




AMAZONKI

Maj 2020 · gazeta bezpłatna
Gazeta jest wydawana dzięki finansowemu wsparciu

Vip pharm s.A. 
Z LEKARZAMI DLA PACJENTÓW

Gazeta Stowarzyszenia „AMAZONKI” WARSZAWA-CENTRUM

Jakże byłoby pięknie, gdyby każdy z nas mógł wieczorem powiedzieć: dzisiaj zrobiłem gest miłości wobec drugiego.

papież Franciszek

Drogi Czytelniku!

Skoro wzięłeś tę gazetę do ręki, to znaczy, że nie jest Ci obcy temat raka piersi i prawdopodobnie wiesz kim są Amazonki. To może znaczyć również, że choroba nowotworowa po tym, jak z zaskoczenia wtargnęła do Twojego życia, wiele w nim zmieniła. Może dotknęła Ciebie lub Twoich bliskich. Nasza „Gazeta” powstała z myślą o osobach takich jak Ty. Chcemy przekazywać rzetelną fachową informację, która według naszej filozofii stanowi podstawę, by mierzyć się z chorobą, wracać do zdrowia i pełni życia. W tym numerze znajdziesz nie tylko publicystykę medyczną, ale i artykuły dotyczące urody i stylu życia.

Z artykułu dr Maryny Rubach dowiesz się o niektórych działaniach niepożądanych chemioterapii: powikłaniach hematologicznych, neutropenii i gorączce neutropenicznej. **Dr Sławomir Mazur pisze o rozwoju chirurgii rekonstrukcyjnej piersi w Polsce.** Suchość, ból i zapalenie jamy ustnej to kolejne negatywne efekty, które mogą pojawić się w związku z leczeniem onkologicznym – **ten problem porusza mgr pielęgniarstwa Monika Aleksy-Polipowska.**

Jeżeli chcecie się dowiedzieć, **jaka popularna roślina zawiera związki chemiczne: alliinę oraz allicynę i jaki mają one wpływ na nasz organizm, przeczytajcie artykuł dr Michała Mularczyka.**

Czy wiesz, co to jest e-medycyna? Zapoznaj się z artykułem Marka Kustosza, który informuje, jakie aplikacje medyczne można ściągnąć na nasze telefony.

Zwróćcie uwagę na artykuł psycholożki Joanny Konczanin „High Quality Women – kobiety, które stawiają na rozwój”, przeczytajcie i spróbujcie wprowadzić coś nowego do swojego życia.

Doskonale wiemy, że najszybciej możemy podnieść swoją energię poprzez ruch, dlatego **zachęcam nie tylko do zapoznania się z publikacją Liliany Celmer, ale do wzięcia udziału w różnego rodzaju zajęciach sportowych czy rekreacyjnych.** Mnie



Foto. Marcin Jamkowski

najbardziej odpowiada relaksacja, która zawsze kończy zajęcie jogi.

Pojawienie się choroby, bezradność i konieczność zdania się na innych może powodować poczucie utraty sprawowania kontroli nad własnym życiem. To przeważnie wzbudza lęk, pozbawia chęci, by cieszyć się pozytywnymi zdarzeniami. Działając na rzecz pacjentów onkologicznych doskonale zdajemy sobie z tego sprawę, więc próbujemy zmienić schemat myślenia i poszukujemy twórczych rozwiązań, żeby oswoić życie z chorobą i po niej. Tak powstał **wspólny projekt #UKOCHAJSIEBIE Fundacji STOMALife i naszego Stowarzyszenia. Przeczytajcie artykuły Bianci-Beaty Kotoro i Agnieszki Łodzińskiej,** obejrzyjcie relację z sesji fotograficznej z nowymi wizerunkami naszych koleżanek.

Na koniec pozostawiam Ci Czytelniku najlepszy przykład, jak jedna iskra, wywołana chęcią życia na przekór rakowi, przeradza się w jasny, niegasnący płomień nadziei świecący dla wielu osób – **przeczytaj poruszający tekst Heleny Śliwińskiej „25 Lat Amazonek na Pradze Południe.”**

Zapraszam do lektury – liczę, że będzie dla Ciebie inspiracją dla wprowadzenia zmian w Twoim życiu i że zyskasz nową potrzebną wiedzę – oręż do walki z chorobą.

Ewa Grabiec-Raczak

Objawy niepożądane chemioterapii

- powikłania hematologiczne, neutropenia, gorączka neutropeniczna



Dr n. med. Maryna Rubach od 25 lat jest kierownikiem Oddziału Chemioterapii Diennej w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Państwowym Instytucie Badawczym w Warszawie. Jest absolwentką Warszawskiej Akademii Medycznej oraz specjalistą w zakresie chorób wewnętrznych, chemioterapii nowotworów i onkologii klinicznej. Pracuje w Centrum Onkologii – Instytucie od 1974 r. Oddział, którym kieruje codziennie przyjmuje od 100 do 150 chorych. Dr Rubach jest autorem ponad 60 publikacji krajowych i zagranicznych oraz współautorką podręcznika Onkologii Klinicznej i Zaleceń Postępowania Diagnostyczno-Terapeutycznego w Nowotworach Złośliwych, które doczekały się już kilku wznowień oraz *A Guide for Patients with Advanced Cancer* wydanego przez ESMO.

Wprowadzenie

Chemioterapia nowotworów wiąże się bardzo często z występowaniem różnych objawów niepożądanych. Jest to związane z niespecyficznym mechanizmem działania leków przeciwnowotworowych. Leki te niszczą komórki nowotworowe charakteryzujące się szybkimi podziałami oraz uszkadzają szybko dzielące się zdrowe komórki różnych narządów wewnętrznych, zwłaszcza takich jak szpik kostny, nabłonek przewodu pokarmowego, mieszki włosowe i komórki gonad. Również w trakcie leczenia chemicznego obserwuje się różnego rodzaju uszkodzenia narządowe.

Dodatkowo nowe leki biologiczne, poza częstymi objawami skórnymi, również mogą wywoływać różnego rodzaju reakcje alergiczne i immunologiczne. Objawy niepożądane chemioterapii mogą wystąpić w trakcie leczenia (toksyczność wczesna) a także w jakiś czas po zakończonej terapii (toksyczność późna).

Do najważniejszych objawów niepożądanych w leczeniu nowotworów należą:

- powikłania hematologiczne w tym neutropenia, małopłytkowość i anemia,
- nudności i wymioty,
- stany zapalne śluzówek przewodu pokarmowego,
- biegunki,
- powikłania zakrzepowe,
- odczyny po wynacznieniu leków,
- uszkodzenia narządowe, w tym zaburzenia neurologiczne,
- objawy skórne,
- wypadanie włosów.

Najczęstszym objawem niepożądanym związanym z chemioterapią jest uszkodzenie szpiku kostnego, które wiąże się z występowaniem przede wszystkim neutropenii oraz anemii i małopłytkowości.

Neutropenia polega na obniżeniu wartości bezwzględnej liczby neutrofilii obojętnochłonnych, a stopień nasilenia jej objawów jest oceniany według

międzynarodowej skali CTC-NCI (*Common Toxicity Criteria of National Cancer Institute* wersja 3 po polsku jest dostępna na stronie NFZ).

Neutropenia, często bezobjawowa, występuje u prawie wszystkich chorych poddanych chemioterapii. Najczęstszymi przyczynami neutropenii są: uszkodzenie szpiku w wyniku leczenia chemicznego i radioterapii, nowotworowe naciekanie szpiku, pierwotna aplazja szpiku, zespoły paranowotworowe, zakażenia (bakteryjne, wirusowe i grzybicze), zespoły mielodysplastyczne, zatrucie metalami ciężkimi i alkoholem, hipersplenizm, choroby układowe, przeciwciała przeciwko neutrocytom i ich prekursorom, niedokrwistość z niedoboru witaminy B12 i/lub kwasu foliowego oraz wrodzone neutropenie.

Neutropenia wiąże się z jednej strony z wydłużaniem czasu leczenia (wydłużanie przerw między poszczególnymi kursami chemioterapii, obniżanie należnych dawek leków itp.), co w konsekwencji obniża szansę na wylecze-

nie nowotworu. Z drugiej strony wykazano, że neutropenia była niezależnym, korzystnym czynnikiem rokowniczym w niektórych rodzajach nowotworów, np. w raku piersi, w chłoniakach i w niedrobnomórkowym raku płuca.

Najpoważniejszym powikłaniem neutropenii jest wystąpienie gorączki neutropenicznej (FN – *febrile neutropenia*), która może stanowić bezpośrednie zagrożenie życia. U 20-30% chorych leczonych z powodu nowotworów klinicznie udokumentowano jej występowanie.

Według ESMO gorączkę neutropeniczną (FN) charakteryzuje wzrost temperatury mierzonej jednorazowo w jamie ustnej do $\geq 38,3^{\circ}\text{C}$ lub w dwóch pomiarach w odstępach godzinnych do $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$. Neutropenia wiąże się z wysokim ryzykiem wystąpienia zakażeń, a one mogą być przyczyną wielu zgonów obserwowanych u chorych w trakcie neutropenii związanej z chemioterapią.

Jeśli u chorego obserwujemy neutropenię – a to ma miejsce prawie u wszystkich chorych leczonych chemicznie – i nie ma żadnych towarzyszących objawów, chory nie gorączkuje, jest w dobrym stanie ogólnym i nie jest w grupie wysokiego ryzyka wystąpienia gorączki neutropenicznej takiego chorego pozostawiamy w ścisłej obserwacji.

Jeśli pacjent zaliczany do grupy o niskim ryzyku powikłań rozwiniętej gorączki neutropenicznej, można go leczyć empirycznie przeciwbakteryjnie doustnie w warunkach ambulatoryjnych. Jeśli gorączka nie ustępuje po 2-4 dniach leczenia antybiotykami doustnymi, należy rozważyć hos-

pitalizację i antybiotykoterapię dożylną oraz dalszą diagnostykę w kierunku identyfikacji patogenu. Jeśli gorączka neutropeniczna wystąpi u chorego zaliczanego do grupy wysokiego ryzyka powikłań, należy go natychmiast hospitalizować i leczyć antybiotykami dożylnie.

Niedokrwistość

Niedokrwistość (anemia) charakteryzuje obniżenie liczby erytrocytów krążących we krwi oraz obniżenie stężenia hemoglobiny (Hb) i wartości hematokrytu (Ht) poniżej normy. Wiąże się to z obniżoną zdolnością do przenoszenia tlenu przez krew i w związku z tym z zaburzeniem utlenowania tkanek i narządów. Niedokrwistość u chorych na nowotwory może być spowodowana samą chorobą nowotworową lub jest objawem niepożądanym związanym z jej leczeniem. Anemia to przede wszystkim osłabienie, obniżona ogólna wydolność fizyczna, a co za tym idzie – obniżona jakość życia.

Do nowotworów związanych ze zwiększonym ryzykiem niedokrwistości należą: chłoniaki, szpiczak mnogi, nowotwory układu rodowego, układu moczopłciowego, rak płuca i nowotwory przewodu pokarmowego.

Rozwój niedokrwistości potęgują współistniejące choroby takie jak niewydolność nerek czy zakażenia. Objawy niedokrwistości w chorobach nowotworowych należy leczyć, ponieważ może ona doprowadzić do niewydolności tkanek i narządów, miejscowej ekspansji i powstania przerzutów, pogorszyć odpowiedź na leczenie przeciwnowotworowe oraz pogorszyć jakość życia chorego.

Przed leczeniem niedokrwistości należy ustalić jej przyczynę oraz wykonać szereg badań

dodatkowych. W anemii dużego stopnia (3 i 4) wskazane jest przetoczenie koncentratu krwinek czerwonych (KKCz). Najczęściej wskazaniem do przetoczenia koncentratu krwinek czerwonych jest szybka utrata krwi ($>40\%$), a w niedokrwistości przewlekłej, gdy obserwujemy wartość Hb ≤ 7 g/dl lub Hb $\leq 8-9$ g/dl, gdy niedokrwistość jest objawowa.

