18
1/2008
wiosna/lato

ZŁOTY ŚRODEK

magazyn chorych reumatycznych

- **Budowanie pozytywnego obrazu**
- **Dieta bezglutenowa**
- **Malarstwo a reumatyzm**

cena 4,50zł
3,60zł dla członków

ISSN
1643-9430

Nowy rok zagościł się na dobre. Już od pierwszego dnia przyniósł nam jak zawsze nowe nadzieje. I nieważne było, że jeszcze krótki dzień i ponuro za oknem. Nowe zawsze jest nowe.

A teraz doszła do tego jeszcze wiosna. I wzmocniła nadzieję. Dała radość i chęć do życia.

W takim okresie roku łatwo jest realizować na co dzień hasło tegorocznego Światowego Dnia Reumatyzmu „Myśl pozytywnie".

Nie jest sztuką myśleć pozytywnie, gdy cały świat budzi się ze snu zimowego i cieszy się każdym promieniem słońca i kroplą deszczu.

Ale właśnie teraz najłatwiej wziąć sobie to hasło głęboko do serca i nauczyć się pozytywnego podejścia do życia w każdej sytuacji.

„Nigdy nie jest tak źle, aby nie mogło być gorzej". Przy takim podejściu zawsze jest lepiej niż mogłoby być, a więc jest z założenia dobrze.

Nie jest to wcale niepoprawny optymizm. Każdy z nas bowiem, żyjąc od lat z chorobą, potrafi realnie spojrzeć na swoją sytuację.

Co prawda niejednej osobie trudno jest pogodzić się z ograniczeniami, ale na to też jest sposób. Należy znaleźć coś „zamiast", co jest osiągalne przy obecnej kondycji psychofizycznej.

Nic bardziej nie wpędza człowieka w pesymizm niż nie mierzenie sił na zamiary.

Każdemu z nas wydaje się niezależnie od wieku, że jest cały czas młody. Zapominamy tylko, że to dusza jest młoda, a z ciałem bywa różnie.

Można śmiało powiedzieć, że reumatyzm przynosi starość w każdym wieku, nawet w dzieciństwie i młodości. Jedno jest pewne – zawsze za wcześnie.

Myśl pozytywnie! Dojrzyj w szklance do połowy wypełnionej tę pełną połowę.

Spójrz na siebie i oceń, co jeszcze możesz zrobić. Takie podejście doda Ci sił. Nie rob podsumowania czego już nie zrobisz. Nie ma czego żałować. Mogłeś to robić przed chorobą. Ale czy wtedy to robiłeś?

Jeżeli nie, to dlaczego teraz żałujesz. Szkoda czasu. Lepiej zająć się tym, co jest w zasięgu Twoich możliwości i sprawia Ci przyjemność. Gdy się spóźnisz, możesz żałować, że straciłeś okazję.

Życie jest jak rozdanie kart. Nie każdy dostał same dobre, ale każdy może ugrać swoimi kartami to, co jest możliwie najwyższą wygraną. Dobre karty wcale nie gwarantują sukcesu.

Choroba daje szansę docenienia każdej chwili, która nam jest dana. To od nas zależy jak ją wykorzystamy. Powtórki nie będzie.

Myśl pozytywnie! Twoje pogodne i pełne nadziei myśli nie pozwolą Ci się pogrążyć w chorobę. Nie ukrywaj choroby. Nie staraj się dorównać zdrowym. Nie musisz. Zobacz w czym jesteś lepszy od innych. Znasz swoje słabe strony, poznaj mocne. Poczujesz się bardziej pewny siebie.

A więc do dzieła! Przed nami cudowny czas: pełen słońca, ciepła, radosnych kolorów. Dla nich samych warto żyć!

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

W NUMERZE:

ZŁOTY ŚRODEK

NAUKA

str. 4 **Reumatoidalne zapalenie stawów**
dr Barbara Szymańska-Cygler

str. 4 **Budowanie pozytywnego obrazu samego siebie w ćwiczeniach (część 1)**
mgr Katarzyna Sokół

PRAKTYKA

str. 8 **Dieta bezglutenowa - czy tylko w celiakii?**
Jerzy Kaleta

str. 9 **Techniczne rozwiązania dla reumatyków**
Jolanta Grygielska

str. 10 **Jak dobrać wygodne buty?**

LEKTURY

str. 11 **Malarstwo a reumatyzm**
Jolanta Grygielska

str. 13 **Dzień z Julką**
na podst. Debbie Hunsley: „A day with Sam“

PROFILE

str. 17 **Wielkie instytucje i moje życie**
Brygida Widera

str. 18 **Pięknie jest!**
Barbara Kowalska

str. 20 **Jak oceniamy życie z reumatyzmem?**

W SKRÓCIE

str. 21 **Warsztaty animatorów**

str. 21 **Zmiany w Eular**

str. 22 **Światowy Dzień Reumatyzmu**

str. 22 **AAA w Brukseli**

str. 22 **Napisali o nas**

KĄCIK POEZJI

str. 7 **Od nowa**
Zaza Wilczewska

str. 20 **Twoja miłość jak słoneczne morze**
W. J. Mikulski

ROZRYWKA

red. Jerzy Kaleta

str. 23 **Rebus**

str. 23 **Krzyżówka „Pół na pół“**

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 Moskalewicz
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 18 zł obejmuje 4 kolejne numery. 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.

dr n. med. Barbara Szymańska – Cygler

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

Jest to choroba ogólnoustrojowa ze szczególnym umiejscowieniem w stawach. Przyczyna choroby nie jest znana, nie jest też chorobą dziedziczną.

Rodzimy się z możliwością zachorowania na różne choroby, ale do ich wystąpienia muszą zaistnieć pewne, nie do końca poznane warunki. Istotą reumatoidalnego zapalenia stawów jest zapalenie błony maziowej stawów z rozwojem tzw. łuszczki, która niszczy chrząstkę, a następnie kość. Zapalenie to rozwija się dlatego, że organizm chorego wytwarza przeciwciała skierowane przeciwko własnym tkankom (autoagresja).

Choroba zaczyna się zwykle miedzy 20 a 50 rokiem życia. Chorują również dzieci i ludzie starsi. Kobiety chorują częściej niż mężczyźni. Początek choroby może być ostry lub powolny, ze stanami gorączkowymi lub podgorączkowymi, czasem poprzedzony objawami grypopodobnymi.

Obrzęki i bóle stawów są symetryczne, dotyczą najczęściej stawów rąk lub stóp, nieraz stawów barkowych lub kolanowych. Bóle i obrzęki utrzymują się zwykle kilka tygodni w jednym stawie. Towarzyszy im uczucie sztywności porannej trwającej różnie długo.

W badaniach laboratoryjnych stwierdzamy podwyższone parametry zapalne (OB., CRP), często niedokrwistość z podwyższonymi wartościami płytek krwi.

Po ustaleniu rozpoznania rozpoczynamy leczenie. Postępujemy dwutorowo, staramy się opanować dolegliwości stosując niesteroidowe leki przeciwzapalne, a w stanach bardzo aktywnych – steroidy.

Zahamowanie procesu chorobowego lub jego spowolnienie jest głównym celem leczenia podstawowego.

Obecnie coraz bardziej dostępne leki biologiczne dają nadzieje na opanowanie choroby i zmniejszenie zniszczenia stawów.

W przypadkach bardziej zaawansowanych zmian zapalnych lub dużej destrukcji stawów konieczne jest leczenie operacyjne.

Znaczną poprawę zakresu ruchów i często zmniejszenie dolegliwości osiągamy rehabilitacją, fizykoterapią, jak również okresowym leczeniem sanatoryjnym.

mgr Katarzyna Sokół
Psycholog w Instytucie Reumatologii

BUDOWANIE POZYTYWNEGO OBRAZU SIEBIE W ĆWICZENIACH

(część 1)

Poczucie własnej wartości

Jakie umiejętności i cechy składają się na poczucie własnej wartości:

- rozwijanie w sobie zdrowego egoizmu (miłości do siebie samego),
- akceptacja własnego ciała,
- odwaga konieczna do doświadczania uczuć (wgląd w siebie),
- uwalnianie się z więzów emocjonalnych (motywacja, radzenie sobie ze stresem),
- skuteczna obrona siebie samego, dbanie o siebie (asertywność),
- zdobywanie umiejętności interpersonalnych zamiast umiejętności zadawalania innych (sztuka porozumiewania się z innymi).

Ćwiczenie 1

Pierwszym krokiem do poprawy samooceny jest rozpoczęcie prowadzenia dziennika, który ułatwi ci planowanie czasu dla siebie i jego właściwe wykorzystanie. Pomoże ci skrupulatnie obliczyć, ile czasu przeznaczasz na dbanie o siebie i zajmowanie się sobą. Dzięki niemu nauczysz się chwalić siebie za to, co robisz dla własnej osoby. Być może regularnie umieszczasz swoje potrzeby na

szarym końcu i jesteś zupełnie nieświadoma tego, jak mało czasu sobie poświęcasz. Dziennik pomoże ci zmienić ten schemat – ustalenie czasu dla siebie i docenienie swojej osoby wprowadzą do twojego życia harmonię i sprawią, że będziesz sobie lepiej radziła z codziennymi obowiązkami.

