



ZŁOTY ŚRODEK

magazyn chorych reumatycznych

5

2001

**Czy kręgosłup
może zesztynnieć**

Krynica

Leczący śmiech



Lato mamy już poza sobą i nieuchronnie przychodzi na myśl pytanie i co dalej: „Czy poradzę sobie z coraz krótszym dniem, szarugą za oknem, wahaniem nastroju? Czy nie będę ciężarem dla najbliższych, gdy nasilą się jesienią bóle i coraz częściej będzie próbowała mnie dopaść depresja?”

Musisz zrozumieć, że nie możemy sobie na takie myśli pozwolić. Potrafią one zniszczyć każdego, nawet tego, co nie wie i na szczęście nie rozumie, co to są choroby reumatyczne.

Musisz wierzyć, że sobie i tym razem poradzisz. Nawet mała chwila wątplenia daje punkt przewagi chorobie, a nie warto tracić tego, co już zdobyłeś przez lata pracy nad sobą.

Brak wiary w siebie niszczy wszystko. Nie pomogą tu leki najnowszej generacji, zabiegi rehabilitacyjne w znanych kurortach, jeżeli nie wierzysz w przyszłość. Nie wierzysz, że masz tyle sił w sobie i ochoty na dobre życie, aby pokonać przeciwności losu.

Jeżeli już wiesz, że sam sobie nie poradzisz ze złymi myślami, odbierającymi Ci siły, napisz do nas z czym sobie nie dajesz rady, o czym chciałbyś w kolejnych numerach przeczytać.

Dzisiaj w zabieganym świecie zapomina się o tym, że jeżeli kogoś dopada choroba, to choruje cały człowiek duszą i ciałem, a także jego najbliżsi.

Nawet drobny ból wywołuje zmianę w postępowaniu człowieka, wpływa na jego relacje z tymi, co go otaczają. A co dopiero przewlekła i postępująca choroba rozwijająca się niewidzialnie i atakująca w najlepszych chwilach życia. Jest to rewolucja przewracająca cały dotychczasowy świat do góry nogami. Trudno jest to zrozumieć komuś, kto tego sam nie przeżył.

I wtedy właśnie, kiedy wiesz, że coś jest z Tobą nie tak, że zaczynasz zawodzić tych, których kochasz, poznajesz książkową diagnozę, która brzmi jak wyrok, na którego wydanie nie zostałeś przygotowany.

W tym momencie jest jeszcze gorzej: doległości są niczym w porównaniu z diagnozą, z którą zostajesz sam. Jeżeli dasz się ponieść wyobraźni – przegrałeś.

Nie pozwól, aby zawaładnęły Tobą złe myśli. Musisz o swoich problemach z kimś porozmawiać. Na powiernika swoich trosk nie wybieraj czekających jak Ty przed gabinetem lekarskim, czy będących z Tobą na badaniach w szpitalu. Część osób dotkniętych chorobą czerpie satysfakcję, snując koszmarną wizję przed innymi chorymi. Są to zwykle ludzie skrzywdzeni przez los, którzy we właściwym momencie nie spotkali nikogo, kto by im pomógł.

Musisz pamiętać, że u każdego choroba przebiega inaczej, że w wielu przypadkach wiara i wsparcie najbliższych są najlepszym lekarstwem spowalniającym proces chorobowy.

Podstawą powodzenia jest otwarcie się na innych, danie im szansy na zrozumienie Ciebie i Twoich problemów w nowej sytuacji.

Zdaj sobie sprawę z tego, że z Twoją chorobą muszą sobie poradzić najbliżsi. Może się okazać, że to Ty jesteś najsilniejszy i najszybciej znalazłeś się w nowej sytuacji. Innym potrzeba więcej czasu, aby się odnaleźć.

Choroba jest szansą na zatrzymanie się, na zastanowienie się, co w życiu jest najważniejsze. Nie może stać się przyczyną wykorzystywania innych tylko dlatego, że to Ty jesteś chory. Jeżeli tak postępujesz, to oznacza, że choroba niczego Ciebie nie nauczyła, a pokazała jedynie Twoje prawdziwe oblicze.

Rozejrzyj się wokół siebie. Czy przypadkiem przez swoje postępowanie nie zostałeś sam? Czy Twoi przyjaciele nie odeszli od Ciebie nie dlatego, że jesteś chory, tylko dlatego, że to Ty nie chciałeś utrzymywać z nimi kontaktów.

Pomyśl, czy czasem nie używasz choroby, aby usprawiedliwić zwyczajny brak chęci na wyjście z domu, na spotkanie z przyjaciółmi.

Czy nie wmówiłeś sobie, że po co masz być atrakcyjny, jeżeli jesteś chory?

W tym przypadku masz rację. Jesteś chory, ale to nie choroba reumatyczna Cię niszczy. Niszczysz się sam, wmawiając sobie rzeczy, których nie ma.

Choroba jest i już. Ale to tylko od nas zależy na ile ona zawaładnie naszym życiem.

Nie bądźmy biednymi chorymi. Bądźmy bogaci w chorobę!

Jolanta Grygielska
Członek Zarządu Stowarzyszenia
Reumatyków i ich Sympatyków
Koło w Warszawie



SPIS TREŚCI

NAUKA

4 Czy kręgosłup może zeszywnieć?

Maria Sadowska-Wróblewska

8 Miły pacjent – ostrożnie /część II/

Krystyna Księżopolska-Orłowska

11 Uzdrowiska polskie. Część III – Krynica

Małgorzata Happach

LEKTURY

19 Pokonać choroby reumatyczne /część III/

Jolanta Grygielska

lpracowanie na podst. podręcznika „Arthritis Helpbook”!

PROFILE

24 Złoty krąg

Halina Kiszkiś

25 Goldap

Teresa Kujło-Wąsowska

W SKRÓCIE

26 Klub Młodych w zarodku

Barbara Dąbrowska

28 Strona do medytacji

Eiżbieta Dudzińska

PRAKTYKA

15 Kasztanowiec zwyczajny

Jolanta Radecka

16 Autoterapia

Hanka Żechowska

17 Leczący śmiech

Hanka Żechowska

18 Kulinaria

Hanka Żechowska

ZŁOTY ŚRODEK

Magazyn chorób reumatycznych

Wydawca :

Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków przy współpracy: Instytutu Reumatologicznego w Warszawie.

Rada programowa:

prof.dr hab.med. Stanisław Luft
prof.dr hab.med. Anna Romicka
dr med. Ełżbieta Eyman
dr socj. Bożena Moskaiewicz
mgr Jolanta Grygielska

Redaktor:

mgr Teresa Radziszewska

Opracowanie graficzne, skład i druk:

Agencja Reklamy ADEO B., Maciej Muszyński
tel. (022) 819 06 94

Rysunek na okładkę:

Honorata Stępień-Dąbrowska

Adres redakcji:

02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1
tel. (022) 844 42 41 w. 352

Adres do korespondencji:

Redakcja magazynu ZŁOTY ŚRODEK
02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1
tel. (022) 844 42 41 w. 352

Zastrzegamy sobie prawo do adiustacji, skrótów oraz zmian tytułów. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

W numerze zostały wykorzystane rysunki pacjentów – dzieci i młodzieży, uczniów szkoły działającej przy Klinice Reumatologii Wieku Rozwojowego I.R. w Warszawie – bardzo dziękujemy.

Mamy zaszczyt również poinformować Państwa, że wspianalomyślnym sponsorem wielomiesięcznej pracy Redakcji i Rady Programowej czasopisma „ZŁOTY ŚRODEK” oraz jego druku i kolportażu, jest firma AVENTIS PHARMA, producent preparatu PROFENID® ŻEL. Życzymy przyjemnej i pożytecznej lektury.

CZY KRĘGOSŁUP MOŻE ZESZTYWNIĘĆ?

Przedruk z książki „O reumatyzmie” za życzliwą zgodą rodziny

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (z.z.s.k.) jest schorzeniem, w którym proces zapalny atakuje głównie kręgosłup i doprowadza do jego zeszywnienia.

W okresie początkowym zmiany dotyczą połączenia między kością krzyżową a kością biodrową, to znaczy stawów krzyżowo-biodrowych. Następnie dochodzi do kostnienia więzadeł i tkanek okołokręgosłupowych oraz stawów znajdujących się pomiędzy poszczególnymi kręgami.

Początkowo zmiany dotyczą lędźwiowego odcinka kręgosłupa, następnie piersiowego i szyjnego. W odcinku piersiowym kostnieniu ulegają również połączenia między żebrami a kręgosłupem. W odcinku szyjnym usztywnieniu mogą ulec stawy łączące głowę z szyją.

Czasami zmiany mogą dotyczyć również stawów rąk i nóg. Głównie jednak w schorzeniu tym są zajęte stawy barkowe i biodrowe, a nie tak jak w reumatoidalnym zapaleniu stawów drobne stawy rąk.

Co jest przyczyną tego schorzenia?

Przyczyna zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa nie jest dotąd wyjaśniona. Do tej pory uważano, że pewną rolę przyczynową w tym schorzeniu odgrywają zakażenia dróg moczowo-płciowych, to znaczy cewki moczowej, pęcherza i narządów rodnych. Ponadto badania rodzin chorych na zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa wykazały, że istnieje pewna wrodzona skłonność do zachorowania na to schorzenie.

Czynniki takie jak zimno i wilgoć mogą przyczyniać się do ujawnienia już istniejącego procesu chorobowego. Nie stanowią jednak jego bezpośredniej przyczyny.

Badania ostatnich lat wniosły wiele nowego w zrozumienie procesów usposabiających do rozwoju zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa, choć nie wyjaśniły do końca tego zagadnienia.

Uczeni, badając okoliczności warunkujące dobre przyjmowanie przeszczepionych tkanek lub narządów, np. nerek od jednego

człowieka (dawcy) do drugiego (biorcy), stwierdzili, że ludzie na powierzchni swych komórek mają pewne czynniki nazywane antygenami zgodności tkankowej. Posiadanie tych samych antygenów układu zgodności tkankowej przez dawcę i biorcę sprzyja lepszemu przyjmowaniu się przeszczepu.

W toku dalszych badań okazało się, że prawie wszyscy chorzy na zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa mają jeden z antygenów układu zgodności tkankowej – HLA B 27. Posiadanie tego antygeny jest uwarunkowane genetycznie, tzn. odziedziczone od rodziców.

Dalsze badania wykazały jednak, że nie wszyscy ludzie mający ten antygen chorują na zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa. Musi więc istnieć, poza wrodzoną skłonnością wyrażoną posiadaniem antygeny HLA B 27, jakiś inny jeszcze nieznany element, wywołujący to schorzenie, być może jest nim zakażenie. Przypuszcza się, że ten nieznaną czynnik infekcyjny

może mieć zbliżoną budowę do antygeny HLA B 27. Zaatakowany organizm ludzki nie walczy z wystarczającą siłą, tak jak ma to miejsce w przypadku innych zakażeń. Jego komórki nie rozpoznają wroga, myśląc, że nie jest to atakujący napastnik, lecz bratnia komórka.

