

NADZIEJA

NR 126

ISSN 1233-8079

3/2021

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Drodzy Czytelnicy,

wprawdzie lato się skończyło, ale to nie znaczy, że nie można myśleć o wyjazdach, podróżach, zwiedzaniu świata. Zwłaszcza, że trochę się otworzyło możliwości zamkniętych dotąd przez pandemię. Oczywiście są osoby, dla których sama myśl o dalekiej podróży jest wprost paraliżująca i ograniczają się tylko do nieuniknionych przejazdów. Ale są też osoby, które z wielkim zaangażowaniem realizują swoje podróżnicze pasje. Ich hasłem jest: *Podróżowanie to nasza pasja, wózek to nie przeszkoda*. A niekiedy nawet dwa wózki :). Tacy podróżnicy podzielą się z nami swoimi doświadczeniami i praktycznymi wskazówkami jak najlepiej zorganizować wyjazd, zwłaszcza gdzieś dalej, za granicę. Bo dobre, staranne przygotowanie takiej podróży – zarówno techniczne (jak pokonywać bariery lub upewnić się, że ich nie będzie, co zabrać z leków i sprzętu), jak i merytoryczne (wiem, co koniecznie chcę zwiedzić, a z czego mogę zrezygnować) pozwala na zmniejszenie utrudnień i zminimalizowanie nieprzyjemnych niespodzianek, które i tak się zdarzą (taki urok podróżowania). A za to jaka satysfakcja i wspomnienia! Naprawdę warto spróbować. Złota jesień zachęca do podróży po Polsce, a chłodniejsza pora może być lepsza na wyjazd do krajów, gdzie latem panują upały i są tłumy turystów. Omówienie przepisów prawnych ułatwiających korzystanie z transportu – pociągów, samolotów – zamieszczone jest w dziale Prawo i my.

Niejednokrotnie pisaliśmy o różnych dietach, bo wszyscy są zgodni z tym, że świadome jedzenie, uważny wybór produktów, które pomagają, a unikanie tych, które szkodzą, ma

ogromne znaczenie dla utrzymania dobrego ogólnego stanu zdrowia. W tym numerze Nadziei zwracamy uwagę na częste schorzenie związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem przewodu pokarmowego - insulinooporność. Właściwa dieta jest w tym przypadku niesłychanie ważna.

A na jesienne wieczory skłaniające do spokojnej refleksji mamy felieton ojca Wacława Oszejcy.

Zatem... miłej lektury

Katarzyna Czarnecka

Spis treści

Drodzy Czytelnicy

CO NOWEGO... CZYLI O STARYM INACZEJ

Insulinooporność - na co zwrócić uwagę, aby sposób odżywiania był skuteczny?	4
Rodzaje tkanki nerwowej a SM	9

POMYŚL... WARTO

Zawiniona niewinność	11
----------------------------	----

MIEDZY NAMI

Podróżowanie to nasza pasja, wózek to nie przeszkoda	15
Przy odrobinie przygotowań, ludzie z SM mogą podróżować dokąd zechcą	21
SMerf na walizkach – podróże ze stwardnieniem rozsianym	28
Podróżowanie pomimo niepełnosprawności	34
Cisza w Falenicy	35

PRAWO I MY

Prawo i podróże	37
-----------------------	----

RAZEM

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR	41
Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR	43
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego	49
Aktualnie realizowane projekty	52
Co przed nami	61
Co się wydarzyło	63

CO NOWEGO...

CZYLI O STARYM INACZEJ

Insulinooporność - na co zwrócić uwagę, aby sposób odżywiania był skuteczny?

Insulinooporność jest stanem obniżonej wrażliwości tkanek na działanie insuliny, mimo jej prawidłowego lub podwyższonego poziomu we krwi. Nieleczona może prowadzić do cukrzycy typu 2 oraz innych schorzeń metabolicznych. Niefarmakologiczne leczenie insulinooporności opiera się przede wszystkim na zmianie stylu życia, zwiększeniu aktywności fizycznej, unikaniu stresu oraz najważniejsze – na modyfikacji żywienia, która polega przede wszystkim na regularnym, zdrowym i rozsądnym odżywianiu. Dieta przy insulinooporności nie jest „chwilową modą żywieniową” i coś, co stosuje się miesiąc lub dwa, aby pozbyć się problemu. Powinna ona być indywidualna, dopasowana i dobrana do naszych upodobań i możliwości tak, aby przynosiła długotrwałe efekty.

Predyspozycje do wystąpienia insulinooporności:

- płeć męska (więcej tkanki tłuszczowej wisceralnej i testosteronu),
- kobiety po menopauzie,
- wiek powyżej 45 lat,

- wśród kobiet: urodzenie dzieci powyżej 4 kg, cukrzyca ciążowa i insulinooporność w ciąży,
- cukrzyca typu 2 występująca w rodzinie,
- choroby o podłożu autoimmunologicznym (np. zespół policystycznych jajników, celiakia, bielactwo, łuszczyca, choroba Hashimoto, RZS, choroba Leśniowskiego-Crohna).

Po czym poznać, że problem insulinooporności może nas dotyczyć?

Jeżeli zauważasz u siebie:

- przyrost masy ciała i problemy ze schudnięciem mimo, że stosujesz dietę,
- senność po posiłkach (szczególnie bogatych w węglowodany),
- uczucie ciągłego głodu (już po 2 godzinach od zjedzenia posiłku),
- napady ochoty na słodkie, „wilczy apetyt”,
- ciągle zmęczenie, brak energii życiowej,
- „mgłę” umysłową, problemy z koncentracją, zapamiętywaniem,
- rozdrażnienie, spadek nastroju, apatię, bezsilność,
- bóle głowy, bóle stawów,
- hipoglikemię (zimne poty, problemy z koncentracją, mroczki przed oczami, uczucie paniki).

to warto zadbać o to, aby dowiedzieć się i zdiagnozować, czy wyżej wymienione objawy nie są początkiem insulinooporności.

Czynnikami ryzyka rozwoju insulinooporności są również takie elementy stylu życia, jak:

- niedobór snu (5-6 godz. na dobę),
- praca zmianowa,

- palenie tytoniu,
- przewlekły stres psychologiczny,
- przyjmowanie leków psychotropowych,
- niska aktywność fizyczna.



Aby zmniejszyć szanse na wystąpienie insulinooporności należy wprowadzić modyfikacje w odżywianiu się. Pierwszą i ważną zmianą jest redukcja masy ciała (jeżeli kogoś ten temat dotyczy – nie zawsze insulinooporność powiązana jest z nadwagą lub otyłością). Kolejna zmiana to ograniczenie w diecie produktów bogatych w tłuszcze nasycone (produkty zwierzęce, takie jak tłuste mięso i wędliny, smalec, masło, słonina, śmietana) i tzw. tłuszcze trans, które występują np. w ciastkach, batonikach, frytkach. Należy też zwiększyć ilość produktów antyoksydacyjnych w jadłospisie. Dużą ilość przeciwutleniaczy zawierają przyprawy (np. cynamon, goździki, oregano, kurkuma, kminek, sumak) dlatego warto dodawać je do potraw – nie tylko wzbogacą smak, ale też zadziałają prozdrowotnie. Dużą wartość antyoksydacyjną mają również warzywa i owoce. We-

dług skali ORAC, która wykazuje zawartość antyoksydantów w poszczególnych produktach, na prowadzenie wysuwają się papryka, aronia, porzeczki, śliwki, owoce czarnego bzu, czy suszona żurawina.

Odżywianie się przy insulinooporności nie odbiega mocno od ogólnych zasad prawidłowego żywienia, ale dedykowaną dietą jest ta z niskim indeksem glikemicznym. W diecie należy uwzględnić mięso, ryby, nabiał, rośliny strączkowe, jaja, nasiona, pestki i orzechy. Pamiętaj, aby rośliny strączkowe wprowadzać do diety stopniowo. Z tłuszczu wybieraj w większości tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, olej z awokado i oliwę z oliwek), uważaj na olej kokosowy i palmowy. Z owoców wybieraj te o niskim indeksie glikemicznym, jedz całe owoce, uważaj na soki, nie jedz owoców jako samodzielnego posiłku (zawsze łącz z orzechami, pestkami, jogurtem). Dziennie nie przekraczaj dawki 350 g owoców spożywanych w kilku porcjach. Uwzględniaj w diecie więcej warzyw niż owoców. Stosuj tzw. złotą zasadę chłodzenia produktów skrobiowych: wszystkie kasze, ryże, makarony, ziemniaki, gotowane marchewki czy buraki należy gotować dzień przed zjedzeniem i przechowywać przez noc w lodówce. To prowadzi do powstania skrobi opornej, której organizm nie jest w stanie strawić – dzięki temu obniża się indeks glikemiczny potraw. Można potem bez obaw podgrzewać posiłki.

Kilka rad dla insulinoopornych:

- czytaj etykiety produktów i zwracaj uwagę na skład (szczególnie ile jest cukru w produkcie);
- wybieraj produkty z niskim i średnim indeksem glikemicznym (jeśli korzystasz z tabel to kieruj się kolorem

zielonym i żółtym), a po dobrze zbilansowaną dietę zgłoś się do specjalisty;

- jedz ryby 2-3 razy w tygodniu po 140 g;
- kawę z mlekiem pij tylko do posiłków, małą czarną możesz pić pomiędzy posiłkami;
- bardzo ważne są tzw. czyste przerwy między posiłkami (unikaj wtedy podjadania);
- każdy posiłek zaczynaj od świeżych warzyw (sałatka, surówka), a nie od dania głównego np. kaszy czy ryżu;
- do owsianki zawsze dodawaj orzechy, siemię lniane, wiórki kokosowe i jogurt lub mleko;
- między posiłkami pij wodę, herbatę i zioła bez cukru;
- jeśli rano nie czujesz głodu i nie masz potrzeby zjedzenia śniadania zastanów się, czy nie jesz zbyt obfitej i zbyt późnej kolacji;
- nadmierne jedzenie tzw. „dozwolonych produktów o niskim indeksie glikemicznym” nie jest wskazane, bo często jest to przyczyną problemów z chudnięciem;
- z kuchni usuń cukier, soki, owoce o dużym stopniu dojrzałości, syropy cukrowe, przetworzone słodczyce, świeże białe pieczywo.

W dietoterapii insulinooporności bardzo ważny jest indywidualnie ustalony plan dietetyczny, czyli ilość, częstotliwość i skład posiłków, w zależności od objawów klinicznych. Jedzenie co 3 godziny pięć razy dziennie może nie przynieść oczekiwanych rezultatów. Podsumowując, w przypadku chorób dietozależnych należy zwracać szczególną uwagę na to co, jak i w jakich ilościach się je.

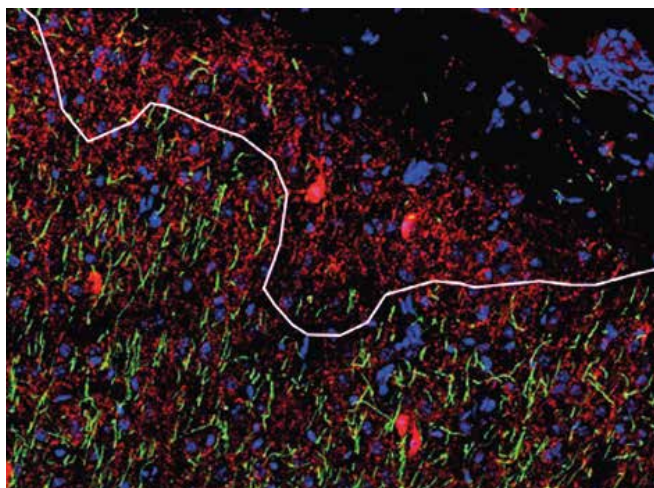
Ilona Cichecka
dietetyczka

Rodzaje tkanki nerwowej a SM

Współczesne terapie SM za cel obierają układ odpornościowy. Aby jednak by naprawdę powstrzymać tę chorobę, potrzebujemy metod ochrony tkanek nerwowych przed uszkodzeniem.

