

NADZIEJA

NR 128

ISSN 1233-8079

1/2022

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Drodzy Czytelnicy,

jeszcze nie skończyła się pandemia, a tymczasem dotknął nas nowy, głębszy i tragiczniejszy kryzys – wojna na Ukrainie. Okażmy naszą solidarność i pomoc, tak jak możemy – wsparciem logistycznym, finansowym czy rzeczowym (wszędzie są zbiórki darów dla uchodźców), troską i modlitwą. O potrzebie otwartości serca na drugiego człowieka pięknie pisze ojciec Wacław Oszajca.

Zamieszczamy również oświadczenie Przewodniczącego Europejskiej Platformy SM (EMSP) wyrażające solidarność z narodem ukraińskim. Cieszymy się też, że PTSR zorganizowało infolinię dla obywateli Ukrainy potrzebujących specjalistycznej pomocy medycznej.

W tej trudnej sytuacji piszemy w Nadziei o tym, jak radzić sobie z niepokojem i lękiem, a jedną z metod zmniejszania stresu jest posiadanie czworonożnego (lub skrzydlatego) przyjaciela. Domowe zwierzaki – psy, koty, nawet rybki w akwarium – mogą mieć dobroczynny wpływ na nasze samopoczucie. Mogą też udzielać konkretnej pomocy, jak odpowiednio przeszkolone psy – asystenci osoby niepełnosprawnej.

Inne SM-owe sprawy pozostają wciąż ważne. W tym numerze piszemy więcej o stosowanych metodach diagnostycznych, w jakim celu wykonuje się konkretne badania, kiedy należy wykonać rezonans magnetyczny (MRI) i jakie są z tego korzyści.

Zachęcamy do lektury!

Katarzyna Czarnecka
Redakcja Nadziei

Apel Europejskiej Platformy SM (EMSP)

W związku z dramatycznymi wydarzeniami, które rozgrywają się na oczach całego świata, pragniemy wyrazić naszą solidarność z całym społeczeństwem ukraińskim, a w szczególności z osobami żyjącymi w tym kraju ze stwardnieniem rozsianym, a także z naszymi członkami stowarzyszonymi w Ukraińskim Towarzystwie Stwardnienia Rozsianego (UCMS).

Solidaryzujemy się z narodem Ukrainy oraz naszymi kolegami i przyjaciółmi, którzy w tych trudnych warunkach kontynuują swoją pracę na rzecz praw człowieka i humanitarną pomoc. Z wielką troską patrzymy na ich zmagania, a ich zaangażowanie i wytrwałość inspirowa nas.

Zapewniamy, że w tych trudnych czasach mogą liczyć na wsparcie europejskiej społeczności SM. Dołączamy do społeczności międzynarodowej w potępieniu tych wrogich działań i wzywamy wspólnotę europejską i międzynarodową do zdecydowanych działań, aby powstrzymać Rosję przed naruszaniem jej zobowiązań wynikających z prawa międzynarodowego oraz wspierać niezależność, suwerenność i integralność terytorialną Ukrainy.

Przekazując naszą solidarność z Ukrainą i jej mieszkańcami, wyrażamy także nadzieję na pokojową normalizację sytuacji politycznej.

Kiedy wciąż dochodzimy do siebie po ostatniej fali pandemii, Europa ponownie zostaje uderzona, tym razem wojną na Ukrainie. Obecnie dużo silniej czujemy, że jesteśmy bliżej niż kiedykolwiek, że Europa nagle nie jest tak duża, że nie jesteśmy tak od siebie oddaleni. Wydaje się, że tragedia, jakiej doświadcza Ukraina, dzieje się na ulicy obok naszego domu

i wszyscy musimy zareagować. Podnoszące na duchu jest to, w jaki sposób stowarzyszenia stwardnienia rozsianego z krajów graniczących z Ukrainą i innych, które nie są tak bliskie, mobilizują się, aby pomóc ukraińskiej społeczności osób z SM, które opuściły kraj uciekając przed wojną, jak również tych, którzy tam pozostają. Jeśli Europa ma mieć sens, jeśli organizacje takie jak EMSP mają sens, te chwile oszołomienia, strachu, przerażenia, solidarności i determinacji by wspólnie stawić czoła tej sytuacji, pokazują nam wartość wspólnoty i znaczenie wspierania się nawzajem.

To nasz obowiązek, więc zaczęliśmy podejmować działania, aby „zszyć” Europę i stać razem w obliczu tego kryzysu jako jedna wielka społeczność ludzi dotkniętych SM.

Pedro Carrascal
Przewodniczący European MS Platform



Spis treści

Drodzy Czytelnicy

CO NOWEGO... CZYLI O STARYM INACZEJ

Badania diagnostyczne w SM	6
Rezonans magnetyczny	9

POMYŚL... WARTO

Fraszka	14
---------------	----

MIĘDZY NAMI

Przydatne wskazówki, jak radzić sobie z lękiem i zmartwieniami	17
Najlepszy sposób na stres – zwierzak w domu	19
Kto tu rządzi?	23
Pies, przyjaciel, asystent i terapeuta	26

PRAKTYCZNE PORADY

Pies asystent – nieoceniona pomoc czy kolejny obowiązek	31
--	----

RAZEM

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR ...	37
Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR	39
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego	45
Aktualnie realizowane projekty	46
Co przed nami	53

CO NOWEGO...

CZYLI O STARYM INACZEJ

Badania diagnostyczne w SM

Zanim się rozpiszę na temat badań, które wykonuje się u pacjentów z SM, winna jestem czytelnikom małe sprostowanie. W 4/2021 numerze Nadziei napisałam, że aby dostać się do programu NFZ leczenia postaci pierwotnie postępującej SM, należy mieć w skali EDSS co najmniej 6,5 pkt, w przypadku postaci rzutowej co najmniej 4,5 pkt. Powinna napisać: należy mieć 4,5 pkt lub mniej i, odpowiednio, 6,5 pkt lub mniej. W skali EDSS 0 punktów oznacza najlepszy stan neurologiczny, a 10 punktów najgorszy. Im mniej punktów pacjent uzyska – tym lepiej.

Przechodząc do dzisiejszego tematu. Najważniejszym narzędziem oceny pacjenta z podejrzeniem SM jest zawsze **wywiad**, czyli rozmowa i **badanie neurologiczne**. Do badania potrzebujemy trochę własnej siły, młotka neurologicznego (do stukania między innymi w kolana), widełek stroikowych (do kontroli czucia wibracji), przyrządu do delikatnego klucia skóry pacjenta, tablic Snellena do oceny ostrości widzenia.



Pobiera się **krew** i ocenia wiele parametrów, przeprowadza tzw. diagnostykę różnicową, aby wykluczyć inne podobnie przebiegające choroby.

Bardzo ważne są również **badania tzw. neuroobrazujące**. Przed erą rezonansu magnetycznego wykonywano tomografię komputerową, jednak jest ona mało dokładna w ocenie tkanki nerwowej, szczególnie struktur głębokich mózgu i tylnego dołu czaszki. Ewentualne nieprawidłowości widać dopiero w zaawansowanym stadium SM, gdy zmiany są duże. Badanie nie uwidacznia drobnych zmian i mało mówi o ich charakterze. Pacjent jest przy tym narażony na dużą dawkę promieniowania rtg, o wiele większą niż zwykle prześwietlenie rentgenem. Zlecenie tego badania w procesie diagnostyki SM w obecnej dobie jest błędem.

