

**NIEPEŁNOSPRAWNI**

# TU TERAZ

**REHABILITACJA I WYPOCZYNEK**



Fot. pixabay.com

## **W NUMERZE:**

**Dieta dla Ciebie i kalendarz badań diagnostycznych  
z aplikacji NFZ**

**str. 2-3**

**Powalcz o siebie w ruchu**

**str. 4-7**

**O morsowaniu seniorów**

**str. 8-9**

**Warto ćwiczyć**

**str. 10-13**

**Nasze zdrowie w naszych dłoniach,  
czyli rzecz o mudrach**

**str. 14-15**

**Rehabilitacja lecznicza z ZUS**

**str. 16**

# Dieta dla Ciebie i kalendarz badań diagnostycznych z aplikacji NFZ

**D**ieta to nie tylko odchudzanie. Dieta może być lecznicza (np. niskosodowa w nadciśnieniu tętniczym, lekkostrawna w chorobie wrzodowej), wysokoenergetyczna (np. przy niedoborze masy ciała) czy wzmacniająca (przy niskich stanach odporności), dla określonych grup społecznych (sportowców, dzieci, kobiet w ciąży, osób starszych).

Prawidłowa, zbilansowana dieta jest warunkiem zdrowia i dobrego samopoczucia. Warto jednak pamiętać, że nie ma jednego, uniwersalnego modelu żywienia. W każdym przypadku należy uwzględnić szereg czynników, które determinują nie tylko skład diety, ale również gęstość energetyczną oraz liczbę poszczególnych posiłków.

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) prowadzi bezpłatny portal diety.nfz.gov.pl. Portal ten oferuje przepisy na zdrowe i proste dania, które można przygotować samodzielnie w domu.

Portal daje możliwość indywidualnego doboru planu żywieniowego do preferencji użytkownika. Dzięki niemu można przygotować plan żywieniowy dla całej rodziny. Jest opcja sporządzenia listy zakupów do przepisów z planu żywieniowego. Zamieszczono w nim ponad 8 tys. przepisów opracowanych przez dietetyków. Jest też kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami, a także artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania i e-booki z przepisami.

Plany żywieniowe podzielone są na następujące kategorie: classic,

**NIEPEŁNOSPRAWNI**

**TU I TERAZ**



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

**BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON**

**Wydawca:** Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

**Redaktor Naczelna:** Bożena Bryl-Chrzaszcz. **Sekretarz redakcji:** Robert Zapora

**Redakcja:** Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Przemysław Kaczalko, Andrzej Koenig, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jolanta Wiatr, Justyna Janicka, Jadwiga Trębacz – koordynator

**Adres wydawcy i redakcji:** 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54, 795 650 990, e-mail: biuro@kson.pl

**Skład:** AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. **Druk:** R2 Print Adam Rytter, 09-400 Płock, ul. Bielska 61/1. Nakład 8000 egz.

**Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega prawo do skracania i redakcyjnego opracowania materiałów przyjętych do druku.**

nadwaga i otyłość, wege, cukrzyca, hashimoto, depresja, zaparcia, nadciśnienie, senior, rodzina, osteoporoza. Bez logowania można pobrać bezpłatny jadłospis na 3 dni. Po założeniu konta użytkownik otrzymuje menu na 28 dni.

Drugą informacją, jaką w ostatnim czasie podał Narodowy Fundusz Zdrowia jest, że na stronie [www.akademia.nfz.gov.pl](http://www.akademia.nfz.gov.pl) umieszczono kalendarz badań diagnostycznych oraz informacje o programach profilaktycznych, z których można bezpłatnie skorzystać w ramach świadczenia NFZ. Kalendarz badań jest poradnikiem dla pacjenta. Pomaga regularnie stosować zasady profilaktyki zdrowotnej.

Diagnostyka medyczna ma za zadanie ocenę stanu zdrowia pacjenta i możliwie wczesne wykrycie ewentualnych patologii i chorób.

