

NR 143 ISSN 1233-8079

4/2025

NADZIEJA

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Drodzy Czytelnicy,

Zima w pełni, prawdziwa, taka jaką (niektórzy) pamiętają z dzieciństwa. Z przyjemnością patrzymy na bajkowy widok – ośnieżone drzewa, białe wirujące płatki. Przyjemność kończy się, gdy trzeba wyjść na zewnątrz i zmierzyć się z śliskimi chodnikami i zaspami śnieżnymi. Ale stawianie czoła wyzwaniom ma też swoje dobre strony, bo zmusza nasz mózg do szukania nowych rozwiązań. Neuroplastyczność mózgu to zdolność do, przynajmniej częściowej, odbudowy nie tylko we wczesnym okresie życia, kiedy mózg się rozwija, ale i później, nawet w czasie choroby. O tym, jak wspomagać tą cenną właściwość mózgu piszemy w tym numerze Nadziei.

Prawdziwie zimową receptę na zmniejszenie jednego z uciążliwych objawów SM – zmęczenia – proponują brytyjscy naukowcy. Okazuje się, że gorąca (gorzka!) czekolada ma właśnie takie właściwości! A przy okazji daje przyjemność i przynosi relaks. Znaczenie relaksacji, uspokojenia i wyciszenia, a także rozmaite sposoby pomagające w osiągnięciu tego (zarówno opracowane ćwiczenia, jak i proste, „domowe” rozwiązania) omawiamy w dziale „Między nami”.

Wypadki mogą się przydarzyć nie tylko na oblodzonym chodniku. O tym jak uzyskać odszkodowanie za wypadek i poniesione szkody piszemy w dziale „Prawo i my”. Dokładna analiza prawna i podane ścieżki postępowania zaoszczędzą nam przedzierania się przez gąszcz przepisów.

A o pożytkach z zimy, śniegu i... ciemności pisze w swoim felietonie ojciec Wacław Osajca.

A więc... miłej lektury

Katarzyna Czarnecka

Spis treści

<i>Drodzy Czytelnicy</i>	1
CO NOWEGO... CZYLI O STARYM INACZEJ	3
Neuroplastyczność mózgu – przydatna cecha!	3
Gorąca czekolada może pomóc w zmniejszeniu zmęczenia	7
POMYŚL... WARTO	9
Światło w ciemności	10
MIĘDZY NAMI	12
Czym jest relaksacja?	12
Czekając na powrót wiosny	19
PRAWO I MY	24
Wypadek, szkoda, odpowiedzialność – jak uzyskać odszkodowanie?	24
RAZEM	35
Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR	37
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego	44
Aktualnie realizowane projekty	45
Co się wydarzyło	53
Co przed nami	55

CO NOWEGO...

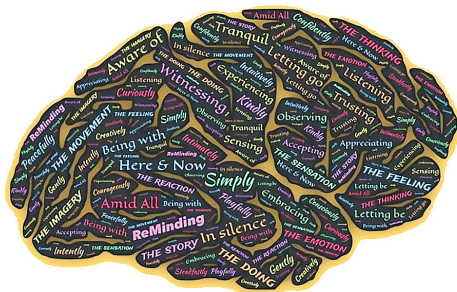
CZYLI O STARYM INACZEJ

Neuroplastyczność mózgu – przydatna cecha!

Zaburzenie funkcji poznawczych, czyli problemy z pamięcią, orientacją przestrzenną, uczeniem się itp. towarzyszą wielu stanom chorobowym (np. jest to jeden z niedocenianych objawów depresji) oraz sytuacjom życiowym (np. w razie doświadczania przewlekłego stresu czy w stanie zmęczenia, także fizycznego).

Największym problemem, zarówno dla osób ich doświadczających, ich bliskich oraz specjalistów, są postępujące zaburzenia poznawcze, pojawiające się w przebiegu chorób neurodegeneracyjnych. Naukowcy zauważyli, że w tych przypadkach nie ma skutecznej profilaktyki, czyli takiej, która całkowicie nas uchroni przed zaburzeniami funkcji poznawczych. Dynamika ich postępu zależy jednak w pewnej mierze od tego, jakie zasoby jednostka wypracowała w ciągu życia. A to dzięki zjawisku, jakie określa się mianem neuroplastyczności mózgu.

To unikalna i niezwykle przydatna cecha mózgu, dzięki której możliwa jest nie tylko odbudowa funkcji, ale i naprawa zaburzeń rozwojowych, a przede wszystkim uczenie się i pamięć. Definiuje się ją jako

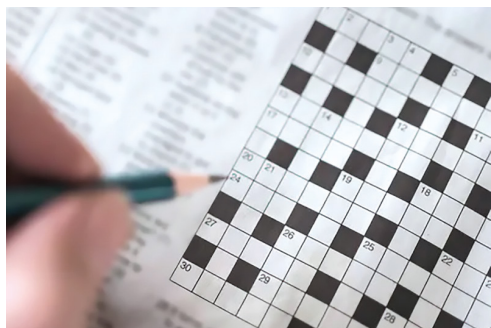


trwałą zmianę własności neuronów zachodzącą pod wpływem doświadczenia.

Właśnie dzięki niej nie tylko we wczesnym okresie życia, kiedy mózg się rozwija, ale i później, nawet na wczesnym etapie choroby, mózg może nabywać i rozwijać wiele funkcji. Warto więc budować sobie rezerwę poznawczą, bo będzie co tracić w przyszłości :) Wtedy, nawet jeśli proces starzenia będzie postępował nieco szybciej niż fizjologicznie, rozćwiczenie mózgu sprawi, że trudno go będzie wychwycić za pomocą testów i będzie prawie niezauważalny dla otoczenia. To ważne zresztą w ogóle w życiu, nie tylko w chorobie – uważa dr Monika Nojszewska, neurolog z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jak zwiększać rezerwę poznawczą mózgu

Poza naszą rezerwą pasywną, uzyskaną w dzieciństwie i podczas edukacji, możemy rozwijać tzw. rezerwę aktywną mózgu. Niezwykle ważne jest, aby codziennie zadawać sobie trud rozwiązywania zadań trudniejszych niż te, na które nas stać, dostarczać sobie nowych ciekawych bodźców. To wpływa na plastyczność naszego mózgu i sprawia, że większe obszary tkanki neurologicznej są wykorzystywane – zwracała uwagę neurolog dr Dorota Koziarska z Kliniki Neurologii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w wykładzie dla Szkoły Motywacji prowadzonej przez Fundację SM-walcz o siebie!



Ważne jest, żeby nie stosować jednego rodzaju aktywności, czyli nie skupiać się np. tylko na rozwiązywaniu krzyżówek albo tylko na czytaniu książek. Aby mózg utrzymywał

się w dobrej kondycji, trzeba atakować go różnymi bodźcami – a więc czytanie książek, ale też układanie puzzli, nauka języka obcego, a także pływanie lub inna aktywność fizyczna. Warto wychodzić z domu, spotykać się z ludźmi.

Dla osób starszych świetną sprawą są uniwersytety trzeciego wieku i jego młodsze odpowiedniki, wyjazdy w nowe miejsca, uczestniczenie w życiu kulturalnym – chodzenie na koncerty, wystawy oraz aktywność towarzyska. Chodzi o to, aby stawiać sobie coraz to nowe wyzwania, bo mózg szybko przyzwyczaja się do tego co powtarzalne – mówi dr Monika Nojszewska.

Jak wynika z badania przeprowadzonego w 2017 roku przez Fundację SM-walcz o siebie, osoby chorujące na stwardnienie rozsiane obserwują u siebie różne zachowania świadczące o pewnych zaburzeniach funkcjonowania poznawczego. Najwięcej (68%) deklaruje ogólne spowolnienie – wykonywanie niektórych czynności zajmuje im więcej czasu niż wcześniej. Większość badanych (61%) wskazuje także na problemy z zapamiętywaniem informacji, a ponad połowa badanych (52%) twierdzi, że ma trudności z wykonaniem czynności wymagających skupienia.

Jednocześnie ponad połowa chorych na SM (55%) jest zdania, że dobrze rozwiązuje krzyżówki. Podobny odsetek (52%) osób deklaruje, że nie ma kłopotów z wysławianiem się.

To rezultaty badań, w których uczestników pytano o rozmaite trudności. Nie są to dane zobiektywizowane, a subiektywne. Jednak warto zauważyć, że pozytywne i negatywne aspekty funkcjonowania poznawczego nie muszą się wykluczać. Innymi słowy: można mieć problemy w jednym z obszarów, a w innym wciąż radzić sobie dobrze sobie.

Największy odsetek respondentów zauważa u siebie problemy z zapamiętywaniem – 84% osób z SM przyznało,

że przynajmniej raz w ostatnim czasie miało ten problem, a niemal u jednej czwartej chorych na SM zdarzyło się to wielokrotnie.

W ćwiczeniu funkcji poznawczych warto mieć na uwadze, że nie ma jednej recepty dla każdego chorego. Pacjenci z SM mogą mieć bardzo szeroki wachlarz problemów. Mogą to być na przykład kłopoty z koncentracją wzrokowo-przestrzenną, do których trzeba zastosować spersonalizowane ćwiczenia, najczęściej na bazie specjalnych programów komputerowych. Mogą to być też niedogodności wynikające z niedowładu ręki i wtedy trzeba skupić się raczej na dobraniu odpowiednich ćwiczeń, aby ją usprawnić. Niektórzy SM-owcy mają problemy z właściwą artykulacją mowy, tzw. dyzartrią – mówią wtedy niewyraźnie, czasami nawet bełkotliwie. Takim osobom pomaga specjalista logopedii.

