

Nr 66 Rok VI grudzień 2018

ISSN 2299-9647



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA POZIEMEGO

# SM Express

*Wesołych Świąt - str. 3*

## W numerze:

Bieszczady nam nie straszne - str. 4-7

Świątecznie w Gdyni - str. 8-11

Dźwięki niepodległości - str. 12-13

Opieka Koordynowana w SM - str. 14-15

Czy jesteś ciągle zajęty? - str. 22-23



## Droży Państwo



Czas mamy świąteczny, choć gdy część z Państwa będzie brać do ręki ten numer gazety, pewnie będzie już po świętach. Ale tak to już jest, że to co miłe szybko mija. W wielu oddziałach nasi członkowie spotykali się przy wigilijnych stołach, były

wspólne kolędy, łamanie się opłatkiem, wzajemne życzenia wszystkiego dobrego, a przede wszystkim zdrowia.

Myszę, że to właśnie ostatnie życzenie ma dla naszego środowiska znaczenie szczególne. To zdrowie, o które walczyliśmy niemal każdego dnia i które jest tak naprawdę celem działania naszego Stowarzyszenia. Bo przecież my tak naprawdę, na różnych płaszczyznach, staramy o zdrowie nie tylko nasze, ale przede wszystkim o zdrowie tych, którzy ze stward-

nieniem rozsianym zetkną się dopiero, a dla których my dziś staramy się o jak najlepsze warunki. SM to wciąż nieuleczalna choroba, ale trzeba zabiegać o to, aby kolejne pokolenia nie musiały takich dramatów, jak osoby, które zaczynały chorować kilkadziesiąt lat temu.

Nie mamy się czego wstydzić, gdy mówimy o tych staraniach, ponieważ ostatnie lata to prawdziwy przełom zarówno w postrzeganiu osób chorych, jak i w dostępie do leczenia. Nowe leki, coraz szersza opieka nad chorymi, brak ograniczenia czasu w dostępie do leków, plany indywidualizowania terapii oraz kompleksowej opieki to są wszystko sukcesy ostatnich lat. W bardzo dużym stopniu sukcesy PTSR, choć trzeba też docenić zaangażowanie innych organizacji. Wspólnie zrobiliśmy naprawdę dużo.

Zamykamy rok myślę bardzo pozytywnie, mogąc z większym spokojem patrzeć w przyszłość. Chcę w tym miejscu też podziękować gorąco wszystkim oddziałom za ich wkład w różne nasze działania, mające upowszechniać wiedzę o SM. Wszystkim Państwu za

Waszą codzienną pracę dla organizacji, za te codzienne zmagania z wydawało by się prostymi sprawami, ale dla chorych na SM sprawujących poważne trudności.

Gorące słowa podziękowania kieruję do naszych Wolontariuszy, bez których nasza działalność nie miałaby tak dużego rozmachu. To szczególnie cenni ludzie, szczególnie wartościowi, oddający swój czas, energię i serce tym, którzy tego najbardziej potrzebują.

I w końcu dziękuję też wszystkim ludziom, którzy na co dzień wspierają nas, a bez których wiele z naszych planów byłoby nie do zrealizowania.

No i nie sposób zapomnieć o pracownikach zatrudnionych w Oddziałach oraz w Radzie Głównej. Ich praca, codzienne starania o funkcjonowanie tej skomplikowanej maszyny jaką jest PTSR sprawiają, że wiele spraw udaje się szybko i skutecznie załatwić.

I na koniec jeszcze raz chcę życzyć Państwu przede wszystkim zdrowia, ponieważ bez niego nic nie cieszy i nawet największy sukces nie da radości. A w Nowym Roku cóż – oby spełniły się Wam wszystkie plany i marzenia.

# SM Express

ukazuje się dzięki wsparciu



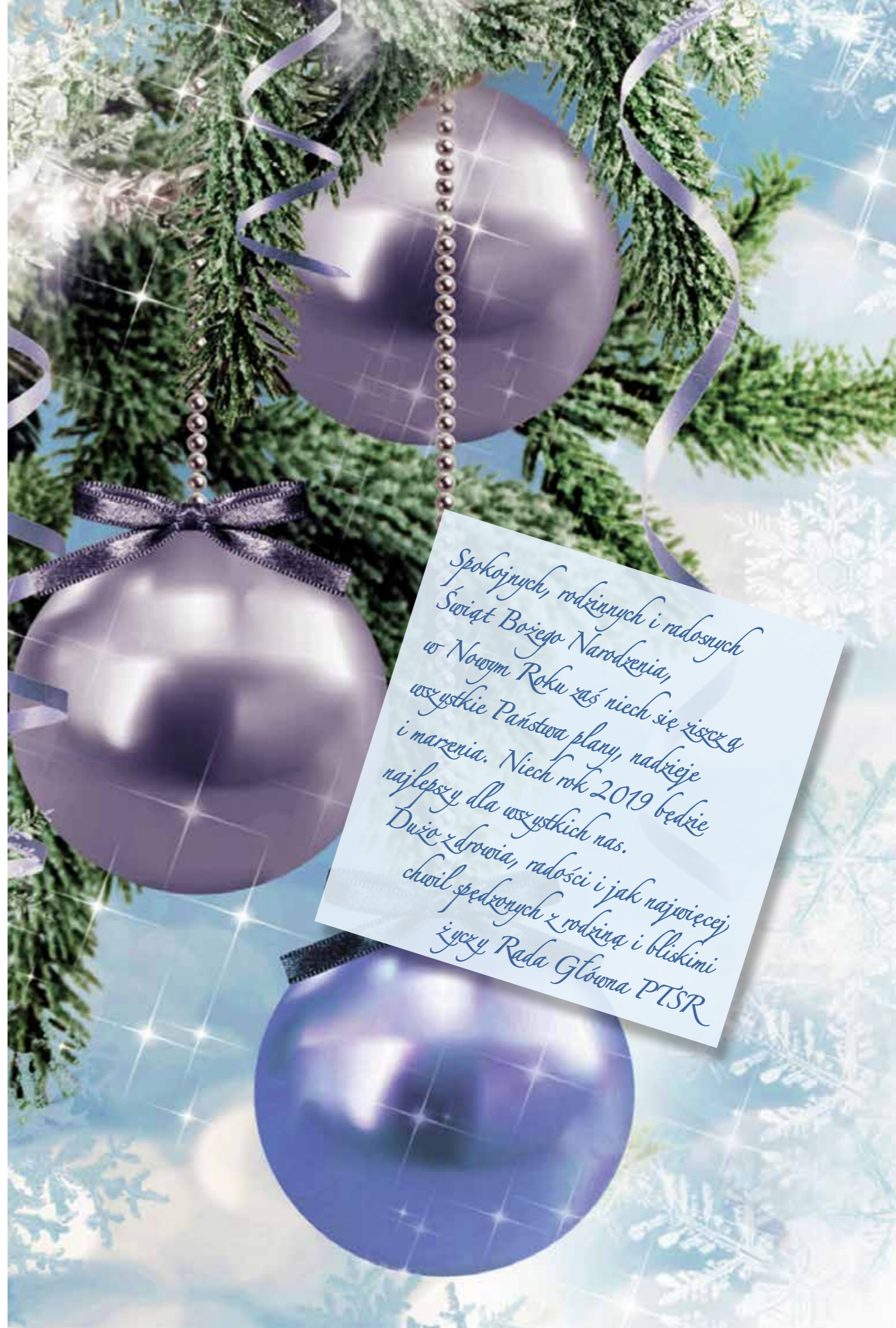
MERCK

Biogen Poland Sp. z o.o.



