

NADZIEJA

NR 106

ISSN 1233-8079

4/2016

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Redaguje zespół: Katarzyna Czarnecka (red., rys.),
Urszula Dobrzyniec-Konarska, Anna Sobierańska

Adres Redakcji: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział Warszawski, „Nadzieja”, ul. Nowosielecka 12,
00-466 Warszawa

Numer Konta Bankowego:

BGŻ BNP Paribas S.A. 09 2030 0045 1110 0000 0009 8010

Publikacja finansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych

ISSN 1233-8079

Państwowy Fundusz

Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Drodzy Czytelnicy!

Skończył się stary rok, zaczął nowy. To czas, kiedy wiele osób podejmuje postanowienia noworoczne: będę ćwiczyć, podejmę rehabilitację, zastosuję dietę, a może zacznę naukę obcego języka, albo wreszcie posprzątam piwnicę. Niestety często kończy się na samym postanowieniu, a z realizacją bywa różnie. Pojawiają się wątpliwości, czy dam radę, czy to się uda. Niekiedy po prostu brakuje mobilizacji, żeby wyjść z domu. Ludzie obok czasem pomagają, choć bywa też, niestety, że zniechęcają. Ale nie można się poddawać. Nie zawsze rezultaty są od razu widoczne, na efekty trzeba zwykle trochę poczekać. Zwłaszcza gdy są to ćwiczenia rehabilitacyjne, czy zmiana nawyków żywieniowych. A może nie efekty są najważniejsze, ale to, że udało nam się zmotywować, czegoś podjąć, coś spróbować... Niekończenie musi to być aktywność fizyczna, ćwiczenia, praca, zdobywanie. Równie dużym, ważnym wyzwaniem może być postanowienie: w tym roku będę mniej narzekać, spróbuję pomóc, choćby dobrym słowem i zatroskaniem komuś, komu jest jeszcze trudniej niż mnie...

W obecnym numerze Nadziei, oprócz informacji medycznych i dotyczących zdrowego odżywiania, znajdziemy teksty o pracy (zawodowej, a wymagającej determinacji w dochodzeniu swoich praw) oraz o aktywności pozazawodowej. Tyle ciekawych rzeczy można się podjąć i osiągnąć niespodziewane rezultaty – czy to w pracach na działce, czy też w terapii manualnej, która przekształciła się w wielkie artystyczne Przedsięwzięcie. Także wyjazdy z PTSR mogą być jednym z najważniejszych wydarzeń roku.

Każdy moment, nie tylko Nowy Rok jest dobry, żeby podjąć jakies pozytywne wyzwania i zmienić złe nawyki, a spróbować czegoś nowego.

Katarzyna Czarnecka

Drodzy Czytelnicy	1
CO NOWEGO... CZYLI O STARYM INACZEJ	4
Stwardnienie rozsiane u dzieci.....	4
Odpowiednie nawodnienie organizmu	8
SM i melatonina: czy zima łagodzi objawy?	21
POMYŚL... WARTO	23
Stajenka i łódź	24
MIĘDZY NAMI	26
Ogórki!!!	26
Przykra Rzeczywistość.....	31
Spotkanie przy kawie - historia dr Marii Kassur	34
Koło Grupa Nowolipie.....	37
Grupa Nowolipie w Galerii Stara Prochownia	42
Wspomnienia z Rzymu	44
Porozumienie bez przemocy	47
Warsztaty w Giżycku.....	48
Joga.....	49
PRAKTYCZNE PORADY	51
Modnie i praktycznie.....	51
RAZEM	54
Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR	54
Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR.....	56
Co się wydarzyło	62
Co przed nami.....	67

Co nowego... czyli o starym inaczej

STWARDNIENIE ROZSIANE

U DZIECI

Zachorowalność, rozpoznanie i przebieg choroby

Stwardnienie rozsiane (SM) jest chorobą głównie występującą u osób dorosłych. Jednak taka diagnoza pojawia się także u dzieci i nastolatków. SM u dzieci stanowi około 10% wszystkich zachorowań. Badania sugerują także, że od dwóch do pięciu procent ludzi chorych na SM miało pierwsze objawy przed 18 rokiem życia.

Istnieją rozbieżności dotyczące rozpowszechnienia i zapadalności na SM u dzieci. Dane te w są większości retrospektywne, bądź oparte na analizie populacji dorosłych i trudno w chwili obecnej ocenić dokładnie zarówno ryzyko wystąpienia choroby, jak i częstość zachorowań u dzieci. Według najnowszych danych częstość występowania SM u dzieci wynosi ok. 2 do 10 na 100 tys. rocznie. Analiza dużej populacji chorych na SM wykazała, że u 2-10% wszystkich pacjentów choroba rozpoczęła się przed 18 rokiem życia.

Zdiagnozowanie SM u młodych osób, zwłaszcza u dzieci w wieku poprzedzającym dojrzewanie, stanowi wyzwanie z uwagi na nietypowe klinicznie, biologicznie i związane z rezonansem magnetycznym wyniki, a także z uwagi na częste występowanie innych dziecięcych zaburzeń o podobnych symptomach i charakterystyce.

Lekarze pediatrzy nie są zazwyczaj obeznani z SM, ponieważ nie spodziewają się takiej diagnozy u dzieci. Na trudności w rozpoznaniu SM u dzieci składają się między innymi takie czynniki, jak: odrębność funkcjonowania układu immunologicznego, różna faza rozwojowa mózgu, znaczne możliwości naprawcze związane z dużą plastycznością mózgu, brak jednoznacznych badań diagnostycznych o dużej specyficzności i czułości oraz podobieństwo kliniczne licznych chorób. Przykładowo, we wczesnym dzieciństwie pierwsze symptomy SM mogą być nie do odróżnienia od ostrego, rozsianego zapalenia mózgu i rdzenia (ADEM).

Rozpoznanie SM jest przede wszystkim rozpoznaniem klinicznym. Podstawową cechą SM jest wieloczasowość i wieloogniskowość zachodzącego procesu. Kryteria oceny zmian demielizacyjnych w rezonansie magnetycznym u dzieci, zwłaszcza poniżej 10 roku życia, są mniej czułe niż u dorosłych, co wskazuje na potrzebę opracowania specjalnych kryteriów rozpoznania SM w tej grupie wiekowej. Inne badania diagnostyczne obejmują: płyn mózgoworrdzeniowy z koniecznym oznaczeniem poziomu immunoglobulin IgG i wskaźnika IgG oraz obecności prążków oligoklonalnych. Jednak badanie płynu rdzeniowego u młodszych pacjentów może nie wykazać obecności krążków oligoklonalnych czy podwyższonego poziomu immunoglobulin G (IgG) na początku choroby.

Podobnie jak u dorosłych, u dzieci istnieją różne postacie kliniczne choroby. U powyżej 90% dzieci chorych na SM występuje postać z rzutami i remisjami, przeważnie z symptomami podobnymi do tych, które występują u dorosłych. Jednak niektóre objawy pojawiają się u dzieci, a są nietypowe dla dorosłych – przykładem tu mogą być ataki czy zmiany stanu psychicznego (letarg).

Dzieci w początkowej fazie SM zazwyczaj doświadczają częstszych rzutów niż dorośli, ale rzut trwa zdecydowanie krócej. Coraz więcej dowodów wskazuje na wolniejszy przebieg choroby u dzieci.

Niestety, okres osiągnięcia niepełnosprawności u osób, u których choroba rozpoczęła się w okresie dzieciństwa lub młodości, przypada na czas największej aktywności, zarówno zawodowej, jak i życiowej chorych.



Leczenie dziecięcego SM

Leczenie dzieci chorych na SM wymaga wielospecjalistycznego postępowania z udziałem neurologów dziecięcych, rehabilitantów, fizykoterapeutów, psychologów, psychiatrów. Podejmowana terapia opiera się na wyrywkowo kontrolowanych danych zdobytych u osób dorosłych. Nie zostały przeprowadzone żadne badania kliniczne terapii modyfikujących przebieg choroby u dzieci, niemniej dane retrospektywne pokazały, że są one skuteczne. To jedna z tych dziedzin, która nadal wymaga jeszcze badań.

W trakcie ostrego rzutu stosuje się metodę pulsacyjną, podając metyloprednizolon przez 3 do 5 dni. Nie zaleca się kontynuacji leczenia steroidami poprzez codzienne ich podawanie, z wyjątkiem

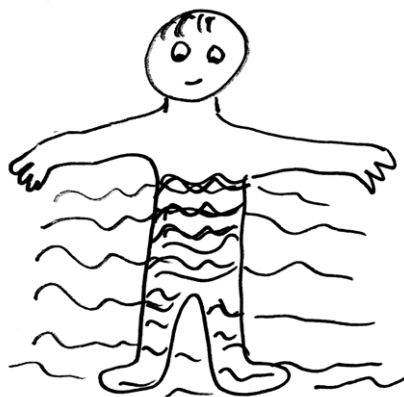
ewidentnego braku klinicznej poprawy oraz w przypadku szybkiego nawrotu objawów klinicznych po zastosowanej terapii. Alternatywną metodę leczenia ostrego rzutu (w przypadku braku poprawy po leczeniu kortykosterydami lub obecności przeciwwskazań do ich stosowania) stanowią immunoglobuliny podawane dożylnie. Zachęcające rezultaty leczenia immunomodulacyjnego przy pomocy interferonów beta-1a (podawanych domięśniowo lub podskórnie) i octanu glatimeru (20mg/ml codziennie podskórnie) u dorosłych, zmniejszające współczynnik rzutów choroby oraz dające poprawę w skali EDSS, poszerzyły możliwości terapii stwardnienia u dzieci. Międzynarodowy Zespół Ekspertów SM u Dzieci opublikował konsensus rekomendujący rozpoczęcie terapii interferonem w postaci rzutowo-remisyjnej z więcej niż jednym rzutem lub nowym obszarem. Dawka interferonu powinna być dobrana do masy ciała. Inne nowoczesne terapie wchodzące do leczenia SM u dorosłych, np. natalizumab (Tysabri) nie mają zastosowania u dzieci ze względu na rejestrację od 18 roku życia, chociaż część badań sugeruje, że Tysabri jest bezpieczny i można go podawać młodym pacjentom. Przykładowo, w USA stosuje się go głównie u dzieci, które nie zareagowały na inne leczenie.

Psychiczne konsekwencje SM wśród dzieci i młodzieży mogą wpływać na naukę, relacje rodzinne i problemy osób nastoletnich, takie jak obraz samego siebie i relacje z rówieśnikami. Ocena dokonana przez przeszkolonego specjalistę może być wsparciem w określeniu odpowiedniej ingerencji ze strony środowiska i np. zachęceniu do udziału w Grupie Wsparcia dla Dzieci z SM.

Opracowała Redakcja
**na podstawie: A. Wilczek, Stwardnienie rozsiane u dzieci:
objawy kliniczne, diagnostyka, różnicowanie i leczenie,
oraz T. L. Schreiner, Pediatric Multiple Sclerosis**

ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE ORGANIZMU

O odpowiednim nawadnianiu organizmu mówi i pisze się dużo. Wokół tematu wypijania odpowiedniej ilości wody i ogólnie płynów zaistniał szum informacyjny. Jest to temat ważny, zarówno dla osób zdrowych jak i chorych. Dlaczego? Dlatego, że woda jest podstawą życia. Oprócz białek, tłuszczu i węglowodanów to istotny składnik, nazywany milczącym składnikiem odżywczym. Ciało dorosłego człowieka składa się w 70 procentach z wody.



Jej jakość i odpowiednie rozmieszczenie w organizmie jest warunkiem zachowania zdrowia w różnych okresach życia. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu dlatego, że każda, nawet najmniejsza czynność, wymaga jej dostarczenia. Transportuje hormony, enzymy oraz składniki odżywcze z pokarmów do komórek organizmu i przyczynia się do wydalania z nich produktów przemiany materii, w tym toksyn, których nadmiar doprowadza do różnego rodzaju chorób. Woda reguluje też temperaturę ciała.

Spożycie wody

Obecnie picie wody wpisuje się mocno w trend dbania o siebie i o swoje zdrowie oraz w prowadzenie zdrowego stylu życia. Woda

to napój bez kalorii, ale w bardzo dużym stopniu wpływa na poziom odczuwalnej przez nas energii i wydajności organizmu. Jest podstawą metabolizmu energetycznego. Zawartość wody w organizmie osób dorosłych powinna być utrzymywana na stałym poziomie, czyli jej bilans powinien być zerowy. Ilość, jaką powinniśmy wypijać w ciągu dnia wg zaleceń EFSA, to dla kobiet powyżej 19 roku życia 2 litry, a dla mężczyzn - 2,5 litra dziennie. Wraz z wiekiem zawartość wody w organizmie zmniejsza się, a zwiększa się jej dobowe zapotrzebowanie, dlatego u osób starszych znajduje się ona u podstawy piramidy żywienia. Dla wszystkich to ona powinna być zasadniczym sposobem gaszenia pragnienia.

