

*biuletyn*

POLSKIE  
TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA  
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

nr 2/2018

**ptęliśmy pod prąd**

**Joga w Zakopanem**  
warsztaty

str. 10-13

**Giżycko**  
warsztaty  
czerwiec 2018

str. 20-23

**Joga śmiechu**  
w naszej siedzibie

str. 17




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

**Wydawca:** Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego  
Oddział w Łodzi. 91-496 Łódź, Nastrojowa 10  
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptsr.org.pl

**Zespół redakcyjny:**  
Jolanta Kurylak-Osińska – redaktor prowadzący  
Monika Koza – kierownik wydania  
Karol Turski – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:

 Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

**Wstęp**

No to półrocze mamy za sobą. Czas umknął niesłychanie szybko, nie wiadomo kiedy. Powodem takiego stanu rzeczy była bardzo duża liczba spotkań ze specjalistami, zajęć, szkoleń oraz warsztatów wyjazdowych. Niektóre z nich opisane są w bieżącym numerze Biuletynu.

W wielu zamieszczonych artykułach specjaliści dają wskazówki jak żyć, żeby być szczęśliwym mimo napotykanych trudności. Dotyczą one zarówno sfery psychicznej, jak i fizycznej.

Dokładne przeczytanie, zastanowienie się i analiza pozwoli na wprowadzenie ich (wskazówek), do swojego codziennego życia. Autorzy tych artykułów to osoby, które mają bezpośredni, czynny kontakt z członkami naszego stowarzyszenia i dlatego dokładnie znają ich problemy.

W bieżącym numerze zostały również umieszczone wspomnienia z warsztatów wyjazdowych do Zakopanego i Giżycka prowadzone przez psycholog Magdę Perzyńską oraz p. Jacka Kołakowskiego dyplomowanego instruktora jogi śmiechu.

Artykuły te napisane przez uczestników wyjazdu pokazują jak ważne jest dla nich wspólne spędzanie czasu, rozmowy, poznawanie nowych miejsc i ludzi co pozwala na aktywizację życia społecznego.

Zachęcamy do czytania kolejnego numeru Biuletynu, który niebawem się ukaże. Mamy nadzieję, że znajdziecie w nim Państwo wiele ważnych informacji dla siebie.



Jolanta Kurylak-Osińska



## Czym jest szczęście? Czy można nauczyć się radości życia?

Psychologia pozytywna zakłada, że niemalże każdego człowieka można nauczyć jak osiągnąć szczęście lub do niego się przybliżyć. Pytanie: JAK?

**Co daje nam szczęście i radość z życia?** Odpowiedź wydaje się prosta a jednocześnie bardzo trudna. Myślimy z reguły, że jest to zdrowie, pieniądze i sukces życiowy. Dlaczego więc ludzie zdrowi, mający pieniądze, dobrą pracę popadają w depresję, cierpią na zaburzenia nastroju, czy zwyczajnie są nieszczęśliwi i ciągle na wszystko narzekają? Dlaczego ludzie, którzy wygrywają miliony tylko przez krótki czas cięszą się prawdziwie? Badania wykazują, że z czasem wracają do stałego dla siebie samopoczucia, a część z nich odczuwa wręcz nieszczęście.

Chodzi zatem o coś zupełnie innego...

### Czym wobec tego jest SZCZĘŚCIE?

Jest wiele definicji. Od dawien dawna wielcy filozofowie, psychologowie łamali sobie głowy próbując wyjaśnić to zjawisko. Jedna z definicji szczęścia mówi, że jest to „**ogólne doświadczenie przyjemności i sensu życia**”. Inna z kolei uznaje szczęście za „**trwałe i uzasadnione zadowolenie z życia**”. Niektórzy badacze twierdzą, iż za subiektywne odczuwanie szczęścia odpowiedzialne są geny, a inni, że każdy może się tego nauczyć. Które określenia są Tobie najbliższe?

Pewne jest, że nikt nikogo nie zmusi do przeżywania radości i przyjemności. Za to jesteśmy odpowiedzialni sami. Jeśli więc stale koncentrujemy się na negatywach i brakach, „katastrofizujemy”, martwimy się o wszystko i wszystkich, patrzymy na świat z zazdrością, to niezależnie od naszej obiektywnej sytuacji będziemy rozżaleni, zagniewani, sfrustrowani i nieszczęśliwi.

Logika podpowiada zatem zrobić odwrotnie: kiedy potrafimy dostrzec te miłe chwile w swoim życiu, drobne sukcesy, patrzymy

na życie z większym optymizmem i doceniamy to co mamy, będziemy czuć się lepiej. Oczywiście, że tak! Ale ktoś powie: łatwo powiedzieć, trudniej zrobić! Warto jednak zaangażować swoje siły w zmianę sposobu patrzenia na świat i siebie. Warto podjąć działania, które krok po kroku będą przybliżać mnie do odczuwania szczęścia. Ktoś kiedyś powiedział: „**jeśli stale szukasz szczęścia i czekasz na nie, to możesz nigdy go nie poczuć**”. I to jest prawda. Zaczynaj już dziś! A o to kilka odpowiedzi:

### ŁADUJ SWOJE BATERIE ŻYCIOWE: CIAŁO, EMOCJE, UMYŚL I DUCHA.

**Dbaj o swoje ciało, nawet gdy jest niedoskonałe i chore.** Zwracaj uwagę na jakość swojego pożywienia, pij dużo wody, gimnastykuj się czy zażywaj ruchu w dowolny, dopasowany do siebie sposób. Umiarkowany wysiłek fizyczny sprzyja poczuciu euforii. Pamiętaj o świadomym oddychaniu – wraz z oddechem dostarczasz sobie niezbędnych do życia składników i energii życiowej, a wraz z wydechem pozbywasz się toksyn i złej energii. Nie unikaj bliskości z innymi. Dotyk jest nośnikiem przyjemności, może być kojący i pocieszający. Wydzielają się endorfiny, których każdy potrzebuje. Uśmiechaj się codziennie do siebie i do innych. Mózg dostaje wtedy sygnał, że jest dobrze. Wydzielają się wówczas hormony szczęścia. Śmiejąc się głośno pobudzamy oddychanie, lepiej krąży krew, intensywnie pracują mięśnie przepony i klatki piersiowej.