SANOFI GENZYME

NOVARTIS



*Spokojnych, rodzinnych i radosnych  
Świąt Bożego Narodzenia,  
w Nowym Roku zaś niech się ziszczą  
wszystkie Państwa plany, nadzieje  
i marzenia. Niech rok 2019 będzie  
najlepszy dla wszystkich nas.  
Dużo zdrowia, radości i jak najwięcej  
chwil spędzonych z rodziną i bliskimi  
Życzy Rada Główna PTSR*





# Bieszczady nam nie straszne

We wrześniu, po otrzymaniu dofinansowania z Urzędu Miasta w Białej Podlaskiej członkowie Nadbużańskiego Oddziału PTSR, chcący aktywnie spędzić czas, wyruszyli na wycieczkę turystyczną. Była ona przeznaczona dla osób z I, II, III grupą, ale też dla członków ich rodzin oraz wolontariuszy i opiekunów. W ramach zadania „Bieszczady dla niepełnosprawnych”

zapewniliśmy uczestnikom noclegi wraz z wyżywieniem oraz przejazd autokarem, bilety wstępu, przewodnika, rejs po zalewie. Podczas wyjazdu osobami niepełnosprawnymi opiekowali się wolontariusze. Zapewniliśmy transport w Bieszczady autokarem, zakwaterowanie w „Zajeździe Bieszczadzka Ostoja” Ustrzyki Dolne

wszystkim uczestnikom wycieczki. Pierwszym celem naszej podróży był Sanok. Tam zwiedzaliśmy: Muzeum Historyczne w Sanoku - Zamek Królewski, Kościół i klasztor Franciszkanów w Sanoku, Rynek, Plac Św. Michała, Ratusz, Ławeczka Szwejka. Następnym etapem był przejazd do hotelu „Zajazd Bieszczadzka Ostoja” w Ustrzykach Dolnych.



Wszyscy uczestnicy wycieczki po zakwaterowaniu i obiado-kolacji spotkali się na tarasie w hotelu na wspólnych rozmowach, gdzie obserwowaliśmy przepiękne widoki na góry i zachód słońca. Drugi dzień wycieczki rozpoczęliśmy śniadaniem i od godziny 8.30 udaliśmy się w kierunku Solinie. Razem z nami uczestniczył w naszych zwiedzaniach nasz kolega **Edward Móravski**, członek Rzeszowskiego Oddziału PTSR i przewodnik, który opowiadał i przybliżał nam historię wszystkich miejsc.

Rejs statkiem to był następnym etapem naszej podróży. Nasi członkowie (nawet poruszający się na wózkach) przez prawie 2. godziny pływali po zalewie Solińskim, a kapitan statku opowiadał historie o powstaniu Zalewu Solińskiego. Dla niektórych uczestników to było wyzwanie i pokonywanie lęków. Wszyscy byli zachwyceni rejssem, opowiadaniem kapitana i przepięknymi widokami przy tak pięknej pogodzie.

Kolejnym punktem wycieczki była Zapora wodna Myczkow-







ty, gabinet myśliwski w baszcie, kaplice zamkową, sale ekspozycyjne. Wszyscy zwiedzający byli zauroczeni. Ostatnim celem naszej wycieczki był Przemyśl. Mimo zmęczenia staraliśmy się zobaczyć jak najwięcej.

W godzinach popołudniowych wyruszyliśmy w drogę powrotną. Wszyscy uczestnicy wycieczki byli zmęczeni, ale szczęśliwi, że mogli uczestniczyć i zobaczyć przepiękne miejsca, poznać wspaniałych ludzi, a przede wszystkim wyrwać się z domu. Cała wyprawa z osobami niepełnosprawnymi nie udała by się żeby nie opiekunowie i wolontariusze, którzy przez cały wyjazd bardzo starannie opiekowali się swoimi podopiecznymi. Pomoc wolontariusza to praktycznie praca przez cały trzy dni.

Grupa członków Nadbużańskiego Oddziału starała się pokazać, że osoby z niepełnosprawnościami też mogą zwiedzać i pokonywać swoje lęki i choć na chwilę za-



pomnieć o troskach dnia codziennego. Główny cel naszego wyjazdu było zachęcenie uczestników do turystyki podobnych inicjatyw w przyszłości edukacja kulturalna społeczeństwa umożliwienie kontaktu ze sztuką, kulturą. Szczególne podziękowania należą się Edwardowi Móraskiemu, który bardzo pomógł w sprawach organizacji na miejscu w Bieszczadach, **Januszowi Frychel**, który uczestniczył w naszej wyprawie z kamerą, a także wszystkim sponsorom i darczyńcom.

**Krzysztof Sikora**



ce, Centrum Kultury Eklezjologicznej i park miniatur sakralnych, duża Pętla Bieszczadzka – Myczkowce – Uherce – Lesko - Baligród – Cisna –Wetlina - Ustrzyki Górne - Lutowiska – Hoszów. Dużo serpentyn i piękne widoki. Po kilkunastu godzinach zwiedzania i opowiadania przez przewodnika, który był z nami przez cały dzień, zmęczeni, ale pod wrażeniem wróciliśmy do hotelu. Na wieczór zaplanowaliśmy spotkanie przy grillu z Sanockim Oddziałem PTSR. Spotkanie odbyło się w bardzo miłej atmosferze.

Przewodnicząca Nadbużańskiego Oddziału PTSR, członkini RG, w imieniu Rady Głównej, przekazała na ręce przewodniczącego Oddziału Sanok **Krzysztofa Kawalko** laptop dla oddziału. Mamy nadzieję, że przekazany laptop pomoże Oddziałowi w prawidłowym prowadzeniu dokumentacji i kontakt z innymi Oddziałami. Nadbużański Oddział przekazał też na ręce przewodniczącego upominki od Mia-

sta Białej Podlaskiej oraz zaprosił do odwiedzenia. Wszyscy rozmawiali, poznawali się, a przede wszystkim znakomicie się bawili. W trakcie spotkania śpiewano piosenki, opowiadano dowcipy i starano się choć na chwilę zapomnieć o chorobie.

Spotkanie w tak pięknym miejscu to okazja do integrowania się i poznawania, a przede wszystkim super zabawa. Dziękujemy za tak przemiłe spotkanie i do zobaczenia

Na trzeci dzień wycieczki udaliśmy się do Krasiczyna. Krasiczyn to malowniczo położona wieś wśród lasów, w województwie podkarpackim, w malowniczym zakolu rzeki San, około 10 km od Przemyśla, przy trasie nr 28 biegnącej w kierunku Bieszczad. Historia zamku w Krasiczynie sięga XVI wieku, kiedy to rodzina Siecińskich wybudowała tu zamek i przybrała nazwisko Krasiccy, od którego z kolei powstała nazwa wsi - Krasiczyn.

W trakcie zwiedzania zobaczyliśmy: dziedziniec, kryp-







# Andrzejki na wesoło

W ostatnią sobotę listopada gdyńskie koło PTSR świętowało zabawę Andrzejkową. Aby tradycji świeckiej (zapoczątkowanej w kole), stało się zadość impreza była tematyczna pt: „Najdziwniejsza, najśmieszniejsza, najbardziej pomysłowa ozdoba na rękę i/lub szyję lub głowę”.

Pomysłowość podopiecznych koła Gdynia, nie zawiodła. Były naszyjniki z makaronu, ze słomek, nakrętek „pet” po napojach, z jabłuszek, ze szpilek z kolorowymi niciami. Nie zabrakło również wisiorków bardziej oryginalnych: wisiorka z pomidorem, z myszką od komputera oraz nadmuchianych rękawiczek gumowych.

Ale najbardziej innowacyjną ozdobę na głowę zrobił Zbyszek – była to „czapka” z wydrążonej dyni z antenką z jabłuszką. Oczywiście bezapelacyjnie wygrał pierwszą nagrodę, którą była przepiękna biżuteria (bransoletka i kolczyki) ręcznie robiona przez naszą wolontariuszkę – Agnieszkę R. Nagrodzony podarował oczywiście

swoją wygraną swojej cudownej żonie Beacie. Zwariowane ozdoby na szyję/głowie/ręce, wróżby andrzejkowe, konkursy z nagrodami, dużo dobrej zabawy, wspaniałe humory, no i oczywiście słodkości dla ciała! To wszystko było na zabawie andrzejkowej.

Niech żałują ci, którym nie chciało się przyjść!

A.B.





chronił się w suchych gałęziach drzewa, stojącego pośród rozległego pustynnego krajobrazu. Razu pewnego trąba powietrzna wyrwała drzewo z korzeniami, i biedny ptak musiał przelecieć aż sto długich mil, zanim, wyczerpany, znalazł sobie nowe schronienie. Gdy wreszcie, po długim locie dotarł do gęstego lasu, znalazł tam niezliczone drzewa, które uginały się od owoców... Gdyby uschnięte drzewo ocalało, nic nie skłoniłoby ptaka, by wyrzekł się bezpieczeństwa i poszybował w przestworza. Nieszczęścia mogą prowadzić do rozwoju. Trzeba tylko zrozumieć lekcję jaka się w nich kryje...". Tradycyjnie uczestnicy podzielili się opłatkiem, w programie znalazły się poczęstunek oraz moc serdecznych życzeń. Miłym zakończeniem uroczystości były świąteczne słodkie upominki.