Zapotrzebowanie na wodę jest regulowane poprzez uczucie pragnienia. Różni się ono w zależności od wieku, płci i stanu fizjologicznego, a także od pogody i wilgotności powietrza. Pragnienie zwiększa aktywność fizyczna, dieta bogata w błonnik pokarmowy (zwiększenie ilości wydalania wody z kałem), dieta wysokobiałkowa (bo wzrasta diureza) oraz bogata w sód, spożywanie kawy i alkoholu, wysokie temperatury w lato (wydalanie wody z potem), długie przebywanie w centralnie ogrzewanych pomieszczeniach, bardzo niskie temperatury otoczenia (bo wzrasta wydatek energetyczny), podwyższona temperatura ciała, biegunki i wymioty, ciąża i karmienie piersią.

Całkowite spożycie wody obejmuje wodę do picia, wodę w napojach i wodę będącą częścią żywności (znajdującą się w niej). Spożywana żywność i napoje zależą od naszych upodobań, zwyczajów żywieniowych oraz kulturowych, dlatego też ważna jest świadomość z jakiego źródła czerpiemy tej wody najwięcej. Produkty o stałej konsystencji także dostarczają wody, najwięcej z nich zawierają w sobie owoce i warzywa.

Niedobór wody i odwodnienie

Zwyczajowe małe spożycie wody doprowadza do jej niedoboru. Niedobór z kolei może w szybkim tempie prowadzić do odwodnienia organizmu i szeregu związanych z nim implikacji zdrowotnych, np. zaburzeń elektrolitowych, zaburzeń mowy i funkcji poznawczych, zaburzeń wydalania moczu, zmiany ciśnienia krwi i przednerkowej niewydolności nerek. Najprościej mówiąc odwodnienie to stan organizmu, w którym obserwuje się ujemny bilans wodny. Objawia się mocnym uczuciem pragnienia, upośledzonym wydzielaniem śliny, uczuciem wysychania jamy ustnej, rozdrażnieniem, bezsennością lub znaczną sennością, zaczerwienieniem skóry, utratą apetytu, zaburzeniami koordynacji ruchu, problemami z koncentracją i krótkim czasem skupienia, mogą też pojawić się problemy z zebraniem myśli, bóle i zawroty głowy. Jeżeli w dłuższym czasie ilość wody będzie zbyt mała w stosunku do potrzeb organizmu to, jako skutek przepływu przez nerki zbyt zagęszczonego moczu, mogą zacząć wytwarzać się kamienie nerkowe.

Należy wiedzieć, że zbyt mała ilość płynów przyjmowanych w czasie wysokich temperatur doprowadza do zmniejszonego wydalania potu, a to może prowadzić do przegrzania się organizmu. Odwodnienie w granicach 5-8% masy ciała powoduje nasilenie niewydolności fizycznej i psychicznej. Chroniczne odwodnienie podwyższa ryzyko wystąpienia przewlekłych zaparć, powstawanie nowotworów dróg moczowych, okrężnicy, raka piersi, rozwoju chorób zębów, zaburzeń w przemianach białek i tłuszczów, dolegliwości gerontologicznych.

Odwodnienie wpływa też na zachowanie. Już niewielki niedobór wody w organizmie kobiet, pomimo ich mniejszego na nią zapotrzebowania, może wpływać na zachowanie przez podniesienie poziomu agresji. Warto wiedzieć, że konsumpcja alkoholu dopro-

wadza do krótkotrwałego odwodnienia mózgu, co może wyjaśniać zmiany zachowania osób znajdujących się pod jego wpływem.

Odpowiednie nawodnienie szczególnie ważne jest w czasie letnim oraz wtedy, kiedy mamy wzmożoną potliwość. Wydzielanie potu i jego parowanie jest jednokierunkowe. Woda zawarta w skórze wpływa na jej elastyczność. W spoczynku, w warunkach komfortu termicznego, ok. 300 ml wody na dobę organizm traci przez tzw. niewyczuwalne parowanie, tj. bez udziału gruczołów potowych, bez jakichkolwiek oznak potu. Dopiero w temperaturze powyżej 25°C w stanie spoczynku zwiększa się wydzielanie potu przez gruczoły, a wielkość utraty wody wraz z potem jest zależna od temperatury środowiska oraz aktywności fizycznej i przy bardzo intensywnych czynnościach może wynosić nawet 4 litry potu na godzinę, co pociąga za sobą niebezpieczne skutki dla zdrowia i życia.

Warto pamiętać, że nasz organizm nie posiada rezerw wody, które mógłby uruchamiać w czasie jej niedoboru. Dlatego też wodę należy ciągle uzupełniać. Produkcja tzw. wody metabolicznej wynosząca średnio 350 ml na dobę nie jest w stanie wyrównywać braków wynikających z funkcjonowania organizmu. Zasoby wody ulegają całkowitej wymianie w naszym organizmie w czasie 6 tygodni, a jej jakość może mieć znaczący wpływ na zdrowie.

Rodzaje wód dostępnych w sklepach

Na półkach sklepowych spotykamy różnego rodzaju wody butelkowane ogólnie określane jako wody mineralne. Różnią się jednak one zawartością składników mineralnych (mineralizacją), przez co posiadają odmienne właściwości. Według rozporządzenia Mini-



stra Zdrowia stopień mineralizacji jest wytyczną do nazewnictwa wód, zarówno w wersji gazowanej, jak i niegazowanej. Podział powyższy wygląda następująco:

- woda mineralna - bogata w minerały (co najmniej 1000 mg/l); pochodzi z udokumentowanych zasobów podziemnych, czerpana jest z ujęć zabezpieczonych przed czynnikami zewnętrznymi (głębokość, budowa geologiczna, strefy ochronne), jest pierwotnie czysta pod względem chemicznym i mikrobiologicznym, posiada stały skład chemiczny podany na etykiecie, nie może być uzdatniania ani zawierać żadnych dodatków;

- woda źródłana - o łącznej zawartości rozpuszczonych minerałów poniżej 500 mg/l; pochodzi z udokumentowanych zasobów podziemnych, czerpana jest z ujęć zabezpieczonych przed czynnikami zewnętrznymi (głębokość źródła, budowa geologiczna, strefy ochronne), jest pierwotnie czysta pod względem chemicznym i mikrobiologicznym, jej skład chemiczny i właściwości mogą ulegać niewielkim wahaniom w zależności od sytuacji geologicznej podłoża, nie może być uzdatniania ani zawierać żadnych dodatków;

- woda stołowa - otrzymywana przez zmieszanie wody źródlanej lub wody podziemnej z naturalną wodą mineralną, solami naturalnymi lub innymi składnikami mineralnymi;

- woda mieszana - powstaje ze zmieszania w określonych proporcjach naturalnych wód mineralnych różniących się składem;

- woda lecznicza - woda z silnym stężeniem jednego lub kilku składników mineralnych; jej długotrwałe spożycie może mieć wpływ na nasze zdrowie, dlatego należy je konsultować z lekarzem;

- woda smakowa - mieszanka wód źródłanych i mineralnych z dodatkiem sztucznego aromatu owocowego; często jest słodzona i konserwowana chemicznie.

W zależności od stopnia mineralizacji wody butelkowane dzieli się na:

- wody nisko zmineralizowane - o sumie składników mineralnych poniżej 500 mg/l, odpowiednie do codziennego użytku, również dla kobiet w ciąży, karmiących oraz dla dzieci i osób na diecie niskosodowej;

- wody średnio zmineralizowane - o sumie składników mineralnych 500-1500 mg/l, bogate w chlorki wapnia, ubogie w jony sodu (korzystne przy nadciśnieniu);

- wody wysoko zmineralizowane - o sumie składników mineralnych powyżej 1500 mg/l, bogate w jony sodu, chloru, fluoru oraz wapnia i magnezu. Polecane osobom ciężko pracującym, sportowcom. Nie powinny ich pić dzieci oraz osoby ze schorzeniami nerek i nadciśnieniem.

Jaka woda dla kogo? Wody średnio i wysoko zmineralizowane mogą pić wszyscy. Osoby z nadciśnieniem powinny pić wody niskosodowe. Osoby z chorobami układu pokarmowego nie powinny pić wód gazowanych, na wody mineralne powinny uważać osoby z chorobami nerek, które słabo filtrują.

Przy rozlewaniu naturalnych wód mineralnych obowiązują rygorystyczne normy sterylności, dlatego ich trwałość jest najdłuższa (można je przechowywać bez otwierania przez rok). Pozostałe wody można przechowywać nie dłużej niż pół roku (najlepiej jednak spożywać je w ciągu 3 miesięcy). Po otwarciu powinna być wypita w ciągu doby lub dwóch, a w tym czasie należy ją przechowywać w lodówce. Gotowanie wody mineralnej niszczy zawarte w niej składniki. Wód mineralnych w butelkach PET (plastikowych) nie powinno wystawiać się na oddziaływanie wysokich temperatur, bo wtedy może dojść do migracji składników z opakowania do zawartości wody.

Często błędnie zaliczana do wód mineralnych (butelkowanych) jest woda oligoceńska - jest to woda pobierana z ujęć głębinowych, wymagająca przegotowania przed spożyciem. W postaci surowej nie może być długo przechowywana, gdyż stanowi pożywkę dla bakterii chorobotwórczych, które rozwijają się w niej już po ok. 3 godzinach od pobrania ze studni.

Dużo mitów dotyczy spożywania wody gazowanej. Otóż dwutlenek węgla w niej zawarty nie wykazuje niekorzystnego oddziaływania na zdrowy przewód pokarmowy. Poprawia on smak wody i ma działanie bakteriostatyczne. Na wody gazowane powinny uważać osoby mające problemy ze stanem zapalnym błony śluzowej przewodu pokarmowego lub inne problemy gastryczne.

Skład wody mineralnej

Woda mineralna wpływa na nas odżywczo i profilaktycznie, bo wypijana w odpowiednich ilościach pozwala uzupełnić m.in. poziom magnezu i wapnia oraz straty innych składników mineralnych traconych wraz z kałem, moczem i potem. Należy ją pić w odpowiedniej ilości i systematycznie. Minerały są obecne w wodach w formie jonowej, dlatego są dobrze przyswajane przez organizm.

Wody mineralne zawierają przede wszystkim wapń, magnez, sód, a w mniejszej ilości potas, chlor, fluor i lit. Wapń i magnez to dwa bardzo istotne składniki mineralne, które dość często występują jako niedoborowe. Dla stwardnienia rozsianego odpowiednie wysycenie organizmu tymi pierwiastkami jest bardzo ważne, bo wapń uczestniczy w przewodzeniu bodźców nerwowych, kurczliwości mięśni i przewodnictwie krwi, a także wpływa na koagulację krwi oraz reguluje pracę serca. Niedobór wapnia powoduje również nadmierną potliwość, nerwowość, wymioty oraz skurcze. Magnez z kolei to bardzo ważny pierwiastek dla komórek, bo

aktywuje aż 300 enzymów, bierze udział w kurczliwości mięśni oraz przewodnictwie nerwowym. Pomaga zachować równowagę systemu nerwowego. Zbyt mała jego ilość w organizmie negatywnie wpływa na układ nerwowo-mięśniowy i sercowo-naczyniowy, powoduje rozdrażnienie, nerwowość oraz skurcze, może też niekorzystnie wpływać na wydzielanie insuliny.

Odpowiednia ilość wody dostarczana do organizmu pozwala również utrzymywać w odpowiedniej formie gospodarkę wodno-elektrolitową. I tak sód zapewnia stabilność funkcjonowania układów nerwowego i mięśniowego. Co prawda rzadko kiedy dochodzi do jego niedoborów, ale jeśli jest go za mało to możemy odczuwać bóle głowy i nudności. Jeżeli dodatkowo towarzyszy temu niedobór wody dochodzi do tzw. odwodnienia hipotonicznego. Wodorowęglany pomagają utrzymać równowagę kwasową w żołądku i jelitach oraz przyspieszają trawienie. Siarczany mają bardzo duże znaczenie w poprawnym funkcjonowaniu komórek. Chlor utrzymuje prawidłowe ciśnienie osmotyczne w komórkach. Jako składnik kwasów trawiennych w żołądku odgrywa istotną rolę w procesach trawiennych.

