

piąty pod prąd



biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



nr 3/2026

**III Łódzki Piknik
Bez Barier**

str. 20-23

**Wystawa
artystyczna**

str. 10-13



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

Wydawca:

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

Zespół redakcyjny:

Jolanta Lach
Monika Koza
Krzysztof Gara – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WSTĘP

Witam bardzo serdecznie wszystkich czytelników naszego biuletynu. Jak zawsze znajdziecie Państwo w nim wiele interesujących i niezwykle potrzebnych informacji, a także wspomnień z ważnych dla naszego oddziału wydarzeń.

Co to jest mikrobiota i jaki jest jej wpływ na nasz organizm – o tym piszą w artykule „Radość zaczyna się w jelitach” Andżelika i Nikola Zaniewicz. Czy porównywanie ma sens i czy jest to dla nas korzystne szczególnie w dobie nieograniczonego dostępu do social mediów i internetu – o tym dowiadujemy się z artykułu psycholog Joanny Jaworskiej-Rusek

Nasza koleżanka Bożena Bryła pięknie opisuje wystawę prac naszych członków, którą można było oglądać w kawiarni artystycznej przy ul. Piotrkowskiej 17.

Ważnym dla nas wydarzeniem był III Łódzki Piknik Bez Barier, który odbył się 12.06.2026 r. na Starym Rynku. O tym wydarzeniu pisze kolega Kamil Fijałkowski.

Świadczenie wspierające – od A do Z to skondensowany poradnik z omówieniem przepisów i problemów proceduralnych, z którymi można się spotkać podczas wnioskowania o to świadczenie. To bardzo ważny temat dla wielu z nas. Drugi bardzo istotny artykuł to „5 ważnych praw osób z niepełnosprawnościami”.

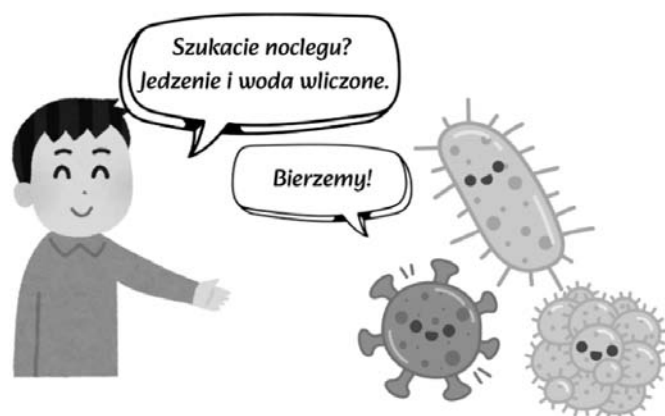
W biuletynie nie zabrakło kącika dietetycznego i informatora co nowego w naszym mieście.

Zapraszam wszystkich naszych członków do zgłaszania się na rehabilitację oraz zajęcia, które odbywają się w naszym oddziale lub w restauracji „Satyna”. Harmonogram poszczególnych zajęć znajduje się na naszej stronie internetowej. Zapraszam również bardzo gorąco do udziału w spotkaniach Koła Młodych.

Jolanta Lach – Przewodnicząca PTRS O/Łódź

„Radość zaczyna się w jelitach” Jak mikroby w brzuchu malują nastrój w głowie

Wyobraź sobie, że twoje jelita potrafią mówić. Nie słowami, ale w subtelny, chemiczny sposób, który wpływa na całe twoje funkcjonowanie, m.in. twój nastrój, poziom stresu, a nawet zdolność do koncentracji. Wiem, brzmi jak opowieść prosto z filmu *science-fiction*, bo kto by się spodziewał, że jelita nie służą nam jedynie podczas procesu trawienia?



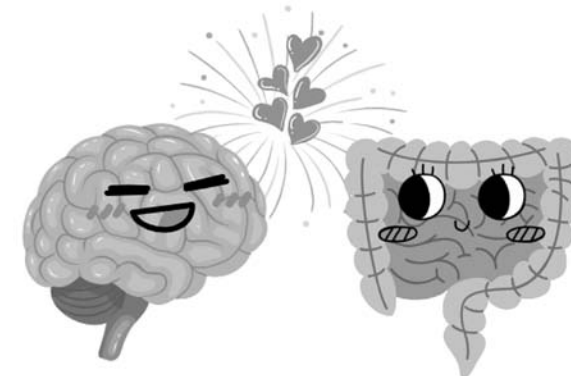
Nie wiem, czy wiesz, ale nasze jelita zasiedla ogromna społeczność mikroorganizmów, zwana **mikrobiotą jelitową**. Choć rzadko o niej myślimy, każdy z nas nosi w sobie tych niewidzialnych towarzyszy. W jelitach, głównie w jelicie grubym, żyją **miliardy mikro-**

organizmów – bakterii, wirusów i grzybów. To nie jest chaotyczny zbiór drobnoustrojów, lecz dobrze zorganizowana społeczność, przypominająca tętniącą życiem metropolię. Mikrobiota waży około jednego–dwóch kilogramów i liczy więcej komórek niż całe ludzkie ciało! Co ważne, nie są to przypadkowi lokatorzy. Przez miliony lat ewolucji nauczyliśmy się z nimi współpracować. My dostarczamy im pożywienia wraz z jedzeniem, a one w zamian pomagają nam trawić pokarm, produkują witaminy (np. K), chronią przed patogenami i regulują działanie układu odpornościowego.

Co ciekawe, każdy człowiek ma unikalny skład mikrobioty, kształtowany od pierwszych chwil życia przez sposób porodu, dietę, środowisko i styl życia. Dlatego nie istnieje jedna „idealna” mikrobiota – to raczej delikatna równowaga, którą można wspierać lub zaburzać. Coraz więcej badań wskazuje, że mikrobiota nie tylko wpływa na meta-

bolizm i odporność, ale również odgrywa kluczową rolę właśnie w regulacji **emocji, stresu, zachowania**, a nawet w **patogenezie chorób**.

