

AK-KA, OK-KO, UK-KU, EK-KE,
YK-KY, IK-KI, AG-GA, OG-GO,
UG-GU, EG-GE, YG-GY, IG-GI



biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

ISSN 1731-8629

nr **3**/2024

ptęćmi pod prąd

Warsztaty w Giżycku „Perspektywa na pracę”

maj 2024

str. 10–13



Arboretum w Rogowie

czerwiec 2024

str. 20–24



Warsztaty malarskie w naszym stowarzyszeniu

str. 19, 31



Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych
oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania

Wydawca:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Łodzi
92-318 Łódź, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D, pok. 305A
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:

Monika Koza – redaktor prowadzący
Jolanta Kurylak-Osińska – kierownik wydania
Krzysztof Gara – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:



WSTĘP

Kolejny numer biuletynu „Płynimy pod prąd” wydany w bieżącym roku zawiera dalszy ciąg artykułu dr n. med. Małgorzaty Siger o objawach i metodach rozpoznania stwardnienia rozsianego, gdzie ważną rolę odgrywa badanie rezonansu magnetycznego.

Dla zrozumienia choroby, jaką jest stwardnienie rozsiane, zorganizowaliśmy szkolenie dla osób nowo zdiagnozowanych w ramach projektu „Rehabilitacja ruchowo-społeczna osób chorych na stwardnienie rozsiane” współfinansowanego ze środków PFRON. Na pewno pozwoli to uspokoić chorych na SM, jak i zapoznać osoby z tym, co niesie za sobą ta choroba, jak i przedstawić cele realizowane przez PTSR O/Łódź. Wszystkie zajęcia, warsztaty, mają spowodować u chorych na SM zwiększenie aktywności społecznej. Zajęć jest bardzo dużo i każdy znajdzie coś dla siebie.

Przykładowo są to:

- warsztaty terapeutyczne,
- kursy języka angielskiego,
- warsztaty malarskie,
- zajęcia jogi... itd.

Organizowane są również warsztaty wyjazdowe, integracyjne kilku- i jednodniowe. Wspomnienia z takich warsztatów opisane są poniżej. Wyjazd do Giżycka i do Rogowa.

Ważne przy SM jest dieta, warto zapoznać się z artykułem dietetyka, który podaje kilka przepisów do zrobienia w domu, a logopeda opisuje ćwiczenia mowy dla wszystkich osób, u których wystąpił ten problem.

Zapraszamy do udziału w zajęciach.

Jolanta Kurylak-Osińska

Zaburzenia funkcji poznawczych u chorych na stwardnienie rozsiane. Rola badania rezonansu magnetycznego

W kompleksowej ocenie chorych na stwardnienie rozsiane (SM) bardzo ważną rolę odgrywa ocena funkcji poznawczych (ang. *Cognitive Function*, CF). W codziennej praktyce klinicznej najczęściej w tym celu wykorzystuje się różne testy neuropsychologiczne. Coraz częściej podnosi się znaczenie badania rezonansu magnetycznego (*Magnetic Resonance Imaging*, MRI) jako badania nie tylko wykorzystywanego w diagnostyce i monitorowaniu leczenia chorych, ale także dostarczającego ważnych informacji na temat związku pomiędzy występowaniem CF a zmianami w obrazie MRI. Wyniki wielu badań wykazały między innymi, że różne zaburzenia CF u chorych na SM są związane z zanikiem określonych struktur mózgu. Wykazano także, że na podstawie zmian obserwowanych w badaniu MRI można z dużym prawdopodobieństwem przewidzieć wystąpienie CF w najbliższym czasie co jest niezwykle ważne w doborze odpowiedniej terapii. Istnieją bowiem zarówno leki, jak i sposoby nefarmakologiczne, które hamują rozwój CF.

Zaburzenia CF występują u 40-60% pacjentów chorych na SM. Mogą wystąpić na każdym etapie rozwoju choroby od bardzo wczesnego (nawet u chorych po pierwszym rzucie SM) aż do stadium bardzo zaawansowanego. Cechą charakterystyczną CF jest ich powolny postęp, ale w znacznym stopniu wpływają na jakość życia chorych, ograniczając ich aktywność społeczną i zawodową. Według wielu danych są najczęstszą przyczyną braku zatrudnienia.

Zaburzenia CF dotyczą najczęściej szybkości przetwarzania informacji co pacjenci bardzo często interpretują jako szybkość myślenia. Inne, często występujące zaburzenia CF to zaburzenia pamięci i uwagi, orientacji przestrzennej.

Podłożem anatomicznym ww. dysfunkcji są zmiany demielinizacyjne, zanik i mikrouszkodzenia istoty białej, zanik istoty szarej kory mózgu oraz zmiany w takich strukturach mózgu jak wzgórze, hipokamp, ciało modzelowate, tj. obszarach bardzo ważnych dla prawidłowych CF. Nie każdy jednak pacjent, który ma ww. zmiany będzie miał

zaburzenia CF. To czy u pacjenta wystąpią zaburzenia CF zależy od kilku elementów, z których dwa mają kluczowe znaczenie, tj. wielkości tzw. rezerwy mózgowej i rezerwy poznawczej.

Rezerwa mózgowa to w dużym uproszczeniu możliwości kompensacji deficytów naszego mózgu wynikające z jego rozwoju (wzrost objętości mózgu, stopień rozwoju połączeń istoty białej i szarej) w okresie całego naszego życia – w dużym stopniu uwarunkowane genetycznie.

Rezerwa poznawcza to z kolei nasze możliwości wykorzystania zdolności mózgu do wykonywania różnych zadań intelektualnych. W przeciwieństwie do rezerwy mózgowej, mamy wpływ na zasób rezerwy poznawczej. Aktywność fizyczna i intelektualna między innymi nauka języków obcych, rozwiązywanie krzyżówek, czytanie, kontakty społeczne oraz zdrowa dieta znacznie zwiększają rezerwę poznawczą.

Im większa rezerwa mózgowa i poznawcza u chorych na SM tym ryzyko wystąpienia CF nawet przy długim czasie trwania choroby i licznych zmianach w badaniu MRI jest mniejsze. Oczywiście na wystąpienie CF i ich rozwój w przebiegu SM ma wpływ także stosowanie przewlekłego, odpowiedniego leczenia.