Sód jest niezbędny do wymiany wody pomiędzy komórkami. Jest bardzo ważny w pracy mięśni, bo umożliwia ich skurcze. Potas jest konieczny do regulacji poziomu wody w komórkach. Reguluje ciśnienie osmotyczne, jest odpowiedzialny za przesyłanie impulsów nerwowych oraz za skurcze mięśni, pomaga w utrzymaniu równowagi płynów w organizmie. Niedobór potasu powoduje osłabienie, spadek ciśnienia krwi, zaparcia, ogólne zmęczenie oraz nerwowość. Prawie całe żelazo zawarte w organizmie występuje w połączeniu z białkami, 70% związane jest w hemoglobinie krwi i barwniku mięśni – mioglobinie. Odkłada się w wątrobie, śledzionie i w szpiku kostnym. Żelazo bierze udział w procesach utleniania, przy jego niedoborze spada poziom hemoglobiny we krwi

i występuje niedokrwistość. Fluor jest składnikiem kości i zębów, wzmacnia szkliwo, zębinę, zapobiega występowaniu próchnicy, zmniejsza rozpuszczalność szkliwa. U osób dorosłych pełni również ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu kośćca. Wpływa na gospodarkę wapnia i fosforu w organizmie. Niedobór fluoru powoduje demineralizację kości oraz kruchość i podatność zębów na próchnicę. Stałe spożycie wód o zawartości fluoru ponad 1,5 dm³ sprzyja rozwojowi fluoroz, choroby objawiającej się plamami na szkliwie zębów i ich kruchości. Jod jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy (wchodzi w skład hormonów tarczycy, które biorą udział w regulowaniu podstawowych funkcji życiowych: kontrolują temperaturę, układ nerwowy, mięśniowy, podział komórek przez co wpływają na tempo metabolizmu w organizmie). Brom działa na system nerwowy – wykazuje działanie uspokajające i pogłębiające sen. Miedź bierze udział w wytwarzaniu czerwonych krwinek, w tworzeniu kości i kolagenu, w prawidłowym gojeniu ran, we wchłanianiu i transporcie żelaza, odgrywa też rolę w procesach przemiany materii ośrodkowego układu nerwowego i w przemianie barwników. Cynk jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania systemu immunologicznego. Ma zastosowanie w procesie ochrony przed wolnymi rodnikami, odczuwania smaku i zapachu, a także wpływ na wygląd włosów i paznokci. Lit pomaga w leczeniu depresji oraz nerwicy. Chrom spełnia istotną rolę w przemianach metabolicznych glukozy, niektórych białek i tłuszczów m.in. cholesterolu. Mangan jest bardzo ważny w procesach reprodukcji oraz prawidłowym funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego.

Warto wiedzieć, że spożywanie dużych ilości wody bez elektrolitów lub płynów takich jak herbata, piwo może doprowadzić do przewodnienia hipotonicznego. Objawem jego są obrzęki ciała i zmniejszenie ciśnienia krwi. Picie wody obfitującej w chlorki

sprzyja utrzymaniu prawidłowego ciśnienia osmotycznego w komórkach oraz prawidłowemu przebiegowi procesów trawiennych. W jelitach wchłaniane jest około 8 litrów wody w ciągu doby, z czego około 6,5 litra w obrębie jelita cienkiego. Wchłanianie wody z przewodu pokarmowego zależy od stężenia jonów sodowych, a jej wydalanie od jonów chlorkowych. Zależności te obserwowane są głównie w jelicie cienkim, a brak ich w jelicie grubym, gdzie nawet woda destylowana może ulegać wchłanianiu. Zachwianie równowagi w dystrybucji wody w przewodzie pokarmowym może powodować zaburzenia pracy jelit i powstania zaparcia lub biegunki.

Aby woda wpływała korzystnie na wyrównywanie składników odżywczych w organizmie należy jej wypijać codziennie co najmniej jeden litr i pamiętać, aby wybrać taką, która jest dla nas najbardziej odpowiednia. Informacje o tym ile danego składnika mineralnego jest w danej wodzie znajdują się na etykiecie. Warto zwracać uwagę na nazwę wody, należy sprawdzać skład mineralny, który decyduje o jej właściwościach zdrowotnych oraz wiedzieć o tym, że skład wód źródłanych nie jest stały.

Zatrzymywanie wody w organizmie

Najczęściej powodem zatrzymywania wody w organizmie jest dieta bogata w sól oraz dostarczanie małej ilości płynów. Wpływ mogą mieć również zaburzenia hormonalne lub wahania hormonów występujące u kobiet przed miesiączką albo jakaś choroba.

Objawem zatrzymywania się wody są obrzęki, które powstają w wyniku przedostawania się wody z naczyń krwionośnych do tkanek i tam jej gromadzenia się. Obrzęki mogą zaznaczać się w ciele powoli poprzez ogólny wzrost masy ciała, opuchnięte oczy rano po obudzeniu i uczucie ciaśniejszych butów wieczorem. Może też wystąpić obrzmienie palców rąk, co daje się zauwa-

żyć po biżuterii. Obrzęki mogą się pojawiać o każdej porze dnia w różnych regionach ciała i mogą mieć różne nasilenie. Towarzyszą im także takie objawy, jak: wrażenie ciężkości, uczucie zmęczenia, zmniejszenie koncentracji, rozdrażnienie, bóle głowy, a także objawy związane z chorobą, która może być przyczyną zatrzymania wody w organizmie.

Paradoksalnie przyczyną zatrzymania wody w organizmie jest jej niedobór. Jak już wcześniej pisałam, organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje codziennie otrzymać średnio 2-2,5 litra płynów. Jeśli ich podaż będzie niedostateczna, organizm w obronie przed ich utratą zacznie je gromadzić w tkance podskórnej na zapas, aby uniknąć odwodnienia. Dzieje się tak wtedy, gdy przyjmuje się mniej niż 1 litr płynów dziennie.

Kolejnym aspektem sprzyjającym gromadzeniu wody w organizmie jest nadmiar sodu i niedobór potasu w dostarczonym pożywieniu. Zbyt dużo sodu (1g sodu to około 2,5g soli) w diecie przyjmowanej w postaci przypraw, np. jarzynek, wędlin, serów dojrzewających i topionych, słonych przekąsek, smakowych płatków śniadaniowych, może przyczynić się do zatrzymania wody w organizmie. Według Światowej Organizacji Zdrowia dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 gramów (czyli około 2g sodu).

Do gromadzenia wody w organizmie przyczynia się również zbyt restrykcyjna dieta odchudzająca, w wyniku której może dojść do niedożywienia lub dieta uboga w białko, które wiąże wodę. Jeśli białka jest za mało, płyny fizjologiczne przesączają się przez ściany naczyń krwionośnych i limfatycznych powodując obrzęki. U kobiet krótkotrwałą przyczyną zatrzymania wody w organizmie jest wzrost poziomu estrogenów w stosunku do progesteronu w drugiej fazie cyklu (zwykle ok. 15-28 dnia). Objawy ustępują najczęściej w pierwszych dniach miesiączki.

Do zatrzymania wody w organizmie dochodzi zwłaszcza pod koniec ciąży. Wówczas, szczególnie wieczorem, mogą pojawiać się łagodne obrzęki w okolicy kostek u nóg i na dłoniach. Mogą być one wynikiem zależnego od hormonów gromadzenia sodu w organizmie. Siedzący tryb życia sprawia, że krew w naczyniach krąży wolniej, a słabe krążenie powoduje zastój płynów w tkankach i doprowadza do powstawania obrzęków, szczególnie nóg.

Stała pozycja ciała to jeden z powodów, które powodują zatrzymanie wody w organizmie - długotrwałe przebywanie w jednej pozycji utrudnia odpływ krwi żyłnej. Przyjmowanie leków z grupy kortykosteroidów, niesteroidowych leków przeciwzapalnych, blokerów kanału wapniowego, pigułek antykoncepcyjnych oraz innych leków hormonalnych może także doprowadzić do zatrzymania wody w organizmie. Woda w większym stopniu może zatrzymywać się w organizmie osoby, która ma mało ruchu, bo sprzyja temu wolniejszy przepływ limfy i krwi w nogach.

W sytuacjach stresowych organizm mobilizuje się do tego, aby zmniejszyć poziom hormonów stresu. Stresem dla organizmu może być też jedzenie które nam nie służy, jest ciężkostrawne lub powoduje inne dolegliwości. Strawienie pokarmu, na który jesteśmy uczuleni lub mamy nietolerancję, wzmacnia pracę układu pokarmowego, a w przypadku szkodliwych produktów angażuje wątrobę. Stres wywołany przez tę reakcję aktywuje hormon odpowiedzialny za normowanie poziomu wody. W ten sposób następuje jej zatrzymanie zamiast wydalania z organizmu.

Na zatrzymanie wody w organizmie wpływa również nadmiar węglowodanów w diecie, szczególnie tych prostych, czyli cukru, słodczy, wysoko przetworzonej żywności – 1 gram węglowodanów magazynowanych w ciele wiąże 3 gramy wody.

Zatrzymanie wody w organizmie możemy eliminować farmakologicznie lub metodami naturalnymi. Sposobem najprost-

szym jest dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu. Należy pamiętać aby pić przynajmniej 1,5 l wody dziennie, a w okresie letnim do 2,5 l.

Warto pamiętać, że kawa i herbata oraz inne napoje z kofeiną działają moczopędnie. Wodę należy pić niewielkimi porcjami, ale często. Jeżeli w diecie występuje żywność wysoko przetworzona, słodczy, duża ilość mięsa i serów to najprawdopodobniej jest dostarczana duża ilość soli. Zmniejszenie jej ilości, napojów wysokosodowych, gotowych dań z glutaminianem sodu, będzie działało korzystnie. Zamiast soli można zamiennie stosować inne przyprawy, świeże zioła, sok z cytryny, czosnek. Należy w diecie uwzględniać produkty o dużej ilości potasu, np. banany. Potas wykazuje działanie antagonistyczne do sodu – woda będzie w ten sposób łatwiej usuwana z naszego organizmu. Jeżeli jest to możliwe należy wprowadzić codzienny umiarkowany wysiłek fizyczny. Likwidowaniu obrzęków wodnych sprzyja ograniczenie ilości alkoholu, wysypianie się, zadbanie o odpowiedni odpoczynek. U kobiet, u których zatrzymywanie wody występuje w wyniku przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych, konieczna jest konsultacja z lekarzem celem zmiany preparatu na inny. W diecie należy uwzględniać owoce, które sprzyjają wydalaniu wody z organizmu, np. arbuzy (zawierają nawet do 92% wody), czereśnie, truskawki czy melony. Efekt można też uzyskać dodając do bilansu płynów herbatki z moczopędnych ziół, np. liści pietruszki, pokrzywy, bratka polnego.

Ilona Cichecka – dietetyk

SM I MELATONINA: CZY ZIMA ŁAGODZI OBJAWY?

Niewielu spośród nas przyjmuje mroczne dni i niskie temperatury z zadowoleniem, ale jeżeli masz SM, możesz być jedną z nich. Mimo, że większość ludzi narzeka na częstsze zachorowania w jesienno-zimowych miesiącach, o tej porze roku możesz doświadczyć złagodzenia objawów SM.



Od dawna naukowcy dostrzegają związek pomiędzy zmianami sezonowymi, a objawami SM. Kilka teorii dotyczy właśnie powodów tego związku – od wahań poziomu witaminy D do zasięgu działania promieniowania UV i infekcji górnych dróg oddechowych.

Badacze z Centrum Chorób Neurologicznych w Brigham (the Ann Romney Centre for Neurological Diseases) oraz amerykańskiego Women's Hospital połączyli siły z naukowcami z innych instytutów, aby przeprowadzić dalsze badania w tej sprawie. Po rocznej obserwacji 139 osób z rzutowo-remisyjną postacią SM odkryto, że częstotliwość nawrotów choroby spadała (o ponad 1/3 – 32%) podczas jesienno-zimowych miesięcy w porównaniu z innymi porami roku. Ustalono również, że może mieć to związek z poziomem melatoniny u badanych osób – hormonu, który reguluje sen.

Wiemy, że poziom melatoniny wzrasta wraz z nastaniem krótszych dni jesieni i zimy, kiedy jest mniej światła dziennego (co jest jednym z powodów większej senności i problemów z wstawaniem).

Czy może to być również przyczyną złagodzenia objawów SM w tych miesiącach?

W trakcie szczegółowego badania ludzkich i mysich tkanek naukowcy odkryli, że melatonina jest odpowiedzialna za wywołanie produkcji limfocytów T regulatorowych (komórek układu odpornościowego, które trzymają zabójcze, niszczące mielinę limfocyty T pod kontrolą), a także za blokowanie produkcji nowych zabójczych limfocytów T. Innymi słowy, melatonina może mieć wpływ na zmniejszenie aktywności układu odpornościowego i powstrzymać go przed atakowaniem mieliny (ochronnej osłonki, która zabezpiecza nerwy, a ulega zniszczeniu w SM).

Pomimo obiecujących wyników naukowcy pragną zauważyć, że nie znaczy to, że chorzy na SM powinni zacząć łykać tabletki z melatoniną. Na początek tabletki te powodują senność, a zmęczenie jest często jednym z tych symptomów, którym chorzy na SM muszą stawić czoła. Nie ma także żadnego dowodu na to, że melatonina jest skuteczna w leczeniu SM. Dalsze badania mogą doprowadzić naukowców do kolejnych wskazówek, które pomogą rozwinąć nowe podejścia do leczenia SM lub do złagodzenia objawów choroby.

Mamy zatem jeden powód mniej, aby przeklinać krótsze dni i mroczne poranki. Niestety, nie pomoże nam to wstać z łóżka.