Małopłytkowość

Małopłytkowość rozpoznajemy, jeśli liczba płytek krwi spadnie poniżej $100\,000$ w mm^3 . Objaw ten występuje u ok. 30-40% chorych leczonych z powodu chorób nowotworowych. Objawy krwawienia nie występują zwykle przy wartościach płytek $>50\,000$ w mm^3 , natomiast mogą stać się groźne dla życia, jeśli liczba płytek obniży się do ok. $10-20\,000$ w mm^3 . Przy wartości płytek poniżej $10\,000$ w mm^3 wzrasta ryzyko krwawień spontanicznych (krwawień do centralnego układu nerwowego, z dróg rodnych, dróg moczowych z przewodu pokarmowego itd.). Natomiast liczba płytek poniżej $50\,000$ w mm^3 może powodować ryzyko krwawień pourazowych. Do małopłytkowości dochodzi wskutek zmniejszenia produkcji płytek krwi, przyspieszonego ich usuwania z krążenia lub nieprawidłowej dystrybucji w ustroju (np. hipersplenizm). W chorobach nowotworowych przyczyną małopłytkowości może być złożona – może być spowodowana samą chorobą nowotworową i/lub jej leczeniem. W przebiegu choroby nowotworowej może dojść do zajęcia szpiku, a to powoduje obniżenie płytek. Leczenie małopłytkowości w chorobach nowotworowych jest przede wszystkim objawowe. W przypadku skazy krwotocznej małopłytkowej głównie przetacza się koncentrat krwinek płytkowych (KKP).

Rozwój chirurgii rekonstrukcyjnej piersi w Polsce



Dr n. med. Sławomir Mazur z Kliniki Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Państwowego Instytutu Badawczego przedstawia historię rozwoju chirurgii rekonstrukcyjnej piersi w Polsce.

Światowi prekursorzy

W piśmiennictwie światowym za prekursora chirurgii rekonstrukcyjnej piersi uznaje się profesora Vincentego Czernyego, który w 1895 roku w Heidelbergu przeprowadził próbę „rekonstrukcji” piersi u śpiewaczki Opery Wiedeńskiej przeszczepem dużego tłuszczaka z okolic pośladka. W 1906 r. prof. Tanzini z Włoch wykorzystał płat skórno-mięśniowy tzw. LD (z mięśniem najszerszym grzbietu) do zamknięcia dużego ubytku po radykalnej mastektomii. W 1963 r. Cronin i Gerow – „ojcowie” współczesnej chirurgii rekonstrukcyjnej piersi, wykonali pierwsze wszczepienie protezy silikonowej po mastektomii, jako wtórną rekonstrukcję. W 1971 r. Snyderman i Guthrie wykonali pierwszą natychmiastową rekonstrukcję z wykorzystaniem protezy silikonowej.

Początki rekonstrukcji piersi w Polsce

Pierwszą pracą na temat rekonstrukcji piersi w polskim piśmiennictwie była publikacja dr Tadeusza Dąbrowskiego pt. „Operacja odtwórcza sutka”, która ukazała się w 1964 roku w Polskim Przeglądzie Chirurgicznym. Autor opisał próbę rekonstrukcji ubytku tkanki gruczołu piersi po uprzedniej operacji usunięcia łagodnego guza wykorzystując wolny płat skórno-tłuszczowy. Efekt niestety nie był dobry ze względu na martwicę płata.

Prawdziwą przygodę z rekonstrukcją piersi zainicjował prof. Andrzej Kułakowski w Instytucie Onkologii w Warszawie. W roku 1969 podjął się

rekonstrukcji piersi po mastektomii wykorzystując tzw. płat rurowy. Operacja składała się z kilku etapów powtarzanych co 6 miesięcy.

W 1976 r. to również prof. Kułakowski wykonał pierwszą rekonstrukcję piersi z użyciem endoprotezy.



Prof. dr hab. n. med. Andrzej Kułakowski – Honorowy Członek Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum z legitymacją nr 1

A.T. 1969 - 1972



Rekonstrukcje przy użyciu płatów

W 1985 r. do zespołu Kliniki Chirurgii Instytutu Onkologii w Warszawie dołączył po swoim powrocie ze stażu w USA w Harvard University znakomity chirurg plastyk dr Edward Towpik. W tym czasie w tej znanej placówce rozpoczęto wykorzystywanie do rekonstrukcji piersi tzw. płatów wyspowych. Dzięki temu w 1985 r. została wykonana przez niego przy mojej skromnej asyście pierwsza rekonstrukcja piersi z użyciem płata nadbrzusznego.



Prof. dr hab. n. med. Edward Towpik

Rekonstrukcje z użyciem płatów, endoprotez i expanderów

W kilka miesięcy później na początku 1986 r. wykonaliśmy rekonstrukcję z użyciem płata LD (płata z mięśnia najszerzego grzbietu) i endoprotezy.

W tym samym roku prof. Andrzej Kułakowski wykonał obustronną profilaktyczną mastektomię z natychmiastową prepektorálną rekonstrukcją z użyciem endoprotez.

Początek rekonstrukcji to nie tylko Instytut Onkologii w Warszawie. W 1987 r. dr Witold Czechowicz w bydgoskim ośrodku onkologicznym wykonał rekonstrukcję piersi płatem LD. W tym samym roku dr Towpik z moją asystą wykonał pierwszą rekonstrukcję piersi autologicznym płatem TRAM (płat wyspowy oparty o unaczynienie odchodzące od mięśnia prostego brzucha). W tym okresie rozpoczęto też w Instytucie Onkologii rekonstrukcje piersi z użyciem expandera następnie wymieniającego na endoprotezę.

Niestety dopiero w latach 80. i 90. minionego wieku polscy chirurdzy plastycy zaczęli się na poważniej interesować rekonstrukcjami piersi. Zapoczątkowali ten typ operacji dr Jerzy Potocki i prof. Michał Krauss z Kliniki Chirurgii Plastycznej CMKP, wykonując rekonstrukcje z użyciem expanderów, jak również rekonstrukcje płatem LD.

W 1988 r. wykonaliśmy pierwszą rekonstrukcję płatem VRAM i wprowadziliśmy nową technikę odraczania płatów TRAM w celu zmniejszenia powikłań w ukrwieniu przenoszonych płatów.

W 1990 r. dr Jacek Jarliński z Wrocławia wykonał pierwszą w Polsce rekonstrukcję wolnym płatem TRAM wykorzystując zespolenia mikrochirurgiczne.

Pierwszy Oddział Chirurgii Rekonstrukcyjnej w Polsce

W 1996 r. w Centrum Onkologii na Ursynowie zostaje otwarty Oddział Chirurgii Rekonstrukcyjnej, do którego dołącza wybitny chirurg plastyk i mikrochirurg dr Tadeusz Witwicki. Wówczas zaczyna rozwijać się mikrochirurgia w operacjach onkologicznych. W tym samym roku rozpoczynają się operacje rekonstrukcyjne piersi z użyciem płata TRAM mikro.

Jest to okres, kiedy zaczęto w COI rekonstrukcje natychmiastowe piersi z expanderoprotezami Beckera z użyciem płata TRAM i płata LD.

Operacje onkoplastyczne

Od roku 2000 w Centrum Onkologii na Ursynowie rozpoczęto wykonywać operacje onkoplastyczne w klasycznym BCT (klasyczny BCT z korekcją plastyczną). Rok 2000 to rozpoczęcie natychmiastowych rekonstrukcji piersi płatem DIEP, a rok 2001 to początek mastektomii z zaoszczędzeniem skóry piersi tzw. *skin sparing* z rekonstrukcją natychmiastową płatem TRAM.

W roku 2003 zaczęto wykonywać mastektomie podskórne z zachowaniem skóry piersi i kompleksu otoczki i brodawki tzw. *nipple skin sparing* z rekonstrukcją natychmiastową płatem TRAM.

W 2010 roku przeprowadzono pierwszą w Polsce rekonstrukcję piersi przeszczepem tkanki tłuszczowej wzbogaconej autologicznymi komórkami macierzystymi.



foto: <https://wirtualnaklinika.pl>

Dr n. med. Tadeusz Witwicki

Implanty nowej generacji

Ostania dekada to rozwój nowych technik chirurgicznych natychmiastowych rekonstrukcji piersi z wykorzystaniem implantów nowej generacji oraz tzw. siatek biologicznych ADM i syntetycznych siatek wchłaniających. Materiały te umożliwiają natychmiastową rekonstrukcję po podskórnym usunięciu gruczołu piersi poprzez bezpośrednie wszczepienie implantu otoczonego specjalną siatką w miejsce usuniętego gruczołu.

Kształcenie specjalistów rekonstrukcji piersi

Dzięki obowiązkowym stażom z zakresu chirurgii onkologicznej w Centrum Onkologii wielu młodych chirurgów zainteresowało się chirurgią rekonstrukcyjną piersi, która stała się niezbędnym elementem nowoczesnego leczenia raka piersi. W ten sposób zaczęły powstawać w całej Polsce nowe ośrodki zajmujące się rekonstrukcjami piersi.

Na koniec chcę przedstawić niezwykle postać dr Marka Budnera, na co dzień pracującego w Niemczech. W 2005 roku dr Budner rozpoczął w polskich szpitalach szkolenia chirurgów onkologów z zakresu chirurgii rekonstrukcyjnej piersi. Wielu z nich przeszło dodatkowe szkolenia w Klinice dr Marka Budnera w Bad Sarrow.

Prowadzone przez niego do dzisiaj liczne warsztaty z zakresu chirurgii rekonstrukcyjnej piersi pozwalają polskim chirurgom podwyższać swoje umiejętności.



foto: <https://www.helios-gesundheit.de>

Dr n. med. Marek Budner

Suchość, ból i zapalenie jamy ustnej u pacjentów onkologicznych – czy możemy im pomóc?



Mgr pielęgniarstwa Monika Aleksy-Polipowskam, specjalistka pielęgniarstwa opieki paliatywnej, Kamiliańskie Centrum Medycyny Paliatywnej Szpital Św. Kamila NZOZ Hospicjum Królowej Pokoju Tarnowskie Góry.

W swojej praktyce pielęgniarskiej, na co dzień spotykam się z problemami w obrębie jamy ustnej, zwłaszcza w grupie pacjentów objętych opieką paliatywną, kiedy na opisywane zaburzenia składa się wiele czynników.

PRZYCZYNY

Najczęstszymi przyczynami zmian w jamie ustnej są odczyny po radioterapii, jednak również często zmiany chorobowe towarzyszą chemioterapii. Wiele leków przyjmowanych z powodu

chorób współistniejących, powoduje nasilenie suchości jamy ustnej. Należą do nich leki przeciwbólowe, leki na nadciśnienie, cukrzycę, sterydy wziewne. **Sprzyjającym czynnikiem rozwoju zmian w obrębie jamy**

ustnej jest brak higieny. Nie wszyscy pacjenci przywiązują uwagę do znaczenia właściwej higieny i leczenia zmian w jamie ustnej, szczególnie we wczesnej fazie ich rozwoju.

Każda zmiana chorobowa w obrębie jamy ustnej, szczególnie u pacjenta paliatywnego, zdecydowanie pogarsza jego jakość życia, staje się przyczyną dyskomfortu, zmniejszenia przyjmowania pokarmów i płynów, „bo boli”, a to już jest niebezpieczny stan. Z kolei pacjent onkologiczny często cierpi na trudności w połykaniu, często mniej je i pije, obserwujemy też suchość śluzówek, na skutek ubocznego działania leków.

OBJAWY

Pierwszym objawem, na który trzeba zwrócić uwagę jest wzmożone pragnienie, suchość warg i śluzówek jamy ustnej. Objawy te nie ustępują mimo przyjmowania większej ilości płynów. **Może pojawić się nadwrażliwość na temperaturę** – posiłki ciepłe lub zimne powodują niewspółmierne doznania bólowe. Niepokojące są również

zmiany lepkości śliny od jej zagęszczenia do bardzo wodnistego charakteru. Sygnalizują bowiem zmiany jej składu, co w konsekwencji prowadzi do jej utraty. Charakterystyczne jest również pojawienie się **zmiany smaku i głosu**. Często towarzyszą im **chrypka, bez bólu gardła**. Charakter zmian nie jest jednolity. Wraz z nasileniem suchości język i śluzówka **przybierają kolor malinowy**. Dochodzi do **pęknięć nabłonka i wtórnych infekcji**. Zmniejsza się ilość przyjmowanych pokarmów i płynów, pojawia się **niechęć do jedzenia**, szczególnie pokarmów o twardszej konsystencji.

ZAPALENIE BŁONY ŚLUZOWEJ

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, czyli kolejny etap po suchości jamy ustnej, charakteryzuje się już obecnością patogenów. Brak naturalnej bariery w postaci śliny ułatwia rozwój infekcji, szczególnie w obszarach uszkodzonej tkanki. Najczęściej są to **zmiany grzybicze lub mieszane (bakteryjne, wirusowe)**. Przy zmianach grzybiczych, **język i śluzówki**

obłożone są **białym nalotem** o różnej grubości, pacjent zazwyczaj raportuje **ból i trudności w przyjmowaniu pokarmów i płynów**. Ból w jamie ustnej bardzo często prowadzi do bezsenności. Takie obciążenie pacjenta obniża nie tylko jakość życia, ale jest czynnikiem sprzyjającym wyniszczeniu organizmu.