Do najpopularniejszych typów badań diagnostycznych zalicza się:

badania krwi, badania moczu, badania dermatologiczne, badania słuchu, badania endoskopowe, badania serca, badania histopatologiczne, badania wzroku, badania obrazowe.

Kalendarz badań podpowiada, jakie są zalecenia zdrowotne dla kobiety lub mężczyzny w danym wieku, np.:

- ✓ na jakie badanie kontrolne warto się udać,
- ✓ jakie szczepionki są zalecane,
- ✓ do jakich specjalistów należy pójść na badania kontrolne?

W kalendarzu znajdziemy także zalecenia dla kobiet w ciąży.

Jest też informacja o profilaktyce zdrowia dziecka, czyli informacje:

- ✓ kiedy ma bilanse zdrowia,
- ✓ jakie szczepienia są obowiązkowe, a które zalecane,
- ✓ kiedy powinno iść na kontrolę do stomatologa?

Warto co jakiś czas zerknąć do takiego właśnie kalendarza badań diagnostycznych. Często w naszym zabieganym życiu umykają nam takie sprawy, a zdrowie to bezcenna rzecz. Jeżeli już znajdziemy się na stronie NFZ przy okazji spróbujemy wśród tych 8 000 dietetycznych przepisów znaleźć coś nas interesującego.

**Andrzej Koenig  
ociemniały**

źródło: Narodowy Fundusz Zdrowia



Zdjęcie ze strony NFZ. Okładka e-booka na temat kuchennych inspiracji na zimę.

# Odstaw cukier, ćwicz regularnie, nie objadaj się

## *Powalcz o siebie w ruchu*

Redukcja wagi to najszybsza droga do poprawy samopoczucia i wyników w różnych dyscyplinach sportu. To także droga do czerpania większej przyjemności z życia. Na tę

drogę możesz wejść każdego dnia. Daj sobie tę szansę! Region jeleńniogórski jest idealny, by rozpocząć nowe, czyste życie.

Niby to oczywiste, ale jednak nie dla każdego, skoro nadwaga i otyłość są powszechne, a alkoholizm,



*Góry Izerskie są piękne przez cały rok. Poczuj oszałamiającą moc zieleni i krajobrazów.  
Wystarczy kilka godzin i trochę wysiłku.*

czasem cichy, domowy, kwitnie. Sytuację utrudnia, i to bardzo, atakowanie nas bodźcami przez wszechobecny marketing, który wmawia nam, że mamy tylko kupować, jeść i pić. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo jesteśmy w tym zakresie manipulowani tylko po to, by zrobić z nas konsumentów, którzy dają komuś zarobić. Czas przebudzić się, uwolnić od fałszywych potrzeb i zadbać wreszcie o siebie.

Zacząć można każdego dnia, najlepiej od spraw najbardziej oczywistych. Odstawmy alkohol, ciasta i słodycze. Musimy nauczyć się asertywności, czyli nauki odmawiania. To nie jest łatwa sprawa, tym bardziej, że częstowanie ciastem jest głęboko zakorzenione w naszej kulturze. To w sumie bardzo miły zwyczaj, że gdy przychodzi ktoś do kogoś, jest częstowany kawą i ciastem. Ale w walce o siebie musimy być bezwzględni.

## Wyrzuć chemię

Podobnie z alkoholem – to zwykła trucizna, która niby poprawia nastrój i sprzyja kontaktom towarzyskim, a tak naprawdę jest oznaką słabości, bo nastrój można sobie poprawić zupełnie inaczej, na przykład idąc na spacer w pięknych

okolicznościach przyrody. Alkohol niszczy nas fizycznie, psychicznie i finansowo. Stańmy przed lustrem, spójrzmy sobie prosto w oczy i powiedzmy to sobie otwarcie, bez szukania łatwych usprawiedliwień.

I tu też musimy być bezwzględni wobec siebie. Zero tolerancji. Jedno piwko, czy jeden drink „na lepszy sen”? Jeśli nie możesz bez niego zasnąć, jesteś alkoholikiem. Może takim „miękkim”, a nie „twardym”, który rozrabia, wpada pod stół, śmierdzi oraz zawala pracę, ale alkoholikiem. Skończ z tym świństwem, przez kilka dni będzie ci go brakować, ale potem poczujesz się lepiej.

