

SM Express



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA I CZYSZCZENIA

**Jak powstawał PTSR - wspomnienia
Henryki Filipek, współtwórczyni naszej organizacji**

CZYTAJ STR. 10-11

W NUMERZE:

ŚWIATOWY DZIEŃ SM

CZYTAJ STR. 3

**III ABILIMPIADA TO JUŻ
WSPOMNIENIE**

CZYTAJ STR. 4-5

25 LAT SŁOWACKIEGO TOWARZYSTWA SM

CZYTAJ STR. 8-9

**RABARBAR I IMBIR
- ROŚLINY NIEZNANE, A BARDZO ZDROWE**

CZYTAJ STR. 22-23

Droży Państwo



Wydarzenia, które w ostatnim czasie napędzały naszą organizację – już za nami. Kongres EMSP minął, otrzymujemy wiele sygnałów z całego świata, że uczestnicy oceniają go bardzo wysoko. Niedawno obchodziliśmy

Światowy Dzień SM, wydarzenie niezwykle ważne dla naszego środowiska, tym ważniejsze że odbywają się na całym świecie i sprawiają, że całe środowisko pokazuje, jak wiele jeszcze rzeczy jest do zrobienia.

W tym roku, podobnie jak w ubiegłym, gościliśmy w tym dniu u Rzecznika Praw Obywatelskich. Pani Irena Lipowicz przez chwilę była osobiście naszym gościem i złożyła ważną deklarację: będzie wspierać nasze stara-

nia w zmianie podejścia do traktowania SM. Głównie chodzi o procedury, które wszyscy zgodnie uznajemy za wyolbrzymione i ograniczające dostęp do leczenia. Będziemy prosić Panią Rzecznik, aby przyjrzała się dokładnie, czy wszystkie przepisy muszą być aż tak rygorystyczne. Na świecie chorzy mają całą paletę różnych leków, w Polsce wciąż obracamy się w niemal tym samym zestawie od lat. Trzeba było wielkiego wysiłku, aby kilka nowych specyfików dopuszczono do refundowanego leczenia, a przecież wszyscy doskonale wiemy, że tylko w ten sposób chory może korzystać z leku. Sam nie jest w stanie opłacić kosztownych terapii. Jest też duży materiał o Akademickim Centrum Medycznym, z którym PTRS ma zamiar podjąć współpracę. Wprawdzie na razie ośrodek jest prywatny, jednak są podejmowane starania, aby możliwe były dopłaty do rehabilitacji i leczenia

Nie sposób też nie wspomnieć o Abilimpiadzie, która dopiero co się zakończyła. W tym roku liczba uczestników była jeszcze większa, cieszy fakt, że z roku na rok coraz więcej osób z całej Polski chce uczestniczyć w tym wydarzeniu. Muszę się przyznać, że widząc to zaangażowanie Państwa, hart ducha i przede wszystkim tak wiele talentów – byłem pod ogromnym wrażeniem. Ta nasza olimpiada pozwoli przetransmitować się w wydarzenie, w którym chce uczestniczyć każdy. Tak naprawdę staramy się, aby każdy, nawet ten kto nie ma jakichś wybitnych umiejętności, mógł w niej uczestniczyć i mieć satysfakcję zdobycia nagrody. Ponieważ Abilimpiada ma być dla nas miejscem, w którym każdy będzie mógł sprawdzić swoje umiejętności i nauczyć się czegoś od innych. Zachęcam do czytania i życzę przyjemnej lektury.



HALINA KUNICKA

Gościem w sieradzu

W sieradzkim Teatrze Miejskim, 27 maja tego roku, odbył się charytatywny koncert Haliny Kunickiej zorganizowany przez miejscowy oddział Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Imprezę, która zbiegła się z obchodami Światowego Dnia Chorych na Stwardnienie Rozsiane prowadziła aktorka, Zofia Czernicka.

Było to pierwsze tak duże wydarzenie artystyczne, które pomogło poznać problemy chorych na stwardnienie rozsiane i działalność Oddziału Sieradzkiego PTRS. Wszyscy obecni na koncercie otrzymali ulotki z informacjami o chorobie oraz drobne gadżety ufundowane przez sponsorów. Szczególnej pomocy w tym zakresie udzielili: firma HABITUS, która

zajmuje się zaopatrzeniem osób niepełnosprawnych w sprzęt rehabilitacyjny, Spółdzielnia Mieszkaniowa w Sieradzu oraz Starosta Sieradzki. Koncert dofinansowany był przez Urząd Miasta Sieradza. Wszystkie miejsca w teatrze były zajęte, a widownia śpiewała razem z Haliną Kunicką.

Maria Kulenty

SM Express Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórański, Helena Kładko, Renata Patzer, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Małgorzata Kitowska, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Monika Żelazko, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Magdalena Fac, Małgorzata Felger, Helena Konarska, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Małgorzata Śliwa, Joanna Figura, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gąska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miasek. Adres Redakcji: Warszawa, Plac Konstytucji 3/72, Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Plac Konstytucji 3/72. Skład i grafika: Bogna Kantor. Druk: Drukarnia ODDI Poland. Nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptrs.org.pl

Razem
MOŻEMY WIĘCEJ

Światowy Dzień SM



27 maja tego roku w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich odbyła się konferencja z okazji Światowego Dnia Stwardnienia Rozsianego. Konferencja zorganizowana została przez PTRS, Fundację Urszuli Jaworskiej, Fundację Neuropozytywni oraz inicjatorów kampanii „SM-Walcz o Siebie”. Jest to dla nas ważna okazja by się spotkać i porozmawiać o naszych działaniach i działaniach naszych partnerów. Podczas spotkania analizujemy co już zostało zrobione, a co jeszcze jest do zrobienia. Spotkanie otworzyła gospodarz konferencji, prof. Irena Lipowicz wskazując, że w Polsce wciąż mamy do czynienia z ogromną nieświadomością społeczną na temat tej choroby, a działania takie jak to spotkanie czy kampanie społeczne są bardzo potrzebne. Odbyła się także dyskusja dotycząca leczenia stwardnienia rozsianego, w której udział wzięli m.in. prof. Krzysztof Selmaj, dr Lidia Darda-Ledzion, dr Mariola Kosowicz, prof. Dominika Maison oraz osoby cierpiące na SM, a także media i zaproszeni goście. Podczas spotkania zaprezentowano IV odsłonę kampanii „SM-Walcz o siebie” zrealizowaną

przez agencję Telescope. Spoty kampanii emitowane są w telewizji, kinie, prasie, radio, Internecie, na citylightach, autobusach i w metrze. Kampanię poprzedziły badania wykonane przez Dom Badawczy Maison. Badania te pozwoliły ustalić, że praca dla osób chorych jest ważnym elementem tożsamości. Chory nie jest tylko chorym, jest nauczycielem, hydraulikiem, księgowym. Praca stanowi oręż w walce z chorobą, a aktywność w tym zawodowa, przedłuża okres sprawności. Dlatego też w tegorocznej kampanii duży nacisk położono właśnie na aspekt pracy. W kampanii jak co roku wzięły udział osoby chorujące na SM. Światowy Dzień Stwardnienia Rozsianego to święto ustanowione przez Międzynarodową Federację Stwardnienia Rozsianego (MSIF), a celebrowane przez krajowe towarzystwa zrzeszające chorych na SM oraz ich bliskich. Z tej okazji na sześciu kontynentach przygotowywane są różne wydarzenia – spotkania, konferencje, happeningi, których celem jest budowanie powszechnej wiedzy na temat SM i walki o prawa chorych. Hasło tegorocznego Światowego Dnia SM to „Razem możemy więcej”.

MK



KOLEJNA

Abilimpiada

JUŻ ZA NAMI



Już po raz trzeci w ośrodku „Ekwas” w Grębiszewie odbyła się Abilimpiada PTSR. Impreza ta połączona była ze zwyczajnym walnym zgromadzeniem delegatów oraz szkoleniem komisji rewizyjnych oddziałów z całej Polski.

Muszę stwierdzić z zadowoleniem, że uczestników nam przybywa. Nasza Abilimpiada liczy 13 konkurencji i każda z nich cieszyła się sporym zainteresowaniem. Każdy mógł znaleźć coś dla siebie, bo też jest w czym wybierać, m.in.: sudoku, szachy, malowanie na papierze, malowanie na szkle, szydełkowanie. Jak zauważyła **Jarmila Fajnorova** przewodnicząca Słowackiego Stowarzyszenia SM, matka chrzestna naszej Abilimpiady oraz przewodnicząca jury, poziom wykonywanych prac jest z roku na rok coraz wyższy.

W sobotę rano, 13 czerwca br. rozpoczęły się pierwsze konkurencje i widać było, że nie tylko bardzo przeżywają je uczestnicy, ale też ich opiekunowie oraz kibice, których było sporo. Po obiedzie był dalszy ciąg rywalizacji, a jury miało

ciężki orzech do zgryzienia oceniając poszczególne dzieła. Kibiców było mniej niż rano, bo po godzinie 15. rozpoczęło się zwyczajne walne zgromadzenie delegatów.

Po kolacji była dyskoteka, poprzedził ją występ **Marcina Gdowskiego**, pełnego pozytywnej energii chłopaka na wózku. Zaśpiewał nam dwie swoje piosenki, po których nastąpiły długie oklaski. Dyskoteka trwała do północy.

Jury w składzie: **Jarmila Fajnorova** – przewodnicząca oraz **dr Ewa Gruszka** i **Edward Móravski** – członkowie jury, długo się zastanawiali komu i jaką przyznać nagrodę. Ale udało się wyłonić zwycięzców. Rano w niedzielę jedni uczestnicy poszli na szkolenie komisji rewizyjnych oddziałów, a inni na ogłoszenie wyników Abilimpiady. Przed wręczeniem nagród przedstawiciele oddziału pomorskiego poprosili o głos i zaśpiewali piosenkę która powinna być hymnem Abilimpiady - bardzo się wszystkim podobał jej pełen humoru tekst. Zwycięzcami są wszyscy którzy się zgłosili do udziału w poszczególnych konkurencjach, ale trzeba było wyłonić zwycięzców.

www.ptsr.org.pl



A lista zwycięzców wygląda tak:

Biżuteria:

1. **Regina Zachurzok,**
2. **Maria Póchłopek,**
3. **Agnieszka Kopeć.**

Ceramika:

1. **Stanisław Mermer,**
2. **Piotr Kuczek,**
3. **Teresa Chróst.**

Decoupage:

1. **Urszula Pisarek,**
2. **Danuta Łożyńska,**
3. **Ewa Cichocka – Lis.**

Malowanie farbami wodnymi:

1. **Marcin Gdowski,**
2. **Regina Zachurzok,**
3. **Monika Kładko.**

Malowanie na szkle:

1. **Regina Zachurzok,**
2. **Renata Adryan,**
3. **Walenty Kłos.**

Malowanie plakatu:

1. **Jadwiga Szymańska,**
2. **Walenty Kłos.**

Reportaż fotograficzny:

1. **Andrzej Kwiatek,**
2. **Grażyna Sikora,**
3. **Beata Włodarska.**

Robótki na drutach:

1. **Zofia Zalewska,**
2. **Grażyna Chojnacka.**
3. **Jadwiga Kulicka.**

Sudoku:

1. **Eleonora Rosmańska,**
2. **Joanna Kurczewska.**

Szachy:

1. **Zbigniew Przycki,**
2. **Leszek Wyrwas,**
3. **Piotr Andrzejak.**

Szydełkowanie:

1. **Helena Kładko,**
2. **Lena Rosmańska,**
3. **Honorata Nabagło.**

Wyszywanie ściągami krzyżykowym:

1. **Agnieszka Kopeć,**
2. **Zofia Zalewska,**
3. **Anna Sałek.**

Zdobienie jajek wielkanocnych:

1. **Anna Sałek,**
2. **Angelika Boniuszko,**
3. **Urszula Pisarek.**



Po wręczeniu medali, nagród i dyplomów zwycięzcom, wręczono też dyplomy i upominki pozostałym uczestnikom Abilimpiady. Podziękowania otrzymali również wolontariusze bez pomocy których ciężko by było przeprowadzić taką imprezę. Medal otrzymała też ciężko pracująca pani z jury **Jarmila Fajnorova** oraz **dr Ewa Gruszka**.

