

Pokonywanie kryzysu

Poradnik reumatyka
napisany przez życie

Książka stanowi zbiór esejów napisanych i nadesłanych na Konkurs Edgara Stena 2005 na temat: „Jak sobie radzę ze znużeniem i zmęczeniem, chorując na zapalenie stawów?” organizowanego przez EULAR (Europejską Ligę Walki z Reumatyzmem).

redaktor:

Jolanta Grygielska

wydawca:

Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków,

02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1,

<http://reuma.idn.org.pl>,

e-mail: reuma@idn.org.pl

Przygotowanie do druku:

Opracowanie graficzne, skład.

KANN-PRESS, tel. 615 51 64

Druk:

Zakład Poligraficzny Jerzy Kink

04-837 W-wa, ul. Gierdawska 4

tel. 615 72 71, 615 74 53

ISBN:

83-924739-1-4

978-83-924739-1-6

Warszawa 2006

Wydaje nam się zawsze, że osoby chore i niepełnosprawne stają na marginesie życia społecznego. Przyjmują swoją przyszłość jako nieuniknione odosobnienie i cierpienie. Ale jednak nie jest tak do końca.

Nadesłane prace na Konkurs Stena są pełne optymizmu, radości życia i planów na przyszłość. Autorzy nie wstydzą się swoich trudności, przeżytych kryzysów i poczucia beznadziejności.

Choroba pozwoliła im na dojrzałość spojrzenia na życie. Dała im umiejętność cieszenia się każdą chwilą. Zatracamy często tę umiejętność w pogoni dnia codziennego. Nie zauważamy piękna zmian pór roku, drobnych gestów sympatii ze strony innych. Z drugiej strony do rangi problemu urastają sprawy drobne, nie warte zachodu.

Wierzymy, że ta książka napisana przez samo życie naznaczone ciężką, nieuleczalną i prowadzącą do niepełnosprawności chorobą, pomoże znaleźć sens życia tym chorym, którzy zmagają się z jego bezsensownością. Nie potrafią bowiem poradzić sobie z chorobą, która zmieniła ich życie.

Wierzymy również, że osobom zdrowym zwróci uwagę na to, co w życiu jest ważne, a jednocześnie pomoże zrozumieć osoby przewlekle chore.

Jeżeli choć jednej osobie ta książka pomoże, będzie to jej niewątpliwym sukcesem.

Jolanta Grygielska

Spis treści:

Agnieszka Borkowska „Jestem potrzebna”	3
Robert Stodułko „Więcej optymizmu! Życie jest piękne!”	5
Janina Mirecka-Maciejewska „Motywacja do życia”	7
Marzena Sajdak: „W sieci”	9
Ewelina Mazur: „Nie poddawaj się”	12
Małgorzata Wojtas: „Pod górę, ale i z górki”	16
Iwona Kozbur: „Poradnik reumatyka”	18
Jolanta Sawicka: „Jak sobie radzę...”	20
Dorota Mokok „Życie jest darem”	23

Jestem potrzebna

Jest szare niedzielne popołudnie. Za 5 dni będziemy obchodzić Wigilię Bożego Narodzenia. Wkrótce hucznie pożegnamy 2004 rok, nadejdzie styczeń, potem luty i w końcu marzec 2005. 23 marca, w 27 urodziny mojej starszej siostry, minie 19 lat, od kiedy zachorowałam na zapalenie stawów. Od początku choroby jeszcze ani razu nie miałam całkowitej remisji... Mam 23 lata i chore wszystkie stawy.

Jak sobie radzę na co dzień? Zmęczenie i znużenie fizyczne jest proste do zwalczenia: wystarczy pospać parę godzin dłużej, regularnie dbać o swoje chore ciało np. poprzez systematyczną rehabilitację i tzw. „zdrowe odżywianie”.

Lecz co robić, gdy dopada człowieka znużenie psychiczne: myśl, że choroba nigdy nie ustąpi i będę z roku na rok coraz mniej sprawna, a rehabilitacja jest tylko bezsensowną syzyfową pracą??? Poniżej spróbuję odpowiedzieć właśnie na to, jakże trudne dla mnie pytanie.

Całe dzieciństwo funkcjonowałam według dość sztywnych zasad i reguł, które narzucała mi choroba: nie mogłam biegać, skakać (marzyłam, żeby uprawiać gimnastykę artystyczną!), jeździć na łyżwach, tańczyć, chodzić normalnie do szkoły, jeździć na kolonie. Za to musiałam regularnie: pływać, ćwiczyć, uczyć się w domu, używać kuli, chodzić do lekarza, znosić częste pobyty w szpitalach i bardzo częste badania. Nie rozumiałam, że można mieć 10 lat i nie wiedzieć, jak wygląda szpital!

Ograniczenia i obowiązki wynikające z choroby były dla mnie czymś zupełnie oczywistym. Chyba właśnie dlatego teraz, kiedy jestem już dorosłą kobietą, nadal żyję według sztywnych zasad: regularne dbanie o siebie i rehabilitacja stały się, obok nauki, zwykłą rutyną. Wiem, że to nie cofnie, nie zatrzyma postępującej nieubłaganej choroby, ale łagodzi dolegliwości, co umożliwia mi normalniejsze życie. A ja po prostu kocham żyć!!! I każda rzecz, która umożliwia mi sprawniejsze funkcjonowanie, sprawia mi radość.

Do czasu liceum nie umiałam nawiązywać znajomości, rówieśnicy nie interesowali mnie, byłam ponad wiek poważnym dzieckiem i czas spędzałam głównie w towarzystwie dorosłych: tam czułam się bezpiecznie, nikt nie kpił z mojej „inności”, nie musiałam wstydzić się siebie.

Wszystko zmieniło się w szkole średniej. Tam poznałam fantastycznych ludzi, którzy nauczyli mnie żyć z chorobą. Wtedy właśnie po raz pierwszy spotkałam rówieśników, którzy zaakceptowali mnie taką, jaką byłam: całkowicie nieradzącą sobie w grupie 140-centymetrową niepełnosprawną dziewczyną o bardzo dziecinniej buzi. Te 4 lata były dla mnie całkowicie przełomowe. Z cichej, nieśmiałej i unikającej koleżanek i kolegów uczennicy stałam się odważną i bardzo towarzyską osobą. Nauczyłam się, że choroba wcale nie oznacza, że jestem kimś gorszym, mniej wartościowym, kto nie ma nic do zaoferowania otoczeniu! Świadomość tego jest dla mnie wprost bezcenna!