Dzięki nowym terapiom i podejściu do leczenia SM możemy dziś wpływać na procesy poznawcze, opóźniać pojawienie się trudności czy spowolnić ich rozwój – podkreśla dr Nojszewska.

Jednym z takich działań w SM jest aktywność zawodowa. Konieczność codziennego pojawiania się w pracy, kontakty ze współpracownikami, podejmowanie nowych wyzwań zawodowych pozwala nam wszystkim (czego często sobie nawet nie uświadamiamy) powiększać rezerwę poznawczą.

Monika Wysocka

<https://zdrowie.pap.pl/psyche/buduj-rezerwe-poznawcza-spowolnisz-starzenie-sie-i-chorobe-neurologiczna>

Gorąca czekolada może pomóc w zmniejszeniu zmęczenia

Wiemy, że około 90% osób z SM odczuwa zmęczenie, które może poważnie wpływać na jakość życia. Innowacyjny projekt wykazał, że gorąca czekolada może pomóc w zmniejszeniu zmęczenia u osób z rzutowo-remisyjną postacią SM.

Naukowcy z Uniwersytetu Oxford Brookes sprawdzili, czy gorąca czekolada bogata we flawonoidy może przynieść korzyści osobom uskarżającym się na zmęczenie związane z SM. W badaniu wzięło udział 40 osób – połowa piła gorącą czekoladę bogatą we flawonoidy raz dziennie przez sześć tygodni, a druga połowa napój o niskiej zawartości flawonoidów.

Odkryto, że codzienne picie gorącej, bogatej we flawonoidy czekolady może mieć pozytywny, długoterminowy wpływ na zmęczenie. Uważa się, że napój może również wpływać na nastrój, sprawność poznawczą i zdolność wykonywania niektórych ruchów.



Flawonoidy (związki występujące w różnych produktach roślinnych, w tym w surowym kakao) są znane ze swoich silnych właściwości antyoksydacyjnych, a naukowcy uważają, że ich pozytywny wpływ na SM wynika ze zmniejszania stanu zapalnego w organizmie.

Flawonoidy można znaleźć również w innych produktach spożywczych, takich jak owoce i warzywa, jednak czekolada zawiera ich najwięcej. Wysoką zawartość flawonoidów będzie miał gorący napój lub tabliczka czekolady zawierająca ponad 75% gorzkiego kakao.

Wyniki tego badania, pierwszego tego rodzaju, oznaczają, że naukowcy są o krok bliżej zapewnienia osobom z SM kolejnego sposobu radzenia sobie ze zmęczeniem.

Doktor Shelly Coe, starszy wykładowca żywienia na Uniwersytecie Oxford Brookes, powiedziała: „Jestem bardzo podniekscytowana tym odkryciem. SM jest nieprzewidywalne i inne u każdego, dlatego teraz musimy dokładnie sprawdzić, jak skuteczna jest bogata w flawonoidy gorąca czekolada i czy może przynieść korzyści wszystkim osobom z SM. Prace są wciąż na wczesnym etapie. W przyszłości, dzięki większej liczbie danych, mamy nadzieję na znalezienie terapii, która mogłaby pomóc osobom z SM w tanim i bezpiecznym radzeniu sobie z uciążliwymi objawami. Wiemy, że zmęczenie jest jednym z najczęstszych objawów SM i może mieć ogromny wpływ na jakość życia, dlatego znalezienie bardziej kompleksowych i skutecznych metod leczenia jest jednym z naszych najważniejszych priorytetów badawczych”.

za: MS Matters Spring 2019

Pomyśl... warto

POMYŚL... WARTO



*Do odpowiedzialnej wolności potrzeba samotności...
Samotność może być egzystencjalnym ciężarem,
ale nie musi być destrukcyjnym cierpieniem
Bogdan de Barbaro*

Światło w ciemności

Jakby nie patrzeć, mamy zimę, nie przepadam za tą porą roku. Od listopada do lutego ciemno, mokro, ślisko, lodowato, wietrznie, sztormowo i nie wiem jak jeszcze, ale coś za coś. Podobno, gdyby nie było tego zimowego przyhamowania wegetacji, nie byłoby chleba, ani białego, ani czarnego. Nie zawiązałyby się kłosa, a co za tym idzie zboże by nie zakwitło, wiatr by je nie zapylił i nie wytworzyłyby się ziarna, no i kłops. Nie ma ziarna, nie ma mąki więc i bułeczek też nie będzie. Owszem, mamy zboża jare, ale to zapewne nie to samo, co ozime, ale w tematykę wypieku chleba nie będę wchodził, nie znam się na tym. Wspominam o uprawie zbóż ozimych, bo chcę ten zimowy czas jakoś przeżyć, po prostu czymś owe jesienno-zimowe udręki osłodzić. Kombinuje więc, jak potrafię i wmawiam sobie, że te ciemności są niezbędne, konieczne, bo jakby na przełomie grudnia i stycznia było tak jasno jak na wiosenno-letnim przesileniu, to Boże Narodzenie straciłoby wiele ze swego uroku. Po prostu świeczki i wszystkie inne światełka, wszelkie świetlistości w blasku słońca, podczas białych nocy wypadałyby mizernie. Ciemność zatem jest konieczna, żeby światłość mogła ukazać pełnię swego piękna.



Opowiadał mi ktoś kiedyś, że podczas odbywania rutynowego, związanego z zawodowymi obowiązkami lotu, doświadczył objawienia, olśnienia, które sprawiło, że od tamtego momentu, kilku chwil zaledwie, na wiele rzeczy dla życia najważniejszych patrzy zupełnie inaczej niżli przedtem. Otóż było to tak: ten pamiętny lot, powrót do domu, wypadł mu pierwszego listopada. Leciał bodajże z Paryża do Warszawy i do polskiej granicy leciało mu się jak zwykle. Po przekroczeniu granicy, gdy spojrzął przez okno oniemiał. W dole, ogarnięta ciemnością ziemia świeciła jak choinka. Pospołu z miastami i wioskami świeciły cmentarze. „I wtedy pomyślałem – opowiadał nasz podróżny – że chyba będę musiał zacząć przyglądać się mojemu życiu nie tylko z bliska, ale z dalsza”.

Okazuje się bowiem, że nie tylko światło do życia jest potrzebne, ale i ciemność, że więcej widać z daleka niż z bliska i więcej można zobaczyć w ciemnościach niż w jasnościach. Po latach od tamtej rozmowy dzisiaj myślę sobie, że mierzenie czasu zegarkami i kalendarzami, owszem pożyteczna to rzecz, ale niewystarczająca, a nawet wyprowadzająca człowieka na manowce. Skoro w Święto Zmarłych, we Wszystkich Świętych, w Dzień Zaduszny ziemia świeci jak choinka, a to znaczy, że niemożliwe jest możliwe. Pod warunkiem, że człowiek nie wmówi sobie, że, jak to się dawniej mówiło, wie już wszystko, co znaczyło tylko tyle, że pozjadał wszystkie rozumy i jeśli o czymś nie wie, czy czegoś nie widział, to znaczy, że to nie istnieje.

ojciec Wacław Oszejca SJ

Między nami

Czym jest relaksacja?

Relaksacja jest powolnym procesem, w którym świadomie rozluźniamy ciało, uspokajamy myśli i wyciszamy nasze emocje. Po co to robimy? Aby uleczyć nasz organizm styranym codziennym stresem, przywrócić stan spokoju oraz poprawić sobie samopoczucie. Za pomocą relaksu regulujemy pracę autonomicznego układu nerwowego: wyciszamy zbyt pobudzoną w naszej cywilizacji część współczulną i zapraszamy do pracy część przywspółczulną, która reguluje funkcjonowanie organów wewnętrznych.

Układ współczulny przygotowuje nas w stresie do walki lub ucieczki. Dbą o to, aby do mięśni trafiło jak najwięcej tlenu i glukozy. W tym celu zwiększa liczbę oddechów na minutę, przyspiesza pracę serca, zwiększa ciśnienie tętnicze krwi. Równocześnie w stanie gotowości zwiększa napięcie mięśniowe, uruchamia termoregulację poprzez pocenie się oraz zatrzymuje pracę układu pokarmowego, aby zaoszczędzić energię. To bardzo przydatne działania, ale tylko na krótką chwilę. Kiedy taki stan się przedłuża, siły obronne organizmu ulegają osłabieniu. Gepard – najszybszy kot świata rozwija prędkość 120 km/h, ale może biec maksymalnie 30 sekund! Potem organizm potrzebuje się zregenerować.

Dlatego tak istotną sprawą jest zadbanie, aby kontrolę przejął układ przywspółczulny. Z czynności, którymi steruje automatycznie, mamy świadomy wpływ na dwie: oddech i napięcie mięśniowe. To jest baza procesu relaksacji, od nich

rozpoczynamy pracę. Wydłużając wydech, obniżając ciśnienie parcjalne dwutlenku węgla we krwi, wpływamy pośrednio na spowolnienie pracy serca.

