

NADZIEJA

NR 109

ISSN 1233-8079

3/2017

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Drodzy Czytelnicy,

Skończyły się wakacje, mamy już jesień – niektórzy narzekają, że im „szkoda lata”, ale przecież każdy czas jest ważny i każda pora ma swoje piękno i uroki. Może tylko trzeba więcej wysiłku, żeby je odkryć. Dobrze jest umieć dostrzec nawet małe radości i cieszyć się nimi.

Uważność na małe dobra i wdzięczność za nie bardzo pomaga w życiu. Tak łatwo dostrzegamy to, co złe (a telewizja i internet karmią nas głównie obrazami agresji i przemocy, budząc poczucie osaczenia przez zło). Do tego dochodzą prawdziwe problemy, jakie niesie życie z chorobą. Dlatego tak bardzo potrzeba wrażliwości, która umożliwi dostrzeganie dobrych rzeczy i tego wszystkiego, co przynosi radość, nawet jeżeli są to rzeczy pozornie małe. Dobrze jest umieć cieszyć się z drobiazgów i ważne jest, żeby być za nie wdzięcznym. Bez tego trudno jest żyć.

Te małe ale ważne radości to może być czas zatrzymania, wyjazd – na rower albo w ciszę rekolekcji. To realizowanie pasji artystycznych, tworzenie wierszy. A także ich czytanie. Takimi dobrymi doświadczeniami podzielili się z nami Czytelnicy Nadziei.

W tym numerze Nadziei będziemy mówić też o nietypowych objawach SM, o zmaganiach z PFRON-em, jak również o tym, jak skutecznie szukać pracy, w inny sposób niż w znanej anegdocie „Rozmowa w sprawie zatrudnienia”:

- *A teraz proszę nam opowiedzieć coś o sobie.*
- *Wolałbym nie, bo naprawdę zależy mi na tej pracy.”*

a więc... młtej lektury

Katarzyna Czarnecka

Drodzy Czytelnicy

CO NOWEGO... CZYLI O STARYM INACZEJ

Nietypowe objawy SM 4

POMYŚL... WARTO

Zaduszkowe przeczucia 8

MIĘDZY NAMI

Zmagania z PFRON 11

Jak szukać i znaleźć pracę 16

W Falenicy 20

Słodkie milczenie w Falenicy 22

Jazda z SM 23

Oczywistość oczywista 26

Wiersze naszych Czytelników 29

PRAWO I MY

Świadczenie poszpitalne 31

RAZEM

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR 35

Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR 37

Co się wydarzyło 43

Co przed nami 51

CO NOWEGO...

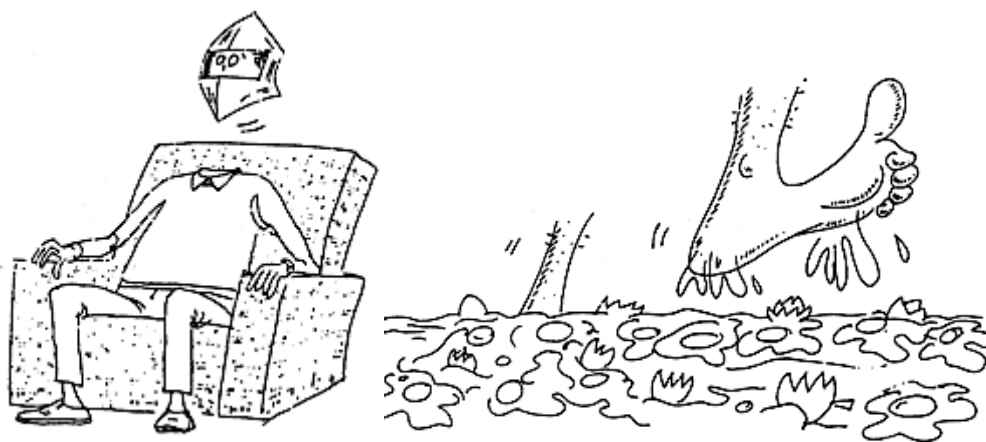
CZYLI O STARYM INACZEJ

Nietypowe objawy SM

SM to choroba o bardzo wielu twarzach. Z pewnością trudno byłoby znaleźć dwie osoby identycznie chorujące – każdy ma swoją bardzo szczególną, wyróżniającą się, odmienną historię.

To, że układ nerwowy odpowiada za bardzo wiele funkcji (przykładowo: poruszanie kończynami, równowaga, mowa, widzenie, odczuwanie dotyku, temperatury i wiele innych) powoduje, że jego uszkodzenie może ujawniać różne dysfunkcje. Niektóre z nich są częste, dobrze poznane, „typowe”, np. pozagałkowe zapalenie nerwu wzrokowego, niedowład ręki, czy trudności z chodzeniem. Inne mogą być bardzo rzadkie, niespotykane, wręcz dziwaczne. Przykładowo, słyszałam w życiu skargi na „uczucie skłapciałego nosa”, „uczucie wlewania wody w rękę”, „uczucie siedzenia na rozżarzonych węglach”, „prądy strzelające do kończyn”, „zaciskanie gorsetu w pasie” i wiele innych. Do kogo lekarz POZ skieruje kogoś podającego takie skargi? Istnieje duże prawdopodobieństwo, że skieruje go do psychiatry. Jeśli choroba rozpocznie się od takiego dziwnego objawu, pacjent może być długo leczony i diagnozowany nie w tym kierunku, w którym powinien, co może opóźnić rozpoznanie SM. Oczywiście, jeśli pacjent z już rozpoznanym SM zgłosi takie dolegliwości swojemu neurologowi, rzeczowa

rozmowa pomoże zrozumieć, że „nie zwariował”, że stwardnienie rozsiane może się tak objawiać. Oczywiście, jeśli pierwszym symptomem SM będzie depresja to leczenie psychiatryczne będzie właściwe i w pełni uzasadnione (tzw. początek rzekomo psychiatryczny).



Pewne dolegliwości mogą też ewidentnie naśladować inne choroby (tzw. maski SM) i wówczas ktoś z bólem kolana trafia najpierw do ortopedy, a z bólem kręgosłupa do neurochirurga (początek rzekomostawowy, rzekomokorzeniowy itp.), z bólem żuchwy do stomatologa. Szczęśliwy ten, kto zatoczywszy koło trafia pod obserwację neurologa. Jeśli bardzo młoda osoba chorująca na SM podaje skargi na bóle bioder, wszyscy jej znajomi mówią, że ma nasilone zmiany zwyrodnieniowe, a neurolog uparcie twierdzi, że nie, wówczas zwykły rentgen pokazuje prawidłowy stan stawów i pacjent nie musi się wpisywać w kolejkę oczekujących na wszczęcie endoprotezy. Są też sytuacje, oczywiście ekstremalnie rzadkie, że po kilku miesiącach czy latach nieskutecznego zachowawczego leczenia uporczywych bólów kręgosłupa, pacjent trafia na stół operacyjny.

Przewlekły, silny, nie ustępujący ból jest wskazaniem do takiej operacji. Ale jeśli to stwardnienie rozsiane (a nie współistniejąca dyskopatia) spowodowało uszkodzenie ośrodków odpowiadających za czucie w rdzeniu kręgowym, a w konsekwencji ból, to operacja nie pomoże. Tak jak nie pomogłoby wyrwanie zdrowego zęba komuś wykończonemu wielomiesięcznym porażającym bólem dolnej części twarzy przez zrozpaczonego tą sytuacją i współczującego stomatologa...

Opisywane przez mnie nietypowe dolegliwości w większości przypadków nie wymagają stosowania sterydoterapii doustnej, gdyż nie są to rzuty (oczywiście zawsze można podać leki objawowe). Warto podkreślić, że również zmiany nastroju, zaburzenia zwieraczy np. o typie parć nagłych, objaw Lehmitta (prąd przebiegający wzdłuż kręgosłupa), zmęczenie, czy zaburzenia seksualne nie są traktowane jako rzuty, ale jako objawy SM. A tylko pacjenci z rzutami, czyli zaostreniami świadczącymi o aktywności SM, są kwalifikowani do leczenia immunomodulującego (terapia ta zarejestrowana jest tylko dla postaci rzutowo-remitującej).

Dlatego pewnym pocieszeniem może być fakt, że wyżej opisywane objawy mogą opóźnić diagnozę, ale nie leczenie. Pojawienie się „prawdziwego” rzutu z pewnością przyspieszy postawienie rozpoznania i kwalifikację do leczenia immunomodulującego.

