ISSN-1732-2928

nr 25

AMAZONKI

październik 2014 ▪ gazeta bezpłatna
„Gazeta Amazonki" jest wydawana dzięki finansowemu wsparciu

Vipharm s.A.
Z LEKARZAMI DLA PACJENTÓW

Gazeta Stowarzyszenia „AMAZONKI" WARSZAWA-CENTRUM

Motto na 2014 rok:

„Nigdy nie rezygnujemy z nadziei"

Drogie Koleżanki,

- *Czym są dla mnie Amazonki?* To pytanie postawiłyśmy w wydanym przez nas na XXV-lecie Stowarzyszenia albumie, a teraz ja postawiłam je sobie. Odpowiadając jednym zdaniem – *czymś niezwykle ważnym*. Mimo, iż nowy Zarząd kontynuuje działania poprzedniego, mamy zorganizowane biuro, rehabilitację i badania lekarskie, to kierowanie Stowarzyszeniem wymaga ogromu pracy i poświęcenia czasu. Podjęcie się tego zadania było dla mnie wielkim wyzwaniem, ale wiem, że warto. Mamy wiele planów do zrealizowania w najbliższych miesiącach, więc musimy energicznie wziąć się do pracy.

Najpilniejszym zadaniem, które stoi przed nami jest powiększenie kadry Ochotniczek, przede wszystkim tych, które wspierają kobiety na oddziałach szpitalnych. W najbliższym czasie zostanie rozwiązana sprawa Ochotniczek pełniących dyżury w biurze Stowarzyszenia i w bibliotece, na korytarzu Zakładu Rehabilitacji. Bardzo ważne i potrzebne jest, aby pacjentki mogły z Ochotniczkami porozmawiać codziennie – dotychczas taka możliwość istniała dwa razy w tygodniu.

Zbliża się październik, a w nim – jak wiemy – wszystko różowieje. Wyjdziemy z informacją do kobiet nie tylko podczas Dni Otwartych organizowanych w Centrum Onkologii, ale także w salonach firm odzieżowych w ramach kampanii „Zadbaj o siebie. Modna, piękna i zdrowa", gdzie będziemy starały się zachęcić kobiety do badań profilaktycznych. Jak co roku razem z „Wielką Kampanią Życia AVON kontra Rak Piersi" kontynuujemy akcję „Gabinety z Różową Wstążką", podczas której zostaną wykonane badania USG piersi. Zajmiemy się też intymną stroną życia kobiety, która przeszła chorobę nowotworową piersi, organizując konferencję Unii Mazowieckiej na ten temat.

A teraz najważniejsza sprawa. W tym roku obchodzimy XX-lecie Federacji Stowarzyszeń „Amazonki" i ku naszej radości piszemy o tym już w 25 numerze naszej „Gazety". Pierwszy numer pisma, którego pomysłodawczynią była Ela Kozik, powstał przy okazji XV-lecia naszej organizacji i od tamtej pory dzięki pracy wspaniałych ludzi udaje się je wydawać. To dla nas duży wysiłek – dla tych osób, które wspólnie tworzą „Gazetę Amazonki", a także dla „dobrego ducha" Agnieszki Szelejewskiej, która od lat nasze pismo wspiera zarówno merytorycznie jak i finansowo. Nie zapominamy również o naszym wydawcy – Oli Rudnickiej, która jest bardzo zaangażowana, aby kolejne numery mogły ujrzeć światło dzienne.

To wydanie „Gazety" zawiera wiele informacji związanych ze sportem i naszą rehabilitacją ruchową. Stało się tak dlatego, iż najważniejszą częścią obchodów XX-lecia była XX Jubileuszowa Ogólnopolska Spartakiada Amazonek, profesjonalnie zorganizowana przez poznańskie Amazonki i wykładowców AWF im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Takie wydarzenia integrują nasze środowisko, uczymy się współpracować, cieszymy się swoim towarzystwem, a jednocześnie możemy zadbać o podnoszenie kondycji fizycznej. Jak powiedział Wojciech Oczko, nadworny lekarz króla Stefana Batorego, a za nim Joseph Clement Tissot francuski lekarz wojskowy i pionier fizjoterapii: „Ruchem można zastąpić niemal każdy lek, ale ruchu nie można zastąpić żadnym lekiem". Warto podkreślić, że w tym roku wzięłyśmy także udział w X Jubileuszowej Spartakiadzie zorganizowanej przez olsztyńskie Amazonki, rozgrywanej od lat pod hasłem „Dąż do sprawności", która odbyła się w sali sportowej Olsztyńskiej Szkoły Wyższej im. Józefa Rusieckiego.

Na koniec mała prośba do Was drogie Czytelniczki ze Stowarzyszeń w całej Polsce. Piszcie do Nas o swoich klubach, o tym, co robicie i co Wam daje przynależność do Amazonek, po prostu - co Wam w duszy gra. Pomóżcie nam tworzyć kolejne numery „Gazety". Pamiętajcie: „dobre rzeczy nie dzieją się same, trzeba im pomóc". To właśnie pomaganie nadaje sens życiu. Wierzę, że zmiany, które mają miejsce prowadzą ku lepszemu, że się rozwijamy. Ze swojej strony mogę obiecać, iż dalej będziemy działać aktywnie i z poświęceniem, by móc pomagać jak największej liczbie osób.

Ewa Grabiec-Raczak
prezes Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum

Zofia Michalska – pierwsza przewodnicząca Federacji, w latach 1993-2000 i dr Sławomir Mazur odznaczony „Złotym Łukiem" Amazonek.

XX-lecie Federacji Stowarzyszeń Amazonki

Federacja powstała wskutek wymogu czasu – gdy w Polsce działało już czternaście klubów. (…)Każdy z klubów w zasadzie był samodzielny, bazował na swoich lokalnych doświadczeniach i pomysłach, ale wszystkie czerpały z rad i z myśli przewodniej doktor Miki. W którymś momencie jednak zorientowałyśmy się, że trzeba się zjednoczyć, gdyż razem łatwiej nam będzie osiągać cele, które przyświecały wszystkim klubom.

Dodatkowym bodźcem do utworzenia Federacji był fakt, że Reach to Recovery International – światowa organizacja, której Federacja jest teraz członkiem – zainteresowała się tym, co się u nas dzieje. Dzięki rozległym, międzynarodowym kontaktom doktor Miki, Reach to Recovery zdecydowała się wesprzeć budzący się w Polsce ruch Amazonek. Przedstawiciele tej organizacji nie mieli do kogo skierować swojej pomocy finansowej, ponieważ czternaście, małych, niewiele liczących się i działających w rozproszeniu klubów nie było dla niej partnerem. Wtedy to doktor Mika podsunęła myśl, żeby się zjednoczyć, sfederować. I taka właśnie jest geneza Federacji.

Można powiedzieć, że wstępem do działalności Federacji było zorganizowanie – przy finansowej i mentalnej pomocy Reach to Recovery – szkolenia Ochotniczek. Jest to o tyle istotne, że Ochotniczki stanowią fundament naszej organizacji. (…) Od tego czasu wszystkie Ochotniczki, które stykają się z chorymi pacjentkami – na terenie szpitala lub w swoim klubie – są po przeszkoleniu organizowanym przez Federację.

Na Zachodzie szkolenia Ochotniczek odbywały się metodą kaskadową, to znaczy, że osoby przeszkolone na pierwszym warsztacie szkoliły następne – takie drzewo. Dla nas było to nie do przyjęcia; uważałyśmy, że wszystkie szkolenia muszą być prowadzone przez tych samych fachowców, na takim samym poziomie i w oparciu o ten sam program. Uznałyśmy, że jeżeli będziemy szkoliły tak jak Reach to Recovery, to w końcu poziom warsztatów spadnie do zera. Zarówno ja, jak i Krysia Wechmann zawsze tego przestrzegałyśmy – wszystkie szkolenia prowadzone są przez doradców Federacji, wysokiej klasy profesjonalistów, zarówno psychologów, jak i rehabilitantów. Wszystkie nasze Ochotniczki mają takie samo przygotowanie. Bardzo dbamy o to, żeby ten poziom się nie obniżał – takie właśnie było pierwsze zadanie Federacji.

Federacja pomagała klubom w zdobywaniu pieniędzy – i to też było bodźcem do zjednoczenia. Na początku bardzo trudno było o jakieś fundusze, ale, na szczęście, parasol ochronny nad nami rozpiął Komitet Zwalczania Raka, z prof. Wronkowskim na czele. Oni już wtedy zdobywali troszeczkę pieniędzy i się z nami tymi pieniędzmi dzielili. Przeznaczałyśmy je na wyposażenie powstających coraz liczniej klubów w sprzęt rehabilitacyjny, bo drugim, bardzo ważnym zadaniem naszych stowarzyszeń była, i jest, rehabilitacja po operacji. Warto podkreślić, że wcześniej takiej rehabilitacji w ogóle nie było, obowiązującą była praktyka, że ratuje się kobiecie życie przez operację. „Jesteś uratowana i teraz radź sobie sama". Kobiety zostawały więc bez żadnej pomocy, a przecież przeprowadzana wówczas mastektomia była bardzo okaleczająca, zupełnie inaczej niż obecnie. Po operacji „uratowana" kobieta zostawała właściwie kaleką – z jednej strony nie uruchamiała ręki po stronie operowanej, a z drugiej nie zapobiegała obrzękom. Czasami dochodziło więc do amputacji ręki.

Następnym problemem, który w ramach Federacji łatwiej było rozwiązać, były protezy. Kobiety ze szpitali były wypuszczane ot tak, po prostu, bez niczego: bez informacji, wsparcia, kierunku działania. To zwielokrotniało przeżywanie traumy. Nie od samego początku, ale od pewnego momentu kobiety mogły zaopatrywać się w protezy wytwarzane w manufakturze w Katowicach – bardzo prymitywne. Doktor Mika swoimi kanałami zdobywała te protezy, a później także pojedyncze egzemplarze protez zachodnich i za wszelką cenę starała się, aby kobiety, wychodząc ze szpitala, otrzymały jakąś protezę. Oczywiście dotyczyło to Warszawy, w innych miastach w ogóle nie było to możliwe. Sama pamiętam, że jak wychodziłam ze

szpitala na Wawelskiej w 1982 r., to siostra oddziałowa włożyła mi do stanika protezę. Moje dzieci i mąż nie widzieli co się stało – wiedzieli, ale nie widzieli, a to znaczna różnica.

(…)To, że Amazonkom udało się nawiązać tak dobre kontakty z lekarzami niewątpliwie jest zasługą doktor Miki. Upierała się przy tym – co uważam za słuszne – że kluby Amazonek powinny powstawać przy zakładach opieki zdrowotnej. W ten sposób bowiem zdobywały wiarygodność i otrzymywały merytoryczną (tj. medyczną, lekarską) opiekę. Nikt nam wtedy nie mógł zarzucić, że jesteśmy jakimś świetlicowym kółkiem. Poza tym doktor Mika stała na stanowisku, że w jednej miejscowości powinien być tylko jeden klub – z tego względu, by nie osłabiać Ruchu. Ponieważ był to początek, to chodziło o to, żeby ześrodkowywać siły, a nie od razu je rozpraszać. Właśnie z tych powodów doktor Mika miała problem z zaakceptowaniem istnienia dwóch klubów w Poznaniu. Teraz w samej Warszawie jest już sześć klubów, wówczas jednak inaczej patrzyło się na te sprawy.

A moja „kariera" przewodniczącej Federacji? Zacznę od tego, że nie byłam typem społecznika, za to miałam dużą rodzinę i pracowałam na Politechnice Warszawskiej. Sama więc nie wiem, jak to się zadziało – jakoś poza mną, przypadkiem. Objęcie tego stanowiska zaproponowała mi doktor Mika, ale ja się przed tym bardzo broniłam: małymi dziećmi, absorbującą pracą zawodową. Doktor Mika obiecała mi jednak duże wsparcie, a oparciem była mi też Wiesia Dąbrowska, która została sekretarzem Federacji.(…) z perspektywy czasu, widzę, że brakowało nam wyobraźni czy świadomości jak działać na niwie społecznej. Nie myślałyśmy o tzw. „budowaniu marki" i nie zastrzegłyśmy nawet naszej nazwy(…) Można powiedzieć, że z początku działałyśmy trochę jak dzieci we mgle. To były czasy wielkiego przełomu, społeczeństwo obywatelskie w ogóle nie istniało, nie było żadnych organizacji pozarządowych. Z popiołów podnosił się Komitet Zwalczania Raka – wtedy jeszcze Obywatelski, bo nie pozwolono na przyjęcie nazwy Polski. Taka działalność Federacji, jaką znamy dziś, zaczęła się już po rejestracji, do przeprowadzenia której doprowadziła Ela Kozik. Mniej więcej w tamtym czasie doszłam do wniosku, że powinnam ustąpić, bo ja się zupełnie nie orientowałam w sprawach prawnych i temu podobnych. Natomiast Ela była w nich bardzo biegła i sprawnie przeprowadziła naszą małą transformację. To wtedy zaczęło się zupełnie inne życie Federacji – zupełnie inna bajka.

