nr 37

AMAZONKI

Grudzień 2021 · gazeta bezpłatna
Gazeta jest wydawana dzięki wsparciu

Vipharm

Gazeta Stowarzyszenia „AMAZONKI" WARSZAWA-CENTRUM

Muzyka, która dociera najgłębiej i leczy wszystkie schorzenia, to serdeczne słowa.

Ralph Waldo Emerson

Drogi Czytelniku!

Ciągle wydaje się nam, że nadejdą lepsze czasy, że tuż za rogiem czeka to, na co liczyliśmy. Uciekamy od tego, co w danej chwili się wokół nas dzieje, wyglądając przyszłości, wiosny, pocovidowej rzeczywistości. Żyjąc w irracjonalnym świecie, racjonalnie zakładamy, że to, co przed nami, na pewno będzie lepsze. Ale skąd ta pewność? Może najlepsze przydarza nam się teraz? Zaopiekujcie się więc sobą lub kimś innym: żoną, mężem, babcią, wnukiem, pacjentem, kotem, kwiatami czy ogólnie światem.

Wiemy, że stres jest nieodłączną częścią naszego życia i że szkodzi, powoduje choroby, pozbawia siły. Ale czy unikanie go to dobre rozwiązanie? I czy jest to możliwe? Czasami okazuje się, że stres także pomaga uczyć się, pokonywać trudności, osiągać cele i poprawiać relacje z innymi. Postrzeganie własnych problemów również jako możliwości rozwoju pomoże nam je rozwiązać, a jeśli będziemy widzieć tylko porażkę, to jest to pewna droga do odrzucenia swoich aspiracji. Uważam, że bez tych wszystkich negatywnych zdarzeń, w tym poważnej choroby, przez które przeszłam, nie byłabym w stanie cieszyć się życiem tak, jak to robię teraz. Te wszystkie tematy poruszaliśmy realizując projekt **„Wiedzą w chorobę"** podczas warsztatów z psychologiem.

Wierzysz, że musisz wiedzieć wszystko, być przygotowany na każdą ewentualność, zanim podejmiesz jakiekolwiek działanie? Te myśli nie zachęcają do robienia czegoś nowego – powstrzymają cię od robienia rzeczy, które są dla ciebie ważne. Starajmy się być otwarci na nowe doświadczenia, nie trzymajmy się utartych schematów. Próbujmy nowych aktywności, nie zrażajmy się pierwszymi niepowodzeniami, bo to tylko przejściowy etap – inaczej nasze działania będą tylko rutyną, pracą bez pasji. Zwracam Waszą uwagę na artykuł **„Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce"** oraz na **kalendarium,** które pokazuje cząstkę aktywności naszej i innych organizacji w tych skomplikowanych czasach. Obejrzyjcie zdjęcia, które czasami mówią więcej niż słowa.

Doceniajmy wsparcie, które dostajemy od innych, ponieważ daje nam siłę do tego, żeby pomagać. Dzięki temu znajdujemy się – chociaż przez chwilę – w pięknym świecie, w którym nie liczy się nic poza wzajemnym wsparciem.

Życie składa się z szeregu chwil, z których większość przegapiamy przez pośpiech. Nawet w wolnym czasie nie skupiamy się na danym momencie – myślimy o pracy, o tym co się wydarzyło, planujemy kolejny dzień. A to właśnie przeżywanie konkretnej chwili pozwoliłoby odpocząć naszemu umysłowi od ilości otrzymywanych informacji, działającej na nas ogromnej liczby bodźców i wszechobecnego pędu.

Czy artykuły w naszej gazecie pozwolą nam być obecnym w danej chwili, pomogą skupić się na odczuciach, które nam wtedy towarzyszą? Sprawdźcie sami.

Żyj! Tu i teraz żyj każdym dniem
Nie rezygnuj z siebie
Trwaj! Trudne chwile znikną jak cień
Nie zwyciężą Cię, żyj!

Tak śpiewał podczas Gali 10.lecia „Głosu Pacjenta Onkologicznego" prof. dr hab. n. med. Sebastian Giebel z zespołem Autentikos – i Ty też spróbuj.

