

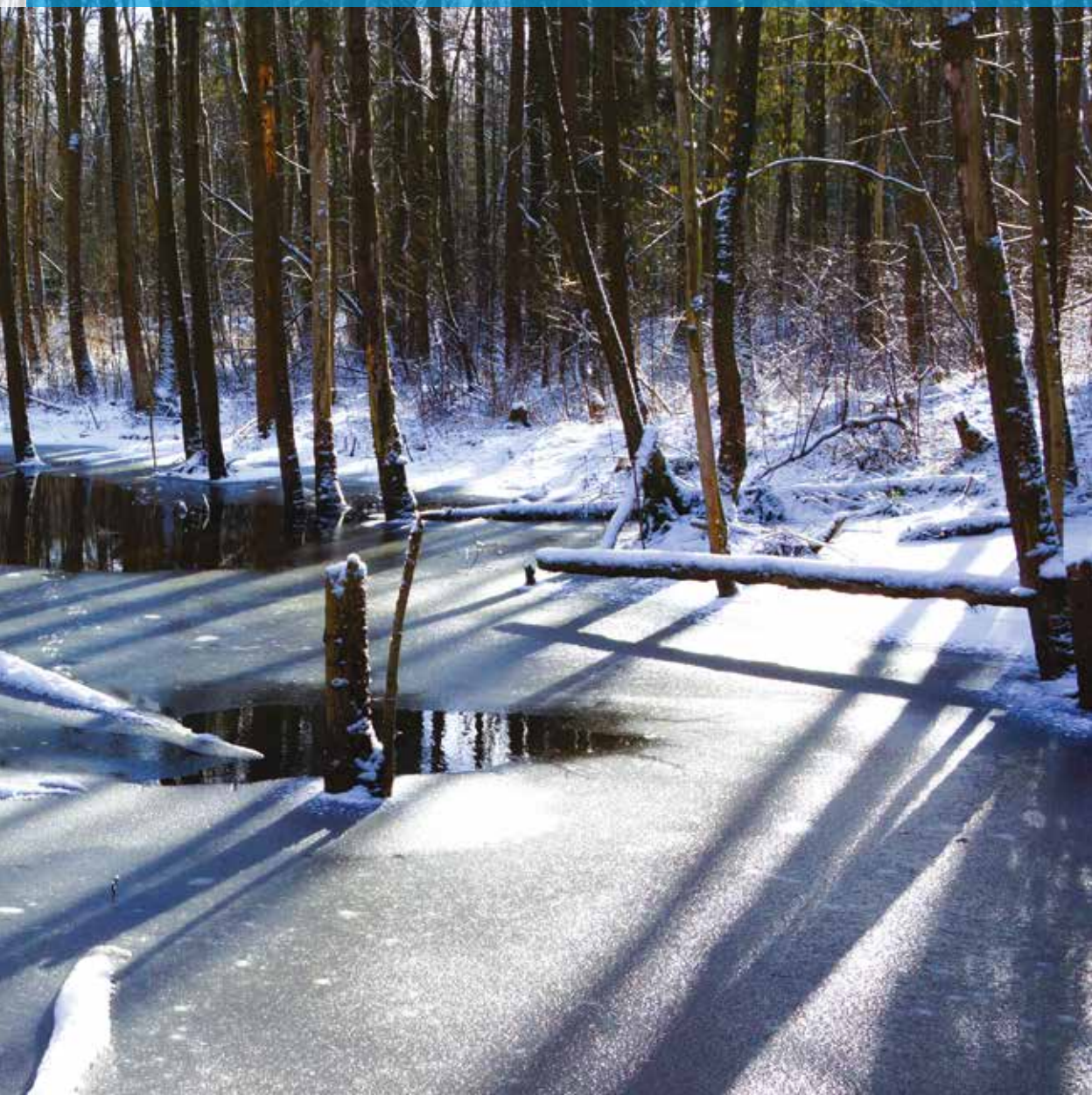
NADZIEJA

NR 115

ISSN 1233-8079

4/2018

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Drodzy Czytelnicy,

skończył się stary rok i zaczyna kolejny. Jest to czas, kiedy każdy robi jakieś podsumowania i postanowienia. Proponujemy, żeby wśród tych postanowień mogło się znaleźć takie: zatroszczyć się o siebie. Nie chodzi o egoistyczne skupienie się na sobie i swoich problemach, ale o takie pozytywne zadbanie o swoje prawdziwe potrzeby, podjęcie właściwych działań zmierzających w kierunku jak najwszechstronniejszego rozwoju. Jak przypomina dr Ługiewicz w artykule zamieszczonym w tym numerze – „SM to nie choroba, którą można zaniedbać”. Ważna jest więc rozsądna troska, korzystanie z dostępnych ścieżek leczenia i programów. Dużą ostrożność należy natomiast zachować przy korzystaniu z rozmaitych modnych suplementów, na co też zwraca uwagę Pani doktor. Wciąż najważniejszym sposobem dbania o swoją dobrą kondycję i sprawność pozostają ćwiczenia rehabilitacyjne. Nic nie zastąpi staranności i wytrwałości w ćwiczeniach – choć o to często najtrudniej. W tym numerze Nadziei przypominamy opisywaną już nie-rz Neuroformę, metodę Feldenkraisa, ale zachęcamy też do korzystania z zajęć prowadzonych przez PTSR.

W ramach mądrego dbania o siebie trzeba uwzględnić wszechstronny rozwój – nie tylko fizyczny. Warto wybrać się na wycieczki edukacyjne, których tak wiele i tak ciekawych organizuje nasze Stowarzyszenie. Wzmocnienie duchowe mogą zapewnić wyjazdy na dni skupienia czy rekolekcje, a także lektura mądrych, często zaskakujących felietonów ojca Oszajcy.

Troska o siebie to również troska o dobre relacje z bliskimi. Może to czasem wymagać sporo wysiłku. By podtrzymywać, a czasem odbudować nadwyrężone więzi, najpierw trzeba zrozumieć mechanizmy rządzące naszymi zachowaniami. Wskazówki jak to zrobić podaje nasza Pani psycholog, Marta Pindral.

I jeszcze jedno. „Zatroszczyć się o siebie” może czasem oznaczać, że trzeba zawalczyć o swoje, np. nie zgodzić się na niesprawiedliwe potraktowanie przez pracodawcę. To trudne i nie zawsze się kończy sukcesem, ale warto próbować zwłaszcza, że są organizacje pomagające w prawnych zmaganiach osób pokrzywdzonych przez dyskryminację i robią to pro bono.

Sformułowanie pro bono używane jest dla określenia działalności, za którą nie pobiera się wynagrodzenia, ale dosłownie oznacza: dla dobra. Może niech to zostanie hasłem na nowy rok: zrobmy coś dla większego dobra, dla dobra siebie i innych, dla wzrostu dobra, którego wciąż wokół nas brakuje. A więc w tym nowym roku działajmy pro bono!

Katarzyna Czarnecka

Drodzy Czytelnicy

CO NOWEGO... CZYLI O STARYM INACZEJ

Postać pierwotnie postępująca SM (PPSM)	4
Uczenie się, które prowadzi do zdrowia.	
Metoda Feldenkraisa jako forma terapii dla osób chorujących na stwardnienie rozsiane	10

POMYŚL... WARTO

Z życia do życia	18
------------------------	----

MIEDZY NAMI

Działalność <i>pro bono</i>	23
Święta, święta i po... (przemyślenia na temat komunikacji w rodzinie)	27
Neuroforma na straży formy	31
Warto ćwiczyć	32
Znów w Falenicy	34

RAZEM

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR	36
Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR	38
Co się wydarzyło	43
Co przed nami	50

CO NOWEGO...

CZYLI O STARYM INACZEJ

Postać pierwotnie postępująca SM (PPSM)

Zacytuję na wstępie dialog lekarza z pacjentem na tzw. wizycie pierwszorazowej:

- Czy ma Pan/Pani rzuty?

- Tak, mną często tak zarzuca, że chodzę od ściany do ściany. Sąsiedzi myślą, że nadużywam. Często mi tak noga podskakuje, albo ją wyrzuca do przodu, a jak się zacznie trząść, to muszę ręką przytrzymać...

- Uściślając, chodzi mi o nowe pojawiające się również inne objawy neurologiczne, nie tylko o drżenia.

- A, takie inne to ja mam prawie codziennie, mrowieją mi palce, mam migotanie wzroku, drętwienie nóg...

- A jak długo trwają?

- Kilka minut, kilka godzin...

- Rzut choroby trwa zawsze dłużej.

- Aha, rękę to ja mam sztywną już od czterech lat.

Staram się wtedy wytłumaczyć, co neurologzy rozumieją pod pojęciem rzutu. Nie jest to wcale łatwe do odróżnienia, nawet czasami dla lekarza. A od zrozumienia, czym jest rzut zależy postawienie prawidłowego rozpoznania danej postaci SM. Z definicji jest to objaw lub zespół objawów neurologicznych (np. niedowład, zaburzenia czucia, widzenia, zaburzenia równo-

wagi, drżenie) pojawiających się podostro (czyli w ciągu godzin lub dni) i trwających przynajmniej 24 godziny (ale przeważnie znacznie dłużej - tygodnie lub nawet 2-3 miesiące) i najczęściej ustępujących całkowicie lub częściowo samoistnie lub po leczeniu sterydami. Objawy te dość wyraźnie narastają, jakiś czas trwają i wycofują się, czyli jest: pogorszenie - utrzymująca się niesprawność - poprawa. Symptomy nie mogą być związane z infekcją, gorączką, stresem, przegrzaniem. Jeśli występują te okoliczności, nie stawiamy rozpoznania rzutu. Coś, co często nawraca, ale trwa krótko jest tylko już utrwalonym objawem choroby. **Postać rzutowo-remitująca SM (tzw. RRSM)** rozpoczyna się właśnie rzutami, a objawy rzutu narastają szybko. Po wielu latach te zaostrzenia przeważnie zanikają, ale niesprawność wolno narasta dalej - **jest to wtórnie postępujące SM**.

