

NR 138 ISSN 1233-8079

3/2024

NADZIEJA

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Drodzy Czytelnicy,

mimo znacznego postępu, który dokonał się w ostatnich latach w leczeniu stwardnienia rozsianego, wciąż nie ma w pełni skutecznej terapii pozwalającej pokonać SM. Naukowcy na całym świecie cały czas poszukują nowych, lepszych leków, których działanie przyniosłoby oczekiwany skutek. Jednak, zanim nowy preparat zostanie dopuszczony do stosowania, potrzebne są badania kliniczne. Często słyszymy czy czytamy, że jakiś obiecujący specyfik przechodzi którąś fazę badań klinicznych. Co to jednak konkretnie znaczy i czemu służy? Postaramy się wyjaśnić w tym numerze Nadziei.

Bardzo ważnym uzupełnieniem farmakologicznej terapii jest właściwy styl życia. Pisaliśmy o tym kilkakrotnie, ale nie zaszkodzi przypomnieć o konieczności podejmowania regularnej aktywności fizycznej, oczywiście dostosowanej do potrzeb i możliwości. Systematyczne ćwiczenia mogą mieć korzystny wpływ na funkcje mózgu – wspomagając pamięć i koncentrację.

Okazuje się, że na pracę mózgu wpływa też dobrostan psychiczny. Dobre, ciepłe relacje z najbliższymi, a także z szerszym kręgiem przyjaciół, mogą pomóc w redukcji stresu, poprawie nastroju, regulacji ciśnienia krwi i jakości snu, co łącznie wzmacnia układ odpornościowy. Pomocne może być też wyciszenie i refleksja. Może na rekolekcjach? Ale i w codzienności warto poćwiczyć uważność i czerpać radość z tyłu dostępnych źródeł wokół nas. Kontakt ze wspianiałymi dziełami sztuki, ale i małe przyjemności, jak dobra książka czy filiżanka herbaty, mogą pomóc w zmianie jakości naszego życia, o czym pisze o. Wacław Oszejca.

A więc... miłej lektury

Katarzyna Czarnecka

Spis treści

Drodzy Czytelnicy 1

CO NOWEGO...

CZYLI O STARYM INACZEJ

Badania kliniczne 3

POMYŚL... WARTO

I znowu jesień 15

MIĘDZY NAMI

Bliskość, która leczy 20

Myślę, więc ćwiczę. Jak ruch wpływa na twój mózg 26

Domowe sposoby na uspokojenie się
i skuteczne odstresowanie 32

Zagubiona owca zdejmuje sandały 35

RAZEM

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR 37

Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR 39

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego 45

Aktualnie realizowane projekty 46

Co się wydarzyło 52

Co przed nami 58

CO NOWEGO...

CZYLI O STARYM INACZEJ

Badania kliniczne

Czym są badania kliniczne?

Badania kliniczne dostarczają wiedzy umożliwiającej ulepszenie stosowanego leczenia. Terapie medyczne muszą być oparte na konkretnych faktach, co oznacza, że wymagają dowodów naukowych. Tych mogą dostarczyć badania prowadzone w określony, kontrolowany sposób. Prowadzący badania muszą udowodnić, że badany produkt jest bezpieczny i skutecznie działa na pacjentów.

Poczynając od badań podstawowych po badania ukierunkowane na pacjenta, poszczególne etapy badań klinicznych są następujące:

1. Podstawa naukowa – ten etap musi określić, jak działa teoria.
2. Badania translacyjne – badacze muszą potwierdzić, czy teoria może być badana na ludziach.
3. Badania toksykologiczne na zwierzętach – ostatni etap przedkliniczny prowadzony na zwierzętach określa, czy leczenie jest bezpieczne i jakie byłyby potencjalne skutki u ludzi.

Projekt badania

Gdy badanie kliniczne ma na celu opracowanie nowego sposobu leczenia, porównuje się ze sobą różne grupy terapeutyczne. Jedna grupa otrzymuje badany lek, podczas gdy druga grupa (kontrolna) otrzymuje lek już zarejestrowany lub placebo. W czasie badania – zgodnie z hipotezą – wszelkie różnice między różnymi grupami terapeutycznymi są spowodowane testowanym lekiem, a nie przypadkiem lub innymi czynnikami (efekt placebo).



Randomizacja i zaślepienie różnią się od zwykłej praktyki medycznej, w której lekarz decyduje, które leczenie ma być stosowane u danego pacjenta, ponieważ zmniejszają stronniczość i generują powtarzalne wyniki. W badaniu porównującym lek standardowy z lekiem badanym najlepszym sposobem na uniknięcie stronniczości jest zaślepienie zarówno badanego, jak i standardowego leku, a także pacjentów i badacza.

Badania kliniczne są długim procesem rozłożonym na cztery fazy.

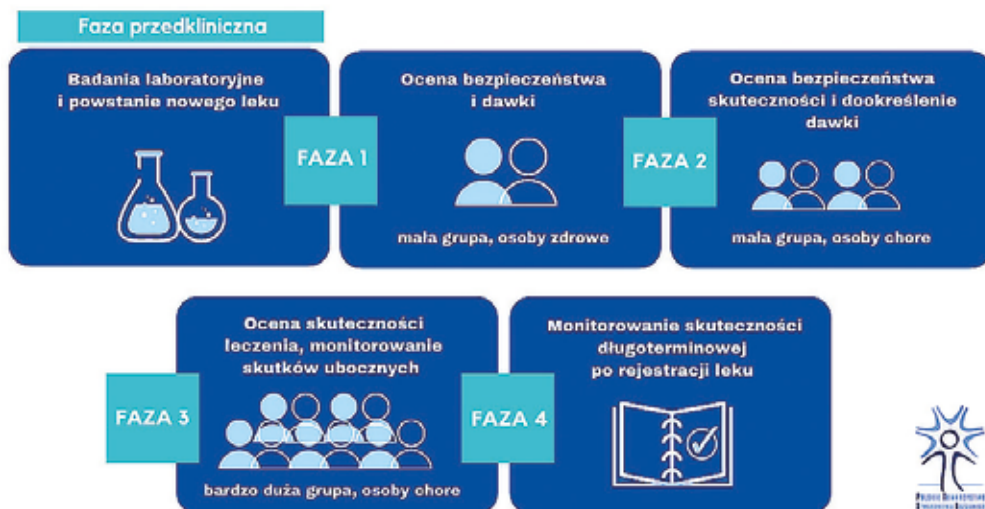
Faza I: Pierwsze badania na ludziach i badania kliniczne, które mają na celu ustalenie, czy terapia jest bezpieczna, czy działa u ludzi i jakie są jej skutki. Obejmuje badania na małej grupie zdrowych ochotników (od 20 do 80 osób) i trwa kilka miesięcy, może nawet rok. Ma na celu ocenę bezpieczeństwa badanego preparatu leczniczego, określenie jego zakresu dawkowania minimalnego i maksymalnego, a także zdobycie informacji na temat cech farmakologicznych preparatu (np. wchłaniania przez układ pokarmowy, wydalania, toksyczności, interakcji z innymi lekami oraz pożywieniem).

Faza II: Jeśli pierwsza faza zakończy się sukcesem, faza II rozpoczyna się na większej grupie osób chorych (100–300), którym lek podawany jest zazwyczaj w sposób randomizowany (część osób otrzymuje produkt, a część tzw. placebo). Faza ta trwa od kilku miesięcy do nawet kilku lat i jej celem jest ustalenie najlepszej dawki i określenie skuteczności oraz bezpieczeństwa leku w danej jednostce chorobowej.

Faza III: Jeśli druga faza również zakończy się sukcesem, w ciągu następnych 2–3 lat rozpoczyna się faza III z udziałem jeszcze większej grupy uczestników (1000–3000). Gromadzi ona informacje na temat skuteczności, możliwego ryzyka i bezpieczeństwa. Badania fazy III mogą być prowadzone w różnych ośrodkach w różnych krajach. Głównym celem tej fazy jest porównanie nowego produktu leczniczego z powszechnie stosowanymi standardami terapeutycznymi (czy dany preparat jest skuteczniejszy niż stosowane do tej pory) potwierdzenie skuteczności i bezpieczeństwa leku, a także monitorowanie efektów niepożądanych preparatu.

Faza IV: Ostatnim etapem jest faza IV, prowadzona po zarejestrowaniu preparatu i wprowadzeniu go do obrotu. Faza ta ma na celu sprawdzenie, jak skuteczne jest leczenie w rzeczywistych warunkach. Bierze w niej udział liczna grupa osób, z różnych populacji. Jej celem jest: monitorowanie skuteczności i bezpieczeństwa działania produktu leczniczego we wszystkich wskazaniach i dla wszystkich grup chorych w perspektywie długoterminowej; porównanie skuteczności działania produktu leczniczego z innymi produktami; określenie kosztów wynikających z wprowadzenia nowego produktu leczniczego do standardowej terapii; weryfikacja wyników otrzymanych w poprzednich fazach badania klinicznego.

FAZY BADANIA KLINICZNEGO



W ciągu pierwszego roku od zakończenia badania wyniki i podsumowanie są publikowane w formie zrozumiałej dla laików na stronie internetowej publicznej bazy danych badań klinicznych: <https://www.clinicaltrialsregister.eu/ctr-search/search>.

Co oznacza termin badanie kliniczne?

Przed uzyskaniem pozwolenia na dopuszczenie do obrotu jakiegoś preparatu wszystkie terapie medyczne zostały przetestowane z udziałem ludzi. Bez uczestników badań nie ma postępu w leczeniu.

Niekiedy lekarz może zaproponować osobie z SM leczenie w ramach badań klinicznych. Warto zapoznać się z podstawowymi informacjami dotyczącymi udziału w badaniach, ponieważ mogą one przynieść konkretne korzyści.

Osoba uczestnicząca w badaniu klinicznym otrzymuje najnowocześniejszą opiekę medyczną:

- wykonywanych jest więcej testów, uczestnik badań jest również dokładniej monitorowany medycznie w porównaniu z normalną praktyką medyczną;
- koszty testów i terapii diagnostycznej nie są ponoszone przez uczestnika badań;
- dane medyczne uczestnika są poufne;
- uczestnik może w każdej chwili przerwać swój udział w dowolnym momencie bez żadnych konsekwencji

i najważniejsze:

- uczestnik badań może przyczynić się do opracowania skutecznego sposobu leczenia choroby.