Tego roczną zdobywczynią tego wyróżnienia została pani **Teresa Chróst**. Oddział Dolnośląski przyznał też nagrodę Oskara dla **Marcina Gdowskiego**. To jeszcze nie kończyło całej imprezy ponieważ pani **dr Ewa Gruszka** tego dnia miała urodziny. Otrzymała bardzo nietypowy bukiet, zrobiony z cukierków. Wszyscy zgromadzeni odśpiewali „Sto lat”. Tym pięknym akcentem zakończyliśmy tę fajną imprezę. Przede wszystkim liczyła się dobra zabawa. Następne spotkanie za rok w tym samym miejscu. Zapraszamy.

Infolinia PTSR - 22 127 48 50

X Bieszczadzki Dzień Osób Niepełnosprawnych

JAK PRZEŁAMYWAĆ bariery i słabości

X Bieszczadzki Dzień Osób Niepełnosprawnych był okazją nie tylko do wspólnej zabawy i prezentacji swoich umiejętności, ale również do integracji i przełamania swoich słabości i barier. W imprezie wzięły udział stowarzyszenia i placówki zrzeszające osoby niepełnosprawne z powiatu bieszczadzkiego oraz goście z Ukrainy Słowacji. Spotkanie, które odbyło się 20 maja w Hali Sportowej w Ustrzykach Dolnych, poprzedzone zostało wystawą prac tworzonych przez osoby niepełnosprawne podczas terapii zajęciowej prowadzonej ośrodkach z terenu powiatu bieszczadzkiego oraz mszą św. w kościele p.w. Najświętszej Marii Panny w intencji osób niepełnosprawnych oraz ich opiekunów. Zgromadzonych gości przywitał **Marek Andruch**, starosta Powiatu Bieszczadzkiego, który podziękował zgromadzonym na sali opiekunom osób niepełnosprawnych za zaangażowanie w aktywizację i rozwój podopiecznych. Oprócz niego w spotkaniu wzięli udział poseł **Bogdan Rzońca**, **Maria Kurowska** - wicemarszałek województwa podkarpackiego oraz **Bartosz Romowicz** - burmistrz Ustrzyk Dolnych, **Katarzyna Sekuła** - wicestarosta bieszczadzki, **Bogusław Kochanowicz** - wójt gminy Czarna i **Krzysztof Mróz** - wójt gminy Lutowiska.

- Wy mieliście mniej szczęścia niż inni, ale pamiętajmy, że słońce świeci dla wszystkich jednakowo. Człowiek jest przeznaczony do dawania pomocy i niesienia miłości, bo czy jest coś piękniejszego niż ręka wyciągnięta do bliźnich? - zwrócił się do zebranych poseł **Bogdan Rzońca**, który zapowiedział, że będzie działał w kierunku zwiększenia środków dla osób niepełnosprawnych oraz stworzenia dla nich nowych miejsc pracy.

Po oficjalnych wystąpieniach odbyły się prezentacje artystyczne przygotowane przez osoby niepełnosprawne. Jako pierwsi na scenie zaprezentowali

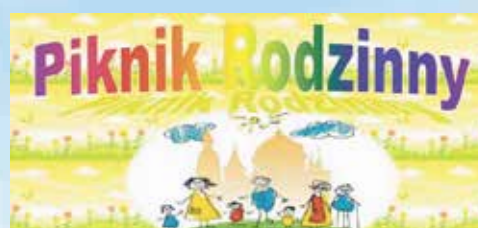
się w występie tanecznym uczestnicy Domu Pomocy Społecznej w Moczarach, następnie wystąpili uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy z Ustrzyk Dolnych prezentując wiązankę przebojów biesiadnych, a zaraz po nich na scenie zaprezentowały się dzieci z Bieszczadzkiego Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „Promyk Nadziei” w interesującym przedstawieniu „Moje Bieszczady”.

W chwilę zadumy wprowadzili nas uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej z Ustrzyk Dolnych w przedstawieniu słowno-muzycznym „Dokąd idziesz człowieku”. Kolejnymi występującymi byli uczniowie Bieszczadzkiego Zespołu Placówek Szkolno-Wychowawczych prezentując taniec współczesny. W dalszej części wystąpili goście z zaprzyjaźnionych ośrodków na Słowacji oraz Ukrainy. Każdy z występujących zespołów otrzymał pamiątkowy dyplom wręczony przez Dyrektora Ustrzyckiego Domu Kultury oraz zaproszonych gości.

Kiedy zakończyły się występy sceniczne, rozpoczęła się część mała oficjalna czyli posiłek, dyskoteka i rozmaite konkursy, oczywiście z nagrodami. Wszyscy bawili się bardzo dobrze, powstawały nowe znajomości, konkursy miały duże powodzenie.

Organizatorami X BDON byli m.in.: Warsztaty Terapii Zajęciowej z Ustrzyk Dolnych, Dom Pomocy Społecznej z Moczar, Środowiskowy Dom Samopomocy z Ustrzyk Dolnych, Oddział Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego w Ustrzykach Dolnych. Koordynacją całości zajęło się Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ustrzykach Dolnych, zaś sponsorami byli: Biogen Poland Sp. z o. o. oraz Nadleśnictwo Lutowiska.

EM

www.ptsr.org.pl


Piknik RODZINNY

21 czerwca tego roku, PTSR - Koło Gdynia zaprosiło swoich podopiecznych na Piknik Rodzinny. Była to okazja do spędzenia odrobiny wolnego czasu z całą rodziną, bo niestety choroba dotyka nie tylko samych chorych, ale również ich rodziny.

Tradycyjnie, co rok w czerwcu Gdynskie Koło Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego organizuje dla swoich członków biesiadę przy ognisku. Ma ona na celu integrację środowiska osób dotkniętych chorobą SM, a także integrację chorych z tzw. zdrową częścią społeczeństwa. Tego dnia chorzy, ich współmałżonkowie i dzieci mają możliwość na chwilę zapomnieć o chorobie i troskach codzienności naznaczonej niepełnosprawnością.

W ten sposób zostanie zacieśniona więź emocjonalna między rodzicami a dziećmi, wspólne przeżywanie uroczystości, integracja ze środowiskiem stwardnienia rozsianego. Nawiązanie szerszych kontaktów z innymi chorymi na SM.

- W swoich działaniach zwracamy zawsze uwagę na to, iż choroba nie dotyka jedynie jednej osoby, ona tak naprawdę atakuje całą rodzinę, zaś najbardziej cierpią w tej sytuacji dzieci. W rodzinie dotkniętej nieuleczalną chorobą dochodzi do zamiany ról, często zatem to dzieci właśnie muszą pełnić rolę matki lub ojca, borykając się samotnie ze swoimi małymi - wielkimi problemami. Dlatego nasze koło dedykuje organizowane przez siebie eventy całym rodzinom - mówi **Aleksandra Orłowska**, przewodnicząca Koła Gdynia.

Na pikniku w Adventure Park Kolibki - Gdynia zaplanowaliśmy gry, zabawy i konkursy dla dzieci i starszych, dostosowane do możliwości uczestników. Pragniemy zapewnić wszystkim dobrą zabawę, relaks, trochę wysiłku intelektualnego i fizycznego. Było pieczenie kiełbasek przy ognisku. Były słodczyce, napoje, ciasto. Dla najmłodszych przewidziano mnóstwo atrakcji oferowanych przez Park, gry i zabawy z nagrodami.

Nasze działania jak zawsze wsparło Miasto Gdynia. Uzyskaliśmy patronat honorowy prezydenta Miasta Gdynia, **Wojciecha Szczurka**. A nasz event zaszczylił swoją obecnością wiceprezydent Gdyni, **Michał Guć**. Niemniej jednak staraliśmy się pozyskać sponsorów i do naszego pikniku przyłączyli się i wsparli nas: Fotobudka Mediabox Trójmiasto - udostępniając nam atrakcje w formie super wesołych zdjęć, Słodka strona życia - wata cukrowa, Piotr Sęk/Rotmanka - słodząc nam chwilę wata cukrową, Supchron. ZUH - sprzęt ppoż. gazy techniczne. Rówiński J. - udostępniając nam hel do balonów, Hurtownia BALMAX / Grójec - dostarczenie super balonów foliowych dla dzieci.

Wszystkim serdecznie dziękujemy za przednią zabawę. Piknik Rodzinny wszedł na stałe do tradycji PTSR - Koła Gdynia i dostarczył wszystkim, a szczególnie dzieciom, niezapomnianych wrażeń.

AB

[Infolinia PTSR - 22 127 48 50](tel:221274850)

Słowackiemu STOWARZYSZENIU

STWARDNIENIA ROZSIANEGO

stuknęło 25 lat



W dniach 29 - 30 maja tego roku przedstawiciele Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, Mirosław Wilk - sekretarz Rady Głównej i Edward Móravski - członek RG, uczestniczyli w uroczystościach 25. rocznicy powstania Słowackiego Stowarzyszenia Stwardnienia Rozsianego. Obchody odbywały się w Hotelu „Magnolia” w sanatoryjnej miejscowości Pieszczy.

Patronat honorowy nad uroczystościami sprawowali: Prezydent Słowacji, **Andrej Kiska**, główny neurolog przy MZ Słowacji prof. dr **Peter Turcani** oraz Europejska Platforma SM. Wśród zaproszonych gości z zagranicy oprócz PTSR były przewodnicząca Węgierskiego Stowarzyszenia SM dr **Agnes Tóth Kovácsné** i jej zastępca **Sylvia Siraiky Nagyné**. Z zagranicznych organizacji była też obecna Unie Roska z Czech w osobie przewodniczącej Roski z Ostrawy, **Naděždy Novákovéj**. Zaproszono też inne organizacje zajmujące się osobami chorymi i niepełnosprawnymi m.in. assocja-

cję ochrony praw pacjenta słowackiego, Słowacka Asocjacja zespołu Marfana, Słowacki Związek Niepełnosprawnych Fizycznie oraz wiele innych.

W imieniu Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego złożyliśmy **Jarmili Fajnorovej** i pozostałym gościom serdeczne życzenia z okazji 25-lecia i wręczyliśmy kwiaty oraz pamiątkową statuetkę, na której podstawie była tabliczka: „Słowackiemu Stowarzyszeniu Stwardnienia Rozsianego z okazji XXV-lecia, dalszych sukcesów życzy Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego. 29 maja 2015 rok”. Widziałem wielkie wzruszenie w oczach **Jarmili Fajnorovej** oraz pana prof. dr. **Pawła Traubnera**. Impreza rozpoczęła się obiadem a zaraz po nim o 13.30 **Jarmila Fajnorova** - przewodnicząca Słowackiego Stowarzyszenia Stwardnienia Rozsianego / SZSM / przywitała wszystkich przybyłych na ten jubileusz. Po Pani

przewodniczącej głos zabrał honorowy przewodniczący SZSM prof. dr **Paweł Traubner**. W dalszej części **Jarmila Fajnorova** przedstawiła historię oraz obecne działania SZSM oraz działania klubów SZSM na Słowacji. Ciekawe wystąpienia mieli goście m.in. dr **Branislav Brežný** przedstawił wykład pt. „Stwardnienie rozsiane diagnoza na całe życie”, dr **Jan Grossman** opowiadał jak opanować stresowe sytuacje w SM a dr **Dominik Tomek** przedstawił „Prawa i obowiązki pacjenta”.

Po przerwie na kawę wystąpienia miały zaproszone organizacje zajmujące się innymi chorobami. Przedstawiciele tych organizacji przybliżyli uczestnikom choroby jakimi się zajmują oraz przedstawili swoje działania na rzecz pacjentów, którymi się opiekują.