Czas Bożego Narodzenia niech odradza się w nas każdego dnia, by zawsze panowała w naszym życiu radość, dobroć i miłość. Święta niech upłyną w cudownej, błogosławionej atmosferze w gronie najbliższych. Niech atmosfera Bożego Narodzenia towarzyszy nam przez cały rok.

A.B.

# Świątecznie w Gdyni

**1 grudnia 2018 r. osoby chore z PTZR koła Gdynia oraz ich bliscy i opiekunowie wzięli udział w dorocznym spotkaniu opłatkowym.**

W tym roku wysłuchaliśmy pięknej przypowiedni Anthony de Mello „Minuta mądrości”: „...Pewien ptak codziennie







# Dźwięki niepodległości



## XXVI Nadzwyczajny Koncert Charytatywny ZPSM na rzecz osób chorych na stwardnienie rozsiane

7 grudnia odbył się XXVI Nadzwyczajny Koncert Charytatywny ZPSM na rzecz osób chorych na stwardnienie rozsiane „SyMfonia serc dla Niepodległej”. Koncertowali uczniowie, maturzyści Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych Nr 4 im. Karola Szymanowskiego w Warszawie, laureaci wielu konkursów krajowych i zagranicznych. Słuchając koncertu trudno było uwierzyć, że gra młodzież, muzycy, którzy są dopiero na początku swojej muzycznej drogi. Mieliśmy wrażenie, że słyszymy muzyków doświadczonych i ukształtowanych. Orkiestrę charyzmatycznie poprowadził **Wojciech Pławner**, widać i słysząc było, że dyrygent ma świetny kontakt ze swoimi muzykami. Natomiast chór, składający się z najmłodszych uczniów, niemniej porywająco poprowadziła **Anna Perzanowska-Tarasiuk**. Dzieci włożyły w śpiewane przez siebie utwory całe swoje serca, i to było słysząc. Usłyszeliśmy przepiękne utwory Chopina, Paderewskiego czy Wieniawskiego. Program koncertu ułożony był znakomicie i trudno byłoby stwierdzić, który utwór wypadł najlepiej. Oczarowana publicz-



ność słuchała każdego dźwięku z zapartym tchem. Trzeba przyznać, że to był naprawdę piękny i wzniosły wieczór. Koncert znakomicie wpisał się w tegoroczne obchody stulecia odzyskania przez Polskę Niepodległości. Subtelnym, ale bardzo wymownym symbolem były biało-czerwone kotyliony, które mieli zarówno wykonawcy, jak i publiczność. Cały koncert czarująco poprowadził **Tomasz Borkowski**. Nadzwyczajny Koncert Charytatywny, to wydarzenie na które zawsze czekamy z niecierpliwością. Nie wyobrażamy sobie piękniejszego zakończenia roku. Młodzież nie tylko chętnie występuje, ale także pomaga w organizacji całego przedsięwzięcia, poświęcając temu bardzo dużo czasu i energii. Na świątecznej loterii królowały ozdoby świąteczne wykonane m.in. przez uczniów szkoły, wszystko zostało przygotowane specjalnie na tę okazję. Wolontariusze z PTSR i ZPSM zadbali o to, by każdy uczestnik koncertu dostał materiały informacyjne o PTSR i SM. To bardzo ważna część edukacyjnej misji SyMfonii serc, dzięki której wzrasta świadomość społeczna na temat stwardnienia rozsianego. Cały dochód z koncertu i loterii zostanie przeznaczony na działalność PTSR. Wydarzenie objęła Honorowym Patronatem **Agata Kornhauser – Duda**, I Dama RP, co jest dla nas nie lada zaszczytem. To był piękny wieczór, już dziś nie możemy się doczekać kolejnego koncertu.

MK







# Opieka Koordynowana w SM

## Nadzieja i szansa na lepszą opiekę czy koordynowanie niewydolnego systemu?

W poprzednich numerach SM Express pisaliśmy już o założeniach projektu Opieki Koordynowanej w SM (KOSM) na bazie konsultacji i prezentacji projektu dla organizacji pozarządowych i prezentacji w sejmie. Na przełomie listopada i grudnia projekt opieki koordynowanej i dokumentacja NFZ zostały zaprezentowane do konsultacji społecznych. Wiemy, że oprócz PTSR, swoje uwagi w ramach konsultacji zgłosiło Centrum SM w Bornym Sulnowie, wyspecjalizowane w rehabilitacji SM, oraz Krajowa Izba Fizjoterapeutów – prężnie działający związek zawodowy, który reprezentuje nie tylko interesy własnej grupy zawodowej, ale przyczynił się do budowania instytucjonalnych podstaw działalności fizjoterapeutów w Polsce, dbając tym samym o jakość i bezpieczeństwo opieki nad pacjentami.

W niniejszym artykule postaram się zaprezentować po krótko założenia zaprezentowane przez NFZ (lista świadczeniodawców, którzy mają wejść w system opieki koordynowanej – pilotaż) oraz uwagi zgłoszone w ramach konsultacji.

Stwardnienie rozsiane to choroba złożona, o nieprzewidywalnym przebiegu, wymagająca spersonalizowanej opieki nad pacjentem zespołu specjalistów. Z tego powodu PTSR z nadzieją przyjęło zapewnienia rozpoczęcia pilotażu Koordynowanej Opieki w SM.

**W literaturze naukowej dotyczącej SM i w praktyce innych krajów (europejskich oraz w Stanach Zjednoczonych czy Kanadzie) znane są praktyki wyspecjalizowanych ośrodków realizujących taką wszechstronną opiekę (tzw. Centra SM), dostosowaną do funkcjonalnych potrzeb pacjenta. W zakresie rehabilitacji, oprócz rehabilitacji medycznej uwzględniają społeczną i zawodową, traktując pacjenta holistycznie. W Polsce istnieją dwa ośrodki realizujące kompleksową opiekę szeregu specjalistów, nawiązujące do dobrych praktyk w SM i rekomendacji w zakresie rehabilitacji RIMS.**

Dotychczas w Polsce opieka nad pacjentem była wysoce rozczłonkowana między poszczególnych specjalistów, jak zaś wynika z doświadczeń Infolinii SM prowadzo-

nej przez nasze stowarzyszenie, nawet podstawowa opieka neurologiczna pozostawia wiele do życzenia gdy chodzi o szybkości diagnozy, koordynacji procesu leczenia i rehabilitacji, konsultacji z innymi specjalistami (urolog, psycholog, psychiatra, neuropsycholog, logopeda, neurologopeda, ginekolog) w związku z SM i jego następstwami.

**Duży problem stanowi niewydolność systemu, kolejki, brak współpracy między poszczególnymi specjalistami, brak konsyliów i pracy zespołów – wspólnie. W dobrych ośrodkach międzynarodowych (neurologicznych czy rehabilitacyjnych) koordynatorami opieki są poszczególni specjaliści, przyjmując wiodącą rolę w zależności od funkcjonalnych potrzeb danego pacjenta (kładąc większy nacisk na opiekę neurologiczną, wsparcie rehabilitacyjne czy psychiatryczne, diagnozując funkcjonalne problemy logopedyczne – np. przełykanie, uniemożliwiające niezależne funkcjonowanie).**

W niektórych krajach wsparcie w koordynacji opieki zapewnia-

ją pielęgniarki specjalizujące się w SM (odpowiednio kształcone i przygotowane) albo pracownicy socjalni (przykład Niemiec, gdzie pracownicy socjalni włączeni byli w projekt związany z prokreacją i informacją w tym zakresie dla osób z SM planujących potomstwo – zapewniając wsparcie informacyjne i organizacyjne i koordynując opiekę).