Rozróżniamy badania kliniczne komercyjne oraz niekomercyjne inicjowane przez badacza. Komercyjne badania kliniczne są zarządzane i finansowane przez firmę farmaceutyczną w celach komercyjnych (tj. zbieranie danych do dopuszczenia do obrotu testowanej terapii). Badania niekomercyjne są inicjowane, zarządzane i finansowane przez organizację niekomercyjną dla celów naukowych.

Normy etyczne dotyczące badań klinicznych

Normy etyczne są różne w przypadku regularnej opieki medycznej i badań klinicznych. Lekarz zapewniający regularną opiekę medyczną jest zobowiązany do przestrzegania przysięgi Hipokratesa, podczas gdy zasady dotyczące badań klinicznych są regulowane przez „Dobrą Praktykę Klinikzną (GCP)”. Wytyczne dobrej praktyki klinicznej E6(R2) zostały opracowane przez Międzynarodową Radę Harmonizacji. Deklaracja Helsińska (DOH), opracowana przez Światowe Stowarzyszenie Medyczne, jest również międzynarodową wytyczną dotyczącą zasad etycznych w badaniach medycznych z udziałem ludzi. Przestrzeganie zarówno GCP, jak i DOH jest obowiązkowe na mocy prawa europejskiego i krajowego.



W badaniach klinicznych mogą wziąć udział dorosłe osoby zdrowe lub osoby z konkretnymi schorzeniami medycznymi. Nie prowadzi się badań klinicznych na kobietach ciężarnych. Badania są przeznaczone wyłącznie dla „właściwych” uczestników, dlatego istnieją różne kryteria włączenia i wyłączenia dotyczące wieku, płci, rasy, rodzaju i stadium choroby, wcześniejszej historii leczenia, istnienia lub braku innych schorzeń. Uczestnicy badań klinicznych są rekrutowani na podstawie protokołu badania klinicznego, który opisuje jakie kryteria spełniać musi uczestnik, aby wziąć udział w badaniu.

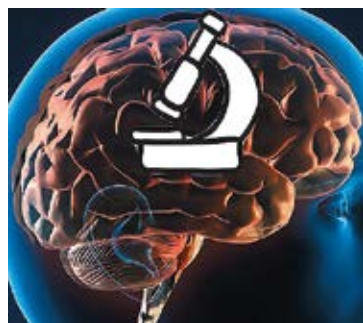
Dobra praktyka kliniczna zapewnia, że uczestnicy są chronieni, badania opierają się na solidnych podstawach naukowych (dane z badań mają wysoką jakość i są wiarygodne), a procedury badawcze są przestrzegane i dokumentowane. Jeżeli nie byłyby przestrzegane, to uczestnicy mogliby być narażeni na ryzyko, a zebrane dane badawcze byłyby niewiarygodne (nie miałyby żadnej wartości). Takie badanie może zostać odrzucone przez organy regulacyjne.

Dobra praktyka kliniczna zapewnia, że uczestnicy są chronieni, badania opierają się na solidnych podstawach naukowych (dane z badań mają wysoką jakość i są wiarygodne), a procedury badawcze są przestrzegane i dokumentowane. Jeżeli nie byłyby przestrzegane, to uczestnicy mogliby być narażeni na ryzyko, a zebrane dane badawcze byłyby niewiarygodne (nie miałyby żadnej wartości). Takie badanie może zostać odrzucone przez organy regulacyjne.

Każde badanie kliniczne musi być opisane w protokole badania, który zawiera uzasadnienie, cele, szczegóły leczenia i punkty końcowe badania. Protokół badania musi być przestrzegany, z wyjątkiem odstępstw od protokołu wdrożonych w celu uniknięcia nagłych przypadków medycznych. Obejmuje również projektowanie, kluczowe parametry, procedury, oceny, rozważania statystyczne i praktyczną organizację.

Każde badanie kliniczne ma ściśle określony protokół, który opisuje to, w jaki sposób badanie ma być prowadzone. Protokół

oparty jest na szczegółowych wytycznych określonych w polskim prawie i regulacjach międzynarodowych. Opracowywany jest też zgodnie z wymaganiami Dobrej Praktyki Klinicznej (DPK). Przed rozpoczęciem badań protokół zatwierdzany jest przez komisję bioetyczną i odpowiednie władze.



Aby wszystko przebiegało zgodnie z przepisami, nadzór nad prowadzeniem badań klinicznych mają specjalnie do tego wybrane organy państwowe:

- Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych;
- Główny Inspektor Farmaceutyczny;
- Rzecznik Praw Pacjenta.

Prawa uczestników badania

Przy badaniach klinicznych należy zadbać o to, by prawa, bezpieczeństwo i dobre samopoczucie każdego uczestnika badania były chronione. Badacz i jego personel muszą informować o celach i przebiegu badania stosownie do poziomu rozumienia potencjalnych uczestników.

Uczestnicy badania klinicznego mają prawo do uzyskania pełnych informacji podczas rozmowy oraz na piśmie przed wzięciem udziału w badaniu. Muszą oni rozumieć następujące kwestie:

- racjonalnie oczekiwane ryzyko i korzyści;
- harmonogram badania;
- możliwość otrzymania badanego leku lub placebo;
- testy lub procedury przed i w trakcie badania;

- zobowiązania uczestników w trakcie badania;
- obowiązki personelu prowadzącego badanie;
- alternatywne metody leczenia;
- prawa wolontariusza (wycofanie się z badania);
- z kim mogą się kontaktować w razie problemów lub pytań.

Uczestnicy badania mają prawo być w pełni poinformowani i mają podejmować swobodne decyzje. Powinni rozumieć, co oznacza udział w badaniu. Powinni, po zapoznaniu się z pisemnymi informacjami, mieć czas na ich analizę i możliwość swobodnego podejmowania i wyrażania decyzji.

Każdy uczestnik musi zostać poinformowany i musi wyrazić dobrowolną zgodę, podpisując formularz świadomej zgody. Nie można wywierać nadmiernego wpływu na rozpoczęcie i/lub kontynuowanie udziału w badaniu.

Każdy uczestnik ma prawo do odszkodowania za szkody spowodowane badaną terapią.

Świadoma zgoda

Świadoma zgoda oznacza, że uczestnik badania powinien być w stanie wyjaśnić swoim bliskim czego się podejmuje. Oznacza to również, że uczestnik badania ma prawo postępować zgodnie z zaleceniami badacza, ale dopiero po otrzymaniu wszystkich informacji.

Świadoma zgoda oznacza również, że uczestnicy podpisują formularz po zapoznaniu się z pisemnymi informacjami, bez presji czasowej, ale zawsze przed pierwszą procedurą badania.

W przypadku, gdy ktoś jest zbyt chory lub niezdolny do podpisania formularza świadomej zgody, podpis w imieniu uczestnika badania może złożyć prawnie upoważniony przedstawiciel.

Podpisanie świadomej zgody należy zawsze poprzedzić rozmową i zapewnić czas na zapoznanie się z pisemnymi informacjami. Potencjalny uczestnik badania ma prawo do zadawania pytań osobie posiadającej odpowiednie kwalifikacje medyczne, a także ma prawo do wcześniejszej konsultacji z partnerem, rodziną lub innym lekarzem. Jeśli wyraża zgodę, musi osobiście wpisać swoje imię i nazwisko, datę i złożyć podpis na formularzu zgody.

Przed wyrażeniem zgody należy:

- uzyskać informacje od lekarza, organizacji pacjentów, z Internetu;
- zadawać pytania, aby zrozumieć informacje, a jeśli jest taka potrzeba, skonsultować się z rodziną i/lub innym lekarzem;
- zaakceptować, że udział w badaniu nie jest możliwy, jeśli nie spełnia się odpowiednich kryteriów włączenia i wyłączenia.

Osobisty podpis, opatrzony datą, na formularzu świadomej zgody potwierdza chęć udziału w badaniu, o ile spełnione będą odpowiednie kryteria.

Po wyrażeniu zgody trzeba pamiętać o:

- wizytach w szpitalu zgodnie z zaplanowanymi terminami;
- przyjmowaniu badanych leków dokładnie tak, jak zostało to wyjaśnione przez zespół prowadzący badanie;
- konieczności zwrotu wszystkich niewykorzystanych leków;
- informowaniu prowadzących badania o wszelkich zdarzeniach niepożądanych;
- informowaniu prowadzących badania o wszelkich pomyłkach w dawkowaniu, jeśli takie wystąpiły.

W badaniu klinicznym prawa uczestników i ich bezpieczeństwo są najważniejsze i nadrzędne wobec korzyści mogących płynąć z badania.

za: *Momentum-Fall-2024.*

<https://www.nationalmssociety.org/news-and-magazine/momentum-magazine/archives/fall-2024>

tłum. Katarzyna Jankowska

Poniżej przedstawiamy przykład prowadzonych obecnie badań klinicznych, według strony Agencji Badań Medycznych.



Poprawa metod wczesnej diagnostyki osób chorych na stwardnienie rozsiane oraz bardzo dokładny monitoring rezultatów stosowanych terapii

W ramach badania prowadzonego przez Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Uniwersytecki w Krakowie stworzony został algorytm sztucznej inteligencji (AI) do analizy obrazów MR, który z dużą dokładnością klasyfikuje stopnie zaawansowania postępów choroby.

Projekt: Ocena efektywności klinicznej technologii BSD (B-matrix Spatial Distribution) oraz algorytmów opartych na sztucznej inteligencji do analizy obrazów MRI w przebiegu stwardnienia rozsianego (SM).

Beneficjent: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Uniwersytecki w Krakowie Główny Badacz: prof. dr hab. n. med. Agnieszka Słowik.

