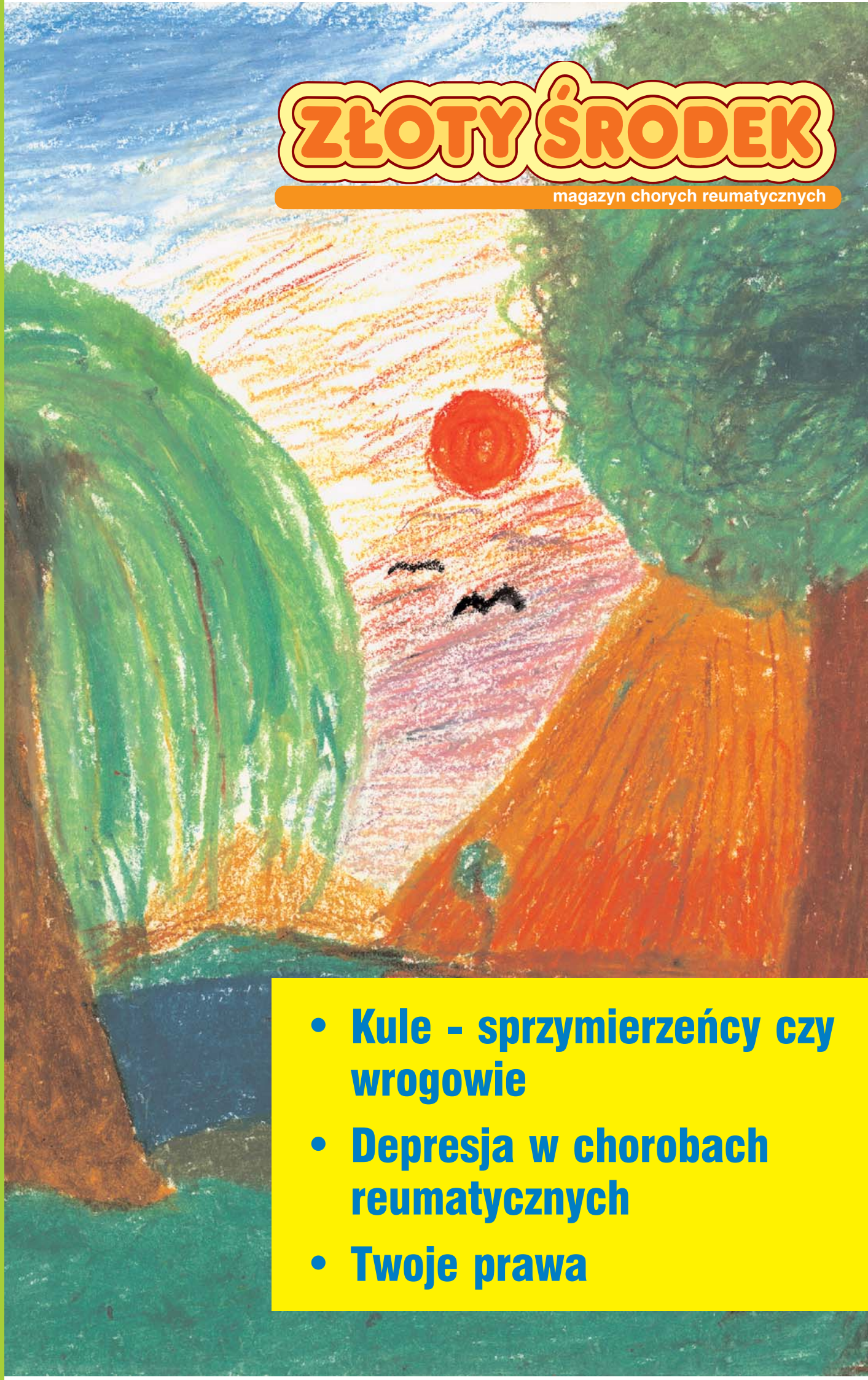


14

1 / 2 0 0 6

ZŁOTY ŚRODEK

magazyn chorych reumatycznych



- **Kule - sprzymierzeńcy czy wrogowie**
- **Depresja w chorobach reumatycznych**
- **Twoje prawa**

cena 4,50zł
3,60zł dla członków

ISSN
1643-9430



Kolejny nowy rok i przed nami znowu wiosna. Po zimowej chandrze, chłdzie i braku chęci do robienia. czegokolwiek nareszcie powiało optymizmem. Znow będzie więcej słońca, ciepła i radosnych kolorów. I co najważniejsze! Znow będzie się chciało zrobić coś nowego, obudzić się do aktywnego życia.

Po to właśnie jest wiosna. Najlepszy przykład daje nam sama przyroda. Wszystko budzi się do życia. Nie ma znaczenia czy to mały wiotki kwiatek, czy dorodne drzewo. Nie możemy stać z boku.

Trzeba otworzyć się na życie i na zmiany, które nam niesie. Nie ważne ile masz lat i sił. Każdy z nas ma ważną rolę do spełnienia. Zarówno w rodzinie, wśród przyjaciół czy w społeczeństwie.

Wydaje się nam często, że jesteśmy gorsi, bo w wielu sytuacjach dnia codziennego potrzebujemy pomocy. I cóż z tego! Nie ma nikogo, kto by pomocy nie potrzebował. Tak samo, jak nie ma też osoby, która by nie mogła pomóc innemu.

Jedyna różnica polega na tym, że każdy z nas wymaga innej pomocy. Może potrzebujesz pomocy w przyniesieniu zakupów ze sklepu. A Twój pomocnik potrzebuje Cię, aby go ktoś wysłuchał i mu poradził w sprawach, które dla Ciebie są błahostkami, a dla niego sprawami ogromnej wagi. Nie każdy przecież potrafi słuchać i pomóc dobrym słowem. A Ty na pewno to potrafisz, bo przez lata ukształtowało Cię życie z chorobą. A więc masz to, czego brakuje innym. Masz cierpliwość, wyrozumiałość i otwartość na ludzkie problemy.

Nie oceniasz ludzi po ich słabościach fizycznych, bo nie lubisz, aby i Ciebie oceniali po sposobie poruszania się, któremu daleko do

ideału. Potrafisz zobaczyć w innych to, co jest trudne do dostrzeżenia.

Jeżeli masz poczucie, że przez chorobę sprawiłeś zawód najbliższemu, musisz to w sobie pokonać. Przecież nikt z nas nie jest w stanie przewidzieć, co go jeszcze może w życiu spotkać.

Każdy, kogo dotknęło schorzenie reumatyczne, a więc postępująca choroba, zabierająca sprawność, ma czas, aby się z nią oswoić, zaakceptować siebie mniej sprawnego i dostrzec pozytywne strony tej trudnej sytuacji.

Możliwość realistycznego spojrzenia w przyszłość daje jeszcze jedną szansę. Wiesz, co może Cię spotkać, ale też wiesz, jak możesz opóźnić postęp choroby nawet niezależnie od możliwości systemu opieki zdrowotnej.

Na rozwój choroby nie można czekać. Trzeba zawałczyć o swoją niezależność przez aktywność fizyczną, ale nie tą związaną z prowadzeniem domu. Przez aktywność zaplanowaną specjalnie dla siebie: przejażdżki rowerem, długie spacer, pływanie, ćwiczenia w domu czy w grupie samopomocy. To zadanie na 365 dni w roku, w każdym roku. To walka o samodzielność, o poczucie własnej wartości.

Choroba jest i będzie. Ale nie walka z nią jest celem życia człowieka. Szkoda na to czasu. Lepiej znaleźć sobie nowe zainteresowania, bądź zająć się dotychczasowymi, odłożonymi na bok ze względu na chorobę. Człowiek mający pasję nie ma czasu na zamartwianie się swoją sytuacją. Nie warto!

Wiosna sprzyja otwarciu drzwi i wyjściu do ludzi. Wszystko, gdy budzi się przyroda do życia, nabiera lepszych kolorów. W słoneczny dzień nawet największe problemy stają się jakby mniejsze.

I cóż z tego, że zima ograniczyła nam spotkania z bliskimi osobami, odebrała chęci do wyjścia z domu, jeżeli wiosna daje nam ku temu okazję.

Wystarczy tylko chcieć, a wszystko stanie się o wiele łatwiejsze. Daj sobie szansę!

Jolanta Grygielska
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków
<http://reuma.idn.org.pl>
e-mail: reuma@idn.org.pl

NAUKA

str. **4** **Kule - sprzymierzeńcy czy wrogowie**

dr Agnieszka Prusinowska

str. **7** **Depresja w chorobach reumatycznych**

mgr Ida Dobrucka

PRAKTYKA

str. **11** **Życie ze schorzeniem reumatycznym (cd)**

Joanna Pikulska

str. **13** **Twoje prawa**

str. **13** **Działania grup samopomocy - zasady i przykłady**

Hanka Żechowska

str. **17** **Kulinaria nie tylko na wiosnę**

Hanka Żechowska

LEKTURY

str. **18** **Pokonać choroby reumatyczne (część IX)**

Jolanta Grygielska

(opracowanie na podstawie podręcznika Arthritis Helpbook)

PROFILE

str. **19** **Nie można się rozczulać**

wywiad z Brygidą Widerą

str. **20** **Turnus rehabilitacyjny w Błociszewie**

Marcin Stanios

str. **20** **Reumatyzm a... Mozart**

str. **20** **Złote myśli reumatyków z polskiej edycji Konkursu Stena**

KĄCIK POEZJI

str. **7** **Powrót wiosny**

Zaza Wilczewska

str. **20** **Miłość jest jak kwiat**

Wiesław Janusz Mikulski

W SKRÓCIE

str. **21** **APOM 2005**

str. **22** **Informacje bieżące**

str. **22** **Napisali do nas...**

str. **22** **Zaprosili nas...**

ROZRYWKA

red. Jerzy Kaleta

str. **23** **Krzyżówka**

str. **23** **Kalambur**

str. **23** **Logogryf**

str. **23** **Rozwiązanie krzyżówki 2005**

ZŁOTY ŚRODEK

Wydawca:

Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków przy współpracy Instytutu Reumatologii w Warszawie

Rada programowa:

prof. dr hab. med. Stanisław Luft
prof. dr hab. med. Anna Romicka
dr med. Elżbieta Eyman
dr socj. Bożena Moskaiewicz
mgr Jolanta Grygielska

Redaktor:

Jolanta Grygielska

Projekt logo: Marek Happach

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

Adres redakcji:

02-637 Warszawa, Spartańska 1
tel. (022) 844 42 41 w. 352

Adres do korespondencji:

Redakcja magazynu ZŁOTY ŚRODEK
02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1

Zastrzegamy sobie prawo do adiustacji, skrótów oraz zmian tytułów.
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

„Złoty Środek“ do nabycia w stowarzyszeniach i w prenumeracie. Prenumerata roczna 18 zł.
Wpłaty na konto Stowarzyszenia Reumatyków i ich Sympatyków w PKO BP S.A. IX O/Warszawa
nr 36 1020 1097 0000 7902 0105 9500.