Choć większość z nas kojarzy emocje wyłącznie z mózgiem, prawda jest bardziej złożona. Jelita bowiem posiadają własny układ nerwowy – trzewny system nerwowy, który działa niemal autonomicznie – jest panem samego siebie. Co zaskakujące, to tutaj powstaje aż **90% serotoniny**, neuroprzekaźnika zwanego hormonem szczęścia. Mikroby jelitowe wytwarzają też inne substancje, które komunikują się z mózgiem poprzez nerw błędny, hormony i układ odpornościowy. Pod tym względem jelita są jak całkowicie nowy świat zamknięty wewnątrz ciebie i zamieszkały przez makroskopijne stworzenia, więc jeśli im jest źle, to tobie też. Można więc powiedzieć, że jelita **szepeczą do mózgu** – gdy mikrobiota jest w równowadze, szepczą kojąco. Gdy w jelitach panuje chaos (dysbioza) – mózg odbiera to jako niepokój oraz stres, warunkujące gorszy nastrój.



Od jelit do głowy – nowa perspektywa zdrowia psychicznego

Jeszcze do niedawna zdrowie psychiczne utożsamiano niemal wyłącznie z funkcjonowaniem mózgu. Emocje, nastrój, stany lękowe czy depresję tłumaczono zaburzeniami neurochemicznymi, stresem lub czynnikami środowiskowymi. Przełomowym odkryciem ostatnich lat było uświadomienie, że mikrobiota jelitowa prowadzi stały, dynamiczny dialog z mózgiem. Ta komunikacja odbywa się za pośrednictwem tzw. osi jelito–mózg, czyli złożonego systemu dwukierunkowych połączeń obejmujących układ nerwowy, hormonalny oraz immunologiczny. Oznacza to, że informacje płyną nie tylko z mózgu do jelit, lecz także w odwrotnym kierunku – z jelit do mózgu – wpływając na emocje, nastrój i reakcje na stres.

Jelita posiadają własny układ nerwowy, określany mianem jelitowego układu nerwowego lub „drugiego mózgu”. Składa się on z setek milionów neuronów i potrafi funkcjonować w dużej mierze niezależnie od ośrodkowego układu nerwowego. To właśnie dlatego jelita mogą reagować na bodźce nawet wtedy, gdy nie jesteśmy tego świadomi. Ten „drugi mózg” nie myśli w sensie dosłownym, ale nieustannie analizuje sygnały chemiczne i mechaniczne, a następnie podejmuje decyzje wpływające na pracę przewodu pokarmowego oraz całego organizmu.

Kluczową rolę w komunikacji między jelitami a mózgiem odgrywa nerw błędny – najdłuższy nerw czaszkowy, który działa jak biologiczna linia telefoniczna łącząca oba narządy. Co ciekawe, większość impulsów przesyłanych przez nerw błędny biegnie z jelit do mózgu, a nie odwrotnie. Oznacza to, że mózg w dużej mierze „słucha” tego, co dzieje się w jelitach. Mikroorganizmy jelitowe, poprzez produkcję określonych metabolitów i neuroaktywnych substancji, mogą wpływać na częstotliwość i charakter tych sygnałów, modulując aktywność struktur mózgowych odpowiedzialnych za emocje i stres.

Oprócz układu nerwowego w osi jelito–mózg istotną rolę odgrywają również hormony. Mikrobiota wpływa na funkcjonowanie osi podwzgórze–przysadka–nadnercza, która odpowiada za reakcję organizmu na stres. Zaburzenia równowagi mikrobioty mogą prowadzić do nadmiernego wydzielania kortyzolu (tzw. „hormonu stresu”), co sprzyja przewlekłemu napięciu, lękowi i obniżonemu nastrojowi. W ten sposób sygnały pochodzące z jelit mogą realnie kształtować naszą reakcję na codzienne wyzwania.

Nie mniej istotnym elementem tej komunikacji jest układ odpornościowy. Jelita stanowią jedno z największych centrów immunologicznych organizmu, a mikrobiota odgrywa kluczową rolę w regulacji odpowiedzi zapalnych. Gdy równowaga mikrobioty zostaje zaburzona, może dojść do przewlekłego, niskiego stanu zapalnego, który oddziałuje na funkcjonowanie mózgu. Coraz więcej badań wskazuje, że takie stany zapalne są związane z rozwojem depresji, zaburzeń lękowych oraz problemów z koncentracją. Badania wskazują także na wysokie powiązanie przewlekłego stanu zapalnego w patogenezie chorób neurodegeneracyjnych, tj. stwardnienie rozsiane czy stwardnienie zanikowe boczne.

Z perspektywy popularnonaukowej oś jelito–mózg można porównać do rozbudowanej sieci komunikacyjnej, w której jelita pełnią rolę czujnego centrum dowodzenia.



To, co jemy, jak żyjemy i jak radzimy sobie ze stresem, wpływa na skład mikrobioty, a ta z kolei wysyła sygnały kształtujące nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. W tym sensie emocje nie są wyłącznie „produktem mózgu”, lecz efektem współpracy wielu układów organizmu, wśród których jelita odgrywają znacznie większą rolę, niż jeszcze niedawno sądzono. Z perspektywy codziennego doświadczenia zależność ta przestaje dziwić. Stres potrafi wywołać ból brzucha, a długotrwałe napięcie często odbija się na trawieniu.

Oczywiście wszystkie te informacje mają swoje źródło w badaniach naukowych. Eksperymenty na modelach mysich wykazały, że przeniesienie mikrobioty od zestresowanych myszy do spokojnych zmieniało ich zachowanie – stawały się bardziej lękliwe. U ludzi zależności są bardziej złożone, ale rośnie liczba dowodów na to, że równowaga mikrobioty wpływa na ryzyko depresji, lęku i reakcji na stres. Na przykład u osób ze stwierdzoną depresją i stanami lękowymi wykazano zmniejszoną różnorodność mikrobiologiczną, zmniejszoną liczbę bakterii *Lactobacillus*, co prowadziło do zwiększonego stanu zapalnego oraz zaburzonego metabolizmu tryptofanu – prekursora serotoniny („hormonu szczęścia”). Także u osób chorujących na schizofrenię zaobserwowaną zaburzoną skład mikrobioty, który skorelowano za to z neurozapaleniem czy zaburzoną sygnalizacją dopaminy.

