nr 32

AMAZONKI

Marzec 2019 · gazeta bezpłatna
Gazeta jest wydawana dzięki finansowemu wsparciu

Vipharm s.A. Z LEKARZAMI DLA PACJENTÓW · Roche

Gazeta Stowarzyszenia „AMAZONKI" WARSZAWA-CENTRUM

Życia wyłącznie dla siebie nie można nazwać życiem

Menander – poeta grecki

Drodzy Czytelnicy,

Dla nas, Amazonek, jedną z fundamentalnych kwestii jest edukacja. Dlatego, wraz z Polskim Stowarzyszeniem Pielęgniarek Onkologicznych, organizujemy konferencję **„Razem w terapii nowotworów kobiecych – współpraca pielęgniarek i pacjentek".** Koniecznie zwróćcie uwagę na artykuł jednej z przyszłych prelegentek – dr Katarzyny Pogody, która porusza **temat przedoperacyjnego leczenie systemowego** i pokazuje, jakie zmiany nastąpiły w leczeniu chorych na raka piersi w ostatnim czasie. Polecam także wywiad, przeprowadzony przez dziennikarkę Katarzynę Pinkosz, z naszym ulubionym chirurgiem-onkologiem – dr Sławomirem Mazurem, **o nowościach w rekonstrukcji piersi.**

Większość naszych czytelniczek zna mój stosunek do wszelkich diet, ale artykuł dr Michała Mularczyka **o wiosennej diecie** przeczytałam jednym tchem. Z niecierpliwością czekam na nowalijki, które lubię, ale wiem, że te pierwsze kupione w marketach nie służą naszemu zdrowiu. Autor zachęca do uprawiania sportu i dlatego mam nadzieję wreszcie zacząć uczęszczać na jogę.

O projekcie **„Onkoprzestrzeń kreatywna"**, czyli filmowo-warsztatowym programie terapii poprzez sztukę i działania kreatywne świetne opowiada Maria Poszwińska, którą wiele z Was poznało osobiście. Artykuł zwraca naszą uwagę na to, że możemy świadomie i w pełni realizować swoje marzenia, talenty, że wszystko jest przed nami. Tekst ten zawiera ogromną dawkę optymizmu.

W dalszej części naszego pisma znajdziemy **znakomity reportaż niezwykłej dziewczyny** – Agnieszki Witkowicz-Matolicz dziennikarki i reporterki, socjolożki, ale też pacjentki. Na raka piersi zachorowała w wieku 32 lat, rok po tym, gdy została mamą. Nawet, jeżeli czytaliście jej książkę, sięgnijcie do artykułu.

Foto. Paulina Łyczkowska

Na swojej drodze **często spotykamy niezwykłych ludzi.** Pisząc te słowa myślę o Annie Sławińskiej – pasjonatce *patchworku*. Najbardziej lubi *patchwork* artystyczny, a najchętniej szyje obrazy. Przez ostatni rok zarzucała całą Polską kolorowymi poduszkami-sercami. Dlaczego i jak – przeczytajcie.

O tym, że **rok 2019 jest jubileuszowy dla Stowarzyszenia Amazonek „Żonkil Warszawa"** opowiada Basia Cytrynowska, prezes Stowarzyszenia.

W *Gazecie* nie mogło zabraknąć informacji o naszych amazońskich kampaniach, spotkaniach, jubileuszowych obchodach. Nasze działania, które szczególnie widać w październiku – Międzynarodowym Miesiącu Walki z Rakiem Piersi, mają zwrócić uwagę na profilaktykę raka piersi oraz na wsparcie kobiet w trakcie choroby i po leczeniu. Dotyczy to kampanii zorganizowanej już po raz 11, wspólnie z firmą AVON, **„Gabinety z Różową Wstążką"**. Kobiety z całej Polski skorzystały z puli 7000 dofinansowanych badań USG piersi w 99 gabinetach. Kolejne kampanie to **„Modna, piękna i zdrowa"** czy **Pinktober**. Pamiętajmy, że już od 20. roku życia każda kobieta powinna regularnie badać piersi, a minimum raz w roku wykonać profesjonalne badanie u ginekologa lub onkologa. Badania nie są bolesne, nie wymagają od nas dużego wysiłku. Mimo to my – kobiety – nie mamy na nie czasu, bo zwykle myślimy o innych, a nie o sobie.

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

NOWA PIERŚ

***Rekonstrukcja piersi jest bezpieczna, nowe materiały pozwalają uzyskać lepszy efekt kosmetyczny, a kobiecie szybciej wrócić do sprawności* – mówi dr n. med. Sławomir Mazur, chirurg onkolog z Kliniki Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej Centrum Onkologii. Jako pierwszy wprowadził do kliniki w celach terapeutycznych autologiczne tłuszczowe komórki macierzyste w celu regeneracji tkanek i rekonstrukcji piersi. Jest autorem i współautorem dziesiątek prac naukowych, w tym rozdziału dotyczącego rekonstrukcji piersi w podręczniku Chirurgii onkologicznej. Od ponad 30 lat związany jest z Klubem „Amazonek" Warszawa-Centrum. Odznaczony najwyższym odznaczeniem Amazonek – Złotym Łukiem.**

Od tego roku kobiety, u których wykryto mutację w genach BRCA1, BRCA2, będą mogły wykonać profilaktyczną mastektomię i będzie to refundowane przez NFZ. Czy to dobra decyzja?

Tak. U kobiet, u których stwierdza się pewne mutacje genowe, jest duże zagrożenie pojawienia się nowotworu piersi. Z medycznego punku widzenia w takiej sytuacji często najlepiej jest wykonać profilaktyczną mastektomię. Towarzystwa naukowe dawno zwracały na to uwagę, jednak nie mogliśmy wykonywać takiej procedury w ramach NFZ. O problemie zrobiło się głośno po tym, jak Angelina Jolie poddała się profilaktycznej operacji usunięcia piersi i jajników.

Cieszę się, że od tego roku profilaktyczna mastektomia, wraz z rekonstrukcją piersi, będzie refundowana przez NFZ. Obawiam się jednak, czy zostanie to właściwie wycenione, czyli czy szpital nie będzie musiał do tego dopłacać. Już dziś wszystkie procedury związane z rekonstrukcją piersi są źle wycenione, to znaczy NFZ bardzo mało płaci za nie szpitalom. Szpitale dokładają do takich operacji, dlatego np. w Centrum Onkologii mamy ogromne kolejki do wykonania tzw. wtórnych rekonstrukcji piersi.

Wtórne rekonstrukcje piersi, to znaczy?

Wtórne rekonstrukcje piersi to takie, które wykonujemy u kobiet po mastektomii i po zakończeniu radykalnego leczenia onkologicznego.

Kiedy powinno się wykonać rekonstrukcję piersi? Zaraz po mastektomii czy po zakończeniu leczenia onkologicznego?

Gdy pierś trzeba usunąć, najlepiej, żeby rekonstrukcja odbyła się jak najszybciej. Jeśli jednak jest przewidywane dalsze leczenie: agresywna chemioterapia, a zwłaszcza radykalna radioterapia, to natychmiastowa rekonstrukcja piersi nie zawsze jest możliwa. Jeśli pacjentka musi mieć radioterapię, to wszczepienie ciała obcego – a najczęściej w przypadku natychmiastowej rekonstrukcji piersi wykorzystywane są implanty – komplikuje leczenie. Również efekty estetyczne nie zawsze są zadowalające. Mamy jednak nadzieję, że nowe materiały, które obecnie zaczynamy wszczepiać, spowodują, że nie będzie takich problemów.

Jak wygląda operacja rekonstrukcji piersi?

Staramy się zachować skórę, brodawkę i otoczkę piersi, a w to miejsce, które pozostaje po usunięciu gruczołu piersiowego, wszczepiamy implant albo tkanki własne pacjentki.

Implant, to znaczy? Co znajduje się w środku? Czy te wypełnienia są bezpieczne?

Implanty są wypełnione silikonem. Kiedyś był to płynny silikon, zdarzało się jednak, że wydostawał się on do tkanek, co powodowało stany zapalne.

Kiedyś były obawy, że protezy silikonowe mogą sprzyjać pojawianiu się nowotworów. Potwierdziły się?

Nie. Długi okres obserwacji kobiet, u których wszczepiono protezy silikonowe, nie potwierdził tych obaw. Obecnie silikon w protezach występuje w formie żelu, nie ma więc takich obaw, że wypłynie on z protezy do organizmu. Większość firm daje na to dożywotnią gwarancję. Obecne wypełnienia nie powodują więc

stanów zapalnych, reakcji immunologicznych. Są uważane za bardzo bezpieczne.

A w jaki sposób przeprowadza się rekonstrukcję piersi przy użyciu tkanek własnych pacjentki?

Przeszczepia się płat skórno-mięśniowy: pobieramy fragment mięśnia – z grzbietu lub brzucha, wraz z pokrywającymi go skórą i tkanką tłuszczową, a następnie przeszczepiamy w miejsce po mastektomii. W przypadku operacji natychmiastowych wszczepia się raczej implant, ponieważ wszczepienie tkanek własnych to duża operacja, wymagająca nawet kilkutygodniowego pobytu w szpitalu. W przypadku wtórnych zabiegów rekonstrukcyjnych wszczepiamy albo implanty, albo wykorzystujemy tkanki własne.

Operacja wszczepiania implantu musi być przyprowadzona dwuetapowo, ponieważ żeby móc wszczepić docelową protezę, musimy najpierw stworzyć dla niej miejsce. Najpierw więc wszczepiamy ekspander, który rozciąga tkanki. Dopiero gdy stworzy się odpowiednią przestrzeń dla implantu, wtedy wymieniamy ekspander na docelową protezę.

Gdy pacjentka ma bardzo mało tkanki podskórnej, przebyła intensywne napromienianie i rozciągnięcie tkanki podskórnej jest niemożliwe, to jedynym sposobem, by odtworzyć pierś, jest wykorzystanie tkanek własnych.

Warto decydować się na taki sposób operacji z wykorzystanie tkanek własnych?

To najbardziej efektywny sposób rekonstrukcji piersi, ponieważ w kolejnych latach te tkanki zachowują się jak całe ciało. To znaczy: gdy pacjentka przytyje, albo schudnie, to tak zrekonstruowane tkanki dostosowują się do tego. Jeśli kobieta miałaby implant, a potem schudnie lub przytyje, to zmienią się proporcje jej ciała. Jeśli kobieta ma zrekonstruowaną jedną pierś i wypełnioną implantem, to przez pierwsze lata obie wyglądają podobnie, jednak po pewnym czasie ta naturalna zaczyna zmieniać swój kształt, pogłębia się jej opadanie. Implant jest stały, nie zmienia kształtu. Jednak operacja z wykorzystaniem tkanek własnych nie jest łatwa. Konieczna jest duża wprawa chirurga i często znacznie dłuższy pobyt w szpitalu.

Na czym polegają najnowocześniejsze operacje z użyciem siatki biologicznych i syntetycznych?

Przy klasycznych natychmiastowych rekonstrukcjach trzeba odciąć mięsień piersiowy. Powstają wtedy ubytki, nie zawsze jest możliwe pokrycie implantu tkankami własnymi, a implant nie powinien być umieszczany bezpośrednio pod skórą. Powinien być od niej odizolowany, gdyż inaczej powoduje to złe gojenie, martwicę skóry, zwłóknienia.

Pojawienie się nowych materiałów, takich jak siatki biologiczne, kolagenowe (ADM), a potem także siatki syntetyczne, całkowicie zmieniło sytuację. ADM (*Acellular Dermal Matrix*) to bezkomórkowa macierz dermalna (skórna), siatka biologiczna pozyskana ze skóry zwierzęcej. Została w pełni oczyszczona z elementów genetycznych, aby można ją było bezpiecznie stosować. Po wszczepieniu organizm nie traktuje jej jako ciała obcego. Z siatek tworzymy taką „koszulkę", którą przykrywamy wszczepiany implant.

Odizolowuje go ona od skóry. Tak więc nie musimy odpreparowywać mięśni, tylko w miejscu po usuniętym gruczole wkładamy implant dopasowany objętością do usuniętego gruczołu, otoczony „koszulką". To tzw. rekonstrukcja prepektoralna. Zabieg jest łatwiejszy do wykonania niż klasyczna operacja, trwa krócej, rana szybciej się goi, a blizna jest mniejsza.

Lepsze są siatki biologiczne czy syntetyczne?

Tego jeszcze nie wiemy. Siatki biologiczne pojawiły się kilka lat temu. To macierz ze skóry świńskiej, wołowej, końskiej, jednak pozbawione elementów komórkowych. Pozostaje tylko rusztowanie kolagenowe, które przebudowuje się w organizmie. Organizm zastępuje ten element obcego białka własną tkanką.

Z kolei materiały syntetyczne wchłanialne to nowość ostatnich lat. Organizm wytwarza własną tkankę łączną, która z czasem zastępuję siatkę syntetyczną. Wchłanianie siatki syntetycznej trwa maksymalnie 2 lata. Po tym czasie kolagenowej substancji już nie będzie, pozostaje tylko tkanka własna pacjentki.

U każdej kobiety można zastosować te nowe materiały?

