Kwartalnik Krajowego Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego

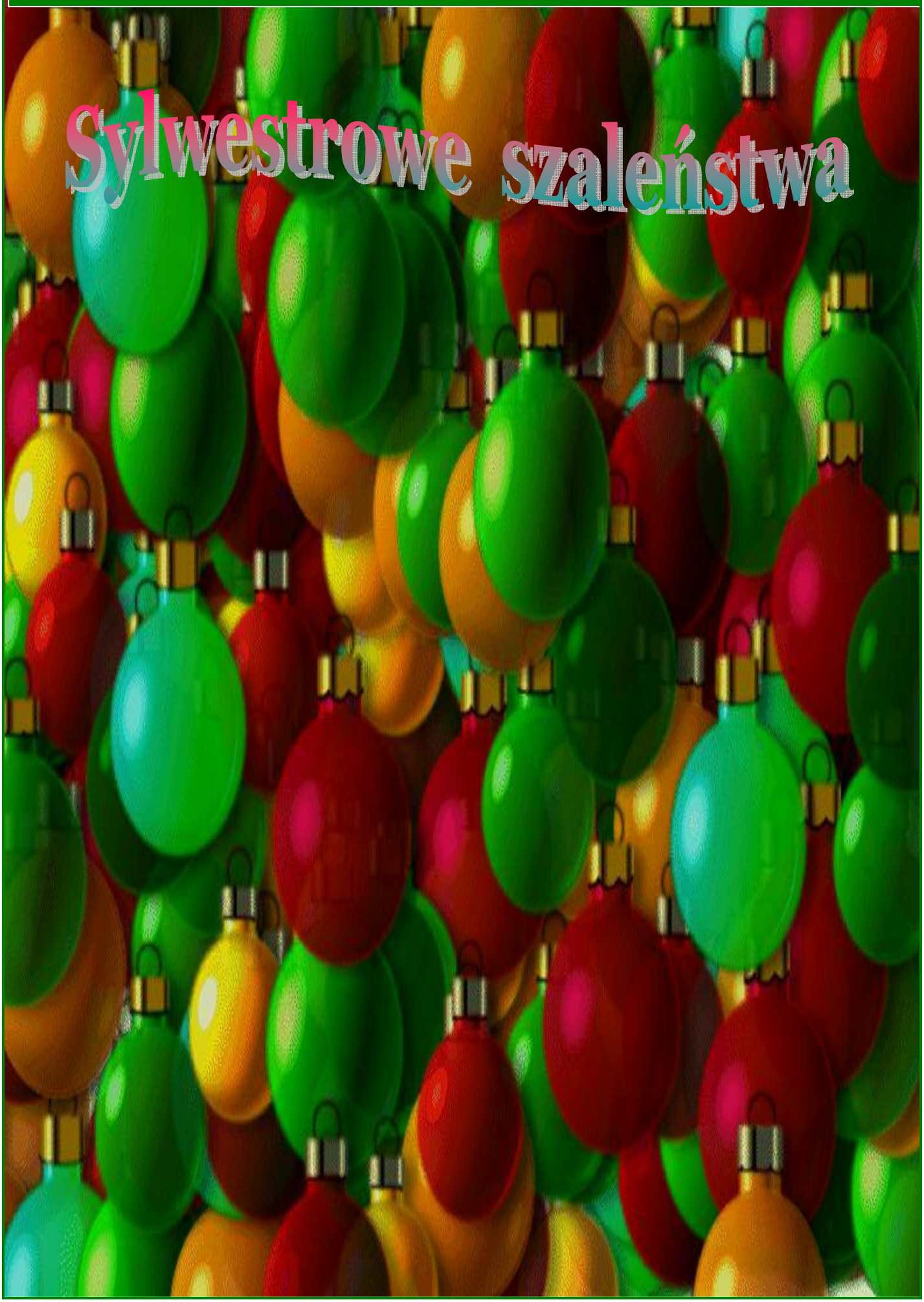
dla Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Dąbku