Słodzone sztucznie napoje też nie są potrzebne do szczęścia. Gdy sam je odstawiłem, przerzucając się na owoce, po pewnym czasie poczułem, jak mój organizm, pragnąc cukru, szuka owoców! Słodzonymi sztucznie napojami natomiast brzydzi się, są odpychające, wręcz wstrętne. To przecież nic innego, jak paskudna chemia.

## Ciało ci wszystko powie

Równoległe z odstawieniem alkoholu, ciasta, słodyczy i sztucznych napojów, zaczynasz się ruszać. Odkrywać piękno świata na spa-

cerach, nartach czy w biegu. Początkowo w powolnym tempie, na krótkich wycieczkach. Potem je wydłużasz (bo chcesz więcej!), poznajesz też ze zdumieniem swoje ciało, które mówi ci, że chce szybszego ruchu. Może zacząć biegać? Może pojechać do Jakuszyca na biegówki? Może wejść wreszcie na Śnieżkę? Wejść, a nie wjechać wyciągiem...

Szybki spacer odchudza, bieganie oczywiście też, nawet takie bardzo wolne, wystarcza trucht. Gdy ruszasz się regularnie i po pewnym czasie spojrzysz w lustro, zauważasz dołeczki w policzkach. Gdy biegasz, zaczynasz czuć, że już nie szurasz, ale naturalnie, bez wysiłku, odrywasz się od ziemi... Potem ktoś ci mówi, że ubrania na Tobie wiszą! Szukasz w szafie tych sprzed lat, gdy ważyłeś mniej i ze zdziwieniem, ale i zadowoleniem stwierdzasz, że znowu pasują.

Znajomi zaczynają pytać, co się stało, że tak schudłeś. Czy to jakaś specjalna dieta? Niektórzy zaczynają się nawet o ciebie niepokoić – spory ubytek wagi mocno wyszczupla twarz, ktoś, kto Cię dawno nie widział, może się obawiać, że coś nie tak ze zdrowiem. Nie każdy znajomy – przyzwyczajony od lat do Twojej pełnej buzi z paroma podbródkami – uwierzy od razu, że jest wręcz przeciwnie.

## Biegaj i spaceruj

Odchudzenie się to jedna z głównych przyczyn rozpoczęcia biegowej przygody przez wiele osób, zwłaszcza kobiet. Regularne bieganie to rzeczywiście doskonała metoda zrzucania wagi, można rzec: niezawodna. Ale najlepiej jest połączyć jedno z drugim: ruszać się i jeść z głową.

Zacznijmy od marszów i marszobiegów na krótkich dystansach dwa-trzy razy w tygodniu. Stopniowo zwiększajmy częstotliwość i pokonywane odległości. W pierwszym tygodniu – na przykład – dwa razy 3 kilometry, w następnym dwa razy cztery i tak dalej. Możemy skorzystać z planów treningowych dla grubasów, które bez trudu znajdziemy w internecie, ale przede wszystkim – jak mawiają trenerzy – słuchajmy swojego organizmu i analizujmy swoje samopoczucie. Stąd potrzeba prowadzenia dzienniczka treningowego, który – z danymi z dłuższych okresów – będzie bezcennym źródłem wiedzy o naszym bieganiu, i w ogóle o naszych aktywnościach. Obecnie takie dzienniczki można prowadzić z pomocą bezpłatnych, internetowych aplikacji dla ludzi aktywnych. Najbardziej popularną jest Strava. Korzystanie z niej nie

wymaga żadnych wydatków – rejestracja aktywności (treningów, spacerów) jest możliwa przez samą aplikację, która mierzy czas, tempo, profil trasy. Wystarczy ją włączyć i wyłączyć na początku i końcu aktywności.