W mózgu obecnych jest wiele rodzajów tkanki nerwowej. Trzeba więc zróżnicować, które z nich są najbardziej wrażliwe na działanie SM, by je chronić. Badając próbki tkanki mózgowej z Banku Tkanek Towarzystwa SM (oryg. MS Society Tissue Bank), naukowcom udało się odkryć zauważalną redukcję wśród komórek nerwowych zwanych „interneuronami hamującymi” u osób żyjących z SM w porównaniu z innymi grupami osób. Z kolei ilość „neuronów pobudzających” była na tym samym poziomie. Wynika z tego, że SM nie uszkadza wszystkich rodzajów tkanki nerwowej w ten sam sposób. Ta sama zależność występuje u myszy z przypadłością pokrewną SM.

Wyniki badań będą wykorzystane w poszukiwaniu metod ochrony „hamujących interneuronów” przed uszkodzeniem w SM.



*za: MS Matters
Wiosna 2021
tłum. M. Biernat*

POMYŚL... WARTO



*Prawdziwa radość jest sposobem życia.
Papież Franciszek*

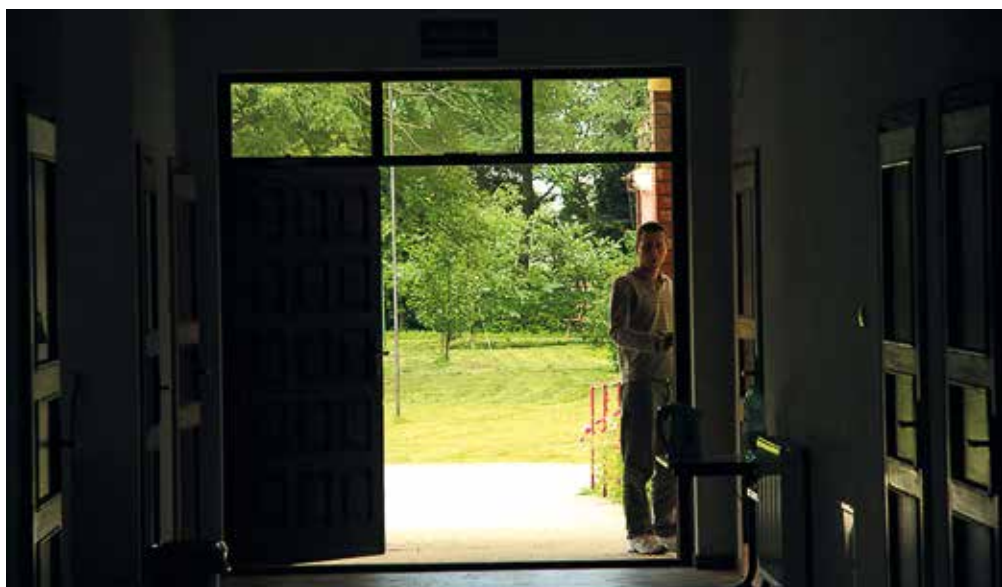
Zawiniona niewinność

Nie wiemy, co będzie jutro i pojutrze, ale wiemy, że to, jak przyszłość będzie wyglądać, zależy od fundamentów, czyli od tego, co dzisiaj mówimy i robimy lub nie mówimy i nie robimy. Któż mógł dwa tysiące lat temu przypuszczać, że klęska Jezusa z Nazaretu, Jego śmierć na krzyżu, da początek nowej cywilizacji, która (według opinii wielu) przechodzi ciężki kryzys i nie wiadomo, czy cokolwiek z niej zostanie dla przyszłych pokoleń.

Niektórzy twierdzą, że najlepiej byłoby, gdyby nic nie zostało, że byłoby wspaniale, gdyby przede wszystkim przestało istnieć chrześcijaństwo. Dlaczego? Ano dlatego, że wciąż jeszcze w kościołach chrześcijańskich, ale również w synagogach, meczetach i innych świątyniach, mówi się o winie, o grzechu, o sumieniu, o osobistej odpowiedzialności, a to psuje komfort życia, zaniża samoocenę, wbija w kompleksy i depresję (?) Tymczasem prof. Leszek Kołakowski mówi: *Jeśli nie umiemy czuć się winni, nie jesteśmy zdolni do odróżniania dobra od zła. Nieumiejętność czynienia tego odróżnienia byłaby dla ludzkości samobójstwem.* Na innym miejscu filozof dopowiada: *Ale my wiemy, że [to Jezus] ma rację. Wiemy, że przynajmniej dla części wielkich problemów ludzkości nie ma rozwiązań czysto technicznych czy organizacyjnych, że wymagają one tego, co Jan Chrzciciel nazwał metanoją, przemianą duchową. A tej przemiany z definicji nie można wywołać w sposób techniczny. Polega ona na uznaniu, że korzenie zła są w nas, w każdym z nas, zanim wrosną w instytucje i doktryny. Łatwo to powiedzieć, nie lubimy powtarzać takich banałów zwłaszcza, że bardzo trudno kierować się nimi w życiu.*

Wmówiliśmy więc sobie, że chcąc być ludźmi wolnymi i szczęśliwymi, musimy pozbyć się tych religijnych zabobonów. Gdyż *Owo wielkie wyzwolenie to, ściśle rzecz biorąc, wyzwole-*

nie od grzechu, od poczucia winy, czyli od osobistej odpowiedzialności. Jeżeli wyobrażam sobie, że grzeszę, muszę po prostu pójść do psychoanalityka a on mnie wyleczy z tych urojeń. Do takiego psychoanalityka lub spowiednika, którzy dla tzw. kariery zawodowej przekonają nas, że wszyscy i wszystko wokół nas psuje ten świat, tylko nie my, tylko nie ja, ja jestem zawsze niewinny, a jeśli już to jestem ofiarą podłości innych, świata i Boga. Wyznamy to – mówi cytowany filozof – taka jest nasza codzienna filozofia, filozofia całkowitej niewinności jednostki, odrzucenie osobistej odpowiedzialności, zanegowanie zła i grzechu, a ostatecznie zanegowanie człowieka poprzez zapomnienie Jezusa. Myliłby się jednak ten, kto by sądził, że ta pokusa niewinności, to tylko nasz problem.



Grubo przez L. Kołakowskim, na przełomie XIII i XIV w. muzułmanin, członek bractwa derwiszów, turecki poeta-mystyk, sufi Yunus Emre pisał tak:

*Kamieniami i górami przywołuję, Boże, ciebie
O poranku stadem ptaków, przywołuję, Boże, ciebie
Rybą, co jest na dnie wody, na pustyni gazelami
Jako nawiedzony krzykiem, przywołuję, Boże, ciebie
Przez Jezusa co na niebie, przez Mojżesza z góry Synaj
Laską którą trzymam w dłoni, przywołuję, Boże, ciebie
Poprzez Hioba, który cierpi, przez Jakuba, który płacze
Ukochanym Muhammedem, przywołuję, Boże, ciebie
Świata poznał jam istotę, precz rzuciłem plotkę świata
Nagą głową, nagą nogą, przywołuję, Boże, ciebie
Yunus woła przez języki.*

(przekład Antoni Sarkady)

Warto posłuchać Yunusa. Staje on przed Bogiem nagi i bosi, gdyż uwierzył, że tym co rujnuje świat jest niczym niepohamowana żądza posiadania, znana nam pod nazwą: konsumpcjonizm. To samo po wiekach powtórzy L. Kołakowski: *Czyż nie jest tak, że – jak wszyscy widzą – nasza rozpaczliwa zachłanność, ciągle rosnąca spirala potrzeb, nasze oczekiwanie, iż wszyscy łącznie z najbogatszymi, nie tylko mamy prawo, by mieć coraz więcej wszystkiego, ale rzeczywiście mamy coraz więcej – że to wszystko doprowadziło nas do punktu, w którym skumulowane napięcie spowoduje przerażającą katastrofę? Mówią to niektórzy nieliczni księża, to prawda – ale są ośmieszani; to znaczy: Jezus jest ośmieszany* (powyższy cytat i poprzednie pochodzą z książki: Leszek Kołakowski, „Jezus ośmieszony. Esej apologetyczny i sceptyczny”).

A na zakończenie, na długie jesienne wieczory, fragment „Traktatu moralnego” Czesława Miłosza:

*Lecz nie jest moim to zamiarem
Przyszłość otaczać złudnym czarem. (...)*

*Żyjesz tu, teraz. Hic et nunc.
Masz jedno życie jeden punkt.
Co zdążysz zrobić to zostanie,
Choćby ktoś inne mógł mieć
zdanie, (...)
Nie jesteś jednak tak bezwolny,
A choćbyś był jak kamień polny,
Lawina bieg od tego zmienia,
Po jakich toczy się kamieniach.
I, jak zwykł marwiać już ktoś inny,
Możesz więc wpłynąć na bieg lawiny.
Łagodź jej dzikość, okrucieństwo, (...)
A więc pamiętaj – w trudną porę
Marzeń masz być ambasadorem.*



Nie bez powodu papież Franciszek jedną ze swoich książek opatrzył tytułem „Powróćmy do marzeń”, a w Liście o Świętym Józefie mówi o logice ofiary i logice daru. A abp Józef Guzek: *Nawet w krańcowo trudnych warunkach próby i prześladowań, można zachować się godnie i ocalić swoje człowieczeństwo (...)* Trzeba zwycięstwa nie tylko na wojnie, ale i nad wojną.

Mamy jesień, długie wieczory, czytamy.

Wacław Oszajca SJ

MIEDZY NAMI

Podróżowanie to nasza pasja, wózek to nie przeszkoda

Podróżowanie to nasza pasja, która towarzyszy nam już od wielu lat. Chcielibyśmy podzielić się naszymi doświadczeniami, które wiążą się z podróżami. Jesteśmy przekonani, że niepełnosprawność, nasze fizyczne ograniczenia oraz to, że poruszamy się na wózkach inwalidzkich nie są przeszkodą, abyśmy mogli poznawać świat. Z perspektywy czasu wiemy, że najważniejsza jest chęć oraz wykonanie tego pierwszego kroku. Z całą pewnością każdy z nas jest ciekawy świata, nowych miejsc i ludzi. To właśnie podróże pozwalają nam poznawać nowe miejsca i ludzi.

Podróżowanie może zacząć się od niedalekich wypraw i wycieczek blisko swojego miejsca zamieszkania. Zwiedzanie najbliższej okolicy pozwoli przełamać strach i lęk przed tym, co trudne i nieznane. W naszym podróżowaniu bardzo ważny jest udział osób, które nam towarzyszą, a jednocześnie pomagają. Wiele podróży, wyjazdów i wycieczek udało się dzięki temu, że często rozmawiamy z naszymi przyjaciółmi i znajomymi o naszych podróżniczych marzeniach, ciekawych miejscach. Wiele z tych wyjazdów nie byłoby możliwych, gdyby nie nasza otwartość i chęć dzielenia się pomysłami z przyjaciółmi. Ważne jest żeby nie bać się marzyć i mówić nawet o tych na pierwszy rzut oka nierealnych pomysłach. Przykładem właśnie takiego pomysłu była dla nas podróż, a właściwie pielgrzymka do grobu św. Jakuba w Santiago de Compostela.



Chcemy się z Wami podzielić tym jak wyglądają nasze przygotowania do odwiedzenia danego miejsca. Kiedy mamy już pomysł gdzie chcemy pojechać, to staramy się na początek poznać jak najbardziej to miejsce. Szukamy jak najwięcej informacji w Internecie, podpytujemy również znajomych czy byli lub słyszeli o tym miejscu i jakich rad mogą nam udzielić wiedząc o tym, że będziemy się tam poruszać na wózku. Pytamy o ukształtowanie terenu, o przystosowanie np. miejsc

noclegowych i dostępność atrakcji turystycznych do potrzeb osób poruszających się na wózku. Warto również sprawdzić, czy jakieś osoby niepełnosprawne nie dzielą się np. na blogu w Internecie tym, że były w danym miejscu i skorzystać z ich doświadczeń. Jeśli to możliwe staramy się również kontaktować bezpośrednio np. z danym hotelem lub atrakcją turystyczną, z której chcemy skorzystać i pytamy u źródła o dostępność dla osób z niepełnosprawnością.