Co do przyszłości Federacji to wyobrażam sobie to tak, że nadal będzie się pieczołowicie dbało o Ochotniczki. Krysia Wechmann, której oddaję wielki szacunek, rozumie znaczenie profesjonalnych szkoleń Ochotniczek oraz angażowania młodych kobiet do naszego Ruchu. Trzeba też zatroszczyć się o rehabilitację dla wszystkich operowanych kobiet – ułatwiać i rozszerzać tę profesjonalną pomoc po leczeniu. Ważny jest też wizerunek raka piersi w społeczeństwie oraz profilaktyka (choć ja unikam słowa „profilaktyka", ponieważ na razie jej nie ma – jest wczesne wykrywanie). Coraz pilniejszy też staje się monitoring choroby, to znaczy monitoring osób, które żyją z rakiem, bo w każdej chwili mogą być narażone na jego powrót. To w tym kierunku trzeba teraz bardzo pracować – to jest nasza przyszłość. Jest coraz więcej uratowanych osób, a przez to i bardziej narażonych na dalszy ciąg. Rak, jak twierdzą lekarze, to sprawa terminalna, ale ten „termin" można coraz bardziej wydłużać.

Wypowiedź Zofii Michalskiej
dla biuletynu „Nasze Życie"
opracowana przez Edytę Zierkiewicz

AMAZONKI SĄ JAK KWIATY

W sobotę, 13 września na poznańskiej Malcie Amazonki hucznie obchodziły Jubileusz XX-lecia Federacji. Honorowy Patronat nad Galą Jubileuszową „Solidarne w Chorobie" objęła Małżonka Prezydenta RP, Pani Anna Komorowska. Mottem działań i obchodów Jubileuszu była NADZIEJA I RADOŚĆ.

Drogie Koleżanki, jak wiecie od kilkunastu lat Wam towarzyszę. Jestem nieformalną członkinią Stowarzyszenia Warszawa-Centrum, Honorową Amazonką odznaczoną „Bursztynowym Łukiem", z góry więc przepraszam za osobisty ton, ale trudno byłoby mi napisać o tej uroczystości z dziennikarskim dystansem, bo mnie też towarzyszyły ogromne emocje i wzruszenia. Przede wszystkim radość ze spotkania i wspólnego świętowania z osobami – z którymi przyjaźnię się i współpracuję od lat – tak ważnej dla wszystkich Amazonek w Polsce 20. rocznicy powołania Federacji.

Uroczystość odbyła się pod dachem wielkiego, białego namiotu rozstawionego na Zielonej Polanie Campingu Malta. Amazonki i ich goście zasiedli wokół kilkunastu okrągłych stołów na wyznaczonych przez organizatorów miejscach. Oczywiście później, po części oficjalnej nastąpiły przegrupowania, bo przecież trzeba było uściskać, pogadać, pogratulować odznaczenia…

Gościem honorowym Gali Jubileuszu XX-lecia Federacji Stowarzyszeń Amazonki był **Prezydent miasta Poznania Pan Ryszard Grobelny**, który powiedział, iż jest dumny i cieszy się, że Amazonki za swoją stolicę wybrały Poznań, bo wnoszą wiele pozytywnej energii w życie społeczne miasta. Pan Prezydent osoba niezwykle bezpośrednia pozował do wspólnego zdjęcia z naszą prezes Ewą Raczak, ale – przepraszam Ewa – jako początkująca, przejęta zadaniem fotografka „ucięłam" Mu głowę. Ponadto wśród zaproszonych osób była **posłanka Sejmu RP Pani Elżbieta Radziszewska**, przedstawicie sponsorów oraz lekarze, fizjoterapeuci, psycholodzy wspierający od lat działalność Federacji.

Nasza, warszawska jubileuszowa reprezentacja z prezes i wiceprezes Federacji.

Kulminacyjnym punktem wieczoru było wręczenie zasłużonym dla naszego Ruchu osobom „Złotych Łuków" – naj-

Wystąpienie Zofii Michalskiej (pierwsza od lewej)na Jubileuszowej Gali.

ważniejszych amazońskich odznaczeń. Jak podkreśliła prezes Federacji tylko 3 takie odznaczenia są przyznawane rocznie. Otrzymali je lekarze, którzy szczególnie przyczynili się do ratowania życia i zdrowia Amazonek oraz rozwoju idei naszej organizacji: **dr Stanisław Góźdź** ze Świętokrzyskiego Centrum Onkologii, inicjator założenia Klubu Amazonek w Kielcach oraz **nasz dr Mazur** (piszę to bez cudzysłowu), któremu koleżanki z naszego Stowarzyszenia, ale także liczne pacjentki z całej Polski wiele zawdzięczają. Jak powiedział mi dr Mazur: *Od początku, od ponad 20 lat, kiedy doktor Mika tworzyła pierwszy klub Amazonek w Polsce towarzyszyłem i starałem się wspierać swoją wiedzą i umiejętnościami kobiety z rakiem piersi. Dlatego zainteresowałem się szczególnie rekonstrukcją piersi, a ostatnio możliwościami wykorzystania komórek macierzystych do odtworzenia tego organu i w ogóle zastosowania tej technologii w onkologii. Cieszę się też, że mogę przekazywać swoją wiedzę kolejnym pokoleniom lekarzy np. dr Andrzejowi Krajewskiemu niezwykle utalentowanemu chirurgowi, który także z olbrzymią pasją pomaga kobietom z rakiem piersi w powrocie do zdrowia i odzyskania wizerunku sprzed operacji czy nawet jeszcze lepszego.*

Zofia Michalska wręcza „Złoty Łuk" dr Sławomirowi Mazurowi.

Jak mówią Koleżanki ze Stowarzyszenia Warszawa – Centrum: *Mamy nadzieję, że „Złoty Łuk" jest dla dr Sławomira Mazura symbolem naszej ogromnej wdzięczności za wieloletnią przyjaźń i zrozumienie, jakim nas darzy, za troskę o nasze zdrowie i samopoczucie. Wyrazem podziękowania za to, że przestraszonym diagnozą kobietom daje nadzieję i realną pomoc w powrocie do zdrowia. Dzięki naszemu dr Mazurowi nie jesteśmy same z tą straszną chorobą.*

Dzień wcześniej, podczas koncertu zamykającego XX Ogólnopolską Spartakiadę Amazonek „Złotym Łukiem" została odznaczona uwielbiana przez Amazonki **aktorka – Hanna Śleszyńska**, za ogromne serce, niesienie radości i przekazywanie swoją sztuką dobrej energii. - *Hania nigdy mi nie odmówiła występu dla Amazonek, zawsze robi to bezinteresownie z potrzeby serca, jest naszą prawdziwą przyjaciółką, doskonale rozumiemy się. Ona nadaje na tych samych falach, co my – umie cieszyć się życiem, pomagać innym* – powiedziała Krystyna Wechmann, prezes Federacji.

Poza „Złotymi Łukami" wręczono także „Łuki Kryształowe" i „Rubinowe" Amazonkom. „Łukami Bursztynowymi" zostali odznaczeni przyjaciele Amazonek. Pamiątkowe bransoletki i spinki z brylancikami otrzymali doradcy i specjaliści wspierający Federację: lekarze, fizjoterapeuci, psycholodzy; a wśród nich **nasza dr Tchórzewska** – od niedawna – Korba. Organizacje, instytucje, sponsorzy otrzymali piękne podziękowania spisane na specjalnych zwojach papieru. Dobrym duchom, takim jak **nasza Amoenka (dyrektor Hanna Adamczak z firmy Amoena)** towarzyszącym od lat Federacji podarowano cudowne ceramiczne anioły, aby otaczały ich opieką. Koleżanki z byłego i obecnego Zarządu Federacji, Komisji Rewizyjnej, Konwentu Seniorek oraz Przewodniczące Unii Wojewódzkich otrzymały jubileuszowe bransoletki z różowego kwarcu ze srebrnymi Łukami Amazońskimi, a wśród nich nasze koleżanki: **Zosia Michalska, Wiesia Dąbrowska, Ela Kozik, Wiesia Kunicka, Ewa Grabiec-Raczak.**

Wzruszających momentów tego wieczoru było wiele, ale mnie pozostanie w pamięci wystąpienie **pierwszej przewodniczącej Federacji Stowarzyszeń Amazonki Zosi Michalskiej,** która przypomniała początki Federacji, jej zadania i cele i ten główny: **Pomoc kobiecie z rakiem piersi.** Zosia i **pierwsza sekretarz Federacji Wiesia Dąbrowska** przywoływały swoją obecnością „dawnych wspomnień czar".

Były też chwile pełne humoru, który wnosił każdym pojawieniem się na scenie prowadzący Galę, zaprzyjaźniony od lat z Amazonkami popularny aktor **Mieczysław Hryniewicz.** Wydarzeniem artystycznym wieczoru był recital **poznańskiej aktorki – Agnieszki Różańskiej,** która w zaprezentowanych piosenkach stworzyła całą galerię kunsztownie zbudowany kobiecych portretów. Oficjalną część spotkania zakończył Jubileuszowy Tort, po którym była już tylko szampańska zabawa, tańce, muzyka i śpiew.

Był to także wieczór refleksji, zadawania sobie pytań: *Co nam dało stworzenie Federacji? Co osiągnęłyśmy jako organizacja przez te 20 lat? Jakie cele stoją przed nami na najbliższe lata? Co zrobiłyśmy i co jeszcze możemy zrobić dla chorych na raka piersi kobiet i innych pacjentów onkologicznych? Co mnie osobiście dało to, że jestem Amazonką, że jestem wśród innych koleżanek w Stowarzyszeniu?* Na te wszystkie pytania odpowiadałyśmy sobie w rozmowach. Starała się też na nie odpowiedzieć w interesującej prezentacji **Krystyna Wechmann – prezes Federacji Stowarzyszeń Amazonki.** Krystyna posłużyła się w swoim wystąpieniu trzema bardzo nośnymi metaforami: **niechcianej podróży**, którą rozpoczyna każda Amazonka w momencie diagnozy raka piersi; **drzewa**, które jest symbolem Federacji, a prezentację zakończyła przywołaniem metafory kwiatów: **Amazonki są jak kwiaty – zawsze odwracają twarz w stronę słońca.** I tego słońca życzę Wam jak najwięcej, moje kochane przyjaciółki Amazonki.

Aleksandra Rudnicka

SŁONECZKO NAM KIBICOWAŁO
XX Jubileuszowa Ogólnopolska Spartakiada „Amazonek"

Tegoroczna, XX Jubileuszowa Ogólnopolska Spartakiada „Amazonek" odbyła się w dniach 11 - 13 września 2014 r. W Spartakiadzie wzięło udział aż 130 koleżanek z ponad 30 Stowarzyszeń z całej Polski. Impreza odbyła się na terenach Campingu Malta.

Tegoroczna Spartakiada, poprzedzająca obchody XX-lecia działalności Federacji Stowarzyszeń „Amazonki", była zorganizowana we współpracy z AWF Poznań. Pojawiły się na niej zupełnie nowe konkurencje o obco brzmiących nazwach, takie jak kubb, speedminton, pentaque, które okazały się przyjemnymi grami sportowymi, nie wymagającymi wielkiego wysiłku fizycznego. Było też znane wszystkim ringo i kręgle.

Największe zainteresowanie wzbudziła pierścieniówka, dyscyplina wywodzą się z Wielkopolski, uprawiana przed wiekami i zupełnie zapomniana. Jest to gra podobna do siatkówki, polega na przerzucaniu piłki przez otwory „pierścienie" znajdujące się w siatce. Fakt, że w pierścieniówce nie serwuje się i nie przebija wysoko piłki, czyni z niej grę wspaniale przystosowaną dla nas, nie obciążającą rąk. Amazonki przywróciły ją na tej Spartakiadzie do życia. Warto pomyśleć, czy nie zmontować drużyny i znowu pograć w pierścieniówkę.

Organizatorzy Spartakiady, specjaliści z AFW Poznań przystosowali wszystkie konkurencje do naszych możliwości, aby były świetną zabawą, połączoną ze sportową rywalizacją. Dyscypliny, rozgrywane zarówno indywidualnie jak i grupowo, były punktowane. Suma zdobytych punktów we wszystkich konkurencjach decydowała o zdobytym miejscu w generalnej rywalizacji.

Punktem kulminacyjnym Spartakiady były zawody łodzi smoczych. Są to duże łodzie wioślarskie ozdobione głową smoka, ze sternikiem, bębniarzem i 10 osobową załogą. Dyscyplina ta wywodzi się ze starożytnych Chin. Jak się okazuje nasze koleżanki z Poznania startują w tych zawodach od 2001 r. Bakcylem do uprawiania tej dyscypliny zaraziły się od kanadyjskich Amazonek i aktualnie są wicemistrzyniami świata w wyścigach łodzi smoczych niepełnosprawnych drużyn.

W naszych zawodach ścigały się 4 osady. Miałam ogromną przyjemność płynąć w jednej z nich, choć nie obyło się też bez strachu, gdy kamerzysta wszedł nagle do łodzi i tak nią zakołysał, że byłyśmy pewne, iż znajdziemy się za chwilę w wodzie. Po zakończeniu zawodów odbyła się na wodzie ceremonia kwiatowa. Nasze łodzie utworzyły gwiazdę, a my wrzuciłyśmy do wody kwiaty, jako symbol pamięci o koleżankach, które odeszły. Osoby, które obserwowały zawody i ceremonię z brzegu, zwłaszcza z pewnej wysokości mówiły, iż poza emocjami związanymi z zawodami było to piękne widowisko. My przede wszystkim byłyśmy bardzo wzruszone, ale po chwili wstąpił w nas ogromny entuzjazm i głośno manifestowałyśmy radość życia wymachując z werwą chearliderskimi pomponami.

Nasz reprezentacja na XX Ogólnopolską Spartakiadę Amazonek: od lewej: Grażyna Haber, Elżbieta Wojciechowska, Ewa Grabiec-Raczak.