To najprostszy początek nowego, zdrowego życia. Gdy wykonacie te zadania, z pewnością poznacie ludzi, którzy też odrodzili się na ścieżce czystego życia. Razem pójdziecie

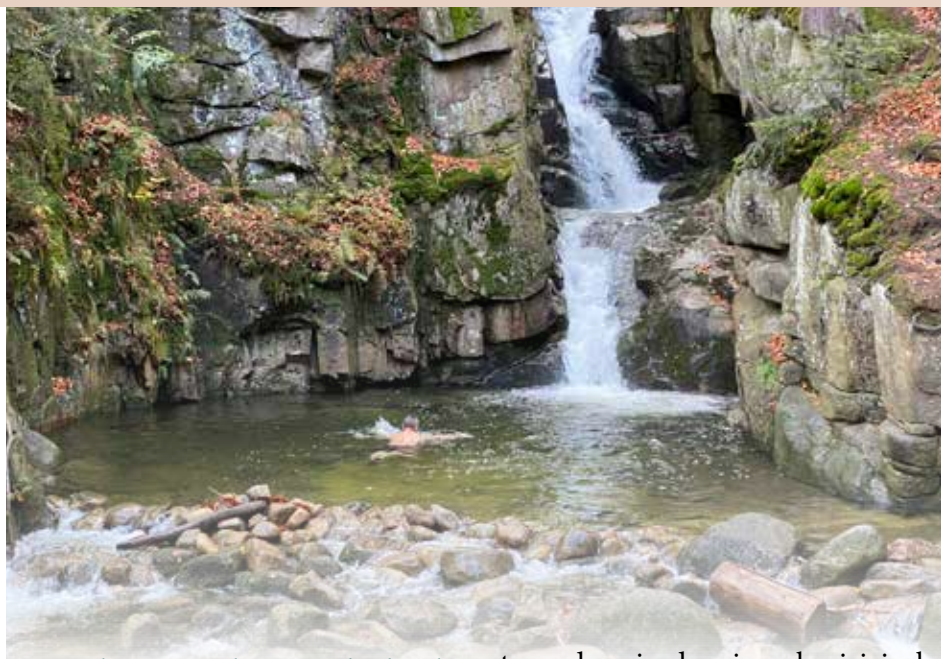
jeszcze dalej. Znajomi od kieliszka, którym odmówiliście wspólnych balang i libacji, przestaną do Was dzwonić i pisać. Ale zaproszenia nie znikną. Teraz będą to propozycje wspólnych spacerów, treningów, wycieczek w góry, a może i startów w zawodach.

***Leszek Kosiorowski***



*Spacery na nartach biegowych nie wymagają dużego wysiłku ani specjalnych umiejętności technicznych. Ośrodek w Jakuszycach czeka na ciebie! Poznaj ten cudowny świat w zimowej scenerii!*

# Zimne kąpiele dla zdrowia i witalności



**W** dzisiejszych czasach, kiedy troska o zdrowie i dobre samopoczucie staje się priorytetem dla wielu ludzi, morsowanie, czyli zanurzanie się w zimnej wodzie, zyskuje coraz większą popularność, także wśród seniorów.

Według wielu zwolenników tego typu aktywności, nie ma jednoznacznej odpowiedzi, czy istnieje górna granica wieku, po przekroczeniu której, nie powinno się korzystać z morsowania. To raczej

stan zdrowia danej osoby i jej aktualna kondycja fizyczna decydują, czy może ona praktykować kąpiele w zimnej wodzie. Przecież wielu aktywnych seniorów może posiadać lepszą kondycję fizyczną niż np.: prowadzący siedzący tryb trzydziesto czy czterdziestolatolatkowie.

Według naukowcy zajmującej się tematem fizjologii wysiłku fizycznego, prof. dr hab. Ewy Ziemann, pozytywny wpływ zimna na organizm ludzki jest już dość dobrze udokumentowany w litera-



turze naukowej, choć oczywiście nie jest panaceum na wszystko. Nie można też stosować morsowania zamiennie w stosunku do zabiegów leczniczych wykorzystujących efekty zimna tj.: krioterapii. Może być ono jednak jednym z elementów pomagających utrzymać organizm w zdrowiu przy zachowaniu odpowiedniej ostrożności, po konsultacji z lekarzem i właściwym przygotowaniu się do tego typu wyzwania.