KOMRÓWKA

Nr 16 styczeń – marzec 2009 r. *Egzemplarz bezpłatny*



Sylwestrowe szaleństwa

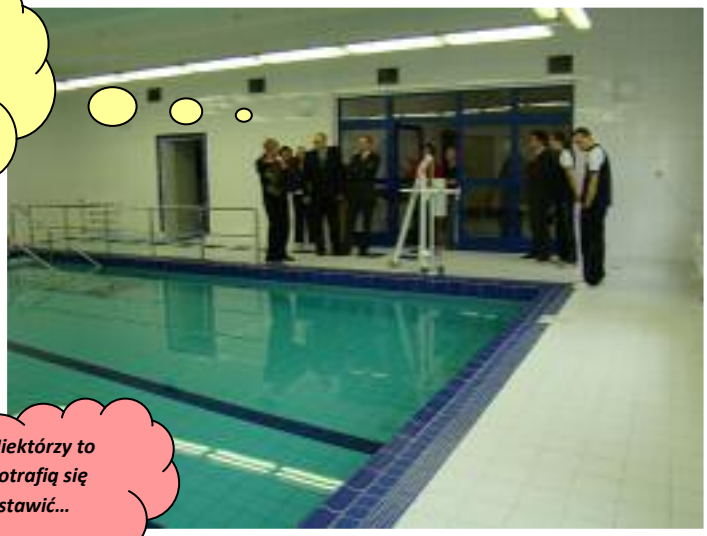


Odbiór basenu

Panie dyrektorze, prace wykonano zgodnie z ustaleniami

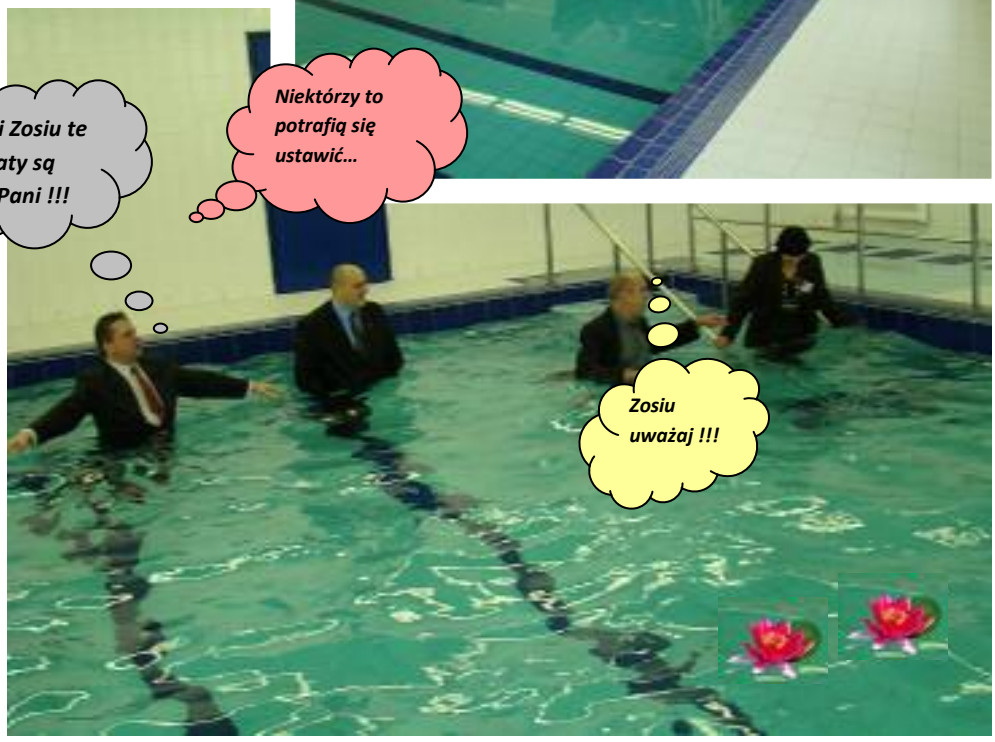


A może sprawdzimy temperaturę wody?