Wskazówki. Obejrzyj różne notatniki i wybierz taki, który podoba ci się najbardziej. Weź do ręki każdy z nich, sprawdź dotykiem materiał z jakiego został wykonany, zważ notes w dłoniach. Wybierz swój ulubiony kolor lub sięgnij po taki notes, który czymś cię zaskoczył: fakturą, wzorem, barwą. Na stronie tytułowej napisz, że należy do ciebie i nie chcesz, by ktokolwiek czytał go bez twojej wiedzy. Na pierwszej stronie wpisz jutrzejszą datę i wypunktuj, co zamierzasz w tym dniu zrobić. Zacznij od małych kroczków. Lepiej przeznaczyć dla siebie pięć minut niż nie poświęcić sobie ani chwili. Następnego dnia, gdy już ofiarujesz sobie ten czas, pogratuluj sobie wszystkiego, co dla siebie zrobiłaś.

Samoświadomość

Ważne jest prowadzenie ze sobą wewnętrznego monologu. Może to być nawet głośne mówienie do siebie, które wbrew pozorom wcale nie jest oznaką szaleństwa. Wiele osób, zwłaszcza kobiet, tak robi, tylko część z nich wstydzi się do tego przyznać. W trakcie prowadzenia tych rozmów z samym sobą (głośnego czy też cichego) przekazujemy sobie mnóstwo istotnych informacji na temat swojej wartości i kompetencji. Niektóre z nich docierają do świadomości, inne pozostają nieuświadomione.

Większość osób rzadko okazuje sobie aprobatę, zazwyczaj przekazując sobie tylko negatywne informacje:

„Fatalnie dziś wypadłam na tej rozmowie z szefem.”;

„Ale ze mnie niezdara.”;

„Muszę pozbyć się tych tłustych ud.”;

„Znowu zabrakło mi silnej woli.”.

Ćwiczenie 2

Zastanów się, czy często mówisz do siebie:

„Jestem dumna z tego, że jestem tak dobrą przyjaciółką.”;

„Świetnie zrobił mi ten dzisiejszy spacer.”;

„Zjadłam dziś tyle ile trzeba i czuję się z tym świetnie.”;

„Ale dziś ładnie wyglądam.”;

„Podjąłem dziś całkiem rozsądną decyzję dotyczącą ulokowania pieniędzy.’?

Najczęściej kierujemy do siebie złość, obwinianie się i zarzuty.

PAMIĘTAJ! Uświadamiaj sobie negatywne stwierdzenia na swój temat i ograniczaj je.

- Każdego ranka powtarzaj sobie, że chcesz być w pełni świadomy wszystkich swoich negatywnych myśli i uczuć, pojawiających się w ciągu dnia.
- Kiedy zauważysz swoje zdenerwowanie lub przygnębienie, poszukaj przyczyny tych stanów. Bardzo często bywa nią negatywna myśl lub uczucie, które sobie przekazałeś. Może być i tak, że pewne stany pojawiają się spontanicznie, nie wywoływane treścią wewnętrznego monologu. Zdenerwowanie może być reakcją na twoją sytuację. Uważna obserwacja swojego wnętrza pozwoli ci kontrolować przepływ myśli we właściwym momencie.
- Kiedy zauważysz, że wygłosiłeś negatywne stwierdzenie pod swoim adresem albo skierowałeś na siebie negatywne uczucie, zatrzymaj ten proces. Powiedz: „Stop”. Będziesz zdziwiony ładunkiem krytycznych treści, jakie codziennie sobie posyłasz.
- Ciesz się sukcesami, które zwykle lekceważysz: przyjściem na czas do pracy, zadbaniem o wygląd, uprzejmą rozmową, udzieloną pomocą, zmyciem naczyń zaraz po obiedzie itp.
- Bądź dla siebie przyjacielem. Pogratuluj sobie.

Ciało

Solidną podstawą do zdrowego poczucia własnej wartości jest akceptacja swojej fizyczności, czyli ciała. Wszyscy chcemy mieć zdrowe, silne, sprawne ciała, wolne od chorób

i pełne energii. Dobry kontakt z ciałem umożliwia rozpoznawanie jego potrzeb w zakresie zaspakajania głodu i pragnienia oraz odpoczynku. Akceptacja ciała oznacza dobry kontakt z własną fizycznością oraz harmonijne współdziałanie z organizmem. Osoba, która akceptuje swoje ciało, potrafi go słuchać. Odrzucenie ciała przejawia się w uczuciu niewygody związanym z fizycznością oraz w ignorowaniu potrzeb organizmu. Ten, kto czuje się źle w swoim ciele, ma trudności z identyfikacją jego pragnień i potrzeb. Może na przykład wykonywać niewłaściwe ćwiczenia.

PAMIĘTAJ! Ciało jest twoim najlepszym przyjacielem i jako takie powinieneś je akceptować. Zwłaszcza kobietom bardzo często sprawia to trudność. W tej sytuacji może się okazać pomocne rozważenie sposobów, dzięki którym uczymy się akceptować lub odrzucać swoje ciało.

Uciszanie wewnętrznego krytyka

Ćwiczenie 3.

Celem tego ćwiczenia są: uciszenie wewnętrznego krytyka oraz opanowanie właściwej reakcji na negatywny dialog wewnętrzny. Wykorzystaj siłę swoich negatywnych uczuć i wyobraź sobie, że komentujesz wypowiedzi innej osoby, która wylicza swoje wady. Zrób listę własnych negatywnych myśli oraz uczuć jakie im towarzyszą. Oto przykład:

Negatywny dialog wewnętrzny pod wpływem toksycznych uczuć:

1. „Nie cierpię tych sflaczałych ud”

   Autonienawiść, rozczarowanie

2. „Jestem tłusta jak świnia”

   Pogarda i wstręt do siebie

3. „Nikt mnie nie pokocha, bo wyglądam okropnie

   Autonienawiść, lęk

Następnie spróbuj uciszyć wewnętrznego krytyka. Umiałbyś to przecież zrobić, gdyby chodziło o kogoś innego:

Ad. 1. „To prawda, że nie masz idealnej figury. Nikt nie ma. Co możesz zrobić w ciągu 5 minut, żeby się pozbierać?”

Ad. 2. „Takie oskarżanie się to brak szacunku do siebie. Nikogo tak nie traktujesz. Wymień jedną ze swoich zalet i ciesz się nią.”

Ad. 3. „Ludzie będą cię kochali, jeśli im na to pozwolisz.”`

Ćwiczenie to można wykonać, pisząc na kartce papieru, w myślach lub z bliską osobą (wówczas ta osoba będzie „uciszaczem”). Warto wykorzystać tę technikę za każdym razem, kiedy negatywne myśli pojawią się w twojej głowie. Pamiętaj, by wówczas zauważyć i nazwać uczucia, jakie towarzyszą tym myślom.

Jeśli natarczywe myśli będą zbyt uporczywe i trudne do odparcia, wówczas wyznacz im granice. Kiedy następnym razem usłyszysz głos wewnętrzny, powiedz: „Dosyć! Nie muszę tego wysłuchiwać.” Jeśli znów się odezwie, powtórz to głośniej – mów to tyle razy aż przestanie cię nękać, bo nie zasługujesz na takie traktowanie.

Zatrzymywanie napływu złych myśli i uczuć

Ćwiczenie 4.

Dzięki temu ćwiczeniu powinieneś poczuć wyraźną ulgę, uwolniwszy się od niechcianych kłopotliwych oraz budzących niepokój myśli i uczuć. Wyobraź sobie, że zbudowałeś zbiornik na negatywne myśli i uczucia, które zostają w nim oczyszczone.

1. Wyznacz określoną porę dnia, w której będziesz wykonywać to ćwiczenie. Zajmie ono 25-30 minut. Nastaw kuchenny minutnik, żeby nie rozpraszać się na kontrolowanie upływu czasu. Wykorzystaj w pełni te pół godziny, nawet jeśli to będzie oznaczało powracanie do tych okropnych myśli i uczuć.
2. Musisz zaplanować cały tydzień, zapisując sobie w kalendarzu kolejne serie. Przestrzegaj tego harmonogramu tak jakby chodziło o wizytę u lekarza.

3. O wyznaczonej porze wypisz wszystkie złe budzące lęk myśli i uczucia, które ostatnio pojawiają się w twojej głowie. Pisz o problemach finansowych, kłopotach w pracy i trudnościach w związkach z innymi ludźmi. Opisz swój gniew, smutek, dezorientację, lęk, niepokój, bezradność i depresję. Wyrzuć z siebie wszystkie te myśli i uczucia. Nie staraj się tworzyć wielkiej literatury. Nie musisz budować pełnych zdań ani przejmować się ortografią.
4. Kiedy skończysz, nie czytaj tego, co napisałeś. Mógłbyś ponownie się zarazić.
5. Podrzyj lub spal to, co napisałeś.
6. Jeśli złe myśli i uczucia powrócą w ciągi dnia, powiedz: „Nie muszę o tym teraz myśleć. Zrobię to o 17:30 tak jak zaplanowałem.”