Czym różni się **postać pierwotnie postępująca SM (PPSM)** od tej z rzutami i jak ją zdefiniować? Zaczyna się podstępnie, powoli, skrycie, aż pewne objawy trudno już dłużej ignorować i udawać przed samym sobą, że ich nie ma. To udawanie swoją drogą ma sporo zalet, sama pewnie bym udawała przed sobą, że jestem zdrowa jak długo by się dało. Zgodnie z definicją, objawy nie wycofują się, nie znikają, natomiast mogą nasilać się te już obecne lub pojawiać się z roku na rok nowe. Choroba „rozsiewa się” w układzie nerwowym. Tak wygląda początek PPSM. Oczywiście nie zawsze jest to tak wyraziste i klarowne, jak to w medycynie. Neurolodzy, stawiając rozpoznanie PPMS, posługują się ciągle aktualizowanymi kryteriami. Ważne jest też przeprowadzenie diagnostyki różnicowej, ponieważ niektóre choroby neurologiczne mogą przebiegać podobnie jak PPSM (np. leukodystrofie).

Dawniej rozróżniano postać rzutowo-postępującą, obecnie mówimy raczej **o postaci pierwotnie postępującej nieaktyw-**

nej klinicznie (choroba jakby uśpiona) lub **aktywnej klinicznie** (z nakładającymi się rzutami) oraz **nieaktywnej radiologicznie** (stabilny obraz MRI) lub **aktywnej radiologicznie** (nowe ogniska lub ogniska wzmacniające się po kontraście w MRI mózgu lub rdzenia). Rozróżnia się **też postać pierwotnie postępującą bez progresji klinicznej** (dość łagodna postać) lub **z progresją kliniczną** (gdy niesprawność się pogłębia) oraz **bez progresji lub z progresją radiologiczną** (gdy stwierdza się zanik mózgu, czyli jego „ubytek”). Trochę to skomplikowane, wiem.

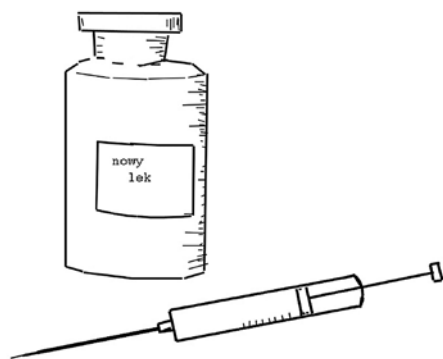


Uważa się, że **około 10-20% chorych na SM ma PPSM**, najczęściej objawiający się jako powoli narastający niedowład kończyn dolnych z towarzyszącymi zaburzeniami zwieraczy u nieco starszych osób. Charakterystyczna jest większa liczba zmian w MRI rdzenia

niż w przypadku RRSM. Mogą być też obecne inne objawy, choroba może się zacząć w młodszym wieku. Jeśli dominuje drżenie, zaburzenia koordynacji, równowagi, wtedy może postępować szybciej.

Leczenie modyfikujące przebieg postaci PPSM... dotychczas nie istniało, poza przypadkami z dużą aktywnością i progresją, w których podejmowano próby terapii **lekami immunosupresyjnymi**. Najczęściej był to **mitoxantron** podawany dożylnie. Zgodnie z aktualną wiedzą układ odporności jest odpowiedzialny za powolne uszkodzanie mózgu i rdzenia w SM - jest to tzw. autoagresja. Leki immunosupresyjne nie

działają jednak tylko na układ immunologiczny. Działają, a raczej szkodzą, też na inne narządy i tkanki (działanie niepożądane). Wysiłki naukowców skupiają się na odkryciu leku, który będzie, mówiąc najogólniej, selektywnie „wyciszał” czy zmniejszał działanie układu odporności (tak, aby nie uszkadzał on układu nerwowego), ale nie będzie atakował całego organizmu. Od niedawna jest taki lek, jest to **przeciwciało monoklonalne o nazwie ocrelizumab**. Został on zarejestrowany do leczenia wczesnej pierwotnie postępującej postaci SM. Na razie jednak pacjent musiałby płacić za leczenie (i to sporo) ale walka o refundację tego leku trwa. Podaje się go dożylnie 2 razy w roku. Bezpłatnie jest na razie dostępny tylko w ramach trwających badań klinicznych w niektórych ośrodkach, są też jeszcze planowane nowe Programy dla bardziej zaawansowanego stadium. Poza tym stosuje się **leczenie objawowe**, czyli przeciwbólowe, przeciwdepresyjne, przeciwspastyczne, leczenie zaburzeń zwieraczy, zespołu zmęczenia itd. **Niezmiernie ważna jest rehabilitacja.**



Przytoczę teraz, jak to lekarze mówią, dwa **przypadki kliniczne**. Zgłosiła się do mnie pacjentka z rozpoznanym niedawno PPSM. Pytała o możliwości leczenia. Trudne pytanie, wyjąkałam. Przeprowadziłam jednak dokładniejszy wywiad i okazało się, że 12 lat wcześniej gorzej widziała na jedno oko z towarzyszącym bólem gałki ocznej, trwało to około dwóch tygodni. Była u okulisty, dostała miejscowo zastrzyk ze ste-

rydem, powoli ustąpiło. Nadto kilka lat później po sylwestrze „zdrętwiała od pasa w dół”, ale zanim zgłosiła się do lekarza po kilku dniach minęło. Wcześniej o tym nie mówiła, bo nie wiedziała, że to ważne. Taki początek choroby (dwa rzuty) upoważniał mnie do zmiany rozpoznania na postać rzutową SM, co otworzyło tej chorej możliwości leczenia immunomodulującego w przyszłości...

Inny przypadek to pacjent z dość zaawansowanym SM, z widocznym znacznym drżeniem całego ciała, zaburzeniami koordynacji i równowagi. Osoba towarzysząca mu zrelacjonowała, że do tej pory jakoś zaniedbali się, nie leczyli, nie było czasu itd, ale teraz postanowili już „wziąć się za siebie” i „zrobić z tym porządek”. Pytali o program leczenia. Z dokumentacji chorego wynikało, że miał kilka zaostrzeń, miał rozpoznane RRSM. Pacjent wyraził zgodę na udział w programie, ale po czterech tygodniach z niego zrezygnował, gdyż nie odczuwał poprawy. Tłumaczyłam, że nie należy oczekiwać poprawy, celem leczenia jest zahamowanie postępu choroby, marzeniem jest stabilizacja.

Brnąc powoli do morału tej drugiej historii stwierdzam: **SM to nie choroba, którą można zaniedbać, a potem wziąć się za siebie i wszystko naprawić.** Możliwości naprawy daje nam na przykład chirurgia: można otworzyć brzuch, wyciąć co niepotrzebne, zaszyć i już (upraszczając sprawę). Można przyjmując antybiotyk na przewlekającą się infekcję i człek jak nowy. Można wyciąć znamiona, przeszczepić chore serce. Z SM jest całkiem inaczej. Nie można się już cofnąć, gdyż nie znamy sposobu na naprawienie układu nerwowego, na uzupełnienie ubytków mieliny. Jako lekarz powinnam więc nakłaniać pacjentów do wczesnego podjęcia terapii immunomodulującej, ale niezbyt

natarczywie – w końcu to poważne leki, mogą się pojawić działania niepożądane.

Czytelnicy zarzucą mi teraz, że piszę o leczeniu tzw. modyfikującym przebieg SM, a przecież na postać pierwotnie postępującą jeszcze nie ma refundowanego leczenia, tylko na rzutowo-remitującą. I będą mieli słuszność. Ponieważ jednak pojawiło się światelko w tunelu (ocrelizumab), chciałam o nim wspomnieć mając nadzieję, że to światelko niezbyt odległej przyszłości.

Niektórzy pacjenci pytają na pierwszej wizycie o możliwości leczenia, niektórzy krzyczą od razu: absolutnie żadnej chemii! A krzycząc „żadnej chemii” podjadają suplementy w ogromnych dawkach. Tak, wiem o modzie na 20-50 tys. j.m. witaminy D3 dziennie popijanej olejem konopnym z przystawką z adependu i deserem z zestawu witamin B nikomu nieznanej firmy z internetu (co niemal gwarantuje przyprawę z: uspokajacza, dopalacza, kilku miligramów sterydku lub nie-sterydku). Smacznego. Po tym wszystkim można mieć naprawdę odłot wieczorem, ale będzie to odłot z przedawkowania.

8 grudnia w Centrum Olimpijskim uczestniczyłam w konferencji o suplementach diety „Nutraceutyki i Suplementy” organizowanej przez Centrum Edukacji Medycznej. Wysłałam z niej przybita smutną wiedzą na ich temat. Ogromna większość potrzebnych składników znajduje się w dobrze zbilansowanej diecie i najlepiej się z niej wchłania. A poza tym gwarancję, że to, co jest na ulotce jest w suplemencie, możemy mieć tylko w przypadku znanych koncernów farmaceutycznych produkujących również leki. Resztę spożywamy na własną odpowiedzialność.

Nie chcąc kończyć tak pesymistycznie – wiele firm farmaceutycznych pracuje nad nowymi lepszymi lekami na SM. Jest

to ważne, ponieważ w niektórych chorobach neurologicznych zmniejszyła się ilość badań ze względu na brak pozytywnych efektów. W SM mamy leki coraz nowocześniejsze.