Po tych oficjalnych wystąpieniach zaproszeni goście oraz osoby zasłużone dla SZSM otrzymali pamiątkowe

gadżety od gospodarzy imprezy. Następnie przenieśliśmy się do jadalni, gdzie wznesiono toast za dotychczasowe osiągnięcia i sukcesy. Potem był program kulturalny. Wystąpił zespół ludowy „Rodzina Hlbockich” z Pieszczy składająca się z rodziców i ich ośmiorga dzieci, z których najmłodsze ma dwa i pół roku. Do tańca grał zespół „Borovenka”, repertuar mieli bardzo szeroki, od muzyki ludowej po jazz i rock and roll.

EM



Jak się wszystko ZACZEŁO



W dzisiejszym wydaniu przedstawiamy Państwu wspomnienia pani Henryki Filipki, która pomimo natłoku zajęć znalazła czas, by się z nami nimi podzielić. Pani Henryka Filipka jest jedną z osób, które tworzyły Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego od samego początku. Przez wiele lat pełniła wiele ważnych funkcji w PTSR, była przewodniczącą Oddziału Pomorskiego, wiceprzewodniczącą Rady Głównej a obecnie jest przewodniczącą Komisji Rewizyjnej Oddziału Pomorskiego. Jej ogromne zasługi zostały wielokrotnie zauważone i nagrodzone m.in. odznaką za wzorową pracę w służbie zdrowia, odznaką honorową „Zasłużony dla miasta Gdańska”, czy Złotym Krzyżem Zasługi. Siłą PTSR jest to, że mamy w swoich szeregach tak wspaniałych ludzi. Zapraszamy do lektury wspomnień pani Henryki.

Z wykształcenia jestem pielęgniarką. W 1961 roku rozpoczęłam pracę w tym zawodzie, w Sanatorium dla dzieci po chorobie Heinego Medina w Gdańsku. Tam też, wspólnie z kolegami, prowadziłam drużynę harcerską w ramach „Nieprzetartego Szlaku” – zastęp zachowowy dziewcząt „Kwiaty Polne” (w międzyczasie ukończyłam kurs instruktorów zachowowych i otrzymałam patent drużynowego zachów (1965 r.). W okresie lata wyjeżdżaliśmy z dziećmi z sanatorium na obozy harcerskie. W 1970 r. przeszedłam do pracy w lecznictwie otwartym, do Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacyjnej, z późniejszymi zmianami nazewnictwa – gdzie w dziale organizacji i nadzoru pracowałam do sierpnia 2003 roku – we wrześniu tego roku przeszedłam na wcześniejszą emeryturę.

Całe moje życie zawodowe było związane z osobami niepełnosprawnymi, w pierwszym okresie tylko z dziećmi, a od 1970 roku również z osobami dorosłymi.

Przez cały okres mojej pracy zawodowej miałam jednego szefa. On nauczył mnie cenić i szanować pracę, chorego pacjenta i przełożonych. Moim szefem był dr **Bogumił Przeździecki**. Kiedy zaproponował mi w 1987 roku zorganizowanie zebrania chorych na SM, nie miałam żadnej wiedzy na ten temat. Wykaz osób chorych na SM z terenu woj. gdańskiego otrzymaliśmy z Zarządu Głównego Polskie-

go Towarzystwa Walki z Kalectwem. We wrześniu 1987 roku w siedzibie Przychodni Rehabilitacyjnej zorganizowałam, wspólnie z dyrektorem Przeździeckim, pierwsze spotkanie chorych na SM z terenu woj. gdańskiego. Spotkanie miało charakter organizacyjny, zawiązało się wówczas koło chorych na SM przy Oddziale Wojewódzkim Polskiego Towarzystwa do Walki z Kalectwem. Początki były trudne, ale wspomagało nas bardzo wielu wspaniałych ludzi, czynnie angażując się w działania koła.

W latach 1970 – 1987 byłam również członkiem Oddziału Wojewódzkiego Polskiego Towarzystwa do Walki z Kalectwem w Gdańsku. Również w 1970 roku włączyłam się w prace na rzecz dzieci w Towarzystwie Przyjaciół Dzieci w Gdańsku. Przez okres 40 lat pracy, w ramach Towarzystwa organizowałam kolonie zdrowotne dla dzieci niepełnosprawnych (mózgowe porażenie dziecięce, padaczka, polio, wady postawy) pracując na tych koloniach, jako pielęgniarka i czuwając nad przebiegiem rehabilitacji moich podopiecznych. Przez ten okres pełniłam różne funkcje od wiceprezesa zarządu, skarbnika - do członka Zarządu Wojewódzkiego TPD. Za swoją pracę społeczną zostałam doceniona otrzymując: srebrną i złotą odznakę działacza TPD, brązowy Krzyż Zasługi, Odznakę honorową „Zasłużony dla Miasta Gdańska” Działając w ko-

le SM – jako jego przedstawicielka reprezentowałam je na ogólnopolskich spotkaniach Krajowego Zespołu. We wrześniu 1989 roku Koło w Gdańsku było organizatorem dwudniowej narady Krajowego Zespołu Problematycznego ds. SM – udział wzięło 25 osób – członkowie kół SM z całej Polski.

We wrześniu 1989 r. w Warszawie w Hotelu Marriott odbyło się spotkanie dr **Joanny Wojciechowskiej** i Sekretarza Generalnego światowej organizacji SM, **Thoma Petzala** z przedstawicielami kół już istniejących przy PTWK i lekarzy neurologów. Została wówczas utworzona Rada Wykonawcza działaczy. Prezesem została dr **Urszula Władzińska**, wiceprezesem **Tadeusz Krasoń**. Rozpoczęto działalność organizacyjną, opracowano uchwalony statut, w sądzie złożono wniosek o rejestrację.

W styczniu 1991 roku odbył się pierwszy Walny zjazd Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego – przybyli delegaci z całej Polski – została wybrana Rada Główna z przewodniczącą **Urszulą Władzińską**, ja zostałam wybrana do Rady i objęłam funkcję wiceprzewodniczącej. Podjęto również uchwałę o powołaniu oddziałów wojewódzkich PTSR na bazie już istniejących kół. Rada Główna dzięki rozmowom **Marii Kassar** z dyrekcją Hotelu Marriott otrzymała tam bezpłatną siedzibę. Członkowie RG PTSR spotykali się raz na kwartał w Hotelu Marriott gdzie starano się wspierać wszystkie działania podejmowane przez Prezydium Rady Głównej. W latach 1991 – 1997 pełniłam funkcję wiceprzewodniczącej Rady Głównej. W okresie tym RG zorganizowała: kursy dla rehabilitantów pracujących z chorymi na SM – w Cetniewie w 1993 roku i dwukrotnie w KOMR w Dąbku w 1994 i 1996 roku. Wykłady i ćwiczenia były prowadzone przez wysokospecjalistyczną kadrę rehabilitantów ze Szwecji z Ośrodka

w Humlegarden (Sztokholm), seminaria dla działaczy PTSR - Olsztyn 1993 rok i Konstancin 1995 rok. Odbyły się także dwa spotkania andrzejkowe w Hotelu Marriott – grudzień 1992 r.

W dniach 27.02 – 2.02.1997 roku uczestniczyłam w roboczych rozmowach z gośćmi z NHR ze Szwecji. Wspólnie z M. Kassar i K. Czarnęką ze Szwecji z Pío Olof Bengstan. Ustalono zostały zasady organizacji kursów dla rehabilitantów oraz szkolenia dla architektów dot. projektowania bez barier architektonicznych z myślą o osobach niepełnosprawnych. W grudniu 1997 roku odbył się III Walny Zjazd Towarzystwa SM, na którym została wybrana nowa Rada. Moja działalność w Radzie Głównej dobiegła końca i mogłam bardziej włączyć się w prace na rzecz chorych w Oddziale Gdańskim. W latach 1997 – 2001 pełniłam funkcję przewodniczącej Oddziału Woj. PTSR w Gdańsku. Organizowałam wspólnie z kolegami festyny, seminaria, spotkania poświęcone chorym i tematyce SM. Za mojej kadencji Oddział otrzymał z rąk ówczesnego wojewody, **Macieja Płażyńskiego** nagrodę „Bursztynowy Mieczek” oraz wiele listów gratulacyjnych. Powstało wówczas 10 kół terenowych. W sierpniu 2001 roku byłam zaproszona na 10-lecie KOMR w Dąbku – gdzie otrzymałam pamiątkowy wazon. W latach 2003 – 2009 pełniłam funkcję przewodniczącej Koła PTSR w Gdańsku i jednocześnie funkcję skarbnika Oddziału Wojewódzkiego PTSR, a od 2009 roku do chwili obecnej pełnię funkcję przewodniczącej Komisji Rewizyjnej Oddziału.

Gdybym miała rozpocząć na nowo swoją karierę zawodową i społeczną poszłabym tą samą drogą tylko o wiele, wiele mądrzejsza. Działalność w Stowarzyszeniu przyniosła mi mnóstwo satysfakcji i czuję, że się w pełni zrealizowałam. Poznałam wielu wartościowych ludzi, wzajemnie się motywujących do działań, stałam się osobą pewną siebie, zdobyłam umiejętności podejmowania decyzji, czasem nawet niewygodnej. Odkryłam, że nie ma ludzi i miejsc, do których nie można dotrzeć, potrzebny jest jedynie zapał i dobre chęci.

Magdalena Konopka



A JEDNAK nam się UDAŁO

Dzięki PTSR Oddziałowi Sieradz, Nadbużańskie Koło istnieje już rok. Dzięki ludziom, którzy nam pomogli dostaliśmy lokal i na nowo staramy się pomagać ludziom chorym na stwardnienie rozsiane.

W naszym biurze dyżurujemy trzy razy w tygodniu. Każdy potrzebujący dostanie wsparcie i pomoc. Przez ten rok w naszym kole dużo się działo np. spotkania integracyjne, spotkania comiesięczne członków, grille, zajęcia manualne, spotkanie z pracownikiem MOPS, wyjście do kawiarenki w Dniu Kobiet, wyjścia do kina, spotkania z kosmetyczką, które pokazywały nam jak mimo choroby dbać o swój wygląd. Ważnym wydarzeniem był wyjazd naszych członków do Grębiszewa na Abilimpiadę, gdzie zdobyliśmy 4 medale. Finałści pojedają do Słowacji na międzynarodową Abilimpiadę.

W tym roku dzięki Oddziałowi Sieradz realizujemy kilka projektów: spotkanie wielkanocne współfinansowane przez MOPS, basen od kwietnia do września, finansowany przez Urząd Miasta, wycieczka na Roztocze oraz spotkanie wigilijne (finanse z MOPS). Nasze koło stara się nawiązywać kontakty z MOPS - em, PCPR - em, Urzędem Miasta, Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym oraz prasą – to poprzez udzielanie wywiadów staramy się prezentować problemy ludzi chorych na stwardnienie rozsiane na naszym terenie. Koło nasze rozwija się, przybywa nam członków, staramy się docierać do jak największej ilości chorych na stwardnienie rozsiane.

Oddziałowi Sieradz, a w szczególności **Marii Kulenty** dziękuję za to, że poświęca nam czas i pomaga mimo dzielącej nas odległości.