W numerze zostały wykorzystane rysunki pacjentów - dzieci i młodzieży, uczniów szkoły działającej przy Klinice Wieku Rozwojowego I. R. w Warszawie - bardzo dziękujemy.
Następny numer ukaże się po wakacjach.

dr Agnieszka Prusinowska¹

KULE - SPRZYMIERZENCY CZY WROGOWIE?

Pacjenci z dysfunkcją lub uszkodzeniem w obrębie narządu ruchu podchodzą do problemu używania kul dwojako: jedni akceptują tę sytuację, nazywając kule swoimi „przyjaciółkami”, wykazując tym samym akceptację i pomoc z ich strony, inni oceniają kule jako widoczny objaw kalectwa i tak naprawdę wstydzą się ich używać.

Konieczność używania kul jest często okresowa i przyspiesza powrót pacjenta do zdrowia i dobrej kondycji, a jednocześnie zwiększa jego bezpieczeństwo w życiu codziennym. Jeżeli natomiast jest to „na stałe”, to zdecydowanie poprawia możliwości efektywnego chodu, a tym samym samodzielność pacjenta.

Przede wszystkim kule powinny być prawidłowo, indywidualnie dobrane dla każdego pacjenta. Kul jest wiele rodzajów i modeli, a każdy pacjent ma trochę inne potrzeby. Takiego doboru powinien dokonywać specjalista rehabilitacji, biorąc pod uwagę nie tylko główny powód, czyli odciążenie kończyny dolnej, ale także ogólną sprawność pacjenta.

Kule mogą być niestety czynnikiem przeciążającym kończyny górne, szczególnie w przypadku chorych reumatycznych, u których często już i w górnych kończynach występują zmiany związane z przebiegiem samej choroby. Takie bóle, szczególnie stawów obręczy barkowej, ale i nadgarstkowych mogą być także wynikiem złego ustawienia kul, np. kule zbyt wysokie powodują zbyt wysokie uniesienie barków, zbyt niskie kule spowodują pochylanie się pacjenta do przodu i mogą spowodować bóle odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Zatem chodząc o kulach, powinniśmy także zadbać o nasze kończyny górne, np. poprzez specjalnie dobrane ćwiczenia lub, jeśli to konieczne, zabiegi z fizykoterapii.

Następnym istotnym elementem jest właściwe dobranie w kulach rączek – szczególnie dla chorych z deformacją rąk w przebiegu reumatoidalnego zapalenia stawów. Dla tych pacjentów wskazane jest dobieranie rączek szerokich i wygodnie wymodelowanych, zapewniających wygodne oparcie rąk.

Jeśli pacjent stwierdza, że nie jest w stanie oprzeć się wygodnie o kule lub robi to w taki sposób, że czuje się na nich niestabilnie, należy zastanowić się nad koniecznością zmiany kul lub ich modyfikacją.

Następnym istotnym elementem, na który należy zwrócić uwagę, jest ciężar kul – nie powinny być one zbyt ciężkie, bo będzie to element zdecydowanie utrudniający chodzenie.

O czym to wszystko świadczy?

Najlepiej jeśli pacjent przed zakupem weźmie kule do ręki, obejrzy i spróbuje się z nimi przejść – bo pomijając kwestie fachowego doboru, jest to także i jego indywidualny wybór!

Następny etap to nauka prawidłowego chodu z kulami.

Jest wiele sposobów chodu z kulami i na pewno powinien dobierać je specjalista rehabilitacji indywidualnie dla każdego pacjenta.

Na co powinien zwracać uwagę sam pacjent, chodząc o kulach:

- kule stawiać koło siebie mniej więcej na szerokość barków – jeśli postawimy zbyt blisko, możemy - przestawiając nogi - uderzyć stopą w kulę, jeśli za szeroko - kule mogą się poślizgnąć i „rozjechać” na boki,

1) dr rehabilitacji, rehabilitantka w Instytucie Reumatologii w Warszawie

- trzymać łokcie blisko tułowia,
- stawiać obie kule symetrycznie,
- prostować tułów,
- starać się stawiać równe rytmiczne kroki,
- nie patrzeć cały czas pod nogi, bo powoduje to pochylenie tułowia i nieprawidłową pozycję w czasie chodu.

Pamiętać także należy o tym, żeby wysokość kul była ustalana dla pacjenta stojącego w konkretnym obuwiu lub przed operacją. Jeśli zmienimy obuwanie (grubsza podeszwa lub wyższy obcas) lub zostanie operacyjnie skorygowana deformacja kończyny dolnej, to może okazać się, że kule mają nieprawidłową wysokość i należy koniecznie skorygować ich ustawienie.

Następną kwestią sprawiającą także duże trudności pacjentom to chodzenie z kulami po schodach. Jeśli schody są niewygodne, jeśli jest na nich dużo osób lub czy damy sobie radę z chodzeniem, lepiej jest zawsze chodzić, opierając się z jednej strony na poręcz, z drugiej na kuli. Poręcz jest zawsze stabilniejsza i jest pomocna bez względu na to, po której stronie się znajduje – po prostu zastępuje nam drugą kulę.

Kiedy schodzimy po schodach, najpierw stawiamy na stopniu kulę, potem nogę chorą, bolesną lub operowaną, a na końcu zdrową. Kiedy wchodzimy do góry, najpierw stawiamy nogę zdrową i przenosimy na nią ciężar ciała, następnie kulę i nogę chorą.

Chodząc o kulach, należy szczególnie uważać, kiedy jest ślisko, mokro lub chodzimy po nierównym podłożu – przede wszystkim nie należy się wtedy spieszyć!

Kule, jeśli zostały prawidłowo dobrane, pacjent nauczony, jak się nimi posługiwać, będą zawsze pomocne, zatem potraktujmy je jako jedno z wielu narzędzi, które są nam przydatne przy wykonywaniu czynności codziennych i które przyspieszą nam powrót do zdrowia.

mgr Ida Dobrucka

DEPRESJA W CHOROBAH REUMATYCZNYCH

Choroby reumatyczne, będące chorobami przewlekłymi, determinują styl życia osób nimi dotkniętych. Jednym z najtrudniejszych momentów w życiu chorych, z którym trudno sobie poradzić, jest fakt niespodziewanych nawrotów choroby i pogarszania się stanu zdrowia. Poczucie bezpieczeństwa każdego człowieka niezależnie od płci, wieku, czy statusu społecznego budowane jest na poczuciu przynależności i przewidywalności. Każda zmiana, tym bardziej niespodziewana obciążona jest ciężarem lękotwórczym. Człowiek, potrzebuje czasu i odpowiedniej informacji, by przygotować się do zmiany. W przypadku osoby chorej zmiana następuje nagle, będąc efektem rzutu choroby. Życie osoby przewlekle chorej staje się więc walką o każdy następny dzień, w którym osoba ma nadzieję, że stan zdrowia pozostanie niezmieniony. Niestety często dzieje się tak, że plany muszą ulec zmianie na skutek nagłego pogorszenia. Pozornie osoby przewlekle chore przyzwyczajają się do tej sytuacji, jednak jest to zaledwie rozumienie zaistniałej sytuacji na poziomie intelektualnym. Na płaszczyźnie emocji każda zmiana prowokuje silne rozchwianie emocjonalne. Im bardziej smutek, żal i lęk są tłumione, tym silniej oddziałują emocje destrukcyjne.

Życie z przewlekłą chorobą prowokuje poczucie osamotnienia w cierpieniu. Wzmacniane jest ono przez przekonanie, że nikt „zdrowy” nie jest w stanie zrozumieć osoby cierpiącej. Poczucie beznadziei, samotności, braku zrozumienia i braku możliwości planowania choćby najbliższej przyszłości staje się przyczyną znacznie obniżonego nastroju. Nawracające i przewlekłe znaczne obniżenie nastroju może w konsekwencji przerodzić się w stan depresyjny mają

również swoje źródło w predyspozycjach genetycznych, zmianach na poziomie neuroprzekazników, systemów hormonalnych oraz zmianach w konkretnych obszarach mózgu.

Zażywanie silnych leków może istotnie zaburzyć homeostazę organizmu (równowagę wszystkich procesów zachodzących we wnętrzu człowieka) i w konsekwencji doprowadzić do zaburzeń na poziomie emocji.

Znamiona depresji są zazwyczaj łatwo zauważalne przez baczego obserwatora, a dość trudne do zauważenia w początkowym etapie przez osobę popadającą w ten stan.

Depresja przejawia się jako:

- * Obniżenie podstawowego nastroju
- * Obniżenie tempa rytmów psychicznych i ruchowych
- * Objawy somatyczne (zaburzenia czynności organizmu) i rytmów biologicznych
- * Lęk

* Osoba znajdująca się w stanie depresji cechuje się więc, znacznym obniżeniem nastroju, odczuwaniem smutku, przygnębienia i poczucia bezsensowności jakiegokolwiek podjętego przez nią działania. Zablockowane jest odczuwanie jakichkolwiek pozytywnych emocji, a uwaga (nieświadomie) skierowana jest na szukanie potwierdzenia dla beznadziejności sytuacji w jakiej się znajduje i jej niezmienności. Osoba ma negatywny obraz siebie i doszukuje się winy swej choroby w sobie, często interpretując ją jako zasłużoną karę.

* Zaburzenie nastroju typu depresyjnego sprawiają, że osoba ma znaczne spowolnienie aktywności fizycznej i intelektualnej. Szczególnie dotkliwe stają się znaczne zaburzenia pamięci i koncentracji uwagi. Osłabienie aktywności psychofizycznej nasila objawy choroby sprawiając, że ból i ograniczenia ruchowe stają się trudne do

zniesienia. Taka sytuacja powoduje agresję, która ujawnia się jako rozdrażnienie i auto-agresja.

* Do trzeciej grupy objawów jako najłatwiej diagnozowane należą zaburzenia snu i czuwania. Osoby chore cierpią często na bezsenność. Zасыpiają dopiero nad ranem i mają nieustanne poczucie zmęczenia. Wraz z upływem dnia, wieczorem nastrój tych osób poprawia się. U kobiet mogą pojawiać się znaczne zaburzenia cyklu miesięczkowego, utrata włosów (może być również skutkiem leku podstawowego) i inne dolegliwości, które są niespecyficzne dla choroby reumatycznej.

* Lęk staje się emocją, odczuwaną stale, zmiany dotyczą wyłącznie poziomu jej nasilenia. Często ujawnia się on w postaci nerwobólu np. w okolicy serca (ucisk, uporczywy i długotrwały ból zamostkowy, kołatanie serca) lub silne napadowe bóle głowy. Dolegliwości te często nie ustępują po przyjęciu leków przeciwbólowych.

Wszystkie ww. objawy mogą współwystępować w różnym nasileniu. Terapia depresji trwa tym krócej im wcześniej podjęte zostaje leczenie. Często można uniknąć farmakoterapii, uczęszczając na spotkania z psychoterapeutą. Techniki psychoterapeutyczne powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta. Po uważnym przeczytaniu tego artykułu zastanów się: Czy Ty nie potrzebujesz pomocy? W podjęciu decyzji pomóc może Ci odpowiedzenie na kilka pytań:

1. Czy masz uczucie, że życie jest puste?
2. Czy miewasz natrętne myśli, których nie potrafisz się pozbyć?
3. Czy często się boisz lub odczuwasz lęk?
4. Czy czujesz się bezradna/y?
5. Czy uważasz, że Twoja sytuacja jest beznadziejna?
6. Czy drobiazgi wyprowadzają Cię z równowagi?