Cel projektu: Poprawa metod wczesnej diagnostyki osób chorych na stwardnienie rozsiane oraz bardzo dokładny monitoring rezultatów stosowanych terapii. Stwardnienie rozsiane (SM) to choroba autoimmunologiczna, w której układ odpornościowy atakuje własne komórki układu nerwowego. Stanowi najczęstszą nieurazową przyczynę niesprawności u ludzi młodych. Wyleczenie SM nie jest obecnie możliwe. W 2019 roku polska populacja pacjentów z SM liczyła ponad 50 tysięcy osób. Jednym z najważniejszych badań wykonywanych w SM jest rezonans magnetyczny (MR), pozwalający na uwidocznienie uszkodzeń układu nerwowego w mózgu i rdzeniu kręgowym. W ramach prowadzonego badania stworzony został algorytm sztucznej inteligencji (AI) do analizy obrazów MR, który z dużą dokładnością klasyfikuje stopnie zaawansowania postępów choroby.

Okres realizacji projektu: od 1.10.2020 do 31.12.2024.

Opis projektu: Celem projektu jest ocena przydatności klinicznej korekty obrazów rezonansu magnetycznego przy pomocy innowacyjnej technologii (testowanej dotychczas w warunkach przedklinicznych) do monitorowania przebiegu choroby u pacjentów z rozpoznaniem stwardnienia rozsianego (SM), a także możliwości jej wykorzystania dla stworzenia algorytmów oceniających opartych na sztucznej inteligencji (AI).

Dotychczasowe efekty: Stworzony w ramach badania klinicznego program może służyć do wczesnego wykrywania SM. Opracowana w ramach badania innowacyjna metoda diagnostyczna będzie mogła być stosowana u pacjentów nie tylko ze stwardnieniem rozsianym, ale również z innymi chorobami neurodegeneracyjnymi, gdzie dokładna ocena jest kluczowa dla planowania terapii i monitorowania postępu choroby.

za: <https://abm.gov.pl/pl/aktualnosci>

POMYŚL... WARTO



*Póki żyjemy musimy uczyć się sztuki życia.
Seneka*

I znowu jesień

Jedni jesień lubią, wprost na nią czekają, inni jej nie cierpią. Znam nawet jednego filozofa, który dla odmiany nie cierpi lata, a przepada za zimą. Nie tylko on, narciarze, morsy podobnie. Ja zaś najbardziej lubię wiosnę. Mój czas zaczyna się w marcu i trwa do czerwca, może jeszcze przez lipiec. Nie jest jednak tak, że jesień i zima to czas stracony. Nie, przeciwnie. Ciemno i zimno, więc czas na poezję, muzykę, malarstwo. Po co kwękać i pojękiwać, lepiej posłuchać, poczytać, popatrzeć. Lepiej zwłaszcza dlatego, że te piękności niekoniecznie powstawały w jasnym świetle dnia. Przeciwnie, równie często (jeśli nie częściej) w głębokich ciemnościach i nie chodzi tylko o porę dnia. Wiele, a właściwie wszystkie dzieła sztuki tworzą ludzi słabi i grzeszni. Bywa, że bardzo grzeszni, którzy mają krew bliźnich na rękach i sumieniu. W jednym z wierszy na przykład Czesław Miłosz pisze, że gdyby czytelnicy jego wierszy wiedzieli, jakim jest on człowiekiem, to nie wiadomo, czy ktokolwiek wziąłby tom jego poezji czy prozy do ręki. Mówi też, że zwłaszcza wtedy czuje się on bardzo nieswojo, gdy ktoś z uwielbieniem w oczach patrzy na niego i spodziewa się zapewne znaleźć w poecie kompetentny autorytet nad autorytetami, kiedy on sam czuje się bezradnym wobec swoich własnych, powiedzmy, słabości.



Kiedyś: „Ktoś zbliżył się do (Jezusa) i zapytał: Nauczycielu, co dobrego mam czynić, aby osiągnąć życie wieczne. On odpowiedział: Czemu Mnie pytasz o to, co dobre? Jest tylko jeden Dobry”. Jeśli, jak wierzymy, wszelkie dobro, piękno i prawda pochodzą od Boga, czy też zakorzenione są w Bogu, to nie możemy Boga ograniczać w jego działaniu. Jak wiemy z Pisma Świętego, Bóg potrafi przemówić do człowieka, o dziwo do proroka, nawet przez oślicę. Potrafi też, choć jest znacznie trudniejsze, przemówić przez takiego człowieka, jakim w swoim czasie był, jakim jest dzisiaj nie wiem, Marko Ivan Rupnik, słoweński prezbiter katolicki, były jezuita, twórca mozaik i malarz. Po ujawnieniu jego nadużyć natury seksualnej, niektórzy pokrzywdzeni (i nie tylko), domagali skucia jego mozaik i usunięcia z licznych kościołów i klasztorów. Można w tej sprawie zrozumieć pokrzywdzonych, że trudno im modlić się przed dziełami ks. Rupnika. Trudniej pozostałych oburzonych, choćby dlatego, że podchodząc w tak rygorystyczny sposób do dzieł sztuki, trzeba by wyrzucić z kościołów obrazy choćby Caravaggia.

Nie bez powodu Jan Paweł II w „Tryptyku rzymskim” postawił pytanie: „Początek jest niewidzialny (...) I kres także jest niewidzialny (...) Jak uczynić widzialnym, jak przeniknąć poza granice dobra i zła? (...) Początek i kres, niewidzialne, przenikają do nas z tych ścian!”

Chodzi oczywiście o freski Michała Anioła z kaplicy Sykstyńskiej.

Jeśli ludzkie dobre czyny stanowią budulec dla Bożego królestwa, czyli takiego świata, jakim chce go mieć Bóg, to z całą pewnością takimi dobrymi uczynkami są dzieła sztuki. Poza tym, nie okradajmy człowieka, jaki on by tam nie był, z tego, co dobrego zrobił. Kradnąc, krzywdzimy okradanego,

a przede wszystkim siebie. Przysłowie mówi: Kradzione nie tuczy. Z tego jednak nie wynika, że jest to dobry sposób na odchudzanie (chyba że kogoś za kradzież wsadzą do kozy, wtedy i owszem, można schudnąć). Kradzież jest pychą, gdyż kradnąc ogłaszamy wszem i wobec, a zwłaszcza sobie samemu wmawiamy, że to się nam należy. A wiadomo, że pycha zaślepia, a tym co otwiera oczy, jest miłość. Wielkie to słowo, ale składa się z małych liter.

Powiadają, że ktoś kiedyś zwrócił Einsteinowi uwagę na potworny bałagan na jego biurku. Ponoć rzeczywiście na blacie biurka wielkiego fizyka od nadmiaru rzeczy aż się kłębiło. Napominający, a może chcący dopiec nobliście, miał powiedzieć, że jak kto ma na biurko, tak samo ma w głowie. Na co Einstein odparł: „Jeżeli zabałaganione biurko jest znakiem zabałaganionego umysłu, znakiem czego jest puste biurko?”. Nasze życie i świat, w którym Bóg dał nam czas na życie, jest takim właśnie biurkiem i rzecz w tym by chcieć i umieć tym bałaganem zarządzać. To znaczy umieć, jak się to mówi, nawet na dnie piekła znaleźć powód, żeby tam nie tylko być, ale chcieć tam być i nie chodzi zaraz o jakieś wiekopomne czyny. Co nie znaczy, żeby takie czyny i ludzi, którzy je dokonali, przemilczać. Przeciwnie, trzeba ich przypominać, choćby w długie jesienno-zimowe wieczory. Przypominać po to, by we właściwych proporcjach popatrzeć na trapiące nas nieszczęścia.

Były więzień Dachau, jezuita i kardynał, Adam Kozłowiecki, który całe dorosłe życie przepracował w Afryce, na jakimś spotkaniu ze współbraćmi usłyszał, jak któryś z nich rozlewnie uskarżał się na warunki w jakich przyszło żyć, na głód, zimno a zwłaszcza na bród, pluskwy i wszy. Te skargi były więzień obozu zagłady, nawiązując do prześladowań pierwszych

chrześcijan, skwitował jednym zdaniem: jaki męczennik takie lwy.

A inny chrześcijanin, Thomas More, skazany na śmierć w Londynie w 1535 roku, pośród wielu utrapień, tak się modlił:

„Panie, obdarz mnie dobrym trawieniem,
a również czymś, co mógłbym strawić.
Daj mi zdrowie ciała i dobry humor,
by móc je zachować.

Daj mi, Panie, duszę prostą, która potrafi
uznać za skarb wszystko, co jest dobre
i która nie złąknie się widokiem zła,
ale raczej znajdzie sposób,
by doprowadzić wszystko na swoje miejsce.

Daj mi duszę, która nie zazna nudy,
zrzędzenia, westchnień, lamentów
i nie pozwól, bym zbyt martwił się zawalidrogą,
która nazywa się „ja”.

Daj mi, Panie, poczucie humoru.
Udziel mi łaski zrozumienia żartu,
by odkryć w życiu trochę radości
i by móc użyczyć jej innym. Amen”.

Dlaczego tych wszystkich, wspomnianych powyżej, przywołałem właśnie teraz? A no dlatego, że jesień tak na dobre zaczyna się od uroczystości Wszystkich Świętych i od wspomnie-



nia Wszystkich Wiernych Zmarłych, które to święta, niewątpliwie dzięki laicyzującym poczynaniom byłych władz komunistycznych, nałożyły się na siebie tworząc tzw. Święto Zmarłych.

Jak wszystko na tym świecie tak i to ma trochę dobrą, trochę złą stronę. W dobie dialogu między chrześcijańskiego, z innymi religiami i ateistami, kiedy wyznawcy różnych światopoglądów zmieniają dotychczasowe wrogie nastawienie do siebie, papież Franciszek radzi: „abyśmy wszyscy, wszyscy razem, każdy kultywując własną duchowość i praktykując własną religię, mogli iść w poszukiwaniu Boga i przyczyniać się do budowania otwartych społeczeństw, opartych na wzajemnym szacunku i wzajemnej miłości, zdolnych do wyeliminowania rygoryzmu, fundamentalizmu i ekstremizmu, które są zawsze niebezpieczne i nigdy nie mogą być usprawiedliwione”. Natomiast w Deklaracji o Ludzkim Braterstwie czytamy: „Pluralizm i różnorodność religii, koloru skóry, płci, ras i języków są chciane przez Boga w Jego mądrości, przez którą stworzył On rodzaj ludzki”.