I rozmowa z ostatniej chwili:

- Pani Doktor, od wczoraj mam takie fale gorąca na nodze, czy to jest coś z objawów SM?
- To typowe SM, Droga Pacjentko...

lek. med. Renata Ługiewicz, neurolog

POMYŚL... WARTO



„Żyjesz tylko raz, ale gdy robisz to dobrze ten jeden raz wystarczy.”

Kin Hubbard

Zaduszkowe przeczucia

Zaczyna się pięknie, purpurowo, pozłociście, tanecznie. Zaczyna się od spadających liści. Wyglądają tak, jakby wybierały się na bal, a nie na własny pogrzeb. Przyjdą listopadowe słoty, a po tym mrozy i śniegi dopełnią resztę, liście zbutwieją. Wrócą tam, skąd przyszły, pochłonie je ziemia. A może jednak, może przepych jesieni, ta obfitość owoców wiosny i jesieni wskazują na to, że jesień, a po niej zima, wcale nie stoją pod znakiem śmierci, ale życia. A jeśli śmierci, to widzianej nie jako kostucha, kładąca kres istnieniu, a przeciwnie, jak chce starodawna symbolika, jako błękitny motyl symbolizujący nieśmiertelność. Na taki trop naprowadza nas wiersz Ewy Szelburg-Zarębiny pt. „Jesienne liście”:



*„Z tym jesiennym wiatrem
tańczą sobie liście,
tańczą sobie tańczą
czerwono złociście.*

*Z tym jesiennym wiatrem
odtańczą daleko,
i nie skończą tańczyć,
aż za siódmą rzeką.*

*Aż za siódmą rzeką,
Aż za siódmą górą,
Aż je śnieg przykryje
Grubą, białą chmurą.”*

Za siódmą górą, za siódmą rzeką – sformułowania te wprowadzają w świat baśni, a więc dzieciństwa, początku, w czas niewinności, ale i pierwszych rozczarowań światem i sobą. Baśń, jeśli jest sobą, a nie tylko bajką, ma to do siebie, że słuchacza, czy czytelnika, przeprowadza przez światy pełnie potworności i zaprowadza do celu, który sobie wędrowiec wymarzył. Ten wędrowiec, a raczej pielgrzym, musi więc pokonać głód i chłód, zmagać się z przeciwnikami widzialnymi i niewidzialnymi, a więc przeciwnościami fizycznymi, psychicznymi i duchowymi, symbolizowanymi przez np. brak jedzenia i picia, zakaz oglądania się, przeróżne stwory, smoki, diabły itd. Jeśli zwycięsko przejdzie przez te próby, wtedy odnajdzie księżniczkę i ją poślubi. Baśń nie jest więc zmyśleniem. Przeciwnie – pozwala, zwłaszcza dzieciom, uwierzyć, że przeszkody da się pokonać, jeśli tylko człowiek zdobędzie się na odwagę, wytrwałość, szlachetność, bezinteresowność, wspańiałość i poświęcenie.

W przytoczonym wierszu liście kończą taniec „Aż za siódmą rzeką, / Aż za siódmą górą” – nie staczają zatem w nicość, nie przestają istnieć. Zimą śnieg przykryje je „Grubą, białą chmurą”. Ewa Szelburg-Zarębina, porównując zwały śniegu do chmury, odwraca nasz wzrok od tego, co mamy nad głową i skierowuje na to, co mamy pod stopami. Tym samym wskazuje kierunek, w którym trzeba podążać w poszukiwaniu tego, co jest poza górami i lasami, poza horyzontem.

Tę intuicję potwierdzi w grudniu uroczystość Narodzenia Pańskiego, czy też Bożego Narodzenia, gdyż wraz z narodzinami człowieka Jezusa z Nazaretu, Bóg narodził się na nowo. Przestał zamieszkiwać za siódmym niebieskim sklepieniem nad naszą głową. W Betlejem okazało się, że zamieszkuje On pośród ludzi – tu na ziemi.

Ignacy z Loyoli powie, że trzeba Boga szukać we wszystkim i ponad wszystkim. To „ponad” znaczy, że Bóg jest również tam, gdzie najmniej można by się Go spodziewać, łącznie z piekłem. Ponieważ imieniem Boga jest czasownik, *Jestem, który Jestem*, i rzeczownik *Miłość*, z tego wynika, że wszystko, co istnieje jest w Jego ręku i sercu. Dlatego nie dziwmy się, że chrześcijanie po swojemu przeformatowali pogański kult zmarłych i np. rytualna uczta ku czci zmarłych przybrała formę wieczerzy wigilijnej.

Ojciec Wacław Oszajca SI

MIĘDZY NAMI

Zmagania z PFRON

Zabierałam się do napisania materiału od dość dawna, każdy dzień podsuwał mi nowy temat do opisanego, przez to trudno było zdecydować, o czym tak naprawdę chcę pisać. Jakimi informacjami się z Wami podzielić? No i wczoraj... Zonk!!!.... Samo życie podsuwało temat od jakiegoś czasu, ale to wczoraj ostatecznie podjęłam decyzję o opisanu historii, którą chcę, muszę poruszyć. Może dzięki temu pobudzę kogoś z naszych urzędników do konstruktywnych przemyśleń i właściwego podejścia w myśleniu o osobach niepełnosprawnych i przygotowywaniu dla nich programów wsparcia.

Zastanawiacie się pewnie, co mnie tak zainspirowało? Otóż we wrześniu wróciłam na upragnione studia, a ponieważ są płatne, zwróciłam się o ich dofinansowanie do PFRON i tu się zaczyna moja historia.

Po raz pierwszy poznawałam tajniki dofinansowań, składania dokumentów, spotkań z urzędnikami, którzy wydawałoby się są m.in. po to, aby nas wspierać, pomagać. Na początku było dla mnie wielkim zaskoczeniem, że w XXI wieku, w dobie nowoczesnych technologii, płać telefonem za różne produkty i usługi, w wieku ogólnej cyfryzacji, urzędy wspierania osób niepełnosprawnych dalej posługują się szeroko pojętą biurokracją i „papierologią”.

Co gorsza, każda z osób chcących otrzymać jakiegokolwiek dofinansowanie musi osobiście przyjechać do urzędu, ustawić się w kolejce (średni czas oczekiwania 1 godz. 45 min.) tylko

po to, aby zostawić plik dokumentów i pokazać dowód osobisty (nawet nie jest sprawdzane, czy dane z dowodu zgadzają się z danymi we wniosku). Na szczęście dokumenty można ściągnąć z netu i wydrukować. Minusem jednak jest sama strona, na której się znajdują. Po prostu mało czytelna i przeładowana, trudna do obsługi nawet dla osób wprawionych.

Kiedy za pierwszym razem trafiłam do urzędu z dokumentami, do pani w okienku czekałam prawie 2 godziny. Gdy w końcu dotarłam i złożyłam je byłam wykończona, ale dumna z siebie, że się nie poddałam. Czekałam teraz już tylko na decyzję o dofinansowaniu. Jak się okazało nie jest to takie proste jak mi się wydawało. Przyszło kolejne zaskoczenie, którym był czas rozpatrywania wniosków. Cała procedura zbierania dokumentów, podpisywania umów, rozpoczęła się we wrześniu, a pierwsze informacje o rozpatrywaniu wniosku otrzymałam pod koniec listopada. Dowiedziałam się o tym tylko dlatego, że zażądano ode mnie kolejnych dokumentów: faktur za dokonane opłaty, kolejnego zaświadczenia z uczelni, że jestem ich studentką (umowa z uczelnią nie była ważnym dokumentem) i potwierdzeń bankowych o dokonanych przeze mnie płatnościach na rzecz uczelni. Po faktury i zaświadczenia musiałam specjalnie pojechać na uczelnię, a następnie oryginały złożyć w urzędzie. Cekało mnie kolejne, przerażające wyczekiwanie w kolejce. Na szczęście tym razem pozwolono mi wysłać dokumentację pocztą.

W tym miejscu dodam jeszcze, że studiuję mobilnie, ponieważ dojazdy na uczelnię sprawiają mi pewną trudność. Zatem uczę się na odległość. Wymaga to ode mnie sumienności i nie jest łatwe, ale mogę zdobywać wiedzę w domu, dzięki łączeniu się z profesorami na platformie uczelni.