W momentach, w których z całą siłą odczuwam swą trudną sytuację, staram się skupiać na żyjących wokół mnie ludziach. Próbuję wtedy nie zapominać, że inni też mają ciężkie chwile i mogą właśnie teraz potrzebować mojego wsparcia i uśmiechu. Chętnie również angażuję się w wolontariat. Taka działalność pomaga mi zrozumieć, że pomimo swojej niepełnosprawności i zależności od „osób trzecich”, ja też jestem innym bardzo potrzebna – tu i teraz!

Często mam poczucie znużenia codziennością. Życie w końcu to nie sielanka, tym bardziej z okaleczającą chorobą przewlekłą! Uważam, że zmaganie się z czymś, czego i tak nie pokonam, jest bezsensowne. Właśnie dlatego moim głównym celem jest nie walka z chorobą, ale umiejętność życia w zgodzie razem z nią.

Więcej optymizmu! Życie jest piękne!

Rok 1986 okazał się dla mnie początkiem udręki oraz wyrzeczeń. Byłem wtedy w „wieku Chrystusowym”, gdy zaczął się w moim życiu okres bólu i cierpienia. Moje kolana, dłonie oraz nadgarstki stały się zapuchnięte i odmawiały posłuszeństwa.

Przestałem samodzielnie wstawać z wanny w łazience, miałem trudności z podstawowymi codziennymi czynnościami związanymi z wykorzystywaniem dłoni, zaczęły się problemy z chodzeniem, głównie ze schodzeniem ze zbrocza czy schodów.

Pierwsza wizyta u reumatologa uzmysłowiła mi, że zacząłem chorować na zapalenie stawów – chorobę, którą prawdopodobnie „odziedziczyłem” po mojej babci, cierpiącej w wieku 40-81 lat na gościec przewlekły postępujący.

Wiązałem to również ze zmianą miejsca zamieszkania w 1979 r. z Kielc do Gdańska. Były to tylko przypuszczenia, pewnikiem był stan zapalny moich stawów.

W kwietniu 1987 r. znalazłem się po raz pierwszy w Szpitalu Reumatologicznym w Sopocie, a wczoraj wypisano mnie z tego szpitala po raz czternasty. Cztery operacje kolan, liczne blokady i zabiegi sprawiły, że spędziłem w szpitalach około 400 dni.

Początkowo myślałem, że stanę się wkrótce inwalidą poruszającym się na wózku inwalidzkim. Czarne myśli nachodziły mnie coraz częściej. Rzeczywistość okazała się jednak bardziej optymistyczna, głównie dzięki temu, że najczęściej zapomniałem o swojej chorobie i wbrew uwagom moich najbliższych pasjami kąpałem się i nadal kąpię w Bałtyku oraz w jeziorach Szwajcarii Kaszubskiej. Chłodna woda zawsze sprawiała mi przyjemność podczas często 3-4 godzinnych kąpiei w okresie letnim.

Okres wiosenno-letni to także okazja do ruchu moich stawów podczas częstych 1-2 godzinnych wycieczek rowerowych wspólnie z moją córką.

Natomiast jesień i zima zarezerwowane są dla mnie i córki Magdy na częste wizyty w krytej pływalni. W wodzie czuję się wspaniale, pomimo że lekarze nigdy nie przepisują mi tzw. mokrych zabiegów w leczeniu seronegatywnego zapalenia stawów. Bóle kolan, rąk, bioder i kręgosłupa stają się mniej dokuczliwe po wizytach na basenie, wspomaganych w moim domu systematycznymi ćwiczeniami na rowerze stacjonarnym.

Urlopy, które najczęściej spędzam z rodziną w polskich górach (Karkonosze, Góry Stołowe, Góry Świętokrzyskie) oraz weekendy spędzane na działce ogrodowej w Gdyni, pozwalają zapomnieć o reumatyzmie. Na działce wykonuję jedynie lekkie prace ogrodowe, ponieważ każde dźwiganie powoduje nasilenie się bólu przez kilka następujących dni.

Pomimo że posiadam rentę inwalidzką, to nadal pracuję, wykonując zawód inspektora ds. kontroli podatkowej. Jest to praca tzw. terenowa i dlatego jestem codziennie w ruchu. Siedzenie przy biurku jest dla mnie po prostu szkodliwe, gdyż po 2-3 godzinach bezruchu próba wstania i chodzenia jest dla mnie udręką.

Pracując wśród ludzi zdrowych, mam kontakty z racji wykonywanej pracy z wieloma osobami także chorującymi na zapalenie stawów i wtedy wymieniamy uwagi i doświadczenia w temacie zapalenia stawów i niepełnosprawności.

Korzystałem przez wiele miesięcy z zabiegów akupunktury i masażu leczniczego u lekarzy ukraińskich pracujących w Trójmieście. To również przyniosło mi ulgę i poprawę samopoczucia. Bardzo ważne i pożyteczne dla mnie jest posiadanie psa, gdyż codzienne spacery z nim w godzinach wieczornych korzystnie wpływają na moją fizyczną i psychiczną kondycję.

Wszystkie wspomniane przeze mnie działania i zabiegi, wspomagane od wielu lat stosowaniem diety lekkostrawnej z przewagą ryb i drobiu, pomagają mi w przeciwdziałaniu zmęczeniu i monotonii, spowodowanych bólem i ograniczeniami z powodu chorych stawów.

Cztery lata temu zamieniłem mieszkanie w moim budynku z III piętra na parter za namową prowadzącego mnie lekarza reumatologa. Wszystko to pozwala mi w zasadzie na normalne życie, w którym ograniczenia spowodowane chorobą stawów stają się marginalne. Lecząc się systematycznie dbam o siebie teraz i na przyszłość. Prowadzę wraz z najbliższą rodziną normalne życie, również towarzyskie.

Kiedy wspominam moją chorującą na GPP babcię, która w wieku 50 lat coraz mniej wychodziła z domu, a ostatnie 20 lat spędziła w fotelu i łóżku, to tym bardziej mobilizuję się do aktywnego w całym tego słowa znaczeniu życia i promowania ruchu.

Moje dwa żywioły czyli kąpiele i przebywanie na świeżym powietrzu bez względu na porę roku sprawiają, że zapominam o zmęczeniu i znużeniu spowodowanych chorobą stawów.

Motywacja do życia

Każdy z nas, kiedy dowiaduje się, że ma przewlekłą chorobę prowadzącą często nieuchronnie do całkowitego inwalidztwa, będzie zaskoczony, zszokowany taką wiadomością. Tak było ze mną.