Pani Zosiu te kwiaty są dla Pani !!!

Niektórzy to potrafią się ustawić...



Zosiu uważaj !!!

Taka kąpiel może zdarzyć się tylko raz!!!!

Do SM stosunkowo z dystansem

Mój stosunek do choroby i do leczenia jest sprecyzowany i ogólnie prosty.

Że jestem chory na SM to wiem doskonale. Diagnozę postawiono ładnych parę lat temu. Minęło 26 lat od tamtego momentu, a jeszcze 2 lata wcześniej żyłem w nieświadomości tego faktu. Tak, więc od 28 lat żyję z kolesiem, który nazywa się Stwardnienie Rozsiane. Choroba jak choroba, trzeba do niej przywyknąć. Jednak tak jak narowistego konia trzyma się w cuglach, tak choróbsku nie wolno pozwolić wymknąć się spod kontroli. Poza tym, w miarę możliwości, trzeba robić swoje.

Początek chorowania był nieznośnie upierdliwy. Miotało mną jak piłką i z chodzeniem problemy miałem okrutne. Paradoksalnie jednak moja rzeczywistość nie była wcale ponura. Ja, cieszyłem się… Tak, cieszyłem się z tego, że w książeczce wojskowej wbito mi stempel z kategorią „E" i do przeklętego woja iść nie musiałem… O perypetiach z wojskiem pisał nie będę, ponieważ nie o to idzie.

Z czasów przed chorobowych (zabrzmiało to prawie tak, jak z czasów prehistorycznych…), właśnie z tych czasów, kiedy byłem młody i silny –byłem zapaśnikiem, i byłem piękny oczywiście – została mi przede wszystkim potrzeba dbania o swoje ciało. Ciało jest skorupką mi najbliższą i ogólnie najcenniejszą, więc pozostaje o nie dbać.

Przez prawie połowę mojego stażu chorobowego było ze mną nieciekawie. O samodzielnym chodzeniu musiałem zapomnieć…Jednak gruszek w popiele nie zasypiałem i po dziesięciu latach miotania się

w ciasnych przestrzeniach niemocy, kiedy szpikowano mnie sterydami a stan zdrowia stawał się coraz gorszy, spotkałem grupę osób mających pomysł na moje dolegliwości. Zacząłem korzystać z pomocy bioenergoterapeuty, psychologa – buddystki, dietetyka i zacząłem pić zioła dla wzmocnienia członków nadwątlonych przez choróbsko serwowane przez irydologa-zielarkę. Zacząłem żyć według określonych zasad. Ćwiczyłem cierpliwie i choćbym miał podpierać się nosem, to wytrwale chodziłem po domu, a później cienko sprawne nogi poniosły mnie w plener, najpierw niezdarnie i z lękiem, ale zew natury robił swoje i parłem do przodu. Kiedy nauczyłem się słuchać swego ciała i odpędziłem świadomą analizę faktów, zaczęły dziać się cuda.

Umiejscowienie się choroby w lewej półkuli mózgowej zmieniło moje zapatrywania na świat. Z permanentnego realisty zmieniałem się w zafascynowanego sztuką marzyciela. Działo się tak jak gdyby choroba pozwoliła mi spojrzeć na świat innymi oczyma, pozwoliła odkryć inny świat, świat, który do tej pory był poza moimi zmysłami.

Rehabilitacja szeroko pojęta to moim zdaniem najlepsza metoda na powstrzymanie choroby. Mówiąc-moim zdaniem-przywłaszczyłem sobie tą opinię, bo nie ja to wymyśliłem, ale wierzę głęboko w skuteczność rehabilitacji, więc uzasadnione jest utożsamienie się z tą opinią. Przez kilka lat bywałem na rehabilitacji w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale. W marcu tego roku byłem na kuracji w Centrum Rehabilitacji SM w Bornem Sulinowie. Teraz jestem w Krajowym Ośrodku Mieszkalno-Rehabilitacyjnym dla chorych na SM w Dąbku.