Idziemy dalej z historią o dofinansowania i tu dochodzimy do zaskoczenia numer trzy - kolejne żądania z urzędu. Tym razem, prawie na zakończenie semestru zimowego, otrzymałam pismo, że mam obowiązek dostarczyć kolejny dokument z uczelni potwierdzający, że się uczyłam, że skończyłam semestr, że jestem ich studentką. Oczywiście pismo nie mogło być wysłane mailowo przez uczelnię, musiałam pojechać po oryginał zaświadczenia. Tym razem nawet się nie pytałam, tylko od razu wysłałam dokument via poczta.

Z nowym rokiem nastały nowe zasady dofinansowań i - jak mnie poinformowano - zmiany w wymaganiach, nowa dokumentacja dla osób zainteresowanych dofinansowaniem. Posiadając już jakieś doświadczenie pilnowałam terminu, kiedy to będą dostępne nowe szablony wniosków o dofinansowanie na

kolejny semestr. Jak tylko się pojawiły pojechałam po nie do urzędu, chciałam też zaczerpnąć jakiś bliższych informacji. No cóż, spotkałam się z kolejną ścianą. Standardowo wnioski przekazywał ochroniarz. On też, pod nieobecność osób upoważnionych do udzielania informacji, starał się ich godnie zastąpić i powiem szczerze, że ma on chyba większą wiedzę niż panie w okienku „informacja”.

Wracając do „dofinansowanie story” - po oczekiwaniu w półtoragodzinnej kolejce, spotkaniu z bardzo niemiłą panią z okienka, która stwierdziła, że nie jest od pomagania, tylko przyjmowania dokumentów, wszystko zostało złożone. Zaświadczenia, faktury, potwierdzenia przelewów również. Szczęśliwa i pełna optymizmu, że już niczym mnie nie zaskoczy, czekałam. I wczoraj jednak nastąpiło zaskoczenie numer cztery. Zadzwoił telefon, a po drugiej stronie usłyszałam miły głos urzędnika, który poinformował mnie, że muszę dostarczyć kolejne (!) oryginały zaświadczeń, że zakończyłam poprzedni semestr zimowy, że jestem na kolejnym - letnim, ile on kosztuje lub może byłoby lepiej gdyby uczelnia wystawiła fakturę pro forma na całość. Co więc

więcej muszę dodatkowo napisać kolejne podanie i podać na co przeznaczę dofinansowanie! Standardowo nie mogą być to dokumenty wysłane drogą mailową, więc znowu muszę jechać na uczelnię, zebrać wszystkie papierki, a następnie



dostarczyć je do urzędu. Nie ważne jest to, że te wszystkie dokumenty, zaświadczenia, faktury już zostały złożone. Chcesz człowieku dofinansowanie to cierp, pokaż jak bardzo Ci zależy.

Cały czas mam w głowie pytania: Dlaczego urząd, którego jednym z głównych celów jest wsparcie osób niepełnosprawnych, traktuje nas jak potencjalnych oszustów? Dlaczego w dobie zaawansowanych technologii musimy jeździć do urzędu? Czy po to, aby pani w okienku od razu miała możliwość usadzenia nas w pozycji niższego sortu? Dlaczego każe nam się dokonywać rzeczy, które są dla nas bardzo trudne do zrealizowania i wymagają dużego wysiłku? Dlaczego, skoro i tak nie jest nam łatwo, urzędy i urzędnicy starają się nam jeszcze to życie utrudnić? Dlaczego...? Chciałabym otrzymać odpowiedzi na moje pytania.

Patrząc na to wszystko z perspektywy czasu, posiadając już jako takie doświadczenie, cieszę się, że jednak nie zdecydowałam się na uczelnię wrocławską, bo wówczas miałabym bardzo duży problem z załatwianiem oryginałów kolejnych zaświadczeń.

Jeśli ktokolwiek z Was będzie chciał studiować i zdecyduje się na złożenie wniosku o dofinansowanie, niech wcześniej poświęci wyciszenie i cierpliwość, zabezpieczy odpowiednie fundusze, przygotuje sobie metody, techniki działań i współpracy z urzędem i jego urzędnikami. Wtedy powinno pójść Wam to łatwiej i może z mniejszą ilością zaskoczeń i rozczarowań.

Dla mnie największym rozczarowaniem jest to, że instytucja, która w statusie ma zapisany cel wspierania osób niepełnosprawnych, ma tak mało empatii i zrozumienia dla naszych ograniczeń.

Trzymajcie za mnie kciuki. Kolejny etap zbierania dokumentów jeszcze przede mną, a i tak nie wiadomo, czy w ogóle

gra jest warta świeczki i czy otrzymam dofinansowanie na semestr letni, który kończy się egzaminami dokładnie za miesiąc.

MT

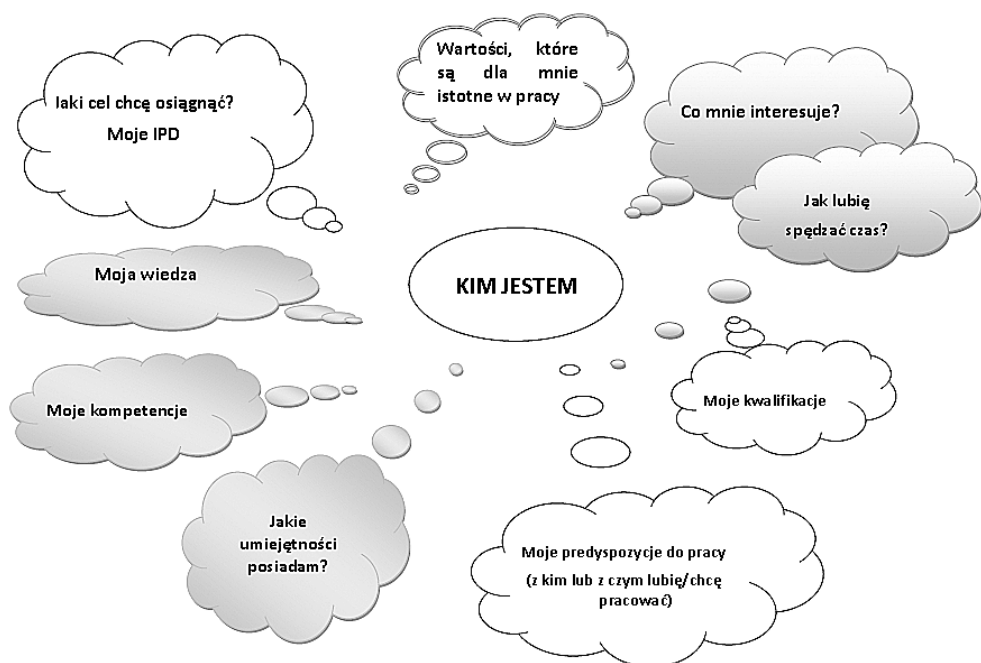
Jak szukać i znaleźć pracę

Sukces w znalezieniu pracy jest wynikiem dobrej znajomości samego siebie oraz dobrej znajomości rynku pracy. W mojej pracy zawodowej spotykam się z ludźmi, którzy nie widzą problemu w znalezieniu nowego zatrudnienia, a wręcz dziwią się, jak można sobie z tym nie radzić, natomiast z drugiej strony widzę ludzi, którzy poddają się już po kilku pierwszych niepowodzeniach zrzucając winę na innych zamiast szukać skutecznych rozwiązań. Wydawałoby się, że takich skutecznych rozwiązań nie ma – nic bardziej mylnego! Skuteczność tkwi w człowieku i od Ciebie zależy, jaki kierunek poszukiwań i aktywności podejmiesz. Najtrudniej zacząć!

Zanim zaczniesz szukać pracy...

Po pierwsze: *zastanów się, jakie posiadasz kompetencje, mocne strony, predyspozycje, preferencje*. Zbuduj/stwórz swoją mapę zasobów. Jeśli masz przygotowaną pełną analizę, możesz zbadać rynek i sprawdzić, czy i gdzie są potrzebne osoby z takimi kompetencjami. Potem zacznij działać! W przygotowaniu mapy zasobów pomogą ci: doradca zawodowy, coach, psycholog lub nawet znajomi, którzy są aktywni zawodowo i śledzą trendy rynku pracy.

W początkowej analizie pomoże Ci poniższy schemat:



Źródło: opracowanie własne.

Po drugie: ***zastanów się, w jaki sposób szukać wymarzonego miejsca pracy.***

W drodze poszukiwania pracy powinny Ci towarzyszyć aktywność, bezpośredniość i cierpliwość.