Dowiedziałam się o mojej chorobie kilka miesięcy po dramatycznym wydarzeniu, które przeżyłam w dniu 31 sierpnia 1983 roku, wrywając syna z rąk oprawców ZOMO na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie.

Wiadomość ta była dla mnie nie do przyjęcia. Nie mogłam pracować. Ręce bezwładne z bólu, a właśnie one są dla mnie skarbem ponieważ jestem rzeźbiarką.

Zacząłam się leczyć w Instytucie Reumatologicznym. Lekarze zakazali mi pracować w kamieniu i w innym materiale. Zarysowano mi czarną przyszłość – wózek i niesprawność fizyczna. Ten werdykt, wydany jakby nieodwracalnie, mobilizował mnie i nie poddałam się „czarnej rozpacz”, szukając gorączkowo motywacji na dalsze życie.

Nie zważając na zakazy, wyjechałam w 1986 roku do Centrum Rzeźby w Orońsku wraz z mężem, również rzeźbiarzem. Zacząłam rzeźbić w marmurze. Po miesiącu okazało się, że byłam sprawna fizycznie i psychicznie. I tak przez 10 lat trwała remisja. W tym czasie wykonałam trzy rzeźby monumentalne w kamionce oraz kame-ralne w kamieniu.

W 1996 roku powróciła dawna choroba, ale nie załamalam się. W twórczości przerzuciłam się na malarstwo i małą formę rzeźbiarską, nie dopuszczając do zmęczenia i znużenia psychicznego. Nie ulegałam zatem stresowi, co jest wrogiem RZS-u. Aktywna byłam na tyle, na ile moja choroba mi pozwalała. Nie poddawałam się rozpacz, że nie mogę wykonywać tego, co ukochałam. Zacząłam organizować wystawy indywidualne i zbiorowe przy pomocy męża i syna - plastyka. Uczestniczyłam w spotkaniach z osobami chorymi na rzs, gdzie znalazłam wielu przyjaciół. W naszej chorobie ważne jest, aby nie stronić od ludzi, korzystać z ich pomocy i w miarę swoich możliwości pomagać

innym, a załamanych wyprowadzać z depresyjnych stanów. Jeśli się ma wokół siebie rodzinę i przyjazne osoby, opanuje się każdy stres.

W 2002 roku po tragicznej śmierci męża, przeżyłam całkowite załamanie, ponieważ mąż wspierał każde moje działanie. Choroba przeszła w IV stadium. O pracy twórczej nie było wówczas mowy. Wpadłam w depresję, unikałam kontaktów z bliskimi i to był błąd. Od nas zależy, czy pokonamy słabość i będziemy sprawni czy nie. Mieszkając sama, byłam zmuszona zorganizować sobie życie i zająć się kotem, który po śmierci męża był moim jedynym towarzyszem na co dzień.

W 2004 roku w Instytucie Reumatologii na oddziale ortopedii przeprowadzono mi operację prawej ręki. Podczas pobytu w szpitalu poznałam osoby z zaawansowaną chorobą bardziej od mojej. Zaczęłam wpływać na ich psychikę, zmuszając do działania, do znalezienia motywacji do życia. Nawet w największym inwalidztwie można wiele zdziałać, trzeba znaleźć zainteresowanie jakąś dziedziną życia. Przekazywałam własne umiejętności wychodzenia z depresji, ucząc się pokory wobec przygniatających mnie spraw.

W ten sposób radzę sobie na co dzień ze zmęczeniem i znużeniem psychicznym.

W sieci

Mam 25 lat. Moja choroba zaczęła się od nietypowych objawów. Na początku bolała mnie strasznie głowa. Po wizycie u neurologa skierowano mnie do szpitala na oddział neurologii. Tam na izbie przyjęć początkowa diagnoza brzmiała: zapalenie opon mózgowych. Po tomografii i pobraniu płynu rdzeniowo-mózgowego i innych badaniach diagnoza nie potwierdziła się. Po dwóch tygodniach wypisano mnie bez żadnego rezultatu.

Wróciłam po chorobowym do pracy. Minęły 2 miesiące i na obojczyku pojawiła się narośl. Towarzyszył temu uporczywy ból, który promieniował na ręce. Pomyślałam, że gdzieś mnie przewiało. Stosowałam różne maści. Ponieważ nie pomogły poszłam do ortopedy. Zrobiono mi prześwietlenie. Okazało się, że coś jest nie tak, więc wykonano mi biopsję kości. Pobrano wycinek z okolicy stawu obojczykowo-mostkowego. Lekarze ustalili wstępną diagnozę – nowotwór kości. Byłam przerażona – okazało się, że i ta diagnoza jest błędna.

Po tym wszystkim trafiłam do reumatologa, gdzie poddano mnie badaniom, a następnie skierowano do szpitala na oddział reumatologii. Wyniki były fatalne, ale szybka reakcja lekarzy i odpowiednie leki pomogły. Po wielu pobytach w różnych szpitalach i kolejnych badaniach padła w końcu diagnoza: toczeń układowy. Było to rok temu, a wykrycie tego trwało 3 lata.

Na początku nie zdawałam sobie sprawy, co to jest za choroba. Nikt z mojego otoczenia na nią nie chorował, więc zaczęłam czytać, szukać w Internecie wszystkiego, co dotyczyło tej choroby. Gdy mniej więcej wiedziałam, na czym polega moja choroba, lęk powrócił. Bałam się tego, co mnie może czekać. Po lekach sterydowych i całej tej sytuacji stałam się nieznośna. Miałam do wszystkich pretensje. Pytanie: „dlaczego ja?” – jest tyle ludzi, a ja mam zaledwie 24 lata. Bóle się nasilały. Zwiększone dawki leków, rehabilitacja na chwilę przynosiły ulgę, ale musiałam zacząć walczyć. Gdy już mi się udawało, dowiedziałam się, że są małe szanse na to, abym została mamą. To był kolejny cios.

Postanowiłam wrócić do pracy i zacząć normalnie funkcjonować. Wszyscy byli dla mnie mili, ale mieli wymalowaną na twarzach litość. Nie cierpiałam tego. Każdego dnia zasypywali mnie pytaniami, jak się czuję itp. To mi nie pomagało, tylko przypominało o chorobie. Bo ja mimo codziennego bólu, starałam się żyć normalnie. Przecież wyglądam tak jak wszyscy, więc dlaczego mam rezygnować z wielu rzeczy, które robią inni.

