

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

nr 2/2014

ptęćmi pod prąd

**Topienie Marzanny
wiosna 2014**

str. 8-9



**Warsztaty w Nieliszu
lipiec 2014**

str. 10-11



Choreoterapia

str. 14-15



**Tai-chi
i muzykoterapia**

str. 16-19



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

Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział w Łodzi, 92-338 Łódź, ul. Przybyszewskiego 255/267
tel./fax: 42 649 18 03, e-mail: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:

Jerzy Szrejner – redaktor naczelny
Monika Koza – kierownik wydania
Karol Turski – opracowanie graficzne

**Wydrukowano
ze środków:**

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



WSTĘP

Zgodnie z obietnicą w bieżącym numerze zamieszczamy krótkie informacje o niektórych naszych działaniach zrealizowanych w tym roku. Dużą część biuletynu przeznaczaliśmy na informacje dla chcących podjąć pracę i wypowiedzi tych, którzy aktywnie uczestniczyli w realizowanym przez nasze stowarzyszenie projekcie aktywizacji zawodowej. Warto przeczytać także o zmianach dotyczących przyznawania kart parkingowych dla osób z niepełnosprawnością, które mają obowiązywać po 30 listopada br.

Stowarzyszenia, a szczególnie stowarzyszenia osób chorych, starają się o poprawę warunków życia swoich członków. Nie mając własnych środków finansowych (składki przeważnie nie wystarczają nawet na opłaty za użytkowany lokal) stowarzyszenia realizują te pomysły i projekty, na które udaje im się uzyskać środki. Starania o środki finansowe mają tylko wtedy sens, gdy są osoby zainteresowane realizacją konkretnego pomysłu. Choć pomysłów nam nie brakuje, to jednak największym problemem jest brak „dopływu” nowych sił do ich realizacji i do uczestnictwa. Mam tu na myśli fakt, iż w naszych działaniach uczestniczy niewielka, jak na liczebność stowarzyszenia, grupa osób. Oczywiście nie myślę tu o rehabilitacji domowej ani o tej, która odbywa się w wyspecjalizowanych, współpracujących z nami od lat, Centrach Rehabilitacyjnych. Rehabilitacją tą (co prawda w niewystarczającym stopniu ze względu na niewielkie środki finansowe) staramy się objąć wszystkich, którzy wyrażają taką potrzebę. Stało się tak, że w większości naszych pozostałych działań aktywnie uczestniczy od lat ta sama grupa chorych. Mimo wielu, różnego rodzaju prób, nie udaje nam się zwiększyć zaangażowania, szczególnie osób młodych, które przecież w niedalekiej przyszłości powinny przejąć prowadzenie stowarzyszenia. Rada Oddziału cały czas podkreśla chęć pomocy w realizacji każdego zgłoszonego pomysłu służącego zwiększeniu aktywności naszych członków.

Jeżeli masz jakąś sugestię lub radę jak poprawić tę sytuację, to zgłoś do Rady Oddziału.

Czekamy!

„Asystent dla chorych na SM”

Specyfika współczesnego życia, jego pośpiech i dynamika, sprawiają, że osoby niepełnosprawne najczęściej są pozostawiane same sobie. W naszym otoczeniu żyje wiele osób, które stałyby się bardziej aktywne, a jakość ich codziennego życia znacznie poprawiłaby się, gdyby otrzymały wsparcie. Mogłyby wziąć udział w życiu społecznym, pracować, korzystać z możliwości oferowanym osobom niepełnosprawnym przez różnego rodzaju podmioty, a także realizować inne cele. Jednak do tego potrzebne im są zdrowe ręce, nogi i oczy. Potrzebują asystenta, który czasami jest jedyną szansą na samodzielność i wyrównanie szans.

Z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego w Łodzi jestem związany od kilku lat, pełniąc funkcję asystenta osoby niepełnosprawnej. Zapotrzebowanie na tego typu pomoc bywa różne, w zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności, sytuacji rodzinnej i przede wszystkim od potrzeb danego człowieka. Asystenci są w szczególności potrzebni ludziom niepełnosprawnym ruchowo i żyjącym samotnie.