Grażyna Sikora



AKADEMICKIE CENTRUM MEDYCZNE



Aleja spacerowa na terenie ACM



AKADEMICKIE CENTRUM MEDYCZNE ACADEMIC CENTER OF MEDICINE

Akademickie Centrum Medyczne w Warszawie (ACM) to prywatna placówka medyczna powstała z myślą o kompleksowym świadczeniu usług z zakresu podstawowej i specjalistycznej opieki medycznej. Utworzona w listopadzie roku 2012 swoją siedzibę dzieli na funkcjonujące pod wspólnym szyldem: Przychodnię Lekarską, Zakład Diagnostyki Wczesnego Wykrywania Chorób, Zakład Rehabilitacji i Fizjoterapii, Całodobowy Zakład Opieki i Rehabilitacji oraz Dzienny Ośrodek Terapii Poznawczo - Ruchowej. Placówka specjalizuje się szczególnie w nowoczesnej diagnostyce schorzeń neurodegeneracyjnych, a także w diagnostyce i leczeniu schorzeń kręgosłupa i narządu ruchu. Przychodnię Lekarską ACM tworzy zespół lekarzy świadczących usłu-

gi z zakresu neurologii, chorób wewnętrznych, ortopedii, kardiologii, okulistyki, stomatologii, psychologii i wielu innych. Dla zapewnienia kompleksowości usług pacjentom Przychodni Lekarskiej służy swoim zapleczem Zakład Diagnostyki Wczesnego Wykrywania Chorób z czterema pracownikami: rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej, USG (w tym echo serca) oraz RTG, wyposażone w najnowocześniejszej klasy sprzęt diagnostyczny, w tym nowoczesny aparat do wykonywania badań metodą rezonansu magnetycznego - 3 Teslowy Magnetom Spectra. Dla pacjentów przygotowano w pełni wyposażony Zakład Rehabilitacji z wykwalifikowaną kadrą specjalistów, którzy z zastosowaniem metod kinezyterapii i dzięki wykonywanym zabiegom fizjoterapeu-

tycznym skutecznie wspierają pacjentów wymagających rehabilitacji. W związku z ogromnym zapotrzebowaniem i z myślą o stacjonarnym pobycie powstał Całodobowy Zakład Opieki i Rehabilitacji dla osób dotkniętych schorzeniami neurodegeneracyjnymi i chorobami neurodegeneracyjnymi, a także po udarach i przebytych urazach. Zakład wypełnia na co dzień olbrzymią lukę na rynku usług opiekuńczych. Seniorzy i osoby niesamodzielne w świetle przygotowywanej wciąż jeszcze ustawy o opiece nad osobami niesamodzielnymi na zorganizowaną przez państwo pomoc refundowaną nie mogą w pełni liczyć. Na uwagę zasługuje doskonale rozwinięta, bogata oferta rehabilitacyjna i psychologiczna placówki, obejmująca m.in. trening funkcji poznawczych, neurorehabilitację i rehabilitację indywidualną.

W ofercie znajduje się ponadto terapia grupowa z terapeutą zajęciowym i codzienna pomoc psychologiczna, z której chętnie korzystają zarówno pensjonariusze, jak i ich bliscy. Dla pacjentów korzystających z pobytu stałego oraz ich opiekunów do dyspozycji pozostaje rozległy park, w którym w okresie letnim mogą odbywać się niektóre zajęcia. Dla opiekunów osób chorych ACM organizuje 4 razy w miesiącu otwarte, bezpłatne Grupy Wsparcia z udziałem psychologa. Są to spotkania, które pomagają zmotywować do codziennych zmagani z chorobą, można na nich podzielić się emocjami, a także wymienić doświadczenia z osobami, które również opiekują się chorym na co dzień. W spotkaniach mogą uczestniczyć zarówno opiekunowie jak i osoby chore. Dużą popularnością cieszą się turnusy rehabilitacyjne organizowane dla osób po urazach i kontuzjach. Placówka służy także wsparciem pacjentom po udarach mózgu, oferując zajęcia pod opieką wykwalifikowanego zespołu fizjoterapeutów i psychologów. Na uwagę zasługuje fakt, że są to zawsze działania sprzężone, sale do ćwiczeń fizjoterapii mieszczą się na tym samym piętrze, co gabinety grupy terapeutów zajęciowych i psychologów. Ich codzienna współpraca przynosi zaskakujące efekty, niekiedy udaje się je osiągnąć w krótkim czasie, dzięki intensywności treningu i w zależności od kondycji i możliwości pacjenta, a także jego motywacji. Takie turnusy rehabilitacyjne to nie tylko działania lecznicze, ale także szereg działań aktywizujących i motywujących do dalszych starań o lepszy stan zdrowia. Z myślą o swoich pacjentach i ich opiekunach ACM prowadzi na terenie ośrodka Punkt Dystrybucyjny Sprzętu Medycznego. Jako

bezpośredni importer sprzętu rehabilitacyjnego, nowego i używanego, dla osób wymagających pielęgnacji i rehabilitacji w warunkach domowych, oferuje sprzęt wraz z fachowym poradnictwem, prowadzi też wypożyczalnię. Miejsce placówki na mapie Warszawy i Polski jest dość szczególne, z racji kompleksowej działalności na tle potrzeb w skali kraju - to jedno z kilku zaledwie miejsc, gdzie mogą szukać pomocy chorzy na stwardnienie rozsiane. Wychojąc naprzeciw stale powiększającej się liczbie chorych na SM utworzony został **Akademicki Krajowy Ośrodek Lecznicy Stwardnienia Rozsianego (SM)**. Inicjatywa utworzenia ośrodka w ramach Akademickiego Centrum Medycznego powstała we współpracy z **Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego**. Ośrodek dla osób chorych na SM działa jako samodzielna, wyodrębniona jednostka organizacyjna i obejmuje swoją działalnością diagnostykę, monitorowanie przebiegu choroby, leczenie wszystkimi dostępnymi metodami, włączając w to proces rehabilitacji fizycznej i techniki psychologiczne, a także kompleksową pomoc dla pacjentów w przystosowaniu się do zmieniających się warunków życiowych i zawodowych. Nadzór medyczny nad projektem został powierzony wybitnemu specjalście w dziedzinie neurologii, prof. dr. hab. n. med. Jerzemu Kotowiczowi. Warto podkreślić rolę zespołu opiekunów i psychologów oraz fizjoterapeutów w procesie leczenia SM, wśród nich znajdują się psycholodzy, neuropsycholodzy, terapeuci zajęciowi i logopedzi. Budowanie trwałej relacji z Pacjentem i jego



Rehabilitacja w ACM



Pobyt na oddziale całodobowym ACM



Rehabilitacja w ACM

rodziną, opartej na zaufaniu i bezpieczeństwie to jeden z priorytetów Akademickiego Centrum Medycznego. O poziomie tego zaufania z pewnością świadczy rosnąca wciąż liczba osób, które korzystają lub już skorzystały z terapii towarzyszącej pobytowi w Zakładzie Opieki i Rehabilitacji ACM. Akademickie Centrum Medyczne to prywatna placówka medyczna. Nie korzysta z dotacji i innych form wsparcia publicznego, na co dzień o jej kształt i wysoki poziom usług dbają kierownicy i pracownicy poszczególnych zakładów ACM.

Siedziba ACM - widok od ul. Kierbedzia



Wejście główne do ACM - od ul. Bobrowieckiej



Rejestracja Medyczna ACM



Terapia zajęciowa w ACM



Rejestracja Medyczna ACM



Miara SUKCESU

O empatii, znaczeniu rehabilitacji i codziennej opiece nad chorym. Rozmowa z Dyrektorem Zakładu Opieki i Rehabilitacji ACM, Dorotą Kotowską

Do kogo skierowana jest oferta Zakładu Opieki i Rehabilitacji ACM?

Oferta naszego Zakładu Opieki i Rehabilitacji skierowana jest przede wszystkim do osób z uszkodzeniami mózgu spowodowanymi chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, choroba Alzheimerera. Ponadto mile widziane są u nas osoby po przebytych udarach, stanach zapalnych mózgu, przebytych zabiegach operacyjnych w obrębie mózgu, a ponadto posiadamy ofertę dla osób ze schorzeniami ortopedycznymi, po zabiegach operacyjnych w obrębie kręgosłupa, miednicy, szyjki kości udowej, po wszczepieniu endoprotez stawu biodrowego, kolanowego oraz dla tych, którzy ze względu na swój wiek, niesamodzielność i różne choroby potrzebują po prostu codziennej pomocy, opieki i rehabilitacji.

Czym dysponuje placówka, jakie są warunki pobytu w ACM? Jakie warunki pobytu oferuje placówka seniorom, a także osobom młodszym, np. po urazach, kontuzjach?

Zakład Opieki i Rehabilitacji jest placówką całodobową, zapewnia profesjonalną opiekę pielęgniarską, opiekunów medycznych, nadzór lekarzy specjalistów, rehabilitację ruchową oraz rehabilitację funkcji poznawczych i oczywiście domowe wyżywienie. Nasi podopieczni mieszkają w pokojach jedno- i dwuosobowych z łazienką, każdy pokój jest wyposażony

w szpitalne łóżko z pilotem, szafkę przyłóżkową z wysuwającym blatem, w pokojach jest system przywoławczy, telewizor. Podopieczni mają dostęp do internetu, do dyspozycji są wózki inwalidzkie, balkoniki, kule ortopedyczne, laski, trójnogi, fotele toaletowe, czyli najpotrzebniejszy sprzęt. Zajęcia z rehabilitacji są prowadzone w bardzo dobrze wyposażonych gabinetach fizykoterapii, kinezyterapii i masażu. W ramach pobytu oferujemy zajęcia z terapii zajęciowej, terapię psychologiczną, neuropsychologiczną i logopedyczną. Naszym celem jest skuteczna rehabilitacja, dlatego pracują u nas wykwalifikowani fizjoterapeuci, psychologowie, terapeuci zajęciowi, którzy cały czas poszerzają swoją wiedzę i umiejętności, aby jak najlepiej realizować zadania w praktyce.

Pensjonariusze naszego Zakładu w okresie letnim korzystają z tarasu i alei spacerowej, a w okresie jesienno-zimowym oraz w chłodniejsze dni mają do dyspozycji salę rekreacyjną, w której mogą również przebywać z odwiedzającymi rodzinami i opiekunami.

Ważne zadania spełniają opiekunowie osób niesamodzielnych. Co jest najtrudniejsze w pracy opiekuna?

Opiekun to osoba, która w sposób kompetentny i profesjonalny pomaga osobie chorej i niesamodzielnej zaspokajając jej podstawowe potrzeby życiowe. Powinna mieć dużo naturalnej empatii, ciepła, cierpliwości do podopiecznego, ale musi też być

odpowiedzialna za niego. Poprzez swoją postawę zawodową popularyzuje zachowania prozdrowotne. To wyjątkowy zawód, ciągle mam wrażenie niedoceniony. To zazwyczaj osoby wrażliwe, ale i silne. Nie mogą przykładowo pozwolić na to, aby podopieczny wywierał na nich presję lub by stosował szantaż emocjonalny. Opiekun, aby prawidłowo wypełniać swoje zadania, musi dbać o również o siebie, w innym przypadku może dojść do wypalenia zawodowego. Aby pomagać, trzeba też dbać o siebie, wiedzieć, jak się relaksować i umieć odpoczywać. Dzięki temu można się dzielić tym, co mamy: to nasz czas, umiejętności, empatia. Nie można być opiekunem z przypadku.

Co jest potrzebne, oprócz sprawnego i życzliwego opiekuna, aby opieka była zadowalająca, także z punktu widzenia rodziny chorego?

Każda osoba zlecająca opiekę wymaga, by podopieczny miał zapewnioną fachową, sumienną opiekę. Oddawany jest „największy skarb”, więc opiekun musi strzec skarbu i dbać o niego, w swoje działania powinien wkładać serce. Rodzina oczekuje sprawnej opieki, rzetelnej informacji, dyskrekcji i zrozumienia swojej sytuacji.

Czy choroba przewlekła determinuje szczególne działania opiekuńcze?

Choroby przewlekłe to choroby, których objawy utrzymują się dłużej niż 3 miesiące lub często nawracają, mają powolne stadium początkowe i małe nasilenie objawów. Zwykle są niestety nieuleczalne, gdyż są spowodowane nieodwracalnymi zmianami patologicznymi. Oznacza to, że możliwe jest tylko łagodzenie ob-

jawów i hamowanie postępu choroby, jak np. w przypadku stwardnienia rozsianego, czy choroby Alzheimerera. Choroby przewlekłe do końca życia obniżają samopoczucie, sprawność ruchową, w związku z tym chory wymaga ciągłej opieki i rehabilitacji. Cechą charakterystyczną chorób przewlekłych jest to, że pojawiają się one w młodym wieku, a w miarę upływu czasu rozwijają się, pozostając niezauważone, gdyż nie dają żadnych objawów lub są one słabo odczuwane przez chorego. Dopiero gdy pojawi się pełna postać choroby, istnieje konieczność długiego leczenia. Opiekun bardzo często uczestniczy w przebiegu długiego okresu choroby, ma do wykonania zadania takie jak dbałość o wygląd, zabiegi higieniczne i toaletowe, pomoc w utrzymaniu sprawności ruchowej, dbanie o porządek w otoczeniu chorego, pomoc w spożywaniu posiłków, itp.

