

# ZE ZDROWIEM

NR 2

MAGAZYN

## Bezpieczeństwo w dobie koronawirusa



Gdzie szukać informacji  
o szczepieniach?

**NFZ**

Zaszczepmy się

## CO, JAK, GDZIE?

---

### SŁOWNICZEK

Koronawirus – obecna epidemia rozpoczęła się w grudniu 2019 roku w Chinach. Jej przyczyną jest koronawirus SARS-CoV-2, który wywołuje chorobę COVID-19, powodując dolegliwości i choroby układu oddechowego.

Kwarantanna – 10-dniowe odosobnienie osoby zdrowej, która miała kontakt z osobą zakażoną, przy czym współmieszkańcy nie podlegają kwarantannie. Od 28 grudnia 2020 roku kwarantanny nie muszą odbywać także ci, którzy zaszczepili się przeciwko COVID-19.

Izolacja – 10-dniowe odosobnienie osoby, której pierwszy wynik testu na obecność koronawirusa jest dodatni. Jeśli w tym czasie wystąpią objawy, izolacja zostaje przedłużona. Jej zakończenie może nastąpić nie wcześniej niż po 13 dniach od wystąpienia objawów (pod warunkiem że ostatnie 3 dni są bez objawów).

### KORONAWIRUSOWA ETYKIETA

Pandemia wyrzuciła nasze życie do góry nogami – także życie społeczne. Zachowania, które do tej pory były w dobrym tonie, teraz mogą być postrzegane zupełnie inaczej. Najważniejsze jest zatrzymanie koronawirusa, bezpieczeństwo i zdrowie – własne, naszych bliskich, współpracowników i innych osób z naszego otoczenia. Jakie są nowe, koronawirusowe zasady?

Nie podawaj ręki na powitanie.

Zasłaniaj twarz, szczególnie gdy mówisz.

W towarzystwie zachowuj bezpieczną odległość.

Możesz poprosić o założenie maseczki osobę, która jest w Twoim otoczeniu i jej nie stosuje.

Ogranicz korzystanie z telefonu w miejscach publicznych – na jego powierzchni jest dużo zabrudzeń.

Troszcz się o chorych przyjaciół, ale zdalnie. Dzwon, pisz SMS-y i e-maile, rób zakupy i zostawiaj je pod drzwiami.

Kontaktuj się ze współpracownikami przez telefon, e-mail, czat lub zdalnie.

Nie musisz włączać kamery podczas zdalnych spotkań. Wpłyne to pozytywnie na jakość połączenia.

Wchodząc do sklepu, korzystaj z płynów dezynfekcyjnych. W ten sposób chronisz nie tylko siebie, lecz także innych.

# Szanowni Państwo,

Narodowy Fundusz Zdrowia systematycznie się zmienia. Efektem tej zmiany jest kompleksowe podejście do opieki zdrowotnej. Do tej pory głównie zarządzaliśmy składkami zdrowotnymi. Teraz zajmujemy się także szerzeniem wiedzy o systemie zdrowotnym oraz promocją zdrowia. Chcemy wspierać pacjentów nie tylko przez dbanie o jakość i dostępność świadczeń, ale też przez rzetelne informowanie o ich prawach i o profilaktyce.

Realizujemy to m.in. przez wydawanie magazynu „Ze Zdrowiem”. To praktyczny przewodnik po systemie zdrowia, a także zbiór pomocnych porad profilaktycznych.

Głównym tematem tego numeru jest dbanie o bezpieczeństwo w dobie koronawirusa. Zachowanie zdrowia – własnego, naszych bliskich i innych osób z naszego otoczenia – jest teraz naszym głównym zadaniem.

Zachęcam Państwa do lektury i życzę, by dostarczyła wielu przydatnych informacji.