Nie bez kozery wcześniej wspomniałem o emocjach i dbaniu o swoje ciało, ponieważ na tego rodzaju kuracjach dba się o wszechstronną odnowę. Dba się o odnowę psychiczną i fizyczną kompleksowo.

Właśnie Ośrodki Rehabilitacji - a właściwie terapeuci wzmacniają moją wiarę w mądrość ludzi. Dąbek jest przykładem Ośrodka przywracającego zbłąkanemu choremu godność i chęć do trwania w wierze: w potęgę organizmu i w moc naszej psyche. Ale dość już tego; och i ach i powiem o czymś innym.

Kiedyś wydawało mi się, że właśnie ja wymyśliłem to, że świadomość jest moim największym wrogiem. Sądzę, że do rozwoju choroby przyczyniłem się w dużej mierze… Wiem, wiem, że dzięki świadomości jesteśmy ludźmi, jednak są przestrzenie gdzie świadomości wara!

Kilkanaście lat temu wypracowałem sobie, przy wybitnej pomocy specjalistów - moich przyjaciół, obronę przed analizowaniem nawiedzających mnie emocji. Gdybym tak nie robił to mózgowe analizy emocji wpędziłyby mnie do grobu. Może przesadziłem, ale na pewno wpłynęłyby na mnie destrukcyjnie. Rozbudowywanie emocji takich jak strach, złość, lęk przez świadomą analizę prowadzi do kolosalnego zamętu. Choróbsko w takich momentach słabości nie omieszka zawładnąć ciałem do szczętu…

Tak, więc, przyjeżdżam do Dąbka a tu masz. Oni o tym wiedzą. Wiedzą, że pozwalanie świadomości na zbyt wiele może szkodzić,…więc ja tego nie wymyśliłem… Ta wiadomość nie zdołowała mnie jednak, a wręcz przeciwnie. Jestem podbudowany i umocniony w mniemaniu, że to, co robię to nie mrzonki i to ma sens.

Socjoterapia, psychoterapia, muzykoterapia, prowadzone w Centrum Rehabilitacji w Bornem Sulinowie i w innej formie tu w Dąbku, to działania prowadzące do osiągania emocjonalnej mądrości. Przecież jesteśmy tacy, jakich sobie siebie wyobrażamy. Przecież to nasze emocje tworzą nasz wizerunek. Emocji nie należy tłumić.

Dobra, dobra, można tak powiedzieć, ale właśnie w Bornem siedzę sobie i oglądam mecz piłki nożnej: Polska- USA. I jak by mnie opętało, zacząłem kłócić się z telewizorem… No, bo jak inaczej nazwać wyrzuty skierowane do graczy, którzy mnie nie słyszą, a ja zemszczę do telewizora, że polscy piłkarze ni w ząb nie potrafią grać w piłkę! Fakt, darłem się na nich, upuszczając wodze emocjom. Może to i dobrze, ale jak mógł się czuć Andrzej- mój Bogu ducha winien współlokator… Potem go przeprosiłem, ale nad emocjami trzeba trochę panować…wydaje mi się…

Teraz w Dąbku mieszkam sam i w pokoju telewizora nie ma, więc takich sensacji nie będzie. Jeśli chodzi o zabiegi rehabilitacyjne, to jest ich dużo. Jest tu hipoterapia! Mam nadzieję, że konik nie pogniewa się na takiego kuternogę jak ja i ponosi mnie łaskawie. Krioterapia ogólnoustrojowa i zabiegi fizykoterapii to dopełnienie działań związanych z psychofizyczną rekonwalescencją pacjentów. Krioterapia, którą rozpocząłem 7 lat temu, to zabieg pozwalający mi ćwiczyć bez zmęczenia i działa mobilizująco na moje zmysły. Nie wolno mi zapomnieć o atmosferze w Ośrodku – teraz trochę kadzę, ale na ostatnim wieczorku pośpiwołem sobie tak jak Zamachowski w „Zawróconym". Pewnie tu jeszcze wrócę. Dają pozytywnego kopa – atmosfera jest wyjątkowa.