Efekty relaksacji to:

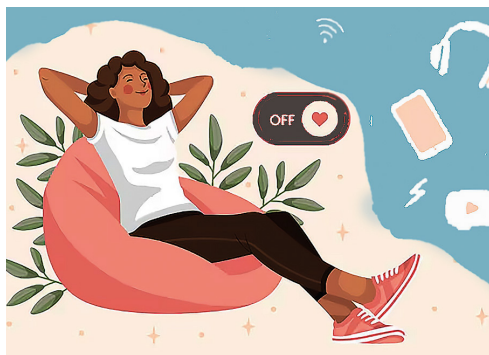
- uspokojenie oddechu,
- obniżenie napięcia mięśniowego,
- wyrównanie rytmu serca,
- obniżenie ciśnienia tętniczego,
- obniżenie poziomu lęku,
- obniżenie napięcia emocjonalnego,
- większe ukrwienie mózgu,
- poprawa jakości snu,
- regulacja trawienia,
- profilaktyka choroby wrzodowej,
- łagodzenie bólów głowy,
- redukcja ryzyka depresji,
- wzmocnienie odporności organizmu,
- zwiększenie samoświadomości,
- zwiększenie zaufania do siebie,
- rozwój wyobraźni,
- zwiększenie koncentracji.

Jakie są metody relaksacji?

Metod relaksacji jest tak dużo, że każdy może wybrać sposób, który mu najbardziej odpowiada. Warto próbować różnych technik, wybrać swoje ulubione i stosować je wymiennie. Mogą to być ćwiczenia oddechowe, progresywna relaksacja mięśni Jacobsona, technika Morrisa, trening autogenny Schulzta, techniki uziemiania, mindfulness/uważność, afirmacje, praktykowanie wdzięczności, techniki wizualizacji, medytacje, w tym medytacje śpiewane, masaż relaksacyjny, joga,

aktywność fizyczna, gongi i misy tybetańskie, słuchanie muzyki, aromaterapia, kontakt z naturą, felinoterapia, czytanie, seks, rekreacja.

Od czego zacząć?



Warto wyłączyć się ze świata zewnętrznego i pozbyć się rozpraszaczy: wyłączyć telewizor, radio, internet, telefon. Można znaleźć swoje ulubione, ciche, ciepłe miejsce, założyć wygodny strój bez zbędnych ozdób, pasków, uciskającej bielizny, butów, okularów.

Pozycja ciała powinna być przede wszystkim komfortowa. Najczęściej jest to leżenie na plecach z małą poduszką pod głowę i ramionami wzdłuż tułowia. Każda modyfikacja tej pozycji, która właśnie nam odpowiada jest dobra i wspierająca.

W czasie relaksacji korzystamy z naszej świadomości skupionej uwagi. Kluczowa jest **koncentracja na tym, co dzieje się w naszym ciele**.

Można **włączyć muzykę** relaksacyjną lub dźwięki natury, które będą wpływały na nas kojąco.

Relaksację możemy rozpocząć od wypełnienia pomieszczenia „pachnącym spokojem” i skorzystać z leczniczego wpływu zapachów na nasz układ nerwowy – **aromatoterapii**. Warto wiedzieć, że zmysł powonienia jest najstarszym filogenetycznie zmysłem człowieka. Jako jedyny omija wzgórce w międzymózgowiu, a bodźce zapachowe trafiają bezpośrednio do węchomózgowia wywołując szybką reakcję emocjonalną. Do olejków relaksujących zaliczane są: pomarańcza, lawenda, czecholada, jałowiec, geranium, drzewo sandałowe, cynamon, róża,

bergamotka, ylang ylang, jaśmin, nerola, grejpfrut, rumianek. Najważniejsze jednak, abyśmy dobrali zapach do gustu naszych receptorów węchowych. Przede wszystkim ma nam się podobać i odprężyć.

Nauka właściwego **oddychania** to najprostszy sposób odprężenia i wyciszenia. Oddech ma ogromną moc relaksacyjną. Podczas wdechu klatka piersiowa powinna zwiększać swe rozmiary w trzech płaszczyznach: strzałkowej, czołowej i poprzecznej, czyli w kierunkach: przód – tył, prawo – lewo i góra – dół. Ten ostatni kierunek często sprawia kłopot. Wymaga zaangażowania do pracy nie tylko mięśni międzyżebrowych, ale także przepony.

Wydech w warunkach spoczynku jest aktem biernym i powinien trwać trzy razy dłużej niż wdech. Istnieje również technika oddychania „pudełkowego”: wdech, zatrzymanie, wydech, zatrzymanie. Każdy z etapów wykonujemy przez 4 sekundy.

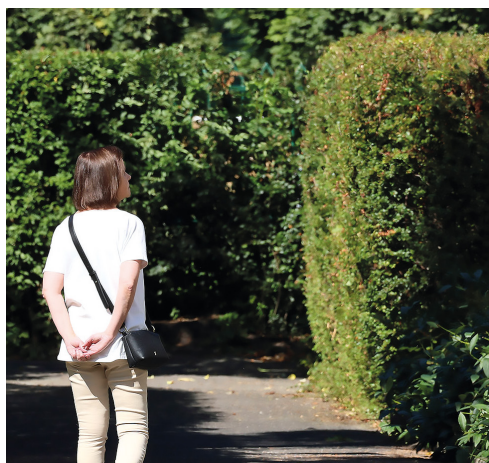
Zanim przejdziemy do medytacji, dobrze sprawdzi się **rozluźnienie mięśni** dowolną metodą. Przykładowo:

- Technika Morrisa polega na wykonaniu 39 prostych ćwiczeń, trwających około 10 sekund każde, z 10-15-sekundowymi przerwami między nimi. To ćwiczenie ma na celu odprężenie organizmu w kolejnych krokach.
- Progresywna relaksacja mięśni według Jacobsona polega na napinaniu na 5-10 sekund określonej grupy mięśni we wskazanej kolejności, a następnie jej świadomym, powolnym oraz dokładnym rozluźnianiu i skupieniu się na doznaniach płynących z ich rozluźniania. W drugim etapie uczymy się rozluźniać kolejne mięśnie podczas wykonywania czynności dnia codziennego (relaksacja różnicowana). Ponieważ napięcia psychiczne są ściśle powiązane z napięciami w ciele, uzyskujemy w ten sposób obniżenie napięcia fizycznego i psychicznego.

- Trening autogenny Schultza oparty jest na autosugestii i koncentracji, kolejno na odczuciach: ciężaru i ciepła w kończynach, regulacji pracy serca i oddechu oraz na cieple w splotie słonecznym i chłódzie na czole. Wrażenia wywołujemy powtarzając sześciokrotnie, np. „Moja prawa ręka jest ciepła. Jestem spokojna/spokojny”.

Podczas **medytacji** ćwiczymy umiejętność obserwowania naszych stanów wewnętrznych bez oceniania, reagowania ani ingerencji w nie. W Internecie dostępne są różne wersje medytacji, między innymi prowadzone, śpiewane, połączone z różnorodnym podkładem muzycznym czy wizualizacją. Każdy może wybrać głos, który go najlepiej koi i treść medytacji, która jest najbardziej zgodna z aktualną potrzebą. Osobiście polecam te przepełnione łagodnością, miłością, harmonią, bezpieczeństwem, akceptacją, czułością.

Jedną z form medytacji jest **Spacer w Ciszy**. Polega on na wsłuchiwaniu się w treści tworzone przez umysł. Kiedy uwaga skupi się na obiektach z otoczenia, myślach w głowie lub odczuciach z wewnątrz ciała, wypowiadamy trzy razy ich nazwę. W ten sposób dokonujemy defuzji poznawczej – oddzielania własnych myśli i przekonań od danego zdarzenia.



Inną formą medytacji jest **mindfulness** (inaczej **uważność**). Jest to świadome doświadczenie chwili obecnej. Polega na skupianiu się na tym, co tu i teraz, chłonięciu wszystkimi zmysłami tego, co się dzieje, co słyszymy, co widzimy, czego dotykamy, co czujemy, co smakujemy.

Są miejsca, które aż same zapraszają nas do zabawy w „zanurz się”. Dla mnie są to uderzenia silnego wiatru nad brzegiem morza połączone z hukiem szalonych fal i dotykiem ciepłego piasku albo eteryczny zapach wilgotnego lasu przepelnionego naturalnymi kolorami, delikatnie współgrającymi ze światłem, a wszystko to okraszone świergotem ptaków i tańcem liści.

Proponuję szukać takich bogatosensorycznych miejsc w przyrodzie. Oprócz walorów relaksacyjnych mają też niezwykłą moc dotlenienia naszego organizmu. Przy okazji aktywnie się poruszamy, a to oznacza, że wydzielamy endorfiny, czyli endogenne morfiny – neurotransmitery szczęścia.

Kiedy musimy pozostać w domu, świetnie mogą sprawdzić się wizualizacje. Nasza wyobraźnia nie ma przecież granic, a mózg nie odróżnia rzeczywistości od fikcji, więc będzie czuł się tak, jakbyśmy byli w cudownym miejscu. Warunkiem jest dokładność obrazu, który tworzymy w głowie. To szczegóły decydują o tym, czy dostaniemy ślinotoku wyobrażając sobie, że gryziemy soczystą, pachnącą pomarańczę. Innym przykładem może być gorąca energia ziemi, która wnikając we mnie dodaje siły i mocy.