Ćwiczenie to może zdziałać cuda. Już po dwóch, trzech dniach poczujesz wyraźną ulgę. Jeśli tak się nie stanie, przeznacz na opisywanie swoich uczuć więcej czasu.

KĄCIK POEZJI

Od nowa

wszystko już było
ktoś to powiedział przede mną
nów i znowu księżyca pełnia
lęki poranne ucieczki w sen
rozmowę trafiającą w sedno
naszych codziennych spraw
zmiecie «jutro» jak domek
z plastikowych kart
nieraz jeszcze od nowa
w syzyfowej wspinaczce
w smutnej rzeczywistości Losu
próba własnej niemożności

Zaza Wilczewska

Jerzy Kaleta

DIETA BEZGLUTENOWA – CZY TYLKO W CELIAKII?

Poniższa informacja została przygotowana w oparciu o: książkę Carol Ferster „Dieta bezglutenowa. 250 przepisów", KDC, Warszawa 2005; „Celiakia. Krótki przewodnik", Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, Warszawa 2007 oraz własne doświadczenie Autora od 1983 r.

Gluten jest składnikiem spożywczym występującym w wielu produktach żywnościowych. Przy jego nietolerancji i nie wyeliminowaniu z jedzenia następuje zanik kosmków jelita cienkiego i wypustek błony śluzowej odpowiedzialnych za wchłanianie elementów odżywczych z pożywienia. W tej sytuacji organizm nie otrzymuje potrzebnych do właściwego funkcjonowania substancji. Również występuje problem z przyswajaniem leków.

Dieta bezglutenowa musi być bezwarunkowo stosowana przez osoby (dzieci i dorosłych), u których wykryta została celiakia, choroba polegająca na nietolerancji glutenu.

Kiedy osoba chora na celiakię spożywa produkty zawierające gluten, jej system odpornościowy atakuje komórki jelita cienkiego, zaburzając wchłanianie wszystkich składników odżywczych.

Nie zdiagnozowana i nie leczona celiakia może doprowadzić do innych chorób jak osteoporoza czy reumatoidalne zapalenie stawów (rzs).

W diecie bezglutenowej bezwzględnie zabronione jest spożywanie produktów zawierających gluten, a więc: pszenicy, żyta, jęczmienia, i owsa oraz wszystkich wyrobów z ich dodatkiem. Jeśli na opakowaniu nie znajdziemy adnotacji o tym, że produkt nie zawiera glutenu (formą takiej informacji może być znaczek: „w kółku przekreślony kłos") – nie kupujmy!

Zatem w ramach diety bezglutenowej zabronione są np.:

- napoje z dodatkiem słodu jęczmiennego (piwo, niektóre herbaty, kawa zbożowa),
- produkty mleczne zagęszczone np. skrobią nieznanego pochodzenia,
- produkty mięsne i rybne typu: konserwy, parówki, pasztety, mielonki, salcesony, kiełbasy,
- pieczywo (chleb, bułki), większość kasz, płatki kukurydziane, jeżeli zawierają słód jęczmienny, panierka z bułki tartej,
- słodycze z dodatkiem mąki, gumy do żucia, galaretki, budynie,
- sosy, zupy tradycyjne zaprawiane mąką (z wyjątkiem ziemniaczanej) np. barszcz biały, żurek.

Uwaga! *Przed spożyciem dokładnie przeczytać skład produktu!*

Będąc na diecie bezglutenowej wolno jeść wszystkie produkty wytworzone z kukurydzy, ryżu, ziemniaków, soi, prosa i gryki, a więc: chleb, mąki, kasze, ciasta, makaron.

Dozwolonymi dodatkami do żywności na diecie bezglutenowej są (czytaj dokładnie na etykiecie produktu) m. in. agar, mączka chleba świętojańskiego, glutaminian sodu, guma guar, ksantan, karagen, pektyna, syrop klonowy.

Wielu producentów nie przestrzega jednak przepisów, które zobowiązują ich do umieszczania na etykiecie produktu wszystkich składników. Stąd też – jeśli nie jesteśmy pewni – lepiej nie kupować takiego produktu.

Znane są przypadki, że zapakowany chleb kukurydziany miał domieszkę mąki pszennej choć na etykiecie jej nie było, jak również znaczka „przekreślony kłos" czy napisu „bezglutenowy". Chleb ten po naciśnięciu wracał do swego pierwotnego kształtu, co na 100% świadczyć mogło, że ma gluten.

Zdarzają się również beziki, uważane za bezpieczne ciastka dla bezglutenowców, z domieszką mąki pszennej.

Przedstawiono tutaj – bardzo skrótowo – informację o diecie bezglutenowej wymuszonej celiakią, chorobą, która – jak dowodzą światowe badania – może wywołać schorzenie znane nam od dawna, z którym borykamy się na co dzień – reumatoidalne zapalenie stawów (rzs).

Warto wiedzieć, że w przypadku podejrzenia u siebie nietolerancji glutenu (np. biegunki, wzdęcia, osłabienie i inne różne objawy chorobowe bez wyraźnej przyczyny) należy skonsultować się z lekarzem zanim podejmie się decyzję o przejściu na dietę bezglutenową. Badania w trakcie stosowania tej diety nie będą wiarygodne.

W przypadku wykluczenia celiakii można również stosować dietę bezglutenową, którą uważa się za korzystną przy wielu schorzeniach przewlekłych (m. in. reumatoidalnym zapaleniu stawów i stwardnieniu rozsianym).

Na celiakię jak na razie nie ma lekarstwa. Jedyną rzeczą, jaka może pomóc, jest ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej.

Jolanta Grygielska

TECHNICZNE ROZWIĄZANIA DLA REUMATYKÓW

W codziennym życiu bardziej niż choroba ograniczają nas sytuacje, w których nie wiemy jak sobie pomóc. W wielu sytuacjach okazuje się, że wystarczają proste zmiany, aby ułatwić nam życie.

1. Jeżeli masz trudności z otwarciem drzwi w swoim własnym domu, przyjrzyj się klamce. Czy przypadkiem nie jest to ozdobna kulka? Takie klamki są trudne do otwarcia nawet przez osoby zdrowe. Lepiej wymienić klamki na tradycyjne z wygodną rączką.
2. Otwieracz do słoików i butelek zamontuj na stałe tak, aby móc wygodnie do trzymania słoika czy butelki użyć obu rąk.
3. Do prac w kuchni wybieraj narzędzia (np. obieracze) z grubszą rączką – ułatwi to

pracę. Kupuj garnki z dwoma uchwytami – łatwiej je przenieść. Przy przenoszeniu talerzy trzymaj je od spodu.

4. Szafki kuchenne powinny mieć uchwyty łatwe do otwarcia. Szuflady powinny mieć kółeczka, aby je łatwiej wysunąć.
5. Gdzie tylko możesz korzystaj z rozwiązań automatycznych, ale przed zakupem sprawdź, czy rozwiązanie to nie sprawi Ci więcej problemów niż tradycyjne.
6. Wybieraj aparaty telefoniczne głośnomówiące – unikniesz w ten sposób problemów z trzymaniem słuchawki. W telefonach zaprogramuj numery do osób najbliższych, aby tylko jednym klawiszem móc się połączyć. Już w sklepie sprawdź wielkość i rozstawienie klawiszy, aby Cię nie ograniczały przy korzystaniu z telefonu.
7. Pamiętaj, że inwestując w rozwiązania techniczne ułatwiające codzienne życie, inwestujesz w swoje zdrowie.

JAK DOBRAĆ WYGODNE BUTY?

Opracowanie na podstawie „Guide pratique – Vie quotidienne et polyarthrite rhumatoide”

Buty dostępne na rynku są zazwyczaj nieodpowiednie dla osób chorujących na reumatyzm. Mają za wysoki obcas lub są zbyt płaskie. Często są za wąskie i nie ma w nich miejsca na włożenie wkładek. Zdarza się, że stopa przesuwa się w bucie przy każdym kroku, a palce są zbyt ściśnięte w czubkach butów.

Jak zatem wybrać odpowiednie buty dla siebie?

1. Właściwy rozmiar. Wybieraj buty o pół numeru większe, aby zmieściła się wkładka. Od samego początku powinieneś czuć się w butach dobrze. Powinny być od razu gotowe do chodzenia. Elegancja i wygoda nie wykluczają się.
2. Lekkie i z miękkiej skóry. Miękka skóra ułatwi wzajemne dopasowanie się butów i zdeformowanych przez chorobę stóp.

3. Z zaokrąglonymi noskami i bez szycia na wierzchu. Pozwoli to uniknąć uciskania palców i zapewni im swobodny ruch.
4. Z usztywnioną piętą. Daje to możliwość wygodniejszego chodzenia.
5. Jeżeli to możliwe sznurowane. Pozwala to na lepsze zabezpieczenie pięty i uniknięcie „ślizgania się” stóp w bucie.
6. Na giętkiej podeszwie. Podeszwa najlepiej z gumy dobrze izolująca podłoże. Wewnątrz wyściółka skórzana. Bardzo wygodne są wyściółki przewiewne takie jak w obuwiu sportowym.
7. Na odpowiednim obcasie. Wysokość dla kobiet 3-5 cm, dla mężczyzn 2-2,5 cm
8. W domu nie zapominaj o swoich stopach. Unikaj klapek i sabotów. Kupuj obuwie domowe na obcasie, zamknięte z tyłu, łatwe do zakładania również z wkładką.