*dr Renata Ługiewicz,
specjalista neurolog*

Uczenie się, które prowadzi do zdrowia. Metoda Feldenkraisa jako forma terapii dla osób chorujących na stwardnienie rozsiane

*Ruch to życie, życie to proces. Popraw jakość tego procesu,
a poprawisz jakość samego życia.*

Moshe Feldenkrais

Metoda Feldenkraisa działa na wielu poziomach. To metoda uczenia się poprzez ruch nakierowana na odkrywanie i rozwój potencjału człowieka. Należy ona do nurtu edukacji somatycznej, w której człowiek jest całością, uczy się i rozwija na każdym poziomie w relacji do samego siebie, innych ludzi i środowiska, w którym żyje.

Moshe Feldenkrais i korzenie metody

Metoda Feldenkraisa powstawała przez wiele lat i opiera się na doświadczeniach jej twórcy. Był on niezwykle wszechstronną osobą o wielu zainteresowaniach. Pewnego razu podczas gry w piłkę uszkodził sobie kolano. Lekarze zaproponowali mu operację, ale nie wiadomo było, czy ona się powiedzie. Feldenkrais zdecydował, że sam poszuka rozwiązania i ekspe-

rymentując z ruchem odkrył takie sposoby poruszania, które pozwoliły mu odzyskać sprawność. Odkrycie metody nie byłoby możliwe bez jego wcześniejszego doświadczenia i wiedzy. Już wtedy posiadał bardzo głęboką wiedzę dotyczącą anatomii, neurofizjologii, relaksacji i hipnozy. Posiadał czarny pas w judo, był też fizykiem. Jego ogromne doświadczenie znajduje wyraz w metodzie, którą stworzył.

Ruch

Metoda Feldenkraisa opiera się na założeniu, że istotą życia jest ruch i zmieniając sposób poruszania się danej osoby zmieniamy jej całe życie. Moshe Feldenkrais zaobserwował, że na obraz nas samych, jako osób, składają się cztery składniki: myślenie, uczucia, odczucia (to, co nam dostarczają zmysły: dźwięki, zapachy, kolory) oraz ruch. Każdy z tych składników jest bardzo ważny dla naszego funkcjonowania i w trakcie naszego życia podlegają one zmianom.

Moshe Feldenkrais skupił się na ruchu. Zrobił tak dlatego, że zmianę w naszym poruszaniu możemy łatwo zaobserwować. Zmiana odczuć czy myśli jest czymś trudniejszym, ponieważ zarówno myśli, jak i uczucia są trudniej uchwytne niż ruch.

Wiele ruchów w Metodzie Feldenkraisa jest opartych na ruchach niemowląt, ponieważ to we wczesnym rozwoju uczenie się jest najbardziej „własne”. Dlatego Moshe Feldenkrais inspirował się wczesnymi etapami rozwoju ruchowego dziecka. Niemowlę uczy się samo z siebie bazując na własnej wewnętrznej

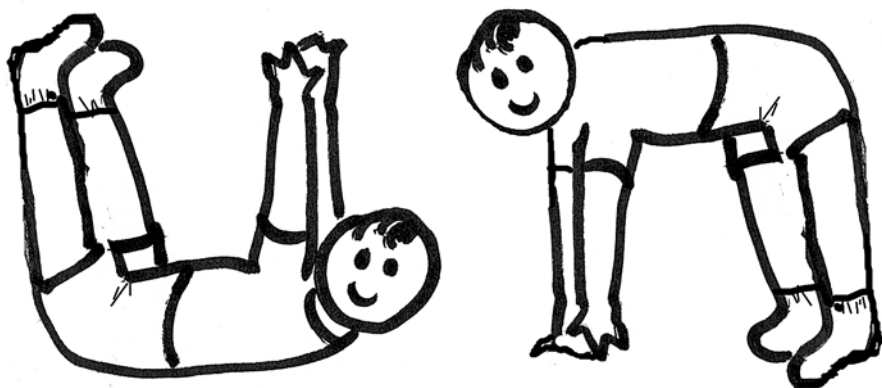


motywacji, a nie na motywacji zewnętrznej opartej na nagrodach i karach. Osoba, która praktykuje Metodę Feldenkraisa nie kopiuje ruchów, które dla kogoś są dobre albo właściwe, tylko sama je odkrywa.

Dwie formy pracy w Metodzie Feldenkraisa: świadomość poprzez ruch i integracja funkcjonalna

W metodzie Feldenkraisa są dwie formy pracy. Zasady, na jakich się opierają, są podobne. Jedna z nich, czyli lekcje świadomości poprzez ruch, to zajęcia grupowe. Druga forma, czyli integracja funkcjonalna, to już rodzaj pracy „szyty na miarę” pod kątem danej osoby.

Jedna lekcja świadomości poprzez ruch trwa około godziny. Zazwyczaj ma jakiś wiodący temat związany z naszym funkcjonowaniem, np.: kręgosłup, oddech, ruch oczu albo równowaga. Osoba prowadząca zajęcia nie pokazuje ruchów, ale posługuje się głosem opisując ruchy. Każdy z ćwiczących interpretuje je i robi na swój własny sposób, we własnym tempie, bez porównywania się z innymi, bez oceny i obawy, że robi coś w niewłaściwy sposób.



Integracja funkcjonalna to sesje indywidualne, podczas których nauczyciel Metody za pomocą ruchu i dotyku dostarcza informacji potrzebnych danej osobie. Jest to taka rozmowa bez słów, podczas której uczeń dostaje informacje, które mogą mu pomóc w zmianie i w znalezieniu rozwiązań jego trudności albo odpowiedzieć na jakieś pytanie dotyczące jego funkcjonowania.

Zastosowanie obu tych form pracy jest bardzo szerokie. Od osób z różnymi trudnościami o podłożu neurologicznym, aż po osoby, które ze względu na rodzaj aktywności, którą wykonują, chcą wykorzystać swoje pełne możliwości: sportowców, aktorów, tancerzy, muzyków.

Metoda Feldenkraisa jako forma rehabilitacji

W tej metodzie pracuje się z całą osobą. Jeżeli kogoś na przykład boli kolano, to nauczyciel zastanawia się nad całym kontekstem tego bólu. Urazowi kolana towarzyszy szereg kompensacji w ciele, które utrwalają pewien wzorzec ruchu. Ból może być wywołany niewłaściwym ułożeniem miednicy albo mało efektywnym sposobem chodzenia. Ulepszenie jednej z funkcji naszego ciała wpłynie również na to, że ból zmniejszy się albo zniknie. W Metodzie Feldenkraisa skupiamy się na możliwościach, a nie na deficytach.

Układ nerwowy i neuroplastyczność

Metoda Feldenkraisa to głęboka praca z układem nerwowym człowieka. Układ nerwowy pozwala nam się uczyć przez całe życie. Jedną z jego cech jest to, że od urodzenia aż do śmierci jest on aktywny. Nawet kiedy śpimy nasz układ nerwowy nie zasypia. W naukach o mózgu mówi się o „szumie nerwowym”. Jest to metafora, która dobrze określa to, co dzieje się z układem nerwowym. Wciąż przetwarzamy informacje i bodźce



MOSHE FELDENKRAIS

ŚWIADOMOŚĆ POPRZECZ RUCH



płynące ze świata. Czasami rodzi to trudności, ponieważ informacji jest za dużo. Taki stan rodzi napięcie. Podobnie jest w różnych uszkodzeniach neurologicznych. W sytuacji, gdy nasz układ nerwowy jest przeciążony, przestajemy się uczyć. W ciele pojawia się wiele niepotrzebnych napięć. W Metodzie Feldenkraisa szukamy wyciszenia i relaksu po to, aby osoba, która wykonuje lekcje świadomości poprzez ruch albo uczestniczy w sesji inte-

gracji funkcjonalnej, mogła się uczyć i znajdować najbardziej dla siebie korzystne oraz wspierające jej życie rozwiązania.

W Metodzie Feldenkraisa „mniej znaczy więcej”. Mniejszy i wolniejszy ruch sprzyja procesom uczenia się, ponieważ pozwala głębiej odczuć to, co się z nami dzieje. Wyobraźmy sobie ciemny pokój. Jeżeli zapalimy w nim jedną żarówkę to zobaczymy różnicę. Natomiast jeśli będzie on mocno oświetlony, na przykład będzie paliło się w nim 40 żarówek, to kiedy zapalimy jeszcze jedną nie dostrzeżemy różnicy. Podobnie jest z naszym odczuwaniem. Kiedy ruch jest mały, to jesteśmy w stanie zauważyć małe różnice, coś zmienić, coś poprawić. Natomiast przy dużym, szybkim ruchu nie odczuwamy różnicy. Nasze odczuwanie będzie ograniczone.

Kiedy Feldenkrais opracowywał swoją metodę, nauka o mózgu i neuroplastyczności nie była tak rozwinięta jak obecnie. Jednak wiele jego obserwacji znajduje potwierdzenie we współczesnej wiedzy o mózgu i układzie nerwowym. Według

najnowszych badań uczymy się przez całe życie. Nawet poważne uszkodzenia w mózgu mogą być kompensowane przez pozostałe części układu nerwowego. Tkanka nerwowa jest zdolna do regeneracji.

Metoda Feldenkraisa i stwardnienie rozsiane

Metoda Feldenkraisa może być bardzo pomocna dla osób chorujących na SM, ponieważ przywraca naturalny potencjał, do którego osoba chora może nie mieć dostępu.

Zarówno lekcje świadomości poprzez ruch, jak i integracja funkcjonalna pozwalają odzyskać czucie siebie w przestrzeni. Nawet jeśli chory ma zaburzone poczucie równowagi, to poprzez regularne praktykowania tej metody może je w dużym stopniu odzyskać.

