Kwartalnik Krajowego Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego dla Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Dąbku

Z życia Ośrodka

Nr 1 Grudzień 2005 *Egzemplarz bezpłatny*



Wesołych Świąt !

Drodzy czytelnicy

Życzymy Wam,
aby w Święta Bożego Narodzenia
i w Nowy Rok miłość, nadzieja i pogoda
ducha zagościły w Waszych sercach
- i zostały w nich na długo

Dyrekcja i Pracownicy Ośrodka

Spotykamy się po raz pierwszy...

Szanowni Czytelnicy

Mam zaszczyt złożyć na Państwa ręce pierwszy numer kwartalnika pod tytułem „Z życia Ośrodka". W naszym Ośrodku dzieje się wiele interesujących rzeczy, odwiedzają nas wspaniali Mieszkańcy i zapraszamy ciekawych gości. Postanowiliśmy wydać ten periodyk ażeby wszystkie interesujące sprawy ocalić od zapomnienia. Celem naszym jest też informowanie Państwa o wszystkich ważnych dla Mieszkańców Ośrodka sprawach.

Jednak ważniejsze jest aby było to wydawnictwo o Mieszkańcach, dla Mieszkańców oraz współtworzone przez Mieszkańców. Na jego łamach będą Państwo mogli podzielić się z innymi swoimi przemyśleniami i doświadczeniami.

Zamierzamy też publikować informacje związane ze stwardnieniem rozsianym, przedstawiać naszych pracowników, przybliżać stosowane w Ośrodku metody rehabilitacji. Oczywiście nie zabraknie miejsca na humor i rozrywkę. Pierwszy numer jest naszą propozycją dla Państwa.

Bardzo liczymy na cenne uwagi Mieszkańców, czekamy na sugestie odnośnie zawartości, układu i szaty graficznej naszego pisma.

Życzę Państwu miłej lektury.

Dariusz WĘCŁAWSKI
Dyrektor

W numerze:

Spotykamy się po raz pierwszy	str.2
Z historii...	str.3
Mieszkańcy piszą...	
Moje 3 grosze albo jak to widzę	str.4
Mniej telewizji, więcej rozmów	str.6
Rozmaitości	str.7



Z historii ...

29 listopad 1990 r.	**Nowa ustawa o pomocy społecznej:** * Przeniesienie pomocy społecznej z resortu zdrowia do resortu pracy i polityki socjalnej. * Rozwój form pomocy społecznej. * Rozbudowa ośrodków i domów pomocy społecznej. * Określenie standardów w domach pomocy społecznej.
8 lipiec 1991 r.	**Porozumienie pomiędzy Ministrem Pracy i Polityki Socjalnej a Wojewodą Ciechanowskim:** * Rozpoczęcie budowy Domu Pomocy Społecznej o nazwie Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla Osób Chorych na SM w Dąbku.
1 październik 1993r.	**Dyrektorem Ośrodka zostaje Antoni Nowicki**
17 sierpień 1994 r.	**KOMR rozpoczyna działalność:** * Pierwszymi mieszkańcami są chorzy na SM z województwa ciechanowskiego. * Zainteresowanie pobytem w Ośrodku pokazało jak duże jest zapotrzebowanie na tego typu placówkę - czas oczekiwania do dzisiaj wynosi 1,5 - 2 lata.
1 styczeń 1999 r.	**Utworzenie powiatów** *Organem prowadzącym staje się Starosta Powiatu Mławskiego.
1 styczeń 2004 r.	**Nasza placówka zostaje jednostką organizacyjną podległą Marszałkowi Województwa Mazowieckiego**
17 sierpień 2004r.	**KOMR w Dąbku obchodzi swoje 10-lecie:** * 4.843 chorych na SM skorzystało z usług Ośrodka. * Według badań własnych 72% mieszkańców w wyniku prowadzonej w Ośrodku rehabilitacji uzyskało poprawę sprawności psychofizycznej.
30 wrzesień - 1 październik 2004r.	**Pierwszy dyrektor Ośrodka Antoni Nowicki odchodzi na emeryturę. Dyrektorem Ośrodka zostaje Dariusz Węcławski**
9 czerwiec 2005r.	**Sejmik Województwa Mazowieckiego podejmuje decyzję o rozbudowie Krajowego Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego dla Osób Chorych na SM w Dąbku**