Poszukiwanie zatrudnienia to proces długi i monotony, ale wzbogaca o kolejne doświadczenia w życiu zawodowym. Aby podjąć akcję, w tym przypadku wejście lub powrót na rynek pracy, trzeba znaleźć odpowiednie motywy, od których bardzo często zależy sukces. **Motywacja** jest jak paliwo w samochodzie, który bez niego nigdzie nie pojedzie. Jeśli zatem nie masz motywacji do działania, trudno będzie Ci zrobić krok

dalej. Podstawowym źródłem, z których możesz czerpać motywację, są między innymi:

- my sami (nasze myśli, emocje, zachowania),
- wsparcie rodziny, przyjaciół, znajomych,
- emocjonalny autorytet,
- nasze otoczenie zewnętrzne (np. światło, dźwięki, rzeczy).

Kiedy znajdziesz w sobie zasoby motywacji warto pójść o krok dalej i ***zastanowić się nad swoją prezencją***. Dlaczego ważna jest autoprezentacja w procesie ubiegania się o pracę? To element, o który w szczególności powinienś zadbać. Mówi się, że: „Nigdy nie masz drugiej szansy, aby zrobić pierwsze wrażenie”! Co więc powinien widzieć pracodawca?

Pamiętaj, iż informacje przekazywane są za pomocą: słowa (7%), tonu głosu (28%), gestów i mimiki (65%). Wszystkie te elementy warto przemyśleć i wcześniej się przygotować, aby rozmowa z pracodawcą była przyjemnością, a nie stresem. Tu warto podkreślić ***znaczenie komunikacji niewerbalnej i werbalnej***, tak ważnych podczas rozmów kwalifikacyjnych, jak również w innych spotkaniach biznesowych, czy prywatnych. Komunikację niewerbalną obrazuje twoja gestykulacja, wyraz twarzy, kontakt fizyczny, wygląd fizyczny, dźwięki para lingwistyczne, kanał wokalny, spojrzenia i wymiana spojrzeń, strefa dystansu fizycznego. Oprócz tego warto zwrócić uwagę na swój styl słownego porozumiewania się, czyli na komunikację werbalną.

Aby profesjonalnie przygotować się do rozmowy warto zdobyć wiedzę o sobie (mocne strony, umiejętności itp.), zdobyć wiedzę o firmie (struktura firmy, system wynagrodzeń, motywacji, kultura organizacyjna, branża itp.), zadbać o swój wizerunek zewnętrzny (np. jak ubrać się na rozmowę kwalifikacyjną).

Co jest ważne? Czyli złote zasady rozmowy kwalifikacyjnej!

To Ty kreujesz swój wizerunek i od Ciebie zależy jak widzi Cię potencjalny pracodawca. Zadbaj o wygląd zewnętrzny – ubiór powinien być schludny oraz dostosowany do stanowiska i zasad panujących w firmie. Zawsze bądź punktualny, staraj się być na 10 minut przed wyznaczonym czasem, aby chwilę odpocząć po drodze i mieć czas na skupienie i relaks. Zdobądź niezbędne informacje o firmie, czyli czym się zajmuje, w jakiej branży działa, jaki jest schemat firmy, jakie posiadają sukcesy, w których kierunkach podążają. Przygotuj się do rozmowy, zadbaj o entuzjastyczne podejście. Podczas spotkania aktywnie słuchaj i odpowiadaj na pytania, jeśli nie rozumiesz poproś o wyjaśnienie. Podawaj przykłady ze swojego doświadczenia zawodowego lub prywatnego. Zadawaj pytania – to bardzo ważne, ponieważ wówczas pracodawca wie, że jesteś zainteresowany firmą i danym stanowiskiem.

Pamiętaj! Sukcesem w przejściu kolejnych etapów rozmowy kwalifikacyjnej jest dobra znajomość swoich cech, umiejętności, fachowej wiedzy, ale również wiara, że świat nie kończy się na dwóch, trzech, a nawet dziesięciu kolejnych rozmowach. Nie należy brać do siebie tego, że nam nie poszło, bo to kolejna lekcja, kolejne dobre doświadczenie, z którego możemy wyciągnąć pozytywne wnioski.

Jeśli nie możesz sobie poradzić – umów się z doradcą zawodowym, coachem, psychologiem. Eksperti posłużą Ci radą i wsparciem w procesie rozwoju.

Iwona Cichowicz, doradca zawodowy

W Falenicy

Wydaje się, że wakacje dawno już za nami. Aura za oknem wskazuje, że lato jest czasem krótkim, na który czeka się długo, nierzadko z utęsknieniem. Nie wiem jak spędzasz swój wolny czas, jak wykorzystujesz dar letniego wypoczynku, czy w ogóle możesz pozwolić sobie na relaks. Bez względu na to czy Twoje życie pędzi jak Pendolino, czy snuje się wolno i ospale, warto postarać się choć na krótko zmienić tryb życia, jego dynamikę. Wakacje są jednym z tych okresów, w którym łatwiej jest dokonać zmian jakości swojego życia. Jeśli udaje Ci się wyjechać i zostawić miejsce zamieszkania - to fantastycznie. Zazwyczaj poznajesz wtedy nowych ludzi, a także możesz spotkać tych, których jakiś czas nie widziałeś. Szczególnie wtedy, kiedy na wyjazd trudno sobie pozwolić, dobrze jest poszukać sposobu na zmianę codzienności.

Od kilku lat uczestniczę w rekolekcjach ignacjańskich dla chorych na SM (odbywających się w Falenicy, a wcześniej w Brańszczyku). Przyjeżdżam, aby pomóc przeżyć te rekolekcje komuś, kto tej pomocy potrzebuje. Sama też w tym czasie przeżywam rekolekcje. Od kilku lat obserwuję zatem, jak dużo wysiłku wkładają chorzy w to, aby przyjechać i wytrwać. Bycie razem w rytmie rekolekcji, w milczeniu, zapewne nie jest dla nich łatwe. Jednak każdego roku spotykam starych znajomych i nowe osoby. To pokazuje, że rekolekcje są ważnym i wyczekiwany momentem. Spotkanie w milczeniu wyostreza uważność na drugą osobę, a co istotne - pozwala na spotkanie z Panem Bogiem i sobą samym. W tym roku (jak w latach poprzednich) pogoda sprzyjała nam na tyle, że mogliśmy pozwolić sobie na spacer i odpoczynek w zaciszu domu rekolekcyjnego (Europejskiego Centrum Komunikacji i Kultury).



I kiedy teraz wyglądam przez okno, widzę deszcz i czuję chłód, przywołuję w pamięci wakacyjne słońce oraz ludzi, którzy witali mnie uśmiechem każdego dnia. To ciepło i energia musi wystarczyć mi do następnych wakacji, kolejnego spotkania. I choć wróciłam do poprzedniego sposobu życia, pełnego biegania z pracy do domu, to pielęgnuję w sobie wakacyjne (rekolekcyjne) postanowienia, przemyślenia i wspomnienia.

W oczekiwaniu na kolejne spotkanie – może z Tobą.

Sylwia Nowak

Słodkie milczenie w Falenicy

Chodzi o zgodne milczenie na wspólne tematy, które nas budowało podczas tegorocznych rekolekcji ignacjańskich w dniach 22 – 27 sierpnia 2017 r. Ten czas skupienia odbywał się, podobnie jak i zeszłego roku, w falenickim Europejskim Centrum Komunikacji i Kultury, gdzie świetne posiłki, wygoda, jakie nam zapewniono, wykazywały najwyższą dbałość o uczestników.



Dzień zaczynał się czytaniem z liturgii godzin. Potem, z przerwą na posiłki, rozważaliśmy przygotowane fragmenty Pisma Świętego, zapisywaliśmy przychodzące podczas medytacji refleksje, którymi można było dzielić się z kierownikiem duchowym. Przez ten czas „wchodzenia w siebie” prowadzili nas dwaj ojcowie jezuici: o. Wacław Oszejka i o. Kamil Hewelt.

Ich pogoda ducha oraz uśmiechy oddanych wolontariuszy i mnie się udzieliły, choć myśl o pracy nad sobą była dla mnie rzeczą trudną. Nie przez przypadek użyłam słowa „praca”, bo analiza, synteza tego, co tkwi w rdzeniu mojego „ja”, nie przychodzi łatwo. Jednak cisza, zieleń, panujący spokój i codzienna Msza św. w opowie pięknego dźwięku gitary była prawdziwym oddechem dla duszy.