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

amoena

DOBRE PRZYGOTOWANIE DO OPERACJI

HIGIENICZNY BIUSTONOSZ KOMPRESYJNY, GOTOWY DO UŻYTKU KLINICZNEGO

PRODUKTY OPIEKI POOPERACYJNEJ

BIELIZNA KOMPRESYJNA
WSPARCIE I STABILIZACJA PIERSI ORAZ IMPLANTU

OPATRUNKI SILIKONOWE
SKOJARZONA TERAPIA BLIZNY Z ZASTOSOWANIEM KOMPRESJI ORAZ OPATRUNKU

ODZIEŻ KOMPRESYJNA
ZABEZPIECZENIE OBSZARU POOPERACYJNEGO/ OGRANICZENIE OBRZĘKU LIMFATYCZNEGO ORAZ BÓLU

amoenapolska | amoena_polska

22 436 87 05

amoena.pl/opieka-pooperacyjna

Amoena jest zarejestrowanym znakiem towarowym stanowiącym własność Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH.
09/2021 Wszelkie prawa zastrzeżone przez Amoena Polska Sp. z o.o., 02-791 Warszawa, Polska

Bielizna kompresyjna

Okres pooperacyjny jest najbardziej wrażliwym momentem drogi pacjentki ku zdrowiu. Niezmiernie ważne jest, aby nie zaszkodzić wynikowi operacji.
Hanna Adamczak, dyrektor Amoena Polska rozmawia z doktorem Aleksandrem Grousem o operacjach odtwórczych i rozwiązaniach pooperacyjnych adekwatnych do rodzaju przeprowadzonego zabiegu.
Dr n. med. Aleksander Grous pracuje w Klinice Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej Narodowego Instytutu Onkologii w Warszawie, jest uznanym specjalistą w zakresie leczenia nowotworów piersi, specjalizuje się zwłaszcza w chirurgii rekonstrukcyjnej i onkoplastycznej piersi. Jest wieloletnim pracownikiem naukowym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, a także wykładowcą w Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego. Był stypendystą Towarzystwa Chirurgów Polskich w Klinice Chirurgii Uniwersytetu Medycznego w Leuven w Belgii.

Hanna Adamczak: Jakie zabiegi rekonstrukcji przeprowadza Pan najczęściej i kiedy pacjentka powinna założyć biustonosz kompresyjny?

Dr Aleksander Grous: Rekonstrukcja może mieć charakter jednoetapowy, wówczas wszczepia się od razu protezę, lub dwuetapowy, wówczas na początku wszczepia się ekspander, który stopniowo dopełniany jest solą fizjologiczną, aż do uzyskania ostatecznego kształtu piersi. W drugim etapie, zazwyczaj po kilku miesiącach, ekspander jest wymieniany na docelową protezę. Biustonosz kompresyjny zwykle zakładamy bezpośrednio po zabiegu, jeszcze na sali operacyjnej. Jeśli istnieje taka konieczność, od razu zakładamy także pas kompresujący.

W Narodowym Instytucie Onkologii większość operacji jest wykonywanych jednoczasowo, co oznacza, że od razu wszczepiana jest proteza piersi. Wówczas zarówno biustonosz, jak i pas kompresyjny zakładane są w pierwszej dobie od operacji.

HA: Jaka jest rola biustonosza i pasa kompresyjnego w zabiegach dwuetapowych, po wszczepieniu ekspandera?

AG: Ekspander wszczepiamy w klasycznych warunkach pod mięsień piersiowy większy, czasami w anatomiczne miejsce po usunięciu gruczołu piersiowego. Ekspander zwykle nie jest w pełni wypełniony i czasami ma skłonność do przemieszczania się, np. ku górze czy na boki lub obracania się. Stąd istotne jest zastosowanie pasa kompresyjnego, aby zapobiec migracji ekspandera i utrzymać go we właściwej pozycji, tak aby późniejszy efekt estetyczny operacji był jak najlepszy. W tym momencie pas kompresyjny jest czasami nawet bardziej istotny niż biustonosz, chociaż efekt ostateczny jest zależny od obydwu tych elementów bielizny kompresującej.

HA: Czy są jakieś przeciwskazania odnośnie zastosowania bielizny kompresyjnej?

AG: Jedynym przeciwskazaniem są sytuacje, kiedy mamy do czynienia z niedokrwieniem skóry. Boimy się, że kompresja pogłębi niedokrwienie. Wówczas pozostawiamy pacjentkę bez bielizny kompresującej przez dzień czy dwa i obserwujemy, czy wszystko jest w porządku, czy niedokrwienie skóry jest tylko przejściowe, czy też pogłębia się. Jeśli ukrwienie jest prawidłowe, wówczas zakładamy biustonosz, ewentualnie rozważamy zastosowanie biustonosza z niższą kompresją, tak aby mimo wszystko wykorzystywać zalety bielizny kompresującej.