7. Czy masz kłopoty z koncentracją uwagi?
8. Czy masz kłopoty ze snem?
9. Czy masz zaburzenia odżywiania?
10. Czy jesteś często przygnębiona/y i masz ochotę płakać?
11. Czy często się męczysz?

Jeżeli odpowiedzi Twoje są twierdzące i mimo pierwszego wrażenia, że nic i nikt nie może ci ulżyć w cierpieniu sprawdź, co możesz zmienić przychodząc do psychologa lub psychoterapeuty, również do mnie. Jeżeli jesteś pacjentem Instytutu Reumatologii przy ul. Spartańskiej 1, wszystkie spotkania są darmowe. Pomoc możesz uzyskać po uprzednim umówieniu się na spotkanie. Zapisy odbywają się bezpośrednio u psychoterapeuty w gab. Nr 8 piętro I, od czwartku do soboty w godzinach 7:30-13:30 lub pod nr tel 022-844-42-41 wew. 270. Pozwól sobie wykorzystać szansę wizyty u psychologa, by sprawdzić jak szybko zmiany są możliwe i jak szybko możesz sobie pomóc.

KĄCIK POEZJI

Powrót wiosny

*W seledynie i bladym rózu
poruszenia światła
odbitego od znękaney ziemi*

*wałkoni się zwierz
w jamie zaskoczony
wiatr czesze gałęzie na drzewach
bez szemrania trawa wstaje
z oniemiałym przebiśnięciem*

*na szarawym niebie
zygzaków jaskółczych wypatruję*

*w sercu otwiera się przestrzeń
mogę ją wypełnić*

Zaza Wilczeska



Joanna Pikulska¹

ŻYCIE ZE SCHORZENIEM REUMATYCZNYM (3)

Trudności życia codziennego

Trudności życia codziennego niepełnosprawnych są rzadko kiedy uświadamiane przez świat ludzi zdrowych. Zdajemy sobie zwykle sprawę, że osoba niepełnosprawna ma kłopoty z pokonywaniem barier architektonicznych, komunikacyjnych i społecznych, ale rzadko się zastanawiamy, jak niesprawność upośledza najbardziej elementarne funkcje życiowe; a przecież najprostsze czynności (higiena osobista, toaleta) stwarzają dla wielu osób barierę, której pokonanie wymaga czasu, wysiłku i pomocy innych ludzi.

Przeprowadzono badania, z którego wynika, że najwięcej trudności mają pacjenci w zakresie samoobsługi. Są to:

- mycie całego ciała,
- wstawanie z łóżka,
- zakładanie ubrania.

Musimy sobie zadać pytanie, czy zawsze, gdy tylko taka pomoc jest potrzebna, można z niej skorzystać?

Wiele czynności może być wspomaganych odpowiednio dobranym sprzętem i pomocami. Ich dostępność i upowszechnienie jest więc ważnym czynnikiem, zapobiegającym powstawaniu barier. Tym bardziej, że ogromny postęp techniki, elektroniki przynosi osiągnięcia, które coraz bardziej mogą kompensować utraczone funkcje człowieka. Jak już wspomniałam, postęp nie dociera do wszystkich potrzebujących, a najprostsze udogodnienia: zestawy do higieny, spożywania posiłków, wyposażenie łazienek, wc są dla nich niedostępne. Część chorych o istnieniu takich nie słyszała. W większości przypadków bariera niewiedzy blokuje zarówno zapotrzebowanie na pomoce techniczne, jak i poczucie deprywacji z powodu ich braku.

1) Pielęgniarka oddziałowa w Klinice Reumatoortopedii w Instytucie Reumatologii

Poprzez otwarte rozmowy na temat ograniczeń ruchowych, poprzez udział w programach telewizyjnych, radiowych, poprzez twórczość artystyczną, niesprawni przewlekłe chorzy przyczyniają się do łamania stereotypów na temat ich życia. Łamią bariery i integrują się ze społeczeństwem.

Większość chorych upatruje źródła trudności w przemieszczaniu się wyłącznie w sobie. Obwinia siebie za swój brak sił i szybkie męczenie się, a nie widzi zaniedbań społeczeństwa w odpowiedzialności za tworzenie przyjaznego środowiska.

Dla sporej grupy osób poruszających się na wózkach czy o kulach przebywanie na balkonie to jedyna możliwość bycia na powietrzu, jedyny możliwy kontakt z przyrodą. Dzieje się to nie tylko z powodu trudnych do pokonania barier architektonicznych. Słaba kondycja fizyczna albo lęk przed światem są równie często przyczynami niechęci do opuszczania mieszkania.

Polska rzeczywistość potwierdza, że to, co dotyczy niepełnosprawności powinno przechodzić przez ręce i oczy osób niepełnosprawnych. Może wtedy można by szybciej i łatwiej realizować pewne idee, a wszystkim dookoła żyłoby się lepiej. Nasz kraj jest niedostosowany dla osób niepełnosprawnych: nie ma wind, podjazdów. Osoby na wózku inwalidzkim traktowane są jak obywatele innej kategorii, bo nikt o nich wcześniej nie pomyślał, budując kolejne urzędy, hotele. A to normalni obywatele naszego kraju. Niepełnosprawni prowadzą normalne życie. To nasza mentalność jest trochę nienormalna, jesteśmy w dużym stopniu jeszcze zaściankowi. Jesteśmy dziedzicami tych wszystkich uświadomionych i nieuświadomionych stereotypów.

Aktywność dnia codziennego oczywiście jest zróżnicowana w zależności od stopnia nasilania się objawów i posiadanych ograniczeń. Aktywność obejmuje zajęcia domowe o charakterze konsumpcyjnym i przygotowawczym, pracę zawodową i rzeszę różnych form uczestnictwa w kulturze i życiu społecznym. W niektórych przypadkach aktywność zawodowa i zarobkowa przenoszona jest na grunt domowy. Takie osoby są w lepszym położeniu od osób, których problemy z poruszaniem się

są dużo większe, a ich aktywność jest bardzo ograniczona. Te drugie o wiele częściej popadają w stany depresyjne i co za tym idzie, więcej czasu poświęcają na leżenie, spanie i skłaniają się często do przebywania w stanie beczynności. Przywiązanie do łóżka jest ściśle związane z poczuciem wyłączenia z życia.

Mówiąc o trudnościach życia dnia codziennego nie sposób pominąć problemu młodych matek dotkniętych schorzeniem reumatycznych mających małe dzieci.

Problemem jest np. karmienie piersią. Wiadomo jest, że przyjmowanie leków powoduje przedostawanie się ich części do mleka matki. Należy w tym okresie być bardzo ostrożnym. Karmienie piersią może być wspaniałym przeżyciem, ale jednocześnie u niektórych matek, cierpiących na którąś z przewlekłych chorób reumatycznych, może doprowadzić do nasilenia objawów choroby. Dla każdej matki ważna jest pozycja w jakiej karmi dziecko. Dla matki z dolegliwościami reumatycznymi zajęcie wygodnej, a zarazem najzdrowszej pozycji przy karmieniu ma szczególne znaczenie. W tym celu można wykorzystać poduszki. Karmienie dziecka z butelki jest czynnością, w której mogą wziąć udział inni członkowie rodziny.

Przygotowanie posiłków to też wyzwanie, wiąże się z tym pewne urządzenie kuchni. Doskonale nadają się tutaj wysokie krzesła na kółkach, które pozwolą na swobodne przemieszczanie się. Można używać jednorazowych naczyń i folii. Można też wcześniej przygotować i zamrażać pewne produkty. To samo dotyczy pomocy przy otwieraniu pojemników, słoików i puszek.

Jest takie powiedzenie, że każda chora osoba zdobywa sama doświadczenie w życiu codziennym. Oczywiście jest to prawda, ale

musimy sobie zdawać sprawę, że niejedna osoba wolalaby, aby ktoś mógł wcześniej poradzić, jak stawić czoła wielu problemom niż wymyślać sposoby ich rozwiązywania podczas ataków bólu, kiedy nie wiadomo czym się wprawdzie zająć.

Życie codzienne to również sprawy intymne. Żyjemy w społeczeństwie, które ma obawy w poruszaniu tematów związanych z życiem intymnym. Przeprowadzono badanie dotyczące grupy 4 tysięcy mężczyzn w wieku 18 – 68 lat i zapytano między innymi, czy o problemy związane z seksem woleliby zapytać lekarza, czy to lekarz pierwszy powinien podjąć ten temat. Okazało się, że ponad 70% spośród pytaných zdecydowanie woli, aby to lekarz rozpoczął rozmowę na ten temat. Dlatego ważne jest, aby lekarz też w sposób umiejętny potrafił rozmawiać z pacjentem.

Rodzina i metody jej postępowania wobec osoby chorej może przybierać formy od nadmiernej opiekuńczości do totalnego pozbawienia pomocy. Między tymi zachowaniami znajduje się zachowanie racjonalne, a więc zapewniające pomoc, nie przekreślając samodzielności. Niewątpliwie w tej sytuacji ważna jest spójność rodziny, jej adaptacyjność bądź zdolność do zamiany ról i uzgodnienia kto o czym decyduje.

Zakłócenia w funkcjonowaniu rodziny, w jej strukturze mają bardzo wielkie znaczenie dla chorego. Ewentualny rozpad rodziny pozbawia go naturalnego wsparcia, ale często pozostawia w poczuciu winy, że to wszystko dzieje się tak z jego powodu czyli z powodu jego choroby. Brak odpowiedniego wsparcia w najbliższym otoczeniu może doprowadzić do tego, że funkcjonowanie całych rodzin staje się złe. Pogarszają się warunki materialne, mieszkaniowe, plany i aspiracje ulegają zmianom lub nikną.



Nóż



Nożyczki



Otwieracz do butelek



Otwieracz do słoików

Należy wspomnieć, że kiedyś rodziny były wielopokoleniowe, gdzie istniała silna więź między jej członkami, opieka nad starszymi była rzeczą naturalną, a oddanie osoby chorej bądź schorowanej do domu opieki spotykało się ze społecznym potępieniem. Natomiast w latach 60 – 70 XX wieku stały się modne rodziny dwupokoleniowe, gdzie bardzo chętnie umieszczano osoby chore w różnych domach opieki – uważano i przekonywano społeczeństwo, że tylko tam otrzymają właściwą opiekę i pomoc lekarską. Obecnie odchodzi się od tego modelu opieki, uważając, że najlepszym środowiskiem dla tych osób jest środowisko rodzinne i najbliższego otoczenia. Natomiast całe społeczeństwo winne jest nieść wsparcie osobom chorym i likwidować bariery dzielące je od ludzi zdrowych.

Powstały ustawy o pomocy dla rodzin niepełnosprawnych. Należy tu wspomnieć, że pieniądze nigdy nie zastąpią troskliwej opieki bliskich osób, ale uczynią tę opiekę łatwiejszą i mniej stresującą. To przecież pieniądze pozwolą kupić lepszy sprzęt i udogodnienia, pozwolą na serię zabiegów terapeutycznych.