Moje 3 grosze, albo jak ja to widzę

Przypatrując się temu całemu SM-owemu ambarasowi przez ponad 25 lat wiem z doświadczenia, że nie ma dwóch osób, mających identyczną postać choroby. Zauważyłam, że ta sytuacja a także indywidualny charakter czy osobowość każdego z nas sprawiają, że niektóre osoby mają różne pomysły lub świetne (w ich przekonaniu) rady dla innych chorych. Między innymi na temat metod leczenia, rehabilitacji, odżywiania i postępowania w wielu sprawach. Przekazywanie ich lub dzielenie się nimi z innymi osobami, wynika z pewnością z dobrych intencji. Jednak nie może być stosowane bezkrytycznie metodą pani Goździkowej. Sądzę, że czasem może przynieść więcej szkody niż pożytku. Na przykład gdy osoba z wieloletnim „stażem" SM, której „się udało" , bo chodzi, tańczy lub - o zgrozo ! :-) pracuje, poucza osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, że swój dobry stan zawdzięcza temu, iż postanowiła nie poddać się chorobie, żeby nigdy nie usiąść na wózek. Ludzie !!! Bądźmy skromniejsi i bardziej wyrozumiali (uczciwsi ?) wobec innych. Taka „świetna" rada może kogoś jeszcze bardziej zdołować i wpędzić w poczucie winy, że za mało dla siebie zrobił, że trzeba było inaczej postępować itp. Często się zdarza, że po takich wiadomościach chorzy zamykają się w sobie i nie chcą kontaktów z innymi chorymi , ze szkodą nie tylko dla samych siebie.

Wózek inwalidzki nie jest przekleństwem i nikt bez potrzeby na nim nie „zasiądzie". Dla mnie jest to jedno z wielu urządzeń, które mi pomagają funkcjonować na co dzień. Wymiana różnych informacji jest nam jak najbardziej potrzebna i pożyteczna gdyż wiadomo, że wszyscy ludzie wszystko wiedzą, Ale nie można polecać własnego sposobu postępowania, jako jedynie słusznej metody radzenia sobie z chorobą. Jedynie uniwersalną radą może być zachęcanie do podejmowania systematycznej rehabilitacji. Decyzja o jej podjęciu zależy wyłącznie od nas samych. I nie powinny to być tylko jednorazowe, choćby kilkutygodniowe akcje - jak na przykład pobyt w KOMR w Dąbku raz na 1,5 - 2 lata, albo jeszcze rzadziej. Tutaj powinniśmy nauczyć się tego, co sami , lub przy pomocy innych osób możemy robić w domu (dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności specjalistyczne usługi opiekuńcze - rehabilitacja w domu). Niemal każda osoba niepełno-sprawna (choćby tylko przytomna), może decydować o sobie na różne sposoby. I zanim zajmą się nami inni ludzie, naszym obowiązkiem jest zadbać o samych siebie. Myślę, że nie tylko dla mnie, możliwość samodzielnego decydowania o sobie, jest równoznaczna z wolnością i dobrowolnie się jej nie zrzeknę.

Wiem, że jeszcze nie wszędzie jest możliwość, aby mieć w domu rehabilita-

cję, ale właśnie w takich przypadkach, najbardziej potrzebujemy wskazówek, jakie możemy otrzymać w KOMR w Dąbku. Poza tym, podczas każdego pobytu (byłam tu 6 razy) poznaję osoby, które nie mają pojęcia o przysługujących im uprawnieniach czy możliwościach, nigdy nie słyszały o Państwowym Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) i w ogóle przekonują się, że nie są same ze swoimi najróżniejszymi problemami. Jeżeli zdarzają się osoby mniej odporne, nie umiejące sobie samodzielnie radzić nie tylko w chorobie, to taki pobyt np. w KOMR w Dąbku jest im szczególnie potrzebny. Tutaj, przebywając w grupie, nie ma powodu krępować się swojego stanu, można skorzystać z wielu różnorodnych zajęć, albo zaproponować zorganizowanie dodatkowych - w sferze CUD (ciało, umysł i duch) , ale przede wszystkim można podpatrywać ciekawe rozwiązania i rozmawiać, rozmawiać, rozmawiać...

