

## KOMENTARZ REDAKCYJNY

Niniejsza publikacja jest efektem doświadczeń norweskich matek chorych na schorzenie reumatyczne. W tłumaczeniu zostały zachowane oryginalne nazwy produktów dostępnych na rynku norweskim. Umożliwia to porównanie produktów norweskich proponowanych przez autorów z dostępnymi na rynku polskim. Najważniejsze w prezentacji produktu są jego zalety ułatwiające chorej matce opiekę nad dzieckiem. Tymi właśnie uwagami należy kierować się przy zakupach dla dziecka.

Książka zawiera oryginalne porady matek, w tym również te dotyczące dofinansowania zakupów ze środków społecznych. Przepisy w naszym kraju różnią się od tych obowiązujących w Norwegii.

W Polsce w zależności od dochodów uzyskiwanych na jednego członka rodziny można ubiegać się o pomoc społeczną z regionalnego centrum pomocy rodzinie.

Osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności mają uprawnienia do odliczenia wydatków rehabilitacyjnych w rocznym rozliczeniu podatku od osób fizycznych (PIT). Z uwagi na zmienność przepisów należy co roku korzystać z informacji umieszczonych na stronie internetowej Ministerstwa Finansów lub z informacji urzędu skarbowego. Podstawą do odliczenia jest imienna faktura VAT

Pomoce techniczne podobne do zaprezentowanych w tej książce można nabyć w sklepach ze sprzętem rehabilitacyjnym. Różnego rodzaju otwieracze są dostępne również w sklepach z artykułami gospodarstwa domowego.

Od kilku lat w Instytucie Reumatologii w Warszawie prowadzona jest poradnia dla chorych kobiet spodziewających się dziecka. Poradnia ta funkcjonuje w ścisłej współpracy z lekarzem ginekologiem.

Podobnie jak w Norwegii również i w Polsce działają grupy samopomocy chorych reumatycznych. Informacje na ich temat znajdują się na stronie internetowej <http://reuma.idn.org.pl>.

Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków dziękuje pani profesor Monice Østensen za umożliwienie przetłumaczenia i wydania niniejszej publikacji w języku polskim.

ISBN: 978-83-924739-4-7

Egzemplarz bezpłatny

---

Monika Østensen, Anne Rugelsjøen

---

MACIERZYŃSTWO

*a*

REUMATYZM

---



Tytuł oryginału norweskiego:  
„Revmatiker og smøbarnsmor. Praktiske råd og vink”  
Tytuł wersji angielskiej:  
„Being a Rheumatic Mother”

Copyright 1994 by Haraldus Medical Communications, Harald  
Østensen, M. D.

Tłumaczenie z angielskiego: Joanna Żechowska

Konsultacja medyczna: dr n. med. Elżbieta Eyman

Redaktor: Jolanta Grygielska

Korekta: Jerzy Kaleta

Wydawca wersji polskiej:  
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków,  
02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1,  
<http://reuma.idn.org.pl>,  
e-mail: [reuma@idn.org.pl](mailto:reuma@idn.org.pl)

Przygotowanie do druku: Kann Press, tel. 022 615 51 64

Druk: Zakład Poligraficzny Jerzy Kink, tel. 022 615 72 71

ISBN: 978-83-924739-4-7

Warszawa 2007

Łóżeczko .....	42
Gdzie umieścić łóżeczko dla dziecka?.....	42
Kształt łóżeczka.....	45
Rady dotyczące ubierania dziecka .....	46
Sztwyne i bolące ręce i palce .....	47
Zabawa z dzieckiem.....	50
Bóle pleców .....	52
Kilka pożytecznych rad .....	52
Domowy kącik zabaw .....	54
Bolące i sztywne palce .....	54
Kilka pożytecznych rad .....	54
Wózek – miejsce do spania i środek transportu .....	55
Przedszkole .....	56
Ćwiczenia i aktywność fizyczna .....	57
Zajęcia, które polecamy .....	58
Ćwiczenia na mięśnie brzucha .....	58
Ćwiczenie kolan.....	59
Ćwiczenie pleców .....	59
Ćwiczenie barków.....	60
Pomoc techniczna.....	60
Konkluzje .....	63