Na zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa chorują znacznie częściej mężczyźni niż kobiety. Schorzenie to rozpoczyna się zwykle w wieku młodym, między 18 a 30 rokiem życia.

Początkowymi objawami mogą być: ogólne złe samopoczucie, osłabienie, brak apetytu. Po pewnym czasie dołączają się niewielkie bóle w okolicy krzyża, a następnie trudności przy pochylaniu się. Czasami choroba rozpoczyna się bólem lub obrzękiem kolan, który może utrzymywać się przez kilka tygodni lub miesięcy. Dopiero znacznie później, np. po kilku latach mogą wystąpić bóle krzyża.

U innych chorych na długo przed wystąpieniem dolegliwości ze strony kręgosłupa pojawia się stan zapalny tęczówki oka, a dopiero potem bóle krzyża. Czasami jednym z pierwszych objawów mogą być bóle pięt. Zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa rozwija się bardzo powoli i skrycie, powodując początkowo nieznaczne, a potem

coraz wyraźniejsze ograniczenie ruchomości kręgosłupa. Chory nie może się zgiąć, nie może włożyć sam swobodnie butów, nie może nie zginając kolan dotknąć podłogi palcami rąk.

Proces zapalny toczy się wtedy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Gdy zmiany obejmą odcinek piersiowy, przy oddychaniu występują bóle w bokach. Ruchomość klatki piersiowej zostaje

ograniczona. U chorego przy głębokim wdechu uwypukla się nie pierś, lecz brzuch, co wpływa niekorzystnie na całość procesu oddychania. Klatka piersiowa zapada się, a kręgosłup w odcinku piersiowym ulega nadmiernemu wygięciu do tyłu.

W następnej kolejności może być zajęty szyjny odcinek kręgosłupa. Ruchy głową są wtedy bolesne i utrudnione, a po pew-



nym czasie chory nie może w ogóle przekrócić na bok głowy. Jeżeli chce on spojrzeć do tyłu, musi wykonać obrót całym tułowiem, a właściwie musi się obrócić na piętach.

Czasami choroba może zaatakować inne stawy poza kręgosłupem; dotyczy to przede wszystkim stawów biodrowych i kolanowych. Ruchy w nich stają się wtedy utrudnione i bolesne. Powstaje ograniczenie ruchomości, a nawet usztywnienie stawów biodrowych. W takich przypadkach, które mają miejsce szczególnie u młodych ludzi, rozwija się czasem daleko posunięte kalectwo. W innych przypadkach, jeżeli sprawę pozostawić nie leczoną, dochodzi do usztywnienia kręgosłupa, a niekiedy do jego nieprawidłowego ustawienia. Chory

chodzi wtedy z trudem na lekko zgiętych nogach, z głową pochyloną do dołu.

Jeżeli zapytać go, czy ma duże bóle, odpowie zapewne, że miał je, ale przed wielu laty, a w chwili obecnej najbardziej mu dokucza ograniczenie ruchomości kręgosłupa, a właściwie nieprawidłowa i niewygodna postawa. Zapalny proces chorobowy wygasa bowiem po latach i nie daje już dolegliwości bólowych, pozostaje natomiast ograniczenie ruchomości, usztywnienie i wadliwa postawa. Toteż nie wolno dopuścić do powstania nieprawidłowej postawy i jeżeli nawet dojdzie do ograniczenia ruchomości kręgosłupa, to powinien on być ustawiony prawidłowo. Krzywizny jego nie powinny ulec zmianie i nie wolno dopuścić do nadmiernego

pochylenia kręgosłupa do przodu. Jeżeli pacjent będzie przestrzegał ściśle wskazań lekarskich, można zapobiec nieprawidłowemu ustawieniu kręgosłupa.

Proces chorobowy nie zawsze atakuje cały kręgosłup. Często zatrzymuje się on na odcinku lędźwiowym i nie postępuje dalej. Również bóle nie zawsze występują stale. Niekiedy mogą mieć miejsce wieloletnie okresy, w czasie których pacjent nie odczuwa żadnych dolegliwości.

Nierzadko w przebiegu zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa występują zmiany zapalne oka (zapalenie tęczówki), które nie leczone mogą doprowadzić do znacznego upośledzenia wzroku. Toteż ból lub zaczerwienienie oka są objawami wymagającymi szybkiej wizyty u okulisty i ścisłego stosowania się do jego zaleceń.

Leczenie zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa ma na celu zahamowanie toczącego się procesu zapalnego, utrzymanie możliwie dobrej ruchomości kręgosłupa i niedopuszczenie do wytworzenia się nieprawidłowego ustawienia kręgosłupa i nieprawidłowej sylwetki.

Dla opanowania bólu i toczącego się procesu zapalnego stosuje się różnego rodzaju leki. Tylko lekarz może dobrać odpowiedni lek dla



każdego chorego, gdyż zna dokładnie organizm swego pacjenta.

Aby utrzymać prawidłową sylwetkę i nie dopuścić do nadmiernego wygięcia kręgosłupa, należy dbać o to, aby łóżko chorego na zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa było proste i twarde. Pod głowę można podkładać płaską poduszkę lub jasiek. W żadnym wypadku nie wolno spać wysoko na grubej poduszce lub poduszkach. Nie wolno również podkładać wałków pod kolana.

Aby utrzymać możliwie dobrą ruchomość kręgosłupa, należy codziennie, przez całe życie, wykonywać systematycznie gimnastykę leczniczą. Ćwiczenia gimnastyczne w przebiegu zeszywniającego zapalenia kręgosłupa powinny być tak dobrane, aby wykonywane były ruchy skłonów i skrętów we wszystkich odcinkach kręgosłupa, to znaczy w odcinku lędźwiowym, piersiowym i szyjnym. Ponadto w przebiegu tego schorzenia należy pamiętać o specjalnej gimnastyce oddechowej, mającej na celu utrzymanie ruchomości oddechowej klatki piersiowej. Wiemy bowiem, że w z.z.s.k. istnieje skłonność do ograniczenia ruchów klatki piersiowej. Ponadto w przebiegu tego schorzenia należy wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn

górných i dolnych, aby wtedy gdy dojdzie do zmian w obrębie stawów barkowych i biodrowych, nie wywołały one ograniczenia ruchomości i zniekształceń. Silne mięśnie obręczy barkowej i biodrowej przyczynią się do zachowania dobrej ruchomości tych stawów.

Korzystne dla zachowania dobrej ruchomości kręgosłupa są również ćwiczenia w basenie.

Zastosowanie ciepła powoduje zmniejszenie bólu i zwiększenie ruchomości kręgosłupa i stawów. W przebiegu z.z.s.k. stosuje się różnorodne zabiegi cieplne, podobnie jak w reumatoidalnym zapaleniu stawów.

W zeszywniającym zapaleniu stawów kręgosłupa masaż przynosi również ulgę. W schorzeniu tym stosuje się głównie masaż mięśni przykręgosłupowych. Poza masażem ręcznym korzystne wyniki daje masaż podwodny, w którym czynnikiem masującym jest nie ręka masażysty; lecz strumień wody tłoczony pod ciśnieniem.

Zmniejszenie dolegliwości bólowych i poprawę ruchomości kręgosłupa daje również leczenie uzdrowiskowe. W leczeniu tym stosuje się kąpiele solankowe, siarkowe, jodobromowe, radowe i zawijania borowinowe. Leczenie uzdrowiskowe jest leczeniem kompleksowym, w którym poza

samymi kąpielami i okładami dużą rolę odgrywają zmiana klimatu, gimnastyka oraz wypoczynek.

Pożywienie chorych na z.z.s.k. powinno być pełnowartościowe. Nie ma żadnych specjalnych ograniczeń dietetycznych w tej dziedzinie. Należy jednak unikać nadwagi.

Przebieg zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa jest na ogół dość łagodny. Jeżeli chory będzie się ściśle stosował do wskazówek lekarskich, a przede wszystkim pamiętał o spaniu na twardym i prostym łóżku oraz

Zalecenia dla chorego na zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa:

1. Spać na twardym i prostym łóżku.
2. Pod głowę kłaść tylko cienki jasieczek.
3. Codziennie się gimnastykować.
4. Chodzić systematycznie na wizyty do lekarza.
5. Prowadzić higieniczny tryb życia.

o codziennych ćwiczeniach gimnastycznych, zachowa on przez długie lata dobrą sprawność do wykonywania pracy zawodowej. ■

MIŁY PACJENCIE – OSTROŻNIE!

/część II/

Rodzina pacjenta:

„Pani doktor, mama ma 72 lata i jest po wszczępieniu endoprotezy biodra z powodu złamania szyjki kości udowej w przebiegu osteoporozy. Ponadto od wielu lat leczy się na bóle krzyża, a od kilku lat dołączyły się bóle kolan i stóp. Zgodnie z Pani radą dostosowaliśmy do mamy możliwości łazienkę i toaletę. Obecny problem jest swobodne poruszanie się w pozostałej części mieszkania. Chcielibyśmy również uzyskać informacje, w jaki sposób bezpiecznie mama mogłaby wykonywać różne prace domowe, które zapewniłyby jej samodzielność.”

Lekarz:

Dolegliwości bólowe występujące u mamy, w obrębie kręgosłupa, kolan i stóp są przyczyną przeciążenia kości, stawów i mięśni, utrwalając niewłaściwą postawę ciała. Ból nasila się przy pewnych niewłaściwych pozycjach ciała, stając się przyczyną niepokoju o własne możliwości i dalsze życie.

W tych sytuacjach chory unika każdego ruchu obawiając się nasi-

lenia dolegliwości, czym pogłębia istniejące deformacje. U tych osób często obserwujemy drażliwość, niechęć do kontaktu z innymi ludźmi i pogłębiającą się depresję. Strach przed upadkiem, który zagraża ponownym złamaniem, powoduje wyłączenie pacjenta nawet z czynności życia codziennego i samoobsługi.

Odpowiednie urządzenie mieszkania jak również nauczenie pacjenta bezpiecznego wykonywania czynności życia codziennego, będzie zapobiegać przede wszystkim upadkom które grożą złamaniem, jak również zmniejszy dolegliwości bólowe związane z wykonywaniem prac domowych.

Dostosowując mieszkanie dla pacjenta z osteoporozą oraz chorobą zwyrodnieniową stawów, należy zlikwidować wszystko co grozi upadkiem, na przykład progi pomiędzy poszczególnymi pomieszczeniami. Podłoga w kuchni, przedpokoju i pokojach powinna być antypoślizgowa.