Najważniejsze korzyści związane z morsowaniem obejmują hartowanie ciała, zwiększenie tolerancji na zimno, poprawę wydolności fizycznej, możliwą poprawę parametrów krwi, zwiększenie odporności, przyspieszenie regeneracji po wysiłku oraz ogólne poprawienie samopoczucia. Zimno może również stymulować przemianę białej tkanki tłuszczowej w brunatną, która zamiast magazynować tłuszcz, przekształca go w ciepło. To odkrycie daje spore nadzieje na nowe metody walki z nadwagą i otyłością, szczególnie u osób w starszym wieku.

Przed rozpoczęciem przygody z zimowymi kąpielami, warto mieć na uwadze, że nie dla każdego są one wskazane. Jak w każdej aktywności, tak i tu istnieją pewne przeciwwskazania m.in.: dla osób

z niewydolnością układu krążenia, chorobami związanymi z układem żylnym, w ostrych infekcjach, chorobach neurologicznych, przy epilepsji, ciąży, niedoczynności tarczycy czy przy stosowaniu niektórych leków.

Podsumowując, morsowanie seniorów nie tylko ma sens, ale również przynosi liczne korzyści zdrowotne. Oczywiście, przed rozpoczęciem zimnych kąpeli zawsze warto skonsultować się z lekarzem, aby uniknąć ewentualnych zagrożeń zdrowotnych. Jednak dla wielu seniorów, morsowanie staje się nie tylko sposobem na poprawę zdrowia, ale także źródłem radości, pozytywnych emocji i aktywnego starzenia się.

**Renata Bech**  
Fot. Renata Bech



# WARTO ĆWICZYĆ!

*Ruch zastąpi prawie każdy lek,  
podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu*

WOJCIECH OCZKO, LEKARZ (1545-1608)

**I**nstytut Profilaktyki Zdrowia donosi, że aż 53% naszego zdrowia zależy od stylu życia. Pozostałe czynniki to: 21% środowisko fizyczne, 16% uwarunkowania genetyczne i 10% opieka zdrowotna. To spostrzeżenie ukazuje, jak bardzo nasze codzienne nawyki wpływają na nasz dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Warto przyjrzeć się bliżej tym danym, aby zrozumieć, jakie obszary naszego życia mają największe znaczenie dla zachowania zdrowia.

Styl życia to zbiór preferowanych sposobów spędzania czasu, postaw i zachowań. Kluczowe elementy to, między innymi, aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, unikanie używek, radzenie sobie ze stresem oraz jakość relacji z innymi ludźmi. Choć nie możemy kontrolować wszystkich czynników wpływających na zdrowie, to właśnie zmiana nawyków i budowanie pozytywnych wzorców

nowych zachowań mają największy wpływ na nasze samopoczucie.

Odpowiednio dostosowana aktywność fizyczna jest jednym z kluczowych elementów zarówno profilaktyki, jak i terapii zdrowia. Istnieje wiele możliwości, jak wprowadzić ruch do codziennego życia. Dla seniorów czy osób z różnymi niepełnosprawnościami dedykowane zajęcia mogą okazać się idealnym rozwiązaniem. Alternatywnie, można stworzyć indywidualny plan treningowy, ale zawsze zaleca się skonsultowanie go z lekarzem, rehabilitantem czy trenerem personalnym.

Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że już 30 minut umiarkowanego wy-



siłku każdego dnia, znacząco zmniejsza ryzyko chorób. Różnorodność dostępnych form aktywności sprawia, że każdy może znaleźć coś odpowiedniego dla siebie. Kluczowe jest jednak regularne wykonywanie ćwiczeń, najlepiej codziennie, z radością i zaangażowaniem.

