

**Kwartalnik Krajowego Ośrodka Mieszkalno-
Rehabilitacyjnego**

dla Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Dąbku



KOMRÓWKA
KOMRÓWKA

Nr 19 październik - grudzień 2009 r.

Egzemplarz bezpłatny



Z życia Ośrodka...

XV Olimpiada Sportowa



Z życia Ośrodka...



Z życia Ośrodka...



Z życia Ośrodka...

Nasza Symfonia Nasza Symfonia



W niedzielę 13 września pracownicy Ośrodka uczestniczyli w ogólnopolskiej kampanii edukacyjno-informacyjnej pod hasłem „Jesienna Symfonia serc”, organizowanej przez Radę Główną PTSR. Głównym celem



impresy było szerzenie wiedzy na temat stwardnienia rozsianego. Uczestnicy imprezy

mieli okazję podziwiać wystawkę prac Mieszkańców Ośrodka, ich poezję a nawet uczestniczyć w mini warsztatach lepienia w glinie lub wykonać makramę.

Dużym zainteresowaniem cieszył się pokaz sprzętu rehabilitacyjnego a zwłaszcza stołu do pionizacji z funkcją kroczenia - ERIGO.



POMAGAMY JUŻ 5 LAT!

Piątą edycję imprezy charytatywnej „Pomagajmy Razem” otworzył Dariusz Węclawski, przewodniczący ciechanowskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.



Impreza została zorganizowana przez PTSR, Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla Osób Chorych na SM w Dąbku i Zarząd Główny Towarzystwa Twórców Trzeciego Tysiąclecia przy współpracy z Centrum Kultury i Sztuki im. M. Konopnickiej.

Już piąty raz honorowy patronat nad „Pomagajmy Razem” roztoczyli: Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik i Poseł na Sejm RP Aleksander Sopliński.



Uczestnikami imprezy byli nie tylko przedstawiciele wojewódzkich i powiatowych władz samorządowych, chorzy na SM, ich rodziny i przyjaciele ale także wolontariusze i sponsorzy, bez których nie byłoby możliwe przygotowanie imprezy na tak wysokim poziomie.

Z życia Ośrodka...



Uczestnicy wykupili wszystkie 610 cegiełek, za którymi kryły się nagrody: rower, odtwarzacz DVD, radiomagnetofon MP3, czeki na zakupy, lampy, świeczniki, akcesoria komputerowe, książki i wiele innych. Zlicytowano też sześć obrazów przekazanych przez malarkę z Mławy. Poza tym zwycięzca nagrody głównej - roweru - Marek Paczyński również poddał go pod licytację. Cały dochód z imprezy zostanie przeznaczony na rehabilitację osób chorych na SM.

Oprawę artystyczną imprezy zapewniły rockowo-bluesowe rytmy formacji „Why Ducky?”, popowe hity w wykonaniu mławskiego zespołu „Czarna Perła” oraz minikoncert skrzypcowy Ani Pilzak. Nie zabrakło również poezji osób niepełnosprawnych w wykonaniu mieszkańców Ośrodka.



Miłym akcentem wieczoru było wręczenie zespołowi „Why Duchy?” przez dyrektora D. Węćławskiego statuetki za szczególne zasługi dla Ośrodka - muzycy już od 5 lat grają charytatywnie dla „Pomagajmy Razem”. Natomiast Oddział PTZR otrzymał wózek inwalidzki przekazany przez Fundację „Joni i Przyjaciele”.

Warto wiedzieć ...



REHABILITACJA ZA DARMO

**Szanowni Państwo,
Fundacja Avalon zajmuje się bezpłatną rehabilitacją
i poradnictwem osobom niepełnosprawnym zamieszkującym
w Warszawie i okolicach. Jest współfinansowana przez PFRON.**

Prowadzi ją młody, niezwykle aktywny i otwarty człowiek - Sebastian Luty. Sebastian porusza się na wózku.

Zapraszamy wszystkie osoby do korzystania z pomocy jaką świadczymy!

Każdy kto ma orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, skierowanie na rehabilitację i ukończony 16 rok życia, może skorzystać z rehabilitacji.

Warto zapisywać się na rehabilitację jak najprędzej, ponieważ dysponujemy jeszcze wolnymi terminami.