Pomagało mi przebywanie wśród przyjaciół. Oni mówią o mojej chorobie wtedy, kiedy ja tego chcę. Spotykamy się, by rozmawiać, śmiać się, a nie pograżać, bo zawsze mogło być gorzej.

Okolo dwóch miesięcy temu pobrano mi wycinek skórno-mięśniowy. Po badaniu okazało się, że mam zapalenie układu naczyniowo-krwionośnego i zapalenie mięśni. Na całym ciele mam plamy, na które przestałam już zwracać uwagę, bo towarzyszą mi już od dłuższego czasu. Na wakacjach musiałam ubierać się w rzeczy z długim rękawem i w spodnie. Ze słonecznych kąpeli też muszę zrezygnować. Ale czy to jest ważne? Dla mnie najważniejsze jest, aby nie było kolejnych powikłań. Niestety one przybywają. Cały ten czas uczę się jak postępować z moją chorobą. Nie jest to łatwe. Są dni gorsze i lepsze, ale my „motyłki” nie damy się tak łatwo. Przecież wszystko jest w psychice. Jeżeli poddam się, to dopiero będzie ciężko.

Są dni załamania, kiedy ból nie daje spać czy pracować, ale trzeba się pozbierać i iść dalej. Staram się nie myśleć o chorobie. Czasami mam wrażenie, jakbym stała obok tego wszystkiego. Nawet moi znajomi pytają, jak ty sobie z tym radzisz, oni by tak nie potrafili. To nie jest łatwe, ale jeżeli się spróbuje i chce, to się potrafi, bo samo narzekanie typu: „jaka ja jestem nieszczęśliwa i chora” w niczym nie pomaga, a wręcz przeciwnie, przeszkadza i dotuje.

Choruję prawie od 4 lat. Nie wiem, co będzie później i nie chcę wiedzieć. Modlę się, żeby było tak jak teraz. Chciałabym jak najdłużej pracować i przebywać z ludźmi, bo dzięki temu potrafię zapomnieć chociaż na chwilę o chorobie i dzięki nim potrafię się śmiać. W mojej rodzinie mam duże wsparcie i mój chłopak, który ma tyle cierpliwości i zrozumienia jak żaden inny – są naprawdę kochani. Mam jeszcze psa, który dostarcza mi dużo radości i ukojenia w czasie tych trudniejszych dni.

Moim marzeniem jest założyć hodowlę psów, albo pracować wśród tych zwierząt. To dałoby mi dużą satysfakcję, bo przecież o to chodzi w życiu: znaleźć i móc robić to, co się kocha, a wtedy problemy odstawia się na drugi plan. Myślę, że to by mnie uwolniło już od zwątpienia w siebie i braku wiary na lepsze jutro, co niestety czasami się pojawia.

Przed chorobą chciałam mieć rodzinę, ale wszystko się zmieniło. Jest to zbyt ryzykowne. W całej tej chorobie chyba najbardziej męczy mnie fakt: nigdy nie będę miała dzieci. Myślę jednak, że moje życie dla moich bliskich jest ważniejsze i dla mnie też.

Cała droga do diagnozy trwała tak długo. Te przykre i bolesne badania nauczyły mnie, że nie wolno się poddawać. Trzeba walczyć z chorobą, codziennymi dolegliwościami, że teraz gdybym się poddała, byłoby to tchórzostwo. Dlatego też każde badanie jak zwykłe rutynowe, a pobyt w szpitalu jak odpoczynek od pracy, bo ciężko pracuję, więc nie jest to dla mnie problem.

Chciałabym, aby moi bliscy mogli tak spokojnie o tym myśleć jak ja. Chociaż zauważyłam, że jeżeli ja jestem spokojna i uśmiechnięta, to oni też. Bo tak, jak już pisałam, wszystko zależy od nastawienia psychicznego człowieka. Żeby pomóc im i sobie zrozumieć o co w tym wszystkim chodzi, kupiłam książkę pod tytułem: „Toczeń choroba podstępna”, w której znalazłam wiele odpowiedzi na różne nurtujące mnie pytania.

Tak wygląda moja historia. Może nie jest zbyt bogata, ale możecie mi wierzyć, że sama sobie z tym poradziłam, bez pomocy specjalistów. A nie było mi łatwo i będę dalej walczyła, bo przecież to nie jest koniec.

Nie poddawaj się

Kiedy sięgam myślami w przeszłość, dochodzę do wniosku, że miałam zupełnie normalne dzieciństwo. Urodziłam się 18 grudnia 1984 roku w Chełmie. Mam brata bliźniaka. Sześć lat temu wydawałoby się, że wszystko będzie normalnie, ale jednak przeszkodziła mi w tym choroba.

Wówczas uczęszczałam do siódmej klasy szkoły podstawowej i planowałam iść dalej do szkoły. Byłam zadowolona z mego trybu życia i nie zamierzałam niczego zmieniać. Niestety czekało mnie coś, co pokrzyżowało moje plany. W wieku 14 lat zaczęłam podupadać na zdrowiu. Dawały mi się we znaki różne dolegliwości. Szybko ulegałam infekcjom. Byłam coraz bardziej przygnębiona i zaniepokojona. Wciąż wspólnie z rodzicami szukałam pomocy u lekarza, który potrafiłby wskazać na przyczynę moich problemów ze zdrowiem.

Pamiętam, jak pewnego poranka obudziłam się z wielkim bólem kolana. Myślałam, że to chwilowe, ale się pomyliłam. Ból i opuchlizna nie przechodziły. Przemieszczało się to z jednego miejsca na drugie. Dokuczały mi również inne dolegliwości i wkrótce trafiłam do szpitala w Lublinie na oddział reumatologii dziecięcej. Przez miesiąc robiono mi różne badania, aż pewnego dnia zapadła decyzja dotycząca diagnozy. Pan doktor oznajmił mi, że cierpię na pewne schorzenie tkanki łącznej. Stwierdzono postać układową liszaja rumieniowatego.

Prawdę mówiąc przeraziła mnie ta myśl, że już zawsze będę chora. Kiedy się jeszcze dowiedziałam, że nie ma na to lekarstwa, odtąd wszystko się zmieniło w moim życiu.

Dwa miesiące po diagnozie przyjęto mnie do Instytutu Reumatologii w Warszawie na oddział reumatologii dziecięcej.