Ważną wizualizacją często stosowaną w psychoterapii jest **Bezpieczne Miejsce**. To spokojne otoczenie, wolne od lęków. Może być nim ulubiony krajobraz albo coś całkiem nierzeczywistego, jak np. latający dywan. W wyobraźni zwracamy uwagę na wszystkie zmysły. Warto skupić się na tym:

- Jak wygląda to miejsce?
- Jakie granice ma twoja przestrzeń?



- Jakie barwy dominują?
- Jakie słyszeć dźwięki?
- Jaka to pora dnia?
- Jaka panuje tam temperatura?
- Co dotykasz lub z czym styka się twoje ciało?
- Jakie zapachy unoszą się w powietrzu?
- Czy jesteś tam sam, czy jest z tobą ktoś jeszcze?

Jeszcze inną metodą przydatną w relaksacji jest **Segregowanie**. Podczas tego ćwiczenia zwracamy uwagę na kategorię doznania psychicznego, kiedy się pojawia. Wypowiadamy wtedy zdanie: „Pojawia się...”. Treści klasyfikujemy następująco:

- emocja
- myśl
- doznanie cielesne
- ocena
- pragnienie zrobienia czegoś
- wspomnienie

Wykorzystuj **afirmacje**. Są to pozytywne, motywujące zdania, które wpływają na naszą podświadomość, zmieniając sposób myślenia o sobie i świecie, a dzięki temu zwiększają pewność siebie. Działają na zasadzie autosugestii. Ich celem jest wzmocnienie poczucia akceptacji, motywacji i wiary we własne możliwości, co może pozytywnie przełożyć się na samopoczucie, relacje z innymi i osiąganie celów. Każda myśl pojawiająca się w naszym umyśle wywołuje emocje. Aby czuć się lepiej warto wybierać te zdania, które w konstruktywny sposób nas budują i wzmacniają. Ważne, żeby były zgodne z naszymi wartościami i potrzebami na dany moment. Każde zdanie powinno być sformułowane w czasie teraźniejszym. Moje ulubione to afirmacje śpiewane skupione na wewnętrznej czułości i akceptacji np.: „Jestem wartością samą w sobie”, „Żyję i dzięki temu doświadczam miłości i wdzięczności”, „Czuję spokój, co

serce wypełnia”, „Z mojego serca wypływa wielka siła”, „Mam moc, aby poradzić sobie z każdym problemem”.

Podsumowanie

Stosowanie różnych metod relaksacji wpływa na budowanie odporności psychicznej i wzbogaca repertuar technik pomagających w radzeniu sobie z sytuacjami nieprzewidzianymi i trudnymi. Relaksacja jest zarówno dla osób, które chciałyby przygotować się do sytuacji kryzysowej, jak i osób, które już się w niej znalazły, a także tych, którzy chcą mieć zdrowszy sen.

Kochaj siebie i traktuj siebie z życzliwością. Ciesz się życiem, angażuj się emocjonalnie w każde działanie i rozwijaj duchowe mięśnie. Niech miłość, pasja i zaangażowanie zaprowadzą cię ku dobrej przyszłości dla dobra twojego i świata, w którym żyjemy.

***Monika Rozmysłowicz**
trener fizjo-psycho-seksualna*

Czekając na powrót wiosny

Zbliżył się koniec stycznia, wraz z nim luty, a wiosna wciąż wydaje się odległa. Czasami czuję się, jakbym tkwiła w niekończącej się, szarej harówce w zimne, mokre i błotniste dni. Ważne jest, aby dbać o zdrowie psychiczne w oczekiwaniu na powrót wiosny. Oto kilka rzeczy, które mi w tym pomagają.

Przyjęłam duńską **konceptję hygge**, którą można zdefiniować jako „tworzenie atmosfery przytulności i komfortu zarówno w otoczeniu fizycznym, jak i emocjonalnym”.

Utrzymanie ciepła może być wyzwaniem, ale pomaga mi utrzymać jeden pokój w komforcie, a mój pies i ja dzielimy się



moim ogrzewanym kocem, tuląc się na kanapie (ona dostaje więcej niż jej się należy!). Zostawiam zapalone lampki choinkowe, gdy jest ciemno, delektuję się ciepłym napojem i czytam dobrą książkę, oglądam dobry program telewizyjny lub rozmawiam ze znajomymi przez telefon lub Zoom.

Czekolada poprawia mi nastrój, jeśli nie dieta poświęteczna... Uwielbiam kolory, poduszki i wełniane skarpetki. Wszystko, co pomaga stworzyć własną przytulną atmosferę, to hygge.

Odkryłam również, że jeśli mam okazję zrobić komuś mały akt dobroci, może to pomóc jemu i mnie również. Może to stworzyć krąg współczucia. Pamiętanie o byciu współczującym wobec siebie, zamiast krytykowania siebie za swoje ograniczenia, pomaga mi pamiętać o byciu współczującym wobec innych. A to przypomina mi o współczuciu i trosce o siebie... i tak dalej. To błędne koło.

Na mój nastrój wpływa to, na czym się skupiam. W naszych niespokojnych czasach kuszące jest skupienie się na wiadomościach z kraju i ze świata. Jednak koncentrowanie się na całodobowych wiadomościach może sprawić, że poczuję się bezradna i przygnębiona.

Chociaż lubię być na bieżąco z bieżącymi wydarzeniami, to poprawia mi nastrój, jeśli ograniczam czas i energię, które na to poświęcam. Lubię czytać gazetę codzienną lub słuchać wiadomości raz dziennie w telewizji lub radiu i to mi wystarcza. Jestem dzięki temu poinformowana, nie zdemotywowana. Pomocne jest również szukanie czegoś pozytywnego w moim

codziennym doświadczeniu. Może moje nogi bolą mniej niż zwykle albo mój pies mnie rozśmiesza, albo jest piękne poranne niebo do oglądania. Łatwo jest dostrzec wszystkie negatywne rzeczy w naszym doświadczeniu, ale warto podjąć pozytywny wysiłek, aby znaleźć też jakieś pozytywy. To pomaga.

Moja energia jest ograniczona. Ale szukanie pozytywnych rzeczy w moim doświadczeniu zajmuje tylko kilka minut i jest to dobrze wydana energia. Niektórzy ludzie lubią prowadzić „dziennik wdzięczności”, co jest czymś ciekawym do zrobienia w długie zimowe dni.



Ćwiczenia to świetny sposób na poprawę nastroju i każdy znajdzie coś dla siebie, niezależnie od poziomu sprawności. Staram się codziennie spacerować na krótkim dystansie i dbać o ruch w domu. Ruch pomaga mi się też rozgrzać i urozmaicić dzień, co pozytywnie wpływa na mój nastrój.

W domu można też uprawiać jogę, ćwiczyć uważny ruch i korzystać z krzeseł. Zawsze staram się wychodzić na zewnątrz, jeśli to możliwe, nawet jeśli jest to tylko wyjście do ogrodu lub na pobliską ulicę. Rozmawiam z sąsiadami, gdy idę z psem i takie swobodne interakcje poprawiają mi humor.

Rutyna również mi pomaga. Nawet w najciemniejszy, najzimniejszy poranek, mój pęcherz i mój pies zmuszają mnie do wstania z łóżka dość wcześnie. Na szczęście lubię obserwować, pijąc kawę i przygotowując się do rozpoczęcia dnia, jak niebo się rozjaśnia. Trzymanie się podstawowego planu aktywności pomaga zmniejszyć ryzyko utraty kondycji, gdy mam ochotę na „hibernację”.

Większość z nas uwielbia letnie aktywności, ale znalezienie czegoś, co możesz i co lubisz robić w miesiącach zimowych, może pomóc ci zachować pozytywne nastawienie. Mieszkam sama i nie mam rodziny bliżej niż 50 mil ode mnie. Moi znajomi są w większości w moim wieku (70 lat) i mają własne problemy zdrowotne, a Zoom oferuje prawdziwe „okno na świat” z ciepła i komfortu mojego salonu. Uwielbiam Zoom i odkryłam, że otwiera przede mną możliwości, które w przeciwnym razie mogłyby zostać zamknięte przez moje stwardnienie rozsiane. Dzięki temu mogę uczestniczyć w dwóch grupach czytelniczych i grupie „pisanie dla przyjemności”, które spotykają się co miesiąc. Jestem również częścią społeczności uważności online i mogę uczestniczyć w grupowych warsztatach, z których wiele jest bezpłatnych. Lubię spotykać się z przyjaciółmi i rodziną na kawę i ciasto na Zoomie oraz na popołudniową herbatę na Zoomie! Ciasto i rozmowa zdecydowanie poprawiają mi nastrój.



To są moje zainteresowania, a twoje mogą być inne. Pamiętaj jednak, że oprócz możliwości utrzymywania kontaktu z rodziną i przyjaciółmi, istnieje internetowa społeczność zainteresowań dla każdego – zajęcia plastyczne, grupy wsparcia, chóry, grupy zainteresowań dowolnymi przedmiotami, jakie tylko przyjdą ci do głowy. Wszystko przemi-

ja. Nic nie trwa wiecznie – nawet styczeń. Wiosna i lato wróć. Jako osoba z SM, która bardzo źle znosi upały, uwielbiam

zimne, rześkie dni, które czasami mamy jesienią i zimą, i boję się fal upałów.