Co więcej, mikrobiota oddziałuje nie tylko na emocje, ale też na procesy poznawcze – pamięć, koncentrację i szybkość przetwarzania informacji. Niektóre badania sugerują, że różnorodność bakteryjna

w jelitach koreluje z lepszymi wynikami w testach poznawczych oraz większą odpornością na stres psychiczny. Udowodniono, że stosowanie pro- i prebiotyków wpływa na oś jelitowo-mózgową, poprawiając funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego i odgrywając kluczową rolę w zapobieganiu i leczeniu różnych schorzeń, tj. demencja, depresja, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, autyzm czy zespół przewlekłego zmęczenia. Co ciekawe, wykazano, że suplementacja probiotykami, prebiotykami i symbiotykami poprawia funkcje poznawcze zarówno u osób zdrowych, jak i u osób z zaburzeniami poznawczymi, nawet po regularnym stosowaniu przez zaledwie 1–2 miesiące.

Mikrobiota jelitowa a SLA i SM

W ostatnich latach coraz więcej badań wskazuje, że mikrobiota jelitowa może odgrywać ważną rolę w rozwoju chorób neurologicznych, tj. stwardnienie rozsiane (MS) i stwardnienie zanikowe boczne (ALS). Szczególne zainteresowanie naukowców budzi tzw. oś jelito-mózg – sieć połączeń łącząca układ pokarmowy, odpornościowy i nerwowy.

Jednym z pierwszych przełomowych odkryć były badania pokazujące, że skład bakterii jelitowych u osób chorujących na MS wyraźnie różni się od tego obserwowanego u zdrowych ludzi. Naukowcy zauważyli między innymi mniejszą liczbę bakterii produkujących substancje przeciwzapalne (bakterie z rodzaju *Clostridium* oraz *Bacteroidetes*) i większą obecność drobnoustrojów pobudzających układ odpornościowy do agresywnej reakcji (bakterie *Akkermansia muciniphila* i *Methanobrevibacter*). To szczególnie ważne, ponieważ w MS układ immunologiczny atakuje własne komórki nerwowe, uszkadzając osłonki mielinowe neuronów. W eksperymentach na myszach wykazano nawet, że przeszczep mikrobioty od pacjentów z MS może nasilać objawy choroby u zwierząt. Oznacza to, że bakterie jelitowe mogą aktywnie wpływać na przebieg procesu zapalnego w mózgu.

Podobne obserwacje pojawiają się w badaniach nad ALS. W głośnym badaniu opublikowanym w czasopiśmie *Nature* naukowcy odkryli, że jedna z bakterii jelitowych – *Akkermansia muciniphila* – może spowalniać rozwój choroby u myszy z ALS. Bakteria ta produ-

kuje związki wspierające funkcjonowanie neuronów ruchowych, między innymi pochodne witaminy B3 (nikotynamid). Z kolei u wielu pacjentów z ALS obserwuje się zmniejszenie liczby bakterii wytwarzających maślan – substancję działającą przeciwzapalnie i ochronnie na komórki nerwowe. Coraz więcej dowodów wskazuje także, że zaburzona mikrobiota może osłabiać barierę jelitową, przez co do krwi przedostają się cząsteczki nasilające stan zapalny w organizmie i mózgu.

Choć naukowcy wciąż próbują ustalić, czy dysbioza jest przyczyną choroby, czy raczej jej skutkiem, jedno wydaje się coraz bardziej prawdopodobne – jelita i mózg pozostają ze sobą w stałym dialogu. To, dlatego badacze coraz intensywniej pracują nad terapiami opartymi na mikrobiocie. Probiotyki, specjalne diety, a nawet przeszczepy mikrobioty jelitowej mogą w przyszłości stać się elementem leczenia chorób neurodegeneracyjnych. Możliwe więc, że odpowiedź na pytania dotyczące zdrowia mózgu częściowo kryje się... w naszych jelitach.

Jak dieta i styl życia wpływają na jelita i nastrój?



Dieta jest jednym z najpotężniejszych narzędzi wpływania na mikrobiotę. **Błonnik, warzywa, owoce i produkty fermentowane** sprzyjają rozwojowi korzystnych bakterii. Fermentowane produkty, takie jak kefir, jogurt, kiszonki, dostarczają probiotyków, które wspierają równowagę jelitową.

Wystawa artystyczna

Na maszcie sztalugi
 Płótno żaglem stoi
 Dumie przed siebie
 Białą pierś wypina
 Cierpliwie czeka
 Jak spłoszona panna
 Lęka się koloru
 Co jej czystość skala
 Niewinność odbierze
 Albo na płótnie
 Albo na papierze
 A twórca odpoczywa
 W głębokim fotelu

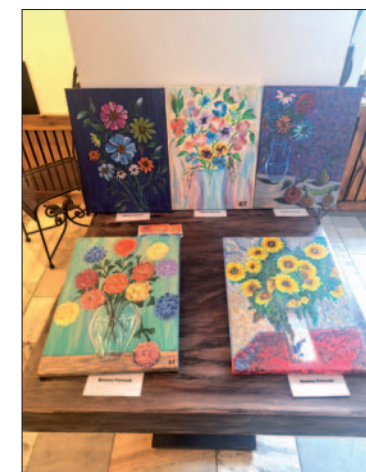
W. Jagielski

Znaleźliśmy w końcu kawałek miejsca dla siebie, gdzie możemy się spotkać, poplotkować, wypić dobrą kawę i omówić wszystkie ważne i nieważne sprawy.

Przygarnęła nas galeria artystyczna i kawiarnia muzyczna przy ul. Piotrkowskiej 17. Kierowniczką kawiarni jest pani Beata. Kieruje ona również fundacją „Niepełnosprawni bez barier”. Pomaga jej pan Marek. Jest on tam organizatorem imprez. Jak na kawiarnię artystyczną przystało zaczęliśmy współpracę od wystawy naszych osiągnięć plastycznych. Komisarzem wystawy była Krysia Podlasek, która ustaliła w jakich miejscach najlepiej się zaprezentują, przyniesione przez nas prace. Dzielnie pomagał jej mąż, który dbał o stronę techniczną. Honory gospodyni pełniła też nasza Wiceprzewodnicząca – Małgosia.