*za: MS Matters 2016
tłum. A. Bedyk*

Pomyśl... warto



„Być może dla świata jesteś tylko człowiekiem, ale dla niektórych ludzi jesteś całym światem.”

Gabriel Garcia Marquez

STAJENKA I ŁÓDŹ

Pięknie wyglądają betlejemskie szopki w kościołach i domach. Czy można pozostać obojętnym patrząc na słodkiego Pana Jezuska, biało-niebieską Maryję i starego Józefa? Miłe uczucia wywołują też owieczki, pasterze, dostojni Trzej Królowie, nie mówiąc już o tęczowych aniołach. Wystarczy jednak parę godzin lotu samolotem, by czar bożonarodzeniowej szopki prysł. Za południową ścianą naszego domu, czyli Europy, również w czasie Świąt, ginęli w wodach morza Śródziemnego ludzie, wśród nich dzieci. Ludzie, czyli kto? W ostatecznym rozrachunku nie kto inny, jak tylko dzieci Boże, a nawet jeszcze więcej. Papież Franciszek tak mówił do posługujących w jezuickim Centrum Astalli w Rzymie: „Każdy z was uchodźców, którzy pukacie do naszych drzwi, ma oblicze Boga, jest ciałem Chrystusa. (...) Każdy, kto tak jak wy uciekł z ojczystych stron (...) jest bratem, z którym mamy dzielić chleb, dom, życie. Zbyt często was nie przyjęliśmy! Wybaczcie zamknięcie i obojętność naszych społeczeństw, które obawiają się zmiany życia i mentalności, jakiej domaga się wasza obecność. Traktowani jako ciężar, jako problem, jako coś, co kosztuje, w istocie jesteście darem”.

Dochodzi też do nas głos biskupa Eisenstadt Ägidiusa Zsifkovicsa, który twierdzi, że kryzys „uchodźców jest poważnym egzaminem dla humanitarnej Europy”, a „łódzie uchodźców na Morzu Śródziemnym twardym sprawdzianem naszego poziomu miłosierdzia”, gdyż „w centrum chrześcijaństwa znajduje się Jezus - dziecko uchodźców”. Te łódzie uchodźców, które nigdy nie przybiły do brzegów Europy to ostrzeżenie, gdyż „taka sama surowość, z jaką obecne społeczeństwo traktuje wypędzonych, jutro może spotkać potrzebujących w jego własnych szeregach”. Tak, na nic zdadzą się wszelkie bariery, każdy mur da się obejść, kolczasty drut rozplątać, każdy rów

zasypać. Jeśli dzisiaj nie pomożemy z dobrej woli, jutro biedni i tak przyjdą przed nasz próg i wejdą już bez pukania. Dlatego, że człowiek ma „prawo do życia, do nienaruszalności ciała, do posiadania środków potrzebnych do zapewnienia sobie odpowiedniego poziomu życia”, napisał tyle lat temu papież Jan XXIII w encyklice *Pacem in terris*.

Mamy więc w tym roku zamiast białego, smutne Boże Narodzenie, ale jesteśmy przecież chrześcijanami i nie na smutkach, a tym bardziej na sentymentalnych wzruszeniach nasza reakcja na niedolę uchodźców powinna polegać. Popatrzmy na Maryję i Józefa. Mimo tak trudnego położenia w jakim się znaleźli byli szczęśliwi, gdyż na ile tylko mogli, na tyle zatroszczyli się o Jezusa. Po latach Maryja dozna jeszcze trudniejszego, bardziej bolesnego szczęścia, kiedy będzie towarzyszyć Jezusowi na miejsce kaźni. To właśnie ta troska i wierność temu, którego Bóg postawił na jej drodze, było jej szczęściem. No cóż, miłość. Jeśli więc stać nas już na współczucie, czy tylko smutek z powodu losu uchodźców, to już jest dobrze, gdyż to oznacza, że odżywa w nas Duch Boży. Los Maryi upewnia nas, że to dobra droga.

o. Wacław Oszajca SJ

Między nami

OGÓRKI!!!

Było piękne wiosenne popołudnie. Siedzieliśmy wśród zieleni wina rozrastającego się na całym balkonie. Mieszkanko było niewielkie, ale balkon ogromny. Zadzwoił teść z pytaniem, co porabiamy w tak sympatyczne popołudnie. Zaprosił nas do odwiedzenia swojego nowo nabytego ogródka działkowego. Działka niemal w centrum



miasta? Nie widziałem sensu w posiadaniu takowej działki. Postanowiliśmy jednak wybrać się na spacer.

Wielkim zdziwieniem były te odwiedziny. Okazało się, że to miejsce było..... niezwykle. Po przejściu furty ogródków działkowych znaleźliśmy się w innym świecie. Wszystko tu nabrało jakby innego wymiaru. Panowie bez koszul, panie ze szpadlami w dłoniach, powszechna wielka zieleń.... Jak tu urokliwie.

Szybko odnaleźliśmy właściwe miejsce. Ogródek był całkiem spory. Chyba dość zaniedbany. Bujne drzewka i krzewy wydawały się trochę nie ogarnięte. Zerkając za niskie ogrodze-

nie wydawało się, że ta działka jest zaniedbana. Jednakże bardzo urokliwa.

- Witajcie! - krzyknął Jerzy. Na co dzień elegancki, dystyngowany pan. Pozbawiony elegancji, krawatów i..... butów, robił wrażenie!

Spędziliśmy fantastyczne popołudnie. Zostałem zaproszony do współpracy. Zaproponowano mi... współgospodarowanie. Dostałem od Jerzego paczki z nasionami i tyle ziemi ile tylko zechcę! Od razu zabrałem się do ciężkiej pracy rolnej. Zerwałem darń i przekopałem ogromny szmat ziemi!!! Zagon miał ze dwa metry długości i niewiele mniejszą szerokość! Poczułem ogromną moc i wielką satysfakcję. Każda praca uszlachetnia. Czułem się bardzo szlachetnie. Cudownie było kłaść się zmęczonym. Ogromnie zmęczonym!

Gorzej było budzić się z wielkimi zakwasami!

Nastała sobota i pomimo zaplanowanych zakupów wybrałem się na mój przeogromny zagon. Zdziwił mnie trochę areał. Wykonałem wiele pracy, a dziś moje pole okazało się maleńkim zagonkiem. Teść, jako wychowany na wsi, zorganizował ziemię. Była wielka góra czarnej, podobno bardzo żyznej ziemi. Kilka taczek rozsypałem równo na moim polu. Po konsultacji wybrałem nasiona ogórka gruntowego i pod czujnym okiem fachowca obsiałem zagon ogórkami. Praca ta nie polegała na zwykłym rozsypaniu zasiewu. Wyznaczyłem równe linie wyciskając je tyłem grabi. W liniach co 25 centymetrów w maleńkiej dziurce umieściłem ziarenko. Przysypałem ziemią i delikatnie udeptałem. Podlałem wodą z konewki. Teraz już tylko oczekiwanie na plony. Duma mnie rozsadzała z wykonanej roboty.

Następnego dnia z nadzieją na efekty mojej ciężkiej pracy pojechałem sprawdzić, jak wielkie krzaki wyrosły. Wielkim rozczarowaniem było, kiedy nie zastałem nawet najmniejszej roślinki na moim zagonie. W niedzielę ukradkiem czmychnąłem na działkę

i... znowu nic. Pomyślałem, że pewnie nasiona były jakieś niedobre albo przeterminowane. Trochę obraziłem się na moją uprawę i zważyłem w swoje umiejętności rolne.

Tydzień był dość intensywny. Praca zajmowała wielu czasu i myśli. Zapomniałem o moim zagonie. Kiedy w piątkowy wieczór planowaliśmy spacer po moich ulubionych górach, zadzwonił teść. Zapytał czy przyjadę przed południem na działkę. Pojechałem z samego rana. Zostałem gospodarza. Mimo, iż w kalendarzu były końcowe dni kwietnia, to pogoda była iście letnia. Wszędzie było kolorowo i pachniał bez. Za płotkiem krzątał się teść.

- Zobacz jakie wielkie wyrosły ogóry! – krzyknął na powitanie. Prawie biegłem do mojego pola, by zobaczyć bujną roślinność. Jednak kiedy dotarłem okazało się, że roślin jest wiele i wcale nie rosnących równo.

- Wyrosły też chwasty, które trzeba wypielic – powiedział znawca.

Przyjrzałem się poletku.

- Jak rozpoznać chwasty? Wszystkie roślinki są takie same!

- Daj im kilka dni. Jak podrosną to rozpoznamy ogórki. Teraz trzeba o nie dbać.

Znowu nabrałem ochoty do pielęgnowania mojej uprawy. Starałem się co dzień podlać zagon. Teść wyprodukował gnojówkę z pokrzyw i nawoziłem tą gnojownicą moje pole.

Rozpoczął się maj. Niezwykle ciepły miesiąc. Od niemal dwóch miesięcy pogoda była bardzo letnia. Nastąpiły niezwykle anomalie pogodowe. Skądinąd bardzo miłe. Zbliżał się środek maja. Nie byłem doświadczonym hodowcą rolnym ani nawet ogrodowym i.... zostałem boleśnie skarcony! Skarcony przez zimnych ogrodników!

Musiałem, jak co roku w okresie początków maja, wyjechać służbowo na tydzień. Wtedy właśnie wpadli do mnie Pankracy,

Serwacy i Bonifacy. Na koniec dołączyła do nich Zofia. Nie byłem świadom, że to zimne towarzystwo. Byli nawet mrożąco oziębli.

Po powrocie z targów, pojechałem odwiedzić moje rośliny. Niemal serce pękło mi w klatce.... Zobaczywszy moją uprawę chciałem krzyczeć! Łzy napłynęły do oczu, a gardło zacisnęło się utrudniając oddychanie.

Moje rośliny UMARŁY!

Za niskim płotkiem krzątał się sąsiad. Przywitałem się.

- Klęska - powiedziałem cicho.

- Widziałem, co pan wyhodował sąsiedzie. Pomyślałem, że przykryje pan rośliny słomą...

- Nie wiedziałem, że tak trzeba zrobić.

Trudno było mówić. Musiałem wyglądać zabawnie. Dorosły facet łkający nad ogórkami. Na całym poletku z wielkiego zasiewu uchwylały się trzy rośliny! Trzy!!! Czułem smak porażki! Straciłem zainteresowanie działką i moją hodowlą. Snułem plany z ogórkami. Myślałem o obdarowywaniu wszystkich znajomych, a może nawet sprzedaży wśród znajomych! Były jakieś mgliste plany związane z produkcją ogórków na skalę masową. W marzeniach byłem już nawet królem ogórkowym na skalę międzynarodową.

Taka wielka porażka przekreśliła jednak moje plany. Zapewne już się nie podniosę...

Mijał czas. Wróciłem do codziennego życia. Zapomniałem o działce i porażce rolnej. Świat powrócił na normalne tory. Nie miałem czasu ani wielkiej ochoty na odwiedzanie działki.

- Tata telefonował dziś z pytaniem, kiedy wreszcie przyjedziemy po ogórki. Obrodziły tak obficie, że nie wie co ma z nimi robić.

Popatrzyłem zdziwiony. Nie wiedziałem zupełnie o czym mówił mój teść.

- Jutro jest sobota więc może po południu zajedziemy do niego. Pojechaliśmy więc. Dochodząc do miejsca ogórkowego zerka-



łem z dali w stronę zagonu. To był bardzo zielony zagon. Przywitałem się i zdumiony zapytałem co się stało.

- Zostały trzy rośliny na całej rabatce. Nie dbałem o nie za bardzo. Podleważąc wszystkie rośliny i ogórki przy okazji przeważnie podlałem. Kiedy zaczęły kwitnąć, a później rodzić ogórki, zjadałem je. Dawałem wszystkim. Znajomym, sąsiadom z osiedla i działkowcom. Chyba połowa miasta próbowała twoich ogórków. Może i wy wreszcie zaczęlibyście zjadać owoce swoich prac.

Poczułem niezwykle zadowolenie i olbrzymią radość. Dumi nie czułem. Raczej pokorę. Nie zawsze muszę nad wszystkim panować. Czasem świat radzi sobie sam i zaskakuje. Bardzo mile zaskakuje.

B. M.

PRZYKRA RZECZYWISTOŚĆ

Zastanawiałam się, czy dzielić się z Wami tym, co spotkało mnie kilka tygodni temu, bo słowo „Nadzieja” oznacza coś pozytywnego, ciepłego, dobrą przyszłość, na którą czekamy, a moja historia jest w sumie przykra. Po namyśle stwierdziłam, że jednak będzie lepiej podzielić się z Wami moim doświadczeniem, tak ku przestrodze.