Najbardziej z tego wszystkiego dokuczały i dokuczają bóle stawów. Choroba odbijała się także na układzie nerwowym, powodując trudności ze skupieniem uwagi, zmiany nastroju oraz depresję. Bardzo często stany zapalne sprawiają, że moje ciało jest od stóp do głów jakby wielką raną. Chorobie też towarzyszy

straszne zmęczenie. Ponadto bardzo mi szkodzi przebywanie na słońcu. I gdyby to się na tym skończyło sześć lat temu, to może bym zapomniała.

Niestety tak się nie stało. Zmęczenie oraz inne symptomy mojej choroby jeszcze się nasilają do dnia dzisiejszego.

Pewnie się zastanawiacie, jak sobie radzę z moim schorzeniem. Pozwólcie, że opowiem.

Choroba dla mnie i dla mojej rodziny jest ciągłym wyzwaniem. Kiedyś określono mnie jako chodzącą bombę, która nie wie, kiedy wybuchnie. Nie ma co ukrywać. Choroba nałożyła na mnie wiele ograniczeń. Jak może czuć się człowiek, któremu nie można tego czy tamtego, bo wie, że to grozi bólem lub poważnym nawrotem choroby.

Kiedy dowiedziałam się, na czym ona polega, straciłam chęć do życia. Byłam ciągle zmęczona. Nie mogłam sobie z tym poradzić. Bo nawet, gdyby człowiek potrafił ścierpieć ból, to wyczerpanie jest nie do zniesienia. Takie ograniczenia wywołują rozgoryczenie i negatywne myśli o samym sobie.

Pewnego dnia postanowiłam, że tak dalej być nie może. Choroba jest i będzie, a ja muszę żyć dalej i nie dać się jej przytłoczyć. Jak wcześniej wspomniałam, schorzenie to stanowi ogromną próbę sił zarówno dla mnie jak i mojej rodziny. Jednakże udaje mi się pokonywać zmęczenie i znużenie mimo dolegliwości. Chociaż powiem, że mam tak zwane „ciche dni”, bo jak by nie było, jeżeli towarzyszy człowiekowi ból, to nie skacze on z radości.

Na początek musiałam uwzględnić swoje ograniczenia. Jeżeli człowiek choruje na zapalenie stawów, musi odpowiednio dużo odpoczywać. W ten sposób ograniczam zmęczenie. Nie znaczy to, że wycofuję się z życia. Muszę być aktywna, bo w przeciwnym razie choroba potrafi ośwładnąć umysł, a wówczas człowiek siedzi beczynn timer i myśli tylko o bólu. Wiem o tym, bo sama przez to przeszłam. Musiałam inaczej podejść do zmiany własnych ograniczeń. Uprzytomniłam sobie, że nie straciłam swoich umiejętności, po prostu pewne rzeczy muszę robić znacznie wolniej niż dotychczas. Zamiast się zadręczać czy frustrować, nie forsuję się za jednym razem. Zasadnicze znaczenie ma dla mnie wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół. Czuję się pewniej, gdy mama mi

towarzyszy podczas wizyt u lekarza. Jest mi dużo lżej na sercu, jeżeli mam przy sobie przyjaciela i mogę mu się wyzalić, a wiem, że on mnie zrozumie.

Wielkie znaczenie ma dla mnie wiara. Jestem osobą wierzącą. Dlatego zwracam się do Boga, gdyż On naprawdę rozumie nasz stan fizyczny i emocjonalny. Dzięki utrzymaniu z Nim dobrych stosunków, cieszę się pokojem umysłu, który pozwala mi znosić zmęczenie, znużenie i chorobę niemal ze stoickim spokojem. Biblia słusznie nazywa naszego Stwórcę – Bogiem wszelkiego pocieszenia, który nas pociesza we wszelkim naszym ucisku. Osobie zmagającej się z ustawicznym bólem, ogromną pociechą przynosi modlitwa. Nieraz podczas długich nocy ze łzami w oczach wylewałam swe serce przed Bogiem, prosząc Go o siłę do zniesienia bólu i o mądrość do stawienia czoła trudnościami. I nie mam wątpliwości, że On mnie wysłuchuje.

Niedomagania fizyczne mogą być przyczyną cierpień psychicznych. Nie traktuję trudności, jakie mam, jako jeden problem. Znacznie lepiej starać się je przewyciężać po kolei. Choć muszę przyznać, że nie jest to takie proste. Przede wszystkim polegam na naszym Stwórcy, poruczając Jemu wszelką troskę, gdyż On troszczy się o nas.

Kiedyś zastanawiałam się, czy wylanie serca przed Bogiem naprawdę pomaga odzyskać siły i nie zrażać się przytłaczającymi trudnościami życiowymi. I jak się przekonałam, dużo nam to pomaga. Chociaż nie dokonuje On dziś cudów, to bez wątpienia jednak pokrzepia i pomaga odzyskać zdrowie w takiej mierze, w jakiej jest to możliwe w obecnym systemie. Nie osłania On nas przed kłopotami dnia codziennego, które mogą nas przygnębić, ale daje ducha świętego tym, którzy Go proszą. Duch ten potrafi nas uzdolnić do stawienia czoła każdej próbie i udręce. Pokrzepia mnie także przeświadczenie, że nie tylko ja przeżywam problemy zdrowotne. Mam przyjaciół, od których często wystarczy kilka ciepłych słów, abym poczuła się lepiej.

Pomocy w radzeniu sobie ze znużeniem i zmęczeniem szukam także w Biblii. Obecnie bardzo mało osób czyta Słowo Boże, zwłaszcza ludzi młodych. A szkoda, bo to również jest duża pomoc. Kiedy pod wpływem zmartwień i problemów zaczynam słabnąć,

krzepię się czytaniem o odczuciach i zmaganiach ludzi żyjących w czasach biblijnych. Na duchu podnosi mnie świadomość, że takie wierne osoby miały podobne do naszych odczucia i przeżycia, a mimo to nie dawały za wygraną.

Jestem wdzięczna, że środowisko medyczne osiągnęło postęp w leczeniu naszych schorzeń. Jednak nawet najlepszym terapiom daleko do ideału. Potrzebna jest nam wszystkim pomoc, jakiej nie jest w stanie udzielić nawet najlepszy system medyczny. Szczerze wierzę, że już wkrótce nasz Stwórca spełni zapowiedź, iż żaden mieszkaniec nie powie: „jestem chory”. Dla mnie osobiście ta obietnica brzmi cudownie.

Pod górę, ale i z górki

Uważam, że w obecnych czasach zmęczenie i znużenie dotyka chyba każdego człowieka. Świat kręci się dziś w tak zawrotnym tempie...

