Kwartalnik Krajowego Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego

dla Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Dąbku

KOMRÓWKA

Nr 24 październik – grudzień 2010 r. *Egzemplarz bezpłatny*



Pory roku

Drzewa gną się wicher niesie

żółte liście, chłodną jesień

a jesieni chustę trzyma

biała pani, pani zima

gdy rozpachnie tuja, sosna

kwitną bazie, idzie wiosna

zaraz potem wszystkim kwiatom

barwy porozdaje lato

Janina Urszula Górska

Nasze XVI Igrzyska Sportowe













Z życia Ośrodka…











POMAGAJMY RAZEM

To już szóste „Pomagajmy razem", czyli niezwykła impreza charytatywna i integracyjna organizowana przez Ośrodek wspólnie z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego Oddział w Ciechanowie, Towarzystwem Twórców Trzeciego Tysiąclecia, Centrum Kultury i Sztuki w Ciechanowie a także z Mazowieckim Stowarzyszeniem Pomagajmy Razem. Jak zwykle jej celem była zbiórka pieniędzy, które pozwolą chorym na SM korzystać z rehabilitacji domowej i jak zwykle odbyła się ona pod patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika i Posła na Sejm RP Aleksandra Soplińskiego.



4 listopada 2010r. w„Kawiarni Artystycznej" Centrum Kultury i Sztuki im. Marii Konopnickiej w Ciechanowie zgromadzili się chorzy na Sm, ludzie dobrej woli, sponsorzy i artyści: muzycy,plastycy, poeci i fotograficy. Już szósty raz dla „Pomagajmy razem" grała charytatywnie ciechanowska formacja „Why Ducky?", publiczność mogła oklaskiwać także młodych artystów Joannę Żbikowską i Marka Mossakowskiego, oraz poezję Barbary Sitek-Wyrembek i mieszkańców naszego Ośrodka.



Zgromadzeni goście mieli okazję poznać również dorobek fotograficzny Krzysztofa Wyrembek, zaś dzięki młodzieży z Medycznej Szkoły Policealnej w Ciechanowie przypomnieć sobie zasady udzielania pierwszej pomocy i wziąć udział w pokazie stylizacji paznokci. Wielu emocji dostarczyły



również kupowane w czasie imprezy cegiełki, a właściwie kryjące się pod prawie każdą z nich nagrody-niespodzianki. Wszystkie cegiełki wzięły udział w losowaniu nagród głównych, czyli roweru i telewizora – ufundowanych przez Polski Bank Spółdzielczy w Ciechanowie i Telecolor z Mławy. Podczas imprezy przeprowadzono także aukcję prac plastycznych osób niepełnosprawnych, roweru oraz koszulek z autografami mistrza olimpijskiego z Pekinu Tomasza Majewskiego i wicemistrza olimpijskiego Piotra Małachowskiego.



Tym razem organizatorzy imprezy postanowili pomóc także Sylwii Jaskulskiej, 14-letniej dziewczynce z Mławy, która zbiera pieniądze na zakup protezy reki. Na pomoc dla niej przekazano dochód z licytacji jednego z obrazów.







Jesień

Zimno
Słońce się schowało
wiatr położył łany
nie skoszonych traw
brzozy kołysały się
w rytm jesiennego walca

Plener

Kwitną jarzębiny
słońce świeci mocniej
szumi rzeka
mam namiastkę morza
choć stopy
nie czują
znajomego piasku
z gór przywiozę
cięższy balast wspomnień
butelkę
słoik
pisankę
stopki z kamienia
oraz wrażenia
malowane pędzlem

Sowa

Jestem sowa
nie wiem – czy sowy płaczą?
sen dopadł innych
mnie nie
czytam, dziergam
liczę gwiazdy
sto pytań – zadaję Bogu
wybiła północ
chustką „płaczką"
wycieram łzy
ukrywam chustkę
i marzenia
pod błękitną poduszką
mija godzina
mijają kolejne
cisza
za oknem szaro
zegar wskazuje
koniec ciszy nocnej
gwar za moimi drzwiami
- zmiana personelu
Jasio Skowronek
człapie na stołówkę
sowa przekręca się
na drugi bok
spogląda w błękit nieba
wynurza się
robiąc dobrą minę do złej gry...