Naszą obawę budzi fakt, iż w systemie KOSM koordynacja sprowadza się niestety nie do zespołowej pracy szeregu specjalistów, mogących się skonsultować w kwestii właściwego prowadzenia danego pacjenta, ale na organizacyjnym koordynowaniu już istniejących „jednostek rozliczeniowych” – czyli wizyt u szeregu specjalistów (i jak rozumiemy koordynacji - czasowej możliwości specjalistycznych konsultacji umówionych na jeden dzień u kilku lekarzy).

Wartością dodaną jest koordynator opieki, którego przygotowanie, funkcja czy wykształcenie nie jest opisane, nie jest też jasna jego rola – czy jest to rola administracyjna czy osoba ta jest rzeczywiście merytorycznie przygotowana do koordynowania opieki i diagnozowania potrzeb pacjentów z SM. Pytanie to stawialiśmy już podczas prezentacji projektu w Sejmie RP w bieżącym roku, jednak nikt nie potrafił odpowiedzieć, jak wykształceni i przygotowani będą koordynatorzy, jaka dokładnie będzie ich funkcja i wkład w proces prowadzenia pacjenta.

Funkcję koordynacyjną ma też zapewniać specjalna aplikacja komputerowa – to ułatwienie dla pacjenta, jednak czy będzie to wystarczające dla zapewnienia komunikacji i współpracy poszczególnych lekarzy różnej specjalności?

**Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego wielokrotnie zwracało uwagę na konieczność zapewnienia standardów leczenia i rehabilitacji w SM – począwszy od szybkiej diagnostyki, szybkiego włączenia leczenia, wyspecjalizowanych zespołów współpracujących specjalistów – w opisie projektu wydaje**

**się iż nie postawiono na tworzenie zespołu, ale na zapewnienie (administracyjne) przez jednostki uczestniczące w projekcie zatrudnienia tych osób (urolog, neurolog, psycholog). Są to więc nadal odrębnie pracujący specjaliści w wąskiej dziedzinie, nie pracujący jako zespół (konsylia).**

W projekcie i w opisie grup pacjentów z niewiadomych dla nas z przyczyn nie zostały uwzględnione osoby z wyższym stopniem niepełnosprawności (EDSS), które wymagają też większej liczby konsultacji, zaopiekowania szeregu problemów przez lekarzy specjalistów, ale co najważniejsze – rehabilitacji! Projekt uwzględnia rehabilitację na oddziale dziennym – z niezrozumiałych dla nas przyczyn zakładając rehabilitację ogólnoustrojową zamiast rehabilitacji neurologicznej, przeceniając wagę lekarza rehabilitacji i nie doceniając znaczenia i wyceny fizjoterapii. **Szczególnie dla osób sprawnych i pracujących – właśnie rehabilitacja w miejscu zamieszkania i świadczona ambulatoryjnie – pozwala na właściwe zaopiekowanie funkcjonalne przy zapewnieniu możliwości realizowania innych zobowiązań (np. zawodowych czy rodzinnych).**

Brak uwzględnienia świadczeń w zakresie rehabilitacji ambulatoryjnej i domowej stanowi również dużą wadę planowanego rozwiązania dla osób o wyższych stopniach EDSS. To właśnie osoby o najwyższym EDSS często pozbawione są realnego wsparcia i dostępu do rehabilitacji. Rehabilitacja domowa, choć zapisana jako świadczenie gwarantowane, w wielu miejscach kraju nie jest realnie dostępna. Niestety koordynacja w ramach KOSM nawet nie próbuje zaadresować tej podstawowej dla pacjentów, potrzeby. Na zakończenie chcielibyśmy zwrócić uwagę, iż jako jedyna ogólnopolska organizacja członkowska zrzeszająca osoby z SM, reprezentująca polskich pacjentów również na forach międzynarodowych, wielokrotnie zwracaliśmy uwagę na konieczność dostosowania istniejących procedur,

właściwą wycenę rehabilitacji i fizjoterapii, bazowanie na dobrych wzorcach i umożliwienie finansowanej z NFZ rehabilitacji w SM realizowanej w oparciu o standardy RIMS.

**Przez ponad 10 lat ośrodek w Bornym Sulnowie świadczący takie usługi i zapewniający ww. standardy nadal jest dla pacjentów odpłatny – koszt zaś stanowi barierę dla wielu osób pozostających na rencie.** Choć mamy dobry ośrodek – nie zapewniamy mu właściwej struktury finansowania i możliwości realizowania właściwego standardu opieki. Zaś kosztami obciążamy najłagodszego – pacjenta.

Znane są nam stanowiska w sprawie KOSM wystosowane przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów oraz Ośrodek w Bornym Sulnowie (w następnym numerze przedstawimy je szerzej). W pełni popieramy wszystkie zgłoszone tam postulaty. Dotykają one sedna standardów pracy specjalistów i realnych potrzeb pacjentów z SM, które mimo zapewnień, nie zostały wystarczająco uwzględnione w ogłoszonym projekcie KOSM.

Jednocześnie jako organizacja deklarujemy chęć wsparcia projektu KOSM w wypracowaniu jak najlepszej jakości opieki w SM. Efektem dobrego pilotażu winno być nie tylko wypracowanie właściwego modelu opieki, ale również pokazanie niedomagań i potrzeb zmian całego systemu – liczymy na to, że ewaluacja projektu zadresuje te wyzwania i pokaże, co jeszcze należy poprawić w opiece nad pacjentem, nie pozostawiając osób najczęściej doświadczonych przez chorobę (wysoki EDSS) poza obszarem zainteresowania decydentów.

**Ewaluacja jednak winna bazować na już wypracowanych dobrych praktykach w SM i zaopiekowaniu pacjenta w całej jego „drodze” z chorobą, a nie tylko osób odpowiednio sprawnych (tylko osoby chodzące), czy w ramach procedur niedostosowanych do szerokich potrzeb pacjenta z SM.**

Magdalena Fac-Skhirtladze



# Wpływ zanieczyszczenia powietrza na funkcjonowanie organizmu

Benzen, ołów, pyły zawieszone – Polska się dusi. Zjawisko smogu występuje wtedy, gdy w powietrzu znajduje się dużo zanieczyszczeń, a warunki atmosferyczne – np. brak wiatru czy mgła sprzyjają ich koncentracji. Występuje ono głównie zimą i ma związek z paleniem pieców. Zawiera przede wszystkim tlenek siarki, tlenki azotu, tlenki węgla, sadzę i pyły. Negatywnie wpływa na układy oddechowy i krążenia.

Według raportu „Ochrona powietrza przed zanieczyszczeniami” Najwyższej Izby Kontroli, Polska jest jednym z krajów unijnych najgorszą jakością powietrza a redukcja szkodliwych pyłów potrwać może nawet do 2080 roku. Z kolei światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że w całej Europie liczba przedwczesnych zgonów z uwagi na oddziaływanie zanieczyszczeń w powietrzu przekracza 400 tysięcy osób. Jak czytamy w raporcie NIK, w Polsce smog przyczynia się do śmierci 46 tysięcy osób rocznie. Dla porównania, na nowotwory w Polsce umiera ok. 100 tys. osób rocznie.

Główną przyczyną zanieczyszczenia powietrza w Polsce jest tzw. „niska emisja”, czyli spaliny pochodzące z kotłów i pieców na paliwa stałe w gospodarstwach domowych. Sytuację pogarsza spalanie złej jakości węgla. Proceder palenia śmieci, choć nielegalny i niezwykle szkodliwy, jest niestety w Polsce powszechny. W wielu miejscowościach zanieczyszczenie powietrza jest większe niż w Pekinie. Poważnym źródłem zanieczyszczeń jest transport, czyli pojazdy spalinowe a także

przemysł, w tym głównie energetyka węglowa.

Miejskie powietrze może zwiększać ryzyko chorób serca nawet o kilkadziesiąt procent. Na podobne ryzyko narażone są osoby, które niedawno rzuciły palenie. Szczególnie groźne są mniejsze cząsteczki pyłów, ponieważ wnikają głębiej, aż do pęcherzyków płucnych. Najdrobniejsze zanieczyszczenia przenikają do krwi i wraz z nią docierają do różnych narządów i tkanek. Mogą nawet przedostać się przez łożysko do organizmu płodu. Badania wykazały, że jeśli kobieta w ciąży oddychała zanieczyszczonym powietrzem, jej dziecko może mieć kłopoty ze zdrowiem już przy narodzeniu, a potem jest bardziej narażone na zaburzenia rozwojowe, alergie i choroby układu oddechowego.