Chodniki i dywaniki nieprzytwierdzone do podłoża mogą łatwo się przesuwac, powodując utratę równowagi i upadek. Duże dywany są również niebezpieczne,

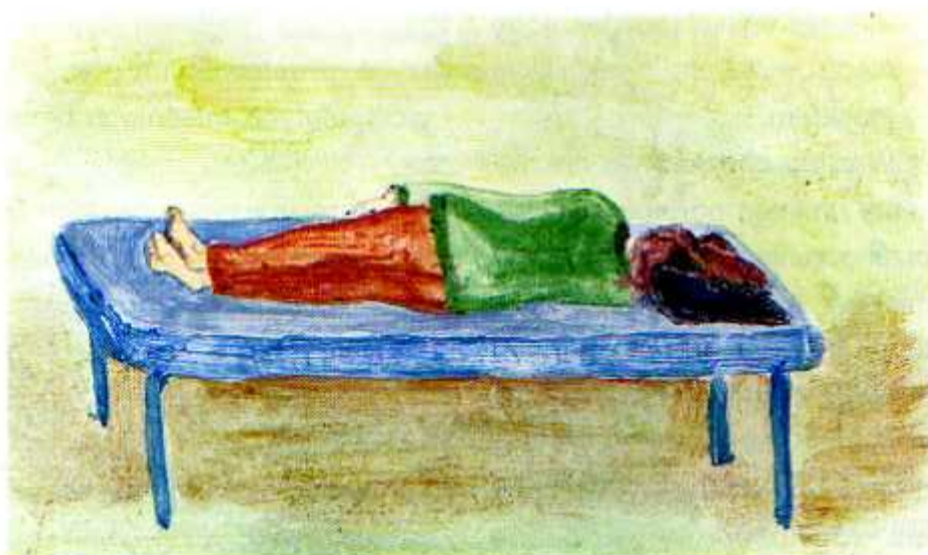
gdyż przy niewadze można zaczepić stopą o ich róg lub brzeg. Jedynie wykładzina dywanowa przytwierdzona listwami do podłoża spełnia warunki bezpieczeństwa.

Należy zadbać o usunięcie zbędnych przedmiotów na drodze przemieszczania się pacjenta takich jak na przykład: odkurzacz, przewody elektryczne lamp czy sznur od żelazka.

Większość osób zaawansowanych wiekiem musi korzystać z toalety w godzinach nocnego wypoczynku. Łatwa w obsłudze lampka nocna, powinna być w zasięgu ich ręki. Aby umożliwić bezpieczne wstanie z łóżka, chory powinien włożyć okulary i przez chwilę przyzwyczaić wzrok do światła.

Dobre oświetlenie wszystkich pomieszczeń mieszkania z łatwo dostępnymi kontaktami na wysokości oczu, ułatwi bezpieczne poruszanie w godzinach wieczornych. Nie należy również zapominać o oświetleniu klatki schodowej, gdyż drobne przedmioty porzucone na korytarzu stają się pułapką dla osoby wychodzącej z domu.

Łóżko nie może być za niskie. Jego wysokość musi być indywidualnie dobrana do wzrostu pac-



rys. 1



rys. 2

jenta, umożliwiając swobodnie kładzenie się i wstawanie. Materac powinien być sprężysty i nie zapadać się pod wpływem ciężaru ciała. Przy ułożeniu na boku oś całego kręgosłupa powinna być równoległa do podłoża, a poduszka lub „jasiek” mają za zadanie wyrównać odległość między głową i podłożem /rys. 1/. Przy ułożeniu na plecach zbyt wysoka poduszka będzie

utrwalala plecy „okrągłe” /rys. 2/.

Bardzo ważna jest umiejętność prawidłowego wstawania z łóżka. Z pozycji leżącej należy obrócić się na bok, ugiąć nogi w kolanach i biodrach, a następnie podpierając się obiema rękami, przyjąć pozycję siedzącą, opierając stopy o podłogę. Siedząc na krawędzi łóżka, podpierając się obiema rękami przyjąć pozycję stojącą.

Większość prac domowych wymaga pochylania do przodu. Przy wykonywaniu tych czynności obowiązuje zasada „prostych pleców”. Przykłady niektórych zachowań w życiu codziennym:

- slanie łóżka – nogi rozstawione, pochylanie nad łóżkiem na prostych plecach przez ugięcie kończyn dolnych w biodrach i kolanach
- sprzątanie – „mop” do mycia podłogi, szczotka i śmietniczka na wydłużonych kijkach, odkurzacz z długą rurą.
- podnoszenie przedmiotów z podłogi – ugięcie nóg w biodrach i kolanach lub użycie specjalnych szczypiec na wydłużonej ręczce.
- przygotowywanie posiłków, pisanie lub czytanie – w pozycji siedzącej przy stole. Krzesło lub fotel powinny mieć siedzisko o podłożu sprężystym długości ud, stopy powinny swobodnie opierać się o podłogę, oparcie tylne powinno utrzymywać kręgosłup piersiowy w wyprostie i podpierać go w odcinku lędźwiowym. Możliwość swobodnego oparcia przedramion o stół lub poręczce fotela odciążą odcinek szyjny kręgosłupa. Ustawienie czytanej książki pod odpowiednim kątem zapobiegnie bólom szyi i pleców pacjenta.

- pranie ręczne – miska powinna być ustawiona na wysokim stołku, a sznur do wieszania bielizny na wysokości twarzy.
- prace wymagające pozycji stojącej – np. prasowanie, zmywanie naczyń – stanowisko pracy (deska do prasowania lub zlewozmywak) powinny być na wysokości bioder. Osoba wykonująca tę czynność stoi w lekkim rozkroku, a ciężar ciała często przenosi z jednej nogi na drugą. Można tę czynność wykonywać również naprze-

miennie opierając jedną nogę nieco wyżej np. na niskim stołeczku.

W życiu codziennym nie możemy uniknąć podnoszenia lub przenoszenia przedmiotów. Nieuważne wykonywanie tych czynności jest dużym zagrożeniem dla kręgosłupa. Cięższe zakupy powinny być umieszczane w torbie na kółkach, lżejsze w plecaku lub równomiernie rozłożone w torbach niesionych w obu rękach. Przedmioty wymagające noszenia w obu rękach należy

trzymać jak najbliżej tułowia przy wyprostowanych plecach i wciągniętych mięśniach brzucha.

Wdrożenie w życie powyższych wskazówek będzie chronić pacjenta przed nagłymi zagrożeniami upadkiem i złamaniem, znacznie zmniejszy dolegliwości bólowe, ułatwi samoobsługę, tym samym przywróci chęć do czynnego udziału w życiu.



UZDROWISKA POLSKIE

Część III – Krynica

*„Droższy niż
laur kapitolu
wianek rękami
wieśniaczki usnuty
z modrych bławatków
i zielonej ruty”*

(Adam Mickiewicz)

Te słowa wyryto na cokole pomnika Mickiewicza i dorodnej wieśniaczki w samym centrum miasta. Dziewczynie z pomnika kuracjusze wkładają w dłonie bukiet polnych kwiatów albo obejmują kibić, pozując do zdjęcia. Następnie, sącząc wolno wodę ze źródła przechodzą w kierunku stacji kolejki na Górę Parkową. Jesteśmy w „perle polskich uzdrowisk” – Krynicy.

Krynica oraz sąsiednie uzdrowiska (Muszyna, Żegiestów, Piwniczna), położone w bajkowym krajobrazie Beskidu Sądeckiego słyną z obfitości wód leczniczych, głównie szczaw, stosowanych w kuracji pitnej czyli krenoterapii, a także w postaci kąpieli i wzięwań. Najstawniejsza woda krynicka to „Zuber”, chociaż kuracjusze, cierpiący na piasek nerkowy spierać się będą, że jest nią woda „Jan”.

Jeszcze inni przyjeżdżają tu dla wody „Józef” lub „Tadeusz”. Pierwsze źródła Krynicy zbadano około 1794 roku. W 1857 roku Józef Dietl – profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego wydał wielką monografię o uzdrowisku.

W krynickiej pijalni zwraca uwagę tablica, poświęcona innemu profesorowi, którego imię nosi



jedną z wód leczniczych: Rudolf **Zuber**, urodzony w Siedmiogrodzie, profesor Uniwersytetu Lwowskiego, wybitny polski geolog i podróżnik, znawca Karpat, badacz złóż naftowych większości kontynentów, **odkrywca wód mineralnych Krynicy**, miłośnik chemii i mineralogii, biologii, nauce służył wiernie. Życie zakończył we Lwowie w 1920 roku w niepokoju o los i rozwój ojczyzny”.

Na każdym kroku spotyka się tu ślady wielkich Polaków. Na ścianie muszli koncertowej rozpoznajemy wyrytą w medalionie uśmiechniętą twarz ulubieńca Krynicy – Jana Kiepury.

W Domu Zdrojowym zatrzymywał się Józef Piłsudski. Lubił jadać w malowniczym, zielonym drewnianym pensjonacie „Wisła”

tuż nad potoczkiem przy deptaku. Współczesne kuracjuszki w czasie festiwalu Jana Kiepury zwalniają kroku przy kawiarni „Wisły”, wypatrując wśród kwiatów: kogo? Oczywiście Bogusława Kaczyńskiego-

go, który lubi uśmiechem odpowiedzieć na uśmiech, a ukłonem na zainteresowane spojrzenia.

Bogactwa naturalne Krynicy to **klimat**, wspomniane **wody lecznicze**, głównie szczawy oraz **borowina**, sprowadzana ze złożeń w Czarnym Dunajcu.

Szczawy to wody, zawierające powyżej 1 g dwutlenku węgla w 1 litrze. Są wśród nich szczawy słabo zmineralizowane, zawiera-



jące poniżej 1 g składników stałych w 1 litrze wody („Jan”), szczawy wodorowęglanowo-sodowe, silnie zmineralizowane (woda „Zuber”, która zawiera aż 25 g substancji stałych w 1 litrze wody), szczawy wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowe czyli tzw. wody ziem-

no-alkaliczne (źródła: „Główny”, „Karol”, „Słotwinka” oraz „Tadeusz” – z większą zawartością żelaza). Oprócz wyżej wspomnianych, Krynica posiada szereg źródeł, zawierających szczawy wodorowęglanowo-wapniowe, stosowane do kąpeli mineralnych.

Choroby układu krążenia

Działanie kąpeli kwasowowęglowych (szczaw) zależy od ilości rozpuszczonego dwutlenku węgla. **Dwutlenek węgla rozszerza naczynia obwodowe.** Wiąże się z tym obniżenie ciśnienia krwi, zwolnienie czynności serca, zmniejszenie zużycia tlenu przez mięsień sercowy. Stosuje się więc kąpiele we wczesnych fazach nadciśnienia tętniczego, nadczynności tarczycy, w nerwicy serca. Rozszerzenie naczyń przez dwutlenek węgla daje poprawę krążenia w kończynach, stąd zastosowanie kąpeli w naturalnych szczawach krynickich w leczeniu takich chorób jak miażdżycza tętnic obwodowych, zarostowe zapalenie tętnic.

Działanie rozszerzające naczynia obwodowe ma znaczenie w leczeniu chorób reumatycznych, w których

Choroby reumatyczne

istotną rolę odgrywają zaburzenia krążenia w obrębie naczyń włosowatych. Pobudzające działanie pęcherzyków dwutlenku węgla na receptory ciepła w skórze powoduje, że stosunkowo niska temperatura kąpeli (32-34°C) daje wrażenie ciepła. Dobra tolerancja niższej temperatury kąpeli umożliwia korzystanie z zabiegu przez osoby w podeszłym wieku, z chorobami serca. Jest to wykorzystywane w leczeniu tych chorób reumatycznych, w których niewskazane jest stosowanie ciepła. Wrazie potrzeby można stosować kąpiele jeszcze mniej obciążające pacjenta, a mianowicie półkąpiele lub kąpiele kwasowęglowe suche, bez użycia wody, a więc eliminujące jej wpływ hydrostatyczny.

