

Katowice, 25 maja 2020 r.

## Informacja prasowa

### **W stwardnieniu rozsianym należy ćwiczyć funkcje poznawcze**

#### **30 Maja – Światowy Dzień SM**

Stwardnienie rozsiane (SM) kojarzone jest najczęściej z problemami natury fizycznej. Aktualnie w całym procesie leczenia osoby z SM przywiązuje się również dużą uwagę do prawidłowego funkcjonowania sprawności poznawczej, takich jak pamięć, uwaga, koncentracja czy wyobraźnia. Odpowiednio wcześnie podjęte właściwe leczenie oraz wykonywanie regularnie ćwiczeń wspierających funkcje poznawcze, mogą zahamować pojawiania się zaburzeń poznawczych lub zminimalizować ich objawy.

30 maja obchodzimy Światowy Dzień SM. To okazja do okazania solidarności z chorymi, ale również zwrócenie uwagi na problemy z jakimi zmagają się oni na co dzień. Realizowana obecnie kampania edukacyjna *Nie sam na SM* ma na celu zwiększenie świadomości społecznej w zakresie stwardnienia rozsianego oraz zmianę percepcji na temat tej jednostki chorobowej.

Stwardnienie rozsiane to choroba neurologiczna diagnozowana głównie u ludzi młodych, najczęściej między 20. a 40. rokiem życia. W Polsce dotyka ponad 45 tysięcy osób. Częściej chorują na nią kobiety – szacuje się, iż stanowią trzykrotnie większą grupę.

SM nazywane jest chorobą o tysiącu twarzy. ponieważ u każdej osoby może przebiegać inaczej i u każdej mogą występować zupełnie inne objawy. Mogą to być zaburzenia widzenia, zaburzenia czucia i chodu, drętwienie kończyn, zawroty głowy, a nawet zaburzenia nastroju, objawy depresyjne czy zaburzenia funkcji poznawczych. Istotne, aby w przypadku zaobserwowania niepokojących objawów zgłosić się jak najszybciej do lekarza specjalisty, ponieważ czas między rozpoznaniem choroby a wdrożeniem właściwego leczenia ma tutaj kluczowe znaczenie.

*W chwili obecnej dzięki nowym, dostępnym terapiom możemy wpływać na zahamowanie postępu choroby, a czasami poprawić nawet stan osób z SM. To jest absolutny cel, do którego my lekarze dążymy w procesie leczenia. Daje to też szansę pacjentom na zachowanie dotychczasowego trybu życia, bycia aktywnym zawodowo czy zostanie rodzicem. Ważne jest, żeby zarówno pacjenci jak i lekarze pamiętali o tym, iż występujące symptomy choroby mogą manifestować się nie tylko w postaci pogorszenia sprawności ruchowej, zaburzeń równowagi czy dolegliwości czuciowych, ale także pogorszeniu mogą ulec funkcje poznawcze i pamięć, niejednokrotnie stając się u pacjenta najbardziej uciążliwym objawem choroby – mówi **dr Arkadiusz Stęposz** z Kliniki Neurologii Górnośląskiego Centrum Medycznego im. prof. Leszka Gieca Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, ekspert kampanii *Nie sam na SM*.*

### **Osoby z SM powinny wspierać funkcje poznawcze**

Wczesne i skuteczne wdrożenie leczenia ogranicza również ryzyko wystąpienia utrwalonych deficytów neurologicznych. Celem, do którego obecnie dąży się w terapii osoby z SM, jest nie tylko uzyskanie braku rzutów choroby i postępu niepełnosprawności, ale także zahamowanie pojawiania się zaburzeń poznawczych lub ich zminimalizowanie.

*Sprawność poznawcza osób ze stwardnieniem rozsianym jest tematem, któremu obecnie poświęca się dużo uwagi. Wraz wiekiem w naszym mózgu następuje powolne zanikanie komórek nerwowych i jest to naturalny proces starzenia się organizmu każdego człowieka. W stwardnieniu rozsianym następuje to zdecydowanie szybciej, dlatego osoby z SM powinny szczególnie dbać o aktywność umysłową. Zaburzenia poznawcze możemy też opóźnić lub spowolnić dzięki nowoczesnym terapiom stosowanym w SM – wyjaśnia **dr Arkadiusz Stęposz**.*

Osoby ze stwardnieniem rozsianym powinny też odpowiednio wcześnie ćwiczyć funkcje poznawcze. Takie działanie zwiększy ich szanse na utrzymanie mózgu w lepszej kondycji. Warto, aby osoby z SM wyznaczały sobie nowe atrakcyjne i motywujące bodźce lub rozwiązywały zadania trudniejsze, stymulujące pracę mózgu lub wspierały się aktywnością dnia codziennego. Wszystkie te działania wpływają na plastyczność mózgu oraz rozwijają rezerwę poznawczą. Rozumiana jest ona jako wiedza i umiejętności zdobyte w trakcie życia, które mogą opóźnić powiązany z wiekiem spadek funkcji poznawczych.