Drugi dzień Spartakiady zakończył koncert Hanny Śleszyńskiej. Aktorka i jej zespół wystąpili dla nas całkowicie bezinteresownie. Hanna Śleszyńska, powiedziała, że traktuje to, jako naturalną kontynuację pracy swojej cioci, która była założycielką klubu Amazonek w Olsztynie. Atmosfera na koncercie była wspaniała. Między sceną a widownią krążyła dobra energia. Niezapomniany będzie świetnie odegrany dowcip o trójkącie i wspólne chóralne odśpiewanie „Windą do nieba". Prezes Federacji Stowarzyszeń „Amazonek", Krystyna Wechmann wręczyła Hannie Śleszyńskiej najwyższe amazońskie odznaczenie za wielkie serce i przyjaźń dla Amazonek. Aktorka była bardzo wzruszona i my też. Po koncercie mimo zmęczenia sfotografowała się z każdą z koleżanek, która ją o to poprosiła, co gwiazdom rzadko się zdarza.

W sobotę zakończyłyśmy sportowe zmagania i odbyła się ceremonia wręczenia pucharów, dyplomów, medali, nagród. W generalnej rywalizacji zwyciężyła drużyna reprezentująca najmłodsze, powstałe przed trzema laty Stowarzyszenie Amazonek w Pniewach. Mistrzynie z radości oblały nas szampanem. Poza udekorowaniem zwycięzców w poszczególnych dyscyplinach przyznano też nagrody dla najmłodszych, najstarszych i najbardziej zakręconej zawodniczki. Niestety nasza drużyna w składzie: Grażyna Haber, Elżbieta Wojciechowska i ja, nie zdobyła żadnego ze sportowych trofeów, ale nie czułyśmy się przegrane. To był cudownie spędzony czas, wśród grona koleżanek z całej Polski. Znakomita okazja do integracji, wymiany doświadczeń i czynnego odpoczynku. W dodatku pogoda była piękna, a słoneczko nam kibicowało. Tak jak wszystkie uczestniczki wyjeżdżałyśmy z pamiątkowi medalami i wspaniałymi wspomnieniami, którymi starałam się z Wami podzielić.

Ewa Grabiec-Raczak

X SPARTAKIADA AMAZONEK W OLSZTYNIE - DĄŻ DO SPRAWNOŚCI

Olsztyńskie „Amazonki” po raz dziesiąty zorganizowały spartakiadę dla pań po leczeniu raka piersi. Jubileuszowa edycja rozgrywanej od lat pod hasłem „Dąż do sprawności” imprezy, odbyła się 6 września.

- Celem spartakiady jest przede wszystkim integracja kobiet po mastektomii z różnych stron Polski - powiedziała Marianna Kunikowska, prezes Olsztyńskiego Towarzystwa „Amazonki”. - *W imprezie biorą udział kobiety z kilku, a nawet kilkunastoletnim stażem „amazońskim”, a my stwarzamy im możliwość wymiany doświadczeń. Oprócz tego pokazując się w mediach, chcemy uzmysłowić zdrowym ludziom, że choroba może dotknąć każdego, ale po leczeniu raka żyje się dalej. Można się cieszyć, bawić, uśmiechać. I to życie może być czasami piękniejsze niż było przed chorobą.*

Na jubileuszową spartakiadę przyjechało do Olsztyna 100 koleżanek. Reprezentowały 27 klubów działających w takich miejscowościach jak Bartoszyce, Białystok, Bydgoszcz, Działdowo, Elbląg, Ełk, Gdańsk, Giżycko, Iława, Kętrzyn, Kielce, Legionowo, Morąg, Nowe Miasto Lubawskie, Olsztyn, Powiat Olsztyn, Ostróda, Starogard Gdański, Warszawa i Węgorzewo.

Pierwszego dnia wzięłyśmy udział w zajęciach z psychoonkologiem na temat wsparcia mentalnego i pozytywnego myślenie. Wieczorem odbyła się uroczysta kolacja, na której losowano numery dla poszczególnych drużyn. My wylosowałyśmy dwójkę.

W sobotę zaczęłyśmy sportowe zmagania. Organizatorzy spartakiady przygotowali 8 zabawowych dyscyplin, jak np. tor śmiechu, slalom unihokejowy czy rzut piłką do kosza. Każda konkurencja była oceniana i punktowana. Drużyna, która zgromadziła na swoim koncie największą liczbę punktów, zdobyła Puchar Prezydenta Olsztyna. Puchary wywiozły z Olsztyna również dwie kolejne drużyny. Niestety my nie zmieściłyśmy się na „pudle”, zajęłyśmy 4 miejsce z czego jesteśmy bardzo dumne i szczęśliwe. Zresztą nie było tu przegranych. Każda z uczestniczek została udekorowana pamiątkowym medalem.

Po zakończeniu zawodów sportowych przeszłyśmy na inne obiekty OSW, gdzie zorganizowano dla uczestniczek spartakiady zajęcia na basenie, ćwiczenia z taśmami, fitness, relaksację. Wszystkie zajęcia były bardzo pouczające, interesujące, no i wyczerpujące.

W niedzielę wzięłyśmy udział w wykładzie i konsultacjach z rehabilitantką.

Atmosfera i pogoda dopisały. Z pięknego Olsztyna i wspaniale zorganizowanej Spartakiady - za co składamy słowa uznania i podziękowania dla koleżanek z Olsztyńskiego Stowarzyszenia – wywiozłyśmy cudowne wspomnienia. Jedynym przykrym momentem naszej wyprawy był pechowy wypadek naszej koleżanki Wiesi, która w biały dzień, spacerując po Starym Mieście przewróciła się i złamała rękę. Jest nam bardzo przykro, że Wiesia będzie nosić gips przez najbliższe 6 tygodni, ale mimo to z wyjeżdżała z uśmiechem na twarzy.

Pozdrawia Drużyna Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum: Wiesia Kunicka, Krysia Laskowska, Irenka Opłoczyńska, Małgosia Rosa.

Sfotografowały nas koleżanki z Olsztyńskiego Stowarzyszenia „Amazonki”.

DOBRY STRÓJ, TO DOBRE SAMOPOCZUCIE – stroje sportowe Amoena

Jest wiele sposobów zachowania aktywności fizycznej, a jesień jest dobrym momentem, aby rozpocząć ćwiczenia. Kolorowy świat zachęca do wyjścia z domu i ruchu na świeżym powietrzu.

Jak dobrać odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej dla siebie? Istnieje wiele dyscyplin sportowych – jedne dostarczają dużo zabawy, inne wzmacniają mięśnie brzucha, nóg i pleców, a jeszcze inne są sposobem relaksacji. Jesteś typem samotnika, czy uwielbiasz gry zespołowe? Chcesz ćwiczyć ze specjalnym sprzętem, czy interesuje Cię ogólna poprawa kondycji? Bez względu na to, jaki sport lubisz, powinnaś pamiętać o jednym - odpowiednim stroju. Mówi się, iż nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiedni ubiór. Poza tym, każda z nas ma w sobie trochę z małej księżniczki: chcemy dobrze wyglądać, nawet z ogromnymi wypiekami na policzkach! Dobry strój, to dobre samopoczucie!

Nordic Walking: To nowy rodzaj aktywności fizycznej, szczególnie zalecanej Amazonkom. Przez większość postrzegany jest jako urozmaicenie zwykłego spaceru, jednak jeśli ktoś już go spróbował wie, że wcale nie jest lekko! Podczas uprawiania Nordic Walking ćwiczymy również górne partie ciała, a efektem są piękne ramiona, to co lubimy!

Nasza rada: *Koszulka Valletta Top towarzyszy klientkom Amoena od wielu lat. Prosta, ale doskonale dopasowująca się do ciała, gdy raz ją założysz, stanie się Twoim ulubionym strojem. Warto ją mieć, nawet we wszystkich dostępnych kolorach. Ma wewnętrzny biustonosz i regulowane ramiączka typu spaghetti. Nasza opinia – niezbędna.*

Joga: To nasza zdecydowana faworytka – ćwiczenia rozciągające mięśnie, usprawniające ciało, połączone z głębokim relaksem i medytacją. Istnieją niezliczone szkoły jogi, oferujące zajęcia zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych. Korzyści, jakie daje joga to zwiększenie świadomości własnego ciała, poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego.

Nasza rada: *Koszulka z kolekcji Amoena Active Wear, w klasycznej czerni bądź modnej sezonowej kolorystyce. Bardzo wygodna, pasuje idealnie do płynnych ruchów ćwiczeń jogi. Ma wewnętrzny biustonosz. Łączy funkcjonalność i wygodę.*

Wędrówki: Wybierz się na wycieczkę poza miasto, podziwiaj piękno przyrody i baw się dobrze. Poczuj zapach natury, oddychaj głęboko, pełną piersią. Zjedz posiłek w plenerze, podziwiając przy tym krajobraz. Świat należy do Ciebie …

Nasza rada: *Koszulka sportowa z długim rękawkiem 2 w 1, to połączenie koszulki z biustonoszem z wewnętrznymi kieszonkami. Ściągacz u dołu pozwala na indywidualne dopasowanie. Miękkie, lekkie włókno supplex, z którego uszyta jest koszulka, nie kurczy się i jest wyjątkowo odporne na spieranie.*

Jazda na rowerze: Niezależnie czy jesteś nowicjuszką w fitnessie, czy biegasz w maratonach – jazda na rowerze to idealny sport na każdym poziomie sprawności fizycznej. Ten sport znalazł wielu zwolenników. Można się ścigać, przecinać lasy, góry i strumyki. Jeździć na rowerze miejskim lub przesiąść się na górski. Poza tym jazda na rowerze nie obciąża stawów. Wystarczy wybrać stopień trudności trasy i jej długość odpowiednio do własnych możliwości.

Nasza rada: *Podczas jazdy na rowerze nie można zajmować się własnym strojem – oczy muszą być skierowane na drogę. Koszulka sportowa i odpowiednie szorty stanowią doskonałe, bezproblemowe rozwiązanie. Elegancki komplet w klasycznej lub modnej kolorystyce jest aerodynamiczny, a przy tym bardzo wygodny. Miękkie włókno supplex schnie szybciej niż bawełna, jest odporne na kurczenie i zapewnia długotrwałe zachowanie koloru.*

Więcej informacji znajdziecie na
www.amoena.pl/Produkty/Active-wear

ZNACZENIE HORMONOTERAPII U CHORYCH NA RAKA PIERSI

Dr n.med. Maria Górnaś, kierownik Pododdziału Chemioterapii w Oddziale Chirurgii Onkologicznej, Szpitala Specjalistycznego im. Św. Rodziny w Warszawie pisze o nowych rozwiązaniach w terapii hormonalnej raka piersi.

Konferencja „Kobiety Kobietom". Dr Maria Górnaś (w środku) i nasze Koleżanki: Elżbieta Kozik, Halina Rodziewicz.

Leczenie hormonalne u chorych na raka piersi, którego komórki zawierają receptory dla estrogenów i progesteronu ma kluczowe znaczenie. Od kilku lat przybywa danych naukowych potwierdzających wartość tej metody, a niejednokrotnie jej przewagę nad chemioterapią. Ocenia się, że raki piersi z tzw. dodatnimi receptorami hormonalnymi (ER i PR), bez nadekspresji receptora HER2 i niskim indeksem Ki67 mogą być wręcz niewrażliwe na chemioterapię.

We wszystkich publikacjach opisujących standardy postępowania z chorymi na raka piersi zarówno w Europie, jak i w USA znajdują się zalecenia, aby leki hormonalne stosować we wszystkich stopniach zaawansowania choroby.

Od czasu pogłębienia wiedzy na temat biologicznych cech nowotworów hormonozależność lub jej brak jest najważniejszym wskazaniem do wyboru metody leczenia. Rodzaj leków zależy przede wszystkim od stanu hormonalnego chorych: przed-, około- czy pomenopauzalnego. Dla kobiet przed menopauzą lekiem z wyboru jest *tamoksyfen*. Dla osób bardzo młodych, zwłaszcza tych poniżej 35 roku życia i u tych, u których stosowana chemioterapia nie spowodowała zahamowania miesiączki, można dodatkowo podawać lek blokujący funkcję jajników, chociaż zwolenników tej metody wydaje się być obecnie nieco mniej.

Chorym, które w czasie leczenia *tamoksyfenem* w ciągu pięciu lat przestały miesiączkować, można zaproponować leczenie inhibitorem aromatazy (IA) takim jak *letrozol* czy *anastrozol*. Tym zaś, które nadal miesiączkują, lub nie ma pewności, że weszły w stan menopauzy warto nadal podawać *tamoksyfen*. Hormonoterapia trwająca dłużej niż pięć lat jest wskazana zwłaszcza u kobiet z wyższym ryzykiem nawrotu choroby (np. zajęte węzły chłonne).

Chore po menopauzie mogą być poddane hormonoterapii na wiele sposobów. Tamoksyfen może być podawany przez 2, 3, 5 lub 10 lat. Po krótszych okresach stosowania tamoksyfenu można zmienić go na inhibitor aromatazy na pięć lat. Nie ma dotychczas dowodów na korzyści z podawania IA przez czas dłuższy.

Inhibitory Aromatazy mogą być także podawane w pierwszej linii leczenia po operacji przez 2-3 lata, a następnie zamieniane na *tamoksyfen*. Korzyść z takiego postępowania odnoszą przede wszystkim chore obarczone wyższym ryzykiem nawrotu choroby.

Pojawiły się doniesienia świadczące o tym, że skuteczniejsze jest stosowanie IA u chorych z dodatnim receptorem estrogenowym i ujemnym progesteronowym.