Istnieją dane wskazujące związek zanieczyszczenia powietrza z zachorowaniami na cukrzycę, autyzm i demencję. Kanadyjczycy przeprowadzając badania na temat zależności między ekspozycją na zanieczyszczenia a tempem rozwoju chorób neurodegeneracyjnych udowodnili, że osoby mieszkające przy ruchliwych ulicach szybciej zapadają na zespoły otępienia i Alzheimera. Pył zawieszony uszkadza płuca, podnosi ciśnienie krwi, zwęża naczynia krwionośne, zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.

Lotne zanieczyszczenia organiczne (np. benzen czy benzoapiren) zwiększają ryzyko raka, podrażniają skórę i oczy. Ołów uszkadza m. in. mózg, nerwy, kości, układ krwiotwórczy i odpornościowy, nerki i narządy rozrodcze. Obec-

ność smogu wpływa zatem niekorzystnie na cały organizm. Możemy odczuwać przewlekłe zmęczenie i osłabienie, tak powszechne u chorych na SM. Może też pojawić się rozdrażnienie, powracające bóle głowy, problemy z koncentracją. Tak manifestuje się niekorzystne działanie smogu na układ nerwowy.

Smog może powodować obniżenie nastroju, szybsze starzenie się układu nerwowego, a zatem w perspektywie szybszy rozwój zaburzeń pamięci i demencji starczej. Jednym z negatywnych skutków działania smogu jest spadek kondycji intelektualnej. Kiedy zamiast powietrza, oddychamy pyłem, gorzej się myśli. Choroby, które powoduje smog to: alergie, astma, niewydolność oddechowa, przewlekłe zapalenie oskrzeli, przewlekła obturacyjna choroba płuc, nowotwory, choroby układu krążenia (zawał, zator, udar), duszności, nierówna praca serca, ból w klatce piersiowej

Jak radzić sobie z obecnością smogu? Nie ma jednej recepty i potrzebne jest podejście kompleksowe. Przede wszystkim trzeba ograniczyć wychodzenie z domu i spacer (szczególnie dotyczy to dzieci i kobiet w ciąży). Gdy stężenie zanieczyszczeń przekracza dopuszczalne normy zaleca się nie wychodzenie z domu i przede wszystkim nie otwieranie okien - wietrzenie pomieszczeń jest nieskuteczne a nawet szkodliwe.

W sytuacji gdy musimy opuścić dom należy oddychać pobierając powietrze przez nos a wydychać

przez usta. Należy dużo pić – odpowiednie nawadnianie wspomaga mechanizm oczyszczania organizmu. Pamiętajmy o zróżnicowanej diecie bogatej w składniki odżywcze, zwłaszcza w witaminy A, C i E oraz selen. Prowadząc auto w czasie alarmu smogowego stosujemy obieg zamknięty, bez otwierania szyb. Mieszkanie wietrzmy poza szczytem smogowym. Najlepszym źródłem informacji dotyczących obecności smogu będą lokalne władze miast i gmin monitorujące jakość powietrza, a wyniki podające w internecie. Poziom zanieczyszczeń można również sprawdzić dzięki różnym aplikacjom mobilnym. Jak chronić się w domu? Najlepiej wietrzyć krótko lecz intensywnie. Pewną funkcję pomocniczą w oczyszczaniu powietrza będą miały popularne rośliny doniczkowe - paproć, dracena, figowiec czy bluszcz. Oczyszczacze powietrza w 99% mogą zredukować szkodliwe pyły, które są obecne w pomieszczeniach. Wybierając oczyszczacz powietrza należy upewnić się, żeby rzeczywiście pomagał zamiast szkodzić. Dlatego należy wybierać przetestowane urządzenia np. przez Polskie Towarzystwo Alergologiczne lub zagraniczne instytuty np. Europejską Fundację Centrum Badania Alergii (ECARF).

Dobrej jakości urządzenie samo wykryje zanieczyszczenie powietrza i rozpocznie proces oczyszczania. Ważne są też szczelność oraz wentylacja okien. Badania dowiodły, że przy nieszczelnych oknach do wnętrza pomieszczenia może się przedostać z zewnątrz aż 70 % zanieczyszczeń.

Smog swędzi, drapie i szczypie - podrażnienie dotyczy śluzówek nosa i gardła, swędzą oczy. Po powrocie do domu warto spłukać śluzówki wodą lub aplikować sól morską w sprayu.

Warto rozważyć zakup maseczki - należy jednak zwrócić uwagę na jakość filtrów. Dobrze przylegająca maseczka z wysokiej jakości filtrami jest w stanie być skuteczna nawet w 99% Jeśli smog podrażnia oczy, można je chronić podobnie jak w okresie pylenia roślin - okularami. Należy jednak pamiętać o tym, że maseczki antysmogowe nie są wskazane dla osób z poważnymi problemami z układem oddechowym lub mają słabe mięśnie przepony. Nie każdy także zdaje sobie sprawę z faktu, że maseczek nie powinno używać mężczyźni z zarostem. Jeśli chodzi o osoby starsze warto przed zakupem skontaktować się z lekarzem i przedyskutować ewentualne przeciwwskazania do użytkowania takiej maseczki.

Jak radzić sobie mają osoby aktywne fizycznie? Czy wdychanie spalin podczas intensywnego wysiłku nie niweluje zdrowotnych korzyści uprawiania sportu? Na podstawie trwających niemal 18 lat obserwacji, którymi objęto 51 tys. osób w wieku od 50 do 65 lat - mieszkańców Danii, Niemiec i Hiszpanii, ustalono że wyższy poziom dwutlenku azotu zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia zawału (o 17% pierwszego, o 39 % kolejnego), jednak było ono statystycznie mniejsze u osób aktywnych - i to niezależnie od jakości powietrza.

Wnioski dla miejskich sportowców? Po pierwsze: nie rezygnujmy z aktywności fizycznej w mieście, nawet jeśli panuje tu duży ruch. Po drugie: szukajmy tras oddalonych od intensywnego ruchu kołowego. Po trzecie: nie ograniczajmy się do jednego rodzaju sportu - im bardziej urozmaicona aktywność fizyczna, tym lepiej chroni serce. Jednakże w przypadku gdy panuje wysokie stężenie pyłów, należy odpuścić sobie jakikolwiek rodzaj ruchu na świeżym powietrzu. Zaznaczyć należy także, że powietrze może, ale nie musi być głównym powodem kłopotów zdrowotnych. Jeśli problemy stają się chroniczne, należy skonsultować się z lekarzem.

HEK





# Pękające pięty

**Wydawać by się mogło, że chorzy na stwardnienie rozsiane, z uwagi na ograniczenie aktywności w chodzeniu, nie cierpią na bolesny problem jakim są pękające pięty. Nic bardziej mylnego. Popękane pięty, to nie tylko defekt kosmetyczny, ale przede wszystkim niebezpieczna i bolesna dolegliwość.**

Teraz przed świętami, gdy będziemy wiele czasu poświęcać na przygotowania do nich nie tylko po przez „zabezpieczenie stołu” w smaczne jedzonko i świąteczny wystrój mieszkania, pamiętajmy też o naszych piętach. Pękają one wtedy gdy skóra jest bardzo sucha, nosimy niewłaściwe obuwie, a przy tym wszystkim mamy nadwagę.

Co robić, by pękające pięty przestały być problemem? Jak już

wcześniej wspomniałam nie jest to tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim zdrowotny. Pęknięcia wyglądają jak szczeliny, zwykle tylko zrogowaciałej części naskórka. Bywa jednak, że są o wiele głębsze i sięgają aż do skóry właściwej. Wtedy pięty bolą nie tylko przy każdym kroku, ale nawet siedząc na tym przypisanym naszej chorobie wózku.

Czasem z popękanych pięt płynie krew, a niekiedy ropa. Są one wte-

dy łatwym celem dla bakterii i wirusów. Jest to bardzo niebezpieczny stan, gdyż poprzez poranioną skórę wnikają one głębiej w organizm. I wówczas z tej błahej wydawało by się dolegliwości może dojść do poważnych kłopotów zdrowotnych. Bez pomocy specjalisty się nie obejdziesz. Nie wystarczy jeden zabieg, by problem zniknął raz na zawsze. Profesjonalne leczenie jest długotrwałe.