Teresa Barbara Niezgodzka, Dąbek 2010r.

szczególnym

w czymś

Uczestniczę



Fascynacja kulturystyką

Z kulturystyką zetknąłem się w roku 1975, mając 18 lat. Przyglądałem się bardzo przejęty zdjęciom kulturystów z posągowym umięśnieniem, zamieszczonym w archiwalnych miesięcznikach „Sport dla Wszystkich". W tym czasopiśmie również znalazłem informacje o treningach naszych czołowych kulturystów z lat 60 – tych, takich jak; Sławomir Filipowicz, Marian Glinka, Stefan Polis, Stanisław Wielgus z Gdyni, Jan Włodarek z Warszawy - najsilniejszy kulturysta w Polsce, i innych. Wówczas oglądałem w kinie film pt. „Wilcze Echa", w roli głównej występował wysportowany, i dobrze zbudowany aktor - kulturysta Marek Perepeczko.

Zafascynowała mnie kulturystyka, sport lat 60 i 70-tych, w której do wyników, tj. ładnie umięśnionej sylwetki, siły i sprawności fizycznej dochodzi się latami systematyczną i ciężką pracą. To jednak nie zniechęciło mnie do kulturystyki. Własnym sumptem zaadoptowałem pomieszczenie i urządziłem domową siłownię z różnym sprzętem do ćwiczeń. Największym problemem było zdobycie poważnej fachowej literatury na temat ćwiczeń kulturystycznych, ponieważ w Ustce jej nie było. Temu dało się zaradzić, z pomocą kolegów zdobyłem nawet czasopisma zagraniczne i zacząłem ćwiczyć.

Efekty przychodziły powoli, a ja bardzo chciałem szybko osiągnąć cel, więc skłaniałem się w kierunku sterydów - tzw. „koksu", jednak czułem zbawienny opór wewnętrzny. Niespodziewanie wpadł mi wtedy w ręce, wcale nie nowy, artykuł Stanisława Zakrzewskiego o *kalokagatii* w sporcie siłowym. Pisał on w tym artykule o atrakcyjności ćwiczeń

siłowych dobroczynnie wpływających na zdrowie fizyczne oraz duchowe człowieka. Przeczytałem tam także, że trening siłowy jest doskonałą szkołą charakteru, wyrabia: systematyczność, wytrwałość w dążeniu do celu, zdolność do wyrzeczeń oraz panowanie nad sobą. Ta lektura wzmocniła mnie. Zdecydowałem się stronić od sterydów. Trenowałem wytrwale przez pięć lat. Czułem satysfakcję z osiągnięć. Byłem silnym, wysportowanym i spokojnym emocjonalnie człowiekiem.

Choroba

W roku 1980 niespodziewanie zachorowałem na **stwardnienie rozsiane**. Moje życie uległo radykalnej zmianie na gorsze.

Tężyzna fizyczna była pomocna w hamowaniu rozwoju choroby, nie pozwoliła rozłożyć mnie na łopatki od razu. Niedowład powoli obejmował coraz to inne części ciała i wrastało moje ograniczenie ruchowe. Doszło już do tego, że moja równowaga została zachwiana tak, że rzucało mnie jak piłkę bezwładnie pływającą na fali.

