

Treści przygotowanie dla serwisu naTemat.pl - jednego z czołowych serwisów informacyjnych w Polsce.

<https://natemat.pl/u/1525,dariusz-brzezicki>

<https://natemat.pl/134491,stworzylismy-dlugi-pas-dobrej-autostrady-teraz-czas-ja-zapelnic?fbclid=IwAR1YvLokKJCKa1AnbYoExhy9OBLmc5qCdlk3jAkK8NygVj3OBWGBqC9nVFs>

<https://mamadu.pl/147639,bebiko-junior-to-wiecej-niz-mleko>

Gazeta firmowa wydana w całości (plan, treść, redakcja, skład, grafika) przez Pasja-Pisania.pl

<https://drive.google.com/file/d/1yx8HWGHxIRBXPRIPPUBFcc8FFgpBYE9S/view?usp=sharing>

Pasja-Pisania.pl

*Treść przygotowana na potrzeby jednego z większych magazynów medycznych w temacie stwardnienia rozsianego.*

*Kopiowanie zabronione.*

## **STWARDNIENIE ROZSIANE - ZROZUMIEĆ CHOROBY I CHOREGO**

**Diagnoza o zachorowaniu na stwardnienie rozsiane jest bardzo bolesna. Pacjenci niezwykle często słysząc słowa lekarza, załamują się psychicznie i odczuwają gniew oraz rozgoryczenie, szukając odpowiedzi na pytanie, dlaczego ja. Brak wiedzy na temat SM to główna przyczyna nieodpowiedniej interpretacji diagnozy. Choroba, podczas której dochodzi do wielomiejscowego uszkodzenia rdzenia kręgowego i mózgu, nie musi oznaczać końca dotychczasowego życia, a jedynie jego zmianę.**

### **Podstawowa wiedza na temat SM**

Bardzo trudno jest w kilku słowach przedstawić specyfikę choroby, wszystkie przyczyny jej wystąpienia i objawy. Można jednak wspomnieć o kilku najważniejszych kwestiach, o których powinni wiedzieć nie tylko pacjent oraz jego najbliżsi, ale każdy z nas.

Stwardnienie rozsiane jest chorobą, która dotyka 2 miliony ludzi na całym świecie, najczęściej w przedziale wiekowym 20-40 lat. W przypadku dzieci pojawia się w ok. 3%, a zatem jest schorzeniem, na które w przeważającej części cierpią osoby dorosłe. W Polsce pacjentów ze stwardnieniem rozsianym jest ok. 60 tys. i jak wskazują badania, to właśnie społeczeństwo rasy białej jest w większym stopniu narażone na wystąpienie tej choroby.

SM to przewlekła choroba układu nerwowego. Wywołuje ją wielomiejscowe uszkodzenie mózgu i rdzenia kręgowego. Przede wszystkim dotyczy to uszkodzenia osłonki mielinowej nerwów, co doprowadza do zaburzeń w przekazie informacji między mózgiem, a innymi częściami ciała. Przyczyny choroby nie są do końca znane, wiadomo jednak, że wiele czynników ma wpływ na pojawienie się symptomów. Najważniejszym z nich jest zaburzenie układu immunologicznego, czyli miejsca, w którym toczy się walka organizmu z chorobami i infekcjami. Początkowo pacjent może odczuwać zawroty głowy, zaburzenia widzenia i czucia oraz osłabienie, a nawet niedowład kończyn dolnych. Wraz z postępowaniem choroby pojawiają się inne objawy, takie jak zaburzenia pamięci, problemy z koncentracją, skurcze mięśni, zaburzenia koordynacji ruchu i funkcji seksualnych. Nie jest jednak powiedziane, że każdy z pacjentów będzie odczuwał te same dolegliwości i w takim samym stopniu. Stwardnienie rozsiane przebiega w sposób indywidualny, może również przyjmować różne postaci od łagodnej, która występuje u ok. 25% chorych po przebieg ciężki, dotyczący ok. 15% pacjentów. Wszystko jednak zależy od podejścia osoby chorej do terapii i leczenia, a także wsparcia najbliższych jej osób.

### **Stwardnienie rozsiane to nie wyrok**

Wiele osób uważa, że SM to początek wegetacji i oczekiwanie na śmierć. Im szybciej uświadomimy sobie, że tak nie jest, tym łatwiej będzie nam żyć z tą chorobą. Oczywiście wiele się zmienia i należy liczyć się z postępującymi objawami choroby, jednak nie można całkowicie rezygnować z dotychczasowego życia. Pacjenci, w bardzo wielu przypadkach, zamykają się na otoczenie, chcą przetrwać te trudne chwile w osamotnieniu, by nie martwić swoich najbliższych. Czują frustrację, gniew i przygnębienie, które może przekładać się na życie prywatne i zawodowe. To podstawowy błąd, jaki popełniają. Rodzina jest wsparciem i pomaga nauczyć się żyć z chorobą. Nie można całkowicie odizolować się od otoczenia, a wręcz przeciwnie, należy wyjść do ludzi i korzystać z życia.