Wykonuje się MRI, czyli rezonans magnetyczny głowy, opcjonalnie także rdzenia szyjnego i piersiowego. Badanie to nie jest szkodliwe, nie jest bolesne. Trwa jednak dłużej niż tomografia i pacjent leży w prawie zamkniętej tubie. Pierwsze rezonanse miały rozdzielczość 0,5 tesli, obecnie najczęściej 1,5 i 3,0 tesle, są też jeszcze dokładniejsze. Dobrze jest zrobić od razu MRI z kontrastem (czyli gadoliną), który uwidacznia świeże ogniska zapalne, tzw aktywne. MRI robimy nie tylko w celu postawienia rozpoznania, ale również celem oceny dynamiki choroby i skuteczności leczenia.

Prawdopodobnie pacjent leżący w szpitalu z podejrzeniem SM będzie miał wykonane **nakłucie lędźwiowe z pobraniem płynu mózgowo-rdzeniowego** i oceną między innymi prążków oligoklonalnych (lub białka oligoklonalnego), obecność tych prążków ma znaczenie dla diagnozy. Test ten do najprzystępniejszych nie należy...

Kolejne ważne badania to **potencjały wywołane: wzrokowe, słuchowe i somatosensoryczne**. W przypadku SM mogą wykazać nieprawidłowości. Najczęściej wykonuje się wzrokowe

potencjały wywołane, w których ocenia się drogę wzrokową. Pacjent siedzi z elektrodami i kabelkami umieszczonymi na głowie i obserwuje szachownicę na monitorze, nie jest to nieprzyjemne.

Badanie EEG (elektroencefalografia) nie ma istotnego znaczenia dla SM. Można je wykonać – nie jest bolesne.

Badanie EMG (elektroneurografia i miografia) nie mają znaczenia dla oceny ośrodkowego układu nerwowego zajętego w SM. W niektórych przypadkach są konieczne w celu wykluczenia schorzeń układu nerwowego obwodowego. Lekarz stymuluje nerwy prądem lub bada mięśnie igłą (bardzo cienką), trudno się w tym czasie zrelaksować :)

Należy wspomnieć także o **badaniu urodynamicznym**, w skali przyjemności dużo punktów nie zdobędzie. Pozwala jednak znaleźć przyczynę zaburzeń zwieraczy, diagnozuje pęcherz neurogeny.

Niektóre procedury robi się rzadziej, np. w badaniach klinicznych, należy tu: OCT-tomografia komputerowa siatkówki, testy oceniające funkcje poznawcze (np. dodawanie), stopień drżenia kończyn górnych (wkładanie kołeczków do małych dziurek), testy sprawdzające szybkość chodzenia, dystans chodzenia, skale mierzące jakość życia.

Marzeniem naukowców i lekarzy jest znalezienia takiego badania krwi, które zastąpi wszystkie powyższe. Analogicznie do poziomu glukozy w diagnostyce cukrzycy czy poziomu cholesterolu w hiperlipidemii. Po dwóch godzinach oczekiwania na wynik jest diagnoza. To jednak pieśń przyszłości.

*dr Renata Ługiewicz
specjalista neurolog*

Rezonans magnetyczny

Dzięki nowemu podejściu do MRI (rezonansu magnetycznego) zmiany wcześniej niewidoczne są obecnie dostrzegalne na skanach MRI mózgu. Skany te są rutynowo wykorzystywane do diagnozowania i monitorowania SM poprzez uwidocznienie obszarów uszkodzenia mieliny. Nie ujawniają nadal wszystkiego, co dzieje się w mózgach chorych na SM. Jest to widoczne dopiero podczas badań pośmiertnych bioptatów tkanki mózgowej. Naukowcy próbują obecnie, łącząc zaawansowane techniki MRI, uwidocznić również te zmiany u chorych ze świeżo zdiagnozowanym SM.

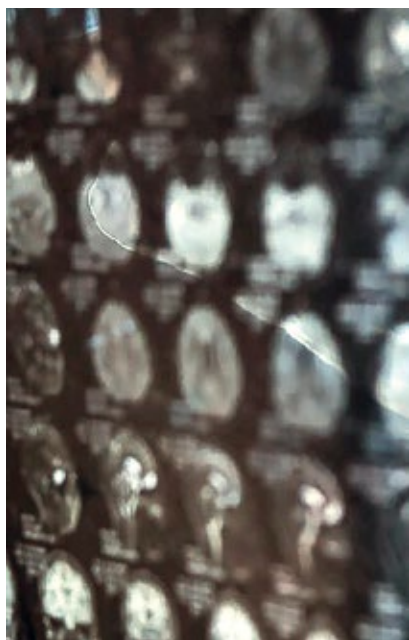
Zespół z University College London stwierdził, że u ludzi ze stwardnieniem rozsianym wykazano zmiany w gromadzeniu się sodu w nerwach, a także zmiany w budowie nerwów na poziomie mikroskopowym. Co ciekawe, badacze dostrzegli też związek między stopniem nasilenia tych zmian a subtelnymi oznakami niepełnosprawności klinicznej, takimi jak wolniejsze chodzenie. Tego samego powiązania nie było, kiedy spojrzeli na konwencjonalne skany MRI.

Naukowcy planują teraz monitorować, czy u osób z SM istnieje związek między zmianami w mózgu a rozwojem choroby.

Transformacja badań za pomocą MRI

Technologia MRI ewoluuje w coraz szybszą, mocniejszą i bardziej szczegółową. Naukowcy zajmujący się SM wykorzystują tę nową technologię w maksymalnym stopniu, aby skuteczniej przeprowadzać badania nowych leków i szybciej zatrzymać SM.

Ostatecznym celem badań klinicznych postępującego stwardnienia rozsianego jest sprawdzenie, czy leczenie spo-



walnia lub zapobiega pogłębianiu się niepełnosprawności. Objawy choroby zwykle narastają stopniowo, przez wiele lat. Tak więc potrzeba dużo czasu, aby zobaczyć, czy potencjalna terapia pomaga. Co frustrujące, może to oznaczać, że naukowcy spędzą lata testując leczenie, które ostatecznie okaże się nieskuteczne. Obecnie jednak technologia MRI pomaga zmniejszyć to ryzyko. Skany MRI mogą dać nam wczesny wgląd w to, czy nowe terapie wyglądają obiecująco.

Testowanie zabiegów naprawczych mieliny

W ostatnim czasie naukowcy z Cambridge Centre of Excellence for Myelin Repair zastosowali MRI w niewielkim badaniu 2 fazy, aby sprawdzić, czy beksaroten (lek stosowany wcześniej w leczeniu raka) może pomóc w naprawie mieliny. Wykorzystali rodzaj skanu MRI o nazwie współczynnik transferu magnetyzacji (MTR). Technika ta mierzy zmiany ilości mieliny w mózgu. Wykrywa sygnał, który zanika, gdy mielina jest uszkodzona i powraca w czasie jej naprawy. Wzrost współczynnika MTR w kolejnych skanach mówi nam o remielinizacji. Korzystając z MTR, naukowcy mogli szybciej uzyskać odpowiedź na pytanie o skuteczność beksarotenu, niż gdyby oceniali jego wpływ na niepełnosprawność. Badanie wykazało, że naprawa mieliny u osób ze stwardnieniem rozsianym jest możliwa. Beksaroten nie jest jednak stosowany z powodu po-

ważnych skutków ubocznych. Ale wiedza dotycząca MTR jest używana w nowych badaniach nad naprawą mieliny.