Z wyrazami szacunku

Filip Nowak

p.o. Prezes Narodowego Funduszu Zdrowia

## Spis treści

- 04 Zaszczepmy się!
- 06 Bezpiecznie na ulicy, ale też w pracy
- 08 Domowa Opieka Medyczna – prostsza niż myślisz!
- 09 Jak przetrwać w zdrowiu pandemii?
- 10 Unia już bez Wielkiej Brytanii, NFZ jak zawsze z pacjentami
- 11 „Nie przesadzaj – nie przesładzaj!”
- 13 Ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające
- 14 Stwardnienie rozsiane



# Zaszczepmy się!

**Spotkania z bliskimi i znajomymi bez konieczności dystansu, odślonięte twarze, brak obaw przed wizytami u dziadków. Szczepienia mogą nam pomóc w powrocie do normalności, jaką znamy sprzed pandemii.**

## JAK DZIAŁA SZCZEPIONKA?

Wyzwala w organizmie człowieka naturalną produkcję przeciwciał. Stymuluje też nasze komórki odpornościowe, tak aby chroniły nas przed zakażeniem COVID-19.

## CZY JEST SKUTECZNA?

Szczepionki są przebadane i dopuszczone do użytku. Obecnie są najlepszym zabezpieczeniem przed koronawirusem.

## DLA KOGO SZCZEPIENIA?

Dobrowolna i darmowa szczepionka została zaoferowana w pierwszej kolejności osobom najbardziej narażonym na zakażenie i skutki COVID-19, m.in. medykom, seniorom i nauczycielom. Nie będzie podawana dzieciom.

## DLACZEGO WARTO SIĘ ZASZCZEPIĆ?

Pokonanie koronawirusa jest możliwe tylko przez przerwanie jego przechodzenia z człowieka na człowieka. Szczepionka daje taką możliwość. Jedna zaszczepiona osoba to potencjalnie od kilku do kilkunastu osób uchronionych przed zarażeniem. Szczepiąc się, chronimy nie tylko siebie, lecz także naszych rodziców, dziadków, dzieci i przyjaciół.

## JAK SIĘ ZASZCZEPIĆ?

1. Zarejestruj się:
  - przez eRejestrację na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl),
  - przez bezpłatną infolinię pod numerem 989,
  - przez SMS wysłany pod numer 664 908 556,
  - przez wideorozmowę ([nfz.gov.pl/kontakt/telefoniczna-informacja-pacjenta](http://nfz.gov.pl/kontakt/telefoniczna-informacja-pacjenta)).
2. Przyjdź na szczepienie.
3. Lekarz przeprowadzi z Tobą wywiad.
4. Zostaniesz zaszczepiony.
5. Powtórz proces po wskazanym terminie – bez konieczności ponownej rejestracji.

## JAK SIĘ ZGŁOSIĆ?

Nie ma jeszcze Twojego etapu szczepień? A może nie ma terminów w najbliższym punkcie? Zgłoś chęć zaszczepienia się przez formularz na stronie [szczepimysie.pacjent.gov.pl](http://szczepimysie.pacjent.gov.pl). Dostaniesz e-maila, kiedy szczepienia będą dostępne dla Twojej grupy (w pierwszym przypadku) albo gdy pojawią się nowe wolne terminy (w drugim przypadku).

### DLACZEGO WARTO SIĘ ZASZCZEPIĆ?

Uchronisz siebie przed zakażeniem COVID-19, pomożesz zwalczyć pandemię na świecie, zyskasz spokój. Szybciej wrócimy do normalności!

### GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI O SZCZEPIONCE I SZCZEPIENIACH?

Infolinia 989 (dla osób z zagranicy 22 62 62 989) bezpłatna, całodobowa, w języku polskim, angielskim, rosyjskim i ukraińskim

Portal [gov.pl/szczepimysie](http://gov.pl/szczepimysie)

Adres e-mail [szczepionki@nfz.gov.pl](mailto:szczepionki@nfz.gov.pl)

Wideorozmowa w języku migowym w dni robocze w godzinach 8:00-16:00 przez stronę: [nfz.gov.pl/kontakt/telefoniczna-informacja-pacjenta](http://nfz.gov.pl/kontakt/telefoniczna-informacja-pacjenta)

### GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI O KORONAWIRUSIE?

W przestrzeni publicznej pojawia się mnóstwo niesprawdzonych informacji i *fake newsów*, często o sensacyjnym charakterze. Wywołują u odbiorcy negatywne emocje, co może prowadzić do paniki i nieracjonalnych zachowań. Dlatego warto szukać informacji w rzetelnych, sprawdzonych źródłach. Jakże to źródła?