Trzeba wiedzieć, że każde, nawet pozornie błahe działanie ma sens terapeutyczny. Ćwicząc czynnie lub biernie, rozmawiając lub śpiewając (w tym modląc się), spożywając posiłek, otwierając lub zamykając oczy, robiąc wdechy i wydechy, poruszając głową lub dłońmi, wprawiamy w ruch wiele mięśni , co zapobiega ich zwiotczeniu lub przykurczom. Ważne jest tylko, żeby o tym ciągle pamiętać. Muszę tutaj jeszcze wspomnieć o pewnej ważnej, ale delikatnej sprawie. Jest to właściwie moja prośba. Ponieważ ta gazetka ma szansę dotrzeć do bardzo wielu osób, dlatego pozwalam sobie tą prośbę przedstawić tutaj. Czasem przebywają w Ośrodku osoby nie potrafiące lub nie mogące nawiązać kontaktu z innymi ludźmi. Wielokrotnie obserwowałam, że cały wolny czas spędzają wtedy przed telewizorem, albo leżą w łóżku. Przekonałam się jak wielką radość sprawia im porozmawianie lub poopowiadanie o czymkolwiek, przeczytanie im gazety, zaproponowanie wspólnego wypicia herbaty, poczęstowanie czymś, czy poprawienie źle ubranej garderoby. Okazują wdzięczność niewspółmierną do naszego „wkładu". Serdecznie proszę i zachęcam do okazania takim osobom zainteresowania.

Przecież „dając - otrzymujemy". ***Niech nadchodzące Święta Bożego Narodzenia, będą tym czasem szczególnego dostrzeżenia osób osamotnionych i wyobcowanych. Oby wszyscy mogli odczuć serdeczność i ciepło tych wyjątkowych dni.***

Czasem trzeba bez słowa jednego
Dłoń na czyjąś położyć dłoń
- jak opłatek biały i czysty.
Wtedy właśnie rodzi się Miłość.
Wtedy właśnie rodzi się Chrystus.
(-)

Janina Stoksik
Gliwice, 12.12.2005r.

Mniej telewizji, więcej rozmów

Jestem jedną z Was.
Choruję na SM od wielu lat. Przez te lata doświadczyłam i zrozumiałam wiele. Poznałam co to jest samotność, a właściwie osamotnienie, niezrozumienie bliskich i wielu osób, które są wokół mnie. Swoimi przemyśleniami i odczuciami chcę podzielić się z innym i mam do tego wyjątkową okazję. Wiem jedno - nie możemy zamykać się na innych, na świat, nie możemy cierpieć w samotności. Powinniśmy otworzyć się na drugiego człowieka, powinniśmy rozmawiać z innymi. Przecież wiem, że w gruncie rzeczy tego nie chcemy, nie lubimy naszej samotności i jest nam z nią źle. Oglądamy telewizję, siedzimy samotnie, ale czekamy na chociaż jeden gest ze strony kogoś, kto chciałby porozmawiać, posłuchać naszych zwierzeń. Będąc w domu często nie mamy takiej okazji, bo nasi bliscy z reguły nie mają dla nas czasu, ani ochoty na rozmowę. Tu w ośrodku nie wolno nam stracić tej szansy, bo tylko tu są ludzie tak samo chorzy jak my i można spotkać kogoś kto nas rozumie i pomoże. Tu można znaleźć właściwą osobę i rozmawiać z nią. Taka rozmowa może bardzo pomóc w poradzeniu sobie ze złym nastrojem. Depresja jest ostatnią rzeczą, której powinniśmy się poddać, bo gdy w niej tkwimy czujemy się gorzej fizycznie. Rozmowy nie uleczą z depresji ale pomogą mimo smutku żyć lepiej. Chodzi o to, żeby ci, którzy sobie lepiej radzą, którzy są silniejsi psychicznie dostrzegali osoby słabsze i rozmawiali z nimi. Nie jestem przeciwniczką telewizji, bo mam swoje ulubione programy i filmy. Rozumiem, że chwila samotności jest każdemu potrzebna, ale tu w ośrodku niech kontakt z innymi będzie ważniejszy od oglądania telewizji i braku czasu i cierpliwości dla innych. Szczególnie potrzebują zainteresowania i zachęty do rozmowy osoby ciężej dotknięte przez chorobę, te na wózkach. My nie jesteśmy inni, jesteśmy tacy sami jak pozostali, choć często osoby zdrowsze tak nas postrzegają i dają nam odczuć, że jesteśmy gorsi. Przyjeżdżamy do ośrodka po to, by poprawić stan naszego zdrowia, wzmocnić się. Pomoc doświadczonych rehabilitantów i terapeutów ma pierwszorzędne znaczenie. Nie zapominajmy jednak, że rozmowy i zainteresowanie drugich są tak samo ważne. **Zbliża się Nowy Rok i chciałabym życzyć wszystkim, żeby spotkali tu, w ośrodku chociaż jedną osobę, która pomogłaby wspólnie znosić to co nas spotyka.**