W dniu 26 marca stawiliśmy się, dużą grupą, koleżanek i kolegów, by uczestniczyć w otwarciu. Na sztalugach i ścianach zawisły przepiękne płótna naszych twórców.

Koleżanki, uczestnicząc w zajęciach malarskich, osiągnęły wysoki stopień wtajemniczenia we władaniu pędzlem. Obrazy, z piękną kolorystyką i ciekawą formą, mogą konkurować z dziełami zawodowych malarzy.





Zostały też ustawione prace, które powstały na warsztatach z ceramiki artystycznej i poniedziałkowych zajęciach plastycznych, piękne bransoletki z koralików, stworzone przez Anię Lindner, chętnie wykorzystałaby do ozdoby swej dłoni, każda modnisią. Gliniany koń, którego ulepiła Ewa Mazur wyglądał, jakby na chwilę, przybył do nas z pięknej łąki, na której się pasał. Kto nie przyszedł na otwarcie, niech żałuje, że tego nie zobaczył. Z naszego zaproszenia skorzystało natomiast, wielu przedstawicieli, przyjaznych nam instytucji. Powitaliśmy panią Katarzynę Trędę-Pisere – Rzecznika Osób Niepełnosprawnych, panią Beatę Tonecką-Nabiałczyk, pana Marka Krakowiaka, pana Dariusza Krajewskiego ze Stowarzyszenia Wsparcie Społeczne „JA – TY – My” i pana Marka Ławnika ze Stowarzyszenia „Tęczowi Społecznicy”. Wystawę odwiedziła też telewizja Toya i TVP3, a w Radiu Łódź, w programie „Po drugiej stronie mocy” była audycja i wywiady z naszymi koleżankami.

Wszyscy goście, z wielkim zainteresowaniem, obejrzeni nasze prace i pogratulowali nam talentu, zaangażowania i chęci do tworzenia, mimo naszej niepełnosprawności.

Po części oficjalnej, przeszliśmy do tej lżejszej, towarzyskiej. Przy poczęstunku, na pięknie zastawionym szwedzkim stole i dobrej kawie, zasiadając przy kawiarnianych stolikach, mogliśmy wymienić wrażenia i powychwalać twórców, tak dzieł jak i wystawy. Wszystko było na najwyższym poziomie. Prosimy o więcej.

Bożena Bryła

„Radość zaczyna się w jelitach” Jak mikroby w brzuchu malują nastrój w głowie

Z kolei **nadmiar cukru, przetworzone jedzenie i antybiotyki bez potrzeby** mogą ją zaburzać, prowadząc do stanu zapalnego i gorszego samopoczucia. Badania wykazują, że dieta bogata w błonnik i kiszonki, dieta śródziemnomorska, wegetariańska oraz wegańska powodowały wzrost różnorodności mikroflory jelitowej, wspomaganie wzrostu korzystnych bakterii, a także zmniejszenie stanu

zapalnego. Dieta wysokotłuszczowa i wysokocukrowa wywoływały natomiast efekty przeciwne. Zatem każdy posiłek, który spożywamy, to nie tylko energia dla nas, ale też pożywienie dla miliardów mikroorganizmów w naszych jelitach. Im bardziej różnorodna dieta, tym bardziej zrównoważona mikrobiota, a tym samym lepszy nastrój, większa odporność psychiczna oraz zdrowszy organizm.

Ruch, sen i redukcja stresu wspierają harmonię jelit. Regularna aktywność fizyczna zwiększa różnorodność mikrobioty, a przewlekły stres może ją zaburzać. Badania wskazują, że wpływ aktywności fizycznej na mikrobiom jelitowy różni się w zależności od rodzaju i intensywności wysiłku. Umiarkowany wysiłek fizyczny sprzyja zdrowemu układowi odpornościowemu, podczas gdy intensywny wysiłek fizyczny przez długi czas może powodować zespół nieszczelnego jelita i w konsekwencji stan zapalny, który może zaburzyć równowagę mikrobiologiczną. Dlatego też, szczęśliwe jelita nie potrzebują morderczych treningów, lecz jedynie krótkich regularnych ćwiczeń, spacerów czy nawet medytacji. Regularne, umiarkowane ćwiczenia wiążą się ze zwiększoną różnorodnością mikroorganizmów i większą liczebnością pożytecznych bakterii, przyczyniających się do m.in. poprawy metabolizmu glukozy, zmniejszenia stanu zapalnego i poprawy funkcji bariery jelitowej. Warto też pamiętać o rytmie dnia: regularne pory snu i odpoczynku wspierają mikrobiotę, a tym samym emocjonalną stabilność i odporność na stres. Ciało i umysł są ze sobą w nieustannym dialogu – dbając o jeden element, poprawiamy drugi.

Praktyczne wskazówki dla szczęśliwego brzucha i głowy:

1. **Jedz różnorodnie** – kolorowe warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty i rośliny strączkowe.
2. **Wprowadzaj fermentowane produkty** – kefir, jogurt, kiszonki.
3. **Ruszaj się codziennie** – nawet krótki spacer pozytywnie wpływa na mikrobiotę.
4. **Dbaj o sen** – regularny sen wspiera równowagę jelitową.
5. **Redukuj stres** – medytacja, uważność, hobby pomagają jelitom i głowie (spokojna głowa to też spokojne jelita).
6. **Ogranicz nadmiar cukru i przetworzoną żywność** – dla zdrowia mikrobioty i samopoczucia.

1. **Jedz różnorodnie**

2. **Wprowadzaj fermentowane produkty**

3. **Ruszaj się regularnie**

4. **Dbaj o sen**

5. **Redukuj stres**

6. **Ogranicz nadmiar cukru i przetworzoną żywność**

Piśmiennictwo u autorek

*Andżelika Zaniewicz, fizjoterapeuta
Nikoła Zaniewicz*

Czy porównywanie się ma sens?