Należy być świadomym, iż to co zrobimy dla naszego mózgu od początku choroby, warunkuje nam to, jak będziemy funkcjonowali po 15 czy 20 latach jej przebiegu. Regularne „ćwiczenie” mózgu również pozwala utrzymać aktywność zawodową i społeczną osób z SM, co wpływa bardzo pozytywnie na ich jakość życia.

Specjalnie z myślą o potrzebach osób ze stwardnieniem rozsianym, w ramach realizowanej obecnie kampanii *Nie sam na SM*, stworzono cykl warsztatów online pod nazwą **Akademia Treningu Mózgu**. Celem ich jest przedstawienie praktycznych metod i technik wspierających prawidłowe funkcjonowanie funkcji poznawczych, w szczególności tych, których zaburzenia są najbardziej odczuwalne przez osoby z SM.

Osoby biorące udział w warsztatach mają możliwość zapoznania się z ćwiczeniami rozwijającymi uważność, koncentrację uwagi i wyobraźnię czy wspierających pamięć roboczą odpowiadającą za jednoczesne przechowywanie i przetwarzanie informacji.

**Warsztaty online Akademii Treningu Mózgu dostępne są profilu na Facebook kampanii *Nie sam na SM* pod adresem <https://www.facebook.com/events/664475274406363/>**

### **Edukacja społeczne w SM jest bardzo ważna**

Większość społeczeństwa nie zdaje sobie sprawy, iż niezauważalne często objawy SM, jakimi mogą być zaburzenia funkcji poznawczych, znacząco utrudniają chorym codziennie funkcjonowanie oraz mają wpływ na ich relacje z najbliższymi, rodziną czy przyjaciółmi. Sprawiają one, iż osoby z SM wycofują się z wielu dotychczasowych aktywności, rezygnują z pracy lub ograniczają kontakty społeczne, a tym samym tracą poczucie własnej wartości oraz bezpieczeństwa.

*Osoby ze stwardnieniem rozsianym często spotykają się nie tylko z brakiem akceptacji społecznej, ale również najbliższego otoczenia. W szczególności jest to zauważalne obecnie, w okresie obostrzeń związanych z epidemią koronawirusa, kiedy osoby z SM będące w grupie ryzyka, przebywają w domu i odczuwają brak zrozumienia ze strony najbliższych wobec objawów, które towarzyszą chorobie, np. trudności w wykonywaniu codziennych czynności – mówi **Karolina Kropornicka**, Prezes Śląskiego Stowarzyszenie Chorych na SM SezaM, które jest partnerem kampanii *Nie sam na SM*.*

*Nasze Stowarzyszenie przez cały rok bardzo aktywnie wspiera osoby z SM. Prowadzi też szereg akcji edukacyjnych czy wydarzeń okolicznościowych mających na celu edukowanie społeczeństwa na temat przebiegu i objawów stwardnienia rozsianego. Jednym z nich był corocznie przez nas organizowany na Śląsku piknik z okazji Światowego Dnia SM, który w tym roku nie będzie mógł się odbyć ze względu na zakaz zgromadzeń w związku z sytuacją epidemiologiczną – dodaje **Karolina Kropornicka**.*

Światowy Dzień SM obchodzony jest 30 maja w 68 krajach na całym świecie. Celem tego święta jest okazanie solidarności z chorymi na stwardnienie rozsiane, jak również zwrócenie uwagi na problemy z jakimi zmagają się na co dzień. To również czas do podejmowania działań edukacyjnych, które mają na celu podnoszenie świadomości społecznej na temat tej jednostki chorobowej.

Tegoroczne obchody Światowego Dnia SM podkreślają rolę relacji osoby chorej z najbliższym otoczeniem. Wsparcie najbliższych, dobra komunikacja, rozumienie potrzeb osoby z SM, są to istotne elementy w radzeniu sobie z chorobą i jej trudnościami. Na tych zagadnieniach również skupia się realizowana obecnie kampania edukacyjna *Nie sam na SM*.