W różnych poradnikach czytałam, że osoba niepełnosprawna jest chroniona, że nie musimy się bać przyznania do choroby tym bardziej, jeśli dobrze przejdziemy okres próbny i nowy pracodawca jest zadowolony ze współpracy z nami. Oprócz dobrego pracownika może jeszcze zyskać dodatkowe fundusze z PFRON. Niestety, rzeczywistość zaprzecza tym poradom.

Kilka miesięcy temu podjęłam decyzję o zmianie miejsca pracy. Z niewielkiej, prywatnej firmy świadomej mojej choroby przesłam do większego przedsiębiorstwa należącego do Skarbu Państwa. Jak większość pracowników na początku byłam zatrudniona na okres próbny, na umowę zlecenie. Dość szybko wykazałam się swoimi umiejętnościami i podpisano ze mną umowę na czas stały.

Negocjując warunki zatrudnienia powiadomiłam o chorobie i posiadanym orzeczeniu o niepełnosprawności, co dla Dyrekcji nie stanowiło problemu. Niestety kilka dni po podpisaniu ze mną umowy nastąpiły zmiany kadrowe – Dyrektor został odwołany z pełnionej funkcji, a na jego miejsce nie wybrano jeszcze nikogo. Już kilka dni po rozpoczęciu się „bezkrólewia” okazało się, że moja niepełnosprawność dla działu kadr stanowi jednak problem. Na początek zostałam nazwana oszustką, ponieważ będąc na okresie próbnym nie poinformowałam kadr o chorobie. Nie było to ani miłe, ani zgodne z prawem. Jak mi wiadomo, nie ma obowiązku informowania o niepełnosprawności. Poinformować należy jedynie lekarza medycyny pracy, który musi mieć wiedzieć o chorobie,

zanim wystawi orzeczenie i pozwolenie na wykonywanie pracy na danym stanowisku. Tak jak należy poinformowałam o SM badającego mnie lekarza medycyny pracy i po badaniach otrzymałam pozytywne orzeczenie. Jednak, w międzyczasie, jedna z kadrowych doczytała się w pkt. 7 orzeczenia o niepełnosprawności, że czasowo mogę wymagać wsparcia innej osoby i zinterpretowała to tak, że cały czas ktoś musi mi towarzyszyć. Zdementowałam to od razu, ale pani była uparta i cały czas wmawiała, już nie tylko mi, ale również innym pracownikom, że ma rację. W efekcie zostałam ponownie wysłana na badania do lekarza medycyny pracy, ale o dziwo tym razem w skierowaniu dopisano elementy pod kątem których mam być skontrolowana nie należące do zakresu mojej pracy, a w tym: praca w terenie, liczne wyjazdy służbowe, dźwiganie materiałów. Zdziwienie moje i lekarza było duże, tym bardziej, że wykonuję pracę biurową. Lekarz już nie mógł wystawić pozytywnego orzeczenia, a co za tym poszło? Zapewne się domyślacie. Tego samego dnia otrzymałam rozwiązanie umowy o pracę.

Zanim to nastąpiło szefowa kadr poinformowała mnie, że jej dział się mnie boi, ponieważ jestem osobą roszczeniową. Na początku się zachnęłam. Ja roszczeniowa? O czym ona mówi? Przecież nic od nich nie chciałam i nie chcę, siedziałam cicho jak mysz, nie prosząc się nawet o długopisy. Okazało się, że to nie ja osobiście jestem roszczeniowa, ale moja niepełnosprawność, bo wiąże się ona z dodatkową pracą, którą kadry musiałyby wykonać.

Zszokowana i przerażona całą sytuacją udałam się do Państwowej Inspekcji Pracy. To był kolejny szok i niemiłe spotkanie z Rzeczywistością. Na początek trzeba było trochę poczekać na swoją kolej. Jak już udało mi się wejść do pokoju inspektorów, jeden z nich poprosił abym poczekała, drugi zabrał się za konsumpcję śniadania.

Kiedy już doczekałam się możliwości przedstawienia sprawy, pan Inspektor zamknął oczy i... odpłynął. Nie wiem, czy przysnął, czy w tak wielkim skupieniu słuchał mojej historii, ale po otwarciu w końcu oczu, zapytał po co ja w ogóle mówiłam o mojej niepełnosprawności. Dowiedziałam się, że jestem naiwna wierząc w zrozumienie i empatię pracodawcy. Poradzono mi abym w przyszłości nie była głupia i nie mówiła o chorobie. Jak bardzo przykre jest to, że coś takiego mówi urzędnik, który, wydawałoby się, powinien mieć więcej do powiedzenia.

Jak widzicie Rzeczywistość pokazuje, że wystarczy jedna, dwie osoby, którym się nie chce, które wykażą ignorancję odnośnie zatrudniania osoby niepełnosprawnej i każdy z nas może stracić pracę, a co za tym idzie... chyba nie muszę tłumaczyć.

Większość z nas doświadczyła strachu o przyszłość, niektórzy biedy i problemów finansowych. Moja historia ma jednak swój happy end. Wywalczyłam powrót do pracy na wcześniejszym stanowisku. Po prostu od razu odwołałam się do Sądu, do Wojewódzkiego Lekarza Medycyny Pracy, odwiedziłam mojego lekarza prowadzącego, zebrałam wszelkie potrzebne zaświadczenia potwierdzające to, że mogę pracować, mogę wyjeżdżać, wjeżdżać windą na III piętro i dźwigać różne rzeczy, jak każdy zdrowy człowiek.

Musiałam tę pracę „wychodzić”, ale osiągnęłam swój cel – co dzień rano wstaję i wychodzę do biura. Staram się szybko przechodzić koło biura kadr i staram się nie pamiętać o tym, do czego doprowadziła ich ignorancja.

Mam nadzieję, że moja historia ustrzeże niektórych z Was, podpowie jak walczyć o swoje i bezpiecznie będziecie mogli funkcjonować w swoich firmach, wśród bliższych i dalszych znajomych, a dyskryminacja będzie obcym, nieznanym Wam słowem i działaniem.

Monika Tymińska

SPOTKANIE PRZY KAWIE

- HISTORIA DR MARII KASSUR

Pani doktor Maria Kassur jest osobą bardzo zasłużoną dla naszego stowarzyszenia. Z jej inicjatywy w 1991 powstało Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, a przez wiele lat pełniła ważne funkcje w zarządzie PTSR i OW PTSR. O swoim życiu z SM opowiada Monice Tymińskiej.

Miałam 39 lat gdy dowiedziałam się, że jestem chora na stwardnienie rozsiane. Byłam wtedy na kontrakcie z Ministerstwa Zdrowia w Ghanie, tam pracowałam jako lekarz. Praca była ciężka, ale życie było bardzo sympatyczne, klimat ciepły, mieszkanie nad Oceanem, więc idealne warunki na uprzyjemnianie sobie życia. Mieliśmy dobre warunki, dobre mieszkanie, co 18 miesięcy mieliśmy trzymiesięczny urlop. Pewnego dnia trafiłam do lekarza, polskiej okulistki pracującej ze mną, z pozagałkowym zapalenie nerwu wzrokowego. Ona jako pierwsza zasugerowała, że może to być wstęp do SM. Nie mogłam w to uwierzyć. Trafiłam do lekarza neurologa, który potwierdził wstępną diagnozę.

W takim momencie życia, kiedy wszystko tak dobrze się układało, gdy mieszkalam i pracowałam za granicą okazało się, że jestem chora. Przeplakałam całą noc, nie mogłam uwierzyć, że mi się to przytrafiło, pocieszali mnie tylko mój mąż i pies. Oni byli moim wsparciem tej nocy. Po jakimś czasie, po długim leczeniu, oczne objawy przeszły. Przyszedł też czas na kolejny urlop i powrót do Polski. Wracając do kraju postanowiłam, że nie poddam się. Zdecydowałam, że będę walczyć z chorobą, bo jak już ktoś trafnie powiedział „mam SM, ale SM nie ma mnie”.

Wróciłam do Polski i do pracy w Szpitalu w Dziekanowie. Po jakimś czasie pojawiły się kolejne objawy. Żyłam normalnie jak każdy człowiek, chodziłam do teatru, do kina. Korzystałam z życia. Tak było przez pierwsze dziesięć lat. Jednak powoli, pomimo leczenia i kilku pobytech w szpitalach, zaczęłam gorzej chodzić, gorzej się czuć. Pomimo to dalej chciałam żyć normalnie, chciałam pomagać innym i w efekcie tego pragnienia wraz kilkoma innymi osobami założyliśmy Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego. Na początku mieliśmy dość ciężkie warunki, było nas tylko kilka osób, ale nasza grupa się ciągle powiększała. Dzięki uprzejmości Dyrektora Hotelu Marriott w Warszawie dostaliśmy do dyspozycji pokój, w którym otworzyliśmy nasze pierwsze biuro. Objęłam funkcję Sekretarza Generalnego naszego stowarzyszenia, robiłam dużo tłumaczeń medycznych dotyczących SM, zależało mi na rozpowszechnianiu tych informacji.



W tym czasie bardzo pomagał mi mój mąż. Gdy zaczęłam jeździć na wózku, on się mną opiekował i woził gdzie tylko chciałam i potrzebowałam. Cały czas też spotykaliśmy się towarzysko z przyjaciółmi, korzystałam ze wszystkich rozrywek kulturalnych, odwiedzałam filharmonię, kino, teatr, bardzo dużo czytałam. W dalszym ciągu trzymałam się myśli, że chcę żyć normalnie. I dzięki temu, że miałam dużo pracy w Stowarzyszeniu, skupiona byłam nie na sobie, a na innych i pomocy innym.

Od dr. Wojciechowskiej dowiedziałam się o międzynarodowej organizacji wspierającej chorych na SM – International Fe-

deration of MS Societies. W ten sposób natrafiłam na informacje o założycielce tej organizacji – o pani Sylvii Lawry. Wystąpiłam do niej z prośbą o przyłączenie naszego stowarzyszenia do tej organizacji co też, w niedługim czasie, się stało. Zaczęliśmy być zapraszani na różne międzynarodowe zjazdy i spotkania. Otrzymywaliśmy bardzo duże wsparcie z Anglii i Szwecji. Od Szwedów dowiedzieliśmy się bardzo dużo o SM, o leczeniu i prowadzonych badaniach. Zapraszano nas na światowe zjazdy IFMSS, w kilku wzięliśmy udział.

Dużo zajęć, które miałam, odganiało złe myśli. Skupienie się na ciągłych działaniach pomagało nie poddawać się chorobie. Z pracy czerpałam siłę i radość. Z natury jestem optymistką, więc zawsze myślałam, że może być tylko lepiej, nigdy gorzej.

Bardzo ważny jest stały kontakt z ludźmi, udzielanie się towarzysko. A moje towarzystwo? Moi bliscy i dalsi znajomi, prawie wszyscy to ci, z którymi poznaliśmy się podczas moich wyjazdów zagranicznych. Część z nich to koledzy ze studiów. Podobnie żyliśmy, mieszkaliśmy, byliśmy w tym samym wieku, nasze dzieci bawiły się razem. Dla nich nie miało znaczenia czy jestem na wózku, czy nie. Dobrze czuliśmy się w naszym towarzystwie. Teraz, po tylu latach, kilka osób już zmarło, kilka zachorowało, ale dalej mamy naszą grupę do brydża.

Teraz mam może trochę mniej energii, mniejszy zapał, ale wcześniej nie dawałam sobie czasu wolnego.

Co mogłabym powiedzieć innym chorym, co dać na otuchę – przede wszystkim nie wolno poddawać się SM. Wydaje mi się, że było tyle nieuleczalnych chorób, które teraz już są uleczalne, że niedługo przyjdzie czas także na lekarstwo na SM. Tak mi się cały czas wydaje, tak czuję.

Do 70. roku życia pracowałam w szpitalu. Zdarzało się, że nie chciało mi się wstać rano z łóżka i robiłam to na siłę, wbrew sobie, ale dzięki temu każdy dzień wnosił coś nowego, wnosił radość

i chciało mi się żyć. Gdybym pozwoliła sobie na pozostanie w łóżku, pewnie już bym z niego nie wstała.

*z dr Marią Kassur
rozmawiała Monika Tymińska*

Pani doktor, pomimo zaawansowanego wieku i trudności z poruszaniem się samodzielnie, transportem miejskim, przyjeżdża na zajęcia rehabilitacyjne prowadzone w Oddziale Warszawskim PTSR. Nie ma oporów przed proszeniem o pomoc (choćby przy wsiadaniu i wysiadaniu z autobusu). Jest zdeterminowana w swoich działaniach i wciąż pracuje nad poprawą swojego stanu zdrowia. Dla każdego ma zawsze dobre słowo i uśmiech. Jej osoba może być wspaniałym wzorem do naśladowania.