Obserwowany w ostatnich latach rozwój social mediów idzie w parze z towarzyszącą ludzkości od wieków tendencją do porównywania siebie i swojej sytuacji, pozycji z innymi. Czy jednak jest to zjawisko dla nas korzystne?

Przed rozwojem ery Internetu nasz zakres osób, do których mieliśmy dostęp, aby się porównywać był ograniczony do sąsiadów, znajomych, najbliższej rodziny. Przy okazji dostrzegania u nich cech,

które budziły w nas zachwyty lub zazdrość, mieliśmy też dostęp do dostrzegania kontekstu, pewnych okoliczności życiowych, mankamentów, które dawały nam w miarę rzetelny ogląd sytuacji. Sprawa z obserwowaniem świata prezentowanego w social mediach, czy to przez zawodowych influencerów, czy przez osoby nam znajome, ale niekoniecznie bliskie, ma się już zgoła inaczej, bo nie mamy określonego kontekstu rzeczy, które widzimy w internecie, a jedynie efekt finalny, co do którego nie możemy mieć całkowitej pewności, że nie jest fałszywy czy udawany.

Obrazy, które widzimy w internecie często wzbudzają w nas emocje: zazdrość, podziw, wyrzuty sumienia czy nawet gniew lub frustrację. Pojawiają się one w odpowiedzi na nasze wewnętrzne mechanizmy, które kształtują nasze życie społeczne i zdolność do dostosowywania się do społeczeństwa, a także dbania o swój własny status w strukturze społecznej. Mechanizmy te są naturalną zdolnością do adaptacji w społeczeństwie, natomiast kontekst społeczny i życie w internecie sprawiły, że wzbudzają w nas emocje, które może nie pojawiłyby się tak łatwo gdybyśmy mieli szerszy ogląd obserwowanych sytuacji.

Mechanizmy kształtujące naszą adaptację do społeczeństwa nie zawsze idą w parze z naszym indywidualnym rozwojem i czasami wywierają na nas presję, aby dostosować swoje zachowanie, decyzje do oczekiwań społeczeństwa, które mogą, ale nie muszą być dla nas korzystne. To nasz własny rozum musi zdecydować o tym, czy jest to rzecz dla nas pożyteczna czy szkodliwa oraz czy jesteśmy gotowi na ewentualny społeczny ostracyzm w związku z odrzuceniem określonego wobec nas oczekiwania. Warto tę kwestię dobrze zważyć jeśli chodzi o nasze priorytety życiowe i wartości.

Obserwowanie życia influencerów (czyli osób, które wywierają na nas jakiś wpływ) może mieć dla nas korzystne skutki w sytuacji, gdy np. poszukujemy inspiracji do rozwiązania jakiegoś problemu, z którym się borykamy lub gdy chcemy coś w swoim życiu polepszyć, ale nie wiemy dokładnie jak. Jednak nawet wtedy nie jesteśmy zwolnieni z krytycznego myślenia wobec tego z czego czerpiemy inspirację. Pamiętajmy, że nasza sytuacja nigdy nie jest identyczna z sytuacją osoby z internetu. Każdy ma inne zasoby, inne doświadczenia

i umiejętności, które predysponują go do osiągnięcia takich, a nie innych rezultatów, dlatego nie możemy oczekiwać, że nasze efekty będą takie same jak te, które obserwujemy u innych. Pozostaje nam tylko czerpać inspirację, natomiast efekty zależą już wyłącznie od nas.

Joanna Jaworska-Rusek – psycholog

Świadczenie wspierające – od A do Z. Praktyczny przewodnik z omówieniem przepisów i problemów proceduralnych

1. Wprowadzenie

Od 1 stycznia 2024 r. obowiązuje ustawa z dnia 7 lipca 2023 r. o świadczeniu wspierającym (Dz.U. z 2023 r., poz. 1429). Wprowadziła ona całkowicie nowy model wsparcia osób z niepełnosprawnościami, oparty nie na samym fakcie posiadania orzeczenia o niepełnosprawności, lecz na indywidualnie ustalonym poziomie potrzeby wsparcia. Dotychczas znaczna część systemu wsparcia koncentrowała się na wsparciu dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami. Ustawodawca zdecydował się jednak przesunąć ciężar wsparcia bezpośrednio na osoby wymagające pomocy. Zgodnie z art. 3 ust. 1 ustawy o świadczeniu wspierającym celem świadczenia jest udzielenie osobom z niepełnosprawnościami pomocy służącej częściowemu pokryciu wydatków związanych z zaspokojeniem ich szczególnych potrzeb życiowych. Natomiast art. 3 ust. 2 przewiduje, że świadczenie przysługuje osobie, która ukończyła 18 lat i posiada decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia wynoszący od 70 do 100 punktów.

2. Kto może otrzymać świadczenie wspierające?

Prawo do świadczenia przysługuje osobie, która:

- ukończyła 18 rok życia;
- posiada decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia;
- uzyskała co najmniej 70 punktów;
- zamieszkuje na terytorium Polski;
- spełnia warunki obywatelstwa lub legalnego pobytu określone w ustawie.

Co szczególnie istotne, świadczenie wspierające nie jest uzależnione od kryterium dochodowego. Otrzymywanie emerytury, renty socjalnej, renty z tytułu niezdolności do pracy czy innych świadczeń nie wyklucza prawa do jego pobierania.

3. Najważniejsza zasada – samo orzeczenie o niepełnosprawności nie wystarczy

Jednym z najczęściej spotykanych błędów jest przekonanie, że posiadanie znacznego stopnia niepełnosprawności automatycznie uprawnia do świadczenia wspierającego.

Tak nie jest.

Orzeczenie o niepełnosprawności stanowi jedynie punkt wyjścia do wszczęcia procedury. Konieczne jest uzyskanie dodatkowej decyzji administracyjnej ustalającej poziom potrzeby wsparcia.

Podstawę prawną stanowią przepisy ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, które zostały znowelizowane równoległe z uchwaleniem ustawy o świadczeniu wspierającym.