Zanim lekarz przystąpi do zabiegu, musi dokładnie obejrzeć stopy, a także zapytać o choroby przewlekłe, zwłaszcza cukrzycę. Diabetycy mają niezwykle wrażliwą skórę na stopach i w tym przypadku trzeba specjalnej uwagi

i pielęgnacji, by nie dopuścić do popękań. Stopy należy pielęgnować bardzo ostrożnie. Chorzy na cukrzycę, z powodu upośledzenia krążenia nie odczuwają bólu. Łatwo jest więc o zaniedbanie drobnych ran, które szybko stają się poważnym problemem.

Kolejnym powodem do powstawania popękań na piętach jest niedożywienie lub bardzo uboga dieta oraz niedostateczna ilość przyjmowanych płynów. W przypadku SM, chorzy mają już problemy z pęcherzem, bo występuje u nas tak zwany pęcherz neurogeny i większość z nas mało pije, by w ten sposób zminimalizować skutki takiego pęcherza. Efektem takiego podejścia jest problem nie

tylko z nerkami, ale on ma wpływ na nasze pięty. Przez skąpe picie skóra pięt staje się bardziej sucha i podatna na wszelkie uszkodzenia. O wiele łatwiej rogowacieje i pęka, bo traci elastyczność.

Pomocy szukamy u dermatologa lub w gabinecie kosmetycznym. Przed właściwym zabiegiem stopy moczymy 5 – 10 minut w ciepłej wodzie z dodatkiem soli do stóp. Następnie po osuszeniu stopy, rozpoczyna się usuwanie z pięty twardego naskórka. Można to wszystko robić samemu w domu. Najlepiej stosować do tego specjalną frezarkę diamentową. Bruzdy likwiduje się przesuwając urządzenie tylko w jednym kierunku – równoległe do pęknięć. Stosowanie innej techniki sprzyja powiększaniu się szczelin. Jeżeli pęknięcia są głębokie, to jednak

radziłabym skorzystać z pomocy kosmetyczki.

Takie usunięcie głębokich szczelin będzie możliwe po kilku wizytach w gabinecie. Kolejnym etapem takiego zabiegu, będzie nałożenie na całe stopy specjalnej masy z leczniczym preparatem. Taki okład powinniśmy trzymać przez ponad trzydzieści minut. Musi być nałożona gruba warstwa masy. Następnie stopy owijamy w przezroczystą cienką folię i wkładamy je w miękkie kapcie. Po zakończeniu intensywnego namoczenia stopy należy wytrzeć jednorazowym ręcznikiem lub miękką papierową ściereczką.

Nakładamy koniecznie bawełniane skarpetki i zakładamy pełne buty. Ważne, aby przed założeniem butów stopy były dokładnie osuszone. W przeciwnym razie będą się ślizgały, co spowoduje podrażnienie delikatnej skóry. Taki zabieg należy powtarzać co dwa tygodnie, aż do całkowitego wyleczenia skóry pięt. Codziennie wieczorem, na umyte stopy wsmarujemy wskazaną przez lekarza masą i zakładamy bawełniane czyste skarpetki.

Rano, po przebudzeniu, nakładamy krem do suchej skóry. Ze względu na poranny pośpiech, można stosować krem w piance ponieważ błyskawicznie się wchłania. I takie codzienne zabiegi ze stopami gwarantują nam wyzbycie się tego bolesnego problemu.

H.K.



# Dziecko z zespołem Aspergera

Asperger został ujęty jako zaburzenie ze spektrum autyzmu, aby zwrócić uwagę, że oba zaburzenia charakteryzują się podobnymi deficytami. Osoby te mają trudności z procesami myślenia, które na przykład odpowiadają za uświadamianie sobie własnego stanu psychicznego, rozpoznawania i rozumienia oraz przewidywania cudzych myśli, zamiarów, wyobrażeń, ale także trudność uwzględnienia innych osób w swoich planach i zamiarach. Można więc powiedzieć, że mają znaczące trudności w relacjach społecznych, ponieważ wykazują deficyty tych umiejętności. Nie rozumieją żartów, sarkazmu czy anegdot. Mieliby trudność ze zrozumieniem nie pisanych zasad społecznych czy przyczyn zachowań innych ludzi. Mają trudność uzyskania całościowego obrazu sytuacji, ale za to potrafią dostrzegać drobne szczegóły, na które inny człowiek nie zwróciłby uwagi. Zachowania które można zaobserwować u osób ze spektrum autyzmu:

1. W kontaktach interpersonalnych będzie im trudno dostosować się do innych ludzi, podjąć z nimi rozmowę i ją podtrzymać, pomimo że bardzo by tego chcieli.

2. Mają trudność z odczytaniem sygnałów komunikacji niewerbalnej innych osób dotyczy to gestów stosowanych w relacjach międzyludzkich czy mimiki. Sami także nie potrafią dostosować tych sygnałów do sytuacji. W rozmowie będzie umykało im wiele informacji.

3. Niezgrabność psychomotoryczna, może to być na przykład niezdarne chodzenie, potykanie się.

4. Zachowanie, które przez inne osoby mogą być odbierane jako dziwne, nietypowe. Osoby te mogą potrzebować pomocy przy wielu prostych czynnościach, a czynności skomplikowane dla innych mogą wykonywać bez problemu. Co niekiedy może dziwić innych i budzić w nich niezrozumienie bądź uznawać to za zachowania udawane.

Zespół Aspergera jest traktowany jako lżejsza forma zaburzeń autystycznych. Często zdarza się, że pozostaje nierozpoznany we wczesnym dzieciństwie, ponieważ główne trudności ujawniają się w relacjach społecznych z rówieśnikami, w których uwidaczniają się trudności. Osoba z zespołem Aspergera często prawidłowo się rozwija pod względem mowy czy nie wykazuje opóźnień w rozwoju poznawczym. Rozmowa z tymi osobami będzie wyjątkowo specyficzna, może także to być inny ton rozmowy, rytm czy akcent. Bywają osoby z zespołem Aspergera, które mogą mieć ponadprzeciętny intelekt.

Dla małego dziecka szkoła może być bardzo trudna, ze względu na inność, co inni mogą wykorzystywać: dokuczać, robić niewybredne żarty. W szkole należałoby zapewnić takiej osobie rutynę, ponieważ nie odnajduje się w nowych sytuacjach. Jest im to potrzebne, aby czuły się pewniej, stabilniej i były na pewne sytuacje przygotowane. Dlatego lepiej dla takiej osoby jeśli zajęcia będą w tej samej kolejno-

ści, sale zajęć nie będą zmieniane spontanicznie, a osoba ta zostanie przed tym wcześniej uprzedzona, aby nie burzyć rutyny.

Ważne dla osób ze spektrum autyzmu jest zapewnienie struktury, jednoznaczności, która ułatwi im rozumienie otoczenia i zapewni poczucie bezpieczeństwa. Ponieważ nadmiar bodźców może być dla nich trudny, dziecko powinno przerwy spędzać w spokojnym miejscu lub mieć też kogoś przy sobie, kto je obroni w razie ataku ze strony rówieśników. Dzieci z zespołem Aspergera mają także problemy motoryczne. Może to dotyczyć:

- jazdy na rowerze
- posługiwania się nożyczkami czy pisanie
- pojawia się także trudność orientacji w przestrzeni, przez co są uznawane za niezdarne, bo mogą się potykać, wylewać napoje, wchodzić na różne przedmioty typu stolik, filar.

Aby zminimalizować tego typu sytuacje można zaproponować dziecku inne rodzaje aktywności. Dzieci z zespołem Aspergera w sytuacjach społecznych:

- reagują lękiem i niepewnością
- mają duże deficyty wiary w siebie
- są przeważnie nieśmiałe
- inni rówieśnicy mogą się nimi raczej nie interesować, ponieważ mogą wydawać się dziwni
- raczej bywają indywidualistami
- mogą stać się ofiarą wśród rówieśników, wykluczanie z grupy lub namawianie do podejmowania działań zakazanych, ponieważ dziecko z zespołem Aspergera nie ma rozwiniętych szeroko rozu-

mienia zasad społecznych. Należy szczególną uwagę zwrócić czy dziecko nie jest w szkole szarpane, bite, czy ma czyste i nie podarte ubranie, czy nie ma otarć czy siniaków.