Testowanie leków chroniących nerwy

Kilka lat temu profesor Jeremy Chataway i jego zespół z University College London prowadzili badanie 2 fazy, aby sprawdzić, czy simwastatyna (powszechnie stosowany lek obniżający poziom cholesterolu) może spowolnić progresję we wtórnie postępującym stwardnieniu rozsianym. Użyli MRI aby znaleźć zmiany w mózgu będące wczesnymi objawami pogorszenia się SM, jak np. atrofia czyli zanik – utrata komórek nerwowych. Normalnie ten zanik postępuje też, choć wolniej, w miarę starzenia. Możemy śledzić, jak szybko to się dzieje, stosując MRI do pomiaru objętości mózgu. Zespół odkrył, że osoby przyjmujące simwastatynę wykazywały wolniejszą atrofię mózgu niż osoby przyjmujące placebo (lek obojętny). Atrofia mózgu zwykle pojawia się na wiele miesięcy przed pojawieniem się objawów takich, jak problemy z chodzeniem. Wynika z tego, że stosowanie tego leku może potencjalnie spowolnić postęp niepełnosprawności.

Na podstawie wyników MRI sfinansowano rozpoczęcie znacznie większego badania 3 fazy, aby sprawdzić, czy simwastatyna działa. Obecnie minęło już trzy lata i do leczenia dołączają ostatnie grupy pacjentów.

Wykorzystanie MRI do połączenia dwóch badań w jedno

To, czego dowiedziano się o MRI ze wszystkich tych badań zostało wykorzystane, aby rozpocząć Octopus – pierwszą mega-próbkę leczenia postępującego stwardnienia rozsianego. Octopus przetestuje terapie do trzech razy szybciej, z niewielką pomocą technologii MRI. Naukowcy wykorzystają MRI, aby uzyskać podgląd potencjalnych terapii w trakcie trwania



badania. Pozwoli to wcześniej uzyskać wiedzę, czy leczenie wygląda obiecująco. Jeśli tak, badacze zaproszą setki innych osób ze stwardnieniem rozsia-
nym do dołączenia do obecnych uczestników celem oceny postępu niepełnosprawności.

Dzięki temu nie będą musieli tracić czasu na konfigurowanie nowej fazy 3. Zamiast tego fazy 2 i 3 płynnie połączą się w jedno. Jeśli MRI pokaże, iż leczenie nie wydaje się pomagać lepiej niż placebo, zespół wycofa je z badania. Pozwoli to uniknąć marnowania zasobów i czasu na lek, który prawdopodobnie nie będzie skuteczny.

Przyszłość MRI

Istnieje wiele sposobów, w jakich MRI może pomóc nam usprawnić poszukiwania nowych metod leczenia, dzięki czemu będziemy mogli zatrzymać stwardnienie rozsiane wcześniej. Jesteśmy przekonani, że pomoże to Octopusowi i innym próbom ustalić kurs, aby zrewolucjonizować leczenie postępującego stwardnienia rozsianego.

*za: MS Matters Summer 2021
tłum. dr Renata Ługiewicz*

POMYŚL... WARTO



*Życie nie jest lepsze ani gorsze od naszych marzeń,
jest tylko zupełnie inne.*

Autor nieznany

Fraszka

*Dewocja krzyczy: <Michelet wychodzi z Kościoła!>
Prawda; dewocja tylko tego nie postrzegła,
Że za kościołem człowiek o ratunek woła,
Że kona – że, ażeby krew go nie ubiegła,
To ornat drze się w pasy i związuje rany...
A faryzeusz mimo idzie zadumany...*

Do niedawna ta fraszka mogła, u co pobożniejszych, budzić zastrzeżenia, co do patriotyzmu i katolickości jej autora – Cypriana Kamila Norwida. No bo jak można brać w obronę zawziętego antyklerykała Julia’a Micheleta. Ale dzisiaj, gdy papież Franciszek klerykalizm wpisał do katalogu grzechów, i to poważnych, nazwanie kogoś antyklerykałem przestaje być obelgą. Na czym więc ów potępiany przez papieża klerykalizm polega? Łatwo to zobaczyć na mszy. Popatrzmy, jak zachowujemy się podczas tzw. podniesienia i po przystąpieniu do stołu Pańskiego. Na dźwięk dzwonków klękamy i gdy prezbiter podnosi Hostię, zamiast na nią patrzeć, niektórzy zamykają oczy i pochylają głęboko głowy. Podobnie postępują po przyjęciu Hostii. Zachowują się tak, jakby nie chcieli nikogo widzieć i słyszeć tylko siebie. Jakby ich interesowało tylko własne przeżycia, a jeśli chodzi o innych, to cóż, najlepiej żeby ich nie było. A przecież, jeśli coś się pokazuje, to po to, żeby to coś, czy kogoś widzieć, oglądać. Lubią też śpiewać, że *Bóg sam wystarczy*. Nie wystarczy, skoro stał się człowiekiem i *zamieszkał między nami*, a co najważniejsze – nie dał się spośród ludzi eksmitować. Za cenę okrutnej śmierci nie dał się spośród ludzi wyrzucić.

Dobitnym przykładem takiego egoistycznego zapatrzenia w siebie, a więc i egoistycznej religijności, jest starszy syn z przypowieści o dobrym ojcu, który *Gdy wracał i był już blisko domu, usłyszał muzykę i tańce. Przywołał jednego ze sług i pytał go,*

co się wydarzyło. On mu odpowiedział: <Twój brat wrócił i ojciec zabił tłuste cielę, bo odzyskał go zdrowego>. Wtedy rozgniewał się i nie chciał wejść. Wyszedł więc ojciec i zachęcał go do wejścia. Lecz on powiedział do ojca: <Tyle lat ci służy i nigdy nie przekroczyłem twego polecenia, ale ty nigdy nie dałeś mi nawet koźlęcia, abym się mógł zabawić z przyjaciółmi. A gdy wrócił ten twój syn, który roztrwonił twój majątek z nierządnicami, zabiłeś dla niego tłuste cielę>. On mu odpowiedział: <Dziecko, ty zawsze jesteś ze mną i wszystko, co moje, należy do ciebie. Przecież trzeba się bawić i radować, bo ten twój brat był umarły, a ożył, zaginął, a odnalazł się>.

Starszy syn burzy się na postępowanie ojca i ten gniew sprawia, że nie widzi, iż nadarza mu się niecodzienna okazja na dokonanie czegoś naprawdę dobrego, godnego postępowania. Starszy syn nie jest złym człowiekiem, z powodzeniem mieści się w ramach tzw. szarego człowieka, po którym nie należy spodziewać się czegoś nadzwyczajnego i od którego nie można wymagać zbyt wiele. Zgodnie z przykazaniami gorliwie *czci swego ojca*, ale za grosz nie ma w sobie jego ducha. Daleko mu do rozumienia, że *człowiekiem religijnym i nieskazitelnie czystym przed Bogiem Ojcem jest ten, kto sierotom i wdowom przychodzi z pomocą w ich utrapieniu*, jak pisze święty Jakub w swoim liście. Jeszcze nie dostrzega, że ten młodszy jest takim właśnie sierotą.

Dzisiaj wojna na Ukrainie również *drze ornaty*, weryfikując prawdziwość naszych pozłocistych procesji, nabożnych ślubowań, pielgrzymek, nowenn, również działań dyplomatycznych, traktatów międzypaństwowych, ale przede wszystkim *drze nasze sumienia*. Coraz skuteczniej. Kościoły stają się szpitalami polowymi, a Ewangelia jak skalpel zadaje ból i przynosi zdrowie. Przede wszystkim nam, którzy przed uchodźcami otwierają swoje domy i portfele.