Brak odpowiedniego wsparcia z otoczenia społecznego, poczynając od sąsiadów, a kończąc na polityce państwa może doprowadzić do tego, że funkcjonowanie całych rodzin jest niewystarczające.

TWOJE PRAWA

Osoba niepełnosprawna ma różne przywileje. Warunkiem do skorzystania z nich jest uzyskanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Takie orzeczenie wydają powiatowe zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności oraz lekarze orzecznicy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. O orzeczenie o stopniu niepełnosprawności do starostwa może wystąpić każdy, także osoba pracująca zawodowo czy pobierająca już emeryturę. Orzeczenie przez ZUS wiąże się z uzyskaniem prawa do pobierania renty z tytułu niepełnosprawności.

Obecnie w naszym systemie prawnym określone są 3 stopnie niepełnosprawności:

- znaczny równoznaczny z całkowitą niezdolnością do pracy i samodzielnej egzystencji (dawna I grupa),
- umiarkowany równoznaczny z całkowitą niezdolnością do pracy (dawna II grupa),
- lekki równoznaczny z częściową niezdolnością do pracy (dawna III grupa).

Prawa osoby niepełnosprawnej są określone m. in. w:

- Ustawie o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego z dnia 20 czerwca 1992 z późniejszymi zmianami (tekst jednolity DU 175/2002 poz.1440),
- Prawie u ruchu drogowym (Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 (DU 98 poz. 602),
- Ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych z dnia 27 sierpnia 1997 (DU 123 poz. 776),
- Prawie pocztowym (Ustawa z dnia 12 czerwca 2003, DU 130 poz. 1188),
- Ustawie o rencie socjalnej z dnia 27 czerwca 2003 (DU 135 poz.1268),
- Ustawie o świadczeniach rodzinnych z dnia 28 listopada 2003 (DU 228 poz. 2255),
- Ustawie o dodatkach mieszkaniowych z dnia 21 czerwca 2001 (DU 71 poz. 734).

A oto wybrane uprawnienia:

Komunikacja

Zgodnie z przepisami każdy przewoźnik ma prawo wprowadzić uprawnienia do bezpłatnych lub ulgowych przejazdów jego środkami.



Z reguły osoby niepełnosprawne w komunikacji miejskiej mają prawo do przejazdów ulgowych, a osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności do bezpłatnego przejazdu wraz z opiekunem.

Aby móc skorzystać z przywilejów dotyczących korzystania z poruszania się samochodem osobowym, należy w starostwie wyrobić kartę parkingową, która stale musi być umieszczona za szybą samochodu, którym porusza się osoba niepełnosprawna. Karta ta pozwala na niestosowanie się do niektórych znaków zakazu ruchu i postoju (więcej w ustawie). W miastach, gdzie obowiązują strefy płatnego parkowania, zazwyczaj osoba z kartą parkingową zwolniona jest z opłaty.

Każdy niepełnosprawny ma prawo do skorzystania z 2 biletów kolejowych rocznie ze zniżką 37%. Wymagane jest tu pobranie ze związków zawodowych legitymacji, w której kasa kolejowa wpisuje sprzedaż biletów ulgowych.

Osoba niezdolna do samodzielnej egzystencji ma dodatkowo prawo do przejazdów ulgowych wraz z opiekunem (przewodnikiem) przez cały rok. Opiekun korzysta z ulgi 95% w komunikacji kolejowej i autobusowej, a niepełnosprawny o znacznym stopniu niepełnosprawności z 49%. Ulga ta nie dotyczy wszystkich rodzajów pociągów i autobusów.

Turnusy rehabilitacyjne

Każdy ma również prawo ze skorzystania z turnusu rehabilitacyjnego organizowanego poza miejscem zamieszkania. W przypadku stosunkowo niskiego dochodu w rodzinie można uzyskać dofinansowanie do turnusu. Informacje, druki i rozpatrywanie wniosków prowadzą Centra Pomocy Rodzinie właściwe dla miejsca zamieszkania. Osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności mogą uzyskać dofinansowanie również dla opiekuna.

Praca

Każdy niepełnosprawny pracujący zawodowo ma prawo do 15 minut przerwy w czasie pracy na gimnastykę lub wypoczynek. Niepełnosprawny nie może być zatrudniony w porze nocnej i w godzinach nadliczbowych. Dzień pracy nie może przekraczać 8 godzin,

a tydzień – 40. W przypadku osób o znacznym i umiarkowanym stopniu niepełnosprawności odpowiednio: 7,5 oraz 35 godzin.

Osobom zaliczonym do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, jeżeli jako pracownicy mają prawo do urlopu w wymiarze nie większym niż 26 dni, przysługuje dodatkowo 10 dni urlopu.

W związku ze zmianami w prawie w przypadku wątpliwości należy skorzystać z informacji zamieszczanych na stronach internetowych takich jak: niepełnosprawni.pl, pfron.pl, ngo.pl, zus.pl. Tekst przepisów można znaleźć na stronie: abc.com.pl. W przypadku braku możliwości skorzystania z Internetu można uzyskać informacje w centrach pomocy rodzinie, ośrodkach pomocy społecznej, w kasach biletowych itp. (oprac. red.)

Bożena Moskalewicz

DZIAŁANIA GRUP SAMOPOMOCY, ZASADY I PRZYKŁADY

Każda praca, akcja; ogólnie – wszelka działalność zawiera podstawowe fazy. Możemy wyróżnić: etap przygotowań, etap realizacji i wreszcie etap oceny końcowej. Własne osobiste doświadczenie podsuwa tu przykłady organizacji działań indywidualnych.

Cykl działań zorganizowanych

W fazie przygotowań formułujemy cele do osiągnięcia. Maja one formę niepokoju, troski o wypełnienie spraw koniecznych. Sytuacja zmusza mnie do ukończenia studiów albo poddania się operacji, czy też dokonania przeprowadzki. Przymus życiowy to jedno z wielu źródeł tworzenia celów. Ale też marzymy, dążymy do czegoś, potrzebujemy, pragniemy coś urzeczywistnić. Za przykład może posłużyć pewien chory na reumatoidalne zapalenie stawów, który bardzo pragnął zostać instruktorem nauki pływania. Dlatego poddał się dwu poważnym operacjom bioder i długotrwałej rehabilitacji. Obecnie jest nauczycielem w wymarzonej dziedzinie.

Sformułowany cel wymaga uszczegółowienia, utworzenia listy celów podporządkowanych, podziału na zadania. Faza przygotowawcza to czas, aby zadania szczegółowo uporządkować w postaci harmonogramu, kalendarza działań. Planowania wymaga także wskazanie źródeł zasilania finansowego. Skąd wezmę pieniądze na bilet kolejowy, gdy zamierzam zwiedzać Kraków, albo jak zapłacę za kurs językowy, na którym mi zależy.

Przechodzimy do działania udanego tym bardziej, im staranniej została wypełniona faza przygotowań. Wcześniej zarysowany plan, projekt działania pozwala na przechodzenie w czasie i przestrzeni od zadania do zadania. Obserwujemy zbliżanie się do celu. W fazie działania okaże się nie raz, że nasz projekt wymagał poprawek. Więcej: bywa, że korekcie poddajemy nasz upragniony cel końcowy.

Dopiąwszy celu, jeszcze ustalamy, czy mamy to, czego chcieliśmy. Czy to, czegośmy chcieli nie okazało się zbyt kosztowne, zbyt czasochłonne, albo po prostu przyniosło szkodę.

Czy mamy prawo do satysfakcji czy poculiśmy gorycz porażki. Te rozważania to



etap oceny końcowej, zamykający cykl zorganizowanego działania.

Model działania zespołowego

Pracę grupową organizujemy na tych samych zasadach, jakie odnoszą się do zorganizowanych działań indywidualnych. Motywem wzbogacającym model jest porozumiewanie się uczestników grupy i podejmowanie decyzji.

Tak więc w fazie przygotowawczej odpowiadamy sobie na fundamentalne pytania: co? kiedy? kto? jak? za ile? i z kim?

Stawianie celów wymaga serii uzgodnień i aprobaty wszystkich członków grupy oraz jasności czyje są – te cele, dla czyjego dobra zostały sformułowane. Również określenie terminu osiągnięcia celu głównego jak i zadań szczegółowych jest przedmiotem wspólnych ustaleń.

Ważny jest podział ról w podjętym działaniu oraz ich harmonijne połączenie, zazwyczaj oparte na pewnej strukturze hierarchicznej.

Pytanie „jak?” dotyczy sposobów, metod, technik działania w granicach dostępnych środków materialnych i zasobów ludzkich.

Należy dobrze rozważyć koszty naszych projektów. Nie ma działań za darmo. Uzyskujemy coś bezpłatnie, to znaczy, że jeśli nie my, to płaci ktoś inny. Ale też zdarza się, że sponsor wychodzący z inicjatywą sfinansowania programu dla stowarzyszenia, żąda w rewanżu korzyści, jak wykorzystywanie wizerunku stowarzyszenia w filmie reklamowym dla kosztownego produktu. Tak więc kontakty podejmowane przez organizację powinny być rozważone z najwyższą ostrożnością. Jednocześnie korzystne jest poszerzanie sieci kontaktów z otoczeniem społecznym. Warto włączać do swoich programów instytucje samorządu lokalnego. Jesteśmy wówczas partnerami lub bierzemy na siebie rolę koordynatora działań w rozproszonych kręgach społecznych.

Rola kierownicza, przywództwo

Szeroka konsultacja społeczna, wszelkie doradztwo tak korzystne przed podejmowaniem decyzji kończy się w momencie, gdy decyzja zapada. Osoba odpowiedzialną za

jej skutki stają się przewodniczący, kierownik lub prezes. Również to on jest obciążony odpowiedzialnością za dopływ pieniędzy, kontrolę faz działania i wreszcie za skuteczne działanie. Zaszczepienie przewodzenia w grupie jest jednocześnie bardzo obciążającym obowiązkiem. Bodaj najbardziej trudne psychologicznie jest kontrolowanie innych oraz dokonywanie oceny końcowej. Szczególnie w organizacjach społecznych funkcja kierownicza kończy się z upływem kadencji i zwykle nie trwa dłużej niż 2 do 4 lat.

Kiedy przedsięwzięcia kończą się sukcesem

Na przykładach organizacji osób chorych na choroby reumatyczne zobaczymy, że poza starannym planowaniem i monitorowaniem działań, musimy stale dbać o liczny udział i podtrzymywanie zapału i entuzjazmu zaangażowanych uczestników. Musimy ponadto czuwać nad integracją zespołu i utrzymywać wrażliwość na pojawiające się w otoczeniu problemy.