Skutki przemocy rówieśniczej mogą mieć dalekosiężne skutki. Dlatego należy zrobić wszystko aby chronić dzieci, która same nie są w stanie siebie obronić. Można wyuczyć dziecko określonych zachowań, które będzie wykorzystywało kiedy zaistnieje jakiś problem.

Na uwagę zasługują także mocne strony jakie osoby z zespołem Aspergera wykazują:

- utrzymywanie porządku
- staranność przy wykonywaniu czynnościach
- lojalność
- spostzegawczość
- niezawodność
- prawdomówność
- świadomość odpowiedzialności

Są to cechy, które mogą być bardzo cenne w pracy zawodowej. Praca powinna być mało kreatywna, raczej rutynowa, zakres obowiązków stały, gdzie kontakt z ludźmi będzie raczej mniejszy

niż większy, bez presji czasu, za to może być wymagana pamięć szczegółów.

Jako ćwiczenie uczące zachowań społecznych mogą podpatrywać innych, można uczyć się z książek poznając różne zachowania ludzi, reakcje, uczucia. Można wziąć udział w profesjonalnym treningu społecznym.

Osoba dorosła w codziennym życiu potrzebuje:

- zaufanych osób, które będą stale dostępne i wspierające w realizacji celów, a także będą wyrażały akceptację dla jej osoby,
- regularności, a zatem grafiku, struktury dnia, tygodnia,
- pomocy w codziennych problemach, sprawach do załatwienia,
- dostępności lekarza, psychologów,
- ograniczenia bodźców dookoła osoby ze spektrum autyzmu,
- posiadania przy sobie listy kontaktów osób do których można się zwrócić w sytuacji gdyby coś złego się zdarzyło, ponieważ podczas takiego zdarzenia stres może być silny, co może wpłynąć na szybkość odszukania takiego kontaktu,

-organizowania czasu wolnego.

Podsumowując można powiedzieć, że zespół Aspergera dotyczy relacji społecznych i jest lżejszą formą zaburzeń ze spektrum autyzmu. Dotyczy dzieci, młodzieży, ale u osób dorosłych także można go rozpoznać. Odkrywcą tego zaburzenia był Hans Asperger lekarz austriacki, którego uwagę zwróciły dzieci inteligentne, z ciekawymi zainteresowaniami, ale z trudnościami w relacjach społecznych. O zespole Aspergera nie mówi się jako o chorobie, ale jako o odmiennym wzorcu budowania relacji z otoczeniem. Ponieważ nie jest to choroba więc nie leczy się tego stanu, wykorzystuje się bardziej psychoterapię w celu nauki umiejętności społecznych czy akceptacji swojej odmienności bądź w pracy z wrażliwością sensoryczną. Farmakoterapię stosuje się w sytuacji, gdy zespół Aspergera zaczyna mieć następstwa jak: depresja czy lęki.

**Dorota Kamińska**  
na podstawie „Życie w dwóch światach”  
**Christine Preißmann**





Anna Drajewicz

# Czy jesteś ciągle zajęty?



**To plaga naszych czasów, wieczny niedoczas. Czy zastanawiałeś się, kto narzucił nam tę kulturę wiecznej zajętości, ustawicznej pracy, pozostawania w gotowości 24 godziny na dobę, przez 7 dni w tygodniu?**

Nasze dzieci też - mają kalendarze rozpisane jak miniatury biznesmeni, z dokładnością do pół godziny. A gdzie ich radośne dzieciństwo? Wracają pod koniec dnia padnięte jak my, dorośli. Bo my już nawet nie jesteśmy po prostu zmęczeni. Jesteśmy często umordowani, wręcz otepiali z wycieńczenia. Sami to sobie fundujemy. Czemu dajemy się wręcać? W pogoni za kasą? A nie jest to przypadkiem ucieczka przed pustką, samotnością? Bardzo źle, jeżeli w tym kołowrotku codzienności umyka nam to, co naprawdę ważne: ludzie, relacje, wreszcie my sami. Od tej bezrefleksyjnej pogoni „za wiatrem”

głupiejemy; coraz więcej badań pokazuje, że przyczyną tej głupoty jest... brak beczynności. Bardzo ciekawe badanie, w połowie lat 90-tych przeprowadził neurolog, **Marcus Raichle**. Otóż przy okazji eksperymentu przeprowadzanego rezonansem magnetycznym zauważył, że mózgi osób badanych - po wypełnieniu zleconego testu, zamiast przygasnąć (przecież zadanie wykonali), rozświeciły się ze zdwojoną intensywnością! Podczas mentalnej beczynności wydawały się pracować ciężiej niż wcześniej, podczas skupienia na teście. Kolejne badania wykazały, że mózg **zawsze** pracuje; zarówno wtedy, gdy oddajemy się marzeniom sennym, jak i wtedy, gdy bujamy w obłokach, na jawie. I to pracuje kilkakrotnie ciężiej niż wówczas, kiedy uczymy się nowych rzeczy. A wiecie co robi mózg, gdy nam się wydaje, że nic nie robimy? Porządkuje swoje doświadczenia, tworzy poczucie się

bie, pamięć. Przystój jest bardzo istotny dla procesów mentalnych, które potwierdzają naszą tożsamość. Wygląda na to, że mózg rozwiązuje najtrudniejsze problemy podczas snu na jawie - tego stanu półaktywnego stuporu (osłupienia), gdy nie jesteśmy zajęci niczym konkretnym. Na przykład stoimy sobie pod prysznicem, spacerujemy po parku, lub patrzymy przez okno, siedząc w pociągu. Ten „obwód”, którego aktywność nasila się podczas beczynności, Raichle określił mianem „trybu domyślnego”. Przełomy, które wydają się pojawiać znikąd, są bardzo często wynikiem myślenia w tym trybie. Kiedy się koncentrujemy, usilnie skupiamy na pracy - blokujemy do niego dostęp. Rozważ; ile twoich najbardziej twórczych myśli pojawiło się nie przed ekranem komputera czy gdy intensywnie szukałeś rozwiązania, a właśnie pod prysznicem, albo gdy jechałeś pociągiem? Wyciągnij wnioski...

## Wypróbuj olej z orzechów laskowych

Bardzo „zdrowy”. Był tradycyjnie stosowany do leczenia i zapobiegania chorobom układu sercowo - naczyniowego. Pomaga normalizować ciśnienie i redukuje ryzyko rozwoju miażdżycy, oraz choroby zakrze-

powej. Warto po niego sięgnąć również wtedy, gdy chcesz zadbać o odpowiedni poziom cholesterolu - regularne spożywanie orzechowego tłuszczu skutecznie redukuje stężenie „złego” cholesterolu LDL.

Do listy wartościowych substancji doliczyć trzeba też witaminy A, C oraz E, witaminy z grupy B, a także niezbędne aminokwasy i minerały; takie jak cynk, fosfor, kobalt, wapń, sód oraz żela-

zo. Możesz dodawać do posiłków - bez obaw o to, jak twój żołądek go przyjmie - jest łagodny dla układu trawiennego, a w dodatku może pomóc w walce z wrzodami. Zachęcam do spróbowania z nim pieczywa, twarogu, ryżu, dań na bazie kapusty, dressingów, deserów: owocowych, lodowych i czekoladowych. Pamiętaj, że nie może być podgrzewany, gdyż w wysokiej temperaturze kwasy tłuszczowe utleniają się i tłuszcz staje się szkodliwy. Spożywanie oleju z orzechów laskowych ma też dobry wpływ na funkcjonowanie umysłu. Złagodzi efekty zmęczenia psychicznego, zredukuje stres i pomoże w osiągnięciu lepszej koncentracji. Jest idealny do pielęgnacji skóry; kluczowym elementem zdrowotnej układki związków w nim występujących jest kwas oleinowy. Stanowi aż 85% - 90% kwasów tłuszczowych zawartych w tym oleju.