W „Liście o roli literatury w formacji” papież Franciszek mówi, że „problem wiary dzisiaj nie polega przede wszystkim na tym, by wierzyć bardziej lub mniej w formuły doktrynalne. Jest nim raczej niezdolność wielu do wzruszenia się przed Bogiem, przed Jego stworzeniem, przed innymi ludźmi. Mamy zatem do czynienia z zadaniem uzdrowienia i wzbogacenia naszej wrażliwości. Dlatego po powrocie z podróży apostoelskiej do Japonii, kiedy zapytano mnie, czego Zachód może nauczyć się od Wschodu, odpowiedziałem: Myślę, że Zachodowi brakuje trochę poezji”.

Wacław Oszajca SJ

Między nami

Bliskość, która leczy

Czy naprawdę przytulanie w dzieciństwie przez rodziców ma wpływ na zdrowie w dorosłości? Czy czasem nie jest to kolejna nowinka pseudopsychologiczna? A jednak to prawda, potwierdzona przez badania naukowe. Rzeczywiście, dobry kontakt fizyczny i bliskość rodziców, dziadków czy innych osób z rodziny w dzieciństwie mają istotny wpływ na zdrowie i odporność w dorosłości.

Przyjrzyjmy się zatem, jakie korzyści daje bliskość.

Poczucie bezpieczeństwa i redukcja stresu

Bliskość fizyczna, taka jak przytulanie, głaskanie czy noszenie dziecka, pomaga maluchowi poczuć się bezpiecznie. Dzieci, które czują się bezpieczne, mają niższy poziom hormonów stresu, takich jak kortyzol. Wysoki poziom kortyzolu przez długi czas może osłabiać układ odpornościowy, więc redukcja stresu w dzieciństwie pomaga budować silniejszą odporność na przyszłość. Kiedy dziecku brakuje tego fizycznego kontaktu często jest spięte, niespokojne. W efekcie może zachowywać się bardziej agresywnie (co wzbudza niechęć otoczenia) albo przeciwnie, może wycofywać się z kontaktów, czując się niechciane, dziwne, odtrącone.

Rozwój mózgu

Kontakt fizyczny stymuluje rozwój mózgu. Badania pokazują, że dzieci, które mają więcej czułości i bliskości od rodziców, rozwijają się szybciej, zarówno pod względem

poznawczym, jak i emocjonalnym. Lepiej rozwinięty mózg oznacza także lepsze mechanizmy radzenia sobie ze stresem i infekcjami w dorosłości. Oczywiście jest, że dzieci potrzebują rozmowy, uwagi ze strony dorosłych. Kiedy to mają, szybciej uczą się rozumienia, co wokół nich się dzieje oraz jak zachowywać się w określonych sytuacjach. A to zwiększa poczucie pewności siebie i własnych kompetencji, po prostu daje bezcenną wiedzę o świecie.

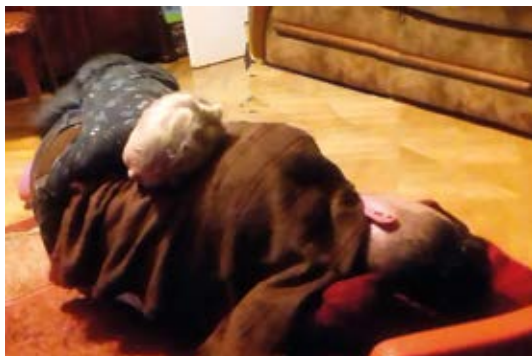
Budowanie relacji i zdolności społecznych

Bliskość rodziców w dzieciństwie wpływa na rozwój zdolności społecznych i umiejętność nawiązywania relacji w dorosłym życiu. Dzieci mogą na bieżąco obserwować, jak rodzice funkcjonują społecznie i naśladować ich zachowania. Osoby, które doświadczyły dużo bliskości w dzieciństwie, mają tendencję do bycia bardziej otwartymi, empatycznymi i łatwiej nawiązują relacje. Silne relacje społeczne są również związane z lepszym zdrowiem i dłuższym życiem.

Wpływ na zdrowie fizyczne

Regularny kontakt fizyczny w dzieciństwie może wpłynąć na niższe ryzyko chorób serca, nadciśnienia czy depresji w dorosłości. Dzieje się tak dlatego, że bliskość emocjonalna z rodzicami pomaga lepiej radzić sobie z emocjami i stresem, co przekłada się na ogólne zdrowie fizyczne. Rodzic, który na bieżąco reaguje na przeżycia dziecka, naznacza emocje, daje oparcie i wskazówki, że różne reakcje emocjonalne, nawet te przykre są naturalne.

Jeśli jednak ktoś nie doświadczył wystarczającej bliskości i kontaktu fizycz-



nego w dzieciństwie, istnieją sposoby, aby w dorosłości zre-kompensować te braki i wspierać swoje zdrowie oraz odporność. Poniżej przedstawiam kilka z nich.

Tworzenie bliskich relacji w dorosłym życiu

Budowanie i pielęgnowanie bliskich relacji z innymi ludźmi, takimi jak partnerzy, przyjaciele czy rodzina, może pomóc zaspokoić potrzebę bliskości emocjonalnej. Relacje te mogą dostarczać wsparcia, zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa, co pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Dobry kontakt fizyczny w dorosłości, taki jak przytulanie, dotyk czy trzymanie za rękę, również wpływa pozytywnie na układ odpornościowy. Oto kilka sposobów, w jakie kontakt fizyczny może poprawiać odporność:

- Obniża poziom kortyzolu. Kontakt fizyczny prowadzi do obniżenia poziomu kortyzolu, hormonu stresu. Wysoki poziom kortyzolu może osłabiać układ odpornościowy, więc jego redukcja wspiera lepszą odpowiedź immunologiczną.
- Zwiększa produkcję oksytocyny. Dotyk stymuluje produkcję oksytocyny, hormonu związanego z uczuciem bliskości i relaksu. Oksytocyna pomaga zmniejszyć uczucie stresu i lęku, co ma korzystny wpływ na odporność.
- Zwiększa liczbę białych krwinek. Kontakt fizyczny, szczególnie w kontekście pozytywnych relacji, może zwiększać liczbę białych krwinek, które odgrywają kluczową rolę w zwalczaniu infekcji.
- Wzmacnia odpowiedź immunologiczną. Dotyk może stymulować układ odpornościowy do bardziej efektywnej odpowiedzi na patogeny.

- Obniża ciśnienia krwi. Kontakt fizyczny, taki jak przytulanie, może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi. Stabilne ciśnienie krwi jest ważne dla utrzymania zdrowego układu sercowo-naczyniowego, co pośrednio wspiera układ odpornościowy.
- Poprawia nastrój poprzez zwiększenie endorfin. Dotyk stymuluje wydzielanie endorfin, hormonów odpowiedzialnych za uczucie szczęścia. Poprawa nastroju i zmniejszenie uczucia lęku mogą pozytywnie wpływać na układ odpornościowy.
- Poprawia jakość snu. Dotyk i kontakt fizyczny mogą przyczyniać się do lepszego snu, który jest kluczowy dla regeneracji i efektywnego funkcjonowania układu odpornościowego.

Podsumowując, bliskość fizyczna i emocjonalna z rodzicami w dzieciństwie to inwestycja w zdrowie na całe życie. Dzięki niej dzieci rozwijają się zdrowiej, mają silniejszy układ odpornościowy i lepsze relacje społeczne, co wpływa na ich zdrowie i dobrostan w dorosłości.

Dobry kontakt fizyczny, zwłaszcza w kontekście pozytywnych i bezpiecznych relacji, ma wielopłaszczyznowy wpływ na zdrowie i odporność. Pomaga w redukcji stresu, poprawie nastroju, regulacji ciśnienia krwi i jakości snu, co łącznie wzmacnia układ odpornościowy i zdolność organizmu do zwalczania infekcji.



Praktyka uważności i medytacja

Techniki uważności i medytacji są coraz bardziej powszechne i coraz chętniej stosowane. Szczególnie, że ich zasady są w miarę proste. Wskazówki jak medytować, jak ćwiczyć mindfulness, są popularne i dostępne w internecie, a co dla niektórych ważne, można to robić samemu, nie wychodząc z domu. Ich zaletą jest to, że pomagają zredukować stres i zwiększyć poczucie wewnętrznego spokoju. Regularna praktyka medytacji może obniżać poziom kortyzolu i poprawiać funkcjonowanie układu odpornościowego, co z kolei pomaga w radzeniu sobie z brakiem bliskości w dzieciństwie. Oczywiście to znaczy, że mogą dostarczyć pozytywnych wzmocnień psychicznych i poprawy nastroju a nie, że zastąpią prawdziwe relacje z bliskimi ludźmi.

Terapia i wsparcie psychologiczne

Psychotherapia coraz mniej jest kojarzona z ofertą dla osób, które mają zaburzenia psychiczne. Za to staje się popularnym sposobem rozwijania swoich kompetencji osobistych, szczególnie ważnych dla satysfakcjonujących kontaktów z ludźmi. Praca z terapeutą może pomóc zrozumieć, jak brak bliskości w dzieciństwie wpłynął na dorosłe życie i jak w zdrowy sposób kompensować to obecnie. Pomaga też nauczyć się nowych sposobów radzenia sobie z emocjami oraz budowania zdrowych relacji. A to w widoczny sposób wzmacnia odporność psychiczną. Kiedy są obok nas przyjaźnie nastawieni ludzie, z którymi łączą nas zainteresowania, wartości, mamy poczucie przynależności i bezpieczeństwa.

Zwierzęta domowe

Nie od dzisiaj wiadomo, że kontakt ze zwierzętami, szczególnie psami czy kotami, może być bardzo kojący. Zwierzęta domowe często oferują bezwarunkową miłość i bliskość, a to

pozwała zaspokajać potrzebę dotyku i wsparcia emocjonalnego. Badania pokazują, że posiadanie zwierząt domowych może obniżać poziom stresu, ciśnienie krwi i zwiększać ogólną odporność. Posiadanie zwierząt wymaga odpowiedzialności, systematycznego dbania o swoich podopiecznych, co np. wpływa na poczucie sprawczości, rozwija dojrzałe traktowanie swoich obowiązków.