Rehabilitację rozpoczyna konsultacja, na którą osoba zainteresowana, przynosi skierowanie na rehabilitację od lekarza, chociażby pierwszego kontaktu i orzeczenie o niepełnosprawności. Na konsultację należy się zapisać przed przyjściem, drogą telefoniczną lub emaliową.

Służymy pomocą pod numerem tel. 022 640 14 64 lub adresem email kontakt@fundacjaavalon.pl

Konsultacje prowadzone są pn.- pt. w godzinach 09:00-16:00.

Rehabilitacja odbywa się pn.- pt. w godzinach 09:00-21:00.

Cykl rehabilitacyjny obejmuje 40 godzin lekcyjnych(40x45min), w trakcie którego osoba rehabilitowana znajduje się pod opieką rehabilitanta.

Warto wiedzieć ...

Beneficjent przychodzi do nas minimum dwa razy w tygodniu z możliwością codziennego korzystania z rehabilitacji.

Zajęcia trwają 1,5-3 godziny.

Biuro Fundacji i sala rehabilitacyjna znajduje się w Warszawie przy Al. Witosa 31 w budynku „Panorama”, I p., lok 106.

Wewnątrz budynku znajdują się windy, na zewnątrz, podjazd dla wózków.

Do Państwa dyspozycji oddana została nowocześnie wyposażona sala do rehabilitacji i zespół młodych, serdecznych i profesjonalnie wykształconych rehabilitantów.



Pozdrawiam serdecznie.
Czekamy na Państwa
niecierpliwie!

Olga Bocheńska
Fundacja Avalon



ZMIENŃ SWÓJ MÓZG, ZMIENŃ SWOJE ŻYCIE

Daniel G. Amen
wydawnictwo Larum
Warszawa 2009 r.

RECEPTY DLA MÓZGU, KTÓRE NAPRAWDĘ DZIAŁAJĄ

W tym poradniku znajdziesz dowody naukowe na to, jak twój niepokój, depresja, złość, obsesyjność lub impulsywność mogą być związane z funkcjonowaniem określonych struktur w mózgu. Nie jesteś skazany na mózg, z którym się urodziłeś. Oto tylko kilka z zaskakujących - i skutecznych - „recept dla mózgu” neuropsychiatry dr. Daniela Amena, które mogą ci pomóc uzdrowić swój mózg i zmienić życie:

Aby opanować niepokój i panikę:

- Zastosuj proste techniki oddechowe, aby natychmiast uspokoić wewnętrzne wrzenie.

Aby zwalczyć depresję:

- Naucz się, jak likwidować automatyczne negatywne myśli.

Aby opanować gniew:

- Stosuj wskazówki dr. Amena dotyczące diety i dowiedz się, które składniki odżywcze uspokajają złość.

Aby pokonać impulsywność i nauczyć się koncentracji:

- Naucz się całkowitej koncentracji dzięki „Cudowi jednej strony”.

Aby przestać się obsesyjnie zamartwiać:

- „Odblokuj się” dzięki specjalnym ćwiczeniom i naucz się innych technik rozwiązywania problemów.



E-kiosk z prasą dla osób niewidomych

Od sierpnia dostępny jest internetowy serwis z prasą dla osób niewidomych i słabowidzących - pod adresem <http://ekiosk.defacto.org.pl/>. Na razie znajduje się w nim ok. 10 tytułów z prasy krajowej. Realizatorzy przedsięwzięcia - Instytut Maszyn Matematycznych (IMM), Fundacja Polskich Niewidomych i Słabowidzących TRAKT oraz Mazowieckie Stowarzyszenie Pracy dla Niepełnosprawnych "De Facto" zapewniają, że serwis będzie się rozrastał.

Dzięki serwisowi e-KIOSK osoby niewidome i słabowidzące mogą mieć pełny i łatwy dostęp do jak największej ilości tytułów prasowych w jednym miejscu, bez potrzeby szukania ich po innych portalach, a do ich czytania mogą używać własnych czytników. Udostępniane tam artykuły prasowe są podzielone na tytuły i autorów, z jasno opisanymi grafikami, zdjęciami, a prosta wyszukiwarka ułatwia ich szybkie odnalezienie.