Osoby praktykujące Metodę Feldenkraisa, nawet gdy ich choroba jest już w bardziej zaawansowanym stadium odkrywają, że cały czas są jeszcze zdolne do działania i życia. Nawet jeśli w jakiejś części ciała jest ból albo osoba ma na przykład trudności z utrzymaniem równowagi, to nie jest to jeszcze cała prawda o jej funkcjonowaniu. Może być bowiem wiele obszarów, w których jest sprawna i zdolna do aktywności. Regularne praktykowanie Metody Feldenkraisa przynosi bardziej adekwatny obraz własnego ciała.

Bardzo ważna w Metodzie Feldenkraisa jest praca ze szkieletem. Dlaczego właśnie szkielet człowieka jest tak istotny? W naszym ciele mamy wiele mięśni, które często są nadmiernie napięte. Prowadzi to również do nieefektywnego ułożenia naszych kości. Pracując ze szkieletem dajemy mięśniom odpocząć. Praktykowanie Metody umożliwia bardziej efektywne korzystanie z własnego ciała, z wykorzystaniem siły grawitacji.

Kolejny aspekt działania tej metody to uczenie się odpoczynku w działaniu. Aby nawet podczas aktywności szukać relaksu i odpoczynku. Daje to wspaniałe efekty, bo pozwala nawet w sytuacjach stresujących, w których dużo się dzieje, „odnaleźć siebie”.

Równie ważne jest to, że Metoda Feldenkraisa jest nastawiona na świadomość, a nie na celowość zadania. Podczas lekcji każdy z uczestników może przyjrzeć się sobie. Bez nastawienia na jakiś pragmatyczny cel czy wypełnienie jakiegoś zadania. Taka perspektywa pozwala dotrzeć do własnego niepowtarzalnego postrzegania świata. Do własnych odczuć i wrażeń.

Badania naukowe potwierdzają skuteczność Metody Feldenkraisa w rehabilitacji osób ze stwardnieniem rozsianym. Przykładowo, w 1990 roku w Niemczech były prowadzone badania, których celem było sprawdzenie, jaki wpływ może mieć ta metoda na prowadzenie aktywnego i samodzielnego życia przez osoby ze stwardnieniem rozsianym. W obszarze rozwoju ruchowego i jakości ruchu stwierdzono znaczącą poprawę, co wiązało się bezpośrednio z większą akceptacją siebie i konstruktywnym obrazem siebie u chorych. Uczestnicy stali się bardziej świadomi zasobów, jakie posiadają do radzenia sobie z chorobą i, co najważniejsze, zaczęli z nich korzystać.

Metoda Feldenkraisa - uczenie się, które ma terapeutyczne efekty

Celem Metody Feldenkraisa jest rozwój ludzkiego potencjału i odzyskiwanie przez człowieka jego sprawności. Pracujemy z ciałem i umysłem, ale cel główny to samopoznanie. Lepsze zrozumienie własnych ograniczeń i możliwości.

Sam Moshe Feldenkrais nie określał tej metody jako terapii, jednak jej działanie ma charakter terapeutyczny w takim

znaczeniu, że poprawia funkcjonowanie osoby, która z niej korzysta. Metoda Feldenkraisa jest głębokim edukacyjnym procesem. Osobom chorujących na SM pomagają poprawić jakość ich życia i dojść do wewnętrznego poczucia, że mogą, mimo ograniczeń, prowadzić satysfakcjonujące i godne życie.

Moshe Feldenkrais stwierdził w jednym wywiadów, że stworzył tę metodę po to, aby „to co niemożliwe stało się możliwe, to co możliwe łatwe, a to co łatwe pełne elegancji i gracji”. To stwierdzenie dotyczy ruchu, ale przede wszystkim całej osoby. Tak, żeby mogła realizować swoje marzenia i plany oraz uczyć się i rozwijać przez całe życie.

*Maciej Łukowski,
instruktor zajęć Metodą Feldenkraisa*

POMYŚL... WARTO



Odwaga jest dobra, lecz wytrwałość lepsza.

Teodor Fontana

Z życia do życia

Angielski poeta Thomas Stearns Eliot (1888-1965) w 1927 r. napisał poemat „Podróż Trzech Króli”. Wsłuchajmy się w jego słowa:

*Mroźna to była wyprawa;
Najgorsza pora roku
Na podróż, zwłaszcza tak długą:
Drogi tonące w śniegu i lodowaty wiatr,
Najokrutniejsza zima.*

Na razie, ale tylko na razie, nic szczególnego tutaj się nie dzieje. Później dowiemy się, że bohaterem tego poematu jest jeden z trzech Mędrców, po latach wspominający wyprawę do Izraela w celu przekonania się, co się tam tak naprawdę wydarzyło. Z Biblii wiemy, że Mędrcy nie byli królami, czyli politykami, ale chyba astrologami. Mówiąc po naszemu: naukowcami, astronomami. Nie byli też Żydami, wyznawcami judaizmu, ale poganami gdzieś tam na Wschodzie, gdzie astrologia, babka, czy matka astronomii cieszyła się wielkim poważaniem. Mędrcy ci, wiedzeni zawodową ciekawością, wiele ryzykując, porzucają więcej niż dostatnie życie i, niby Abraham, wyruszają w podróż. Piekielnie trudną.

*Rozdrażnione wielbłądy, pokaleczone, zbolące,
Kładły się w mokrym śniegu.
I było nam czasem żal
Letnich pałaców na wzgórzu, osłonecznionych tarasów,
I jedwabistych dziewcząt roznoszących napoje.
Poganiacze wielbłądów klęli i złorzeczyli,*

*Żądali napitku, kobiet, przepadali bez wieści,
Nocne ogniska gaśły, nie było gdzie się schronić;
A miasta były wrogie, mieszkańcy nieprzyjaźni,
Wioski brudne i chytre, za wszystko żądano złota.
Ciężka to była próba.
Wędrowaliśmy w końcu już tylko w ciągu nocy,
Śpiąc byle gdzie i płytko,
I słysząc w sobie głos, który powtarzał w kółko:
To jest czyste szaleństwo.*



Zwróćmy uwagę na dwa ostatnie wersy. Do wszelkich trudności, z jakimi borykali się Mędrcy, dochodzi jeszcze udręka natury intelektualnej, moralnej i zapewne religijnej. Z jednej strony przymus powodowany powinnością sprostania etyce zawodowej, nakazującej stawianie hipotez, pytań i weryfikowania ich zasadności. A z drugiej strony narastająca niepewność, czy przypadkiem nie weszło się na złą drogę, a tym samym, czy nie sprzeniewierzyło się sobie i nauce.

*Aż któregoś poranka, śniegi mając za sobą, zjechaliśmy/
w dolinę,
Łagodną, żyzną, wionącą zapachem wielu roślin,
Gdzie nad strumieniem stał młyn i młócił kołem ciemność,*

*A dalej, pod niskim niebem, wznosiły się trzy drzewa,
I stary, siwy koń biegł łąką, galopem, w dal.
Stanęliśmy przed gospodą porostą liśćmi wina;
W otworze drzwi sześć rąk rzuciło raz po raz kośćmi/
i zgarniało srebrniki,
Stopy zaś uderzały w puste bukłaki po winie.
Nikt jednak tam nic nie wiedział; ruszyliśmy więc dalej
I dopiero pod wieczór, prawie w ostatniej chwili,
Trafiliśmy w to miejsce – można powiedzieć – właściwe.*

Powyższy fragment poematu to nie lada orzech do zgryzienia zarówno dla krytyków literackich, jak i teologów. No ale przecież najbardziej odpowiednim czasem na łupanie orzechów jest Boże Narodzenie. Mędracy dotarli do celu, trudno jednak powiedzieć kiedy. Być może dopiero po śmierci Jezusa i po Jego zmartwychwstaniu. Eliot podpowiada taki trop, kiedy mówi np. o trzech drzewach stojących pod nawisłym czarnymi chmurami niebem, co przywodzi na myśl Golgotę i trzy krzyże, albo gdy mówi o trzech mężczyznach rzucających kości o srebrniki, co może sugerować, że mamy do czynienia z żołnierzami grającymi o tunikę Pana Jezusa. A skoro jest mowa o gospodzie, to może też chodzić o gospodę na drodze do Emaus. Mamy też w pełnym rozkwicie wiosenną dolinę, białego konia, symbol nocy i śmierci, który ucieka gdzieś w dal i młyn, który te ciemności rozprasza. Czyżby chodziło o Wielkanoc? Czyżbyśmy mieli nawiązanie, świadome, czy nie, do wschodniochrześcijańskiego rozumienia uroczystości Narodzenia Pańskiego jako Zimowej Wielkanocy, Zimowej Paschy? Ale posłuchajmy dalszych zwierzeń zestarzałego już Mędrca.