Zaobserwowano także przewagę *letrozolu* np. Lametty nad *tamoksyfenem* u chorych na raka zrazikowego.

W leczeniu zaawansowanego raka piersi zaobserwowano przewagę IA (zwłaszcza letrozolu) nad tamoksyfenem w przypadku zarówno choroby miejscowo zaawansowanej, jak i przerzutowej.

Bardzo pozytywną cechą terapii hormonalnej w przypadkach zaawansowanego raka piersi jest dość długie utrzymywanie się odpowiedzi na leczenie, a w przypadku postępu choroby po wielomiesięcznej, czy wieloletniej kuracji możliwość zmiany na inny lek hormonalny. Można podawać *egzemestan* po *anastrozolu* lub *letrozolu*, czy *fulwestrant* np. Faslodex po niepowodzeniu leczenia innym lekiem antyestrogenowym.

Uzyskanie korzyści klinicznej z hormonoterapii pierwszego rzutu najczęściej pozwala na wdrożenie leczenia drugiego rzutu z perspektywą dobrej odpowiedzi – zwolnienia procesu nowotworowego. Stosowanie hormonoterapii w różnych sekwencjach bardzo często pozwala na uniknięcie lub opóźnienie konieczności wkroczenia z chemioterapią, leczeniem bardziej obciążającym i obarczonym w większym stopniu działaniami niepożądanymi.

dr n.med. Maria Górnaś

ZASADY PIELĘGNACJI SKÓRY PO RADIOTERAPII

Dr Wojciech Rolski, Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie, Warszawa

Napromienianie wiąże się z występowaniem odczynów popromiennych w obszarze poddanym radioterapii. W jej trakcie może dojść do odczynu skórnego, który najczęściej największe nasilenie osiąga po 3-4 tygodniach leczenia. Zaczerwienieniu skóry może towarzyszyć jej złuszczanie, obrzęki, świąd. W przypadku bardziej nasilonych zmian może pojawić się ból i złuszczanie wilgotne. Natomiast bardzo rzadko dochodzi do owrzodzenia i martwicy skóry.

Nasilenie objawów różni się u poszczególnych chorych i zależy od wielkości dawki promieniowania i lokalizacji zmian oraz m.in. wieku, stanu odżywienia, chorób współistniejących (np. cukrzycy, chorób skóry), zakażeń bakteryjnych i grzybiczych oraz wcześniejszej chemioterapii.

ZASADY PIELĘGNACJI SKÓRY PO RADIOTERAPII

- W czasie leczenia i po jego zakończeniu należy chronić skórę przed urazami i zakażeniami.
- Zaleca się noszenie luźnej, przewiewnej odzieży z włókien naturalnych, które nie podrażniają skóry napromienianej i umożliwiają łatwe odprowadzenie wilgoci.
- Należy unikać ekspozycji na promieniowanie słoneczne (zaleca się stosowanie kremów ochronnych z filtrem SPF 30 lub wyższym i osłanianie skóry napromienianej), przegrzewania (np. stosowania koców elektrycznych, okładów rozgrzewających) oraz silnego schładzania skóry (np. okłady z lodu, ekspozycja na niską temperaturę zewnętrzną).
- Skóry napromienianej nie należy golić na mokro (zaleca się stosowanie golarek elektrycznych) ani jej depilować.
- W trakcie radioterapii należy unikać stosowania plastrów w obszarze napromienianym.
- Przy zaczerwieniu, złuszczaniu, swędzeniu lub innych odczynach skóry po napromienianiu konieczne jest jej nawilżanie i natłuszczanie preparatami zawierającymi m.in. witaminy A i E np. balsam Olvizone, alantan, panthenol.
- Złuszczanie wilgotne bez/z obecnością wydzieliny – nawilżanie i natłuszczanie skóry. Usuwanie zasychającej wydzieliny opóźnia proces gojenia, zwiększa nasilenie dolegliwości bólowych i ryzyko zakażenia skóry.
- Skórę w okolicy napromienianej można myć pod prysznicem (należy unikać kąpieli w wannie) wodą o temperaturze ciała najlepiej z użyciem mydła bez dodatkowych barwników oraz substancji zapachowych, a następnie osuszyć unikając pocierania.
- Nie należy używać dezodorantów, perfum, żeli i innych środków kosmetycznych w obszarze napromienianym.
- Pudry pochłaniające wilgoć mogą zmniejszyć dolegliwości oraz ryzyko wystąpienia nasilonego odczynu popromiennego w fałdach skóry.
- Odczyn popromienny o większym nasileniu (owrzodzenie, martwica, zakażenie bakteryjne, nasilony ból i obrzęk) wymaga leczenia pod ścisłą kontrolą lekarza.

dr Wojciech Rolski

WIARA NIESIE ZE SOBĄ WYLECZENIE

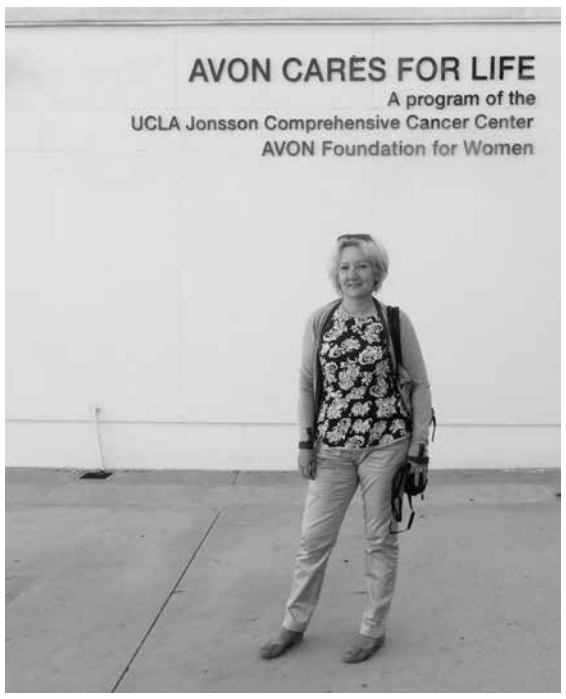
Marita Rusin – lekarz chorób wewnętrznych, specjalista onkologii klinicznej i chemioterapii nowotworów. Członek Polskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej. Laureatka Plebiscytu Eskulap 2001 w kategorii lekarz specjalista w Wielkopolsce. Współzałożycielka i opiekun merytoryczny Konińskiego Klubu Amazonek. Uhonorowana za swoją działalność Srebrnym Łukiem Amazonki.
Od 2001 r. właściciel i kierownik Przychodni Onkologicznej Onko-Med w Koninie. Jedna z trzech polskich laureatek Globalnego Programu Stypendialnego dla lekarzy specjalizujących się w zakresie raka piersi Fundacji Avon Fundation for Women. Swój staż odbywała w University California of Los Angeles, Olive View Medical Center, Sylmar, California w czerwcu 2014 pod kierownictwem dr Guity Rahbar.

Tematem przewodnim październikowego numeru „Gazety Amazonki" jest aktywność fizyczna. Czy pani jako lekarzowi łatwiej motywować się do wysiłku fizycznego i jak namawia pani do niego pacjentów? Jak wygląda kwestia aktywności fizycznej u osób chorych na raka lub tych, które wychodzą z tej choroby, a szczególnie u Amazonek?

To bardzo aktualny temat, szczególnie, że otyłość sprzyja zachorowaniom na niektóre nowotwory, np.: raka pęcherza moczowego, jelita, macicy, białaczki czy raka piersi u kobiet po menopauzie. Poza tym sprzyja nawrotom raka, zwłaszcza hormonozależnego, a więc i raka piersi. Oczywiste jest, że chorzy z nadwagą żyją krócej.

Namawianie do aktywności fizycznej pacjentów onkologicznych powinno się więc zaczynać nawet w trakcie chemioterapii, mimo że wiąże się ona z ogólnym osłabieniem. Co ciekawe, podejście do aktywności fizycznej mocno zmienia się - zwłaszcza Amazonki od samego początku choroby dbają o formę. W mojej przychodni panie mają zapewnioną opiekę fizjoterapeuty i psychoonkologa.

Sama od lat chodzę na fitness. Uwielbiam aerobik i zumbę. Ćwiczenie w większym gronie zawsze mnie motywuje.



Przed budynkiem Avon Cares for Live w szpitalu Sylmar, miejscem pracy koordynatorek.

Jest Pani współzałożycielką Klubu Amazonek w Koninie. Co skłoniło Panią do zaangażowania się w takie przedsięwzięcie? Jak wspomina Pani rozwój organizacji w ciągu ostatnich lat i z czego jest Pani najbardziej dumna?

To nie ja zakładałam Koniński Klub Amazonek, ale byłam z nim związana prawie od początku istnienia. Wszystko zaczęło się od tego, że współpracująca ze mną od wielu lat pielęgniarka została przewodniczącą konińskiego Stowarzyszenia, więc znałam problemy Amazonek z pierwszej ręki, widziałam też, co robią dla innych. Zachęcałam firmy farmaceutyczne do wspierania Klubu, uczestniczyłam w wyjazdach integracyjnych Amazonek. Można powiedzieć, że razem dojrzewałyśmy. Zawsze powtarzam, że jestem dumna z „moich" dziewczyn. Nie dość, że same przeszły przez piekło choroby, to jeszcze chętnie pomagają nowym chorym, wspierają się nawzajem i co najważniejsze – potrafią cieszyć się życiem i zarażać tą radością innych, także zdrowych. Każdej grupie pacjentów onkologicznych życzę tak silnej grupy wsparcia, jaką są Amazonki. Współpraca z nimi to dla mnie prawdziwa przyjemność i zarazem wielki zaszczyt.

Własnie wróciła Pani z programu stażowego w USA organizowanego przez fundację Avon Foundation for Women. Co skłoniło panią do zgłoszenia się do programu?

Pewnego dnia znajoma przesłała mi maila o programie firmy Avon dla onkologów. Spełniałam wymagania, więc postanowiłam spróbować. Leczę pacjentów z różnego rodzaju nowotworami, ale kobiety z rakiem piersi są mi najbliższe. Po pierwsze dlatego, że stanowią największą grupę wśród moich pacjentów. Po drugie, leczę je kompleksowo – od momentu diagnozy do rehabilitacji. W mojej przychodni przeprowadzamy USG piersi, biopsję, konsultację z chirurgiem onkologiem, chemioterapię a potem monitorujemy pacjentki po leczeniu. Mamy oddział rehabilitacji, dziennego pobytu dla kobiet po mastektomii, zapewniamy pomoc psychoonkologa. Temat raka piersi jest mi więc szczególnie bliski. Było mi bardzo miło, że zostałam zakwalifikowana do szkolenia w międzynarodowym gronie świetnych lekarzy. Zwłaszcza, że jako jedyna byłam z prywatnej przychodni – pozostali lekarze pochodzili z dużych ośrodków i szpitali onkologiczch.

Jaki był przebieg stażu?

Wyjazd był naprawdę wspaniałym doświadczeniem. Trafiłam do Uniwersity California of Los Angeles, Olivie View w Medical Center w Sylmar, gdzie ponad miesiąc pracowałam z lekarzami radiologami oceniając mammografie, rezonanse magnetyczne i usg piersi. Brałam udział w biopsjach piersi pod mammografem czy rezonansem. Uczestniczyłam w zebraniach lekarzy różnych specjalności, dotyczących planów terapii pacjentek z rakiem piersi. Pracowałam na oddziale chemioterapii, towarzyszyłam lekarzom w badaniach chorych, rozmowach z nimi. Omawiałam strategie i opcje leczenia z onkologami w University California of Los Angeles. Jeden dzień spędziłam w Cedar-Sinai – największym szpitalu w Los Angles na oddziale chirurgii onkologicznej, gdzie obserwowałam sześć operacji (w tym 3 raka piersi) przeprowadzone przez dr Armando Guiliano.

Jakie są Pani spostrzeżenia dotyczące terapii chorób nowotworowych w Polsce i USA? Jakie doświadczenia powinniśmy przejąć od Amerykanów?

Miłym odkryciem było dla mnie to, że jeśli chodzi o wiedzę na temat sposobów terapii raka piersi, nie ustępujemy amerykańskim lekarzom, jednak standard leczenia jest zupełnie inny. Nas ograniczają przede wszystkim względy finansowe i lista leków refundowanych. Część leków mamy tylko w programach i tylko przy ściśle określonych wskazaniach. Marzeniem każdego polskiego onkologa jest tak szeroki dostęp do środków jak w USA.

Zaskoczyła mnie bardzo pozytywnie, piastowana głównie przez kobiety, funkcja koordynatora. To swojego rodzaju

Moja koleżanka z Chorwacji dr Silva Masnov, z którą spędzałam staż w Kalifornii oraz Lori Viveros, szefowa koordynatorek Avonu.

„opiekun" chorych, który zajmuje się każdym pacjentem od momentu rozpoznania choroby, w trakcie leczenia i rehabilitacji. Koordynator pomaga w załatwieniu wszystkich formalności, wspiera rodzinę i najbliższych, ale przede wszystkich pomaga choremu w pozornie prozaicznych kwestiach – załatwia perukę, lekarstwa, podpowiada, gdzie zgłosić się na kontrolę i jak złożyć podanie o rentę, tym samym bardzo go odciążając.

Wszystkie koordynatorki pracują pod egidą firmy Avon i ich zaangażowanie jest nie do przecenienia. Myślę, że tego właśnie brakuje w Polsce. Nasi pacjenci trafiają do szpitala i czują się anonimowymi chorymi. Są zagubieni w swojej chorobie i muszą radzić sobie sami.