Hanka Żechowska

KULINARIA NIE TYLKO NA WIOSNĘ

Jedną z zasad zdrowia i dobrej przemiany materii jest wygoda i spokój. Wychodząc z założenia: „umiesz liczyć, licz na siebie”, przy jedzeniu korzystaj ze stabilnego krzesła przy odpowiednio wysokim stole. Reumatykowi trudno jest usiąść w fotelu, a jeszcze trudniej



wstać. Siedząc przy ławie w niskim fotelu, krzywimy sobie kręgosłup i uciskamy całą jamę brzuszną. Tyle o wygodzie, a teraz o spokoju. Jeśli jesz w skupieniu, długo gryziesz, wytwarza się więcej śliny i więcej soków trawiennych. Żołądek nie będzie musiał długo trawić pokarmu. Jedzmy w spokoju, wygodnie siedząc i długo gryząc – a będziemy zdrowsi. A teraz przepisy:

Seler à la schabowy

- 1 seler średniej wielkości
- bułka tarta
- ziarno sezamowe lub amarantus
- mąka
- jajko
- olej
- pieprz i sól

Cały seler ugotować do miękkości. Miękkie seler obrać i pokroić w plastry grubości około 1 cm, posypać solą i pieprzem. Przygotować panierkę: bułkę tartą zmieszać z ziarnem sezamowym lub amarantusem. Plastry selera panierować w mące, potem w jajku i w przygotowanej panierce. Smażyć na oleju lub oliwie na złoty kolor.

Kasza jaglana

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 3 szklanki wrzącej wody
- 1 łyżka masła lub oliwy

Kaszę optukać. Zalać wrzącą wodą, dodać masło lub oliwę. Gotować pod przykryciem na małym ogniu około 30 minut.

Salatka z buraków gotowanych

- 1/2 kg buraków
- 0,3 kg suszonych śliwek lub mrożonych wiśni
- 2-3 ząbki czosnku
- ocet jabłkowy
- 3 łyżki oliwy lub oleju

Ugotowane buraki utrzeć na tarce jarzynowej na dużych oczkach, dodać suszone śliwki, posiekane ząbki czosnku, wymieszać dodając do smaku ocet jabłkowy, olej lub oliwę.

Smacznego!

Jolanta Grygielska

Pokonać choroby reumatyczne (11)

PONAD 100 SPOSOBÓW NA ŁATWIEJSZE ŻYCIE (cd)

Artykuł został opracowany w oparciu o Kate Lorig, James F. Fries „Arthritis Helpbook”, wydanie V, rozdział 14, Perseus Book 2000. Jest to podręcznik stosowany z powodzeniem od lat w krajach anglojęzycznych w ramach programu „Challenging Arthritis”, opracowanego na Uniwersytecie w Stanford w Kalifornii, do nauczania się życia z schorzeniem reumatycznym

Opieka nad dzieckiem

Wózek i nosidełko dla dziecka dobierz tak, aby było łatwiej dla Ciebie podnieść rosnące dziecko.

Aby uniknąć częstego wyjmowania i wkładania dziecka do wózka, poproś kogoś z rodziny bądź przyjaciół o zwrócenie uwagi na dziecko w wózku, gdy Ty załatwiasz inne sprawy.

Kupując ubrania dla dziecka, wybieraj takie, które łatwo się nakłada i zdejmuje, a więc takie, które bez problemu się rozciągają i przechodzą przez głowę. Sprawdź to przed zakupem. Wypróbuj zapięcia: guziki, napy i rzepy – wybierz te, które sprawiają Ci najmniej trudności.

Znajdź najlepszy sposób na podnoszenie dziecka z ziemi. Jeżeli ono stoi lub chodzi, obejmij je jedną ręką za nogi, drugą za plecy i podnieś. Tak jest łatwiej niż podnosić dziecko na wyciągniętych rękach.

Weź kogoś do pomocy, aby zastąpił Cię w tych zabawach z dzieckiem, które są dla Ciebie za trudne czy niemożliwe.

Wszystkie sprzęty dla dziecka powinny mieć kółeczka np. wysokie krzesło, aby było łatwiej je przesunąć.

Jeżeli dziecko już chodzi, pozwalaj mu samodzielnie chodzić po schodach.

Gorące natryski na ręce lub inne części ciała mogą być dla Ciebie pomocne w pokonywaniu trudów rodzicielstwa. Część osób lepiej czuje się po zimnych natryskach, inne po naprzemiennych: zimnych i gorących. Musisz to sprawdzić.

Masaże byłyby również przydatne. Spróbuj znaleźć osobę mającą doświadczenie w robieniu masażu osobom ze schorzeniem reumatycznym.

Umieść rzeczy dziecka w zasięgu Twojej ręki, ale poza zasięgiem dziecka.

Kiedy karmisz piersią swoje dziecko, ważna jest właściwa postawa. Znajdź czas na ułożenie dziecka, użyj wystarczająco grubej poduszki, aby przytulić dziecko do siebie.

Zaplanuj sobie codzienną drzemkę. Czas drzemki i jej długość w zależności od Twoich potrzeb, uczyn najważniejszym momentem dnia.

Praca

Pracując na komputerze:

- unikaj zbyt długiego używania laptopa. Ponieważ klawiatura jest na stałe umocowana do monitora nie jest to dobre ani dla głowy, ani dla szyi.
- połóż zwinięty ręcznik na wysokości krzyża, jeżeli Twoje krzesło nie daje właściwego oparcia tej części kręgosłupa.
- ustaw podpórkę pod dokumenty na takiej samej wysokości i w tej samej odległości co ekran monitora.
- ustaw swój monitor tak, aby jedna trzecia ekranu była powyżej poziomu oczu.
- podstaw podnózek pod nogi, jeżeli nie sięgają one podłogi.
- ustaw podpórki pod ręce, jeżeli Twoje krzesło nie ma bocznych oparc.
- ułóż swoje ręce tak, aby w łokciu tworzyły kąt 90°.
- swoje łokcie i nadgarstki miej zawsze równoległe do podłogi.

- korzystaj ze słuchawek telefonicznych, gdy używasz telefonu w czasie pisania.

Pracując przy biurku, nie pochylaj się do przodu. Pozostań wyprostowany i tylko nieznacznie zegnij szyję. Osobom z problemami w szyjnym odcinku kręgosłupa zaleca się do pracy pochyły blat lub inne podobne rozwiązanie.

W czasie pracy, aby uniknąć sztywności karku, co jakiś czas wykonuj ćwiczenia, aby rozluźnić mięśnie. Oto 3 przykłady:

1. Parę razy przyciągnij podbródek do mostka.
2. Spójrz za siebie najpierw przez lewe, a potem przez prawe ramię.
3. Pochyl głowę najpierw do lewego, a potem do prawego ramienia.

Ćwiczenia wykonuj wolno i dokładnie, cały czas zachowując wyprostowaną postawę. W czasie ćwiczeń możesz siedzieć lub stać. Jak wolisz.

Co jakiś czas zrób sobie przerwę w długim siedzeniu w takiej samej pozycji i poćwicz, aby zmniejszyć napięcie mięśni rąk:

1. Ręce opuść luźno wzdłuż tułowia i wykonuj obroty barków najpierw do tyłu, a potem do przodu.
2. Ułóż rękę na krawędzi biurka tak, aby opierał się na niej nadgarstek, a dłoń luźno zwisała poza krawędź biurka. Nie napinając palców, podnieś dłoń najwyżej jak potrafisz, nie odrywając nadgarstka od blatu biurka, a następnie opuść poza krawędź.
3. Połóż dłoń na krawędzi biurka tak, jakbyś chciał się o nią złapać palcami. Złącz palce i zegnij je wzdłuż krawędzi biurka, a następnie podnieś je do poziomu biurka.

Siedzenie przez długi czas nie jest wygodne. Dlatego też dobre są wszelkie rozwiązania, które pozwalają pracować zarówno w pozycji siedzącej jak i stojącej. Takim rozwiązaniem jest na przykład deska kreślarska, którą można ustawić pod dowolnym kątem do pracy w wygodnej pozycji.

Czas wolny

Popołudniowe ćwiczenia czy uprawianie sportu są naprawdę dobrym sposobem na zrobienie sobie przerwy w ciągu dnia. Spróbuj tak sobie planować każdy dzień, aby znalazł się czas na pływanie czy inną aktywność fizyczną.

Kiedy pracujesz na działce czy w ogrodzie, spróbuj sadzić czy plewić grządki, siedząc na niskim stołeczku zamiast klęcząc. Jeśli wolisz klęczeć, wykorzystuj podkładki pod kolana.

W przypadku chorych kolan, wygodniej prowadzi się uprawy w skrzynkach albo na grządkach znacznie wyższych od poziomu ścieżki.

Aby uniknąć bólu kolan, rób przerwy w pracy na kolanach co 10 minut.

Samochód

Gdy zdecydujesz się na zakup samochodu, sprawdź czy drzwi się łatwo otwierają i zamykają, bagażnik jest łatwo dostępny, czy można bez wysiłku przestawić fotel.

Gdy masz ograniczone ruchy szyi, zaopatrz się w odpowiednie lusterka, aby zapewnić sobie dobrą widoczność.

Aby zapewnić sobie wygodne prowadzenie samochodu i uniknąć bólu pleców, rozejrzyj się za odpowiednią poduszką na swój fotel.

Rozgrzewaj stawy

Wykorzystuj gotowe kompresy do rozgrzania stawów. Przykładaj je na około 20 minut w te miejsca, które tego potrzebują.

Możesz zrobić rozgrzewający okład samodzielnie. Może to być gorący ryż czy fasola włożone do skarpety, a następnie przyłożone w bolące miejsce, ale nie bezpośrednio na skórę, aby się nie poparzyć.

Włóż sztywne, bolące czy zimne ręce do ciepłej wody. Jest to szczególnie przydatne, aby się pozbyć sztywności porannej. W nocy możesz zapewnić ciepło dłoniom nacierając je przed snem kremem, a następnie zakładając do snu bawełniane rękawiczki.

Dobre też są rękawiczki wełniane z domieszką elastycznego włókna. Wszelkie

produkty z wełny są dobre na utrzymanie ciepła w stawach.

Koce elektryczne są szczególnie przydatne do nagrzania łóżka przed pójściem spać.

Aby zapewnić sobie ciepło przez całą noc, można spać w śpiworze. Musi on mieć jednak łatwy w użytkowaniu suwak.

Gorącą kawę czy herbatę pij w kubku, trzymając go obiema rękami. Nie tylko jest wygodniej, ale także rozgrzejesz w ten sposób ręce.

Zakładaj po dwie pary skarpetek, aby rozgrzać stopy i stawy skokowe.

Moczenie stóp w ciepłej wodzie wykorzystaj do ich masażu.

Ubieraj się ciepło. Noś ciepłą bieliznę także wiosną i jesienią. Bielizna z naturalnych materiałów utrzymuje ciepło. Jeżeli na wierzch założysz się wełniany sweter, można będzie zrezygnować z grubego żakietu, a jednocześnie być dobrze zabezpieczonym przed zmarznięciem.

Wygoda

Kiedy przez długi czas musisz siedzieć, na przykład jadąc samochodem czy lecąc samolotem, możesz łatwo rozluźnić plecy. Wystarczy tylko położyć ręce na kolanach, przedramiona na udach i pochylić się tak, aby twarz znalazła się jak najbliżej kolan, głęboko oddychać i rozluźnić mięśnie w tej pozycji. Następnie powoli powrócić do normalnej pozycji. Głowę podnieść na końcu. Parę razy powtórzyć.