W zasadzie tak, ważne jest jednak to, czy kobieta jest zdrowa, czy nie ma cukrzycy, nadciśnienia, nie pali papierosów i nie ma innych czynników ryzyka, które mogłyby komplikować przebieg operacji. Może się ona też nie udać, jeśli piersi są bardzo duże. Generalnie jednak takie operacje są prostsze, mniej skomplikowane, jest po nich mniejsza blizna, mniej bólu. Kobieta będzie mogła szybciej wrócić do pełnej aktywności.

Problemem jest jednak cena: siatki są drogie, a – jak wspominałem – operacje rekonstrukcji piersi są zbyt nisko wycenione przez NFZ.

W USA 60% rekonstrukcji przy użyciu implantów jest wykonywanych z zastosowaniem ADM. Na rynku pojawia się też coraz więcej siatek syntetycznych, różnią się one jednak procesem produkcji i właściwościami.

Wywiad ukazał się w tygodniku *Wprost*. Autorka – Katarzyna Pinkosz, publikuje m.in. w *Do Rzeczy, Wprost, Świecie Lekarza*. Jest laureatką wielu nagród dziennikarskich m.in. Złoty OTIS, Kryształowe Pióro, Nagroda św. Kamila, Dziennikarz Roku.

Przedoperacyjne leczenie systemowe – zmiany w leczeniu chorych na raka piersi

Katarzyna Pogoda, lekarz z Kliniki Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej Centrum Onkologii-Instytutu w Warszawie. Posiada specjalizację z onkologii klinicznej, popartą egzaminem ESMO. Otworzyła przewód doktorski dotyczący chorych na potrójnie ujemnego raka piersi. Prowadzi również prace dotyczące opieki nad młodymi chorymi na raka piersi. Jest członkiem redakcji Medycyny Praktycznej – Onkologii, stypendystka grantów ESMO i ESO. Odbyła staż naukowy w Sidney Kimmel Comprehensive Cancer Center przy Johns Hopkins University w Baltimore. Posiada Certificate of Competence of Breast Cancer. Doktor Katarzyna Pogoda przedstawia nowe schematy przedoperacyjnego leczenia raka piersi.

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem u kobiet w Polsce. **W 2016 roku odnotowano 18615 nowych zachorowań na raka piersi,** co stanowiło 23% wszystkich zachorowań na nowotwory wśród kobiet. Na przestrzeni lat obserwuje się stałe zwiększanie liczby kobiet z rozpoznaniem tego nowotworu. **Najczęściej chorują kobiety między 50. a 69. rokiem życia,** w 2016 roku stanowiły one 55% spośród wszystkich nowych chorych na raka piersi.

U zdecydowanej większości chorych raka piersi rozpoznaje się w I-III stopniu zaawansowania i leczy się z intencją wyleczenia (czyli chora po zastosowanym leczeniu uznawana jest za wyleczoną).

Rak piersi jest niejednorodną chorobą. Na podstawie cech komórek nowotworowych raka piersi dzieli się na kilka grup – tzw. podtypów biologicznych. Zanim zostanie podjęta decyzja o leczeniu **konieczne jest określenie w raku obecności lub braku receptorów: hormonalnych (ER, PgR) i receptora ludzkiego naskórkowego czynnika wzrostu typu 2 (HER2) oraz ocena wskaźnika proliferacji Ki67.**

W zależności od otrzymanego wyniku wymienionych markerów rozróżnia się następujące podtypy raka piersi: luminalny A, luminalny B HER2-ujemny, luminalny B HER2-dodatni, HER2-dodatni nieluminalny i potrójnie ujemny.

Każdy z wymienionych nowotworów wymaga nieco innego postępowania terapeutycznego, które składa się z leczenia miejscowego (chirurgicznego i radioterapii) oraz leczenia systemowego (chemioterapii, hormonoterapii i terapii celowanej skierowanej przeciw HER2). Najczęściej metody te stosuje się w sposób skojarzony. Po uzupełniającą chemioterapię sięga się w przypadku dużego ryzyka nawrotu raka piersi. Hormonoterapia ma zastosowanie w rakach hormonozależnych, czyli wykazujących ekspresję receptora estrogenowego (ER) i/lub progesteronowego (PgR) przynajmniej w 1% komórek nowotworowych; terapia trwa 5-10 lat. Z kolei leczenie anty-HER2 ma zastosowanie tylko w rakach wykazujących nadmierną ekspresję HER2 – stosuje się *trastuzumab* przez rok.

Najczęściej występuje podtyp luminalny A, który rozpoznaje się w przypadku ekspresji ER i/lub PgR, braku nadmiernej ekspresji lub amplifikacji HER2 i Ki-67 o małym nasileniu (<20-29%). Główną metodą systemowego leczenia tych chorych jest hormonoterapia (*tamoksyfen* lub inhibitory aromatazy, u kobiet przed menopauzą czasami z supresją jajników). **Raki luminalne B HER2-ujemne również wyka-**

zują ekspresję receptorów hormonalnych, ale ich Ki-67 jest większe. W terapii tej grupy chorych oprócz hormonoterapii częściej stosuje się również chemioterapię. **Raki luminalne A i B stanowią około 70-75% wszystkich raków piersi.**

Z kolei w przypadku raków wykazujących nadmierną ekspresję lub amplifikację HER2, które stanowią 17-20% raków piersi, kluczowe znaczenie ma zastosowanie terapii skierowanej przeciw HER2 łącznie z chemioterapią.

Trastuzumab – przeciwciało monoklonalne skierowane przeciw receptorowi HER2 – znamiennie poprawia wyniki leczenia w zakresie zmniejszenia ryzyka nawrotu raka piersi jak i wydłużenia czasu przeżycia.

Jedyną standardową metodą systemowej terapii chorych na potrójnie ujemnego raka piersi jest chemioterapia. Jest to agresywny podtyp, który wymaga dosyć intensywnej chemioterapii.

CHEMIOTERAPIA PRZEDOPERACYJNA

U chorych na raka piersi schematy chemioterapii przedoperacyjnej lub uzupełniającej najczęściej składają się z dwóch grup leków: **antracyklin i taksanów.**

Zgodnie z międzynarodowymi zaleceniami u chorych na potrójnie ujemnego lub HER2-dodatniego raka piersi w II lub III stopniu zaawansowania (czyli gdy guz ma wielkość >2 cm lub są przerzuty w pachowych węzłach chłonnych) leczenie należy rozpoczynać od przedoperacyjnej chemioterapii (w przypadku raków HER2-dodatnich w połączeniu z terapią anty-HER2).

Ta rekomendacja oznacza, że terapię systemową należy stosować również w przypadku wyjściowo operacyjnych raków piersi. **Dawniej wszystkie guzy, które kwalifikowały się wyjściowo do operacji, były operowane. Teraz nawet w przypadku małych raków piersi, ale o bardziej agresywnym przebiegu (czyli potrójnie ujemnych lub HER2-dodatnich), leczenie zaczyna się od przedoperacyjnej terapii.** To wskazuje jak bardzo zasady postępowania w ostatnich latach uległy zmianie.

Przedoperacyjna chemioterapia pozwala sprawdzić wrażliwość guza na chemioterapię, jak również zwiększa odsetek operacji oszczędzających. Zalecenia mocno podkreślają wolę pacjentki odnośnie zachowania piersi przy wyborze kolejności leczenia miejscowego i systemowego.

Rokowanie jest lepsze w sytuacji, gdy pod wpływem stosowanej przedoperacyjnej terapii osiągnie się patologiczną odpowiedź całkowitą, czyli nie będzie komórek nowotworowych w usuniętym materiale piersi oraz w pachowych węzłach chłonnych. **Aby zwiększyć szansę na patologiczną odpowiedź całkowitą u chorych na potrójnie ujemnego raka piersi stosuje się schematy chemioterapii ze skróceniem odstępu między cyklami** (schemat AC co 2 tygodnie a nie co 3 tygodnie, a następnie *paklitaksel* co tydzień) lub można rozważyć dołączenie innego leku cytotoksycznego – *karboplatyny* do *paklitakselu*. Natomiast u chorych na HER2-dodatniego raka piersi ogromne znaczenie ma zablokowanie receptora HER2 w połączeniu z chemioterapią. W leczeniu przedoperacyjnym można rozważyć podwójną blokadę HER2 za pomocą standardowo stosowanego *trastuzumabu* i dodatkowo *pertuzumabu*. Bardziej intensywne leczenie złożone z wymienionych dodatkowych leków zwiększa szansę na patologiczną odpowiedź całkowitą.

Nową koncepcją jest stosowanie dodatkowego leczenia uzupełniającego u chorych, u których nie osiągnięto patologicznej odpowiedzi całkowitej po przedoperacyjnej terapii. Dotyczy to przede wszystkim chorych na potrójnie ujemnego raka piersi, u których w takiej sytuacji można rozważyć terapię *kapecytabiną* (do 8 cykli).

U chorych na HER2-dodatniego raka piersi standardem pozostaje kontynuacja *trastuzumabu* do roku, natomiast niedawno pojawiły się nowe doniesienia wskazujące na korzyść z zamiany leku na inny.

Z kolei u wybranych pomenopauzalnych chorych na hormonozależne raki piersi (ER-dodatnie HER2-ujemne) czasami zleca się przedoperacyjną hormonoterapię. Najczęściej stosuje się wtedy inhibitory aromatazy.

Leczenie chorych na raka piersi stale się zmienia. Wyniki kolejnych badań mogą zmieniać standard postępowania. Wiosną 2019 odbędzie się konferencja St. Gallen 2019. Warto śledzić nowe rekomendacje ekspertów, które zostaną uzgodnione podczas tego spotkania.

Mała różnica – duża sprawa

Hanna Adamczak od 22 lat jest dyrektorem polskiego oddziału firmy Amoena – światowego lidera protez piersi dla kobiet po mastektomii. Przez lata swojej pracy poznała problemy i potrzeby kobiet z rakiem piersi. Wspiera je swoją wiedzą, zwłaszcza na temat protez i specjalnej bielizny

Wiele kobiet boryka się z problemem nierównych piersi. Gdy różnica w wielkości i kształcie obu piersi jest niewielka, nie stanowi to wielkiego problemu. Jednak w przypadku większej różnicy, trudniej dobrać odpowiedni biustonosz, czy kostium kąpielowy.

POWODÓW TAKIEJ NIEDOSKONAŁOŚCI MOŻE BYĆ WIELE:

1. **Operacje oszczędzające pierś** – czyli zabiegi polegające na usunięciu guza wraz z fragmentem zdrowej tkanki, po których stosuje się radioterapię. Gdy ustąpi opuchlizna po radioterapii często okazuje się, że operowana pierś jest mniejsza od zdrowej.

2. **Rekonstrukcje** – w wyniku operacji odtwórczych nie zawsze uzyskuje się idealną symetrię. Często wymagałoby to jednoczesnej korekty zdrowej piersi. Z biegiem lat może okazać się również, że odtworzona pierś zarówno rozmiarem, jak i kształtem różni się od tej zdrowej.

3. **Wielokrotne biopsje** zmian w piersi.

4. **Zespół Polanda** – zespół wad wrodzonych jednej części ciała, polegający na całkowitym lub częściowym zaniku mięśni piersiowych.

5. **Wypadki, poparzenia.**

6. **Karmienie piersią.**

7. **Inne przyczyny.**

JAK SOBIE PORADZIĆ?

Nie każda kobieta chce i może zdecydować się na operację wyrównującą piersi. Taki stan jest często powodem obniżonej samooceny. Panie zmuszone są do rezygnacji z przylegających ubrań i bardzo często starają się poradzić sobie z problemem domowymi sposobami. Są jednak proste rozwiązania, np. **małą nierówność można ukryć za pomocą dobrze dobranego, usztywnionego biustonosza.** W ofercie Amoena znajduje się kilka modeli z takimi miseczkami, w szerokiej kolorystyce. Osobom zainteresowanym radzimy zapoznać się z modelem Lara i innymi biustonoszami o tym fasonie.

Gdy różnica w rozmiarze piersi jest większa niż jeden rozmiar miseczki, sam biustonosz nie wystarcza. Nieskomplikowaną metodą są wkładki do biustonosza, o nazwie Amoena Balance. Są one miękkie, przyjemne w dotyku, dostosowują się do krągłości ciała.

Dobieraniem takich nakładek zajmują się profesjonalni doradcy w sklepach medycznych. Osoby te odpowiednio przeszkolone i posiadają niezbędną wiedzę, aby dobrać odpowiedni kształt i rozmiar uzupełnienia.

AMOENA BALANCE TO PRODUKTY MEDYCZNE REFUNDOWANE PRZEZ NFZ

Wystarczy udać się do lekarza rodzinnego, ginekologa, lekarza rehabilitacji, chirurga lub onkologa i poprosić o wystawienie zlecenia na protezę piersi (nakładki uzupełniające i protezy całościowe są traktowane przez NFZ tak samo). Dokument należy potwierdzić w oddziale NFZ właściwym dla miejsca zamieszkania, a następnie udać się do sklepu medycznego w celu dobrania odpowiedniego produktu. Adresy sklepów medycznych specjalizujących się w dobieraniu produktów symetryzujących

piersi można znaleźć na stronie ***amoena.pl/sklepy***. Refundacja przyznawana raz na dwa lata, są jednak przypadki, gdy można skorzystać z niej wcześniej (szczegółowe informacje na ***amoena.pl/refundacja***).

BIELIZNA MEDYCZNA PRZESZŁA DŁUGĄ DROGĘ

Nasze ciało zmienia się, dlatego co jakiś czas warto sprawdzić, czy dobrane uzupełnienie wciąż spełnia swoją symetryzującą funkcję.