Aktywność fizyczna nie tylko wzmacnia ciało i pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi, ale również pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne. Poza tym wzmacnia układ immunologiczny, sprawiając, że organizm staje się bardziej odporny na szkodliwe czynniki zewnętrzne. Regularne ćwiczenia to nie tylko sposób na zachowanie kondycji fizycznej, ale również recepta na poprawę samopoczucia i redukcję stresu.

Podsumowując, profilaktyka zdrowotna to kluczowy element dbania o własne zdrowie. Zmiana stylu życia poprzez wprowadzenie aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania i radzenia sobie ze stresem może znacząco wpłynąć na poprawę jakości naszego życia. Warto inwestować czas i wysiłek w budowanie pozytywnych nawyków, które będą korzystnie wpływać na nasze zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

**Wybrane formy aktywności fizycznej:**

## 1. NORDIC WALKING:

- Nordic Walking to forma chodzenia z kijami, które angażują górne

partie ciała. Jest to łagodna forma aktywności, ale jednocześnie bardzo skuteczna w utrzymaniu kondycji fizycznej.

- *Korzyści:* Wzmacnia górne partie ciała, poprawia wytrzymałość, równowagę i koordynację. Ponadto, zmniejsza obciążenie stawów.

## 2. PŁYWANIE

- *Charakterystyka:* Pływanie jest doskonałą formą aktywności dla seniorów, ponieważ minimalizuje obciążenia stawów. Niektóre baseny mają w swojej ofercie specjalny podnośnik do miski basenowej. Umożliwia to opuszczenie do basenu osoby z niepełnosprawnością ruchową i dalszą jej samodzielną aktywność w wodzie.
- *Korzyści:* Poprawia kondycję, wzmacnia mięśnie, poprawia elastyczność stawów, a także pomaga w utrzymaniu zdrowego układu sercowo-naczyniowego.

## 3. SPACERY:

- To jedna z najprostszych, ale bardzo efektywnych form aktywności fizycznej dla seniorów. Można dostosować długość i intensywność do indywidualnych możliwości.
- *Korzyści:* Poprawia krążenie krwi, wspiera utrzymanie zdrowej wagi, redukuje stres, a także pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne.

#### 4. GIMNASTYKA

- Wybrane ćwiczenia, które uwzględniają potrzeby osób starszych, koncentrując się na poprawie elastyczności, siły i równowagi. Można ćwiczyć samodzielnie lub skorzystać np. z zajęć dedykowanych seniorom w fitness klubach.
- *Korzyści:* Wzmacnia mięśnie, poprawia koordynację i równowagę, pomaga utrzymać sprawność fizyczną i unikać problemów związanych z utratą ruchomości.

#### 5. JOGA, NP. JOGA NA KRZEŚLE (chair joga)

- Joga oferuje łagodne, kontrolowane ćwiczenia, które skupiają się na oddechu, elastyczności i umyślnym skupieniu. Zwłaszcza tzw. chair joga jest szczególnie polecana seniorom.
- *Korzyści:* Poprawia elastyczność, wzmacnia mięśnie, redukuje napięcie, a także wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne.

#### 6. TAI CHI:

- Tai Chi obejmuje płynne, łagodne ruchy i skupienie na oddechu. Forma ta wywodzi się z chińskiej sztuki walki, ale preferuje spokojne, harmonijne ćwiczenia angażujące całe ciało.
- *Korzyści:* Wzmacnia mięśnie, poprawia równowagę, koordynację i elastyczność, a także pomaga w redukcji stresu.

#### 7. GIMNASTYKA W WODZIE:

- Są to ćwiczenia wykonywane w basenie, co minimalizuje obciążenie stawów.
- *Korzyści:* Wzmacnia mięśnie, poprawia elastyczność i równowagę. Ponadto, dostarcza przyjemności związanej z pobytem w wodzie.

#### 8. JAZDA NA ROWERZE:

- Jazda na rowerze to doskonała forma aktywności fizycznej dla seniorów, ponieważ jest łagodna dla stawów i umożliwia kontrolowany ruch.
- *Korzyści:* Wzmacnia mięśnie nóg, poprawia kondycję sercowo-naczyniową, redukuje ryzyko chorób serca i cukrzycy. Również doskonała dla utrzymania zdrowej wagi.