Chcielibyśmy zwrócić uwagę na to, że oprócz wyszukiwania samych suchych informacji o danej lokalizacji turystycznej ważne jest to, aby starać się dotrzeć do zdjęć i, jeśli to możliwe filmów, które pokazują np. wejście do budynku, prysznic i przystosowanie łazienki oraz szerokość drzwi. Spotkaliśmy się z taką sytuacją, że w opisie była informacja, iż dany obiekt jest przystosowany do potrzeb osób poruszających się na wóz-

ku inwalidzkim, a po tym jak sprawdziliśmy galerię zdjęć tego miejsca okazało się, że jedynym ułatwieniem w poruszaniu się jest podjazd do budynku. Po naszym telefonie okazało się, że nie będziemy mogli w nim przybywać, ponieważ nie jest przystosowany zgodnie z naszymi potrzebami. Zawsze należy sprawdzić dostępność danego obiektu zgodnie ze swoimi indywidualnymi ograniczeniami i potrzebami. Każdy z nas będzie potrzebował innego dostosowania.



Jeżeli mamy pewność, że miejsce do którego jedziemy jest w stu procentach przystosowane, możemy spokojnie samodzielnie odbyć podróż. W wielu podróżach towarzyszą nam nasi znajomi i przyjaciele, którzy pomagają nam pokonywać bariery architektoniczne, więc nie jest dla nas regułą przebywanie tylko w miejscach całkowicie dostosowanych do naszych potrzeb. Dzięki otwartości i zaufaniu do naszych przyjaciół jesteśmy gotowi do podejmowania różnych wyzwań. To pozwala nam na podjęcie ryzyka i przezwyciężenie różnych sytuacji, które mogą zaskoczyć podczas podróżowania. Jako przykład możemy wskazać, że zdarzyło się nam nocować na lotnisku czy dworcu autobusowym.

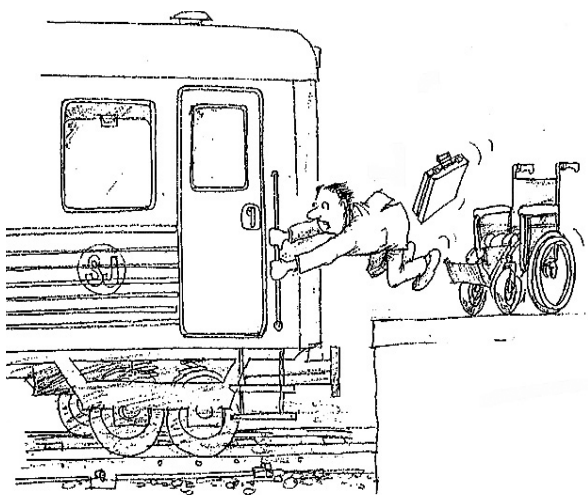
Kolejnym przykładem pokonywania swoich ograniczeń i strachu oraz niepewności podczas podróżowania jest to, że czasem, gdy winda nie działa albo, co gorsza, nie ma jej wcale musimy pozwolić na to, aby osoby, które z nami podróżują przenosiły nas. Jeśli to oczywiście możliwe. Będąc w podróży najważniejsze jest nie bać się prosić o pomoc zarówno swoich

współtowarzyszy, jak i przypadkowo spotkane osoby. Trzeba w tym miejscu koniecznie podkreślić, że prosząc kogoś o pomoc musimy konkretnie wyjaśnić tej osobie, jakiej dokładnie pomocy potrzebujemy i jak jej udzielić. Takie podejście da nam poczucie bezpieczeństwa i komfortu, a osobie pomagającej ułatwi pomoc. Od tego, w jaki sposób my, osoby niepełnosprawne będziemy zwracać się o pomoc oraz komunikować się z osobami sprawnymi będzie zależało nastawienie tych osób do nas i do naszej niepełnosprawności. Musimy starać się zawsze wzbudzić zaufanie, unikać pretensjonalnego tonu, a także zrozumieć i umieć przyjąć odmowę. Sytuacja, w której ktoś odmawia nam pomocy nie zawsze musi wynikać ze złej woli tej osoby. Czasami dzieje się tak, że dana osoba nie jest w stanie albo nie umie nam pomóc np. ze względu na własne ograniczenia fizyczne, których może nie być widać na pierwszy rzut oka. Ważnym aspektem, o którym należy pamiętać jest wdzięczność. Zawsze starajmy się podziękować za okazaną nam pomoc i życzliwość.

Powracając do praktycznych wskazówek dotyczących podróżowania warto uzyskać legitymację osoby niepełnosprawnej, która uprawnia do korzystania z różnego rodzaju ulg oraz zniżek, m.in. na przejazdy pociągiem i autobusem, ale także w niektórych instytucjach. I, co ważne, działa w całej Unii Europejskiej. Kolejnym dokumentem, w który warto się wyposażać, jest karta parkingowa. Uprawnia ona do parkowania na miejscach dla osób niepełnosprawnych, a także zwalnia z opłaty parkingowej na parkingach miejskich. Kartę parkingową możemy wyrobić nawet jeżeli nie posiadamy własnego samochodu. Możemy jej używać za każdym razem, kiedy ktoś dowozi nas w daną lokalizację, obojętnie jakim samochodem.

Chcielibyśmy podzielić się z Wami również naszymi doświadczeniami dotyczącymi przebiegu samej podróży. Najczęs-

ciej korzystamy z pociągu. Planując podróż pociągiem należy pamiętać o kilku ważnych zasadach. Po pierwsze chęć przejazdu osoby niepełnosprawnej należy zgłosić odpowiednio wcześniej tzn. co najmniej z 48-godzinnym wyprzedzeniem u przewoźnika, którym będziemy podróżować. Takie zgłoszenie polega na tym, iż dzwonimy lub wypełniamy internetowy kwestionariusz dostępny na stronie przewoźnika. W kwestionariuszu odpowiadamy na pytania dotyczące stacji początkowej i końcowej naszej podróży, zakresu potrzebnej pomocy, a także rodzaju wózka, na którym się poruszamy. Po drugie w czasie planowania podróży musimy zwracać uwagę na to, czy dany pociąg jest dostosowany do potrzeb osób poruszających się na wózku tzn. czy ma platformę oraz przedział do którego będzie można wjechać wózkiem. Można to sprawdzić w wyszukiwarce połączeń danego przewoźnika. Dzięki temu, że zgłosimy chęć przejazdu, ochrona na dworcu pomaga nam poruszać się w jego obrębie, natomiast drużyna konduktorska pomoże nam wsiąść i wysiąść z pociągu.



Kolejnymi środkami lokomocji są autobusy miejskie, tramwaje oraz metro. Podróży tymi środkami lokomocji nie trzeba wcześniej zgłaszać. Ważne jest tylko, aby posiadać przy sobie kartę osoby niepełnosprawnej, która uprawnia nas do bezpłatnego podróżowania. Dotyczy to osób ze znacznym stopniem

niepełnosprawności. W tej sytuacji bezpłatny przejazd przysługuje również opiekunowi osoby niepełnosprawnej.

Ostatnim środkiem lokomocji, jakim zdarza się nam podróżować, jest samolot. Może się wydawać, że podróż samolotem może być najbardziej skomplikowana. Nic bardziej mylnego. W momencie zakupu biletów lotniczych oznaczamy w odpowiednim polu, że jesteśmy osobami niepełnosprawnymi i wypełniamy odpowiednie dodatkowe pola kwestionariusza. Dzięki temu, kiedy przybywamy na lotnisko, od samego początku dostajemy wsparcie asysty. Odpowiednio przeszkolone do tego zadania osoby towarzyszą nam aż do momentu zajęcia miejsc w samolocie. Znaczącą różnicą w podróżowaniu samolotem jest fakt, iż nie obowiązują żadne zniżki związane z naszą niepełnosprawnością.

Mamy nadzieję, że garść tych praktycznych wskazówek pozwoli Wam odważyć się i zacząć własną przygodę z podróżowaniem. Chcemy żebyście pamiętali, że niepełnosprawność nie jest powodem, dla którego należy zrezygnować ze spełniania swoich marzeń i planów, a także chęci poznawania świata i ludzi. Życzymy Wam odwagi i wielu niezapomnianych przygód.

Adam i Natalia Grecka



Przy odrobinie przygotowań, ludzie z SM mogą podróżować dokąd zechcą

Lista miejsc, które zwiedził Dave Bexfield, jest doprawdy imponująca. Jest na niej ponad 50 krajów, 30 z nich już po rozpoznaniu u niego stwardnienia rozsianego w 2006 roku. Co więcej, w ciągu siedmiu ostatnich lat, gdy choroba zmusiła go do korzystania z wózka, Dave i jego żona Laura, odwiedzili 17 krajów, wśród nich Peru, Turcję i Rosję, które nie słyną z dostępności dla osób z utrudnionym poruszaniem się.

Do tradycyjnego zestawu przygód podróżnika, takich jak błędne rezerwacje w hotelach i odwołane loty, Bexfield'owie doświadczyli nagłego ataku choroby Dave'a. Gdy w 2009 roku byli we włoskiej Wenecji, rzut odebrał mu możliwość chodzenia o własnych siłach. Wtedy z pomocą przyszło włoskie stowarzyszenie SM, które wypożyczyło mu wózek, co przy kilku zmianach w planie podróży, pozwoliło kontynuować wycieczkę i cieszyć się trzema tygodniami wędrówki po słonecznej Italii. *Nauczyłem się wtedy, że jestem w stanie przezwyciężyć wszystkie przeszkody na tej planecie, co najwyżej trzeba się trochę lepiej przygotować i pozostawać elastycznym* – mówi Bexfield.

Ale nawet tak doświadczony globtroter czuje niepokój związany z przebywaniem poza domem, gdy ma się SM. Bez znaczenia, czy do pokonania jest 10 kilometrów czy 10 tysięcy. *W nocy przed wyjazdem zawsze jestem kłębkiem nerwów, z tabu-nem myśli o tym, co może pójść nie tak* – mówi. *Ale uświadomiłem sobie też, że nie tylko mogę podróżować i mieć SM, są nawet pewne plusy tej sytuacji.*

Kiedy Dave korzystał z wózka po rzucie w czasie zwiedzania Włoch w 2009 roku, wraz z żoną otrzymali darmowe wejściówki do Watykanu (bilety do turystycznych atrakcji są

często rozdawane osobom z niepełnosprawnościami) i zostali wprowadzeni przez wejście dla VIP'ów. Dzięki temu mogli podziwiać Kaplicę Sykstyńską zanim została otwarta dla szerokiej publiczności i przez chwilę mieć arcydzieło Michała Anioła tylko dla siebie. Tego dnia Dave znalazł życiowe motto: *carpe diem*, czyli „chwytaj dzień”.

Poniżej znajdziesz porady państwa Bexfield'ów. Zdradzają co robić, aby w pełni chwycić każdy dzień własnych podróży z SM.



Nie rzucaj się z motyką na słońce

Każdej podróży towarzyszą różne obawy. Możemy je ograniczyć zaczynając skromnie. Chociaż Machu Picchu i chiński Wielki Mur mogą być na szczycie twojej listy marzeń, na pewno będziesz czuć się bezpieczniej, jeśli zaczniesz od czegoś bardziej dostępnego i będziesz stopniowo rozwijać swoją pasję. Spróbuj zacząć od weekendowej wycieczki. Zobaczysz, jak to jest spać nie w swoim łóżku i korzystać z obcej łazienki. Mając te doświadczenia, rozważ dłuższe wakacje w miejscu, gdzie w razie potrzeby znajdziesz opiekę medyczną, która mówi w twoim języku, a dostępność do atrakcji turystycznych nie jest utrudniona.

Dave Bexfield radzi, żeby na początek poszukać miejsc, które urządzały u siebie igrzyska paraolimpijskie. *Miasta takie jak Londyn, Barcelona, nawet Rio, mają masę udogodnień dla osób z utrudnionym poruszaniem się* – mówi.