Nosząc protezę, bądź nakładkę, nie trzeba rezygnować z pięknej bielizny. W ostatnich latach bielizna marki Amoena przeszła długą drogę. Biustonosze i bielizna nocna są nie tylko funkcjonalne, ale i kobiece. Oferujemy różne modele: bieliznę sportową, bezszwową, miękkie biustonosze bez fiszbin i na fiszbinach, w tradycyjnym stylu i faszynowe, a także staniki odciążające, gdyż kobiecość ma wiele wymiarów.

Więcej na: amoena.pl
facebook.com/AmoenaPolska

Kontakt: tel. 22 436 87 05
info.pl@amoena.pl

Wiosenna dieta wspomagająca odchudzanie

Dr Michał Mularczyk, absolwent Warszawskiej Akademii Medycznej. W Centrum Badawczym Współczesnej Terapii kieruje sekcją zajmującą się wpływem czynników cywilizacyjnych na rozwój chorób układu krążenia. Jest szefem Katedry ds. Edukacji Społecznej Na Rzecz Zdrowia w Polskiej Akademii Zdrowia. Ma bogate doświadczenie w leczeniu stanów nagłych, które zdobywał m.in. w Centralnym Szpitalu Klinicznym MSWiA i Wojskowym Instytucie Medycznym.

Dr Mularczyk radzi, jak powinna wyglądać nasza wiosenna dieta.

My, jako gatunek (*homo sapiens*), **co roku jesienią gromadzimy zapasy, które powinniśmy zużyć zimą,** ale ze względu na panujący „dobrobyt spożywczy" nie pozbywamy się ich. Dzięki Świętom Bożego Narodzenia połączonym z Sylwestrem i „Trzema Królami" (o Karnawale nie wspomnę) nawet je zwiększyliśmy (te zapasy)… W takim razie **na wiosnę powinniśmy zrzucić trochę tego nadmiaru.** A tu niebawem co? Wielkanoc! No i weź tu schudnij. **Co w takim razie powinniśmy robić?**

ABY SCHUDNĄĆ TRZEBA SIĘ NAJPIERW ODŻYWIĆ

Zima powoli się kończy. Już by się chciało jeść nowalijki, no ale **skąd wziąć zdrowe warzywa na początku wiosny?! Z pewnością nie z marketu.** Tam znajdziemy „nadmuchane" różnymi chemikaliami biochemiczne (po)twory. Warto sobie uzmysłowić, że niebawem rośliny dopiero zaczną „wracać do życia" po zimowej przerwie. **Naturalnie dojrzałe produkty będą dostępne za kilka tygodni. Dlatego nie czekajmy i sami wyhodujmy „bomby odżywcze".** Roślinami wdzięcznymi do tego są: szczypiorek, pietruszka naciowa i rzeżucha (szybko rosną, zajmują mało miejsca, za to zawierają w sobie sporo witamin i minerałów). Dlatego warto je dodawać do większości potraw. Z wyżej wymienionych powodów **na początku wiosny powinniśmy się żywić tak samo, jak zimą** (trochę to nudne, ale te jeszcze kilka tygodni można wytrzymać). Dopiero w połowie wiosny możemy się zdrowo rozkoszować rzodkiewką, dymką ze szczypiorkiem,

szparagami, młodą kapustą czy sałatą. Co do świeżych ogórków – pamiętajmy, by spożywać je bez innych warzyw w jednym posiłku (zawierają enzym niszczący witaminę C występującą w innych roślinach). Spożywanie takich pokarmów jako istotnych dodatków do naszych dań bardzo ułatwi nam odchudzanie.

Wraz z narastającym wiosennym ociepleniem nasz organizm posiada „wewnętrzny ciąg" na chudnięcie, a my, poprzez swoje działanie (dieta, sport) możemy go istotnie wspomóc. Warto zacząć (lub kontynuować) regularne ćwiczenia fizyczne – najlepiej na świeżym powietrzu – wtedy skutecznie wzmocnimy naszą odporność (pożądany efekt uboczny). **Jeżeli ktoś dopiero zaczyna ćwiczenia po zimie, to powinien pamiętać o powolnym zwiększaniu obciążenia.** Wysiłek „odchudzający" powinien trwać nie mniej niż 45 minut (najlepiej godzinę) i powinien powodować w nas przyjemne zmęczenie. Nie polecam zaczynać od razu od godzinnych treningów, tylko powolne zwiększanie obciążenia – najpierw długości wysiłku, a dopiero później jego intensywności. Powinno się ćwiczyć przynajmniej 3-4 razy w tygodniu.

CO JEŚĆ WIOSNĄ?

- **Warzywa**, zarówno gotowane jak i surowe praktycznie bez ograniczeń. Bardzo korzystne będzie zjadanie kiszonek oraz picie soków (z nich).
- **Nie należy się bardzo bać jaj i mięsa** (tylko mięso na pewno trzeba dobrze pogryźć). Jedzenie produktów bogato-białkowych w pierwszej połowie dnia ułatwi odchudzanie. Nabiał naturalny (nie owocowy, nie *light*) wystarczy raz dziennie – o ile komuś nie szkodzi.
- **Wśród tłuszczy są takie, które ułatwiają odchudzanie.** Oczywiście trzeba pamiętać, że ten efekt zależy od dawki (co za dużo, to niezdrowo). Najsilniejszy z nich to świeżo tłoczony olej lniany, który dobrze zadziała rano, ale bez dodatku innych tłuszczów. Przekładając to na przepis kulinarny: chudy ser biały z chudym jogurtem należy zmiksować z olejem lnianym, a następnie ze względu na specyficzny smak oleju warto dodać warzywa o intensywnym smaku (np.: cebula, szczypiorek, czosnek lub rzodkiewka). Inna propozycja to sałatka warzywna (np.: sałata, pomidor, cebula, kapary, ogórek małosolny + przyprawy) z olejem lnianym (bez wędliny czy sera żółtego).
- **Oleje zawarte w rybach** mają podobne działanie, ale tylko pod warunkiem, że nie będą podgrzane! W związku z tym zostają nam takie pyszności jak marynowane śledzie czy wędzona na zimno makrela. Ryb hodowlanych nie polecam w ogóle.
- **Wspomóc nas może oliwa z oliwek,** pod warunkiem, że jej za mocno nie podgrzejemy (można ją gotować, nie powinno się jej używać do smażenia czy pieczenia).
- **Można się skutecznie odchudzić jedząc potrawy smażone,** pod warunkiem, że użyjemy do tego odpowiedniego tłuszczu. Mamy tu niewielki wybór: olej kokosowy, masło klarowane lub smalec (nie pomyliłem się). To są tłuszcze, które mają największą „odporność na podgrzewanie", czyli – trudno jest je uszkodzić. A spalone tłuszcze to produkt odpowiedzialny za powstawanie stanów zapalnych (czyli miażdżycy i nowotworów). Margaryny nie polecam w ogóle!

CO OGRANICZYĆ W DIECIE BY UŁATWIĆ CHUDNIĘCIE

Oczywiście **słodycze.** Ale trzeba pamiętać, że **duże ilości owoców działają podobnie jak słodkości** (szczególnie soki). **Przybliżone, działanie będą miały produkty zbożowe** (np.: ryż, bułki, makaron). Dlatego te produkty trzeba ograniczać.

Jest jeszcze jeden trik, o którym warto wiedzieć. Jeżeli ktoś uwielbia truskawki (i inne owoce), a chce schudnąć, to niech je zjada wkrótce po intensywnym wysiłku fizycznym. W takiej sytuacji cukry są metabolizowane w inny sposób i nie mają tendencji do odkładania się tu i ówdzie.

Smacznego i zdrowego gotowania życzę…

lek. Michał Mularczyk
Centrum Badawcze Współczesnej Terapii
ul. Modzelewskiego 6 LU 1, 02-679 Warszawa
www.BezKalorii.pl | www.CBWT.eu
YouTube: BezKalorii.pl

WYJĄTKOWA POMOC DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH

REKOMENDOWANY przez Stowarzyszenie „Amazonki" Warszawa-Centrum

AMAZONKI WARSZAWA-CENTRUM

FOMUKAL

PŁYN DO PŁUKANIA JAMY USTNEJ

ROZTWÓR JONÓW WAPNIOWYCH I FOSFORANOWYCH

FOMUKAL wspomaga leczenie:

- zmniejsza suchość w jamie ustnej
- łagodzi ból w jamie ustnej
- poprawia odczuwanie smaku
- ułatwia połykanie

Fomukal zawiera **unikalny skład:**
jony wapniowe i fosforanowe, które działają **wewnątrzkomórkowo,**
uczestniczą w procesach **przeciwbólowych, regeneracyjnych i przeciwzapalnych.**

Opakowanie pojedyncze op. 450 ml / 2 butelki	Opakowanie podwójne op. 900 ml / 4 butelki

WYRÓB MEDYCZNY

KORZYSTNA CENA

UWAGA. Nawet jeden z poniższych problemów wymaga konsultacji i leczenia:

w jamie ustnej:

- suchość
- uciążliwy, przewlekły lub ostry ból
- rany na języku, dziąsłach, podniebieniu
- grzybica
- nasilenie się próchnicy zębów

w stanie ogólnym:

- bezsenność z powodu bólu
- trudności w połykaniu leków i pożywienia
- utrata masy ciała i niechęć do jedzenia

wyłącznie w aptekach

Vipharm 20 lat

więcej na www.fomukal.pl

M.REKL/FOM/AMAZ.2019/03.2019

20 lat Stowarzyszenia Amazonek „Żonkil Warszawa”

Rok 2019 jest jubileuszowym rokiem dla Stowarzyszenia Amazonek „Żonkil Warszawa”. Minione 20 lat, to niemal 7300 dni społecznej pracy na rzecz edukacji prozdrowotnej w ramach profilaktyki i rehabilitacji onkologicznej oraz wsparcia psychologicznego i społecznego kobiet przed, w trakcie i po leczeniu raka piersi. To także niemal 7300 dni walki o godne życie i poprawę jego jakości dla Amazonek.

Nasze początki to **Klub Amazonka Wolska**, który powstał w 1991 roku w Przychodni Lekarskiej przy ul. E. Ciołka w Warszawie, gdzie spotykały się mieszkanki dzielnicy Wola. Było nas wówczas 15. Klub powstał dzięki inicjatywie i zaangażowaniu koleżanki Iwony Brusk i koleżanki Bożeny Dąbrowskiej, które pokazały nam drogę. Tam się odbywały nasze pierwsze spotkania.

Były to początkowe lata działalności Klubów Amazonek w Polsce. Pierwsze i trudne zarazem. Brak było procedur, doświadczeń, sponsorów, no i nowoczesnych metod leczenia raka piersi i innych nowotworów. W tamtych latach prawa osób niepełnosprawnych nie były realizowane w takim stopniu, jak obecnie. Nie było takiej pomocy i ułatwień, z których możemy korzystać obecnie.

Stowarzyszenie Amazonek „Żonkil Warszawa” z siedzibą na Bemowie zostało zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Sądowym 17.10.2001 roku. Liczyło wówczas 156 członkiń. Późniejsze regulacje prawne związane z możliwością korzystania przez organizacje pożytku publicznego z wpłat środków z 1% podatku dochodowego, wpłynęły na decyzję Zarządu o podjęciu starań o uzyskanie statusu organizacji pożytku publicznego, co nastąpiło w dniu 27.05.2004 roku.

Doświadczenia zdobyte w trakcie działalności naszego Stowarzyszenia pozwoliły na powstanie kolejnych Stowarzyszeń w innych dzielnicach Warszawy. W roku 2007 była prezes naszego Stowarzyszenia założyła Stowarzyszenie Warszawskie Amazonki z siedzibą na Bielanach. Z kolei w roku 2010 jedna z członkiń byłego Zarządu założyła Stowarzyszenie Amazonek Feniks z siedzibą na Targówku. W efekcie, część członkiń naszego Stowarzyszenia przeniosła się do nowopowstałych Stowarzyszeń.

Obecnie nasze Stowarzyszenie liczy 84 członkinie. Na przestrzeni tych lat wiele spośród nas odeszło z powodu tej strasznej choroby. Jednakże diagnoza – rak, nie musi znaczyć że jest to wyrok ostateczny. Duży odsetek kobiet zostaje wyleczonych. Przychodzą do nas nowe koleżanki, gdyż ta choroba nadal dotyka kobiet w różnym wieku – młodszych i starszych.

Stowarzyszenie prowadzi wiele działań z zakresu rehabilitacji psychofizycznej kobiet po leczeniu raka piersi, jak również działania na rzecz ochrony i promocji zdrowia oraz profilaktyki zdrowotnej, oparte na zasadzie samopomocy, integracji i wsparcia.

REHABILITACJA

Rehabilitacja w naszym klubie to: gimnastyka ogólnousprawniająca na sali gimnastycznej, ćwiczenia relaksacyjno-usprawniające z elementami jogi, ćwiczenia pilates, terapia manualna obrzęku limfatycznego narządu ruchu po mastektomii, rehabilitacja obręczy barkowej i wad kręgosłupa po mastektomii, zajęcia aqua-aerobik na basenie.