Na twarde krzesło połóż poduszkę. Proponuje się używanie dmuchanych poduszek lub zrolowanych ręczników, aby podłożyć je dla wygody pod plecy czy szyję. Jeżeli nie chcesz chodzić z poduszką, możesz w zamian zabrać ze sobą sweter.

Musisz być pewny, że masz dobre oświetlenie i wentylację w każdych warunkach.

Rzeczy, które mogą być potrzebne, gdy leżysz w łóżku, połóż blisko łóżka zanim się położysz.

Aby zmniejszyć ból, stres i napięcie mięśni stosuje się różnego rodzaju stabilizatory, które pozwalają utrzymać stawy we właściwym ustawieniu. Porozmawiaj o tym z lekarzem.

Także bandaż elastyczny może pomóc we właściwym ustawieniu stawu. Należy jednak pamiętać, żeby robić to prawidłowo.

Torebka zamrożonego groszku czy zimny okład mogą być lepsze niż gorący kompres na chore stawy. Zimny okład przyłóż na około 20 minut, nigdy bezpośrednio na skórę.

Rozmaitości

Używaj cienkopisu zamiast długopisu, będziesz pisać z mniejszą siłą.

Kiedy uczestniczysz w wykładach lub innych zajęciach, z których warto mieć notatki, skorzystaj z dyktafonu.

Jeśli witasz się z kimś przez uścisk ręki, uściśnij jego lub jej rękę jako pierwszy. Unikniesz w ten sposób zbyt silnego dla Ciebie uścisku.

W czasie obiadu używaj noża z piłką lub ostrego, z mniejszym wysiłkiem będziesz mógł spożyć obiad.

W domu powinieneś mieć takie sprzęty do siedzenia, z których bez problemu możesz wstać i usiąść tyle razy, ile potrzebujesz. Unikaj miękkich i niskich siedzisk.



NIE MOŻNA SIĘ ROZCZULAĆ

Rozmowa z Brygida Widerą, prezesem Opolskiego Stowarzyszenia Chorych na Reumatyzm „Milenium” red. Małgorzaty Fedorowicz z Nowej Trybuny Opolskiej

MF: Na jakie schorzenie reumatyczne Pani cierpi?

BW: Choruję od ośmiu lat na reumatoidalne zapalenie stawów. Zaczęło się od objawów grypopodobnych: miałam podwyższoną temperaturę i bóle. Właściwe rozpoznanie postawił dopiero drugi lekarz, do którego się zgłosiłam. Skierował mnie do reumatologa, zaczęłam leczenie. Potem je porzuciłam...

MF: Dlaczego nie chciała Pani zmierzyć się z chorobą?

BW: Byłam przerażona diagnozą. Starałam się sobie wmówić, że to pomyłka. Miałam na jej temat wiedzę książkową, z której wynikało, że od razu wyląduję na wózku inwalidzkim. Bałam się, że powykręca mi palce, że przestanę być sobą i o moim losie będą decydować inni.

MF: Ale jednak powróciła Pani do swojego reumatologa i do leczenia. Co na to wpłynęło?

BW: Lekarka z rejonowej przychodni już nie wiedziała, jak do mnie przemówić i wysłała mnie do sanatorium do Goczałkowic. Tam były obowiązkowe zajęcia z psychologiem, który bardzo mi pomógł. I w zrozumieniu istoty choroby i w podjęciu decyzji, aby z nią walczyć. Podsunął mi książkę „Zwyciężyć chorobę” Mariusza Wirgi, z której dowiedziałam się, że układ odpornościowy jest powiązany z naszymi emocjami i żeby lepiej poczuć się fizycznie, trzeba dobrze czuć się psychicznie. Wzięłam to sobie do serca.

MF: W jaki sposób?

BW: Wcześniej byłam jak nakręcona, wyznaczałam sobie coraz to nowe zadania

i wszystko brałam na swoje barki. Byłam zamknięta w sobie, nie potrafiłam powiedzieć: nie, poprosić o pomoc. Postanowiłam więc sobie odpuścić. Nadal korzystam z pomocy psychologa, gdy uważam, że już dłużej nie podołam.

MF: Proszę opisać swój dzień.

BW: Staram się żyć normalnie, tylko więcej odpoczywam i robię wszystko w wolniejszym tempie. Chodzę na zakupy. Ale już nie podołam większemu sprzątanu np. myciu okien. Rano odczuwam sztywność rąk, chodzenie jest utrudnione, więc muszę najpierw się rozruszać. Potem – szybko śniadanie, żeby móc zażyć leki. Po nich czuję, że wracam do normy.

MF: A jak z pracą?

BW: Nadzoruję zakład stolarski. Pomaga mi w tym ojciec, który ze mną mieszka. Mam samochód, którym załatwiam niezbędną sprawę w urzędach. Córka i syn studiuje w Warszawie, ale mi to nie przeszkadza. Często mnie odwiedzają. Oni mają prawo do własnego życia.

MF: Nie słyszę żadnego narzekania...

BW: Mam świadomość, że osoby z takim rozpoznaniem żyją 10 lat krócej. Nie ma więc co narzekać, rozczulać się i gdybać, co będzie. Trzeba jak najlepiej korzystać z każdego dnia.

Marcin Stanios

TURNUS REHABILITACYJNY W BŁOCISZEWIE

Wielu z nas jako dzieci lub osoby bardzo młode w chwili zachorowania, spotkało się z niezrozumieniem i odrzuceniem swojego środowiska; w przekonaniu sporej liczby osób reumatyzm i choroby mu pokrewne są domeną starości. Brak informacji o chorobie i o tym z czym się to wiąże w przyszłości, zagubienie w życiu, chęć porozmawiania o podobnych problemach – to wszystko leżało



u podstaw założenia naszej organizacji.

W 1992 roku powstało więc w Poznaniu z inicjatywy grupy młodych osób i przy pomocy prof. Ireny Zimmermann-Górskiej Stowarzyszenie Młodych Chorych na Przewlekłe Zapalenie Stawów.

Na początku swojej działalności otrzymaliśmy wsparcie Oddziału Poznańskiego Polskiego Towarzystwa Reumatologicznego oraz Samorządu Władz Miasta Poznania. Działająca już od 13 lat organizacja zrzesza młodzież w wieku od 16 do 35 roku życia, chorującą na: młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów, reumatoidalne zapalenie stawów, zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa.

Regularne spotkania stowarzyszenia odbywają się raz w miesiącu. Poświęcamy je aktualnym sprawom z którymi borykają się obecnie osoby niepełnosprawne – problemowi barier architektonicznych, pomocy jaką państwo i jego instytucje zapewniają osobom niepełnosprawnym. Informacje na temat możliwości skorzystania z programów PFRON'u¹, kwestia praw pacjenta oraz zgody na badania i zabiegi lecznicze, uświadamianie społeczeństwa że młodzi także cierpią na takie same choroby reumatyczne jak osoby starsze – taką i inną tematyką zajmujemy się na spotkaniach. Zapraszamy także na nie ludzi mogących powiedzieć nam więcej o naszej chorobie i sytuacjach z nią związanych: lekarzy, psychologów, ale także strażników miejskich wyjaśniających kwestie związane z parkowaniem w odpowiednich miejscach.

Nasi członkowie biorą udział w wielu przedsięwzięciach lub programach mających na celu poprawę sytuacji osób niepełnosprawnych, m.in. w zakończonym w maju 2005 roku kursie dla animatorów grup

samopomocy w chorobach reumatycznych.

Kontakty pomiędzy nami nie ograniczają się tylko do comiesięcznych spotkań. Odwiedzamy tych którzy ze względu na stan zdrowia i odległe miejsce zamieszkania od siedziby stowarzyszenia nie mogą brać udziału w ogólnych zebraniach. Utrzymujemy z nimi kontakt listowny, telefoniczny lub za pomocą Internetu.

Bogata działalność pozastatutowa organizacji obejmuje wiele okazjonalnych spotkań, m.in. Wigilię stowarzyszeniową, Andrzejki, Sobótkowe spotkanie przy ognisku. Często organizujemy również kilkudniowe wyprawy do odległych miejsc w Polsce: zarówno do miast - Gdańsk, Toruń, Kraków, jak i cichych, leśnych zakątków jak Puszcza Notecka, Łagów, okolice Sierakowa. Dzięki wycieczkom zwiedzamy i poznajemy wiele ciekawych miejsc w naszym kraju, które warto zobaczyć. Wiele osób z pewnością nie odważyłoby się i nie zdecydowało w pojedynkę na taką podróż.

Od wielu lat członkowie stowarzyszenia mają możliwość uczestniczenia w zajęciach rehabilitacyjnych prowadzonych przez kineziterapeutę - obecnie przez panią Barbarę Krzyśko, poprzednio przez panią Annę Frydrychowicz. Godzinne zajęcia obejmują ćwiczenia najważniejszych grup mięśniowych i stawów, opieka specjalisty zapewnia zarówno ćwiczenia grupowe jak i indywidualne.

Stowarzyszenie Młodych Chorych na Przewlekłe Zapalenie Stawów reprezentuje Polskę w międzynarodowej organizacji IOYR, zrzeszającej podobne nam stowarzyszenia młodzieżowe z wielu państw europejskich. W czasopiśmie „Złoty Środek” nr 10, 3/2004, strony 8-10 ukazała się relacja z kongresu IOYR'u w Szwajcarii, wzięło w nim udział dwoje naszych członków.

Działamy nie tylko na miejscu, organizujemy bowiem wspólne wyjazdy sanatoryjne. W latach poprzednich był to Inowrocław, a od dwóch lat spędzamy turnusy w Błociszewie – Oddziale Reumatologicznym Poznańskiego Ośrodka Reumatologicznego Samodzielnego

Publicznego Specjalistycznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Śremie.

Pałac w Błociszewie, w którym mieści się szpital znajduje się około dziewięciu kilometrów od Śremu. Został wybudowany w 1893 roku przez Florentynę Koszycką z Chłapowskich. Otoczony jest pięknym parkiem, w którym odbywa się poranna gimnastyka.

Do roku 1776 majątek Błociszewo należał do rodziny Błociszewskich. W roku 1776 Franciszek Błociszewski sprzedał go Ksaweremu Koszyckiemu. Koszyccy pozostali właścicielami majątku do 1944 roku. Po wojnie do 1973 roku w pałacu mieścił się Ośrodek Szkolenia WZGS „SCH” (Wojewódzki Związek Gminnych Spółdzielni „Samopomoc Chłopska”). W 1974 roku pałac przejęło Sanatorium Rehabilitacyjne w Śremie, które funkcjonuje do chwili obecnej.

W ubiegłym roku po raz drugi już mieliśmy możliwość uczestniczenia w turnusie rehabilitacyjnym w Błociszewie. Pod okiem fachowej opieki medycznej skorzystaliśmy z kinezyterapii, fizykoterapii oraz hydroterapii. Duża grupa młodych ludzi w takim miejscu początkowo wzbudziła zdziwienie i niepokój wśród zaawansowanych wiekiem pensjonariuszy, ale nieufność szybko została zastąpiona serdecznością i więcej niż poprawnymi stosunkami z pozostałymi uczestnikami turnusu. Wydatnie przyczynił się do tego zorganizowany przez nas dla wszystkich pensjonariuszy szereg spotkań przy grillu.