Nie ja wymyśliłem to, co teraz powiem, ale chcę z całą mocą podkreślić, bo się z tym utożsamiam, że żadna choroba i SM też, nie ma takiej mocy sprawczej, aby zdołować nas chorych do tego stopnia, żebyśmy stali się nieużyteczni i zostali wykreśleni ze społeczeństwa.

Moc w każdym z nas jest tak wielka, jak wielkie są uczucia inspirujące nasze działania. A tu w Ośrodku pomagają nam zmobilizować się do walki o godne życie.

W Bornem przekazano mi pewne przesłania a tu atmosfera jest podobna, więc zacytuję je:

„ Pasja daje ci środki do wprowadzenia uzdrawiających zmian" i następne:

„ Nic szybciej nie wyciąga cię z głowy, niż prawdziwy, płonący z głębi brzucha śmiech" - i o to chodzi. Śmiech jest dobry na wszystko!



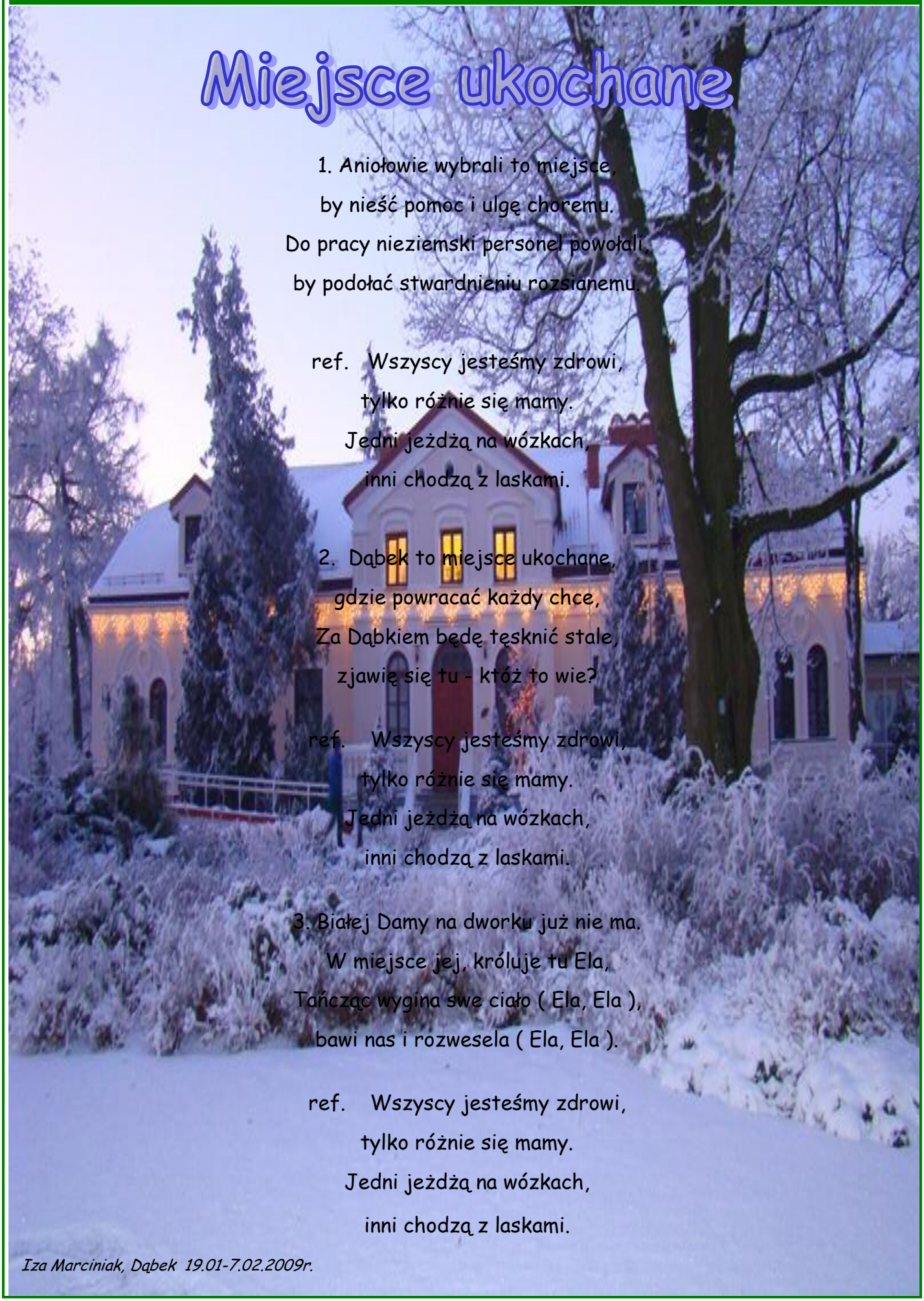
Takie słowa wzmacniają mnie na wskroś i inspirują.