*Pamiętam, było to dawno;
Dziś postąpiłbym tak samo, tylko trzeba zapytać*

*Trzeba zapytać
O to: czy cała ta droga nas wiodła
Do Narodzin czy Śmierci?
Że były to Narodziny, to nie ulega kwestii,
Mielśmy na to dowody. Bywałem świadkiem narodzin
i byłem też świadkiem śmierci,
I było dla mnie jasne, że są to różne rzeczy; jednak te narodziny
Były dla nas konaniem, ciężkim jak Śmierć, śmierć nasza.
Wróciliśmy do siebie, do naszych starych Królestw,
Ale w tym dawnym obrządku jakoś nam już nieswojo,
Obco wśród tego tłumu zapatrzonego w swe bóstwa.
Rad byłbym innej śmierci.*

Ten fragment poematu zmusza nas do zmiany kierunku wędrowania. Nie poruszamy się już w przestrzeni pojmowanej geograficznie, ale w przestrzeni duchowej, wewnętrznej, dziejącej się w duszy człowieka, w jego psychice, w umyśle i sercu. Otóż zarówno opowiadający, jak i jego dwaj towarzysze wyprawy, po tym, co przeżyli u końca podróży, utracili wszystko, co dotychczas uważali za prawdę. Duchowo umarli, ale jednocześnie duchowo się narodzili. Dlatego już im „nieswojo” w tym świecie, który tak sobie cenili. Stanęli przed koniecznością zmiany sposobu życia. Niełatwa to decyzja. Porzucić wszystko, co dotychczas nadawało życiu dobry smak. To wiąże się z cierpieniem. Łatwo porzuca się tylko to, co nam życie obrzydza. Mędracy pożegnali się z dotychczasowym życiem, umarli dla przeszłości, gdyż uwierzyli Jezusowi, że „Tak bardzo bowiem Bóg umiłował świat, że dał swojego jednorodzonego Syna, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, lecz miał życie wieczne” (ewangelia św. Jana, rozdz. 3). I tak śmierć staje się życiem.

ojciec Wacław Oszajca SI

MIĘDZY NAMI

Działalność *pro bono*

Po ośmiu miesiącach pracy w nowej, atrakcyjnej ze względu na warunki, szkole zapewniono mnie, że tę pracę będę mieć w kolejnym roku. Przez cały rok szkolny często słyszałam dobre słowa wypowiedziane pod moim adresem, zarówno ze strony uczniów, ich rodziców, jak i dyrekcji. Staralam się dać z siebie dużo. Miałam sporo zapału i do pracy, i do życia. Z chorobą, która towarzyszyła mi już od kilkunastu lat, radziłam sobie. Wystąpiłam o orzeczenie o niepełnosprawności słysząc, że dla pracodawcy zatrudnienie pracownika z orzeczeniem jest korzystne. Zaczęłam snuć plany kupna samochodu i pojechania na wakacje, a w kolejnym roku regularnego korzystania z fizjoterapii.

Kiedy w czerwcu mówiliśmy o planach pracy w nowym roku, powiedziałam pracodawcy, że mam SM. Gdy po kilku dniach przyszłam, żeby podpisać przygotowaną umowę, dowiedziałam się, że „pracodawca zakończył współpracę ze mną”. Najpierw szukałam pracy w zawodzie, potem poniżej moich kompetencji. Zdecydowałam się poprosić o rentę, do czego lekarz namawiał mnie już 7 lat wcześniej. Pracy nie znalazłam, rentę dostałam. Nastął mroczny czas. Przejadałam oszczędności i korzystałam z pomocy znajomych. Czasem trafiała mi się praca na umowę zlecenie lub o dzieło. Przez pewien czas byli uczniowie z tej szkoły i ich rodzice pisali do mnie z pytaniami związanymi z przedmiotem, którego uczyłam. Najpierw starałam się pomóc, odpowiadałam na wiadomości, zadawałam pra-

ce do wykonania, a potem coś we mnie pękło i napisałam, że już nie pracuję i chcę się zająć swoimi problemami. Psychiatra przepisała antydepresanty. Rzut pojawił się pół roku później. Dostałam sterydy i zaczęło rzucać się w oczy, że chodzę nie tak, jak trzeba.



Znajomi byli oburzeni, że potraktowano mnie niesprawiedliwie. Ktoś polecił mi prawniczkę, ta z kolei – Polskie Towarzystwo Prawa Antydyskryminacyjnego, dzięki któremu poznałam mece-

nasa Huberta Hajduczenia. Mecenas poprowadził moją sprawę *pro bono*. Gdy przyszłam po raz pierwszy do kancelarii DLA Piper, w której pracuje, na spotkaniu była obecna też jego szefowa, Agnieszka Lechman-Filipiak. Obydwoje z uwagą mnie wysłuchali. Teraz to wspomnienie jest miłe i mnie wzrusza. Wtedy jednak czułam głównie, że jestem przegrana pod każdym względem, było mi wstyd, że sobie nie poradziłam.

Sprawa w sądzie zaczęła się toczyć. Uczestniczyłam w kilku rozprawach, podczas których przesłuchiowano świadków. Powołani przeze mnie ludzie poświęcili swój czas, który mogli wykorzystać na pracę lub przebywanie z rodziną. Przychodzili i mówili o mnie dobrze. Na przesłuchanie świadka powołanego przez szkołę pojechałam z mecenasem na drugi koniec Polski. Władze szkoły kilka razy zmieniały odpowiedź na pytanie, dlaczego nie przedłużono ze mną umowy. Słyszałam, że jest mała szansa na pozytywny dla mnie wyrok sądu, bo pracodaw-

ca ma prawo nie przedłużyć umowy. Tymczasem sąd w pierwszej instancji wydał wyrok dla mnie korzystny.

Podobało mi się, że na ostatniej rozprawie mój mecenas nie oskarżał pracodawcy, który, nie da się ukryć, skrzywdził mnie. Mecenas mógł powiedzieć, że przede mną na tym samym stanowisku przez dwa lata pracowały dwie osoby, jak się okazało również chore, z którymi pracodawca również po prostu nie przedłużał umowy. Zamiast tego spokojnie przedstawił przebieg zdarzeń wskazując, że moja sytuacja uległa zmianie, gdy powiedziałam o chorobie. Zadał pytanie, dlaczego pracodawca podjął taką decyzję i odpowiedział, że pewnie bał się nie wiedząc, co się wiąże z SM.

Rozprawy w sądzie nie są łatwe, trzeba być przygotowanym na to, że pracodawca może przeinaczać fakty, może nawet kłamać, gdy zabraknie mu rzeczowych argumentów. Myślę jednak, że warto zdecydować się na ten krok. Fakt, że prawnicy udzielili mi pomocy *pro bono* ma moc: jest dla mnie dowodem, że są ludzie, którzy chcą się angażować w to, co dobre. Na stronie Polskiego Towarzystwa Prawa Antydyskryminacyjnego można znaleźć informacje:

„Polskie Towarzystwo Prawa Antydyskryminacyjnego zostało powołane w dniu 9 grudnia 2006 r. Członkami stowarzyszenia są prawnicy – adwokaci, radcowie prawni, prawnicy organizacji pozarządowych, których zainteresowania skupiają się wokół zagadnienia ochrony



praw człowieka, przeciwdziałania dyskryminacji, promowania zasady równego traktowania w szczególności bez względu na płeć, wiek, rasę i pochodzenie etniczne, orientację seksualną, religię i przekonania i niepełnosprawność.

Celem Towarzystwa jest popieranie rozwoju nauki prawa antydyskryminacyjnego, upowszechnianie wiedzy w tym zakresie oraz aktywne działanie na rzecz zwalczania dyskryminacji.

Towarzystwo realizuje swoje cele w szczególności poprzez:

- inicjowanie i organizowanie badań naukowych, w tym prawno-porównawczych;
- przygotowywanie ekspertyz naukowych;
- upublicznianie dyskusji na temat zjawiska dyskryminacji;
- **wspieranie osób dotkniętych dyskryminacją i problemami z nią związanymi, ze szczególnym uwzględnieniem pomocy prawnej łącznie z reprezentacją przed sądami;**
- kształtowanie postaw tolerancji i przełamywanie uprzedzeń i stereotypów wobec grup narażonych na dyskryminację;
- działanie na rzecz ochrony praw człowieka i propagowanie wiedzy na ich temat;
- propagowanie inicjatyw sprzyjających tworzeniu atmosfery zaufania i szacunku dla ludzi różnych religii, kultur i światopoglądów”.

Czasem osoby podejmujące decyzje związane z innymi ludźmi inaczej traktują pewne osoby, bo one inaczej myślą, czują lub – nie są zdrowe. Nasz świat nie wygląda jednak źle, gdy w obronie pokrzywdzonych stają prawnicy, których słynny rzymski jurysta, Ulpian (działał w Rzymie, ale urodził się w Syrii), nazywa kapłanami sprawiedliwości. Myślę, że również my, ludzie chorzy, możemy pójść w ślad tych prawników

z PTPA, którzy pewnie też mają różne problemy, bo przecież wszyscy je mamy. Działalność *pro bono* może zachęcić innych do tego, by się zaangażować po stronie dobra i znaleźć czas na robienie czegoś dla dobra publicznego.

K. E.

Święta, święta i po...

(przemyślenia na temat komunikacji w rodzinie)

Czas świąteczny to czas spokoju, czas dla rodziny. Wtedy też realizowany jest swoisty test kondycji rodziny i umiejętności spędzania ze sobą tego czasu. W jakim nastroju wspólnie możemy przebywać? Co się z nami dzieje, gdy przez dłuższy czas przebywamy z naszymi bliskimi? Z pewnością jest to piękny okres dla tych, którzy potrafią przebywać ze sobą w zgodzie i w dobrej atmosferze przez dłuższy czas.

Ten czas bywa odpoczynkiem i otwarciem na drugiego człowieka, ale może też się stać czasem napiętych rozmów, konfliktów, wyjaśniania starych krzywd. Czy sporne sprawy mogą doprowadzić do zniszczenia łączących nas relacji? Czy może odwrotnie, mogą pomóc wyrazić swoje zdanie w bezpieczny sposób, tak aby każdy mógł się poczuć komfortowo? Bardzo duże znaczenie ma to, w jaki sposób podchodzimy do



rozwiązywania konfliktów i jakimi metodami dążymy do rozwiązania sporów.

Co utrudnia nam dogadanie się, nawet z bliskimi osobami? Przede wszystkim chęć udowodnienia swoich racji za wszelką cenę. Po co to robimy skoro zwykle nie służy to budowaniu relacji? Odpowiedź brzmi: bo nie chcemy poczuć się gorsi, słabsi, nie chcemy żeby czyjeś „było na wierzchu”. Stosujemy przez to często nieświadomie lub nawykowo np. rodzaj pojedynku słownego. Jest to sposób dążenia do zadania ostatecznego, najcięższego ciosu. Kto go zada, ten wygrywa. Innym sposobem bywa rola skrzywdzonej ofiary, która nawet jeśli nie ma racji, to powoduje w osobie bliskiej poczucie winy. Takie manipulowanie jest szantażem emocjonalnym. W konflikcie często uciekamy się też do kłamstwa lub chociażby naginania prawdy, ośmieszania i poniżania drugiej osoby, przez sarkazm czy przedrzeźnianie. Inną formą brnięcia w konflikt jest odbijanie piłeczki. Kiedy nie mamy już argumentów, to wypomniemy stare sprawy, uchybienie z drugiej strony z nadzieją, że to choć trochę przyćmi nasze grzechy.