Możesz odczuwać podobny lęk przed mroźnymi, zimowymi miesiącami. Ale jeśli uda ci się wyjść na łono natury i uważnie się przyjrzeć, wkrótce zobaczysz oznaki nadchodzącej wiosny. Z niecierpliwością czekam na widok przebiśniegów w lokalnym parku. Wiosna powróci za kilka krótkich tygodni. Dni będą dłuższe, a słońce będzie świecić – przynajmniej od czasu do czasu!

Annie Jones

<https://www.mssociety.org.uk/support-and-community/community-blog/mental-health-tips-staying-positive-through-winter>

Prawo i my

Wypadek, szkoda, odpowiedzialność – jak uzyskać odszkodowanie?

Każdemu z nas może przydarzyć się sytuacja, w której nie spodziewanie poniesiemy szkodę wskutek czyjegoś działania lub zaniechania. Wypadki zdarzają się nagle. Często w miejscach, które wydają się bezpieczne, takich jak biuro, sklep, park czy parking. Osoby z niepełnosprawnościami są szczególnie narażone na sytuacje, w których mogą doznać uszczerbku na zdrowiu nie z własnej winy. Zwykła codzienna czynność może w jednej chwili przerodzić się w zdarzenie niosące poważne konsekwencje zdrowotne i finansowe.

W takich momentach pojawia się kluczowe pytanie: kto odpowiada za skutki tego zdarzenia i na jakiej podstawie można dochodzić odszkodowania?

Zrozumienie zasad odpowiedzialności cywilnej, a zwłaszcza odpowiedzialności deliktowej, czyli wynikającej z czynu niedozwolonego, pozwala nie tylko świadomie chronić swoje prawa, ale również skutecznie dochodzić roszczeń wobec sprawcy szkody.



Wyobraźmy sobie kilka codziennych sytuacji. Podczas wysiadania przez pasażera z pojazdu, kierowca taksówki, nie zachowując ostrożności, najeżdża na stopę pasażera, powodując jej zmiążdżenie. Na nierównym parkingu osoba na wózku inwalidzkim

przewraca się, gdy koło wózka utknęło w szczelinie między płytami, w wyniku czego doznaje urazu barku. Klient sklepu, wskutek poślizgnięcia się na mokrej, nieoznakowanej podłodze, łamie nogę. Rowerzysta wpada w niezabezpieczoną dziurę w jezdni, a pieszy potyka się na źle utrzymanym chodniku, gdzie wystające płyty lub zalegający lód prowadzą do poważnego urazu kolana.

Wspólnym mianownikiem tych zdarzeń jest to, że poszkodowany doznaje obrażeń wymagających leczenia, a niekiedy także długotrwałej rehabilitacji. W poważniejszych przypadkach konsekwencje wypadku mogą prowadzić do ograniczenia sprawności fizycznej, a tym samym do utraty zdolności do pracy. Zdarza się, że skutki są jeszcze bardziej dotkliwe, obejmując trwałe kalectwo, konieczność zmiany zawodu, a nawet całkowitą niezdolność do samodzielnego funkcjonowania. W takich sytuacjach pociągnięcie sprawcy do odpowiedzialności cywilnej może odgrywać kluczową rolę dającą możliwość uzyskania środków na leczenie, rehabilitację, dostosowanie życia do nowych potrzeb i rekompensatę utraconych dochodów.

Podstawa prawna odpowiedzialności deliktowej

W sytuacjach, w których dochodzi do szkody, kluczowe znaczenie ma ustalenie, kto ponosi za nią odpowiedzialność oraz czy poszkodowany w jakikolwiek sposób przyczynił się do jej powstania. To właśnie od tych ustaleń zależy możliwość skutecznego dochodzenia roszczeń.

Podstawową zasadę odpowiedzialności cywilnej określa artykuł 415 Kodeksu cywilnego, który stanowi: „Kto z winy swej wyrządził drugiemu szkodę, obowiązany jest do jej naprawienia”. W praktyce oznacza to, że źródłem obowiązku naprawienia szkody jest czyn niedozwolony, czyli działanie lub zaniechanie sprzeczne z prawem. W momencie wystąpienia takiego

zdarzenia, między sprawcą szkody a osobą poszkodowaną, powstaje stosunek prawny, który staje się podstawą dochodzenia roszczeń.

Choć tradycyjnie delikt utożsamiany jest z zawinionym działaniem człowieka, przepisy artykułu 415 i następnych Kodeksu cywilnego przewidują odpowiedzialność także w sytuacjach, gdy szkoda powstała bez winy sprawcy, a nawet w wyniku zdarzeń całkowicie niezależnych od ludzkiej woli. Czyn niedozwolony należy więc rozumieć szerzej – jako fakt lub zespół faktów, które rodzą obowiązek naprawienia szkody, o ile można stwierdzić, że szkoda jest ich normalnym następstwem. Kluczowe znaczenie ma tu adekwatny związek przyczynowy między zdarzeniem a powstałą szkodą¹.

Aby można było mówić o odpowiedzialności odszkodowawczej, muszą zostać spełnione trzy podstawowe przesłanki:

- po pierwsze: wystąpienie szkody;
- po drugie: zaistnienie czynu niedozwolonego;
- po trzecie: istnienie związku przyczynowego między tym czynem a szkodą.

Co do zasady, to na poszkodowanym spoczywa obowiązek udowodnienia wszystkich tych okoliczności, co w praktyce bywa jednym z najtrudniejszych elementów dochodzenia roszczeń.

Bezprawność i wina – jak je rozumieć?

W świetle artykułu 415 Kodeksu cywilnego, za zdarzenie sprawcze uznaje się zarówno działanie, jak i zaniechanie. Oznacza to, że odpowiedzialność może ponosić nie tylko osoba, która coś zrobiła, ale także ta, która nie podjęła wymaganych działań, mimo że miała taki obowiązek. Przykładem jest

¹ Art. 415 KC, red. Gniewek/Machnikowski 2025, wyd. 12/Wojciech Dubis

właściciel nieruchomości, który musi usuwać błoto, śnieg czy lód z chodnika przy budynku (artykuł 5 ustęp 1 punkt 4 Ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach).

Co ważne, czyn niedozwolony może być przypisany zarówno osobie fizycznej, jak i prawnej. W przypadku tej drugiej chodzi o działania jej przedstawicieli lub organów.

Aby dane zachowanie mogło skutkować odpowiedzialnością cywilną, musi spełniać dwa warunki: być bezprawne i zawinione.

Bezprawność oznacza, że czyn jest sprzeczny z obowiązującym porządkiem prawnym. Chodzi tu nie tylko o naruszenie konkretnych przepisów, ale także o złamanie zasad moralnych i społecznych, takich jak dobre obyczaje czy zasady współżycia społecznego. Bezprawność ocenia się obiektywnie, niezależnie od intencji sprawcy. Liczy się to, czy jego działanie było zgodne z obowiązującymi normami.

Wina natomiast odnosi się do psychicznego nastawienia sprawcy do swojego czynu i jego skutków. To już ocena subiektywna, ponieważ bierze pod uwagę, czy dana osoba była świadoma tego, co robi, i czy mogła przewidzieć konsekwencje swojego zachowania. Wyróżniamy dwa rodzaje winy: umyślną i nieumyślną.

Przy winie umyślnej sprawca wie, że jego działanie może wyrządzić szkodę i albo celowo do niej dąży, albo godzi się na jej wystąpienie. W przypadku winy nieumyślnej sprawca co



prawda nie chce wyrządzić szkody, ale działa niedbale – albo nie przewiduje skutków, choć powinien, albo przewiduje je, lecz błędnie zakłada, że uda mu się ich uniknąć.

W prawie cywilnym takie niedbalstwo określa się mianem culpa i wiąże

się ono z brakiem należytej staranności. To właśnie poziom tej staranności (czyli wzorzec prawidłowego zachowania) jest kluczowy przy ocenie, czy doszło do winy. Jak wskazuje orzecznictwo, np. wyrok Sądu Najwyższego z 15 grudnia 1954 r. (sygn. I C 2122/53), ocena winy opiera się na tym, czy sprawca zachował się tak, jak można by oczekiwać od rozsądnej i odpowiedzialnej osoby w danej sytuacji.

Warto też pamiętać, że odpowiedzialność oparta na winie nie dotyczy osób niepoczytalnych, czyli takich, które nie są w stanie właściwie ocenić swoich działań i ich skutków. Tylko osoba świadoma i psychicznie dojrzała może ponosić odpowiedzialność w tym reżimie².

Odpowiedzialność pracodawcy za pracownika

Warto zwrócić uwagę na odpowiedzialność pracowników za szkody wyrządzone osobom trzecim. Zgodnie z obowiązującymi przepisami, jeśli pracownik w trakcie wykonywania obowiązków zawodowych nieumyślnie spowoduje szkodę, odpowiedzialność za jej naprawienie ponosi pracodawca. Innymi słowy – to firma, a nie pracownik, odpowiada wobec osoby poszkodowanej.

Inaczej wygląda sytuacja, gdy szkoda została wyrządzona umyślnie, czyli celowo albo gdy powstała „przy sposobności” wykonywania obowiązków, a nie bezpośrednio w ich ramach (por. uchwała Sądu Najwyższego z 12 czerwca 1976 r., III CZP 5/76).