Teraz dostałem kijki do Nordik walkingu, więc spaceruję sobie i powtarzam - biodro, biodro…- to tak dla dodania animuszu i żeby nie spieprzyć tego, czego uczą mnie rehabilitantki (całe szczęście, że żona tego nie słyszy, bo by dopiero sobie pomyślała…) – więc idę, uśmiecham się do siebie i nie dopuszczając świadomości do analizowania emocji, powtarzam „kotwicę"- biodro, biodro- i ciesząc się z tych malutkich sukcesów kroczę ku lepszemu.



Zenon Miszewski



Miejsce ukochane

1. Aniołowie wybrali to miejsce,
by nieść pomoc i ulgę choremu.
Do pracy nieziemski personel powołali,
by podołać stwardnieniu rozsianemu.

ref. Wszyscy jesteśmy zdrowi,
tylko różnie się mamy.
Jedni jeżdżą na wózkach,
inni chodzą z laskami.

2. Dąbek to miejsce ukochane,
gdzie powracać każdy chce,
Za Dąbkiem będę tęsknić stale,
zjawię się tu - któż to wie?

ref. Wszyscy jesteśmy zdrowi,
tylko różnie się mamy.
Jedni jeżdżą na wózkach,
inni chodzą z laskami.

3. Białej Damy na dworku już nie ma.
W miejsce jej, króluje tu Ela,
Tańcząc wygina swe ciało (Ela, Ela),
bawi nas i rozwesela (Ela, Ela).

ref. Wszyscy jesteśmy zdrowi,
tylko różnie się mamy.
Jedni jeżdżą na wózkach,
inni chodzą z laskami.

Iza Marciniak, Dąbek 19.01-7.02.2009r.

Mowa kwiatów

Kwiat to najstarszy i najbardziej znany symbol miłości. Jego naturalne piękno i zapach sprawiają, że jest on najprostszym, a zarazem bardzo eleganckim wyrazicielem naszych uczuć. Warto poznać mowę kwiatów, gdyż za ich pośrednictwem możemy wiele powiedzieć - na przykład wyrazić, że kogoś kochamy lub pokazać, że zależy nam wyłącznie na przyjaźni.

Zobacz co mówią kwiaty:

Aster - uszczęśliwiasz mnie każdego dnia.

Bez - ofiaruję Ci swoją szczerą przyjaźń.



Bratek - myślę o Tobie, czekam na jakiś znak .

Chaber - nie mam odwagi, żeby porozmawiać z Tobą.

Dalia - dlaczego mnie odrzucasz?

Fiołek - oznacza skromność.



Frezja - uznanie i radość.

Goździk - kocham Cię, naprawdę!

Goździki (wielobarwny bukiet) - oznaka odmowy.

Groszek - tęsknię za Tobą- szkoda, że bez wzajemności.

Hiacynt - żyję dla Ciebie, ale jak mnie odrzucisz nie będę płakać .