HIGIENA I PIELĘGNACJA

Higiena i pielęgnacja jamy ustnej jest **kluczowym elementem terapii**. Dobór odpowiednich środków pielęgnacyjnych nie może być przypadkowy.

Częstym błędem jest stosowanie przez pacjentów środków do higieny jamy ustnej, których skład nie jest dostosowany do ich stanu. Środki te zawierają alkohol, barwniki, cukry – substancje nasilające zmiany chorobowe, drażniące śluzówkę i uniemożliwiające leczenie.

W swojej praktyce stosuję wyrób medyczny **Fomukal**. Jest to produkt przebadany u pacjentów onkologicznych i hematologicznych, a więc dedykowany dokładnie do ich stanu i potrzeb.

WYJĄTKOWA POMOC DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH



REKOMENDOWANY przez Stowarzyszenie „Amazonki” Warszawa-Centrum

FOMUKAL

PŁYN DO PŁUKANIA JAMY USTNEJ
ROZTWÓR JONÓW WAPNIOWYCH I FOSFORANOWYCH

KORZYSTNA
CENA

FOMUKAL wspomaga leczenie:

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

Vipharm 20 lat



wyłącznie w aptekach
więcej na www.fomukal.pl

M.REKL/FOM/AMAZ.2019/10.2019

Fomukal zawiera jony wapniowe i fosforanowe, naturalne składniki śliny, które działają na poziomie wewnątrzkomórkowym. Jony wapniowe uczestniczą w procesach przeciwzapalnych, mechanizmie przeciwbólowym oraz w regeneracji tkanek i krzepnięciu krwi. Z kolei jony fosforanowe zapewniają neutralne pH i ciągłość nabłonka, regulują przemianę materii w komórce i wpływają na namnażanie komórek, co jest kluczowe przy odbudowie uszkodzonej tkanki. Ze względu na skład, *Fomukal* może być z powodzeniem stosowany równocześnie z lekami, na przykład środkami przeciwgrzybiczymi. Bardzo istotne jest również, że *Fomukal* można stosować bez ograniczeń czasowych zarówno w profilaktyce jak i wspomagająco w leczeniu zmian chorobowych.

Częstość płukania jamy ustnej *Fomukalem* można dostosować



Przed terapią



Po 4 dniach kuracji

wać indywidualnie do potrzeb pacjenta. Stosuje się go co najmniej 2 x dobę do maksymalnie 10 razy na dobę.

Oto przykład jednej z moich pacjentek, 70-letniej Pani Marii, chorej na raka jajnika, z cukrzycą oraz innymi chorobami współistniejącymi. Pacjentka zgłosiła się do mnie z objawami zaburzenia łaknienia, spadkiem masy ciała i trudnością w połykaniu. Po badaniu jamy ustnej stwierdziłam suchość śluzówek i obłożenie języka.

Zleciłam płukanie *Fomukalem* 3 razy dziennie oraz toaletę jamy

ustnej. W ciągu 4 dni nastąpiła poprawa odczuwanego smaku. Stwierdziłam usunięcie zmian grzybiczych, oczyszczenie języka. Pacjentka miała ułatwione przełykanie leków i jedzenia oraz zniesioną suchość jamy ustnej.

Na efekty działania *Fomukalu* nie trzeba czekać długo. Odpowiednie zastosowanie daje efekty już po 2-3 dniach. Suchość śluzówki ustępuje, zmniejszają się odczyny zapalne. Pacjenci zgłaszają większą łatwość w połykaniu i stopniowe zmniejszanie się bólu w jamie ustnej.



Joga w rehabilitacji pacjentek z rakiem piersi

Liliana Celmer ma 23-letnie doświadczenie pracy w warszawskim Centrum Onkologii jako fizyk medyczny planujący leczenie w teleradioterapii. Jest także wykwalifikowaną instruktorką rekreacji ruchowej o specjalności hatha joga, która jak potwierdzają wyniki badań klinicznych, pomagają w łagodzeniu objawów chronicznego zmęczenia po leczeniu onkologicznym.

Joga jest systemem osobistego rozwoju, który poprzez pracę z ciałem prowadzi do poprawy jakości życia i utrzymania ciała w zdrowiu. Praktyka jogi pogłębia zdolność koncentracji i wyciszenia rozbieganego umysłu.

To założenia, które wystarczająco pozwalają zrozumieć, jaką wartość może odnieść system jogi dla każdego, kto zdecyduje się jej spróbować. Oczywiście joga jest modna, co nie znaczy, że należy ją deprecjonować, gdyż może skutecznie przyczynić się

do poprawy zdrowia każdego człowieka, który ją praktykuje.

Jak joga może wspomóc pacjenta onkologicznego?

Pojawia się coraz więcej naukowych doniesień potwierdzających dobroczynność jogi dla

pacjenta. Jak więc joga może wspomóc pacjenta onkologicznego? Fundacja Polska Liga Walki z Rakiem przedstawia w swoim edukacyjnym serwisie internetowym artykuł, opisujący badanie, jakiemu poddano pacjentki onkologiczne w celu sprawdzenia, czy joga może korzystnie na nie wpływać. Oto fragment tego tekstu:

Częstym efektem ubocznym leczenia onkologicznego jest zmęczenie: około jedna trzecia pacjentów onkologicznych doświadcza utrzymującego się przez dłuższy czas zmęczenia. Zgodnie z wynikami nowego badania, finansowanego przez Narodowe Centrum Medycyny Komplementarnej i Alternatywnej (NCCAM), będące częścią Narodowych Instytutów Zdrowia

w Stanach Zjednoczonych (numer projektu: U01-AT003682), joga może być pomocna pacjentkom, które pokonały raka piersi, w łagodzeniu objawów chronicznego zmęczenia po leczeniu onkologicznym.

Na podstawie własnej praktyki obserwuję, jak duży wpływ wywiera joga na uczestników zajęć, które prowadzę. Jestem wykwalifikowaną instruktorką rekreacji ruchowej o specjalności hatha joga. Poza wieloletnią praktyką własną, prowadzę zajęcia dla wielu ludzi, którzy pragną podnieść swoją witalność poprzez ruch i wyciszenie emocji.

Rok temu rozpoczęłam zajęcia z kobietami, które przeszły chorobę nowotworową piersi.

Spotykamy się raz w tygodniu w warszawskim Centrum Onkologii z członkiniami Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum. Propozycja współpracy ze Stowarzyszeniem „Amazonek” wypłynęła ode mnie nie przez przypadek. Mam 23 lata doświadczenia pracy w warszawskim Centrum Onkologii, jako fizyk medyczny planujący leczenie w teleradioterapii. Postanowiłam wykorzystać posiadaną wiedzę i poszerzyć ją o praktykę z ludźmi, którzy przeszli trudną drogę pacjenta z chorobą nowotworową.

ZAPRASZAM!

Liliana Celmer czas.najoge.pl

Niesamowity czosnek



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

O właściwościach leczniczych czosnku wiedzieli nasi przodkowie. Ale kolejne pokolenia, zafascynowane głównie odkryciami nauki i mocą pigulek stworzonych przez człowieka, zapomnieli o tym, co możemy mieć (prawie) za darmo... Na szczęście teraz terapeutyczne zastosowanie tej fantastycznej rośliny ponownie rozkwita. **Niestety, nie wszyscy wiedzą, jak przygotować czos-**

nek, by ujawnił wszystkie swoje właściwości prozdrowotne i używają go jedynie jako przyprawę.

ALLIINA

Czosnek zawiera wiele substancji, z różnych grup chemicznych, ale my podzielimy je na 2 grupy (ze względu na ich dostępność): pochodne alliiny i całą resztę.

Alliina jest związkami nieaktywnym, ale jej pochodne już

tak. Co zrobić, by ujawnić jej możliwości? Trzeba spowodować fizyczne uszkodzenie ząbków czosnku, co rozpocznie szereg reakcji chemicznych, dzięki którym powstaje wiele aktywnych biologicznie związków (m.in. allicyna, ajoen, winyloditiina i siarkowódór). Co to znaczy dla nas?

Aby czosnek ujawnił wszystkie swoje właściwości prozdrowotne,

trzeba ząbki czosnku) drobno posiekać lub nawet rozgnieść i odczekać co najmniej 10 minut, nim je spożyjemy lub poddamy dalszej obróbce kuchennej. Do potraw gotowanych, najlepiej jest dodać czosnek pod sam koniec. Jeżeli nie poczekamy, to otrzymamy co najwyżej przyprawę.

INNE SUBSTANCJE

Allicyna ma charakterystyczny zapach; razem z ajoenem i winyloditiiną mają silne właściwości powodujące niszczenie bakterii, które są często odporne na apteczne antybiotyki (m.in. *helicobacter pylori* – obwiniany za występowanie raka żołądka; a także salmonella, gronkowiec, paciorkowiec, escherichia). **Skutecznie eliminują też znaczną część patogennych wirusów** (m.in. opryszczki, grypy), **grzybów** (candida) i **pierwotniaków** (m.in. ameba, lamblia). Znacząco **wspomagają eliminację pasożytów** (tasiemce). Działanie to jest najsilniej odczuwane miejscowo, czyli w układzie oddechowym (opary) i w przewodzie pokarmowym.

Powyższe związki chemiczne mają **działanie zmniejszające krzepliwość krwi (przeciwplatekcyjne)**, co ma ogromne znaczenie przy leczeniu miażdżycy, ale może mieć niekorzystny wpływ podczas zabiegów operacyjnych.

Siarkowodór potrafi znacząco obniżyć ciśnienie krwi (konsultacja z lekarzem) a także chronić śródbłonek naczyń („skórka” wewnętrzna tętnic) i śluzówkę żołądka przed czynnikami uszkadzającymi.

Pacjenci leczeni z powodu nadciśnienia tętniczego, a także przyjmujący statyny (zmniejszenie syntezy cholesterolu) powinni konsultować dawkowanie czosnku i leków ze swoimi lekarzami prowadzącymi.

ALIKSYNA + WANADYL

Obecne w czosnku **aliksyna + wanadyl potrafią obniżyć stężenie glukozy w surowicy krwi u pacjentów z cukrzycą typu I i II**. Wielu naukowców i pacjentów wiąże z tymi związkami nadzieję na dalsze skuteczne leczenie cukrzycy.

Mamy w czosnku jeszcze wiele innych związków chemicznych (m.in. siarczki, saponiny, glikozydy, flawonoidy), których działanie wzmacnia pracę opisanych powyżej pochodnych alliiny.

PODSUMOWUJĄC

To małe i łatwe w hodowli warzywo ma szereg właściwości zmniejszających negatywny wpływ cywilizacji i chorób z nią związanych na nasze zdrowie.

Czosnek, nawet w niewielkich ilościach (1 ząbek dziennie!), potrafi znacząco poprawić stan naszego organizmu. Pośrednio może także zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworów (przykładowo: 2 ząbki tygodniowo zmniejszyły ryzyko wystąpienia raka płuc o prawie 45%).

Jeżeli nie ma przeciwwskazań, zalecane jest spożywanie 1 ząbka czosnku 3-5 razy w tygodniu. Najlepiej wieczorem (ze względu na walory „zapachowe”). W czasie choroby infekcyjnej dawkowanie można zwiększyć do 3 razy 1 ząbek przez czas trwania choroby.

Ale, co za dużo, to niezdrowo. Ze względu na silne właściwości obniżające krzepliwość krwi, **nie należy spożywać czosnku na około tydzień przed planowanym zabiegiem. Codzienne jedzenie dużych ilości czosnku może spowodować tzw. „późne uczulenia” (IgG zależne) i zaburzenia flory jelitowej.**

lek. Michał Mularczyk
Centrum Badawcze
Współczesnej Terapii
ul. Modzelewskiego 6 LU 1
02-679 Warszawa

www.BezKalorii.pl
www.CBWT.eu
YouTube: BezKalorii.pl



foto: Mike Kenneally on Unsplash



PERUKA – genialny wynalazek

Bianca-Beata Kotoro: psychoseksuolog, psychoonkolog, terapeutka, psycholog społeczny z Instytutu Psychologiczno-Psychoseksuologicznego Terapii i Szkoleń „Beata Vita” w Warszawie przedstawia rolę peruki w historii ubioru i współczesnej kulturze, zwracając uwagę, że peruka może być częścią naszej stylizacji, stałym elementem naszej garderoby, noszonej nie tylko z powodu deficytów spowodowanych chorobą onkologiczną.