Takie wspólne wyjazdy pozwalają nam nie tylko poprawić stan zdrowia, ale również odpocząć i poznać się bliżej. Sądzę, że nasze Stowarzyszenie jak i podobne jej organizacje, działające w kraju i zagranicą są bardzo potrzebne ludziom chorym i przynoszą wiele korzyści. Razem przecież można zdziałać dużo więcej! Niezależnie od kłopotów i codziennych trosk miło jest wspólnie cieszyć się życiem, jakie by ono nie było...

Jeśli chcesz dołączyć do naszego grona, spędzić czas w miłej atmosferze, poznać ciekawych ludzi, pogłębić wiedzę o swojej chorobie i sposobach walki z nią, skorzystać z kinezyterapii:

60-261 Poznań,
ul. Chociszewskiego 56,
tel. 0-61-867-20-67. www.rzs.p9.pl

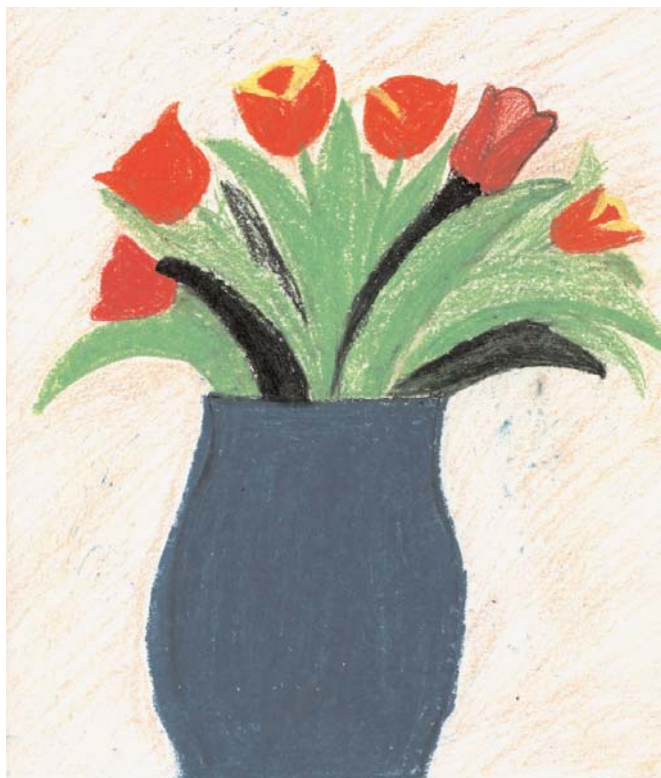


**PRZYJDŹ,
ZADZWOŃ,
NAPISZ!**

REUMATYZM A... MOZART¹

Wolfgang Amadeusz Mozart znany jest jako światowej sławy XVIII-wieczny austriacki kompozytor. Nie każdy natomiast wie, że Mozart w dzisiejszych czasach byłby pacjentem reumatologa.

Z różnych źródeł wynika, że Mozart cierpiał z powodu schorzenia reumatycznego. Podaje się, że w wieku 9 lat zaczął chorować na



1 z obwoluty płyty z muzyką Mozarta przygotowanej na Kongres EULAR 2005 – tłumaczenie i opracowanie red.

chorobę zdiagnozowaną jako „szkarłatna wysypka gorączkowa“, dziś sugeruje się, że był to rumień guzowaty, reumatyczna zapalna dolegliwość charakteryzująca się tkliwością i czerwonymi podskórnymi wypryskami. Leczony był mlekiem z ziarnami melona i szczyptą maku. Inne informacje sugerują, że Mozart cierpiał jako dziecko z powodu ostrego reumatoidalnego zapalenia stawów.

Po śmierci Mozarta, zaledwie w wieku 35 lat, jego lekarze podejrzewali, że przyczyną śmierci mogła być ciężka gorączka prawdopodobnie w przebiegu prosówki gruźliczej. Mimo to było wiele teorii na temat śmierci Mozarta. Wśród nich podaje się otrucie przez rywala Antonia Salieriego, włośnicę, chorobę nerek, gruźlicę i gorączkę reumatyczną.

Tak naprawdę nigdy nie poznamy do końca historii choroby i śmierci Mozarta, ale jego muzyka żyje nadal.

Jeśli tylko sami na to pozwolimy, zawsze znajdzie się ktoś, z kim można porozmawiać o osobistych problemach, o pragnieniach, o tym co cenimy lub czego nie lubimy. Wystarczy uważnie poszukać wokół siebie i poprosić o pomoc, a wtedy będzie można nie samemu, ale wspólnie stawić czoła życiu.
(Marcin)

Chce mi się żyć mimo przeciwności losu. I choć toczył się nadal złośliwie się czepia, i ciągle nie daje mi spokoju to uważam, że warto WALCZYĆ I MIEĆ NADZIEJĘ NAWET, KIEDY SKRĘCA BÓL, A ŚWIAT WOKÓŁ SIĘ WALI.

(Ewa)

„Pokonać znużenie... Poradnik reumatyka napisany przez życie” ukaże się z kolejnym numerem „Złotego Środka”. Prenumeratory otrzymają go w ramach prenumeraty. Będzie do nabycia w tych samych miejscach, co „Złoty Środek”.

ZŁOTE MYŚLI (2)

A kiedy przychodzi chwila znużenia, podnoszę głowę do góry i mówię: „Boże nasuń mi dobre i zdrowe myślenie, oddal ode mnie chwile słabości i zwątpienia”.

(Anna)

Dzwonię do przyjaciół, którzy kilkoma zdaniem potrafią podbudować człowieka na tyle, że ma od razu więcej siły. Znużenie gdzieś mija i mimo bólu człowiek zaciska zęby i radzi sobie dalej.

(Elżbieta)



KĄCIK POEZJI

* * *

miłość jest jak kwiat
potrzebujący słońca
rozchylający w jego promieniach
swe płatki

miłość jest jak kwiat
potrzebujący gleby
by zapuścić w niej
swoje korzenie

miłość jest jak kwiat
potrzebujący rosy
by ochłodzić swoje płatki
po przeżytym dniu ...

W. J. Mikulski

Jolanta Grygielska

APOM 2005

W listopadzie 2005 roku już po raz ósmy przedstawiciele europejskich Lig Socjalnych (stowarzyszeń chorych) spotkali się na corocznej konferencji APOM (Arthritis People on the Move), tym razem w Nikozji na Cyprze. W 2001 roku spotkaliśmy się na podobnej konferencji w Warszawie.

Celem takich spotkań jest wzajemne poznanie się osób chorujących na choroby reumatyczne z różnych części Europy. Poza chorobą te osoby łączą działalność na rzecz takich chorych, jak oni sami. Każde takie spotkanie utwierdza osoby pracujące w stowarzyszeniach w tym, co do tej pory robią i daje nowe pomysły na przyszłość.

Warte zaznaczenia jest to, że z roku na rok coraz większy wpływ na program konferencji i jego realizację mają sami chorzy, przez co wybór tematów, prezentacji jest bardziej korzystny dla organizacji chorych.

W odróżnieniu od poprzednich konferencji, na Cyprze gospodarzem spotkania była miejscowa Liga do Walki z Reumatyzmem. Sympatycznym punktem programu było zaproszenie przedstawicieli stowarzyszeń z całej Europy do siedziby ligi cypryjskiej na spotkanie przy domowych wypiekach, dobrej muzyce i w miłej atmosferze. Był to nieobowiązkowy punkt programu, a chętnych było tylu, że gdyby nie taras przed siedzibą i dobra pogoda, trudno by było pomieścić się w środku.

Nam z Europy środkowej, gdzie pogoda nas nie rozpieszcza, wydaje się, że choroby reumatyczne unikają terenów przyjaznych pogodowo człowiekowi. Okazuje się jednak, że Cypryjczycy chorują podobnie jak my, a przez to, że w klimacie śródziemnomorskim mniej odczuwa się dolegliwości bólowe, choroba taka jak reumatoidalne zapalenie stawów przebiega bardziej podstępnie niż gdzie indziej. W wielu przypadkach dopiero poważne zmiany w stawach są sygnałem, że w organizmie toczy się proces chorobowy.

Na Cyprze naszą konferencją zostały zainteresowane nie tylko media, ale i przedstawiciele władz krajowych oraz reprezentanci Cypru we władzach Unii Europejskiej. Już następnego dnia w prasie ukazał się artykuł na temat konferencji i wywiad z przewodniczącą Lig Socjalnych EULAR Sandrą Canadelo z Portugalii.

W programie konferencji przedstawiono efekty lobbingu na rzecz chorych reumatycznych w Parlamencie Europejskim (więcej: „Złoty Środek” nr 13). oraz zaprezentowano dalsze planowane działania.

Bardzo ważnym tematem konferencji były aspekty ekonomiki zdrowia w chorobach reumatycznych. Zrozumienie, co jest kosztem schorzenia reumatycznego dla chorego, jego najbliższych oraz całego społeczeństwa stanowi istotną kwestię w działaniach na rzecz chorych reumatycznych.

Duże znaczenie dla działaczy stowarzyszeń ma umiejętność komunikacji z mediami i decydentami. Temu problemowi zostały poświęcone profesjonalne warsztaty. Umiejętność formułowania informacji, sposób i kolejność przedstawiania problemów może decydować o powodzeniu działań organizacji chorych.

Z sesji na temat komunikacji warto zapamiętać, że należy zaczynać od głównego komunikatu (!), posługiwać się wiarygodnymi i przemawiającymi do wyobraźni danymi. W pierwszej kolejności trzeba zwrócić uwagę jak się wygląda, jak się mówi, a dopiero na końcu: co. I złota zasada: „mniej znaczy



Uczestnicy konferencji przed siedzibą Cypryjskiej Ligi Socjalnej

więcej”. Z reguły z nią jest najtrudniej. Gdy już mamy możliwość coś przekazać np. mediom, staramy się powiedzieć o wszystkim, co jest ważne, a to niestety umniejsza wartość przedstawianych problemów.

W ostatnim dniu konferencji cała sesja została poświęcona Światowemu Dniu Reumatyzmu. Zaprezentowane zostały działania podjęte w roku 2005 pod hasłem: „Życie bez bólu”. Przedyskutowano wstępnie przyszły Światowy Dzień Reumatyzmu. Tym razem będzie on poświęcony roli ruchu i utrzymywania właściwej wagi ciała w chorobach reumatycznych. Zacznijmy od dziś.

W SKRÓCIE

W przeddzień Światowego Dnia Chorego 10 lutego w Warszawie rozpoczęła swoją działalność Koalicja Teraz Zdrowie. Koalicja została powołana przez organizacje zrzeszające chorych, lekarzy, pielęgniarki i położne, aptekarzy i farmaceutów, menedżerów służby zdrowia, firmy farmaceutyczne oraz producentów sprzętu medycznego. Chorych w Koalicji reprezentuje Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej prowadzony przez ks. Arkadiusza Nowaka. Głównym celem Koalicji jest doprowadzenie do radykalnego zwiększenia poziomu finansowania systemu ochrony zdrowia ze środków publicznych do poziomu minimum 6% produktu krajowego brutto (obecnie 3,87%). Zdaniem Koalicji tylko w ten sposób sytuacja pacjentów oraz kilkuset tysięcy pracowników służby zdrowia może ulec realnej poprawie.