Milczeć warto było, jak głosi zasada tych rekolekcji, by nie rozpraszać się i by można było wykorzystać maksymalnie ten czas na zastanowienie się nad swoim życiem: co było, co jest i co może być.

To, że wyjeżdżałam pełna zapału i nadziei na budowanie relacji ze światem i z Bogiem (co towarzyszy mi nadal!) dało mi tylko pewność, że za rok będę chciała znów uczestniczyć w takich rekolekcjach, z tymi ludźmi, w tym miejscu!

Ewa Sitek

Jazda z SM

W tym roku w dniach 13-19 sierpnia odbył się drugi rajd rowerowy organizowany przez Radę Główną PTSR - Jazda z SM. Przejechaliśmy najpiękniejszą trasę rowerową Polski Green Vello z Chełma do Horyńca Zdroju. Dziesięciu uczestników jechało na rowerach elektrycznych, pozostali na tradycyjnych.

Już na pierwszej powitalnej kolacji w Restauracji Gęsie Sprawki w Chełmie, dało zauważyć się zgranie wszystkich uczestników rajdu - zarówno chorych, jak i zdrowych wolontariuszy. Chociaż tylko kilka osób brało udział w ubiegłorocznym rajdzie, wszyscy zachowywali się tak, jakby znali się od bardzo

dawna. Rozmowy tego wieczoru przeciągnęły się do późnych godzin. Panowała miła, rodzinna atmosfera.



W poniedziałek, po śniadaniu w hotelowej restauracji, udaliśmy się do chełmskich podziemi. Temperatura na dole, poniżej 9 stopni, nieco ostudziła zapał uczestników rajdu. Dopiero pojawienie się Ducha Bielucha rozgrzało serca wszystkich. Po pomyśleniu życzenia, które spełnia Duch Bieluch, udaliśmy się na linię startową. Po krótkim instruktażu Przemka oraz pomocy doświadczonych kolegów w ustawieniu roweru do wygodnej jazdy, wyjechaliśmy z Chełma trasą rowerową Green Vello. Ja i większość uczestników rajdu pierwszy raz w życiu siedziało na rowerze elektrycznym. Ale wszyscy daliśmy radę i nie poddawaliśmy się.

Pierwszy etap do Krasnegostawu, liczący 52 km, pokonaliśmy zadziwiająco szybko i bez urazów. W gotowości była masażystka Agata, na którą mogliśmy liczyć o każdej porze dnia i nocy.

Miasto Krasnystaw zrobiło na mnie i na innych bardzo miłe wrażenie. Nie ma tu pośpiechu jak w dużych miastach, ludzie są życzliwi i uśmiechnięci. Na uwagę zasługuje barokowy kościół pojezuicki św. Franciszka Ksawerego oraz przyległy Ogród Biblijny im. Jana Pawła II.

Po zwiedzeniu wszystkich tych ciekawych miejsc, we wtorek wyruszyliśmy piękną zalesioną trasą do Nielisza. Po pokonaniu 32 km, udaliśmy się na obiadokolację do Hotelu Marina, a następnie na zasłużony odpoczynek na plaży odległej kilkaset metrów od hotelu. Tu czekało nas wiele atrakcji. Każdy mógł popływać, zarówno wpław, jak również na kajakach i rowerach wodnych. Następnie, przy ognisku, mogliśmy podziwiać piękny zachód słońca nad zalewem. Rozmowom przy ognisku nie było końca.

W środę, po obfitym i pysznym śniadaniu, wyruszyliśmy na trzeci, 26-kilometrowy etap rajdu do Zwierzyńca. Tu odpoczywaliśmy nad jedną z najczystszych plaż na Roztoczu. Po drodze udało nam się spotkać konika polskiego, czyli półdzikiego potomka tarpana. Kościół na Wodzie, Browar Zwierzyńiec oraz wiele innych atrakcji spodobało się wszystkim.

W czwartek, po noclegu w domkach i samodzielnym przygotowaniu śniadania, pokonaliśmy 40 kilometrowy etap do Suścia. Tu przy ognisku rozmowy trwały do bardzo późna. Chociaż wkoło były błyskawice i ciemne chmury, w Suścu nie spadła ani kropla deszczu. Dzieje się tak podobno dzięki ogromnym uprawom borówki amerykańskiej na pobliskich polach. Po smacznym i obfitym posiłku przygotowanym przez gospodynię bez trudu pokonaliśmy ostatni, ponad 50 kilometrowy odcinek trasą Green Vello do Horyńca Zdroju.

Wspaniała impreza pożegnalna, wręczenie medali wszystkim uczestnikom wpawiło wszystkich w świetny nastrój.



Aż nadszedł najsmutniejszy moment całego rajdu – pożegnanie. W sobotę, po śniadaniu wszyscy rozjechali się z nadzieją spotkania w przyszłym roku.

Wszyscy spisali się bardzo dzielnie pokonując 232 kilometry. Szczególnie Darek, który pokonał cały rajd swoim rowerem bez elektrycznego napędu i podsumował rajd słowa-

mi „Wszyscy mamy to samo (SM), ale każdy ma co innego”. Wielkie podziękowania organizatorom, Milenie i Oli, za poświęcony czas i dopięcie wszystkiego. Kierowcy Przemkowi, masażystce Agacie, Andrzejowi wolontariuszowi, którzy zawsze i z wielką ochotą pomagali. Wielkie uznanie dla wszystkich uczestników, którzy pokonali całą trasę. Udowodniliśmy, że dajemy radę. Do zobaczenia w przyszłym roku.

Robert Wojewódzki

Oczywistość oczywista

*„Wszystko, co tu wnet ujrzycie,
To szczerą prawdą, to życie”*

Tak w prologu uprzedza nas autor sztuki „Czupurek”, Benedykt Hertz. Sztuka porusza zawsze aktualne zjawisko ambicji społecznych. Właśnie próbę czytania tej sztuki, w reżyserii Juliana Mere – aktora warszawskiego teatru Rampa –

chcieliśmy wykonać 17 września w ramach „SyMfonii Serc” jako grupa teatralna działająca przy Oddziale Warszawskim PTSR.

Występ ten przygotowywaliśmy kilka miesięcy, z przerwami na indywidualne wyjazdy do sanatoriów lub rehabilitacje niektórych uczestników. Zajęcia były okazją do trenowania swojej pamięci, śpiewania piosenek wg scenariusza, a czasem też dawały możliwość dobrej zabawy, kiedy słuchaliśmy uwag o życiu scenicznym w wykonaniu Juliana.



Podczas prób ćwiczyliśmy z zapalem śpiewanie piosenek ze scenariusza, mając nadzieję, że na występ otrzymamy mikrofony, by wspomagać niektórych, co mają niezbyt mocne głosy. Czytaliśmy wielokrotnie tekst sztuki ciesząc się, że na zajęciach mamy okazję, by trenować swą pamięć. Nie było łatwo, ale prowadzący naszą grupę Julian motywował nas sugerując, co np. ktoś z widowni mógłby dopowiadać, gdy zatniemy się i dialog

nie potoczy się wartko. W końcu zapadła decyzja, że nasz spektakl będzie w formie próby czytanej. Czekaliśmy na występ nie podejrzewając jednak, że planowanym miejscem dla nas jest... ulica. Może i dobrze, bo nie wszyscy mieliby odwagę?

No i pogoda, jako dodatkowy czynnik nieprzewidywalny...

Tymczasem prognozy były nieubłagane: 17-tego września, w dniu naszego występu, ma padać. Jednak stawiamy się rano tego dnia na Krakowskim Przedmieściu w przygotowanych przez siebie strojach - i nic nas nie powstrzyma. Czekamy na spóźnione rozstawianie sceny, śmiejąc się sami z siebie. Łapiemy ciekawe spojrzenia przechodniów opanowując tremę - żółta Kaczka (Bożenka Jelińska), fioletowo ubrana Indyczka (Marta Kowal), biała Gąska (Basia Więckowska) oraz odpowiednio pięknie przebrani Kogut (Kazimierz Wiejak), dalej Papuga (Ania Szczepaniak), Czupurek (Stanisław Jechalik), Pies Murat (Julian Mere) oraz „światowa” Kwoka (Iza Skonecka) i bura Przybłęda (ja)...



W końcu zaczynamy i notujemy kątem oka, że ludzie przystają i słuchają. Niektórzy turyści robią nam zdjęcia, biją brawo. W trakcie spektaklu zaczął siąpić deszcz, ale niepostrzeżenie rozstawiono nad nami

zadaszenie. Kontynuowaliśmy szczęśliwie, nie przerywając, by na koniec odbierać entuzjastyczne uściski i pochwały od przyjaciół i rodziny bliższej, dalszej.