Jeśli zaś nigdy podczas rodzinnych uroczystości się nie kłócicie to może oznaczać, że obie lub jedna ze stron obawiają się usłyszenia lub wypowiedzenia tego, co czują.

Należy pamiętać, że różnice między ludźmi są rzeczą normalną. Nie jesteśmy w stanie być jednomyślni. Zatem warto zadbać o konstruktywny sposób komunikacji.

Kilka kroków do lepszej komunikacji:

1. Najpierw zmniejsz napięcie.

Nie zaczynaj rozmowy w stanie wzburzenia, a jeśli rozmowa zesła na tory, na których Twoje tętno rośnie, a w środku

czujesz, że zaraz eksplodujesz, warto odejść i się wyciszyć. Najlepszy na rozładowanie napięcia jest ruch, np. spacer.

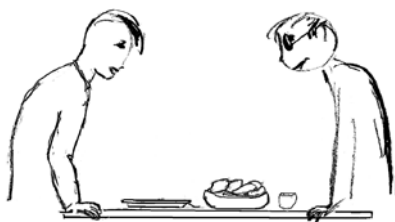
Jeśli pogoda nie sprzyja, polecam uważność na oddech. Wyjdź do innego pokoju. Skup się tylko na tym, jak powietrze wpływa do Twoich płuc i jak opuszcza Twoje ciało. Oddychaj przeponą. Robiąc wdech licz do czterech, przytrzymaj oddech licząc do czterech, zrób wydech licząc do czterech i wstrzymaj kolejny oddech licząc do czterech. Jedyne, co dopuszczasz do swojego umysłu w tym momencie, to oddychanie i liczenie. Dzięki temu możesz uzyskać dystans do swoich myśli i emocji.

2. Przemyśl to, co chcesz powiedzieć.

Chodzi o to, żeby Twoje słowa wyrażały to, co myślisz i co czujesz, a nie żeby „Twoje było na wierzchu”. Ważne jest to, co chcesz swoją wypowiedzią uzyskać. Kiedy uświadomisz sobie swój cel zastanów się, w jaki sposób masz przekazać swoją myśl, żeby ten cel osiągnąć. Wszelkie dygresje, aluzje, odbieganie od tematu utrudniają skuteczną komunikację.

3. Odwołaj się do tego, co czujesz. Nie oceniaj.

Emocje mogą pobudzać nas do kłótni, ale kiedy jesteśmy ich świadomi, możemy o nich powiedzieć bez oskarżania lub oceniania drugiej osoby. Przykładowo, zamiast mówienia „zwykle mnie lekceważysz” spróbuj powiedzieć „jest mi przykro, kiedy nie bierzesz mojego zdania pod uwagę”. Nie chodzi o to, że Ty masz rację, a druga osoba się myli. Postrzegacie daną sytuację każde ze swojej perspektywy i oboje macie prawo do swoich opinii i uczuć.



4. Daj drugiej stronie szansę do wypowiedzenia.

Jeśli będziesz wygłaszać monolog to druga strona może się wycofać lub przejść w kontratak. Mówienie „nie mamy o czym rozmawiać” urywa możliwość porozumienia. Zadbaj o to, by każda kwestia mogła być skomentowana zarówno po Twojej, jak i po drugiej stronie.



I najtrudniejsze...

5. Staraj się rozumieć argumenty nawet, gdy się z nimi nie zgadzasz.

Spróbuj postawić się na miejscu drugiej strony zamiast piełgnować swoje poczucie krzywdy lub negatywną ocenę. Jeśli np. Twoja babcia podczas świąt robi uwagi, że niepotrzebnie tyle potraw zrobiłaś i tyle pieniędzy wydałaś na prezenty to pomyśl nie o tym, że Cię krytykuje, ale że żyła w trudnych czasach i nie miała możliwości przygotować świąt tak, jakby chciała.

Jeśli będzie trudno wykazać się zrozumieniem w stosunku do drugiej strony warto spróbować parafrazy, powtarzając słowa swojego rozmówcy: „rozumiem, że Twoje święta wyglądały inaczej, robiłaś mniej potraw i nie kupowałaś specjalnie prezentów pod choinkę”.

Pamiętajmy o najważniejszej zasadzie porozumienia się - o szacunku.

Szacunek jest najważniejszy w przekazywaniu swojego zdania i w wysłuchaniu zdania swojego rozmówcy.

*Marta Pindral,
psycholog*

Neuroforma na straży formy

Kilka lat minęło od czasu, gdy na moim komputerze dzięki OW PTSR został zainstalowany program do ćwiczeń Neuroforma, którego skuteczność właśnie testowano. Najpierw bardzo mi się te ćwiczenia podobały, cieszyło mnie osiągnięcie kolejnych poziomów. Potem jednak pojawiło się znudzenie i niechęć do robienia znanych ćwiczeń. Jednak wytrwałam ćwicząc do końca programu i ćwiczyłam też później. Z czasem jednak, gdy lepiej się czułam i miałam więcej pracy, coraz gorzej mi szła walka z zaniedbaniami Neurformy, opuszczałam ćwiczenia i nie uruchamiałam programu całymi tygodniami. Z kolejnym rzutem lub pogorszeniem się stanu zdrowia wracałam do Neuroformy. Teraz znów ćwiczę od kilku miesięcy.

Jakiś czas temu Neuroforma się trochę zmieniła: w ćwiczeniach pojawiły się nowe poziomy trudności. Te najwyższe już są poza moim zasięgiem. Najcenniejsze obecnie dla mnie w Neuroformie jest to, że:

1. Neuroforma wprowadza porządek do mojego życia. Kiedy podejmę decyzję, że będę ćwiczyć codziennie i jestem tej decyzji wierna, ćwiczenia stają się czymś automatycznym, naturalnym. Czuję się po nich zdecydowanie lepiej. Mogę cieszyć się wyrazami uznania, gdy ktoś bada mój zakres ruchu. Jednak, gdy raz czy drugi pozwolę sobie na opuszczenie ćwiczeń, z każdym dniem jest coraz gorzej wrócić do systematycznej pracy.

2. Obserwowanie podawanych na bieżąco wyników ćwiczenia i możliwość porównania ich w ciągu ostatniego czasu jest dla mnie informacją na temat tego, że gorzej się czuję i muszę bardziej o siebie zadbać. Zauważyłam, że lepiej mi się ćwiczy, gdy jestem wyspana i najedzona. Nie jest to odkrywcze, ale taka informacja czasem działa mobilizująco.



3. Mam poważne problemy z mobilizacją, często mi się nie chce robić jedzenia, jeść, pracować itd. Wierność choćby kilku ćwiczeniom Neuroformy dziennie to mały element, który wzmacnia konsekwencję.

4. Cieszy mnie możliwość skupienia się na strącaniu orzechów, boksowaniu, co pozwala mi zapomnieć o tym, co mogłabym uznać za porażkę.

5. Po dwóch latach ćwiczeń wypadłam lepiej w badaniu zdolności poznawczych! Mogę powiedzieć, że pewnie byłam akurat w lepszej formie, a podczas pierwszego badania w gorszej, ale jednak na pewno wiem, że arytmetykę sobie dobrze powtórzyłam i utrwaliłam.

Lubię Neuroformę!



Czytelniczka

Warto ćwiczyć

Mam problem z postanowieniami noworocznymi. Nie robię ich, bo po co się rozczarowywać? Ale nawet bez określenia „postanawiam” mam w głowie zapisane, że zaczynam dzień od ćwiczeń wg instrukcji otrzymanych od naszego Pana rehabilitanta Pawła. Zaczynam więc jeszcze leżąc w łóżku, zanim mnie porwie wir obowiązków. Daje mi to poczucie przyjemnego

zmęczenia i pewnego porządku. „Człowiek jest rozruszany, przygotowany do zadań”.

W mej podświadomości gości też związany z postawieniami drugi fakt - warto



uczestniczyć w grupowych zajęciach. W grupie, gdzie wspólnie zmagamy się z zadaniami, prowadzący zajęcia dbają o dobrą atmosferę. Jesteśmy pozytywnie nastawieni i możemy stanowić wzmocnienie psychiczne dla pozostałych. W grupie siła!

Ale nie tylko to jest ważne. Na zajęciach z Panem Pawłem dostałam cenne informacje, np. taką, że „szklanka czystej ciepłej wody przed i po ćwiczeniach usuwa toksyny z organizmu. A częstą przyczyną śmierci ludzi jest gęsta krew, spowodowana brakiem picia czystej, ciepłej wody”. Cenię sobie uwagi na temat oddychania podczas ćwiczeń, cierpliwość Pana Pawła i humor motywujący do pracy.

Ćwiczenia dają zaskakujący dla mnie efekt. To, co wydawało się niewykonalne, osiągam w końcu przez pozornie nieskomplikowane powtórzenia. Dwa tygodnie wcześniej nie uwierzyłabym w to. Czy to możliwe, że sam spokój „mojego” rehabilitanta, czasami mały żart i pewność, że dam radę, udziela mi się?

Choć fizycznie mam trudność, by dotrzeć na zajęcia na naszą Nowosielecką, jestem pewna, że czeka mnie tam dobry czas. Lubię ten rodzaj pracy nad sobą. Bo jednak czasami DA SIĘ, gdy nie dopuszczam myśli: „nie chce mi się”.