**Infolinia TIP:** 800-190-590

**Strona WWW:** [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

**Strona Ministerstwa Zdrowia:** [ov.pl/web/zdrowie](http://ov.pl/web/zdrowie)

**Strona rządu:** [gov.pl/web/koronawirus](http://gov.pl/web/koronawirus)

**Strona Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization – WHO):**  
[who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public](http://who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)

Warto ograniczać czas poświęcany każdego dnia na śledzenie informacji o epidemii. Nie róbmy tego zbyt często, lecz jedynie w ściśle określonych porach. Bądźmy zorientowani, ale nie dajmy się przytłoczyć przez nadmiar informacji.

# Bezpiecznie na ulicy, ale też w pracy

**Sklepy i banki zmieniły charakter pracy ze względu na pandemię, podobnie urzędy oraz zakłady produkcyjne. Wszystko po to, żeby zatrzymać wirusa, dostosować się do obostrzeń i potrzeb klientów, a także utrzymać płynność pracy. Jakich stosują metody?**

## **SALE OBSŁUGI KLIENTÓW**

Placówki banków lub urzędów wieszają przed wejściem komunikaty o zasadach obsługi w związku z COVID-19. Wyposażają sale obsługi klientów w płyn do dezynfekcji rąk, dowodów tożsamości lub długopisów. Pracownicy obsługują klientów w przyłbicach albo maskach, czasami w rękawiczkach, niekiedy w odrębnych pomieszczeniach. Część firm wytypowała osoby, które edukują i instruuja klientów (po ich wejściu do placówki), jak zachować bezpieczeństwo.

## **ZAŁATWIANIE SPRAW ONLINE**

Zdalna obsługa stała się teraz priorytetem. Dbając o bezpieczeństwo klientów, większość firm zamyka sale obsługi i kieruje klientów do kanałów wirtualnych. Oferują czaty, korespondencję e-mail, infolinie. W obsłudze pomagają boty. Klient załatwia sprawy samodzielnie.

## **E-WIZYTY**

Niektóre urzędy, jak np. ZUS, oferują e-wizytę, czyli zdalną konsultację ze swoimi urzędnikami. W ten sposób klient załatwi różne sprawy (np. zasiłki, emerytury, renty) bez wychodzenia z domu, złoży też wnioski. I nie jest zdany tylko na siebie. Pomaga mu urzędnik, ale zdalnie. Wystarczy wypełnić wcześniej formularz, przygotować dowód tożsamości oraz zaopatrzyć się w urządzenie z kamerą i mikrofonem.

## **ZAKŁADY PRODUKCYJNE**

Nie wszędzie można wysłać pracowników na pracę zdalną. W fabrykach zmiany są ustawiane tak, żeby załogi nie spotykały się ze sobą. Przy wejściach instalowane są kamery termowizyjne. Specjalne procedury obowiązują w szatniach, w stołówkach stosuje się płyty pleksi, które oddzielają stoły, a dania serwowane są tylko na wynos. Goście z zewnątrz wchodzić tylko w wyjątkowych sytuacjach. Powołane są sztaby kryzysowe, które działają, gdy pojawi się potwierdzony przypadek koronawirusa. Widmo zamknięcia całego zakładu dyscyplinuje załogę – zwykle jej członkowie stosują się do zasad higieny i bezpieczeństwa.

# BEZPIECZNA WIZYTA W ZUS przez internet lub w placówce

## E-WIZYTA PRZEZ INTERNET

### ZAREZERWUJ WIDEOROZMOWĘ Z PRACOWNIKIEM ZUS



[www.zus.pl/e-wizyta](http://www.zus.pl/e-wizyta)

## WIZYTA W PLACÓWCE

### UMÓW SIĘ NA KONKRETNY DZIEŃ I OKREŚLONĄ GODZINĘ:

przez internet

→ zaloguj się na Platformie Usług Elektronicznych ZUS: [www.zus.pl](http://www.zus.pl).