W mojej pracy staram się pomagać chorym na SM w różnych obszarach, wyręczając ich w czynnościach i sytuacjach, z którymi sami by sobie nie poradzili. Zdobycie dofinansowania na zakup sprzętu rehabilitacyjnego czy komputera, wyjazd na turnus rehabilitacyjny, posiadanie karty parkingowej i orzeczenia o niepełnosprawności to prawa osób niepełnosprawnych, których czasami nie są świadomi. A nawet jeśli są, to duża ilość formalności i procedur, niedostosowanych do sytuacji chorych osób, odbiera im szansę na skorzystanie z tych możliwości. W mojej gestii leży przygotowanie potrzebnych dokumentów, wytłumaczenie krok po kroku co należy uczynić, aby skorzystać z różnych form wsparcia oferowanych osobom niepełnosprawnym, a także reprezentowanie tych osób w urzędach, organizacjach i instytucjach. Moja rola nie ogranicza się jednak tylko do pomocy formalno-urzędowej. Czasami wspólne pokonywanie drobnych przeszkód w życiu codziennym, doradzenie w napotkanych problemach lub często po prostu zwykła rozmowa znaczą dla osób, którym pomagam bardzo wiele.

Bycie asystentem jest zadaniem niezwykle wymagającym. Potrzebna jest cierpliwość, wyrozumiałość i elastyczność w podejściu do osoby, której się pomaga. Należy zrozumieć jej sytuację i podtrzymać ją na duchu, gdy zachodzi taka potrzeba. Niezbędna jest również odporność na stres i wytrzymałość psychiczna, gdy napotyka się sytuacje w których niestety trudno jest cokolwiek zrobić. Jednakże dobrze wykonana praca i skuteczne rozwiązanie problemu zazwyczaj powodują uśmiech i wdzięczność osoby, która otrzymała wsparcie. Świadomość tego, że dzięki Tobie życie drugiego, potrzebującego człowieka stało się lepsze lub chociaż mniej uciążliwe, jest nie do przecenienia.

Mateusz Adach – Asystent ON

UCZESTNICY NASZYCH PROJEKTÓW...



Nazywam się Emilia Osuch, SM zdiagnozowano u mnie 3 lata temu, byłam wtedy na trzecim roku studiów. Należę do łódzkiego oddziału PTSR od początku ubiegłego roku.

Niemal od razu zaproponowano mi przystąpienie do projektu. Udział w nim umożliwił mi odbycie 3 miesięcznego stażu rehabilitacyjnego w Miejskiej Pracowni Urbanistycznej w Łodzi, podczas którego mogłam wykorzystać w praktyce umiejętności zdobyte na studiach.

Ponadto, mam możliwość podnoszenia swoich kwalifikacji – jestem słuchaczką studium podyplomowego na UAM w Poznaniu. Jako uczestniczka projektu miałam również możliwość korzystania z porad doradców zawodowych, psychologów oraz szeregu lekarzy specjalistów.

Niewątpliwą zaletą projektu jest fakt, że beneficjentami mogą być również osoby z najbliższego otoczenia chorych. Moja mama miło wspomina konsultacje z psychologiem oraz prawnikiem.

Dzięki uczestnictwu w projekcie zdobywam nowe umiejętności oraz podwyższam swoje kwalifikacje. Jestem bardzo wdzięczna za umożliwienie mi skorzystania z tej formy pomocy.

Emilia Osuch – uczestniczka projektu PTSR

Zajęcia jogi w naszym stowarzyszeniu...

Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem zdrowego trybu życia, który wpływa na odpowiednie funkcjonowanie organizmu. Stwierdzenie to dotyczy w szczególności osób, które borykają się z problemami związanymi z SM.

Jedną z form aktywności fizycznej zalecanej chorym na SM jest joga. Słowo joga oznacza połączenie i zjednoczenie. Jest ona sposobem utrzymywania kontroli nad ciałem, świadomego połączenia ciała, umysłu i ducha w jedną dobrze funkcjonującą całość. Elementem, od którego można zacząć przygodę z jogą są asany (tzw. pozycje jogi) czyli odpowiednie ustawienia ciała. Pozycje te dają stabilność, wzmacniają układ nerwowo-mięśniowy, usuwają zmęczenie. Wzmacniają układ odpornościowy, pozytywnie wpływają na pracę gruczołów dokrewnych oraz aktywizują wszystkie organy wewnętrzne tak aby ich praca przebiegała harmonijnie. Odpowiednio dobrane ćwiczenia uwzględniają ograniczenia spowodowane chorobą. Dzięki wykorzystaniu specjalnych pomocy do jogi takich jak krzesła, wałki, koce, paski i drabinki możliwe jest przezwyciężenie trudności z utrzymaniem równowagi, sztywności mięśni czy małej ruchomości stawów. Pozycje jogi można wykonywać leżąc, stojąc lub siedząc na krześle. Wśród wykonywanych asan są takie, które rozciągają mięśnie i ścięgna, zwiększają zakres ruchu w stawach, zwiększają wytrzymałość, giętkość i koordynację ruchów. Sekwencje ćwiczeń są tak dobrane aby nie przegrzewać organizmu, utrzymywać odpowiednie proporcje między wysiłkiem a relaksem i dopuszczać tylko chwilowe „pozytywne” zmęczenie. Spokojna praktyka jogi wymusza uważność i świadomą obserwację własnego ciała. Pozwala to odkryć które jego części są słabsze i wzmocnić je. Dzięki temu można poprawić postawę, wzmocnić kręgosłup, uruchomić mięśnie tułowia i otworzyć klatkę piersiową co pozytywnie wpływa na równowagę i poruszanie się.