Podróżnik stara się unikać wycieczek grupowych, nawet organizowanych przez biura specjalizujące się w wycieczkach dla osób z niepełnosprawnościami, z powodu zróżnicowania objawów SM. *SM to taka podstępna choroba. Niektórzy czują się fantastycznie o poranku i pękają popołudniem, inni odwrotnie. Organizator może nie być przygotowany na takie sytuacje* – mówi. Jednym z rozwiązań mogą być podróże dla osób starszych, które mają zazwyczaj nieco wolniejsze tempo.

Biura podróży mają jednak kilka zalet, jeśli coś pójdzie nie tak. Doradzą, jak odwołać wycieczkę z najmniejszą stratą albo który pakiet ubezpieczeń będzie najkorzystniejszy, gdy problemy ze zdrowiem zechcą cię powstrzymać. Mogą też pomóc ci znaleźć stosowną pomoc medyczną na miejscu, a w najgorszym wypadku dostarczą cię z powrotem do domu. Jeśli nie chcesz gotowych rozwiązań biur podróży sprawdź chociaż, czy w docelowym kraju funkcjonują organizacje dla osób z SM, które mogłyby cię wesprzeć – w większości państw Europy i Ameryk można coś takiego znaleźć. A gdy wpadniesz w prawdziwe tarapaty, są jeszcze ambasady i konsulaty.

Pomimo zastrzeżeń, jakie można mieć do wycieczek grupowych, pierwszego dnia w nowym miejscu warto zarezerwować zwiedzanie z przewodnikiem. Oprócz poznania najbliższej okolicy będziesz mieć możliwość zapytania o przydatne informacje, takie jak punkty z publiczną toaletą, dostępność atrakcji, muzeów, czy restauracji. Albo gdzie najlepiej ochłonać w upalny dzień.

Opieka medyczna na wynos

Jeśli chodzi o kwestie medyczne, to odpowiednie przygotowania oszczędzą nam nieco trudów wyprawy. W przypadku podróży samolotem warto poprosić lekarza o zaświadczenie, że masz SM i musisz wnieść na pokład lekarstwa oraz akcesoria medyczne w bagażu podręcznym. Co zrobisz, jeśli twój główny bagaż zaginie na lotnisku?



Lekarz może też przepisać ci trochę leków na zapas, na wypadek ich zgubienia, albo gdy zechcesz przedłużyć swój pobyt. Jeśli zechcesz wybrać się w egzotyczne miejsca, gdzie odpowiednia pomoc medyczna nie jest zawsze na wyciągnięcie ręki, neurolog może wystawić ci receptę na doustne sterydy, na awaryjne sytuacje nasilenia objawów SM.

Powinieneś też upewnić się, czy którykolwiek z leków powinien być przechowywany w niskich temperaturach. Dave Bexfield radzi, aby tego typu lekarstwa trzymać w małej torbie termicznej z wkładami chłodzącymi. Dodaje, że warto też spakować kilka cyfrowych termometrów i sprawdzać temperaturę w hotelowej lodówce, czy minibarze, by nie przemrozić lekarstw. W twoim pokoju nie ma lodówki? Dave zapewnia, że większość hoteli wstawi do niego przenośną chłodziarkę, jeśli o to poprosisz.

Niektórzy z nas mają problemy z zachowaniem równowagi, brakiem sił, czy wytrzymałości. Fizjoterapeuta, który rozumie jak działa SM może pomóc ci rozplanować etapy podróży.

Porady i wskazówki na konkretne symptomy

Ponieważ osoby z SM mają bardzo różnorodne objawy, trudno jest ułożyć jedną listę, którą będzie użyteczna dla każdego. Najlepiej jest wziąć pod uwagę główne symptomy i podnie ułożyć plan podróży. Poniżej znajdziesz porady ekspertów jak to zrobić.

Zwiedzaj w swoim tempie

Chociaż chcielibyśmy zobaczyć wszystko i jak najszybciej, Dave ostrzega: *Musisz jakoś przepracować swoje oczekiwania, że zobaczysz i zrobisz wszystko.* Dobrym pomysłem jest przemyśleć wcześniej punkty na swojej liście. Dla przykładu, muzea często potrafią być dość męczące, dobrze jest więc ustalić priorytet miejsc, które chcesz odwiedzić. Wiele słynnych muzeów narodowych oferuje darmowe wózki dla zwiedzających, ale zazwyczaj działa to na zasadzie „kto pierwszy, ten lepszy”, więc może warto wybrać się tam o wcześniejszej porze.

Pamiętaj o przerwach na odpoczynek

Szczególnie w gorące dni. Jeśli twoja podróż to długie godziny spędzone w samolocie, pociągu, czy samochodzie, spróbuj podzielić ją na kilka mniej uciążliwych etapów. Może wygodniej będzie zatrzymać się w połowie trasy w hotelu, niż forsować się dalej i być zmęczonym u celu?

Problemy z mobilnością

By zmniejszyć obawy przed wyprawą, znajdź miejsca, które spełniają wszystkie twoje potrzeby związane z dostępnością. Wlicza się w to sprawdzenie: hotelu, transportu, restauracji, muzeów i innych atrakcji na twojej liście zanim udasz się w podróż. Ludzie mają jednak różne pojęcie „dostępności”, warto

więc poprosić o zdjęcia, a najlepiej wideoklip: pokoi, łazienek, wind, czy wejść do budynków. Biuro podróży organizujące wycieczki dla osób z niepełnosprawnościami będzie również posiadać takie informacje.

Nie zapomnij też upewnić się, że hotel usytuowany jest w łatwo dostępnej części miasta. Mamy dziś narzędzia takie jak Street View w mapach Google i łatwo jest sprawdzić, czy w okolicy nie ma wzgórz, szeregu schodów i innych tego typu przeszkód w poruszaniu się. Weź też pod uwagę opcję obsługi hotelowej do pokoju (room service) na momenty dużego zmęczenia, gdy nie ma sił nawet na zejście na posiłek.

Jak już wytypujesz odpowiednie zakwaterowanie, staraj się rezerwować nawet pół roku wcześniej, szczególnie jeśli zamierzasz jechać w środku sezonu turystycznego. Wiele miejsc ma 1 lub 2 pokoje przystosowane do potrzeb osób z trudnościami w poruszaniu się i wcześniej znikają one z oferty.

Nawet jeśli nie potrzebujesz na co dzień kul ani chodzika zastanów się, czy ich nie zabrać. Mogą okazać się pomocne w nowym miejscu, a sama ich obecność w bagażu może sprawić, że będziesz czuć się bezpieczniej i pozwoli cieszyć się nowymi doświadczeniami.

Przed wszystkim jednak upewnij się, że nie będzie przeszkadzać ci własne ego. *Wziąłem taksówkę na jedyne 100 metrów, bo byłem zbyt wykończony żeby iść; wynająłem tragarzy, żeby wnieśli mnie na Machu Picchu. Że ktoś się gapi? A kogo to obchodzi!?*



Problemy z pęcherzem i jelitami

Odpowiedni zestaw bielizny i zapas lekkich ciuchów to kluczowa sprawa w podróży. Kiedy nie ma w pobliżu publicznej toalety, można zboczyć trochę z ustalonej trasy do którejś z amerykańskich sieci fast-food'ów, gdzie zazwyczaj są toalety dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, niezależnie od kraju. A gdy natura wzywa na poważnie, trzeba liczyć na życzliwość nieznajomych. *Odkryłem, że nieważne gdzie jesteś, jeśli wyglądasz na dostatecznie zdesperowanego, bez gadania zaprowadzą cię do toalety, nawet jeśli nie jest publiczna.*

Wrażliwość na upały

Łatwiej jest podróżować jesienią lub wiosną. Jeśli decyzja padła na lato, nie zapomnij zabrać ze sobą kamizelki chłodzącej i parasolki przeciwsłonecznej, by zawsze mieć odrobinę cienia i ochrony od żaru. Jeśli tylko wchodzi to w grę, wybieraj noclegi w klimatyzowanych pokojach. W wersji minimum upewnij się przynajmniej, że okna bez problemu się otwierają.

Problemy z pamięcią

Czy podróżujesz sam, czy też z towarzystwem, zrób kopie twojego planu podróży oraz listy najbliższych kontaktów i trzymaj je w kieszeni, z której na pewno nie wypadną na wypadek, jeśli się zgubisz lub będziesz mieć problemy z pamięcią. Warto pstryknąć fotkę adresu hotelu, numeru pokoju, drogowskazów, czy innych punktów orientacyjnych. Istotną sprawą jest też plan awaryjny na nieprzewidziane trudności: przebudowa hotelu, strajk kolejarzy, załamanie pogody. Takie sytuacje mogą oznaczać, że nasz oryginalny plan wymaga szybkich modyfikacji.

Chociaż dobrze jest znać język kraju, w którym przebywamy, to angielski jest dziś językiem ogólnoświatowym i praw-

dopodobnie wszędzie znajdziemy kogoś, kto nim choć trochę włada. Opcja awaryjna to aplikacje na telefon, takie jak Google Translate czy iTranslate.

I na koniec najważniejsze – myśl pozytywnie, bo jest na świecie niezliczona ilość miejsc, które śmiało można odwiedzić, nawet mając za towarzysza SM.

Vicky Uhland, tłum. M. Biernat
za: <https://momentummagazineonline.com>

SMerf na walizkach – podróże ze stwardnieniem rozsianym

Podróżowanie to wspinała przygoda. Nieraz też niemałe wyzwanie, a czasem i bardzo obfitujący w niespodzianki czas. Lubicie podróżować? Ja uwielbiam! Czy coś się w tym zakresie zmieniło, odkąd usłyszałam diagnozę? Jeśli nawet, to raczej na plus – jeszcze więcej chcę zobaczyć i jeszcze chętniej wybieram się na mniejsze i większe wycieczki. Czy to lekkomyślne? Nieodpowiedzialne? Bynajmniej! Pamiętajcie, nie pozwólcie sobie wmówić, że czegoś nie wolno. Jeśli wasz organizm mówi, że to kiepski pomysł, to pewnie ma rację. Ale jeśli z jakiegokolwiek innego powodu wydaje wam się, że powinniście się w tej kwestii ogra-



niczać – to się dwa razy zastanówcie. I zacznijcie się szykować na kolejną wyprawę.

Po pierwsze i najważniejsze – leki

Wydawałoby się oczywiste, że zadbanie o leki w podróży to podstawa. A jednak. Ja na jedną z weekendowych wypraw zapomniałam zapakować tabletek – zorientowałam się po 150 km samochodem, a wtedy już uznałam, że nie ma sensu się wracać. Nie jestem z tego dumna, ale skłamałabym, gdybym powiedziała, że czułam się w tamten weekend źle – ani fizycznie, ani tym bardziej psychicznie nic mi nie doskwierało. I ten brak smerfowych tabletek w roli codziennej przypominałki, że za rogiem coś się może czaić... Było bosko. Ale NIE polecam zapominania leków. To dość lekkomyślne zachowanie.

Jeśli tak jak ja leczycie się tabletkami, to sytuacja podczas podróży jest bardzo ułatwiona – po prostu wrzucasz je w bagaż i w drogę, świat stoi otworem (choć jeśli planujecie wyprawę na 10 tygodni to upewnijcie się najpierw, że są zapasy na te 10 tygodni, a nie skończą się za miesiąc). W przypadku zastrzyków, jest to ciut trudniejsze logistycznie – powinno się przechowywać je w lodówce, stąd warto zaopatrzyć się w małą lodówkę turystyczną i trzymać je tam. W każdym przypadku warto mieć dla leku tzw. „paszport lekowy” – to specjalna broszurka wypełniania przez lekarza prowadzącego, informująca o naszym schorzeniu i dająca gwarancję, że lek jest potrzebny i bezpieczny. I że nie przewozicie broni biologicznej, ani żadnych innych niebezpiecznych substancji. Jest to istotne zwłaszcza na lotniskach, podczas przechodzenia przez bramki bezpieczeństwa. Z własnego doświadczenia, zawsze trzymam tabletki (cały bloczek) w bagażu podręcznym i nigdy nawet mnie nie zatrzymano. Nie mam paszportu lekowego, a jedynie

historię choroby z diagnozą i stosowanym leczeniem, tak na wszelki wypadek. Wiem, że gdybym poprosiła, dostałabym też paszport – ale tabletki go nie wymagają.