Co motywuje opiekuna, a co pacjenta do codziennej pracy? Opiekun osoby niesamodzielnej to wymagający zawód, nie tylko odpowiedzialne zajęcie, ale też codzienne wyzwania. Czy każdy może im sprostać?

Opiekun musi lubić przebywać z drugim człowiekiem. Często podstawowym błędem opiekunów jest zapominanie o tym, że podopieczny to w pełni wartościowa jednostka ludzka. W kontakcie z chorobą nie można zapomnieć, że człowiek zdany na pomoc ma marzenie, lęki i własne poglądy. Może być także przewrażliwiony, gdyż każda choroba ciągnie za sobą pytanie „dlaczego spotkało to właśnie mnie?” Bagatelizowanie tego zjawiska może skutkować zbyt dużym uprzedmiotowieniem osoby, którą należy wspomóc. Praca z chorym to nie przyjmowanie klienta w urzędzie. Sam kontakt opiekuna z pacjentem jest wyjątkowy i musi przynosić korzyści dla obu stron. Tak naprawdę słuchanie, to najważniejsza część pracy opiekuna. Dzięki niemu można wyznaczyć zakres w jakim należy pomagać danej osobie oraz taki, do którego nie należy się wtrącać. Dobry opiekun to taka osoba, która ma dobry kontakt z podopiecznym i jego rodziną, pracuje sumiennie, przestrzega zasad i higieny pracy, dba o podopiecznego, motywuje do

aktywności fizycznej. To często nie jest łatwe. Dlatego osoby niecierpliwie, dynamiczne, liczące na szybkie efekty swojej pracy, raczej nie spełnią się w tej roli.

Opieka dzienna to coraz bardziej popularny model wsparcia, zwłaszcza dla rodzin, które nie są w stanie zająć się w pełni swoim bliskim seniorem lub osobą po udarze, chorym na chorobę Parkinsona czy Alzheimerera. W jaki sposób opieka dzienna w placówce medycznej wychodzi naprzeciw tym potrzebom?

Opieka dzienna skierowana jest do osób, które nie powinny zostawać same w domu ze względu na swoją chorobę, bo jest to niebezpieczne dla nich samych, a może też zagrażać innym. Celem tym może być oczywiście poprawa kondycji fizycznej chorego, zachęcenie do działania, poprawa pamięci i koncentracji. Za tym idą zazwyczaj poprawa nastroju, zwłaszcza dzięki terapii zajęciowej, przebywaniu w grupie, ale przede wszystkim dzięki fizykoterapii. Korzysta też na tym opiekun osoby chorej, często przemęczony, po prostu nieprzygotowany do takich codziennych wyzwań. Sama pielęgnacja osoby chorej, niezależnie od chęci, potrafi przerosnąć na pewnym etapie możliwości rodziny. Jeśli tak jest, lepiej skorzystać z fachowej pomocy, podopieczni otrzymają u nas nie tylko pielęgnację, ale również rehabilitację, pomoc psychologa i fizjoterapeutów.

Do kogo jest skierowana oferta opieki dziennej i czemu warto z niej skorzystać?

Oferta opieki dziennej jest skierowana jest do osób, które na czas nieobecności swoich bliskich przychodzą na zajęcia poprawiające sprawność ruchową i poznawczą. Proponujemy zajęcia usprawniające ruchowo, zajęcia z psychologiem, neuropsychologiem, terapię zajęciową, muzykoterapię. Pacjentami wymagającymi takich form opieki są np. osoby z chorobą Alzheimerera, chorobą Parkinsona, z demencją starczą i z zaawansowanym stwardnieniem rozsianym. Mamy duże sukcesy w rehabilitacji, każdy kolejny krok naszych podopiecznych to miara tego sukcesu.

Infolinia PTSR - 22 127 48 50



Rejestracja w Całodobnym Zakładzie Opieki i Rehabilitacji ACM



Pobyt na oddziale całodobowym w ACM



Indywidualne konsultacje z psychologiem



Kinesiology taping.



Turnus rehabilitacyjny w ACM

Indywidualne zajęcia fizjoterapeutyczne



Indywidualne zajęcia z fizjoterapeutą

Zajęcia z nordic walking

Badania laboratoryjne w ACM



Rozmowa z Kierownikiem Zakładu Psychologii i Terapii Zajęciowej ACM Moniką Grochowską

Stres WRÓG NUMER JEDEN



Zespół Terapeutów i Psychologów ACM

Czy wszechobecny stres, który towarzyszy nam w codziennym życiu jest rzeczywiście takim zagrożeniem, jak się powszechnie uważa? Cemu jest tak szkodliwy?

Stres nazywany jest chorobą XXI wieku. Definicja stresu psychologicznego mówi, że jest to rodzaj relacji między człowiekiem a otoczeniem, która wyraźnie przekracza zasoby osoby lub zagraża jej dobrostanowi. Każdy z nas, bez względu na wiek, płeć, zawód, zajmowaną pozycję społeczną, rasę czy wyznaczenie doświadcza sytuacji stresujących. Mogą być to silnie stresujące wydarzenia życiowe, takie jak śmierć współmałżonka, rozwód, ciężka choroba, ale także sytuacje dnia codziennego, ciągły pośpiech, nieuporządkowanie, życie pod presją czasu, nadmiar zajęć, niejasne oczekiwania. Jednak nie

każdy rodzaj stresu możemy zaklasyfikować jako negatywny. Stres dobry, tak zwany „eustres”, jest czynnikiem motywującym do podjęcia wysiłku, mimo pojawiających się trudności. To, jak nasz organizm poradzi sobie z sytuacją stresową zależy od wielu czynników, m.in. subiektywnej oceny sytuacji stresowej, indywidualnych cech osobowościowych, ogólnego stanu zdrowia w danym momencie (zmęczenie, choroba, brak snu znacznie zmniejszają odporność na bodźce stresowe) oraz stopnia przygotowania na wystąpienie bodźca. Skąd bierze się jego szkodliwość? Organizm w sytuacji stresu, po doświadczeniu początkowego niepokoju, podejmuje wysiłki obronne, uczy się jak skutecznie poradzić sobie ze stresorem. Jeśli faza przystosowania kończy się sukcesem, wszystko wraca do normy, jeśli nie, następuje faza wyczerpania. Gdy stres jest przewlekły, prowadzi to do wyczerpania zasobów organizmu, a w konsekwencji do chorób psychosomatycznych, a nawet, w wyjątkowych sytuacjach, do śmierci.

Jakie są skutki życia w stresie?

Długotrwała ekspozycja na stres może mieć destrukcyjny wpływ na nasze zdrowie. Stres zaburza wszystkie procesy fizjologiczne organizmu.

Podwyższone pobudzenie organizmu może doprowadzić do ogólnego obniżenia odporności organizmu, zaburzeń układu oddechowego, np. astmy, zaburzeń układu trawiennego np. wrzodów żołądka, reakcji alergicznych, zaburzeń nerwicowych, obniżenia nastroju, zmniejszenia motywacji do działania, problemów z koncentracją, zaburzeń pamięci, zaburzeń snu, bólów głowy, nudności, męczliwości. Niestety, lista skutków jest bardzo długa.

Radzenie sobie ze stresem, zwłaszcza kiedy nagle tracimy zdrowie, gdy ktoś bliski zapada na chorobę przewlekłą, nie jest łatwe. Jakie metody pracy z pacjentem można zastosować, aby pomóc mu przebrnąć przez trudny okres?

Każda choroba przewlekła może spowodować pojawienie się długotrwałego stresu. Pacjenci stają przed takimi sytuacjami jak niepewność związana z diagnozą i możliwością kontrolowania przebiegu choroby, także utrata kontroli nad własnym ciałem, wytrącenie z pełnionych dotychczasowych ról społecznych, problemami rodzinnymi, związanymi ze zmianą sytuacji życiowej, poczucie bycia zależnym od pomocy innych osób. Pacjenci mogą doświadczać również deficytów poznawczych. W naszym ośrodku pacjenci mogą liczyć na codziennie wsparcie psychologa. Wsparcie zarówno emocjonalne, umożliwiający wyrażenie napięć, wątpliwości, lęków, okazanie bezwarunkowej akceptacji, wsparcie informacyjne - dzielenie się doświadczeniem, przekazywanie wiedzy na temat przyczyn, przebiegu oraz skutków choroby, jak i wsparcie motywacyjne, zachęcające do codziennego podejmowania trudów rehabilitacji. Pomagamy odnaleźć najlepsze strategie radzenia sobie z chorobą. Aby za-



Terapia zajęciowa w ACM - arteterapia



Pracownia terapii zajęciowej ACM



Prace Pensjonariuszy

pobiec poczuciu izolacji zachęcamy pacjentów do udziału w zajęciach grupowych, mobilizujemy pacjentów do opuszczenia pokoju i oderwania się, choć na krótką chwilę, od bycia jedynie pacjentem. Stosujemy również elementy treningów relaksacyjnych. Dla chorych z deficytami poznawczymi oferujemy terapię neuropsychologiczną z wykorzystaniem programów komputerowych. Opieką psychologiczną otaczamy również całe rodziny, borykające się z sytuacją kryzysową.

Jakie są odczuwalne, pierwsze pozytywne efekty i skutki terapii?

Przed wszystkim, pacjenci stają się spokojniejsi, czują się bezpieczniej, kiedy mogą opowiedzieć o wszystkich swoich lękach i napięciach. Ławiej adaptują się do nowych warunków. Duża grupa pacjentów wydaje się być zaskoczona, kiedy przychodzi do nich psycholog, który ma czas i chęć posłuchać, co wydarzyło się danego dnia oraz jak postępy w rehabilitacji. Nie bez znaczenia są również pozytywne skutki terapii neuropsychologicznej. Regularne stymulowanie pamięci, uczenia się, koncentracji, funkcji językowych pozwala spowolnić procesy neurodegeneracyjne oraz zwiększyć możliwości poznawcze osób z deficytami w tym zakresie.

Dlaczego terapia w grupie

przynosi dobre efekty?

Terapia zajęciowa jest przedłużeniem rehabilitacji, formą oddziaływania a także rozrywki i grupowego wsparcia oraz integracji pacjentów. Widzą oni, że nie są odosobnieni ze swoim problemem zdrowotnym, mogą wymienić swoje doświadczenia, pomysły na radzenie sobie z sytuacjami trudnymi. Zapobiega to izolacji i wycofaniu-pacjenci czują się częścią większej grupy.

W trakcie terapii zajęciowej każdy uczestnik może liczyć także na indywidualnie dobraną do potrzeb i możliwości metodę pracy, dającą poczucie sukcesu, bardzo często zauważanego i docenianego przez resztę pacjentów.

Co stanowi wsparcie w pracy zespołu psychologów?

Jesteśmy silnym i współpracującym zespołem psychologów, terapeutów zajęciowych, rehabilitantów, opiekunów medycznych oraz pielęgniarek. Takie interdyscyplinarne podejście w stosunku do pacjenta pozwala nam dobrać odpowiednie metody pracy z nim, obserwować go w różnych warunkach i kontynuować oddziaływania terapeutyczne w każdym momencie dnia i jego aktywności. Wykorzystujemy wszelkie przydatne urządzenia: programy komputerowe, pomoce rehabilitacyjne, gry edukacyjne, a także pomoce plastyczne.