**Dbaj o swoje emocje.** Pielęgnuj kontakty z ludźmi, proś o pomoc, ale też pomagaj innym w miarę możliwości. Znajdź czas na rozmowę czy spotkanie. Zadzwoń do kogoś, nie czekaj na telefon. Napisz na fb. Każdego dnia postaraj się zrobić dla kogoś coś dobrego. Może to być słowo, drobny gest czy po prostu Twoja obecność. Świadomie przeżywaj pozytywne chwile, koncentruj się na drobnych przyjemnościach. Zajmij się czymś miłym, rozwijaj swoje zainteresowania. Staraj się unikać rozpamiętywania przeszłości, ale także nie dostarczaj sobie zmartwień skupiając się z nadto na przyszłości, która przez to, że jest niewiadoma, może wzbudzać lęk i niepewność.

Ciesz się z tego co masz, koncentruj się na pozytywach. Jeśli jest to możliwe zaangażuj się w działalność społeczną – np. posadź rośliny przed swoim domem. Codziennie nagradzaj się. To mogą być drobne rzeczy.

**Dbaj o swój umysł. Zajmij go czymś.** Rozwiązuj krzyżówki, szarady, sudoku. Ucz się czegoś nowego. Obejrzyj film w języku oryginalnym starając się rozumieć jak najwięcej. Czytaj książki czy gazety. Opowiedz jej treść komuś z otoczenia, nawet sąsiadce. Dostarczaj swojemu mózgowi pożywienia. Odsuwaj negatywne myśli, nie pozwól im się owoładnąć. Porozmawiaj z kimś optymistycznym. Dyskutuj na ważne tematy, najlepiej jednak w miarę neutralne. Myśl pozytywnie. Doceniaj siebie.

**Dbaj o swojego ducha.** Zrób to w najbardziej dopasowany dla siebie sposób. Myśl o przyjemnych rzeczach, kieruj swoją uwagę do Boga, jeśli w niego wierzysz, módl się. Medytuj koncentrując się na chwili obecnej. Łap chwilę terażniejszą, bądź z sobą tu i teraz. Ćwicz mindfulness. Delektuj się każdą nawet najmniejszą przyjemnością, opowiadaj o niej innym. Dziel się swoim spokojem i pozytywnym nastawieniem. Poczyszaj innych. Unikaj narzekania i złości. Nie pozwalaj na to, na co nie masz wpływu. Twój duch niech będzie napełniony siłą do walki z chorobą. Uwierz, że masz moc wpływania na siebie i swoje samopoczucie.

**A DODATKOWO: śmieć się dużo, z siebie i innych,** ale w życzliwy, pozbawiony złości sposob. Opowiadaj dowcipy, nawet te stare, z „brodą”. Oglądaj komedie czy kabarety. Humor bowiem może działać jak autoterapia. Gdy jesteśmy ze sobą sam na sam, śmiejemy się ponoć 30 razy mniej niż w towarzystwie. Otaczaj się zatem ludźmi wesołymi, lubiącymi żarty. Poczucie humoru jest też potężnym mechanizmem obronnym. Pozwala na zaoszczędzenie energii psychicznej. Powiedzeniem żartobliwym blokujemy wtargnięcie przykrych emocji. To, co nas śmieszy, wydaje się mniej groźne. Dzięki podejściu humorystycznemu zyskujemy spojrzenie pełne dystansu do siebie i świata.

Generalnie uwierz w to, że DZIĘKI SOBIE możesz poczuć więcej szczęścia. Praktycznie niezależnie od sytuacji w jakiej się znajdujesz. Warto zrobić ten wysiłek, aby znaleźć czas dla swojego dobrego nastroju każdego dnia. **Życzę Ci tego z całego serca!**

*Katarzyna Szadkowska – psycholog*

## „Rehabilitacja domowa osób ze stwardnieniem rozsianym”

W okresie od 01.07.2018 r. do 19.12.2018 r.

Beneficjentami jest 18 osób ze stwardnieniem rozsianym (SM) z terenu woj. łódzkiego (powiaty m. Łódź, łódzki wschodni, zgierski).

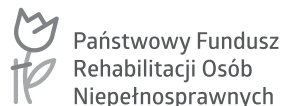
Celem podjętych działań jest nabywanie, rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania osób z niepełnosprawnością – podniesienie poziomu świadczonych usług medycznych, ułatwienie dostępu do systematycznej i specjalistycznej rehabilitacji, zwiększenie sprawności fizycznej, zwiększenie uczestnictwa w życiu społecznym, poprawa stanu psychicznego, odzyskanie wiary w siebie i chęci do bardziej aktywnego życia z chorobą.

**Zadanie „Rehabilitacja domowa osób ze stwardnieniem rozsianym” jest realizowane ze środków PFRON będących w dyspozycji Województwa Łódzkiego.**



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych





Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

## „Sprawić moc 2”

Projekt realizowany w okresie od 01.04.2018 r. do 31.12.2018 r., skierowany jest do 176 osób niepełnosprawnych chorych

na stwardnienie rozsiane z terenu województw mazowieckiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego i świętokrzyskiego.

Projekt zakłada opracowanie kompleksowego programu wsparcia osób chorych na SM, który obejmie swoim działaniem problemy ruchowe, psychologiczne i społeczne.

Główne działania jakie są realizowane to:

- rehabilitacja w domu chorego,
- rehabilitacja w ośrodku,
- usługi asystenta osoby chorej na SM,
- indywidualne porady specjalistów np. (psycholog, psychiatra, prawnik, logopeda, dietetyk),
- zajęcia na basenie,
- zajęcia jogi,
- warsztaty wyjazdowe „Porozumienie bez przemocy”.

Osoby ze stwardnieniem rozsianym w chwili przystępowania do projektu muszą spełnić następujące warunki:

- posiadać orzeczenie o znacznym, umiarkowanym lub lekkim stopniu niepełnosprawności (maksymalnie 10% ogółu BO) lub równoważne,
- zamieszkiwać na terenie woj. mazowieckiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, świętokrzyskiego,
- mieć zdiagnozowane stwardnienie rozsiane – potwierdzone oświadczeniem beneficjenta oraz zaświadczeniem od lekarza i/lub kartą informacyjną ze szpitala,
- wypełnić formularz zgłoszeniowy i oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych,
- podpisać oświadczenie, że na dzień rozpoczęcia realizacji projektu nie są: uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy.

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W PROJEKCIE



Fundusze  
Europejskie  
Program Regionalny



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



## Spotkanie grupy wsparcia

W dniu 22 maja 2018 r. w siedzibie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego w Łodzi odbyły się zajęcia grupy wsparcia dla otoczenia osób ze stwardnieniem rozsianym w ramach realizowanego projektu „Zaprogramowani na pomaganie” współfinansowanym przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.

W spotkaniu uczestniczyło 6 osób z otoczenia osób ze stwardnieniem rozsianym z terenu woj. łódzkiego.

Grupę wsparcia poprowadziła psycholog p. Judyta Czerkiewicz.

Tematy grupy wsparcia:

- PRZEKONANIA NA TEMAT SM – JAK WPŁYWAJĄ NA MOJĄ RELACJĘ Z CHORYM?
- REAKCJE NA CHOROBE
- POTRZEBY i WARTOŚCI
- CHOROBA JAKO FRUSTRACJA POTRZEB
- MOJE EMOCJE – CZY MAM DO NICH PRAWO?
- ROLA ODPOWIEDNIEJ KOMUNIKACJI W RELACJI Z OSOBĄ CHORĄ
- MOTYWOWANIE

Warsztaty były świetną okazją do omówienia różnych aspektów choroby, sprecyzowania celów i potrzeb. Podczas warsztatów, uczestnicy w atmosferze wzajemnego wsparcia i zrozumienia, w towarzystwie osób z podobnymi wyzwaniami, mogli dyskutować na temat swoich doświadczeń w opiece nad chorymi z SM. Dla wielu osób z otoczenia osób z SM była to również okazja poznania kogoś o podobnych problemach i podzielenia się własnymi doświadczeniami.

Dziękujemy wszystkim i zapraszamy do uczestnictwa w kolejnych!!!

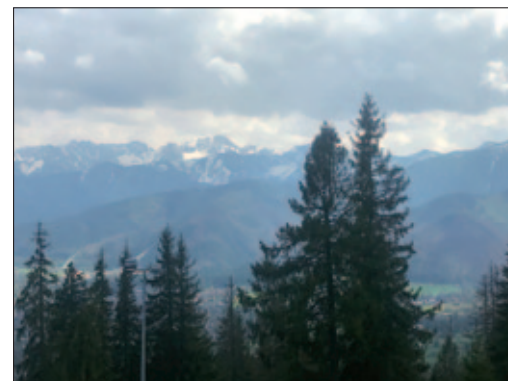
## Joga w Zakopanem...

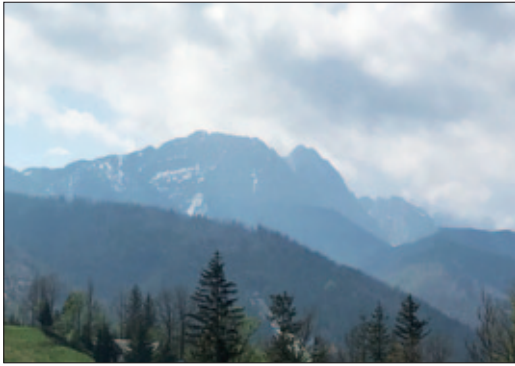
Kolejny raz miałam przyjemność wzięcia udziału, w Warsztatach organizowanych przez Łódzki Oddział Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, tym razem był to wyjazd do Zakopanego. Wyjechaliśmy prawie planowo spod dworca Łódź Kaliska. Podróż przebiegła bez zakłóceń, uczestnicy wyjazdu od razu poczuli się ze sobą dobrze, rozmowy w grupkach (w czasie jazdy nie mogło być inaczej), śmiech Pana Jacka rozbrzmiewał donośnie w całym auto-karze. Pan Jacek prowadził z nami zajęcia jogi śmiechu, czyli można powiedzieć, że śmiał się „jak fachowiec”. Na miejsce do Pensjonatu Maria na obrzeżach Zakopanego dotarliśmy szczęśliwie wczesnym popołudniem. Rozlokowaliśmy się w wygodnych pokojach z balkonami i zjechaliśmy windą na spóźniony obiad, a po niedługim czasie na kolację.



W Pensjonacie, notabene wyposażonym w saunę i jacuzzi, w zasadzie oprócz nas nie było innych gości, czasami pojawiało się kilku na posiłku. Posiłki smaczne i obfite – śniadania i kolacje – szwedzki stół. Ja, będąca na diecie bezglutenowej byłam wzruszona – po pierwsze tym, że Pani Monika pamiętała o tej mojej diecie i ją dla mnie zamówiła w kuchni, a po drugie, że czułam wyraźnie, że tam w kuchni Pani o mnie myśli tak jak i o Pani Magdzie, która jest na diecie bezmięsnej.

Oczywiście jak zawsze uczestniczyliśmy w licznych zajęciach, które tym razem prowadzili: Pani Magda – psycholog oraz Pan Jacek.





Pani Magda przygotowała nam ciekawe spotkania, na których, czasami bawiliśmy i cieszyliśmy się jak dzieci. Uświadomiła nam, że bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem jest bardzo istotny, że każdy z nas powinien być świadomy swoich zalet, mocnych stron. Uczyliśmy się je znajdować i mówić o nich.

Pan Jacek, jak już wspomniałam, prowadził zajęcia jogi śmiechu (nie wszystkim nam od razu udało się na nią otworzyć) – uświadomił nam jak bardzo ważny jest śmiech, nawet wtedy kiedy jest trochę wymuszony, bo nasz mózg po prostu daje się oszukać. Poza tym śmiech, w którym bierze udział przepona, to doskonały masaż narządów wewnętrznych. Uczestniczyliśmy też w zajęciach leczenia dźwiękiem. Mogliśmy poddać się zabiegowi leczenia misami. Było to dla nas wszystkich nieznaną i ciekawą doświadczeniem. Jak zwykle zajęcia nie były jedyną atrakcją tego wyjazdu. Pani Monika (mocno zapracowana) zorganizowała nam:

1. Wycieczkę na Gubałówkę, na którą wjechaliśmy kolejką linowo-torową – słoneczna pogoda umożliwiła nam oglądanie przepięknej panoramy Polskich Tatr.

2. Dużą atrakcją była wycieczka do Niedzicy z miłą niespodzianką – rejsem widokowym statkiem wokół jeziora Czorszyńskiego. Niestety nie udało nam się zwiedzić zamku.

3. Wieczorny grill, z góralską kapelą, który zamienił się w fajną, rozśpiewaną i roztańczoną biesiadę.

W wyjeździe, oprócz nas z łódzkiego oddziału, wzięli udział członkowie oddziału warszawskiego i szczecińskiego. Stanowiliśmy nieliczną grupę, co pozwoliło nam dobrze się poznać i myślę, że stworzyliśmy grupę, która dobrze się ze sobą czuła, co jest bardzo ważne, aby można było powiedzieć – „fajnie było, odpocząłem, zrelaksowałem się”. Na dodatek sprzyjała nam pogoda, która była super, pomimo niepokojących zapowiedzi synoptyków. Wróciliśmy szczęśliwie w piątek, oczywiście żalowało nas, że to już koniec. Wiem, że wszyscy z nadzieją czekają na kolejny wyjazd. Dziękuję w Ich imieniu wszystkim, szczególnie Pani Monice, dzięki którym wyjazdy dochodzą do skutku i są tak atrakcyjne. Dziękujemy również serdecznie Panu Mariuszowi – kierowcy, dzięki któremu zawsze dojeżdżamy szczęśliwie i bez opóźnień na miejsce.

Anna Lange

## Gdy pamięć szwankuje....

**Zaburzenia pamięci** w przebiegu stwardnienia rozsianego występują, gdy choroba zaatakuje regiony w mózgu odpowiedzialne za procesy pamięci. Stopień nasilenia objawów jest zróżnicowany, od łagodnych zaburzeń aż do znacznej dysfunkcji. Zaburzenia pamięci najczęściej przyjmują postać **upośledzenia pamięci** operacyjnej. Ponadto, obserwuje się zakłócenia w odtwarzaniu informacji z pamięci dawnej. Osoby chore skarżą się przede wszystkim na obniżoną zdolność uczenia się lub problemy z zapamiętywaniem bieżących informacji. Trudności te, zauważalne są również podczas rozwiązywania zadań, takich jak: zapamiętywanie ciągu słów, fragmentów wierszy, skojarzonych par wyrazów, rysunków czy figur geometrycznych. Pacjenci cierpiący na SM to głównie ludzie młodzi, zaburzenia pamięci są dla nich szczególnie uciążliwymi objawami, które mogą powodować wycofanie chorego z życia zawodowego i towarzyskiego.

Oto kilka sposobów, które mogą korzystnie wpłynąć na poprawę zapamiętywania.

### 1. Higieniczny tryb życia

- Zadbaj o swoją kondycję fizyczną. Najlepiej ćwiczyć lub spacerować na świeżym powietrzu, co dotleni lepiej mózg. Warto też zadbać o dobry sen, który wzmacnia połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi;
- dostarczaj swemu organizmowi wystarczającej dawki snu – pamiętaj, że organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje odpowiedniej „porcji” odpoczynku, zaś długotrwałe niedosypianie powoduje osłabienie pamięci i kłopoty z koncentracją;
- unikaj stresu – o ile umiarkowane napięcie sprzyja koncentracji, ułatwia zapamiętywanie i uczenie się, to długotrwały stres znacząco wpływa na obniżenie sprawności umysłu i przyspiesza starzenie mózgu. Dobrym antidotum na stres jest aktywność na świeżym powietrzu, taniec (zwłaszcza walc) oraz śmiech. Tańcz więc i śmiej się jak najczęściej;

- słuchaj muzyki klasycznej – uspokaja i odpręża umysł, podnosi efektywność procesów myślowych.
- 2. Dieta** – mózg ludzki nigdy nie odpoczywa, nawet gdy śpimy, zachowuje aktywność. Dlatego też nie można lekceważyć prawidłowego odżywiania tego organu. Spożywaj posiłki co 3 godziny, najlepiej 5 razy dziennie. Jedz produkty bogate w białko, zbożowe węglowodany, owoce i warzywa. Twój jadłospis powinien zawierać: banany (wpływają na pracę mózgu i poprawiają pamięć), owoce jagodowe (zawierają fosfolipidy), gruszki (cenne źródło wspierających układ nerwowy minerałów). Jedz produkty bogate w kwasy omega3 (ryby, orzechy), polecany w walce ze stresem magnez (orzechy, migdały, kakao, gorzka czekolada) oraz węglowodany złożone (otręby złożone, kasze, pieczywo wieloziarniste). Słodkie przekąski zastąp pestkami dyni i słonecznika. Pij dużo wody mineralnej i zielonej herbaty, która jest idealnym zamiennikiem kawy.
  - 3. Koncentracja** – jest to najprostsza droga do coraz szybszego i lepszego zapamiętywania. Byś mógł skutecznie zapamiętywać, Twoja pamięć i koncentracja muszą ze sobą współpracować. Często przyczyną trudności z zapamiętywaniem jest właśnie brak koncentracji. Rozkojarzenie, automatyczność lub robienie kilku rzeczy jednocześnie powoduje, że Twój mózg nie otrzymuje wystarczającej liczby informacji potrzebnych, by zapisać wszystko w pamięci.
  - 4. Notatki** – podczas używania ręcznych notatek zapamiętujesz więcej, ponieważ notowanie na komputerze bardziej przypomina suche przepisywanie słów. Zanim zapiszesz daną informację, na ogół jeszcze przetworzysz to w swojej głowie mając na względzie swoją wiedzę.
  - 5. Techniki usprawniania pamięci** – te proste techniki pamięciowe, niewątpliwie ułatwiają zapamiętywanie. Polegają one zazwyczaj na skojarzeniu nowej informacji z jakimś obrazem, słowem, zdaniem czy scenką. Znaczna ich część opiera się na mechanizmach, dzięki którym przyswajane informacje zapisywane są w pamięci krótkotrwałej.



- Wizualizacja – polega na utworzeniu w umyśle obrazu, w którym łączymy w całość to, co chcemy zapamiętać. Stworzenie takiego obrazu pozwala przypisać danej rzeczy czy grupie przedmiotów określone znaczenie, dzięki któremu łatwiej później przywołać je z pamięci. Na przykład, chcąc zapamiętać listę przedmiotów, które musisz kupić w sklepie, łączysz je w swym umyśle w logiczną (lub nielogiczną) całość.
- Metoda skojarzeń – u jej podstaw leży połączenie w umyśle dwóch lub więcej rzeczy w taki sposób, by nadać temu połączeniu określone znaczenie. Techniki tej używa się często do zapamiętywania niezwiązanych ze sobą słów.
- Metoda loci – polegająca na rozmieszczaniu rzeczy wzdłuż utworzonej w wyobraźni znajomej trasy.
- Grupowanie – kiedy dzielisz ciąg cyfr na poręczniejsze do zapamiętania sekwencje albo układasz przedmioty według ich przeznaczenia, stosujesz technikę grupowania.

Z naszym mózgiem jest tak jak z mięśniami na siłowni, jeśli jest ćwiczony i poddawany pewnemu wysiłkowi – staje się on lepiej wytrenowany. Ludzki mózg od wszelkich wynalazków współczesnej techniki różni się tym, że nie można go ani wymienić, ani dokupić mu pamięci. Trenuj swoją pamięć, dbaj dietę i ćwicz swą koncentrację a przekonasz się, że Twoja pamięć będzie Ci długo i dzielnie służyła.

*Elżbieta Strzelecka – logopeda*

#### Źródła:

<http://akados.pl/blog/2015/04/szybkie-zapamietywanie-trening-pamieci/>

<http://idn.org.pl/sm/Medyk/Intelekt.htm>

[http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/trening-umyslu-czyli-cwiczenia-na-dobra-pamiec\\_36836.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/trening-umyslu-czyli-cwiczenia-na-dobra-pamiec_36836.html)

[http://www.dops.wroc.pl/publikacje/ponad\\_czasowa\\_pamiec.pdf](http://www.dops.wroc.pl/publikacje/ponad_czasowa_pamiec.pdf)

<https://wylecz.to/pl/choroby/neurologia-i-psychiatria/zaburzenia-pamieci.html#popupClose>

## Zajęcia jogi śmiechu

W ramach projektu „Pomoc psychologiczna dla osób chorych na stwardnienie rozsiane” współfinansowanego ze środków województwa łódzkiego w siedzibie naszego Stowarzyszenia realizowane są zajęcia „jogi śmiechu”, prowadzone przez dyplomowanego instruktora jogi śmiechu p. Jacka Kołakowskiego.



Joga śmiechu to unikalna gimnastyka zapewniająca wiele korzyści zdrowotnych, instruktor prowadzi uczestników przez różne ćwiczenia, a reakcją na nie jest śmiech, który łagodzi bóle emocjonalne, uwalnia „antystresowe” hormony, daje poczucie rozluźnienia i bezpieczeństwa, pomaga w osiągnięciu wewnętrznego spokoju i lepszego samopoczucia.

Śmiech jest najlepszym lekarstwem, otwierającym nas na drugiego człowieka i pozwala na czerpanie pełni radości z życia. Wierzmy że nasi podopieczni taką właśnie radość czerpią z zajęć jogi śmiechu, a z każdego zajęcia wychodzą szczęśliwi, zadowoleni i rozluźnieni.

**Zapraszamy wszystkich chętnych!!!**

## „Ruch to zdrowie”

„Ruch to zdrowie” to niezaprzeczalny fakt, o którym wszyscy wiemy. Jednakże z uwagi, iż wymaga od nas dyscypliny, samozaoparcia i konsekwencji często ta dziedzina życia jest przez nas zaniebawiana. Tymczasem wysiłek fizyczny jest uniwersalnym lekiem na wiele dolegliwości, powoduje wzrost hormonów szczęścia co poprawia nasze samopoczucie i codzienny nastrój, sprawia że mamy więcej energii i lepszą samoocenę.

Z medycznego punktu widzenia systematyczne ćwiczenia powodują:

- obniżenie poziomu cukru we krwi,
- mają niezaprzeczalny wpływ na układ trawienny – regulują przemianę materii,
- zmniejszają powstawanie zaburzeń sercowo-naczyniowych,
- obniżają ciśnienie krwi,
- zapobiegają osteoporozie,
- wzmacniają system immunologiczny,
- rzeźbią ciało,
- utrzymują prawidłową wagę,
- ułatwiają lepsze zapamiętywanie,
- rozładują stres,
- wydłużają życie i podwyższają jego standard.

Pomimo niezaprzeczalnych faktów dotyczących wpływu ruchu na organizm zdrowego człowieka często trudno znaleźć nam motywację do systematycznych ćwiczeń. Dlatego tak ważne jest odpowiednie dobranie zajęć sportowych, aby nie tylko były codziennym obowiązkiem, ale sprawiały nam również przyjemność i dawały satysfakcję. W tym kontekście należy zwrócić uwagę jak ważny jest ruch w życiu ludzi cierpiących na różnego rodzaju schorzenia. W przypadku chorych na SM systematyczne ćwiczenia nabierają szczególnego znaczenia. Osoby cierpiące na stwardnienie rozsiane często zaniebują tę kwestię z obawy o pogorszenie się stanu zdrowia. Tymczasem, odpowiednio dobrane ćwiczenia, w połączeniu z rehabilitacją mogą poprawić jakość życia chorych na stwardnienie rozsiane i łagodzić

niektóre ich objawy. Według profesora W. Degi – wybitnego znawcy ortopedii i rehabilitacji – *„Każdy lek może być zastąpiony przez ruch. Wszystkie lekarstwa razem wzięte nie zastąpią ruchu”*.

Brak ruchu sprawia, że nieużywane mięśnie ulegają zanikowi i prowadzą do zwiększenia niedowładów tzw. wtórnych czyli wywołanych bezczynnością. Nawet jeden dzień bez ćwiczeń wpływa na obniżenie siły mięśni i zwiększenie ich napięcia. Chorzy na SM oraz ich najbliżsi muszą sobie uświadomić, iż systematyczne, codzienne ćwiczenia są w stanie spowolnić rozwój choroby, złagodzić jej objawy, poprawić jakość ich życia oraz ułatwić wykonywanie codziennych czynności.

Ruch przede wszystkim wpływa na pozytywne zmiany w obrębie zaatakowanego przez chorobę ośrodkowego układu nerwowego: następuje przyspieszenie przewodzenia bodźców nerwowych, a same ćwiczenia fizyczne pobudzają dojrzewanie komórek nerwowych.

Bardzo ważnym elementem jest dopasowanie aktywności fizycznej do stopnia zaawansowania choroby, wydolności organizmu, preferencji i osobowości osoby chorej. Najbardziej polecanymi ćwiczeniami jest gimnastyka ogólnorozwojowa, która poprawia nie tylko samopoczucie, ale również wpływa na równowagę, koordynację, siłę i elastyczność mięśni. Ważne jest aby ćwiczenia były bezpieczne i wykonywane codziennie najlepiej w obecności osoby zdrowej.

Sprawność fizyczna jest oknem na świat dla chorego, pozwala na sprawdzenie się w trudnej sytuacji, przełamuje lęki i dodaje sił do walki z chorobą. Pozwala również na aktywny udział w życiu społecznym. Jest sposobem na odreagowanie stresu wynikającego z codziennych trudności i utrzymania ogólnej kondycji tak ważnej, aby funkcjonować przez cały dzień. Warto dbać o zdrowie, warto ćwiczyć, bo ruch cofa wiek biologiczny i pozwala walczyć z chorobą na naszych warunkach. Jeśli pracujesz wytrwale, pracujesz dla siebie.

## Warsztaty wyjazdowe „jogi śmiechu” Giżycko – czerwiec 2018 roku

W dniach 17–22.06.2018 roku odbyły się warsztaty wyjazdowe „jogi śmiechu” w ramach projektu „Kompleksowe wsparcie osób chorych na stwardnienie rozsiane”, współfinansowanego ze środków PFRON do hotelu Europa w Giżycku.



Warsztaty jogi prowadził Pan Jacek Kołakowski instruktor od relaksingu (joga). Uczestnikami warsztatów były osoby z województwa łódzkiego i mazowieckiego. Zajęcia miały polegać na terapii śmiechem, ale większość uczestników zdecydowała o zmianie sposobu relaksacji i osoba prowadząca wprowadziła zajęcia z relaksacji dźwiękiem.

Polegały one na wprowadzeniu nas w świat dźwięku za pomocą gongu i mis, które imitowały dźwięk dzwonków i cymbałów. Używany był również bęben, który przypominał szum morza. Przy tych dźwiękach uczestnicy relaksując się zasypiali.

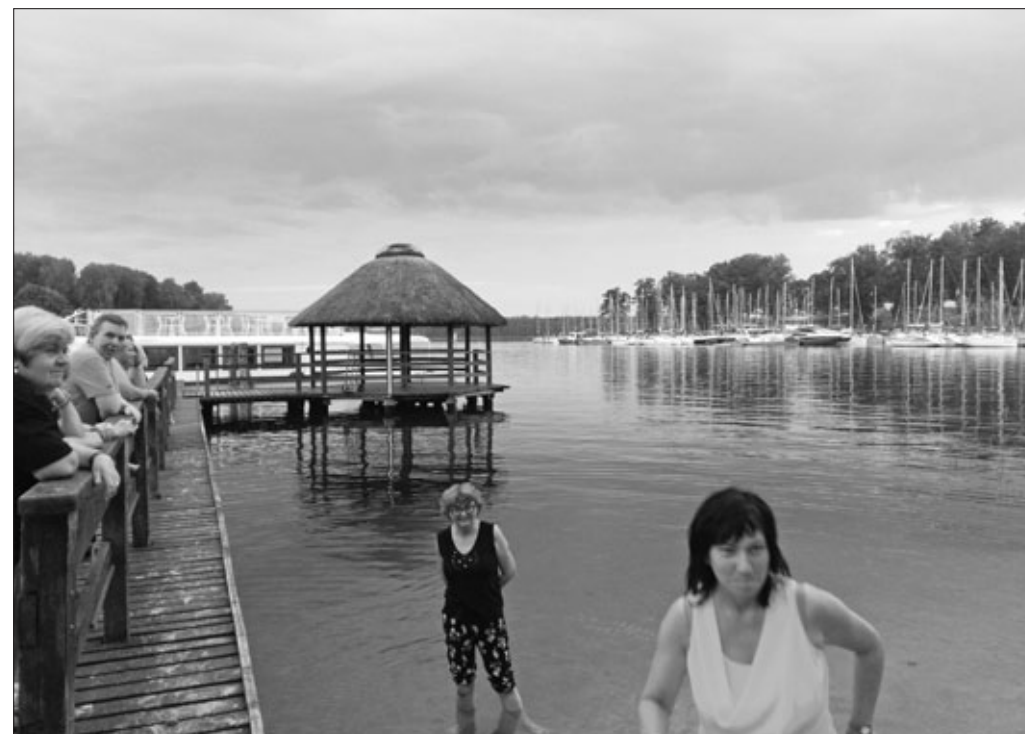
Pan Jacek, zapoznał nas z samogłoskami, które wypowiedane na jednym wydechu pomagają w funkcjonowaniu poszczególnych części ciała poprawiając ich sprawność.





Wieczorem zorganizowany był grill na świeżym powietrzu dla uczestników nad brzegiem jeziora co stanowiło dodatkową atrakcję.

Oprócz warsztatów relaksacji poprzez dźwięk zorganizowano również dla uczestników płynięcie statkiem wycieczkowym po jeziorze Kisajno, zwiedzanie miasta Giżycka oraz wycieczkę do Świętej Lipki gdzie wysłuchaliśmy koncertu organowego, zakupiliśmy pamiątki i wróciliśmy do hotelu.



Przez cały czas naszego pobytu mieliśmy piękną pogodę, wspaniałe jedzenie, fajny hotel położony nad jeziorem Kisajno i co najważniejsze bardzo zgraną grupę.

W dniu 22 czerwca 2018 roku, to co dobre musiało się zakończyć. W tym dniu, po śniadaniu o godzinie 9,00 spotkaliśmy się przy autokarze i po spakowaniu wszystkich bagaży ruszyliśmy do domów zabierając wspaniałe wspomnienia z nadzieją na kolejny wyjazd.