Po drugie i niemniej ważne – ubezpieczenie i zabezpieczenie

Warto pamiętać o wykupieniu ubezpieczenia turystycznego (jeśli wasze standardowe ubezpieczenie tego nie pokrywa) – i nie ma sensu oszczędzać, lepiej wykupić opcję, która pozwoli nam się cieszyć wyjazdem i zdejmie z głowy wszelkie troski pt. „a jeśli coś mi się stanie?...”. Stres nam nie służy, a podróżowanie powinno dostarczać radości i nowych bodźców, nie smutków, strachów i trosk! Jeśli jeszcze nie posiadacie lub macie przeterminowaną, zaopatrzcie się w Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) – na wypadek potrzeby skorzystania z opieki medycznej, koszty pokryte będą przez NFZ. To taki plan minimum.

Wiadomo jednak, że lepiej zapobiegać, niż leczyć... Spróbujmy się więc zabezpieczyć na różne ewentualności. Jeśli zazwyczaj zastrzyki robi nam ktoś bliski, a na wycieczkę wybieramy się w pojedynkę, to warto się do tych zastrzyków przełamać na znanym gruncie i na spokojnie w domu. A jeśli wyjeżdżacie z kimś bliskim, kto jest chętny pomóc, ale nigdy w życiu się tym nie zajmował, upewnijcie się, że macie wszelkie użyteczne informacje i odpowiedzi dla tej osoby. Tak dotyczące przechowywania leku, jak i aplikacji. A potem korzystajcie razem z urlopu!

Jeśli do normalnego funkcjonowania potrzebujemy nie tylko immunosupresyjnych leków z programu, ale i całego naręcza suplementów – zapakujmy je i upewnijmy się, że nie zabraknie ich aż do końca wyjazdu. Jeśli mamy problemy z mobilnością

i zdarza się, że potrzebujemy wsparcia – nie wstydzmy się zabrać ze sobą laski czy innej pomocy! Lepiej chyba obudzić się w Madrycie ze sztywnymi nogami i wparciem w bagażu, niż bez takiego wsparcia, prawda? Z laską czy bez Madryt na pewno jest ładniejszy podczas spaceru niż z hotelowego okna. Jakiś czas temu sprawdzałam w internecie ofertę lasek teleskopowych – można je ładnie złożyć do walizki i rozłożyć, jeśli zaistnieje potrzeba. A kolorów i fasonów co nie miara! Można się bardzo modnie wyposażyć.

**Podróżuj wzdłuż i wszerz –
byle wygodnie!**

Nie ma czegoś takiego, jak kierunek niezalecany. Jeśli nie służy Ci gorąco, prawdopodobnie lepiej wybrać się do Grecji zimą, niż latem. Jeśli zimno sprawia Ci ból, pewnie lepiej zwiedzać Syberię w te „łżejsze” miesiące. Jeśli górskie wędrówki doprowadzają twoje nogi do stanu agonii, może lepiej zaplanować dłuższy urlop lub zwyczajnie krótsze trasy (albo zrezygnować w ogóle, jeśli gór nie lubisz). Pamiętaj, by dopasować trasę wycieczki i rodzaj aktywności do swojego samopoczucia, możliwości i do swoich planów. Nie wybieraj się na wycieczkę w Himalaje ze znajomymi „bo wypada”, podczas gdy w rzeczywistości marzy ci się plaża w Brazylii. To samo dotyczy się Bieszczad i Helu. Nie po-



zwól sobie wmówić, że coś jest nie dla ciebie. Tego nikt nie wie poza Tobą samym.

Ja w ubiegłym tygodniu miałam gości i zwiedzaliśmy razem Budapeszt. Po kilku godzinach spaceru moje nogi zwyczajnie odmówiły posłuszeństwa – mięśnie zaczęły drgać, ciężko było mi utrzymać równowagę, zaczęłam się sama o siebie potykać i każdy krok był coraz boleśniejším doświadczeniem. Zagryzłam zęby, bo chciałam im jak najwięcej pokazać, ale w pewnym momencie przeprosiłam, zostawiłam ich niedaleko parkingu (planowali podróż powrotną niedługo potem) i zwyczajnie wróciłam do domu. Nikt nie miał pretensji – a jeśli ktoś nie potrafi zrozumieć, prawdopodobnie i tak nie jest wart naszego zachodu.

Wiem, że wielu z nas spastyka nieźle daje w kość ale pamiętajcie, że można podróżować samolotem (szybciej, a więc i krócej + możliwość spaceru na pokładzie) lub pociągiem, gdzie też można spacerować z przodu na koniec wagonu – albo i odwiedzić sąsiednie. Albo łyknąć coś nasennego i grzecznie przekimnąć sam moment przemieszczania się. Ja osobiście uwielbiam ten moment bycia w ruchu, wcale niemniej niż samo doświadczanie nowego miejsca już w punkcie docelowym. Cokolwiek robicie – róbcie to z rozważą, szacunkiem do siebie i dystansem do tego „co wypada”. Wszystko wypada, nikomu krzywdy nie robicie podróżując na swoich warunkach.

Kolekcjonuj wspomnienia i baw się dobrze!

Bo o to przecież chodzi – by się dobrze bawić, by pstrykać zdjęcia i dzielić się wrażeniami z bliskimi (teraz i za dwadzieścia lat również), by kolekcjonować wspomnienia. Zwłaszcza, gdyby przypadkiem przytrafiło się tak, że za kilka (naście) lat będzie nam dużo trudniej podróżować – fajnie wtedy będzie

mieć coś, co nam przypomni, jak świat jest piękny i różnorodny, a życie nieprzewidywalne. Każda podróż nas jakoś ubogaca – pokazuje inne spojrzenie na świat, uczy nowych smaków, dziwnych dźwięków, śmiesznych języków, intrygujących zwyczajów czy zapiera dech w piersiach pięknem przyrody. Zbyt dużo tego i zbyt piękne to, by odpuścić tylko dlatego, że się boimy, bo jesteśmy chorzy. Ja też się boję. I zawsze wsiadając do samolotu zastanawiam się, co będzie, jeśli będzie mi trudno z niego wysiąść. Jeszcze nigdy mnie to nie zatrzymało.



Kolejny plus podróżowania, poznawania nowych miejsc i kultur (a może i języków!) to trening mózgu! Wystawiając go na tak wiele nowości i taki ogrom nieznanych bodźców dajemy mu nie tylko dobre ćwiczenie do przerobienia, ale i sporo paliwa do rośnięcia, zamiast kurczenia się. Tak, zaburzenia poznawcze, trudności w przetwarzaniu informacji i zaburzenia pamięci, zwłaszcza krótkotrwałej, to dla wielu z nas chleb powszedni. Upewnijcie się, że robicie dużo fotek i prowadzicie zapiski w pamiętniku. Niech się SMerfowi nie wydaje, że tak łatwo zabija przyjemność z podróżowania i wszystkie wspomnienia.

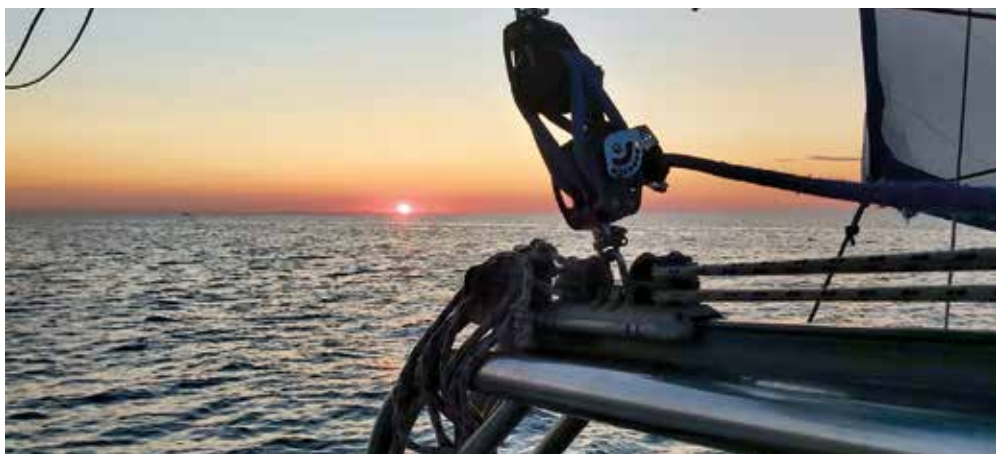
Dużo zdrowia! I wiele przyjemności z podróży.

<https://smerfblog.wordpress.com/2017/09/24/smerf-na-walizkach-podroze-ze-stwardnieniem-rozsianym/>

Podróżowanie pomimo niepełnosprawności

Podróże w ostatnim czasie zostały bardzo ograniczone z powodu COVID-19. Ale na początku sierpnia udało mi się popłynąć na dwutygodniowy rejs jachtem Empatia do Danii i Szwecji. Kapitan Andrzej Kwiatkowski zabiera na pokład osoby z niepełnosprawnościami i 50+.

Ze Świnoujścia do Kopenhagi przepłynęliśmy bez wykonania żadnego zwrotu. Mieliśmy bardzo sprzyjający wiatr. Załoga to cztery osoby z niepełnosprawnościami i jeden opiekun. Tylko ja miałem SM, Olaf, Kazio i Kamil byli po wypadkach. Daliśmy radę, nie poddawaliśmy się. W każdej chwili każdy mógł liczyć na pomoc kolegi w myśl zasady: *Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego.*



Pierwszy raz tym jachtem płynąłem trzy lata temu z Gdyni na Hel i z powrotem. Płynęły wtedy osoby z PTSR w Gdyni. Rejs bardzo mi się spodobał, a już w kolejnym roku popłynąłem na ośmiodniowy do Szwecji. Jedną z załogantek, Angeliką, chora na SM, była na wózku. Dzięki pomocy męża i wolonta-

riusza spełniła swoje marzenia o rejsie po morzu jachtem. Na Empatii pływały także osoby niewidome. Po jednodniowym szkoleniu i zapoznaniu się z łódką, nikt nie powiedziałby, że nie widzą. Wszystkie komendy wykonywali jak zdrowi.

Obecnie budowany jest nowy jacht. Będzie on dłuższy i szerszy od Empatii i będą mogły pływać na nim osoby na wózkach. Będzie winda na pokładzie i wszystkie pomieszczenia, łącznie z łazienką przystosowane dla wózkowiczów. To będzie pierwszy taki jacht w Polsce, a być może, że i na świecie. Zostałem zaproszony przez prezesa Fundacji Empatia Andrzeja Walczaka na chrzest jachtu, planowany za 16 miesięcy. Nowa Empatia spełni marzenia wielu osób na wózkach i popłyną na głębokie wody Bałtyku. Za szybkie wodowanie tego jachtu mocno trzymamy kciuki.

Ahoj!

Robert Wojewódzki

Cisza w Falenicy

Czy poświęcenie czasu na przeżycie rekolekcji Ignacjańskich w Falenicy w tym roku to dobry dla mnie pomysł? Postawiłam sobie takie pytanie, gdy Pani Kasia przysłała mi SMS z prośbą o poświęcenie lub zaprzeczenie swojego uczestnictwa. Miałam mieszane uczucia, bo byłam na rekolekcjach w ubiegłym roku i zupełnie nie umiałam się na nich skupić. Chociaż właściwie źle to ujęłam. Bardzo trudno było mi się na nich skupić



z powodu dużego bólu neuropatycznego, który dokuczał mi przez cały czas trwania rekolekcji. A jeżeli i w tym roku będzie tak samo? Poza tym na dwa tygodnie przed rozpoczęciem wróciłam z rehabilitacji w Dąbku. Byłam tam kolejny raz, więc wiedziałam, że stamtąd zawsze wracam połamana. Tym razem też tak było. Do tego doszło złe samopoczucie spowodowane przez pogodę. I co ja mam teraz zrobić? Poświadczyłam, że przyjadę, ale czy z takim samopoczuciem dam radę? Nigdy bym się tego nie dowiedziała, gdyby mnie tam po prostu nie było. *Niech się dzieje wola nieba, z nią się zawsze zgadzać trzeba* – przyszedł mi do głowy cytat z „Zemsty” Fredry – i pojechałam.