Któż nie zna Cher, czyli Cherilyn Sarkisian amerykańskiej piosenkarki i aktorki, która przez ostatnie 50 lat nosiła wszystkie możliwe rodzaje peruk – od blond do ciemnych, od kręconych do zupełnie prostych, od krótkich do niebotycznie długich. A Dolly Parton czy Raquel Welch? To właśnie te osoby spopularyzowały na wielką światową skalę noszenie peruk i sprawiły, że zaczęto myśleć o nich nie tylko jako o dodatku związanym z chorobą.

Pobudki do zakupu peruki mogą być różne. Czasem perukę kupuje (i z tą motywacją spotykamy się najczęściej) osoba, która straciła częściowo lub całkowicie włosy z powodu terapii onkologicznej bądź choroby dermatologicznej. W takiej sytuacji peruka będzie odgrywać nie tyle rolę estetyczną, ale wręcz leczniczą, ponieważ w procesie zdrowienia ogromnie ważne jest nasze samopoczucie. Gdy widzimy w lustrze kobietę lub mężczyznę w wymarzonej fryzurze, nasze siły witalne mobilizują się jeszcze bardziej, a kącki ust unoszą do góry.

Peruki też są super, gdy jesteśmy zdrowi! Jeśli zależy nam na nienagannym wyglądzie, a jednocześnie nie mamy czasu na cotygodniowe wizyty u fryzjera, peruka może być wspaniałym rozwiązaniem!

Za oceanem nikogo już nie dziwią peruki oraz sytuacje, kiedy kobieta pojawia się na party w krótko przyciętej fryzurze, a kolejnego dnia na zebraniu czy wernisażu jest we włosach półdługich falowanych i w zupełnie innym kolorze.

Świat fashion kocha peruki i to już od starożytności. Ten modowy wynalazek upiększa, jest źródłem nieskończonych inspiracji i metamorfoz. Od paru sezonów utrzymuje się w niezmiennych trendach, a producenci udoskonalają go z sezonu na sezon, wzajemnie się prześcigając. Po pierwsze wygodą, po drugie modą! Zamiast tracić czas na wielogodzinne wizyty u fryzjera, warto sięgać po różnego rodzaju peruki. Dzięki nim oszczędzamy nie tylko czas i pieniądze, ale sprawiamy, że nasza stylizacja jest kompletna i bardzo często zaskakująca. Warto eksperymentować i czasem zaszaleć – zmienić długość oraz kolor włosów, stać się zwierzęciem modowym i pokazać inną twarz. I to w 5 minut! – mówi krytyk ubioru, stylistka Magdalena Makarewicz, twórczyni marki JAŚMIN, ubierająca przez lata Edytę Górniak czy Paulinę Młynarską.

Łukasz Opaliński pisarz polityczny i teoretyk literatury w XVII wieku mawiał: *Niejednego dziś*

widziałeś starcem, jutro ujrzysz młodzieńcem, gdy włoży perukę i ogoli się. A już w początkach XVI stulecia mężczyźni powszechnie nosili średniej długości, równo przystrzyżone peruki z żółtego lub białego jedwabiu, skręcone obyczajem niewiast w sploty przy pomocy kurzych białek.

Większość z nas nie wie, że w grudniu 1637 roku powstał w Paryżu pierwszy duży zakład balwiersko-perukarski. W Rzeczypospolitej w tym okresie głównym ośrodkiem, gdzie kupowano i odświeżano peruki, był Gdańsk. Pod koniec życia niewielkie peruczki nosił sam król Zygmunt III Waza. Zaś jego najstarszy syn okazjonalnie wykorzystywał sztuczne włosy jeszcze przed wyjazdem do Europy Zachodniej w 1624 r., a od czasu powrotu niemal się z nimi nie rozstawał. Od około 1640 roku perukarze znad Sekwany zaczęli przybywać na Półwysep Apeniński i w inne zakątki Europy. W drugiej połowie XVII w. istnienie specjalnego gabinetu peruk w siedzibach monarszych nie budziło już zdziwienia. Symboliczny początek nowej ery zakomunikował oficjalnie Ludwik XIV. W 1655 roku za jednym zamachem mianował 48 nadwornych perukarzy, a rok później powołał pierwszy paryski cech rzemieślniczy.

ników parających się „obróbką” włosów.

Peruki są powszechnie używane w filmie i teatrze, są też nieodłącznym elementem do przebierania się za płęć przeciwną. Uwielbiają je osoby transseksualne, transwestyci, *drag queen*.

Można więc powiedzieć, że peruki noszone były prawie od zawsze. Starożytni Egipcjanie zakładali je w celu ochrony swoich nieowłosionych głów przed słońcem. Inne starożytne

ludy, włączając Asyryjczyków, Fenicjan, Greków i Rzymian, także używały peruk. Co ciekawe, są one wyłącznie zachodnią formą ubioru. Na Dalekim Wschodzie nie były prawie w ogóle używane, z wyjątkiem chińskich i japońskich przedstawień teatralnych. Dzisiejsze peruki, szczególnie te z atestem, są przewiewne i hipoalergiczne. Dzięki temu nie ma ryzyka, że skóra głowy będzie się pocić bądź ubrana w perukę osoba dostanie uczulenia. Do pro-

duktów najbardziej luksusowych należą oczywiście peruki naturalne, tkane ręcznie, których produkcja trwa nawet miesiąc. Perełki wśród peruk, to te z naturalnego, słowiańskiego włosa.

Zarówno peruka naturalna, jak i syntetyczna może być częścią naszej stylizacji, czymś, co jest stałym elementem w naszej garderobie, co funkcjonuje bez piętna choroby i przymusu.

#UKOCHAJ SIEBIE

Fundacja STOMAlife razem ze Stowarzyszeniem „Amazonki” Warszawa-Centrum przystąpiły do realizacji wspólnego projektu #UKOCHAJ SIEBIE. Ma on na celu nakłonienie nas – kobiet, byśmy pokochały swoje ciało, nie oceniali go, a przede wszystkim odnalazły wewnątrz siebie te wartości, które determinują to, co robimy, kim jesteśmy. Do współpracy będą też zapraszani fachowcy z różnych dziedzin: dietetyki, psychologii, seksuologii, stylizacji... Będzie się działo! Bądźcie z nami! O genezie naszego wspólnego projektu piszą Beata Kotoro i Agnieszka Łodzińska.

Niezwykła sesja

Stowarzyszenie „Amazonki” Warszawa-Centrum wraz z Fundacją STOMAlife zorganizowały sesję z udziałem kobiet, które zmierzyły się rakiem lub nadal pozostają w terapii. Uczestniczki sesji chciały pokazać, jak ważne jest dobre samopoczucie i to, że bez względu na okoliczności, można się przebrać, można zaszaleć, można czuć się całkowicie inną osobą lub po prostu czuć się sobą.

W samym sercu Warszawy, w siedzibie Fundacji STOMAlife przy ulicy Chałubińskiego 8, w pobliżu Sklepu Medycznego MED4M spotkało się 9 uczestniczek sesji, przedstawiciele obydwu stowarzyszeń oraz Ireneusz Harbuz, ekspert od peruk – mistrz doboru najlepszego koloru włosów oraz długości. Wielogodzinna sesja przyniosła nie tylko wspaniałe fotografie, ale również dała wiarę i pewność, że nawet w chorobie można wyglądać pięknie. Atmosferę szczęścia i radości towarzyszącą temu spotkaniu bardzo trudno opisać słowami. Nikt nawet nie myślał o chorobie.

Wspaniałe Kobiety

Każda z tych kobiet – jest silną i ważną osobą. Ważną dla rodziny, dzieci, wnuków, uczniów, kolegów, koleżanek, ale przede wszystkim każda jest ważna dla samej siebie. To kobiety pracujące, emerytki, rencistki. Prawie wszystkie działają w Stowarzyszeniu „Amazonki” Warszawa-Centrum. Mają w swojej organizacji różne role – jedne pracują w biurze, inne służą radą i pomocą prowadząc Telefon Zaufania lub są Ochotniczkami, odwiedzającymi chore w szpitalu. Chcą dzielić się wiedzą, pomagać, wspierać, a czasami „tylko być” przy tych, które doświadczają raka pierwszy lub kolejny raz.

Te wspólne kilka godzin rozmów było dla nas bardzo inspirujących. Z jednej strony usłyszałyśmy historie, po których serce pęka na pół. Jest jednak ta druga strona, ta na którą patrzy się wielkimi oczami i z szerokim uśmiechem. Słyszymy, że mają teraz czas dla siebie, rodziny, inaczej patrzą na życie – doceniają te najmniejsze sprawy, cieszą się każdą chwilą. Chcą zwiedzać świat, robić remonty,

malować, uczyć, być dla rodziny, wspierać chore i edukować.

Skąd tyle siły

Czy od początku miały taki *power*? Nikt nie jest identyczny, każdy inaczej przecież odczuwa. Inaczej chorujemy i inaczej zdrowiejemy. One także, kiedy usłyszały tę najgorszą wiadomość, ich reakcje były odmienne. Czy potrafiły w spokoju przyjąć taką informację i nie obwiniać za to świata, losu, karmy, Boga? Zależy. Zawsze zależy to od indywidualnych postaw, od naszej osobowości, od charakteru, od rodziny i przyjaciół, jej wsparcia. Jeśli chodzi o uczestniczki naszej sesji, każda na swój sposób przeżywała to, co usłyszała. Jedne w małym gronie, inne z całym światem. Niektóre bały się reakcji otoczenia, inne straciły wielu „bliskich przyjaciół”, ale też zyskały nowych. Zyskały też siebie nawzajem. Amazonki to kobiety silne wiarą i duchem, które choć nie mają pewności, że zawsze będzie dobrze, to wiedzą, że zawsze trzeba próbować. Iść do przodu, pomimo tego lęku, który ma prawo się pojawić, ale ma nie paraliżować.

Tylko czy jest na to jeden złoty środek, jedna metoda, żeby jak najlepiej przejść cały proces leczenia? Nie. Coś takiego nie istnieje. Wiemy, że czuły się różnie – jedne mniej, inne bardziej zmęczone. Fizycznie i psychicznie. Ale żadna z nich nie dała za wygraną, chciały się zmierzyć z tym rakiem, który mógł zniszczyć im życie, ich stabilny i znany świat.

W głowach niektórych zrodziło się pytanie: „Dlaczego ja?”. Inne uważały, że jest to następne życiowe zadanie, z którym muszą się zmierzyć. Wszystkie czuły smutek i złość po stracie włosów, rozgoryczenie, że nie dość, że są łyse, to mają jeszcze problemy z peruką. Ich pewność siebie malała, kiedy traciły piersi, bo włosy kiedyś odrosną, ale co z piersiami, atrybutami kobiecości... Rak jednak nie odebrał im kobiecości, bo przecież kobieta to nie tylko włosy i biust.

Kiedy tracimy pierś – jedną, a może nawet dwie jednocześnie, kiedy przed nami chemioterapia, radio-terapia albo obie, po których wypadną nam włosy, bardzo ważny jest wybór dobrej peruki. I jak bardzo byśmy się nie zarzekały, że przecież są takie piękne chustki... To są to tylko chustki, nawet jeśli są piękne.

Zaradźmy temu

Kobiety, które straciły włosy, mają poczucie jakby straciły połowę pewności siebie – jakby wraz z nimi pozbawiono ich sił witalnych. A kiedy dużą część sił zabiera jeszcze terapia, to świadomość, że nie mamy włosów ani piersi, sprawia, że czujemy się nieatrakcyjne... Zaradźmy temu! Wzmocnijmy się i kupmy

perukę. Perukę dobrej jakości, która będzie pasowała do nas. Do naszej głowy, cery, oczu... Zwróćmy się o pomoc do specjalisty.

Takim właśnie specjalistą jest **Ireneusz Harbuz** – dyrektor handlowy gliwickiej firmy NAH sp. z o.o., który ma 12 lat doświadczenia w pracy na rynku perukarskim i za sobą 25 lat pracy we fryzjerstwie. Jest organizatorem i jurorem w wielu konkursach fryzjerskich, m.in. jest komisarzem Festiwalu Fryzjerskiego Hair Fair w Katowicach, managerem polskiej kadry fryzjerów Federacji CMC oraz dyrektorem Federacji CMC Poland. Osobiście angażuje się w szkolenia członków klubów i Stowarzyszeń Amazonek w Polsce. Współpracuje z ok. 60 klubami oraz personelem medycznym poradni onkologicznych i szpitali. Jest autorem programu dla pacjentek onkologicznych „**Jestem Kobieta – Piękna w chorobie**”, a także uczestnikiem niezliczonych konferencji poświęconych tematyce onkologicznej. Za działalność charytatywną oraz edukacyjną na rzecz pacjentów onkologicznych oraz kobiet po mastektomii był nominowany do tytułu „Osobowość Roku Województwa Śląskiego” i został wyróżniony specjalnym podziękowaniem przez Federację Amazonek „Za długoletnią pomoc i zaangażowanie w działania ruchu Amazonek”. To dzięki niemu dzień sesji był tak radosny, a każda z uczestniczących w sesji osób odkryła – dzięki nowym włosom – swoją nową osobowość.