Biuro OW PTSR

GRUPA NOWOLIPIE

Kiedy w 1994 roku Joannie Grodzickiej udało się utworzyć ceramiczne warsztaty terapii manualnej nie przypuszczała, że jako grupa osiągniemy tak wiele. W grudniu 2004 roku Paweł Althamer – artysta rzeźbiarz prowadzący nasze zajęcia od początku – wysłał część naszych prac na targi sztuki do Miami. Wydarzenie to zapoczątkowało cały proces zmian. W 2005 roku zostało powołane Koło Grupa Nowolipie, którego celem jest aktywizacja i integracja członków OW PTSR poprzez różnego rodzaju działania artystyczne. Zmieniło się nasze podejście do tego, co lepimy – Paweł uświadomił nam, że TO też jest sztuka. Z uczestników terapii manualnej

staliśmy się twórcami. Zrozumieliśmy, że sztuka, a właściwie samo tworzenie, może przynosić ogromne korzyści. Poza tymi terapeutycznymi – praca z gliną poprawia sprawność dłoni, kreatywne myślenie poprawia sprawność mózgu – daje poczucie spełnienia, jest źródłem satysfakcji. Podnosi samoocenę i ma ogromny wpływ na pozytywne nastawienie do życia. To wartości nie do przecenienia w życiu każdego człowieka, a osoby chorej szczególnie.



Każdy z uczestników znajduje w tych spotkaniach co innego. Zebrałam wypowiedzi niektórych uczestników zajęć. Pokazują one, że niezależnie od indywidualnej motywacji, wspólne działanie daje każdemu przyjemność:

Przychodzę na glinę od 21 lat ponieważ lubię coś robić z gliny i spotykać się z ludźmi. (Józio S.)

Przychodzę od niedawna, pierwszy raz lepiłam z gliny aniołki i nieźle mi to wyszło. Chcę zobaczyć czy się będę nadawać. Sprawia mi to przyjemność. (Grażyna G.)

Nawet jeśli ledwo zipię, albo chory w łóżku leżę, to gdy czas na Nowolipie zbieram się i chętnie bieję. (Kazik W.)

Przychodzę od 4 lat. Podoba mi się proces tworzenia. Wszystko jedno czego – rzeźby, obrazu. A i atmosfera, możliwość spotkania z ludźmi, rozmowa. (Grzegorz P.)

Przychodzę od marca 1997r. Przychodzę tu, bo mam przyjemność lepienia z gliny kukuruźników i śmigłowców. (Rafał K.)

Przychodzę od maja 2005. Lepię z gliny różne formy i rzeźby, i robię z drutu UFO-ludki. (Remek K.)

Przychodzę, bo lubię ludzi, wyzwania, atmosferę. (Bożena J.)

Lubię spędzać czas w piątki i sztuką się zachwycać. (Darek T.)

Na zajęcia uczęszczam od ćwierć wieku. Jestem wiceprzewodniczącą grupy. Na zajęciach jest wspaniała atmosfera, nie tylko twórcza! Kocham Grupę Nowolipie. (Ula D.)

Z przyjemnością uczestniczę w zajęciach. Wszystkie rodzaje działań przyjmuję z radością. Na zajęcia uczęszczam od 4 lat, żałuję że tak krótko. Atmosfera jest cudowna. Bardzo dziękuję wszystkim za uśmiech, dobre słowo i atmosferę twórczego wsparcia. (Teresa Ch.)



Oprócz zajęć w Ognisku, członkowie Koła biorą udział w wyjazdowych warsztatach czy spotkaniach integracyjnych. Na przykład w ubiegłym roku w wakacje nasza Grupa Nowolipie miała swoją autorską wystawę w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie. Przez tydzień członkowie Koła uczestniczyli w licznych performansach (m.in. na sopockiej plaży i na Monciaku) i warsztatach w Galerii.



Zajęcia Grupy Nowolipie są otwarte dla wszystkich członków OW PTSR. Spotykamy się w piątki dzięki uprzejmości Państwowego Ośrodka Artystycznego przy ul. Nowolipki 9b (www.nowolipki.edu.pl). W miarę możliwości także w innych miejscach i w terenie. Do wyboru są dwie grupy: pierwsza od godziny 14.00 do 16.00, druga od 17.00 do 19.00. Wystarczy wybrać sobie grupę i skontaktować się telefonicznie z Izabelą Skonecką (przewodnicząca Koła) jeśli chce się przychodzić na godzinę 14.00 lub z Urszulą Dobrzyniec (wiceprzewodnicząca), jeśli bardziej pasuje godzina 17.00.



Zapraszam!
Izabela Skonecka

GRUPA NOWOLIPIE W GALERII STARA PROCHOWNIA

W dniach 28 listopada – 10 grudnia 2016r., na zaproszenie Stołecznego Centrum Edukacji Kulturalnej, Grupa Nowolipie uczestniczyła w Festiwalu „Sztuka działa”. Przez dwa tygodnie w Galerii Stara Prochownia prezentowane były nasze prace – obrazy – portrety członków Grupy. W ramach festiwalu zaproszono też Grupę Nowolipie do poprowadzenia otwartych warsztatów: ceramicznego i tworzenia ufoludków z różnego rodzaju niepotrzebnych już przedmiotów.



Podczas wystawy, 1 grudnia, odbyło się spotkanie – finisaż sopockiej wystawy „Uskrzydleni. Paweł Althamer i Grupa Nowolipie”.



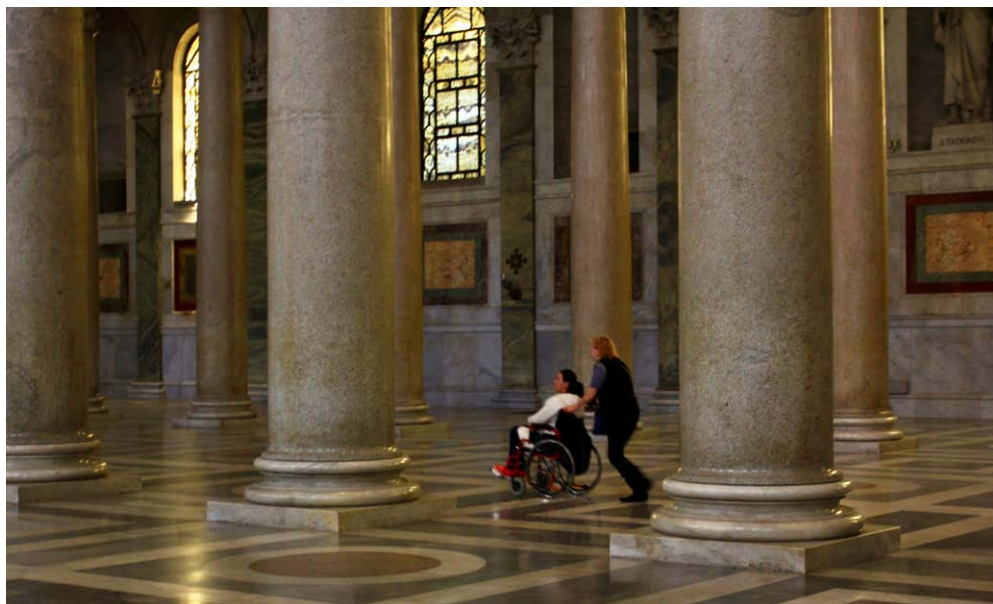
Wydarzenie zgromadziło nie tylko przyjaciół i znajomych Grupy Nowolipie, ale też wiele osób ze świata sztuki. Była to wspaniała okazja dla członków Grupy do pokazania swoich prac rodzinie i przyjaciołom, ale także do zebrania wielu pochwał i komplementów. Wyrazy uznania płynęły nie tylko od najbliższych, ale też - co było powodem do szczególnej dumy - od obcych ludzi, w większości związanych ze sztuką.

Izabela Skonecka
Zdjęcia: Monika Belkiewicz

WSPOMNIENIA Z RZYMU

Żadne słowa mówione czy pisane nie określą tego co przeżyłam w Rzymie. Wydawać by się mogło, że miasto jak każde inne. Po prostu stare, zabytkowe, a co się z tym wiąże - piękne. Rzym po prostu zachwyca.

Gdy się idzie ulicą w stronę placu św. Piotra, a w świetle porannego słońca błyszczą kopuła bazyliki, to po prostu dech zapiera. Wnętrze bazyliki stworzyli ludzie, a wygląda jakby to stworzył je sam Bóg.



Wielkim przeżyciem była dla mnie msza przy grobie naszego Papieża Jana Pawła II. Celebracja przez dwóch ojców jezuitów dodała jej powagi. Ojciec Wacław Oszańca wygłosił wspaniałe kazanie, które zapamiętam do końca życia.

Kolejnym ogromnym przeżyciem była dla mnie również audiencja u Papieża Franciszka. Spontaniczność ludzi zebranych

w olbrzymiej auli im. Pawła VI była nie do opisania. Była orkiestra z Niemiec, chór z Hiszpanii, Indianie z Ameryki Południowej, pary młode z różnych państw. Nasza grupa dostała zaszczytu i siedzieliśmy w trzecim rzędzie. Choć bardzo źle się czułam i myślałam, że to już mój koniec, to chyba opatrność nade mną czuwała i dożyłam końca tej wspaniałej uroczystości. Papież podszedł do każdego z nas, aby się przywitać i pobłogosławić. Było to wspaniałe przeżycie. Otrzymaliśmy od Ojca Świętego piękne obrazki i różańce.



Każda chwila przeżyta w Rzymie to czas wyjątkowy i godny zapamiętania. Zrobiłam 250 zdjęć i ciągle je oglądam przeżywając nadal te piękne dni.

Widziałam też Asyż. To jest dopiero piękne doznanie. Usunęłabym samochody i inne przejawy współczesnej cywilizacji, ubrałabym ludzi stosownie do epoki i przeniosłabym się do średniowiecza. Każdemu, komu udaje się zwiedzać Włochy, polecam to miasto.



Mogłabym tu opisać każdy zabytek Rzymu, ale wtedy musiałabym napisać książkę, a w pisaniu nie jestem zbyt mocna. Naprawdę jest co opisywać. Kto nie był w Rzymie niech koniecznie jedzie. Ja marzyłam o tej podróży przez przeszło 20 lat. Dzięki naszej kochanej Małgosi Kitowskiej moje skryte marzenie się spełniło. Jej przedsiębiorczość, spontaniczność, oddanie sprawie, opiekuńczość i dobroć są tak wielkie, że nie ma słów, żeby je określić. Myślę, że dzięki niej my wszyscy z SM i nie tylko doświadczymy jeszcze wielu udanych wyjazdów w różne strony Europy. Bardzo serdeczne podziękowania należą się Ojcu Wacławowi Oszajcy.

Wycieczka do Włoch to wspaniała wyprawa. Dziękuję wszystkim za mile spędzony czas.

Urszula Kraszewska

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

W październiku, w ramach projektu dla Oddziału Warszawskiego i Łódzkiego PTSR, odbył się cykl warsztatów z komunikacji PBP, czyli Porozumienia Bez Przemocy. Metoda ta została opracowana przez doktora-klinicystę Marshalla B. Rosenberga, założyciela Ośrodka Porozumienie Bez Przemocy. Jego techniki PBP, okazały się bardzo skutecznym narzędziem pokojowego uzgadniania i porozumienia poglądów w życiu prywatnym, zawodowym i politycznym. Korzystają z nich rodziny, nauczyciele, dyrektorzy, poradnie, służba zdrowia, policja, duchowni, członkowie rządów i wiele innych osób na całym świecie.

Porozumienie bez przemocy jest zapomnianym językiem ludzkości, mową ludzi, którzy troszczą się o siebie wzajemnie i pragną żyć w harmonii. Za pomocą anegdot, przykładów i pokazowych dialogów doktor Rosenberg demonstruje, jak w życiu codziennym można rozwiązywać problemy, które wynikają z nieumiejętnego komunikowania się.

Na warsztatach uczestnicy pracowali nad autoempatią oraz empatią do innych, uczyli się zamieniać ocenianie na obserwację, ćwiczyli zamianę żądań na wyrażanie prośb. Ponadto pracowali nad dostrzeganiem zarówno swoich potrzeb, jak i potrzeb innych ludzi oraz rozwiązywaniem konfliktów na poziomie wyszukiwania wspólnych strategii dla realizacji potrzeb tak, aby każdy był wygrany. Poruszane były także wartości.

Niezmiernie ważnym elementem była również praca nad radzeniem sobie ze złością i różnymi innymi emocjami, które czasami sprawiają trudności w codziennym funkcjonowaniu.

Podsumowując: Metoda PBP ma na celu zmianę stylu wyrażania siebie i słuchania tego, co mówią inni. Dzięki tej metodzie wyrażamy siebie szczerze i jasno zarazem, poświęcając uwagę i em-

patię innym ludziom. Potrafimy w każdej wymianie zdań dostrzec zarówno swoje potrzeby, jak i innych osób, co sprzyja znacznemu ograniczeniu konfliktów i niezrozumienia.

W miarę przyswajania tej metody powoli pozbywamy się zachowań nawykowych, które - w związku z krytyczną oceną - kazały nam się bronić, atakować, bądź wycofywać. Zaczynamy poprzez obserwację, a nie oceny dostrzegać w nowym świetle zarówno samych siebie, jak i innych ludzi oraz ich intencje i wzajemne związki. Dzięki tej metodzie opór, działania obronne i gwałtowne reakcje pojawiają się coraz rzadziej.