W praktyce oznacza to, że osoby poszkodowane przez działania pracowników najczęściej kierują roszczenia bezpośrednio do pracodawcy, a nie do konkretnego pracownika. Takie rozwiązanie chroni pracowników przed konsekwencjami

² J. Gudowski, G. Bieniek [w:] T. Bielska-Sobkowicz i in., Kodeks cywilny. Komentarz, Tom III, Warszawa 2018, art. 415

finansowymi nieumyślnych błędów, które mogą zdarzyć się w trakcie codziennej pracy. Przykładowo, jeśli w restauracji kelner przypadkowo rozleje gorący napój na ubranie klienta, powodując zniszczenie stroju i oparzenie, odpowiedzialność za szkodę co do zasady ponosi właściciel restauracji, a nie kelner.

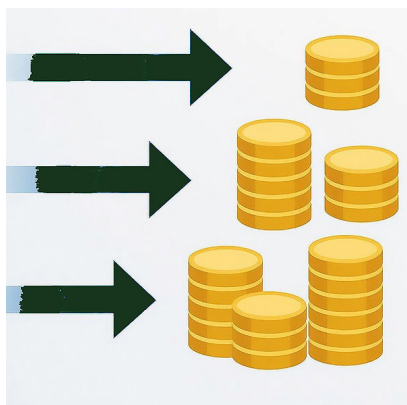
Jakiej rekompensaty mogą żądać?

Niemniej jednak, aby w ogóle mówić o odpowiedzialności odszkodowawczej sprawcy (lub podmiotu odpowiedzialnego) pomiędzy zdarzeniem szkodzącym a szkodą musi wystąpić kolejna przesłanka, a więc adekwatny związek przyczynowy. Innymi słowy, sprawca podnosi odpowiedzialność tylko za normalne następstwa swojego działania lub zaniechania.

Adekwatny związek przyczynowy z jednej strony służy możliwości w ogóle przypisania odpowiedzialności cywilnoprawnej, a z drugiej jest zasadniczym kryterium wyznaczającym zakres tej odpowiedzialności.

W praktyce, sądy badając czy zachodzi adekwatny związek przyczynowy weryfikują, czy szkoda w ogóle by się wydarzyła, gdyby nie doszło do danego zdarzenia. Następnie badają, czy szkoda była typowym skutkiem tego zdarzenia, a nie czymś zupełnie wyjątkowym lub przypadkowym.

Jeśli w danej sprawie spełnione są wszystkie przesłanki odpowiedzialności odszkodowawczej, poszkodowany może dochodzić naprawienia szkody majątkowej poprzez m.in. zapłatę odszkodowania, rentę lub pokrycie kosztów przygotowania do innego zawodu oraz szkody niemajątkowej w formie zadośćuczynienia.



Mówiąc o poniesionej szkodzie należy brać pod uwagę zarówno rzeczywistą stratę, rozumianą jako pomniejszenie majątku poszkodowanego, jak i utracone korzyści, a więc zyski, które poszkodowany mógłby osiągnąć, gdyby nie doszło np. do wypadku.

W praktyce na kwotę odszkodowania mogą składać się m.in. koszty leczenia i rehabilitacji, w tym wydatki związane z dojazdami na badania czy sesje rehabilitacyjne, koszty naprawy lub wymiany uszkodzonego wózka inwalidzkiego, a także koszty przystosowania mieszkania do nowych potrzeb osoby z niepełnosprawnością. Do odszkodowania mogą zostać wliczone również utracone korzyści, np. utracone wynagrodzenie osoby, która w wyniku wypadku złamała rękę i nie mogła wystąpić na koncercie.

Poszkodowany może dochodzić także zadośćuczynienia za doznaną szkodę niemajątkową, tj. krzywdę. Zadośćuczynienie stanowi rekompensatę za ból, cierpienie fizyczne i psychiczne, stres czy doznaną traumę.

Różnica pomiędzy odszkodowaniem a zadośćuczynieniem polega na tym, że odszkodowanie obejmuje konkretne i dające się wyliczyć straty finansowe spowodowane danym zdarzeniem, natomiast zadośćuczynienie odnosi się do niematerialnych cierpień i przeżyć, których nie sposób precyzyjnie odzwierciedlić konkretną kwotą.

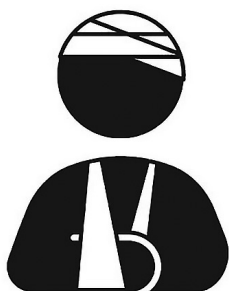
Oprócz jednorazowego odszkodowania i zadośćuczynienia, poszkodowany może domagać się także renty. Renta może przysługiwać w sytuacji, gdy w wyniku wypadku poszkodowany utracił całkowicie lub częściowo zdolność do pracy zarobkowej albo jeżeli zwiększyły się jego potrzeby lub zmniejszyły widoki powodzenia na przyszłość.

Warto mieć na uwadze, że jeżeli poszkodowany przyczynił się do powstania lub zwiększenia szkody, obowiązek jej

naprawienia ulega odpowiedniemu zmniejszeniu stosownie do okoliczności, a zwłaszcza do stopnia winy obu stron. Przykładowo, jeśli osoba domagająca się odszkodowania za skutki wypadku drogowego przechodziła przez jezdnię w miejscu niedozwolonym, okoliczność ta może wpłynąć na obniżenie wysokości należnego odszkodowania.

Na koniec warto dodać, że w sytuacji, gdy podmiot zobowiązany do naprawienia szkody przez zapłatę odpowiedniej sumy pieniężnej opóźnia się ze spełnieniem świadczenia, poszkodowany może żądać zapłaty także odsetek. Warto o tym pamiętać, zwłaszcza gdy spór nie kończy się na przedsądowym wezwaniu do zapłaty, lecz zostaje skierowany na drogę sądową.

Dowody – jakie dokumenty warto zebrać?



Zgodnie z ogólnymi zasadami rozkładu ciężaru dowodu (artykuł 6 Kodeksu cywilnego), warunkiem powstania odpowiedzialności odszkodowawczej jest dowiedzenie przez poszkodowanego istnienia wszystkich przesłanek tej odpowiedzialności.

Dlatego z punktu widzenia dochodzenia ewentualnych roszczeń kluczowe znaczenie ma właściwe udokumentowanie doznanego uszczerbku oraz jego konsekwencji finansowych. Niezwykle przydatna będzie pełna dokumentacja medyczna potwierdzająca stan zdrowia poszkodowanego, np. karty leczenia, zaświadczenia i opinie lekarskie, wyniki badań, prześwietlenia czy fotografie obrażeń.

W celu wykazania szkody majątkowej warto zgromadzić dowody poniesionych kosztów leczenia, takie jak rachunki za

wizyty lekarskie, koszty rehabilitacji, leków oraz dojazdów do placówek medycznych.

Jeżeli poszkodowany dochodzi renty, kluczowe znaczenie mają dokumenty potwierdzające pogorszenie sytuacji finansowej oraz utratę zdolności do pracy, np. zaświadczenia o wynagrodzeniu, deklaracje podatkowe (PIT), umowy o pracę i umowy cywilnoprawne (zlecenia, umowy o dzieło), a także dokumentacja medyczna.

Warto mieć na uwadze, że w sytuacji, gdy sąd uzna, że ściśle udowodnienie wysokości szkody jest niemożliwe lub nader utrudnione, może zasądzić odpowiednią kwotę według swego uznania.

Ubezpieczenie jako mechanizm kompensacyjny

W dzisiejszych realiach zarówno osoby poszkodowane, jak i sprawcy szkód, coraz częściej posiadają ubezpieczenia, które pełnią rolę finansowego zabezpieczenia na wypadek nieprzewidzianych zdarzeń. Do najczęściej spotykanych należą ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej posiadaczy pojazdów mechanicznych (OC komunikacyjne), ubezpieczenie OC w życiu prywatnym oraz ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW). Obecność takiej polisy może znacząco ułatwić proces dochodzenia roszczeń i przyspieszyć wypłatę świadczenia dla osoby poszkodowanej.

Jeśli sprawca szkody jest objęty ochroną ubezpieczeniową, to roszczenia odszkodowawcze mogą być kierowane bezpośrednio do zakładu ubezpieczeń. To właśnie ubezpieczyciel przejmuje obowiązek naprawienia szkody, oczywiście w granicach określonych w umowie ubezpieczenia. W praktyce oznacza to, że nawet jeśli poszkodowany zdecyduje się na wniesienie pozwu przeciwko sprawcy, ten może skorzystać z tzw. instytucji przypozwania ubezpieczyciela. Polega to na formalnym włączeniu zakładu ubezpieczeń do postępowania sądowego jako

strony, która może zostać zobowiązana do wypłaty odszkodowania.

Alternatywnie, poszkodowany może od razu skierować pozew przeciwko ubezpieczycielowi, pomijając osobę fizyczną lub prawną, która bezpośrednio wyrządziła szkodę. Taką możliwość przewiduje m.in. artykuł 822 paragrafu 4 Kodeksu cywilnego, który stanowi, że osoba uprawniona do odszkodowania może dochodzić roszczenia bezpośrednio od ubezpieczyciela, jeśli szkoda powstała w wyniku zdarzenia objętego umową OC.