W kuracji pitnej wody krynickie działają miejscowo na przewód pokarmowy oraz ogólnoustrojowo w zależności od rodzaju i ilości składników.

Działanie miejscowe

Picie wód przez okres co najmniej trzech tygodni powoduje rozluźnienie i rozpusz-

czenie śluzu w przewodzie pokarmowym, eliminację bakterii i ich toksyn oraz zalegających resztek pokarmowych ze światła jelit. Dzięki przeciwzapalnemu i uszczelniającemu ściany naczyń działaniu jonów wapnia i magnezu szczawy alkalicznoziemne (wapniowo-magnezowe) przyspieszają leczenie stanów zapalnych przewodu pokarmowego, a wpływ tonizujący tych jonów daje normalizację wypróżnień w zaparciach nawykowych, a zwłaszcza spastycznych.

Wody krynickie pobudzają wydzielanie kwasu solnego w żołądku, dlatego w gastrologii znajdują zastosowanie przede wszystkim w leczeniu nieżytów przewodu pokarmowego z niedokwaśnością a także stanów po resekcji żołądka.

Działanie ogólne

Wody Krynicy pobudzają wydzielanie i wydalanie żółci, działają przeciwzapalnie i rozluźniająco na przewody żółciowe, normalizują poziom bilirubiny we krwi. Znajdują zastosowanie w leczeniu przewlekłych zapaleń dróg żółciowych, stanach po usunięciu pęcherzyka żółciowego i przebyłym zapaleniu wątroby.

Najważniejszym ogólnym efektem picia wód wodorowęglanowych, szczególnie słabo zmineralizowanych i silnie hipotonicznych (woda „Jan”) jest **działanie moczopędne**.

Zwiększone wydalanie moczu, które wynika także z wyższej zawartości wapnia i obecności dwutlenku węgla w wodzie leczniczej nasila ciśnienie w drogach moczowych i ich perystaltykę. Powoduje to **wyplukiwanie kamieni, śluzu i bakterii a także polepsza ukrwienie mięszu nerkowego**.

Stosuje się kuracje pitne w leczeniu kamicy nerkowej, przewlekłych infekcji dróg moczowych, stanów pooperacyjnych na drogach moczowych.

Kuracja pitna szczawami wodorowęglanowo-alkalicznymi obniża również poziom cukru w surowicy i w moczu oraz wzmacnia działanie insuliny. Uzasadnia to kierowanie do sanatorium chorych w początkowych stadiach cukrzycy. Wody z dużą zawartością wapnia i magnezu obniżają poziom cholesterolu i kwasu moczowego. Kuracja pitna tymi wodami zalecana jest również w leczeniu zaburzeń metabolizmu kostnego z niedoborem wapnia.

Krynica jest uzdrowiskiem słynącym z borowiny. To tutaj w 1858 roku zastosowano ją po raz pierwszy w Polsce do celów leczniczych. Jest używana w postaci zawiań i kąpeli, głównie w choro-



bach układu ruchu, a także w postaci tamponów borowinowych, nasiadówek i jonoforezy – w ginekologii, gastrologii i urologii. Borowina działa nie tylko wybitnie rozgrzewająco, a tym samym przeciwbólowo i rozluźniająco na mięśnie. Dzięki obecności produktów próchnienia torfu (kwasów humusowych i bitumin) ma działanie przeciwzapalne niezależne od efektu przegrzania. To działanie, istotne w leczeniu chorób reumatycznych i chorób kobiecych jest szczególnie charakterystyczne dla typu borowiny, stosowanej w Krynicy.

Na deptaku w Krynicy jest wesoło i kolorowo. Kuracjusze uzdrowiska mieszają się z turystami, którzy dopiero co zeszli ze szlaków górskich i melomanami, przybyłymi na koncert. Znam takich, co przyjechali potaćczyć...

Sanatoria, szpitale uzdrowskie, pensjonaty

**Przedsiębiorstwo Państwowe Zespół
Uzdrowisk Krynicko-Popradzkich**
31-380 Krynica, ul. Kraszewskiego 1,
tel. (0*18) 471-28-01 do 06,
fax (0*18) 471-23-95

Obiekty ZUK-P:

Sanatorium „Nowy Dom Zdrojowy”
262 łóżka, 80 łóżek z łazienkami,
5 kondygnacji, windy,
zakład przyrodolecznicy

Sanatorium „Stary Dom Zdrojowy”

200 łóżek, 10 z łazienkami,
3 kondygnacje,
zakład przyrodolecznicy
Obiekt zabytkowy. Sala balowa

Sanatorium „Patria”

78 łóżek, 15 z łazienkami,
4 kondygnacje, winda

Uzdrowskie Sanatorium Kolejowe

33-380 Krynica, ul. Ebersa 5,
tel. (0*18) 471-28-13
140 łóżek, łazienki na każde 4 pokoje,
4 kondygnacje, winda
zakład przyrodolecznicy

Pensjonat „Wista”

33-380 Krynica, Bulwary Dietla 1,
tel. (0*18) 471-55-52
50 łóżek, 18 z łazienkami,
2 kondygnacje, obiekt zabytkowy



KASZTANOWIEC ZWYCZAJNY

/aptekarka radzi/

Wrzesień kojarzy się nam z dziećmi idącymi do szkoły, a także ze spadającymi kasztanami, które dzieci zbierają do zabawy, tworząc z nich przeróżne figurki. Inni zbierają kasztany jako magiczny środek leczniczy (noszą w kieszeniach wierząc, że uleczą one choroby reumatyczne).

Kasztanowiec to jedno z najszlachetniejszych i najstarszych drzew. Pochodzi z Półwyspu Bałkańskiego. W Polsce rośnie w parkach, ogrodach, przy drogach. Występuje w dwudziestu kilku gatunkach w różnych częściach Europy, w Azji i Ameryce Północnej. Dorasta do 25 metrów. Pień ma krótki. Pączki liściowe bardzo duże, brązowe. Zrzuca liście na zimę.

Kwiatostany sięgają wysokości do 30 cm i są wyjątkowo dekoracyjne. Na wierzchołkach mają tylko kwiaty męskie, niżej kwiaty obupłciowe. Na płatkach korony kwiatowej występują początkowo żółte plamki, które po 2-4 dniach po zapyleniu kwiatów stają się karminowo-czerwone. Owoce, które wyglądają jak zielone, kolczaste kule, dojrzewają we wrześniu i październiku. Mają one średnicę do 6 cm. Zawierają 1-3 brązowe nasiona, zwane kasztanami.

Uwaga! Te spadające jesienią z drzewa kasztany to są nasiona nie owoce.

Kasztanowiec jest ogólnie nazywany lekiem naczyń krwionośnych.

Uszczelnia i wzmacnia naczynia, uelastycznia ich ścianki. Przyspiesza wchłanianie płynu wysiękowego, zapobiegając w ten sposób powstawaniu obrzęków (nawet mózgu). Wyciągi z kasztanowca opóźniają krzepnięcie krwi, działają ściągająco na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Mają właściwości wykrztuśne i przeciwskurczowe, dlatego też leczy się nimi przewlekłe zapalenie oskrzeli u palaczy tytoniu.

Największe zastosowanie ma escyna, zawarta w świeżych, niedojrzałych nasionach. Jej wyciągami alkoholowymi leczy się hemoroidy, żylaki, zakrzepy i obrzęki żylakowate. Wyciąg z niedojrzałych nasion kasztanowca wchodzi w skład czopków na hemoroidy (Hemorol), drażetek (Aescin i Aescuven). Jest również wykorzystywany do produkcji kremów (Venitan), maści (Reparil) stosowanych u osób wykonujących pracę w pozycji stojącej lub w czasie ciąży, a także ze skłonnościami do żylaków. Łagodzą one ból wywołany zaburzeniami przepływu krwi w naczyniach obwodowych, zmniejszając obrzęki. Powodują szybszą resorpcję wylewów i wysięków powstałych w wyniku uderzenia, zakażenia lub wstrzyknięć.

Kora, z uwagi na zawartość garbników i eskulinę, używana jest

jako środek ściągający. Odwary z niej (z 1 łyżeczki na 1 szklanę, pić 2-3 razy dziennie po 1/2 szklanki) stosowane są w chorobach naczyń krwionośnych, nieżytach przewodu pokarmowego oraz skurczach jelit. Zewnętrznie przemywa się nimi skaleczenia, odmrożenia i oparzenia.

W przemyśle kasztanowiec znalazł zastosowanie do produkcji celulozy, zapalek i opakowań (np. beczek na wino). Kora jest doskonałym barwnikiem używanym do farbowania wełny i w garbarstwie. Znany ze swej jakości jest klej z mąki kasztanowej.



Autoterapia

Podam Państwu 7 magicznych zabiegów, sprawdzonych od lat przez naszą grupę. Jest to autoenergetyzacja, automagnetyzacja. Jeśli zrobisz to po przebudzeniu – jest to impuls do działania, a wieczorem przed snem – szybciej zasypiasz.

Ta autoterapia polega na odpowiednim ułożeniu rąk tylko 7 razy. Ćwiczenia wykonujemy w pozycji siedzącej lub stojącej. Ważne jest, aby na raz nie odrywać obu rąk, najpierw lewą dłoń zmienia pozycję, potem dopiero idzie prawa. Ręce trzymasz nie dłużej niż 30 sekund w jednej pozycji.

I pozycja:



Prawą dłoń kładziemy na podbrzusze poziomo, kciuk prostopadle w górę w linii przedniej ciała. Lewą dłoń kładziemy na prawą. **Chwila skupienia:** poczuj swe dłonie, brzuch, miejsce kontaktu. Co się tam dzieje?

II pozycja:



Lewą dłoń przenosimy poziomo na lewe podżebrze (opuszkami palców do środka), następnie prawą przenosimy symetrycznie na prawe podżebrze. Moment skupienia.

III pozycja:



Lewą dłoń przenosimy na lewy sutek. Układamy poziomo opuszki palców. Prawą dłoń przenosimy do prawej pachwiny, palce skosem. Skupienie.

IV pozycja:



Lewa dłoń – do lewej pachwiny. Prawa – na prawy sutek.

V pozycja:



Lewą dłoń kładziemy z tyłu na lewą stronę lędźwi (nerki), prawą – na prawą stronę lędźwi.

VI pozycja:



Lewą dłoń przenosimy nad spojenie łonowe. Prawa dłoń pozostaje na pozycji V.

VII pozycja:



Lewą dłoń przenosimy na wątrobę (prawa strona brzucha). Prawa zostaje z tyłu na nerkach.