Piszę ten felieton w pierwszą niedzielę wielkiego postu, czytam wypowiedź papieża Franciszka: *Na Ukrainie płyną rzeki*

krwi i łez. Nie jest to jedynie operacja wojskowa. To jest wojna, która sieje śmierć, zniszczenie i nędzę. Jest coraz więcej ofiar, tak samo jak uciekających ludzi, przede wszystkim, matek i dzieci. W tym udręczonym kraju z godziny na godzinę dramatycznie rośnie potrzeba pomocy humanitarnej.

Nie wiem, co będzie jutro, tym bardziej za trzy, cztery tygodnie, ale już dzisiaj wiadomo, kto niszczy i zabija, a kto ocala i ożywia. Kto wychodzi śmierci naprzeciw, aby sobą osłonić tych, których kocha i kto tę śmierć sprowadza.

Na początku marca, dzięki ofiarnej pracy dziennikarzy, świat obiegła powyższa fotografia. Lwowianie, w obawie przed rosyjskimi wojskami, zdjęli ze ściany katedry ormiańskiej krzyż i przenieśli do bunkra. Jak mogli, tak zabezpieczyli inne zabytki tego miasta. Różnie można odbierać to zdjęcie, ale nie będzie błędem jeśli to ukrycie, zabranie sprzed oczu, konającego Jezusa odczytamy jako znak. Może po to znikają nam sprzed oczu wyobrażenia Jezusa, żebyśmy Go odnaleźli żywego w tych, którzy u nas szukają ratunku. Na pewno nie byłoby dobrze, gdybyśmy postąpili w myśl ostatniej liniiki „Fraszki” Norwida:

*A faryzeusz mimo
idzie zadumany...*



Wacław Oszajca SJ

MIEDZY NAMI

Przydatne wskazówki, jak radzić sobie z lękiem i zmartwieniami

Odczuwanie lęku i zmartwień w obliczu zdarzeń, na które nie mamy wielkiego wpływu, nie jest niczym dziwnym. Wiele osób przekonało się o tym w sytuacji związanej z COVID-19, podobnie jak wielu czuje niepokój w związku z wojną na Ukrainie. W obecnym czasie szczególnie istotne jest dbanie o zdrowie psychiczne i wspieranie bliskich nam osób. Przede wszystkim należy mieć na uwadze, że lęk i zmartwienia są normalną reakcją na taką sytuację. Od zawsze niepokój i lęk uczyły nas unikać zagrożeń i dzięki temu ratowały nasze życie. Odczuwanie ich w obecnych warunkach jest więc całkowicie normalne, jednak ważne jest, żeby uczucia te nie zaczęły domi-



nować. Musimy je w sposób budujący przepracować i **skupiać się na aspektach, na które mamy wpływ, a nie na tych, które są od nas niezależne**. Jeśli utrzymują się u Ciebie objawy, takie jak brak koncentracji, otępienie, niepokój, problemy ze snem, lęk, fizyczne i/lub psychiczne wyczerpanie lub napady płaczu, to ważne jest, aby **poszukać pomocy**. Dla wielu osób wystarczająca będzie rozmowa z najbliższymi, inni potrzebują więcej wsparcia i wówczas dobrze jest zgłosić się do lekarza. Można również skontaktować się z Telefonem Zaufania

Przydatne jest: ustalenie codziennego harmonogramu, zdrowe odżywianie, zapewnianie sobie wystarczającej ilości snu, codziennego ruchu oraz wzajemnego wsparcia. Warto też każdego dnia zadbać o rozrywkę lub powód do radości, niezależnie, czy będzie to poranna kawa, popołudniowy spacer, wartościowe chwile z rodziną, rozmowa z bliską osobą, wyjście na basen, czy dobra książka. Korzystny wpływ na samopoczucie mają również zajęcia, takie jak wykonywanie obowiązków domowych lub napraw, które dają widoczne efekty. Jest to istotne w każdych okolicznościach, ale w obecnych czasach szczególnie. Pamiętajmy, że lęk i zmartwienia wykraczające poza zwyczajne środki zapobiegawcze nie poprawiają naszego bezpieczeństwa. Badania wykazały natomiast, że pozytywne emocje poprawiają wytrzymałość i siłę psychiczną. Istnieją więc ważne powody, by w niepewnych czasach nie tracić radości życia, lecz znajdować sposoby, by **skupiać się na tym, co nadaje życiu wartość**.

za: <https://www.landlaeknir.is/um-embaettid/greinar/grein/item44628/przydatne-wskazowki-jak-radzikciem-i-zmartwieniami-lidan-okkar-god-rad-vid-kvida-og-ahyggjum>

Najlepszy sposób na stres – zwierzak w domu

Zwierzęta od lat są wykorzystywane w terapii zdrowia psychicznego, często łagodząc niepokój i stres wśród ich właścicieli. Dotyczy to również stwardnienia rozsianego. Depresja, lęk i stres są powszechne w naszej społeczności. Zwierzęta mogą pomóc we wszystkich tych objawach. Samo głaskanie zwierząt uwalnia automatyczną reakcję relaksacyjną. Ludzie wchodzący w interakcje ze zwierzętami odkryli, że głaskanie zwierząt sprzyjało uwalnianiu serotoniny, prolaktyny i oksytocyny – wszystkich hormonów, które mogą odgrywać rolę w podnoszeniu nastroju.



Bez względu na to, jakie masz zwierzątko – psa, kota, królika czy chomika – mogą cię uspokoić, rozśmieszyć i podnieść na duchu, gdy jesteś przygnębiony.

Posiadanie zwierzaka w domu jest korzystne zarówno dla dobrego samopoczucia fizycznego, jak i psychicznego, ponieważ zapewnia:

Towarzystwo

Najważniejszym powodem posiadania pupila jest dotrzymywanie towarzystwa. To prawda, że jeśli nie masz szczególnie rozgadanej papugi, rozmowa może być tylko jednostronna, ale

obecność zwierzaka w twoim życiu pomoże odeprzeć samotność i nudę. Koty i psy często wydają się mieć szósty zmysł, gdy ich właściciele są chorzy i siedzą cicho obok nich, dotrzymując im towarzystwa.

Zmniejszenie stresu

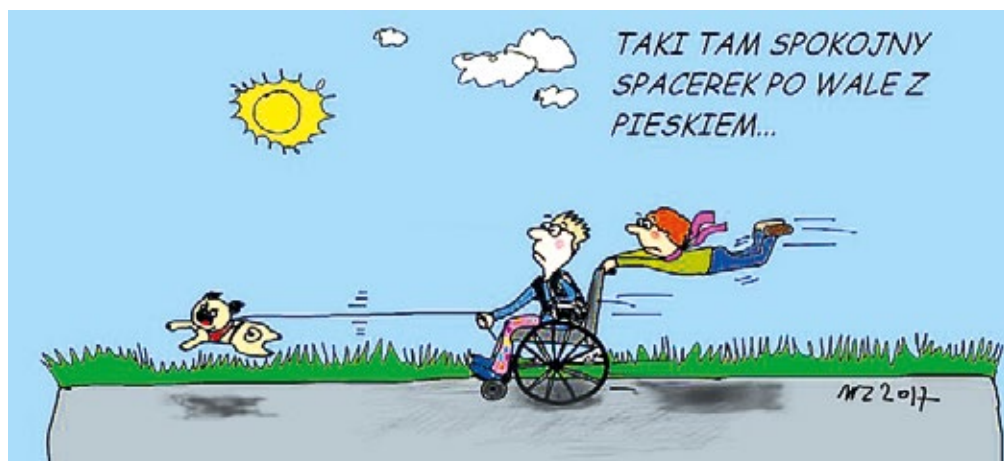
Udokumentowano, że głaskanie kotów i psów pomaga zmniejszyć stres i poprawić nastrój. Jeśli trzymanie psa lub kota w domu nie jest praktyczne, poświęć trochę czasu na odwiedzenie przyjaciół lub krewnych, którzy mają zwierzęta. Możesz także zostać wolontariuszem w miejscowym schronisku na kilka godzin, aby dać trochę miłości bezdomnym kotom i psom. Wpatrywanie się w piękne ryby akwariowe lub obserwowanie ptaków domowych może mieć równie uspokajający efekt, pomagając się zrelaksować.