Ocena CF najczęściej odbywa się na podstawie specjalistycznych testów psychologicznych. Coraz większe znaczenie w wykrywaniu zaburzeń CF ma badanie MRI. Do pełnej oceny CF konieczne jest wykonanie „klasycznego” badania MRI, takiego jak wykonuje się w trakcie diagnostyki czy monitorowania leczenia. Konieczne jest także wykonanie czynnościowego (tzw. funkcjonalnego badania MRI), które wykrywa zaburzenia funkcjonalne połączeń różnych obszarów mózgu, biorących udział w prawidłowym funkcjonowaniu CF.

W klasycznym badaniu MRI można ocenić ilość i wielkość zmian demielinizacyjnych, a także stopień zaniku różnych obszarów mózgu ważnych do prawidłowego funkcjonowania CF. Istnieje związek pomiędzy występowaniem zmian demielinizacyjnych w pewnych obszarach mózgu a zaburzeniami poznawczymi. Nie każda zmiana czy nawet większa liczba zmian będzie powodowała wystąpienie zaburzeń poznawczych. Muszą być one położone w pewnych „szczególnych” dla CF obszarach mózgu, takich jak płaty skroniowe, czo-

łowe, mózdzek i lewa okolica ciemieniowa. Znacznie częściej zaburzenia CF występują u pacjentów, którzy mają zmiany w istocie szarej kory w płatach skroniowych i czołowych mózgu oraz tak zwanych jądrach podkorowych (wzgórzu, hipokampie, skorupie). Najczęściej jednak zaburzenia poznawcze występują u pacjentów z zanikiem tych struktur, zwłaszcza kory mózgu, wzgórza, hipokampa, skorupy i ciała modzelowatego.

Wielu pacjentów jest bardzo zaniepokojonych jeśli w opisie badania MRI istnieje sformułowanie „cechy zaniku mózgu, ciała modzelowatego”. Wyniki wielu badań wykazały, że obecność cech zaniku mózgu w opisie radiologicznym badania MRI bardziej niepokoi pacjentów niż ryzyko wystąpienia rzutów SM, możliwa niepełnosprawność w przyszłości czy objawy uboczne stosowanych leków.

U każdego człowieka od około 30 roku życia zachodzi stopniowa utrata objętości mózgu. W okresie pomiędzy 30 a 50 rokiem życia tracimy około 0.2% objętości naszego mózgu na rok. Po 50 roku życia ta utrata jest już większa; tracimy około 0,4-0,5% mózgu na rok. U chorych na SM ta utrata objętości mózgu jest większa, w zależności od czasu trwania choroby, stosowanego leczenia, typu klinicznego SM i waha się od 0,5 do 1,35% na rok.

Atrofia mózgu nie zachodzi jednak równomiernie, tak samo we wszystkich okolicach mózgu; najwięcej w ciągu całego życia tracimy objętości ciała modzelowatego, który jest „łącznikiem” pomiędzy dwiema półkulami mózgu i to dzięki niemu możliwa jest między innymi uwaga, szybkość przetwarzania informacji i odpowiednia kontrola nad emocjami. Kolejnymi strukturami, których objętość zmniejsza się istotnie w czasie naszego życia jest istota szara kory i wzgórze. Z zanikiem tych struktur bezpośrednio związane jest występowanie zaburzeń CF.

Tak jak przyjęło się powszechnie dzielić chorych na SM w zależności od typu klinicznego SM (rzutowy, wtórnie postępujący czy pierwotnie postępujący), tak podzielono pacjentów w zależności od rodzaju występujących zaburzeń poznawczych z charakterystycznymi dla nich zanikami różnych struktur mózgu.

Pacjenci bez zaburzeń CF w testach psychologicznych w porównaniu z osobami zdrowymi charakteryzują się mniejszą

objętością wzgórz – symetrycznymi strukturami położonymi głęboko w mózgu, bardzo czułymi na różne uszkodzenia w obrębie mózgu i związanymi z pamięcią, koncentracją i szybkością przetwarzanych informacji. Pacjenci z niewielkimi zaburzeniami CF w porównaniu do pierwszej grupy charakteryzują się w obrazie MRI zanikiem hipokampów – symetrycznych struktur związanych z pamięcią. U pacjentów z bardziej nasilonymi zaburzeniami CF charakterystyczny jest zanik kory mózgu i znacznie mniejsza w porównaniu do pierwszej grupy objętość obu wzgórz. Natomiast pacjenci z dużymi zaburzeniami CF charakteryzują się zanikiem wielu obszarów mózgu, głównie kory mózgu, wzgórz, hipokampa, mózdzku, a także licznymi zmianami demielinizacyjnymi w istocie białej i szarej.

Należy po raz kolejny podkreślić, że nie każdy pacjent chorujący na SM będzie miał zaburzenia CF. Ważne jest jednak aby na podstawie dostępnych aktualnie metod diagnostycznych ocenić ryzyko wystąpienia zaburzeń CF i tym samym zastosować takie leczenie aby to ryzyko zminimalizować.

O tym czy na podstawie badania MRI można przewidzieć wystąpienie zaburzeń poznawczych oraz w jaki sposób hamować ich rozwój będzie dotyczył kolejny artykuł z tego tematu.

Dr n med. Małgorzata Siger

Szkolenia dla nowo zdiagnozowanych

W dniach 20–25 maja 2024 roku PTSR zorganizowało szkolenie dla osób nowo zdiagnozowanych w ramach projektu „Rehabilitacja ruchowo-społeczna osób chorych na stwardnienie rozsiane” współfinansowanego ze środków PFRON. Spotkanie poprowadzili: fizjoterapeuta Marcin Ziętek, pielęgniarka Żaneta Bilśka, pracownik socjalny Monika Zwierzchowska, dietetyk Adrian Kwaśny oraz psycholog Łukasz Bogdanowicz.

Zajęcia odbywały się codziennie w godzinach 9.00–16.00 w siedzibie łódzkiego Oddziału PTSR przy ul. Piłsudskiego 133D.

W przerwach zapewniono uczestnikom kawę, herbatę, zimne napoje oraz przekąski.

Spotkanie to zorganizowano z myślą o osobach chorych na SM, które od niedawna należą do Stowarzyszenia i miało na celu zapoznanie ich z funkcjonowaniem PTSR, a także zaprezentowanie szerokiej oferty zajęć i szkoleń, które Stowarzyszenie zapewnia swoim podopiecznym. Przekazane informacje okazały się istotne również dla doświadczonych uczestników, którzy mogli się dowiedzieć wielu ciekawych rzeczy.