HA: Jaki poziom kompresji jest rekomendowany przez Pana po każdym z tych zabiegów?

AG: W przypadku jednoczasowych operacji, preferuję bieliznę ze średnią lub wysoką kompresją. W razie potrzeby biustonosz można odpiąć od góry, lub zapiąć haftki luźniej. Wszystko zależy też od operacji,

którą wykonaliśmy. Jeśli widzimy, że grubość skóry i tkanki podskórnej jest odpowiednia i ryzyko niedokrwienia skóry jest niskie, to można śmiało zastosować biustonosz o średniej lub wyższej kompresji, zwłaszcza w pierwszych 4-6 tygodniach od operacji. Jeśli gojenie jest prawidłowe, nie zbiera się chłonka, a położenie implantu jest dobre, wówczas można zaproponować pacjentce biustonosz o niższej kompresji i zrezygnować z zakładania pasa kompresującego. Zwykle biustonosze kompresujące używane są do ok 12 tygodni po operacji, ale często pacjentki używają ich dużo dłużej i wykorzystują, np. do uprawiania sportu.

HA: Jaka jest proporcja zabiegów z użyciem implantów i tkanek własnych?

AG: W naszej Klinice Nowotworów Piersi zdecydowana większość to operacje z implantami, mało jest wykonywanych operacji z użyciem tkanek własnych. Rekonstrukcje przy użyciu tkanek własnych wykorzystujemy głównie przy zabiegach wtórnych, gdy pacjentka jest po mastektomii, często po radioterapii i przychodzi do nas, żebyśmy odtworzyli jej pierś. Wówczas wykorzystujemy, np. płat LD *(latissimus dorsi)* z mięśnia najszerszego grzbietu lub płaty brzuszne (TRAM lub DIEP). Zabiegi przy użyciu tkanek własnych są bardziej skomplikowane, bardziej obciążające dla pacjentki ze względu na czasochłonność (zwłaszcza operacje TRAM i DIEP), większe jest też ryzyko powikłań, które mogą wystąpić.

HA: Kiedy zakładamy bieliznę kompresyjną po zabiegach z użyciem tkanek własnych?

AG: W tym przypadku jest trochę inaczej, w porównaniu do operacji jednoczasowej rekonstrukcji z implantami. Bieliznę kompresyjną zakładamy po kilku dniach, tygodniu, a często nawet dwa tygodnie po zabiegu, gdy wiemy, że płat jest już dobrze ukrwiony. Płaty są uszypułowane naczyniowo, te szypuły, w których biegnie tętnica i żyła często znajdują się w miejscach, gdzie przebiega ramiączko biustonosza lub pas pod biustem. Nie chcemy prowokować niepotrzebnego uciskania naczyń, szczególnie, że mowa o bardzo drobnych naczyniach o przekroju 3-4 mm lub nawet mniej. W tym okresie przejściowym nie zalecam pacjentkom żadnego biustonosza. Jeśli mamy pewność co do właściwego ukrwienia, to możemy wykorzystywać bieliznę kompresującą.

HA: A jaką kompresję poleca Pan, gdy płat jest już wygojony i prawidłowo ukrwiony?

AG: W pierwszej fazie biustonosze o średnim i niskim poziomie kompresji. U tych pacjentek unikamy mocnego ściskania. Jeśli w dalszym etapie nadal jest potrzeba kompresji, można ją zmienić na wyższą.

HA: A co z zaopatrzeniem brzucha, jeśli są pobierane stąd tkanki?

AG: Pas brzuszny możemy założyć w miarę szybko, nawet w pierwszej lub drugiej dobie po operacji. Pacjentka pozostaje w pozycji zgięciowej przez kilka kolejnych dni, pamiętając aby nie napinała mięśni brzucha – zwłaszcza po operacji TRAM.

HA: Do czego w zabiegach chirurgicznych stosuje się komórki macierzyste czy tłuszcz własny pacjentki? Jaki rodzaj kompresji stosujemy u tych pacjentek?

AG: Oba te zabiegi stosujemy jako metodę uzupełniającą, tzw. wypełniacz. Jest to element chirurgii plastycznej u pacjentek, które powiększają biust, bądź po operacjach oszczędzających. Zabiegi te wymagają zwykle 2-4 etapów, aby uzyskać odpowiedni efekt. Jeśli przeszczepimy 100 ml tkanki tłuszczowej, nie oznacza to, że piersi zostaną powiększone o 100 ml, będą one większe o 30 ml, może o 40 ml, reszta zwykle ulegnie wchłonięciu. Jeśli chodzi o stopień kompresji, powinna być ona raczej delikatna.