W takiej sytuacji zakład ubezpieczeń jest pełnoprawnym uczestnikiem postępowania, a jego odpowiedzialność jest oceniana według tych samych kryteriów, które stosuje się wobec sprawcy szkody. Sąd bada więc wystąpienie szkody, czyn niedozwolony, związek przyczynowy oraz winę – ale w kontekście odpowiedzialności gwarancyjnej ubezpieczyciela. W razie uznania roszczenia za zasadne, to właśnie zakład ubezpieczeń zostaje bezpośrednio zobowiązany do wypłaty świadczenia.

Praktyczne aspekty – o czym należy pamiętać?

Przeanalizowanie danej sprawy w kontekście opisanych powyżej przesłanek i zasad odpowiedzialności odszkodowawczej pozwala ustalić osobie poszkodowanej czego i od kogo może żądać w związku z doznanym urazem. Oczywiście każda sprawa jest inna, a dochodzenie odszkodowania jest procesem długim i złożonym. Dlatego przygotowując się do dochodzenia swoich praw warto pamiętać o następujących krokach:

1. Na każdym etapie warto gromadzić i zabezpieczać wszelkie dowody, które mogą posłużyć do wykazania zarówno samego zdarzenia, jak i poniesionych strat oraz

uszczerbku na zdrowiu. Jak wskazano powyżej, mogą to być zdjęcia lub nagrania z miejsca zdarzenia, dokumentacja medyczna, rachunki za leczenie oraz koszty dojazdów na wizyty lekarskie czy rehabilitację.

2. Należy ustalić, kto może ponosić odpowiedzialność za dane zdarzenie, a następnie formalnie zgłosić swoje roszczenia w formie przedsądowego wezwania do zapłaty. Jak wskazano wcześniej, wiele podmiotów zabezpiecza się na takie okoliczności odpowiednim ubezpieczeniem, dlatego nie można wykluczyć, że do sprawy włączy się ubezpieczyciel.
3. Jeśli ubezpieczyciel odmówi wypłaty odszkodowania lub zaproponowana przez niego kwota nie spełnia naszych oczekiwań, możliwe jest podjęcie negocjacji. Podobnie w sytuacji, gdy podmiot odpowiedzialny za szkodę nie widzi podstaw do wypłaty rekompensaty lub oferuje wypłatę niższego niż dochodzone przez nas odszkodowania.
4. Jeżeli powyższe działania nie przyniosą oczekiwanych rezultatów, sprawę można skierować na drogę postępowania sądowego, przedstawiając dokumentację uzasadniającą roszczenia, w szczególności w zakresie żądanej kwoty odszkodowania.

Warto na każdym z opisanych powyżej etapów skorzystać z pomocy profesjonalnego pełnomocnika. Wskaże on, jakie dokumenty mogą być istotne dla danej sprawy, przygotuje przedsądowe wezwanie, poprowadzi negocjacje, a także skieruje do sądu pozew z odpowiednim roszczeniem.

Agnieszka Tarasiuk
Associate DLA Piper Giziński Kycia sp.k.
Justyna Helbing
Associate DLA Piper Giziński Kycia sp.k.

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

Alina Machuderska – Wiceprzewodnicząca

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

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.

Wybrane zajęcia realizowane w OW PTSR w ramach prowadzonych projektów:

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.

2. Mechanoterapia

Indywidualne zajęcia prowadzone są:

- w poniedziałki w godz. 8:00 – 17:00,
- 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.

Zajęcia odbywają się:

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

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.

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 zawieszone

9. Warsztaty teatralne

Zajęcia teatralne odbywają się od godziny 10:30:

- w poniedziałki (w siedzibie Stowarzyszenia),
- w czwartki (zdalnie).

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

10. Warsztaty ceramiczne w pracowni Szlam i Wałek

Zajęcia odbywają się przy ul. Ciepłarnianej 25A/lokal 1 w Warszawie.

Z zajęć mogą skorzystać uczestnicy projektu współfinansowanego ze środków PFRON „SM’owa przystań (...) V” oraz osoby, które złożą deklarację uczestnictwa. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem. 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 w siedzibie Stowarzyszenia we wtorki w godz. 15:00 – 18:00.

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.

13. Zajęcia fizykoterapii

Podczas zajęć fizykoterapii, w zależności od wskazań terapeuty, można skorzystać z terapii za pomocą elektrycznej lampy terapeutycznej, elektrostymulatora, magnetoterapii, laseroterapii.

Zajęcia odbywają się indywidualnie od poniedziałku do piątku oraz w wybrane soboty. 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. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem. Liczba osób na warsztatach jest ograniczona.

16. Warsztaty komputerowe

Zajęcia skierowane są do osób, które chciałyby poznać zagadnienia związane z obsługą komputera, m.in. w celu szybkiego komunikowania się z rodziną i znajomymi, uczestniczenia w zajęciach on-line, przeglądania interesujących wiadomości.

Zajęcia odbywają się w siedzibie OW PTSR w wybrane wtorki dwa razy w miesiącu. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem. Liczba osób na warsztatach jest ograniczona.

17. Warsztaty lingwistyczne

Celem zajęć lingwistycznych jest rozwój nowych lub utrwalenie posiadanych umiejętności porozumiewania się w języku obcym w różnych sytuacjach życia codziennego lub zawodowego. Ponadto udowodnionym jest, że nauka języków obcych uaktywnia obszary mózgu,

które odpowiadają za pamięć, koncentrację i zdolność logicznego myślenia.

Zajęcia odbywają się w siedzibie OW PTSR w wybrane soboty dwa razy w miesiącu.

18. Terapeutyczna jazda konna

Terapeutyczny ruch na koniu ma unikalne oddziaływanie dla układu mięśniowego i rozluźnienia mięśni. Jest to niezwykle istotne dla prawidłowego chodu, szczególnie u osób z jego zaburzeniami.

Godziny jazdy konnej ustalane są indywidualnie przy zapisie na zajęcia.

19. Indywidualne spotkania ze specjalistami

(np. psycholog, logopeda, dietetyk, seksuolog, pielęgniarz, 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.

20. Osobisty asystent osoby chorej na SM

Z pomocy tej mogą skorzystać przede wszystkim osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze.

21. Rehabilitacja domowa

OW PTSR prowadzi rehabilitację domową w zależności od 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 2025 i 2026 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 przeciwoodleżynowe,
- 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”).



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Aktualnie realizowane projekty

Zapraszamy do korzystania z różnorodnego wsparcia w ramach realizowanych przez Stowarzyszenie projektów. Osoby zainteresowane uczestniczeniem w poszczególnych formach wsparcia prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

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

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2023 pn. „Możemy więcej”. Okres realizacji: 1 kwietnia 2024 r. – 31 marca 2027 r.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

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”. Okres realizacji: 1 kwietnia
2024 r. – 31 marca 2027 r.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Celem projektu jest zapewnienie osobom niepełnosprawnym, chorym na SM, dostępu do rzetelnej informacji na temat 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). Okres realizacji: styczeń 2023 r. – 31 grudnia 2025 r.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

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, jak również treningi w zakresie poprawy poziomu kompetencji społecznych i radzenia sobie w życiu codziennym.

Cel ten jest realizowany poprzez:

- zajęcia grupowej rehabilitacji ruchowej,
- 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”. Okres realizacji: 1 stycznia 2023 r. – 31 marca 2026 r.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt realizowany w partnerstwie z Oddziałem Łódzkim Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Skierowany jest do grupy 140 osób z niepełnosprawnościami oraz 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 realizowane w ramach projektu to:

- 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.

„Sprawić Moc 9”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2024 pn. „Wspieramy aktywność”. Okres realizacji: 1 kwietnia 2025 r. – 31 marca 2028 r.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt skierowany jest do 520 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 obejmuje swoim zakresem problemy ruchowe, psychologiczne i społeczne.

Główne działania realizowane w ramach projektu to:

- usługi asystenta osoby chorej na SM,
- konsultacje specjalistów niezależnego życia,
- indywidualne porady specjalistów (np. psychologa, logopedy, dietetyka, pielęgniarki, fizjoterapeuty).

W ramach projektu pobierane są opłaty za usługę asystentką – 3,00 zł za jedną godzinę wsparcia.

Każdy uczestnik musi legitymować się ważnym orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym lub znacznym lub orzeczeniem równoważnym.

„Artystyczne dusze – ludzie z pasją 3”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2024 pn. „Wspieramy aktywność”. Okres realizacji:

1 lutego 2023 r. – 31 stycznia 2026 r.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt realizowany w partnerstwie z Oddziałem Łódzkim Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Skierowany jest do 150 osób niepełnosprawnych, chorych na stwardnienie rozsiane, z terenu województw: dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego, łódzkiego, mazowieckiego, podlaskiego, pomorskiego, świętokrzyskiego, zachodniopomorskiego.

Głównym celem projektu jest zwiększenie aktywności kulturalnej i rozwój artystyczny osób z niepełnosprawnością

fizyczną, chorujących na stwardnienie rozsiane. Cel zostanie osiągnięty poprzez realizację sześciu imprez tematycznych (trzy imprezy zrealizuje Oddział Warszawski PTSR i trzy imprezy zorganizuje Oddział Łódzki PTSR) z zakresu malarstwa, rękodzieła artystycznego, poezji i wytworzenie przez uczestników autorskich dzieł oraz ich prezentację w formie albumu okolicznościowego.

