

3 Poczta

3 Och, grudzień...

4 Temat neuroPozytywny

4 My i oni

Chorzy i niepełnosprawni bardzo potrzebują akceptacji, a jednak nie zawsze ją otrzymują. Jakie są przyczyny izolacji społecznej osób z SM?



10 Nerwica życia

O trudnych życiowych sytuacjach, pracy artystycznej i Klinice Budzik z Ewą Błaszczuk, aktorką filmową i teatralną rozmawia Halina Guzowska.



14 PsychoPozytywni

14 Ogólnie jest na plus

Marianna Wodzińska to dziewczyna, która mimo SM żyje na warunkach określonych przez siebie, w zgodzie i ze sobą, i z losem.

19 Orientacje seksualne

Anna Golan omawia kwestie orientacji seksualnych.

20 Razem, czyli osobno

Przedstawiamy poruszające historie bliskich osób z SM. Codzienne życie z osobą przewlekle chorą jest często trudne i pełne skrajnych uczuć.

24 Poradnik neuroPozytywny

24 Psychoterapia nie jest zamiast

Dr n. med. Katarzyna Kucharska, psychiatra w rozmowie z Haliną Guzowską przedstawia formy, zalety i istotę psychoterapii.

26 Inne spojrzenie

Wszystko o rodzajach i sposobach refundacji psychoterapii.

28 FAQ

Najczęściej zadawane pytania dotyczące wsparcia psychicznego.

31 Przychodnia

31 (Nie)widzenie w SM

Przedstawiamy schorzenia narządu wzroku, które są najczęstszymi objawami stwardnienia rozsianego.

33 Aby oczy widziały

O rehabilitacji wzroku oraz sprzęcie do tego niezbędnym z Grażyną Machurą z Centralnej Przychodni Rehabilitacyjno-Leczniczej PZN rozmawia Agnieszka Fedorczyk.

36 Ruch (z) głową

36 Sudoku w kuchni

Neuropsycholog Ewa Paprot zaprasza do ćwiczeń usprawniających pamięć.

38 Ćwiczenia rozluźniające w spastyczności

Ćwiczenia do samodzielnego wykonywania w domu przedstawia Iwona Makowska.

41 Czas na wibrację

Iwona Ruś proponuje kolejną metodę na rozluźnienie mięśni.

44 Siedem sikorek śpi...

Tym razem ćwiczymy głoski Ś i Ź.

46 Market

46 Trzymaj się ciepło

Czy bielizna termoaktywna jest sposobem na zimne dni?

47 Paragraf

47 Prawo o niepełnosprawności (cz. 2)

O jakie dokumenty można wystąpić, gdy już posiadamy orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?

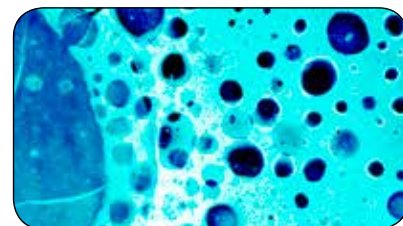
48 LaboRatorium

48 Zbyt mało dowodów!

Dr n. med. Jaume Sastre-Garriga w rozmowie z Michałem Borowym przedstawia możliwości przewidywania przebiegu SM.

52 Markery SM

Jak określić przebieg oraz podtyp choroby?



54 Wiedzieć więcej

Kilka najważniejszych pytań dotyczących markerów SM – warto poznać odpowiedzi.

56 Rodzina

56 Ryzyko SM w rodzinie

Jaką rolę odgrywają czynniki genetyczne w występowaniu SM?

57 Wyobraźnia – świat równoległy...

Przedstawiamy grę Dixit, w której najważniejszą rolę odgrywa nasza wyobraźnia.

58 Pozytywne dzieciaki

Anielka idzie z mamą do lekarza. Profesor Oczko wyjaśnia, jak należy przygotować się do takiej wizyty.

60 Biblioteka

Recenzujemy płyty oraz książki, czyli coś miłego do czytania i słuchania.

62 Krzyżówka

63 Na stronie

Felieton Starego Repa o sposobach na aktywność fizyczną.

64 W następnym numerze