Pracuje Pani z kobietami od kilkunastu lat – czy Polki zmieniły swoje podejście do zdrowia i co wydaje się Pani największym problemem, z jakim borykają się kobiety cierpiące na chorobę nowotworową w Polsce?

Na szczęście młode kobiety są naprawdę bardzo świadome i często badają się profilaktycznie. Martwi nas, lekarzy, że kobiety po pięćdziesiątce niechętnie korzystają z proponowanych w ramach programów przesiewowych badań mammograficznych.

W Ameryce corocznymi badaniami objęte są kobiety od 40 roku życia. Myślę, że naszym największym problemem jest stosunkowo długa droga od rozpoznania do leczenia. W Centrach Onkologicznych są kolejki, na zabieg czeka się zdecydowanie za długo. Niestety liczba chorych rośnie w większym tempie niż możliwości oddziałów chirurgii onkologicznej.

Jak ocenia Pani poziom wiedzy w Polsce na temat chorób nowotworowych, a w szczególności raka piersi, wśród kobiet?

Na szczęście za sprawą internetu, popularności kobiecych magazynów i zaangażowania celebrytek, a przede wszystkim ogromnej pracy Amazonek, rak przestaje być tematem tabu. Wiedza dotycząca niepokojących objawów, możliwości leczenia, badań genetycznych jest coraz wyższa zwłaszcza wśród młodych kobiet. To dobrze, bo niestety na raka zapadają coraz młodsze kobiety, a to dla nas ogromne wyzwanie. Pojechałam do USA między innymin dlatego, aby poznać metody leczenia młodych pacjentek. Marzy mi się, żeby w Polsce, podobnie jak w Stanach, portfel czy metryka nie były ograniczeniem w prowadzeniu terapii.

Z jakimi najpopularniejszymi mitami na temat raka piersi spotyka się Pani?

Mity, z którymi rozprawiam się na co dzień to:

- **Każdy guz w piersi to rak.** Oczywiście, że nie. Większość to łagodne zmiany typu torbiel lub włókniak.
- **Mammografia daje 100% pewności wykrycia raka.** Niestety nie. Jest bardzo cennym badaniem w diagnostyce raka piersi, ale dużo zależy od samej budowy badanego gruczołu piersiowego. W 20% przypadków rak może zostać „przeoczony".
- **Fiszbiny w staniku powodują raka.** Oczywiście, że nie.
- **Rak piersi może występować rodzinnie.** Owszem. Zwłaszcza jeśli w rodzinie zdarzył się przypadek zachorowania na raka u kobiety poniżej 50. roku życia, należy zrobić badanie genetyczne na obecność mutacji genu BRCA-1, 2.
- **Rak piersi dotyczy tylko kobiet.** Nieprawda. Mamy przypadki tego nowotworu także u mężczyzn (1%), dlatego każdy guzek powinien skłonić do wizyty u onkologa.
- **Rak piersi zawsze oznacza amputację piersi.** Nie. Coraz częściej proponuje się tzw. leczenie „oszczędzające". Oczywiście zależy to od kilku czynników (wielkość guza w stosunku do piersi, umiejscowienie, mnogość zmian).
- **HTZ chroni przed zachorowaniem na raka piersi.** Nie. Niekontrolowana hormonoterapia zastępcza, zwłaszcza włączona bez badania piersi, może wręcz przyczynić sie do rozwoju tego nowotworu.

Natomiast nie jest mitem, że piersi należy badać samemu raz w miesiącu. Zalecamy samobadanie po miesiączce lub raz w miesiącu u kobiet po menopauzie.

Dlaczego wybrała pani specjalizację onkologa?

Tak naprawdę była to decyzja podyktowana emocjami. Miałam specjalizację I stopnia z chorób wewnętrznych, kiedy moja mama zachorowała na raka piersi. Onkolodzy dawali jej 6 miesięcy życia. Byłam zrozpaczona i prawie z dnia na dzień podjełam decyzję, że będę onkologiem, zwłaszcza że w Koninie nie było wówczas lekarza o tej specjalności.

Miałam wsparcie dyrekcji szpitala i mojej mentorki dr Ośmielak. Robiłam specjalizację dojeżdżając do Wielkopolskiego Centrum Onkologii w Poznaniu. Miałam wokół siebie pomocnych, życzliwych ludzi, którzy zajmowali się moją mamą najlepiej jak mogłam sobie wyobrazić. Przeżyła z rakiem 4 lata...

Jak pani radzi sobie z emocjami towarzyszącymi tej pracy?

Czy radzę sobie z emocjami? Nie mnie oceniać, ale pewnie sobie nie radzę. Nie jestem cyborgiem, robotem zaprogramowanym na bycie zawsze miłą i uśmiechniętą panią doktor. Stale staję przed dylematem, w jaki sposób powiedzieć pacjentowi, że jest chory na raka? Pocieszać go, czy może płakać razem z nim? Bywam na siebie zła, kiedy do pracy przynoszę własne problemy, ale niby gdzie mam je zostawić? Staram się być profesjonalna, choć w mojej dziedzinie naprawdę trudno zapanować nad emocjami. Przecież lekarz musi być empatyczny. Zdarza mi się płakać ukradkiem... głównie z bezsilności wobec choroby. Na szczęście częściej śmieję się z pacjentkami świętując zwycięstwo nad „gadem". Tak naprawdę uwielbiam swoją pracę i nie widzę się w żadnej innej specjalizacji.

Co jest dla Pani najtrudniejsze w pracy, a z czego jest Pani najbardziej dumna?

Najtrudniejsze są momenty, kiedy choroba bierze górę, a ja i cała medycyna jesteśmy bezsilne. Zżywamy się ze swoimi pacjentkami, stajemy się rodziną, a po wspólnej walce przychodzi porażka. Oczywiście zawsze wchodzi w grę hospicjum i opieka paliatywna, ale jednak trudno mi się z tym pogodzić.

Najbardziej dumna jestem ze swoich pacjentów. To z reguły bardzo mili i sympatyczni ludzie. Doceniają fakt, że cała moja załoga pracuje z ogromnym oddaniem. W związku z tym, że jest to mała przychodnia, nikt tu nie jest anonimowy. Panuje bardzo rodzinna atmosfera. Wszystkich znamy po imieniu, a w trakcie chemioterapii pije się kawę, je ciastka, a zdarza się nawet, że śpiewa piosenki.

Cieszę się, gdy pacjenci zgłaszają się na kontrolę i mają dobre wyniki. To ich zasługa. Zwyciężają dzięki dyscyplinie, a przede wszystkich pozytywnemu myśleniu. Wiara niesie ze sobą wyleczenie.

Rozmawiała Anna Kasprzak
Avon

KAROLINA DOROŻAŁA – trenerka i instruktorka tańca terapeutycznego po studium terapii tańcem w Tanztherapie Zentrum Berlin. Instruktorka metody *Living Dance Form*. Posiada doświadczenie w prowadzeniu warsztatów ruchowych, jak i szkoleń dla osób dorosłych. Podczas warsztatów wykorzystuje metody z obszaru tańca terapeutycznego, arteterapii, jak i elementy pracy coachingowej. Szkoli ponadto w obszarze komunikacji i współpracy w zespole, asertywności, metod i technik relaksacyjnych, jak i w szeregu tematów związanych z zarządzaniem.

KATARZYNA MIERZYŃSKA – adeptka trzeciego roku Szkoły Psychoterapeutów i Trenerów Grupowych w Instytucie Integralnej Psychoterapii *Gestalt* w Krakowie. Arteterapeutka – ukończyła Instytut Ericksonowski w Łodzi. Instruktorka metody *Living Dance Form*. Absolwentka kursu doskonalącego *Life/Art Process*. Założycielka HRIDAJI (www.hridaja.pl). Interesuje ją holistyczne podejście do człowieka z buddyjskiego punktu widzenia, uczestniczy w kursie psychologii kontemplatywnej *Karuna*. Od wielu lat prowadzi warsztaty m.in. medytacji w ruchu/tańcu, warsztaty rozwoju osobistego i pracy z ciałem, relaksacji.

POZA SŁOWAMI

Poniedziałkowe popołudnie, sala w Centrum Onkologii na warszawskim Ursynowie. Zza zamkniętych drzwi dobiegają ciche dźwięki muzyki. Kilka kobiet w skupieniu stoi w kręgu i delikatnie rozgrzewa dłonie, by za chwilę sięgnąć po piłeczki sensoryczne i zacząć automasaż. Uczą się świadomie nawiązywać kontakt z własnym ciałem, a także jak spontanicznie podążać za impulsem, który z niego płynie, za muzyką i za oddechem. Właśnie rozpoczęły się zajęcia ze **świadomego ruchu.** Każdy utwór to inne doświadczenie – dla poszczególnej osoby, pary lub całej grupy. Centrum Onkologii jest drugim miejscem w Warszawie, gdzie prowadzimy regularne zajęcia. Ponad trzy lata temu zaczęłyśmy tańczyć ze wspaniałymi kobietami ze Stowarzyszenia *Feniks* na Targówku i ta przygoda trwa po dziś dzień.

Nasze zajęcia to rodzaj medytacji w tańcu, kiedy myśli swobodnie przepływają jedna za drugą, stopy są w kontakcie z ziemią, a my odkrywamy, jak się dzisiaj mamy, jak czują się nasze ciała i jak każda z nas odczuwa swoje ciało tu i teraz. W trakcie tych zajęć praktycznie nie ma żadnych narzuconych z góry reguł, no może jedna – bycie obecnym w ciele. Najważniejszy jest naturalny spontaniczny ruch, bez jakichkolwiek schematów czy ustalonych kroków. Dlatego **najpierw trzeba odważyć się na kontakt z samą sobą,** a to najczęściej spore wyzwanie. Prościej jest skupić się na innych lub zastanawiać się nad tym, co ludzie powiedzą, albo jeszcze lepiej, jak mnie ocenią, niż po prostu być.

Mając świadomy kontakt ze sobą, łatwiej poczuć, jak ja się mam, jak się ma moje ciało. Będąc osadzonym w ciele, dużo łatwiej też nauczyć się prosić o pomoc i wsparcie, kiedy go potrzebujemy, ale też je dawać, i to w sposób, który nam służy, a nie obciąża… **Ciało naprawdę wie najlepiej, co jest mu w danym momencie czy okresie życia najbardziej potrzebne, wysyła subtelne sygnały, które najczęściej pozostają bez odpowiedzi, bo głowa narzuca inne rozwiązania.** Niestety, zazwyczaj zwracamy uwagę na ciało, kiedy przestaje być doskonałą maszyną, a najzwyczajniej w świecie zaczyna się psuć i buntować.

Dzięki tym zajęciom Amazonki w naprawdę przyjazny i naturalny sposób odkrywają siebie na nowo. I wcale nie dlatego, że są Amazonkami. Przede wszystkim dlatego, że po prostu są kobietami, które zostały wychowane w takiej, a nie innej kulturze. Uczą się akceptacji swojego ciała. A to trudna sprawa, ponieważ nie ma chyba kobiety, która byłaby w pełni zadowolona z siebie, ze swojego wyglądu, z tego, jaka jest. Tak naprawdę nie wszystkie Amazonki akceptują siebie po operacji, po mastektomii, po tym, jak zmieniło się ich życie. Niekiedy granica tego, co było przed chorobą, a tego, co jest teraz, jest bardzo wyraźna. To trochę tak, jakby to były dwa różne światy. Nie oznacza to wcale, że to, co tu i teraz, jest gorsze. Raczej… inne, nowe, budzące bardzo wiele emocji.

Prowadzone przez nas **warsztaty mają przede wszystkim zwiększyć zakres ruchu, nauczyć świadomego kontaktu z samą sobą i – co chyba jest najważniejsze – ułatwić zaprzyjaźnianie się z własnym ciałem**. Zazwyczaj sekwencje ćwiczeń w trakcie jednego spotkania są tak dobierane, by stanowiły spójną całość, by – poza aspektami psychicznymi – pogłębić zakres ruchów i rozwinąć psychomotorykę. Niekiedy – niejako przy okazji – pomagają też w odkryciu nieznanych aspektów własnej kobiecości i spontaniczności. Emocjonalność czy koncentracja, jak i indywidualne cechy osobowości, wpływają przecież na spontaniczność ruchów oraz sposób poruszania się, a to przez cały czas staramy się pogłębiać, utrwalać i wspierać.

Kolejna rzecz to oddech, najczęściej wiemy, że oddychamy, bo… żyjemy, ale nie mamy świadomości, czym ten oddech jest i jak bardzo może nam w życiu pomagać.

Oddychaj to chyba najczęściej wypowiadane słowo na zajęciach. To właśnie oddech jest najbardziej dostępnym środkiem w walce ze stresem, zawsze mamy go przy sobie, ale najczęściej właśnie w sytuacjach trudnych zamiast zacząć oddychać świadomie i pozwolić, żeby oddech nas wsparł, wstrzymujemy go, zaciskamy

ciało i pozostajemy w swoistym zamrożeniu. Dlatego **w trakcie tych warsztatów poznajemy też techniki relaksacyjne, oddechowe i wyciszające.**

Przez cały czas uczymy się zwracać uwagę na sygnały, jakie wysyła nasze ciało, by odróżnić to, czego chce ciało, od tego, co mówi głowa. A to nie zawsze idzie w parze. To trochę taka praca u podstaw, bo dzięki temu, w jakiś sposób zmieniają się wzorce kulturowo-społeczne i wzrasta samoakceptacja. Niezwykle ważne jest odkrywanie i utrwalanie poczucia kobiecości w ciele, w psyche i w życiu. Kolejne ważne aspekty to lepsza samoocena, akceptacja własnych ograniczeń motorycznych i ich pokonywanie. Praca z oddechem, dotlenienie mózgu, odstresowanie, praca z emocjami również trudnymi: jak złość czy smutek, rozpoznawanie tych emocji w ciele jest tym, co staramy się robić w sposób otwierający na nowe doświadczenia.