U chorych na choroby reumatyczne okresy te występują prawdopodobnie częściej i trwają znacznie dłużej niż u innych osób. Szczególnie gdy następuje atak choroby i codzienne czynności sprawiają wiele trudności, realizacja planów oddala się i często pozostaje tylko w sferze marzeń.

Na szczęście te dwie przypadłości nie goszczą u mnie zbyt często. Nie powiem, że zupełnie mnie omijają, ale staram się im przeciwdziałać i wydaje mi się, że robię to z dość pozytywnym wynikiem – tak przynajmniej myślę.

Jeśli jednak zmęczenie i znużenie zawitają w moje progi, próbuję szybko je zlikwidować tak, by ten stan nie udzielał się również najbliższemu otoczeniu (bowiem ta „choroba” bardzo szybko się rozprzestrzenia). Sposoby na ich pokonanie są różne i każdy powinien metodą prób i błędów wyszukać dla siebie odpowiednie.

Moją pasją były, są i mam nadzieję, że na zawsze pozostaną góry. Praktycznie cały rok czekam na wyjazd w teren położony nieco wyżej poziomu morza. Żyję myślą, że jeszcze za rok, dwa, dziesięć, dwadzieścia i więcej lat będzie mi dane cieszyć oczy tymi wspaniałymi widokami, słuchać szumu potoków, poczuć na grani powiew wiatru we włosach. Góry uczą pokory, hartują ducha. To właśnie z nich czerpię energię. Zdobyta w górach siła pozwala mi pokonywać na nizinach trudności, jakimi bywają zmęczenie i znużenie. Gdy jednak zapasy energii są już na wyczerpaniu i tak, jak przy braku paliwa w samochodzie zapala się czerwona lampka, z pomocą przychodzą mi fotografie i filmy wykonane podczas wędrówek. W długie jesienne czy zimowe wieczory, gdy nie trudno popaść w znużenie i zmęczenie, letnie wspomnienia skutecznie odpędzają te dolegliwości.

Moim kolejnym sposobem, który poleciłabym w walce ze zmęczeniem i znużeniem, jest praca społeczna. Powinna być ona dobrana odpowiednio do indywidualnych możliwości osoby chorej. W cza-

sach pogoni za dobrami materialnymi czy zdobywaniem stanowiska to dziś może mało popularne zajęcie, ale bardzo potrzebne. Pomagając innym, czujemy się potrzebni, zapominamy o swych zmartwieniach, a ich radość, uśmiech i zadowolenie z naszego wsparcia wyzwalają pozytywną energię. Wtedy nie ma miejsca na znużenie i zmęczenie!

Gdy jednak jakimś sposobem zmęczenie i znużenie znajdzie mnie, staram się nie zamykać w czterech ścianach tylko z kimś porozmawiać – to naprawdę pomaga. Człowiek powinien kontaktować się z grupą i liczyć na jej wsparcie. Oferując swoją pomoc innym, na pewno w potrzebie też ją otrzymamy.

Moją życiową maksymą jest powiedzenie, że: „nigdy nie jest tak źle, żeby nie mogło być jeszcze gorzej”. Trzeba więc cieszyć się każdą chwilą. Staram się patrzeć na świat i ludzi pozytywnie. Wyobrażać sobie, że słońce świeci nawet, gdy za oknem jest zimno i pada deszcz. Marzenia też pomagają przezwycięzać trudności.

Tak jak po burzy zawsze jest słońce, tak po znużeniu i zmęczeniu przychodzi ochota na działanie, zabawę i radość z życia jakie by ono nie było.

Serdecznie wszystkim życzę, by tej ochoty nigdy nie brakowało.

Poradnik reumatyka

Temat pracy: „Jak sobie radzę ze zmęczeniem i znużeniem, chorując na zapalenie stawów” zobaczyłam na ekranie wizualnym w Wojewódzkiej Przychodni Reumatologicznej w Opolu, korzystając z kolejnej wizyty u lekarza reumatologa. Zadałam sobie pytanie: „Może pomogę innym nieszczęśliwym i szczęśliwym zarazem?” Nigdy dotąd nie zastanawiałam się nad tym problemem. Po prostu cierpiałam i szukałam ratunku, ponieważ ból i schorzenia były nie do wytrzymania.

Zaczęłam czytać, czytać i jeszcze raz czytać, dużo rozmawiać z osobami, które dotknęło to samo. Ponieważ jestem córką mojej mamy, dlatego też odziedziczyłam nie tylko urodę, ale też dolegliwości bólowe. Po kolejnych wizytach u specjalistów dowiedziałam się, że niestety choruję na zapalenie stawów i jeszcze inne choroby z tej grupy. Ale miałam kogo się poradzić i wymieniać spostrzeżenia.

Przez 6 lat zażywałam leki, ale nie odnosiłam sukcesu w leczeniu, było coraz gorzej. Zastosowano sposoby leczenia: leczenie farmakologiczne, zabiegi operacyjne, kinezyterapię, światłolecznictwo, okłady parafinowe, krioterapię, elektrolecznictwo, masaże, kąpiele solankowe, siarczkowo-siarkowodorowe w uzdrowiskach, psychoterapię. Bez dłuższej poprawy. Myślałam nawet o przejściu na rentę, dodam w wieku 30 lat. Nic mnie nie cieszyło, wszystko nużyło i męczyło, nie chciało mi się nic. Od samego rana zmęczenie, ból i apatia i pytanie do męża: „dlaczego właśnie ja...” Kolejne leczenie to kolejne odkrycia: gościec, yersinia, borelioza, fibromialgia i nie wiem co jeszcze.

Przeraziłam się, kiedy już bez konsultacji ze mną zaaplikowano mi Encorton i Metotrexat. Dużo wiedziałam na temat skutków ubocznych zażywania leków, czułam się okropnie, zapędzona w „kozi róg”. Bóle stawów i kręgosłupa były nie do zniesienia.

Muszę wspomnieć o partnerskim traktowaniu mojego lekarza reumatologa, któremu zawdzięczam życie, który uchronił mnie przed zgubnym wpływem leków na inne narządy wewnętrzne. Lekarz zaproponował mi korzystanie z gabinetów fizjoterapii oraz

akupunktury, już wtedy czułam ulgę. Z książek wiedziałam jednak, że muszę koniecznie oczyścić organizm. Znowu szukałam. Znalazłam pomoc, ale nie w medycynie konwencjonalnej. Dzięki gabinetowi homeo-farmakopunktury, holistycznej metody terapeutycznej, oraz lampie biopton odzyskałam chęć życia.