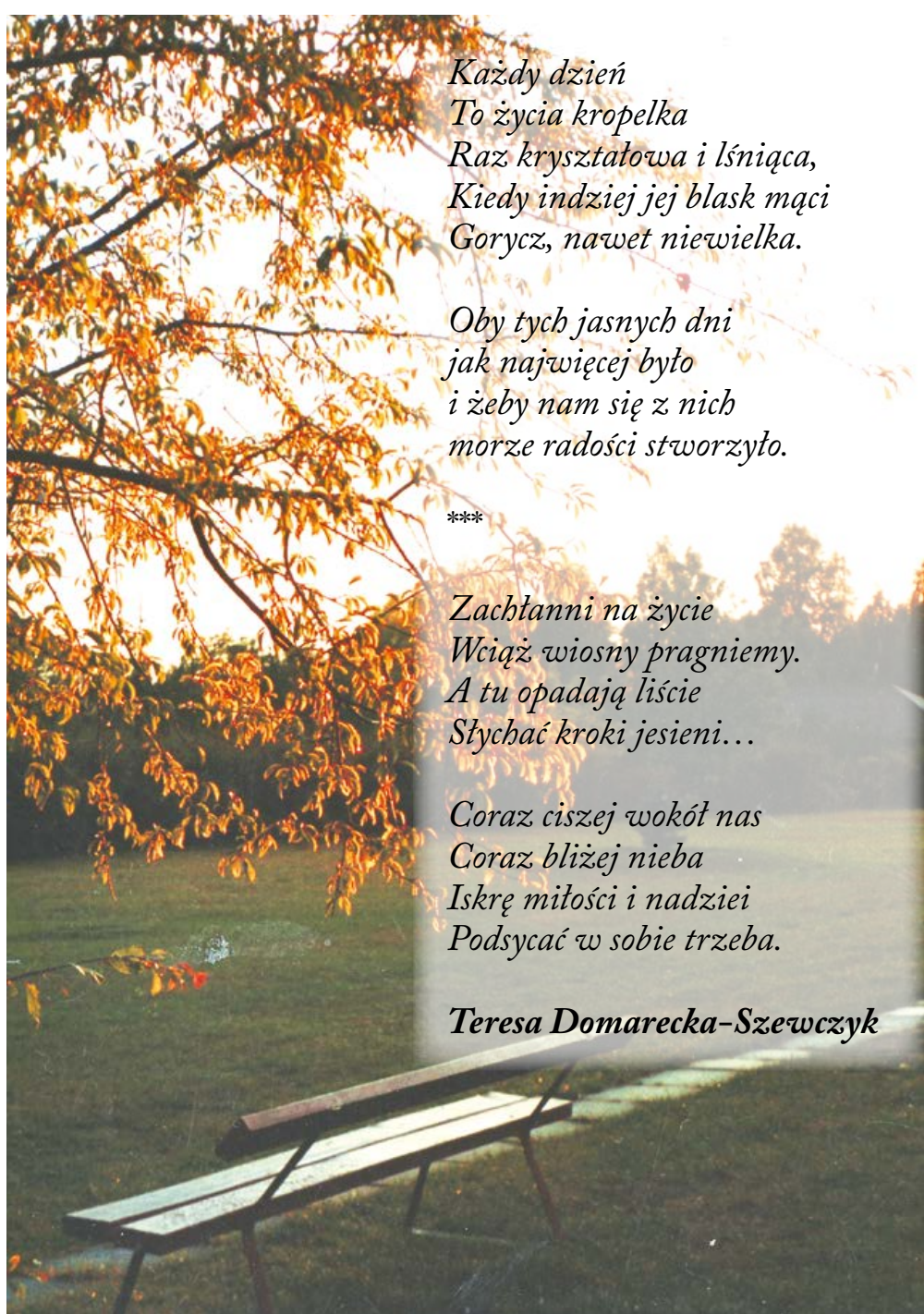
Co nam dało to przedsięwzięcie oprócz szczerego uczucia wdzięczności do naszego reżysera i prawdziwej satysfakcji? To, że mieliśmy przy tym dobrą zabawę przygotowując między innymi kostiumy z pomocą przyjaciół. Sama dobrze bawiłam się z moją córką podczas „przepytywania” mnie z tekstu, bo „Czupurek” jest utworem nie tylko dla dzieci, dowcipnym i ponadczasowym. Praca nad tą komedią była próbą pokonywania swoich ograniczeń, takich jak „nie dam rady zaśpiewać, zapamiętać”. Nie myślałabym, że zgramy się w taki jednobrzmiący zespół i zyskamy niewątpliwie większą pewność siebie. Przy okazji okazało się, że koleżanka z zespołu jest od kilku lat moją sąsiadką. Dzięki dobrej atmosferze nasze próby były także odskocznią od szarej codzienności.

Na koniec oczywistość oczywista: to przedstawienie, dzięki prowadzącemu warsztaty Julianowi Mere i całej grupie przypomniało, że warto zawalczyć o swoją pasję i nie poddawać się!

Ewa Sitek

Wiersze naszych Czytelników

Oprócz pasji sportowych czy aktorskich, można też rozwijać inne zainteresowania. Jedną z naszych Czytelniczek, Pani Teresa Domarecka-Szewczyk, od 16 lat pisze wiersze, które pomagają jej w zmaganiu się z życiem z chorobą, porządkują świat. Stanowią „notatnik liryczno-refleksyjny osoby zatrzymanej chorobą w biegu życia” – jak czytamy w posłowie do ostatnio wydanego tomiku **„Zatrzymana w biegu”**. Poniżej prezentujemy dwa wiersze z tego zbioru.

A photograph of a park bench under a tree with yellow autumn leaves. The bench is made of wooden slats and is positioned in the lower half of the frame. The tree's branches, covered in vibrant yellow and orange leaves, arch over the bench from the left side. The background is a soft-focus view of a park with more trees and a path.

*Każdy dzień
To życia kropelka
Raz kryształowa i lśniąca,
Kiedy indziej jej blask mąci
Gorycz, nawet niewielka.*

*Oby tych jasnych dni
jak najwięcej było
i żeby nam się z nich
morze radości stworzyło.*

*Zachłanni na życie
Wciąż wiosny pragniemy.
A tu opadają liście
Słychać kroki jesieni...*

*Coraz ciszej wokół nas
Coraz bliżej nieba
Iskrę miłości i nadziei
Podsycać w sobie trzeba.*

Teresa Domarecka-Szewczyk

PRAWO I MY

Świadczenie poszpitalne

Udzielanie świadczenia poszpitalnego powinno się odbywać na podstawie odrębnego skierowania. Zgodnie z obowiązującymi przepisami placówka wydaje pacjentowi po zakończeniu leczenia szpitalnego, niezależnie od karty informacyjnej, także skierowania na świadczenia zalecone w karcie informacyjnej.

Pytanie:

Czy warunkiem realizacji świadczenia pohospitalizacyjnego jest skierowanie, które wydaje lekarz prowadzący pacjenta w danym oddziale szpitalnym?

Czy jeżeli pacjent posiada aktualne skierowanie do poradni (był w poradni w ciągu 730 dni), można rozliczyć świadczenie W01?

Odpowiedź:

Świadczenie pohospitalizacyjne, jako związane przyczynowo z zakończoną hospitalizacją, stanowi swoistą kontynuację leczenia szpitalnego, nie zaś leczenia ambulatoryjnego w poradni specjalistycznej. Udzielanie zatem takiego świadczenia winno się odbyć, zgodnie z zasadą wyrażoną przepisem art. 57 ustawy z 27 sierpnia 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych - dalej u.ś.o.z., na podstawie odrębnego skierowania.

Potwierdza to również przepis § 12 ust. 10 ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej stanowiących załącznik do rozporządzenia Ministra Zdrowia

z 6 maja 2008 roku w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej - dalej r.o.w.u., po myśli którego świadczeniodawca wydaje świadczeniobiorcy, po zakończeniu leczenia szpitalnego, stosownie do zaistniałej sytuacji, niezależnie od karty informacyjnej, także i skierowania na świadczenia zalecone w karcie informacyjnej.