Aktywność fizyczna

Regularne ćwiczenia fizyczne, takie jak joga, tai-chi, czy inne formy aktywności, mogą pomóc w regulacji poziomu stresu, poprawie nastroju i wzmacnianiu układu odpornościowego. Ak-



tywność fizyczna uwalnia endorfiny, które poprawiają samopoczucie i mogą zastąpić brak hormonów „dobrego samopoczucia” związanych z bliskością. Bardzo dobrze działają różne formy gier zespołowych. Coraz więcej dorosłych bierze udział w treningach piłki nożnej, koszykówki, siatkówki czy wyprawach rowerowych, górskich i innych wycieczkach. Pozwala to nierzadko przywrócić atmosferę dziecięcych zabaw, radości, a także wspierania innych.

Grupy wsparcia i zajęcia społeczne

Dołączenie do grup wsparcia, klubów lub zajęć grupowych może pomóc w nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi i budowaniu relacji, które mogą zrekompensować brak bliskości nie tylko w dzieciństwie, lecz także w obecnym życiu. Wiele osób doświadcza samotności, poczucia bycia niepotrzebnymi. Takie grupy oferują przestrzeń do dzielenia się wrażeniami ze swojego życia i dają wsparcie, co bywa bardzo korzystne dla zdrowia psychicznego.

Masaż i inne formy terapeutycznego dotyku

Regularne korzystanie z masażu lub innych form terapii dotykowej, takich jak akupunktura czy refleksologia, może pomóc w zaspokojeniu potrzeby dotyku i przynieść ulgę w stresie oraz napięciu fizycznym.

Każdy z tych kroków może pomóc w budowaniu zdrowia i odporności, nawet jeśli w dzieciństwie brakowało bliskości i kontaktu fizycznego. Ważne jest, aby dbać o swoje potrzeby emocjonalne i szukać sposobów na ich zaspokojenie w dorosłym życiu.

*Ewa Osóbka-Zielińska
psycholog, coach, trener*

Myślę, więc ćwiczę. Jak ruch wpływa na twój mózg?

Podobno, jak coś jest do wszystkiego, to jest do niczego. Czy ta zasada obowiązuje, jeśli chodzi o ruch? Odpowiedź może być

zaskakująca. Z jednej strony trudno znaleźć funkcjonalny problem związany z SM, w którym jakaś forma ruchu nie przynosiłaby korzyści. Z drugiej – ruch optymalnie dobrany działa lepiej, niż „byłe jaki”.

**Kiedy słyszę, że ruch
w SM nie jest zalecany**



Obecnie we wszelkich wytycznych i zaleceniach dla osób chorujących na SM wskazuje się na konieczność podejmowania regularnej aktywności fizycznej. Dla jednych oznacza to trening na siłowni, dla innych ćwiczenia w zaciszu domowym, a dla jeszcze innych, współpracę z fizjoterapeutą. Nie ma jednak wątpliwości, że ruch jest integralną częścią leczenia i unikanie go dawno odeszło do lamusa.

Czy można rozruszać mózg? To, że ćwiczeniami można rozruszać ciało, wzmocnić jego struktury, czy poprawić wytrzymałość, wie chyba każdy. Czy te same ćwiczenia mogą jednak „rozruszać” mózg?

I tu zaskoczenie, bo jest taka możliwość! Żeby dobrze zrozumieć ten proces, warto zapoznać się z substancją o tajemniczej nazwie BDNF (z ang. brain-derived neurotrophic factor – neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego). Produkuje ją każdy z nas i dla każdego robi ona wiele dobrego. Gdyby założyć, że nasze neurony są roślinami, BDNF byłoby ich nawozem. To dzięki niemu neurony rosną, kwitną i łączą się w pary tworząc skomplikowane systemy pozwalające na prawidłowe funkcjonowanie naszych ciał i umysłów.

BDNF to białko, które odgrywa kluczową rolę w neuroplastyczności, wspierając funkcjonowanie i wzrost neuronów oraz tworzenie nowych połączeń między nimi.

Okazuje się, że ćwiczenia fizyczne wspomagają produkcję BDNF, a jego zwiększony poziom może przyczyniać się do poprawy funkcji poznawczych, co jest szczególnie korzystne dla osób z SM. Jednym słowem, aktywność ciała poprawia aktywność mózgu, co przekłada się na lepszą pamięć, koncentrację i ogólną sprawność umysłową. Więc zamiast spędzać godziny na krzyżówkach, warto po prostu wyjść na spacer! Serio!



Głowa puchnie? I dobrze!

Obecnie istnieje wiele metod leczenia SM i osoby od momentu diagnozy pozostające pod opieką wyspecjalizowanego zespołu terapeutycznego funkcjonują lepiej niż te, które zachowały przed czasami powszechnego dostępu do nowoczesnych metod terapii.

Czasami wyniki leczenia są tak dobre, że choroba pomimo istnienia nie daje widocznych objawów. Nawet na potrzeby leczenia osób z postacią rzutowo-remisyjną używa się, jako celu terapii, określenia NEDA (No Evidence of Disease Activity) 4:

1. Brak rzutów,
2. Brak potwierdzonej progresji niepełnosprawności,
3. Brak nowej lub powiększającej się zmiany T2 w MRI mózgu,
4. Brak utraty objętości mózgu $\geq 0,4\%$ na rok.

NEDA4 to zbiór symptomów, które świadczą o braku aktywności choroby. Wśród nich jest jeden, który szczególnie interesuje nas w kontekście aktywności fizycznej i jest to objętość mózgu.

Nie jest tajemnicą, że mózg ludzki kurczy się z wiekiem, ale może się kurczyć szybciej lub wolniej. W wypadku SM

i kryteriów NEDA4, brak utraty objętości mózgu $\geq 0,4\%$ na rok to dobry znak. Co bardziej wnikliwy czytelnik pewnie już się domyślił, że ruch będzie na to kurczenie wpływał. Najciekawsze jest jednak to, jak bardzo można wpłynąć na objętość mózgu nawet tak niewielkim wysiłkiem, jak zwykły spacer.

Naukowcy badali mózgi osób chodzących na spacer i porównywali je z mózgami osób nie robiących tego. Okazało się, że ci, którzy regularnie zażywali tej formy aktywności mają większe mózgi i to znacząco! To jeszcze nie koniec. U osób, które startowały z niższego pułapu aktywności fizycznej, czyli u tych z założenia słabszych, efekt ten był jeszcze większy. Można by rzec: mind blown – „eksplozja mózgowia”!

Być może to znak, że po zakończeniu czytania czas na spacer?

Kiedy dowiadujesz się o NEDA4



**Kiedy do spaceru
została tylko godzinka**



Na dzień dzisiejszy nie potrafimy przewidzieć, kto zachoruje na stwardnienie rozsiane. Nie potrafimy również określić, jak dokładnie będzie przebiegała choroba u poszczególnych osób. Wiemy jednak, że zarówno jeśli chodzi o ryzyko jej wystąpienia, jak i przebieg, w zdecydowanie lepszej sytuacji są osoby nie stroniące od ruchu.



Ruch w dzieciństwie to mniejsze ryzyko SM w dorosłości

Okazuje się, że dzieci, które się dużo ruszają, mają mniejsze ryzyko zachorowania na SM. Jeśli to czytasz, zapewne albo chorujesz, albo w Twoim otoczeniu są osoby chore. Jeśli są tam również dzieci – wiesz, co robić. Gry i zabawy, wspólne „rowerowanie”, szaleństwo na placu zabaw, czy chociażby zwykły spacer, to cegiełki z których młody człowiek zbuduje potężną twierdzę dorosłości, a przy okazji zmniejszy ryzyko wystąpienia SM i wielu innych chorób, o których mniej lub więcej mówi się w przestrzeni publicznej.

Nie bez znaczenia również jest fakt, że polskie dzieci tyją w zastraszającym tempie. Niestety nadwaga również wiązana jest ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na SM w dorosłości. Kolejny dobry powód do aktywnego spędzenia czasu całą rodziną.

Od teorii do praktyki

Nie oszukujmy się, wprowadzenie aktywności fizycznej do codziennej rutyny może być trudne. Na szczęście to nie olimpiada, nie trzeba „robić wyniku”. Zaczynaj od małych rzeczy, które sprawiają ci przyjemność. Może to być spacer z psem, krótka przejażdżka rowerem czy nawet taniec w salonie. Ważne, żeby zacząć się ruszać i stopniowo zwiększać intensywność ćwiczeń. Pamiętaj, że każda forma aktywności jest lepsza niż żadna, więc nawet małe kroki prowadzą do dużych zmian. Kluczem niech będzie przyjemność. Dzięki temu szanse na pozostanie przy dobrych nawykach rosną.

Warto pamiętać, że masz przyjaciół w tej podróży. To osoby bliskie, które dobrze ci życzą, ale również team medyczny. Fizjoterapeuci pomogą dobrać odpowiednie ćwiczenia, pokażą, jak je wykonywać i zmotywują do działania. Warto z nimi rozmawiać nawet, jeśli nie masz widocznych objawów choroby.

Nie czekaj, zacznij już dziś. Wyjdź na spacer, zrób kilka przysiadów, poskacz na skakance – cokolwiek, co sprawi, że się ruszysz. Pamiętaj, że każda forma aktywności jest lepsza niż żadna. Znajdź swoje ulubione ćwiczenia i trzymaj się ich. Aktywność fizyczna to nie tylko klucz do zarządzania objawami SM, ale także do poprawy jakości życia. Więc ruszaj się i ciesz się lepszym zdrowiem!

Joanna Tokarska – Fizjopozytywna

Domowe sposoby na uspokojenie się i skuteczne odstresowanie

Każdy z nas od czasu do czasu czuje lęk, strach lub zdenerwowanie. Niepokój jest reakcją na stres, z którym nie możemy sobie poradzić. W małych dawkach może on nawet pomóc i zwiększyć motywację do działania. Strach przed niezdanym egzaminem zmusza do walki i wzmożonej aktywności. Zbyt duży niepokój może jednak stanowić problem. Zaczyna przeszkadzać w wykonywaniu codziennych czynności. Chroniczny lęk i strach skutecznie potrafią zabrać radość życia. Jak można sobie z tym poradzić? Oto kilka propozycji:

1. Postaraj się zrozumieć swój niepokój oraz to, co go wywołuje

Spróbuj zastanowić się nad tym, na ile natłok negatywnych myśli jest realny, a na ile jest to całkiem dobrze wyprodukowany scenariusz, który wcale nie pochodzi z zewnątrz. Rozpoznany lęk traci na swojej sile.