PROFILAKTYKA

Prowadzimy Klubu Wsparcia i Integracji dla kobiet po operacji raka piersi i ich rodzin, telefon Zaufania – dyżury Ochotniczek, cykliczne spotkania edukacyjno-integracyjne dla kobiet po operacji raka

piersi i wolontariuszek-Ochotniczek Stowarzyszenia, indywidualne i grupowe warsztaty psychoterapeutyczne z terapeutą, terapię sztuką – zajęcia arteterapii: np. malowanie, szydełkowanie, klejenie, *decoupage,* ceramika, terapię ruchem i tańcem, spotkania integracyjne w Wolskim Centrum Kultury, grupowe wyjazdy integracyjno-krajoznawcze, wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne, wyjazdy na coroczne Ogólnopolskie Pielgrzymki Amazonek do Częstochowy.

EDUKACJA

Nasza edukacja to: wykłady, prelekcje na temat zdrowego życia i odżywiania, radzenia sobie ze stresem, jak i życiem po chorobie nowotworowej, udział w szkoleniach informacyjno-edukacyjnych prowadzonych przez: BORYS, Instytut Praw Pacjenta, Urząd Miasta st. Warszawy, Unię Mazowiecką, Federację Stowarzyszeń Amazonek w Poznaniu, Wojewodę Mazowieckiego. Bierzemy udział w pracach Komisji Dialogu do Spraw Społecznych i Ochrony Zdrowia (Bemowo, Wola, Urząd Miasta st. Warszawy), w spotkaniach z kulturą, festynach i piknikach promujących zdrowie (Korowód Wolski, Kiermasz KERCELAK).

JAK DZIAŁAMY

Na przestrzeni tych lat **istotnym problemem naszej działalności statutowej jest poszukiwanie środków finansowych na jej prowadzenie.** Korzystałyśmy ze środków przekazywanych w drodze grantów i dotacji w konkursach organizowanych przez: Urząd Miasta St. Warszawy – Biuro Ochrony i Promocji Zdrowia, Urząd Dzielnicy Bemowo – Wydział Turystyki i Sportu, Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia, Wojewodę Mazowieckiego – Wydział Pomocy Społecznej, Mazowieckie Centrum Pomocy Społecznej, Urząd Dzielnicy Wola – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia.

Mimo że nie prowadzimy działalności gospodarczej, musimy ponosić różne koszty. Podlegamy wielu obowiązkom formalno-prawnym, sprawozdawczym oraz kontrolnym. Trzeba przyznać, że z roku na rok są one coraz bardziej skomplikowane. A nasza praca ma charakter społeczny. Prowadząc działalność, która wspiera, a w niektórych wypadkach wyręcza Państwo w jego obowiązkach, poświęcamy swój czas, energię i częstokroć własne środki (też finansowe).

Moje doświadczenia w działalności w Stowarzyszeniu Amazonek „Żonkil Warszawa" sięgają roku 2004, kiedy zostałam jego członkinią. **Do Zarządu powołano mnie po raz pierwszy w 2007 roku. Funkcję prezesa objęłam w 2010 roku.** W tym jubileuszowym roku upływa trzecia kadencja pełnienia przeze mnie tej zaszczytnej, jakkolwiek niezmiernie czasochłonnej i pracochłonnej funkcji.

Z okazji naszego Jubileuszu, w imieniu Zarządu Stowarzyszenia Amazonek „Żonkil Warszawa", chciałabym złożyć życzenia zdrowia i pomyślności wszystkim naszym Członkiniom oraz współpracującym z nami instytucjom administracji państwowej i terenowej oraz rehabilitantkom i rehabilitantom, którzy starają się o przywrócenie nam zdrowia. Osobne życzenia i podziękowania składam koleżankom, które wchodziły w skład organów naszego Stowarzyszenia od prapoczątków naszej działalności do chwili obecnej.

Oby jak najdłużej CHCIAŁO się nam i członkiniom organizacji podobnych do naszej – CHCIEĆ działać i żyć nie tylko dla siebie, ale także dla innych.

Barbara Cytrynowska
prezes Stowarzyszenia Amazonek
„Żonkil Warszawa"

Zarząd Stowarzyszenia Amazonek „Żonkil Warszawa" w roku Jubileuszu 20-lecia

Projekt „Serce od serca”

Anna Sławińska – pasjonatka patchworku. Najbardziej lubi patchwork artystyczny, a najchętniej szyje obrazy. Jest z wykształcenia inżynierem. Po przejściu na emeryturę zaczęła prowadzić kursy patchworkowe, które niebawem przekształciły się w pierwszą w Polsce Szkołę Patchworku. Przeprowadziła ponad 200 kursów. Kilka lat temu, razem z koleżankami założyła Stowarzyszenie Polskiego Patchworku. Jej prace zdobywały nagrody w konkursach patchworkowych. Pociąga ją też recycling art, w ramach którego stworzyła swoją własną technikę nazwaną „łaciaki”. Po więcej informacji zaprasza na strony: *www.annaslawinska.pl, www.szkolapatchworku.pl.*

Zwykle takie historie zaczynają się od przypadku. Z tą było podobnie. Dwa lata temu pojechałam na największy w Europie festiwal patchworkowy do Birmingham w Anglii. Poznałam tam Oksanę Mader z hiszpańskiej organizacji patchworkowej Lucky Quilters International. Oksanie spodobały się moje patchworki i zaprosiła mnie z wystawą do jej miasta Benalmadena niedaleko Malagi. **Wystawie towarzyszyła akcja szycia poduszek w kształcie serca dla kobiet po mastektomii skupionych wokół niemieckiego stowarzyszenia Kölner Herzkissen.**

Jak przy wielu takich projektach, trudno znaleźć źródło pochodzenia poduszki w kształcie serca, ale **pomysł narodził się, gdy w 2001 roku u Janet Kramer-Mai, pielęgniarki zajmującej się onkologią w Erlanger Medical Center w Chattanooga w stanie Tennessee, zdiagnozowano raka piersi.** Trzy z jej ciotek zrobiły dla niej poduszkę w kształcie serca, do użytku po operacji. Poduszka, która wygodnie mieści się pod pachą, może łagodzić ból blizny powstałej po nacięciu chirurgicznym, chronić przed przypadkowymi uderzeniami, pomagać w łagodzeniu obrzęku i zmniejszać napięcie barku. **Poduszki-serca są przekazywane pacjentom po zabiegu, aby pomóc im w odzyskaniu sił.**

Od kilku lat raz w miesiącu spotykają się w Warszawie pasjonatki patchworku. To nieformalne spotkania, które panie nazywają „patchworkowym darciem pierza”. Gdy koleżanki usłyszały ode mnie, że będę szyła powłoczki, postanowiły mi pomóc. Serduszka szyły też kobiety z całej Polski, które dowiedziały się o tej akcji z bloga albo z Facebooka. Docierały pocztą przysyłane przez nieznajome osoby. W ten sposób w krótkim czasie zebrano 55 poduszek, które poleciały do Hiszpanii, a stamtąd do Niemiec.

Paniom zaangażowanym w projekt spodobało się to charytatywne działanie i namówiły mnie na szycie serduszek dla Polek po mastektomii. Po moim powrocie z wystawy w Hiszpanii sprawy potoczyły się dość szybko.

Zaczęło się od spotkania z Amazonkami zrzeszonymi w Stowarzyszeniu „Amazonki” Warszawa-Centrum działającym przy Centrum Onkologii w Warszawie. Spotkałam się z Zarządem Stowarzyszenia i opowiedziałam o pomyśle szycia poduszek. Wcześniej nikt nie szył takich poduszek w Polsce. Ustaliłyśmy, że pierwsza partia poduch zostanie przekazana na początku grudnia.

Namówiłam Stowarzyszenie Polskiego Patchworku na objęcie patronatem całego projektu. Zarząd i członkowie Stowarzyszenia bardzo chętnie włączyli się do wspierania przedsięwzięcia. Napisano o projekcie na stronie internetowej i na fanpage. Pojawił się tam wykrój serca i instrukcja szycia. Poduchy zaczęły szyć również różne osoby nie zrzeszone w Stowarzyszeniu. W domach, na patchworkowych spotkaniach i w pracowniach krawieckich. Czasem bardzo daleko. W Anglii, we Włoszech. Panie przysyłają poszewki w liście, a potem wypełnia się je kulkami silikonowymi.

We wrześniu ubiegłego roku o projekcie dowiedziała Katarzyna Brożek, rzeczniczka szpitala „Copernicus” w Gdańsku. Ta bardzo

SERCE OD SERCA

energiczna kobieta nagłośniła projekt na Pomorzu. Pani Katarzyna założyła stronę i fanpage projektu.

W porozumieniu z kuratorium oświaty zachęciła do szycia szkoły. Zadbała o nagłośnienie sprawy w mediach. **Dzięki temu teraz serca szyje cała Polska. Koordynatorki projektu są w Gdańsku, Toruniu, Łodzi, Warszawie, Lesznie, Wrocławiu Krakowie i Katowicach.** To kobiety, które mają pieczę nad szyciem serduszek, a potem przekazują je do lokalnych klubów Amazonek albo bezpośrednio na szpitalne oddziały wykonujące mastektomię. A także szukają sponsorów.

Teraz poduszki są szyte w różnych miejscach Polski. Szyją instytucje, szkoły, lokalne grupy, pracownie krawieckie. Szyły dzieci z domu dziecka i salon sukien ślubnych. Nie ma tygodnia, żebym nie dostała jakiejś paczki z poszewkami.

W listopadzie zorganizowałam spotkanie u siebie na wsi pod Puszczą Kampinoską. Przyjechały moje koleżanki ze Stowarzyszenia. Z różnych stron Polski: Torunia, Łodzi, Krakowa, Katowic, Warszawy. Przez 3 dni przez dom przewinęło się ponad 30 osób. Kilka z nich jest teraz koordynatorkami projektu w swoich regionach.

Poduszki są szyte na wszystkich spotkaniach „Patchworku Mazowieckiego". Panie spotykają się w każdy ostatni czwartek miesiąca. Zajmują się szyciem patchworków, ale zawsze powstają też sercowe poduszeczki. Czasem właśnie z patchworkowym wierzchem.

Mieszkam pod Puszczą Kampinoską. W mojej wsi niedawno powstało Koło Gospodyń Wiejskich. Mamy w planach szycie poduszek, a przy okazji rozmowę o badaniu piersi i mammografii. To jest działalność całkowicie charytatywna. Projekt wspiera mnóstwo firm i osób prywatnych, przekazując tkaniny, nici, kulki silikonowe do wypełniania poduszek, a czasem po prostu pieniądze na potrzebne zakupy.

A jak można nam pomóc? Można uszyć poduszkę i przysłać do koordynatorki – ona zadba o przekazanie jej Amazonkom. Może to być sama powłoczka – zostanie wypełniona. Można dać w prezencie tkaniny (koniecznie bawełniane) albo wypełnienie silikonowe. A także zasilić nasze konto Stowarzyszenie Polskiego Patchworku koniecznie dopisując w przelewie „Projekt serce od serca – darowizna". **Wszystkie ważne informacje dotyczące projektu, w tym także wykrój poduszki wraz z instrukcją szycia, a także numer konta bankowego, są na stronie: www.serceodserca.pl.**

Pierwsze poduszki z Mazowsza dostały panie ze Stowarzyszenia „Żonkil Warszawa" pod koniec ubiegłego roku. Panie były zaskoczone, bo spodziewały się tylko kilku poduszek, a dostały je wszystkie Amazonki zrzeszone w tym klubie. Była radość i wzruszenie.

Podobne uczucia towarzyszyły wigilijnemu spotkaniu w Centrum Onkologii. Trafiło tam 150 serduszek. Na kolejne spotkanie z Amazonkami na Ursynowie zawiozłam 80 gotowych serc i 40 powłoczek i pokazałam paniom jak wypełniać i zszywać poduszki. Amazonki świetnie uporały się z tym zadaniem.

Od początku projektu w całej Polsce uszyto już ponad 3 tysiące poduszek. Nikt nie prowadzi skrupulatnych obliczeń. Najważniejsze jest to, że wszyscy zgłaszający się po taką poduszkę dostają ją niezwłocznie. Nie można jej kupić. Można dostać.

Niedawno jedna z koordynatorek projektu napisała do mnie: *Aniu jestem cała w emocjach. Tych pozytywnych. Z buzi uśmiech mi nie schodzi. Cudownie, że jestem w tym projekcie. Poznaję wiele ludzi. Obce kobiety dzwonią, piszą smsy. To jest takie inne... Projekt bardzo łączy.*

A z drugiej strony płyną podziękowania od pań, które dostały poduszki. Za pamięć, za bezinteresowną i niespodziewaną dobroć. Tyle radości zapoczątkowanej przypadkiem.

annaslawinska.blogspot.com

Onkoprzestrzeń kreatywna

Maria Poszwińska, filmolog, analityk mediów, kulturoznawca i polonistka. Od lat realizuje, a obecnie również produkuje filmy dokumentalne, artystyczne i eksperymentalne o sztuce, muzyce, arteterapii i psychoonkologii. Pracowała w Muzeum Kinematografii w Łodzi, w Centrum Sztuki Współczesnej – Zamek Ujazdowski w Warszawie, a obecnie w KRRiT. Współpracowała z warszawską „Galerią pod Kasztanami" w zakresie filmu i malarstwa. Brała udział w wielu wystawach sztuki współczesnej. W Łodzi prowadziła warsztaty filmowe, a w POA „Nowolipki" w Warszawie realizowała autorski program nauki języka filmowego we współpracy z wybitnymi twórcami polskiego kina. Realizowała filmy o sztuce dla TVP 1 i TVP 2, dla Telewizji Polonia, Telewizji Planete i Polsatu. Wiceprezes Fundacji Twórczość i Dokumentacja. Hobbystycznie maluje.