Uzasadnienie:

Zgodnie z postanowieniami § 2 ust. 1 pkt 27 zarządzenia prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia z 5 grudnia 2014 roku w sprawie określenia warunków zawierania i realizacji umów w rodzaju ambulatoryjna opieka specjalistyczna Nr 79/2014/DSOZ, świadczenie pohospitalizacyjne to świadczenie realizowane w poradni przyszpitalnej, w okresie nie dłuższym niż trzydzieści dni od dnia zakończenia hospitalizacji, przez tego świadczeniodawcę, który udzielił danemu świadczeniobiorcy świadczenia gwarantowanego z zakresu leczenia szpitalnego, związane z nim przyczynowo, obejmujące ocenę przebiegu procesu leczenia po zakończeniu hospitalizacji w zakresie z niej wynikającym, w oparciu o badanie i posiadane lub przedstawione wyniki badań dodatkowych, uwzględniające w uzasadnionych medycznie przypadkach realizację procedur medycznych: diagnostycznych (w tym laboratoryjnych), terapeutycznych według aktualnej wersji klasyfikacji ICD-9, będących kontynuacją rozpoczętych wcześniej, lub pozyskiwanie w drodze skierowania niezbędnych, uzupełniających wyników badań dodatkowych, lub wydanie orzeczenia lub zaświadczenia, z prawa do uzyskania którego świadczeniobiorca nie jest wykluczony na podstawie art. 16 ust. 1-4 u.ś.o.z.

Wskazanie przez normodawcę, iż świadczenie pohospitalizacyjne związane jest przyczynowo z zakończoną hospitaliza-

cją i obejmuje tak naprawdę ocenę przebiegu procesu leczenia po zakończeniu hospitalizacji w zakresie z niej wynikającym, wiedzie do wniosku, że świadczenie takie stanowi swoistą kontynuację uprzedniego leczenia szpitalnego, nie zaś leczenia ambulatoryjnego w poradni specjalistycznej (i to nawet wtedy, gdy pacjent korzystał w ciągu poprzedzających 730 dni ze świadczeń w danym zakresie).

Jednocześnie podkreślić należy, iż przepisy ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych konstytuują po stronie pacjenta uprawnienie do swobodnego wyboru podmiotu wykonującego działalność leczniczą w zakresie ambulatoryjnej opieki specjalistycznej spośród jednostek, które zawarły z Narodowym Funduszem Zdrowia umowę o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.

Już sam ten fakt zdaje się przemawiać za przyjęciem założenia, zgodnie z którym świadczeniodawca udzielający pacjentowi świadczeń z zakresu leczenia szpitalnego winien, jeśli tylko uzna za konieczną konsultację specjalistyczną, wydać świadczeniobiorcy skierowanie na wymagane leczenie. W przeciwnym bowiem razie, czyli w przypadku niewydania pacjentowi skierowania i sugerowania w sposób jednoznaczny skorzystania z wizyty w poradni przyszpitalnej, ograniczał on będzie prawo pacjenta do swobodnego wyboru poradni specjalistycznej.

Co istotne, tezę o konieczności wydania przez szpital odrębnego skierowania potwierdza również i brzmienie § 12 ust. 10 r.o.w.u., zgodnie z którym świadczeniodawca wydaje świadczeniobiorcy po zakończeniu leczenia szpitalnego, a także w przypadku udzielenia świadczenia w szpitalnym oddziale ratunkowym lub izbie przyjęć, stosownie do zaistniałej sytuacji, niezależnie od karty informacyjnej, skierowania na świadcze-

nia zalecone w karcie informacyjnej, recepty na leki i zlecenia na środki pomocnicze lub wyroby medyczne będące środkami ortopedycznymi zlecone w karcie informacyjnej oraz zlecenia na transport zgodnie z odrębnymi przepisami.

Uwzględniając powyższe ustalenia w zakresie przepisów obowiązującego prawa i odnosząc je do treści sformułowanego pytania stwierdzić należy, iż świadczenie pohospitalizacyjne, jako związane przyczynowo z zakończoną hospitalizacją, stanowi swoistą kontynuację leczenia szpitalnego, nie zaś leczenia ambulatoryjnego w poradni specjalistycznej. Udzielanie zatem takiego świadczenia winno się odbyć, zgodnie z zasadą wyrażoną przepisem art. 57 u.ś.o.z., na podstawie odrębnego skierowania. Przedmiotową tezę potwierdza również przepis § 12 ust. 10 r.o.w.u., po myśli którego świadczeniodawca wydaje świadczeniobiorcy po zakończeniu leczenia szpitalnego, stosownie do zaistniałej sytuacji, niezależnie od karty informacyjnej, także i skierowania na świadczenia zalecone w karcie informacyjnej.

Artur Paszowski, prawnik
www.zdrowie.abc.com

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:

Małgorzata Czapska – Przewodnicząca

Bożena Jelińska – Wiceprzewodnicząca

Agnieszka Karaś – Wiceprzewodnicząca

Joanna Okarma – Skarbnik

dr Elżbieta Doraczyńska – Sekretarz

Aneta Mazurek – Członek

Maria Majewska – Członek

Komisja Rewizyjna:

Dariusz Usowicz – Przewodniczący

Halina Patyla – Wiceprzewodnicząca

Barbara Więckowska – Sekretarz

Pracownicy biura:

Marcin Skroczyński – dyrektor biura

Małgorzata Kitowska – koordynator projektów

Katarzyna Sadłowska – koordynator projektów

Elżbieta Lasak – koordynator ds. komunikacji

Jolanta Grażyna Chodakiewicz – główna księgowa

Monika Staniec – koordynator projektów

(urlop wychowawczy)

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. 09:00 – 13:00,
- w piątki w godz. 12:00 – 15:00.

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. 09:50 – 11:20.

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 środy w godz. 14:00 – 15:30.

7. Basen

Zajęcia w wodzie odbywają się w środy w godz. 11:30 – 13:00 basen w Hotelu Belweder przy ul. Flory 2 – dla osób pewniej czujących się w wodzie.

Aby móc korzystać z basenu konieczne jest wykupienie ubezpieczenia NNW.

Istnieje również możliwość skorzystania z basenu na karnety – informacja w biurze.

8. 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.

9. 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 środy w godz. 11:00 – 13:00.

10. 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 poniedziałki w godz. 10:45 – 12:45.

11. 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.

12. 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. 15:00 – 18:00. Osoby zainteresowane wzięciem w nich udziału prosimy o kontakt z biurem.

13. Zajęcia „Główka pracuje”

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

14. Indywidualne spotkania z psychologiem

Osoby chore na SM potrzebujące wsparcia, pomocy w rozwiązywaniu 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.

15. 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).

16. 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).

17. 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.

18. 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.

19. 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 2017 r. zajęcia rehabilitacyjne
i wsparcie specjalistyczne realizowane są w ramach
projektów dofinansowanych ze środków
Państwowego Funduszu
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
oraz
Miasta Stołecznego Warszawy.**



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

CO SIĘ WYDARZYŁO...

Usprawniające warsztaty wyjazdowe

W dniach 22-27 sierpnia 2017 r. w Zakopanem odbyły się warsztaty z Nordic Walking. Warsztaty usprawniające realizowane są w ramach projektu „Kompleksowe wsparcie dla chorych na SM”, współfinansowanego ze środków PFRON. Podczas warsztatów uczestnicy mieli okazję nauczenia się prawidłowego poruszania z kijkami. Instruktor Piotr Nowaliński z pełnym zaangażowaniem objaśniał każdemu prawidłową technikę marszu tak, aby była ona przyjemna i niosła za sobą korzyści dla naszego zdrowia. Spacerzy spędzone w przemiłym towarzystwie, słonecznej pogodzie i w urokliwych okolicznościach przyrody na długo pozostaną we wspomnieniach uczestników. A być może część z nich będzie rozwijać i kontynuować nowe umiejętności w swoim codziennym życiu...



Warsztaty kulinarno - dietetyczne

W sierpniu tego roku rozpoczęliśmy cykl warsztatów kulinarno - dietetycznych. Realizowane są w ramach projektu „Kompleksowe wsparcie dla chorych na SM”, współfinansowanego ze środków PFRON. Nowa formuła zajęć związanych z tematyką zdrowego odżywiania bardzo przypadła do gustu uczestnikom zajęć. Dieta i zdrowe odżywianie nie są już tylko słowem, ale stały się czynem. Podczas zajęć grupa uczestników pod okiem profesjonalisty samodzielnie przygotowuje smaczne, proste i zdrowe potrawy. Proponowano wykorzystywanie zarówno dawno już zapomnianych produktów, jak i stosowanie nowatorskich akcentów.