2. Ćwicz spokojny i głęboki oddech

Miarowy, głęboki wdech i wydech to najprostsza, ale i skuteczna forma relaksacji dostępna dla każdego i w każdym czasie. Pomoc w niepokoju oraz sytuacji stresowej, gdy jesteśmy zdani sami na siebie. Wykonanie kilku porządnych wdechów i wydechów nie jest czymś skomplikowanym, ale zmusza ciało do uspokojenia się.



3. Spacer

Nawet kilkuminutowy spacer lub marsz pozwala nie tylko na dotlenienie całego organizmu, ale również pomaga w odwróceniu uwagi.

4. Aromatoterapia

Olejki eteryczne pozwalają na złagodzenie stanów niepokoju i aktywują receptory nerwowe. Lawenda, rumianek, drzewo sandałowe mają nieocenione właściwości uspokajające.

5. Bądź tu, gdzie jesteś i nie rozmyślaj zbyt wiele o przyszłości

Ciesz się tym, co jest tu i teraz, w danym momencie. Wybieganie w przyszłość z negatywnymi emocjami potęguje obawy.

6. Rozmowa z kimś bliskim

Dialog to dobra forma podzielenia się tym wszystkim, co sprawia ból i wywołuje lęk. Otaczanie się ludźmi, którzy akceptują to, kim jesteś, jest bardzo istotne.

7. Ćwiczenia

Aktywność fizyczna sprzyja produkowaniu hormonów szczęścia – endorfin. Wysiłek pozwala również na pozbycie się złych emocji. Ćwiczenia poprawiają samopoczucie. Dostosuj je do swoich możliwości, czasu i kondycji.

8. Odpowiednia dieta

Niedobory pewnych substancji powodują drżenie mięśni, zmęczenie i niepokój. Warto zatem przyjrzeć się swojej diecie i jeśli to konieczne, włączyć suplementację.

9. Sen dobry na wszystko

Brak odpowiedniej ilości snu powoduje niepokój i zderwowanie. Dobrze zatem zwrócić uwagę na to, ile

godzin śpimy. Warto wieczorem zrezygnować z napojów zawierających kofeinę, które powodują wzrost ciśnienia krwi, szybsze bicie serca, a co za tym idzie, rozdrażnienie. Oglądanie sensacyjnych wiadomości i potęgujących emocję filmów również nie jest dobrym rozwiązaniem.

10. Zwróć uwagę na to, co małe, ale istotne

Marzenia są piękne i warto je mieć. Doceń jednak to, co masz.

11. Pozwól sobie pomóc

Jeśli nie radzisz sobie z lękiem i niepokojem wywołanym nadmiernymi obowiązkami i oczekiwaniami wobec siebie – daj sobie pomóc lub wyeliminuj te, na które nie masz czasu ani siły.

12. Pomyśl o terapii

Może warto poszukać jakieś terapii dla siebie, która będzie w stanie pomóc? Jedną z proponowanych przez specjalistów jest terapia poznawczo-behawioralna, uznawana za skuteczną metodę postępowania terapeutycznego, która pozwala na wykrycie zniekształconych interpretacji rzeczywistości, ich nazwanie oraz zastąpienie właściwym spojrzeniem na otaczający nas świat. To tylko jeden z wielu nurtów. Warto poszukać czegoś, co będzie skrojone odpowiednio do twoich potrzeb.



Anna Gębalska-Berekets
Doktor z zakresu edukacji medialnej i dziennikarstwa

Zagubiona owca zdejmuje sandały

W dniach 25 – 31 br. sierpnia Falenicy mieliśmy możliwość, jak co roku, uczestniczenia w rekolekcjach ignacjańskich. Medytowaliśmy w milczeniu i oddawaliśmy Bogu owoce tych pielgrzymek duchowych na wspólnych modlitwach. Słuchaliśmy konferencji, a notatki z nich dodają mi siły teraz, gdy do nich wracam.

Jednak zanim wyciszyłam się i stanęłam przed moim Stwórcą miałam najpierw, jak Mojżesz podchodzący do krzaka gorejącego, zdjąć z nóg sandały. Sandały to wygoda, a więc też symbol komfortu, np. gdy chronimy się przed światem by nie dać się zdemaskować. Stanięcie w prawdzie przed Bogiem wymaga szczerości serca, pozbycia się wygodnych masek, usprawiedliwień i rezygnacji z niecierpliwości. Jednak odczucie miłującej obecności Niebieskiego Ojca wynagradza ten wysiłek.

Tak jak Samarytanka z pustym dzbanem z ewangelii św. Jana przychodzi do studni zostawiając zgiełk miasta, tak i my izolujemy się na kilka dni nie używając telefonów, trwamy w milczeniu (a przynajmniej się staramy), by nie rozpraszać ciszy serca. To niesamowite ile przy tym można zakomunikować gestem, czy uśmiechem. Chcemy skupiać się na Przedziwnym Dawcy, a nie na Jego darach, bo On przychodzi łagodnie z delikatnością lekkiego powiewu wiatru.



Prowadzący rekolekcje przypomniał nam historię św. Ignacego, który przekonał się, że dążenie do zaszczytów tego świata pozostawia w nas pustkę i smutek, a tylko ukierunkowanie na sprawy duchowe w efekcie przynosi radość.

Warto było jeszcze raz usłyszeć, że Bóg nie działa jak policjant, lecz jest jak matka, która chce dobra dla swego dziecka, nawet krnąbrnego i brudnego, i zachowuje dla niego bezwarunkową miłość. Niepojęte, ta wszechogarniająca Obecność nie wypomina zagubionej owcy, że wołała uciec z pastwiska na malowaną trawę, zostawiając soczystą murawę, ale cieszy się, gdy ją znajduje i na ramionach niesie tam, gdzie będzie miała życie w obfitości.

Smakowane tej wiedzy wypełniło nas wdzięcznością za ten wyjątkowy czas, rozstawaliśmy się mając więcej wiary, nadziei i miłości. Natchnione, cudowne zalecenie św. Ignacego Loyoli by zapisywać też to, co było wynikiem medytacji jest dla mnie wielką radością, bo mam teraz do czego wracać.

ES

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 8:00 – 16:00

wtorek 8:00 – 18:00

środa 8:00 – 16:00

czwartek 8:00 – 18:00

piątek 8:00 – 16:00

Władze Stowarzyszenia

Małgorzata Czapska – Przewodnicząca

Dariusz Usowicz – Wiceprzewodniczący

Marek Wichowski – Skarbnik

Aneta Mazurek – Sekretarz

Maria Majewska – Członek

Komisja Rewizyjna

Urszula Kraszewska – Przewodnicząca
Małgorzata Melich – Wiceprzewodnicząca
Henryka Grzegorzewska – Sekretarz

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
Agata Szulc – 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

e-mail: biuro@ptrs.waw.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.

1. **Gimnastyka rehabilitacyjna**

Zajęcia rehabilitacji ruchowej prowadzone są w czterech grupach w siedzibie Stowarzyszenia:

- 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,
- w piątki w godz. 8:00 – 9:30.

2. **Mechanoterapia**

Indywidualne zajęcia prowadzone są:

- w poniedziałki w godz. 8:00 – 16:00,

- w środy w godz. 11:00 – 15:00,
- w piątki w godz. 8:00 – 16:00,
- w wybrane soboty w godz. 7:00 – 15:00.

Zajęcia odbywają się w siedzibie Stowarzyszenia, obowiązują zapisy.

3. Masaże usprawniające

Masaże odbywają się:

- w poniedziałki w godz. 7:00 – 16:00,
- w piątki w godz. 7:00 – 16:00,
- w soboty w godz. 7:00 – 15:00.

Zajęcia odbywają się w siedzibie Stowarzyszenia, obowiązują zapisy.

4. Joga – zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi odbywają się w siedzibie Stowarzyszenia oraz hybrydowo (osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR)

- we wtorki w godz. 14:00 – 15:30,
- w piątki w godz. 14:00 – 15:30.

5. Tai-chi

Zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej odbywają się:

- w poniedziałki w godz. 15:30 – 17:00 w siedzibie Stowarzyszenia,
- w środy w godz. 15:30 – 17:00 (hybrydowo).

6. Basen i ćwiczenia w wodzie

Rehabilitacja w wodzie odbywa się w Centrum Rehabilitacji Reh-Medica przy ul. Młódzkiej 27A.

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

Zajęcia odbywają się:

- w poniedziałki w godz. 15:00 – 15:30,
- w piątki w godz. 15:00 – 15:30.

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. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

8. Warsztaty wokalne – zajęcia zawieszono

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 w poniedziałki (w siedzibie Stowarzyszenia) oraz w czwartki (zdalnie) od godziny 10:30. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

10. Warsztaty ceramiczne w pracowni Szlam i Wałek

Uczestnikami zajęć mogą być osoby będące już uczestnikami projektu współfinansowanego ze środków PFRON

„SM'owa przystań (...) V” oraz ci z Państwa, którzy złożą deklarację uczestnictwa.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem. Zajęcia odbywają się przy ul. Cieplarnianej 25A/lokal 1 w Warszawie. Liczba miejsc ograniczona.

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 prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

12. Zajęcia „Główka pracuje”

Warsztaty z zakresu wzmacniania funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji odbywają się w siedzibie Stowarzyszenia w piątki w godz. 11:00 – 13:00. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

13. Zajęcia fizykoterapii

Podczas zajęć uczestnik, w zależności od wskazań terapeuty, korzysta z terapii za pomocą elektrycznej lampy terapeutycznej, elektrostymulatora, magnetoterapii, laseroterapii. Zajęcia odbywają się indywidualnie od poniedziałku do piątku oraz w wybrane soboty. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR. Godziny ustalane są przy zapisie na zajęcia.

14. Zajęcia nordic walking

Marsz z kijkami jest idealny zarówno dla osób o lepszej, jak i gorszej sprawności fizycznej. Nie jest ważne, czy ktoś porusza się krokiem bardziej sportowym, czy spacerowym. W każdym przypadku 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.

16. Indywidualne spotkania ze specjalistami (np. psycholog, logopeda, dietetyk, seksuolog, pielęgniarka, pracownik socjalny)

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

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.