Czy jestem zadowolona z tego, co przeżyłam? Że jestem zadowolona to mało powiedziane. W tym roku bóle również mi dokuczały, a nawet były jeszcze większe niż w tamtym, ale przeżycie było o wiele owocniejsze niż poprzednio. Jeżeli ktoś by nie wiedział, to na tych rekolekcjach medytujemy (rozpamiętujemy) w ciszy nad fragmentami Pisma Świętego. Bardzo dobrze wpłynęła na mnie ta cisza. Poprzez nią inaczej byłam w stanie spojrzeć na wszystkie niedogodności związane z moją chorobą i egzystencją. Dostrzegłam za jak wiele rzeczy w codziennym życiu powinnam być wdzięczna Panu Bogu i bliźnim. Mogłam w tej ciszy usłyszeć własne myśli i to bardzo sprzyjało medytacji i spotkaniu się jeszcze bliżej z moim Mistrzem.

Jeżeli rekolekcje będą organizowane w przyszłym roku, ja na pewno tam będę, jeżeli taka jest Jego wola. A może również Ciebie zachęcę abyś przyjechał i doświadczył innego spojrzenia na Twój świat.

Mariola Nadaj

PRAWO I MY

Prawo i podróże

Żyjemy w czasach, w których niepełnosprawność przestaje być tematem tabu. Świat otwiera się dla osób ze specjalnymi potrzebami, a osoby te coraz częściej są widoczne i korzystają z normalnego życia. To bez wątpienia dobra zmiana. Być może nie byłoby to możliwe, gdyby nie zrozumienie, iż niepełnosprawność nie stygmatyzuje, nie ogranicza a jedynie wymaga wsparcia w życiu codziennym. To zrozumienie spowodowało m.in. zaistnienie w przestrzeni prawnej przepisów, których celem było ułatwianie podróżowania osób niepełnosprawnych znajdujących się często w gorszej od innych osób sytuacji majątkowej.

Odbywając podróż koleją, pasażerowie mogą skorzystać z ulgi w zakupie biletu. Uprawnienie to zostało przyznane określonym grupom podróżnym na podstawie ustawy z dnia 20 czerwca 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (tekst jednolity Dz.U. z 2018 r. poz. 295).

Prawo do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego i autobusowego przysługuje w klasie 2 i to wyłącznie w określonych kategoriach pociągów oraz autobusów i na podstawie określonych rodzajów biletów. Podczas kontroli biletów osoby podróżujące mają obowiązek okazania dokumentów poświadczających, iż posiadają uprawnienia do skorzystania z takiej ulgi.

Uprawnienia taki kształtują się następująco:

- do ulgi 93% podczas przejazdów w pociągach osobowych uprawnione są osoby niewidome uznane za niezdolne do samodzielnej egzystencji;
- do ulgi 95% uprawniony jest przewodnik lub opiekun towarzyszący w podróży osobie niewidomej albo osobie niezdolnej do samodzielnej egzystencji;
- do ulgi 78% uprawnione są następujące osoby:
 - dzieci i młodzież dotknięte inwalidztwem lub niepełnosprawne do ukończenia 24 roku życia oraz studenci dotknięci inwalidztwem lub niepełnosprawni do ukończenia 26 roku życia;
 - jedno z rodziców lub opiekun dzieci i młodzieży dotkniętych inwalidztwem lub niepełnosprawnymi.

Należy zaznaczyć, iż uprawnienie to obejmuje wyłącznie przejazd z miejsca zamieszkania lub miejsca pobytu do przedszkola, szkoły, szkoły wyższej, placówki opiekuńczo-wychowawczej, placówki oświatowo-wychowawczej, specjalnego ośrodka szkolno-wychowawczego, specjalnego ośrodka wychowawczego, ośrodka umożliwiającego dzieciom i młodzieży spełnianie obowiązku szkolnego i obowiązku nauki, ośrodka rehabilitacyjno-wychowawczego, domu pomocy społecznej, ośrodka wsparcia, zakładu opieki zdrowotnej, poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, a także na turnus rehabilitacyjny i z powrotem.

- do ulgi 51% w pociągach innych niż osobowe uprawnione są osoby niewidome uznane za niezdolne do samodzielnej egzystencji (na podstawie biletów jednorazowych);
- do ulgi 49% w pociągach osobowych uprawnione są osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji z wyjąt-

kiem osób niewidomych (na podstawie biletów jednorazowych);

- do ulgi 37% w pociągach innych niż osobowe uprawnione są osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji z wyjątkiem osób niewidomych (na podstawie biletów jednorazowych).

Warto również wspomnieć, iż osoby niepełnosprawne mogą w podróży koleją korzystać z pewnych uprawnień w komunikacji kolejowej, które zapewnia zarządca stacji. Może to być m.in. asysta podczas przemieszczania się po terenie dworca kolejowego, peronów, przejść podziemnych, kładek i innych ciągów komunikacyjnych, na których dozwolone jest poruszanie się pieszych. Asystę związaną z wejściem i wyjściem do i z pociągu realizuje drużyna konduktorska konkretnego przewoźnika.

Ulgi w komunikacji miejskiej są ustalane w drodze uchwały rady miasta, czy też gminy, a zatem są różne w różnych miejscowościach. Przywołana powyżej ustawa o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego nie ma więc zastosowania do zasad obowiązujących w komunikacji miejskiej. Przewoźnicy najczęściej ustalają zbliżone zasady udzielania uprawnień do przejazdów bezpłatnych i ulgowych dla osób niepełnosprawnych jak te, które są stosowane w przejazdach środkami publicznego transportu zbiorowego. Dobrze jest jednak zapoznać się ze szczegółową ofertą u konkretnego przewoźnika. W regulaminach przejazdów ponadto wprowadzane są także inne uprawnienia i udogodnienia. Osoby niepełnosprawne, w tym poruszające się na wózkach inwalidzkich, mogą np. w przypadku pojazdu wyposażonego w tzw. przyklęk umożliwiający obniżenie wejścia do pojazdu podczas postoju na przystanku, skorzystać z tej funkcji technicznej pod warunkiem, że przed podjechaniem pojazdu

na przystanek oczekują na niego w widocznym miejscu i za-sygnalizują zamiar odbycia przejazdu albo przed opuszczeniem pojazdu poinformują o swoim zamiarze prowadzącego pojazd przez naciśnięcie odpowiednio oznaczonego przycisku.

Podróżowanie samolotami po krajach Unii Europejskiej jest obwarowane przepisami, których celem jest podwyższenie jakości tego środka komunikacji i zapewnienie komfortu i bezpieczeństwa podróży osoby niepełnosprawnej. Porty oraz linie lotnicze zapewniają więc pomoc osobom o ograniczonej sprawności ruchowej tworząc mechanizmy opieki nad nimi podczas i tak wyczerpującej dla każdego podróży powietrznej. Zawsze warto się upewnić, jak konkretna linia dba o pasażera z niepełnosprawnością. Zazwyczaj na lotniskach można liczyć na wsparcie asystentów, w tym wyposażonych w wózki. Można również skorzystać ze swojego wózka ale przyjęło się, że należy o tym wcześniej poinformować. Niektórzy przewoźnicy umożliwiają także zabranie wózka na pokład, zwłaszcza gdy dotyczy to podróży na dalekich trasach, dużymi samolotami, w którym możliwe jest przemieszczanie się. W chwili obecnej wiele linii lotniczych zapewnia dostosowane samoloty dla potrzeb pasażerów z niepełnosprawnościami, m.in. pokładowe wózki inwalidzkie, odpowiednie fotele, dostosowane toalety oraz pomoc personelu pokładowego. Wszelkie informacje dotyczące zasad podróżowania, zakupu biletów oraz dostosowania do podróżowania osoby z dysfunkcją narządu ruchu można uzyskać w poszczególnych liniach lotniczych. Podczas dokonywania rezerwacji lotu należy zawsze poinformować linię lotniczą, jej przedstawiciela lub organizatora wycieczki o pomocy potrzebnej w trakcie podróży.

Angelika Pasek-Gilarska – prawniczka

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 08:00 – 18:00

środa 08:00 – 16:00

czwartek 08:00 – 18:00

piątek 08:00 – 16:00

Władze Stowarzyszenia:

Małgorzata Czapska – Przewodnicząca

Eugeniusz Błachnio – Wiceprzewodniczący

Dariusz Usowicz – Wiceprzewodniczący

Bożena Jelińska – Skarbnik

Aneta Mazurek – Sekretarz

Alina Machuderska – Członek

Robert Wojewódzki – Członek

Komisja Rewizyjna:

Halina Patyla – Przewodnicząca

Urszula Kraszewska – Wiceprzewodnicząca

Henryka Grzegorzewska – Sekretarz

Jan Wróbel – Członek

Pracownicy biura:

Marcin Skroczyński – dyrektor biura

Katarzyna Sadłowska – koordynator projektów

Elżbieta Lasak – koordynator projektów

Hanna Kapuśniak – koordynator projektów

Sylwia Więsek- Smolińska - 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 – subkonto),

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

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.

W związku ze stanem epidemii spowodowanym COVID-19, uczestnikami zajęć indywidualnych i grupowych organizowanych przez OW PTSR mogą być tylko i wyłącznie osoby u których nie występują objawy chorobowe, takie jak: kaszel, podwyższona temperatura ciała (gorączka powyżej 37 stopni), duszności, katar, objawy grypopodobne.

Uczestnik zajęć musi bezwzględnie przestrzegać zasad reżimu sanitarnego (utrzymanie odległości, zasłanianie nosa i ust przy użyciu maseczek lub przyłbic, dezynfekcja dłoni). Bardzo prosimy o zachowanie ostrożności i respektowanie powyższych zasad. Są one wprowadzone dla dobra nas wszystkich.

Z uwagi na sytuację epidemiczną w kraju dopuszczamy możliwość przesunięcia lub odwołania warsztatów wyjazdowych, o czym poinformujemy osoby, które dokonają zgłoszenia poprzez stronę www.ptsr.waw.pl, mailowo oraz telefonicznie.

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia rehabilitacji ruchowej prowadzone są w czterech grupach.

STACJONARNIE

– we wtorki w godz. 15:30 – 18:00 (zajęcia dla osób mniej sprawnych),

– w środy w godz. 9:30 – 11:00,

– w czwartki w godz. 15:00 – 17:30.

ZDALNIE (osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR):

– we wtorki i czwartki w godz. 10:30 – 13:00.

2. Mechanoterapia

Indywidualne zajęcia prowadzone są:

– w poniedziałki w godz. 07:00 – 16:00,

– w środy w godz. 11:00 – 15:00,

– w piątki w godz. 07:00 – 16:00.

Zajęcia odbywają się **STACJONARNIE**, obowiązują zapisy.

3. Masaże usprawniające

Masaże odbywają się:

– w poniedziałki w godz. 07:00 – 16:00,

– w piątki w godz. 07:00 – 16:00.

Zajęcia odbywają się **STACJONARNIE**, obowiązują zapisy.

4. Joga – zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi odbywają się **STACJONARNIE** (osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR):

– we wtorki w godz. 13:45 – 15:15,

– w piątki w godz. 13:00 – 15:00.

5. Tai-chi

Zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej odbywają się STACJONARNIE I ZDALNIE (osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR):

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

6. Basen

Z zajęć na basenie mogą skorzystać tylko osoby będące uczestnikami projektu „SM'owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne osób chorych na SM IV”. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR

- we wtorki w godz. 12:30 – 13:00,
- w czwartki w godz. 12:30- 13:00.

7. 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 pięciogodzinnym prowadzi Maciej Łukowski.

Zajęcia odbywają się jedynie ZDALNIE (osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR) w wybrane soboty w godz. 10:30 – 13:30.

8. Warsztaty wokalne – zajęcia zdalne

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.

9. Warsztaty teatralne

Zajęcia teatralne odbywają się ZDALNIE dwa razy w miesiącu w poniedziałki od godziny 11.00 (osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR).