Pracownik socjalny p. Monika Zwierzchowska podała kontakty (bezpośrednie numery telefonów) do pracowników opieki społecznej w poszczególnych dzielnicach i poinformowała o dostępnych formach pomocy: asystent, opieka wytchnieniowa, usługi opiekuńcze, sąsiedzkie domy dziennego pobytu.



Pielęgniarka p. Żaneta Bilka przeprowadziła podstawowe badania diagnostyczne (pomiar cukru i ciśnienia) oraz opowiadała o czynnościach pielęgniarskich nacelowanych na zniesienie dyskomfortu wywołanego przez SM, takich jak: nietrzymanie moczu, dolegliwości bólowe.

Dietetyk p. Adrian Kwaśny przedstawił zasady właściwej diety dla chorych na SM, pomagał ułożyć odpowiednie jadłospisy.

Fizjoterapeuta p. Marcin Ziętek opowiadał o swojej pracy z chorymi oraz pozytywnych rezultatach fizjoterapii dowodząc jak ważne i skuteczne są ćwiczenia rehabilitacyjne.

Psycholog p. Łukasz Bogdanowicz mówił o wpływie choroby na psychikę i roli jaką odgrywa w procesie leczenia, a także o przystosowaniu się do nowej sytuacji życiowej spowodowanej chorobą.

Najważniejszym aspektem spotkania było jednak stworzenie okazji do integracji i zawarcia nowych znajomości.

Wszyscy, dla których bycie chorym na SM jest sytuacją nową i nie ukrywamy trudną, mogli się przekonać, że życie z SM może być wciąż satysfakcjonujące i pełne wrażeń. Potrzeba tylko trochę odwagi, żeby zrobić pierwszy krok.

Jadwiga Wawszkowicz

Nowe zajęcia w Stowarzyszeniu

Z dniem 01.04.2024 r. wraz z rozpoczęciem kolejnej edycji realizacji projektu „Rehabilitacja ruchowo-społeczna osób chorych na stwardnienie rozsiane” współfinansowanego ze środków PFRON, wprowadziliśmy nowe zajęcia dla naszych członków:

- warsztaty terapeutyczne,
- kursy języka angielskiego,
- warsztaty malarskie,
- zajęcia jogi,
- grupy wsparcia,
- szkolenia dla osób nowo zdiagnozowanych,
- zajęcia usprawniające kompetencje emocjonalno-społeczne,
- warsztaty ceramiki artystycznej,

Ww. działania zwiększają aktywność społeczną i ruchową osób chorych, spowalniają rozwój choroby, a przede wszystkim przywracają zdolność samoobsługi i motywują do bardziej aktywnego życia z chorobą. Zajęcia dostosowane będą do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników, w tym poruszających się na wózkach inwalidzkich.

Zapraszamy na zajęcia!!!

Warsztaty w Giżycku...

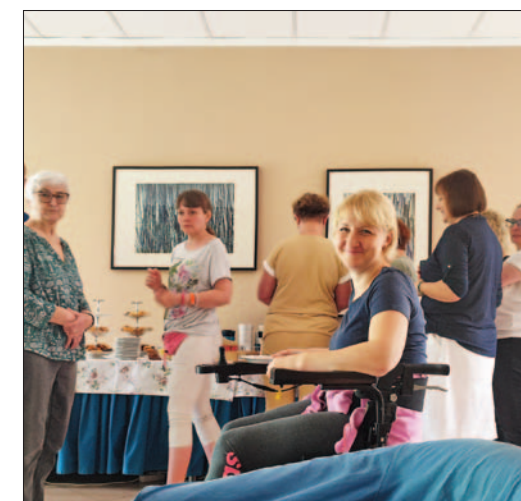
W ramach projektu „Perspektywa na pracę” współfinansowanego ze środków PFRON 18 maja 2024 r. ruszyliśmy w niezapomnianą podróż przez stolicę do Giżycka. Po przybyciu na miejsce zostaliśmy zakwaterowani w hotelu „Europa”, po czym zjedliśmy pyszny obiad. Po posiłku odbyło się spotkanie organizacyjne, na którym zapoznano nas z harmonogramem wyjazdu.

Następnego dnia rozpoczął się cykl warsztatów prowadzonych przez Martę Suską.

Spotkania przebiegały w miłej, przyjaznej i wesołej atmosferze. Mięśnie brzucha były intensywnie ćwiczone 😊. Do tego dowiedzieliśmy się wielu ciekawych rzeczy jak zainteresować sobą potencjalnych pracodawców. Celem zajęć było:

- uświadomienie uczestnikom znaczenia umiejętności społecznych w procesie poszukiwania pracy, a także doskonalenie tych umiejętności interpersonalnych
- zapoznanie uczestników z różnymi metodami poszukiwania zatrudnienia i jego etapami oraz budowanie postaw kreatywnych przy poszukiwaniach pracy
- zapoznanie uczestników z podstawowymi przepisami z zakresu Kodeksu Pracy
- przygotowanie dokumentów aplikacyjnych (CV, list motywacyjny; najczęściej popełniane błędy)
- proces rekrutacji
- rozmowa kwalifikacyjna
- metody skutecznego poszukiwania pracy.

Po zakończeniu szkolenia jego uczestnicy potrafili samodzielnie przygotować CV i list motywacyjny dostosowane do oferty pracy, na którą chcielibyśmy odpowiedzieć. Poznaliśmy także różne metody rekrutacji stosowane przez pracodawców na dzisiejszym rynku pracy, a także podstawowe przepisy z zakresu prawa pracy. Warunkiem ukończenia warsztatów było aktywne uczestnictwo podczas wszystkich dni jego realizacji.





Podczas warsztatu spotkała nas także miła niespodzianka w postaci rejsu po jeziorze Kisajno. Trasa prowadziła przez kanał Giżycki (Łuczański), łączący jeziora Niegocin i Kisajno. Płynąc kanałem Giżyckim mijaliśmy zabytkowy most obrotowy i zamek krzyżacki. Następnie wpłynęliśmy na Łabędzi Szlak, który wiedzie między malowniczymi wysepkami na jeziorze Kisajno. Na wyspach znajdują się rezerваты przyrody, bogate w mazurską faunę i florę. Ze Szlaku Łabędziego wypłynęliśmy kanałem Piękna Góra na jezioro Tajty a następnie kanałem Niegocińskim na jezioro Niegocin. Wycieczka statkiem wpłynęła na nas bardzo relaksująco i pozytywnie.