HA: W jakim celu do rekonstrukcji piersi używa się siatek chirurgicznych i jak ma się to do konieczności noszenia pasa kompresyjnego i procesu rekonwalescencji?

AG: W Klinice Nowotworów Piersi w NIO-PIB często wykorzystujemy siatki do operacji rekonstrukcyjnych piersi. Gdy usuwana jest pierś i pozostaje jedynie płat skórny, implant umieszczamy dokładnie tam, gdzie pierwotnie był gruczoł piersiowy (metoda prepektoralna). Aby implant był dobrze umiejscowiony, a w późniejszym etapie, aby wzmocnić tkanki otaczające implant owijamy go w specjalną siatkę chirurgiczną przeznaczoną do operacji piersi, która ulega całkowitemu wchłonięciu po pewnym czasie. Minusem siatek jest to, że są one niestety bardzo drogie i nie zawsze mogą być finansowane ze środków publicznych. Jeśli chodzi o bieliznę kompresyjną, pas i biustonosz – nie ma tutaj specjalnych zaleceń, postępujemy jak zawsze, jest to też kwestią doświadczenia w wykonywaniu takich zabiegów. Moim pacjentkom zalecam stosowanie biustonosza do około 12 tygodni, a pasa kompresyjnego przez ok. 2-4 tygodnie po zabiegu.

HA: Czy jest różnica w stosowaniu pasa w zależności od tego, czy implant umieszcza się pod mięśniem piersiowym czy na mięśniu?

AG: Wszystko to zależy od preferencji ośrodka wykonującego operację. W NIO-PIB 80% to zabiegi prepektoralne, czyli takie, w których umieszcza się implant dokładnie w miejscu, gdzie znajdował się gruczoł. Moim zdaniem to najlepsza operacja dla pacjentek. Po pierwsze, po takim zabiegu piersi wyglądają bardzo dobrze, pacjentki są zadowolone z efektów estetycznych operacji, po drugie w ten sposób odtworzone piersi są bardziej naturalne, a pacjentki nie wymagają tak intensywnej rehabilitacji, jak po rekonstrukcjach, kiedy implant umieszczany jest pod mięśniem piersiowym większym.

Pod mięsień piersiowy większy wszczepiamy obecnie jedynie ekspandery. Operację wykonujemy, gdy jest cienka warstwa tkanki podskórnej i mamy obawy o prawidłowe ukrwienie skóry. W takiej sytuacji bezpieczniej jest wszczepić ekspander pod mięsień, stopniowo go rozprężyć i dopiero w późniejszym etapie wymienić na protezę. Wszczepiając implant pod mięsień, ważne jest stosowanie pasa kompresującego, jest on niezbędny zwykle dłużej niż przy metodzie prepektoralnej, aby uzyskać odpowiednie położenie implantu.

HA: Jak często zachodzi konieczność symetryzacji drugiej, zdrowej piersi i czy taki zabieg jest refundowany?

AG: Odtwarzając pierś, staramy się, aby była ona jak najbardziej podobna do drugiej, bez potrzeby symetryzacji. Nie zawsze jest to możliwe. W przypadku pacjentek, którym wszczepiamy ekspandery, większość z nich wymaga symetryzacji, redukcji lub podniesienia drugiej piersi. Z mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że niewiele pacjentek decyduje się na symetryzację. Czasami przy kwalifikacji informuję, że pierś będzie wyżej, gdyż własna jest opadająca, ale w biustonoszu zachowa ładną linię dekoltu. Dla większości pacjentek takie rozwiązanie jest satysfakcjonujące. Zabieg symetryzacji jest refundowany przez NFZ, choć w naszym ośrodku raczej go nie wykonujemy. Jest to domena chirurgii plastycznej. W naszej Klinice priorytetem jest leczenie pacjentek z rakiem piersi i dostosowanie planów operacyjnych tak, aby kobiety z rozpoznaniem nowotworu czekały możliwie jak najkrócej na leczenie operacyjne.

HA: Jaka jest Pańska opinia na temat noszenia bielizny na fiszbinach przez Panie po rekonstrukcji piersi?

AG: Nie zalecam, zdarza się, że skóra jest bardzo cienka, niewiele trzeba, aby doszło do podrażnienia, łatwo może dojść do stanu zapalnego i jeśli jest wszczepiony implant, łatwo może dojść do powikłań.