4. Krok pierwszy – wniosek do Wojewódzkiego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

Postępowanie rozpoczyna się od złożenia wniosku do właściwego Wojewódzkiego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności (WZON). Do wniosku należy dołączyć:

- aktualne orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności,
- dokumentację medyczną,
- inne dokumenty potwierdzające zakres ograniczeń funkcjonalnych.

WZON dokonuje oceny funkcjonowania osoby w wielu obszarach życia codziennego. Analizowane są między innymi:

- mobilność,
- samoobsługa,
- komunikowanie się,
- prowadzenie gospodarstwa domowego,
- relacje społeczne,
- możliwość załatwiania spraw urzędowych,
- zdolność do samodzielnego podejmowania decyzji.

W rezultacie przyznawana jest określona liczba punktów odzwierciedlająca rzeczywisty poziom potrzeby wsparcia.

5. Jak wygląda ocena potrzeby wsparcia?

W praktyce jest to obecnie najbardziej problematyczny etap całej procedury.

Komisje WZON dokonują oceny na podstawie szczegółowych kryteriów funkcjonalnych. Nie bada się wyłącznie rozpoznania medycznego, lecz wpływ schorzenia na codzienne funkcjonowanie.

Oznacza to, że dwie osoby posiadające identyczne rozpoznania mogą otrzymać różną liczbę punktów.

Z praktyki pełnomocników wynika, że szczególne znaczenie mają:

- aktualna dokumentacja lekarska,
- opinie psychologiczne,
- dokumentacja rehabilitacyjna,
- szczegółowe opisanie rzeczywistych trudności dnia codziennego.

W wielu przypadkach osoby z niepełnosprawnościami wskazują, że uzyskana punktacja nie odzwierciedla rzeczywistego poziomu zależności od pomocy osób trzecich. W przestrzeni publicznej pojawiają się również sygnały dotyczące długiego czasu oczekiwania na rozpoznanie spraw przez WZON oraz rozbieżności w praktyce orzeczniczej pomiędzy poszczególnymi województwami.

6. Co zrobić po otrzymaniu decyzji?

Po uzyskaniu decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia należy sprawdzić liczbę przyznanych punktów.

Obecnie świadczenie przysługuje osobom, które uzyskały od 70 do 100 punktów.

Wprowadzenie świadczenia nastąpiło etapowo:

- od 2024 r. – dla osób z wynikiem 87–100 punktów,
- od 2025 r. – dla osób z wynikiem 78–86 punktów,
- od 2026 r. – dla osób z wynikiem 70–77 punktów.

Od 1 stycznia 2026 r. system objął zatem wszystkie grupy uprawnionych przewidziane przez ustawę.

III Łódzki Piknik Bez Barrier

W dniu **12 czerwca 2026 roku** na Starym Rynku w Łodzi odbył się III Łódzki Piknik Bez Barrier. Wydarzenie było okazją do spotkania osób z niepełnosprawnościami, organizacji pozarządowych, instytucji oraz mieszkańców Łodzi zainteresowanych tematyką dostępności, integracji i wzajemnego wsparcia.

Wśród wystawców nie mogło zabraknąć Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Łodzi. Stoisko PTSR przez cały czas trwania pikniku było miejscem rozmów, wymiany doświadczeń oraz przekazywania informacji na temat stwardnienia rozsianego i działalności naszego Oddziału.

Przedstawiciele PTSR odpowiadali na pytania dotyczące choroby, dostępnych form wsparcia, rehabilitacji oraz codziennych wyzwań, z jakimi mierzą się osoby chorujące na SM. Odwiedzający chętnie sięgali po przygotowane materiały informacyjne, ulotki, gazety, notesy i inne publikacje. O dużym zainteresowaniu stoiskiem świadczy fakt, że rozdano niemal wszystkie przygotowane materiały informacyjne. Rozmowy prowadzone przy stoisku pozwalały nie tylko przekazywać rzetelną wiedzę, ale również lepiej zrozumieć potrzeby osób, które dopiero zetknęły się z tematem stwardnienia rozsianego.

Piknik był również okazją do spotkania członków naszego stowarzyszenia. Wielu z nich odwiedziło stoisko PTSR, korzystając z możliwości rozmowy, wymiany doświadczeń oraz spędzenia czasu w przyjaznej atmosferze. Przez cały dzień przy stoisku dyżurowali przedstawiciele Oddziału, zmieniając się w ramach ustalonych dyżurów, jednak przez większość czasu obecna była niemal cała reprezentacja. Takie wydarzenia pozwalają nie tylko promować działalność organizacji, ale także wzmacniać więzi pomiędzy osobami związanymi z naszym środowiskiem.

Podczas pikniku swoją działalność prezentowały liczne organizacje i instytucje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Duże zainteresowanie wzbudzały prace artystyczne – obrazy oraz rzeźby wykonane przez osoby z niepełnosprawnościami. Zwiedzający z uznaniem zatrzymywali się przy ekspozycjach, doceniając kreatywność, talent i zaangażowanie ich autorów.





Dużym sprzymierzeńcem organizatorów była pogoda. Przez cały dzień panowały dobre warunki atmosferyczne – było słonecznie, ale bez nadmiernego upału, co sprzyjało rozmowom, spacerom pomiędzy stoiskami i aktywnemu uczestnictwu w wydarzeniu.

III Łódzki Piknik Bez Barier po raz kolejny pokazał, jak ważne są inicjatywy budujące społeczną świadomość i integrujące osoby z niepełnosprawnościami z lokalną społecznością. Takie spotkania pomagają przełamywać stereotypy, sprzyjają wzajemnemu poznawaniu się oraz pokazują, że mimo różnych ograniczeń można aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, rozwijać swoje pasje i realizować cele.

Dziękujemy wszystkim osobom, które odwiedziły stoisko Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Łodzi, poświęciły czas na rozmowę oraz okazały zainteresowanie działalnością naszego stowarzyszenia. Mamy nadzieję, że spotkamy się ponownie podczas kolejnych edycji Pikniku Bez Barier.

Kamil Fijałkowski



5 ważnych praw osób z niepełnosprawnościami w 2026 roku

1. Świadczenia NFZ poza kolejnością dla osób z niepełnosprawnościami

Co do zasady pacjenci korzystają ze świadczeń zdrowotnych według kolejności zgłoszenia.