W maju odbędzie się w Warszawie kolejny kurs animatorów grup samopomocy. Efekty poprzedniego kursu już są widoczne. Działają już nowe organizacje chorych w Zbąszyniu i Dąbrowie Górniczej utworzone w ostatnich miesiącach. W już działających stowarzyszeniach widać zwiększoną aktywność.

Wszystkich zainteresowanych kursem prosimy o kontakt ze Stowarzyszeniem Reumatyków i ich Sympatyków w Warszawie w poniedziałki w godzinach 14:00 – 15:00 pod numerem telefonu 0-22-844-66-33 lub poprzez pocztę elektroniczną: reuma@idn.org.pl najpóźniej do Świąt Wielkanocnych.

NAPISALI DO NAS...

Redakcja „Złotego Środka” otrzymała list od pani Zazy Wilczewskiej z Gdańska. Pani Zaza została zaproszona przez sopockie Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Endoproteza”. O spotkaniu tym pisze:

„Zostałam zaproszona przez Stowarzyszenie na opłatkowe spotkanie, gdzie poczułam, że znajduję się pośród swoich, w każdym razie, gdzie nikogo nie dziwiła moja niepełnosprawność. Nie trzeba było niczego tłumaczyć. (...)”

Pani Zaza od lat pisze wiersze. Oto, co napisała o swoim pisaniu:

„Wiem, że nikomu nie należy niczego sugerować, ale proszę mi wierzyć, że naprawdę warto spróbować zająć myśli czymś innym niż nasze dolegliwości. Myślę, że jest to najskuteczniejszy „oręż” na reumatyzm i naszą pokiereszowaną psychikę nade wszystko”

Otrzymaliśmy również tomik poezji pani Wilczewskiej pt. „Szelest czasu”, z którego pochodzi wybrany przez Redakcję wiersz do naszego „Kącika poezji”. Kolejny tomik (już trzeci) ukaże się niebawem.

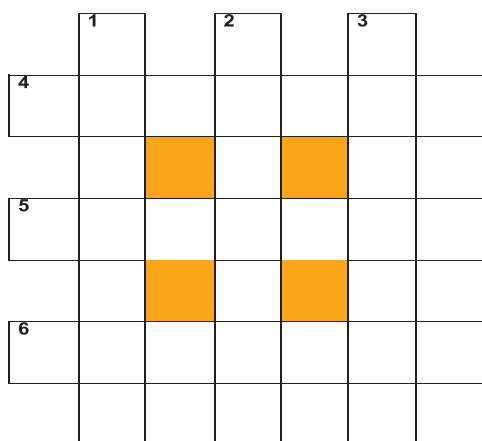
ZAPROSILI NAS...

Jesienią zostaliśmy zaproszeni przez Opolskie Stowarzyszenie Chorych na Reumatyzm „Milenium” na Forum Medyczno-Społeczne „Nasze działania”. Było to spotkanie z udziałem m. in. zaproszonych lekarzy reumatologów i przedstawiciela Narodowego Funduszu Zdrowia. Dzięki dobrej organizacji i zrozumieniu społecznego charakteru chorób reumatycznych przez uczestników, forum pozwoliło każdej ze stron zapoznać się z interesującymi ją tematami. Oby więcej takich inicjatyw!

Zimą otrzymaliśmy zaproszenie od Świętokrzyskiego Stowarzyszenia Reumatyków i Sympatyków „Arnika”. Stowarzyszenie to działa dopiero od roku. Mimo niesprzyjającej pogody część członków przyjechała spoza Kielc, aby się razem spotkać. Na spotkaniu poza dobrą zabawą przy muzyce, zrodziło się parę inicjatyw. Powodzenia!

Rozwiązania rozrywki łącznie z całego rocznika 2006 wraz z naklejonymi wszystkimi kuponami należy przesyłać na kartkach pocztowych na adres redakcji do końca bieżącego roku. Spośród nadesłanych prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy roczne prenumeraty „Złotego Środka”.

KRZYŻÓWKA



Poziomo:

Imiona kobiet:

- 4) żony księcia Bolesława Pobożnego
- 5) żony króla Zygmunta Augusta
- 6) imienniczki Walezego, króla Polski i Francji

Pionowo:

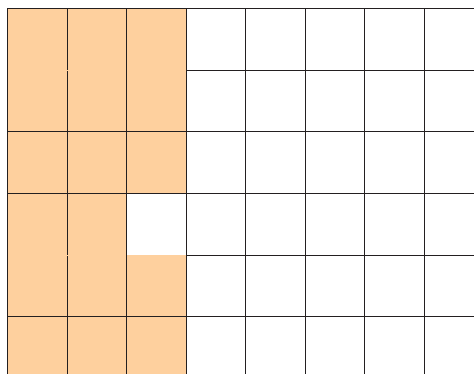
- 1) główna postać filmu lub książki
- 2) miasto nad Nogatem z zamkiem krzyżackim
- 3) Kazimierz, kuzyn Izabeli, uwodziciel z „Lalki” B. Prusa

W rozwiązaniu należy podać wyrazy poziome.

KALAMBUR

Góra greckich bogów z imieniem Rusowicz
Tu złotego medalu życzyliśmy Małyszowi

LOGOGRYF



- 1) przeciwieństwo brudu
- 2) mieszkanka chińskiej wyspy
- 3) sekutnica, jędza
- 4) „Wprost”, „Polityka”, „Przyjaciółka”
- 5) linia łącząca wierzchołek trójkąta ze środkiem boku
- 6) potocznie: niezbyt duży w sukni

Litery w kolorowych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIA ROZRYWKI 2005

nr 1/2005 (11):

krzyżówka: „Co dajesz, to dostajesz.”

anagram: „Každy R E U M A T Y K / M A / U K R Y T E marzenia,”

rebus: „Złoty Środek”

nr 2/2005 (12):

krzyżówka: „lato – czas niepalenia”

metagram z homonimem:

Od tygodnia leją D E S Z C Z E,

A ja towię płotki, L E S Z C Z E.

I choć w radiu grają „L E S Z C Z E”,

Czegoś brak w mym życiu J E S Z C Z E.

nr 3/2005 (13):

krzyżówka: wyrazy poziome: Kamas, Stuhr,

Turek – aktorów tych łączy imię Jerzy

kalambur kołowy: Żechowska – z pierwszej

linijki: „wskaz echo”

rebus: Światowy Dzień Reumatyzmu

Roczną prenumeratę za nadesłanie prawidłowych rozwiązań wraz z kuponami otrzymuje p. Ludwika Zięba ze Zbąszynia. Gratulujemy!

KUPON
1/2006

STOWARZYSZENIA I GRUPY SAMOPOMOCY CHORYCH REUMATYCZNYCH

Białystok

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków
Koło w Białymstoku
15-276 Białystok,
ul. M. Curie-Skłodowskiej 24A
0-85-74-68-482

Bydgoszcz

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków
Koło w Bydgoszczy
85-020 Bydgoszcz,
ul. Konarskiego 1/3,
0-52-49-79-13 w. 255
czwartki 11:00 – 14:00

Elbląg

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków
Koło w Elblągu
82-300 Elbląg, ul. Ułańska 2A/8
0-55-233-44-50

Gdańsk

Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy
Osobom z Tocznem
Rumieniowym Układowym
„Lupus Polska”
80-211 Gdańsk, ul. Dębinki 2
0-58-349-15-79

Gliwice

Stowarzyszenie Chorych
Reumatoidalnie
44-100 Gliwice, ul. Ks. Ziemowita 6
0-32-231-06-00

Gryfów Śląski

Stowarzyszenie „REUMAGRYF”
59-620 Gryfów Śląski,
ul. Rzeczna 24

Kamienna Góra

Stowarzyszenie na Rzecz
Chorych Oddziału Reumatologii
„REKRIO”
58-401 Kamienna Góra,
ul. J. Korczaka 1
0-75-746-25-70

Kielce

Stowarzyszenie Reumatyków
i Sympatyków „Arnika”
25-361 Kielce
ul. Szymanowskiego 6
0-41-367-65-30
pon. i czw. godz. 12:00 - 14:00

Kraków

Stowarzyszenie Chorych
na Reumatyzm
30-119 Kraków, Al. Focha 33
0-12-427-30-59

Kraków

Towarzystwo Zwalczania Chorób
Kości i Stawów
30-510 Kraków, ul. Rejtana 2,
0-12-295-41-00

Leszno

Stowarzyszenie Chorych na
Choroby Reumatyczne
64-100 Leszno,
ul. Grota-Roweckiego Ćwicznia,
kom. 0-601-81-81-38

Lublin

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków
Koło w Lublinie
20-954 Lublin, ul. Jaczewskiego 8
0-81-72-44-135

Łódź

Stowarzyszenie Chorych
na Choroby Reumatyczne
„Reuma-san”
90-553 Łódź, ul. Kopernika 62
0-42-637-48-15

Olsztyn

Olsztyńskie Stowarzyszenie
Chorych Reumatycznie
10-684 Olsztyn, ul. Orłowicza 27
0-89-542-83-65

Opole

Opolskie Stowarzyszenie Chorych
Na Reumatyzm „Milenium”
45-403 Opole, ul. Górna 30A
0-77-458-12-26

Poznań

Sekcja Społeczna Oddziału
Poznańskiego Polskiego
Towarzystwa Reumatologicznego
61-841 Poznań, Plac Kolegiacki 12a
0-61-852-85-97

Poznań

Stowarzyszenie Młodych Chorych
na Przewlekłe Zapalenie Stawów
60-261 Poznań,
ul. Chociszewskiego 56
0-61-867-20-67

Sopot

Stowarzyszenie Pomocy
Wzajemnej „Endoproteza”
81-967 Sopot, ul. Grunwaldzka 1/3
0-58-345-71-11

Szczecin

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków
Koło w Szczecinie
70-262 Szczecin,
ul. Królowej Jadwigi 23
0-91-488-96-51
poniedziałki i środy 15:00 – 18:00

Śrem

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków
Koło w Śremie
63-100 Śrem, ul. Mickiewicza 95
0-61-26-36-273

Warszawa

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków
Zarząd Główny:
0-22-844-66-33
poniedziałki 14:00 – 15:00
Koło w Warszawie
02-627 Warszawa,
ul. Spartańska 1
poniedziałki i czwartki
15:00 – 16:00

Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Młodych z Zapalnymi Chorobami
Tkanki Łącznej
„3majmy się razem”
ul. Bednarska 2/4,
00-310 Warszawa,
tel. 0-502-387-971

Wrocław

Stowarzyszenie na Rzecz
Reumatologii Dziecięcej
50-043 Wrocław, Plac 1 Maja 8
0-71-341-00-00 w. 245

Wrocław

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków
Koło we Wrocławiu
50-539 Wrocław
ul. Jabłeczna 20/4
0-71-783-85-06