## Witamina D3 brać czy nie brać?

To pytanie zadaje sobie wiele osób, a na pewno zadają sobie chorzy na stwardnienie rozsiane. By odpowiedzieć sobie poprawnie dowiedzmy się co to jest ta witamina za co odpowiada.

Witamina D3 (nazwa łacińska cholekalcyferol) aktywowana w skórze za pośrednictwem promieni UV. Metabolizowana w nerkach i wątrobie odpowiada za poprawne funkcjonowanie układów kostno-stawowego, nerwowego, immunologicznego, mięśniowego i krążeniowego. Dlatego jest tak ważna dla naszego organizmu, bez niej nie dało by się żyć.

Niedostateczna ilość tej witaminy przyczynia się do rozwoju krzywicy u małych dzieci, a u dorosłych do osteoporozy i tzw. osteomalacji, która jest właściwie tym samym co krzywica – rozmiękaniem kości. Poza tym słabnie siła mięśni, w związku z tym mogą się pojawiać problemy z chodzeniem, a prawie zawsze występują bolesne kurcze.

Ponadto niedobór witaminy D zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, chorób układu krążenia (szczególnie nadciśnienia tętniczego), cukrzycy, chorób zapalnych, autoimmunologicznych (np. stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń) oraz nowotworów (piersi, prostaty, jelita grubego). Niedobór witaminy D może także przyspieszyć proces starzenia.

*W stwardnieniu rozsianym – W 2017 roku FDA wydało oświadczenie, w którym stwierdza brak dostatecznych dowodów na stwierdzenie powiązania między spożyciem witaminy D, a ryzykiem zapadnięcia na stwardnienie rozsiane u osób zdrowych. Witamina D może być jednym z czynników powodujących sezonowe nawroty objawów stwardnienia rozsianego. Ale udowodniono, że dzięki niej jest opróżniony rozpad mieliny w komórkach nerwowych.*

Przedawkowanie witaminy D doprowadza do gromadzenia się wapnia w tkankach, m.in. w sercu, a w szczególności w tętnicach i nerkach. W konsekwencji dochodzi do zaburzenia pracy serca i ośrodkowego układu nerwowego. Ponadto zwiększa się zapadalność na kamicę pęcherzyka żółciowego oraz nerek. Dlatego świadomi pacjenci zanim zaczną brać ten lek powinni zrobić sobie bada-

nia na poziom witaminy D3. Do badania nie trzeba się specjalnie przygotowywać. Krew pobiera się z żyły w zgięciu łokciowym. Można ją pobrać o każdej porze dnia, co oznacza, że nie trzeba być na czczo. Skierowanie na badanie wystawia lekarz, najczęściej endokrynolog. Prywatnie za oznaczenie poziomu witaminy D trzeba zapłacić od 45 zł. Jeżeli nie mamy skierowania, należy poprosić o oznaczenie poziomu 25-hydroksywitaminazy D, czyli kalcydiolu, w osoczu krwi.

*Wyniki interpretujemy tak :*

- *poniżej 20 ng/ml (lub poniżej 50 nmol/l) – ciężki niedobór witaminy D*
- *poniżej 30 ng/ml (lub poniżej 75 nmol/l) – niewystarczające zaopatrzenie*
- *30-50 ng/ml (lub 75-125 nmol/l) – optymalne zaopatrzenie*
- *powyżej 150 ng/ml (lub powyżej 375 nmol/l) – zatrucie witaminą D*

Wyniki należy pokazać lekarzowi on ustali nam dawkowanie uzupełniające.

Jeśli stwierdzimy po badaniach że mamy za mało witaminy D, a lekarz stwierdzi, że powinniśmy ją pobierać do ustnie, to mam dla was kilka porad.

Z tego co mnie wiadomo 90% chorych na SM ma niedobory tej witaminy.

Jeśli macie już brać to nie dajcie się nabrać, wybierajcie lek, a nie suplement diety.

Witamina D w postaci leku (tabletek) jest przebadana i bezpieczna. Suplement diety (jest ich tysiące na rynku aptecznym) jest formą nie przebadaną i nigdy nie mamy pewności na co trafimy.

**UWAGA CZYTAJcie OPAKOWANIE LEK BEZ RECEPTY MA OZNACZENIE „LEK OTC”.**

Znane mi leki bez recepty to: VIGANTOL KROPLE, VIGANTOLETTEN 1000 TABLETKI (uwaga viganolekten 2000 już jest suplementem diety). Możecie również poprosić lekarza o wypisanie recepty. Są również dostępne leki na receptę o bardzo dużej zawartości witaminy D3, które łyka się raz w tygodniu. Z powodu, iż jest to artykuł nie mogę podać nazwy.

Optymalna dawka dla chorych na SM to 4000 jednostek dziennie. Tabletki można łykać 2 razy dziennie po 2 tabletki najlepiej z czymś tłustym, gdyż witamina ta rozpuszcza się w tłuszczach. Krople dawkuje bezpośrednio do ust.

W produktach spożywczych znajdziemy ją w dorszu, łososiu, śledziu, jajkach, serze żółtym.

Teraz, gdy już wiecie tyle o witaminie D3, sami podejmijcie decyzje brać czy nie brać?

*Bogumił Pacocha – farmaceuta*

## „Rehabilitacja domowa chorych na stwardnienie rozsiane”



W okresie 02.07.2018 r. do 23.12.2018 r.

Celem projektu jest przeprowadzenie rehabilitacji leczniczej w warunkach domowych dla 9 osób z niepełnosprawnością z terenu miasta Łodzi, która przyczyni się do nabycia, rozwinięcia i/lub podtrzymywania umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania osób chorych na SM.

Ćwiczenia mają poprawić u osób chorych kondycję fizyczną, stan funkcjonalny, a także zmniejszyć ryzyko chorób cywilizacyjnych wynikających z niskiej aktywności ruchowej.

Cele szczegółowe:

- ułatwienie 9 osobom dostępu do systematycznej i specjalistycznej rehabilitacji domowej,
- zwiększenie sprawności fizycznej u 9 osób niepełnosprawnych,
- zwiększenie uczestnictwa 9 osób niepełnosprawnych w życiu społecznym,
- organizowanie czasu wolnego 9 osobom niepełnosprawnym,
- odzyskanie wiary w siebie i chęci do bardziej aktywnego życia z chorobą u 9 osób niepełnosprawnych.

„Zadanie Rehabilitacja domowa chorych na stwardnienie rozsiane jest realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Miasta Łodzi”

## Odżywianie zgodnie z porami roku – lato

Każda z pór roku niesie z sobą inną pogodę, inną długość dnia. Zmiany w przyrodzie wpływają na ludzi, dlatego nasza dieta powinna zmieniać się w kolejnych porach roku, zapewnia to prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Podczas letnich upałów należy unikać potraw rozgrzewających, pikantnych oraz tłustego pożywienia i dań mięsnych. W tym okresie pojawiają się świeże owoce i warzywa. Możemy spożywać więcej produktów surowych i soków. Picie dużych ilości zimnych napojów i spożywanie kupnych lodów, będzie działało osłabiająco na nasz żołądek i śledzionę, co objawi się licznymi infekcjami z dużą ilością śluzu szczególnie w porze jesiennej. Dla ochłodzenia gorąca lata powinniśmy raczej używać letniej zielonej herbaty, herbaty z chryzantemy czy jaśminowej. Woda z listkami mięty również będzie działać na nas chłodząco w upalne dni. Czas lata to czas serca i jelita cienkiego, dlatego też latem o te organy należy szczególnie zadbać, wypoczywając i stosując aktywność sportową na świeżym powietrzu. Polecam spożywać oleje tłoczone na zimno, jak również stosowanie kosmetyki naturalnej w postaci olejów, naturalnych maseł, wosków czy kremów domowej roboty.

Polecane oleje na skórę z filtrami SPF (Sun Protection Factor):

- oliwa z oliwek (8 SPF) – ujędrnia i nawilża skórę, działa przeciwzapalnie, antyalergicznie,
- olej sojowy (10 SPF) – chroni skórę przed utratą wody,
- olej z kiełków pszenicy (20 SPF) – opóźnia procesy starzenia, nadaje gładkość oraz chroni skórę przed utratą wilgoci,
- olej z nasion dzikiej marchewki (38-40 SPF) – łagodzi poparzenia słoneczne, nawilża i regeneruje skórę,
- olej z pestek malin (28-50 SPF) – redukuje zmarszczki, zmiękcza i ujędrnia skórę.

*Justyna Ossowska, dietetyk Tradycyjnej Medycyny Chińskiej*

## Co nowego w naszym mieście?

W dniach 28 i 29 lipca 2018 r. odbyły 595. Urodziny Łodzi, które jak co roku są prawdziwym świętem muzyki. Na scenie na Placu Wolności zagrali: Ania Dąbrowska, The Dumplings, Otsochodzi, Quebonafide, Ørganek, LemON i SONAR oraz zagraniczna wokalistka Róisín Murphy. Miasto Łódź we współpracy z licznymi instytucjami i organizacjami przygotowało ok. 400 atrakcji dla mieszkańców, w tym m.in. wycieczki, festiwale, spacer, pikniki, wystawy, aktywności na świeżym powietrzu i szereg propozycji na ulicy Piotrkowskiej i w Manufakturze.



Podczas urodzin miasta na rynku Manufaktury można było obejrzeć spektakl „Szalone nożyczki”, przeniesiony specjalnie na tę okazję z Teatru Powszechnego. Kultowa sztuka, która z uwagi na ogromną popularność została zagrana już ponad 1100 razy. Interaktywna formuła komedii powoduje, że jej przebieg zawsze jest inny, dlatego wielu widzów ogląda ją więcej niż raz. Pozostałe atrakcje, które zostały zorganizowane przez miasto to m.in.: Tai Chi w parku Źródlika I, zwiedzanie Łodzi z okien zabytkowego tramwaju typu Sanok, Joga w Parku Poniatowskiego, Własnoręczne łapacze snów – warsztaty dla dzieci w Empiku w Manufakturze, Letnia scena Stand-up Łódź w KIJu, „Nowy poczet władców Polski. Świerzy kontra Matejko” – wernisaż na prezentowanej w Muzeum Miasta Łodzi wystawie, będzie można zobaczyć 49 kolorowych portretów władców Polski autorstwa Waldemara Świerzego, namalowanych na podstawie najbardziej aktualnej wiedzy historycznej, w zestawieniu z 42 rysunkami Jana Matejki.

## Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Spotkania członków Oddziału Łódzkiego PTSR – poniedziałki w godzinach 13.00–16.00, 91-496 Łódź, ul. Nastrojowa 10, **KRS 000049771** tel./fax: 42 649 18 03, [lodz@ptsr.org.pl](mailto:lodz@ptsr.org.pl), [www.lodz.ptsr.org.pl](http://www.lodz.ptsr.org.pl)
- Spotkania członków Koła PTSR w Zgierzu w każdy ostatni wtorek miesiąca w godzinach 14.00–18.00, Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1, tel. 42 715 00 53

## OGŁOSZENIA:

- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w ośrodkach rehabilitacyjnych przyjmujemy w godz. 9.00 – 17.00 w siedzibie stowarzyszenia lub telefonicznie.
- Sala rehabilitacyjna w naszej siedzibie jest dostępna dla chorych i opiekunów od poniedziałku do piątku.
- Zapraszamy na zajęcia terapii zajęciowej, emisji głosu i warsztaty dietetyczne, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia choreoterapii i ceramiki.

## 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

## Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego w siedzibie PTSR

### O/Łódź:

- chodziki – czteroślupowe, trójślupowe
- balkoniki – stałe, kroczące, dwuślupowe
- 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 przeciwoślupowe
- sprzęt pomocniczy: krzesła prysznicowe i nawannowe, elektryczne podnośniki wannowe, koce i poduszki elektryczne.

### Wykonujemy zabiegi:

- zmiennym polem magnetycznym (Unitron pMF),
- światłem spolaryzowanym „SOLARIS” (Biopton),
- 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](http://www.komrdabek.pl), e-mail: [dabek@idn.org.pl](mailto:dabek@idn.org.pl)
- **Borne Sulinowo**  
NZOZ 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](http://www.centrumsm.eu), e-mail: [borne@centrumsm.eu](mailto:borne@centrumsm.eu)