Diagnoza „rak" budzi często przerażenie. Choć wcześnie wykryta choroba w bardzo wielu przypadkach jest uleczalna, to jej wpływ na życie osób, które zachorowały i ich najbliższych, jest ogromny. To wiadomość, która przewraca wszystko do góry nogami, każe skonfrontować się z lękiem przed śmiercią, a często zatacza jeszcze szersze kręgi. Dotyka każdego obszaru życia osobistego, towarzyskiego, zawodowego. Z drugiej strony życie toczy się dalej, choć dotknięte chorobą.

Można powiedzieć, że zachorowanie na raka to sytuacja graniczna, która może odsłonić takie aspekty naszej psychiki, z których na co dzień nie zdajemy sobie sprawy. Dotyczy to zarówno trudnych emocji, jak i ogromnych zasobów siły do radzenia sobie w trudnej sytuacji.

Choroba weryfikuje wiele obszarów życia, także przyjaciół i najbliższe otoczenie, które nie zawsze jest w stanie wyjść jej na przeciw. Pokazuje, co naprawdę jest ważne. Naznaczona onkologicznie sytuacja powoduje, że trzeba odkryć i uczyć się siebie na nowo. Na nowo zbudować swoją tożsamość. Wrócić do normalności, pracować, podróżować, spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi. **I ta każda próba zachowania normalności, każde oderwanie myśli od choroby czy leczenia ma działanie terapeutyczne.** Wiedzą o tym ci, którzy w swoim otoczeniu mieli czy mają osobę chorą i zastanawiają się, jak udzielić jej wsparcia.

Żądne sensacji media kreują raczej fatalistyczny obraz choroby: „rak jest chorobą śmiertelną", „walka z rakiem", „przegrał walkę z rakiem"... i najczęściej pokazują bladych, pozbawionych włosów ludzi, leżących na szpitalnym łóżku, podłączonych pod kroplówkę, niezdolnych do normalnego funkcjonowania. Pod kim nogi się nie uginają ze strachu na taki widok? Kogo nie osłabia taka przytłaczająca wizja przyszłości? Jeśli ludzie widzą smutne przygnębiające przekazy to ich lęki są większe, a nadzieja mniejsza.

A co by się było gdybyśmy odpuścili sobie walkę i przekierowali uwagę na takie obszary, które wzmacniają nasz organizmu, a nie osłabiają? Gdybyśmy zaczęli świadomie i w pełni realizować swoje marzenia i talenty? Gdybyśmy myśleli, że wszystko jest przed nami i mamy wystarczająco dużo czasu, żeby tego doświadczyć? Gdyby zamiast strachu i złości ogarnęła nas ciekawość i pasja życia? A może pozbycie się strachu wzmocniłoby nasze siły odpornościowe? Czy ten demon „rak" nadal byłby taki silny? Więc warto go trochę odmitologizować? Coraz więcej badań medycznych w zakresie redukcji stresu i rozliczne przykłady z życia, np. Amazonek pokazują, że to dobra droga i warto nią podążyć.

Bo przecież najczęściej pacjenci onkologiczni to osoby sprawne, pełne życia, osoby, które leczenie traktują jako krótką przerwę w życiorysie, osoby, które marzą o powrocie do domu, do rodziny, do

pracy, do zabawy, do różnych przyjemności. **Dlatego ważne jest, aby nie straszyć siebie i innych, ale motywować, inspirować i wspierać, przytaczać pozytywne przykłady, które mówią co robić, jak normalnie żyć dalej, które zachęcają do spotykania się z bliskimi, do korzystania z życia i uprawiania różnych form aktywności. Ludzie chorzy na raka nie muszą rozmawiać tylko o raku.** Absolutnie mogą wieść całkiem ciekawe życie pomimo choroby i skupiać wokół siebie ciekawych, miłych ludzi, w których towarzystwie zapomina się o troskach i problemach. Dlatego warto prezentować przykłady dobrego radzenia sobie w chorobie i pozytywne zmiany, które ona wniosła, bo i takich jest bardzo dużo. Wielu byłych pacjentów potwierdza, że zdrowe kreatywne spojrzenie na chorobę jest bardzo pomocne i wspierające. Często mówią nawet, że rak dał im nowe, dużo lepsze i bardziej wartościowe życie niż mieli wcześniej. Świadectwa lekarzy oraz pacjentów ozdrowieńców wyraźnie wskazują, że postawa nacechowana nadzieją i wiarą w sukces potrafi zdziałać cuda. **I coraz więcej badań naukowych potwierdza, jak wielkie znaczenie w zdrowieniu ma postawa psychiczna i stan relaksu.**

Oczywiście trudno zachować dystans do choroby, jeśli uwaga skoncentrowana jest na sobie, swoim strachu i bólu, ale realizowana pasja bardzo skutecznie może odciągnąć umysł od leczenia, choroby i myśli od śmierci. **To cała tajemnica – eliminować stres, żeby pomóc swoim siłom odpornościowym.** Jest całe mnóstwo metod uczących relaksu, a sztuka i różne działania kreatywne należą do nich, bo też pozwalają uwolnić się od wewnętrznych napięć. Życie w jego wielorakich aspektach począwszy od satysfakcjonującej aktywności zawodowej, rodzinnej czy własnej samorealizacji, a zwłaszcza różnorakie formy bezinteresownej ekspresji twórczej na każdym poziomie mogą zawierać dobroczynne skutki energetyzujące. Szczególnie różne formy ekspresji artystycznej pełnią rolę wzmacniająca i konstruktywną wobec samopoczucia psychicznego, a w dalszej kolejności fizycznego. Uwaga skoncentrowana na kreacji, czy to w obszarze doznań wizualnych, muzycznych czy kinetycznych może zaspakajać różnorakie potrzeby uzewnętrzniania siebie i ekspresji przeżyć, uwolnienia i oczyszczenia. Możemy zaspokajać potrzeby estetycznej kontemplacji świata i zauważania życia w jego urodzie, tego że jest ono wartością samo w sobie. Wtedy uświadamiamy sobie, że nie trzeba szukać jakichś specjalnych powodów by cieszyć się chwilą. Uczymy się na nowo bawić życiem, doceniać radość i śmiech, który zdaniem terapeutów ma leczące właściwości. Wreszcie kreatywna autoekspresja to poczucie jedności z transcendentalnym wymiarem duchowym, społecznym i kulturowym. Człowiek przejęty wartościami wykraczającymi poza jego własną skończoną egzystencję oraz identyfikujący się z różnorakimi wartościami humanistycznymi, artystycznymi, poznawczymi, społecznymi osiąga poczucie wyższego sensu i może zyskać subiektywne odczucie osobistej wygranej, nawet jeśli perspektywy życia nie są długie. Tworząc na swoją miarę każdy może zyskać subiektywne poczucie przedłużenia swojego ja i jego swoistego unieśmiertelnienia.

Arteterapia i działania kreatywne są jednym z bardzo skutecznych narzędzi psychicznego radzenia sobie z chorobą. Nie każdy potrafi pracować z wyobraźnią, wizualizować, medytować, ale na pewno każdy potrafi tańczyć, śpiewać, rysować, robić robótki ręczne czy zdjęcia, nawet komórką. Każdy może się cieszyć z czegoś, śmiać się i bawić, podróżować, choćby po najbliższej okolicy, iść do lasu, do parku, czy na dłuższy spacer. Każdy może się zatrzymać i posłuchać śpiewu ptaków. I wtedy może się okazać, że od dawna nie robiliśmy tych prostych rzeczy: nie przyglądaliśmy się drzewom, kwiatom, nie słyszeliśmy, że obok nas ptaki śpiewają całkiem głośno. Po prostu nasze zmysły były zblokowane przez codzienną krzątaninę i życie z dnia na dzień.

ONKOPRZESTRZEŃ KREATYWNA

Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych

FUNDACJA TWÓRCZOŚĆ I DOKUMENTACJA

Projekt "Onkoprzestrzeń kreatywna" jest dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego.

FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich Narodowy Instytut Wolności

Często się zdarza, że właśnie choroba nas zatrzymuje w tym absurdalnym codziennym pędzie i gonitwie nie wiadomo za czym. I może się okazać, że kiedy los nas brutalnie zatrzyma to zobaczymy całkiem piękny świat dookoła nas i przestaniemy zwracać uwagę na nieistotne sprawy, na które traciliśmy dotąd swoje życie i zaczniemy robić rzeczy ważne, budujące sens naszego istnienia. A więc żyjmy, najlepiej jak się tylko da zawsze, a szczególnie pomimo choroby.

Onkoprzestrzeń kreatywna, filmowo-warsztatowy program terapii poprzez sztukę i działania kreatywne, którego pomysłodawczynią jest Maria Poszwińska – pacjentka sprzed prawie 20 lat – opowiada się po stronie życia. Ma odstygmatyzować chorobę, może być niezwykłym i bardzo konkretnym wsparciem dla pacjentów i ich bliskich. Osoby doświadczone onkologicznie nie muszą być na przegranej pozycji, wprost przeciwnie, mogą wyjść na przeciw lękom i przewartościować strach w działania konstruktywne i przyjazne zdrowieniu. Droga wewnętrznego rozwoju, uzewnętrznienia siebie i kreatywnego podejścia do życia może być narzędziem uzdrawiania relacji ze sobą i światem. Może przynieść satysfakcję spełnienia, zaspokoić fundamentalne potrzeby egzystencjalne, odnaleźć poczucie zagubionego sensu. Odnaleziony stan wewnętrznego spokoju, wewnętrznej harmonii jest być może warunkiem niezbędnym do uruchomienia wewnętrznej energii i sił odpornościowych. Kreatywność na polu sztuki i szeroko pojętej aktywności, uwalniając od stresu i zaspokajając potrzeby wyższego rzędu może spowodować uaktywnienie terapeutycznych mechanizmów naprawczych. I najważniejsze, nie lekceważmy swojego wewnętrznego głosu, który podpowiada co w danej sytuacji moglibyśmy najlepszego zrobić dla siebie.

Pierwszym i najważniejszym krokiem, jaki człowiek może dla siebie zrobić i najlepszym sposobem poradzenia sobie z chorobą, to zaprzestanie koncentrowania się na niej i życie najpiękniej i najpełniej jak tylko można. Pomimo choroby pojawią się wtedy ważniejsze od niej sprawy, takie jak spełnianie marzeń, samorealizacja, może podróże, nowe przyjaźnie... Często choroba wtedy odchodzi, bo my nabieramy siły i witalności i nasz organizm staje się silniejszy. A jeśli nawet życie gaśnie, bo dla każdego ten kres kiedyś przecież nadchodzi, to te chwile, jakie zostają do przeżycia, mogą być najważniejszymi i najpiękniejszymi. Bo przeżywający je człowiek, doświadczony wcześniej traumą diagnozy, potrafi odkryć i docenić ich urodę oraz piękno świata i cieszyć się nimi tak, jak na to zasługują.

Ewa Grabiec-Raczak, Maria Poszwińska, Małgorzata Rosa.

Chorujemy nie tylko na raka
notatki z czasu choroby

Dr Hanna Tchórzewska-Korba, kierownik Zakładu Rehabilitacji w Centrum Onkologii-Instytucie im. Marii Skłodowskie-Curie dzieli się swoim refleksjami z czasu choroby i przestrzega, aby zachować czujność nie tylko onkologiczną, ale dbać o swoje zdrowie w każdym aspekcie.

Pani doktor życzymy zdrowia i jak najszybszego powrotu do pełnej sprawności.

Drodzy Czytelnicy!

Najczęściej poruszamy w tej *Gazecie* problemy związane z chorobą nowotworową, zapobieganiem, leczeniem, rekonwalescencją. **Ale chcę zwrócić uwagę, że chorujemy nie tylko na raka, że z dnia na dzień niepostrzeżenie można zachorować na coś innego.**

Można być zdrowym, czynnym zawodowo i społecznie i nagle znaleźć się po drugiej stronie. Upadek, utrata przytomności, karetka, Oddział Intensywnej Terapii i rozpoznanie.

Pewnie była Pani przeziębiona, niedoleczona – i tu następuje tyrada uwag.

Rozpoznanie: **zapalenie osierdzia. Myślimy z lękiem – niebezpiecznie…** Trafiamy na KARDIOLOGIĘ. Leżymy, sala trzy osobowa. Na badania wiozą nas na wózku. Leżymy, kroplówka, mierzenie ciśnienia, tlen.

Leżymy, dzień za dniem – pomału parametry normują się. Mija trzeci tydzień – idą święta, wypis do domu.

Co to jest to zapalenie osierdzia? Pytają wszyscy. *Taka choroba jak zapalenie płuc tylko dotyczy serca* – wyjaśniamy.

OGRANICZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Ograniczenie aktywności fizycznej na 3 miesiące. najpierw ścisłe (większość dnia leżenie) później ewentualny spacer, zakaz chodzenia po schodach itp.

Często piszemy o aktywności fizycznej, jak o dawkowanym lekarstwie w przebiegu wielu chorób, między innymi chorób nowotworowych.