Słynne powiedzenie głosi „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. A decyzja, należy do Ciebie.

Ewa Sitek

Znów w Falenicy

By nabrać sił fizycznych i duchowych potrzebnych w przygotowaniach przedświątecznych, dobrze było pojechać do ojców jezuitów do Centrum Komunikacji i Kultury do Falenicy. Strach przed logistycznym Mount Everestem, jakim jest czyszczenie, pucowanie, prasowanie wraz z pieczeniem, duszeniem i lepieniem, łączy się u mnie z bólem głowy. W tej sytuacji trudności z zamówieniem transportu, które mieli wszyscy uczestnicy, były potwierdzeniem, że to, co wartościowe zawsze kosztuje.

W dniu 15 grudnia w Falenicy w programie czekały na nas dwie medytacje przygotowane przez Ojca Kamila, który choć nie mógł być obecny, przesłał nam tematy związane z Bożym Narodzeniem: o Janie Chrzcicielu oraz o byciu w drodze. W ten zimny, pochmurny dzień mieliśmy się zastanawiać, czy wybieramy, jak święci Maryja i Józef, kierunek Betlejem, czy



nie angażując się w zadania zostajemy w wygodnej, zdroworozsądkowo sytuacji. Moje obawy o coroczne trudności przedświąteczne zmalały. Można rzec: kto nie zaryzykuje, ten nie jedzie.

Jako wzmocnienie w tych medytacjach tradycyjnie zaserwowano nam smaczną fasolkę po bretońsku i do tego nieoczekiwany deser – przepyszne tiramisu. Były też kawa oraz herbata z ciastkami i owocami, dające okazję do wspólnych rozmów, uśmiechów i życzliwości.

Opiekunem duchowym dla uczestników był promienny ojciec Czesław. W pamięci pozostanie jego radosne podejście do rzeczywistości, zagrzewanie do śpiewu oraz zarażający optymizm.

Jeszcze raz mogliśmy doświadczyć, jak z naszej „kolorowej” gromadki tworzy się wspólnota. To było dla mnie zapoczątkowanie świętowania w upragnionej jedności z „tu i teraz”.

Ewa Sitek

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 08:00 – 16:00

wtorek 09:00 – 18:00

środa 09:00 – 16:00

czwartek 09:00 – 18:00

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 projektów
Hanna Kapuśniak – koordynator projektów
Katarzyna Zawada – 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 środy w godzinach 09:00 – 11:00,
- 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 środy w godz. 11:00 – 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. 08:00 – 16:00,
- w piątki w godz. 12:00 – 15:00,
- w soboty w godz. 08:30 – 14:00.

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 piątki od 13:00 do 15.00 (zajęcia w piątki startują od 01.02.2019 r.).

5. Tai-chi

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

- w poniedziałki w godz. 15:30 – 17:30,
- 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 zajęć rehabilitacji w wodzie – osoby zainteresowane proszone są o bezpo-

średni kontakt z biurem OWPTSR. Zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu we wtorki i czwartki.

8. Zajęcia Metodą Feldenkraisa

Zapraszamy do udziału w programie zajęć ruchowych, somatopedukacji 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. 10:30 – 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 – 17:00,
- II grupa – 17:00 – 20:00.

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

14. Indywidualne spotkania ze specjalistami (np. psycholog, logopeda, dietetyk, seksuolog, prawnik, pielęgniarka)

Istnieje możliwość skorzystania z indywidualnych spotkań i konsultacji z w/w specjalistami. Dla osób, które ze względu na stan zdrowia nie mogą przybyć na spotkanie w siedzibie Stowarzyszenia – spotkania mogą zostać zrealizowane w warunkach domowych. Osoby zainteresowane prosimy

o bezpośredni kontakt z pracownikami biura OW PTSR
tel.: 22-831-00-76 lub e-mail: biuro@ptsr.waw.pl.

15. 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 przede wszystkim osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

16. 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.

**Prowadzone w 2019 r. zajęcia rehabilitacyjne i wsparcie
specjalistyczne realizowane są w ramach projektów
dofinansowanych ze środków
Państwowego Funduszu
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
oraz Miasta Stołecznego Warszawy.**



Co się wydarzyło...

Koncert charytatywny

1 października 2018 r. odbył się długo zapowiadany i oczekiwany Koncert Charytatywny. W tym roku był to koncert niezwykle, bowiem zorganizowany we współpracy z Urzędem Dzielnicy Wola m. st. Warszawy. Niezwykły również dlatego, że w ten sposób uczciliśmy 100-lecie odzyskania przez Polskę niepodległości, otworzyliśmy Wolskie Dni Seniora i zaprezentowaliśmy działania naszego Towarzystwa.

W tym roku wystąpił dla nas Ambasador SM, czyli Reprezentacyjny Zespół Artystyczny Wojska Polskiego, który zaprezentował nam widowisko „Z tańcem polskim i pieśnią przez wieki”. Pieśni oraz tańce polskie są świadectwem historii polskiego narodu. W koncercie zaprezentowane zostały pieśni uroczyste – od Bogurodzicy, poprzez wszystkie okresy naszych dziejów, po czasy nam współczesne. Entuzjazm wśród widzów wzbudziły pieśni w niepowtarzalnej interpretacji solistów, chóru i orkiestry symfonicznej, a także tańce narodowe w wykonaniu baletu – rozlewny, dostojny rytm poloneza, brawura zamasyztych mazurów i wirujących tęczą kolorów krakowiaków.

Podczas koncertu zostały wręczone członkostwa honorowe Oddziału Warszawskiego PTSR. Otrzymali je Burmistrzowie Woli: p. Krzysztof Strzałkowski i p. Mariusz Budziszewski. Wśród ponad 500 osób, na widowni zasiadły władze Dzielnicy Wola m. st. Warszawy, przedstawiciele Rady OW PTSR, a także Wolskiej Rady Seniorów. Koncert poprowadzili Mirosław Starzyński (UD Wola) i Małgorzata Kitowska (OW PTSR).

W foyer można było kupić torebki niespodzianki przygotowane przez uczestników zajęć arteterapii, z których dochód został przeznaczony na dofinansowanie zajęć rehabilitacyjnych dla naszych członków.

Na zakończenie koncertu każdy widz został obdarowany torbą jabłek, które przekazał nam Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

W tym roku nasz koncert wsparli:

1. Urząd Dzielnicy Wola m. st. Warszawy, a szczególnie Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia,
2. Ministerstwo Obrony Narodowej,
3. Dowództwo Garnizonu Warszawa,
4. Reprezentacyjny Zespół Artystyczny Wojska Polskiego,
5. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz gospodarstwo ogrodnicze Nasz Sad,
6. Ośrodek Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy w Dzielnicy Wola,
7. Firma ochroniarska Juventus,
8. Firma Byś,
9. Fundacja Zawsze Potrzebni.

Dziękujemy wszystkim: sponsorom, muzykom, tancerzom, wolontariuszom i widzom. Bez Was to by się nie udało!

M. Kitowska

Ciuchcią na spotkanie z „Chłopami”. Jednodniowa wycieczka do Lipiec Reymontowskich

12 października 2018 r. w ramach projektu „Sacrum i Profanum 2018”, współfinansowanego ze środków Zarządu Wo-

jewództwa Mazowieckiego, zwiedziliśmy Rogów i Lipce Reymontowskie.

Są takie miejsca, gdzie czas się zatrzymał. Od dziesiątek lat nic się nie zmienia, a zamiast rozwoju jest zastój. Są też takie miejsca, które ciągną za sobą historię, są unikatowe na skalę kraju, a grupy pasjonatów robią wszystko, aby tchnąć w nie drugie życie. Taka jest właśnie Kolej Wąskotorowa Rogów-Rawa-Biała, która jest najdłuższą koleją wąskotorową w Polsce (całość ma 49 kilometrów). To tutaj można się poczuć jakby czas stanął w miejscu. Przed całkowitym zniszczeniem kolej uratowała Fundacja Polskich Kolei Wąskotorowych (FPKW) i Starostwo Powiatowe w Rawie Mazowieckiej, a trasa została ponownie uruchomiona w 2003 roku. Obecnie przejazd koleją wąskotorową uchodzi za jedną z najciekawszych atrakcji turystycznych w województwie łódzkim.

W muzeum znajdują się zabytkowe jednostki, począwszy od lokomotyw, poprzez wagony, parowozy, pług śnieżny, a na ambulansie pocztowym z 1930 roku kończąc. Niektóre maszyny są już mocno nadgryzione przez ząb czasu, a inne wyglądają, jakby zaraz miały ruszyć w drogę. Do wielu z nich można wsiąść, przejść się starymi wagonami, obejrzeć oryginalne wyposażenie i oznaczenia, czy zobaczyć jak wygląda perspektywa maszynisty.

Kiedy już to wszystko obejrzelśmy, usłyszeliśmy gwizdek i poczuliśmy mocne szarpnięcie, które sygnalizowało, że właśnie ruszamy w podróż do Jeżowa. Droga przebiegła płynnie, wśród pól i małych miejscowości. Początkowo bardziej byliśmy zainteresowani samym wagonem niż okolicą, z czasem jednak coraz więcej uwagi skupialiśmy na otaczających nas terenach, głównie rolniczych i leśnych. Od czasu do czasu słychać było jedynie gwizd ostrzegający dla samochodów. Na stacji w Jeżowie

czekały na nas kielbaski i gorąca herbata. Pół godziny postoju i odpoczynku przy ognisku minęło jak z bicza strzelił i trzeba było wracać, bo już czekały na nas Lipce Reymontowskie.