Stosując systematycznie autoterapię, po kilku tygodniach zasypiamy już po 2-3 pozycjach.

A rano jeżeli do ćwiczeń dołączymy jeszcze głęboki, świadomy oddech, nie będziemy potrzebować kawy i starczy nam energii na cały dzień.

LECZĄCY ŚMIECH

Jest takie powiedzenie, że „śmiej się, zdrowie się robi”. Nie są to puste słowa. Gdy się śmiejemy pracuje mnóstwo mięśni oddechowych, jamy brzusznej, grzbietu oraz twarzy. To nie prawda, że od śmiechu robią się zmarszczki, może trochę, ale jakie radosne zmarszczki. Chyba lepiej mieć radosne zmarszczki niż „smutasy” z zamartwiania się.

Podczas śmiechu poprawia się pojemność płuc, mięśnie oddechowe są lepiej ukrwione i powodują, że pęcherzyki oskrzelowe i płucne są bardziej sprężyste. Po prostu lepiej i głębiej oddychamy. Głęboko oddychając, udrażniasz kanały energetyczne, przez które przechodzi energia kosmiczna, powodująca prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jak oczyszczanie, regeneracja, cała przemiana materii, wewnętrzne ciepło i spokój.

Gdy się śmiejesz, pracuje bardzo intensywnie przepona (mówi się: „rozboleł mnie brzuch od śmiechu”), a jednocześnie następuje samoistny masaż narządów wewnętrznych (wątroby, żołądka, jelit itd.).

Śmiech zwykle bywa oznaką radości, więc im dłużej się pośmiesz, swoje wnętrze też zarazisz radością. Komórki mają swoją pamięć, więc im więcej pozytywnych uczuć w tej pamięci, lepsza jest przemiana materii i homeostaza. Organizm podczas śmiechu produkuje endorfiny, które są samą radością odpornościową.

Proszę zauważyć, że gdy jesteśmy zakochani, jesteśmy jednocześnie zadowoleni, chce nam się nieba przychylić innym, z byle czego się śmiejemy i nie chorujemy. Radość wewnętrzna utrzymuje równowagę zdrowia naszego ciała.

Przypomnij sobie jakieś radosne chwile i od razu poczujesz się lepiej. Ludzie, którzy mają poczucie humoru, dużo się śmieją,

żyją nie tylko dłużej, ale lepiej wyglądają i mniej chorują, a jeśli ich coś „chwyci”, to lżej i krócej przebiega choroba.

**ŚMIECH JEST
LEKARSTWEM, KTÓRE SAM
MOŻESZ SOBIE PRZEPISAĆ
I NIC NIE KOSZTUJE.**

Jednym słowem – śmieć się i śmieć. Lepiej się śmiać jak „głupi do sera” niż zamartwiać się byle głupstwami.

Śmiejąc się tworzymy myśli pozytywne, radosne. A myśl to energia, która leci w kosmos i wraca jak bumerang zmateriałizowanym skutkiem do nadawcy. Więc proszę wyciągnąć wnioski samemu...

**UŚMIECHNIJ SIĘ,
JUTRO BĘDZIE LEPIEJ.**



„Kulinaria antyreumatyczne”

„A to feler – westchnął seler”. Chciałabym dzisiaj przekazać swoje spostrzeżenia co do właściwości i bogactwa selera. Seler nie jest doceniany.

Seler jest warzywem:

- wybitnie oczyszczającym,
- po zjedzeniu powoduje pH zasadowe w toku procesów przemiany materii,
- ma mało kalorii.

Podam kilka przepisów na potrawy z selera:

Zupa - krem:

2 duże selery,
2 litry wody,
włoszczyzna: marchewka,
pietruska, por,
listek bobkowy,
tymianek

Zagotować wodę z listkiem i tymiankiem. Włożyć 2 selery i resztę włoszczyzny. Gotować do miękkości. Gdy warzywa będą miękkie, wyjąć, zmiksować lub pognieść widelcem. Włożyć z powrotem do garnka. Żółtko utrzeć z 1 płaską łyżką mąki, zaprawić. Zagotować, posolić, popieprzyć, można dodać łyżkę masła. Na koniec dolożyć natkę pietruszki lub koperek.

Surówka:

seler,
jabłko,
orzechy włoskie,
jogurt + majonez,
sok z cytryny
lub ocet jabłkowy

Seler zetrzeć na tarce (średnio grubej), jabłko na grubej i dodać kilka orzechów rozkruszonych, zakwasić. Wymieszać z jogurtem lub majonezem lub pół na pół jogurt i majonez. **Smacznego!**

To były przepisy kulinarne, a teraz polecam może dziwną kąpiel, ale skuteczną.

Fakt, że leczenie niekonwencjonalne jest powolne, ale kropla draży skalę. Ma jednak tę zaletę, że nie działa jak walec drogowy, jadąc do celu niszcząc po drodze prawie wszystko.

Oto kąpiel oczyszczająca, rozgrzewająca, ujędrniająca:

Umyć 3-4 spore selery (około 2 kg). Utrzeć na tarce jarzynowej z grubymi oczkami (teraz są miksery, tarki elektryczne). Utarte wiórki selerowe zalać wrzącą wodą (tak aby pokryło), przykryć pokrywką. Parzyć około 30 minut.

Potem można przecedzić do przygotowanej wanny z wodą dość ciepłą (ja wrzucam do wanny wszystko z paprochami). Wchodzimy do wanny na 15-20 minut, dolewamy gorącą wodę.

Warunek: wychodzimy z wody cieplejszej niż weszliśmy. Po wyjściu okręcić się ręcznikiem i pod koldrę. Jest się bardzo osłabionym, więc trzeba leżeć (najlepiej brać kąpiel przed snem). Pijemy sporo wody niegazowanej. Kilka



godzin się pocimy. Na drugi dzień czujemy się jak nowo narodzeni, bo oczyszczeni.

Taką kąpiel można stosować jeden raz w tygodniu.

Tak jak zauważyliście, to niezbyt popularne warzywo jest skarbem natury.

POKONAĆ CHOROBY REUMATYCZNE

/CZĘŚĆ III/

Uczucia i porozumienie

Artykuł został opracowany w oparciu o *Kate Lorig, James F. Fries "Arthritis Helpbook", wydanie V, rozdział 19, Perseus Book 2000. Jest to podręcznik stosowany z powodzeniem od lat w krajach anglojęzycznych w ramach programu "Challenging Arthritis", opracowanego na Uniwersytecie Stanford w Kalifornii, do nauczania się życia z chorobami reumatycznymi.*

Problemy życia z chorobami reumatycznymi nie dotyczą jedynie sfery fizycznej. Wiele spraw koncentruje się wokół emocji



i kontaktów międzyludzkich. Tak samo jak ból i ograniczenie funkcji stawów, tak samo uczucie buntu, obawy, frustracji, gniewu, depresji i w końcu akceptacji są objawami schorzenia reumatycznego. Oczywiście nasilenie tych uczuć jest różne w różnym okresie, tak jak doświadczenia związane z chorobą są dla każdego inne. Są one jednak na tyle ważne, że warto poświęcić im trochę uwagi.

Po diagnozie

Niewiara lub bunt

Kiedy ktoś po raz pierwszy słyszy diagnozę: schorzenie reumatyczne, przeżywa szok: „Dlaczego to spotkało właśnie mnie”, „Lekarz na pewno się myli”, „Przecież nie jestem taki stary, żebym miał reumatyzm.” Taka reakcja dotyczy nas wszystkich. Po niej zazwyczaj ignoruje się chorobę bądź szuka sposobu na wyleczenie: chodzi się od lekarza do lekarza, stosuje się specjalną dietę, korzysta się z porad innych chorych.

Jeżeli naprawdę uważasz, że lekarz postawił złą diagnozę, pop-

roś o opinię innego lekarza. Jeśli jest to osteoporoza wystarczy opinia innego internisty czy lekarza rodzinnego, w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów konieczna jest opinia reumatologa.

Najlepsze, co możesz zrobić dla siebie w tym okresie, to poddać się dłuższej opiece jednego lekarza, którego lubisz i któremu ufasz. Łatwo oceni wtedy zmiany w procesie choroby i będzie mógł właściwie prowadzić proces leczenia.

Najtrudniej jest w przypadku zdiagnozowania fibromialgii. W przypadku tej choroby najtrudniejsze jest znalezienie przyczyny, dlatego tak źle się czujesz. Możesz usłyszeć od lekarza, że nic więcej nie może dla Ciebie zrobić. I to może być prawda, ponieważ trudno o skuteczne leki czy zabiegi w przypadku tej choroby. Ta opinia może spowodować, że będziesz szukać lekarza czy uzdrowiciela, który obieca Ci skuteczne leczenie. Niestety może być ono pomocne tylko w krótkim czasie. Jest to

najlepszy moment, aby zająć się sobą. Sam możesz bardzo dużo zrobić, by pomóc sobie.

Strach i panika

Strach może wystąpić zawsze. Część ludzi obawia się, że nie będą zdolni podolać czynnościom, które muszą lub chcą wykonać. Mogą się oni obawiać niezrozumienia ze strony rodziny i przyjaciół. Dużym strachem napawa myśl, że możesz być uzależniony od innych. Bywają również inne obawy: „Jak poradzę sobie z bólem?”, „Moje ciało ulegnie deformacji”, „Mój partner mnie opuści”, „Będę ciężarem dla dzieci”, „Nie będę mógł zarobić na życie”. Ale najbardziej boimy się zmian i nieznaną przyszłości.

Po pierwsze musisz wiedzieć, że to normalne. Nie jesteś szalony. Po drugie zacznij się dzielić swoimi obawami poprzez zdobywanie wiedzy i kontakty z innymi.

Jest to najwyższy czas, aby zacząć się uczyć o swojej chorobie. Zanim jednak zaczniesz zdobywać wiedzę, musisz dobrze znać rozpoznanie swojej choroby i umieć odrzucić rzeczy, które Ciebie nie dotyczą. Możesz skontaktować się ze stowarzyszeniem osób chorych na choroby reumatyczne, poszukać wydawnictw, pamiętając jednak o tym, że wydane 5-10 lat temu należy czytać z ostrożnością, ponieważ dane mogą być już nieaktualne.

Informacje na temat choroby możesz także znaleźć w Internecie, jeżeli masz do niego dostęp. Skontaktuj się z wiedzą swojego lekarza, innych profesjonalistów zdrowia czy w końcu swoich przyjaciół.

Skontaktuj się z innymi chorymi. Dołącz do grupy samopomocy. Spróbuj znaleźć wśród przyjaciół kogoś, kto ma podobny problem. Znalezienie osób, które mimo chorób reumatycznych żyją pełnią życia, odnoszą sukcesy, jest najlepszym sposobem na pozbycie się obaw.

Mów o swoich obawach. Możesz w ten sposób zrozumieć, że wiele z nich jest nieuzasadnionych.