Zajęcie i rozrywka

Wiemy, że opieka nad zwierzakiem to duże wyzwanie, ale działa też jako świetna rozrywka. Bez względu na to, jak minął twój dzień i jak się czujesz, nadal będziesz musiał karmić swojego pupila, dbać o jego posłanie i wyprowadzać go na zewnątrz. Będzie to nie tylko odwracało uwagę od problemów, ale także da ci poczucie celu i coś, na czym możesz się skupić.

Zmuszenie do ćwiczeń

Jeśli wybierzesz psa, będziesz musiał wyprowadzać go na spacer, co oznacza wychodzenie na zewnątrz co najmniej dwa razy dziennie. Ćwiczenia i świeże powietrze wpłyną pozytywnie na twoje zdrowie fizyczne i psychiczne, a jeśli pogoda dopisze – dodatkową zaletą będzie wchłanianie witaminy D.



Uporządkowanie planu dnia

Posiadanie zwierzaka pod opieką oznacza, że musisz podjąć pewne stałe obowiązki. Wybór zwierzęcia utrzymanego w domu musi uwzględniać twoje warunki życia i stopień zaawansowania SM, ale tak naprawdę zwierzę jest dla każdego. Jeżeli decydujesz się na czworonożnego, skrzydlatego lub płetwiastego ulubieńca, najpierw oceń swoje możliwości i dopiero wtedy wybierz sobie takie zwierzątko, którym dasz radę zaopiekować się samodzielnie lub z niewielką pomocą.

Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się na jaszczurkę, kota, złotą rybkę czy królika, będzie on wymagał twojej uwagi i będzie całkowicie zależny od ciebie.

SM nie jest przeciwskazaniem do posiadania zwierząt. Jeśli więc tylko nie masz uczulenia na sierść psa lub kota, to jak najbardziej możesz mieć takiego pupila. A jak masz uczulenie na sierść, to zawsze mogą być rybki. Chociaż z rybkami może być ciężko spacerować.

Osobom z SM czworonożni ulubieńcy mogą zapewnić o wiele więcej niż tylko rozrywkę i miłość (jakby to nie wystarczyło). Mogą nas ostrzec przed zbliżającym się rzutem.

Nie wiem dokładnie, kiedy zauważyłam, że mój pies wydawał się mieć szósty zmysł odnośnie mojej choroby, ale wielokrotnie udowodnił, że czasami wie, czego potrzebuję, zanim to zrobię.

Kiedy zbliża się rzut, podąża za mną absolutnie wszędzie i bardzo się denerwuje, gdy znikam mu z pola widzenia. Kładzie się na mnie i próbuje utrzymać mnie w pozycji siedzącej lub leżącej podczas rzutu lub przed jego wystąpieniem. Skąd on wie? Nie mam pojęcia. Ale pomaga mi bardziej, niż mogłabym sobie wyobrazić. I nie chodzi tylko o ostrzeżenia o nadchodzącym rzucie. Jego bezwarunkowa akceptacja, nie osądzanie i niewątpliwe uwielbienie pocieszają mnie podczas trudniejszych dni radzenia sobie z objawami SM.

za: <https://www.nationalmssociety.org/Chapters/PAE/>

Stay-Informed

<https://www.healthline.com/health/multiple-sclerosis>

FUMSnow.com

opracowała Redakcja

Kto tu rządzi?

Nasz Kotek stopniowo wypracował sobie taką pozycję w naszym domu, że nie wiadomo do czego to dojdzie. Najpierw była to mała, wychudzona kupka nieszczęścia, rozpaczliwie szukająca kogoś, kto by ją przygarnął. Błąkała się po okolicy i podkradała jedzenie z psich i kocich misek lub śmietników, ale ci, którzy mieli już swoje zwierzęta, przepędzali ją. Zdeteminowana postanowiła dostać się do jakiegoś domu i wpadła w ręce litościwej osoby, która do tej pory nie lubiła kotów, ale nagle zakochała się w niej bez pamięci, zresztą z wzajemnością.

Dzieci zaraz nazwały kotkę jakimś angielskim wymyślnym imieniem, które stopniowo było coraz rzadziej używane i tak coraz częściej mówi się po prostu Kotek, ewentualnie w różnych zdrobnieniach. Ona i tak doskonale wie, gdy o niej się mówi, tylko nie zawsze chce spełniać polecenia, a właściwie to rzadko.

Ja byłam miłośniczką kotów od dzieciństwa, więc z radością przyjąłam nowego lokatora. Tym bardziej, że te bardziej kłopotliwe obowiązki nie do mnie należą. Nie zmienia to faktu, że większość dnia jesteśmy w domu same i ode mnie Kotek oczekuje obiadu, a prawdę mówiąc – domaga się.

Początkowo nasze wspólne życie było pełne emocji – Kotek chciał wiedzieć



wszystko: co jest za oknem, za drzwiami, w muszli klozetowej, pralce, w szafach, a nawet próbował wskoczyć na wiszący na ścianie obraz czy stojący kwietnik. Przesiadywał na stole lub kredensie, chciał pić wodę z wazonu i kranu, kawę nieopatrznie pozostawioną na stole, obgryzać liście z kwiatów i wygrzebywać ziemię z doniczek. Równocześnie nadrabiał braki w wyżywieniu. Stawał się coraz bardziej wybredny i wymagający, piękniał też w oczach.

Wieczorami, gdy do domu wracała jego Pani, która go przygarnęła, witał ją radośnie i po wspólnej kolacji, rozpoczęła się zabawa. Ja byłam widzem, a oni grali małą, miękką piłeczką, podobną do pingpongowej. Pani rzucała piłkę wysoko, a Kotek wyskakiwał do góry jak siatkarz i odbijał ją z wielkim zapalem, niestety niezbyt precyzyjnie. Gdy trzeba było szukać piłki, Kotek znacząco patrzył Pani w oczy i ochoczo towarzyszył jej w poszukiwaniach pod meblami. Gdy nie udało się piłki odnaleźć wieczorem, często na drugi dzień ją znalazł. Często nosił ją w zębach i sam się bawił, a w rezultacie piłka była brudna, pogryziona i swoim wyglądem coraz mniej przypominała piłkę, w końcu gdzieś przepadła. Wszelkie próby zastąpienia jej inną spełzły na niczym, bo żadna, zdaniem Kotka, nie była odpowiednia – wystarczyło ją powąchać i poturlać. Tak zakończyła się kariera piłkarska naszego pupila.

Obecnie to duży i piękny Kot o miękkiej jedwabistej sierści. Natura ubrała go w białą koszulę, szary pręgowany sweter w symetryczne wzorki, białe skarpetki i białe rękawiczki. W nocy nasz Kotek włóczy się po całym mieszkaniu, by nad ranem nie przegapić momentu, gdy Pani się obudzi i aby oświadczyć żalosnym „miau”, jak bardzo jest głodny i spragniony pieszczot.