W menu wybierz: [Wizyty] > [Rezerwacja wizyty]

### LUB

przez telefon

→ zadzwoń – numer telefonu znajdziesz na [www.zus.pl](http://www.zus.pl):

[Kontakt] > [Zarezerwuj wizytę]

# Domowa Opieka Medyczna – prostsza niż myślisz!

**Domowa Opieka Medyczna jest programem zdalnej stałej opieki medycznej dla pacjentów chorujących na COVID-19. Dowiedz się, jak działa!**

Program zdalnego monitoringu parametrów u osób przebywających w domu i zakażonych COVID-19 to narzędzie pomocne w walce z epidemią. Opracowano go z myślą o bardziej efektywnej opiece nad chorymi i podniesieniu poziomu ich poczucia bezpieczeństwa. To także wielka pomoc w pracy lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, którzy mogą skuteczniej czuwać nad powrotem pacjentów do zdrowia.

## **DLA KOGO JEST TEN PROGRAM?**

Program Domowej Opieki Medycznej stworzono z myślą o wszystkich osobach zakażonych koronawirusem przebywających w izolacji domowej. Osoby po 55. roku życia zostają do niego włączone automatycznie i w przypadku pozytywnego wyniku testu na COVID-19 otrzymują pulsoksymetr za pośrednictwem Poczty Polskiej. Urządzenia są wysyłane w ciągu 24 godzin, a jeśli kwalifikacja do programu nastąpi w weekend, przesyłka zostaje nadana w najbliższy dzień roboczy. Młodszy pacjenci muszą zostać zakwalifikowani przez lekarza POZ zarejestrowanego w systemie DOM lub wypełnić formularz PulsoCare, który znajduje się na stronie Ministerstwa Zdrowia.

## **JAK TO DZIAŁA?**

W momencie potwierdzenia zakażenia wirusem SARS-CoV-2 personel medyczny POZ wprowadza dane pacjenta do systemu PulsoCare dostępnego jako strona internetowa ([pulsocare.mz.gov.pl](http://pulsocare.mz.gov.pl)) lub aplikacja mobilna w telefonie. Po zalogowaniu pacjent może wykonać badanie, które składa się z ankiety medycznej oraz pomiarów wykonanych specjalnym urządzeniem, tzw. pulsoksymetrem. To rozwiązanie pozwala na stały nadzór nad pacjentem – 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Jeśli wyniki chorego pogarszają się, system przesyła informację do specjalnie powołanego zespołu lekarzy tworzących Centrum Kontakt Domowej Opieki Medycznej. Kontaktują się oni telefonicznie z pacjentem, na podstawie uzyskanych informacji oceniając jego stan zdrowia, a następnie reagują adekwatnie do sytuacji. W przypadku gwałtownego zaostrzenia objawów chorobowych wzywają karetkę, która przewiezie pacjenta do szpitala.

## **WYKONANIE POMIARÓW – CZY TO TRUDNE?**

Najważniejszym zdalnie monitorowanym parametrem jest poziom saturacji, czyli ilości tlenu w krwi, która u zdrowego człowieka wynosi 95–100%. Zbadanie tego poziomu, a także zmierzenie tętna umożliwiają pulsoksymetry. Aby wyniki były wiarygodne, przed przystąpieniem do pomiarów należy umyć ręce, a następnie usiąść i odpocząć kilka minut. Warto pamiętać, że podczas korzystania z urządzenia nie wolno mieć pomalowanych paznokci.



# Jak przetrwać w zdrowiu pandemię?

## **DBAJ O KONDYCJĘ FIZYCZNĄ**

- ćwiczenia
- spacer
- taniec

## **DBAJ O ODPORNOŚĆ**

- dieta
- rezygnacja z używek
- wietrzenie domu

## **DBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE**

- relaksacja
- zajmuj się hobby
- czytaj tylko sprawdzone informacje o COVID-19 i w ograniczonych dawkach

## **DBAJ O RODZINĘ**

- rozmawiaj z dziećmi, tłumacz im, co się dzieje
- wyjaśniaj zasady zdalnej nauki i korzystania z internetu, kontroluj czas przed komputerem
- utrzymuj zdalny kontakt z dziadkami

# Unia już bez Wielkiej Brytanii, NFZ jak zawsze z pacjentami

**Wielka Brytania opuściła Unię Europejską. Z końcem 2020 roku minął okres przejściowy. Co to oznacza dla Polaków wyjeżdżających do tego kraju? Czy mają prawo do leczenia?**

Prawo do leczenia regulują dwie umowy: umowa o wystąpieniu (umowa wyjścia) oraz umowa o handlu i współpracy (umowa handlowa).