Tak, aktywność fizyczna – dostosowana do osoby, jego choroby i okresu rekonwalescencji.

Tak, aktywność fizyczna – rekomendowana, sprawdzalna i wymierzalna.

Dlatego o tym piszę w tym miejscu.

Może być stan chorobowy, w którym aktywnością fizyczną jest spacer po mieszkaniu, zwłaszcza wtedy, gdy wydolność psychofizyczna jest słaba. I choć trudno nam wykonać kilka kroków, nie zapominamy co mówi przysłowie: „W zdrowym ciele, zdrowy duch".

A co jest wtedy ważne?! Ludzie, ich wsparcie, ciepłe słowa i myśli.

Wprowadzanie coraz aktywniejszego trybu, spacery, wejście na drugie piętro bez przeszkód.

Powrót aktywności po trzech miesiącach nie będzie łatwy, towarzyszyć mu będzie strach przed zmęczeniem, obawa przed przesadą.

***Konkluzja:** nie bagatelizujmy przeziębień i niedoleczonej grypy. Dopasujmy aktywność fizyczną do swoich możliwości, ale i do zaleceń lekarskich. Idzie wiosna, kijki w dłoń i na spacery!*

Zachęcam –
Hanna Tchórzewska-Korba

„Niezwykłe Dziewczyny” O raku piersi z nadzieją

Agnieszka Witkowicz-Matolicz (ur. 1984) – dziennikarka i reporterka, socjolożka, ale też pacjentka. Na raka piersi zachorowała w wieku 32 lat, rok po tym, gdy została mamą. Obecnie Szefowa Informacji w Radiu Muzo FM. Wcześniej związana z RMF FM, TOK FM i Radiem PiN, współpracowała też z Polsat News, TVP Info i WP.pl. Uważna obserwatorka życia i ludzi, lubi odkrywać fakty i walczyć ze stereotypami. Angażuje się w sprawy społeczne, uważa, że bez małych inicjatyw nie uda się zbudować wielkich spraw. Kocha dalekie i bliskie podróże, dobre kino, literaturę, góry i sport.

Agnieszka opowiada, jak i dlaczego powstała jej książka „Niezwykłe Dziewczyny”.

Szpitalne łóżko, obok stolik i podstawowe wyposażenie pacjentki – kubek, telefon, trochę drobiazgów. Czasami szaro, czasami smutno i trochę obskurnie. To niezbyt przyjemne otoczenie rozświetla jeden szczegół – książka o intensywnie różowej okładce. A na niej „Niezwykłe Dziewczyny”.

Ich historie dodają nadziei przed operacją, pomagają przetrwać trudne momenty chemii i wywołują uśmiech w długich kolejkach przed gabinetem onkologa. Skąd to wiem? Ze zdjęć, które dostaję w wiadomościach od kobiet z całej Polski. Najbardziej wzruszają zatrzymane w obiektywie najtrudniejsze chwile, gdy ściskają książkę jak amulet i piszą, że pomaga.

Taki właśnie miałam cel, by dać nadzieję, dodać otuchy, obalić mity, wspomóc wiedzą, ale też nie lukrować. Bo nie ma co się oszukiwać – leczenie onkologiczne to nie bułka z masłem. To bardzo trudny czas, pełen strachu i zmian. Chciałam pokazać, że niekoniecznie muszą być to zmiany na gorsze. Trudna diagnoza i leczenie mogą nas skłonić do pełniejszego korzystania z życia, przypomnieć, że naprawdę warto się cieszyć z małych rzeczy, pomóc nam odkryć siebie i swoje potrzeby, o których zapomniałyśmy w codziennym pędzie.

Sama jako pacjentka onkologiczna przekonałam się, że rak odbierając część możliwości daje kolejne. Trzeba je tylko dostrzec i po nie sięgnąć. Trzeba się odważyć. Warto się wyrwać ze stereotypu przygnębionej pacjentki i zawalczyć o siebie, swoje marzenia i każdy dzień. Bo to przecież nasze życie.

Tak właśnie zrobiły bohaterki „Niezwykłych Dziewczyn” – nie pozwoliły by rak odebrał im marzenia. Wzięły sprawy w swoje ręce i postanowiły chorować po swojemu.

Rak zabrał mi zdrowie, zabrał pierś, ale nigdy nie dałam sobie odebrać radości życia i z tego dziś jestem bardzo dumna – mówi mi Ewa, która na każdą chemię ubierała się jak na randkę – elegancko, ze smakiem, by czuć się kobieco.

Aleksandra Anna na wizyty w smutnym Centrum Onkologii wkładała intensywnie różową perukę. Dlaczego nie? Zawsze chciała mieć taką „odjechaną” fryzurę. Była zjawiskiem niecodziennym. Kolejne pacjentki zarażały się od niej optymizmem i niestereotypowym podejściem do leczenia.

Beata zawalczyła nie tylko o siebie, ale też o swoje dziecko. Zachorowała w 6 miesiącu wyczekanej ciąży. Wzięła chemię, potem krótki „urlop” na poród i kontynuowała leczenie. W „Niezwykłych Dziewczynach” zdecydowała się pokazać najpiękniejsze, wzruszające, ale i bardzo intymne zdjęcie – gdy bez włosów, tuż po porodzie dumnie trzyma w rękach malutkiego Michałka. To jej Mount Everest. Zdobyła swój ośmiotysięcznik.

Magda, obciążona mutacją genetyczną – nie poddała się rodzinnemu fatum. Nie ukrywała choroby – doszła do wniosku, że rodzina musi jakoś poradzić sobie z piętnem jej łysej głowy. Zaskakująco świetnie im poszło.

Kasia kilka lat po leczeniu powiększyła rodzinę. Dziś jest mamą dwóch cudownych synów. Nie dała sobie wmówić, że po raku już nic jej nie czeka.

Joanna, znana dziennikarka Telewizji Polsat – w trakcie leczenia pokazywała się tysiącom ludzi na ekranie w peruce. Nie spodziewała się, że dzieląc się swoją historią da wsparcie tak wielu kobietom w całej Polsce.

Aleksandra bardzo szybko usłyszała potworne słowa: *prawdopodobnie nigdy pani nie wyleczymy.* Miała przerzuty do wątroby i płuc. Ciągle się leczy, zmiany się cofają i dziś trzy lata po diagnozie realizuje najskrytsze marzenia, podróżuje z rodziną. Uśmiech nie schodzi jej z ust. Bo jak się nie cieszyć z każdej wspaniałej, wspólnej chwili?

Justyna dzięki chorobie podjęła najważniejszą w życiu decyzję, razem z dwiema malutkimi córkami odeszła od męża, który ją bił i nadużywał alkoholu. Wyjechała do dużego miasta, zaczęła życie od nowa. Nie tylko sobie, ale i swoim dzieciom zapewniła lepszą przyszłość.

Ola przez całe leczenie prowadziła szczerego ale i zabawnego bloga. Pokazała, że z humorem można podejść i do najtrudniejszych chwil.

Hania niespełna półtora roku po diagnozie ustanowiła żeglarski rekord świata – jako pełnoprawny członek załogi opłynęła na jachcie Antarktydę. Tak, zrobiła to dziewczyna po leczeniu onkologicznym. Po tym osiągnięciu napisała na blogu – *Każdej z nas może spełnić się jej własna Antarktyda! A to co przeszłyśmy tylko doda nam sił!*

Dziewczyny bardzo mi zaufały. Otworzyły się i opowiedziały o bardzo intymnych emocjach, strachu i marzeniach.

Kasia wspomina: *Braku piersi pod ubraniem nie widać. Jak wstajesz rano, patrzysz w lustro, a tam łysa głowa – to jest ten moment, gdy sobie zdajesz sprawę, że chorujesz.*

Magda dodaje: *To były trudne momenty, kiedy nie mogłam patrzeć w lustro, bo źle wyglądałam. Myślałam sobie – to już nie wróci, to jest niemożliwe, to już nie jestem ja…* Joanna odliczała dni do końca leczenia: *Nigdy nie zapomnę, jak leżałam w trakcie ostatniego naświetlania. Nie można się wtedy ruszyć nawet o milimetr. Nie można nawet drgnąć. A ja tak płakałam, że mi się w uszach, w małżowinach zrobiły jeziora od łez, bo nie mogłam się wytrzeć.*

Aleksandra szczerze wyznaje: *Nadal mam takie przebłyski, gdy myślę, co za akcja, ja zachorowałam na raka?! Nie chce mi się w to wierzyć. Gdy jeździłam do Centrum Onkologii czasami się zastanawiałam, gdzie ja jadę, o co chodzi? Teraz już się z tym trochę oswoiłam, ale nadal czasami nie mogę w to po prostu uwierzyć.*

Wiele osób pisze po przeczytaniu książki, że czują się jakby ktoś wyraził i opisał ich najgłębiej skrywane uczucia. To sprawia, że nie czują się w swojej chorobie same. Bo przecież nawet najbardziej wspierający bliscy nigdy tak nie zrozumieją nas tak, jak ktoś, kto ma podobne doświadczenia. To ogromna zaleta „Niezwykłych Dziewczyn". Szczerość bohaterek książki jest bezcenna.

Opowiadam dziesięć historii. Ale wiem, że jest ich znacznie, znacznie więcej. Wystarczy rozejrzeć się wokół, pomyśleć o znajomych Amazonkach, ich ciepłych uśmiechach, pasjach i radości życia. Nie są to stereotypowe pacjentki onkologiczne. Dlatego bardzo zależy mi na tym, by zmienić proporcje, by rak piersi przestał być kojarzony ze smutną, bladą kobietą pod kroplówką w szpitalnym łóżku. To obraz kreowany przez media. Rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej.

Nie mamy wpływu na rokowania, ale mamy wpływ na swoje nastawienie, myśli i podejście do życia. Tak, celowo piszę do życia, bo już same słowa, których używamy zmieniają naszą perspektywę.

Nie mówmy o chorobie, a o leczeniu, nie pytajmy o to ile czasu nam zostało, tylko zastanówmy się, co w tym czasie chcemy zrobić. Skupmy się na życiu właśnie i na tym, by było jak najlepsze.

Ja po zakończonej radioterapii powiedziałam sobie, że dziś jest pierwszy dzień całej reszty mojego życia i przestałam patrzeć w przeszłość, rozpamiętywać, a spojrzałam w przyszłość – przed siebie. Ta przyszłość dała cudowne znajomości, prawdziwe przyjaźnie i książkę, która mam nadzieję zmieni myślenie o raku piersi w Polsce i sprawi, że kolejne kobiety, które słyszą diagnozę, będą się choć trochę mniej bać.

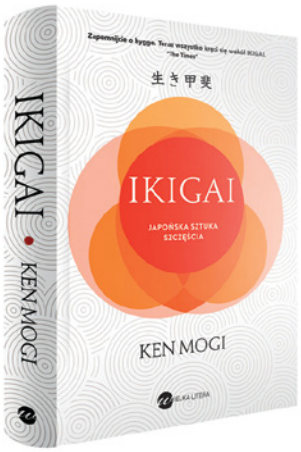
Marzena Rogalska „Wyprzedaż snów”

To godna polecenia książka napisana przez znaną dziennikarkę.

Główną postacią tej książki jest nietuzinkowa Agata, która po 8 latach pobytu zagranicą wraca do rodzinnego Krakowa. Nie ma pracy, ale ma przyjaciół, którzy bardzo wyczekiwali na jej powrót. Mamy tu do czynienia z przyjaźnią między kobietami, między kobietami i mężczyznami, jak też bardzo silne przyjazne relacje między mężczyznami. Wszyscy ci młodzi ludzie są gotowi w każdej chwili dzielić się z innymi swoim czasem, a nawet pieniędzmi. Czytając tę książkę można im zazdrościć, że potrafią tak się do siebie odnosić, dbać o siebie, wręcz kochać. Właśnie relacje międzyludzkie są największą siłą tej książki. Należy dodać, że nie brakuje w niej wątków miłosnych, zarysowanych w sposób bardzo taktowny. Są też tajemnice, prawie jak w kryminale, tylko nie ma zabójstw. To powoduje, że przerywając lekturę, chętniej się do niej wraca. Warto dodać, że autorka świetnie oddała klimat Krakowa, to jakby drugoplanowy bohater. Książka napisana przez kobietę, ale nie wpisuje się w kanon typowej literatury tzw. kobiecej. Jest mądra, napisana dobrym barwnym językiem. Ma otwarte zakończenie zwiastujące kolejną część. Jest nią książka pt. „Gra w kolory”. Polecam i tę pozycję.

Irena Rakowska

Ken Mogi „IKIGAI. Japońska sztuka szczęścia”



Przeczytałam ostatnio książkę, którą polecam swoim koleżankom Amazonkom i nie tylko Amazonkom. Nie często wracam do książek raz przeczytanych, ale do tej wracałam kilkakrotnie. Jest to wydana przez Wielką Literę „ IKIGAI”, podtytuł „Japońska sztuka szczęścia”, autorstwa Ken Mogi.

Książka w prosty lecz wyrazisty sposób wskazuje na podstawowe normy i zasady stosowane w społeczeństwie japońskim, w którym jest najwięcej osób długowiecznych.