Po śniadaniu nudzi się i kombinuje, co by mógł zażądać i w końcu znaczącym spojrzeniem i rozkazującym tonem

„miau” domaga się a to otwarcia okna albo to puszczenia wody z kranu. Czasem jest to jeszcze bardziej kategoryczne, krótkie „mrrr”. Pani natychmiast wykonuje polecenia Kotka, a ja robię to w zastępstwie i tak jestem przez Kotka traktowana. Po zaspokojeniu swoich potrzeb Kotek zasypia twardym snem i nie lubi, by mu przeszkadzano. Chyba, że jest głodny lub spragniony pieścizot, ale to on wybiera stosowną porę. Nie lubi być



w domu sam i radośnie nas wita, gdy wracamy do domu. Potrafi wtedy urządzać galopady przez całe mieszkanie.

Najlepiej jest wtedy, gdy po wspólnej kolacji my odpoczywamy lub oglądamy telewizję, a Kotek syty i szczęśliwy jest razem z nami, rozkłada się na kanapie oczekując pieszczot od nas, po czym słodko zasypia. Za gośćmi nasz Kotek nie przepada, bo dezorganizują kotkowe poukładane życie. Gdy wizyta się przeciąga, wkracza w końcu zdesperowany i rozpaczliwym głosem oznajmia, że jest głodny i o nim zapomniano, bądź układa się zrezygnowany na kanapie i z miłością wpatruje się w swoją Panią.

Sami chyba widzicie już kto tak naprawdę rządzi w naszym domu i jaką ja tu zajmuję pozycję, ale się nie skarżę, bo i tak bardzo lubię naszego Kotka.

Nasz Kotek w rzeczywistości jest Kotką, wybredną i zmienną jak każda kobieta.

AS

Nadzieja 98 3/2014

Pies, przyjaciel, asystent i terapeuta

Pomaga zamykać drzwi, podnosić telefon, czy przynosić sweter z szafy, a gdy już zrodzi się pomiędzy nimi silna więź, potrafi intuicyjnie wyczuć, czego w danej chwili potrzebuje człowiek i w razie zagrożenia życia podać tabletki oraz wodę. Pies serwisowy, szkolony w Fundacji AMI ze Zduńskiej Woli, wspiera osoby niepełnosprawne z całej Polski. Właścicielką psiego asystenta – Mady jest 35-letnia Izabela Skałba ze Świdnicy.

Izabela Skałba, absolwentka psychologii i kulturoznawstwa, od 21 lat walczy ze stwardnieniem rozsianym. Mimo choroby, która objawia się zaburzeniami motoryki ciała, świdniczanka zdecydowała się na samodzielne życie.



– Dwa lata temu, gdy się przeprowadziłam do własnego mieszkania, wiedziałam, że nie będę miała żadnej pomocy od nikogo. Poza tym w moim domu rodzinnym zawsze był pies i wtedy mnie olśniło, że są również psy wspierające osoby niepełnosprawne. Więc zgłosiłam się do Fundacji AMI i odzew był pozytywny – opowiada.

Był wtedy sierpień 2013 roku i kolejne miesiące upłynęły pod znakiem zapytania, gdyż na początku okazało się, że Izabela być może dostanie psa, lecz w kolejnej edycji programu szkolącego. Rok później w kwietniu 2014 roku prezes fundacji Arkadiusz Rutkowski i treser Bogumił Kolęda przybyli do mieszkanki Świdnicy na rekonesans.

– Powiedzieli mi wtedy, że muszę poczekać na decyzję, a gdy została rozpatrzona pozytywnie, zaczęło się doszkalanie psa i dostosowywanie do moich potrzeb. Na początku Mada przyjeżdżała do mnie na parę dni i każde rozstanie było straszne, ponieważ bardzo szybko nawiązałyśmy więź.

1,5-roczny labrador zamieszkał oficjalnie ze świdniczką w lutym 2015 i po ostatecznym egzaminie Izabela Skałba stała się pełnoprawną właścicielką psa, który zmienia jej życie.

– *Pies pomaga mi w sytuacjach krytycznych. Zdarza się bowiem, że upadnę i nie potrafię o własnych siłach wstać, wtedy Mada podaje mi telefon, bym mogła zadzwonić po pomoc. Poza tym to wspaniata towarzyszka i z nią o wiele lepiej mi się żyje. Daje mi mnóstwo radości i pozytywnych emocji każdego dnia. Dzięki niej zaczęłam także wreszcie wychodzić z domu, bo pies to obowiązek. Samo wyjście sprawiło, że poznałam sąsiadów. Pies jest tak kochany i przyjacielski, że sam w sobie przyciąga wielu ludzi.*

– *Jestem niezmiernie wdzięczna Fundacji AMI za podarowanie mi psa, który jest dla mnie radością każdego dnia, a także treserowi Bogumiłowi Kolędzie za wszelką pomoc. To wspaniały człowiek pełen pasji i empatii, o czym osobiście się przekonałam – dodaje.*

Pomocnik i towarzysz życia

Pies serwisowy zwiększa szansę na samodzielność i niezależność, umożliwiając radzenie sobie z codziennymi sytuacjami, które dla większości zdrowych ludzi nie stanowią problemu.

– *Dla osoby niepełnosprawnej dołożenie psa to jest nie lada obciążenie. Dobieramy psa w taki sposób, aby poprawiał komfort życia człowieka – zauważa Bogumił Kolęda, instruktor szkolący psy od ponad 15 lat – W przypadku Izy, która jest osobą drobną, poruszającą się na wózku, nie było sensu przypisywać jej dużego i silnego psa, z którym nie mogłaby sobie poradzić. Bowiem dobry pies asystujący powinien potrafić się zmierzyć z faktycznymi problemami osoby, do której trafia – dodaje.*

Pies dla osoby niepełnosprawnej szkolony jest w czterech etapach. Pierwszym jest wybór psa, który spełnia oczekiwania danej osoby i poddanie go okresowi obserwacji. Kolejnym etapem jest szkolenie podstawowe z posłuszeństwa, a następnie szkolenie specjalistyczne, wtedy też pies uczy się skomplikowanych czynności, takich jak podawanie telefonu czy gaszenie

światła. Ostatnim etapem jest zapoznanie docelowe, w którym przyszedł właściciel jest szkolony, jak ma się obchodzić z psem.

– *To nie jest takie proste, że przyprowadzę danego psa i już jest wszystko jasne. Tak niestety się nie da. Człowiek musi wejść w ten układ z psem, dopracować pewne szczegóły. Podobnie jak w każdym związku dana osoba musi potrafić się komunikować z drugim, w tym przypadku psem, i wtedy my jako instruktorzy będziemy mogli się wycofać i ewentualnie służyć pomocą raz na jakiś czas – mówi Bogumił Kołęda.*



Pies asystujący, jak twierdzi Bogumił Kołęda, spełnia trzy założenia.

Po pierwsze mobilizuje do wychodzenia z domu i przez to spotkania się z ludźmi, otwierania się na nich. I tu uwaga: ludzie nie powinni witać się z psem asystentem, wołać go, czy głaskać. Do takiego psa można podejść jedynie wtedy, kiedy pozwoli na to właściciel, na komendę. Pies asystujący jest

bowiem cały czas w pracy i powinien być skupiony na właścicielu, by w razie wypadku służyć mu pomocą.

Po drugie pies serwisowy ma podnosić komfort życia osobie niepełnosprawnej. A więc ułatwiać codzienne czynności, które dla większości z nas są banalnie proste, a dla osób potrzebujących pomocy są czasami niemożliwe do wykonania.