Różne rodzaje obuwia

Jeżeli Twoje stopy są tylko trochę zdeformowane, możesz dobrać obuwie w sklepie obuwniczym.

Natomiast gdy deformacje są znaczne, musisz zaopatrzyć się w obuwie ortopedyczne odpowiednio dostosowane do stopy. Takie obuwie jest częściowo refundowane, jeżeli jest wykonywane na receptę.

Jolanta Grygielska

MALARSTWO A REUMATYZM

Tekst napisany w oparciu o Marcel Francis Kahn „Peinture et Rhumatismes" w „Reflexions Rhumalologiques" No Spécial Mai 2000

Żyjąc na co dzień ze schorzeniem reumatycznym, pokonując trudności przez nie wywołane mamy nieodparte wrażenie, że dotknęła nas choroba cywilizacyjna, związana ze zmianami sposobu życia, odsunięciem się od natury.

Nic jednak bardziej mylnego. Na schorzenie reumatyczne ludzie chorują od zawsze. W naszych czasach choroby te są lepiej diagnozowane i leczone dzięki postępowi w medycynie. Jednak i tak utrudniają znacząco życie.

Badania radiologiczne mumii faraona Ramzesa II wykazały bezspornie, że faraon ten cierpiał na zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa. Naukowcy odkryli również w organizmie zmarłego czynnik HLA B27 odpowiedzialny za tę chorobę.

Albrecht Dürer: „Portret młodej dziewczyny"

W przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów traktuje się jako pierwszy medyczny opis tego schorzenia zapis dokonany przez Landré Beauvais w 1800 r., a więc ponad 200 lat temu. Wiele wskazuje na to, że na rzs cierpiał cesarz bizantyjski Konstantyn IX i jeden z dawnych książąt hinduskich.

Na obrazach wykonanych w XVII w. można dostrzec osoby ze zmienionymi przez reumatyzm dłońmi.

Jednym z takich przykładów jest „Rodzina malarza" Jordaensa z 1621 r., gdzie wyraźnie widać zmienione przez stan zapalny palce rąk służącej trzymającej koszyk z winogronami.

Dürer sportretował młodą dziewczynę z widocznie zmienionymi chorobą dłońmi.

Naukowcy zajmujący się historią medycyny przestudiowali obrazy flamandzkich malarzy Breughela i Boscha. Obaj malowali bardzo realistycznie skupiska ludzi. Na ich obrazach bardzo dokładnie można zobaczyć odwzorowane z natury nawet szczegóły palców. Wśród setek przestudiowanych osób naukowcy znaleźli zmiany chorobowe wynikające z różnych chorób, ale nie z reumatoidalnego zapalenia stawów. A więc czy jest to dostateczny dowód, że reumatoidalne zapalenie stawów nie istniało do końca XVIII w?

Natomiast dna moczanowa jest dobrze opisana od czasów Hipokratesa. Jednak dopiero w XVII w. zaistniała samodzielnie jako choroba. Wcześniej traktowano ją jako reumatyzm.

Na tę chorobę cierpiał m. in. Michał Anioł. Na przełomie XVIII i XIX w. dna (zwana dawniej podagrą) stała się obiektem zainteresowania współczesnych malarzy. Na wielu obrazach zostali przedstawieni cierpiący na dnę – zazwyczaj osoby otyłe, nadużywające alkoholu.

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest widoczna na obrazach przedstawiających osoby w starszym wieku i robotników. Widać

Raoul Dufy: „Kortyzon“

to m. in. na wczesnych obrazach van Gogha, przedstawiających pracujących chłopów.

Oglądając uważnie dzieła wielu mistrzów, można zauważyć na obrazach osoby z deformacjami spowodowanymi różnymi chorobami reumatycznymi.

Ciekawym przykładem malarstwa związanego ze schorzeniem reumatycznym jest bukiet zawilców namalowany przez Dufy'ego dla Laboratorium Roussel, z którego leków korzystał,. Obraz ten nazwał „Kortyzon”, a więc tak samo jak nazywa się steroid stosowany w leczeniu schorzeń reumatycznych.

Czy reumatyzm twórców miał wpływ na ich dzieła?

Trudno jest określić, kto z dawnych twórców cierpiał na schorzenie reumatyczne. Znane są dopiero diagnozy z okresu ostatniego stulecia. Wśród malarzy chorowali Dufy i Renoir – obaj na reumatoidalne zapalenie stawów

Wydaje się, że choroba Renoira nie miała wpływu na tematy jego prac. Jeszcze na kilka miesięcy przed śmiercią malował obrazy pełne radości życia.

Inaczej było z malarzem Dufy, który w wyniku choroby zmienił sposób malowania, wybierając akwarele zamiast farb olejnych. Technika ta wymaga mniej siły.

Wiadomo jest, że w okresie Renesansu wielu malarzy chorowało na dnę moczanową. Czy ta choroba miała wpływ na dzieła Rubensa czy Michała Anioła? Dziś trudno odpowiedzieć na to pytanie.

Trudno ocenić, czy choroba miała wpływ na wybierane przez artystów kolory.

Należy zaznaczyć, że choroby reumatyczne towarzyszyły malarstwu zawsze. Na wielu obrazach widać samych chorych, a część artystów sama doznawała doświadczenia walki ze schorzeniem reumatycznym.

Wielu z nas podziwia obrazy Augusta Renoira, nie będąc świadomym tego, że do końca życia nie poddawał się reumatoidalnemu zapaleniu stawów, tworząc kolejne obrazy mimo trudności w malowaniu.

Jacob Joardaens: „Rodzina malarza“

DZIEŃ Z JULKĄ

Na podstawie Debbie Hunsley „A day with Sam”

Karolek był w dużym cudownym ogrodzie. Przyszedł tutaj ze swoją mamą. Był to ogród jego koleżanki Julki. Mamy Karolka i Julki były przyjaciółkami.

Zobaczył Julkę siedzącą na trawie. „Cześć Julka”. „Witaj Karolku” – odpowiedziała Julka, jedząc duże soczyste jabłko.

„Nie wyglądasz na zbyt szczęśliwego“

„Nudzę się. Czy chcesz się pobawić?”

„Miałam bardzo ciężki dzień. Muszę iść do szpitala” – odpowiedziała Julka.

„Po co? Jesteś chora?“ – zapytał Karolek. Był zakłopotany, nie mogąc nic pomóc.

„Muszę spotkać się z doktorem z powodu mojego reumatyzmu” – odpowiedziała. Wiedziała, że on nic z tego nie zrozumie, ale uznała, że będzie zabawnie podroczyć się z nim.

„Aha” – powiedział Karolek. Tak jak przewidziała Julka, wyglądał na zmieszanego.

„Powiedz coś’ – rzekła Julka – „Pójdziesz ze mną? Oprowadzę Cię. Pewnie będę się nudzić w szpitalu. Mogę Ci opowiedzieć o tym, co tam będzie się ze mną działo”.

„Naprawdę mogę iść z Tobą?” – zapytał Karolek – Musi być ciekawie, jak będziemy razem”.

„Chodźmy i spytajmy się mam. Moja mama powiedziała, że pójdziemy do szpitala jak wypiją kawę. Chodźmy i przerwijmy ich rozmowę” – powiedziała Julka z uśmiechem.

Mama Julki zgodziła się, aby Karolek poszedł z nimi, jeżeli jego mama nie będzie temu przeciwna.

Przed pójściem do szpitala Julka musiała wziąć lekarstwo. „Czy smakuje Ci?” – zapytał Karolek. „Nie bardzo.” – odpowiedziała Julka – „Ale muszę je brać, by nie poczuć się gorzej”. „Po co?” „Bo mam zapalenie stawów?” „A co to jest?” – zapytał zdziwiony Karolek. „To coś co rozwija się we mnie, w moich rękach i nogach. Co powoduje, że czasami czuję się chora” – odparła Julka.

„Dlaczego?” – dalej dopytywał się Karolek

„To prawdziwa pomyłka! Moje stawy robią się duże i gorące. To naprawdę bolesne!”

„Ach tak” – powiedział Karolek, przegryzając wargę i dotykając Julki kolana – „Czy teraz są gorące?” „Nie, bo działają leki. Niektóre nie są smaczne, ale pomagają.”

Julka i Karolek usłyszeli wołanie Julki mamy, aby wsiadali do samochodu. Po chwili oboje wdrapali się do samochodu, a mama zapięła im pasy i pojechali do szpitala.

W czasie jazdy Julka opowiedziała Karolkowi o ludziach, których spotka w szpitalu w czasie jej pobytu.

„Najpierw spotkam moją panią doktor. Obejrzy moje stawy i zapyta mnie jak się czuję“ – wyjaśniała.