Osoby zainteresowane udziałem w poszczególnych zajęciach proszone są o kontakt z biurem OW PTSR (tel. 22 831-00-76/77, e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

Prowadzone w 2024 r. zajęcia rehabilitacyjne i wsparcie specjalistyczne realizowane są w ramach projektów dofinansowanych ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Miasta Stołecznego Warszawy.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



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,
- maty relaksacyjne, do akupresury,
- materace przeciwoleżynowe,
- aparaty do masażu uciskowego (drenaż limfatyczny),
- pionizatory ręczno-elektryczne Vassilli,
- wózki inwalidzkie ręczne,
- balkoniki, chodziki – trójkołowe,
- kule,
- kijki do nordic walking,
- ambona parapodium mobilne.

Osoby, które są zainteresowane wypożyczeniem sprzętu, prosimy 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 medyczna i usprawnianie kompetencji społecznych osób chorych na SM”) oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (w ramach projektu „SM’owa przystań (...) V”).



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.

„Sprać Moc 8”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2023 pn. „Możemy więcej”



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 01.04.2024 r. – 31.03.2025 r.

Projekt realizowany w partnerstwie z Oddziałem Łódzkim Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Projekt skierowany jest do 500 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:

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

W ramach projektu pobierane są opłaty:

- za usługę asystencką – 3,00 zł za jedną godzinę wsparcia,

- za usługę rehabilitacji w domu – 3,00 zł za jedną godzinę wsparcia,
- za udział w warsztatach niezależnego życia – 75,00 zł za pojedynczy warsztat.

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

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2023 pn. „Może więcej”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 01.04.2024 r. – 31.03.2027 r.

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

- grupowa rehabilitacja ruchowa,
- mechanoterapia,
- masaż usprawniający,
- zajęcia fizykoterapii (elektroterapia, laser, magnetoterapia, światłolecznictwo),
- zajęcia jogi,
- zajęcia tai-chi,
- zajęcia metodą Feldenkraisa,
- zajęcia wokalne,
- zajęcia teatralne,
- zajęcia nordic-walking,
- ćwiczenia w wodzie,
- terapeutyczna jazda konna,
- warsztaty ceramiczne,
- arteterapia,
- choreoterapia,
- zajęcia „Główka pracuje”

- grupa wsparcia,
- wsparcie psychologa – trening funkcji poznawczych, EEG Biofeedback, porady indywidualne,
- pomoc logopedyczna,
- wsparcie dietetyka,
- warsztaty kulinarno-dietetyczne,
- warsztaty informatyczne/komputerowe,
- warsztaty lingwistyczne,
- zwrot kosztów przejazdów na zajęcia (wsparcie bezpośrednie pomocnicze),
- biurowy punkt informacyjny.

„jeSteśMy – publikacje dla osób chorych na SM V”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2023 pn. „Możemy więcej”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 1.04.2024 r. – 31.03.2027 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 medyczna i usprawnianie kompetencji społecznych osób chorych na SM”

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



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Okres realizacji: styczeń 2023 – 31.12.2025 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,
- dyżury specjalisty ds. sprzętu rehabilitacyjnego,
- treningi umiejętności społecznych.

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” oraz „SM’owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne chorych na SM V”.

„Perspektywa na pracę”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2022 pn. „Działamy razem”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 01.01.2023 r. – 31.03.2026 r.

Projekt realizowany w partnerstwie z Oddziałem Łódzkim Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Skierowany

jest do grupy 140 osób z niepełnosprawnościami z diagnozą stwardnienia rozsianego (SM), zamieszkujących teren następujących województw: dolnośląskie, kujawsko-pomorskie, łódzkie, mazowieckie, wielkopolskie, podkarpackie, świętokrzyskie. Ze wsparcia mogą skorzystać jedynie osoby znajdujące się w wieku aktywności zawodowej (18–60 r.ż. w przypadku kobiet i 18–65 r.ż. w przypadku mężczyzn).

Główne działania, jakie będą realizowane w ramach projektu:

- staże, kursy, szkolenia zawodowe,
- indywidualne poradnictwo zawodowo-społeczne,
- usługi pośrednika pracy,
- warsztaty aktywnego poszukiwania pracy,
- warsztaty aktywizacji zawodowej i społecznej,
- warsztaty komunikacji interpersonalnej,
- usługi asystenta osobistego.

Przewidziano następujące opłaty od uczestników:

- za usługę asystencką – 3,00 zł za godzinę wsparcia,
- za udział w wyjazdowych warsztatach komunikacji interpersonalnej oraz warsztatach aktywizacji zawodowej i społecznej – 150,00 zł za pojedynczy warsztat.

„Artystyczne dusze ludzie z pasją”

Projekt realizowany ze środków PFRON (otrzymanych za pośrednictwem Województwa Mazowieckiego) w ramach konkursu ofert zadań publicznych Województwa Mazowieckiego w obszarze „Działalność na rzecz osób niepełnosprawnych”.

Okres realizacji: 01.09.2024 r. – 18.11.2024 r.

Celem zadania jest zwiększenie aktywności osób niepełnosprawnych, przeciwdziałanie ich marginalizacji społecznej oraz szeroko pojęta integracja społeczna.

Grupą docelową jest 65 osób chorujących na stwardnienie rozsiane, mieszkańców woj. mazowieckiego, legitymujących się ważnym orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności lub dokumentem równoważnym (np. orzeczeniem lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych).

W ramach projektu zaplanowano następujące wycieczki jednodniowe:

- Skarby Mazowsza (19.09.2024 r., godz. 7:00 – 17:00)
Wycieczka do Pałacu w Radziejowicach, celem zapoznania się m.in. z twórczością Józefa Chełmońskiego na największej wystawie jego dzieł (i jednocześnie największej stałej wystawie monograficznej w Polsce).
- Płock – historia i współczesność (02.10.2024 r., godz. 7:00 – 17:00)
Zwiedzanie Muzeum Mazowieckiego w Płocku (najstarszego publicznego muzeum w kraju – powstało w 1821 r.). Placówka posiada obszerną kolekcję dzieł sztuki, historii, archeologii, etnografii.
- Historia zaklęta w murach (19.10.2024 r., godz. 10:30)
Zwiedzanie Zamku Królewskiego w Warszawie – trasy królewskiej.

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie proszone są o kontakt z biurem OW PTRS.

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków

Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych otrzymanych za pośrednictwem Województwa Mazowieckiego

Co się wydarzyło

Podziękowanie 1,5 % podatku za 2023 rok na rzecz OW PTSR

Szanowni Państwo,
w imieniu Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego składam serdeczne podziękowania za dokonanie wpłaty 1,5% podatku na rzecz naszego Stowarzyszenia. Dziękujemy za wsparcie i ogromne zaufanie jakim nas Państwo obdarzyli.



Od ponad 30 lat naszą misją jest poprawa jakości życia osób ze stwardnieniem rozsianym. Dążymy do tego, aby osoby chore na SM nie musiały rezygnować z dotychczasowych planów życiowych i nauczyły się dostosowywać je do zmienionych możliwości. Prowadzone przez nasze Stowarzyszenie działania stwarzają możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu rodzinnym, umożliwiają poprawę warunków życiowych i zdrowotnych, a przede wszystkim integrują osoby ze stwardnieniem rozsianym ze społeczeństwem.

Dzięki Państwa ogromnemu sercu możemy, jako organizacja pożytku publicznego, realizować nasze działania statutowe, do których należą m.in. ciągle prowadzenie zajęć: rehabilitacji społecznej – usług osobistego asystenta osoby niepełnosprawnej; rehabilitacji medycznej – rehabilitacji ruchowej grupowej i indywidualnej, masaży usprawniających i terapeutycznych; konsultacji ze specjalistami oraz obszernej działalności wydawniczej. Utwierdza nas to w przekonaniu o słuszności i ważności naszych działań oraz pobudza do kolejnych inicjatyw, nadając ogromny sens naszej pracy.

Państwa szlachetny gest dowodzi, iż nie brakuje wśród nas ludzi potrafiących dostrzec potrzebujących.

Dziękujemy, że jesteście z nami! Mamy nadzieję, że będziemy mogli liczyć na Państwa wsparcie, wrażliwość i życzliwość również w kolejnych latach.

*Z wyrazami szacunku,
Małgorzata Czapska
Przewodnicząca Rady Oddziału Warszawskiego
Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego*

Płock – historia i współczesność (wycieczka jednodniowa)

W roku bieżącym, podobnie jak w latach ubiegłych, poznamy Mazowsze.

W ramach projektu „Artystyczne dusze ludzie z pasją” finansowanego ze środków PFRON, otrzymanych za pośrednictwem Województwa Mazowieckiego, 2 października 2024 roku liczną grupą członków naszego oddziału PTSR wybraliśmy się do Płocka.

Płock – piękne miasto, bogate w zabytki, starsze od Krakowa, w XII wieku było nawet stolicą państwa Polskiego. W tym mieście nowoczesność na miarę XXI wieku współistnieje z najstarszym w Polsce szpitalem, najstarszą szkołą średnią, najstarszym działającym muzeum, naj..., naj...

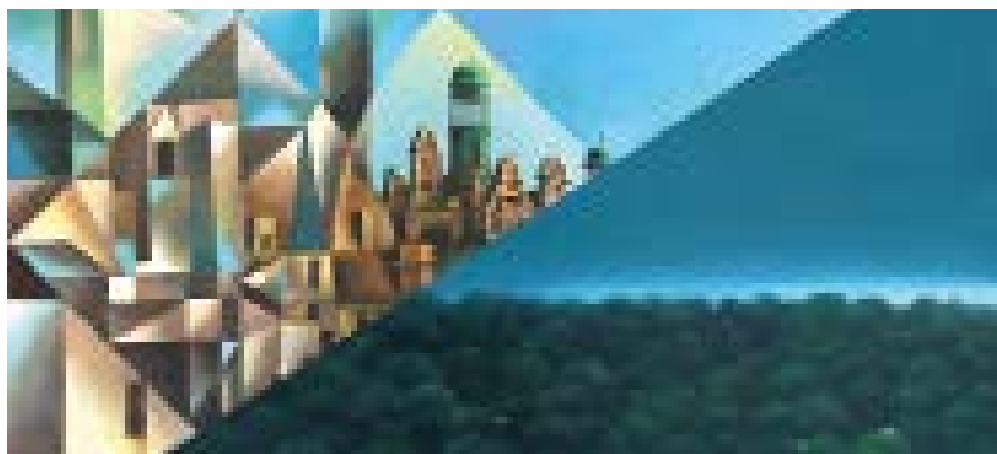
Atrakcji jest tak wiele, a jeden dzień to zbyt mało na poznanie tego miasta. Nas przywiodła do Płocka największa w Polsce kolekcja eksponatów stylu secesyjnego, zgromadzona w Muzeum Mazowieckim. Styl secesyjny charakteryzujący się miękkością linii, bogactwem zdobnictwa z przewodnikami

motywami roślinnymi, wyjątkową kolorystką: złoto i czerń, ukazaniem kobiety jako istoty zmysłowej i nieodgadnionej. Często określany był jako coś brzydkiego, przeładowanego i kiczowatego. W dzisiejszych czasach cieszy się jednak uznaniem i jest już klasykiem.