Metoda homeo-farmakopunktury jest sprawdzona w działaniu jako metoda samoistna, jak również w skojarzeniu z każdą inną terapią i medycyną konwencjonalną. Od lat jej stosowanie daje bardzo dobre efekty w wielu jednostkach chorobowych.

Z centrum homeo-farmakopunktury korzystam od dwóch lat raz w miesiącu, natomiast codziennie korzystam ze światłolecznictwa – lampy biopton i koloroterapii. Światło jest niezbędne do życia, pomaga organizmowi regulować procesy biologiczne. Ludzki organizm przetwarza je na energię niezbędną do życia. Światło biopton nie powoduje efektów ubocznych, jest nieszkodliwe i całkowicie bezpieczne. Polecam stosowanie kolorów przy leczeniu bólu i stanów zapalnych.

Radzę sobie sama ze zmęczeniem i znużeniem. Na nowo chce mi się żyć!!!

Jak sobie radzę...

Wszystko zaczęło się około 8 lat temu. Wtedy na świat przyszedł Mikołaj. Swoim głośnym płaczem ogłosił światu swoje przybycie, ale i, jak się później okazało, początek moich zmagania z chorobą.

Pierwsze chwile były przerażające i szokujące. Ja, okaz zdrowia, ciesząca się niezłą kondycją fizyczną, budziłam się z potwornym bólem. Ten, choć odwiedzał mnie dość regularnie, nie mógł się początkowo zdecydować na „stały adres”. Jednego dnia były to palące bóle prawej ręki, następnego: przykurcze ramion, innego: kolan. Schody stawały się szczytem nie do przebycia, uczesanie czynnością równie skomplikowana jak salto. Miałam niecałe 29 lat... Do tego to zmęczenie...

Ale byłam przecież młodą matką, pragnęłam o wszystko zadbać – małego Miśka, niewiele większą Anię, męża, dom, no i dokształcanie... Lekarze, biorący pierwsze symptomy za przejaw nadmiernego obciążenia, zachęcali do zwolnienia tempa, apelowali o oszczędzanie się. Wszelkie próby dostosowania się nie przynosiły efektów.

W końcu przeszedłam pierwsze zabiegi – cieśń nadgarstka, usunięcie guzków. Dały chwilową ulgę. Poznałam zbawcze, ale krótkotrwałe działanie bardzo silnych leków przeciwbólowych.

Nareszcie wstępna diagnoza! Wątpliwe, ale zwycięstwo. To jednak nie jest galopujący nowotwór, ucisk żeber na nerwy splotu barkowego, skrzywienie kręgosłupa czy zabójcza alergia, a po prostu rzs. Choć czytając, cóż znaczy ten magiczny skrót, płakałam jak przystowiowy bóbr. Wreszcie miałam uzasadnienie dla mojego porannego(!), potwornego zmęczenia, sztywności stawów dłoni i stóp, „marudności”, a nawet wszechogarniających: lenistwa i niemocy.

Jak sobie z tym radzę?

Tajemnicą jest chyba powolna akceptacja diagnozy. Początkowo żał był nawet do Stwórcy – dlaczego ja? Nie piję, nie palę, nie mam nadwagi, prowadzę zdrowy tryb życia, jestem szczęśliwa... Kiedy jednak doszłam do wniosku, że rzs ma się tak, jak rodzinę, bez

możliwości wyboru, zwrotu czy zamiany, trzeba było pójść na parę kompromisów.

Najpierw pożegnałam się z moimi ukochanymi „szpilkami”, które przy mężu o 25 cm wyższym ode mnie, należały do ulubionych butów. Nauczyłam się wykonywać mniej gwałtowne ruchy (skłony czy podparcia na dłoniach) tak, aby nie powodowały bólu obciążonych stawów śródstopia i nadgarstków. Przy czynnościach, które mnie przerastają (np. proste odkręcanie butelek, krojenie chleba, itp.) proszę o pomoc. Życie z kochanymi dziećmi i mężem, to również moja powolna akceptacja rosnącej ilości prasowania, porzucanych po domu przeróżnych rzeczy i zabawek, walka z absurdalną potrzebą sprzątanía i utrzymania porządku. Najbardziej żal mi ogrodu – do przeszłości należą chwile, gdy wychodziłam podziwiać rośliny i delektować się spokojem, a przepadałam w nim na kilka godzin, oddając się pielęgnacji moich ukochanych rabat.

Brakuje mi jeszcze systematyczności w wykonywaniu „obowiązkowych” ćwiczeń ruchowych, ale myślę, że i z tym sobie poradzę. Coraz częściej korzystam z zabiegów fizjoterapeutycznych. Ostatnio poddałam się terapii w kriokomorze. Jeśli aura jest taskawa – dużo spaceruję.

Najtrudniejszym zadaniem było dla mnie jednak nauczenie się regularnego przyjmowania leków, o które w chwilach zapomnienia szybko upominają się bólem stawy i głowa.

Mając lepsze i gorsze dni, staram się żyć normalnie. W lutym wybieram się z rodziną w góry na narty. Gdy parę lat temu usłyszałam od lekarza, że rzs i „deski” pochodzą z dwóch różnych bajek, zaczęłam odwiedzać innego. Zadaję sobie pytanie – ile jeszcze razy ten sport będzie dla mnie najlepszy? Ale nie mogę przecież pozwolić, aby życie zaczęło biec obok mnie. Choć rzadko, ale czasami jest mi ciężko. Udając silną, goniąc na sprawnością i samodzielnością, ale będąc przy tym bardziej męczliwą, a w wyniku przyjmowanych leków – chwiejną emocjonalnie, nie zawsze znajduję zrozumienie najbliższych. Oni jednak także muszą sobie radzić z moim bólem i zmęczeniem. Zamiast więc rozpamiętywać się nad postępującą z roku na rok „niemożnością”, próbujemy dostosowywać się do niej.

W pracy znają mnie jako osobę o dużym poczuciu humoru, drwiącą z samopoczucia i dolegliwości. Jaka inna postawa znalazłaby tam akceptację? Wieczne skupianie się na bólu, spuchniętym stawie, chwilowych ograniczeniach mogłoby przestraszyć i spłoszyć nawet najbardziej odpornych.

Spółeczeństwo nasze nie przyjęło jeszcze do świadomości faktu, że należą do niego także ludzie zmagający się z permanentnym cierpieniem. Nic bardziej nie boli niż fałszywa troska, za którą najczęściej kryje się zwykła ludzka ciekawość.