„Co Ty tak dużo mówisz o stawach?” – zapytał Karolek. Nigdy wcześniej nie słyszał tyle informacji na ten temat.

„Stawy są tam, gdzie łączą się dwie kości i dzięki nim mogą się zginać. Zobacz tak, jak kolano.” – ciągnęła dalej Julka – „Kiedy moje stawy były sztywne, pani doktor przepisała mi nowe lekarstwo na próbę”.

„Od czasu do czasu pójdę do fizjoterapeutki” „Do kogo?” – dopytywał się Karolek, nie rozumiejąc słowa. „Fizjoterapia również pomaga moim stawom.” – opowiadała Julka jakby nie słysząc pytania. „Co ona będzie Ci robić?” – dalej pytał. „Powiem Ci później.” – próbowała odciągnąć wyjaśnienia Julka. „Opowiedz mi teraz.” – prosił Karolek, chcąc jak najszybciej zrozumieć, o czym mówi Julka.

Julce zrobiło się przykro, widząc, że Karolek posmutniał.

„Trochę Ci powiem. Ona pomaga mi wzmocnić mięśnie, kiedy moje stawy są chore. Pozwoli to na nie pogorszenie się stanu stawów przez słabe mięśnie. Mięśnie otaczają stawy i dają im ruch.” – tłumaczyła Julka- „Fizjoterapeutka pomaga utrzymać stawy w takim ruchu jak tylko jest możliwy.”

„To dobrze” – uśmiechnął się Karolek – „To znaczy, że nie będziesz tak bardzo cierpieć.”

Julka wyjrzała przez okno; „Popatrz, jesteśmy już na miejscu.”

Gdy podjechali pod szpital, mama kazała się pospieszyć.

„O! Jaki duży” – zawołał Karolek, patrząc na zabudowania szpitala i kolorowe tablice wskazujące drogę.

„O tak! Jest duży.” – odpowiedziała mama Julki – „Ale zaraz będziemy na miejscu. Idziemy tędy.” – dodała, biorąc dzieci za ręce.

Po drodze mijali wiele osób. Ktoś zamachał do Julki. „Ponieważ przychodzę tu często na kontrolę, znam ludzi ze szpitala” – wyjaśniła z uśmiechem.

Karolek siedział bardzo cicho, gdy pani doktor oglądała stawy Julki. Mama Julki rozmawiała z panią doktor, używając trudnych słów tak, że chłopiec nie był w stanie niczego zrozumieć.

Karolek marzył o wizycie u fizjoterapeutki. Wiedział, że może ona pomóc Julce.

Julka ani przez moment nie zmieszała się siedząc u pani doktór. Była tu częstym

gościem. Lekarka słuchała uważnie, co mówi Julka i starała się zrozumieć jej problemy.

„Następnym razem przyjdziesz do mnie ze zdjęciami rentgenowskimi kolan.” – powiedziała doktor do Julki i jej mamy – „Musimy zobaczyć czy coś się zmieniło.”

Po pożegnaniu się z panią doktor Julka próbowała wyjaśnić Karolkowi, co to jest zdjęcie rentgenowskie. Ale Karolek się roześmiał – „Kiedy spadłem z huśtawki uszkodziłem rękę. Tato zabrał mnie do szpitala, a pani zrobiła mi zdjęcie na takiej dużej maszynie. Tato wyjaśnił mi, że maszyna widzi kości w ręce. Wcale mnie to nie bolało.”

„To prawda.” – powiedziała mama Julki z uśmiechem – „Kiedy lekarz chce obejrzeć zdjęcia stawów Julki, samo zrobienie zdjęcia nie boli. Ciężko jest natomiast nie ruszać się w czasie robienia zdjęcia.”

„O tak. Staram się nie ruszać, aby zrobić zdjęcie jak najszybciej.” – odrzekła Julka – „Ale Karolku nigdy mi nie mówiłeś, że miałeś złamaną rękę.”

„Wszystko było w porządku. Szybko wróciliśmy z tatą do domu.” – odpowiedział Karolek.

„Powiedz Karolkowi, gdzie teraz idziemy.“– powiedziała mama.

„Do terapeuty zajęciowego” – uśmiechnęła się Julka, widząc kolejne zdziwienie Karolka.

„Terapeuta zajęciowy pomaga mi wykonywać czynności, które są trudne z powodu choroby. Takie jak zakładanie butów.“ – wyjaśniała Julka.

Julka przypomniała Karolkowi, co oznacza zapalenie stawów. Wyjaśniła mu, że gdy czuje się gorzej musi zakładać stabilizatory – „Założone pomagają utrzymać stawy we właściwej pozycji i przez to czuję się lepiej.”

Pokój terapeuty zajęciowego był pełen dziwnych przedmiotów. Większe wyglądały jak nogi, mniejsze były podobne do rąk. Karolek nawet nie domyślał się do czego one służą.

Popatrzył jak Julka zakłada na nogę stabilizator. „Jest jak myślałem” – powiedział terapeuta – „Rośniesz, Julko! Za parę tygodni trzeba będzie zrobić nowy.”

Karolek czekał, kiedy Julka opowie mu więcej o fizjoterapeutce. „Nie teraz. Julka nie ma czasu” – powiedziała jej mama.

„Idę teraz na badanie krwi” – wyjaśniła Julka. Karolek usłyszał słowo krew i zaczął zastanawiać się, jakie to mogą być badania.

„Kiedy robię badanie krwi, moja doktor widzi, jak przebiega zapalenie stawów. Sprawdza, jak działają leki i czy je trzeba zmienić czy nie.” – starała się wyjaśnić Julka, ale widziała, że Karolek i tak już był przejęty.

Weszli do kolejnego pokoju. Pielęgniarka powitała wszystkich Następnie poprosiła Julkę, aby odsłoniła rękę i zacisnęła na jej ramieniu opaskę, potem pobrała trochę krwi z żyły za pomocą cienkiej igły.

„Gdy byłam tu pierwszy raz, bałam się, że będzie bolało, ale siostra użyła „magicznego kremu” i nie czułam ukłucia” – opowiadała Julka – „Pierwszy raz, gdy musiałam wyprostować rękę w łokciu i tak ją trzymać, bolało mnie, ale wiedziałam, że wyniki potrzebne są mojej pani doktór.”

Karolek dziwił się, że Julka potrafi siedzieć tu tak spokojnie. „Zrobione” – powiedziała siostra i podała Julce wacik, aby ucisnęła miejsce pobrania krwi.

Karolek był zdziwiony, gdy portier podstawił Julce wózek. „Po co to?” – zapytał. „To dla mnie. Pomaga takim dzieciom jak ja poruszać się po szpitalu. Starsi używają wózka inwalidzkiego, a ja dziecięcego. Czuję się zmęczona, a potrzebuję jeszcze sił, aby wrócić do samochodu.” – wyjaśniła Julka. Była szczęśliwa, że może trochę odpocząć.

Karolek pomógł mamie Julki pchać wózek. Gabinet fizjoterapii był na drugim końcu szpitala. „Mogę tam spotkać moich kolegów cho-

rujących jak ja. Fizjoterapia może być trochę kłopotliwa, ale warto z niej korzystać." – powiedziała Julka.

„Ty robisz tyle rzeczy, Julko!" – żartował Karolek, pchając wózek. „Nigdy nie widziałeś tak dużego pokoju jak nasza sala gimnastyczna" – śmiała się Julka.

W oczach Karolka zarysowało się zdziwienie. Nie mógł wyobrazić sobie tak dużego pokoju.

„Fizjoterapeutka pokaże mi ćwiczenia, jakie mam wykonywać. Czasami ktoś z kolegów ćwiczy w tym samym czasie." Julka nie przestawała mówić i śmiać się, widząc jak Karolek jest zaciekawiony. „Duża mata będzie rozłożona i położymy się na niej."

„Co będziesz robić na macie?" – zapytał będąc coraz bardziej zaciekawiony.

„Fizjoterapeutka powie nam, co mamy robić. Ale ja już to słyszałam." – rzekła Julka – „Będziemy musieli podnosić i opuszczać nogi, a fizjoterapeutka powie: „ściągnij palce na siebie!" – Karolek śmiał się, wyobrażając sobie Julkę i jej kolegów na ćwiczeniach.

„I co będzie dalej?" – zapytał.

„Będziemy ćwiczyć ręce. Pani każe nam robić duże koła." – śmiali się oboje jak Julka podnosiła ręce do góry i zaciskała pięści.

„Możemy grać w piłkę, co oznacza, że ćwiczymy razem." – dodała Julka, myśląc jak to zabawnie widzieć tak zainteresowanego Karolka.

Czasami chodzenie na ćwiczenia jest przyjemne. Wiadomo, pomaga stawom. Kiedy indziej ćwiczenia sprawiają ból i jest ciężko. Ale mama pomaga Julce zrozumieć, że wszystko co robi jest konieczne dla jej zdrowia.

„Czy gra w piłkę zakończy dzisiejszy dzień?" – zapytał Karolek.