#### 9. POWOLNY BIEG (SLOW JOGGING):

- Slow jogging to bardzo, bardzo łagodna forma biegania, która skupia się na niskim tempie biegu, (umożliwiającym swobodne prowadzenie rozmowy) z większym naciskiem na technikę i regularne oddychanie.
- *Korzyści:* Pomaga w poprawie kondycji fizycznej, utrzymaniu zdrowej wagi i wzmacnianiu mięśni. Jest mniej obciążający dla stawów niż szybkie biegi, dzięki czemu jest bardziej dostępny dla seniorów.



## 10. GIMNASTYKA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU:

- Zestaw ćwiczeń wykonywanych na świeżym powietrzu, które obejmują rozciąganie, równoważenie i umiarkowane ćwiczenia na ogólnodostępnych, zewnętrznych siłowniach.
- *Korzyści:* Wzmacnia mięśnie, poprawia elastyczność, a jednocześnie umożliwia korzystanie z dobrodziejstw natury.

Ważne jest, aby wybierać aktywności, które sprawiają radość, są bezpieczne dla danej osoby, dostosowane do indywidualnych zdolności, możliwości i potrzeb. Zawsze warto też skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu aktywności, szczególnie jeśli istnieją jakieś problemy zdrowotne. Nie wszystkie formy aktywności wymagają zaangażowania finansowego. Można zdecydować się na sa-

modzielne ćwiczenie lub z gronem znajomych. W wielu miastach są też realizowane specjalne programy, promujące aktywność seniorów i prowadzące bezpłatne zajęcia ruchowe. Podobne działania znajdziemy też w wielu organizacjach tj.: uniwersytety trzeciego wieku czy kluby seniora.

**Pamiętajmy,  
że regularne ćwiczenia  
pomagają w utrzymaniu  
sprawności fizycznej,  
poprawiają samopoczucie  
i mają pozytywny wpływ  
na ogólną jakość życia.  
A KAŻDA AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA  
jest lepsza niż żadna.**

**Renata Bech**

*Fot. Renata Bech*

# Nasze zdrowie w naszych dłoniach, czyli rzecz o mudrach

**O**d starożytności po czasy współczesne, sztuka samodzielnego dbania o zdrowie rozkwita w różnych formach. Jednym z fascynujących nurtów tej drogi do zdrowia są mudry - specjalne układy dłoni, których korzenie sięgają starożytnej medycyny indyjskiej, znanej jako ajurweda. Mudry, dzięki swoim właściwościom energetyzującym, wzmacniającym i profilaktycznym, stają się obecnie coraz popularniejsze wśród tych, którzy pragną zadbać o swoje dobre samopoczucie.

Keshary Dev, założyciel centrum terapeutycznego w New Delhi, wprowadził mudry do współczesnej świadomości, łącząc je z terapeutycznym podejściem oraz przyrodolecnictwem. Głównym celem mudr jest kierowanie przepływem energii w ciele i eliminowanie ewentualnych blokad energetycznych.

Każda mudra ma swoje specyficzne zastosowanie w terapii, skierowanej na wsparcie w rozwiązaniu konkretnego problemu zdrowotnego. To prosty, skuteczny i bezpieczny sposób dbania o siebie, nie

wymagający specjalnych predyspozycji, a jedynie sprawnych dłoni.

Korzyści zdrowotne, jakie mogą płynąć z codziennego praktykowania mudr, to m.in.: pozytywny wpływ na poprawę samopoczucia, zwiększenie koncentracji, niwelowanie poziomu stresu, wsparcie w medytacji i wyciszeniu. Dodatkowo, pomagają w zwiększeniu świadomości własnego ciała i procesów w nim zachodzących.

Praktyka mudr jest nie tylko skuteczna, ale także wyjątkowo dostępna. Nie potrzeba specjalnych umiejętności czy zdolności, jedynie chęci i regularności w wykonywaniu mudr. 15 do 45 minut dziennie, to zalecany czas na osiągnięcie pożądaných efektów.