HA: Jakie są czynniki ryzyka, jeśli chodzi o odrzucenie implantu?

AG: Rzadko zdarza się konieczność usunięcia implantu. Najczęstszym powikłaniem, które skłania nas do usunięcia implantu jest infekcja i zakażenie. Jeśli dojdzie do zakażenia, rzadko udaje się uratować implant nawet mimo antybiotykoterapii. Zazwyczaj jest to związane z przedłużającym się chłonkotokiem, czyli zbieraniem się chłonki wokół implantu oraz koniecznością wielokrotnych nakłuć, może wówczas dojść do infekcji. Na kilkaset wykonanych przeze mnie zabiegów rekonstrukcji problem dotyczył kilku pacjentek. Skala zjawiska jest więc niewielka.

Czynnikiem ryzyka jest palenie papierosów, gdyż zaburza to mikrokrążenie i częściej dochodzi do niedokrwienia skóry. Pacjentki, które są nałogowymi palaczkami raczej dyskwalifikujemy z zabiegów rekonstrukcji, a na pewno zdecydowanie informujemy o zwiększonym ryzyku i możliwych powikłaniach. Podobnie sprawa ma się w przypadku pacjentek z cukrzycą, zwłaszcza niewyrównaną, gdyż jest to także czynnik zaburzający mikrokrążenie.

HA: Wykonał Pan setki zabiegów, czy na podstawie swojego doświadczenia może Pan podsumować, jaki wpływ na efekt końcowy ma stosowanie właściwej bielizny kompresyjnej – biustonosza i pasa?

AG: Na pewno jest to bardzo ważny element właściwego gojenia się ran, utrzymania implantów w odpowiedniej lokalizacji, bielizna kompresująca zmniejsza chłonkotok i pozwala na utrzymanie dobrego efektu estetycznego po operacji rekonstrukcyjnej piersi. Obok chirurgii i rehabilitacji jest to trzeci ważny element postępowania w okresie pooperacyjnym.

Więcej informacji na temat produktów Amoena i serwisu świadczonego dla kobiet po leczeniu raka piersi znajdziesz na: www.amoena.pl

amoena

Terapia zmian zanikowych w obrębie układu moczowo-płciowego

Dr Jacek Tulimowski specjalista ginekolog-położnik, ultrasonolog. Przez wiele lat związany z Kliniką Nowotworów Narządów Płciowych Kobiecych Centrum Onkologii w Warszawie. Obecnie właściciel Specjalistycznych Gabinetów Ginekologiczno-Położniczych i Centrum Laseroterapii w Warszawie „Tulimowski&Sterlińska Gabinety". Oprócz wykonywania pracy zawodowej zajmuje się propagowaniem wiedzy medycznej: jest redaktorem naczelnym dwumiesięcznika „Nowy Gabinet Ginekologiczny", prowadzi warsztaty dla dziennikarzy medycznych, jest konsultantem i ekspertem Stowarzyszenia „Dziennikarze dla Zdrowia" oraz programów o zdrowiu w mediach. W 2020 r. dr Tulimowski został uhonorowany tytułem Przyjaciela Mediów.

Atrofia urogenitalna (UGA)

U kobiet niewydolność hormonalna jajników najczęściej związana jest z okresem menopauzy.

Niewydolność hormonalna jajników dotyka również kobiety po leczeniu chorób nowotworowych, zwłaszcza ginekologicznych ze względu na konieczność usunięcia narządu rodnego (macicy wraz z jajowodami i jajnikami), a także następowe leczenie uzupełniające: chemio-, radio- czy hormonoterapię. Przeprowadzona terapia doprowadza do radykalnego obniżenia poziomu żeńskich hormonów płciowych: estrogenów i progesteronu, co w konsekwencji jest czynnikiem sprawczym pojawienia się objawów atrofii urogenitalnej (UGA).

Dużą grupę pacjentek z UGA stanowią chore po leczeniu raka piersi, zwłaszcza że zastosowanie u tych pacjentek hormonoterapii estrogenowej w terapii zmian zanikowych w układzie moczopłciowym jest całkowicie przeciwwskazane. Niedobór estrogenów prowadzi do zaniku nabłonka pokrywającego tarczę części pochwowej szyjki macicy. Błona śluzowa pochwy staje się cienka, wygładzają się ściany pochwy, co zwiększa podatność na urazy.