„Dzień zrobił się był jak i wczorajszy, śliczny, słoneczny i prawdziwie październikowy. Wiater jeno przyszedł baraskujący i swywolił po polach...” Pogoda panowała niemal identyczna do tej opisanej w „Chłopach”, gdy wjeżdżaliśmy pomiędzy pierwsze zabudowania Lipiec Reymontowskich. Niewielka wieś położona przy trasie kolei warszawsko-wiedeńskiej przez trzy lata gościła polskiego noblistę, kiedy ten pracował na stanowisku pomocnika dróżnika. Niezbyt to wysoka ranga, lecz w tamtych czasach każda praca na kolei nobilitowała. Co prawda Reymont „Chłopów” napisał podczas pobytu w Paryżu, a opisy nie do końca pokrywają się z topografią Lipiec, lecz wieś niezwykle umiejętnie wykorzystuje markę pisarza.

Muzeum zajmuje dwie izby, ale atrakcji jest więcej. W podwórzu zachowała się niewielka manufaktura włókiennicza, w której niegdyś tkano słynne łowickie pasiaki. Przetrwało w niej całe wyposażenie, łącznie z maszyną parową. Odnowione przed kilku laty pomieszczenia lśnią czystością. Niestety, maszyny zostały wyeksponowane w sposób typowo muzealny, czyli każda osobno. Niezwykle trudno sobie wyobrazić, jak wyglądał dawny proces produkcyjny. Na tyłach manufaktury utworzono mini skansen – dwie chałupy, pomieszczenia gospodarcze i kapliczka z Matką Boską z Lipiec. W takich obejściach zapewne żyli bohaterowie „Chłopów”.

Jednak to nie pamiątki po nobliście są pierwszym widokiem, jaki rzuca się w oczy przyjezdnemu. Najpierw dostrzeże on lufy dwóch czołgów wyzierające zza węgła drewnianej chałupy, po chwili zauważy też kilka armat oraz samolot MIG ukryty wśród krzewów na sąsiednim podwórzu. Ten niespo-

tykany, jak na wiejskie standardy, widok Lipce zawdzięczają Jerzemu Murgrabii, dyrektorowi prywatnego Muzeum Czynu Zbrojnego, które zwiedziliśmy z dużym zainteresowaniem.

A później to już tylko pyszny obiad w Karczmie u Boryny i powrót do Warszawy. Szkoda, że to była nasza ostatnia wycieczka w tym sezonie. Ciekawe gdzie nas zanieś za rok.

M. Kitowska

Spotkanie problemowe i wybory delegatów OW PTSR

8 grudnia 2018 r. w Gimnazjum i Liceum Sióstr Nazaretanek przy ul. Czerniakowskiej 137 w Warszawie odbyło się spotkanie problemowe członków Oddziału Warszawskiego PTSR, a następnie Walne Zebranie Oddziału.

Pierwszym punktem naszego spotkania był wykład lekarza neurologa, dr Renaty Ługiewicz, poświęcony nowościom w leczeniu pierwotnie postępującej postaci SM. Pani doktor opowiadała o dostępnych na rynku, nowych oraz czekających na rejestrację w Polsce lekach. Zaznaczyła, że zamiast próbowania różnych leków na raz, lepiej jest kontynuować przynajmniej przez jakiś czas jeden sposób leczenia i czekać na jego rezultaty. Podkreśliła również, że główną formą usprawniania się jest rehabilitacja ruchowa i zachęcała, by korzystać z oferty Stowarzyszenia w tym zakresie. Wykład spotkał się z dużym zainteresowaniem ze strony chorych, o czym świadczyły liczne pytania z sali.

Następnie Pani Małgorzata Czapska, Przewodnicząca Rady Oddziału Warszawskiego PTSR, podziękowała wolontariuszom, którzy bezinteresownie pracowali na rzecz naszego

Stowarzyszenia w 2018 r. Wyróżnione osoby m.in. przygotowały kwartalnik Nadzieja, spotkania świąteczne, pisały życzenia urodzinowe, koordynowały zajęcia na basenie, pomagały w pakowaniu wysyłek, transporcie, przeprowadzeniu Koncertu Charytatywnego. Każdy z wyróżnionych wolontariuszy otrzymał dyplom i mały upominek, własnoręcznie wykonany przez członków naszego Stowarzyszenia. Specjalne podziękowania otrzymali uczestnicy zajęć arteterapeutycznych, którzy pod kierunkiem Pani Justyny Sypniewskiej przygotowywali różne drobiazgi na koncert.

Po krótkiej przerwie rozpoczęło się Walne Zebranie Delegatów OW PTSR. Tematem zebrania były wybory delegatów, którzy reprezentować będą Oddział Warszawski w Radzie Głównej PTSR. Wybrano następujących delegatów:

1. Kazimierz Wiejak
2. Małgorzata Czapska
3. Jan Wróbel
4. Krystyna Stańczuk
5. Bogdan Misiorek
6. Dariusz Usowicz
7. Robert Wojewódzki
8. Dariusz Muranowicz
9. Urszula Kraszewska
10. Jerzy Szczypiński
11. Eugeniusz Błachnio
12. Anna Sałek
13. Maria Barbachowska
14. Andrzej Wójcik
15. Andrzej Gajczyk
16. Bogdan Czapski
17. Dariusz Turewicz

18. Danuta Grudzień

19. Leszek Grudzień

20. Halina Zylak

21. Maria Majewska

Na tym nasze spotkanie zostało zakończone.

M. Kitowska

Usprawniające warsztaty w Zakopanem

Dnia 14 grudnia 2018 r. wyruszyliśmy do Zakopanego na warsztaty w ramach projektu „Kompleksowe wsparcie dla chorych na SM”. Wyjazd grupy około 30 osób, w tym kilku z Łodzi, był współfinansowany ze środków PFRON.

Podróż przebiegła pomyślnie, a hotel powitał nas bardzo smacznym posiłkiem. Pokoje były ładne, z widokami na góry i dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Personel hotelu był bardzo uprzejmy i pomocny, a jedzenie wyśmienite.

Prowadzący zajęcia Pan Jacek Kołakowski uczył nas prawidłowego oddychania, demonstrował różne techniki jogi, zachęcał do wykonywania dość prostych, ale jakże potrzebnych ćwiczeń. Znalazł czas dla każdego! Wszyscy chętnie brali udział w zajęciach, bo było przy tym mnóstwo śmiechu. A śmiech to też lekarstwo i znakomita forma terapii.

Wieczorami cała grupa z największą przyjemnością oddawała się relaksacji. Układaliśmy materace i, leżąc, wsłuchiwaliśmy się w kojące brzmienie gongów i piórek. Wyobraźnie szalały, bo każdy ma przecież inne skojarzenia, ale u każdego we wnętrzu pojawiał się błogi spokój.

Czas szybko mijał, więc w wolnej chwili odwiedziliśmy tylko Gubałówkę i Krupówki. Pogoda nam sprzyjała. Po pięciu dniach szykowaliśmy się w drogę powrotną. A szkoda... Szczęśliwie dotarliśmy do domów, bogatsi o nowe formy ćwiczeń i wspaniałych wrażeń.

E. Lasak

Co przed nami...

Projekty realizowane w 2019r

W 2019r. będą kontynuowane następujące projekty:

„SM - owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne chorych na SM III”

Projekt realizowany ze środków PFRON. Każdy beneficjent projektu, na podstawie wskazań z IPD, może korzystać z następujących zajęć usprawniających:

1. grupowa rehabilitacja ruchowa,
2. mechanoterapia,
3. masaż usprawniający,
4. zajęcia jogi
5. zajęcia tai-chi,
6. arteterapia z elementami terapii zajęciowej,
7. zajęcia wokalne,
8. zajęcia teatralne,
9. zajęcia „Główka pracuje”,

10. wsparcie psychologa – trening funkcji poznawczych, porady indywidualne,
11. pomoc logopedyczna,
12. wsparcie dietetyka,
13. rehabilitacja domowa,
14. usługi osobistego asystenta osoby chorej na SM,
15. ćwiczenia w wodzie na basenie.
16. zajęcia Metodą Feldenkraisa.

„jeSteśMy” – publikacje dla osób chorych na SM III”

Projekt jest realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych. Celem projektu jest zapewnienie osobom niepełnosprawnym, chorym na SM, dostępu do rzetelnej informacji nt. choroby i sposobów radzenia sobie z nią. Cel ten chcemy osiągnąć poprzez propagowanie w wydawanych przez nas publikacjach (w szczególności w kwartalniku Nadzieja) informacji na temat pozytywnych przykładów życia z chorobą, obowiązków praw i ulg, możliwości i warunków rehabilitacji, leczenia, a także sposobów radzenia sobie z najczęściej występującymi problemami w tym schorzeniu.

Na przełomie 2018/2019r. zostały złożone oferty konkursowe, w których przewidziano m.in. rehabilitację domową i usługę asystencką. Rozstrzygnięcie konkursów powinno nastąpić w lutym 2019 r. Niezwłocznie poinformujemy Państwa o wynikach i ewentualnych zapisach.

Ponadto, Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej planuje w najbliższym czasie konkursy z działaniami dla seniorów oraz osób niepełnosprawnych. Zapewniamy Państwa, że będziemy w nich startować.



Wyjazd do Lipiec Rejmontowskich. Foto: M. Kitowska



Warsztaty usprawniające w Zakopanem. Foto: E. Lasak



Warsztaty usprawniające w Zakopanem. Foto: E. Lasak



Warsztaty usprawniające w Zakopanem. Foto: E. Lasak

2019

NADZIEJA

STYCZEŃ

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LUTY

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARZEC

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

KWIECIEŃ

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAJ

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

CZERWIEC

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2019

NADZIEJA

LIPIEC

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SIERPIEŃ

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

WRZESIEŃ

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

PAŹDZIERNIK

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LISTOPAD

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

GRUDZIEŃ

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Zdjęcia na okładce: Monika Kucharczyk

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

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