Skansen kurpiowski w Wachu

Na naszą pierwszą wycieczkę w ramach projektu „Sacrum i profanum 2017”, współfinansowanego przez Zarząd Województwa Mazowieckiego, wybraliśmy się 28.07.2017 do Muzeum Kurpiowskiego w Wachu.



Muzeum Kurpiowskie w Wachu jest prywatną placówką założoną i prowadzoną przez Zdzisława i Laurę Bziukiwiczów. Położone jest w sercu Puszczy Zielonej przy trasie łączącej Warszawę z Mazurami. W muzeum gromadzone są przedmioty pochodzące z Kurpi Zielonych, obrazujące dawną kulturę

materialną tego regionu. Zbiory zostały podzielone na tematyczne działy: tkactwo, bursztyniarstwo, stolarstwo, szewstwo, plecionkarstwo, w domu, w zagrodzie, bartnictwo, strój, stajnia, rzemiosło. Zbiory uzupełnia Biblioteka Kurpiowska z licznymi „białymi krukami”. Muzeum, oprócz zbierania i konserwacji eksponatów, prowadzi także szeroką działalność edukacyjną prowadząc wiele warsztatów i pokazów. Nasza grupa skorzystała z warsztatu obróbki bursztynu. Każdy dostał swój kawałek tego cennego kruszcu i pod okiem pana Zdzisława szlifował, polerował, wygładzał...

Po zwiedzaniu przyszedł czas na prawdziwą biesiadę kurpiowską. Spróbowaliśmy rejbaka, fafernuchów, kapusty z kaszą jaglaną, łagodniaka z kruszonką, wiejskiego chleba ze smalcem, piwa koziczowego i bardzo mocnego, tylko dla dorosłych, napoju kurpiowskiego.



Czas w muzeum państwa Bziukiewiczów upłynął nam bardzo szybko. Do Warszawy wracaliśmy pełni wrażeń, z wiedzą o ludziach, którzy zamieszkivali i zamieszkują Kurpie Zielone.

Na Podlasiu

11.08.2017 w ramach projektu „Sacrum i profanum 2017”, współfinansowanego przez Zarząd Województwa Mazowieckiego, wybraliśmy się na Świętą Górę Grabarkę i do Drohiczyna.



Święta Góra Grabarka to miejsce, gdzie od stuleci podążają prawosławni pielgrzymi. Ludzie przychodzą tu z prośbą i modlitwą o pomoc. Zostawiają swoje krzyże, pod którymi

kryją się ich osobiste troski, smutki i radości. Przychodzą, aby tu znaleźć ukojenie, radość, pociechę i wzmocnienie. Grabarka to nie tylko Góra Krzyży, to także cerkiew Przemienienia Pańskiego z Iwierską ikoną Matki Bożej. To właśnie tu, na Grabarce, bije serce prawosławnego Podlasia.

Drohiczyn z kolei jest historyczną stolicą Podlasia, choć jeszcze w XII wieku należał on do Mazowsza. Malowniczo położone nad Bugiem miasto co roku przyciąga tłumy turystów. W Drohiczynie zwiedziliśmy Katedrę Trójcy Przenajświętszej. Mogliśmy podziwiać przepięknie zachowany późnogotycki krucyfiks z XVI wieku. Zupełnie niespodziewanie trafiliśmy na koncert organowy w wykonaniu laureatów międzynarodowego festiwalu organowego. Wysłuchaliśmy utworów Bacha, Guimanta, Boellmanna.

Po tej duchowej uczcie pojechaliśmy do gospody gdzie czekały na nas podlaskie przysmaki – barszcz ukraiński, pielmieni, babka ziemniaczana, zguby i pyszne ciasto. To był dzień pełen wrażeń.

Ciechanowieckie spotkania z historią

Nasza trzecia wycieczka w ramach projektu „Sacrum i profanum 2017”, współfinansowanego przez Zarząd Województwa Mazowieckiego, odbyła się 8 września 2017 r. Wtedy to bowiem pojechaliśmy (po raz kolejny) do Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu. Tym razem zwiedziliśmy Muzeum Weterynarii, Muzeum Pisanki, pałac Starzeńskich i wystawę poświęconą historii ziołolecznictwa.

Muzeum Weterynarii gromadzi przedmioty dokumentujące dzieje lecznictwa zwierząt na ziemiach polskich. Najliczniej-

szą grupę stanowi kolekcja narzędzi lekarsko-weterynaryjnych, a także podkowy, sprzęt laboratoryjny, apteczny, leki i biopreparaty. Ekspozycja stała Muzeum Weterynarii mieści się w XIX wiecznych stajniach dworskich oraz częściowo w przyległym pawilonie.

Muzeum Pisanki mieści się w pałacyku myśliwskim. Kolekcja wielobarwnych pisanek z całego świata przyciąga wzrok i budzi zachwyt wszystkich zwiedzających.

Następnie przeszliśmy do pałacu Starzeńskich, gdzie mogliśmy zobaczyć jak dawniej żyli i czym się zajmowali możni tego świata.

Na koniec naszej wędrowki po terenie Muzeum Rolnictwa obejrzelśmy wystawę „Tradycje zielarstwa”, która prezentuje w ciągu chronologicznym wydarzenia, które wywarły wpływ na kształtowanie się wiedzy o roślinach leczniczych od prehistorii do czasów współczesnych. W trzech salach przedstawione zostały systemy medyczne starożytności, średniowiecza, renesansu, oświecenia i współczesności oraz sylwetki najważniejszych zielarzy tych epok. Również bezimienni znaleźli swoje miejsce na tej wystawie. Przedstawieni oni zostali w postaciach bardzo sugestywnych rzeźb autorstwa artysty ludowego - Eugeniusza Różańskiego. Dzięki nim możemy przenieść się w czasy człowieka pierwotnego, wstąpić do chałupy wiejskiej zielarki – czarownicy, czy schować w zaciszu celi średniowiecznego mnicha, cierpliwie przepisującego stare księgi. Niezwykły nastrój wnosi tajemnicza postać alchemika, pracującego w skupieniu przy starym piecu.

Zielniki z zaszuszonych roślin, umożliwiają zwiedzającemu zapoznanie się z naturalnym wyglądem i regionalnymi nazwami ziół stosowanych od wieków do dziś, zaś w zamkniętych

hermetycznie słojach zobaczyć można surowce zielarskie – zarówno te powszechnie znane, jak i te rzadziej spotykane.

Po sutym obiedzie w restauracji „Jagoda”, pełni wrażeń i nowej wiedzy wróciliśmy do Warszawy.

Wznowienie zajęć arteterapeutycznych

Od września po wakacyjnych przerwach i personalnych zmianach powracają do stałego harmonogramu zajęć warsztaty z rękodzielnictwa.

Zapraszamy w każdy wtorek w godz. 15:00 – 18:00.

CO PRZED NAMI...

Koncert Charytatywny

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski oraz Klub Dowództwa Garnizonu Warszawa zapraszają Państwa na Koncert Charytatywny na rzecz naszego Towarzystwa w wykonaniu Reprezentacyjnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego.

Koncert odbędzie się 16 października 2017 r. o godzinie 18:00 w Klubie Dowództwa Garnizonu Warszawa al. Niepodległości 141A.

Bezpłatne zaproszenia są do odbioru w naszym biurze.

Informacji udziela i zapisy przyjmuje Małgorzata Kitowska 22 831-00-76, e-mail: biuro@ptsr.waw.pl.



Zajęcia masażu usprawniającego

Od końca września uruchomiony zostanie dodatkowy dzień, w którym będzie się odbywał masaż usprawniający. Dodatkowe godziny masażu dostępne będą dla Państwa w piątki w godz. 12:00 – 15:00.

Na masaż obowiązują zapisy indywidualne, pierwszeństwo ze skorzystania będą miały osoby nie korzystające w danym tygodniu z masażu poniedziałkowego.

Serdecznie zapraszamy.

„Sacrum i profanum 2017”

W ramach projektu współfinansowanego ze środków Zarządu Województwa Mazowieckiego planujemy jeszcze następujące działania:

1. Pielgrzymka do Częstochowy – 25.09.2017
2. Muzeum Łowickie – 13.10.2017
3. Spotkanie podsumowujące wszystkie wycieczki – 10.11.2017

Serdecznie zapraszamy.



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



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

Numer Konta Bankowego:

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

**Publikacja finansowana ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**

Produkcja: Agencja Wydawnicza PAJ-Press

ISSN 1233-8079