Z racji tego, że stwardnienie rozsiane dotyka najczęściej ludzi młodych, którzy mają wielkie plany na przyszłość, chcą się rozwijać i założyć rodzinę, problemy mogą pojawić się na wielu płaszczyznach. Pojawia się pytanie: Czy mogę dalej pracować? W przypadku, kiedy rozpoznanie choroby i wdrożenie leczenia nastąpi odpowiednio wcześnie, chory może być aktywny zawodowo jeszcze przez wiele lat. Niestety, nie zawsze pracodawca ma na tyle dużą wiedzę, aby mieć świadomość, że osoba z SM jest również wartościowym pracownikiem, o szczególnych umiejętnościach. Trzeba jednak być przygotowanym na zmianę charakteru pracy, jeżeli praca negatywnie wpływa na stan zdrowia lub stanowi dodatkowe obciążenie.

Podobnie jest w innych sferach życia. Kobiety chore na SM mogą zająć w ciąży i urodzić zdrowe dziecko, jednak trzeba pamiętać, że jest to obowiązek na długie lata. Przy stwardnieniu rozsianym wskazana jest aktywność fizyczna, dlatego nie rezygnuj ze sportu, a postaraj się wybrać dyscyplinę odpowiednią do swoich obecnych możliwości.

### **Wsparcie bliskich**

Dla osób z najbliższego otoczenia pacjenta informacja o chorobie jest szokiem. Często towarzyszy temu niedowierzanie, a w głowie rodzi się mnóstwo pytań. Członkowie rodziny muszą przejąć na siebie wiele obowiązków: wychowanie dzieci czy też opieka nad chorym. W małżeństwie mogą, ale nie muszą, pojawić się problemy, co jest uzależnione od podejścia małżonka, który albo zaakceptuje chorobę swojej żony lub męża albo odwróci się od niej/od niego. Druga sytuacja jest brutalna i może być dużym ciosem dla chorego. Dlatego trzeba pamiętać, że osoba chora na SM nadal jest tą samą osobą, nadal czuje to samo, ma te same emocje oraz potrzeby związane z miłością i przyjaźnią. Rodzina musi jednak mieć świadomość, że z biegiem czasu pacjent będzie potrzebował jeszcze większego wsparcia i opieki z ich strony. Razem można przetrwać więcej, niż nam się wydaje.

### **Oni potrzebują naszej pomocy**

Osoba chora na stwardnienie rozsiane potrzebuje wsparcia z wielu stron: od najbliższych, psychologa, lekarza i pielęgniarki. Oprócz opieki zdrowotnej, konieczna jest rozmowa oraz bliskość i miłość tych, którzy są dla chorego najważniejsi. Jest to największa mobilizacja do walki z chorobą.

Pomysł na projekt **Życie z SM** zrodził się z chęci, ale również z indywidualnej potrzeby mobilizowania ludzi chorych do pokonywania wszystkich przeszkód, jakie stawia na ich drodze stwardnienie

rozsiarne. Pomysłodawczynią jest Anna Baniak, kobieta, której przyjaciel od pewnego czasu choruje na SM. Kiedy w najbliższym otoczeniu mamy do czynienia z tą chorobą, dostrzegamy, jak wiele może ona zmienić w naszym życiu, ale również jak wiele zmienić nie powinna. Strona powstała, aby wspierać i pomagać tym, którzy naprawdę potrzebują wsparcia innych ludzi. Posiadamy karty SM, która zawiera dane kontaktowe w przypadku zdarzenia losowego. To informacja dla służb ratunkowych, którzy mając takie dane, będą wiedzieć, jak postępować z poszkodowanym w przypadku wypadku. Na forum można dowiedzieć się więcej o stwardnieniu rozsianym, poznać ludzi chorych, którzy na co dzień zmagają się z chorobą. W ramach serwisu dostępny jest także projekt „Godny Polecenia”, czyli możliwość skorzystania z profesjonalnej pomocy masażysty, psychologa, rehabilitanta i opiekuna.

Wspólnie możemy pomóc pacjentom, którzy zmagają się ze stwardnieniem rozsianym. Otwórzmy się na krzywdę innych i pomóżmy im stawić czoła chorobie. Wszystkich, którzy zechcą pomóc, prosimy o wsparcie. „Nie możemy pomóc każdemu, ale każdy może pomóc komuś”.

Pasja-Pisania.pl