Część obaw jest jednak uzasadniona. Choroby reumatyczne mogą spowodować zmiany w życiu i relacjach z innymi ludźmi. Ale te zmiany nie zawsze są negatywne. **Wiele osób twierdzi, że schorzenie reumatyczne pomogło zrozumieć im wiele rzeczy, a przez to osiągnąć więcej szczęścia w życiu.** Ale droga od obaw do spełnienia nie jest łatwa. Znaleźć wsparcie i otworzyć się na nowe wyzwania pozwala na łatwiejsze życie.

Czas ucieka

Niepewność i frustracja

Rozmawiając z ludźmi chorymi na rzs czy fibromialgię, okazuje się, że największym problemem życia z chorobą jest nauczyć się

żyć z niepewnością. Ponieważ trudno jest określić sam przebieg choroby, a więc jest bardzo trudno cokolwiek zaplanować. Jeden dzień jest podobny do tego sprzed choroby, kolejny pełen jest trudności. „Nic nie mogę zaplanować”, „Nigdy nie wiem, jak się będę czuł”, „Moja rodzina pozbawiona jest przyjemności z powodu mojej choroby”, „Mój szef nie może na mnie liczyć”, „Przyjaciele nie mogą zrozumieć dlaczego wycofuję się w ostatniej chwili”. To nie jest droga do łatwiejszego życia.

Zacznij od prowadzenia codziennych zapisków – zapisz co robiłeś i jak się czułeś. Nauczysz się w ten sposób, które zajęcia powodują, że czujesz się gorzej i jak ustawić dzień, aby zrobić to, co zamierzasz.

Jeżeli masz w planie bardzo ważne wydarzenie, takie jak wesele czy ważne zebranie, uprzedź o tym lekarza. Będzie mógł ustawić Ci leczenie na ten czas w taki sposób, abyś mógł w pełni uczestniczyć w tym wydarzeniu.

Planuj wcześniej. Jeżeli masz coś do zrobienia, przedtem odpocznij.

Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi o swoich wątpliwościach. Im lepiej wiedzą o Twoich ograniczeniach, tym lepiej Ciebie rozumieją.

Nie oczekuj od innych, że zrezygnują ze swoich planów dlatego,

że ty zrezygnowałeś. Jest bardzo frustrujące, jeżeli dzieci muszą zrezygnować z wycieczki do zoo czy spotkania z Twojego powodu. Twoja choroba nie może być powodem rezygnacji przez najbliższych z przyjemności życia. Zrozumienie tego pozwala pozbyć się złych myśli.

Złość

Nie każdy chory na schorzenie reumatyczne odczuwa złość. Złość zazwyczaj jest skierowana przeciwko niesprawiedliwemu światu. „Dlaczego ja?”. Czasami złość spowodowana frustracją zostaje wyładowana mniej bądź bardziej przeciwko rodzinie i przyjaciołom. „Dlaczego małżonek tak mało mi pomaga?”, „Dlaczego dzieci tak dużo wymagają ode mnie?”, „Dlaczego przyjaciele nie rozumieją jak bardzo cierpię?”, „Mój lekarz mi nie wierzy”. Na nieszczęście złość jest wyrażana w nieproduktywny sposób: nic nie robić albo nic nie mówić. Rzadziej złość jest wyrażana w słowach z wyrzutami do małżonka czy do starych przyjaciół. Powoduje to zranienie drugiej strony i sytuacja staje się jeszcze gorsza.

Po pierwsze musisz zrozumieć, że bycie złym jest normalne. Masz wiele powodów, aby się złościć. To nie niesprawiedliwy świat czy choroba. Nie możesz pozostać

bezczynny. Nie możesz stać się ofiarą. Spójrz na to inaczej: jeżeli nic nie robisz, możesz szybciej poczuć się gorzej, możesz wpaść w większe problemy niż te, które już masz. Robiąc coś nie oznacza, że będziesz robić to lepiej, ale pozwoli Ci na zachowanie obecnej sprawności.

Jeżeli zauważysz, że Twój gniew kierujesz na inne osoby, spróbuj określić, co go wywołuje. Może denerwuje Cię przyjaciel, który na siłę próbuje Ci pomóc, czy też inny, który nie proponuje Ci pomocy. Musisz być pewien, jakie Twoje działanie może poprawić relacje z drugą osobą.

Czasami gniew i frustracja osoby ze schorzeniem reumatycznym wymaga przedyskutowania z kimś spoza rodziny i grona przy-

jaciół. Jest to już rola zawodowego doradcy. Rozejrzyj się za kimś, kto pracuje z osobami przewlekle chorymi. Może to być psycholog, pracownik socjalny, ksiądz. Taka osoba łatwiej może pomóc niż ktoś bliski cierpiący z powodu choroby kochanej osoby.

Depresja i smutek

Wiele osób cierpiących na choroby reumatyczne wpada w depresję i smutek. Nie umiając sobie poradzić możesz dużo stracić. Więcej o depresji możesz przeczytać w nr 3 „Złotego Środka”.

Akceptacja

Schorzenie reumatyczne oznacza dokonanie zmian w dotychczasowym życiu. Możesz nie być w stanie zrobić wszystkiego tak jak przed chorobą. Może to być spowodowane niepełnospraw-



nością fizyczną i niższym poziomem energii życiowej. Niestety, ludzie często dokonują złych wyborów w tym co mogą, a czego nie mogą robić.

Musisz spokojnie usiąść i pomyśleć co jest naprawdę ważne dla Ciebie. Które rzeczy musisz zrobić, a które możesz odłożyć na później.

Zacznij od zrobienia listy rzeczy, które chcesz zrobić i ustal kolejność ich wykonania. Najważniejszym słowem jest tu „**chcę**”. Teraz wypisz te rzeczy, które mu-

sisz zrobić i ułóż je w kolejności wykonania.

Na koniec porównaj obie listy. Jeżeli jakieś zadanie znalazło się tylko na liście „**muszę**”, zastanów się jak ten problem rozwiązać. Zastanów się, czy nie możesz z tego zadania dziś zrezygnować.

Jeżeli nie, musisz poprosić o pomoc. Jest to jedna z najważniejszych spraw w przypadku chorób reumatycznych: **nauczyć się prosić o pomoc**. Lubimy być niezależni i próbujemy robić wszystko sami. Ale nie zawsze jest to możliwe.

Czasem łatwiej jest poprosić o pomoc niż ją zaproponować. Wiemy, że być pomocnym dla kogoś jest bardzo ważne w życiu. Być przydatnym daje sens życiu. Mając schorzenie reumatyczne nie oznacza, że nie możesz nadal pomagać innym.

Rada dla rodziny, przyjaciół i pracodawców

Kiedy dotknęło Cię schorzenie reumatyczne nie jesteś jedyną osobą, której dotyczy ten problem. Również Twoja rodzina, przyjaciele, pracodawcy, podobnie jak wiele



innych osób z Twojego życia, muszą także nauczyć się żyć z Twoją chorobą.

Często osoby te mają zły pogląd na temat Twojej choroby i krępują się zapytać Ciebie o wyjaśnienie. Aby uczynić życie łatwiejszym muszą wiedzieć jak Ci pomóc.

Poznać choroby reumatyczne

Większość ludzi ma stereotypowe wyobrażenie o chorobach reumatycznych. Zazwyczaj wyobraża się osobę upośledzoną ruchowo ze zdeformowanym ciałem, złożoną chorobą bądź osobę starą poruszającą się o lasce. Ten obraz nie jest właściwy. Wiele ludzi dotkniętych schorzeniem reumatycznym nie jest upośledzonych ruchowo. Są oni zdolni do prowadzenia w pełni aktywnego życia. O ile prawdą jest, że wiele starszych osób choruje na reumatyzm, o tyle fałszywym jest przekonanie, że jest to choroba ludzi starych. Może ona dotknąć każdego, w tym również dzieci i młodzież. Poznać choroby reumatyczne to pozbyć się stereotypów.

Jak się zachować

Kiedy stajemy twarzą w twarz z kimś mającym trudności spowodowane chorobą, nie wiemy jak się mamy zachować. Czy będzie niezręcznością, gdy zapytamy się, jak mamy pomóc? Czy wypada zapytać jak się czuje? Czy

zignorować ten problem?

Właściwą odpowiedzią jest zapytać. Jest to najprostsze rozwiązanie. Przed udzieleniem pomocy zapytaj. „Jak mogę pomóc?” Jeżeli usłyszysz, że osoba pytana nie potrzebuje pomocy, uszanuj to. Jeżeli jest to przyjaciel bądź ktoś z rodziny, możesz powiedzieć: „Możesz na mnie liczyć. Jeżeli będziesz potrzebować pomocy, powiedz” – takie stanowisko ułatwia życie.

Zatrudnić kogoś ze schorzeniem reumatycznym

Jest to złożony problem. Wielu ludzi z chorobami reumatycznymi potrzebuje jedynie małej pomocy

i może pracować zawodowo. Jeżeli dowiesz się, że ktoś z Twoich pracowników jest dotknięty takim schorzeniem, zapytaj jak możesz pomóc.

Zazwyczaj pracownicy ze schorzeniem reumatycznym potrzebują dwóch rodzajów pomocy. Czasami miejsce pracy wymaga małych zmian. Może to być krzesło na kółkach ułatwiające poruszanie się na stanowisku pracy czy przystosowane przybory do pracy (łatwiejsza w obsłudze myszka do komputera, nożyczki itp.).

Drugim rodzajem pomocy jest ustawienie godzin i warunków pracy. Osoby te wymagają częstego ruchu. Potrzebują wstać, przeciągnąć się, czy posiedzieć jeżeli praca jest stojąca. Dla wielu rozpoczęcie pracy we wczesnych godzinach rannych jest trudne z uwagi na sztywność poranną. Osoby te wolą później przyjść i później wyjść z pracy. Niektórzy wolą pracować na części etatu. Warunki pracy można uzgodnić. Osoby z chorobami reumatycznymi mogą pracować. Są zazwyczaj pracownikami bardziej godnymi zaufania niż ci niedotknięci chorobą.



Złoty krąg

Pewnego dnia pewien stary profesor został zaangażowany, aby przeprowadzić kurs dla grupy dwunastu wielkich koncertów amerykańskich na temat skutecznego planowania czasu.

Kurs ten był jednym z pięciu modułów przewidzianych na dzień szkolenia. Stojąc przed elitarną grupą, która była gotowa zanotować wszystko, czego ekspert będzie nauczał, stary profesor popatrzył powoli na każdego z osobna, następnie powiedział:

„Przeprowadzimy doświadczenie”. Spod biurka, które go oddzielało od studentów, wyjął wielki dzban o pojemności 4 litrów, który postawił delikatnie przed sobą. Następnie wyjął około dwunastu kamieni wielkości piłki do tenisa i delikatnie włożył je do dzbana. Gdy napelnił go po brzegi i niemożliwym było dorzucenie jeszcze jednego kamienia, podniósł wzrok na swoich studentów i zapytał ich: „Czy dzban jest pełen?” Wszyscy odpowiedzieli: „Tak”. Poczekał kilka sekund i dodał: „Na pewno?”