W praktyce „**poza kolejnością**” oznacza, że można korzystać ze świadczeń ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, a także szpitalnych i innych placówek stacjonarnych i całodobowych (np. zakłady opiekuńczo-lecznicze) w dniu zgłoszenia. Gdy nie jest to możliwe, to ze świadczeń korzysta się najbliższym możliwym terminie poza listą oczekujących (nie później niż 7 dni roboczych od zgłoszenia w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej).

Poza kolejnością można otrzymać świadczenia podstawowej opieki zdrowotnej i świadczenia specjalistów, a także świadczenia w szpitalach. Zakres ten obejmuje również usługi farmaceutyczne

w aptekach i świadczenia rehabilitacji leczniczej zgodnie ze wskazaniami medycznymi.

Do osób, którym przysługuje takie uprawnienie należą m.in. pacjenci posiadający orzeczenie:

- **znacznym stopniu niepełnosprawności;**
Dalszy ciąg materiału pod wideo
- niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

Prawo do korzystania ze świadczeń poza kolejnością można potwierdzić również za pomocą jednego z orzeczeń równorzędnych orzeczeniu o znacznym stopniu niepełnosprawności np. o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji wydanym przez lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Co istotne, również termin udzielenia świadczenia w ramach centralnej e-rejestracji powinien być wyznaczany świadczeniobiorcy z uwzględnieniem prawa świadczeniobiorcy do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej. Jak jednak informuje resort zdrowia, pacjenci, którzy korzystają ze świadczeń poza kolejnością umówią się wyłącznie w wybranej placówce – osobiście lub telefonicznie.

2. Prawo do świadczenia wspierającego

Począwszy od 2026 roku świadczenie wspierające mogą otrzymywać osoby z niższą niż dotychczas punktacją określaną przez Wojewódzkie Zespoły do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności. To ważna forma pomocy dedykowana tym osobom z niepełnosprawnościami, które mają potrzebę wsparcia. Świadczenie ma służyć częściowemu pokryciu wydatków związanych z zaspokojeniem szczególnych potrzeb życiowych tych osób.

Od 1 stycznia 2026 r. świadczenie wspierające przysługuje osobie w wieku od ukończenia 18. roku życia posiadającej decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia, w której potrzebę wsparcia określono na poziomie **od 70** do 100 punktów w skali potrzeby wsparcia.

Od liczby punktów w decyzji WZON i aktualnej wysokości renty socjalnej zależy kwota świadczenia wspierającego. Aktualne kwoty (obowiązujące do końca lutego 2026 r.) prezentuje poniższa tabela:

Punktacja w decyzji WZON	Przelicznik procentowy renty socjalnej	Kwota świadczenia wspierającego
95–100 pkt	220 proc. renty socjalnej	4134 zł
90–94 pkt	180 proc. renty socjalnej	3383 zł
85–89 pkt	120 proc. renty socjalnej	2255 zł
80–84 pkt	80 proc. renty socjalnej	1504 zł
75–79 pkt	60 proc. renty socjalnej	1128 zł
70–74 pkt	40 proc. renty socjalnej	752 zł

Warto wspomnieć, iż Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przygotowało **przeгляд stosowania przepisów ustawy o świadczeniu wspierającym**. Z informacji przekazanych nam w grudniu przez biuro prasowe ministerstwa wynika, iż Rada Ministrów przyjęła przeгляд 16 października 2025 r.

„Przyjęty przez Radę Ministrów przeгляд zawiera rekomendacje dotyczące konieczności usprawnieniu procedur wydawania decyzji o potrzebie wsparcia oraz podniesienia jakości tych decyzji. Obecnie Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej pracuje nad konkretnymi zmianami dotyczącymi ustalania poziomu potrzeby wsparcia oraz ustalania prawa do świadczenia wspierającego” – czytamy w przesłanej odpowiedzi.

Zobacz również:

3. Dostępność dla osób z niepełnosprawnościami

Dostępność to temat, który w ostatnim czasie zyskuje coraz większe znaczenie. Obowiązujące przepisy nakładają bowiem na instytucje publiczne oraz niektórych przedsiębiorców wymagania w zakresie dostępności architektonicznej, cyfrowej oraz informacyjno- komunikacyjnej.

Uprawnieniem, o którym warto tu wspomnieć jest przykładowo możliwość złożenia **wniosku o zapewnienie dostępności**. Pismo takie może złożyć osoba ze szczególnymi potrzebami lub jej przedstawiciel ustawowy, która ma interes faktyczny w skorzystaniu z usług podmiotu publicznego. Jeśli dany podmiot dostępności nie zapewnił, to przysługuje skarga do Prezesa Zarządu PFRON na brak dostępności.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie <https://dostepnosc.pfron.org.pl/>

4. Pomoc z MOPS i programy realizowane przez samorządy

Osoby z niepełnosprawnościami, które znajdują się w trudnej sytuacji materialnej mogą ubiegać się o pomoc społeczną np. w formie **zasiłków: stałych, okresowych, celowych**. W MOPS można też starać się o usługi opiekuńcze i usługi specjalistyczne. Samorządy realizują również usługi opieki wytchnieniowej. Jest to ważna pomoc dla członków rodziny osoby z niepełnosprawnością, która zapewnia czasowe zastępstwo.

Biorąc pod uwagę przedłużające się prace nad nowymi rozwiązaniami w zakresie asystencji osobistej, wciąż sporą rolę we wspieraniu osób z niepełnosprawnościami będzie miała dotychczasowy „resortowy” program asystencji.

5. Prawa w firmie i na rynku pracy

Niepełnosprawność nie zawsze oznacza niezdolność do pracy. Osoby z orzeczeniami mają szereg uprawnień, których **zakres zależy głównie od stopnia niepełnosprawności**. Do najważniejszych ułatwień zaliczamy:

- krótszy czas pracy (stopień znaczny i umiarkowany)
- dodatkową przerwę w pracy (stopień lekki, umiarkowany, znaczny)
- dodatkowy urlop (stopień umiarkowany, znaczny)
- zwolnienie z pracy na turnus rehabilitacyjny (stopień umiarkowany, znaczny)
- dofinansowanie do wynagrodzenia z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (stopień lekki, umiarkowany, znaczny).