### O kampanii *Nie sam na SM*

Kampania edukacyjna *Nie sam na SM* skierowana jest do nowo zdiagnozowanych osób ze stwardnieniem rozsianym oraz najbliższych z ich otoczenia, tj. rodziny, przyjaciół, jak również kolegów z pracy czy pracodawców. Porusza ona zagadnienie sprawności poznawczej osób z SM oraz tematy związane z aktywnością zawodową. Skupia się na wyzwaniach z jakimi osoby z SM muszą mierzyć się na co dzień.

Komunikacja kampanii prowadzona jest przez profil ***Nie sam na SM* na Facebooku**. Na bieżąco, przez cały czas trwania projektu zamieszczane są dedykowane kampanii materiały edukacyjne oraz wypowiedzi i porady ekspertów, tj. neurologów, psychologa, eksperta ds. HR. Poruszane zagadnienia dotyczą m.in. radzenia sobie w trudnych sytuacjach wynikających z przebiegu choroby, budowania relacji społecznych oraz motywacji do bycia aktywnym zawodowo, wspierania funkcji poznawczych czy właściwego odżywiania się i rehabilitacji.

Działania w ramach projektu realizowane są przy wsparciu partnerów: **Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego (PTSR), Fundacji SM-Walcz o siebie, Fundacji NeuroPozytywni i Śląskiego Stowarzyszenia Chorych na SM SezaM** oraz **Pracodawców Rzeczypospolitej Polskiej**. Na potrzeby kampanii wspólnie zostały opracowane praktyczne poradniki dla pracownika i pracodawcy oraz podejmowane są dedykowane aktywności, m.in. cykl warsztatów online pt. Akademia Treningu Mózgu.

Dodatkowym źródłem informacji na temat stwardnienia rozsianego jest strona:

[www.msonetoone.pl](http://www.msonetoone.pl).

Inicjatorem kampanii jest firma Sanofi Genzyme, która globalnie od ponad 10 lat pracuje nad zrozumieniem wyzwań, z którymi muszą mierzyć się osoby ze stwardnieniem rozsianym oraz nad sprostaniem potrzebom chorych i ich rodzin, środowiska medycznego oraz stowarzyszeń pacjenckich.

#### Informacje o firmie Sanofi

Sanofi wspiera pacjentów w pokonywaniu wyzwań zdrowotnych. Jesteśmy globalną firmą biofarmaceutyczną skoncentrowaną na zdrowiu ludzkim. Zapobiegamy chorobom za pomocą szczepionek, dostarczamy innowacyjne sposoby leczenia bólu i łagodzenia cierpienia. Wspieramy zarówno tych, którzy cierpią na choroby rzadkie, jak również miliony pacjentów zmagających się z chorobami przewlekłymi.

Dzięki zaangażowaniu ponad 100 000 pracowników w 100 krajach, Sanofi przekształca innowacje naukowe w rozwiązania opieki zdrowotnej dostępne na całym świecie. Jedna z 112 fabryk Sanofi, jest zlokalizowana w Rzeszowie. Sanofi w Polsce zatrudnia blisko 1000 pracowników. Według danych IMS Health Polska, Sanofi zajmuje jedno z wiodących miejsc w krajowym rankingu największych firm farmaceutycznych.

Sanofi Genzyme koncentruje się na opracowywaniu leków specjalistycznych stosowanych w leczeniu wyniszczających chorób, które często są trudne do rozpoznania i leczenia, dając w ten sposób nadzieję pacjentom i ich rodzinom. Więcej informacji można uzyskać na stronie [www.sanofigenzyme.com](http://www.sanofigenzyme.com).

Sanofi, Empowering Life

#### Kontakt do mediów

##### **Klaudia Dobosiewicz**

Communication & CSR Manager, Sanofi Polska

tel. + 48 519 076 741

[klaudia.dobosiewicz@sanofi.com](mailto:klaudia.dobosiewicz@sanofi.com)

##### **Renata Obuchowska**

PR, Sto Lampartów

tel. +48 603 423 666

[renata.obuchowska@stolampartow.pl](mailto:renata.obuchowska@stolampartow.pl)

Organizator:

SANOFI GENZYME 

Partnerzy merytoryczni:



Partner:

