

**biuletyn**

POLSKIE  
TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA  
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

nr **2**/2021

**ptęćmi pod prąd**

**Abilimpiada SM**

czerwiec 2021

str. 20-23

**Warsztaty  
w Darłowie**  
„Sprawić Moc 5”

czerwiec 2021

str. 9-13

**Walne Zebranie  
Wyborcze Oddziału  
Łódzkiego PTSR**

sierpień 2021

str. 24



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

**Wydawca:** Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego  
Oddział w Łodzi. 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18  
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptrs.org.pl

**Zespół redakcyjny:**  
Jolanta Kurylak-Osińska – redaktor prowadzący  
Monika Koza – kierownik wydania

Wydrukowano ze środków:



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

**WSTĘP**

Bieżący numer zawiera ciekawe propozycje dla tych z nas, którzy chcą pozyskać informacje dotyczące diagnozy choroby – jaką jest SM, jak również wskazówki dotyczące samodzielnej pracy nad poprawą swego stanu zdrowia.

Na temat diagnozy, możemy dowiedzieć się z artykułu **dr n. med. Małgorzaty Siger**, która bardzo szczegółowo opisuje rezonans magnetyczny zarówno głowy, jak i kręgosłupa. Zachęcam do zapoznania się z zawartymi w nim informacjami, zapewne się przydadzą. Jeżeli chodzi o poprawę naszego stanu zdrowia, to możemy to osiągnąć w dużym stopniu poprzez odpowiednią dietę, którą proponuje nam na warsztatach i w zamieszczonym artykule Pani dietetyk no i pamiętać o ćwiczeniach, które są bardzo ważne dla chorych na SM.

W numerze opisane są również wspomnienia uczestników z pierwszych w tym roku warsztatów wyjazdowych do Darłowa, jak i z Abilimpiady, która miała miejsce w dniu 11 czerwca bieżącego roku i brały w nim udział trzy osoby z Oddziału Łódzkiego PTSR.

Wyjazd do Darłowa odbył się w terminie 21 czerwca do 26 czerwca w ośrodku 200 m od plaży, na której jednego dnia po południu odbywały się zajęcia, zarówno z psychologiem, jak i z Jackiem, który prowadził zajęcia z relaksacji. Bardzo ciekawe zajęcia, jak i miejsce pobytu o czym pisze E. Łaszczewska.

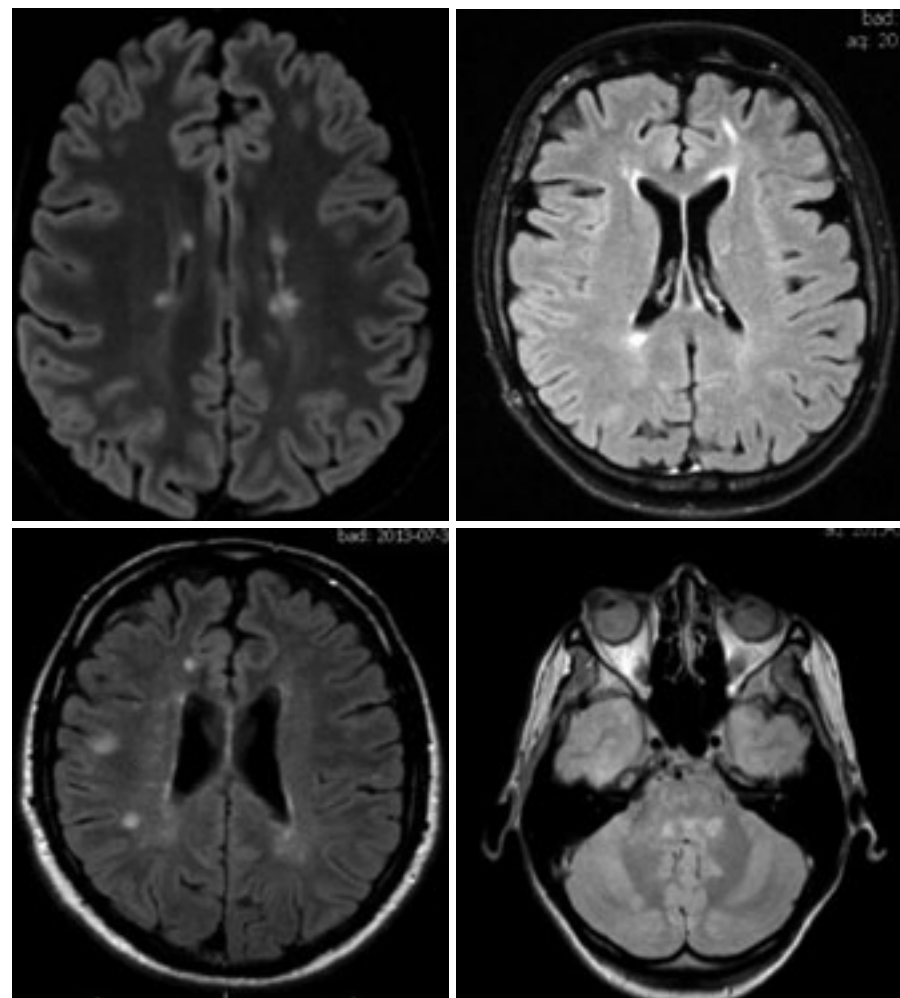
Bardzo ważnym wydarzeniem dla PTSR Oddział Łódź było Walne Zebranie Wyborcze, które, mimo pandemii i obostrzeń z nią związanych, udało się zorganizować w siedzibie Oddziału w dniu 05.08.2021 roku.

## Znaczenie badania rezonansu magnetycznego w diagnostyce i monitorowaniu leczenia chorych na stwardnienie rozsiane

Rozpoznanie stwardnienia rozsianego (*Sclerosis Multiplex, SM*) opiera się na analizie przebiegu choroby tj. występowaniu objawów neurologicznych oraz na ocenie wyników wielu badań dodatkowych. Niestety nie istnieje w chwili obecnej jeden test diagnostyczny na podstawie którego z całą pewnością można postawić pewne rozpoznanie SM. Wśród badań dodatkowych, które zawsze wykonuje się u pacjenta, u którego podejrzewamy SM jest badanie rezonansu magnetycznego (*Magnetic Resonance Imaging, MRI*). Badanie to w chwili obecnej jest najważniejszym badaniem dodatkowym wykorzystywanym do diagnostyki, a także do oceny skuteczności leczenia chorych na SM. U pacjentów chorych na SM w badaniu MRI głowy najczęściej występują zmiany (plaki) określane jako demielinizacyjne (będące następstwem uszkodzenia osłonek nerwów w układzie nerwowym), położone w różnych obszarach mózgu. Stąd między innymi nazwa Stwardnienie **Rozsiane**. W zależności od ich lokalizacji, powodują one występowanie określonych objawów neurologicznych takich jak osłabienie siły mięśniowej kończyn, zaburzenia równowagi, zawroty głowy, podwójne widzenie czy osłabienie ostrości wzroku. Nie zawsze jednak każda zmiana powoduje wystąpienie objawów neurologicznych. Istnieją bowiem w mózgu tak zwane obszary „klinicznie nieme” – obecność w nich plak demielinizacyjnych nie powoduje występowania żadnych zauważalnych dla pacjenta objawów klinicznych. Warto także podkreślić, że nie ma prostej zależności pomiędzy ilością plak demielinizacyjnych a występowaniem objawów neurologicznych; u jednego pacjenta liczba zmian może być bardzo duża, a pacjent ma tylko subtelne objawy lub nie ma ich w ogóle. U innego natomiast zmian może być jedynie kilka, ale ze względu na ich lokalizację powodują one występowanie odczuwalnych dla pacjenta znacznych ograniczeń funkcji ruchowych, czuciowych czy zaburzeń pamięci i koncentracji.

Przykłady typowych obrazów MRI głowy u chorych na SM przedstawia Rysunek 1.

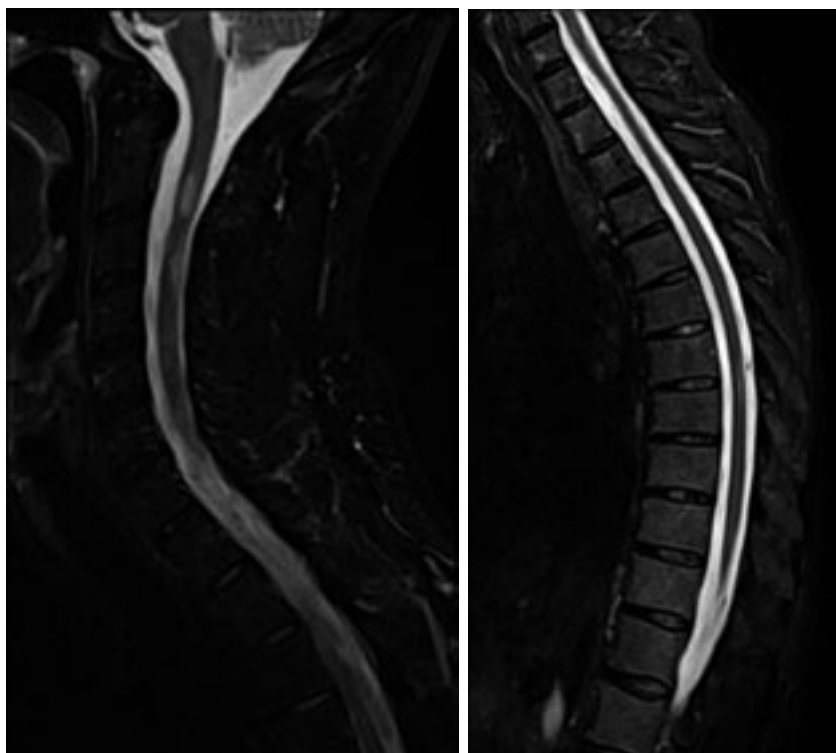
Rysunek 1. Typowe położenie zmian demielinizacyjnych u chorych na SM (materiał własny)



Plaki demielinizacyjne mogą być także położone w obrębie rdzenia kręgowego. Należy podkreślić, że nawet u pacjentów, u których nie występują objawy wskazujące na uszkodzenie rdzenia kręgowego takie jak zaburzenia zwieraczy, czy osłabienie siły mięśniowej kończyn dolnych w badaniu MRI rdzenia kręgowego często obecne są zmiany demielinizacyjne. Są to tak zwane plaki „nieme”, które mogą, ale także nie muszą powodować w przyszłości wystąpienie

objawów neurologicznych. Wykonanie natomiast badania MRI rdzenia kręgowego przy stawianiu rozpoznania choroby jest bardzo ważne, zarówno ze względu na prawidłowość rozpoznania jak i na początkową ocenę rozległości procesu demielinizacyjnego. Może to mieć istotne znaczenie w przyszłości w planowaniu i ocenie skuteczności leczenia. Przykład zmian demielinizacyjnych widocznych w badaniu MRI rdzenia u chorych na SM przedstawia Rysunek 2.

*Rysunek 2. Zmiany demielinizacyjne położone w odcinku szyjnym (A) i odcinku piersiowym (B) rdzenia kręgowego (materiał własny)*



A.

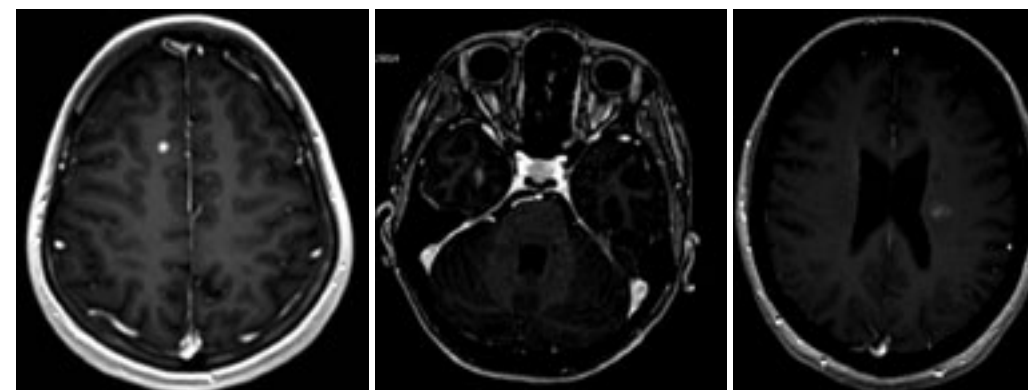
B.

Zmiany demielinizacyjne mogą być także obecne w nerwach wzrokowych, zwłaszcza u pacjentów, u których występują objawy pozagałkowe zapalenia nerwu wzrokowego takie jak nagłe pogorszenie ostrości wzroku (najczęściej w jednym oku), ból za gałką oczną

czy zaburzenia widzenia barw. Badanie MRI nerwów wzrokowych jest jednak trudniejsze do wykonania niż badanie MRI głowy czy rdzenia kręgowego ze względu na niewielkie rozmiary nerwów wzrokowych. Dlatego w codziennej praktyce klinicznej częściej wykonują się badania wzrokowych potencjałów wywołanych (WPW), na podstawie których można ocenić obecność uszkodzenia w drogach wzrokowych, nawet u pacjentów, którzy nie zauważyli u siebie objawów wskazujących na pozagałkowe zapalenie nerwów wzrokowych.

Pełne badanie MRI wykonywane przy stawianiu rozpoznania SM powinno być wykonane z podaniem środka kontrastowego (jeżeli pacjent nie jest na niego uczulony i jeżeli nie ma niewydolności nerek). Badanie MRI z podaniem kontrastu pozwala na określenie jak bardzo proces demielinizacyjny jest aktywny, jest pomocne dla prawidłowego rozpoznania choroby a także do planowania odpowiedniej terapii chorych. Zmiany aktywne, określane często jako zapalne (dominuje w nich bowiem zapalenie) ulegają wzmocnieniu po podaniu kontrastu. Przykład zmian wzmacniających się u chorych na SM przedstawia Rysunek 3.

*Rysunek 3. Zmiany wzmacniające się (zapalne) w badaniu MRI u chorego na SM*



Należy znowu jednak podkreślić, że ilość zmian aktywnych nie zawsze związana jest z nasileniem objawów neurologicznych. Natomiast istotnym jest fakt, że zgodnie z aktualnie obowiązującymi kryteriami rozpoznania SM, obecność zmian wzmacniających się po podaniu kontrastu u pacjentów, u których wystąpił jedynie pierwszy

objaw choroby wskazujący na SM możliwe jest postawienie rozpoznania bardzo wcześnie, co ma istotne znaczenie dla rozpoczęcia jak najszybciej skutecznego leczenia.

Coraz większa dostępność do aparatów MRI i możliwość wykonania tego badania oprócz niewątpliwych korzyści spowodowała także większe ryzyko nieprawidłowych opisów badania MRI i stawiania rozpoznania jedynie na podstawie obrazów MRI. Klasycznym przykładem takiej „nadinterpretacji” zmian opisywanych w badaniu MRI są pacjenci, u których badanie wykonywane jest z powodu na przykład przewlekłych bólów głowy, z nadciśnieniem, cukrzycą. Ryzyko obecności zmian w badaniu MRI przypominających plaki demielinizacyjne zwiększa się także z wiekiem; ocenia się, że u ponad 70% osób powyżej 60 roku życia bez objawów klinicznych wskazujących na SM, w badaniu MRI głowy obecne są zmiany podobne do tych jakie występują u chorych na SM.

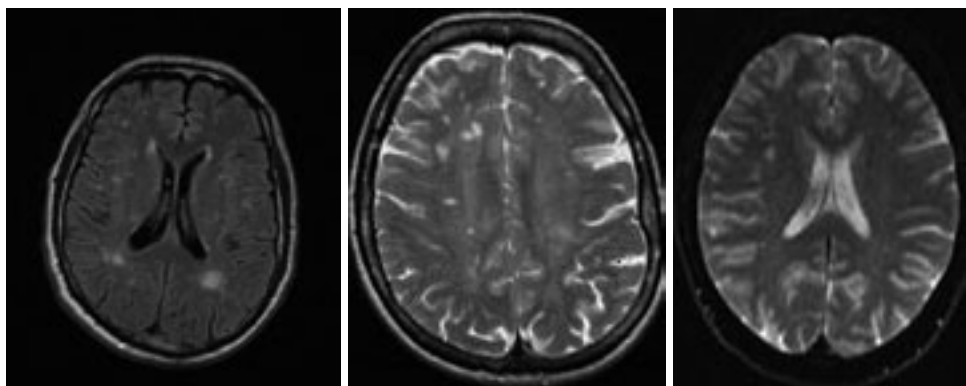
Przykłady obrazów MRI u pacjentów bez objawów klinicznych SM przedstawia rysunek 4

*Rysunek 4.*

*A) obraz MRI u pacjenta z przewlekłymi bólami głowy,*

*B) obraz MRI u pacjenta z nadciśnieniem tętniczym,*

*C) Obraz MRI u pacjentki z cukrzycą*



A.

B.

C.

Oprócz istotnej roli jaką odgrywa badanie MRI w diagnostyce SM jest ono także wykorzystywane do monitorowania leczenia cho-

rych. Przy ocenie skuteczności terapii zwraca się uwagę na występowanie nowych zmian i zmian wzmacniających się w kolejnych badaniach. Bardzo często niepokojące dla pacjentów jest występowanie jednej nowej zmiany, najczęściej nie wzmacniającej się po podaniu kontrastu. Zadają więc oni pytanie: czy świadczy to, że leczenie które stosują jest nieskuteczne? Uważa się, że jeżeli w trakcie leczenia nie występują rzuty choroby, obecność nawet dwóch nowych zmian nie jest podstawą do zmiany leczenia. Dopiero wystąpienie nowych objawów klinicznych (rzutów SM) przy jednoczesnej obecności minimum dwóch zmian wzmacniających się po podaniu kontrastu lub trzech nowych zmian w kolejnym badaniu stanowi podstawę do rozważenia zmiany terapii.

Bez wątpienia badanie MRI jest najważniejszym badaniem dodatkowym wykorzystywanym w diagnostyce i monitorowaniu leczenia chorych na SM. Należy jednak pamiętać, że interpretacja uzyskanych obrazów rezonansowych a zwłaszcza opisów badania powinna być przeprowadzana w odniesieniu do objawów klinicznych i wyników innych badań dodatkowych.

*Piśmiennictwo u autorki.*

*dr n. med. Małgorzata Siger*

## Warsztaty w Darłowie

„Lato, lato wszędzie. Zwariowało oszalało moje serce. Lato, lato wszędzie. A Ty dziewczę zaraz wpadniesz w moje ręce.” Moje serce też zwariowało, kiedy dowiedziałam się, że jest wyjazd do Darłowa. Organizowany przez nasze stowarzyszenie w ramach projektu „Sprawić Moc 5” współfinansowanego przez PFRON. Odpowiedzialną za projekt i jednocześnie opiekunem grupy była Dorota Zawada oraz Jola Kurylak-Osińska. Ze względu na pandemię dawno nie było żadnych spotkań i warsztatów.

Wszyscy już za tym bardzo tęskniliśmy. Szczególnie za towarzystwem swoich kolegów i koleżanek. 21 czerwca o godz 7.30

zebraliśmy się na dworcu Łódź Kaliska, aby wyruszyć na spotkanie z przygodą. Boguś w miarę sprawnie załadował nasze bagaże i ruszyliśmy. Po drodze na dworcu Łódź Widzew dosiedli się do nas koleżdy i koleżanki z Warszawy. Darłowo przyjęło nas piękną słoneczną pogodą. Ośrodek Wczasowy „Kama”, w którym mieliśmy mieszkać, znajdował się w odległości około 200 m od plaży. Był w pełni dostosowany do przyjmowania osób niepełnosprawnych. Pokoje przestronne, każdy miał wyjście na patio, na którym chętnie spędzaliśmy wolny czas. Na następną dzień po przyjeździe odbyło się spotkanie z Jolą, na którym dowiedzieliśmy się o zajęciach w jakich będziemy uczestniczyć. Ustalono że, będą to zajęcia z Madzią Perzyńską psychologiem i Jackiem Kołakowskim – będą to zajęcia z relaksacji.



Zajęcia z psychologiem były bardzo ciekawe. Nie było nudnych wykładów, praktycznie wszystko odbywało się w formie gier i zabaw. Dowiedzieliśmy się sporo o sobie i innych współuczestnikach. Ostatnie zajęcia szczególnie przypadły nam do gustu. Trzeba było opowiedzieć ciekawostki o historii Darłowa, wymienić piosenki związane z morzem oraz napisać wiersz na temat wyjazdu. Wszyscy podeszli do zadania bardzo sumiennie. Moja grupa napisała wiersz. Niestety nie mam wierszy napisanych przez innych uczestników, więc zaprezentuję pracę mojej grupy (myślę, że nikt się nie obrazi).





*W piękny dzień czerwcowy  
 Dworzec Kaliski – autokar gotowy  
 Boguś walizki sprawnie pakuje  
 Wózki, chodziki załadowuje  
 Magda i Jacek ciężko pracują  
 Swoją postawą nas motywują  
 Lecz ich wysiłki idą na marne  
 Bo grupa lubi życie figlarne  
 Tęskni za tańcem i swawolą  
 A później płaczą że nogi bolą  
 Pani prezes z okna „filuje”  
 Patrzy jak grupa się zachowuje  
 Biedna Dorota biega z listami  
 By wszystkie rachunki jej się zgadzały  
 Wszystko co dobre szybko przemija  
 A nasza przyjaźń w nas się rozwija*

Zajęcia prowadzone przez Jacka były bardzo interesującym przeżyciem, bardzo odprężyły. Podczas zajęć relaksacji używał mis, dzwonek, gongu i bębna. Wytwarzały one wibracje o różnych częstotliwościach. Oddziałują one na umysł i ciało. Wibracje przywracają wewnętrzną harmonię i usuwają codzienny stres i napięcia. Była także joga śmiechu. Jacek zapoznał nas również z samogłoskami, które wypowiedane na jednym wydechu pomagają w funkcjonowaniu poszczególnych części ciała poprawiając ich sprawność. Piękna pogoda, która trwała przez cały nasz pobyt sprzyjała długim spacerom brzegiem morza. Cudowne zachody słońca przyciągały mnóstwo turystów. Były również inne atrakcje. Byliśmy na wycieczce w Ustce, oraz mieliśmy zorganizowane ognisko z pieczeniem kiełbasek. Wszystko co dobre szybko się kończy. I tak 26 czerwca po zjedzeniu śniadania wyruszyliśmy w drogę powrotną. Myślę, że nie tylko ja będę miło wspominała ten wyjazd. Każdemu z nas była potrzebna taka odskocznia od szarej rzeczywistości, od pandemii pełnej nakazów, zakazów. Mam nadzieję, że jeszcze w tym roku wyruszymy ku kolejnej przygodzie.

*Ela Łaszczewska*

## Lato dla PTSR

*„Nadprzyrodzone siły Lata tworzą gorąco w Niebiosach i ogień na Ziemi, tworząc serce i puls wewnątrz ciała...czerwony kolor, język i zdolność wyrażania śmiechu...tworzą smak gorzki i emocje szczęścia i radości”. Klasyka Medycyny Wewnętrznej*

Dietetyka wschodnia, oparta na tradycji 3 tysięcy lat nie ma nic wspólnego z restrykcyjnymi dietami ani instrukcjami, których należy dogmatycznie przestrzegać. Wręcz odwrotnie. Radość angażująca wszystkie zmysły, stanowi bardzo ważny aspekt każdej diety. Zasady dietetyki chińskiej mogą być stosowane w każdej kuchni i stylu gotowania. Jedyna wymagana wiedza to zrozumienie termicznych i energetycznych właściwości produktów, przypraw i metod obróbki termicznej oraz wiedza w jaki sposób należy dostosować pożywienia do pór roku, działania klimatu, w którym żyjemy, klasyfikacji fizycznej i indywidualnej wrażliwości.

### Ogólne zalecenia dotyczące odżywiania:

- używaj wysokiej jakości, ekologicznych produktów, kiedy tylko to możliwe,
- stwórz przyjemną, rozluźnioną atmosferę podczas posiłków,
- jedz z przyjemnością,
- jedz regularnie,
- nie spiesz się z jedzeniem i kilkanaście razy przeżuвай każdy kęs,
- jedz śniadanie jak król, obiad jak władca, a kolację jak żebrak,
- przestań jeść, kiedy smakuje najbardziej,
- pij tylko niewielkie ilości płynów podczas posiłków, zbyt dużo napojów w trakcie, tuż przed posiłkiem lub zaraz po nim, może osłabić twój ogień trawienny,
- kiedy komponujesz posiłek weź pod uwagę swoją indywidualną konstytucję,
- wybieraj produkty odpowiednie dla danej pory roku (najlepiej występujące lokalnie, w danym sezonie).

### Unikaj:

- zbyt dużo ilości surowych lub zimnych produktów szczególnie w chłodnych porach roku, spożywane regularnie mogą ochłodzić system nerek,
- lodowatych napojów, lodów, blokujących przepływ qi żołądka i śledziony/trzustki
- zbyt dużej ilości produktów mlecznych, osłabiają system śledziony/trzustki oraz powodują powstanie wilgoci i śluzu
- wyczerpujących dyskusji podczas posiłku
- zbyt dużo oleistego, tłustego jedzenia, blokuje przepływ energii w ciele, tworzy gorąco, wilgoć, śluz
- nadmiaru alkoholu, wywołuje gorącą wilgoć i śluz
- zbyt dużej ilości mięsa: prowadzi do powstania wilgoci i śluzu
- posiłków późnym wieczorem, osłabia to system śledziony/trzustki
- nadmiernego, przedłużającego się postu, osłabi to środkowy ogrzewacz, podobnie jak yin, krew i jing.

**Lato** jest wspaniałym okresem wzrostu i obfitości. Jest to idealny czas na wczesne pobudki, wyjście na słońce, by rozkwitnąć jak dary natury latem. Bądź radosny, rozwijaj bezinteresowną miłość dla bliźniego, pracuj, ale nie zapominaj o odpoczynku, zabawie, uśmiechu.

**Aktywność fizyczna.** Spędzaj jak najwięcej czasu w plenerze, marsze, lekki trucht, jeżdżąc na rowerze.

W czasie gorącego lata zaleca się spożywanie pożywienia chłodnego (ale nie wychładzającego w nadmiarze), nawilżającego, żeby rozproszyć gorąco i odbudować płyny ciała.

### Smaki zalecane latem.

**Smak gorzki jest chłodzący**, wywołuje ruch ku dołowi i usuwa gorąco z ciała przez oddawanie moczu.

Ziarna kawy są gorzkie, prażone, a to rozgrzewa i w okresie letnim nie jest wskazane w nadmiernych ilościach.

Gorzkie produkty to między innymi sałata rzymska, mniszek lekarski, szparagi wspaniale dodatki do letniego jadłospisu.

**Smak kwaśny** powoduje wewnętrzne nawodnienie, spożywajmy więc sezonowe letnie owoce, jagody, brzoskwinie, morele, śliwki. Można też dodać lekko fermentowane produkty do jadłospisu.





**Ostre przyprawy stosujemy z umiarem**, podczas letniego gorąca, by nie wyczerpywać w nadmiarze płynów ciała.

#### **Metody gotowania.**

Gotowanie na parze i blanszowanie, gotowanie lekkie, szybkie. Używaj mniej oleju, więcej wody.

Unikaj spożywania produktów skrajnie gorących i zimnych.

Środki pobudzające jak kawa, alkohol, smażone i pikantne potrawy będą ciężkie dla serca i wątroby.

#### **Wszystkie emocje wpływają na serce.**

Serce osłabia długotrwały smutek, brak regularnego snu, stres, przepracowanie, nadmierna radość. Pamiętaj o umiarze we wszystkim co robisz.

Produkty, które należy **latem nie stosować w nadmiarze lub unikać:**

- smak ostry (np. pikantne potrawy, alkohol)
- czarna herbata i kawa
- produkty przetworzone
- produkty ciężkostrawne
- nadmiar słodczy
- nadmiar nabiału
- stres, presja czasu, pobudzenie, ekscytacja w nadmiarze, przepracowanie

#### **Zalecane:**

- węglowodany dobrej jakości: owies, słodki ryż, orkisz, ryż brązowy
- warzywa, ziemniaki, buraki
- sałata, rukola, sok z trawy młodego jęczmienia (szczególnie jeśli czujemy emocje, bezsenność – ogień serca)
- suszone owoce niekandyzowane, niesiarkowane
- miód (maceraty z miodu)
- żółtko jajka
- oleje tłoczone na zimno (bardzo ważne przy objawach suchości) nawadnianie organizmu
- woda ze szczyptą soli kłodawskiej, miodu, cytryny
- białka roślinne odbudowują jelita (soczewica, ciecierzycy, strączkowe)
- kiszonki.

Chińczycy od wieków zalecali zieloną herbatę jako idealny napój podczas gorącego lata. „Rozprasza gorąco lata i potrafi usuwać toksyny, chłodzić ogień serca, uspokoić umysł, usunąć gorąco w wątroby i pęcherzyka żółciowego przynieść ulgę żołądkowi i płucom.”

#### **Mieszanki odżywiające krew serca**

- kilka sztuk daktyli
  - liście melisy
  - koszyczek rumianku
  - szyszki chmielu
- Zaparzyć zioła z daktylami.

#### **ORZEŹWIAJĄCA SAŁATKA Z RUKOLI I POMIDORÓW**

Pod bieżącą wodą opłukać rukolę, połączyć z pokrojonymi w kostkę dojrzałymi pomidorami, połączyć kilkoma łyżkami sosu sojowego, octu balsamicznego (lub soku z cytryny), oleju rydzowego. Wymieszać i podawać jako odświeżający dodatek do dań głównych. Można sos przygotować także z czosnkiem.

#### **PASTA Z NASION SŁONECZNIKA**

Nasiona słonecznika krótko uprażyć na sucho na stalowej patelni (uważając, by nie przypalić), wyłożyć na talerzyk i przestudzić,

następnie zmielić w młynku, dodać szczyptę soli, oliwy z oliwek lub innego dobrej jakości oleju.

W zależności od upodobań taką bazę można spożywać bez przypraw jako dodatek do pieczywa lub kasz lub dodać do smaku ulubionych ziół, pietruszki, koperku, itp.

Połączenie zmielonych prażonych lub gotowanych nasion słonecznika z dużą ilością liści pietruszki można potraktować jako odmianę sosu pesto.

Można przechowywać w lodówce kilka dni, ale najlepiej smakuje świeżo przyrządzone.

### ZUPA Z AMARANTUSA

2 łyżki nasion amarantusa, 3 szklanki wody, 0,5 pora, 1 marchew, 2 łyżki płatków owsianych, sól, pieprz ziółowy, 1 łyżeczka składowanego masła, 3 łyżeczki miso, szczypta rozmarynu, sok z cytryny.

Zagotuj wodę, dodaj szczyptę rozmarynu oraz amarantu, masło, startą marchew, por, płatki.

Gotuj 25-30 minut. Miso wymieszaj w małej ilości przegotowanej wody i dodaj do zupy na koniec gotowania. Przypraw zupę sokiem z cytryny i szczyptą soli.

#### Źródła:

*Terapia żywieniem, Joerg Kastner*

*Odżywianie dla zdrowia, Paul Pitchford*

*mgr Justyna Ossowska – spełniona mama dwójki córek (24, 11 lat), doradca żywieniowy, psychodietetyk, specjalista dietetyki profilaktycznej i leczniczej Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, aromaterapii i ziół oraz medycyny naturalnej Świętej Hildegardy, Certyfikowany Instruktor Slow Jogging.*

*Współpracuje z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego oraz wieloma Fundacjami i Stowarzyszeniami w Polsce realizując projekty zdrowotne, kulinarne i urodowe w harmonii za naturą.*

*Gabinet dietoterapii i ziół znajduje się w Centrum Terapii Naturalnych Cetena w Łodzi, gdzie udziela konsultacji indywidualnych. Twórca Pracowni Odżywiania Naturalnego Kura Modowa oraz Pogotowie Zakwasowe.*

[www.tcm.lodz.pl](http://www.tcm.lodz.pl)

[fb/kuramodowa](https://www.facebook.com/kuramodowa)

## „Sprać Moc 5”

Realizowany w okresie 01.04.2021 r. do 31.03.2022 r. Projekt skierowany jest do 430 ON chorych na stwardnienie rozsiane z terenu woj. mazowieckiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, świętokrzyskiego, podkarpackiego, kujawsko-pomorskiego, dolnośląskiego, wielkopolskiego. Projekt zakłada przeprowadzenie kompleksowego programu wsparcia osób chorych na SM, który obejmie swoim działaniem problemy ruchowe, psychologiczne i społeczne.

### Główne działania jakie są realizowane to:

- usługi wspierające – asystenta osoby chorej na SM;
- indywidualne zajęcia usprawniające – rehabilitacja w domu chorego,
- rehabilitacja w ośrodku;
- indywidualne konsultacje specjalistów np. (doradca zawodowy, psycholog, psychiatra, prawnik, logopeda, dietetyk, pielęgniarka);
- warsztaty wyjazdowe „Niezależnego życia”.

Osoby z SM w chwili przystąpienia do projektu będą musiały spełniać 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, podkarpackiego, wielkopolskiego, dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego.
- mieć zdiagnozowane stwardnienie rozsiane
- 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, Warsztatów Terapii Zajęciowej.

Projekt współfinansowany ze środków PFRON

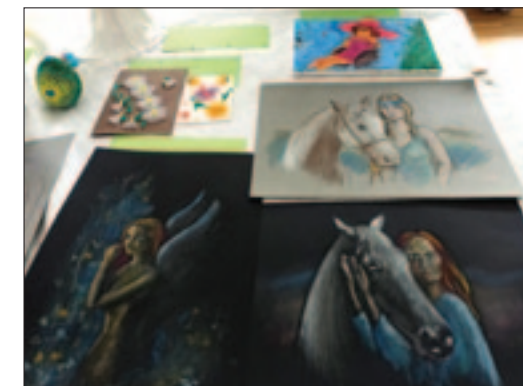
## Abilimpiada SM

W piątek 11 czerwca rozpoczęła się VII Abilimpiada SM organizowana przez PTSR w pięknym ośrodku „Polanka” położonym w województwie Kieleckim. W tym dniu zjechaliśmy się z całej Polski, z różnymi pomysłami i zdolnościami. Po zakwaterowaniu i obiedzie nastąpiło oficjalne przywitanie przez główną radę PTSR i zapoznanie z regulaminem. Na koniec zaproszono nas na uroczystą kolację i recital Pani Agnieszki Babicz-Stasierowskiej. Wieczór był bardzo przyjemny, radosny cała sala świetnie się bawiła w rytm starych przebojów.

Sobotni poranek zaczął się bardzo pracowicie ze względu na odbywające się konkursy. W tym roku było sześć konkurencji: sudoku, warcaby, open, fotografia, decoupage, robótki ręczne na drutach lub szydełku. Każdy uczestnik mógł wybrać konkurencję, w której czuje się najlepiej.



Nasze stowarzyszenie reprezentowały trzy osoby, które wzięły udział w trzech konkurencjach: sudoku, open, decoupage. Konkurencja była ogromna, ale w doskonałej atmosferze udało się nam stworzyć ciekawe kompozycje. W trakcie trwania konkursu wymienialiśmy się radami i pomocą. Organizacja była doskonała, na sali cały czas chodzili wolontariusze z pytaniami: „Czy wszystko jest w porządku?”, „Czy potrzebna jest pomoc?”.





Wszyscy się bardzo starali, bo tylko najlepsi wyjadą z nagrodami. Tego samego dnia wieczorem odbył się grill. Emocje po konkursie opadły, wszyscy mogliśmy się zrelaksować. Przy dźwiękach muzyki i dobrym jedzeniu w bardzo dobrych humorach zakończyliśmy ten dzień. W niedzielę po śniadaniu Jury ogłosiło wyniki konkursu i rozdało nagrody. Nasze prace były docenione.



Wracamy z medalami, ogromną radością i dumą. Jest nam bardzo miło, że mimo obecnej trudnej sytuacji związanej z pandemią miałyśmy okazję uczestniczyć w Abilimpiadzie. Wyjazd był doskonałą okazją, aby wymienić się doświadczeniem i nauczyć się czegoś nowego oraz nawiązać nowe znajomości z całej Polski. Dziękujemy za doskonałą organizację, głosy poparcia i trzymanie kciuków. Z dużą przyjemnością podzieliliśmy się z Wami wrażeniami z Abilimpiady.