Neurolodzy szpikowali mnie sterydami . W efekcie spuchłem jak balon i po trzech latach nieskutecznych prób leczenia zarzuciłem wszelkie ćwiczenia z powody ogromnych trudności ruchowych. Nie było to dobre, ale nie miałem wsparcia ze strony leczących, którzy powtarzali jak mantrę, że choroba jest nieuleczalna i powinienem się pogodzić z dolegliwościami. Upadłem na duchu i poddałem się…

Walka z chorobą

Po ośmiu latach chorowania mój stan psychofizyczny był opłakany. Doszło do tego, że przestałem chodzić samodzielnie, a lęk przed światem uwięził mnie w domu. Poznałem wtedy bioenergoterapeutę, który wzmocnił moją samoocenę, dzięki czemu pozbyłem się czarnowidztwa. To był pierwszy sukces, pierwszy krok w kierunku zwycięstwa!

W połowie lat dziewięćdziesiątych spotkałem dobrych ludzi: irydologa - zielarkę, psychologa - buddystkę i neurologa, którzy zaproponowali mi porzucenie sterydów na rzecz psychoterapii i leczenia ziołami.

Trzyletnie picie naparów z ziół i psychoterapia regenerowały wątrobę, żołądek oraz inne organy nadwątlone przez końskie dawki sterydów. Dopiero wtedy zrozumiałem dokładnie, doświadczając na sobie, jaką cenę musi zapłacić organizm za stosowanie takich środków farmaceutycznych!

Zacząłem czuć się lepiej i rozpocząłem pierwsze spacery o lasce. Animuszu i odwagi dodała mi kuracja w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale, gdzie korzystałem z mrożenia w kriokomorze przed ćwiczeniami rehabilitacyjnymi.

Powrót do ćwiczeń kulturystycznych

Moje młodzieńcze doświadczenia z kulturystyką podpowiadały mi, żebym wrócił do treningu. Wracałem z oporami, ponieważ niesprawność ruchowa nie pozwalała mi na zbyt wiele, jednak ćwiczyłem i ćwiczę z uporem. Z mrożenia w komorze kriogenicznej korzystam co roku. Teraz jestem w Krajowym Ośrodku Mieszkalno Rehabilitacyjnym w Dąbku. Zimno i ruch leczą!

W Ustce mamy siłownię „HEROS" prowadzoną przez Bogdana Kaszubę, ale skorzystać z niej nie chciałem, ponieważ wydawało mi się, że dla tak stłamszonego i rozbitego przez chorobę człowieka jak ja, miejsca tam nie ma. W końcu, kiedy przemogłem swój upór, zdecydowałem się jednak tam pójść.

Bogdan Kaszuba doświadczony trener kulturystyki i rehabilitant przyjął mnie z otwartymi rękami. Pod jego kierunkiem trenuję już półtora roku i czuję się coraz lepiej. Ćwiczę trzy razy w tygodniu. Program zajęć mam modyfikowany w zależności od mojego stanu zdrowia.

Nadzieja w kulturystyce rehabilitacyjnej

W **stwardnieniu rozsianym (**SM) komunikacja mózgowo- mięśniowa jest utrudniona z powodu mielinizacji otoczki nerwowej i niektóre

ćwiczenia wydają się być niewykonalne, ale dzięki odpowiednim pobudzeniom refleksologicznym (ćwiczenia plus masaż) serwowane mi przez Bogdana Kaszuba, mogę ćwiczyć poprawnie, wzmacniać mięśnie i zwiększać obszerność ruchową.

Dostałem od niego kodeks: **1.** Odrzuć laskę na rzecz chodzenia z kijkami Nordik Walking dla poprawy postawy; **2.** Stosuj ćwiczenia oddechowe; **3.** Spaceruj wśród brzóz i bądź w kontakcie z naturą; **4.** Każde ćwiczenie poprzedzaj rozgrzewką; **5.** Ćwicząc koncentruj się na oddechu i na mięśniach zaangażowanych; **6.** Po ćwiczeniu rozluźniaj mięśnie; **7.** Uzupełniaj płyny; **8.** Koryguj postawę przed lustrem; **9.** Chroń stawy przed przeciążeniem i nacieraj je przed ćwiczeniami żelem z żywokostu; **10.** Stosuj dietę bogatą w warzywa i owoce.