Następnie pochylił się znowu i wyjął spod biurka naczynie wypełnione żwirem. Delikatnie wsypał żwir na kamienie, po czym potrząsnął lekko dzbanem. Żwir zajął miejsce między kamieniami aż do dna dzbana. Stary profesor znów

podniósł wzrok na audytorium i znów zapytał: „Czy dzban jest pełen?”. Tym razem świetni studenci zaczęli rozumieć. Jeden z nich odpowiedział: „Prawdopodobnie nie”.

„Dobrze” – odpowiedział stary profesor. Pochylił się jeszcze raz i wyjął spod biurka naczynie z piaskiem. Z uwagą wsypał piasek do dzbana. Piasek zajął wolną przestrzeń między kamieniami a żwirem. Jeszcze raz zapytał: „Czy dzban jest pełen?”. Tym razem świetni studenci bez zająknięcia odpowiedzieli chórem: „Nie”. „Dobrze” – odpowiedział stary profesor. I tak jak się spodziewali, wziął butelkę wody, która stała na biurku i wypełnił dzban aż po brzegi.

Stary profesor podniósł wzrok na grupę studentów i zapytał ich: „Jak wielką prawdę ukazuje nam to doświadczenie?” Nieglupi, najbardziej odważny z uczniów, biorąc pod uwagę przedmiot kursu odpowiedział: „To pokazuje, że nawet jeżeli nasz kalendarz jest całkiem zapelniony, jeśli naprawdę chcemy możemy dorzucić więcej spotkań, więcej rzeczy do zrobienia.”

„Nie” – odpowiedział stary profesor – „Nie o to chodziło. Wielka prawda, którą przedstawia to doś-

wiadczenie jest następująca: jeżeli nie włożymy kamieni jako pierwszych do dzbana, później nie będzie to możliwe.” Zapanowało głębokie milczenie, każdy uświadomił sobie oczywistość tego stwierdzenia. Stary profesor zapytał ich: „Co stanowi kamienie w waszym życiu? Wasze zdrowie? Wasza rodzina? Przyjaciele? Zrealizowanie marzeń? Robienie tego, co jest waszą pasją? Uczenie się? Odpoczywanie? Danie sobie czasu? Albo jeszcze coś innego? Należy pamiętać, że najważniejsze jest włożyć swoje KAMIENIE jako pierwsze do życia. Zatem nie zapomnijcie zadać sobie pytania: „Co stanowi kamienie w moim życiu?” Następnie włóżcie je na początku do waszego dzbana (życia).” Przyjacielskim gestem dłoni stary profesor pozdrowił audytorium i opuścił salę.

No cóż „KAMIENIE” w życiu człowieka chorego jeszcze trudniej daje się poukładać w naszym dzbanie (życia). Ale musisz to zrobić.

Pamiętaj, że nigdy nie należy zadawać sobie pytania: dlaczego to ja zachorowałem? Takie pytanie zaprowadzi nas w ślepy zaułek.

GOŁDAP

Sanatorium Uzdrawiskowe „Wital” w Goldapi to najmłodsze uzdrowisko w Polsce. Pięknie położone na skraju Puszczy Rumnickiej, nad jeziorem Gołdap, zapewnia kuracjom cudowny spokój i ciszę. W okolicy nie ma żadnych ośrodków przemysłowych, a powietrze jest nieskazitelnie czyste. Badania wykazały, że jest to uzdrowisko o najczystszym powietrzu w Polsce.

Sanatorium dysponuje 200 miejscami hotelowymi w pokojach 2-3 osobowych, wszystkie z pełnym węzłem sanitarnym oraz z wyjściem na taras z widokiem na piękny, sosnowy las, zapewniający szczególny mikroklimat. Są też apartamenty o wysokim standardzie.

Do celów leczniczych w „Witalu” adaptowano nie tylko powierzchnię w budynku głównym, lecz także w położonych w lesie bunkrach byłej siedziby Hermanna Goeringa, które przystosowano do potrzeb sanatorium.

Dzięki posiadanej szerokiej bazie zabiegowej i współpracy



z doskonałymi specjalistami (balneolog, dermatolog, endokrynolog, ginekolog, internista, laryngolog, lekarz rehabilitacji leczniczej, neurolog, pediatra, pulmonolog) sanatorium specjalizuje się w leczeniu:

- chorób górnych i dolnych dróg układu oddechowego (również leczenie matek z dziekiem bądź dziećmi),
- chorób narządu ruchu (pochodzenia ortopedyczno-urazowego, neurologicznego oraz chorób reumatycznych),
- otyłości.

Leczenie w tym sanatorium zaleca się też w terapii :

- bólów kręgosłupa i wad postawy,
- trudno gojących się ran, odleżyn, stopy cukrzycowej, miażdżycy zarostowej kończyn dolnych,
- alergii, trądzika, łuszczycy, łysienia plackowatego, cellulitu.
- osteoporozy,
- nietrzymania moczu,
- podnoszenia odporności ogólnej ustroju,
- nerwic.

Odпочыwając w uzdrowisku „Wital” kuracjusze mają zagwarantowane:

- wspaniały klimat nizinno-leśny, średniobodźcowy, charakteryzujący się nieskazitelnie czystym powietrzem atmosferycznym,

- wysoki poziom terapii dzięki najnowocześniejszemu sprzętowi i współpracy ze specjalistami,
- skuteczność i bezpieczeństwo kompleksowego leczenia,
- możliwość poznania nie tylko znakomych potraw regionalnych, ale i specyficznych diet, w tym również „Dieta 1000 kal”.

Dodatkową atrakcją jest możliwość skorzystania z jazdy konnej i hipoterapii, wypożyczalni sprzętu sportowego (rowery, sanki, łyżwy, narty zjazdowe i biegowe, kajaki), w okresie lata – z plaży nad jeziorem Gołdap, a w okresie zimy – z tras zjazdowych narciarskich i toru saneczkowego w nowoczesnym Centrum Sportów Zimowych.

W trakcie turnusu istnieje możliwość zorganizowania atrakcyjnych wycieczek do ciekawych okolic Goldapi: mostów Stańczyka, piramidy w Rapie, bunkrów po byłej siedzibie Hitlera w Gierłoży, zabytkowego kościoła wraz ze słynnymi organami w św. Lipce, rejsów statkiem i jedyne w Polsce – „Safari Północy”. Położenie sanatorium przy granicy rosyjskiej pozwala na zorganizowanie wycieczki do Kaliningradu i do Wilna.

Warto obejrzeć ten piękny zakątek Polski oraz poprawić stan swego zdrowia.

Klub Młodych w zarodku!

Przy Stowarzyszeniu Reumatyków i ich Sympatyków

Jesteśmy dziećmi, jesteśmy młodzi. Bawimy się, uczymy, wyjeżdżamy na wakacje, na obozy, kolonie. Czy na pewno nasze wakacje i nasza edukacja wyglądają tak jak u innych młodych ludzi? Czy możemy, czy mamy możliwości tak śmiało patrzeć w życie i mieć choć cień szansy wśród tych, którzy wezmą udział w „wyścigu szczurów”.

Może się komuś wydać to niepotrzebne do szczęścia, nieetyczne i zbędne. Może, popadając ze skrajności w skrajność, lepiej dać się zamknąć w domu i mieć nadzieję. Na co? Na życie zadowolone z paru groszy zasiłku opiekuńczego czy renty. Dzisiaj może o tym nie myślicie – jesteście młodzi. A warto, bo to rzutować będzie na waszą przyszłość, zdrowie. Z dorosłym życiem zetkniecie się już jutro.

Czy są pośród nas na tyle silni, by sprostać wyzwaniom i stawić czoło przeciwnościom losu? Kto ma takie przeświadczenie, silne wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół powie, że to co tu piszę jest rozczulaniem się nad sobą, że trzeba wziąć się do roboty, a nie płakać nad własnym losem.

W zamian: „trzeba go próbować zmienić”. I słusznie! Do tego jesteśmy sobie potrzebni, by ci silniejsi dawali wsparcie tym „słabszym”, dzielili się zapałem, zarażali optymizmem.

Kto lepiej zrozumie nas, nasze problemy, jak nie my sami siebie? Kto nam doda siły i otuchy w ciężkich chwilach? Zrozumie, że jeszcze wczoraj mogłeś/aś podbiec do autobusu, a dzisiaj nie możesz wstać z łóżka. Tyle lat ile chorujemy – 5, 10, 15 – towarzyszy nam nieodłącznie ból, od tylu lat nie wiemy jak to jest, jak nic nie boli. Skok o tyczce, jogging rano dla poprawienia kondycji, basen dla zdrowia? Co to znaczy? Bo my nie możemy ubrać się rano, zrobić przysiadu, pokonać odległości (spacerkiem), jaka dzieli miejsce zamieszkania od szkoły. A jak już tam dotrzemy – zaczynają się coraz wyższe schody. Młódzież, która nie rozumie i nie skąpi dezaprobaty dla „innego”, kuksańcami, poszturchiwaniem, kąśliwymi uwagami.

A co dalej? Dalej niejednokrotnie depresja, a za tym idą nawarstwiające się problemy z nauką. Jak stres to i pogorszenie stanu zdrowia. I szpital. Bywa też inaczej.

Bez ostrzeżenia. Zaczyna się od wizyty w szpitalu, która dziwnym trafem i dość nieoczekiwanie, wydawać by się mogło, przeciąga się z konsultacji w dwu miesięczny pobyt.

W szpitalu: leki, leki i jeszcze raz leki, wyczerpujące fizycznie i psychicznie badania, nie ma nawet komu wypłakać się w mankiet, do rodziny daleko, psychologa w szpitalu nie ma. Spotykamy tam mających podobne problemy, ale czy mamy szansę nawiązać z nimi bliższy kontakt? Najczęściej nie. Za dużo bólu, za dużo leków, ogromny stres.

Czy Twój scenariusz wygląda podobnie? A może właśnie wiesz jak się z takimi ponurymi myślami uporać. Musimy o tym mówić, uczyć się jak żyć, jak poradzić sobie z codziennymi trudnościami, wymienić informacją gdzie są dobrzy lekarze, do kogo stukać o pomoc, gdzie są dobre ośrodki rehabilitacyjne, jak...? Pytań jest dużo, a wiele odpowiedzi już znacie, bo przechodzicie przez tą ciernistą ścieżkę. Warto spróbować razem? Na pewno warto! Spotykajmy się i wspierajmy wzajemnie.

Okazuje się, że inni pomyśleli o tym wcześniej. Istnieją organizacje zrzeszające ludzi z problemami reumatycznymi. Także młodzi ludzie cierpiący z powodu dolegliwości i chorób reumatycznych organizują się w grupy. Taka tendencja jest widoczna w całej Europie i na Świecie. W obecnej chwili praktycznie w każdym kraju europejskim działają grupy młodych ludzi, których cele są zbieżne. Jak można było przewidzieć, dzięki coraz lepszej wymianie informacji, grupy funkcjonujące „wyspowo” zrzeszają się w organizacje ponadnarodowe. Najważniejszą jest **International Organization of Youth with Rheumatism** (Międzynarodowa Organizacja Młodych Reumatyków).