„Nie." – odpowiedziała Julka – „Pójdziemy jeszcze na basen."

„To jest moje ulubione miejsce. Jest to mały basen z bardzo ciepłą wodą. Dzięki temu czuję się lepiej."

Julka uśmiechnęła się do siebie, przypominając sobie ostatni pobyt na basenie. Wyjaśniła Karolkowi jak ćwiczenia na basenie dobrze robią jej stawom, jak łatwo się poruszać w wodzie.

W końcu Karolek, Julka i jej mama opuścili szpital. Wózek pozostawili przy drzwiach wyjściowych i Julka sama doszła do samochodu.

„Czy wracamy już do domu?" – zapytał z odrobina smutku w głosie Karolek.

Mama Julki uśmiechnęła się do obojga. Razem z mamą Karolka zaplanowały niespodziankę.

„Oboje byliście grzeczni dzisiaj, a więc jedziemy teraz na piknik do parku przed powrotem do domu." – wyjawiła tajemnicę.

„O tak!" – zawołały dzieci i szybko wgramoliły się do samochodu.

Szybko odjechali ze szpitala. Julka i Karolek rozmawiali o tym, co się dziś wydarzyło. Karolek czuł, że teraz wie więcej na temat Julki choroby.

Zakończyli rozmowę, gdy podjechali do parku. Natychmiast poczuli się bardzo głodni i zapomnieli o pobycie w szpitalu. Myślami byli już na pikniku przy smakołykach przygotowanych przez mamę Julki.

Brygida Widera

WIELKIE INSTYTUCJE I MOJE ŻYCIE

Krótka opowieść o moim życiu nie będzie uduchowiona, nie będzie laurką ani hymnem pochwalnym. Nie będę podawała cudownych recept na życie z chorobą i pomimo choroby. Tym razem nie będę dzieliła się moimi optymistycznymi przemyśleniami. Opowiem o „realu", o małych realnych sprawach tworzących moje życie.

Kiedy 9 lat temu zachorowałam postanowiłam, że tak długo jak będzie to możliwe, a nawet dłużej, chcę i będę samodzielna i niezależna finansowo. Uznałam, że głowę mam w porządku, lubię się uczyć i pracować. Trzy lata temu moja rodzina „rozjechała" się. Dzieci na studia za granicę, mąż do pracy też za granicę. Nieco później straciłam pracę, zakład nierentowny został zlikwidowany. No cóż. Przyszedł czas na zmiany. Na początek postanowiłam złożyć wniosek o rentę. Mój lekarz reumatolog już dawno uznał, że nie jestem zdolna do pracy w normalnych warunkach i od kilku lat wypisywał mi „Zaświadczenia o zdrowiu" z nakazem złożenia wniosku o rentę. Ja ze swojej strony uparcie broniłam się i odmawiałam. Nie chciałam znaleźć się na marginesie życia i społeczeństwa.

Skoro jednak fale życia i tak wyrzuciły mnie na mieliznę, w końcu uległam. Złożyłam „Wniosek o rentę", dzięki czemu trzeci rok przeżywam najgorsze chwile w moim życiu, prawdziwą traumę. To bardzo upokarzające kiedy jest się przedmiotem badań kilku biegłych i komisji lekarskich. To bardzo trudne kiedy musi się opowiadać o swoich dolegliwościach i niepełnosprawności, a urzędnicy wykorzystując „kruczki prawne" dowodzą swojej wyższości. Spory prawne trwają. Jak długo jeszcze? Tymczasem, chory człowiek i jego życiowy problem znika z horyzontu w majestacie prawa.

Powiatowy Zespół do Orzekania o Niepełnosprawności to kolejna instytucja, która mnie rozczarowała i zawiodła moje zaufanie. Rozmowa z pracownikiem socjalnym była bardzo krótka i formalna. Widać, że „kompetentna" osoba w ogóle nie orientuje się w problematyce osób chorujących na choroby reumatyczne. Skrupulatnie wypełnia kolejne rubryczki w swoich papierkach i nie jest zainteresowana poznaniem moich rzeczywistych problemów. Następny proszę! – koniec rozmowy. Lekarz przyjmuje również „taśmowo", mniej więcej co 20 min. Młoda lekarka ma podzielną uwagę, rozmawia i przegląda moje dokumenty, potem proszę zrobić przysiad i skłon, zmierzenie ciśnienia i już! Oczywiście w tym miejscu następuje cud uzdrowienia mojej osoby. Naprawdę szkoda, że tylko na papierze. Trudno się spodziewać, żeby efekty takiej pracy były inne. Piszę odwołanie.

Po zarejestrowaniu się w Urzędzie Pracy przez dwa miesiące pośrednik nie miał dla mnie żadnej oferty pracy. Poprosiłam o skierowanie na kurs księgowania, były ogłoszenia. Usłyszałam, że się nie kwalifikuję, bo nie mam odpowiedniego wykształcenia! Myślałam, że źle usłyszałam. Moim zdaniem kursy w takim miejscu mają mnie przekwalifikować zawodowo w zawodzie poszukiwanym na rynku pracy. A tu proszę. Niespodzianka! Nie dałam za wygraną. Wiedziona moim niezawodnym instynktem samozachowawczym zapukałam do drzwi doradcy zawodowego. Od tego momentu moje życie potoczyło się bardziej optymistycznie. Znalazłam się pod opieką doradców zawodowych, po wstępnych szkoleniach zakwalifikowano mnie na „Kurs Księgowości", który właśnie kończę z nadzieją, że znajdę pracę, ponieważ nie mogę liczyć na pomoc instytucji, od których powinnam ją otrzymać w sytuacji choroby.

„Kurs Księgowości" z którego skorzystałam, jest sfinansowany przez Europejski Fundusz Społeczny w ramach programu „Zapobieganie wykluczeniu społecznemu".

Opolszczyzna na takie i podobne programy otrzymała 30 mln zł! Mój przykład dowodzi, że pieniądze zostały dobrze wydane. Teraz po przekwalifikowaniu zawodowym moje szanse na pracę wzrosły, oby tylko jeszcze zdrowie dopisało czego życzę sobie i innym!

Barbara Kowalska

PIĘKNIE JEST!

mojej siostrze

Zasiąść nad czystą, pachnącą świeżością kartką i zasiedlać ją słowami. Zarzucić na ramię statyw, nastawić przesłonę w aparacie, by usłyszeć to magiczne „pstryk", które sprawia, że ogarnia mnie bezgraniczne szczęście. Poczuć zapach kawy unoszący się znad trzymanej w dłoni filiżanki. Nałożyć na uszy słuchawki i powtarzać śpiewnym głosem: „I miei nonni hanno una picola casa". Odgarnąć spadające na twarz włosy, podrapać się w nos, ukucnąć, by podnieść spinkę, która spadła pod biurko. Dotykać, potrącać, przesuwać, móc się przesuwać...

Kolejny krok pod prysznic i dwie dłonie, które podtrzymują moje chore, niezdolne do ruchu ciało. Nie moje dłonie. Nie mam dłoni. Dwa kołki zwisają bezwładnie, by zadawać ból.

Ręce mojej siostry stają się moim światem. Podają i podtrzymują talerzyk, pomagają dotrzeć do łazienki, zsuwają ze mnie przepoconą piżamę, chwytają mocno i zanoszą pod prysznic, by umyć moje nieposłuszne ciało. Ale najbardziej potrzebne są nocami, podczas których próbuję być tak bardzo dzielna i tak bardzo mi nie wychodzi. Sylwia przychodzi, siada obok i głaszcze mnie po głowie. Jestem dorosła, mam 27 lat, a potrzebuję tego jak nigdy w życiu.

Leżę, czuję. Słyszę, że za oknem deszcz. Fate śpiewało, że deszcz to łzy aniołów. Ten deszcz mnie wypełnia. Nie mogę odwrócić głowy, nie widzę, jak krople spływają po szybie. Chciałabym podejść do okna i powędrować palcem za tymi łzami. Co dzień widzę wpatrzone we mnie oczy siostry. W jej oczach zagnieździł się smutek, w moich strach i smutek, który znika każdego ranka, gdy przynosi mi na rękach Tosię i kładzie ją obok mnie na łóżku. Zapominam wtedy o sobie, o chorobie i uśmiecham się, bo wiem, że Tośka za chwilę też się do mnie uśmiechnie (dziwne, że bezzębny uśmiech nie razi tylko u niemowląt). Zaczyna się nasza rozmowa, w której zaburzony jest kontekst, ponieważ na moje: „Cześć Szkrabiku, dobrze spałaś?" ona odpowiada: „Gla, glu, gle". Ani mi, ani jej to nie przeszkadza, chociaż Romanowi Jacobsonowi pewnie by się to nie podobało.

Są przy mnie przyjaciele. Smoczek dzwoni prawie codziennie, by zapytać jak się czuję i powiedzieć, że będzie dobrze, że dam radę, że przejdę przez to. Mała wysyła z Irlandii smsy, które składają się z przekleństw kierowanych pod adresem „pieprzonego życia" i „parszywego losu". Magda wpada po pracy i jak to czarownica próbuje mnie odczarować, a może właśnie zaczarować. Przychodzi i mówi, czaruje słowami, pobudza mnie do reagowania – uśmiechania się, myślenia. Kasia słucha o moim bólu, wie, że mam potrzebę mówienia o tym, wie też, że czasem mówić nie mogę. Jest daleko, ale czuję jakby była obok, na wyciągnięcie ręki.