Zajęcia z wykorzystaniem programu do stymulacji zaburzeń pamięci



Terapia zajęciowa w ACM - muzykoterapia



Terapia grupowa w ACM



Prace wykonane przez Pensjonariuszy



Terapia zajęciowa w ACM - arteterapia





Indywidualna terapia z fizjoterapeutą



Masaż leczniczy w ACM



Pionizacja i nauka chodzenia po udarze

BEZCENNY *ruch*

Rozmowa z Kierownikiem Zakładu Rehabilitacji ACM Tomaszem Wiąckiem

Dlaczego brak ruchu szkodzi?

Ograniczenie aktywności fizycznej doprowadza do spadku ogólnej wydolności chorego. Negatywne skutki odczuwalne są w wielu aspektach naszego życia, brak ruchu prowadzi do zaburzeń homeostazy czyli stanu równowagi wewnątrz organizmu człowieka, upośledzenia układu odpornościowego i termoregulacyjnego. Problemy w pierwszej kolejności odczuwalne są w układzie krążenia oraz układzie oddechowym poprzez pogorszenie ukrwienia obwodowego i serca oraz zmniejszenie wentylacji płuc nawet o 20%. Następnie osoby o ograniczonej aktywności fizycznej mogą odczuwać zawroty głowy przy zmianach pozycji, skoki ciśnienia tętniczego krwi oraz przyspieszenie pracy serca nawet przy minimalnym wysiłku. Ostatecznymi konsekwencjami unieruchomienia są zmiany w narządzie ruchu, gdzie bardzo szybko dochodzi do osłabienia siły i zmniejszenia masy mięśniowej (aż do zaniku), odwapnienia kości oraz osłabienia aparatu stawowo-więzadłowego

Czy każdemu pacjentowi można pomóc? Od czego zależy powodzenie terapii?

Moim zdaniem rehabilitacja jest tak obszerną dziedziną medycyny, że jej odbiorcami może być każdy z nas, bez względu na rodzaj schorzenia czy poziom codziennej aktywności fizycznej. Najważniejsze to dokładna diagnoza przyczyny problemu pacjenta i założenie

nie we współpracy z fizjoterapeutą celu rehabilitacji. W gabinecie spotykam się z osobami, które chcą znów jeździć na nartach oraz takimi, które chciałyby samodzielnie zjeść posiłek czy przesiąść się na wózek – nasze problemy i potrzeby są tak różne jak różni są ludzie. Cały proces rehabilitacji powinien być podzielony na poszczególne etapy tak aby krok po kroku wspólne działania zbliżyły pacjenta do osiągnięcia zamierzonego celu. Prawidłowa diagnoza i współpraca pacjenta z terapeutą to klucz do sukcesu w powrocie do zdrowia.

Czy w obliczu olbrzymiej ilości pacjentów ze schorzeniami lub bólami kręgosłupa, zwłaszcza osób, które spędzają część życia w pozycji siedzącej, można poradzić jakiś prosty sposób poprawy kondycji pleców, czy konieczna jest zmiana trybu życia? Wiele osób odczuwa potrzebę zmian, ale żyjąc w olbrzymim tempie niewiele ludziom udaje się wygospodarować czas dla zdrowia.

Prawdą jest, że dolegliwości związane z bólem kręgosłupa stały się chorobą cywilizacyjną naszych czasów. Najczęściej mają one bezpośredni związek z naszymi, często nieprawidłowymi, nawykami w pracy. Jej siedzący charakter w dodatkowym stopniu osłabia nasz gorset mięśniowy odpowiedzialny za stabilną postawę. Nie ma złotego środka dla wszystkich, ponieważ przyczyna problemów u każdego z nas może być inna. Zawsze staram się wy-

tłumaczyć moim pacjentom, że bez pewnych zmian w życiu codziennym rehabilitacja nie będzie miała efektu długofalowego. Edukacja i propagowanie prozdrowotnych zachowań są tutaj tak samo ważne jak terapia manualna kręgosłupa i ćwiczenia wspomnianego gorsetu mięśniowego.

Czy każdy może skorzystać z oferty Zakładu Rehabilitacji ACM?

Fizjoterapeuci Akademickiego Centrum Medycznego to otwarci ludzie z bogatym doświadczeniem w codziennej pracy z pacjentami neurologicznymi, ortopedycznymi oraz osobami starszymi. W swojej pracy korzystają z warsztatu nabytego na specjalistycznych kursach metod neurofizjologicznych, terapii manualnej narządu ruchu a także umiejętności nabytych w dziedzinach niezwiązanych bezpośrednio z rehabilitacją, takimi jak ratownictwo i opieka medyczna, sport na poziomie rekreacyjnym czy wyczynowym. Naszymi pacjentami są zarówno osoby po przebytych incydentach neurologicznych, operacjach ortopedycznych i chirurgicznych, osoby starsze z problemami kardiologicznymi a także młodzi ludzie chcący w pełni wrócić do zdrowia po przebytych urazach.

Jakie warunki pobytu oferuje Zakład seniorom, a jakie osobom młodszym, np. po urazach, kontuzjach, itp. ?

Mogę śmiało powiedzieć, że Zakład Rehabilitacji Akademickiego Centrum Medycznego jest jednym z najlepiej wy-

posażonych tego typu miejsc w okolicy. W naszej ofercie posiadamy indywidualnie prowadzoną terapię ruchową z wykorzystaniem nowoczesnego sprzętu rehabilitacyjnego oraz aparatów do zabiegów fizykalnych takich jak krioterapia, fala uderzeniowa czy ultradźwięki, często stosowanych po urazach narządu ruchu. Na salach rehabilitacyjnych możemy prowadzić reedukację chodu, poprawiać równowagę a w indywidualnych gabinetach zastosować bezpośrednie techniki manualne. Jesteśmy przygotowani aby zaopatrzyć pacjenta w sprzęt ortopedyczny na czas terapii i indywidualnego użytku. Najbardziej wymagający pacjenci znajdują u nas nawet trampolinę równoważną, jeśli tylko zajdzie taka potrzeba ☺

Czy prawdą jest, że praca i terapia w grupie przynosi lepsze efekty niż praca indywidualna? Od czego to zależy?

Osobiście nie jestem zwolennikiem pracy grupowej z pacjentami, tak często stosowanej w szpitalnych zakładach rehabilitacji. Każdy wymaga indywidualnego podejścia do jego problemu, asekuracji podczas serii skomplikowanych ćwiczeń. Zarówno terapeuta jak i pacjent musi być skupiony na zadaniu, jeśli chcemy osiągnąć zamierzony cel. Oczywiście przychodzi moment, że ćwiczenie może być wykonywane samodzielnie, do tego jednak potrzebne jest zaufanie i wiara we własne możliwości, budowane podczas pracy indywidualnej z fizjoterapeutą.

Jakim zapleczem sprzętowym dysponuje Pana zespół?

Nasz Zakład Rehabilitacji przygotowany jest do wykonywania wszelkich zabiegów kinezyterapeutycznych, od najprostszych w odciążeniu po najbardziej skomplikowane w chodzie i równowadze. Gdy zachodzi potrzeba schodzimy z pacjentem na materac, innym razem na platformy przypominające schody. Po zakończeniu indywidualnej terapii pacjenci korzystają ze sprzętu wzmacniającego aparat mięśniowy jak ergo-

Praca indywidualna z pacjentem - kinezyterapia

metry rowerowe oraz rotory kończyn dolnych i górnych. Posiadamy stoły do terapii manualnej oraz do pionizacji, aby zachować naturalną postawę u pacjentów, którzy z wielu przyczyn samodzielnie nie mogą jej przyjąć. Proces rehabilitacji, po konsultacji z lekarzem, wspomagamy zabiegami fizykalnymi o działaniu przeciwbólowym, przeciwzapalnym czy przeciwobrzękowym. Posiadamy między innymi aparaty do fali uderzeniowej, ultradźwięków, krioterapii, elektroterapii czy magnetoterapii.

Jakie są obecnie najczęściej wykonywane typy zabiegów lub rodzaje ćwiczeń dla osób z bólami kręgosłupa? Jest to niestety znaczny procent społeczeństwa, często również osoby bardzo młode. Jak mogą o siebie zadbać?

Przyjmuje się, że problemy bólowe kręgosłupa to problem natury mechanicznej czyli nieprawidłowego ruchu jaki zachodzi w najważniejszej kolumnie naszego ciała. Gdy dochodzi do uszkodzenia krążka międzykręgowego (tzw. dysku) może on powodować dolegliwości z powodu ucisku na okoliczne struktury nerwowe. Logicznym więc wydaje się podejście, że jedynie poprawa mechaniki kręgosłupa, zmniejszenie ucisku na uszkodzony dysk poprzez zabiegi manualne wykonane przez fizjoterapeutę i indywidualnie dobrane ćwiczenia, mogą dać pozytywny efekt terapii. Każdy, kto na swoje dolegliwości otrzymał leczenie w postaci leków farmakologicznych czy blokad nerwowych wie, że dają one jedynie efekt krótkotrwały i niestały, ponieważ działają na skutek a nie przyczynę problemu. Po wyeliminowaniu najistotniejszej dolegliwości, czyli bólu, konieczne jest wyposażenie pacjenta w takie narzędzia aby dbał o swój kręgosłup w przyszłości, w zależności od wieku, potrzeb czy upodobań.

Jakimi sukcesami może się pochwalić zespół terapeutów, którym Pan kieruje w ACM ?

Myszę, że istotna jest atmosfera, jaką

buduje nasz zespół w pracy z pacjentami. Jesteśmy z nimi przez większą część dnia, nie tylko podczas terapii, co przekłada się na zaufanie w to co robimy. Uczestniczymy w najważniejszych czynnościach takich jak ubieranie, spożywanie posiłków czy wspólne wyjście na teren ośrodka, gdy tylko zachodzi taka potrzeba.

Więź jaka wytwarza się między terapeutą a pacjentem podczas terapii jest niezbędna do poprawy jego stanu funkcjonalnego, ale często emocjonalnego i psychicznego. Moment, gdy mój podopieczny samodzielnie wychodzi do domu jest tylko i aż ukoronowaniem wspólnie włożonej pracy. **Jakie typy zabiegów lub metod na poprawę kondycji ogólnej można polecić w okresie wakacyjnym, kiedy większości osób udaje się znaleźć czas dla siebie? Czy tak popularne w Polsce bieganie jest dobrym pomysłem na początek?**

Każdą formę aktywnego spędzania wolnego czasu możemy uznać za korzystną dla naszego ciała. Już dawno udowodniono, że aktywność fizyczna poprawia nie tylko wydolność organizmu, ale i nasze samopoczucie. Dobrze jest jednak wcześniej zacerpnąć wiedzy na temat dyscypliny jaką mamy zamiar uprawiać, nawet na poziomie rekreacyjnym. Wspomniane bieganie jest jak najbardziej dobrym pomysłem, jeśli uprzednio dobierzemy obuwie, rozgrzejemy stawy skokowe i kolanowe a po zakończeniu biegu rozciągniemy zmęczone mięśnie. Również teren, po którym mamy zamiar biegać, jest nie bez znaczenia, ponieważ kostka chodnikowa inaczej obciąża nasze stawy, jak teren trawiasty. Rozsądek i prawidłowe przygotowanie to podstawa do bezpiecznego korzystania z różnych form aktywności.

Krioterapia w ACM - metoda leczenia urazów i kontuzji



Terapia indywidualna z pacjentem



Fala uderzeniowa - metoda leczenia bólu



Praca z pacjentem po udarze



Terapia metodą kinesiologii taping



Zdrowie, CZYLI NAJPIERW profilaktyka

Na czym polega problem przeciętnego pacjenta, że akcje takie jak czerwcowa „Zadbaj o swój uśmiech z Akademickim Centrum Medycznym” ciągle trzeba organizować? W sytuacji, kiedy w Warszawie istnieje olbrzymia ilość stomatologicznych gabinetów, prywatnych i z refundacją NFZ, wydaje się, że nie ma problemu z dostępem do przeglądów stomatologicznych?