Bardzo ważnym elementem jogi jest relaksacja i umiejętność odprężania. W czasie ćwiczeń rozluźniających uczymy się łagodnego oddychania przeponowego. Świadome wdechy i wydechy dostarczają więcej tlenu do mózgu i mięśni. Dzięki temu energia zużywana do tej

pory na przeżywanie stresu jest maksymalizowana i równomiernie rozprowadzana po całym ciele.

Praktyka jogi ma wpływ również na charakter człowieka – staje się on silny fizycznie, psychicznie i moralnie. Zmienia się jego stosunek do życia na bardziej pozytywny i tolerancyjny. Dzięki pozytywnemu wpływowi na kondycję, siłę i wytrzymałość łatwiej jest wykonywać codzienne obowiązki i radzić sobie ze zmęczeniem.

Dobroczynne efekty jogi nie pojawiają się natychmiast. Nie należy się zniechęcać drobnymi niepowodzeniami. Potrzebna jest systematyczność i wytrwałość. Ciało nie zmieni się od razu ale na pewno pojawi się siła, która będzie wspierać w walce z SM i sprawi, że życie z chorobą stanie się łatwiejsze.

Anna Dyło

UCZESTNICY NASZYCH PROJEKTÓW...



Nazywam się Małgorzata Kurczaba. Jestem 30-letnią mamą 3,5-letniej Lidii i szczęśliwą mężatką.

Do pierwszej pracy poszłam w szkole średniej – tak z ciekawości czy podołam, nauka, praca i życie osobiste. Dałam radę. Ten okres trwał do momentu zajścia w ciążę. W ciąży zwolniłam, urodziłam w grudniu 2010 r.

SMoczyćę ☺ zdiagnozowano w 2011 r. Było nieciekawie. Dzięki PTSR i osobom chorym na SM odzyskałam wiarę w siebie i ludzi. Teraz jeszcze uczestnictwo w projekcie dodało mi skrzydeł i sił do działania. Praktyki, staż i praca na czas określony przypomniały mi, że pomimo choroby jestem wartościowym człowiekiem i mogę być cennym pracownikiem.

Dzięki zaangażowaniu osób prowadzących projekt i ich pomysłom na kursy i szkolenia zdobyłam nowe umiejętności. Teraz wiem, że sobie poradzę i nawet, gdy przyjdzie mi szukać pracy bez uczestnictwa w projekcie, to wiem, że dam radę, że nie zrezygnuję i nie będę sobie wmawiać, że nie warto bo jestem chora. DAM RADĘ! Dziękuję wszystkim osobom, które tworzyły projekt i tym które są w niego zaangażowane. To dzięki Wam świat nabrał kolorów! Dziękuję.

Małgorzata Kurczaba – uczestniczka projektu PTSR

Pożegnanie zimy....

Zima w tym roku nie była mroźna, ani uciążliwa, ale i tak postanowiliśmy ją godnie pożegnać i powitać wiosnę na wesoło.

Grupa ludzi dobrej woli zorganizowała wspólnie symboliczne topienie Marzanny – symbolu zimy. Marzanna powstała w stowarzyszeniu na warsztatach terapii zajęciowej prowadzonych przez Izabelę Kacprzyk. Była tak piękna, że żal było się z nią rozstać.

Dzięki życzliwości właściciela firmy Speed Travel wynajęliśmy, za symboliczną opłatą, busa i nasz kolega Krzysztof Marasek zawiózł nas na działkę do Gałkówka. Piękna, słoneczna, wiosenna pogoda pozwoliła na spędzenie czasu wśród drzew i kwiatów w ogrodzie Zosi Marasek.

Każdy przygotował coś do wspólnego biesiadowania w gronie 25 osób. Były smaczne sałatki, kiełbasa, ogórki kiszzone, kaszanka, ciasta, nalewki, napoje.