## KIEDY NIC SIĘ NIE ZMIENI

Ważna jest powtarzająca się formułka: „Jeśli Twoja sytuacja życiowa nie zmieni się po zakończeniu okresu przejściowego...”. Chodzi o obywateli UE, którzy 31 grudnia 2020 roku znajdowali się w sytuacji transgranicznej, np. mieszkali w Wielkiej Brytanii, ale byli ubezpieczeni w Polsce. Zachowują oni swoje dotychczasowe uprawnienia do korzystania z brytyjskiej służby zdrowia (NHS) na koszt NFZ, dopóki nie opuszczą kraju, nie zmienią pracy na zagraniczną itp. I odwrotnie – dotyczy to także Brytyjczyków, którzy zachowują prawo do świadczeń w Polsce na koszt NHS. Zapewnia to **umowa wyjścia**.

## CO Z INNYMI UBEZPIECZONYMI?

Jest jeszcze **umowa handlowa**. Dotyczy osób, które 31 grudnia 2020 roku nie znajdowały się w sytuacji transgranicznej, ale są ubezpieczone albo w Polsce, albo w Wielkiej Brytanii. One też mają prawo do leczenia w obu krajach. Dla przykładu: Polak ubezpieczony w Polsce, który legalnie mieszka w Wielkiej Brytanii, może korzystać z brytyjskiej służby zdrowia na koszt NFZ na podstawie właściwych dokumentów uprawniających. Z kolei ubezpieczony w NHS Brytyjczyk, który mieszka w Polsce, ma prawo do świadczeń w Polsce na koszt NHS. Jednak umowa handlowa daje mniej praw niż umowa wyjścia. Nie uwzględnia np. świadczeń rodzinnych czy usług medycznych wspomaganego rozrodu.

## NASZ EKUZ, ICHNI EHIC

EKUZ i Certyfikat tymczasowo zastępujący EKUZ obowiązuje w Wielkiej Brytanii na dotychczasowych zasadach. I analogicznie – EHIC (European Health Insurance Card), wydawany przez brytyjską służbę zdrowia, daje prawo do leczenia w Polsce.

# „Nie przesadzaj – nie przesładzaj!”

**Tak brzmi hasło spotu przygotowanego przez NFZ wspólnie z Polskim Stowarzyszeniem Diabetyków w ramach kampanii „Słodki, słodszy... cukrzyca!”.**

Głównymi celami kampanii są promocja zmian w stylu żywienia i uświadomienie Polakom, jak dużo cukru bezwiednie spożywają. Jest to szczególnie ważne w walce z rosnącymi problemami otyłości i cukrzycy. Raport NFZ dla zdrowia – cukrzyca nie pozostawia bowiem złudzeń: chorych na cukrzycę ciągle przybywa. W 2014 roku zdiagnozowano ją u 2,55 mln dorosłych. Cztery lata później liczba ta wyniosła 2,86 mln, co stanowi aż 9,1% społeczeństwa. Większość chorych (84%) to osoby powyżej 55. roku życia.

## CUKRZYCA

Cukrzyca jest nieuleczalną chorobą metaboliczną. Charakteryzuje ją hiperglikemia, czyli podwyższone stężenie glukozy we krwi, które jest spowodowane upośledzonym działaniem lub wydzielaniem insuliny. Choroba może mieć bardzo poważne konsekwencje i prowadzić do ślepoty, niewydolności nerek, zawału serca, udaru mózgu oraz amputacji kończyn dolnych. Podstawą skutecznej terapii jest dieta – urozmaicona, bogata w produkty o niskim indeksie glikemicznym oraz w błonnik pokarmowy.