Dlaczego jest tak ważny? Ponieważ wspomaga on penetrację przeczyszczającą substancji, które mają niską zdolność penetracyjną. Innymi słowy, kwas oleinowy narusza strukturę cementu międzykomórkowego i dzięki temu jest znakomitym nośnikiem dla substancji aktywnych stosowanych w środkach kosmetycznych, co znacznie podnosi ich skuteczność. Poza tym, to właśnie kwas oleinowy jest znany z korzystnego wpływu na poziom cholesterolu i pracę układu krwionośnego. Ciekawostka - olej z orzechów laskowych jest często wykorzystywany przez masażystów, zarówno w celach relaksacyjnych, jak i w masażu uśmierzającym ból. Świetnie sprawdza się w tej roli, ponieważ to jeden z tych środków, które w całości wnikają w skórę, nie pozostawiając tłustej warstwy (tzw. suchy olej). Natarcie olejem orzechowym pomoże Ci rozluźnić mięśnie i odprę-

żyć się po męczącym dniu, złagodzi stres i poprawi samopoczucie. Przyjemnym sposobem na wykorzystanie zalet oleju z orzecha laskowego jest również dodanie 10 ml do kąpieli. Łazienka wypełni się miłym aromatem, a twoja skóra zostanie skutecznie odżywna i nawilżona. Natomiast tradycyjna medycyna naturalna zaleca nacieranie pleców i klatki piersiowej olejem orzechowym w przypadku przeziębienia; możesz więc potraktować go jako produkt wspierający leczenie. Warto też posmarować skórę olejem z owoców leszczyny; po powrocie do domu, w zimowy wieczór. Tłuszcz ten znakomicie sprawdza się jako balsam po rozgrzewającym prysznicu - działa odprężająco i pielęgnująco. Pomocne w odzyskaniu równowagi psychicznej podczas jesienno/zimowego obniżenia nastroju, a do tego zadba o kondycję skóry narażonej na niskie temperatury i wiatr.



**SM Express** Redaguje zespół: **Tomasz Połec** - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórański, Helena Kładko, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Małgorzata Kitowska, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Magdalena Fac, Małgorzata Felger, Helena Konarska, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Małgorzata Śliwa, Joanna Figura, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gąska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miasek, Aneta Klimczak. Adres Redakcji: Warszawa, Nowolipki 2a, Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Nowolipki 2a Skład i grafika: Aneta Klimczak. Druk: Drukarnia ODDI Poland. Nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptsr.org.pl





### Białe niewolnice

Tak nazywano w Polsce służące. O tych kobietach nikt wcześniej nie pisał. Były zapomnianą

grupą kobiet z najniższych warstw społecznych, najczęściej ze wsi, z pierwszej połowy dwudziestego wieku. Były wykorzystywane tak naprawdę do wszystkiego, upokarzane i nie miały żadnych praw. Wiejskie dziewczęta zaczynające służbę najczęściej w wieku lat piętnastu, a zdarzały się i młodsze, nawet ośmioletnie. Pozbawione prawa do wypoczynku, na nogach od świtu do nocy. Zarabiające grosze.

Często nikt nie pytał ich o imię. Nie było ważne. Były Kasiami, Aniami, Marysiami. Nie mogły mieć swojego życia prywatnego. Jakikolwiek narzeczony najczęściej był powodem do zakończenia współpracy z domem. I najlepiej, żeby nie była zbyt ładna i nie kusiła pana domu ani pa-

nicza. Ich obowiązki nie były do końca zdefiniowane, więc robiły co pani domu kazała.

Pośrednictwem w ich zatrudnieniu zajmowały się rajfurki, czyli kobiety, które wiedziały jakie domy potrzebują służącej i wyszukiwały im pracownic. Często jedną dziewczynę oddawały do kilku domów. Wystarczyło, że po przyjęciu do służby rajfurka informowała, że dziewczyna kogoś ma. Od razu była zwalniana i mogła trafić gdzie indziej. Nie można zapomnieć, że istniały też dobre domy, gdzie służąca była niemal przyjaciółką swojej pani. Ale to zdarzało się rzadko.

Mocna książka opowiadająca o naszej mało chlubnej historii.

„Służące do wszystkiego”, Joanna Kuciel-Frydryszak, Marginesy.

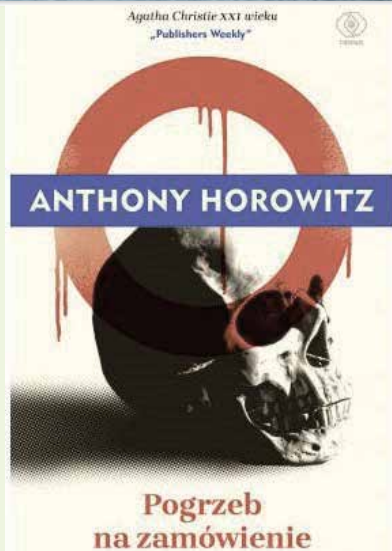
### Kryminalny labirynt

Wszystko zaczyna się niemal klasycznie. Pani Diana Cowper miała ciut ponad sześćdziesiąt lat, niewysoka, o zdecydowanych ruchach osoby nie znoszącej sprzeciwu, ma zawsze krótko obcięte włosy. Poznajemy ją, gdy pewnego wiosennego poranka stawia się w zakładzie pogrzebowym. Chce omówić szczegóły pochówku i za wszystko zapłacić. Dodajmy, że ma to być jej własny pogrzeb.

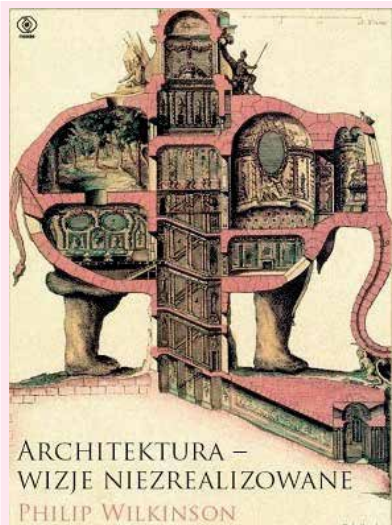
Po załatwieniu sprawy wraca do domu. Sześć godzin później zostaje znaleziona martwa. Ktoś ją zamordował. Znalazła ją Andea, słowacka sprzątaczką. Jak zeznała z domu zniknęło kilka warto-

ściowych przedmiotów: biżuteria, laptop.

Wkrótce ginie następna osoba. Blisko związana z panią Cowper. Policja jest bezradna. Swoje śledztwo prowadzi również prywatny detektyw, Daniel Hawthorne – to były policjant, którego metody pracy nie wszystkim się podobają. I właśnie on pewnego dnia kontaktuje się z Tony'm Horowitzem, znanym pisarzem. Ten niechętnie, ale jednak godzi się na współpracę. Śledztwo rusza ostro do przodu, tropy nie są jednoznaczne i co chwilę, podejrzanym może być ktoś inny. I jak to u Horowitza bywa, wyjaśnienie zagadki jest dużym zaskoczeniem.



„Pogrzeb na zamówienie”, Anthony Horowitz, Rebis.



### Fantazje architektów

Książka, a raczej album, jest

zbiorem opowieści o niezrealizowanych, jak je nazwał autor, „pechowych arcydziełach” sztuki architektonicznej.

Dostajemy kilkanaście niezmiernie interesujących historii, co by było, gdyby tylko niektóre z tych planów zostało zrealizowanych. Przykłady? Proszę bardzo! Horyzontalne wieżowce, drapacz chmur wysoki na milę, szklana kopuła pokrywająca Manhattan, albo bardziej fantastycznie – miasta roboty. W tych planach nie byłoby też Łuku Triumfalnego na Polach Elizejskich – zamiast tego pięciopiętrowy słoń, z trąby, którego biłaby fontanna. Opowieść zaczyna się od wieków

średnich. To wtedy powstał plan idealnego klasztoru benedyktyńskiego, a kończy w 2013 roku na Azjatyckich kopcach, które miały odmienić chińskie miasta. Poza historią autorowi udało się zebrać zdjęcia, wizualizacje, a przynajmniej plany nie powstałych dzieł. Trzeba od razu zaznaczyć, że nie wszystkie były wyjątkowo upiorne. Niektóre po prostu wyprzedziły swoją epokę, inne zaś były zbyt kosztowne w budowie. Warto sięgnąć po ten album ze zwykłej ciekawości, by zobaczyć jak daleko może posunąć się wyobraźnia twórców. Idealna pozycja na prezent.

„Architektura – wizje niezrealizowane”, Philip Wilkinson, Rebis.