Po południu, po kilku godzinach wspólnej zabawy, ze śpiewem na ustach, z Marzanną w pierwszej parze, poszliśmy uroczystie najpierw podpalić, a potem utopić tę „ślicznotkę”. Wodzirejem tańców i śpiewów nad wodą był Stasio. Marzanna nie popłynęła rzeką do morza. Utonęła w stawie należącym do Parafii Świętej Trójcy, oczywiście za zgodą Księdza Proboszcza. Do wspólnej zabawy dołączyli okoliczni mieszkańcy. Mała Zuzia powiedziała: „Lala plum”.

Po powrocie znad stawu śpiewaliśmy przy akompaniamencie grającego na keyboardzie naszego ulubionego nauczyciela śpiewu – Sławka Germaniuka. Zakończyliśmy tę imprezę ogniskiem z kiełbaskami i kaszanką. To był piękny, słoneczny, rozśpiewany, pierwszy dzień wiosny. Czekamy na propozycje kolejnych imprez.

Pomożemy zorganizować!

Zosia Marasek







Warsztaty w Nieliszu...

W dniach 14-20 lipca 2014 r. odbyły się, w miejscowości Nielisz w woj. lubelskim, warsztaty w ramach projektu „Wsparcie osób ze stwardnieniem rozsianym, w tym z niepełnosprawnościami sprzężonym na rynku pracy” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Okolica była przepiękna – lasy, jezioro, pobliskie zabytki, cisza, spokój i piękna pogoda. Wszystko to sprawiało, że warunki były w sam raz do skupienia się na zajęciach prowadzonych przez psychologów.

Na warsztatach podejmowane były tematy, jak nie poddawać się chorobie, w jaki sposób dowartościować się, umieć znaleźć pozytywne rozwiązania nurtujących problemów. Nauka asertywności, dyskusowania i relaksacji. Były to ciekawe zajęcia, w których uczestniczyliśmy bardzo aktywnie.

Jednak najbardziej podobało się Nam ostatnie spotkanie, podczas którego ujawniły się wszystkie Nasze zdolności np.:

- manualne (wykonaliśmy plakat przedstawiający Nasz apetyt na pobyt w tej miejscowości),
- wokalne (ułożenie słów i zaśpiewanie piosenki, na dowolną melodię, o miejscowości w której mieszkaliśmy),
- logicznego myślenia (ułożenie i rozwiązywanie krzyżówek, których hasłem była miejscowość NIELISZ),
- wyobraźni (otwarcie puszek z powietrzem tej miejscowości i określenie rodzaju zapachu tego powietrza).

Wszystko to ocenione było przez Jury, złożone z jednego członka z każdej z grup, na które podzielono Nas na początku. Choć konkurencja była duża, przegranych nie było.

Na warsztatach rozmawialiśmy o tym jak nie poddawać się chorobie, nie narzekać, być pogodnym i umieć pogodzić się z nią. W jaki sposób dowartościować się. Uczyliśmy się, że my też umiemy bawić się, weselić i podejmować bardzo ważne decyzje.

Jola Kochaniak i inni

Dla poszukujących pracy....

Cechy poprawnego CV:

1. **Przejrzystość i zwięzłość.** Powinien zawierać najważniejsze informacje, bez zbędnych ozdobników i oryginalnych treści. Najlepiej jest, gdy nie przekracza on jednej, góra dwóch stron.
2. **Język oficjalny, pozbawiony zwrotów emocjonalnych.** Treść czytelna i komunikatywna. CV piszemy w 1 osobie liczby pojedynczej.
3. **Estetyczny wygląd.** CV piszemy na białym papierze formatu A4. Należy dokładnie go sprawdzić pod kątem błędów, stylu i ogólnej pisowni.
4. **Konieczne informacje.**
 - a) Dane osobowe – imię i nazwisko, adres zamieszkania, telefon kontaktowy, e-mail.
 - b) **Nie musimy umieszczać** – wieku, stanu cywilnego, orientacji seksualnej, rasy.
 - c) Informacje o **wykształceniu** (tylko najwyższe, istotne szczeble). Wpisujemy je w odwróconej kolejności chronologicznej. Zaczynamy od tego, co miało miejsce ostatnio. Podajemy datę rozpoczęcia i zakończenia nauki, pełną nazwę szkoły czy uczelni, wydział i kierunek. Mile widziana jest też specjalizacja, ewentualnie tematyka pracy dyplomowej.
 - d) **Doświadczenie zawodowe.** Należy tu umieścić:
 - pełną nazwę firmy, w której pracowałeś,
 - jakie zajmowałeś stanowisko,
 - zakres obowiązków, za które byłeś odpowiedzialny,
 - osiągnięcia zawodowe
 - można podać nazwy ważniejszych projektów, w których brałeś udział
 - kolejne stanowiska wpisz w porządku odwrotnie chronologicznym (od ostatnio wykonywanej pracy do pierwszej).
 - e) **Dodatkowe kwalifikacje.** Znajomość języków obcych, umiejętności zawodowe np. obsługa komputera, ksero, faksu, prawo jazdy, odbyte kursy i szkolenia.

- f) **Hobby, zainteresowania cechy charakteru.** Cenne jest podkreślenie zainteresowań związanych z pracą. Przykładowo mogą to być: teatr, film, muzyka itp. Tylko uwaga: jeśli film to konkretnie jaki np. filmy s-f, jeśli literatura to też konkretnie np. literatura faktu. Kandydat piszący, że interesuje się np: filmem, muzyką i książkami, według wielu pracodawców, tak naprawdę nie interesuje się niczym!
- g) **Referencje.** Jeśli są wymagane podajemy zazwyczaj dane dwóch osób, które będą mogły udzielić nam referencji.
- h) Życiorys powinien zawierać oświadczenie o **zgodzie na przetwarzanie danych** osobowych dla celów rekrutacji:

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dn. 29.08.97 o Ochronie Danych Osobowych, Dz. Ust. Nr 133 poz. 883).”

- 5. **Nie należy umieszczać nieprawdziwych informacji.** Można jednak nie pisać o wszystkim. CV winno podkreślać nasze atuty. Muszą być to wiadomości prawdziwe i jak najbardziej związane z potencjalnym stanowiskiem.
- 6. **CV należy dostosować do firmy i stanowiska, o które się ubiegamy.** Inne będą zasady kształtowania CV w przypadku stanowisk wymagających dużej kreatywności i zacięcia artystycznego (np. grafik komputerowy), inne w przypadku stanowisk stricte biznesowych. Kandydaci wypisują setki nieistotnych szczegółów, wśród których najważniejsze punkty giną niezauważone. Skupić się należy na jakości, nie na ilości.
- 7. Do CV **można również dodać zdjęcie** – często jest to wyraźną prośbą pracodawcy. Zdjęcie powinno mieć formę oficjalną, taką jaką dołączamy do innego rodzaju dokumentów. Oczywiście od tej reguły istnieją wyjątki, w zależności od stanowiska i firmy, do której wysyłane jest CV.

Tańczymy...

Projekt z zakresu choreoterapii, czyli inaczej mówiąc terapii tańcem prowadzony jest w naszym stowarzyszeniu od kilku lat. Terapia tańcem opiera się na wykorzystaniu ruchu jako procesu, który zwiększa fizyczną, psychiczną i duchową integrację człowieka. Obejmuje taniec, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, improwizacje ruchowe do wybranej muzyki.

Zajęcia z popularnie zwanych przez naszych członków TAŃCÓW odbywają się kilka razy w tygodniu w siedzibie Szkoły Tańca Family Dance na ul. Więckowskiego w Łodzi. Prowadzi je p. Janusz Wielgosz.

Początki nie były łatwe, pełne wątplenia we własne siły i umiejętności. Grupa osób, która zdecydowała się na udział w zajęciach rozpoczęła nowy dla nas rodzaj rehabilitacji. Rozpoczęliśmy od podstaw. Poznawaliśmy kroki: walca angielskiego, walca wiedeńskiego, fokstrota, rumby, tanga, bluesa, samby...

W chwili obecnej po dwóch latach udziału w zajęciach potrafimy całkiem dobrze poruszać się w tańcu, a nawet wyćwiczyliśmy kilka układów. Raz nawet występowaliśmy na estradzie w Hali Sportowej. Grupa osób wytrwale uczęszcza na zajęcia, walcząc czasami z bólami nóg, rąk lub pleców. Brzydka pogoda jak wiadomo w SM też nie pomaga, ale dla nas taniec jest najlepszym lekarstwem.

Zajęcia choreoterapii to czas wypoczynku i dobrej zabawy, choć czasem można się zmęczyć. Jeśli ktoś czuje, że jest zmęczony, to robi krótką przerwę i ponownie wraca do ćwiczeń. Nasi „tancerze” tak polubili spotkania na ul. Więckowskiego, że nie wyobrażają sobie tygodnia bez spotkań i ćwiczeń przy muzyce. W październiku przewidujemy wspólny wyjazd 5-ciodniowy nad morze aby jeszcze więcej poćwiczyć.

Serdecznie zapraszamy wszystkich do udziału w zajęciach choreoterapii, nie trzeba umieć tańczyć!

Wystarczy chcieć ćwiczyć przy muzyce, wszystkiego można się nauczyć.

Katarzyna Gołombiewska





Muzykoterapia dla chorych na SM...