Mam 52 lata i wróciłem do kulturystyki, która kiedyś pozwoliła mi być silnym, wysportowanym, zadowolonym z siebie i radosnym. Przez 30 lat zatracając się w chorobie straciłem prawie wszystko, ale nie wiarę w powrót do sprawności fizycznej, mam więc nadzieję, że teraz, mimo upływu lat, zdołam wypracować, z pomocą trenera, przybliżony stan zdrowia fizycznego i psychicznego do tego sprzed lat. Pomaga mi w tym znacząco rehabilitacja wzmocniona krioterapią w KOMR w Dąbku.

Optymistyczne jest i to, że najskuteczniejsze ćwiczenia kulturystyczne wywodzą się z odkryć naukowców w zakresie rehabilitacji ruchowej. Czyniły „cuda"! A ja czuję się coraz lepiej. Symetryczność ruchów mimo niedowładu prawostronnego jest coraz lepsza, samopoczucie dopisuje, kondycja wzrasta; to są duże przesłanki, że może chorobę przezwyciężę!

Autor: ***Zenon Miszewski, Ustka, 14 maja 2010 r.***

Strona autorska: ***www.zenonpisze.pl***

Żarty, żarciki

Skrót myślowy

- Co ma wspólnego łyżka z jesienią?
- Je-się-nią!

Z serii "dialogi na cztery nogi"

Blondynka u doktora:
- Niech mi pan doktor pomoże! Trzmiel mnie użądlił!
- Spokojnie, zaraz posmarujemy maścią.
- A jak go pan doktor złapie? Przecież on już poleciał!
- No nie! Posmaruję to miejsce, gdzie panią użądlił!
- Aara! To było w parku przy fontannie, na ławce pod drzewem.
- Ale ja posmaruję tę część ciała, w którą cię uciął!
- Trzeba było od razu tak mówić! W palec mnie użądlił. I to strasznie boli!
- Który konkretnie?
- A skąd mam wiedzieć? Wszystkie trzmiele wyglądają podobnie.



Monitoruj rzuty i remisje oraz leczenie stwardnienia rozsianego z TacyJakJa.pl

Portal TacyJakJa.pl, prowadzony przez lekarzy dla osób chorych na różne choroby przewlekłe, otworzył niedawno dział poświęcony SM. Propozycją TacyJakJa.pl są anonimowe elektroniczne dzienniczki obserwacji rzutów i remisji ze strony różnych układów i narządów, a także samopoczucia oraz stosowanego leczenia. Częstość i charakter nawrotów oraz remisji SM, a także dynamika objawów są informacją bardzo ważną dla lekarza prowadzącego. Niestety wizyty odbywają się średnio co 3-6 miesięcy i chory nie zawsze jest w stanie przypomnieć sobie w sposób dokładny i chronologiczny zmian jakie zachodziły w jego organizmie. Stworzenie elektronicznego dzienniczka SM jest bardzo dobrą propozycją samoobserwacji dla osób, które posługują się Internetem.

Ważne adresy:

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie
Departament Zdrowia
03-719 Warszawa ul. Jagiellońska 26,
tel. 022 59-79-932 i 022 59-79-942

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Centrum Informacyjne SM: 00-647 Warszawa Pl. Konstytucji 3/94
e-mail: cism@ptsr.org.pl
e-mail: a.bartuszek@ptsr.org.pl
Biuro RG PTSR - 00-647 Warszawa Pl. Kontytucji 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

Zespół redakcyjny: Krzysztof Czubak, Bogumiła Kowalska, Jolanta Marciniak

Przy współpracy: Zenon Miszewski, Małgorzata Mówińska-Zyśk, Teresa Barbara Niezgodzka, Katarzyna Rosicka- Jaczyńska,

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