„Japońską sztukę szczęścia” otrzymałam od przyjaciółki i jej lektura okazała się bardzo pomocna w uporządkowaniu moich odczuć zmienionych po operacji i terapiach onkologicznych. Dzięki tej książce zaangażowanie w wiele spraw czy zależności okazało się nieistotne, tak jak postrzeganie otoczenia, rodziny, przyjaciół, znajomych. Lektura potwierdziła słuszność decyzji o rozpoczęciu ćwiczeń tai chi i innych aktywności w formie ćwiczeń zdrowotnych, a nie wysiłkowej gimnastyki.

IKIGAI wskazuje na korzyści płynące z przemyślenia, określenia kilku podstawowych spraw i dokonania próby:

1. Uwolnienia siebie z niektórych zależności wewnętrznych i zewnętrznych. Znalezienia własnych zainteresowań, przyjemności i akceptacji siebie. Kształcenia samoświadomości. Przyjemności mogą być najmniejsze i nie muszą być „zdobywane” z tego powodu, że otoczenie je ma czy akceptuje. Lepsza jest akceptacja własna. Może to być spacer, rośliny , miłe spotkanie czy miły uśmiech nieznanego człowieka.
2. Postrzegania osób i rzeczy istniejących „tu i teraz”, docenienia ich, a nawet czerpania z nich przyjemności. Przeszłość i teraźniejszość znamy, a przyszłość łatwiej jest zaakceptować o ile jej się nie planuje „od A do Z”. Dążenie do zmiany otoczenia za wszelką cenę w celu realizacji planów, wymaga upewnienia się, czy na pewno są to nasze plany, a nie ślepa realizacja wydumanych doktryn.
3. Zadbanie o ład i harmonię wokół siebie oraz wytrwałość – załatwianie najdrobniejszych spraw „do końca” porządkuje otoczenie. Znajomość i zachowanie szacunku dla tradycji, osób starszych, norm społecznych, pracy i jej wyników (każdy wynik się liczy, nawet najskromniejszy), pomaga w zachowaniu ciągłości bytu własnego i otoczenia.

Spróbujcie przeczytać i przemyśleć. A może zastosować?

Alicja Lachowska

Wspomnienie o Irenie Kasińskiej

Pozostał wielki żal, smutek i ciemne okno...

Irena Kasińska należała do klubu kilkanaście lat i po przeszkoleniu została ochotniczką. Bardzo zaangażowała się w tę pracę. Była zawsze chętna do pomocy, bardzo sumienna i obowiązkowa.
Miała dwoje dzieci oraz ukochanego wnuka.

Zaskoczyło mnie, że ta drobna lecz silna kobieta pracowała w „Świerku" pod Warszawą. W wolnym czasie jeździła na działkę, gdzie cieszyła się z własnych upraw.

Tak się złożyło, że Irenka mieszkała z córką i zięciem w sąsiednim bloku „mrówkowcu", którego część okien była usytuowana *vis a vis* moich, więc nie raz zerkałam, czy pali się w nich światło i wtedy wiedziałam, że jest w domu. Gdy byłam sama – czułam się raźniej.

Kilka razy byłyśmy na tych samych turnusach rehabilitacyjnych i pielgrzymkach do Częstochowy. Zawsze umawiałyśmy się przy moim bloku i razem jechałyśmy na miejsce zbiórki a później wracałyśmy wspólnie do domów.

Na turnusach rehabilitacyjnych lubiła uczestniczyć w koleżeńskich spotkaniach i balach przebierańców. Potrafiła z paru kawałków materiału wyczarować ciekawy strój. Pamiętam jak w Sarbinowie ucharakteryzowała się i przebrała za „chłopca z gitarą". Przeszłam obok i Jej nie poznałam.

Irenka przez parę ostatnich lat dzielnie walczyła z chorobą. Nie było to łatwe, bo bardzo cierpiała. Do ostatnich chwil pragnęła rozmów z koleżankami, chociaż już sama nie miała siły mówić.
Odeszła spokojnie w domu w obecności córki Magdy.
Została pochowana na Cmentarzu Północnym.

Pozostał wielki żal, smutek i ciemne okno...

Elżbieta Samselska

30 lat wspieramy kobiety chore na raka piersi

AMAZONKI WARSZAWA-CENTRUM

Podaruj 1% swojego podatku
Stowarzyszeniu „Amazonki" Warszawa-Centrum
KRS 0000023411

Konto bankowe 83 1020 1055 0000 9402 0016 6280

Stowarzyszenie „Amazonki"
Warszawa-Centrum
ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa

tel. pon-pt (10.00-13.00): 22 546 28 97
amazonki@coi.waw.pl
www.amazonki.com.pl

KALENDARIUM
wrzesień 2018 – luty 2019

13 września 2018 r.
„Campus Zdrowia"

Pierwszy „Campus Zdrowia" organizowany w ramach projektu *#Siećdlazdrowia*. Pierwszego dnia mieliśmy okazję wysłuchać wykładu na temat *social mediów*, budowania komunikatów w sieci, specyfiki Instagrama i Twittera. Tego dnia wieczorem w ramach integracji przygotowaliśmy wspólnie kolację pod okiem doświadczonych kucharzy, którym przewodził Jerzy Nogal. Wspaniała zabawa i smaczny posiłek. Sztukę nawiązywania kontaktu z partnerami organizacji, zarządzania stresem i świadomego słuchania przybliżyła Judy Turan – aktorka i *coach*. Sposoby komunikacji wewnątrz organizacji i zarządzanie organizacją pokazała z kolei Katarzyna Korpolewska – psycholog. Tematem ostatniego dnia „Campusu Zdrowia" było pozyskiwanie funduszy.

Wiesława Kunicka, psycholog Katarzyna Korpolewska, Irena Opłoczyńska, Ewa Grabiec-Raczak

2 października 2018 r.
II Kongres „Wizja Zdrowia Diagnoza i Przyszłość"

Podczas II Kongresu „Wizja Zdrowia Diagnoza i Przyszłość Foresight Medyczny" wizję przyszłości systemu opieki zdrowotnej przedstawili politycy, przedstawiciele świata biznesu, służby zdrowia i organizacji pacjentów. Eksperci szukali przyczyn i rozwiązań najważniejszych problemów dotyczących polskiej opieki medycznej, oceniając aktualną sytuację.

2 października 2018 r.
Akcja Pinktober

Zaczynamy październik, a wraz z nim naszą coroczną akcję Pinktober. Niech ta jesień będzie różowa. Pomaganie nigdy nie było prostsze! W ramach akcji Pinktober sięgając po opakowania specjalnej edycji wrapów z różową wstążką, można było przyczynić się do walki z nowotworami – 10% dochodu ze sprzedaży przeznaczono na rzecz profilaktyki oraz walki z rakiem piersi.

3 października 2018 r.
Nasz kręgosłup

Wzięłyśmy udział w bardzo interesującym spotkaniu, które prowadziła nasza ulubiona fizjoterapeutka Krysia Puto. A temat był zawsze aktualny – nasz kręgosłup. Oprócz części teoretycznej była również praktyczna i chociaż przez kilka minut próbowałyśmy się gimnastykować. Było super.

Mgr Krystyna Puto

5-6 października 2018 r.
XXI Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę

Motto tegorocznej XXI Pielgrzymki Amazonek na Jasną Górę brzmiało: *Miłości bez krzyża nie znajdziesz, a krzyża bez miłości nie uniesiesz*. Pielgrzymkę zorganizowały Częstochowskie Amazonki.

Uczestniczki XXI Pielgrzymki Amazonek na Jasną Górę

11 października 2018 r.
„Gabinety z Różową Wstążką"

Podczas 11. edycji akcji AVON „Gabinety z Różową Wstążką" kobiety z całej Polski skorzystały z puli 7000 dofinansowanych badań USG piersi w 99 gabinetach. Pierwsze z nich zostanły wykonane 15 października, w Europejskim Dniu Walki z Rakiem Piersi. Akcja organizowana była we współpracy z naszym Stowarzyszeniem. „Gabinety z Różową Wstążką" to część kampanii AVON Kontra Rak Piersi, która w 2018 roku obchodziła okrągłą, 20. rocznicę. To projekt, który nie tylko przypomina, jak ważna jest profilaktyka, ale umożliwia kobietom wykonanie kontrolnych badań diagnostycznych.

13 października 2018 r.
„Kobiety specjalistki Kobietom pacjentkom"

W tym roku konferencja „Kobiety specjalistki Kobietom pacjentkom – życie po leczeniu raka piersi" była przeznaczona przede wszystkim dla pacjentek, ale stworzyła również okazję do spotkania i wymiany doświadczeń lekarek i innych osób opiekujących się chorymi w trakcie leczenia raka piersi i po jego zakończeniu. Podobnie jak w poprzednich latach,

Od lewej: Ewa Grabiec-Raczak, Joanna Rawska, Bianka Mirska, Alicja Lachowska, Irena Opłoczyńska, Regina Swarcewicz-Balicka

spotkanie było przeznaczone wyłącznie dla Pań, ponieważ niektóre tematy łatwiej omawiać w damskim gronie. Dłuższe niż dotychczas przerwy, były okazją do rozmów i dyskusji.

Przewodniczącą Komitetu Naukowego i Organizacyjnego była dr hab. n. med. Maria Litwiniuk.

22 października 2018 r.
Wypad na Podlasie

Białystok i wielokulturowe Podlasie, to miejsca, w których wspaniale spędziłyśmy ostatni słoneczny weekend października. Zwiedzałyśmy synagogę w Tykocinie, Pałac Branickich i ogrody w Białymstoku, Monastyr i muzeum ikon w Supraślu. Urocze spacery z przewodnikiem ulicami tych miast pozwoliły nam trochę poznać ich historię. A wieczorna integracja połączona z lepieniem podlaskich pierogów dopełniła reszty. Dziękujemy Helenko za zaproszenie i wspaniałą zabawę :)

25 października 2018 r.
Konferencja z okazji Miesiąca Walki z Rakiem Piersi

Prelegentami dorocznej konferencji z okazji Miesiąca Walki z Rakiem byli: prof. dr hab. Tadeusz Pieńkowski, lek. Dorota Nowakowska, dr. n. med. Agnieszka Jagiełło-Gruszfeld, dr Hanna Tchórzewska-Korba, dr n. med. Jakub Gierczyński, dr hab. n. med. Renata Duchnowska. Spotkanie prowadziła nasza koleżanka – Ola Rudnicka. Na zakończenie konferencji w panelu w roli Pani Ministry wystąpiły przedstawicielki organizacji pacjentów: Anna Kupiecka, Agata Polińska i Lidia Sufinowicz. Obejrzeliśmy wzruszający film *Niewidzialne Fundacji Onkocafe*, którego bohaterkami są pacjentki z zaawansowanym rakiem piersi. Dużo nowości, ale niestety żadnych optymistycznych informacji o dostępności do nowoczesnych refundowanych terapii.

2 listopada 2018 r.
Great Sicilian Escape

Niesamowita Daga Szolc i jej wyjątkowy projekt biegowy *Great Sicilian Escape*. Sycylia zdobyta, ponad 1000 km w nogach, endorfiny naładowane na rok. Brawo!

6 listopada 2018 r.
Spotkania w centrali QUIOSQUE

Aby przekonać Polki do samobadania piersi, marka QUIOSQUE we współpracy z naszym Stowarzyszeniem przygotowała krótki instruktaż dostępny na stronie **quiosque.pl**. oraz opracowała również filmy z cennymi informacjami dla każdej kobiety. Można je zobaczyć na kanale YouTube QUIOSQUE. Podczas spotkania w centrali firmy QUIOSQUE, uczyłyśmy samobadania piersi i udzielałyśmy wyjaśnień na temat raka piersi. Pracownice firmy poza badaniami USG piersi wykonywanymi na miejscu, miały możliwość odbycia indywidualnych badań i konsultacji z Barbarą Jobdą – pielęgniarką onkologiczną.

Małgorzata Rosa, mgr Barbara Jobda, Ewa Grabiec- Raczak, Albina Radzikowska

7 listopada 2018 r.
Kampania społeczna „Zawał serca – czas to życie"

Debata w Pałacu Prezydenckim zainaugurowała nową odsłonę kampanii społecznej „Zawał serca – czas to życie", która ma uświadamiać, jak postępować w przypadku zawału serca i jak kluczowy jest czas podjęcia działań oraz wezwanie pogotowia.

Szymon Chrostowski, Beata Ambroziewicz, Katarzyna Lisowska, Wiesława Kunicka, Ewa Grabiec-Raczak

9 listopada 2018 r.
„Zdrowe Pobudki"

Tym razem w „Zdrowych Pobudkach" tematem była aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu. Zajęcia prowadziły lek. Anna Plucik-Mrożek i mgr Małgorzata Perl. Była nie tylko część teoretyczna, ale wykonaliśmy normę ćwiczeń na ten dzień, może na dwa.

14 listopada 2018 r.
Pacjent w Badaniach Klinicznych

W Ministerstwie Zdrowia odbyło się Spotkanie edukacyjno-informacyjne dotyczące projektu Pacjent w Badaniach Klinicznych z udziałem ministra zdrowia, Rzecznika Praw Pacjenta, lekarzami i przedstawicieli organizacji pacjentów.

Przedstawiciele pacjentów uczestniczący w Spotkaniu

16 listopada 2018 r.
Warsztaty biżuterii

Przez dwa dni Ola Rudnicka z wielką swadą i zaangażowaniem uczyła nas jak tworzyć biżuterię. Udało nam się poznać podstawy wyrobu bransoletek, kolczyków i naszyjników. Były to warsztaty *light* podczas których świetnie się bawiłyśmy razem z naszą instruktorką.