Znane powiedzenie mówi: „Fotografując się z rodziną, najlepiej stanąć z boku, bo, gdy przyjdzie ochota, można się od niej odciąć”. Rzs choć spada na nas jak ona, musimy starać się zaakceptować i żyć z nim, na przekór bólowi i zmęczeniu, dalej.

Życie jest darem

Życie jest...

Życie jest darem... przyjmij go.

Jest przygodą... wyjdź jej naprzeciw.

Jest przykrością... zaznaj jej.

Jest walką... staw jej czoło.

Jest pięknem... chwal je.

Życie jest misją... wypełnij ją.

Słowa te zaczerpnięte z książki Ewy Foley stały się mottem mojego życia. Od dziewięciu lat naznaczonego piętnem podstępnej, wyniszczającej i okrutnej choroby...

Rzs – ten skrót brzmi jak wyrok, od którego, wydaje się, nie ma odwołania.

„Ta choroba jest przewlekła, postępująca i na dzień dzisiejszy nieuleczalna” – usłyszałam od lekarza. „Dlaczego to spotkało właśnie mnie, za co los tak strasznie mnie każe?”; „Cierpienie uszlachetnia” – usłyszałam. Moje ciało rozrywane potwornym bólem nie mogło tego zrozumieć. Marzyło choć o jednej spokojnie przespanej nocy, o normalnej i radosnej egzystencji. Ale rzeczywistość powoli stawała się koszmarem. Narastający ból, opuchnięte sztywne stawy, coraz silniejsze lęki, coraz większe dawki leków, wyczerpanie i zatrucie organizmu... Chwile zwątpienia, rozpacz, poczucia bezsilności i braku nadziei na lepsze jutro. Po co żyć?... To nie jest życie, to nawet nie wegetacja. To potworna męczarnia!

Przełomem w mojej chorobie stał się pobyt w Klinice Reumatologii w Warszawie. Tutaj znalazłam skuteczną terapię i odpowiedzi na nurtujące mnie pytania. Gdy zobaczyłam bezbronne i cierpiące dzieci chodzące o kulach, przestałam narzekać na swój los...

Życie jest przykrością... – zaznałam jej w nadmiarze.

Życie jest walką... – właśnie stawiam jej czoło. Walczę o każdy następny dzień, o jutro bez bólu, koniecznych tabletek, bez zatruwania swojego organizmu. Niestety na razie choroba jest silniejsza ode mnie, muszę brać leki i poddawać się tradycyjnemu

leczeniu. Ale nie poprzestaję na tym. Szukając alternatywnych metod leczenia, stosuję preparaty i wyciągi z ziół peruwiańskich, chińskich, metody oczyszczania organizmu, akupresury stóp i shia-tsu.

Interesuje mnie wszystko, co związane jest ze skutecznymi sposobami walki z chorobą i jej skutkami. czytam prasę specjalistyczną, książki, poradniki. Zawarte w nich informacje i porady dostarczają mi profesjonalnej wiedzy na ten temat.

Wiem, że w walce z rzs bardzo dużo zależy ode mnie, od mojego psychicznego nastawienia. Nie dopuszczam do znużenia i wyczerpania organizmu. Prowadzę aktywny tryb życia.

Bardzo dużą satysfakcję sprawia mi moja praca, która wymaga kontaktów z ludźmi, mediami, agencjami reklamowymi. Jestem i muszę być w ciągłym ruchu. Tyle ciekawych rzeczy dzieje się wokół.

Już nie roztkliwiam się nad sobą. Nie mam na to czasu. Oprócz codziennej gimnastyki, 30-minutowej jazdy na rowerze stacjonarnym, uprawiam medytacje i rytę tybetańskie. Ćwiczenia i afirmacje, które wpajam swojej podświadomości o tym, że jestem zdrową, silną i niezależną kobietą działają cuda. Sprawiają, że jestem energiczna, optymistyczna, pełna wiary, że jutro będzie jeszcze lepiej.

Uwielbiam muzykę i taniec. Taneczna terapia należy do moich najprzyjemniejszych, czynnych form relaksu i ćwiczeń. A gdy nadchodzą takie chwile, że czuję się zmęczona urządzam domowe spa. Rozgrzewające kąpiele z dodatkiem olejków aromatycznych, dobra muzyka i masaże relaksujące są bardzo skuteczne w walce ze znużeniem i zmęczeniem. Urządzenie do wodnego masażu stów przynosi dużą ulgę; lampa Bioptron koi ból nadwerżonych ścięgien czy stawów.

Życie jest pięknem... Chwalę je i cieszę się z każdego nadchodzącego dnia. Jestem uśmiechnięta i radosna.

Codziennie dziękuję Bogu za wszystko, co mnie w życiu spotkało. Mojej choroby nie traktuję już w kategoriach kary lecz jako kolejne doświadczenie, lekcję pokory i nauki dostrzegania tego, co w życiu najistotniejsze.

Życie jest misją... właśnie ją wypełniam.

EUROPEJSKI KONKURS O NAGRODĘ EDGARA STENA 2007

Europejska Liga Walki z Reumatyzmem (EULAR) ogłasza kolejny konkurs dla chorych.

Do wygrania 2.000 EURO

W celu wzięcia udziału w konkursie należy napisać pracę na 2 strony maszynopisu na temat:

„Małe sprawy, które tworzą życie”

i przesać ją listownie¹ lub elektronicznie (jeżeli to możliwe) na adres: Zakład Epidemiologii Chorób Reumatycznych, Instytut Reumatologii, 02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1, do dnia 15 stycznia 2007 r. Bliższe informacje: tel. (0-22) 844-66-33, e-mail: reuma@idn.org.pl

Imię i nazwisko _____

Adres _____

Ja niżej podpisany/a wyrażam zgodę na publikację nadesłanej pracy na Konkurs Stena 2007. Proponuję następujący tytuł dla pracy: _____

Jednocześnie zgadzam się na poprawki redakcyjne i dokonanie skrótów.

Oświadczam, że prawa autorskie do tej pracy przekazuję na rzecz Stowarzyszenia Reumatyków i ich Sympatyków.

Data

Podpis

¹ Do listu należy dołączyć tekst zgody na ewentualną publikację i zmiany redakcyjne według załączonego schematu

Publikacja sfinansowana ze środków Ministerstwa Zdrowia w ramach projektu „Szkoła życia z reumatyzmem”

Koordynator projektu ds. wydawniczych: Jerzy Kaleta

ISBN:
83-924739-1-4
978-83-924739-1-6

egzemplarz bezpłatny

IV- okładka