Tak można wyrazić sedno porozumienia bez przemocy: „W życiu szukam współczucia, przepływu między sobą, a innymi ludźmi, opartego na wzajemnym dawaniu z serca”.

MBR

WARSZTATY W GIŻYCKU

W dniach 10 – 15 listopada 2016r. w Giżycku nad jeziorem Kisajno odbyły się psychologiczne warsztaty funkcjonowania społecznego oraz chi – kung. Warsztaty wyjazdowe odbyły się w ramach projektu „Pomocna dłoń 2” współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Pani psycholog Anna Cieślikiewicz przybliżyła nam sposoby komunikacji interpersonalnej. Uczyliśmy się jak mówić żeby nas zrozumiano i jak słuchać, żeby zrozumieć innych. Wykłady i ćwiczenia nauczyły nas, jak pokonywać bariery w kontaktach z ludźmi. Pani psycholog była zawsze perfekcyjnie przygotowana, a wciąganie w różne ćwiczenia całej grupy sprawiało, że czas uciekał niepostrzeżenie i nikt na tych zajęciach się nie nudził.

Inną formą były warsztaty chi – kung. Na nich z kolei uczyliśmy się prawidłowej postawy ciała, prawidłowego oddychania. Nauczyliśmy się kilku podstawowych ćwiczeń, które możemy wykonywać sami w domu.

Koordynatorka grupy dbała aby ten czas wspólnie spędzony był czasem nie tylko wytężonej pracy, ale także czasem integrującym uczestników. Jej uśmiech i życzliwość towarzyszyły nam każdego dnia.

Reasumując: nasz pobyt w Giżycku był bardzo udany. Nie tylko wiele się nauczyliśmy ale także nawiązaliśmy wiele znajomości, które mogą być początkiem nowych przyjaźni.

Iwona Stępińska

JOGA

Muszę żegnać się ma droga
czeka na mnie bowiem joga.
Sztuka ta hindusom znana
w myślach moich jest od rana.
[...]

Nie daj Boże bym się spóźnił
nie rozprężył, nie rozluźnił.
Ciało me jak gąsienica
łaknąc dżdżu się nią zachwycą.

Najpierw będzie rozciąganie
myśli zwykłych oddalanie.
Potem będzie koncentracja,
czucie ciała, kontemplacja.

Parę figur w międzyczasie,
Halasana, skręty w pasie,
kot i żółw, i pół zająca
świeca potem, trochę drżąca.

No, koniec. By wrócić z dala
z gardła głos ciągły wyzwalam.
Odprężony, darem życia
pełną parą się zachwycam.

Tak to stara sztuka jogi
stawia wszystkich nas na nogi.
Nie ma co się zastanawiać,
jogę trzeba dziś uprawiać!

Kazimierz Wiejak

Praktyczne porady

MODNIE I PRAKTYCZNIE

Nieraz pisaliśmy już o modzie i ubraniach dostosowanych do pozycji siedzącej, ale warto jeszcze raz do tego tematu wrócić. Pewne rodzaje ubrań po prostu lepiej wyglądają na stojącej sylwetce, inne dobrze się prezentują, gdy siedzimy. Dotyczy to również wzorów na tkaninach. Niektóre lepiej wyglądają, gdy widać cały wzór.

Większość kobiet nosi spodnie, ale są osoby, które siedząc na wózku, lepiej i wygodniej czują się w sukienkach lub spódnicach. Szczególnie dobrze sprawdzają się wyroby z dzianiny – miękkie i nie uciskające. W chłodniejsze dni pojawia się jednak problem rajstop, których wciąganie i ściąganie przy każdej wizycie w toalecie jest dodatkowym kłopotem. Praktycznym rozwiązaniem są pończochy, choć i tutaj pojawia się trochę problemów. Reklamowane pończochy samonośne są teoretycznie wygodne, ale w praktyce często się zsuwają. Lepszym rozwiązaniem jest pasek do pończoch, przytrzymujący je bezpiecznie na swoim miejscu. Można wtedy założyć na nie majtki. Choć pasek do pończoch był normalnym elementem bielizny noszonym przez kobiety 50 lat temu, dzisiaj kojarzy się raczej z akcesoriami z sex shopów. Na szczęście można go dostać również w zwyczajnych sklepach z bielizną. Niestety samo zapinanie pończoch może, przy mniej sprawnych rękach, sprawiać pewną trudność. Pozostaje kolejny wynalazek, spotykany obecnie głównie jako bielizna erotyczna, mianowicie rajstopy rozcięte, bez



krocza. Choć głównie są one w ryzykowne wzory, można w internecie znaleźć też gładkie. Cóż, takie rozwiązanie – dwie osobne nogawki połączone paskiem – miały też XIX-wieczne pantaloney noszone przez damy pod krynoliną. Nihil novi sub sole... zwłaszcza w modzie.

Niestety problem nietrzymania moczu dotyka wiele kobiet powodując konieczność noszenia wkładek i pampersów. Również tu można starać się dobrać produkty maksymalnie wygodne, a jednocześnie spełniające swoje zadanie. Wychodząc naprzeciw problemom osób, którym zależy na noszeniu eleganckiej bielizny, a zmagających się z nietrzymaniem moczu wyprodukowano majtki chłonne. Wykonane są tak, że mogą pomieścić do kilkuset mililitrów cieczy w ciągu całego dnia i można ją prać, jak zwykłą bieliznę. Po-

siadają trzy oddzielne warstwy, które usuwają wilgoć z powierzchni skóry, absorbują ją i zapewniają wodoszczelność. Jednocześnie wyglądają jak luksusowa, elegancka bielizna, która nie kojarzy się z przykrym i krępującym nieraz problemem nietrzymania moczu. Jedyny problem to brak przedstawicielstwa w Polsce producenta tej bielizny, firmy Contifex z Nowej Zelandii. Istnieje jednak możliwość zakupu jej przez internet (www.confiteunderwear.com) albo choćby w Wielkiej Brytanii. Niestety cena nie jest mała. No, ale elegancja i poczucie pewności siebie nie mają ceny.

Buty muszą być wygodne i mieć stabilną podeszwę. Niemniej są też elementem stroju i powinny być ładne i dopasowane do ubrania. Czasem paradoksalnie fakt, że się siedzi na wózku pozwala na efektowny akcent – można założyć super wysokie szpilki, takie, w których nie dałoby się chodzić (nawet przy sprawnych nogach), ale które super elegancko wyglądają nawet gdy się siedzi.

*za: MS Matters 2016
opracowała Redakcja*

Razem

■ CO, GDZIE, KIEDY

W ODDZIALE WARSZAWSKIM PTSR

Biuro Oddziału Warszawskiego PTSR

ul. Nowosielecka 12

00-466 Warszawa

tel./fax 22 831-00-76, tel. 22 831-00-77

e-mail biuro@ptsr.waw.pl

www.ptsr.waw.pl

godziny pracy biura:

poniedziałek 09:00 -17:00

wtorek 09:00 – 18:00

środa 09:00 -17:00

czwartek 09:00 -17:00

piątek 09:00 – 16:00

Władze Stowarzyszenia:

Andrzej Pawliszewski – Przewodniczący

Małgorzata Czapska - Wiceprzewodnicząca

Bożena Jelińska - Wiceprzewodnicząca

Joanna Okarma – Skarbnik

Aneta Mazurek - Sekretarz
dr Elżbieta Doraczyńska - Członek
Maria Majewska - Członek

Komisja Rewizyjna:

Dariusz Usowicz - Przewodniczący
Halina Patyla – Wiceprzewodnicząca
Barbara Więckowska - Sekretarz

Pracownicy biura:

Marcin Skroczyński – p.o. dyrektora biura
Monika Staniec – koordynator projektów
Małgorzata Kitowska – koordynator projektów
Katarzyna Sadłowska – koordynator projektów
Elżbieta Lasak – koordynator ds. komunikacji
Jolanta Grażyna Chodakiewicz – główna księgowa

* * *

Biuro Rady Głównej PTSR

ul. Nowolipki 2a
00-160 Warszawa
tel. 22 241-39-86 (sekretariat),
22 119-36-88 (PLiR - subkonta),
22 127-48-50 (Infolinia - CISM),
22 258-71-75 (SyMfonia Serc).
fax 22 354-60-26
www.ptsr.org.pl
e-mail: biuro@ptsr.org.pl
biuro czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 16:00
Magdalena Fac-Skhirtladze – Sekretarz Generalna

ZAJĘCIA W ODDZIALE WARSZAWSKIM PTSR

Warunkiem korzystania z prowadzonych przez nas zajęć jest dostarczenie do biura:

- potwierdzenia diagnozy SM (do wglądu), np. ostatniego wypisu ze szpitala, zaświadczenia od lekarza prowadzącego itp.,
- oświadczenia o zgodzie na przetwarzanie danych przez PFRON i OW PTSR,
- orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (lub równoważnego) – w przypadku nie posiadania przez daną osobę tego dokumentu możliwy jest udział jedynie w wybranych zajęciach – informacja w biurze.

Większość prowadzonych przez nas zajęć wymaga ponadto skorzystania z konsultacji specjalistów (lekarza, psychologa i rehabilitanta) celem stworzenia Indywidualnego Planu Działania. Szczegółowe informacje i zapisy w biurze Stowarzyszenia.

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia rehabilitacji ruchowej przy ul. Nowosieleckiej 12 prowadzone są w czterech grupach:

- we wtorki w godz. 11:00 – 13:00 oraz w godz. 16:00 – 18:00 (zajęcia dla osób mniej sprawnych),
- w czwartki w godz. 11:00 – 13:00 oraz 15:00 – 17:00.

2. Mechanoterapia

Indywidualne zajęcia prowadzone są:

- we wtorki w godz. 09:30 – 11:00 i 13:00 -15:00,
- w czwartki w godz. 09:30 – 11:00 i 13:00 -15:00.

Na zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne.

3. Masaże usprawniające

Masaże odbywają się:

- w poniedziałki w godz. 10:00 – 13:00,
- w środy w godz. 15:00 – 17:00.

Na masaże obowiązują zapisy telefoniczne.

4. Joga - zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi przy ul. Nowosieleckiej 12 odbywają się:

- we wtorki w godz. 13:45 – 15:15,
- w soboty w godz. 10:15 -11:45.

5. Tai-chi

Na zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej zapraszamy na ul. Nowosielecką 12:

- w poniedziałki w godz. 15:00 – 17:00,
- w środy w godz. 15:30 – 17:00.

6. Choreoterapia

Zajęcia taneczne odbywają się przy ul. Nowosieleckiej 12:

- w poniedziałki w godz. 17:00 – 18:30,
- w środy w godz. 14:00 – 15:30.

7. Basen

Zajęcia w wodzie odbywają się:

- we wtorki i w czwartki w godz. 13:15 – 13:45 przy ul. Wołoskiej 137 – ćwiczenia z rehabilitantem - zajęcia czasowo zawieszone,
- w środy w godz. 11:30 – 13:00 basen w Hotelu Belweder przy ul. Flory 2 – dla osób pływających samodzielnie.

Aby móc korzystać z basenu konieczne jest wykupienie ubezpieczenia NNW. Istnieje również możliwość skorzystania z basenu na karnety – informacja w biurze.

8. Hipoterapia

Zajęcia odbywają się w stajni Agmaja przy ul. Wybrzeże Gdynskie 2A (dojazd autobusami nr 114, 118, 185 przystanek Centrum Olimpijskie), w poniedziałki w godzinach popołudniowych. Osoby zainteresowane proszone są o kontakt z biurem OW PTSR.

9. Zajęcia Metodą Feldenkraisa

Zapraszamy do udziału w programie zajęć ruchowych, soma-edukacji dla osób chorych na stwardnienie rozsiane, chorujących na zanik mięśni, po udarach na bazie Metody Feldenkraisa. Zajęcia w cyklu 5-cio godzinnym prowadzi Marek Juszcak. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

10. Warsztaty wokalne

Ćwiczenia emisyjne prowadzone są w formie zabaw muzycznych pomagających w pozbyciu się fizycznych i psychicznych barier i otwarcie się na swój naturalny głos. Materiał muzyczny oraz ćwiczenia są dostosowane do potrzeb i możliwości uczestników.

Zajęcia odbywają się przy ul. Nowosieleckiej 12 w piątki w godz. 11:00-13:00.

11. Warsztaty teatralne

Warsztaty teatralne obejmują m.in. ćwiczenia z zakresu prawidłowej artykulacji głosek, dykcji, akcentowania, oddechu w procesie mówienia, emisji i modulacji głosu. Podczas zajęć wykorzystywane są różnego typu techniki improwizacyjne, ćwiczenia z zakresu gry aktorskiej, ruchu scenicznego, jak również zabawy, gry teatralne otwierające i integrujące grupę.