Do korzystania z e-KIOSKU wystarczy zwykła przeglądarka internetowa, np. Internet Explorer, oraz program czytający z ekranu. Na życzenie czytelnika czasopisma umieszczone w e-KIOSKU mogą być do niego wysłane na płycie CD.

Serwis jest bezpłatny, ale dostęp do niego mają tylko osoby niewidome i słabowidzące ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności.

Być jak kawa!

MOTTO OŚRODKA PO TO BY UZYSKAĆ CEL Z HASŁA TOWARZYSZACEGO NAM NA TURNUSIE, A WISZACEGO W SALI REHABILITACJI RUCHOWEJ I ĆWICZEŃ INDYWIDUALNYCH NA PARTERZE - SEG. "A", kończącego się słowami ANNY:

*"...za dumni by pełzać
będziemy chodzić po prostu"*

droga do celu jest napewno długa i odległa, osiągnąć ten cel możemy gdy droga będzie łagodna i można będzie z nią żyć, musimy być wówczas jak "kawa" z poniższej anegdoty.

„Marchewki, jajka i kawa...

nigdy już nie będziesz patrzył na nie tak, jak do tej pory”.

Pewna młoda kobieta przyszła do swojej matki i opowiedziała jej o swym życiu, o tym jak jej ciężko. Nie wiedziała jak sobie poradzić i była bliska rezygnacji; była zmęczona walką i zmaganiem. Wydawało się, że jak tylko jeden problem zostanie rozwiązany, to zaraz pojawia się nowy.

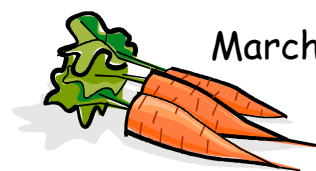
Matka zaprowadziła ją do kuchni, napełniła trzy garnki wodą i postawiła na ogniu. Wkrótce woda zagotowała się. Do pierwszego garnka włożyła marchewki, do drugiego jajka, a do trzeciego ziarna kawy i zostawiła je, aby się gotowały, nic nie mówiąc.

Po jakichś 20 minutach wyłączyła palniki. Wyłowila marchewki i położyła je na misce, podobnie i jajka. Następnie zaczerpnęła kawy i nalała do miski, po czym zwracając się do córki, zapytała: "Powiedz

Mieszkańcy piszą...

mi, co widzisz?" - "Marchewki, jajka i kawę" - odpowiedziała. Matka przyprowadziła ją trochę bliżej i powiedziała jej, aby dotknęła marchewki. Gdy to zrobiła, zauważyła, że jest miękka. Wtedy matka poprosiła ją, aby wzięła jajko i rozbiła je. Gdy zdjęła skorupkę zauważyła jajko ugotowane na twardo. W końcu poprosiła ją, aby spróbowała kawy. Córka uśmiechnęła się, gdy spróbowała bogatego smaku.

Młoda kobieta zapytała: "Mamo, a co to wszystko znaczy?". Wtedy matka wyjaśniła jej, że te trzy rzeczy zostały poddane takiej samej przeciwności: gotującej się wodzie. Każda z nich zareagowała inaczej.



Marchew weszła do garnka mocna, twarda i bezlitosna, niemniej poddana działaniu gotującej się wody, zmiękła i stała się słaba.



Jajko było delikatne. Cienka skorupka chroniła płynne wnętrze, lecz po przejściu przez gotowaną wodę, jego wnętrze stwardniało.

Ziarna kawy są jednak unikalne. Po zetknięciu z gotującą się wodą spowodowały, że to woda się zmieniła.



Czym jesteś? - zapytała córki.

- Gdy przeciwności pukają do twoich drzwi, jak reagujesz? Jesteś marchwią, jajkiem czy ziarnem kawy? Pomyśl o tym: kim jestem? Czy jestem jak marchewka, która wydaje się mocna, lecz w bólu i przeciwnościach słabnie, staje się miękka i traci swe siły?

Czy może jestem jajkiem, które zaczyna jako plastyczne serce, lecz zmienia się pod wpływem gorąca? Czy mam płynnego ducha, który zmienia się pod wpływem gorąca? Czy mam płynnego ducha, który po

Mieszkańcy piszą...