Trzecim aspektem jest to, że pies jest dobrym stymulatorem, zmuszającym człowieka do pewnych czynności i przez to rehabilitacja danej osoby przebiega znacznie szybciej.

Szkolenie psa trwa blisko 2 lata i jest to koszt rzędu 20 tys. zł. W przypadku Izabeli Skalby szkolenie psa zostało sfinansowane przez Fundację AMI.

Agnieszka Nowicka

<https://www.fundacjahh.org/>

PRAKTYCZNE PORADY

Pies asystent – nieoceniona pomoc czy kolejny obowiązek

Wciąż niewiele osób z niepełnosprawnością korzysta z pomocy psa asystenta. Liczna grupa nie wie, do czego mógłby im się tak naprawdę przydać. Ci, którzy go posiadają, nazywają go „przepustką do wolności i samodzielności”. Z całą pewnością to duża odpowiedzialność, ale i duża szansa na poszerzenie horyzontów.



Czym jest pies asystent?

Nazywany również psem asystującym, jest odpowiednio dobranym i przeszkolonym oraz oznakowanym psem. Jego zadaniem jest pomoc osobie niepełnosprawnej w codziennych czynnościach. Posiadanie takiego psa ułatwia aktywne uczestnictwo zarówno w życiu społecznym, jak i zawodowym. Dzięki wspólnemu pokonywaniu barier, właściciel takiego czworonożnika cieszyć się może dużym stopniem niezależności i staje się bardziej otwarty na otaczający go świat.

Te, dedykowane **osobom z problemami z poruszaniem się, nazywamy psami asystentami**, a te, przeznaczone dla osób **niewidomych i niedowidzących, określa się mianem psów przewodników**.

Do obowiązków psa przewodnika – szkolonego w kierunku pomagania osobom mającym problem ze wzrokiem – należy wszystko, co łączy się z poruszaniem, odnajdowaniem drogi czy przemieszczaniem się w przestrzeni publicznej.

Pies asystujący – zwany też serwisowym – przygotowywany jest do zadań ułatwiających funkcjonowanie osobie niepełnosprawnej ruchowo, takich jak: włączanie i wyłączanie światła, podnoszenie przedmiotów, zakładanie części garderoby, otwieranie i zamykanie szafy, drzwi, szuflad czy pomoc przy ścieleniu łóżka.

Istnieją również **psy szkolone specjalnie dla osób mających znaczny problem ze słuchem**. Takie zwierzęta informują właściciela o różnych zdarzeniach dźwiękowych, takich jak: dzwonek do drzwi, dzwonek telefonu czy alarm syreny pożarowej.

Przepisy dotyczące psów asystentów

Szkolenie takiego czworonoga, to długotrwały i ważny proces, zajmujący około 2 lat i kosztujący często od 20 do 30 tysięcy złotych. Każdy potencjalny pies asystent jest uważnie wybierany. Cały proces kończy się wystawieniem specjalnego certyfikatu, będącego dowodem na to, że jest to pies szczególny i mający odpowiednie uprawnienia. Musi cechować się potrzebnymi predyspozycjami.

Zgodnie z ustawą z dnia 21 listopada 2008 roku o zmianie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych (...), **osoby niepełnosprawne mają**

prawo wstępu z psem asystującym do większości budynków użyteczności publicznej, a więc w tym do:

1. budynków wymiaru sprawiedliwości,
2. administracji publicznej,
3. oświaty i szkolnictwa wyższego,
4. kultury, opieki społecznej, socjalnej i zdrowotnej,
5. handlu,
6. obsługi bankowej,
7. gastronomii i innych usług,
8. sportu i turystyki,
9. obsługi pasażerów we wszelkiego rodzaju transporcie,
10. budynków biurowych i socjalnych.

Kontrowersje budzi twierdzenie, iż osoba niepełnosprawna nie powinna wchodzić z psem asystentem do budynków o charakterze sakralnym. Wyjaśnia się to tym, że wejście zwierzęcia mogłoby zakłócić religijne obrzędy czy spokój, jakiego oczekują wyznawcy w miejscu tego typu. Choć rzeczywiście tego rodzaju budynków nie wymieniono w ustawie między miejscami, do których osoba z psem ma prawo wstępu, to praktyka pokazuje, że wielu księży nie widzi w tym problemu, najlepiej więc zapytać.

Pies asystent w środkach transportu

Nic nie powinno stać na przeszkodzie, by osoba wraz z psem asystującym poruszała się wszelkiego rodzaju środkami transportu, takimi jak tramwaj, pociąg, metro czy autobus. O ile tylko pies ma założoną odpowiednią uprzęż, a jego właściciel dysponuje certyfikatem i świadectwami aktualnych szczepień. Ważne! Nieprawdą jest, że pies asystujący musi mieć założony kaganiec lub musi być prowadzony na smyczy. Psy te są szkolone w ten sposób, że nie stanowią zagrożenia dla otoczenia.

Jeśli zaś chodzi o podróże lotnicze, to pies przewodnik dla osoby niewidomej, niesłyszącej lub inny pies asystujący osobie

z dysfunkcją fizyczną lub emocjonalną przewożony jest bezpłatnie. Dla psów tych nie stosuje się ograniczenia wagowego, jak również nie wymaga się klatki. Pies nie musi mieć założonego kagańca, jednakże osoba podróżująca samolotem z psem przewodnikiem musi mieć kaganiec przy sobie.

Ważne! Przy kupowaniu biletu należy zgłosić fakt podróżowania z psem przewodnikiem. Przy podróżach zagranicznych należy pamiętać o konieczności wyrobienia psu paszportu.

Jak pies asystujący pomaga w pracy?

Taki pies może towarzyszyć swojemu właścicielowi zarówno na terenie uczelni, jak i w miejscu pracy, są to bowiem budynki użyteczności publicznej. Zgodnie ze stanowiskiem Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, sytuacja wygląda nieco inaczej, gdy osoba z niepełnosprawnością zatrudniona jest przez jedną z niewielkich firm mieszczących się w budynkach mieszkalnych. Wówczas właściciel musi wyrazić



zgode na wstęp psa asystującego. Można jednak śmiało założyć, że pracodawca zatrudniający osobę, której pomaga pies, wyraża też zgodę na pobyt zwierzęcia w miejscu pracy.

Niektórym trudno wyobrazić sobie w czym rzeczywiście może pomóc taki pies asystent, jeśli chodzi o wykonywanie służbowych obowiązków. Może on jednak podać właścicielowi telefon, długopis, teczkę, wskazany wizytownik lub przycisk do papieru. Może również otworzyć drzwiczki potrzebnej szafki, szuflady biurka, podać produkty z lodówki czy wcisnąć wskazane przyciski, na przykład gaszące światło w biurze lub uruchamiające ekspres do kawy. W wielu przypadkach pies asystent jest także w stanie zmienić pozycję wózka inwalidzkiego, kiedy ten niespodziewanie odsunie się od auta lub sofy, a także usunąć przedmioty blokujące drogę przejazdu.

Należy pamiętać, że pracujący pies nie może być rozpraszany przez osoby postronne, a więc głaskanie go, mówienie do niego, angażowanie jego uwagi czy inne formy, w tym wszelkie pieśszcnotliwe gesty, są zabronione. Tylko taka postawa uchroni właściciela psa od szkód, jakie przyniosłoby mu zdekoncentrowanie asystenta, a nawet stale pogarszające się wykonywanie jego obowiązków.