Terminy imprez realizowanych przez OW PTSR:

- druga połowa kwietnia 2025 r. – warsztat rękodzielniczy (woj. podkarpackie);
- druga połowa sierpnia 2025 r. – warsztat malarski (woj. podlaskie);
- druga połowa października 2025 r. – warsztat poetycki (woj. małopolskie).

Opłata jednorazowa za udział w warsztatach wyjazdowych wynosi 200,00 zł.

Osoba, która zgłosi chęć udziału w warsztatach, będzie zobowiązana dostarczyć do biura OW PTSR wypełnioną kartę zgłoszeniową wraz z oświadczeniami RODO oraz ważnym orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności lub orzeczeniem równoważnym.

Ilość miejsc ograniczona z uwagi na konieczność zapewnienia uczestnictwa w pojedynczej imprezie osób z co najmniej 4 różnych województw. Można być uczestnikiem tylko jednego warsztatu realizowanego przez OW PTSR oraz OŁ PTSR.

„Śladami Historii i Tożsamości Od Wschodniego Mazowsza Po Serce Polski”

Projekt realizowany w ramach konkursu ofert zadań publicznych Województwa Mazowieckiego w obszarze „Działalność na rzecz osób niepełnosprawnych”. Zadanie publiczne sfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji

Osób Niepełnosprawnych otrzymanych za pośrednictwem Województwa Mazowieckiego.



Grupą docelową jest 60 osób niepełnosprawnych, chorujących na stwardnienie rozsiane, mieszkańców woj. mazowieckiego z terenu powiatów m.st. Warszawy i legionowskiego.

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

W ramach projektu zaplanowano następujące wycieczki autokarowe:

- wrzesień – Mińsk Mazowiecki i okolice. Wycieczka obejmuje zwiedzanie: Pałacu Dernałowiczów, Muzeum Ziemi Mińskiej, Sosny Wszebora. Dla uczestników przewidziany obiad w trakcie wyjazdu. Planowana liczba uczestników 30 osób.
- druga połowa września – Siedlce i okolice. Wycieczka obejmuje zwiedzanie: Muzeum Regionalnego w Siedlcach, Muzeum Diecezjalnego w Siedlcach, w tym obrazu El Greca. Dla uczestników przewidziany obiad w trakcie wyjazdu. Planowana liczba uczestników 30 osób.
- pierwsza połowa października – Twierdza Modlin oraz Miejsce Pamięci Palmiry. Wycieczka obejmuje zwiedzanie Twierdzy Modlin, Muzeum Prochownia oraz Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry. Planowana liczba uczestników 30 osób.
- pierwsza połowa listopada – zwiedzanie Muzeum Historii Polski w Warszawie. Planowana liczba uczestników 30 osób.

Z projektu skorzystać może osoba ze stwierdzoną niepełnością, zamieszkała na terenie powiatu legionowskiego lub m.st. Warszawy. Po dokonaniu zgłoszenia należy dostarczyć wypełniony kwestionariusz uczestnika wraz z oświadczeniem RODO oraz kserokopią aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Formularze dostępne są na stronie www.ptsr.waw.pl oraz w siedzibie biura.

Co się wydarzyło

Poetyckie warsztaty „Artystyczne dusze – ludzie z pasją 3”

W dniach 25 – 31 października 2025 r. w pensjonacie Maria 5 w Zakopanem odbyły się trzecie wyjazdowe warsztaty w ramach projektu „Artystyczne dusze ludzie z pasją 3”. Projekt jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Uczestnikami warsztatów było 29 osób z województw: mazowieckiego, podlaskiego, łódzkiego, pomorskiego, małopolskiego oraz lubelskiego. Zajęcia zostały podzielone na dwa bloki: warsztaty interpretowania oraz pisanie poezji poprowadzone przez nieocenionego o. Wacława Oszajcę oraz zajęcia relaksacji i medytacji z psycholog Martą Suską.

Warsztaty to czas pełen wrażeń, poznawania świata, ludzi i górskiej przyrody oraz góralskiej tradycji. W trakcie pobytu została zorganizowana wyprawa nad Morskie Oko. Skorzystaliśmy z edukacyjnego transportu dla osób z niepełnosprawnością zorganizowanego przez Tatrzański Park Narodowy. Wielu z uczestników po raz pierwszy miało możliwość „dotknięcia” Tatr, ponieważ nigdy wcześniej nie wychodzili w góry.

Odwiedziliśmy również Muzeum Tatrzańskie im. dr Tytusa Chałubińskiego na Krupówkach, gdzie przewodnik opowiedział o historii, kulturze i przyrodzie Zakopanego, Tatr i Podhala.

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

To był dobry czas dla nas wszystkich.

Wycieczki po Mazowszu

W ramach projektu „Śladami Historii i Tożsamości Od Wschodniego Mazowsza Po Serce Polski” w okresie wrzesień - listopad 2025 zorganizowaliśmy cztery jednodniowe wycieczki po Mazowszu. Projekt realizowany był w ramach konkursu ofert zadań publicznych Województwa Mazowieckiego w obszarze „Działalność na rzecz osób niepełnosprawnych”, finansowanego ze środków PFRON otrzymanych za pośrednictwem Województwa Mazowieckiego.

W ramach projektu zwiedziliśmy Pałac Dernałowiczów i Muzeum Ziemi Mińskiej w Mińsku Mazowieckim, Muzeum Regionalne oraz Muzeum Diecezjalne w Siedlcach. Uczestnicy mieli także okazję pojechać autokarem do Twierdzy Modlin – Muzeum Prochownia oraz Muzeum - Miejsce Pamięci Palmiry. Ostatnim wspólnym zaplanowanym wyjściem było Muzeum Historii Polski i oprowadzenie po wystawie poświęconej insurekcji kościuszkowskiej.

Z zadania skorzystało 60 osób z niepełnosprawnością mieszkańców m.st. Warszawy i powiatu legionowskiego.

Kiermasz świąteczny

Jak co roku gościliśmy na terenie kompleksu biurowego Aeropark Business Centre Warszawa mieszczącego się przy ul. Komitetu Obrony Robotników 45A w Warszawie podczas corocznego kiermaszu świątecznego. Wystawione rękodzieła były przygotowane przez uczestników zajęć arteterapii prowadzonych przez Panią Annę Mieczkowską, zajęć ceramiki artystycznej prowadzonych przez Panią Barbarę Osicę oraz wolontariuszkę Panią Bożenę Ziółkowską.

Serdeczne podziękowania składamy osobom obsługującym wolontarystycznie stoisko OW PTSR: Pani Bożenie Ziółkowskiej, Panu Arkadiuszowi Sitkowi, Panu Markowi

Wichowskiemu. Grupie uczestników zajęć arteterapeutycznych, ceramicznych i Pani Bożenie Ziółkowskiej serdecznie dziękujemy za przygotowanie pięknych przedmiotów.

Co przed nami

Spotkanie noworoczne

Serdecznie zapraszamy Państwa na spotkanie noworoczne, które odbędzie się 24.01.2026 r. (sobota) w Dolnym Kościele Ojców Jezuitów przy ul. Rakowieckiej 60.

Spotkanie rozpoczynamy Mszą św. o godz. 15.00. Po Mszy zapraszamy na poczęstunek i spotkanie w miłym gronie.

Prosimy o telefoniczne potwierdzenie chęci uczestnictwa.

Kurs komputerowy i warsztaty wyjazdowe z „Perspektywy na pracę”

Zapraszamy uczestników projektu aktywizacji zawodowej „Perspektywa na pracę”, współfinansowanego ze środków PFRON, na kurs komputerowy. Kurs planowany jest w lutym i marcu 2026 r. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

Ponadto, w pierwszej połowie marca 2026 r. planujemy zorganizować ostatnie warsztaty wyjazdowe komunikacji interpersonalnej w ramach tego projektu. Koszt całkowity udziału - 150,00 zł. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

Wolne miejsca w projekcie „Sprawić Moc 9”

Zapraszamy do udziału w projekcie „Sprawić Moc 9”. W ramach projektu można skorzystać z usług asystenckich

oraz konsultacji specjalistów (m.in. psychologa, logopedy, fizjoterapeuty itp.).

Osoby zainteresowane uczestnictwem, posiadające ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym lub znacznym (lub orzeczenie równoważne), prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

OW PTSR na Facebooku

Przypominamy – jesteśmy na Facebooku! Link do profilu naszego Stowarzyszenia – <https://www.facebook.com/Polskie-Towarzystwo-Stwardnienia-Rozsianego-PTSR-oddzia%C5%82-warszawski-109637328431525/>

Można również nas znaleźć wpisując w okienku „szukaj”: PTSR Oddział Warszawski.

Zapraszamy do polubienia naszej strony i śledzenia informacji zamieszczanych na profilu społecznościowym na Facebooku.

Informujemy, że profil służy celom informacyjnym i promocyjnym. Przez profil FB nie są przyjmowane wszelkiego rodzaju zgłoszenia i zapisy – w tym celu prosimy o bezpośredni, telefoniczny lub mailowy kontakt z biurem.

Składki członkowskie

Przypominamy Państwu o terminowym opłacaniu składek członkowskich. **W 2025 r. wysokość składki wynosi 60,00 zł.**

Członków Stowarzyszenia posiadających zaległości w opłacie składki członkowskiej **prosimy o pilne uregulowanie.**