Zajęcia odbywają się przy ul. Nowosieleckiej 12 w środy w godz. 12:00-14:00.

12. Warsztaty ceramiczne

Zajęcia nie tylko lepienia w glinie odbywają się w Ognisku Artystycznym „Nowolipki” przy ul. Nowolipki 9b w trakcie roku szkolnego. Prowadzi je artysta, Paweł Althamer, w piątki w następujących godzinach:

- I grupa – 14:00 – 16:00,
- II grupa – 17:00 – 19:00.

Osoby chętne do udziału w zajęciach proszone są o kontakt z biurem OW PTSR.

13. Arteterapia

Na zajęciach robimy biżuterię, ozdabiamy przedmioty metodą decoupage, malujemy na szkle, farbami akrylowymi, a także korzystamy z wielu innych technik. Ćwiczymy ręce, zmysły, a przede wszystkim miło i ciekawie spędzamy czas.

Zajęcia odbywają się we wtorki w godz. 14:30 – 17:30. Osoby zainteresowane wzięciem w nich udziału prosimy o kontakt z biurem.

14. Zajęcia „Główka pracuje”

Warsztaty z zakresu wzmacniania funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji odbywają się przy ul. Nowosieleckiej 12 w poniedziałki w godz. 13:00 – 15:00.

15. Indywidualne spotkania z psychologiem

Osoby chore na SM potrzebujące wsparcia, pomocy w rozwiązaniu problemu lub po prostu rozmowy zapraszamy do skorzystania z pomocy psychologa. Psycholog może przyjechać do domu pod wskazany adres albo spotkać się z Państwem w swoim gabinecie.

W ramach spotkań z psychologiem możliwy jest również trening funkcji poznawczych, w tym trening EEG biofeedback. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

16. Indywidualne porady prawne

Osoby zainteresowane informacją lub poradą prawną proszone są o kontakt z biurem (tel. 22 831-00-76/77, e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

17. Pomoc pracownika socjalnego

Porady socjalne udzielane są w biurze w formie spotkań osobistych, kontaktów telefonicznych (22 831-00-76/77) i mailowych (e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

18. Logopeda

Osoby mające problemy z mową i chętne do spotkań ze specjalistą w tym zakresie prosimy o kontakt z biurem – 22 831-00-76/77.

Logopeda może spotkać się z Państwem u nas w biurze, albo w domu osoby mniej sprawnej.

19. Osobisty asystent osoby chorej na SM

Zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze pod nr tel. 22 831-00-76/77.

Z pomocy tej mogą skorzystać osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

20. Rehabilitacja domowa

OW PTSR prowadzi rehabilitację domową w ramach pozyskanych na ten cel środków. O terminach aktualnych naborów informujemy w wysyłkach listownych do członków Towarzystwa.

Informujemy o możliwości skorzystania z rehabilitacji domowej w warunkach domowych, finansowanej ze środków NFZ.

Limit na pacjenta wynosi 80 godzin w roku kalendarzowym (jest to suma zabiegów wykonywanych w różnych przychodniach).

Rehabilitację na takich warunkach mogą świadczyć przychodnie rehabilitacyjne, które mają podpisany kontrakt z NFZ.

Aby skorzystać z rehabilitacji w warunkach domowych w ramach NFZ konieczne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu/neurologa z wypisanym rozpoznaniem i zaznaczeniem, że wymagana jest rehabilitacja w domu pacjenta.

**Prowadzone w 2017r. zajęcia rehabilitacyjne
i wsparcie specjalistyczne realizowane są w ramach
projektów dofinansowanych ze środków
Państwowego Funduszu
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
oraz
Miasta Stołecznego Warszawy (wsparcie asystenckie).**

Projekt współfinansuje m.st.Warszawa



CO SIĘ WYDARZYŁO...

Grudniowe spotkanie problemowe połączone z Nadzwyczajnym Walnym Zebraniem Członków Oddziału Warszawskiego PTSR

3 grudnia 2016r. o godz. 10:00 w Prywatnym Gimnazjum i Liceum Ogólnokształcącym Sióstr Nazaretanek w Warszawie przy ul. Czerniakowskiej 137 odbyło się spotkanie członków Stowarzyszenia połączone z Nadzwyczajnym Walnym Zebraniem Oddziału. Podczas spotkania Pan Marcin Skroczyński dokonał podsumowania działań przeprowadzonych w 2016r.. Następnie Marszałek Województwa Mazowieckiego, Adam Struzik, a także Anna Zawiślak-Woźniak i Gerard Woźniak z Biura podróży ASTUR oraz Piotr Mazur z Mazowieckiego Instytutu Kultury otrzymali członkostwa honorowe, a 24 wolontariuszy oficjalne podziękowania wraz z małymi upominkami za działania na rzecz Oddziału Warszawskiego PTSR w 2016 roku.

Następnie, w drugim terminie z uwagi na liczbę obecnych osób uprawnionych do głosowania, rozpoczęło się Nadzwyczajne Walne Zebranie Oddziału. W jego efekcie wybranych zostało 30 delegatów, członków oddziału, którzy przez następne 4 lata pełnić będą najwyższą władzę w Oddziale i będą podejmować decyzje dotyczące Stowarzyszenia podczas Walnych Zebrań Oddziału.

* * *

Czwarte warsztaty arteterapeutyczne

W dniach 12-15.12.2016 r. w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym Panorama w Krynicy Zdrój zostały przeprowadzone

czwarte warsztaty arteterapeutyczne wraz z zajęciami relaksacyjnymi jogi. Uczestnikami było 34 osób niepełnosprawnych chorych na SM, z różnych części Polski. Warsztaty realizowane były w ramach projektu „Kultura, sztuka, relaks”, współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Uczestnicy warsztatów wzięli udział w zajęciach arteterapii, podczas których tworzyli prace rękodzielnicze – świąteczne ozdoby oraz brali udział w relaksacji na zajęciach jogi.



Podczas warsztatów zorganizowane zostały atrakcje turystyczne: wjazd kolejką szynową na Górę Parkową, wjazd kolejką gondolową na Jaworzynę Krynicką, zwiedzanie Parku Zdrojowego i Pijalni Wód oraz dwie wycieczki objazdowe: „Architektura drewniana” trasą Krynica-Powroźnik-Tylicz oraz „Doliną Popradu” trasą Krynica-Muszyna-Leluchów.



zdj. Dariusz Usowicz

* * *

Spotkanie opłatkowe

Okres poświęcony i nasze spotkania w kościele św. Andrzeja Boboli, na które zawsze czekamy z utęsknieniem, to wspaniały czas, kiedy możemy nacieszyć się swoją obecnością, porozmawiać z serdecznymi ludźmi i przyjaciółmi.

W tym roku spotkanie opłatkowe odbyło się 14-go stycznia. Spotkanie rozpoczęło się Mszą Świętą, którą odprawił Ojciec Wacław Oszejca. W imieniu Rady Oddziału PTSR życzenia wszystkim obecnym złożyła p. Małgorzata Czapska.

O oprawę muzyczną zadbał zaprzyjaźniony z nami studencki zespół muzyczny.

Po Mszy Świętej przeszliśmy do sali katechetycznej, udekorowanej świątecznie, gdzie czekała na nas kawa, herbata i ciasta podarowane przez cukiernię „Piaś” p. Zygmunta Wypycha oraz cukiernię „Grycan”. Wolontariusze cały czas czuwali, by nikomu z nas niczego nie zabrakło. U pracowników biura można było opłacić składkę członkowską, dostać kalendarz i uzyskać różne bieżące informacje.

Dziękujemy cukierni „Piaś” i „Grycan”, zespołowi muzycznemu oraz wolontariuszom za umożliwienie nam tak miłego spotkania.

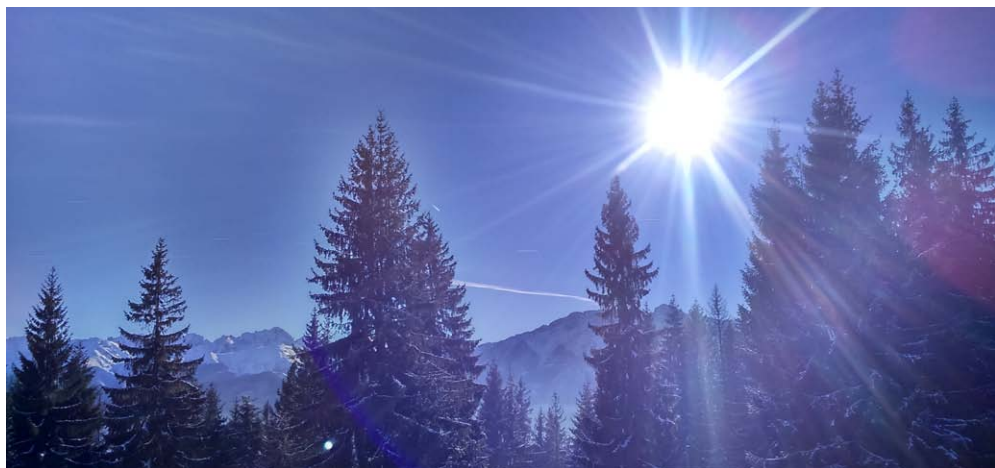
* * *

Warsztaty wyjazdowe w Zakopanem

W ramach projektu „Czas na pracę”, współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Oddział Warszawski PTSR zorganizował i przeprowadził drugi Warsztat Aktywizacji Zawodowej i Społecznej. Warsztat odbył się w dniach 15-20 stycznia br. w Zakopanem. Jego uczestnikami było 25 osób niepełnosprawnych chorych na SM z woj. mazowieckiego, łódzkiego, świętokrzyskiego i zachodniopomorskiego

Podczas wyjazdu uczestnicy brali udział w zajęciach z doradcą zawodowym, psychologiem i pracownikiem socjalnym. Zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem. Uczestnicy otrzymali materiały warsztatowe, a dodatkowo doradca zawodowy przeprowadził zajęcia praktyczne w terenie z poszukiwania zatrudnienia.

Ośrodek, w którym zrealizowane zostały warsztaty, był usytuowany w dzielnicy Pardałówka skąd uczestnicy mogli podziwiać przepiękną panoramę Tatrzańskich szczytów.



zdj. Marcin Skroczyński

CO PRZED NAMI...

Wycieczka do Czech

W tym roku proponujemy Państwu zwiedzanie Czech i Moraw. Poszukamy śladów Szwejka i Templariuszy, przyjrzymy się czeskim zamkom i... browarom.

Wycieczka odbędzie się w terminie 8 – 14 maja 2017 r., koszt 1700 zł. W cenie: hotele, wyżywienie, transport.

Szczegółowych informacji udziela i zapisy przyjmuje Małgorzata Kitowska 22 831 00 76/77 biuro@ptsr.waw.pl, malgorzata@ptsr.waw.pl.

* * *

1% na rzecz OW PTSR

Jak co roku zwracamy się do Państwa z gorącą prośbą o przekazanie 1% podatku na działalność naszego Stowarzyszenia. Nie wymaga to wiele pracy (jedynie wpisania dwóch krótkich informacji w zeznaniu podatkowym), a **dzięki tym środkom możemy sprawnie realizować dotychczasowe i wprowadzać nowe działania**. Nie jest istotne, czy ten 1% to u Państwa 0,50 zł czy 20 zł. Wiele niewielkich wpłat tworzy już znaczącą sumę, którą możemy wydatkować na **dalsze, sprawne funkcjonowanie naszego Stowarzyszenia** i prowadzenie coraz bogatszej oferty zajęć i rehabilitacji osób z SM.

Jak to zrobić?

Odpis 1% podatku na rzecz OPP można uwzględnić w rocznym zeznaniu podatkowym PIT-28, PIT-36, PIT- 36L, PIT-37 lub PIT-38. W rubryce zatytułowanej „Wniosek o przekazanie 1% podatku należnego na rzecz organizacji pożytku publicznego OPP” należy wpisać numer, pod jakim organizacja widnieje w KRS. Numer KRS naszego Stowarzyszenia to **0000 110 888**.

W kolejnej rubryce wpisujemy także **kwotę**, jaką chcemy przekazać dla OPP, nie może ona jednak przekraczać 1% podatku należnego, wynikającego z zeznania podatkowego, po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół. W informacjach uzupełniających można także zaznaczyć rubrykę „wyrażam zgodę” aby obdarowana Organizacja wiedziała, kto i w jakiej wysokości ją wspiera.

UWAGA!!! Odpis 1% nie znosi możliwości odliczenia od dochodu darowizny dla organizacji pożytku publicznego. Limit odpisu darowizn dla osoby fizycznej wynosi maksymalnie 6% od dochodu.

Uwaga!

Istnieje możliwość skorzystania z pomocy pracowników

Stowarzyszenia przy rozliczaniu deklaracji PIT.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

***Bardzo dziękujemy za wsparcie! Będziemy wdzięczni
za przekazanie tej informacji rodzinie i znajomym!***

Razem możemy więcej!





Nakład 1200 egz.