I co dalej?

Choć u jednych leczenie trwa nadal, u innych minęły lata, podczas których nie było nawrotu choroby, wszystkie, jednym głosem mają do przekazania kobietom jedną, najważniejszą wiadomość. **Trzeba się badać!** Zdrowie jest najważniejsze. Czujesz, że coś jest nie tak? Nie chowaj głowy w piasek, nie udawaj sama przed sobą, że to złudzenie, że tylko ci się wydaje – idź zrobić badanie. A jeśli lekarz to bagatelizuje? Szukaj innego! Nie daj się spławić! **Nie daj się!** Nie zapominajmy o tym nigdy. Pomożemy innym tylko wtedy, kiedy same będziemy mieć siłę i zdrowie.

Chcemy zacytować wypowiedź, którą słyszymy teraz obie w głowie bez przerwy: **Nieważne, że nie będzie piersi, ważne, że Ty będziesz** – to słowa męża jednej z kobiet. Chciałybyśmy, aby każda kobieta to usłyszała. I ta zdrowa, i chora, przed lub po mastektomii. Zachowajmy to hasło głęboko w sercu. I nie bójmy się go wypowiadać. Nie tylko przy nowotworze piersi. W każdym momencie, kiedy tego potrzebujemy. W trakcie sesji udało nam się dłużej porozmawiać z jej uczestniczkami. Te wywiady będziemy publikować.

#UKOCHAJ SIEBIE

Rak piersi może spotkać każdą kobietę – panią profesor, jej studentkę, piękną modelkę, twardą policjantkę, kochającą matkę, ulubioną ciotkę czy najmilszą babcię. Wiemy, że w codziennym życiu można ukryć chorobę, a po leczeniu można funkcjonować prawie (lub nawet lepiej), jak przed. Ale czy to oznacza, że powinniśmy się ograniczać, robić tylko to, co należy, unikać rozrywki? A gdzie miejsce na zwykłe życie i dobrą zabawę? Czy jeśli moja głowa jest łysa lub jest na niej rzadki baranek, to nie mogę się bawić? Czy piękne włosy są już nie dla mnie? Kiedy jest ten odpowiedni czas, żeby zrzucić z siebie codzienność, przybrać nowy wizerunek i móc zaszaleć? My mówimy: TU I TERAZ!

Zdjęcia: Marcin Jamkowski Marzena Hmielewicz www.adventurepictures.eu

Makijaże: Daria Dziedzic i Klaudia Rudzik z firmy Paese Cosmetics.

Fryzury-peruki: Ireneusz Harbus NAH Sp. Z o.o.

W sesji wzięły udział: Ewa Grabiec-Raczak, Małgorzata Madras, Jolanta Nebeluk, Albina Radzikowska, Małgorzata Rosa, Katarzyna Sosnowska, Ewa Wróblewska, Małgorzata Zalewska, Marta Ziółkowska.

Dziękujemy za wspólnie spędzony czas, rozmowy, szczerść i zarażenie nas wszystkich chęcią do życia!





25 lat Amazonek na Pradze Południe



Helena Śliwińska, przewodnicząca Stowarzyszenia Kobiet po Raku Piersi „Amazonka-Viktoria”, dzieli się swoim 30-letnim doświadczeniem choroby i przedstawia początki powstania organizacji, która od 25 lat wspiera pacjentki z dzielnicy Praga Południe w Warszawie.

MOJA HISTORIA

Boże jak ten czas leci, w lipcu mija 30 lat jak wykryto u mnie raka. Byłam młoda (miałam 32 lata), zrozpaczona i zdruzgotana diagnozą. Dwoje małych dzieci. Co poczną, gdy stracą matkę, jaki będzie ich los? Przecież, to dla dziecka musi być ogromna trauma, to do mamy się tulą, do mamy skarżą, z mamą się przyjaźnią. Może nawet choroba tak nie przeraża jak świadomość, że możesz zostawić potomstwo bez swojej opieki. „Przecież nikt ich tak nie zrozumie jak ja”. Mojej matki nie było w moim życiu, dlatego wiem, co mówię.

Słyszysz słowo RAK i widzisz ŚMIERĆ! Czyha tuż za zakrętem. Wiem kostucho, że przyjdiesz do mnie, ale ja nie jestem jeszcze gotowa! Przecież tak naprawdę dopiero zaczęłam żyć! Weszłam w dorosłe życie i sama o nim stanowią. Mam dwójkę kochanych dzieci, o których marzyłam. One są takie cudowne, chciałoby się je jeść łyżkami. Choć są z nimi czasem większe lub mniejsze problemy, to kocham tę możliwość posiadania problemów związanych z moimi dziećmi. Spełniły się moje największe marzenia. RODZINA! Ona nadaje sens mojego życia.

Mąż czasem tak wkurzający, że aż złość zalewa mnie żółcią, ale naprawdę On kocha i ja Kocham! On wspiera, ja zachłanna na czułość. Tak z ręką na sercu jest cudnie, mam co chciałam i nagle bach spada bomba atomowa i razi wszystkie twoje członki, od stóp do końcówek włosów. Dlaczego ja, czym zasłużyłam, za czyje grzechy? Nagle twoje potrzeby straciły znaczenie. Zapominasz o wakacjach, o imieninach przyjaciółki, o występach dziecka w szkole. Zapadasz się w swoją rozpacz, zapadasz się w nicość.

Ale przecież życie jeszcze trwa! Jesteś jeszcze żywa, a dopóki życie trwa jest NADZIEJA! To ona wyrwa cię z tej matni, z tego ogłupienia z marazmu. To nadzieja przynosi nam rozwiązania problemu, to nadzieja utula nas jak kochająca matka, to nadzieja zostawia cię przy życiu. To nadzieja, która wraz z wiarą prowadzi cię na drogę łagodności, na drogę pokory. Złość, rozpacz opętanie nie pomagają w powrocie do szczęścia. Daj sobie czas na oswojenie się z myślą o chorobie. Daj sobie czas na rozpacz, ona też jest potrzebna. Daj sobie czas, by przyszła do ciebie wiara i nadzieja. Daj sobie czas na życie.



Wigilia u praskich Amazonek

Nie każdej z nas się uda, ale gdy się rodzimy, to wiemy, że jesteśmy tu na chwilę. Jedni na dłuższą, drudzy na krótszą. Zawsze jest trudno odchodzić i wtedy, gdy masz 32 lata i wówczas, gdy masz 100 lat. Uciekamy od tematu odchodzenia, bo może swoimi myślami i słowami przywołamy do siebie śmierć. Nie, nie zawołamy! Ani życie, ani śmierć nie

jest koncertem życzeń. Nie możemy sobie wybierać pewnych zdarzeń, np. choroby, ale jak spotka nas coś nieoczekiwanego możemy postarać się o podniesienie swojego komfortu życia. By to osiągnąć, jest potrzebna cisza. Cisza w sercu, duszy i wokół. To właśnie w ciszy słyhać najwięcej. Dla mnie też przyszedł czas wyciszenia. Pogodzenia, pokory i to z rozsądku. Zaczęłam mocno wierzyć, że to nie jest koniec, a początek.

KLUB PRASKICH AMAZONEK

Zawsze lubiłam ludziom pomagać i choroba dała mi do tego narzędzia. Krótco po operacji wstąpiłam do klubu Amazonek w Centrum Onkologii w Warszawie. Byłam młoda, za parę dni miałam skończyć 33 lata (wiek chrystusowy). Zawierzyłam Bogu i jemu zostawiłam decyzję o życiu lub śmierci. Pomyślałam, że mam atuty, by pracować jako Ochotniczka chodząca do pacjentek Amazonek do szpitala. Młoda (nie wyglądająca na swoje lata, czytaj gówniara), pogodna, pogodzona z chorobą, uśmiechnięta zadbana, komunikatywna. Myślę, że miałam atuty, by zostać Ochotniczką i zostałam nią w grudniu 1991 roku.



Wyjazd na Podlasie – Amazonki w parku Branickich w Białymstoku

Chodząc do szpitala zrozumiałam, że jest potrzeba stworzenia klubu Amazonek na Pradze Południe. Miałam szczęście na mojej drodze stanęli ludzie, którzy mi pomogli, i 10 października 1995 roku udało mi się otworzyć klub Amazonek Praskich. Po 5 latach i wspieraniu kobiet po raku piersi wiedziałam, jak ważne jest wsparcie osoby, która doświadczyła podobnych przeżyć i ma podobne potrzeby. Jedność w trudnych chwilach jest bezcenna. Chcę nadmienić, że w moim życiu nic nie dzieje się bez przyczyny i że mam szczęście do poznania i współpracy z cudownymi ludźmi.

W tym miejscu chcę podziękować Bogusi Arent, która po mojej wizycie jako Ochotniczki przy jej łóżku wstąpiła do klubu i od 1997 roku jest moją prawą ręką, moim cichym aniołem bez którego moja praca



Wigilia u praskich Amazonek

nie miałyby takiego sensu. Bogusia, to cudowna istota, która bierze na swoje małe barki taki ogrom pracy, że ja nie jestem w stanie tego ogarnąć. To istny przykład łagodności i wielkiego serca, któremu życie nie szczędzi nieszczęść, a mimo to pomaga innym. Rozważając te wszystkie lata mam nadzieję, że wspólnymi siłami stworzyliśmy enklawę, w której możemy liczyć na wsparcie i jedność.

Jestem szczęściarą! Mam cudownych ludzi wokół, koleżanki ze Stowarzyszenia, wsparcie pracowników Gminy z Burmistrzem Tomaszem Kucharskim na czele, wsparcie pracowników ZOZ-u na Pradze Południe, wsparcie Radnych Dzielnicy, koleżanek z klubu i innych ludzi, z którymi się spotkałam w życiu, a których nie dam rady wymienić, bo nie starczyłoby miejsca. Wszystkich, z którymi współpracuję mam w sercu. Dziękuję Wam wszystkim, bo nikt sam niczego nie jest w stanie stworzyć. Wszystko jest udziałem wielu rąk! Kocham, cenię, podziwiam, proszę o jeszcze! W jedności siła. W nadziei i zawierzeniu siła. Bądźmy silni i otwórzmy swe serca, a wówczas każdy głąz skruszeje.

**Stowarzyszenie Kobiet po Raku Piersi
„Amazonka-Viktoria”
Spotkania w II i IV czwartek miesiąca
godz. 17.00
ul. Krypska 39, tel. 501 496 889**



Rozgrzewka w Parku Skaryszewskim przed Nordic Walking



Aplikacje dla pacjentów

Marek Kustos – prezes Instytutu Człowieka Świadomego, od ponad 12 lat jest związany z obszarem zdrowia i wdrażaniem projektów. Jest pasjonatem nowych technologii i możliwości, jakie dają nowe narzędzia do edukacji oraz wsparcia pacjentów i ich rodzin w procesie leczenia. Stworzył liczne platformy oraz aplikacje mobilne uświadamiające, edukujące oraz wspierające grupy osób z ryzykiem konkretnych schorzeń lub pacjentów ze zdiagnozowanymi już chorobami.

Aplikacje dla pacjentów, wiemy że takie są, a nawet, że jest ich dużo i jest coraz więcej. Jak się w tym wszystkim zorientować? Jak znaleźć aplikację, która może nam się przydać? Gdzie mamy ich szukać? Skąd możemy wiedzieć, że informacje zawarte w aplikacji są aktualne i rzetelne?

Na wstępie małe wprowadzenie, dla początkujących czym w ogóle jest aplikacja.

Aplikacja to ogólna nazwa dla oprogramowania działającego na urządzeniach przenośnych, takich jak telefony komórkowe, smartfony, czy tablety.

Każdy, kto posiada smartfona ma na pewno aplikacje. Od podstawowych, takich jak do dzwonienia czy pisania smsów, przez kalendarz, aparat czy zdjęcia po aplikacje naszego banku, facebooka, gry, audiobooki, komunikatory np. Whatsapp i wiele wiele innych. Nie znam całościowej liczby stworzonych aplikacji, ale myślę, żeby poznać wszystkie siedem żyć byłoby mało.

Dlatego tak ważne jest wiedza o tym, co nam jest potrzebne i z czego będziemy korzystać. O ile to pierwsze w miarę łatwo określić, o tyle to czy będziemy korzystać zależy od takich rzeczy jak: konstrukcja/zaprojektowanie samej aplikacji, nasza konsekwencja i czy korzyści z używania danej aplikacji są dla nas wystarczające.