Podstawowym środkiem oddziaływania w muzykoterapii jest dźwięk, muzyka, która często jest wyzwalcaczem i katalizatorem przeżyć i emocji. Ze względu na techniki stosowane obecnie w muzykoterapii zasadniczo wyróżnia się podział na: *muzykoterapię aktywną*, do której zalicza się oddziaływania angażujące „fizycznie” (jak śpiew, gra na instrumentach, ruch przy muzyce, improwizacja) oraz *muzykoterapię receptywną*, której podstawą jest słuchanie muzyki, relaksacja i wizualizacja. Równolegle istnieje, bazujące na metodach i podejściach, rozróżnienie na „muzykę w terapii” oraz „muzykę jako terapię”. W pierwszym przypadku muzyka stosowana jest jako element każdej sesji – istotny, jednak nie zawsze podstawowy. Często stanowi tło lub uzupełnienie stosowanych technik psychoterapeutycznych czy ćwiczeń rehabilitacyjnych.

Zajęcia muzykoterapii w Stowarzyszeniu Stwardnienia Rozsianego, to oczekiwane spotkanie dużej grupy uczestników raz w tygodniu w czasie 2 godzin. Zaczęło się od śpiewania Kolęd i Pastorałek przygotowywanych na uroczystą Wigilię. Uświadomiona została potrzeba aktywności muzycznej – wokalne dająca dużo radości i przyjemności. Po kolędach zaczęliśmy śpiewać piosenki różne, znane jako przeboje minionych lat, piosenki biesiadne, turystyczne i patriotyczne. Znane mniej lub więcej melodie wsparte tekstem w specjalnie na te zajęcia przygotowanym śpiewniku dały niespodziewane rezultaty. Wyzwoliły potrzebę śpiewania tak dużą, że przerosło to oczekiwania osób zainteresowanych tym działaniem. Śpiewanie wsparte akompaniamentem na wysokiej klasy instrumencie KORGA z aranżerem budzi zainteresowanie wśród pacjentów DPS, którzy specjalnie gromadzą się w tym czasie w bliskim sąsiedztwie sali prób. Dają temu widoczny wyraz. Repertuar cały czas się rozszerza powoli zbliżając się do liczby stu utworów. Śpiewanie poznanych piosenek/pieśni wykorzystywane jest na różnego rodzaju wyjazdach integracyjnych i turystycznych członków Stowarzyszenia. Najważniejsza w tym wszystkim jest ogromna radość i przyjemność śpiewania, a to jest istotą w terapii muzycznej.

Sławomir Germaniuk

TAI – CHI w stwardnieniu rozsianym...

Od roku w oddziale Łódzkim Polskiego Stowarzyszenia Stwardnienia Rozsianego ćwiczymy Tai Chi i Qi Gong.

Tai Chi to chińska sztuka ruchu i dawna, wewnętrzna sztuka walki, w której łączy się Qi Gong z elementami samoobrony.

W dzisiejszych czasach jest uprawiana dla swoich właściwości prozdrowotnych i praktykowana przez osoby w różnym wieku, niezależnie od stanu zdrowia i sprawności fizycznej. W dawnych czasach każda rodzina musiała wypracować swój niepowtarzalny styl walki, by nie dać się pokonać agresorom i by jak najdłużej zachować zdrowie i siłę.

Czasy się o tyle zmieniły, że teraz mamy opłacone służby, które dbają o nasze bezpieczeństwo, więc możemy skupić się na tym, by jak najdłużej być sprawnym mimo różnych dolegliwości i chorób.

Praktyka Tai Chi i Qi Gong jest godną uwagi formą aktywnego wypoczynku, a korzyści zdrowotne są potwierdzane licznymi badaniami. Każdego dnia winniśmy pamiętać o naszym zdrowiu, o które należy dbać prowadząc higieniczny tryb życia. Ideą Tai Chi jest wykorzystanie wszystkich możliwości ciała ludzkiego - aktywne w czasie treningu są i ciało, czyli zewnątrz i umysł, czyli wewnątrz i to w jednakowym stopniu. Położenie akcentu tylko na jedną z tych stron powodowałoby zakłócenie równowagi, niepokój i brak siły. A siłę należy cały czas zachowywać. Nawet najsilniejszy człowiek zmęczy się, gdy będzie jej bez przerwy używać. Stąd dążenie do efektywności ruchu – siągania maksymalnego efektu przy minimalnym wysiłku, co również możliwe jest dzięki równowadze.