Warsztaty wiele nam uzmysłowiły między innymi to, że nie jesteśmy sami ze swoimi niedogodnościami. Nauczyliśmy się auto-prezentacji swojej osoby bez stresu i obawy przed ewentualną krytyką. Poznaliśmy swoją wartość, zaakceptowaliśmy siebie. Wspólne przebywanie w grupie bardzo nas zintegrowało.

Uczestnicy warsztatów

Zaburzenia fonacji

Jednym z objawów często pojawiających się po zdiagnozowaniu stwardnienia rozsianego są zaburzenia fonacji. Fonacja jest to tworzenie dźwięku na skutek drgań więzadeł głosowych, które wykorzystują wydychane powietrze. Mówiąc prościej, prawidłowa fonacja zapewnia delikatne, miękkie rozpoczęcie i kontynuowanie wypowiedzi, jest pozbawiona wysiłku, nie obciąża krtani. Głos jest przyjemny, miły w odbiorze, a osoba, która się wypowiada, nie męczy się.

U osób chorujących na stwardnienie rozsiane często dochodzi do zaburzeń mowy związanych z uszkodzeniami obszaru mózgu związanego z pracą mięśni języka i warg, ale także z przepo-ny. „Spięcia” mięśni mogą powodować skurcze krtani, co sprawia, że mowa jest skandowana, czasem może zanikać lub cichnąć w trakcie wypowiedzi. Często jest szeptana, jakby „przeciskana” przez aparat mowy. W niektórych przypadkach mowa może „przyspieszyć” tak, że staje się zamazana; jakby pacjent nie nadążał za potokiem mowy, który z niego wypływa. Każda taka sytuacja może być dużym pro-

blemem dla pacjenta. Osoby cierpiące na zaburzenia fonacji często mówią, że obecny ich głos wcale nie jest podobny do ich głosu sprzed pojawienia się choroby, która to wpływa na jego zmianę.

Krtań to miejsce odpowiedzialne za wysokość, natężenie i timbre (kolor naszego głosu). I to w tej okolicy najczęściej dochodzi do niepotrzebnych spięć, które zniekształcają mowę. Bełkotliwość mowy, niezrozumiałość, bark płynności wiąże się często z nieprawidłowo artykułowanymi samogłoskami, które nie mogą być prawidłowo wybrzmiewane przez zaburzenia funkcjonowania aparatu artykulacyjnego.

W trakcie terapii wykorzystuje się techniki zaczerpnięte z nauki śpiewu, który jak niektórzy twierdzą jest „przedłużoną” mową. Dzięki wprowadzaniu tych technik można dać pacjentowi do ręki zestaw „naprawczy”, który nawet jeśli nie przywróci normatywnej mowy pacjenta sprzed zachorowania, to na pewno pozwoli ją w większym stopniu kontrolować. Ćwiczenia te mają za zadanie zlikwidowanie głosu zgrzytliwego, piskliwego poprzez rozluźnienie mięśni krtani i gardła. Mają przyczynić się do tego, żeby głos pacjenta miał nastawienie miękkie, „miłe dla ucha”. Przydatne na tym etapie są mormoranda oraz „wariacje” samogłoskowe.

Warto zaznaczyć, że kluczową rolę pełni umiejętność rozluźniania poszczególnych artykulatorów: szczęka dolna zwisa luźno, język nie usztywnia się, wargi lekko się stykają, nie są napięte, podniebienie miękkie leciutko się unosi (jak w momencie przed ziewnięciem), oddech jest naturalny.

Pierwszym etapem ćwiczeń fonacyjnych jest usprawnienie pracy mięśni gardła, krtani i podniebienia miękkiego. Co może wprowadzić np.:

1. Dyskretne ziewnięcie – wyobrażamy sobie, że z lekka tłumimy intensywne ziewnięcie; powietrze pobieramy krótkimi wdechami nosem, wydychamy je również przez nos; powtarzamy 10 razy.
2. To samo ćwiczenie wykonujemy wdychając powietrze przez usta a wydychając nosem; powtarzamy 10 razy.
3. Gorące jajko – usta powinny być zamknięte, żuchwa opuszczona nisko, powietrze powinno być wdychane i wydychane

małymi porcjami nosem. Wyobrażamy sobie, że w ustach trzymamy gorące jajko ustawione na sztorc; obniżamy tylną część język (bo „parzy”) i unosimy podniebienie miękkie (bo „parzy”). Powtarzamy 10 razy.

Dodatkowe ćwiczenia pozwalające na usprawnienie podniebienia miękkiego, które mogą przygotować do świadomego kontrolowania tego mięśnia:

- chrapanie na wdechu i wydechu
- gwizdanie
- picie płynów przez słomkę – próbujemy wciągnąć jak najwięcej płynu za jednym razem
- zasysanie słomką kawałków papieru, należy próbować jak najdłużej utrzymać zassany papierek lub przenosić kawałki papieru np. z jednej strony stołu na drugą
- naśladowanie różnego rodzaju śmiegu HA HA, HO HO itp.
- udawanie węża: silne zaciąganie powietrza, głębokie „zaciąganie się” zapachem
- powtarzanie: AK-KA, OK-KO, UK-KU, EK-KE, YK-KY, IK-KI
AG-GA, OG-GO, UG-GU, EG-GE, YG-GY, IG-GI.

W kolejnym etapie należy uruchomić rezonatory przez ćwiczenia z głoską [m].

Przed każdym ćwiczeniem należy ułożyć aparat mowy jak przy „gorącym jajku”, wdech powinien być zaczerpnięty przez nos. Wymawiamy lekko obniżonym głosem, przedłużamy głoskę [m].

Wymawiamy na wydechu:

- mmmammmymmmomm
mmmimmmommmimmmme
mmmummmemmmammmu
- aaammmaa eeemmmeee yyymmmyyy iimmmiii
ooommmooo
- mmma – e – mmma – e – mmm mmma – o – mmma – o – mmm
mmma – i – mmma – i – mmm mmma – u – mmma – u – mmm
mmma – y – mmma – y – mmm mmma – e – mmma – o – mmm
- mmmo- - mo- - molo- - / mmmu- - mu- - mula- - /
mmmo- - mo- - mole- -

mmme- - me- - mela- - / mmy- - my- - mylo- - /
 mmmu- - mu- - mula- -
 mma- - ma- - mala- - / mma- - ma- - malo- - /
 mmi- - mi- - mile - -

- mmeleamm mmeleamm mmeleamm mmeleamm ...
 mmelalemm mmelalemm mmelalemm mmelalemm ...
 mmalalomm mmalalomm mmalalomm mmalalomm ...

W kolejnym etapie wymawiamy samogłoski wolno i wyraźnie, w sposób przejaskrawiony. Najpierw po każdej samogłosce robimy pauzę, potem łącząc je w śpiewający sposób na jednym oddechu. Można też pobawić się wysokością głosu np. jeden wers wymawiamy nisko, drugi normalnie, trzeci wysoko, czwarty od cichego do głośnego.

A - E - Y - I - O - U
 E - Y - I - O - U - A
 Y - I - O - U - A - E
 I - O - U - A - E - Y
 O - U - A - E - Y - I
 U - A - E - Y - I - O

W kolejnym ćwiczeniu czytamy samogłoski kolumnami, kropka oznacza pauzę, kolejne samogłoski wymawiamy łącznie; lekko je przeciągając.

a.o	ao	a.e	ae	a.y	ay	a.i	ai
e.o	eo	y.e	ye	e.y	ey	e.i	ei
y.o	yo	i.e	ie	i.y	iy	y.i	yi
i.o	io	o.e	oe	o.y	oy	o.i	oi
u.o	uo	u.e	ue	u.y	uy	u.i	ui

Kolejny etap to wymawianie w rytmiczny sposób wierszyka; pamiętajac o zaakcentowaniu samogłosek!

siała-baba-mak
 nie-wiedziła-jak
 adziad-wiedziął-niepo-wiedziął
 ato-było-tak!

Można w ten sposób wymawiać wyrazy: dni tygodnia, miesiące, ulubione wiersze, teksty piosenek, modlitwy. Warto również zacząć czytać na głos stosując tę technikę. Warto pilnować, żeby w trakcie ćwiczeń próbować mówić odrobinę niższym głosem niż zwykle.

Bibliografia:

B. Toczyska „Sarabanda w chaszczach”

<https://www.komlogo.pl/encyklopedia>

Małgorzata Zawadzka – logopeda

Media społecznościowe – obosieczny miecz

Jeszcze 20 lat temu nasz świat wyglądał zupełnie inaczej. Nie mieliśmy tak powszechnego dostępu do Internetu, a na pewno nie mieliśmy tylu mediów społecznościowych, które mogłyby w tak istotny sposób jak dziś wpływać na nasze życie.

O ile telewizja czy radio mogły na nas wpływać jednostronnie, tak Internet i to co w nim się znajduje może już oddziaływać na nas w obie strony. To znaczy sami możemy kreować to co tam się znajduje. Niesie to za sobą szczególne konsekwencje. Możemy dowolnie kształtować swój wizerunek i wpływać tym samym na opinie innych o nas. Owa dowolność może być nieco kłopotliwa zarówno dla samego udostępniającego, jak i odbiorcy danych treści. Pierwszy jest narażony na hejt, a drugi na budowanie w sobie poczucia niższości, kompleksy czy prowokowanie do hejtowania, czy to z zazdrości lub właśnie z niskiego poczucia własnej wartości. Można by w tym miejscu zastanowić się nad motywacją osób udostępniających określone treści, jak i je komentujących.

Budowanie wizerunku ma zwykle to do siebie, że zależy nam nie na pokazaniu naszego całego, realistycznego, czasami boleśnie prawdziwego obrazu (choć i takie znajdziemy w sieci), ale na pokazaniu tylko tego co chcemy pokazać, co w naszej opinii jest warte poznania przez innych lub przez co osiągniemy określone korzyści. Zwykle wrzucenie zdjęć z wakacji za granicą pozycjonuje nas jako tych, którzy mogą sobie pozwolić na taki wyjazd. Choć często

intencją publikujących jest po prostu „podzielenie się radością z udanych wczasów”, to już odbiór takiej treści nie zawsze jest tak pozytywny i niewinny. Ale czy intencja postępujących jest zawsze tak czysta jak im się wydaje? Czy nie oczekuje się określonych reakcji pod wspomnianymi zdjęciami? Czy oglądający mają czasem poczucie obowiązku polajkowania zdjęć najbliższych, bo inaczej tamci się obrażą? W przypadku osób reklamujących swoją działalność w celach komercyjnych sprawa jest dużo bardziej oczywista, bo chodzi o zwiększenie zasięgów, co ma się przełożyć docelowo na większy dochód. A osoby prywatne? Warto w tym miejscu szczerze zastanowić się na swoją potrzebą udostępniania różnych treści w Internecie. Czasami im bardziej chcemy czymś się pochwalić, podzielić czymś wartościowym, im więcej takich treści udostępniamy, tworzymy swój określony wizerunek, który może spotkać się z odbiorcą, który nie będzie podzielał naszej wizji lub którego obserwacja naszego profilu utworzy fałszywy obraz życia udostępniającego, przez co wzbudzi w nim poczucie beznadziejności, wyrzuty sumienia, zazdrość, przekonanie, że wszyscy poza nim mają lepiej lub lepiej sobie radzą z życiem, bo przecież „wszyscy w mediach społecznościowych przedstawiają się właśnie w taki sposób”. Osoba, którą przepęlnia uczucie goryczy będzie chciała zdemaskować obłudę lub zniszczyć pozytywny wizerunek udostępniającego. Warto również i w tym miejscu zastanowić się, co kieruje mną przy pisaniu komentarzy pod różnymi treściami, zarówno publicznymi, jak i prywatnymi.

Oglądając telewizję każdy z nas miał gdzieś z tyłu głowy, że obraz tam przedstawiany jest przerysowany, robiony pod widownię, że „telewizja kłamie”. Myślę, że z podobnym dystansem warto odnieść się do treści w Internecie. Dla własnego spokoju.

Joanna Jaworska-Rusek – psycholog

Warsztaty malarskie w naszym Stowarzyszeniu

Zapraszamy na relaksujące warsztaty malarskie, które odbywają się w każdą środę w godz. 10.00–13.00 w ramach projektu „Rehabilitacja ruchowo-społeczna osób chorych na stwardnienie rozsiane” współfinansowanego ze środków PFRON. Na warsztatach uczestnicy zdobywają doświadczenie do samodzielnej pracy i dalszego rozwoju swoich możliwości. Malowanie rozwija uważność i zdolności obserwacji otoczenia oraz skutki terapeutyczne. Uczestnicy poznają różne techniki i konwencje malarskie, próbują realizować różne tematy malarskie, aby w miły sposób spędzić czas i poczuć satysfakcję. Malarstwo to przestrzeń kreatywna, w której warto się zagłębić, by odkryć swoje możliwości i poczuć satysfakcję i spełnienie.



W malarstwie nie chodzi o jasno ustalone zasady. To czas na spontaniczne próby, eksperymenty, odkrywanie i dopuszczanie do głosu intuicji, poznawanie siebie poprzez twórczość. Zajęcia są przeznaczone dla każdego kto ma ochotę i czas. Nie trzeba mieć podstaw ani od razu mocno się angażować. Można malować tylko dla przyjemności, dla siebie. Najważniejsza jest chęć spróbowania i wykazania odrobiny kreatywności.

*Janusz Kotlewski – prowadzący warsztaty
więcej zdjęć na str. 31*

Uczta wakacyjna

*Na talerzu szarym ziemi, malowanym w zieleń trawy,
Mam sałatkę, przyrządzoną z kwiatów wonnych i jaskrawych
I z naczyń w kształcie słońca, które formy swej nie zmieni,
leje lato na nie ciepły i złocisty miód promieni...*

Zuzanna Ginczanka

Na taką wakacyjną ucztę pojechaliśmy, pod przemiłym kierownictwem Beaty Hartwik-Tyszer, osiemnastego czerwca. Większa grupa autokarem, a część osób własnym transportem, do **Arboretum w Rogowie**.

Arboretum powstało w 1925 r., kiedy profesor Edward Chodzicki – kierownik Arboretum – założył pierwszą powierzchnię doświadczalną, na której posadził daglezję zieloną. Dziś są to najwyższe w okolicy Rogowa drzewa, które osiągają ponad 45 metrów wysokości. Arboretum w Rogowie stanowi placówkę Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego (SGGW) i jest jednym z największych tego typu ogrodów w Polsce – rozciąga się na ok. 54 hektary.

Obecnie kolekcje Arboretum tworzy kilka podstawowych grup: kolekcje roślin drzewiastych, leśne powierzchnie doświadczalne, kolekcje szklarniowe i alpinarium. Rośliny drzewiaste są podstawowym i największym zbiorem roślin w Arboretum i obejmują drzewa, krzewy i krzewinki. Leśne powierzchnie doświadczalne to drzewostany z obcymi gatunkami drzew, założone w celach doświadczalnych. Posadzone tu drzewa poddaje się badaniom i obserwacjom mającym na celu sprawdzenie wzrostu, zdrowotności i produktywności poszczególnych gatunków. Arboretum posiada także dwie szklarnie o łącznym obszarze 0,04 hektara, jednak ze względu na tak ograniczoną powierzchnię kolekcje, które tam się znajdują nie są udostępniane do zwiedzania. Rośliny te są uprawiane głównie w celach edukacyjnych, a część z nich jest również wystawiana na okres maj–wrzesień na zewnątrz i można je oglądać.

Warto udać się do powstałego w latach 50. XX wieku Alpinarium, które założył ówczesny kierownik inż. Henryk Eder. Ogrody skalne nazywano „alpinariami” już w XIX wieku na cześć Alp, ponieważ





zapanowała wtedy moda na zakładanie ogrodów w tym stylu w Europie. Ogrody skalne nazywano „alpinariami” już w XIX wieku na cześć Alp, ponieważ w Europie zapanowała moda na zakładanie ogrodów w takim stylu. Ten najmniejszy dział ogrodu, któremu nie można odmówić niezwykłego uroku, zajmuje powierzchnię ok. 1,4 hektara z czego część skalna to 15 arów. Poza wyniesionymi na 2 metry ponad poziom gruntu skalniakami, są tam również strumyki, kilka oczek wodnych i 5-akrowy staw z wyspą, na której gnieźdzą się kaczki krzyżówki oraz liczne zaskrońce. Alpinarium może pochwalić się ogromnym bogactwem gatunków i odmian roślin pochodzących z gór całego świata. Wśród 400 okazów warto przyrzeć się z bliska rzadko występującym lub takim, których nie spotkamy w naszych stronach, a należą do nich m.in.: strzeliste świerki srebrne, kształtne sosny limby i srebrzyste jodły kalifornijskie. Znajduje się tu także dział Flory Polskiej z bylinami, krzewami i drzewami objętymi ochroną prawną lub zagrożonymi wyginięciem. Można tutaj spotkać ponad 80 gatunków takich roślin. Brzegi strumieni, stawy i oczka w Alpinarium porastają liczne rośliny wodne i nawodne, a w czerwcu rozkwitają białe, żółte, różowe i czerwone grzybienie. Nad brzegiem strumienia można również dostrzec: szachownice, storczyki szerokolistne, irysy, dzwoniczyny, prymule, trzykrotki, tawułki, a nawet zimozielone gatunki bambusów.

W Arboretum w Rogowie zobaczymy też rośliny egzotyczne takie jak m.in. sekwoja i dąb korkowy. Jesienią można podziwiać ogniście klony palmowe, a takiej kolekcji jak tutaj próżno szukać w całej Polsce.

Po obejrzeniu, pod kierownictwem pani przewodnik, najpiękniejszych zakątków parku, udaliśmy się na zasłużony poczęstunek. Przy drewnianych stołach mogliśmy się posilić własnoręcznie upieczoną na ognisku kiełbaską i pysznym chlebem.

Na koniec jeszcze jedna atrakcja – **Muzeum Lasu i Drewna**.

Muzeum Lasu i Drewna jest integralną częścią bazy naukowo-dydaktycznej Leśnego Zakładu Doświadczalnego SGGW w Rogowie. Początki gromadzenia zbiorów sięgają lat 1949–1950 i z tego okresu pochodzi większość eksponatów. Ekspozycja rozmieszczona jest w czterech salach, w których wyróżnić można dodatkowo wystawy

tematyczne (ekspozycja poświęcona porożom, wydzielona ekspozycja poświęcona nietoperzom, wystawa owadów). W Muzeum znajdują się pięknie spreparowane okazy ponad 300 ptaków i ponad 50 ssa-ków pochodzących z różnych obszarów Polski, zamieszkujących różne środowiska, a ponadto: bogaty zbiór szyszek z całego świata, ekspozycja grzybów nadrzewnych, kolekcja owadów polskich i tropikalnych, ksyloteka – „drzewna biblioteka” – kolekcja próbek różnych gatunków drewna, kolekcja jaj i gniazd ptasich, kości zwierząt, poroża, narzędzia do wykonywania prac leśnych.

Nieodłączną część Muzeum stanowi izba edukacyjna. Jest wydzieloną, niezależną salą. Znajduje się tu kilkanaście spreparowanych okazów zwierząt, które są wykorzystywane podczas lekcji muzealnych. Muzeum mieści się w budynku dydaktycznym Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej, zajmuje powierzchnię ok. 400 m².

Po tak pracowicie spędzonym dniu – nasza koleżanka ożywiła nawet kamienną skorupę żółwia – byliśmy gotowi do powrotu do Łodzi. Dopisało nam wszystko – pogoda, humor i ciekawość. Było super. Do następnego spotkania.

Bożena Bryła

Kącik dietetyczny

Kanapki z tofu i talerzem warzyw

- Składniki:*
- » 2 kromki pieczywa razowego
 - » pół kostki tofu
 - » sos sojowy
 - » majonez wegański
 - » ogórek kiszony
 - » pomidor
 - » ogórek świeży
 - » dowolna sałata

Tofu pokrój w plastry, podsmaż na patelni. Pod koniec smażenia dodaj kilka kropel sosu sojowego. Na pieczywo nałóż ciekawą warstwę majonezu wegańskiego, podsmażone tofu i pokrojonego w plastry ogórka kiszony. Podawaj z sałatką (pomidor, ogórek, dowolna sałata).

Pasta śródziemnomorska do pieczywa

- Składniki:*
- » 4 plastry suszonych pomidorów
 - » ząbek czosnku
 - » ¼ cebuli
 - » bazyli
 - » świeża łyżka serka kanapkowego
 - » kilka liści świeżej bazylii
 - » łyżeczka natki pietruszki
 - » sól i pieprz do smaku

Do wysokiego naczynia włóż suszone pomidory, czosnek i cebulę oraz zioła. Całość zblenduj na gładką masę a następnie dodaj serek kanapkowy. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Tak przygotowaną pastę podawaj wraz z pieczywem. Nie zapomnij o dodatku warzyw ☺.

Komosanka na mleku migdałowym

- Składniki:*
- » 4 łyżki komosy ryżowej
 - » szklanka mleka migdałowego (niesłodzonego)
 - » 4 łyżki płatków owsianych
 - » garść borówek
 - » 30 g orzechów włoskich
 - » opcjonalnie – pół łyżeczki syropu z agawy

Komosę opłucz pod wodą, ugotuj z płatkami owsianymi w mleku migdałowym. Borówki umyj. Ugotowaną komosę przełóż do miseczki, podawaj z borówkami i orzechami. Opcjonalnie możesz połączyć syropem z agawy, aby danie było słodsze.

Cukinia faszerowana mięsem i warzywami

- Składniki:*
- » ½ cebuli
 - » cukinia
 - » ząbek czosnku

- » łyżeczka oleju rzepakowego
- » szczypta oregano
- » szczypta pieprzu czarnego
- » pomidor
- » szczypta tymianku
- » szczypta soli
- » 2 plastry sera mozzarella light
- » 100 g mięsa z kurczaka

Cukinię dokładnie umyj i przekrój na pół, wydrąż środek. Na patelni zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek, dodaj mięso i całość podsmaż. Całość przypraw zaproponowanymi ziołami. Pomidora obierz ze skóry, pokrój w kostkę, umieść na sitku w celu odsączenia wody. Dodaj do mięsa, chwilę podsmaż tak, by farsz nie był wodnisty. Cukinię osusz ręcznikiem papierowym i wypełnij farszem z patelni. Posyp startą mozzarellą. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku ok. 25 minut.

Bruschetta z mozzarellą

- Składniki:**
- » 2 kromki chleba razowego
 - » ząbek czosnku
 - » łyżka oliwy
 - » pomidor
 - » 4 plastry sera mozzarella light
 - » bazylią świeżą
 - » szczypta soli i pieprzu do smaku

Pomidora sparz, obierz ze skórki, pokrój w kostkę. Przełóż na sitko, poczekaj kilka chwil i odcisnij wodę. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj, wymieszaj wraz z pomidorem, pokrojoną świeżą bazylią, odrobiną soli i pieprzem. Chleb posmaruj oliwą, połóż na nim mozzarellę pokrojoną w plastry. Włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, piecz ok. 5 minut. Wyjmij i nałóż pomidory na grzanki. Udekoruj świeżą bazylią.

„Rehabilitacja ruchowo-społeczna osób chorych na stwardnienie rozsiane”

Wieloletni projekt realizowany w terminie 01.04.2024 r. do 31.03.2025 r. Jego głównym celem jest zwiększenie samodzielności 120 osób z niepełnosprawnością, chorych na stwardnienie rozsiane poprzez prowadzenie grupowych i indywidualnych zajęć rehabilitacyjnych oraz podjęcie działań rozwijających ich aktywność społeczną. Usługi na rzecz osób z niepełnosprawnością świadczone są w sposób ciągły w placówce 5 dni w tygodniu przez cały rok.

Główne działania, jakie są realizowane w ramach projektu:

- grupowe zajęcia ogólnousprawniające na sali,
- masaż leczniczy na sali,
- warsztaty terapeutyczne,
- kurs języka angielskiego,
- warsztaty malarskie,
- zajęcia jogi,
- grupy wsparcia
- grupowe spotkania ze specjalistami dla nowo zdiagnozowanych
- warsztaty dietetyczne
- zajęcia z aerobiku
- indywidualne konsultacje specjalistów.

Osoby w chwili przystępowania do projektu będą musiały spełniać następujące warunki:

- posiadać aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności znacznym, umiarkowanym lub lekkim,
- zamieszkiwać na terenie województwa łódzkiego,
- mieć ukończony 18 r. życia,
- mieć zdiagnozowane SM – potwierdzone oświadczeniem beneficjenta i/lub zaświadczeniem od lekarza lub kartą informacyjną ze szpitala.