Naszym zajęciom zazwyczaj towarzyszy mnóstwo spontanicznej radości, śmiechu i zabawy. Amazonki, które regularnie na nie przychodzą, podkreślają, że jest dla nich cenne to, że przez tę godzinę są zarówno w pełni dla siebie, ale także we wspierającej się grupie i w specyficznym kontakcie z innymi kobietami.

Choć część ćwiczeń powtarza się, jednak przeżycie i odczucia same w sobie za każdym razem są inne, bo każdego dnia czujemy się inaczej, mamy inną energię, nastrój. Niekiedy w trakcie zajęć wykorzystujemy balony albo piłeczki, a nawet kije. Były też ścierki kuchenne i gumy do skakania. Te wszystkie materiały pomagają nam odkryć siebie i zrozumieć relacje z drugą osobą bądź grupą właśnie w konkretnym ćwiczeniu.

Część tych zajęć to tak naprawdę praca terapeutyczna, często oparta na kontakcie Ja – Ty (tu i teraz z drugim człowiekiem), przede wszystkim w ćwiczeniach taneczno-ruchowych, gdzie osoby nawzajem dają sobie wsparcie poprzez gest, dotyk czy bezpośredni kontakt np. dłoni, stóp bądź pleców. Uczą się także dawać i brać, prosić o pomoc, ale też odmawiać, zachowywać asertywnie i odkrywać to, czego tak naprawdę w danej chwili chcą. To także przekraczanie siebie, praca z emocjami.

Zdecydowana większość proponowanych ćwiczeń skonstruowana i dobrana jest w taki sposób, żeby stanowiły one podłoże i inspirację do samodzielnej pracy np. w domu. Serdecznie zapraszamy do współpracy, aczkolwiek zdajemy sobie sprawę, że nie każdemu nasze zajęcia odpowiadają, niektóre uczestniczki przychodzą i po jednych, dwóch zajęciach rezygnują. Inne zaś zostają i doświadczają siebie w tańcu.

Katarzyna Mierzyńska
hridaja@gmail.com

Karolina Dorożała
karolina.dorozala@wp.pl

ZBAWIENNY, ROZLUŹNIAJĄCY RUCH

Nasza koleżanka – Halina Rodziewicz, dzieli się swoimi doświadczeniami i wrażeniami z zajęć terapii ruchem.

Wszystkie zajęcia ruchowe dla kobiet po operacjach z nowotworem piersi stanowią doskonałe elementy terapii psychofizycznej. Motywacją mojego uczestniczenia w tego rodzaju zajęciach była przede wszystkim możliwość poprawy ruchomości kończyn górnych. Niewątpliwie ważny element stanowi także grupowa integracja osób z problemami onkologicznymi i wzajemne wsparcie.

Zajęcia choreo- lub arteterapii, to połączenie ruchu dostosowanego do moich możliwości, a także indywidualnej potrzeby. Dobór i różnorodność ćwiczeń pozwala na zwiększenie elastyczności ciała i pokonywanie ograniczeń będących następstwem choroby.

W swojej kilkuletniej historii po operacji uczestniczyłam w trzech cyklach warsztatowych, z których każdy miał nieco inny przebieg, ale za każdym razem wiodącym przesłaniem była poprawa ruchomości fizycznej i wzbogacenie psychiki.

Nie bez znaczenia dla właściwego efektu terapeutycznego jest tworzenie przez moderatorkę ćwiczeń przyjaznej i życzliwej atmosfery oraz przygotowanie stosownej oprawy muzycznej.

Lubię te spotkania i chętnie w nich uczestniczę. Eliminuję wtedy moje fizyczne niedomagania, poprawiam swoją wrażliwość na potrzeby innych i pozyskuję wspaniały ładunek pozytywnej energii.

Koleżanki z naszego Stowarzyszenia na zajęciach choreoterapii.

Ważne również dla mnie jest to, że mogę uczestniczyć w tym „kręgu" nie dlatego, że trzeba lub muszę, ale chcę. Umykają wówczas chwile słabości, niedomagania, trudności i proza życia. Jest tylko muzyka, moje ciało wołające co chwilę „oddychaj" i zbawienny, rozluźniający ruch.

Halina Rodziewicz

Według WHO aktywność fizyczna definiowana jest jako: *wszystkie czynności w codziennym życiu człowieka związane z ruchem, włączając w to pracę, odpoczynek, ćwiczenia i uprawianie sportu.*

XX Jubileuszowa Ogólnopolska Spartakiada Amazonek. Wyścigi łodzi smoczych.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W WALCE Z RAKIEM PIERSI

Z wytycznych American Cancer Society, dotyczących diety i aktywności fizycznej w czasie trwania i po zakończeniu leczenia nowotworu

WYBRANE PROBLEMY DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ U CHORYCH NA NOWOTWORY

Masa ciała

Wszystkie osoby, które przeżyły nowotwór powinny dążyć do osiągnięcia i utrzymania prawidłowej masy ciała.(..) Coraz więcej dowodów naukowych wskazuje na to, że nadwaga zwiększa ryzyko nawrotu nowotworów, a ostatnio przeprowadzone badanie wykazuje związek otyłości ze zwiększonym ryzykiem zgonu z powodu nowotworu. U kobiet chorych na raka piersi, problem ten jest spotęgowany przez wzrost masy ciała towarzyszący terapii uzupełniającej. Chorych na nowotwory z nadwagą lub otyłością należy podczas leczenia zachęcać do niewielkiej redukcji masy ciała (tj. maksymalnie 1 kg tygodniowo),o ile tylko pozwolą prowadzący terapię onkolodzy przy precyzyjnym monitorowaniu ubytku masy ciała, i jeśli nie koliduje to z leczeniem. Bezpieczne zmniejszenie masy ciała należy osiągnąć poprzez stosowanie zdrowej i dobrze zbilansowanej diety(…) oraz wysiłku fizycznego dostosowanego do specyficznych potrzeb, osoby poddawanej leczeniu.

Po zakończeniu leczenia przeciwnowotworowego wzrost lub spadek masy ciała można osiągnąć za pomocą kombinacji strategii żywieniowych i ćwiczeń fizycznych. Dla, osób wymagających przyrostu masy ciała oznacza to zwiększenie liczby kalorii (podaży pokarmu), aby przekroczyć ilość energii wydatkowanej, zaś u osób mających schudnąć jest ţo równoznaczne ze wzmożeniem wydatku energetycznego (aktywność fizyczna), aby przewyższał podaż kalorii. Umiarkowany wysiłek fizyczny w trakcie i po zakończeniu leczenia umożliwi chorym utrzymanie beztłuszczowej masy ciała (mięśnie) na prawidłowym poziomie, przy równoczesnej) redukcji tkanki tłuszczowej. U osób wymagających zmniejszenia masy ciała, jeśli nawet nie osiągną idealnej redukcji,

XX Jubileuszowa Ogólnopolska Spartakiada Amazonek – na pierwszym planie nasz zawodniczka Grażyna Haber.

XX Jubileuszowa Ogólnopolska Spartakiada Amazonek – Ewa Grabiec-Raczak podczas gry w pierścieniówkę.

jakiekolwiek zmniejszenie na drodze wysiłku fizycznego i zdrowego odżywiania ma prawdopodobnie korzystne działanie.

Aktywność fizyczna chorych na nowotwory

Aktywność fizyczna może przynosić, korzyści niezależnie od przebiegu nowotworu, gdyż z kilku powodów chorzy ci są często zagrożeni biernym trybem życia. Po pierwsze, po rozpoznaniu nowotworu pacjenci wykazują tendencję do zmniejszania aktywności fizycznej, a większość z nich utrzymuje obniżoną aktywność również w czasie leczenia i po jego zakończeniu rzadko, powracając do stopnia aktywności sprzed choroby. Po drugie niektóre formy leczenia mogą ograniczać zakres wykonywanych ćwiczeń z powodu niekorzystnego wpływu na układ krążenia, oddechowy, nerwowy i mięśniowy. Po trzecie, siedzący tryb życia jest czynnikiem ryzyka zwiększającym zapadalność na kilka najczęstszy typów nowotworów, w tym piersi i jelita grubego, a osoby dotknięte tymi nowotworami zazwyczaj nie zmieniają trybu życia na bardziej aktywny. Z tego względu zmniejszona sprawność fizyczna, wytrzymałość i siła oraz stresy związane z rozpoznaniem nowotworu, leczeniem i rekonwalescencją wystawiają na próbę tych chorych, którzy chcą zwiększyć aktywność fizyczną. Z tych też powodów wysiłek fizyczny, który dla człowieka zdrowego ma niewielką lub umiarkowaną intensywność, w odczuciu niektórych chorych może mieć znaczne nasilenie.

Zdolność wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz ich skutki różnią się wśród chorych w zależności od rozpoznania, stosowanych metod leczenia oraz rokowania.

(..)Chorzy z obrzękiem limfatycznym mogą odnieść korzyści z ćwiczeń, zwłaszcza zwiększających zakres ruchu, wykonywanych za zgodą lekarzy prowadzących. (..) W żadnym z dużych badań klinicznych oraz obserwacyjnych nie stwierdzono skuteczności wysiłku fizycznego w ograniczaniu ryzyka nawrotu lub wydłużaniu czasu przeżycia, natomiast w kilku z nich oceniono wpływ aktywności fizycznej na jakość życia oraz na inne psychospołeczne skutki choroby. W badaniach tych programy ćwiczeń polegały najczęściej na stosowaniu umiarkowanego lub intensywnego wysiłku fizycznego przez 3 dni w tygodniu. Czas wysiłku w ciągu 3-4 miesięcy sukcesywnie zwiększano do około 45-minutowych sesji. Wykazano, że programy te mogą zredukować nasilenie lęku i depresji, poprawić nastrój, zwiększyć poczucie własnej wartości oraz zmniejszyć objawy zmęczenia.

Co prawda niektórzy chorzy mogą samodzielnie dobrać program ćwiczeń, wielu z nich korzysta jednak z konsultacji specjalisty. W przypadku chorych po urazach, z bólem lub swoistymi następstwami pooperacyjnymi (takimi jak obrzęk limfatyczny lub amputacja), odpowiedniej pomocy może dostarczyć fizjoterapeuta.

Fizjolodzy wysiłku kształceni są na uczelniach wyższych oraz uzyskują dyplomy różnych stowarzyszeń zawodowych, zezwalające na układanie indywidualnych zestawów ćwiczeń. Wśród chorych chcących poprawić sprawność oraz zwiększyć poziom aktywności, popularne staje się angażowanie osobistych trenerów. Powinni oni jednak mieć odbyte specjalne przeszkolenie lub posiadać certyfikat, zanim zaczną pracować z chorymi.

Na ogół wysiłek fizyczny jest korzystny u większości chorych na nowotwory. Należy indywidualizować zalecenia co do typu, częstości, czasu trwania oraz intensywności ćwiczeń w zależności od wieku chorego, dotychczasowych zajęć poprawiających sprawność fizyczną, rodzaju nowotworu, rodzaju i etapu terapii i chorób współistniejących. Tabela zawiera niektóre proponowane sposoby zwiększenia aktywności.

Niektóre problemy zdrowotne występujące u chorych na nowotwory mogą wpływać na możliwość podjęcia ćwiczeń lub stanowić dla nich przeciwwskazanie. Skutki leczenia nowotworu mogą zwiększać ryzyko urazu lub innych niekorzystnych następstw stosowanych ćwiczeń. Należy wziąć pod uwagę następujące szczególne środki ostrożności:

- chorzy z ciężką niedokrwistością do czasu jej ustąpienia powinni odroczyć wszelkie ćwiczenia oprócz codziennej aktywności;
- chorzy z upośledzoną czynnością układu odpornościowego powinni unikać ogólnodostępnych hal sportowych i innych miejsc publicznych zanim liczba krwinek białych nie powróci do bezpiecznych wartości;
- chorzy zgłaszający ciężkie zmęczenie spowodowane leczeniem mogą nie czuć się na siłach, aby uczestniczyć w programie ćwiczeń fizycznych, ale można ich zachęcić do codziennego wykonywania ćwiczeń rozciągających przez 10 minut;
- chorzy poddawani radioterapii powinni unikać ekspozycji naświetlanej skóry na chlor (np. w basenach);(…)
- chorzy ze znacznego stopnia neuropatią obwodową z powodu osłabienia siły mięśniowej lub zaburzeń równowagi mogą mieć ograniczone możliwości wykonywania ćwiczeń. Mogą sobie na przykład lepiej radzić ze stacjonarnym rowerkiem z oparciem odchylonym do pozycji półleżącej niż ze spacerami na świeżym powietrzu.