10. 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.

11. 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.

12. Zajęcia „Główka pracuje”

Warsztaty z zakresu wzmacniania funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji odbywają się STACJONARNIE w piątki w godz. 10:30 – 13:00. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

13. Zajęcia elektroterapii

Podczas elektroterapii możliwe jest w zależności od wskazań terapeuty korzystanie z terapii za pomocą elektrycznej lampy terapeutycznej lub elektrostymulatora. Zajęcia odbywają się indywidualnie w poniedziałki i piątki. Godziny ustalane są przy zapisie na zajęcia. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

14. Warsztaty nordic walking

Marsz z kijkami dla osób o lepszej, jak i gorszej sprawności fizycznej. Nieważne czy ktoś porusza się krokiem bardziej sportowym, czy spacerowym, osiąga się wiele korzyści. Zajęcia odbywają się średnio raz w tygodniu, w zależności od pogody.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

15. Warsztaty kulinarno-dietetyczne

Dzięki warsztatom kulinarnym uczestnicy poznają odpowiedni dobór składników i sposób przygotowania zdrowych posiłków. Poznają proste zasady komponowania dziennego jadłospisu dla siebie i swoich najbliższych i własnoręcznie wykonują posiłki.

Zajęcia odbywają się w siedzibie OW PTSR dwa razy w miesiącu. Ilość osób na warsztatach jest ograniczona.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

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

Spotkania i konsultacje z ww. specjalistami mogą odbyć się zarówno zdalnie, jak i stacjonarnie, w siedzibie Stowarzyszenia. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR telefonicznie.

14. 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.

15. 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 2021 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

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

Informujemy, że w OW PTSR działa bezpłatna wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego i pomocniczego.

Osoby, które są zainteresowane wypożyczeniem niżej wymienionego sprzętu, proszone są o bezpośredni kontakt z pracownikami biura OW PTSR.



- rotory elektryczne

Jest to doskonały przyrząd do biernej aktywizacji mięśni, który może być używany wszędzie. Możliwość regulacji prędkości sprawia, że rotor jest świetnym przyrządem do stopniowego wzmacniania rąk i nóg. Zalecany do treningu aktywnego i biernego.

Rotor zapewnia ćwiczenia o małej intensywności, zwiększające siłę i elastyczność. Co więcej gwarantuje dużą różnorodność ćwiczeń, zarówno dla górnych, jak i dla dolnych partii ciała. Poprawia również krążenie.

- podnośnik kąpielowo-transportowy

Wytrzymały podnośnik do łatwego przemieszczania oraz transportu. Podnośnik znajduje zastosowanie przy przesadzaniu chorego np. z łóżka na wózek oraz pomaga przy codziennych zabiegach higieniczno-pielęgniacyjnych. Dzięki swojej niezawodnej konstrukcji



i prostej obsłudze jest gwarancją bezpieczeństwa i wygody dla chorych, jak i opiekunów.

Urządzenie polecane również dla wysokich pacjentów ze względu na duży zakres regulacji zasięgu ramienia.

- obracane krzeselka nawannowe



Krzesło ułatwia kąpiel i transport użytkownika do wanny i z wanny. Specjalnie zaprojektowane gumowe antypoślizgowe końcówki znajdujące się na każdej z nóg zapewniają stabilność i uniemożliwiają ślizganie po powierzchni wanny.

Dzięki zastosowanej technologii krzesło obraca się o 360°, przez co umożliwia transport chorego ponad brzegiem wanny. Siedzisko można zablokować w czterech odległościach, co 90°.

Siedzisko jest bardzo łatwe w montażu, bez trudu można je umieścić na wannie i w równie łatwy sposób można je ściągnąć, gdy nie jest już potrzebne. Konstrukcja krzesła umożliwia osobom starszym lub podczas rehabilitacji dogodne korzystanie ze wszystkich funkcji krzesła w swoim domu.

- materace przeciwoleżynowe

Materac pneumatyczny, zmiennieciśnieniowy o konstrukcji rurowej, do profilaktyki i wspomagania leczenia odleżyn do II° włącznie. Wykonany z nylonu oraz TPU, czyli termoplastycznego poliuretanu, dzięki czemu



łatwo utrzymać go w czystości. Posiada pokrowiec. Zbudowany jest z 18 rurowych komór wymiennych, wypinanych na klipsy. Pompa z ręczną regulacją ciśnienia w materacu pozwala na jego dostosowanie do wagi użytkownika. Komory wypełniane są powietrzem w cyklach co 5-10 minut. Duża wydajność pompy (6L/min), cicha praca. Zawieszki do mocowania pompy na łóżku.

– aparaty do masażu uciskowego (drenaż limfatyczny)



- **pionizatory ręczno-elektryczne Vassilli**
- **wózki inwalidzkie ręczne**
- **balkoniki, chodziki – trójkołowe**
- **kule**
- **kijki Nordic Walking.**

Doposażenie wypożyczalni sprzętu pomocniczego i rehabilitacyjnego nastąpiło m.in. dzięki dofinansowaniu w ramach zadań realizowanych ze środków Miasta Stołecznego Warszawy (Biura Polityki Zdrowotnej w ramach projektu pn. „Rehabilitacja społeczna i ruchowa osób chorych na SM”) oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (w ramach projektu „SM’owa przystań (...) IV”).



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Aktualnie realizowane projekty

Z przyjemnością informujemy o uzyskaniu środków finansowych na nowo realizowane projekty na rzecz osób z SM. Zapraszamy do korzystania z różnorodnego wsparcia w ramach realizowanych projektów. Osoby zainteresowane uczestniczeniem w poszczególnych formach wsparcia prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

„Sprawić Moc 5”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2020 pn. „Pokonamy bariery”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 1 kwietnia 2021 r. – 31 marca 2022 r.

Projekt skierowany jest do 430 osób niepełnosprawnych, chorych na stwardnienie rozsiane, z terenu województw: mazowieckiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, wielkopolskiego,

świętokrzyskiego, dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego, podkarpackiego. Zakłada opracowanie kompleksowego programu rehabilitacji osób chorych na SM, który obejmie swoim działaniem problemy ruchowe, psychologiczne i społeczne.

Główne działania realizowane w ramach projektu to:

- rehabilitacja w domu chorego,
- rehabilitacja w ośrodku,
- usługi asystenta osoby chorej na SM,
- indywidualne porady specjalistów (np. psychologa, logopedy, dietetyka, pielęgniarki),
- warsztaty wyjazdowe „Niezależnego życia”.

„SM’owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne chorych na SM IV”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2020 pn. „Pokonamy barierę”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 1 kwietnia 2021 r. – 31 marca 2024 r.

Każdy beneficjent projektu, na podstawie wskazań z IPD, może korzystać z takich zajęć usprawniających, jak:

1. grupowa rehabilitacja ruchowa,
2. mechanoterapia,
3. masaż usprawniający,
4. elektroterapia,
5. zajęcia jogi,
6. zajęcia tai-chi,
7. zajęcia metodą Feldenkraisa,
8. arteterapia z elementami terapii zajęciowej,
9. zajęcia wokalne,

10. zajęcia teatralne,
11. zajęcia "Główka pracuje",
12. wsparcie psychologa - trening funkcji poznawczych, porady indywidualne,
13. pomoc logopedyczna,
14. wsparcie dietetyka,
15. zajęcia kulinarno-dietetyczne,
16. choreoterapia,
17. biurowy punkt informacyjny,
18. usługi osobistego asystenta osoby chorej na SM,
19. rehabilitacja domowa,
20. zajęcia nordic walking,
21. ćwiczenia w basenie,
22. rehabilitacja w egzoszkielecie,
23. hipoterapia.

Ponadto, projekt zakłada zwrot kosztów przejazdów na zajęcia

„Aktywny w pracy – aktywny w życiu”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2018 pn.: Szansa-Rozwój-Niezależność”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt wspólny: Lider – PTSR Oddział w Łodzi,
Partner – PTSR Oddział Warszawski.

Okres realizacji: 1 kwietnia 2019 r. – 31 marca 2022 r.

Projekt obejmuje beneficjentów z terenów województw: łódzkiego, mazowieckiego, świętokrzyskiego, kujawsko-pomorskiego, podkarpackiego, dolnośląskiego, wielkopolskiego, zachodniopomorskiego.

W ramach zadania przewidujemy następujące działania:

- płatne staże,
- kursy, szkolenia zawodowe i językowe,
- grupy środowiskowego wsparcia,
- usługi poradnictwa i pośrednictwa pracy,
- indywidualne i grupowe zajęcia usprawniające ruchowo,
- konsultacje specjalistów „niezależnego życia”,
- warsztaty aktywnego poszukiwania pracy,
- wyjazdowe warsztaty aktywizacji zawodowej i społecznej,
- wyjazdowe warsztaty komunikacji interpersonalnej.

W projekcie mogą wziąć udział osoby, które spełniają łącznie następujące warunki:

- wiek powyżej 18 lat i do 60 lat dla kobiet/65 lat dla mężczyzn,
- posiadają aktualne orzeczenia o stopniu niepełności,
- posiadają diagnozę SM,
- nie są zatrudnione, nie przebywają na świadczeniu rehabilitacyjnym, nie prowadzą działalności gospodarczej.

„jeSteśMy – publikacje dla osób chorych na SM IV”

Projekt realizowany ze środków
PFRON w ramach zadań zleczanych (...)

– Konkurs 1/2020 pn. „Pokonamy bariery”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji:

1 kwietnia 2021 r. – 31 marca 2024 r.

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, obowiązujących praw i ulg, możliwości i warunków rehabilitacji, leczenia, a także radzenia sobie z najczęściej występującymi problemami w tym schorzeniu.

„Rehabilitacja społeczna i ruchowa osób chorych na SM”

Projekt realizowany ze środków Urzędu
m.st. Warszawy (Biuro Polityki Zdrowotnej).

Okres realizacji:

marzec 2020 – 31 grudnia 2022 r.



Celem ogólnym zadania jest poprawa jakości życia i funkcjonowania osób chorych na stwardnienie rozsiane, mieszkańców m.st. Warszawy, poprzez zwiększenie dostępności do różnych form rehabilitacji oraz do sprzętu rehabilitacyjnego i pomocniczego.

Cel ten jest realizowany poprzez:

- grupową rehabilitację ruchową,
- zajęcia masażu usprawniającego,
- zajęcia jogi,
- zajęcia tai-chi,
- dofinansowanie przejazdów na rehabilitację,
- dyżury specjalisty ds. sprzętu rehabilitacyjnego,
- zajęcia ze specjalistą ds. treningu ekonomicznego.

Powyższy projekt stanowi uzupełnienie i rozszerzenie działań realizowanych ze środków PFRON w ramach projektu „SM’owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne chorych na SM IV”.

Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego informuje, że w związku z niezamierzoną omyłką pisarską w kwartalniku Nadzieja o numerach 125 – str. 50; 124 – str. 49; 123 – str. 66; 122 – str. 55; 121 str. 47; została wskazana błędna nazwa zadania współfinansowanego ze środków m.st. Warszawy (Biura Polityki Zdrowotnej). Poprawna nazwa zadania „Rehabilitacja społeczna i ruchowa osób chorych na SM”.

Ponadto został błędnie wskazany okres realizacji. Prawidłowy okres realizacji ww. zadania to marzec 2020 r. do 31.12.2022 r.

Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego uprzejmie przeprasza za powstałe niezamierzone omyłki i błędy

AOON Warszawa

Miasto Stołeczne Warszawa wraz z Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” oraz Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski realizuje projekt dofinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego (Program Operacyjny: Regionalny Program Operacyjny Województwa Mazowieckiego 2014-2020) pn. „AOON Warszawa”.



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Planowany okres realizacji projektu:

1 marca 2020 r. – 28 lutego 2022 r.

Beneficjent: Miasto Stołeczne Warszawa

Realizator projektu: Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”.

Partner projektu: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski.

Celem głównym projektu jest wzrost dostępu do usług asystenckich dla 60 osób z niepełnosprawnościami, niesamodzielnych mieszkańców m.st. Warszawy.