śmierci, rozbitym związku, finansowych trudnościach czy jakiejś innej próbie, stało się twarde i sztywne? Czy na powierzchni wyglądam tak samo, lecz wewnątrz jestem zgorzkniały(a) i twardy(a) ze sztywnym duchem i stwardniałym sercem?

Czy jestem jak ziarno kawy? Ziarno zmienia gorącą wodę, te okoliczności, które przynoszą ból. Gdy woda staje się gorąca, ziarno uwalnia zapach i smak. Jeśli jesteś jak ziarno kawy, gdy dzieje się coraz gorzej, ty masz się lepiej i zmieniasz okoliczności wokół siebie. Gdy nadchodzi na ciebie czarna godzina i najcięższe próby, gdy dzieje się coraz gorzej, czy ty unosisz się na wyższy poziom? Jak znosisz przeciwności? Jesteś marchwią, jajkiem czy ziarnem kawy?

Obyś miał na tyle szczęścia, abyś stał się słodki; na tyle prób, abyś stał się mocny; na tyle smutku, abyś zachował ludzką twarz i na tyle nadziei, abyś był szczęśliwy.

Najszczęśliwsi ludzie niekoniecznie mają wszystko co najlepsze; oni po prostu wykorzystują maksymalnie wszystko, co staje im na drodze. Ich najjaśniejsza przyszłość zawsze będzie oparta na zapomnianej przeszłości; nie możesz iść w życiu do przodu, dopóki nie pozwolisz odejść minionym niepowodzeniom i bólowi serca. A co najważniejsze: wiedz, że nie możesz zmieniać ludzi, lecz możesz zmieniać sposób w jaki znosisz trudności,.. a to może zachęcać innych, aby walczyli o zmianę.

Gdy się rodzimy, płaczemy, a wszyscy wokół nas śmieją się. Przeżyj swoje życie do końca tak, abyś ty był tym, który się śmieje, gdy wszyscy wokół ciebie płaczą.

Może zechcesz to przekazać ludziom, którzy coś dla ciebie znaczą; tym, którzy dotknęli twojego życia w taki czy inny sposób; tym, którzy wywołali uśmiech na twojej twarzy, gdy tego naprawdę potrzebowałeś; tym, którzy sprawili, że dostrzegłeś jaśniejszą stronę życia, gdy byłeś w dole; tym, których przyjaźń cenisz; tym, którzy tak wiele znaczą w twoim życiu.

Obyśmy wszyscy byli KAWĄ!!! Życzy współmieszkaniec PERY.

ZOSIA SAMOSIA



Bajka

Zosia bardzo cieszyła się z tego, że idzie do szkoły. Zerówka, to jeszcze przedszkole, a ona już jest pierwszoklasistką. Dostała nowy plecak, zeszyty, książki, całą wyprawkę. Cieszyła się tym wszystkim tak bardzo, że ciągle pakowała się do plecaka i z powrotem rozpakowywała. Kiedy jej się znudziło, myślała o wspaniałych wakacjach nad jeziorem.. Najchętniej wspominała, jak uczyła się pływać. Wspominała również nowe koleżanki i rozmowy z nimi.

Pójście do szkoły, to nowe obowiązki. Zosia postanowiła samodzielnie sobie z nimi radzić. Powiedziała: mamusiu, ja jestem prawie dorosła i proszę mi nie przypominać, że mam się spakować do szkoły, zrobić zadanie domowe, i coś tam jeszcze. Wszystkie Zosie, to Samosie, zobaczysz, że sobie świetnie poradzę. Mama tylko się uśmiechnęła i powiedziała: dobrze córeczko, bardzo się cieszę!

Mijały dni, a Zosia świetnie radziła sobie z nowymi obowiązkami. Któregoś dnia, jak zwykle po wejściu do klasy, chciała wyciągnąć z plecaka wszystkie przybory, a zamiast tego wyjęła.....kostium kąpielowy, ręcznik, gumowe klapki, lalkę i wiele innych, zupełnie niepotrzebnych rzeczy. Cała klasa buchnęła głośnym śmiechem. Pani nauczycielka szła w kierunku wystraszonej Zosi, ale też się śmiała.

Co teraz będzie?- bała się samodzielna, prawie dorosła uczennica. Pani uciszyła klasę i powiedziała: Zosiu, skąd wiedziałaś, że dzisiaj wszystkie dzieci będą opowiadać o swoich wakacjach, widzę, że jesteś bardzo dobrze przygotowana.