W celu zmniejszenia ryzyka rozwoju nowotworów, chorób układu krążenia i cukrzycy w populacji ogólnej, ÄCS i inne

Proponowane sposoby zwiększenia aktywności fizycznej

- Korzystanie raczej ze schodów niż z windy
- Jeśli to możliwe, chodzenie pieszo lub jazda na rowerze
- Wykonywanie ćwiczeń fizycznych z rodziną, przyjaciółmi lub współpracownikami
- Robienle dziesięciominutowej przerwy na rozciąganie lub szybki spacer
- Wybieranie się na spacer w odwiedziny do znajomych lub współpracowników mieszkających w pobliżu zamiast wysłania wiadomości pocztą elektroniczną
- Zaplanowanie aktywnych wakacji zamiast wyłącznie wycieczek samochodem

* Codzienne noszenie krokomierza i obserwacja, jak zwiększa się dzienna liczba wykonywanych kroków

- Korzystanie ze stacjonarnego roweru podczas oglądania telewizji
- Planowanie ćwiczeń fizycznych tak, aby stopniowo zwiększać liczbę dni w tygodniu i minut przeznaczonych na sesję

XX Jubileuszowa Ogólnopolska Spartakiada Amazonek. Nasz reprezentantki: Grażyna Haber i Elżbieta Wojciechowska.

organizacje zajmujące się problematyką zdrowia zaleca się przynajmniej 30 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego dziennie przynajmniej 5 dni w tygodniu. Niestety nie oceniano tego specjalnie w odniesieniu do chorych na nowotwory. Można sądzić, że każda aktywność ruchowa jest prawdopodobnie korzystna zarówno dla populacji ogólnej, jak i dla chorych na nowotwory. Preferowany jest codzienny i regularnie podejmowany wysiłek fizyczny, należy jednak zachęcać do prowadzenia dowolnych działań zmierzających do zmiany trybu życia z siedzącego na aktywny. **Dla chorych chcących osiągnąć maksymalne korzyści przesłanie jest następujące: korzyści dla zdrowia płynące z ćwiczeń fizycznych narastają zazwyczaj liniowo, zależnie od intensywności i czasu trwania wysiłku fizycznego, chociaż skrajnie duże jego nasilenie może zwiększyć ryzyko zakażeń.**

RAK PIERSI A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Nadwaga może być najważniejszym czynnikiem związanym z żywieniem i aktywnością fizyczną, którego można uniknąć, a który wpływa na przeżycie w raku piersi. W dwóch niezależnych metaanalizach wykonanych w ciągu minionego dziesięciolecia stwierdzono, że zwiększona zawartość tłuszczu w organizmie jest istotnym czynnikiem ryzyka nawrotu lub skrócenia czasu przeżycia u chorych z rakiem piersi. Stopień zależności miedzy otyłością a niekorzystnym wynikiem leczenia tego nowotworu jest znaczny i wydaje się być pochodną stopnia zaawansowania i typu histologicznego. W dużym badaniu kohortowym u chorych na raka piersi w I stopniu zaawansowania, których masa ciała mieściła się w górnym kwintylu pod względem wskaźnika masy ciała (BMI) ryzyko zgonu z powodu nowotworu było zwiększone o 70%.W przypadku chorych II stopniu zaawansowania odsetek ten wynosił 40%. W przypadku chorych w późnym III stopniu zaawansowania oraz w IV stopniu nie wykazano związku wskaźnika względnej masy ciała ze zwiększonym ryzykiem zgonu. Przeprowadzono niewiele badań mających na celu analizę zależności między zwiększeniem masy ciała już po ustaleniu rozpoznania a rokowaniem. Oceniając kobiety przed menopauzą stwierdzono, że pacjentki, których masa ciała zwiększyła się średnio więcej niż 6,5 kg, miały 1,5 raza większe prawdopodobieństwo nawrotu oraz 1,6 razy większe prawdopodobieństwo zgonu niż kobiety, których masa ciała nie zwiększyła się w takim stopniu. Niestety zwiększenie masy ciała po rozpoznaniu raka piersi jest częstym zjawiskiem.

Utrzymaniu lub obniżeniu masy ciała mogą szczególnie sprzyjać ćwiczenia fizyczne(…)Ponieważ wzrost masy ciała zwiększa ryzyko chorób krążenia i cukrzycy szczególnie dobry skutek związany z redukcją ryzyka nawrotu raka piersi i zwiększenia szansy długiego okresu przeżycia u tych chorych przynosi odpowiednia jej kontrola. Wykazano niekorzystny wpływ otyłości na rokowanie w raku piersi. Chore z tym nowotworem należy zatem zachęcać do osiągnięcia i utrzymania prawidłowej w stosunku do wzrostu masy ciała. Nawet jeśli nie udaje się uzyskać masy ciała należnej, na podstawie danych z populacji ogólnej uznano, że redukcja 5-10% w okresie 0,5-1 roku wystarcza do ograniczenia wpływu czynników ryzyka związanych z otyłością, w tym hiperlipidemii i hiperinsulinemii na czczo. Zwiększenie masy ciała u kobiet poddawanych chemioterapii uzupełniającej wydaje się wynikać jedynie ze zwiększenia masy tkanki tłuszczowej, bez zmiany lub zmniejszenia beztłuszczowej masy ciała. U kobiet z nadwagą niewielki ubytek masy ciała (0,5-1 kg tygodniowo) może być bezpieczny tak długo, jak długo jest akceptowany przez lekarzy onkologów, skrupulatnie monitorowany i nie zakłóca leczenia.

Podczas leczenia pacjentki należy mobilizować do kontrolowania wagi. Chore na raka piersi z nadwagą lub otyłością po zakończeniu terapii trzeba zachęcać do redukcji masy ciała w bezpiecznym tempie, na drodze ćwiczeń fizycznych i zdrowego odżywiania. Umiarkowany wysiłek fizyczny podczas i po zakończeniu leczenia nowotworu może pomóc utrzymać prawidłową beztłuszczową masę ciała dzięki unikaniu gromadzenia tłuszczu(...)

W ponad 30 pracach zbadano wpływ ćwiczeń fizycznych na chore na raka piersi w okresie leczenia oraz po jego zakończeniu. Jedynie kilka z nich to duże randomizowane próby kliniczne, ale dowody jednoznacznie wskazują na korzyści płynące z ćwiczeń prowadzonych w czasie oraz po zakończeniu leczenia nowotworu, rzutujące na różne aspekty jakości życia. Badania przede wszystkim koncentrowały się na sprawności fizycznej (np. wydolności układu krążenia, gibkości oraz ilości tkanki tłuszczowej i mięśniowej) oraz czynnikach takich jak poczucie własnej wartości, lęk depresja i zmęczenie. Nie ma danych na temat zależności między aktywnością fizyczną a nawrotami nowotworu, ryzykiem wystąpienia innych chorób oraz ogólnym czasem przeżycia. Dostępne są natomiast przekonujące dane na temat korzystnego wpływu wysiłku fizycznego w prewencji pierwotnej raka piersi, chorób serca, cukrzycy oraz na umieralność całkowitą. Można zatem założyć, że tego typu zależności dotyczą także chorych na raka piersi.(…)

XX Jubileuszowa Ogólnopolska Spartakiada Amazonek. Prezes Federacji Krystyna Wechmann wręcza puchar zwycięskiej drużynie Stowarzyszenia z Pniew.

Sarbinowo 2014

Nasze nowe koleżanki, dwie Ule, dzielą się wrażeniami ze swojego pierwszego pobytu na turnusie rehabilitacyjnym w Sarbinowie, na którym byłyśmy od 14 do 28 czerwca tego roku. Ewa Grabiec-Raczak załącza do tej relacji swoje zdjęcia.

Czekałyśmy z koleżanką na dzień, kiedy po raz pierwszy pojedziemy z Amazonkami na turnus rehabilitacyjny. Jesteśmy kilka lat po mastektomii i wycięciu węzłów chłonnych i w związku z tym potrzebujemy specjalistycznej rehabilitacji. Wcześniej jeździłyśmy do przypadkowych sanatoriów, gdzie okazywało się, że nie ma dla nas najodpowiedniejszej terapii.

W Sarbinowie znalazłyśmy to, o czym mogłyśmy tylko marzyć. Przede wszystkim grupę pięćdziesięciu kilku kobiet z tymi samymi dolegliwościami – zgraną, miłą i życzliwą.

Ośrodek „Jawor" przyjął nas i otoczył opieką pod każdym względem. Dobre warunki lokalowe, wyżywienie, obsługa, znakomita opieka rehabilitacyjna.

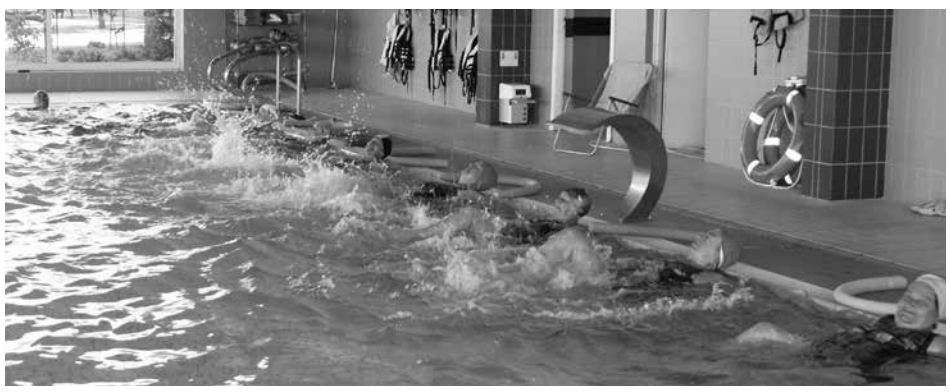
Wszystkie zajęcia były zorganizowane pod naszym kątem. Gimnastyka w wodzie, basen do dyspozycji bez ograniczeń, ćwiczenia na świeżym powietrzu, masaże limfatyczne, spacery, Nornic Walking. Zajęcia prowadzone były przez wyszkoloną kadrę rehabilitantów, ludzi sympatycznych i przyjaznych dla osób „nie całkiem sprawnych".

Dyrektor ośrodka nie zapomniał o przyjemnościach dla ducha. Były imprezy rozrywkowe: ogniska, wieczorki taneczne przy muzyce na żywo, bal przebierańców oraz ciekawe wycieczki w celach turystycznych.

Pogada dopisała, więc mamy tylko miłe wspomnienia i czekamy na kolejny rok i wyjazd, co dodaje chęci do życia.

Mamy nadzieję, że nasze Koleżanki ze Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum, które to wszystko organizują znowu stworzą grupę, by ponownie wyjechać i cieszyć się każdym nowym dniem.

Ula i Ula



KALENDARIUM

4 kwietnia 2014 r.

Złoty OTIS. Uczestniczyłyśmy w uroczystości, podczas której uhonorowano Nagrodami Zaufania Złoty OTIS 2014 wielkie osobowości, interesujące programy i wartościowe produkty ze świata medycyny i farmacji.

9 kwietnia 2014 r.

Spotkanie z Wielkanocne. Jak co roku przy „jajeczku" panowała wspaniała atmosfera, a życzeniom nie było końca.

25 kwietnia 2014 r.

Jubileusz 10-lecia Nowodworskiego Stowarzyszenia Amazonek. Koleżanki: Krystyna Nader, Irena Opłoczyńska i Elżbieta Samselska uczestniczyły w Jubileuszu 10-lecia Nowodworskiego Stowarzyszenia Amazonek. Gości przywitała prezes Stowarzyszenia – Grażyna Kiljan, po czym wypuszczono baloniki czcząc w ten sposób pamięć koleżanek, które odeszły. Następnie trzymając się różowego sznureczka i śpiewając piosenkę ułożoną przez nowodworskie Amazonki, weszłyśmy do sali cesarskiej Hotelu Royal, gdzie odbyła się część oficjalna uroczystości: odśpiewano hymn Amazonek, przedstawiono działalność Stowarzyszenia w minionym dziesięcioleciu, wręczono wyróżnienia i dyplomy.

Elżbieta Samselska, w imieniu Konwentu Seniorek, wręczyła „Rubinowy Łuk" inicjatorce i założycielce Nowodworskiego Stowarzyszenia Amazonek – koleżance Janinie Omiotek, która aktywnie cały czas działa, biorąc udział we wszystkich akcjach klubu, popularyzując profilaktykę raka piersi. Po wystąpienia zaproszonych gości odbyły się występy artystyczne. Uroczystość zakończył smakowity poczęstunek ze wspaniałym tortem.
Elżbieta Samselska

25-26 kwietnia 2014 r.

II Konferencja „Kobiety Kobietom – życie po leczeniu raka piersi". Spotkanie odbyło się w Hotelu Hilton w Warszawie. Wiodącym tematem, tak jak w poprzedniej edycji, były problemy związane z przebytym leczeniem onkologicznym. Jak podkreśliła dr Maria Litwiniuk, inicjatorka konferencji: *Spotkanie zostało zorganizowane wyłącznie dla Pań, gdyż uważamy, że niektóre tematy łatwiej omawiać w damskim gronie*. Pierwszy dzień konferencji był skierowany do lekarek, dyskutowano na temat najlepszych sposobów leczenia systemowego. Drugiego dnia odbyło się spotkanie w szerszym gronie, do którego zostałyśmy zaproszone. Wykłady dotyczyły leczenia wspomagającego, zaburzeń poznawczych w trakcie i po leczeniu, problemów seksualnych i trudności w komunikacji między lekarzami a pacjentkami. Konferencja była bardzo udana i połączona z interesującą dyskusją.

14 maja 2014 r.

Zebranie sprawozdawczo-wyborcze. Wybrano nowy Zarząd Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum z Ewą Grabiec – Raczak jako prezes na czele (skład Zarządu na ostatniej stronie Gazety Amazonki). Podziękowano ustępującemu Zarządowi za dotychczasową pracę – Eli Kozik za wieloletnie sprawowanie funkcji prezesa i kierowanie Stowarzyszeniem, a Zosi Michalskiej dotychczasowej wiceprezes za czuwanie nad pracą Ochotniczek. Nowa prezes podkreśliła, że liczy na wsparcie i zaangażowanie zarówno Zarządu jak i pozostałych koleżanek ze Stowarzyszenia, bo tylko razem możemy kontynuować pracę naszych poprzedniczek i realizować kolejne cele.