W trakcie czytania poniższego artykułu zachęcam do ściągania aplikacji, o których piszę, aby samemu się z nimi zapoznać. Może któraś zostanie z Wami na dłużej.

O ile w Internecie możemy znaleźć wszystko, a nawet dużo więcej, niż byśmy chcieli – a do tego niestety 95% informacji jest nieprawdziwych, starych lub niewystarczających – to **twórcy aplikacji starają się najczęściej rozwijać swoją aplikację i dbają o treści, wytyczne i aktualizację**

najnowszych rekomendacji. Dzięki temu, jeśli korzystamy z aplikacji, oszczędzamy dużo czasu, a co najważniejsze mamy pewność, że to co tam znajdujemy jest prawdą i nam pomoże a nie zaszkodzi. Taki rodzaj aplikacji nazywamy bazą wiedzy i dlatego **kluczowe jest sprawdzenie, kto taką aplikację przygotował, obsługuje czy rekomenduje.** Na pewno autorytet merytoryczny towarzystwa naukowego, eksperta, fundacji czy stowarzyszenia może nam w tym pomóc. Zawsze możemy zapytać o opinię na temat danej aplikacji naszego lekarza czy pielęgniarki.

Jeśli ktoś z Państwa posiada smartfona w systemie operacyjnym Android (Samsung, Xiaomi, Motorola, LG) aby zainstalować aplikację wchodzi na sklep [googleplay.com](https://play.google.com). Osoby posiadające telefon iPhone, wchodzi na AppStore u siebie na telefonie.

„CanCell Cancer”

Taką aplikacją w formie bazy wiedzy jest „CanCell Cancer” przygotowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Ma bardzo szerokie możliwości, np. **pozwala ocenić ryzyko zachorowania na najczęściej występujące nowotwory, pomaga rzucić palenie, przypomina o okresowych badaniach profilaktycznych, liczy kroki, a także pozwala znaleźć odpowiednią placówkę medyczną.**

GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.gov.nfz.cancelcancer>

AppStore: <https://apps.apple.com/pl/app/cancell-cancer/id1290182726?l=pl>

„PulmolInfo”

Następną aplikacją godną polecenia jest „PulmolInfo” przygotowana z zespołem ekspertów z Polskiej Grupy Raka Płuca. Zawiera aktualne

informacje na temat kompleksowego leczenia nowotworów płuc i stanowi źródło praktycznej wiedzy: rozpoznanie, jak przygotować się do wizyty w szpitalu, jak wyglądają badania, leczenie, rehabilitacja, dieta i gdzie znaleźć ośrodki wsparcia. Aplikacja jest bardzo praktyczna dla pacjentów, ale też dla bliskich, którzy mogą dowiedzieć się znacznie więcej niż z Internetu czy podczas krótkiej rozmowy z lekarzem.

GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.holyidea.pulmoinfo>

AppStore: <https://apps.apple.com/pl/app/pulmoinfo/id1293084232?l=pl>

„Dermocheck”

Inną pomocną aplikacją jest „Dermocheck”, stworzona przez Polskie Towarzystwo Chirurgii Onkologicznej. Pozwala zapoznać się z aktualnymi danymi dotyczącymi czerniaka, a co najważniejsze prezentuje właściwy sposób przeprowadzania samobadania znamion, tłumaczy, jak wygląda diagnostyka oraz leczenie w zależności od decyzji terapeutycznej lekarza.

GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.org.ptcho.dermocheck>

„Weź Dawkę”

Aplikacja „Weź Dawkę” pomaga dbać o regularność leczenia, a konkretnie – o systematyczne przyjmowanie leków. Nie zawsze o tym pamiętamy, zwłaszcza gdy nasza terapia jest wielolekowa. Trzeba przecież przestrzegać różnych zaleceń – na przykład dotyczących pory brania leku albo niełączenia go z posiłkami. Tymczasem dzięki aplikacji „Weź Dawkę” nie musimy już więcej zaprzętać sobie głowy tymi szczegółami. Aplikacja zapamięta je i w odpowiednim momencie nam przypomni. My mamy do zrobienia tylko jedno – wprowadzić dane do systemu. Zaczynamy oczywiście od nazwy preparatu. Aplikacja posiada dostęp do bazy leków firmy LekSeek, w której znajdują się wszystkie dopuszczone do sprzedaży w Polsce produkty lecznicze. Wystarczy dosłownie chwila, by znaleźć w bazie wybrany lek i dodać go do dawkowania.

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lekseek.dawki>

AppStore: <https://apps.apple.com/pl/app/wez-dawke/id1107931579?l=pl>

„My Therapy”

Ta aplikacja przypomni o zażyciu leków i może kontrolować zdrowie. Od antybiotyków po zastrzyk insuliny – aplikacja pozwala śledzić przyjmowane lekarstwa, prowadzić dziennik zdrowia,

kontrolować wagę i obserwować zmiany nastroju. Zaalarmuje, kiedy przyjdzie czas wykupić następną receptę. Generuje raporty o przyjętych lekach, wadze, ciśnieniu krwi, poziomie cukru, dostępne zarówno w aplikacji, jak i w formacie PDF możliwym do pokazania lekarzowi lub farmaceutce.

GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy>

AppStore: <https://apps.apple.com/pl/app/przypomnienielekach/id662170995?l=pl>

Elektroniczny dzienniczek kontroli ciśnienia krwi

GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bluefish.bloodpressure>

„Lek Seniora”

Aplikacja „Lek Seniora” umożliwi znalezienie informacji o bezpłatnych produktach leczniczych, objętych programem 75+. Adresowana jest do wszystkich zainteresowanych tym projektem, zarówno do pacjentów i ich opiekunów, jak i lekarzy oraz farmaceutów. Baza aplikacji została sporządzona na podstawie aktualnie obowiązującego obwieszczenia Ministra Zdrowia w sprawie wykazu leków refundowanych, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych dla pacjentów, którzy ukończyli 75 lat. Wybranego produktu szukać można na podstawie jego nazwy oraz kodu ICD-10. Lek oznaczony jako Bezpłatny 75+ przysługuje uprawnionym pacjentom we wskazaniach określonych w decyzji o objęciu refundacją.

GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lekseek.senior>

AppStore: <https://apps.apple.com/pl/app/lek-seniora/id1140402514?l=pl>

„KtoMaLek”

Tej aplikacji używam od lat i bardzo mi pomaga, kiedy szukam konkretnego leku. Umożliwia łatwe wyszukiwanie leków w pobliskich aptekach. Przydaje się zwłaszcza w przypadku wyszukiwania potrzebnych, lecz trudno dostępnych leków. O statusie rezerwacji użytkownik jest informowany na bieżąco, dzięki czemu do apteki przychodzi w chwili, gdy leki są gotowe do odbioru. Rezerwacji leków można dokonać z dowolnego miejsca i w dowolnym momencie – z domu, zaraz po wizycie lekarskiej.

GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kamsoft.ktomalek>

AppStore: <https://apps.apple.com/pl/app/ktomalek/id1163165450?l=pl>

High Quality Women – Kobiety, które stawiają na rozwój



Joanna Konczanin – psycholożka, trenerka posiada najwyższe uprawnienia w coachingu – Coach Supervisor na standardach European Mentoring&Coaching Council. Realizuje autorskie projekty dla kobiet: High Quality Woman, Przestrzeń Kobięcych Inspiracji, Kobięca Strona Sukcesu. Była partnerką merytoryczną cyklu szkoleniowego Kobięcy Sukces w Polityce. Występuje na kobiecych konferencjach. Dzieli się wiedzą i praktycznymi umiejętnościami z firmami różnej wielkości i instytucjami użyteczności publicznej. Wykorzystując nowoczesne techniki psychologiczne wspiera klientów indywidualnych w osiągnięciu celów życiowych i rozwi-

janiu osobistych zasobów. Stale współpracuje z mediami – jako ekspertka pojawia się m.in. w TVN, TokFM, Radiu Zet, Newsweeku, Polityce, dziennikach ogólnopolskich i prasie kobiecej.

Od 2014 roku zapraszam kobiety do świata **High Quality Woman**, który wyrasta z mojej wizji kobiecości oraz wieloletniego doświadczenia w pracy psychologicznej, szkoleniowej i coachingowej, a przede wszystkim energii i wsparcia otaczających mnie wspaniałych kobiet. High Quality Woman to dedykowane kobietom szkolenia, spotkania, wspólne wyjazdy. Podstawowy cykl obejmujący cztery weekendowe spotkania – uczy skutecznych narzędzi i rozwija umiejętności, które są ważne w życiu prywatnym i zawodowym:

- jak łączyć doświadczanie szczęścia i jednocześnie skuteczne osiągnięcie celów
- w jaki sposób rozwijać akceptację siebie i umiejętność opieki nad sobą
- jak budować zdrową pewność siebie
- w jaki sposób rozwiązywać konflikty bez walki
- jak etycznie wywierać wpływ
- w jaki sposób radzić sobie z emocjami i stresem
- jak szybko i łatwo motywować się
- w jaki sposób wprowadzać zmiany zachowując równowagę w różnych obszarach życia

Wszystko to we wspierającej, ciepłej obecności innych wspaniałych kobiet. Cykl miał już dwadzieścia cztery edycje we Wrocławiu i Warszawie.

High Quality Woman jest autentyczna, pewna siebie, w dobrym kontakcie ze sobą i światem. Silna, skuteczna, asertywna i jednocześnie wrażliwa, empatyczna, ciepła harmonijnie łączy kobiecą i męską energię. Z poczuciem humoru i dystansem do siebie, ciekawa świata, z radością i pasją doświadcza życia. Potrafi z entuzjazmem biec ku swoim celom i zatrzymać się, by zanurzyć się w chwili i spotkać z samą sobą. Znając swoją wartość wybiera dla siebie to, co ma naprawdę wysoką jakość – doświadczenia, cele, otoczenie. Nie wstydzi się swoich słabości i jednocześnie pracuje nad tym, by życie w pełni ją cieszyło. Zapraszam do wspólnej podróży rozwojowej www.highqualitywoman.pl

DBAJ O SWÓJ STAN EMOCJONALNY

To, jak się czujesz emocjonalnie zależy od tego, czemu poświęcasz swoją uwagę. Zapraszam Cię do prostego eksperymentu, ważne żebyś naprawdę go

wykonała. Może Ci pomóc zamknięcie oczu: Pomyśl przez chwilę o czymś nieprzyjemnym. Jak się czujesz? A teraz pomyśl o czymś przyjemnym. Jak się czujesz? Doświadczyłeś prostej zależności – Twój stan zależy od kierunku Twojej uwagi. Poszukuj więc w swoim doświadczeniu rzeczy harmonijnych, pięknych, radosnych. Takich, z którymi dobrze się czujesz.

- **Zrób listę sytuacji, dzięki którym dobrze się czujesz.** Poszukaj takich, które nie wymagają specjalnego nakładu sił i środków. Może lubisz popatrzeć przez okno na rosnące za nim drzewo, na kolory nieba w czasie zachodu lub przepływające po nim leniwie chmury? Może lubisz rytuał picia dobrej herbaty z Twojej najładniejszej filiżanki, a może aksamitny smak rozpuszczającej się powoli w ustach kostki czekolady? Może w cudowny nastrój wprowadza Cię wspólne malowanie z dzieckiem lub bieganie z Twoim psem? Poszukuj świadomie takich sytuacji, rozszerzaj swoją Listę Małych Przyjemności i codziennie realizuj kilka jej punktów.

- **Bądź uważna na to, z czym się kontaktujesz.** Jakie informacje wpuszczasz do Twojego umysłu? Jakie czytasz książki, jakie oglądasz filmy, jak się z nimi czujesz? Jakimi ludźmi otaczasz się? Czasem masz kontakt z kimś, kto narzeka, jest pełen złości, żalu, pretensji. Istnieje prosta technika na poradzenie sobie z tą sytuacją, jeżeli nie możesz ograniczyć kontaktu z taką osobą. Wyobraź sobie, że wszystko co mówi przepływa obok lub przez Ciebie nie zatrzymując się, tak jak fale radiowe. Weź głębszy oddech, rozluźnij się i „puść bokiem”. Nie angażujesz się wtedy emocjonalnie, sytuacja przestaje bezpośrednio Cię dotyczyć. Możesz zachować równowagę wewnętrzną.