## UWAGA NA NADWAGĘ

Polacy z upodobaniem kupują słodkie przekąski i napoje. Aż 30% dzieci w wieku 8 lat co najmniej raz w tygodniu dostaje napoje gazowane. 45% nastolatków regularnie pije napoje słodzone, a 67% często sięga po napoje energetyzujące o wysokiej zawartości cukru! Nic dziwnego, że otyły jest już co czwarty Polak, a nadwagę ma trzech na pięciu dorosłych. U dzieci nie jest lepiej – co trzeci ośmiolatek boryka się z nadwagą lub otyłością. Obecnie dodatkowym utrudnieniem jest pandemia koronawirusa. Odsobnienie, konieczność spędzania większości czasu w domu, mniejsza aktywność fizyczna, obniżony nastrój – zwiększony apetyt jest częstą reakcją na te problemy.

## CUKIER DOBRZE UKRYTY

Cukier dodawany jest do większości produktów spożywczych, które kupujemy, czy są to parówki, keczup, warzywa w puszkach, czy dania obiadowe w słoikach. Jeśli wartość cukru podaną na opakowaniu w gramach podzielimy przez pięć, otrzymamy liczbę łyżeczek cukru w 100 g produktu (na opakowaniu jest napisane: „węglowodany, w tym cukry” – i to te cukry musimy podzielić na pięć). Warto uważnie czytać etykiety, gdyż szkodliwe cukry proste występują pod różnymi nazwami: glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharoza, laktoza, maltoza, dekstroza, skrobia, maltodekstryna, słód jęczmienny, syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany, miód, karmel, cukier: buraczany,

## PROFILAKTYKA

---

inwertowany, trzciniowy, brązowy, winogronowy, sok owocowy, zagęszczony sok owocowy, koncentrat soku. Sięgajmy po zdrowsze zamienniki: erytrol, ksylitol, inulinę lub stewię. Potrzebę słodczy pomogą zaspokoić także przekąski ze świeżych owoców, niewielkich ilości suszonych owoców oraz pestki i orzechy.

## CIASTEczKA JAGLANO-MAKOWE

### SKŁADNIKI:

szklanka kaszy jaglanej, szklanka rodzynek, 1/2 szklanki niesłodzonego mleka roślinnego, dojrzały banan, 5 łyżek maku, 4 łyżki ziaren słonecznika, 3 łyżki sezamu, łyżeczka oleju kokosowego, cynamon, goździki, imbir, szczypta soli

### PRZYGOTOWANIE:

Kaszę jaglaną ugotuj według instrukcji podanej na opakowaniu. Zmiel słonecznik, sezam i mak. Banana rozgnieć widelcem. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki i uformuj niewielkie kulki. Ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i delikatnie spłaszcz. Piecz ciastka przez 30 minut w temperaturze 180°C (bez termoobiegu). W połowie pieczenia przewróć ciastka na drugą stronę.

Jeśli szukasz ciekawych przepisów na zdrowe desery bez cukru, zajrzyj na darmowy portal DIETY.NFZ.GOV.PL.

# Ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające

**Przedłużająca się izolacja i konieczność spędzania czasu w domu negatywnie wpływają na samopoczucie. Jak temu przeciwdziałać?**

Trwająca od blisko roku pandemia koronawirusa daje się mocno we znaki naszej formie nie tylko fizycznej, lecz także psychicznej. Ciągły stres związany z długim przebywaniem w domu, obawami o pracę i zdrowie, własne oraz najbliższych to duże obciążenie. Warto sobie pomóc i nauczyć się sposobów na relaks.

## ROZLUŹNIJ SIĘ

Zacznij od mięśni grzbietu, które są szczególnie wrażliwe na stres. Na początek stań w lekkim rozkroku, ugnij lekko nogi w kolanach, a ręce odsuń nieco od tułowia. Następnie wykonuj jak największe koliste ruchy ramionami do tyłu. Powtórz ćwiczenie kilkanaście razy. Teraz unieś zgięte w łokciach ręce i – pozostając na ugiętych nogach – wykonuj skręty tułowia do tyłu, raz w lewo, raz w prawo.