Na mocy nowej ustawy o rynku pracy i służbach zatrudnienia bezrobotne osoby niepełnosprawne mają prawo do 365 dni zasiłku dla bezrobotnych. Do takiego dłuższego okresu uprawnia orzeczenia o lekkim, umiarkowanym, a także znacznym stopniu niepełnosprawności. Takim osobom przysługuje też pierwszeństwo w skierowaniu do udziału w formach pomocy. W grudniu zakończył się cykl konsultacji społecznych dotyczących założeń modelu zatrudnienia wspomaganego. Wypracowane w nich rozwiązania zostaną wdrożone w całej Polsce ramach projektu – Testowanie modelu zatrudnienia wspomaganego. W drodze konkursu organizowanego przez PFRON jeszcze w 2026 r. zostaną wybrane agencje zatrudnienia wspomaganego, które będą świadczyły kompleksową usługę skierowaną do osób z niepełnosprawnościami i pracodawców.

Podsumowanie

Zakres praw, z jakich mogą korzystać osoby z niepełnosprawnościami zależy w głównej mierze od posiadanego stopnia niepełnosprawności. Dla pomocy społecznej z reguły ważne jest spełnianie kryteriów dochodowych.

Źródło: <https://www.infor.pl/>

Kącik dietetyczny

Złota zupa przeciwzapalna z soczewicy

Dlaczego warto w SM? soczewica = żelazo roślinne + białko + błonnik; kurkuma/imbir mają potencjał przeciwzapalny; ciepła, lekka zupa

Składniki (4 porcje)

- 1 szklanka czerwonej soczewicy (suchej)
- 2 marchewki
- 1 pietruszka lub kawałek selera
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1–2 cm imbiru
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka kurkumy
- ½ łyżeczki kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki curry (opcjonalnie)
- 1 litr bulionu warzywnego
- ½ puszki mleczka kokosowego light (ok. 200 ml)
- sok z ½ cytryny
- sól, pieprz

Do podania:

- natka pietruszki/kolendra
- pestki dyni lub sezam
- 1 łyżeczka oliwy na porcję

Przygotowanie

1. Na oliwie zeszklij cebulę, dodaj czosnek i imbir (1 min).
2. Dorzuć startą/posiekaną marchew i pietruszkę, podsmaż 3–4 min.
3. Dodaj przyprawy, wlej bulion.
4. Wsyp przepłukaną soczewicę, gotuj **15–18 min** aż zmięknie.
5. Zblenduj na krem lub zostaw lekko grudkowatą.
6. Dodaj mleczko kokosowe i sok z cytryny, dopraw.

Adrian Kwaśny – dietetyk

Co nowego w naszym mieście?

Łódź przygotowuje się do świętowania swoich 603. urodzin. Od 24 do 26 lipca miasto wypełni się koncertami, piknikami, wycieczkami, warsztatami, wydarzeniami plenerowymi, atrakcjami dla rodzin i sportowymi aktywnościami. Świętowanie obejmie całe miasto, a szczególnie atmosfera tradycyjnie zagości także na ul. Piotrkowskiej.

Urodziny Łodzi to jedno z największych letnich wydarzeń w mieście. Przez trzy lipcowe dni będzie można korzystać z programu przygotowanego z myślą o mieszkańcach, turystach, rodzinach z dziećmi, miłośnikach muzyki, spacerów, historii, kultury i aktywnego wypoczynku.

W planie są koncerty największych gwiazd polskiej i światowej muzyki, miejskie pikniki, śniadania plenerowe, warsztaty, wydarzenia sportowe, atrakcje w instytucjach kultury oraz specjalne propozycje przygotowane przez popularne łódzkie miejsca, w tym Aquapark Fala, Orientarium Zoo Łódź i muzea.

Jak zapowiada Hanna Zdanowska, prezydent Łodzi, miasto po raz kolejny pokaże, że potrafi świętować swoje urodziny z rozmachem. Urodzinowy weekend będzie okazją do wspólnej zabawy w wielu częściach Łodzi. Planowane są m.in.:

- Pikniki i śniadania w plenerze
- Rodzinne spotkania, warsztaty i sąsiedzka atmosfera.

Miejska Strefa Kultury przygotuje urodzinowe wydarzenia między innymi na Teofilowie i Dąbrowie. W planie są wspólne stoły, animacje, warsztaty integrujące mieszkańców, kawa, herbata, tort i letnia atmosfera lokalnych spotkań.

Na rodzinne śniadanie zaproszą także Teatr Pinokio i Pinoteka przy ul. Sienkiewicza.

Na miłośników tradycji czeka wiejskie śniadanie w Skansenie Ogrodu Botanicznego.

W sobotę, 25 lipca, Arturówek zamieni się natomiast w dużą strefę rodzinnego relaksu. W programie znajdą się dmuchańce, alpaki, pokazy ratownictwa wodnego, znakowanie rowerów oraz sportowe aktywności dla uczestników w różnym wieku.

Szczegółowy harmonogram wydarzeń dostępny jest na stronie:

<https://uml.lodz.pl/urodziny-lodzi-2026/>

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

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

OGŁOSZENIA:

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

WAŻNE ADRESY:

MOPS

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

PFRON

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

NFZ

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

Spotkania przy kawie i rozmowie

Porozmawiajmy. Postuchajmy. Bądźmy razem. ♥

W każdą ŚRODĘ
15:00–17:00

Kawiarnia Artystyczna PIOTRKOWSKA 17 ŁÓDŹ

- Luźne rozmowy w przyjaznej atmosferze
- Wymiana doświadczeń
- Nowe znajomości
- Kawa, herbata i dobre towarzystwo

Dobra kawa, dobre rozmowy, dobre towarzystwo. ♥

Czekamy na Ciebie! ♥

POLSKIE TOWARZYSTWO STWARDNIENIA ROZSIANEGO
Oddział w Łodzi