Nas zachwycił wystrój wnętrza, piękne, zdobione meble, lampy, figurki, zastawa stołowa i oczywiście obrazy. Zobaczyliśmy słynny obraz Podkowińskiego „Szał uniesień”. Zachwyciły nas dzieła Wyspiańskiego, Chełmońskiego, Wyczółkowskiego i wielu, wielu innych sławnych malarzy. Zachwycająca też jest eksponowana na wystawie kolekcja biżuterii z epoki.

Po takich przeżyciach estetycznych, dla równowagi, obejrzelśmy zbiór eksponatów wiążących się z historią Płocka. Dowiedzieliśmy się, jak to miasto powstało, poznaliśmy jego historię i współczesność. Oprowadzająca nas pani przewodnik okazała się człowiekiem z pasją, lubiącym swoje miasto i potrafiącym w sposób interesujący przedstawić jego historię.

Odwiedziliśmy też Płocką Galerię Sztuki, gdzie ogromne wrażenie na uczestnikach wycieczki zrobiły obrazy współczesnego malarza Henryka Wańka. Obrazy ujęte w cykl



„Kwadratura koła”, nie pozostawiły nikogo obojętnym i były podstawą gorącej dyskusji o ich przesłaniu.

Obrazy piękne, w żywych kolorach, czasem abstrakcyjne, pozwalające na dowolność interpretacji i własne poszukiwania.

Obiad w stylowej restauracji „Gościniec Legenda” był ostatnim punktem tego bardzo udanego wyjazdu. Uczestnikami wycieczki w większości byli nowo przyjęci członkowie naszego oddziału i wspólnie spędzony dzień pozwolił nam się lepiej poznać i zaprzyjaźnić.

Małgorzata Czapska

Skarby Mazowsza (wycieczka jednodniowa)

W ramach projektu „Artystyczne dusze ludzie z pasją” poznawaliśmy jeszcze inne skarby Mazowsza. 19 września odbyła się wycieczka, w czasie której zwiedzano pałac w Radziejowicach, Muzeum Lniarstwa w Żyrardowie im. Filipa De Girarda i Muzeum Motoryzacji i Techniki w Otrębusach.

Wspomnienia tej wyprawy ujął w rymy jeden z jej uczestników:

W nowej odsłonie stary projekt rusza
z ideą „Ludzie z pasją, artystyczne dusze”
Dziś znów na trasę z OW PTSR wyruszamy
i pierwsze „Skarby Mazowsza” odwiedzamy.
Pałacem w Radziejowicach zaczynamy wyprawę,
gdzie zobaczymy piękne wnętrza, a w nich wystawę
dzieł Józefa Chełmońskiego oraz innych malarzy.
Lepszej pogody nie mogliśmy sobie wymarzyć.
Zespół pałacowy robi olbrzymie wrażenie,
szczególnie w pierwszych kolorach jesieni.

Sam pałac z wieżyczką stylu neogotyckiego jest jeszcze z początków wieku piętnastego. Posiadłość Radziejowskich, najgorszy był Hieronim, same złe rzeczy w naszej historii napisano o nim. Jan Kazimierz, który wtedy nosił królewską koronę, uwiódł piękną Katarzynę, wówczas Hieronima żonę. Hieronim wszczął tumult i krwią się splamił za co król Jan Kazimierz obłożył go infamią. Ten zbiegł aż do Szwecji i niedługo potem wrócił ale z rajtarami i „Szwedzkim Potopem”. Ten zdrajca ich tu sprowadził i wiernie im służył i zdawać by się mogło, że na stryczek sobie zasłużył. Lecz gdy król z Czarneckim za morze ich wyrzucił to Hieronimowi zdradę wybaczył i do łask go wrócił. Mamy kolejny przykład, kiedy piękne kobiety są pretekstem do rozpętania wojny, niestety. Piękna Helena była przyczyną upadku Troi, Kleopatra za wojną domową w Rzymie stoi. Gdy „obca” jako żona Cezara do miasta wjechała senatorowie go zabili, bo się już miarka przebrała Halszka, dla której Chmielnicki powstanie wszczyna i tu wreszcie Katarzyna, nieszczęsna żona Hieronima. Kolejny „skarb”, to muzeum lnu w Żyrardowie, gdzie „Jak to ze lnem było” panienska nam opowie. W historycznej tkalni lnu, kiedyś największa była, Rada Miejska ciekawe muzeum lnu teraz umieściła. To muzeum nie tylko zabytkowe maszyny eksponuje ale jeszcze tradycyjnymi metodami tkaniny produkuje. Olbrzymie, zachowane hale robią ogromne wrażenie, tym większe, że zawierają stare maszyny i wyposażenie. Len to roślina, którą wykorzystać w pełni potrafimy,

bo z niej mamy olej, paździerze, pakuły i tkaniny. Wszystkie odpady z produkcji są wykorzystane, w budownictwie czy kanalizacji szeroko stosowane. Otoczeni ogromnymi, zimnymi halami wokół znajdujemy miły, ciepły zakątek, mini ZOO, z niewieloma, ale za to ciekawymi zwierzętami, przede wszystkim z zabawnymi wielbłądami. Ostatnim „skarbem” na trasie dziś są Otrębusy, gdzie mamy coś nie tylko dla ciała, ale i dla duszy. Bo jemu tu obiad, olbrzymie kotlety schabowe i jest do zwiedzania muzeum samochodowe. Są tu stare samochody, powozy i motocykle, za którymi stoją historie, naprawdę niezwykle. Jeździli nimi Cyrankiewicz, Jaruzelski, Zasada, Wałęsa i Olbrychski. Przede wszystkim wypada obejrzeć dokładną replikę naszego „papamobile” wykonaną dla filmu o kardynale, Karolu Wojtyłe, na którym jako papież Jan Paweł II za komuny jeździł po całej Polsce i przyciągał milionowe tłumy. Rolls-Royce, Porsche, Buicki, Fiaty, Mercedesy, różne marki, modele, typy i historyczne okresy. Dużo jest aut oryginalnych i odrestaurowanych, ale jest kilka z projektów i zdjęć replikowanych. Sporo jest „na chodzie”, bo grywają w filmach, by mogły szybko wyjechać, gdy sprawa jest pilna. Fachowcy przygotowują do wyjazdu o każdej porze samochód potrzebnej marki i w żądanym kolorze. Miłośnik militariów, też nie zazna tam nudy. Może zrobić sobie zdjęcie przy czołgu „Rudy”, w którym 4 pancernych z psem na piątego, rozwalili nie jednego „Tygrysa” szwabskiego.

Po tych wszystkich atrakcjach i sutym obiedzie,
towarzystwo syte wrażeń do Warszawy jedzie.
Zmordowani wszyscy bardzo, lecz nikt nie żałuje
i już na kolejne „Skarby Mazowsza” się szykuje.

Kazimierz Wiejak 19.09.2024 r.

Co przed nami

Trzecie warsztaty wyjazdowe "Niezależnego życia"

Informujemy, że trzeci warsztat niezależnego życia w ramach projektu „Sprawić Moc 8” planowany jest na przełomie lutego i marca 2025 r.

Warunki uczestnictwa: w pierwszej kolejności zapisy będą przyjmowane od osób, które nie brały udziału w pierwszym warsztacie realizowanym w Darłowie i w drugim warsztacie w miejscowości Chłopy. W przypadku wolnych miejsc, w drugiej kolejności będą przyjmowane zapisy od osób, które były uczestnikami powyższych warsztatów.

O terminie przyjmowania zgłoszeń poinformujemy poprzez stronę www.ptsr.waw.pl oraz informację mailową.

Kurs komputerowy

W ramach projektu „Perspektywa na pracę”, współfinansowanego ze środków PFRON, w drugiej połowie listopada odbędzie się 10-dniowy kurs komputerowy. Uczestnicy projektu oraz osoby zainteresowane, nie będące uczestnikami projektu, prosimy o bezpośredni kontakt z biurem OWPTSR.

Kalendarze na 2025 rok

Jak co roku przygotowujemy dla członków OW PTSR kalendarze trójdzielne na rok 2025. Odbiór kalendarzy będzie możliwy w pierwszej połowie grudnia. Warunkiem otrzymania jest uregulowana składka członkowska za rok poprzedni i bieżący.



Spotkanie opłatkowe

Serdecznie zapraszamy Państwa, członków OW PTSR wraz z osobami towarzyszącymi, na coroczne spotkanie opłatkowe, które odbędzie się w drugą sobotę stycznia, tj. 11.01.2025 r. Rozpoczynamy Mszą św. o godz. 15.00 w Dolnym Kościele Ojców Jezuitów, przy ul. Rakowieckiej 60. Po Mszy św. zapraszamy na spotkanie oraz drobny poczęstunek.

Informujemy, że spotkanie zostanie zorganizowane pod warunkiem zgłoszenia minimum 25 osób. Dlatego też prosimy wszystkich zainteresowanych o potwierdzenie w biurze OW PTSR swojej obecności/zainteresowania.

Składka członkowska

Przypominamy Państwu o terminowym opłacaniu składek członkowskich. W 2024 r. wysokość składki wynosi 60,00 zł. Członków Stowarzyszenia posiadających zaległości w opłacie składki członkowskiej prosimy o pilne uregulowanie.



Fot. Marek Węgrzynowicz