## ROZCIĄGNIJ MIĘŚNIE

Uklęknij, opierając kolana i dłonie na macie. Prostuj raz jedną, a raz drugą nogę, obciążając palce i wyciągając ją mocno do tyłu. Powtórz dziesięć razy. Zmień ćwiczenie: klęcząc, wysuń ugiętą w kolanie nogę do przodu, tak by stopa, podobnie jak dłonie, opierała się na macie. Druga noga niech zostanie z tyłu i także opiera się na kolanie. Będąc w pozycji szerokiego rozkroku, pracuj tylną nogą i biodrami, krótkimi, sprężystymi ruchami ciągnąc je ku macie. Powtórz to samo, zamieniając nogi.

# Stwardnienie rozsiane

**Jeszcze kilkanaście lat temu rozpoznanie stwardnienia rozsianego często oznaczało, że chory w krótkim czasie stanie się osobą niepełnosprawną. Jednak dziś nowo diagnozowani pacjenci są w zupełnie innej sytuacji.**

Stwardnienie rozsiane (w skrócie SM) to przewlekła choroba ośrodkowego układu nerwowego. Polega na zaburzeniu przekazywania impulsów nerwowych w mózgu i rdzeniu kręgowym.

## ŻYJ AKTYWNIE

W kraju jest około 46 tys. zdiagnozowanych chorych na SM, a na świecie około 2,8 mln. Rozwój medycyny oraz zwiększony dostęp do leczenia w Polsce sprawiły, że postęp choroby może być znacznie spowolniony, a pacjenci mogą prowadzić niemal w pełni normalne i aktywne życie, np. pracować czy zostawać rodzicami. Obecne metody leczenia coraz skuteczniej hamują zmiany chorobowe SM. Zapobiegają też powstaniu patologii wtórnych, które wynikają z unieruchomienia lub dodatkowych zakażeń. Warunkiem jest jak najszybsze rozpoczęcie leczenia.

## ZAPYTAJ NEUROLOGA

W Polsce działa ponad 120 ośrodków leczenia SM. Podstawę terapii stanowią programy lekowe, w ramach których wszystkie leki są refundowane. Neurolog dobiera formę leczenia dostosowaną do potrzeb pacjenta, biorąc pod uwagę takie czynniki, jak wiek, styl życia, plany dotyczące rodzicielstwa oraz stan zdrowia.

Do niedawna skuteczne opcje leczenia były dostępne wyłącznie dla pacjentów z rzutowo-remisyjną postacią choroby. Od listopada 2019 roku w programie lekowym jest już jednak pierwszy lek dla osób chorujących na pierwotnie postępującą postać stwardnienia rozsianego.

## WAŻNE!

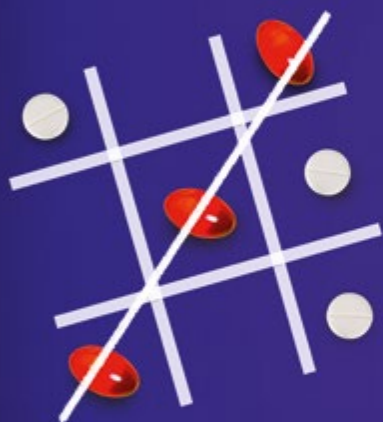
Listę placówek prowadzących programy leczenia stwardnienia rozsianego oraz informacje dotyczące czasu oczekiwania na rozpoczęcie leczenia można znaleźć na stronie:

**[terminyleczenia.nfz.gov.pl](http://terminyleczenia.nfz.gov.pl)**

Artykuł powstał w ramach Forum Organizacji Pacjentów - we współpracy z Fundacją Stwardnienie Rozsiane. Więcej informacji na: [www.stwardnienierozsiane.info](http://www.stwardnienierozsiane.info)

# Nie (i)graj z lekami

– w grę wchodzi  
Twoje zdrowie!



**Bierzesz 5 lub więcej tabletek  
dziennie? Skonsultuj się  
z lekarzem lub farmaceutą!**

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**[nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl)**

**800-190-590**