Maria Jolanta Pieniążek

Grudniowe Gołębie

Zacznijmy dziś
życie od nowa

grudniowe gołębie
bezszelestną bielą
rozsiadły się
za oknem
Schumann pastelowym
dźwiękiem
zawisł na świerkowej
gałęzi

siądźmy
przy nowym stole
na który
nie wysypała się gorycz
zamiast cukru
a echa dawnych słów
go nie skalały

zacznijmy
od świeżo zaparzonej herbaty
na nowy życia początek

Jolanta NOWAKOWSKA

WRÓŻBY WIGILIJNE

Dzień wigilijny, od rana do wieczora, szczególnie sprzyja wszelkim wróżbom, rytuałom i obyczajom. Folklor polski był pod tym względem szczególnie bogaty i zróżnicowany w zależności od regionu. Niektóre zwyczaje zachowały się do dziś.

1. Jeżeli chcesz się przekonać, czy w nowym roku zakochasz się, zjedz jabłko i policz pestki. Jeśli liczba pestek jest parzysta, to odpowiedź jest pozytywna, a jeśli pestek będzie więcej niż sześć, to twoje szczęście będzie podwójne.
2. Przywłaszczenie sobie jakiegoś drobiazgu przynosi szczęście przez cały rok. Oczywiście rzecz trzeba właścicielowi w jakiś sposób niepostrzeżenie podrzucić. Nie należy natomiast niczego swojego pożyczać, bo wróży to straty.
3. Wszelkie długi, w miarę możliwości, wskazane jest do Wigilii zwrócić.
4. Dobrze jest mieć podczas wieczerzy nawet drobną sumę pieniędzy, aby nie cierpieć na ich brak przez cały rok.
5. Łuski z karpia spożytego podczas wieczerzy wigilijnej, noszone w portmonetce przez cały rok, przyciągną pieniądze.

Fafara puka do drzwi sąsiadki i pyta:
- Mogłabyś mi pożyczyć soli?
- Nie.
- A cukru?
- Nie.
- A może chociaż mąki?
- Nie.
- A czy w ogóle jest coś, co mogłabyś mi pożyczyć?
- Tak. Mogę ci pożyczyć Wesołych Świąt!





Konkurs * Konkurs * Konkurs

Redakcja ogłasza konkurs na tytuł naszej gazetki. Obecny tytuł jest tytułem roboczym. Konkurs trwa do 20 stycznia 2006 roku. Propozycje można składać do Asi na dworek. Zwycięzcę wyłoni komisja konkursowa a Dyrekcja Ośrodka ufunduje nagrodę !!!

_Propozycje i uwagi dotyczące gazetki przyjmują :
Jola Marciniak pok.15 tel. w. 315 oraz
Bogusia Kowalska pok. 5 tel. w. 312

Ważne adresy

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Centrum Informacyjne SM: 00-697 Warszawa, Hotel Mariiott,
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. 022 856-76-66
e-mail: biuro@ptsr.org.pl

Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla Osób Chorych na SM w Dąbku u 06-561 Stupsk tel. 023 653-13-31 www.dabek.of.pl
e-mail: komr_sm@ufik.idn.org.pl dabek@idn.org.pl

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej 02-002 Warszawa
ul. Nowogrodzka 62a tel. 022 622-42-32 w. 13
e-mail : mcps@mazowia.pl

Zespół redakcyjny: Krzysztof Czubak, Bogumiła Kowalska, Jolanta Marciniak
Przy współpracy: Teresa Marek, Jolanta Nowakowska, Maria Jolanta Pieniążek, Janina Stoksik