22 listopada 2018 r.
„Pobudka z wizerunkiem"

W klimatycznym Studio Śmiała 79 zajęcia pt. „Pobudka z wizerunkiem", prowadziła świetna Judy Turan, aktorka, *coach*, trenerka, która z wielkim entuzjazmem i ciepłem uczyła nas jak zaprezentować siebie innym.

5 grudnia 2018 r.
Spotkanie z AMOENA

Nasze grudniowe spotkanie miało nieco inny charakter. Przedstawicielki firmy Amoena Hania i Dominika przeprowadziły nietypowe zajęcia edukacyjne, a mianowicie zabawę w odgadywanie kalamburów. Podczas świetnej zabawy z mnóstwem śmiechu, dowiedziałyśmy się trochę o sobie, naszych emocjach i produktach firmy. Koleżanki, które pokazywały hasła zostały nagrodzone nie tylko brawami, ale i czekoladowymi Mikołajami. Dekoracją były kolorowe, świąteczne serca. Nie zabrakło też pysznego ciasta.

Dyrektor Amoena – Hanna Adamczak, Irena Rakowska, Ewa Wróblewska

9 grudnia 2018 r.
Szkolenie liderek w Sierakowie

Szkolenie liderek: warsztaty, wykłady, dyskusje, rozmowy kuluarowe i oczywiście wspaniałe spotkanie opłatkowe w przemiłej, rodzinnej atmosferze.

12 grudnia 2018 r.
Spotkanie Opłatkowe, Dzień Wolontariusza

Podczas Spotkania Opłatkowego świętowaliśmy Dzień Wolontariusza, dziękując koleżankom za ich pracę w 2018 roku. Gościłyśmy wielu przyjaciół, którzy podzielili się z nami opłatkiem i złożyli życzenia. W miłej, rodzinnej atmosferze uśmiechom, uściskom i życzeniom nie było końca. Winszowaliśmy sobie odpoczynku od codziennego zabiegania, chwili zadumy, dużo radości, zdrowia oraz wszelkiej pomyślności w Nowym Roku. Niestety nie było z nami naszej ukochanej dr Hanny, Halinki, Małgosi, ale otrzymałyśmy piękne życzenia, które zostały odczytane.

Spotkanie opłatkowe

14 grudnia 2018 r.
„Nie Ma Rzeczy Niemożliwych"

Spotkanie pod hasłem „Nie Ma Rzeczy Niemożliwych" odbyto się w Centrum Terapeutyczno-Edukacyjnym Centrum Onkologii. Celem spotkania było pokazanie, że po zakończeniu leczenia otwiera się przed pacjentem onkoprzestrzeń, pełna nowych możliwości, nie ograniczająca osoby z doświadczeniem nowotworu w twórczym kreowaniu swojego życia, nabywaniu nowych umiejętności, realizacji marzeń i kolejnych celów. Spotkaniu towarzyszył pokaz krótkich filmów zrealizowanych podczas warsztatów w Sierakowie.

8 stycznia 2019 r.
Spotkanie z Pierwszą Damą

Spotkanie w Pałacu Prezydenckim z Pierwszą Damą Agatą Kornhauser-Dudą z udziałem przedstawicielek Federacji Stowarzyszeń „Amazonki" oraz współpracujących z naszą organizacja osób. Rozmawiałyśmy o edukacji zdrowotnej, lekcjach profilaktyki w szkołach, diagnostyce chorób nowotworowych i naszych własnych doświadczeniach. Po spotkaniu zwiedzałyśmy Pałac Prezydencki.

Pierwsza Dama Agata Duda wśród Amazonek

8 stycznia 2019 r.
Spotkanie w Ambasadzie Szwajcarii

W tym dniu przedstawiciele organizacji pacjentów wzięli udział w spotkaniu w Rezydencji Ambasadora Szwajcarii w Polsce. Pan Ambasador Jürg Burri. opowiedział o szwajcarskim modelu opieki zdrowotnej i poznał nasze opinie na temat systemu ochrony zdrowia w Polsce.

9 stycznia 2019 r.
Niezwykłe kobiety

Podczas naszego spotkania integracyjno-edukacyjnego gościłyśmy niezwykłe kobiety: Marię Poszwińską, Anię Sławińską i Agnieszkę Witkowicz-Matolicz.

Ela Samselska prezentuje poduszki-serca

14 stycznia 2019 r.
Poprawa bezpieczeństwa farmakoterapii

Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia wraz z Towarzystwem Promocji Jakości Opieki Zdrowotnej w Polsce i Biurem Światowej Organizacji Zdrowia w Polsce poinformowało organizacje pacjentów o działaniach, podejmowanych w zakresie poprawy bezpieczeństwa farmakoterapii w ramach wdrażania elementów 3. Globalnego Wyzwania Bezpieczeństwa Pacjenta Światowej Organizacji Zdrowia. Bezpieczna Farmakoterapia. Przedstawiono również doświadczenia Danii w tej dziedzinie.

18 stycznia 2019 r.
„Onkoprzestrzeń Kreatywna"

Wernisaż wystawy po warsztatach malarstwa i rysunku prowadzonych przez Stefana Żuchowskiego, 3-7 lipca 2018 r. w Sierakowie w ramach projektu „Onkoprzestrzeń Kreatywna". Podczas wernisażu odbyła się projekcja filmu i spotkanie ze Stefanem Żuchowskim. Obrazy można było oglądać do 10 lutego 2019 r.

1 lutego 2019 r.
Światowy Dzień Walki z Rakiem

Konferencja z okazji Światowego Dnia Walki z Rakiem pt. „Rak – choroba przewlekła. Sukces medycyny, życie dla pacjenta, wyzwania dla systemu". Była to już 3. debata z cyklu „Szybsi od raka". Celem konferencji była dyskusja w gronie ekspertów na temat postępów medycyny w leczeniu chorób nowotworowych. Konferencji towarzyszył „Salonik Zdrowia", w ramach którego można było m.in. na stoisku NFZ wyrobić kartę EKUZ, zapoznać się z „Europejskim Kodeksem Walki z Rakiem", skorzystać z porad Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum oraz z konsultacji w „Poradni Pomocy Palącym".

2 lutego 2019 r.
Dzień Drzwi Otwartych

Pierwszy w tym roku Dzień Drzwi Otwartych w Centrum Onkologii. Tego dnia osoby ubezpieczone miały możliwość skorzystania z szerokiego zakresu badań i konsultacji m.in. badane były znamiona na skórze za pomocą dermatoskopu, dokonywany był pomiar tlenku węgla w wydychanym powietrzu, ciśnienia tętniczego oraz poziomu cukru we krwi. Można było skorzystać z porad lekarza onkologa. A my uczyłyśmy samobadania piersi i rozmawiałyśmy o profilaktyce.

Ewa Wróblewska, Teresa Maciejowska, Krystyna Sikorska-Krajewska

11-12 lutego 2019 r.
13. Forum Organizacji Pacjentów

W Warszawie już po raz 13. odbyło się Forum Organizacji Pacjentów – największa konferencja skierowana do liderów pacjentów reprezentujących chorych w różnych obszarach terapeutycznych organizowana przez Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej. Konferencja rozpoczęła się debatą na temat godności pacjenta i jakości opieki zdrowotnej. Obok ministra zdrowia – prof. Łukasz Szumowskiego, wzięli w niej udział Adam Niedzielski, prof. Paweł Łuków, ks dr Arkadiusz Nowak, dr Jakub Gierczyński, Ewa Borek. O współpracy ze środowiskiem pacjentów mówił Bartłomiej Chmielowiec – Rzecznik Praw Pacjenta. Następnie odbyła się debata „Godność pacjenta w chorobie przewlekłej" podczas której zaprezentowano wyniki raportu IPPEZ .

Przedstawicie Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych na 13. Forum Organizacji Pacjentów.

Kolejnego dnia w sesji Ruch, dieta i arteterapia mogliśmy posłuchać wykladów na temat roli wysiłku fizycznego i muzykoterapii w profilaktyce oraz wsparciu w procesie leczenia chorób przewlekłych. Odbyły się też warsztaty prowadzone przez dr hab. Mariusza Trojanowskiego z komunikacji interpersonalnej z elementami perswazji oraz zajęcia z dr Katarzyną Korpolewską o barierach w pomaganiu innym.

Opracowała
Ewa Grabiec-Raczak

AKTUALNE INFORMACJE O STOWARZYSZENIU

ZARZĄD STOWARZYSZENIA

Ewa Grabiec-Raczak
prezes

Wiesława Kunicka
wiceprezes

Ewa Wróblewska
II wiceprezes

Elżbieta Samselska
sekretarz

Irena Opłoczyńska
skarbnik

Małgorzata Rosa
członek Zarządu

Krystyna Sikorska-Krajewska
członek Zarządu

Komisja Rewizyjna: Irena Rakowska, Krystyna Laskowska, Albina Radzikowska

Telefon Zaufania

664 75 70 50 – czynny: poniedziałek- piątek, godz. 10.00-17.00

Najwazniejsze inicjatywy Stowarzyszenia

1. Objęcie opieką przez nasze Ochotniczki 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.
9. Realizowanie kampanii społecznych i grantów edukacyjnych: „Rehabilitacja kobiet po leczeniu raka piersi", „Gabinety z Różowa Wstążka", *#befirst – bądź o krok przed rakiem* i wielu innych.

Centrum Pomocy Telefonicznej

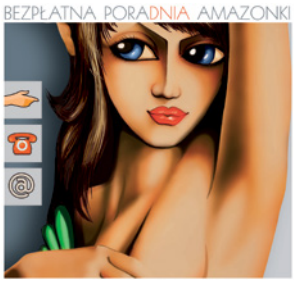
Bezpłatna Infolinia, lekarz onkolog: tel. 800 49 34 94, pon.-czw., godz. 16.00-22.00
Rehabilitant: tel. 22 546 26 33 lub 22 546 25 86, wt., godz. 14.00-18.00
Pielegniarka: tel. 602 610 029, pon., godz. 10.00-18.00
Ekspert od problemów z włosami: Izabela Szymczak, tel. 609 822 872 pon., godz. 20.00-22.00
Psycholog: Agnieszka Waluszko, tel. 574 479 249, pon., godz. 13.00-15.00
Ochotniczka: tel. 664 757 050, pon.-pt., godz. 9.00-17.00
Biur: tel. 22 546 28 97, pon.-pt., godz. 10.00-13.00

Osoby szczególnie zasłużone dla Ruchu Amazonek

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

Ochotniczki pracujące w Stowarzyszeniu

Alicja Chrzanowska
Ewa Grabiec-Raczak
Leokadia Katra
Anna Korczak
Teresa Kowalczyk
Wiesława Kunicka
Teresa Maciejowska
Zofia Michalska
Bianka Mirska
Krystyna Nader
Jolanta Nebeluk
Elzbieta Nowajczyk-Kwiatkowska
Anna Oleksiewicz
Irena Opłoczyńska
Wanda Peconek
Margarita Piątkiewicz
Albina Radzikowska
Irena Rakowska
Marianna Reguła
Halina Rodziewicz
Małgorzata Rosa
Elzbieta Samselska
Krystyna Sikorska-Krajewska
Janina Sienkiewicz
Regina Swarcewicz-Balicka
Marianna Szymanek
Mirosława Tubiak
Elzbieta Wojciechowska
Ewa Wróblewska



PORADNIA AMAZONKI
POMOC DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH RAKIEM PIERSI

NASI SPECJALISCI
CZEKAJA NA WASZE PYTANIA

W Poradni Amazonki na teresnie Centrum Onkologii przyjmują:

Rehabilitant: dr Hanna Tchórzewska-Korba, specjalista II stopnia – wtorki, godz. 14.00-18.00, pok. 9

Rehabilitacja ruchowa: mgr Krystyna Puto – poniedziałki, godz.14.30-15.00, środy, godz.14.30-15.15, duża sala gimnastyczna

Rehabilitacja ruchowa: mgr Justyna Krzyż-Grodecka – wtorki i czwartki, godz. 14.30-15.15, duża sala gimnastyczna

Radca prawny: adw. Alicja Lachowska – czwartki, godz. 11.00-13:00, biuro Stowarzyszenia

Dyżury Ochotniczek – z Ochotniczką możesz porozmawiać o wszystkim – wtorki i środy, godz. 10.00-13:00

Biuro – poniedziałek-piątek, godz.10.00-13.00

„Gazeta Amazonki" w Internecie

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

REDAKCJA

Redakcja: Ewa Grabiec-Raczak, Aleksandra Rudnicka

Współpraca redakcyjna: członkinie Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum

Fot. członkiń Zarządu: Edyta Paduch

AMAZONKI WARSZAWA-CENTRUM

Siedziba Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centum
jest Zakład Rehabilitacji Centrum Onkologii,
ul. W. K. Roentgena 5, 02-781 Warszawa
tel. 22 546-28-97, biuro czynne pon.-pt., godz.10.00-13.00
e-mail: amazonki@coi.waw.pl
www.facebook.com.pl/AmazonkiWarszawa
www.amazonki.com.pl

Konto bankowe
83 1020 1055 0000 9402 0016 6280
KRS 0000023411

Wydawca
ALEKSANDRIA
aleksandria@zigzag.pl