Kuba przyniósł dowcipy wymyślone przez siebie, a kąciki moich ust powędrowały do góry. Dzwoni i pyta. Z Baśki przemieniłam się w skarb, rybkę, słonko. Kuba rozczulający się nad kimś, używający zdrobnień? Takiego go nie znałam. Czuję, że jestem ważna, że mnie potrzebują, że naprawdę się o mnie martwią. Nie karmią mnie pustymi słowami, powierzchowną uprzejmością, banalnymi formułkami. Dają mi siłę.

Leżąc kolejny tydzień w łóżku, marzyłam, że wchodzę do wanny i zanurzam się w pachnącą, migocącą pianę, która otacza moje ciało, że balsamuję moje suche jak wiór pośladki, które zastępowały mi przez

długi czas nogi. Wyobrażam sobie, że zakładam skarpetki, upinam sama włosy, odkręcam zakrętkę w butelce.

Chciałam znów panować nad ciałem, by patrzeć w niebo, gdy tylko przyjdzie mi na to ochota, zrobić przysiad, a nawet sto przysiadów, a przede wszystkim pragnęłam odzyskać dłonie i wziąć na ręce Tosię.

Minął miesiąc. Już styczeń. Palce powoli kostnieją, zbliżam je do ust i ogrzewam ciepłym oddechem.

Jestem. Jak nigdy żywa, realna, widzialna.

Zakorzeniona w tu, teraz później. Bez oglądania się wstecz, za zamkniętymi powiekami zostawiłam chorobę – ciemność, chwiejność. Tak wiele się zmieniło, tak wiele zrozumiałam. Zwolniłam bieg życia, zbieram chwile i układam z nich mój świat. Uśmiecham się każdego ranka, gdy schylam się, by założyć skarpetki, gdy trzymam w dłoni kubek z gorącą kawą, którą piję dużymi łykami przed wyjściem do pracy. Wsiadam do autobusu i ruszam w drogę. Zza szyby obserwuję świat. Jest inny, chociaż wcale się nie zmienił. To ja się zmieniłam. Czuję, że jestem, mam odwagę istnieć w każdej chwili, nawet tej, która niesie nawrót tocznia. Jeśli znów przyjdzie, postaram się mocno ją uchwycić i pozwolić, by mnie dotworzyła. Nie boję się, bo nie jestem sama.

Staję się wciąż, każdego dnia. Opuszkami palców badam każdą komórkę, wędruję od swoich początków, rozmawiam z Herbertowskim głosem wewnętrznym. I słyszę: „Pięknie jest". Mimo wszystko.

JAK OCENIAMY ŻYCIE Z REUMATYZMEM?

(opracowanie redakcyjne na podstawie wyników ankiety zamieszczonej na stronie www.worldarthritisday.org z okazji Światowego Dnia Reumatyzmu'2007)

W okresie od czerwca do października 2007 r. na stronie internetowej poświęconej Światowemu Dniu Reumatyzmu została umieszczona ankieta, mająca na celu uświadomić znaczenie spraw drobnych takich jak: ubranie się, zrobienie zakupów, wyjście do pracy, w codziennym życiu ze schorzeniem reumatycznym. Ankietę tę wypełniły 952 osoby z całego świata (5% respondentów stanowili Polacy). Była ona również opublikowana w całości w poprzednim numerze „Złotego Środka".

Warto zaznaczyć, że największą grupę wiekową (42%) wśród odpowiadających na pytania ankiety na stronie internetowej stanowiły osoby pomiędzy 46 a 60 rokiem życia. W 86% respondentami były kobiety.

59% wszystkich wypełniających ankietę cierpi na schorzenie reumatyczne.

Co wynika z udzielonych w Internecie odpowiedzi? Pytaniami zostało objętych 5 obszarów życia: samoobsługa, w domu, poruszanie się poza domem, nauka i praca, wypoczynek. Internauci uznali za obszary, w których chorzy napotykają najwięcej trudności: samoobsługę i poruszanie się poza domem. Wysoko znalazły się trudności związane z nauką i pracą. A oto jak oceniano zadania w poszczególnych obszarach:

1. Wśród zadań związanych z samoobsługą za najtrudniejsze zostało uznane wstawanie z łóżka (21% odpowiedzi).
2. W domu najwięcej trudności sprawia otwarcie butelki (49%). Za bardzo trudne uznano również przyniesienie do domu i wypakowanie zakupów (45%).
3. Poza domem największą trudność powoduje brak miejsca siedzącego w środku transportu publicznego (39%).
4. W pracy i w szkole największym problemem jest zbyt dużo schodów i za ciężkie drzwi (74%). Dla 71% schorzenie reumatyczne jest przeszkodą w kontynuowaniu pracy zawodowej i nauki.
5. Choroba jest także ograniczeniem w uczestniczeniu w różnego rodzaju formach spędzania wolnego czasu. Dla 73% przeszkodą nie do pokonania jest konieczność długiego stania. Taki sam procent respondentów rezygnuje z ćwiczeń fizycznych z powodu bólu.

KACIK POEZJI

Twoja miłość jak słoneczne morze
na nim fale jak otwarte dłonie
na Twej tafli złocą się promienie
słońce wchłania ciemności i cienie

na Twej tafli słońce gra radośnie
promieniami co złocą się stale
plusk muzyki jak sen się unosi
skrzydełkami swymi grają fale

Twoja miłość usłonecznia świty
kiedy wschodzi jak słońce nad wodą
błękitnieją schmurzone błękity
w jego blasku niebiańską urodą ...

Wiesław Janusz Mikulski

WARSZTATY ANIMATORÓW

Jesienią ubiegłego roku odbyły się w Warszawie warsztaty animatorów. Spotkanie to było zakończeniem realizacji projektu „Reumatyzm da się oswoić" sfinansowanego w znacznej części z grantu amerykańskiej Pfizer Foundation, wspierającej działalność organizacji pozarządowych.

Warsztaty animatorów: reprezentanci Kielc, Lublina, Zbąszynia, Białegostoku, Opola i Warszawy

W ramach tego projektu 44 osoby z całej Polski ukończyły kurs animatorów grup samopomocy. Były dofinansowane 3 numery „Złotego Środka" oraz wydane książki: „Macierzyństwo a reumatyzm", „Leczenie domowe schorzeń reumatycznych" oraz „Kuchnia na cztery pory roku".

Warsztaty animatorów były okazją do zaprezentowania osiągnięć naszych stowarzyszeń oraz pozwoliły na poszerzenie wiedzy animatorów w zakresie reumatologii, rehabilitacji i psychologii. W programie spotkania znalazły się zajęcia z przygotowywania nowych projektów oraz z radzenia sobie w życiu z chorobą. (red.)

ZMIANY W EULAR

Od 1 stycznia br. przestają istnieć w dotychczasowej formie PARE (People with Arthritis/Rheumatism in Europe) i Ligi Socjalne (reprezentacja chorych w EULAR).

Dotychczas przedstawicielami PARE były osoby zaangażowane w działalność organizacji chorych na schorzenia reumatyczne i jednocześnie same cierpiące na takie schorzenie. Organem zarządzającym tą inicjatywą była Grupa Sterująca.

Ligi Socjalne reprezentowali przedstawiciele organizacji będących oficjalnymi członkami EULAR. W przypadku Polski jest to Polskie Towarzystwo Reumatologiczne, będące organizacją zrzeszającą głównie reumatologów. Na poziomie europejskim decyzje dotyczące Lig Socjalnych były podejmowane przez Stały Komitet.

Od tego roku nazwa: „ligi socjalne" przestaje istnieć. Zastępuje ją PARE EULAR. Najwyższą władzą PARE jest Stały Komitet zbierający się 2 razy w roku. Władzę wykonawczą stanowi Zarząd, który powstał z przekształcenia Grupy Sterującej.

Każdy z członków Zarządu jest jednocześnie szefem grupy roboczej prowadzącej projekt PARE EULAR.

Obecnie tymi projektami są:

- organizacja Kongresu EULAR w sferze dotyczącej stowarzyszeń chorych: sesje, warsztaty, stoisko, wystawa plakatów,
- organizacja konferencji APOM, będącej spotkaniem przedstawicieli stowarzyszeń,
- przygotowanie Światowego Dnia Reumatyzmu,
- udział w przygotowaniu kolejnej akcji w ramach Alliance against Arthritis (Przymierze przeciwko reumatyzmowi) w Parlamencie Europejskim,
- współpraca z Europejskim Forum Niepełnosprawnych w Brukseli i innymi organizacjami zajmującymi się zdrowiem i niepełnosprawnością,
- aktywny udział w Europejskim Forum Zdrowia w Gastein (Austria) – politycznym spotkaniu dotyczącym zdrowia,
- wydawanie magazynu PARE,
- prowadzenie strony internetowej.