Znaczne ograniczenie zakresu świadczeń stomatologicznych, w ramach ubezpieczenia zdrowotnego nie sprzyjało poprawie stanu zdrowia jamy ustnej Polaków. Należy podkreślić, iż w 2014 r. zaledwie niewiele ponad 25% uprawnionych do tych świadczeń skorzystało z nich w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. Nieskuteczne okazały się działania podejmowane przez Ministra Zdrowia na rzecz edukacji prozdrowotnej i profilaktyki chorób jamy ustnej, zwłaszcza próchnicy zębów u dzieci i młodzieży. Jedynie ok. 5% populacji dzieci i młodzieży, skorzystało z gwarantowanych świadczeń profilaktycznych finansowanych ze środków publicznych. Likwidacja gabinetów dentystycznych w szkołach spowodowała przerzucenie na rodziców całej odpowiedzialności za stan zdrowia jamy ustnej dzieci, również Narodowemu Funduszowi Zdrowia nie udało się zapewnić szerokiej dostępności świadczeń stomatologicznych. Akcja „Zadbaj...” ma na celu zachęcenie Pacjentów do dbania

o stan swojego uzębienia poprzez uświadomienie, że badania profilaktyczne są jednym z najważniejszych czynników zapobiegających chorobom lub umożliwiającym postawienie diagnozy we wczesnym stadium. Cel akcji jest słuszny, ogromnie też cieszy nas jej skala i popularność, jaką się cieszy.

Jak ocenia Pani powodzenie takich akcji w kontekście profilaktyki i edukacji?

Znaczenie profilaktyki nie wynika wyłącznie z uniwersalnej zasady, że łatwiej zapobiegać, niż później prowadzić działania naprawcze, gdy negatywne zjawisko już się rozwinie. Każda forma działań mająca na celu zachęcenie Pacjentów do zachowań prozdrowotnych jest niesamowicie ważna. Podczas akcji profilaktycznych Pacjenci mają możliwość poszerzenia swojej wiedzy na temat higieny jamy ustnej, zapobiegania próchnicy, chorób przyzębia oraz oczywiście poznać stan swojego uzębienia, a jeżeli zachodzi taka potrzeba, rozpocząć leczenie. Rola profilaktyki jest nie do przecenienia. Każda akcja profilaktyczna mająca na celu edukację Pacjenta, zmianę nawyków, podejście do problemów zdrowotnych jest niezmiernie ważna i naprawdę warto jak najwięcej takich akcji przeprowadzać.

Podkreśla się często, że nielezione zęby mogą być źródłem kłopotów zdrowotnych dla całego organizmu. Dlaczego?

Bagatelizowana próchnica i choroby dziąseł prowadzą nie tylko do utraty

zębów. Rujną zdrowie – powodują bóle głowy i zatok, zwiększają ryzyko cukrzycy, problemów z nerkami czy stawami, a nawet zawału serca. Najgroźniejsze są bakterie niszczące zęby i drobnoustroje znajdujące się w zmienionych chorobowo strukturach przyzębia. A zaniedbana próchnica i choroby przyzębia stają się źródłem zakażenia dla całego organizmu. Bakterie wraz z krwią przenoszone są do odległych części ciała, mogą wywołać stan zapalny w odległych od jamy ustnej miejscach, np. w obrębie płuc, stawów, nerwu wzrokowego, nerek, zapalenia mięśnia sercowego, zapalenia serca, czyli chwilowe niedotlenienie komórek mięśnia sercowego.

Niedaleko stąd do problemów kardiologicznych. Czy w Państwa zespole jest możliwe, że stomatolog zachęca do badań kardiologicznych?

Oczywiście, pracujący w Poradni Stomatologicznej ACM lekarze stomatolodzy patrzą na pacjenta szerzej – nie zatrzymują się jedynie na problemach z uzębieniem. Współpracują ściśle z lekarzami o innych specjalności (m.in. z kardiologami). Takie podejście do problemów pacjenta prowadzi do bardziej skutecznego leczenia chorób ogólnoustrojowych oraz ich efektywnego im zapobiegania. Bardzo duże znaczenie ma też uświadamianie i ostrzeganie pacjentów przed zagrożeniami wynikającymi z konkretnych chorób.

Przychodnia Lekarska to kon-

Rejestracja Medyczna w ACM

Rozmowa z dyrektorem Przychodni Lekarskiej ACM Katarzyną Dawidziuk

Badanie RTG w ACM

Badania okulistyczne w ACM

Badania w Zakładzie Wczesnego Wykrywania Chorób



Pracownia Rezonansu Magnetycznego



Gabinet okulistyczny

takt z pacjentem w każdym wieku. Zbliżają się wakacje, niektórzy z nas chcą zadbać się o swoje zdrowie, ale nie wiedzą od czego zacząć. Czy można w krótkim czasie zrobić coś dla siebie, nie odkładać na później profilaktyki?

Aby zapobiegać wielu chorobom wykorzystujemy możliwości naszego Zakładu Diagnostyki Wczesnego Wykrywania Chorób. Dzięki systematycznym badaniom profilaktycznym można wykryć chorobę jeszcze przed pojawieniem się objawów klinicznych. Powinniśmy zdawać sobie sprawę, że w 80 % nasze zdrowie zależy od nas samych, więc uczmy się i korzystajmy z różnych form programów profilaktycznych. Większość Polaków nie zdaje sobie sprawy jak ważne są te badania, jak często należy je wykonywać i w jaki sposób należy się do nich przygotować. Im większa będzie nasza świadomość i wiedza na ten temat, to my i nasze rodziny, a w końcu i całe społeczeństwo będziemy żyć zdrowo i szczęśliwie. Wakacje to czas, odpoczynku, szczęścia. Ale niech to będzie też czas zadbania o siebie; dlatego zachęcam gorąco do odwiedzenia lekarzy specjalistów w ACM, którzy pomogą ustalić potrzeby i obejmą kompleksową opieką medyczną.

Z jakimi problemami najczęściej zgłaszają się pacjenci do Przychodni? Czy można mówić o jakichś trendach poszukiwań? Wiele osób biegnie, wiele nieustannie poszukuje diety, a wielu z nas lekceważy drobne problemy, np. ze wzrokiem, czy przewlekłym zmęczeniem.

Do Przychodni zgłaszają się głównie Pacjenci ze schorzeniami neurologicznymi, układu krążenia, narządu wzroku czy ruchu, problemami stomatologicznymi oraz duża grup osób na badania obrazowe i diagnostyczne (rezonans magnetyczny, tomografia komputerowa, rentgen, badania ultrasonograficzne – echokardiografia, EEG, EMG, EKG, Holter RR i EKG

oraz na badania do wyposażonej w nowoczesny sprzęt i aparaturę Poradni Okulistycznej). Ale istotnie, od pewnego czasu można zaobserwować rosnący trend poszukiwań dostępu i korzystania z nowoczesnych technik diagnozowania chorób, a szczególnie ich symptomów. Jednakże wiele osób, niestety, bagatelizuje pierwsze pojawiające się problemy zdrowotne i zgłaszają się do lekarzy gdy choroba jest już rozwinięta. Pamiętajmy – zdrowy styl życia to nie tylko aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, czas na sen i odpoczynek, umiejętność radzenia sobie ze stresem, ale również regularne wykonywanie badań profilaktycznych, co pozwoli zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określane mianem społecznych. **Czy poleca Pani taki „żelazny” zestaw badań dla pacjenta w każdym wieku?**

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, powinni pamiętać o powtarzanej co roku morfologii krwi oraz innych podstawowych badaniach laboratoryjnych, do których zalicza się OB, poziom glukozy, elektrolitów, mocznika i kreatyniny, poziom aminotransferaz i cholesterolu oraz badanie ogólne moczu. Wizyta w gabinecie okulistycznym, badanie ostrości wzroku oraz ciśnienia śródgałkowego u pacjentów powyżej 40 roku życia - ma to na celu wczesne rozpoznanie jaskry, jednej z chorób, która nieleczona może doprowadzić do ślepoty. Raz na 6 miesięcy wizyta w gabinecie stomatologicznym. Badanie profilaktyczne to naprawdę ważna, o ile nie najważniejsza, metoda walki z groźnymi chorobami - dzięki tym badaniom bowiem wcześniej wykryta choroba jest zwykle w pełni uleczalna.

Jakie są cele Przychodni ACM na najbliższą przyszłość?

Mówiąc o Przychodni, mam na myśli przede wszystkim kadrę, bo nasz sukces zależy głównie od tego, że mamy w tym samym miejscu i czasie zespół, który potrafi ze sobą współpracować i dbać o dobro Pacjenta, co jest naszym priorytetem. Oprócz doskonałej kadry mamy dobrze wyposażone gabinety specjalistyczne, nowoczesną Pracownię Diagnosty-

ki Obrazowej, co pozwala nam na wykonywanie diagnostyki na najwyższym poziomie i zapewnienie opieki medycznej zgodnej ze światowymi standardami. Naszym głównym celem obecnie i na przyszłość jest i będzie Pacjent. Kiedy przychodzi do nas, może być pewien, że zrobimy wszystko, aby go wyleczyć. Dlatego cały czas się rozwijamy, powiększamy naszą kadrę o nowych specjalistów, zakupujemy nowoczesny sprzęt i aparaturę medyczną, aby zapewnić opiekę na najwyższym poziomie. Tak, nasze plany koncentrują się wokół Pacjenta i jego potrzeb.

Akademickie Centrum Medyczne ul. Bobrowiecka 9 (budynek B)

00-728 Warszawa

Rejestracja ACM:

pon. - czw. w godz. 7:00 -20:00

piątek w godz. 7:00 -18:00

Tel: 22 559 24 26

Fax: 22 559 24 25

E: rejestracja@akcemed.pl

Małe dzieci - mały kłopot...

Anna Drajewicz

Czy macie dzieci? W jakim wieku? Dają popalić? Bądźcie szczerzy – czasami macie ich dość? Wiem, wiem: na matkach ciąży ogromna presja społeczna. Nie mogą przyznać się do porażki i zaniedbań w kwestii wychowania. Najwyższy czas ten stereotyp odczarować. Dajmy sobie wreszcie prawo do przyznania, że czasami mamy dość własnych dzieci. To nic złego. Nie wstydzmy się mówić, że już nie wyrabiamy, że brakuje nam sił. Nasi synowie, córki potrafią być okrutni. Potrafią zranić, obrazić, dopieć do żywego. Robią to, bo świetnie wiedzą, że matka kocha pomimo. Dlatego czasem z premedytacją i bez skrupułów to wykorzystują. Chciałam być zawsze dzielna i samodzielna. Żeby syn nie odczuł, że ma mamę „sprawną inaczej”. Angażowałam się w przedszkolu, potem w szkole. Robiłam wszystko i... jeszcze więcej. Sama utwierdzałam się w przekonaniu, że wszystko potrafię, nie potrzebuję pomocy i ze wszystkim sobie znakomicie poradzę. Szybko nauczyłam go obycia w świecie, żeby jak najszybciej był samodzielny. Wynikało to z mojej troski o niego oraz ze specyfiki i nieprzewidywalności SM. Chciałam, żeby radził sobie w życiu. No i radzi sobie, ale ja nierzadko mam koło siebie egoistę i nieczułego młodzieńca, który nie widzi dalej niż koniec własnego nosa. Jego potrzeby, sprawy są najważniejsze! Cały świat powinien kręcić się wokół niego, a mama... przecież sobie poradzi. Jak zawsze. W ogóle nie zauważa moich „gorszych dni”, zmęczenia. Nie ma w nim empatii. Teraz rozumiem, sama go tego nauczyłam. I wielokrotnie upewniłam nigdy nie prosząc o pomoc. Mało tego; to jemu kupowałam, nie sobie.