Irys - uwierz mi proszę!

Jaskier - Ty niewdzięcznico!

Rozmaitości…

Kaktus - ostrzeżenie.

Konwalia - jesteś piękna.

Krokus - oznacza radość.



Lewkonia - jeśli mnie nie chcesz, to po prostu powiedz.

Lilia - mam wobec Ciebie poważne zamiary.

Lwie paszcze - zwróć na mnie uwagę.

Mak - zapomnijmy o nieporozumieniach.



Margerytka - Jesteś najpiękniejsza!

Mieczyk - będę walczyć o Ciebie.

Nagietek - chcę zasnąć w Twoich ramionach.



Narcyz - nie masz serca!

Niezapominajka - chcę być zawsze obok Ciebie.

Piwonia - rozchmurz się, nie bądź taka nieufna.

Róża czerwona - Kocham Cię ponad wszystko!

Róża żółta - odwzajemnij moją miłość.

Stokrotka - jak dobrze jest być przy Tobie.



Storczyk - oznacza zmysłowość.

Tulipan - cieszę się, jak Cię widzę.

Żonkil - pożera mnie zazdrość!

Walentynkowy humor



Jeśli mąż otwiera drzwi swojego samochodu żonie, to możesz być pewien, że albo samochód jest nowy, albo żona.

*

Moja żona jest aniołem – zwierza się młody człowiek swojemu przyjacielowi.
- Masz szczęście. Moja nadal żyje.

*

Pewien młody małżonek postanowił nie zgłaszać kradzieży karty kredytowej, po tym jak się dowiedział, że złodziej wydał mniej pieniędzy niż jego żona.

*

Wiesz, w Walentynki zrobiono w naszej firmie ankietę i okazało się, że jestem najbardziej pożądanym facetem w robocie.
- No to powinieneś się cieszyć!
- No nie wiem, u nas pracują sami mężczyźni...



Aforyzmy o miłości

Miłość: rzeczywistość w krainie fantazji.
Charles Maurice

Im większy człowiek, tym głębszą jego miłość.
Leonardo Da Vinci

Niedojrzała miłość mówi: Kocham cię, ponieważ cię potrzebuję.

Dojrzała miłość mówi: Potrzebuję cię, ponieważ cię kocham.
Erich Fromm

Każda miłość trwa tak długo, na ile zasługuje.

Kogo kochała kobieta rozsądna,
słodka, dowcipna i zmysłowa,
ten posmakował tego,
co życie może ofiarować
najcudowniejszego.

Gabriel Senac de Meilhan



Pomóżmy innym

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Ciechanowie zwraca się z prośba do wszystkich ludzi dobrego serca o wsparcie oddziału ciechanowskiego poprzez Przekazanie podczas rozliczenia rocznego PIT- 1 % podatku dochodowego.

Wystarczy wpisać w rozliczeniu PIT:

KRS: 0000077974

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Ciechanowie

Z dopiskiem „ Działalność statutowa"

Ważne adresy

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

Centrum Informacyjne SM: 00-697 Warszawa, Hotel Mariott,

Al. Jerozolimskie 65/79 www.ptsr.org.pl tel. 022 630-72-15

e-mail: a.bartuszek@ptsr.org.pl

Biuro RG PTSR 00-583 Warszawa ul. Bagatela 13/43 tel. 022 856-72-66

e-mail:biuro@ptsr.org.pl

Infolinia o SM: 0801-313-333

Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla Osób Chorych na SM

w Dąbku 06-561 Stupsk tel. 023 653-13-31 www.dabek.of.pl

e-mail: komr_sm@ufik.idn.org.pl dabek@idn.org.pl

Zespół redakcyjny: Krzysztof Czubak, Bogumiła Kowalska, Jolanta Marciniak

Przy współpracy: Iza Marciniak, Zenon Miszewski, Przemysław Zadrożny

Wszystkich zainteresowanych poprzednimi numerami KOMRÓWKI zapraszamy na naszą stronę internetową