Ważne! Zgodnie z art. 20a ust. 3 Ustawy o rehabilitacji, możliwość korzystania z uprawnień nie zwalnia osoby z niepełnosprawnością z odpowiedzialności za ewentualne szkody wyrządzone przez psa asystującego. Odpowiedzialność ta jest pełna i nie zależy od tego, czy dany czyn był zawiniony, czy też nie.

Gdzie można starać się o psa asystenta?

Najczęściej pomocy w takiej postaci udzielają organizacje pozarządowe (fundacje, stowarzyszenia itp.). Zwykle to ich specjaliści zajmują się doborem i szkoleniem psa, a kosz-

ty związane z przygotowaniem zwierzaka pokrywa albo sama fundacja, albo współpracujący z nią sponsorzy, w efekcie czego osoba z niepełnosprawnością otrzymuje ten niezwykle prezent za darmo lub za symboliczną opłatą.

Najbardziej znane organizacje szkolące psy asystujące:

<http://alteri.pl/>

<http://www.dogiq.webserwer.pl>

za: www.integralia.pl

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

Sylwia Więsek-Smolińska – 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 – 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

- 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,
- w soboty w godz. 07:00 – 14:00.

Zajęcia odbywają się STACJONARNIE, obowiązują zapisy.

4. Joga – zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi odbywają się STACJONARNIE

- 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

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

6. Basen i ćwiczenia w wodzie

Z zajęć na basenie mogą skorzystać tylko osoby będące uczestnikami projektu „SM'owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne osób chorych na SM IV”.

- 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 w wybrane soboty w godz. 10:30 – 13:30.

8. 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 ZDALNIE.

9. Warsztaty teatralne

Zajęcia teatralne odbywają się ZDALNIE dwa razy w miesiącu w poniedziałki od godziny 11:00.

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.

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.

12. Zajęcia „Główka pracuje”

Warsztaty z zakresu wzmacniania funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji odbywają się STACJONARNIE w piątki w godz. 10:30 – 13:00.

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.

14. Zajęcia 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.

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.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

Osoby zainteresowane udziałem w poszczególnych zajęciach proszone są o kontakt z biurem OW PTSR (tel.: 22 832-00-76/77, e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

Prowadzone w 2022 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.

Dostępne są m.in.:

- rotory elektryczne
- podnośnik kąpielowo–transportowy
- obracane krzeselka nawannowe
- materace przeciwoodleżynowe
- aparaty do masażu uciskowego (drenaż limfatyczny)
- pionizatory ręczno–elektryczne Vassilli
- wózki inwalidzkie ręczne
- balkoniki, chodziki – trójkołowe, kule
- kijki do nordic walking.

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

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

Zapraszamy do korzystania z różnorodnego wsparcia w ramach realizowanych projektów. Osoby zainteresowane uczestnictwem 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”.

gramu 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 bariery”.



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 niepełnosprawności,
- 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 zlecanych (...) – 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 te-

mat 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”.

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. – 31 maja 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



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Co przed nami

1% podatku

Zbliża się czas rozliczeń podatkowych. Będziemy wdzięczni za wsparcie naszej działalności i przekazanie 1% podatku na rzecz Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego (KRS 0000 110 888).

1% to jedyny podatek, o którym każdy może zdecydować, na co go przeznaczyć. Każdy podatnik może zdecydować, czy cały swój podatek przeznaczy państwu, czy skorzysta z możliwości przekazania go na rzecz wybranej organizacji pożytku publicznego (OPP), np. OW PTSR.

Każda wpłata, nawet ta najmniejsza, jeśli zostanie pomnożona kilkaset razy, pozwoli na dalsze, sprawne funkcjonowanie naszego Stowarzyszenia, prowadzenie różnorodnych zajęć rehabilitacyjnych, wsparcia specjalistów, działalności wydawniczej, informacyjnej, czy różnorodnych działań z zakresu aktywizacji społecznej i zawodowej osób z SM.

Jak przekazać 1% na rzecz OPP podczas rozliczania PIT?

Należy przede wszystkim znać numer KRS, pod jakim wybrana OPP widnieje w KRS – w przypadku Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego jest to **0000110888**.

Ponadto należy uwzględnić kwotę, którą chcemy przekazać dla OPP, nie może ona jednak przekraczać 1% podatku należnego, wynikającego z zeznania podatkowego, po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół (w przypadku e-PIT i programów do rozliczania PIT kwota jest wyliczana automatycznie).

W składanym zeznaniu podatkowym można również:

- wskazać cel szczegółowy, na jaki chcemy, by środki zostały przeznaczone,
- zaznaczyć rubrykę „wyrażam zgodę”, aby obdarowana organizacja wiedziała, kto i w jakiej wysokości ją wspiera.

Jeśli jesteś emerytem lub rencistą, otrzymałeś roczne rozliczenie podatku PIT-40A i nie korzystasz z odliczeń, nie ma konieczności tworzenia nowego zeznania podatkowego. Wystarczy, że złożysz wypełniony PIT-OP do właściwego Urzędu Skarbowego. Jest to krótki formularz, w którym wskazujesz swoje dane oraz KRS wybranej OPP. Możesz również wskazać cel szczegółowy 1% i wyrazić zgodę na przekazanie swoich danych obdarowanej organizacji. PIT-OP możesz wypełnić w formie elektronicznej (w usłudze e-PIT, pobrać interaktywny formularz z portalu podatki.gov.pl) lub też tradycyjnej, papierowo.

Będziemy wdzięczni za przekazanie 1% na nasze Stowarzyszenie oraz poinformowanie przyjaciół i znajomych o takiej możliwości.

Rekolekcje dla chorych na SM

Jak co roku zapraszamy osoby, które chcą pogłębić swoją wiarę i modlitwę, do udziału w rekolekcjach dla chorych na SM.

Rekolekcje oparte na Ćwiczeniach Duchowych św. Ignacego Loyoli to czas milczenia (komórki są wyłączone!), modlitwy, spotkania z Bogiem, z sobą i z drugim człowiekiem. Odbędą się w dniach **9 – 14 lipca** w domu rekolekcyjnym ojców jezuitów w **Falenicy, przy ul. Oleckiej 30.**

Osoby wymagające pomocy mają zapewnioną opiekę wolontariuszy.

Koszt udziału to 350,00 zł. Dla osób w naprawdę bardzo trudnej sytuacji materialnej istnieje możliwość częściowego dofinansowania.

Zgłoszenia osób zainteresowanych przyjmujemy w biurze, pod numerem telefonu 22 872-04-41, e-mail: rekolekcje@eccc.pl.



WINDA

Rekolekcje ignacjańskie
dla osób z niepełnosprawnością ruchową
i tych, którzy chcą im pomóc

Termin: **9 - 14 lipca 2022**

Miejsce: **Warszawa Falenica, ul. Olecka 30**

Prowadzący: **o. Damian Krawczyk SJ**

ZAPISY:

winda.rekolekcje@gmail.com
Sekretariat ECCC, tel. 22 872 04 41, mail: rekolekcje@eccc.pl



Polskie
Towarzystwo
Stwardnienia
Rozsianego
Oddział
Warszawski



Pomóż chorym
na **SM**

Pamiętaj o nas przy rozliczaniu
podatku!

KRS 0000110888

Foto: Andrzej Kucharczyk

Zbliża się czas rozliczeń podatkowych.
Będziemy wdzięczni za wsparcie
Naszej działalności i przekazanie 1% podatku
na rzecz Oddziału Warszawskiego
Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego
(KRS 0000 110 888).