To był błąd, teraz za to płacę. Dlatego o tym wam piszę. Może komuś coś to uzmysłowi, popatrz z innej strony. Bardzo kocham mojego syna, ale dopiero teraz zrozumiałam, że ja i moje potrzeby są równie ważne jak jego. Np. mój syn nie rozumie, że ja też chcę ładnie wyglądać. My „też” możemy się stroić, zadbać o siebie – mamy do tego pełne prawo. Niestety, często nasi najbliżsi, a i społeczeństwo podobnie, uważa i postrzega nas przez pryzmat niepotrzebności i fanaberii. Dla nich możemy egzystować w łachmanach. Myślę, że jak ci się trafił „taki los”, to powinnaś być adekwatna – w tym jak wyglądasz, jak myślisz i co robisz. Chrząnić to! Nie dajmy się! Dlatego wpajaj dzieciom, od małego, szacunek do inności, do tego, co chropowate, z blizną. Pokazuj, że świat ma i drugą stronę swojej atrakcyjności, że na życie składa się i piękno, i brzydota. Że jest miłość i ból, zdrowie i choroba. Nie zamiataj pod dywan niewygodnych spraw i tematów. Z nich też składa się codzienność. A przy tym wszystkim nie bierz sobie wszystkiego do serca. Dobrze pielęgnować w sobie odrobinę szaleństwa. To wentyl bezpieczeństwa w tej niełatwej rzeczywistości. Nie musisz w stu procentach być idealną matką, ojcem; przystawać do wzorca. Będziesz wtedy bardziej tolerancyjna wobec tego, co wydaje się „poza normą”. I tę wartość zaszczepiaj dzieciom. I (jeszcze do tych dzieci) pamiętaj: człowiek wszystko zniesieoprócz jajka. Tak znakomicie bawi się słowem moja ulubiona felietonistka, Maria Czubaśzek. Jej książkę: „Blog niecodzienny” gorąco wam polecam. Przed nami wakacje. Zwolnij. Posmakuj. Zachwyć się. Udanego odpoczynku!



A teraz spełniam kolejne wasze prośby:

RABARBAR OGRODOWY

do Europy przybył w XVI wieku za sprawą Marco Polo. Pochodzi z krajów Azji Środkowej i południowej Syberii. W Polsce zadomowił się dwa wieki później. Jest bogatym źródłem witamin A, C, E, a także potasu, kwasu foliowego i błonnika. Pieczony ma właściwości przeciwnowotworowe - wystarczy 20 minut w piecu, by powstały w nim cenne polifenole, czyli związki walczące z komórkami nowotworowymi. Z uwagi na niską ilość kalorii polecany jest w diecie dbających o linię.



www.ptsr.org.pl

IMBIR

jest niewątpliwie jedną z najstarszych roślin leczniczych. Wykorzystywany jest również jako przyprawa. Początkowo stosowano go jedynie do leczenia schorzeń związanych z układem pokarmowym, ale dzisiaj wiadomo już, że jego właściwości są znacznie bardziej cenne i mogą wspomagać leczenie wielu innych dolegliwości. Wpływa na sylwetkę – olej imbirowy wykorzystywany jest w kosmetologii. Dodawany jest do kosmetyków wyszczuplających, wpływa na krążenie i przyspiesza metabolizm. Usprawnia trawienie – imbir działa rozkurczowo, zwiększa produkcję śliny i soku żołądkowego, poza tym ma właściwości żółciopędne. Powinny go jeść osoby cierpiące na wzdęcia. Imbir zmniejsza mdłości – jeżeli dokuczają ci choroby lokomocyjne, wprowadź imbir do codziennej diety. Przeciwdziała wymiotom i mdłościom, również tym odczuwanym po narkozie i chemioterapii. Pomaga też na brak apetytu. Usprawnia krążenie krwi – szybsze krążenie krwi ma pozytywne znaczenie dla organizmu. Krew dostarcza tlenu i substancji odżywczych do wszystkich komórek i tkanek organizmu. Z tego powodu

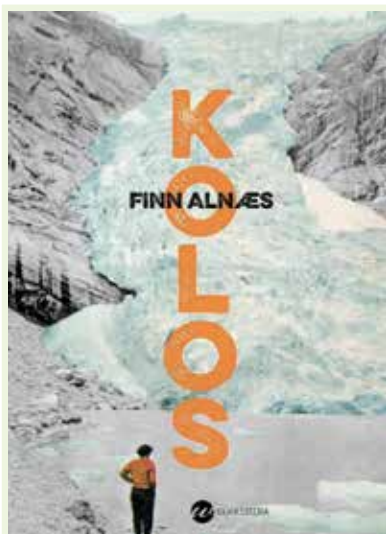


w Azji imbir ma status afrodyzjaku. Zapobiega zlepianiu płytek krwi – zlepione płytki krwi tworzą zakrzepy. Jeżeli masz podwyższony cholesterol, zacznij jeść imbir. Zmniejsza bóle menstruacyjne – czujesz, że zbliża się zespół napięcia przedmiesiączkowego? Włącz do posiłków imbir, bo ma właściwości rozkurczające. Zapobiega migrenowym bólom głowy – systematycznie jedzony, zmniejsza ataki i likwiduje dolegliwości migrenowe, ból głowy i mdłości. Chroni przed przeziębieniem. Łagodzi bóle stawów – imbir ma właściwości przeciwzapalne. Jest dodawany do maści rozgrzewających. Kilka kropel olejku imbirowego można dodać do oliwki i wykonać masaż bolących mięśni. Imbir wpływa na koncentrację – żeby podwyższyć wydajność umysłową,

można dodać do kawy odrobinę sproszkowanego imbiru. Imbir przyspiesza krążenie krwi, tym samym poprawia ukrwienie mózgu i wpływa na jego wydajność. Likwiduje problemy jamy ustnej – działa odkażająco, dlatego leczy infekcje jamy ustnej i pobudza wydzielanie śliny. Likwiduje ból gardła, a dodatkowo odświeża oddech. Sezam, to źródło wapnia, magnezu i cynku. Zawiera m.in. lecytynę, witaminy A i E oraz witaminy z grupy B. Jego nasiona są bardzo łatwo przyswajalne; obniżają poziom złego cholesterolu, pozytywnie wpływają na kości i stawy, walczą z przemęczeniem organizmu, a także ze stresem. Poza tym kobiety, które mają problemy z laktacją, poprzez ich spożywanie mogą zwiększyć ilość wytwarzanego mleka.

SM Express UKAZUJE SIĘ DZIĘKI WSPARCIU





Konsekwencje jednej decyzji

Powieść norweskiego pisarza Finna Alnaesa swoją premierę miała w 1963 roku. I od razu zyskała sta-

tus książki kultowej. Szczególnie zaczytywali się w niej młodzieńcy. Po ponad pięćdziesięciu latach trafiła do nas. I nadal fascynuje.

O czym więc jest ta książka, która stała się fenomenem? Jest to trochę trzymająca w napięciu love story, o miłości silniejszej od śmierci, jest też przejmujące stadium wyobcowania, samotności. Jest to również przestroga, że za każdą decyzję przyjdzie nam zapłacić. Często bardzo słono. Głównym bohaterem i narratorem opowieści jest Brage Bragesson. Jego historia rozpoczyna się w 1954 roku. Jest szaleńczo zakochany w o kilka lat młodszej Siv, z którą planują wspólną przyszłość. Poza tym uwielbia sport, wędrowki górskie i literaturę. Jednak Brage postanawia prze-

żyć przygodę, taką prawdziwą męską... Decyzja ta całkowicie wywróci ułożony dotąd świat naszego bohatera. Zaciąga się na statek i wpływa w rejs. Dopływają do Amsterdamu. Brage wyrusza do słynnej dzielnicy Czerwonych Latarni. Wdaje się w przypadkową bójkę, w której ginie jeden z jej uczestników. Brage staje przed sądem i pomimo świetnego adwokata zostaje skazany. Po wyjściu z więzienia postanawia odszukać ukochaną. Tylko, że ona zaginęła w górach w niewyjaśnionych okolicznościach. Bragesson oszalały z rozpaczy, rusza śladami Siv. Przy życiu trzyma go nadzieja, że w końcu odnajdzie swoją miłość...

„Kolos” Finn Alnaes, Wielka Litera 2015

Zemsta jest słodka

Druga wojna światowa, wrzesień 1940 roku, Paryż. Francuzi już się poddali. Próbują poukładać sobie życie na nowo. Dostają się do Niemców. Dostają się do Niemców. Dostają się do Niemców. Ale to jest tylko tło dla tej historii. Główną postacią jest piękna France. Pracuje w najsłynniejszym domu publicznym Paryża, Sfinksie. Nie każdy może liczyć na jej względy. Wybiera tylko oficerów wysokiej szarży. W kontaktach z mężczyznami jest chłodna, niemal wyniosła.

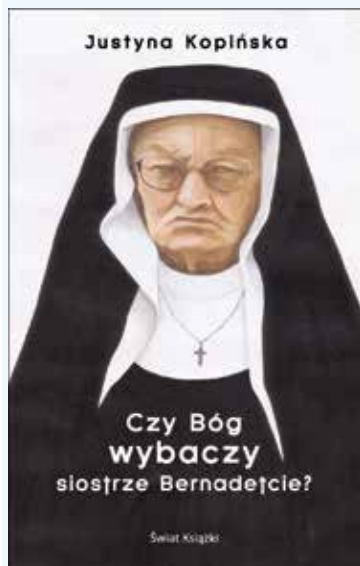
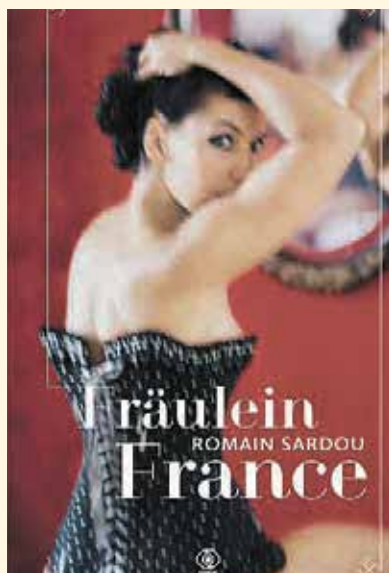
Tylko, co się kryje za pięknym obliczem pięknej France i dlaczego tylko oficerowie?

Okazuje się, że żaden jej gest, słowo nie są przypadkowe. Piękna France również prowadzi wojnę. Własną.

Z oceną jej poczynań najlepiej wstrzymać się do ostatniej strony książki. Wtedy będzie całkowicie różna od tej początkowej. A zemsta France jest naprawdę okrutna i jak najbardziej słuszna.

Powieść jest mocno osadzona historycznie. Na końcu pojawiają się uściślenia, co do prawdziwych dat, miejsc i postaci. Bohaterowie w większości są fikcyjni, choć występują tu również postaci historyczne.

„Fraulein France” Romain Sardou, REBIS 2015



Dom zły

Ta książka nie jest dla każdego. Budzi gniew, wściekłość, a zarazem naszą bezradność. O tej sprawie dyskutowała do czerwoności cała Polska. Siostry Boromeuszki prowadziły ośrodki opiekuńcze dla dzieci z rodzin patologicznych w Zabrze. Autorce, Justynie Kosińskiej udało się dotrzeć do wychowanków tego ośrodka. Ich opowieści są dramatyczne. Bicie, gwałty, przemoc, wyzviska były na porządku dziennym. Siostry czuły się bezkarne. Ofiary nie miały komu się poskarżyć. Przez wiele lat nikt nie chciał uwierzyć w te opowieści i prośby o pomoc - lekarze, nauczyciele. Dzieci uczyły się

poza ośrodkiem. Po za tym urzędnicy miejscy nie mają prawa sprawdzać zakładów prowadzonych przez Kościół.

Gdy wybuchła afera, siostry zaprzeczały. Dopiero skazanie jednej z oprawczyń, siostry Bernadetty wymusiło zmianę stanowiska siostrz Boromeuszek.

Ten reportaż do zapis przeżyć dzieci zabrzańskiego ośrodka. Dodajmy - mocnych, tragicznych, traumatycznych...

„Czy Bóg wybaczy siostrze Bernadecie?” Justyna Kosińska, Świat Książki 2015