Podczas praktyki mudr warto pamiętać o kilku istotnych zasadach. Każdą mudrę powinno się wykonywać w stanie rozluźnienia, bez nadmiernego napięcia mięśni. Łącząc opuszki palców, róbmy to delikatnie, bez zbędnego nacisku. Wybieraną mudrę możemy praktykować kilka razy dziennie, po kilka – kilkanaście minut. Zaleca się także

wykonywanie mudr oboma dłońmi, co zwiększa ich efektywność.

Najlepsze efekty przynosi świadoma praktyka, połączona z innymi technikami wspierającymi terapię, takimi jak świadomy oddech, wizualizacja, aromaterapia, muzykoterapia czy chromoterapia. Warto pamiętać również o zasadniczej roli konsekwencji w wykonywaniu mudr, cierpliwości i codziennej praktyce.

Naszą podróż w świat mudr rozpoczniemy od „Mudry życia”. Jej stosowanie okazuje się kluczowe w sytuacjach spadku energii, uczuciu senności, wyczerpania czy

zmęczenia. Mudra ta nie tylko korzystnie wpływa na samopoczucie psychiczne, ale także działa terapeutycznie na poprawę ostrości widzenia i wspiera w przypadku chorób oczu.

Zapraszamy do odkrywania z nami tajemnic mudr, które kryją się w naszych dłoniach. W kolejnych numerach biuletynu „Niepełnosprawni Tu i teraz” będziemy przybliżać kolejne z tych fascynujących technik, ukazujące, że zdrowie jest naprawdę w naszych rękach.

**Renata Bech**

*Fot. Renata Bech*



# REHABILITACJA LECZNICZA Z ZUS

**R**ehabilitacja lecznicza to kompleksowe postępowanie, którego celem jest przywrócenie pełnej lub możliwej do osiągnięcia sprawności fizycznej i psychicznej, zdolności do pracy i zarobkowania oraz zdolności do brania czynnego udziału w życiu społecznym, czyli poprawy jakości życia. Z takiej formy rehabilitacji mogą skorzystać osoby, które są zagrożone długotrwałą utratą zdolności do pracy. Warunkiem jest zgłoszenie do ubezpieczeń społecznych w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych (ZUS).

Rehabilitacja trwa zwykle 24 dni z opcją przedłużenia bądź skrócenia turnusu. O tym może zdecydować ordynator ośrodka rehabilitacyjnego. Po zakończonej rehabilitacji w ośrodku otrzymujemy kartę informacyjną z jej przebiegu z informacją o stanie zdrowia.

Wniosek wypełnia lekarz pierwszego kontaktu bądź specjalista, u którego się leczymy, a można go złożyć w najbliższej placówce ZUS. We wniosku muszą się znaleźć nasze dane czyli: imię i nazwisko, PESEL, adres zamieszkania i numer telefonu, rozpoznanie medyczne w języku polskim, opinię, czy po przeprowadzeniu rehabilitacji istnieje pozytywne rokowanie odzyskania zdolności do pracy, dokumentacja medyczna leczenia.

Po pozytywnym rozpoznaniu wniosku otrzymujemy skierowanie do konkretnego ośrodka gdzie lekarz ustali indywidualnie zabiegi i zajęcia z zakresu różnych form rehabilitacji fizycznej, czyli m.in. kinezyterapii indywidualnej, zbiorowej i ćwiczeń w wodzie, krioterapii, hydroterapii, leczenia polem elektromagnetycznym, leczenia ultradźwiękami, laseroterapii, masażu klasycznego i wibracyjnego, psychoedukacji i treningów relaksacyjnych, zasad prawidłowego żywienia.

Szczegółowe informacje o świadczeniach rehabilitacji leczniczej są dostępne na stronie internetowej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i Ministerstwa Zdrowia.

*Andrzej Koenig*  
ZUS, MZ



*Fot. pressfoto on Freepik*