Jednym z głównych zadań IOYR jest „wymiana informacji i doświadczeń oraz wzajemna pomoc i edukacja”. Organizacja realizuje te założenia aranżując spotkania: Międzynarodowy Kongres Młodych (co trzy lata) oraz Dni Otwarte

Dzień Otwarty pomyślany jest jako mini-kongres i ma miejsce w każdym roku pomiędzy Kongresami. Celem Dni jest wymiana informacji o pracy organizacji narodowych na rzecz ludzi młodych chorych na reumatyzm. Pragnieniem organizatorów jest dostar-

czenie inspiracji do codziennej pracy na rzecz swoich przyjaciół.

Członkowie IOYR dyskutują także o:

- lokalnie działających grupach
- pracach publicystycznych: periodykach, Internecie, mediach
- nowych i realizowanych projektach

IOYR do popularyzacji swoich celów intensywnie wykorzystuje nowoczesne metody komunikacji np. witrynę w Internecie (<http://www.ioyr.org>), listy elektroniczne, dyskusje on-line (chat na stronie internetowej)

Jednym z najważniejszych wydarzeń cyklicznych dla IOYR jest organizacja **Międzynarodowego Kongresu Młodych (IYC)**.

IOYR organizuje Kongres co trzy lata. Zadaniem Kongresu

jest zebranie młodych ludzi z reumatyzmem z całego świata.

Pierwszy odbył się w Holandii w 1989, następny w Wielkiej Brytanii 1992. W trakcie tych pierwszych kongresów sprecyzowano najważniejsze idee i cele działania IOYR. Następny odbył się w 1996 w Danii (pierwszy oficjalnie pod egidą IOYR). Czwarty kongres miał miejsce w Niemczech w 1998 roku.

Tegoroczny piąty IYC 2001 został zorganizowany przez norweskie stowarzyszenie BURG (Stowarzyszenie Dzieci i Młodych Reumatyków) i odbywał się w Haraldvangen w okolicach stolicy Norwegii Oslo. Ta drogą składamy serdeczne podziękowania dla grupy wolontariuszy SUAK, dzięki której sfinansowano wyjazd i udział w kongresie trzem osobom z Polski.



Uczestnicy IYC 2001

Stroha do medycíny





Piąty Kongres miał swoje główne hasło: „Przełamywanie barier. Moc tkwi w Tobie!”.

W siedmiodniowym spotkaniu wzięli udział członkowie organizacji stowarzyszonych z 22 krajów. W spotkaniu wzięło udział 75 osób.

Główną wartością merytoryczną były wykłady, dyskusje, warsztaty, prace w grupach pod przewodnictwem lekarzy i specjalistów.

Jeden z ciekawszych warsztatów poświęcony był macierzyństwu kobiet reumatyczek. Na ten temat została wydana książka przez Centrum dla matek z chorobami reumatycznymi (*Center for mothers with rheumatism*) przy Uniwersytecie w Trondheim, która niebawem zostanie przetłumaczona na język polski.

Omawiane były również metody leczenia (m.in. nowym lekiem *remicade*, którym są już leczone pierwsze grupy pacjentów w Polsce).

Przedstawiony został również „Manifest na Trzecie Tysiąclecie” opracowany przez przedstawicieli stowarzyszeń europejskich, mówiący o miejscu pacjenta w walce z chorobą reumatyczną i jego roli w społeczeństwie.

Siedem dni Kongresu to były bardzo poważne, ale i radosne, pełne optymizmu chwile! Bo cóż może natchnąć większą otuchą niż widok młodej osoby zeskakującej z wózka do wody by po chwili pędzić szaleńczo na nartach wodnych za motorówką! Dużo śmiechu, dużo bąbelków i przełamanie ogromnych barier. Bo najpiękniejsza jest chwila, kiedy młodzi ludzie są naprawdę radośni, pomimo

dego tkwią w innym miejscu. Uczestnicy zobaczyli i uwierzyli, że warto jest pokonać swoje własne ograniczenia, przesunąć granice możliwości a co najważniejsze „wziąć życie i zdrowie w swoje ręce”.

Spróbujmy i my!!!

Liczymy na Wasze listy. Chcemy nawiązać kontakt.



Od lewej: Ingrid Kósová /Słowacja/, Romana Lukášová /Czechy/, Barbara Dąbrowska, Maria Rieger /Węgry/, Daniela Ferencová /Słowacja/, Gábor Kürtösi /Węgry/, Mirosława Rosik, Karoly Szabo /Węgry/

bólu, pomimo cierpienia, pomimo tego, że codzienność bywa daleka od szczęścia.

Bariery, których przełamywaniem zajęli się organizatorzy Kongresu mogą być różne i dla każ-

Nasz adres:
**Stowarzyszenie Reumatyków
 i Ich Sympatyków**
 00-511 Warszawa
 ul. Nowogrodzka 16/27

STOWARZYSZENIA I GRUPY SAMOPOMOCY CHORYCH REUMATYCZNYCH

BYDGOSZCZ

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków, Koło w Bydgoszczy
ul. Gdańska 46, 85-027 BYDGOSZCZ
tel. (0 * 52) 322 54 88
Kontakt: Jadwiga Droźniewska
tel. dom.: (0 * 52) 346 12 23

ELBLĄG

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków
ul. Ułańska 2A/8, 82-300 ELBLĄG
tel.: (0 * 55) 233 44 50

GDĄSK

Stowarzyszenie Na Rzecz Pomocy
Osobom z Tocznem Rumieniowym
Układowym „Lupus Polska”
ul. Dębinki 2, 80-211 GDĄSK
tel./fax: (0 * 58) 349 15 79
Kontakt: Tadeusz Keslinka,
Katarzyna Nowicka-Sauer
e-mail: kpsauer@amg.gda.pl

GDĄSK - SOPOT

Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej
„Endoproteza”
ul. Grunwaldzka 1/3, 81-967 SOPOT
tel. (0 * 58) 345 71 11
Kontakt: Halina Kiszkiś

GLIWICE

Stowarzyszenie Chorych Reuma-
toidalnie z siedzibą w Gliwicach
Poradnia Reumatologiczna
ul. Ks. Ziemowita 6, 44-100 GLIWICE
tel. (0 * 32) 231 06 00

KAMIENNA GÓRA

Stowarzyszenie na Rzecz Chorych
Oddziału Reumatologii „REKRIO”
ul. Janusza Korczaka 1,
58-401 KAMIENNA GÓRA
tel. (0 * 75) 746 25 70
Kontakt: dr Grzegorz Rozwadowski
e-mail: zbych@rgit.EU.org

KRAKÓW

Stowarzyszenie Chorych
na Reumatyzm – Kraków
Al. Focha 33, 30-119 KRAKÓW
tel. (0 * 12) 422 37 36
Kontakt: Jadwiga Winiarek

Towarzystwo Zwalczenia Chorób
Kości i Stawów
/adres do korespondencji/
Prezes Towarzystwa
dr inż. Anna Przybyłek-Boraczyńska
Ośrodek Doskonalenia Kadr
Technicznych
ul. Salwatorska 14, 30-109 KRAKÓW,
skr. poczt. 50
tel./fax (0 * 12) 421 99 61

ŁÓDŹ

Stowarzyszenie Chorych
na Choroby Reumatyczne
i Osteoporozę „Reuma-san”
ul. Kopernika 62, 90-553 ŁÓDŹ
tel. (0 * 42) 637 48 15
Kontakt: Bożena Tomaszewska

OLSZTYN

Olsztyńskie Stowarzyszenie Chorych
Reumatycznie
ul. Orłowicza 27, 10-684 OLSZTYN
tel. (0 * 89) 542 83 65
Kontakt: Teresa Kujło-Wąsowska

OPOLE

Opolskie Stowarzyszenie
Chorych na Reumatyzm
ul. Górna 30A, 45-403 OPOLE
tel. (0 * 77) 458 12 26
Kontakt: Brygida Widera
Przewodnicząca Komitetu
Założycielskiego

POZNAŃ

Sekcja Społeczna Oddziału
Poznańskiego Polskiego Towarzystwa
Reumatologicznego
Plac Kolegiacki 12a, 61-841 POZNAŃ
tel. (0 * 61) 852 85 97
(Poradnia Reumatologiczna)
Kontakt: dr Mieczysława Koperska

Stowarzyszenie Młodych Chorych
Na Przewlekłe Zapalenia Stawów
ul. Chociszewskiego 56,
60-261 Poznań
tel. (0 * 61) 867 20 67
(wtorki godz. 17.30 – 18.45)
lub Kontakt: Małgorzata Wojtas
tel. dom. (0 * 61) 861 09 46

SZCZECIN

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków,
Koło „Odra Bałtyk” w Szczecinie
ul. Królowej Jadwigi 23,
70-262 SZCZECIN
tel.: (0 * 91) 488 96 51

WARSZAWA

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków, Koło w Warszawie
ul. Nowogrodzka 16 m.27,
00-511 WARSZAWA
tel. (0 * 22) 621 97 20
Kontakt: Jolanta Grygielska
Czł. Zarządu

WROCLAW

Stowarzyszenie Reumatyków
i ich Sympatyków, Koło Wrocław
ul. Jabłeczna 20/4, 50-539 WROCLAW
Kontakt: Marianna Wardawa
tel.: (0 * 71) 783 85 06

Stowarzyszenie Na Rzecz
Reumatologii Dziecięcej
Plac 1-go Maja 8, 50-043 WROCLAW
Kontakt: Dr med M. Podwysocka-
Harasimowicz
Z-ca Ordynatora Oddziału Dziecięcego
tel. (0 * 71) 341 00 00 w. 245

(* – wstaw prefiks wybranego operatora telefonii)

Profenid[®] żel

Ketoprofen

POKONA BÓL mięśni i stawów

Bez recepty

DLA młodzieży
i dorosłych

Profenid żel: Ketoprofen 2,5 % żel do stosowania miejscowego.

Opakowanie: tuba 60 g

Wskaźania: lek o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym. Stosować go należy na skórę w obrębie miejsc bolesnych. Zalecany jest w urazach skręceń, stanach zapalnych ścięgien, stłuczeniach, obrzękach, bólach stawów i mięśni oraz jako wspomaganie miejscowe leczenia ogólnego.

Przeciwwskazania: loku w postaci żelu nie można stosować przy zmianach skórnych, wypryskach, w nadwrażliwości na ketoprofen lub aspirynę i inne niesteroidowe środki przeciwzapalne.

Uwaga: przy wystąpieniu wysypki należy przerwać leczenie. Chronić oczy i błony śluzowe przed kontaktem z lekiem.

Ostrożność w stosowaniu: nie należy nigdy pozostawiać leku w zasięgu ręki dziecka. Możliwe niepożądane działania leku: alergia, najczęściej w postaci miejscowego zaczerwienienia lub swędzu.

Dawki i sposób postępowania: stosować miejscowo 2 razy dziennie, lekko wmasowując.

Nie stosować po upływie terminu ważności podanego na opakowaniu. Chronić przed światłem i ciepłem.

MZOS Zezw. Nr 2095/Z