- **Zacznij koncentrować uwagę, na tym co pozytywnego wydarzyło się w ciągu dnia.** Wielu ludzi przed snem wyświetla w swoim umyśle filmy będące swoistym przeglądem sytuacji, których doświadczyli w ciągu dnia. Najczęściej przypominają sobie te, które zaznaczone są nieprzyjemnymi emocjami. Wchodzą w fatalny stan emocjonalny, nie mogą potem zasnąć lub mają ciężkie sny. A gdybyś zamiast horrorów zaczęła sobie wyświetlać przyjemne filmy? Może spotkanie z kimś, uśmiech na ulicy, dobra wiadomość, chwila przyjemności. Początkowo może Ci się wydawać, że takich sytuacji było bardzo mało. Z czasem

nauczysz się dostrzegać ich coraz więcej. A Twój umysł i spokojny sen będą Ci za to wdzięczne.

- **Rozpocznij dzień od pomyślenia o tym, co dobrego może Cię dzisiaj spotkać.** Wstań trochę wcześniej rano niż zazwyczaj, wystarczy nawet tylko 15 minut. Zaplanuj, których punktów z Twojej Listy Małych Przyjemności chcesz dzisiaj doświadczyć. Pozostały czas pozwoli Ci na spokojne, bez pośpiechu wejście w dzień.

ZOSTAŃ SWOJĄ NAJLEPSZĄ PRZYJACIÓŁKĄ

Cały czas masz przy sobie jedną osobę – Ciebie samą. Rozmawiasz ze sobą, oceniasz swoje zachowania, szukasz rozwiązań. To jak zachowujesz się wobec samej siebie może być wspierające lub wręcz przeciwnie – odbierać Ci poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa.

- **Bądź uważna na to, co mówisz w myślach do siebie.** Poobserwuj przez jeden dzień swój dialog wewnętrzny. Jak często krytykujesz się, złości się na siebie, masz do siebie pretensje? A jak często wspierasz siebie, koisz trudne emocje, chwalisz? Co mówisz do siebie przed lustrem, a co w trudnych sytuacjach? A co byś sobie powiedziała, gdybyś była swoją najlepszą przyjaciółką – kochającą, wspierającą, życzącą Ci wszystkiego najlepszego? Bądź uważna na dialog wewnętrzny i świadomie zamieniaj negatywne komunikaty na te pozytywne, przyjacielskie. Jeżeli włączysz automatyczne krytykowanie siebie zatrzymaj się i zapytaj „Co by powiedziała mi teraz najlepsza na świecie przyjaciółka?”. Zrób to w miarę szybko, zanim wejdiesz w naprawdę kiepski stan emocjonalny. Będziesz w ten sposób uczyła się zmiany myślenia o sobie samej.

- **Co doradziłaby Ci Twoja najlepsza na świecie przyjaciółka w różnych sytuacjach?** Jakie proponuje Ci rozwiązania? Słuchaj jej uważnie. Może właśnie doradza Ci, żebyś znalazła więcej czasu dla siebie samej. Nawet przy bardzo napiętych obowiązkach znajdujemy czas na to, co jest wysoko w naszych priorytetach. Jak wysoko Ty sama jesteś w swoich priorytetach i co pomogłoby, żebyś była jak najwyżej? Nikogo w ten sposób nie krzywdzisz, a dbając o siebie możesz też z lepszą energią i emocjami dbać o Twoich bliskich. Jakie konkretne zmiany są potrzebne, żebyś miała więcej czasu dla siebie samej? Co doradza Ci Twoja najlepsza przyjaciółka – Ty sama?

KALENDARIUM

wrzesień 2019 – luty 2020

2 września 2019 r.

„Bieg Po Zdrowie”

2 września odbył się „Bieg Po Zdrowie” zorganizowany przez Urząd Dzielnicy Bemowo. Podczas imprezy na terenie parku zorganizowana była „Strefa badań profilaktycznych”, w której Centrum Medyczne AstiMed, prowadziło pomiary ciśnienia oraz konsultacje psychologa – psychoterapeuty dr Krzysztofa Kielkiewicza. Jak co roku Amazonki z naszego Stowarzyszenia prowadziły edukację i pokazywały, jak należy prawidłowo badać piersi.



Amazonki z naszego Stowarzyszenia z prowadzącą warsztaty Dagą Szolc (druga od lewej)

8 września 2019 r.

Onkobieg

Jak co roku wzięliśmy udział w 12. już „Onkobiegu. Razem po zdrowie” solidaryzując się z pacjentami w trakcie terapii onkologicznych i ich rodzinami. Było wspaniale, nawet deszcz przestał padać przed rozgrzewką!



Od lewej: Irena Opłoczyńska, Małgorzata Rosa, Irena Rakowska, minister Bartłomiej Chmielowiec, Ewa Grabiec-Raczak, Ewa Wróblewska

18 września 2019 r.

Warsztaty makijażu

Wspaniałe warsztaty prowadzone przez Dagę Szolc. Pełny PROFESJONALIZM! Świetna zabawa, szczególnie przy analizie kolorystycznej, piękne makijaże, a do tego wspaniałe uśmiechy i mnóstwo życzliwości.

1 października 2019 r.

„Zadbaj o siebie. Modna, piękna i zdrowa”

To już szósta odsłona akcji „Zadbaj o siebie. Modna, piękna i zdrowa”. Stylowa bluzka z delikatnym kobiecym nadrukiem została zaprojektowana przez firmę QUIOSQUE specjalnie na tę okazję. Kampania „Zadbaj o siebie. Modna, piękna i zdrowa” otrzymała w tym roku „Jaskółkę Nadziei” – nagrodę główną w kategorii Projekt/Kampania edukacyjna za rok 2018 przyznawaną przez Polską Koalicję Pacjentów Onkologicznych. Dyplom został wręczony wspaniałym kobietom – przedstawicielkom firmy, twórczyniom kampanii podczas spotkania w Łodzi. Gratulacje! Trzy koleżanki z naszego Stowarzyszenia wraz ze swoimi bliskimi podzieliły się historiami o tym, jak wspólnie przeszli leczenie i cieszą się życiem. Poruszono także wątek profilaktyki raka piersi. Sprawdźcie te wzruszające historie na YouTube: <http://bit.ly/ZadbajOSiebie2019>



Od lewej: Justyna Kowalik, Ewa Grabiec-Raczak, Monika Kujas, Małgorzata Szymczyk, Arieta Prusak

2 października 2019 r.

Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę

XXII Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę pod hasłem „Chcemy Dotknąć Jezusa” za nami. Pomimo deszczu tysiące kobiet przybyło do Częstochowy, aby podziękować i prosić o wsparcie. Biskup Antoni Długosz po mszy dał wzruszający koncert. Dziękujemy częstochowskim Amazonkom, a szczególnie wspaniałej Eli Markowskiej. Do zobaczenia za rok!



4 października 2019 r.

„Przystanek Pacjenta Onkologicznego”

Przy Chałubińskiego 8 w Warszawie odbyła się inauguracja spotkań „Przystanek Pacjenta Onkologicznego”. Były konsultacje psychoonkologa, dietetyka, stylisty, specjalistów dobierających protezy i sprzęt medyczny oraz fizjoterapeuty. Wspaniała atmosfera i klimatyczne miejsce.

7 października 2019 r.

Różowy Październik

W ramach kampanii „Różowy Październik, miesiąc świadomości raka piersi” Amazonki z naszego Stowarzyszenia: Mariola, dwie Krystyny i Małgorzata



Od lewej: Krystyna Nader, Małgosia Mardas, Krystyna Laskowska, Mariola Wrzosek, Ewa Grabiec-Raczak

wzięły udział w spotkaniu zorganizowanym przez Federację Stowarzyszeń Amazonki razem z Kevin Murphy Polska. Spotkanie odbyło się w salonie Dzisiaj Galeria, w którym oprócz wspaniałych metamorfoz, świetnej atmosfery rozmawiano o profilaktyce, radzeniu sobie z chorobą oraz wspieraniu osób, które zachorowały na raka piersi.

10 października 2019 r.

Power of Community 2020!

Premiera najnowszego kalendarza Power of Community 2020! #BreastFit – kampanii badania piersi oraz wsparcia emocjonalnego kobiet przez mężczyzn. Jesteśmy partnerami kampanii, której ambasadorkami są: Modny_tata, Qczaj, Dorota Godzina, Joanna Górską.



Konferencja prasowa – nowa odsłona kampanii BreastFit i prezentacja nowego kalendarza, twórcy i partnerzy projektu

11 października 2019 r.

Jubileusz Łódzkiego Klubu Amazonka

Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka obchodziło 25-lecie działalności. Uroczyste spotkanie odbyło się w Pałacu Poznańskiego. Ewa Maciejewska została odznaczona Kryształowym Łukiem Amazonek, a wiele osób uhonorowano Bursztynowym Łukiem Amazonek. Był to pełen wzruszeń i dobrej energii czas spędzony w gronie przyjaciół. GRATULUJEMY!



25 lat Łódzkiego Klubu Amazonka w środku (3 od lewej) Ewa Maciejewska -prezes Klubu

15 października 2019 r.

„Dzień na U”

Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi był dla nas i firmy Avon startem kampanii „Dzień na U”. W ramach której zostało wykonanych 10 000 badań USG piersi w „Gabinetach z Różową Wstążką” w całej Polsce. Mówmy głośno o konieczności wykonywania regularnych badań i samobadań piersi zachęcając szczególnie młode kobiety do dbania o swoje zdrowie.

19 października 2019 r.

Dzień Drzwi Otwartych w CPN

8 Dzień Drzwi Otwartych w Centrum Profilaktyki Nowotworów umożliwił wykonanie badań mammograficznych, cytologicznych, krwi, pomiaru ciśnienia i tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Można było skonsultować się z onkologiem, wyrobić kartę EKUZ, ale największą popularnością cieszyło się badanie znamion. Koleżanki z naszego Stowarzyszenia edukowały, ucząc jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi. Jedna z nich, która po raz pierwszy wzięła udział w „białej sobocie”, przeszła swoisty „chrzest bojowy” pod okiem koleżanek.

20 października 2019 r.

High Quality Woman

Za nami warsztaty High Quality Woman, które prowadziła Joanna Konczanin. Poruszane tematy to m.in.: sukces i szczęście – co je łączy, co je różni oraz jak uniknąć toksycznego sukcesu. To już XXIV edycja High Quality Woman cyklu warsztatów dla kobiet, na których można nauczyć się najbardziej skutecznych narzędzi i rozwinąć najważniejsze umiejętności osobiste w życiu prywatnym i zawodowym.



Uczestniczki warsztatów HQW – pierwsza z prawej prowadząca – Joanna Konczanin

A wszystko to we wspierającej, ciepłej obecności innych wspaniałych kobiet, w klimatycznym miejscu salonie urody Follow Your Dreams.

21–22 października 2019 r.

XV Forum Rynku Zdrowia

W ramach XV Forum Rynku Zdrowia odbyło się 21 dyskusji panelowych o zróżnicowanej tematyce. W „Onkologia – wybrane zagadnienia terapeutyczne i organizacyjne” lekarze, przedstawiciele pacjentów i decydentów dyskutowali o stanie polskiej onkologii poruszając m.in. temat potrzeby skrócenia i koordynacji ścieżki pacjenta w procesie diagnostyki i leczenia oraz nowych terapii onkologicznych. A w tle wystawa obrazów malowanych podczas letnich warsztatów pacjentów onkologicznych w Sierakowie.

22 października 2019 r.

„Serce od serca”

Warsztaty „Serce od serca” zorganizowane przez Fundację Santander w ramach Europejskiego Miesiąca Walki z Rakiem Piersi. Amazonki z naszego Stowarzyszenia mówiły o profilaktyce i uczyły samobadania.



Szkolenie w PSSE w Otwocku z udziałem naszych przedstawicielek: Małgorzaty Rosy i Ewy Grabec-Raczak oraz Oli Rudnickiej

6 listopada 2019 r.

Szkolenie w PSSE

W Otwocku w siedzibie Państwowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej odbyło się szkolenie dla koordynatorów szkolnych programów profilaktyki nowotworowej: „Zdrowe piersi są OK”, „Wybierz życie. Pierwszy krok” oraz „Znamie! Znam je”. Jednym z wykładawców była Aleksandra Rudnicka, która swoją prezentację poświęciła profilaktyce nowotworowej poruszając m. in. kwestie korzyści płynących z takich działań oraz przedstawiła

kampanię „Ty decydujesz, czy zachorujesz”. A my zorganizowałyśmy stoisko edukacyjne i uczyłyśmy, jak prawidłowo wykonać samobadanie.

6 listopada 2019 r.

Listopadowe spotkanie

Podczas listopadowego spotkania pani Monika Witkowska z firmy Vipfarm mówiła o naszej wieloletniej współpracy, a także o preparatach wspomagających pacjentów onkologicznych m.in. *Fomukalu*. Tradycyjnie odbył się mini konkurs.