*Pozdrawiamy,  
Uczestniczki*

## Walne Zebranie Wyborcze Oddziału Łódzkiego PTSR w dniu 05.08.2021

W dniu 5 sierpnia 2021 odbyło się Walne Zebranie Wyborcze Oddziału Łódzkiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Pandemia, jak i obostrzenia z nią związane nie pozwoliły na przeprowadzenie wyborów w miesiącu maju 2021 r. W związku z tym członkowie Oddziału zebrali się na Walnym Zebraniu Wyborczym w ilości 33 członków dopiero w sierpniu. Zgodnie z Porządkiem Obrad Walnego Zebrania Wyborczego dokonali wyboru nowych władz do Rady Oddziału, Komisji Rewizyjnej i Delegatów PTSR O/Łódź.



Do Rady spośród 13 zgłoszonych osób, weszło pierwsze 9 osób, zgodnie z wcześniejszym ustaleniem 9 osobowego składu Rady.

### **Członkowie Rady Oddziału:**

Przewodnicząca: Jolanta Kurylak-Osińska

Wiceprzewodnicząca: Beata Hartwik-Tyszer

Sekretarz: Anna Sapanowska

Skarbnik: Mirosława Peczyńska

Członkowie: Andrzej Adach, Małgorzata Stańczyk,

Halina Mikołajczyk, Krystyna Podlasek, Andrzej Długosz.

### **Członkowie Komisji Rewizyjnej:**

Przewodniczący: Marek Kałuziński

Członkowie: Iwona Buczkowska-Sita, Leszek Kwiecień.

## Czy ze stwardnieniem rozsianym można „normalnie” żyć?

Stwardnienie rozsiane (SM) jest chorobą autoimmunologiczną, występuje z częstością 30-100 zachorowań na 100000 mieszkańców – na świecie żyje więc 2,5 mln chorych na stwardnienie rozsiane. Szczyt zachorowania na SM przypada na 20-40 rok życia (średni wiek zachorowania 30 lat), dwukrotnie częściej dotyczy kobiet niż mężczyzn, a w około 10-15% przypadków choroba występuje rodzinie. U 50% chorych w ciągu 15 lat od rozpoznania występują kłopoty z chodzeniem.

Wszystko to powoduje, że rozpoznanie SM często jest traktowane jako „wyrok”, który diametralnie może zmienić dalsze życie chorego. Postawienie rozpoznania SM sprawia, że dalsze życie pacjenta rodzi wiele pytań, często staje się nieprzewidywalne, wymaga ciągłego przystosowywania się do zmieniającej się sytuacji. Pogodzenie się z rozpoznaniem i przystosowanie się do życia z SM może zabrać sporo czasu, ale przy właściwej opiece medycznej, oraz wsparciu rodzinnym i społecznym, większość osób z SM całkiem dobrze funkcjonuje i „radzi sobie” z chorobą.

Dla części osób dużym problemem jest przyznanie się do choroby w środowisku pracy, a czasem również członkom własnej rodziny (współmałżonkowie, dzieci). Bardzo często osoby najbliższe zastanawiają się jak postępować z chorym na SM, a często stają się nadopiekuńczy, zabraniają wszelkiego wysiłku fizycznego, wprowadzają ograniczenia dietetyczne, społeczne itp.

*Należy pamiętać, że najważniejszą radą dla chorych na SM jest „żyć normalnie”.*

Oczywiście istnieją pewne zalecenia, a i sama choroba z czasem może stworzyć pewne ograniczenia, do których z czasem trzeba będzie się przystosować, ale zanim to nastąpi często mijają lata. Pacjenci z SM i ich rodziny zadają wiele z pozoru prostych pytań dotyczących codziennego życia z tą chorobą, na które nie zawsze można udzielić jednoznacznej odpowiedzi.

## CZY MOŻNA PRZEWIDZIEĆ, JAKI BĘDZIE PRZEBIEG CHOROBY?

W chwili obecnej nadal nie jest możliwe, aby już na początku choroby z całą pewnością przewidzieć, jaki będzie jej przebieg. Na podstawie wielu prac wykazano jednak pewne czynniki, które związane są z dobrym lub złym rokowaniem.

Lepsze rokowanie, co do przebiegu choroby występuje u kobiet, u osób, u których choroba rozpoczęła się w młodszym wieku, u chorych, u których pierwszymi objawami choroby było pozagałkowe zapalenie nerwu wzrokowego lub zaburzenia czucia, u chorych, u których choroba od początku ma przebieg rzutowo-remisyjny i po pierwszym rzucie objawy wycofały się całkowicie lub prawie całkowicie, oraz gdy na początku choroby występują długie przerwy między rzutami. Gorsze rokowanie, występuje natomiast u osób, u których choroba rozpoczęła się w starszym wieku (początek SM po 40 roku życia), gdy podczas pierwszego rzutu występuje wiele różnych objawów i są wśród nich objawy piramidowe, gdy na początku choroby występują krótkie przerwy między rzutami, gdy w ciągu pierwszych 5 lat choroby doszło do rozwoju znacznej niesprawności, gdy na początku choroby w płynie mózgowo-rdzeniowym obecne są prąжки oligoklonalne

Duże znaczenie rokownicze mają również wyniki badania MRI. Brak ognisk demielinizacyjnych w tym badaniu jest związane ze znacznie lepszym rokowaniem, ale nie pozwala całkowicie wykluczyć rozwoju SM w przyszłości. Natomiast, jeżeli już w pierwszym badaniu MRI stwierdzone są zmiany demielinizacyjne (u 50-70% chorych z pierwszym rzutem stwierdza się zmiany demielinizacyjne w MRI) to im więcej jest tych zmian tym większe jest prawdopodobieństwo rozwoju pewnego SM.