Po powrocie do domu, Zosia myślała, jaka fajna jest ich PANI, a do mamy powiedziała: wiesz mamusiu, czasem sprawdź mój plecak, ja dzisiaj myślałam, że jeszcze są wakacje.

A Wy, czy pamiętacie, że wakacje dopiero za rok?

Renata Nowak

SZARLOTKA



Przepis tylko dla mężczyzn!

1. Z lodówki weź 10 jajek - połóż na stole ocalałe 7, wytrzyj podłogę. Następnym razem uważaj!
2. Weź sporą miskę i wbij jajka rozbijając je o brzeg naczynia.
3. Wytrzyj podłogę, następnym razem bardziej uważaj! W naczyniu mamy 5 żółtek.
4. Weź mikser i wstaw do niego skrzydełka i zacznij ubijać jajka.
5. Wstaw ponownie skrzydełka do miksera, tym razem do oporu. Zacznij ubijać.
6. Umyj twarz, ręce i plecy. W naczyniu pozostały 2 żółtka, a dokładnie tyle potrzeba na szarlotkę.
7. Oklej ściany i sufit kuchni gazetami, meble pokryj folią, będziemy dodawać mąkę.
8. Nasyp 20 dag mąki do szklanki, pozostałe 80 dag zbierz do torebki.
9. Sprawdź czy ściany i sufit są szczelnie oklejone, przystąp do miksowania.

Rozmaitości...

10. Weź szybciutko prysznic!
11. Weź 4 jabłka i ostry nóż.
12. Idź do apteki po jodynę, plaster i bandaż. Po powrocie przemyj kciuk jodyną i zacznij obierać jabłka.
13. Potnij jabłka w kostkę pamiętając, że potrzebujemy 2 jabłek, więc nie wolno zjeść więcej niż połowę! Przemyj jodyną palec wskazujący i środkowy.
14. Jedyne pozostałe jabłko pocięte w kostkę wrzuć do naczynia z ciastem, pozbieraj z podłogi pozostałe kawałki i przemyj wodą.
15. Wymieszaj wszystkie składniki w naczyniu mikserem, umyj lodówkę bo jak zaschnie to nie domyjesz!
16. Przelej ciasto do foremki, wstaw do piekarnika.
17. Jeśli po godzinie nie widać żadnych zmian - włącz piekarnik.
18. Po przebudzeniu nie dzwoń po straż pożarną! Po prostu otwórz okno i piekarnik.



19. Po tych traumatycznych przeżyciach pozostaje tylko schłodzona żubrówka i sok jabłkowy, i chyba o to Ci chodziło...

WOLNE MIEJSCA DO PROGRAMU LECZENIA SM

Uwaga!

Wiadomość dla pacjentów chorych na stwardnienie rozsiane, którzy spełniają kryteria włączenia do terapii immunomodulującej, w ramach programów terapeutycznych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Są wolne miejsca i możliwość kwalifikacji do programu leczenia SM w kilku ośrodkach. Szczegóły na:

<http://www.ptsr.org.pl/ptsr/wolne,miejsca,do,programu,leczenia,sm.html>.

Ważne adresy

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

Centrum Informacyjne SM: 00-647 Warszawa Pl. Konstytucji 3/94

tel.: 022 745 11 25 - 27, fax: 022 622 94 78

e-mail: cism@ptsr.org.pl

Biuro RG PTSR - 00-647 Warszawa Pl. Konstytucji 3/72

tel.: (022) 856-76-66, fax: (022) 849-10-65

mail: biuro@ptsr.org.pl , <http://www.ptsr.org.pl>

Infolinia o SM: 0801-313-333

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie

Departament Zdrowia

03-719 Warszawa ul. Jagiellońska 26, tel. 022 59-79-920 i 022 59-79-942

Zespół redakcyjny: Krzysztof Czubak, Bogumiła Kowalska, Jolanta Marciniak

Przy współpracy: Renata Nowak, Przemysław Zadrożny, Pery

Wszystkich zainteresowanych poprzednimi numerami KOMRÓWKI zapraszamy na naszą stronę internetową www.dabek.of.pl