17-24 maja 2014 r.

Pielgrzymka do Kałkowa–Godowa. Pielgrzymowałyśmy do tego sanktuarium po raz siódmy, aby skorzystać z rehabilitacji, wyciszyć się, spotkać z naszymi przyjaciółmi, a przede wszystkim ks. Infułatem Czesławem Walą, który krzepi nas słowami wiary, dobroci i miłości tak, że zapominamy o przebytej traumie na jakiś czas.

Ten pobyt szczególnie zapamiętamy, ponieważ uczestniczyłyśmy w uroczystej mszy św. z okazji 50-lecia posługi kapłańskiej ks. Cz. Wali i ks. A. Wróblewskiego, celebrowanej przez biskupa radomskiego Henryka Tomasika oraz obecnego kustosza sanktuarium Z. Santosa.

W związku z tym ks. Infułat zaprosił nas na Eremy, gdzie w kaplicy wygłosił piękne kazanie i każdą indywidualnie pobłogosławił.

Wybrałyśmy się też na wycieczkę do Bodzentyna. Zwiedzałyśmy kościół św. Stanisława z XIV w. i ruiny zamku biskupów krakowskich oraz zabytkową zagrodę Czernkiewiczów z XIX w. Następnie udałyśmy się do jedynego w Polsce muzeum siekier w Orzechówce, której właściciel pokazał swoje zbiory i opowiedział historię niektórych z nich. Pojechałyśmy również do Suchedniowa na grób kol. Lucyny Włodarczyk. Zapaliłyśmy znicze i odśpiewałyśmy hymn Amazonek.

Następnego dnia nasza przyjaciółka Małgosia Kowalska zorganizowała grilla, więc przy dźwiękach jej gitary biesiadowałyśmy. Żal było wracać do Warszawy. *Elżbieta Samselska*

22 maja 2014 r.

III Forum Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych. W tym roku tematem Forum PKPO był; „Pacjent onkologiczny w procesie zmian systemowych". Podjęto ten temat, aby uświadomić jak ważny jest pacjent i jego głos w toczącej się debacie na temat koniecznych reform w polskiej onkologii. Przedstawiono i omówiono przygotowaną przy współudziale Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych *Strategię dla polskiej onkologii na lata 2016-25 z perspektywy pacjenta onkologicznego*, dokument zawierający propozycje organizacji pacjentów dotyczące zmian w profilaktyce, diagnostyce, leczeniu i rehabilitacji chorych na nowotwory w Polsce. Tradycyjnie już Forum zgromadziło przedstawicieli wszystkich działających organizacji pacjentów, których dotknęła choroba nowotworowa. Zaproszono również ekspertów systemu opieki zdrowotnej towarzystw naukowych, parlamentarnych komisji zdrowia, instytucji rządowych i mediów. *Grażyna Haber*

7 czerwca 2014 r.

Marsz Różowej Wstążki. Jak co roku odbył się Marsz Różowej Wstążki, już 17 z kolei. Tym razem maszerowałyśmy w piękny wiosenny dzień, a nie tradycyjnie jesienny. Cel był ten sam – profilaktyka raka piersi. Wyruszyliśmy o godz. 12 z Placu Zamkowego, przeszliśmy na Podzamcze, gdzie w Strefie Medycznej był mammobus i możliwość przeprowadzenia konsultacji medycznych, badań genetycznych oraz wiele atrakcji dla dzieci i dorosłych. Między innymi koncert z udziałem Małgorzaty Sadowskiej oraz uczestników programu „The Voice of Poland". W naszym namiocie, Ochotniczki i Jola Ostrowska udzielały porad, uczyły wczesnego wykrywania raka piersi; informowałyśmy o działalności Stowarzyszenia.

14-28 czerwca 2014 r.

Turnus rehabilitacyjny w Sarbinowie. Relacja z turnusu na stronie 17 tego numeru.

10 sierpnia 2014 r.

„Dzień Wenus". Wzięłyśmy udział w całodziennym wydarzeniu o charakterze charytatywnym zorganizowanym przez PARS, a poświęconym profilaktyce zdrowotnej kobiet. Miejscem spotkania był Tor Wyścigów Konnych na Służewcu, na którym rozgrywane były gonitwy. Jedna z nich, w której koni dosiadały tylko amazonki nazwana została Gonitwą „O podkowę Wenus". W specjalnie zaprojektowanej strefie przeprowadzona została akcja bezpłatnych badań z zakresu profilaktyki nowotworowej, były panele dyskusyjne i aukcja.

14 sierpnia 2014 r.

Wizyta gości z Azerbejdżanu. Gościłyśmy przedstawicieli organizacji NGO z Azerbejdżanu. W miłej atmosferze opowiedziałyśmy o swojej działalności, strukturze, planach na przyszłość. Dr Hanna Tchórzewska-Korba mówiła o rehabilitacji kobiet po leczeniu raka piersi w naszym kraju, a my o tym, co robimy przy łóżku chorej. Przedstawiłyśmy także działania, jakie podejmujemy na rzecz profilaktyki raka piersi i kobiet leczonych z powodu tego nowotworu.

27 sierpnia 2014 r.

Konferencja „Nowe spojrzenie na leczenie raka prostaty". Organizatorem tego spotkania z udziałem prasy i przedstawicieli pacjentów, była Fundacja „Wygrajmy Zdrowie". Konferencję prowadzili dr Iwona Skoneczna z COI w Warszawie i dr Wojciech Rogowski z CSK MSWiA w Warszawie. W spotkaniu uczestniczyli: prof. dr hab. Piotr Radziszewski – konsultant Woj. Mazowieckiego ds. urologii, dr Marcin Ligaj –patomorfolog COI w Warszawie, dr Elżbieta Keller – radiolog, Klinika Urologii WUM oraz gość honorowy prof. Zev Wajsman – emerytowany prof. Uniwersytetu Florydzkiego, urolog, chirurg, autorytet w dziedzinie urologii onkologicznej. Uczestnicy starali się odpowiedzieć na pytania: *Czy trzeba się bać każdego raka prostaty? Jak poprawić wczesną diagnostykę raka prostaty? Jeden rak – różne rodzaje ryzyka. Kogo leczyć agresywnie a kogo pozostawić w obserwacji z terapią odroczoną ?* *Elżbieta Wojciechowska*

3 września 2014 r.

Spotkanie integracyjne. Na nasze comiesięczne spotkanie integracyjne zaprosiliśmy przedstawicielkę firmy She, która opowiedziała o idei akcji „By Amazonka była Amazing!". Oprócz pomysłu metamorfozy dedykowanego Amazonkom jednym z elementów tego projektu są warsztaty makijażu, które odbędą się dzięki współpracy z firmą Paese. Wizażystka tej firmy na spotkaniu zademonstrowała nam próbkę tego, co czeka nas na warsztatach. W bardzo miłej atmosferze poruszony został temat roli makijażu w codziennym życiu, aspekt dbania o urodę, podkreślania na codzień i wydobywania na światło dzienne pełni kobiecości,

5-7 września 2014 r.

X Spartakiada Amazonek w Olsztynie. Sprawozdanie na stronie 6.

11-13 września 2014 r.

XX Ogólnopolska Spartakiada Amazonek w Poznaniu. Relacja na stronie 5.

13 września 2014 r.

Jubileusz XX-lecia Federacji Stowarzyszeń „Amazonki". Czytaj na stronach 3-4.

Opracowała Ewa Grabiec-Raczak

AKTUALNE INFORMACJE O STOWARZYSZENIU

Zarząd Stowarzyszenia

Ewa Grabiec- Raczak
prezes

Wiesława Kunicka
wiceprezes

Grażyna Haber
wiceprezes

Elżbieta Samselska
sekretarz

Margarita Piątkiewicz
skarbnik

Halina Rodziewicz
członek

Ewa Wróblewska
członek

Komisja Rewizyjna:
Alicja Kolasa, Elżbieta Kucharska, Irena Rakowska

Telefon Zaufania

664-75-70-50 – czynny pon.- pt., godz. 9.00-17.00

Biuro

22 546-28-97 – czynne pon. - pt., godz.10.-13.00

Najważniejsze inicjatywy Stowarzyszenia

1. Objęcie przez nasze Ochotniczki opieką pacjentek z rakiem piersi w pięciu warszawskich szpitalach.
2. Zorganizowanie kompleksowej opieki lekarskiej nad członkiniami Stowarzyszenia.
3. Aktywne samopomocowe oddziaływanie na środowisko kobiet dotkniętych rakiem piersi.
4. Stale rozwijana i doskonalona działalność szkoleniowo-informacyjna.
5. Systematyczne i konsekwentne przełamywanie barier lęku przed rakiem poprzez edukowanie społeczeństwa.
6. Wybudowanie Centrum Edukacyjno-Terapeutycznego przy Zakładzie Rehabilitacji Centrum Onkologii.
7. Powołanie Poradni Amazonki, udzielającej konsultacji telefonicznych i osobistych wszystkim chorym na raka.
8. Utworzenie Biblioteki „Amazonki chorym na raka" w Centrum Onkologii w Warszawie przy ul. W. K. Roentgena 5.

Instytucje i organizacje wspierające Stowarzyszenie

A New Therapy, Amoena, Avon Cosmetics Polska, AstraZeneca, Bayer Schering Pharma, Fundusz Inicjatyw Obywatelskich, Fundacja TVN „Nie jesteś sam", GlaxoSmithKline, Krajowy Depozyt Papierów Wartościowych, Laboratorium Kosmetyczne Dr Irena Eris S.A., Media TV Plus Sp. z o.o., Novartis Poland Sp z o.o., Polska Unia Onkologii, Roche Polska, Samsung, Sanofi-Aventis, „Twój Styl", Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Vipharm S.A., Zakład Rehabilitacji, Centrum Onkologii, indywidualni sponsorzy, osoby prawne i fizyczne

Osoby szczególnie zasłużone dla Ruchu Amazonek

dr Krystyna A. Mika
prof. dr hab. Zbigniew Wronkowski

Ochotniczki pracujące w Stowarzyszeniu

Irena KASIŃSKA
Anna KORCZAK
Janina KUĆ
Wiesława KUNICKA
Anna LIPKA
Teresa MACIEJOWSKA
Zofia MICHALSKA
Krystyna NADER
Irena OPŁOCZYŃSKA
Wanda PĘCONEK
Margarita PIĄTKIEWICZ
Albina PIEKARNIAK
Albina RADZIKOWSKA
Halina RODZIEWICZ
Małgorzata ROSA
Elżbieta SAMSELSKA
Krystyna SIKORSKA-KRAJEWSKA
Regina SWARCEWICZ-BALICKA
Maria SZELĄGOWSKA
Elżbieta WOJCIECHOWSKA

PORADNIA AMAZONKI

NASI SPECJALIŚCI
CZEKAJĄ NA WASZE PYTANIA

W Poradni Amazonki na terenie Centrum Onkologii przyjmują:

Rehabilitanci: dr Hanna Tchórzewska-Korba – specjalista II stopnia – wt., godz. 14-18, pok. nr 9
Rehabilitacja ruchowa: mgr Krystyna Puto – śr., godz.14.30-15.15, duża sala gimnastyczna
Rehabilitacja ruchowa: mgr Justyna Krzyż-Grodecka – wt . i czw. w godz.14.30-15.15, duża sala gimnastyczna
Radca prawny: adw. Alicja Lachowska - czw., godz. 11.00-13:00, biuro Stowarzyszenia
Psycholog: mgr Agnieszka Waluszko – przyjmuje w środy w godz. 13.00-15.00, pok. nr 3
Dyżury Ochotniczek z Ochotniczką możesz porozmawiać o wszystkim – wt. i śr., godz. 10.00-13.00
Biuro Amazonki – pon.- pt., godz.10.00-13.00

Centrum Pomocy Telefonicznej

Bezpłatna Infolinia, lekarz onkolog tel. 800 49 34 94, pon. – czw.,godz. 16.00 - 22.00
Rehabilitant tel. 22 546 26 33 lub 22 546 25 86, wt., godz. 14.00-18.00
Pielęgniarka tel. 22 713 86 02 lub 602 61 00 29, pon. godz. 10.00-18.00
Ekspert od problemów z włosami: Izabela Szymczak tel. 609 822 872, pon. godz. 20.00-22.00
Ochotniczka tel. 664 757 050, pon. – pt., godz. 9.00-17.00
Biuro Amazonki tel. 22 546 28 97, pon. – pt.10.00-13.00

„Gazeta Amazonki" w Internecie

Wiekszość numerów „Gazety Amazonki„ możesz przeczytać na naszej stronie **www.amazonki.com.pl**

AMAZONKI WARSZAWA-CENTRUM

Siedzibą Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centum
jest Zakład Rehabilitacji Centrum Onkologii,
ul. W. K. Roentgena 5, 02-781 Warszawa
tel. 22 546-28-97, fax 22 546 31 71
amazonki@coi.waw.pl
www.amazonki.com.pl

Redakcja
Aleksandra Rudnicka
Halina Rodziewicz
Współpraca
Członkinie Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum
Foto. Ewa Grabiec-Raczak
Foto. na str. 3 dr Sławomir Mazur

Konto bankowe
83 1020 1055 0000 9402 0016 6280
KRS
0000023411
Wydawca
aleksandria@zigzag.pl