Tai Chi i Qi Gong to sekwencje powolnych, płynnych ruchów wykonywanych tak, by nie widać było końca jednego i początku drugiego ruchu. Ćwiczenie daje nam przede wszystkim zdrowie, systematyczna praktyka zaś zwalnia procesy starzenia się i degeneracji organizmu, ma zarówno działanie profilaktyczne, jak i lecznicze. Podczas praktyki uspokajamy i wyciszamy umysł, co relaksuje i wprowadza w stan medytacyjny, czyli stan alfa. Rozluźniamy mięśnie eliminując zbędne napięcia, a to pozwala swobodnie krążyć energii. Ruch skrętowy wzmacnia powięź i wzmaga tak zwane masowanie

się narządów wewnętrznych. Ciało zaczyna otwierać się na czucie wewnętrzne, zaczynamy wyraźnie odczuwać nasze blokady i dzięki temu możemy próbować je usunąć poprzez pracę mentalną, odpowiednio prowadzony ruch i oddech. Umysł uczy się koncentracji i dłuższego skupienia, co często w życiu codziennym jest trudne do osiągnięcia. Qi Gong oznacza dosłownie pracę z energią życiową człowieka – energią Qi. Qi to życiowa energia zaś Gong oznacza perfekcyjne opanowanie czegoś. Zatem Qi Gong to mniej więcej „perfekcyjne opanowanie sztuki kontroli energii życiowej”.



Zapiski dotyczące Qi Gong sięgają roku 1300 p.n.e., a pierwotna nazwa tego zdrowotnego systemu ćwiczeń brzmiała Daoyin. Ćwiczenia te opierały się na mentalnym prowadzeniu ruchów ciała, kierowaniu przepływem qi za pomocą odpowiednio prowadzonych ruchów ciała przez kanały energetyczne zwane meridianami, przy zachowaniu odpowiedniej postawy ciała, skupienia umysłu i odpowiedniego oddechu. Qi Gong był i jest do dnia dzisiejszego nieodłączną częścią systemu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Zdrowotne działanie Qi Gong zostało oficjalnie uznane, zaś sam Qi Gong – od 1989 roku traktowany jest jako technika lecznicza stosowana w chińskich szpitalach i klinikach. Rząd Chin ogłosił w 1996 roku Qi Gong jako oficjalną część Narodowego Planu Zdrowia. Od tego momentu Qi Gong jest nieodłącznym przedmiotem nauczania w głównych uniwersytetach medycznych w Chinach.

Obecnie na całym świecie coraz częściej wprowadza się ćwiczenia Qi Gong jako jedną z form zdrowego ruchu. Ludzie zdrowi i chorzy, nawet na wózkach inwalidzkich – ćwiczą w parkach, nad morzem, w górach, w domu, w klinikach i szpitalach. W naszym oddziale ćwiczymy co tydzień – przyjdź, spróbuj, zachęć innych.

Jagoda Kunikowska – instruktor tai - chi

Zmiany dotyczące kart parkingowych dla osób z niepełnosprawnością...

Karta Parkingowa to jedyny dokument uprawniający osoby z niepełnosprawnością do parkowania na „kopertach”. Jest wydawana na osobę (nie na samochód) lub placówkę.

Kto może otrzymać kartę parkingową?

Zgodnie z ustawą z 23 października 2013 r. o zmianie ustawy - Prawo o ruchu drogowym i niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2013 r., poz. 1446) imienną kartę parkingową można otrzymać tylko na podstawie orzeczeń wydawanych przez Powiatowe lub Miejskie Zespoły do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

UWAGA! Obecnie obowiązujące karty parkingowe stracą ważność 30 listopada 2014 r.

Od 1 lipca 2014 r. **kartę parkingową może otrzymać:**

- osoba ze **znacznym** stopniem niepełnosprawności i znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się,
- osoba z **umiarkowanym** stopniem niepełnosprawności, znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się i **kodami w orzeczeniu 04-O** (choroby narządu wzroku) **lub 05-R** (upośledzenie narządu ruchu) **lub 10-N** (choroba neurologiczna),
- **osoba do 16 roku życia** ze znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się.

W orzeczeniu o niepełnosprawności w punkcie 9 musi być zaznaczona przesłanka określona w art. 8 ust. 3a pkt 1 i 2 ustawy z 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz.U. z 2012 r. poz. 1137, z późn. zm.) o wskazaniu do wydania karty parkingowej.

W przypadku osób z niepełnosprawnością zaliczonych do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności spełnienie tych przesłanek może zostać stwierdzone jedynie w przypadku ustalenia przyczyny niepełnosprawności oznaczonej symbolem 04-O (choroby narządu wzroku) lub 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna).

Osoba prywatna otrzymuje kartę parkingową na czas ważności orzeczenia, ale nie dłużej niż na 5 lat.