Przyjmowanie zgłoszeń:

Biuro Projektu: PTSR Oddział w Łodzi
al. marsz. J. Piłsudskiego 133D lok. 305a, 92-318 Łódź
tel. 42 649 18 03, e-mail: lodz@ptsr.org.pl

Projekt współfinansowany ze środków PFRON

„Aktywizacja osób ze stwardnieniem rozsianym”

Projekt jest współfinansowany ze środków Miasta Łodzi, skierowany do 5 mieszkańców miasta Łodzi, posiadających orzeczenie o niepełnosprawności. Przewidujemy przeprowadzenie 90 godzin konsultacji z następującymi specjalistami:

- prawnik, który będzie udzielał indywidualnych konsultacji z różnych zakresów dziedzin życia, pomagał przygotować pisma sądowe zgodnie z zapotrzebowaniem zgłaszanym przez uczestnika projektu.
- fizjoterapeuta, będzie prezentował ćwiczenia czynno-bierne i bierne rozluźniające i wzmacniające, udzielał indywidualnych konsultacji z zakresu dalszych ćwiczeń samodzielnych lub przy pomocy rodziny.
- psycholog/coach, który będzie prowadził psychoterapię, doradztwo zawodowe, personalne i analizę zachowań człowieka w otaczającym świecie.
- logopeda, będzie prowadził konsultacje z zakresu rozwijania komunikacji językowej poprzez usprawnienie funkcji mowy, korygowanie wad wymowy, stymulowanie rozwoju poznawczo-językowego.
- pracownik socjalny, będzie udzielał wsparcia związanego z opieką społeczną dostosowaną do potrzeb uczestnika projektu, podczas indywidualnych konsultacji.

Poprzez realizację projektu zostaną osiągnięte następujące zmiany: zwiększenie zaufania we własne siły i motywacji do aktywności społecznej, podtrzymywanie lub przywrócenie maksymalnie możliwej sprawności fizycznej i psychofizycznej, osiągnięcie najwyższego możliwego poziomu samodzielności i niezależności osoby niepełnosprawnej, stworzenie warunków do szybkiej i rzetelnej konsultacji, informacji, pomoc osobom zainteresowanym w rozwiązywaniu problemów ww. specjalistami.

Zadanie publiczne jest współfinansowane
ze środków otrzymanych z Miasta Łodzi



Co nowego w naszym mieście?

W weekend 26–28 lipca w Łodzi odbyło się mnóstwo atrakcji z okazji 601. urodzin miasta. To kilka wydarzeń: Łódź Summer Festival na al. Kościuszki, w Manufakturze i w Monopolis, wydarzenia na Piotrkowskiej i w jej okolicy oraz wiele imprez towarzyszących. Główną atrakcją 601. urodzin Łodzi był Łódź Summer Festival. To trzy dni koncertów na trzech scenach w różnych miejscach Łodzi. Artyści wystąpili na scenie głównej w centrum miasta, w Manufakturze i w Monopolis.

Scena główna festiwalu zbudowana została na al. Kościuszki przy skrzyżowaniu z ulicą Radwańską. To tu powstało festiwalowe miasteczko i wystąpiły główne gwiazdy festiwalu: Smolasty, Król, White 2115 i Milky Chance, Kukon, Zalewski, Pro813m oraz zespół Placebo. W ostatnim dniu festiwalu wystąpili: Beata i Bajm, Kizo, Young Leosia i Röyksopp.



Drugą scenę postawiła na swoim rynku Manufaktura. Tu koncerty zaplanowano tylko na sobotę i niedzielę. W sobotę na scenie pojawili się Mery Spolsky i Fisz Emade Tworzywo, zaś w niedzielę Oskar Cymys i Lady Pank.

Trzecim miejscem festiwalowym było Monopolis. Tu w piątek o 20.30 śpiewała Nosowska, a w niedzielę wystąpiła – Brodka. Dodatkowe atrakcje zaczęły się w sobotę przed południem na Piotrkowskiej i w centrum miasta. Na Starym Rynku pojawiła się wioska słowiańska, a na placu Wolności – miasteczko cyrkowe. Specjalne łódzkie przekąski przygotowały dla uczestników 601. urodzin Łodzi restauracje z Piotrkowskiej i okolic.

źródło: <https://dzienniklodzki.pl/>

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Biuro Oddziału Łódzkiego PTSR czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00, 92-318 Łódź, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D pok. 305A, **KRS 0000049771** tel./fax: 42 649 18 03, lodz@ptsr.org.pl, www.lodz.ptsr.org.pl

OGŁOSZENIA:

- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w ośrodkach rehabilitacyjnych przyjmujemy w godz. 8.00–16.00 w siedzibie stowarzyszenia lub telefonicznie.
- Sala rehabilitacyjna w naszej siedzibie jest dostępna dla chorych i opiekunów od poniedziałku do piątku.
- Zapraszamy na warsztaty malarskie, **zajęcia języka angielskiego, jogi**, warsztaty emocjonalno-społeczne, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia aerobiku i warsztaty dietetyczne, które odbywają się w restauracji „Satyna” przy ul. Plac Komuny Paryskiej 5a.

WAŻNE ADRESY:

MOPS

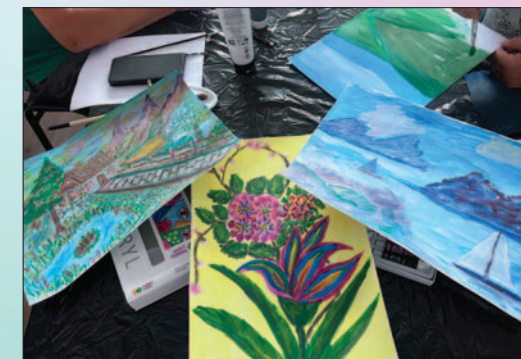
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
 Łódź, ul. Kilińskiego 102/102a
 tel. 42 632 40 34, 42 636 63 99, 42 637 13 42

PFRON

Oddział Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
 Łódź, ul. Kilińskiego 169, tel. 42 20 50 100

NFZ

Łódzki Oddział Wójewódzki NFZ
 90-032 Łódź, ul. Kopcińskiego 56
 tel. 42 194 88; 42 275 40 30



Warsztaty malarskie w naszym Stowarzyszeniu