Wsparciem w postaci usług asystenta objętych zostanie 60 pełnoletnich osób (32K/28M) posiadających aktualne orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności albo dokument równoważny, niesamodzielnych, zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym z terenu m.st. Warszawy.

Do projektu zostaną przyjęte osoby, które będą spełniały następujące kryteria formalne:

- posiadają aktualne orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności albo dokument równoważny,
- mieszkają na terenie m.st. Warszawy,
- są niesamodzielne i wymagają wsparcia innych osób.

Kryteria premiujące punktowane:

- kryterium dochodowe – do 150% kryterium dochodowego (na osobę samotnie gospodarującą lub na osobę w rodzinie), o którym mowa w ustawie z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej – 20 pkt,
- osoby korzystające z PO PŻ – 15 pkt,
- samotne zamieszkanie - 20 pkt.

Główne działania w projekcie:

- diagnoza potrzeb i opracowanie indywidualnych ścieżek wsparcia dla uczestników projektu,

- realizacja usług Asystenta Osobistego Osoby Niepełnosprawnej.

Kontakt z koordynatorem projektu:

Dorota Potyralska

tel. 22 277-49-86

e-mail: dpotyralska@um.warszawa.pl

Sylwia Więsek-Smolińska

tel. 22 831-00-76/77

e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

„SM-AKI MAZOWSZA czyli SM-Aktywnie-Kulturalnie-Integracyjnie”

Projekt realizowany ze środków Zarządu Województwa Mazowieckiego.

Okres realizacji: 24 sierpnia 2021 – 15 grudnia 2022 r.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Celem zadania jest zwiększenie aktywności osób niepełnosprawnych chorych na SM, ich udział w wydarzeniach kulturalnych i turystycznych oraz integracja społeczna.

Projekt skierowany jest do 55 osób z orzeczoną stopniem niepełnosprawności (członków OW PTSR, uczestników Wawerskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, okolicznych mieszkańców) oraz 15 osób bez orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (w tym uczestników Wawerskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, okolicznych mieszkańców).

W ramach projektu zaplanowano:

1. trzy wyjścia biletowane do warszawskich instytucji kultury (kino, teatr, muzeum),
2. warsztaty ceramiki artystycznej,
3. trzy jednodniowe wycieczki o charakterze kulturalno-turystyczno-integracyjnym połączone z warsztatami,
4. wyjazdowe warsztaty kondycyjno-relaksacyjne.

Liczba miejsc ograniczona. Osoby zainteresowane udziałem w projekcie proszone są o kontakt z biurem OW PTSR.

Co przed nami

Zaproszenie do udziału w projekcie „SM-AKI MAZOWSZA czyli SM-Aktywnie-Kulturalnie-Integracyjnie”

W ramach projektu zaplanowano:

1. Trzy wyjścia biletowane do warszawskich instytucji kultury:
 - Muzeum Narodowe – wystawa „Anna Bilińska” oraz „Galeria Starożytna” – 11.09.2021 (sobota) godzina 11:00,
 - „Trzy wysokie kobiety” – Teatr Polski – 19.09.2021 (niedziela) godzina 18:00,
 - trzecia impreza odbędzie się w październiku – informacja zostanie podana oddzielnym komunikatem.

Liczba miejsc ograniczona. Jedna osoba może uczestniczyć w maksymalnie dwóch imprezach biletowanych. Obowiązuje kolejność zgłoszeń.

2. Warsztaty ceramiki artystycznej, które odbywać się będą w pracowni Pomaluj.Art we czwartki w godzinach 13:00 – 15:00 w niżej wymienionych terminach:
 - 9 i 23 wrzesień,
 - 14 i 28 październik,
 - 4 i 18 listopad,
 - 2 i 9 grudzień.

Liczba miejsc ograniczona.

3. Trzy jednodniowe wycieczki o charakterze kulturalno-turystyczno-integracyjnym połączone z warsztatami:

- wrzesień – powiat miński (Dolina Bobrów),
- październik – powiat pruszkowski (Kulisy Mazowsza) oraz powiat żyrardowski (Winnica Dwórzno),
- październik/listopad – powiat siedlecki (Dwór Mościbrody, Gorzelnia Chopin w Krzesku).

Liczba miejsc ograniczona. Jedna osoba może uczestniczyć w maksymalnie dwóch wycieczkach jednodniowych.

4. Wyjazdowe warsztaty kondycyjno-relaksacyjne – powiat łosicki.

Liczba miejsc ograniczona 26 osób. Zapisy na warsztaty będą prowadzone w późniejszym terminie i obejmować będą wszystkie osoby, które zgłosiły się do udziału w powyższych działaniach.

Osoby zainteresowane udziałem w ww. aktywnościach proszone są o bezpośredni kontakt z biurem OW PTSR. Informacji udziela Pani Elżbieta Lasak.

Co się wydarzyło

Wyjazdowe warsztaty „Niezależnego życia”

W dniach 2-7 sierpnia br. odbyły się warsztaty „Niezależnego życia” zrealizowane w ramach projektu „Sprawić Moc 5” współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Warsztaty zrealizowano w miejscowości Giżycko, a uczestnikami były osoby będące Beneficjentami projektu „Sprawić Moc 5”, zamieszkujące na terenie woj. mazowieckiego, dolnośląskiego i łódzkiego.

W trakcie warsztatów przeprowadzono 35 godzin zajęć terapeutycznych w dwóch blokach tematycznych. Pierwszy w wymiarze 17,5 godzin zajęć warsztatowych obejmował kwestie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, zagadnienia porozumiewania się bez przemocy, samodzielności w prowadzeniu gospodarstwa domowego, wykorzystywania dostępnych technologii i ich pozyskiwania, wzmocnienia samodzielności poprzez trening poruszania przestrzennego – trening budowania własnej przestrzeni osobistej, społecznej i otoczenia.



Drugi blok zajęciowy w wymiarze 17,5 godzin stanowił trening relaksacyjny. Celem treningu było zdobycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, wykorzystywania technik relaksacyjnych w codziennym funkcjonowaniu.

Zajęcia prowadzili specjaliści zatrudnieni w OW PTSR.

W trakcie warsztatów nieocenioną pomocą byli wolontariusze, którzy wsparli całą grupę w codziennych czynnościach i świadczyli pomoc najmniej sprawnym uczestnikom wyjazdu.



Wyjazdowe warsztaty „Aktywny w pracy aktywny w życiu”

Giżycko, ponownie odwiedzone. Tym razem z grupą PTSR Oddział Warszawski. Tematem warsztatów była aktywizacja zawodowa i społeczna osób chorych na SM z projektu „Aktywny w pracy aktywny w życiu” współfinansowanego ze środków PFRON.

Wyruszyliśmy 13 września z Łodzi z przesiadką Warszawa-Wschodnia. Tam czekał już na nas autokar do którego załadunkowaliśmy w dalszą drogę. Podczas podróży mieliśmy czas na zapoznanie się z jej członkami i osobami, które będą prowadzić nasze warsztaty tj. p. Moniką Rozmysłowicz – psycholog, do-

radczynią zawodową, p. Katarzyną Pawłowską – rehabilitantką, p. Marcinem Skroczyńskim – pracownikiem socjalnym. Nie można też pominąć dwóch osób p. Katarzyny, która wspaniale panowała nad wszystkim oraz naszego wspaniałego kierowcy p. Jarka – opokę naszego wyjazdu.

Nasza przygoda zaczęła się od obiadu, po którym dowiedzieliśmy się o planach na następne dni i spotkaniach, które miały na celu pokazanie nam naszych możliwości i udowodnienie, że nasze wady i problemy możemy przekuć na zalety. Pomagała nam w tym Monika i Marcin, wyciągając z nas najlepsze cechy jakie mamy. Dowiedzieliśmy się dużo o sobie, że bariery które w nas są do pokonania – dotyczy to każdej sfery naszego życia, również seksualności. Zajęcia prowadziła również Kasia fizjoterapeutka, dzięki której nasze mięśnie nie zastały się.

Po intensywniej części warsztatowej mieliśmy też czas na zwiedzenie Giżycka. Płynęliśmy szlakiem wodnym statkiem z Mikołajek. Szlak w przeważającej części wiedzie po niezwykle malowniczym, rynnowym jeziorze Bełdany, którego brzegi porastają lasy Puszczy Piskiej. Dodatkową atrakcją jest lekkie zboczenie z kursu i wpłynięcie na największe polskie jezioro – Śniardwy. Trasę między Mikołajkami i Rucianym statek przepływa w ok. 2,5 godziny. Na statku ojdziało się, działo. Bawiliśmy się doskonale. Odwiedziliśmy także Sanktuarium w Świętej Lipce, gdzie wysłuchaliśmy piękny koncert organowy. Wieczorem przy ognisku odbył się koncert na bębnach.



Bębniarze wystukiwali wspaniałe rytmy, których chętnie słuchaliśmy.



Na wszystkie zajęcia chodziliśmy z radością. Spotęgowały one naszą integrację, która pomogła nam w zaproponowanych zadaniach, jak np. budowanie mostu przez dwie różne grupy mające zupełnie inny sposób porozumiewania się i działania. Udało się!!! Most zbudowano.



Wyjazd ten i nasze wspólne działanie spowodowało, że nie było problemów i podziałów między nami. Pomagaliśmy sobie nawzajem i się uzupełnialiśmy. Nauczyliśmy się sposobu na relaks, który był też ćwiczeniem.

Szkoda, że te dni razem spędzone tak szybko się zakończyły. Dziękujemy Wam za wszystko i Tobie Kasiu oraz niezastąpionym wolontariuszom za tak wspierały plan i realizację naszego wyjazdu. Polecamy się na nowe spotkania.

Iwona, Karolina, Leszek i Robert, PTSR Łódź

Wycieczka do Doliny Bobrów

30 września wyruszyliśmy na jedną z pierwszych wycieczek zorganizowanych w ramach projektu „SM-AKI MAZOW-SZA czyli SM-Aktywnie-Kulturalnie-Integracyjnie”. Zadanie to jest współfinansowane ze środków PFRON otrzymanych za pośrednictwem Zarządu Województwa Mazowieckiego.

Celem zadania jest zwiększenie aktywności osób niepełnosprawnych chorych na SM, ich udział w wydarzeniach kulturalnych i turystycznych oraz integracja społeczna.

Po drodze do Wólki Dłużewskiej, gdzie położone jest gospodarstwo agroturystyczne – cel naszej podróży, zatrzymaliśmy się we wsi Jeruzal. Były tam kręcone zdjęcia do serialu „Ranczo”. Do dziś funkcjonuje też sklepik „U Krysi”. Na malutkim ryneczku, wokół fontanny, umieszczone są tabliczki upamiętniające występujących w serialu aktorów i producentów filmu.

W drodze do Doliny Bobrów z okien autokaru mogliśmy nacieszyć oczy kolorami nadchodzącej jesieni.

Na miejscu zostaliśmy podzieleni na trzy grupy. Każda z grup za sprawą prowadzących warsztaty zajmowała się innymi działaniami. Jedni wyplatali z siana kogutki oraz inne dzieła, drudzy słuchali opowieści o dawnych pracach w polu i późniejszym przetwarzaniu zebranych plonów. Widzieliśmy, jak przędzie się na kołowrotku, tka na krosnach, pierze na tarze. Trzecia grupa wypiekała chleb. Zgromadzone maszyny rolnicze wykorzystywane do prac rzemieślniczych były oryginalne – zachowane w bardzo dobrym stanie i funkcjonujące.



Mimo, że pogoda nas nie rozpieszczała, to dobre humory nie zawiodły. Po obiedzie mieliśmy chwilę odpoczynku, ale z powodu padającego deszczu kielbaski pieczone w ognisku zawitały na stołach.

W dobrych humorach i bogatsi o różnorodną wiedzę dotarliśmy do Warszawy.

Foto: Monika Kucharczyk

Redaguje zespół: Katarzyna Czarnecka (red., rys.),
Monika Staniec, Katarzyna Sadłowska,
Marcin Skroczyński.

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

Na okładce wykorzystano zdjęcie z polskazachwyca.pl