Gdzie można wyrobić kartę parkingową?

Kartę parkingową wydaje przewodniczący powiatowego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności. Dla mieszkańców Łodzi jest to:

Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Łodzi
przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łodzi,
ul. Lecznicza 6, 93-173 Łódź

tel.: +48 (42) 256-51-15, +48 (42) 256-51-28, +48 (42) 256-51-83,
+48 (42) 256-51-76

e-mail: mzon@mops.lodz.pl

Za wydanie karty parkingowej pobiera się opłatę w wysokości 21 zł na podstawie rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 24 czerwca 2014 r. (Dz.U. z 2014 r., poz. 843) w sprawie wysokości opłaty za wydanie karty parkingowej oraz warunków dystrybucji blankietów kart parkingowych.

Jakie dokumenty będą potrzebne?

Do otrzymania karty parkingowej potrzebne będą:

- wniosek o wydanie karty parkingowej (pobrania na www.lodz.ptsr.org.pl)
- jedna fotografia o wymiarach 3,5 cm x 4,5 cm, odzwierciedlająca aktualny wizerunek osoby, której wniosek dotyczy, bez nakrycia głowy i okularów z ciemnymi szklami,
- dowód uiszczenia opłaty za wydanie karty parkingowej,
- składając wniosek przedstawia się do wglądu oryginał prawomocnego orzeczenia o niepełnosprawności, o stopniu niepełnosprawności lub o wskazaniach do ulg i uprawnień – wraz ze wskazaniem do karty parkingowej.

UWAGA! Osoby, które po 1 lipca 2014 r. muszą uzyskać nowe orzeczenie ze wskazaniem do uzyskania karty parkingowej – najpierw muszą stanąć na komisji orzekającej, a dopiero potem, w razie uzyskania uprawnienia do otrzymania karty, uiścić opłatę za jej wyrobienie.

Więcej informacji: www.mops.lodz.pl/index.php/karty-arkingowe-zmiany

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

Spotkania członków Oddziału Łódzkiego PTSR

– poniedziałki w godzinach 14.00-17.00,
92-338 Łódź, ul. Przybyszewskiego 255/267,
tel./fax: 42 649 18 03, e-mail: lodz@ptsr.org.pl
www.lodz.ptsr.org.pl

OGŁOSZENIA:

- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w Centrum Rehabilitacyjno-Opiekuńczym przyjmujemy w godz. 9.00 – 17.00 w siedzibie stowarzyszenia lub telefonicznie.
- **Zapraszamy na warsztaty ceramiki artystycznej, które rozpoczynamy od września. Zgłoszenia przyjmujemy w biurze PTSR!!!**
- Sala rehabilitacyjna w naszej siedzibie jest dostępna dla chorych i opiekunów od poniedziałku do piątku.
- Zapraszamy na zajęcia tai – chi, terapii zajęciowej i warsztaty emisji głosu, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.

WAŻNE ADRESY:

MOPS

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
ul. Piotrkowska 149, tel. 42 637 72 45

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. 194 88, dla ubezpieczonych spoza Łodzi: 42 194 88; 42 275 40 30

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego w siedzibie PTSR

O/Łódź:

- chodziki – czterokołowe, trójkołowe
- balkoniki – stałe, kroczące, dwukołowe
- wózki inwalidzkie
- kule i laski – łokciowe, pachowe, dla niewidomych
- rowery treningowe
- rotory – mechaniczne i elektryczne
- drobny sprzęt do ćwiczeń – pałki, piłki, wałki, taśmy, materace
- sprzęt do masażu: aparaty do masażu miejscowego, masażery taśmowe, materace masujące, maty masujące, wodne masażery do stóp
- materace przeciwoleżynowe
- sprzęt pomocniczy: krzesła prysznicowe i nawannowe, elektryczne podnośniki wannowe, koce i poduszki elektryczne.

Wykonujemy zabiegi:

- zmiennym polem magnetycznym (Unittron pMF),
- światłem spolaryzowanym „SOLARIS” (Bioptron),
- masaż uciskowo-sekwencyjny,
- masaż na fotelach masujących.

Ośrodki:

- **Dąbek**
Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla osób chorych na SM w Dąbku
06-561 Stupsk Mazowiecki, tel. 23 653 13 31
www.komrdabek.pl, e-mail: dabek@idn.org.pl
- **Borne Sulinowo**
Centrum Rehabilitacji dla osób chorych na SM,
78-449 Borne Sulinowo, ul. Szpitalna 5
tel. 94 373 38 05, fax 94 373 38 06
www.centrumsm.eu, e-mail: borne@centrumsm.eu