Zmiany wprowadzone od nowego roku mają bardziej związać PARE z EULAR, a jednocześnie wzmocnić głos chorych w Europejskiej Lidze Walki z Reumatyzmem (EULAR). (red.)

ŚWIATOWY DZIEŃ REUMATYZMU

Światowy Dzień Reumatyzmu 2007 przebiegał pod hasłem „Małe wielkie sprawy – decydują drobiazgi". W ramach tego dnia została zorganizowana debata prasowa z udziałem decydentów w dziedzinie zdrowia i autorytetów medycznych.

W Instytucie Reumatologii odbyła się kolejna (już druga) konferencja na temat społeczno-ekonomicznych aspektów chorób reumatycznych z udziałem wiceministra zdrowia oraz zaproszonych gości z kraju i zagranicy.

Również 12 października odbył się galowy wieczór kończący kolejną edycję konkursu „Świat w dłoniach".

Na terenie kraju odbyły się spotkania zorganizowane przez stowarzyszenia oraz „białe soboty" umożliwiające konsultację z reumatologiem bez skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

Na stronie internetowej www.worldarthritisday.org można było wypełnić ankietę na temat codziennych trudności oraz zapoznać się z działaniami związanymi z tym dniem w Europie.

W tym roku Światowy Dzień Reumatyzmu będzie przebiegać pod hasłem „Myśl pozytywnie". (red.)

AAA W BRUKSELI

Już tradycyjnie na początku marca odbył się kolejny Dzień Aktywności Reumatycznej w Brukseli. Tym razem w ramach tego dnia odbyły się: konferencje prasowe, spotkania z reprezentantami Parlamentu Europejskiego i Komisji Europejskiej oraz debata poświęcona wpływowi chorób reumatycznych na życie jednostki i społeczeństw krajów członkowskich. Organizatorem dnia był Alliance Against Arthritis – przymierze przedstawicieli świata nauki, profesjonalistów zdrowia i organizacji chorych.

Dzień ten poprzedziło otwarcie przedstawicielstwa EULARu (Europejskiej Ligi Walki z Reumatyzmem) w Brukseli. (red.)

NAPISALI O NAS..

W numerze 1/2008 magazynu „Mobil", wydawanego przez niemiecką Rheuma Ligę, dla chorych na schorzenia reumatyczne, ukazał się artykuł o Stowarzyszeniu Reumatyków i ich Sympatyków oraz jego liderce Hance Żechowskiej.

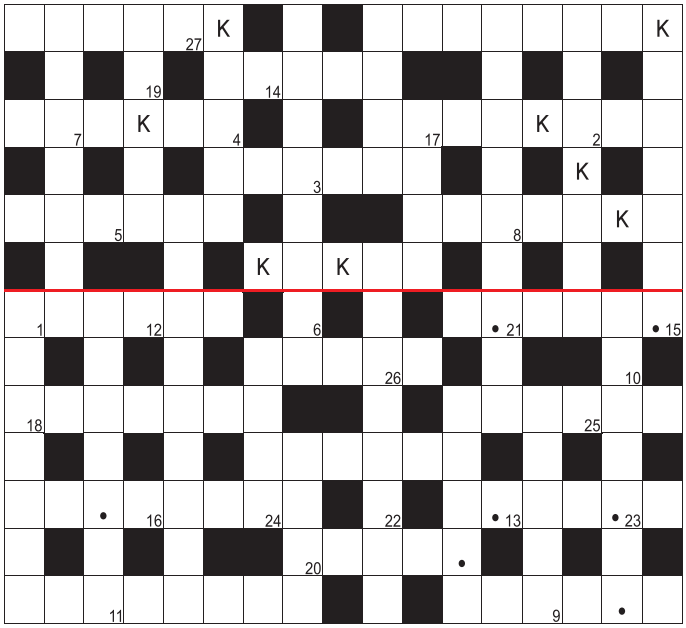
Artykuł ten rozpoczął cykl publikacji przedstawiających działalność organizacji chorych i ich członków w innych krajach.

W tym samym numerze zostały przedstawione także stowarzyszenia z Portugalii i Szwecji.

Autorką cyklu jest Erika Christ odpowiedzialna w niemieckiej organizacji za kontakty zagraniczne. (red.)

Osoby, które nadeślą rozwiązania wszystkich zadań za rok 2008 wraz z kuponami zamieszczonymi w „Złotym Środku” do 15 grudnia br., wezmą udział w losowaniu bezpłatnych prenumerat na rok 2009.

KRZYŻÓWKA „PÓŁ NA PÓŁ” CZYLI JOLKA I BAŚKA



W górnej części diagramu (JOLKA) ujawniono wszystkie litery K. Natomiast w oznaczone kropką pola dolnej części diagramu (BAŚKA) należy wpisać jedną z samogłosek.

Litery z pól od 1 – 27 utworzą rozwiązanie,

Objaśnienia podano w kolejności alfabetycznej odgadywanych wyrazów:

- jest północna i południowa – kontynent,
- uczestnik kursów w 2005 i 2006 r. organizowanych przez Stowarzyszenie,
- hiszpańska flota wojenna z XVI wieku,
- piękna uczestniczka łowów kalidońskich,
- zmniejsza dolegliwości bólowe u czytelników „Złotego Środka”,
- drzewo iglaste; w starożytnym Rzymie symbol żałoby,
- ścinki bawełniane wykorzystywane do czyszczenia,
- robotnik portowy,
- przedwojenny tor kolarski w Warszawie,
- łączy stowarzyszenia reumatyków (REF),
- choroba oczu; jaskra,
- kuzyn lamy; żyje w Andach,
- wizerunek aktora,
- położenie bez wyjścia; rodzaj zagrania w brydżu,
- wódz plemienia w Afryce; potocznie wysoki dygnitarz w PRL,
- powieść Jorge Amado,
- tradycyjny strój górniczy,
- manatki, rupiecie, graty,
- przyprawa kuchenna,
- pasemko włosów swobodnie opadających,
- znak graficzny przedsiębiorstwa, stowarzyszenia,
- zwierciadło,
- pomnik, płyta, tablica z napisami umieszczone na grobie zmarłego,
- pogardliwie o murzynie,
- futrzana czapka noszona przez kozaków,
- błazen w białym kostiumie,
- antonim kłamstwa lub film z Brigitte Bardot,
- właściciel farmy w Ameryce,
- rozwiązując tę krzyżówkę, wiesz jaką chorobę tu wpisać,
- siostra Lilli z dramatu Juliusza Słowackiego,
- pojazd, który w wigilię ciągną renifery,
- jego bóle czuje każdy reumatyk,
- dla sportowca niedozwolone, dla reumatyka bywają konieczne,
- szeroka długa wstęga, ozdoba np. stroju kobiecego czy galowego munduru,
- może być – czy na wszystko – „Złoty …”,
- jedyny, niepowtarzalny, rzadki okaz,
- duże miasto na Wisłą, przeszło milion mieszkańców,
- na pewno masz przed sobą „… Środek” lub bardzo znana jednostka monetarna.

REBUS

Rebus dwuwyrazowy: K. F.

KUPON 1/2008

STOWARZYSZENIA I GRUPY SAMOPOMOCY CHORYCH REUMATYCZNYCH

Białystok
Stowarzyszenie
Reumatyków
i ich Sympatyków
Koło w Białymstoku
15-276 Białystok
ul. M.Curie-Skłodowskiej 24A
0-85-74-68-240

Bydgoszcz
Stowarzyszenie
Reumatyków
i ich Sympatyków
Koło w Bydgoszczy
85-020 Bydgoszcz
ul. Konarskiego 1/3
0-52-349-79-13 w. 255
czwartki 11:00 – 14:00

Dąbrowa Górnicza
Stowarzyszenie
Reumatyków
i ich Sympatyków „SOMA“
41-300 Dąbrowa Górnicza
ul. Okrzei 8
0-32-764-03-79

Elbląg
Stowarzyszenie
Reumatyków
i ich Sympatyków
Koło w Elblągu
ul. Leśmiana 5/18
82-300 Elbląg
Tel. 0-55-232-13-07

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“
25-394 Kielce
ul. Tarnowska 12/55
0-600-57-30-64
poniedziałki i czwartki
12:00 – 14:00

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

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

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

Olsztyn
Stowarzyszenie
Chorych „Reuma“
10-684 Olsztyn,
ul. Orłowicza 27
0-663-181-382

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

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
ul. Arkońska 17-18
71-470 Szczecin
0-91-488-96-51
pon., śr., pt. 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
kom. 0-664-630-125

Koło w Warszawie
02-627 Warszawa
ul. Spartańska 1
poniedziałki i czwartki
15:00 – 16:00

Warszawa
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

Wrocław
Stowarzyszenie Chorych
na ZZSK i osób ich
wspierających
51-676 Wrocław
Kasprzaka 23/2
kom. 0-506-77-91-84
kom. 0-604-27-56-17

Zbąszyń
Stowarzyszenie
Reumatyków
i ich Sympatyków
Koło „WAMO“
tel. kom. 0-696-99-26-55