## CZEGO NALEŻY UNIKAĆ, CO MOŻE POGORSZYĆ STAN CHOREGO, NASILIĆ OBJAWY CHOROBY?

Na podstawie obserwacji klinicznych i badań naukowych zaobserwowano, że przebywanie w wysokiej temperaturze otoczenia (upały, sauna), pod wpływem gorączki, opalania (na słońcu, w solarium) oraz wzrostu temperatury ciała z powodu wysiłku czy gorącej kąpieli może pogarszać samopoczucie, funkcjonowanie i wydolność fizyczną chorych na SM, a nawet może przyczynić się do wystąpienia

rzutu. Możliwe objawy to przemijające zaburzenia widzenia zmęczenie, ogólne osłabienie, osłabienie siły mięśniowej kończyn, nasilenie spastyczności. Objawy są przejściowe i ustępują po spadku temperatury. W związku z nadwrażliwością na gorąco pacjentom SM zaleca się więc przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach, wykonywanie ćwiczeń fizycznych z przerwami, w przewietrzonych i chłodnych pomieszczeniach, oraz unikanie upałów i innych źródeł gorąca takich jak sauna, gorąca kąpiel.

Nie oznacza to jednak, że jak uważano dotychczas chorym nie wolno się opalać, światło słoneczne i umiarkowane przebywanie na słońcu jest dla chorych na SM korzystne, gdyż pod wpływem promieniowania ultrafioletowego zawartego w świetle słonecznym produkowana jest witamina D, która ma korzystny wpływ na chorych z SM. Innymi czynnikami, które mogą spowodować pogorszenie samopoczucia chorego czy nawet wystąpienie rzutu jest stres i infekcje wirusowe czy bakteryjne szczególnie te związane z występowaniem wysokiej gorączki.

## CZY CHORY NA SM POWINIEN STOSOWAĆ SPECJALNĄ DIETĘ?

Chociaż istnieje wiele najróżniejszych propozycji diet w SM to ich skuteczność lecznicza, nie została udowodniona. Wykazano jednak, że dieta hiperkaloryczna bogata w sól, tłuszcze zwierzęce, czerwone mięso, słodkie napoje, smażone pokarmy może zwiększać proces zapalny i zaostrzać objawy SM. Niskokaloryczna kompletna dieta z dużą ilością warzyw i owoców, chude mięso, drób i ryby, razowe pieczywo, nabiał z niską zawartością tłuszczu zwiększa metabolizm oksydacyjny przyczyniając się do zmniejszenia produkcji cytokin prozapalnych. Dieta taka nie jest oczywiście cudowną dietą „leczącą” SM, ale dobrze wpływa na funkcjonowanie całego organizmu a dbałość o zachowanie zasad zdrowego żywienia, które dostarcza organizmowi odpowiednie ilości wszystkich niezbędnych składników pokarmowych jest bardzo istotne.

*Dalszy ciąg artykułu w kolejnym numerze biuletynu*

*Katarzyna Mochnał – fizjoterapeuta*

## Co nowego w naszym mieście?

Każdego roku Łódzkie Centrum Wydarzeń przyzwyczajało łodzian do wybuchowych i fantastycznych Urodzin Łodzi – i w tym roku, pomimo ograniczeń pandemicznych, łodzianie po chwili przerwy spotkali się we wspólnej celebracji tego wyjątkowego dla Łodzi święta.

Na Letnisku Księży Młyn zagrali: Malik Montana, Sorry Boys, Clock Machine i Fisz Emade Tworzywo. W ogrodach Geyera usłyszeliśmy Kękę, a na Letnich Brzmieniach – Krzysztofa Zalewskiego i Mrozu.



Ulica Piotrkowska wypełniła się muzyką i animacjami dla całych rodzin. W urodzinowy weekend odbyło się wielkie granie na balkonach ulicy Piotrkowskiej – to kulminacja cyklu muzycznego, który wymusiła pandemia, a który spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem łodzian. Tylko tego dnia na kamienicznych balkonach pojawili się songwriterzy i muzycy.

Na całej długości Piotrkowskiej, łodzianie mogli uczestniczyć w animacjach dla dzieci, a przez cały weekend wziąć udział w Festiwalu Śniadań Jemy w Łodzi.

Nie zabrakło uwielbianych przez łodzian wycieczek po największych, na co dzień zamkniętych obiektach naszego miasta – m.in. w Orientarium, na świeżo zrewitalizowanej ulicy Włókienniczej, czy najważniejszych obiektach sportowych w mieście.

Hitem był pokaz lotów balonem!

Łódzkie niebo wypełniły balony pilotowane przez najbardziej utytułowanych pilotów w Polsce. Dosłownie – Łódź otworzyła niebo z nadzieją patrząc w przyszłość Miasta podczas jego 598. Urodzin Łodzi!

Źródło: [www.piklodz.pl](http://www.piklodz.pl)

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

- Biuro Oddziału Łódzkiego PTSR czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00, 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18, **KRS 0000049771** 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. 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 zajęcia terapii zajęciowej i emisji głosu, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia z areobiku oraz kursy komputerowe i językowe.

## 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, dwukoślupowe
- 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” (Bioptron),
- masaż uciskowo-sekwencyjny,
- masaż na fotelach masujących.



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

**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)

**„Zaprogramowani na pomaganie 3”**

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego w Łodzi zaprasza do wzięcia udziału w projekcie „Zaprogramowani na pomaganie 3” współfinansowanym przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.

**Cel projektu:**

Celem głównym projektu jest poprawa dostępu do usług społecznych ograniczających ubóstwo i wykluczenie społeczne wśród 260 osób niesamodzielnych (182 K, 78 M), chorych na stwardnienie rozsiane (SM – łac. *Sclerosis Multiplex*) oraz 50 osób z ich otoczenia (30 K, 20 M) z terenu ŁOM (tj. M. Łódź i powiaty: brzeziński, łódzki wschodni, pabianicki, zgierski) w okresie od 01.06.2021 r. do 31.05.2023 r. poprzez objęcie ich kompleksowym wsparciem zgodnie z zapisami Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych, w której uznaje się prawo do niezależnego życia w społeczeństwie.

**Co oferuje projekt?**

- usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze,
- usługi asystenta osobistego osoby z niepełnosprawnością (AOON),
- warsztaty promocji aktywności społecznej,
- usługi wypożyczania sprzętu rehabilitacyjnego i pomocniczego.

Wsparciem będą objęte również osoby z najbliższego otoczenia chorych na SM.

**Osoby zainteresowane udziałem w projekcie prosimy o kontakt:**

ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18, 90-349 Łódź  
tel. 42 649 18 03, e-mail: [lodz@ptsr.org.pl](mailto:lodz@ptsr.org.pl)



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