Zebranie naszego Stowarzyszenia – na pierwszym planie: Monika Witkowska (Vipfarm) i Małgosia Mardas

8–11 listopada 2019 r.

Aktywni w tworzeniu prawa

„Instytucje zabezpieczenia społecznego” to pierwszy temat realizowany w ramach projektu „Aktywni w tworzeniu prawa”. Spora dawka wiedzy i grupowy quiz z nagrodami. Uczestniczkami szkolenia były Amazonki z Unii Mazowieckiej. Kolejny dzień warsztatów na temat m. in. praw pacjenta. Chwila muzyki w wykonaniu pana Piotra. A po zajęciach spotkanie integracyjne Unii Mazowieckiej: śpiewanie piosenek i pieśni, opowiadanie dowcipów oraz kalambury, których tematem przewodnim były polskie filmy i przysłowia. Dobra zabawa, ale i czas na istotne rozmowy.



Amazonki z Unii Mazowieckiej

18–19 listopada 2019 r.

I Kongres „Zdrowie Polaków 2019”

I Kongres „Zdrowie Polaków 2019” i ważna wypowiedź prof. Henryka Skarżyńskiego, przewodniczącego Rady Programowej Kongresu – *Zdrowie jest naszym najwyższym kapitałem, dlatego żelazną konsekwencją musimy budować postawy prozdrowotne wśród Polaków. Do działań w tym zakresie należy włączyć: ekspertów, towarzystwa naukowe, organizacje pozarządowe, organizacje pacjentów.*

27 listopada 2019 r.

Akcja edukacyjna

Odwiedziłyśmy Szkołę przy Bednarskiej i poprowadziłyśmy wykład o raku piersi oraz o mastektomii. Za pomocą fantomów uczyłyśmy jak rozpoznawać objawy raka piersi i jak się samodzielnie badać. Elementem spotkania były warsztaty, podczas których każdy uczestnik uszył poduszkę w kształcie serca, przydatną dla kobiet po mastektomii.



Świętujemy Dzień Wolontariusza. Od lewej: Krystyna Sikorska-Krajewska, Wiesia Kunicka, Ela Samselska, Irena Oplóczyńska, Małgosia Rosa, Ewa Grabiec-Raczak

4 grudnia 2019 r.

Wigilia

Nadchodzące Święta Bożego Narodzenia i Dzień Wolontariusza były okazją do spotkania zaproszonych gości i członkiń Stowarzyszenia Amazonki Warszawa Centrum. W rodzinnej i ciepłej atmosferze upłynął nam czas na składaniu serdecznych życzeń, gratulacji dla Ochotniczek i wolontariuszek, dzieleniu się opłatkiem, a także kolędowaniu. Pyszne świąteczne potrawy przygotowane przez nasze koleżanki oraz wspaniała dekoracja wykonana przez Małgosię uświetniły spotkanie.

10 grudnia 2019 r.

„IM WCZEŚNIEJ TYM LEPIEJ”

„Im Wcześniej Tym Lepiej” – Nowotwory urologiczne – współczesne wyzwania medyczne to hasło i temat konferencji zorganizowanej przez Stowarzyszenie „GLADIATOR”. Prelegentami konferencji byli prof. Roman Sosnowski, dr med. Mieszko Kozikowski, prof. Jakub Dobruch, dr Sebastian Piotrowicz, dr Piotr Marczyński. Gratulujemy nie tylko świetnych wykładów, ale również sposobu przedstawiania w postaci scenek aktorskich tak trudnych tematów.

13-15 grudnia 2019 r.

Warsztaty w Sierakowie.

Wigilia z udziałem Pierwszej Damy

Spotkanie liderów organizacji pacjentów w Sierakowie to warsztaty, które rozpoczęliśmy od edukacji zdrowotnej głównie dla Amazonek – wykładem, który dotyczył innowacyjnego leczenia raka piersi.



Debata na temat NSO. Od lewej: red. Aleksandra Rudnicka, dr Dariusz Godlewski, dr Małgorzata Gałązka-Sobotka, min. Sławomir Gadomski, min. Bartłomiej Chmielowiec, min. Maciej Miłkowski, prezes Krystyna Wechmann

Drugim tematem była profilaktyka w chorobie nowotworowej. Najważniejszym wydarzeniem warsztatów była debata dotycząca Narodowej Strategii Onkologicznej, wytyczającej plan zmian w polskiej onkologii na kolejne 10 lat z udziałem: ministrów Sławomira Gadomskiego i Macieja Miłkowskiego oraz Rzecznika Prawa Pacjenta – Bartłomieja Chmielowca, a także ekspertów dr Małgorzaty Gałązki-Sobotki i dr Dariusza Godlewskiego. Odbłyły się także wykłady, dyskusje, spotkania kularowe podczas których byli z nami: prof. Adam Maciejczyk prof. Piotr Rutkowski prof. Katarzyna Derwich dr Krzysztof Lewandowski, mgr Marta Zagozda, dr Katarzyna Cieślak.

W uroczystym wieczorze wigilijnym udział wzięła Pierwsza Dama RP Agata Kornhauser-Duda, która złożyła życzenia świąteczne i noworoczne oraz

przeprowadziła rozmowy z liderami organizacji pacjentów onkologicznych.

8 stycznia 2020 r.

„Zdrowy Dialog”

„Zdrowy Dialog” – to kolejne spotkanie przedstawicieli organizacji pacjentów w siedzibie firmy #Roche. Poruszono tematy, które nas szczególnie interesują dotyczące najnowszej wiedzy o diagnostyce i leczeniu pacjentów, bezpieczeństwa farmakoterapii, badań klinicznych oraz medycyny spersonalizowanej. Mówiono także o roli organizacji pacjentów w systemie opieki zdrowotnej i niektórych prawnych aspektach roli stowarzyszeń w ochronie zdrowia.

24 stycznia 2020 r.

Warsztaty HTA

Interesujące warsztaty zorganizowane wspólnie przez Europejską i Polską Koalicję Pacjentów „Ocena Technologii Medycznych – HTA w Polsce i w Unii Europejskiej”. Punktem wyjścia dla trwających warsztatów było przedstawienie modułu e-Learningu HTA dostępnego na ECPC.org/edu/hta oraz polskiej ścieżki HTA, przez którą przeprowadził uczestników warsztatów prof. zwyczajny dr hab. Marcin Czech. W części warsztatowej mieliśmy możliwość bezpośredniej rozmowy z przedstawicielami decydentów i zgłoszenia naszych postulatów zmian. Wykład z warsztatów, a także reportaż oddający atmosferę „burzy mózgow” jako towarzyszyła spotkaniu można obejrzeć na stronie www.glospacjenta.pl

31 stycznia 2020 r.

Konferencja VBHC

Konferencja „Droga w kierunku systemu ochrony zdrowia opartego na wartości – Miejsce i Rola



Konferencja VBHC

Organizacji Pacjenckich” w Uczelni Łazarskiego. Prelegentami byli polscy i zagraniczni eksperci systemu ochrony zdrowia jak również przedstawiciele instytucji państwowych: Rzecznika Praw Pacjenta, Ministerstwa Zdrowia oraz Narodowego Funduszu Zdrowia. W roli ekspertów głos zabrali także przedstawiciele organizacji pacjentów.

1 luty 2020 r. Biała sobota

W Centrum Profilaktyki Nowotworów COI w Warszawie Dzień Drzwi Otwartych, podczas którego odwiedzający mogli nauczyć się jak prawidłowo przeprowadzić samobadanie piersi, otrzymywać bezpłatne poradniki, ulotki i inne



Od lewej: Krysia Laskowska, Krysia Sikorska-Krajewska, Mariola Wrzosek, Piotr Kowalski, Dagmara Mokwa, Ewa Grabiec-Raczak

materiały edukacyjne. Nasze stoisko, jak co roku cieszyło się dużym zainteresowaniem. Można było bezpłatnie wykonać niektóre badania, odbyły się też konsultacje lekarza onkologa. Fizjoterapeuci z Zakładu Rehabilitacji udzielali porad, demonstrowali ćwiczenia, uczyli i zachęcali do uprawiania nordic walking.

5 lutego 2020 r. Lutowe spotkanie



Spotkanie informacyjno-edukacyjne zaczęliśmy od odpiewania hymnu Amazońki

Lutowe spotkanie było czasem wspomnień o Zdziśi Pilicz, podziękowań za pracę i wsparcie pacjentek w 2019 r. oraz świetnej prelekcji Agi Waluszko „Kit czy mit”?

7-8 luty 2020 r.

XIV Forum Organizacji Pacjentów

Z okazji obchodów Światowego Dnia Chorego odbyło się XIV Forum Organizacji Pacjentów w Warszawie, w którym mieliśmy zaszczyt uczestniczyć. Wydarzenie zorganizowane zostało przez Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej przy współudziale Narodowego Funduszu Zdrowia



Przedstawiciele organizacji pacjentów z ks. Arkadiuszem Nowakiem organizatorem Forum

i Rzecznika Praw Pacjenta. Udział w wydarzeniu wzięli minister zdrowia Łukasz Szumowski, sekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia Józefa Szczurek-Żelazko, rzecznik praw pacjenta Bartłomiej Chmielowiec, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia Adama Niedzielski. Podczas XIV Forum Organizacji Pacjentów zostały wręczone nagrody „Dla Zdrowia i Pacjenta”. Nagroda została ustanowiona w 2020 r. z inicjatywy Rzecznika Praw Pacjenta, Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej. Główną ideą nagrody jest uhonorowanie fundacji i stowarzyszeń wyróżniających się profesjonalizmem oraz skutecznością w działaniach dla dobra pacjentów. Dalszą część wydarzenia wypełnił cykl wykładów merytorycznych i warsztatów prowadzonych przez specjalistów w zakresie zdrowia publicznego, psychologii czy komunikacji. W Forum brało udział 220 osób reprezentujących organizacje pozarządowe działające na rzecz Pacjentów.

Tekst i foto 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

Najważniejsze inicjatywy Stowarzyszenia

- Objęcie opieką przez nasze Ochotniczki pacjentek z rakiem piersi w pięciu warszawskich szpitalach.
- Zorganizowanie kompleksowej opieki lekarskiej nad członkiniami Stowarzyszenia.
- Aktywne samopomocowe oddziaływanie na środowisko kobiet dotkniętych rakiem piersi.
- Stale rozwijana i doskonalona działalność szkoleniowo-informacyjna.
- Systematyczne i konsekwentne przełamywanie barier lęku przed rakiem poprzez edukowanie społeczeństwa.
- Wybudowanie Centrum Edukacyjno-Terapeutycznego przy Zakładzie Rehabilitacji Centrum Onkologii.
- Powołanie Poradni Amazonki, udzielającej konsultacji telefonicznych i osobistych wszystkim chorym na raka.
- Utworzenie Biblioteki „Amazonki chorym na raka” w Centrum Onkologii w Warszawie przy ul. W. K. Roentgena 5.
- Realizowanie kampanii społecznych i grantów edukacyjnych: „Rehabilitacja kobiet po leczeniu raka piersi”, „Gabinety z Różową Wstążką”, #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

Ochotniczka: tel. 664 757 050, pon.-pt., godz. 9.00-17.00

Biuro: tel. 22 546 28 97, pon.-pt., godz. 10.00-13.00

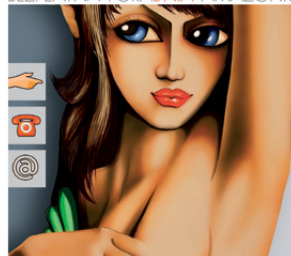
Osoby szczególnie zasłużone dla Ruchu Amazonek

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

Ochotniczki aktualnie pracujące w Stowarzyszeniu:

Alicja Chrzanowska	Bianka Mirska	Halina Rodziewicz
Ewa Grabiec-Raczak	Krystyna Nader	Małgorzata Rosa
Anna Korczak	Elżbieta Nowajczyk-Kwiatkowska	Elżbieta Samselska
Teresa Kowalczyk	Anna Oleksiewicz	Krystyna Sikorska-Krajewska
Wiesława Kunicka	Irena Opłoczyńska	Marianna Szymanek
Krystyna Laskowska	Albina Radzikowska	Mirosława Tubiak
Teresa Maciejowska	Irena Rakowska	Ewa Wróblewska
Zofia Michalska		

BEZPŁATNA PORADNIA AMAZONKI



NASI SPECJALIŚCI
CZEKAJĄ NA WASZE PYTANIA

W Poradni Amazonki na terenie 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. 14.30-15.15, środy, godz. 15.00-15.45, 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 – 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



Siedzibą Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum 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