Konsekwencją UGA jest zwiększenie zasadowości wydzieliny pochwowej (wzrost pH powyżej 5.0), zmniejszenie produkcji wydzieliny pochwowej i śluzu szyjkowego, co może być przyczyną **bolesności podczas współżycia płciowego (dyspareunia) i krwawień. W tej grupie pacjentek utrudnione jest również badanie ginekologiczne.** Towarzysząca UGA suchość pochwy ze wzrostem pH wydzieliny pochwowej powoduje zwiększoną podatność na występujące **infekcje, zarówno w obrębie narządu rodnego (srom, pochwa, szyjka macicy), jak również cewki moczowej pęcherza moczowego.** Pojawiającym się zmianom zanikowym (atrofia) z reguły towarzyszy **świąd, pieczenie** które spowodowane jest podrażnieniem tkanek. Tworzące się w błonie śluzowej mikroszczeliny prowadzą do mechanicznego uszkodzenia błony śluzowej, **podrażnień oraz dyskomfortu bólowego,** a powstające ubytki śluzówki są bezpośrednią przyczyną **zanikowego zarostowego zapalenia pochwy (zwężenie pochwy).** Objawy te sprawiają, że większość pacjentek zgłasza istotne pogorszenie jakości życia, w tym płciowego. Zmiany towarzyszące UGA prowadzą również do **zwiększenia częstości mikcji,** pojawienia się **objawów dyzurycznych, nykturii, zaburzeń trzymania moczu** na tle parć naglących, a także wysiłkowego i w konsekwencji spoczynkowego nietrzymania moczu.

Najczęstsze objawy UGA

Objawy kliniczne UGA – pochwa:

- suchość,
- świąd,
- pieczenie,
- niewystarczające nawilżenie,

- utrata elastyczności,
- dyspareunia,
- podatność na uszkodzenie mechaniczne,
- skrócenie, włóknienie, zarastanie pochwy.

Objawy kliniczne UGA – srom:
- podatność na podrażnienia, uszkodzenia mechaniczne, infekcje.

Objawy kliniczne UGA – pęcherz moczowy i cewka moczowa:
- objawy dyzuryczne,
- nietrzymanie moczu,
- nawracające infekcje dróg moczowych.

Opisywany powyżej problem kliniczny jest bardzo istotny.

Nawet 55% kobiet w okresie menopauzy doświadcza dyskomfortu związanego z suchością pochwy, a ponad 32% cierpi na dyspareunię, czyli ból odczuwany w trakcie stosunku płciowego. U 10% kobiet głównym objawem UGA jest uczucie świądu i pieczenia w obrębie ścian pochwy.

Pojawiające się zanikowe zapalenie pochwy (ZZP) może występować również u młodych kobiet w przypadku zaburzeń hormonalnych. W dostępnych badaniach ocenia się, że **prawie 50% kobiet z zanikowym zapaleniem pochwy skarży się na objawy dyzuryczne, a także nawracające zapalenia układu moczowego.**

Zgodnie z obowiązującymi wytycznymi *North American Menopause Society,* **w niehormonalnym leczeniu zmian o charakterze atrofii oraz dystrofii pochwy w pierwszej kolejności zaleca się zastosowanie preparatów regenerujących i nawilżających ściany pochwy, a także lubrykantów.** Dotyczy to zwłaszcza pacjentek z rakiem piersi. Natomiast **u pacjentek z brakiem przeciwwskazań do zastosowania terapii hormonalnej podstawowymi lekami z wyboru są przede wszystkim miejscowo podawane preparaty estrogenowe.**

W stosowanych obecnie terapiach UGA bardzo ważne jest uzyskanie odpowiedniego poziomu nawilżenia i elastyczności tkanek.

Ordynowane preparaty podawane w terapii UGA powinny prowadzić do łagodzenia skutków klinicznych towarzyszących zmianom zanikowym, jednoczasowo hamować utratę wody z tkanek, prowadząc do ich nawilżanie z jednoczesnym zwiększeniem ich elastyczność. Aby uzyskać pożądany efekt w leczeniu zasadne jest stosownie preparatów wieloskładnikowych, do których należy Hexagyn żel.

HEXAGYN żel

To preparat w postaci żelu dopochwowego o miejscowym działaniu, z jednoczesnym szerokim spektrum zastosowania. W jego skład wchodzi opatentowana formuła o nazwie Tri-Solve P. W formule tej wykorzystano następujące składniki: ceramidy fosfolipidowe NS 1%, trehalozę 2%, lecytynę oraz kwas hialuronowy, który jest podstawową substancją stosowaną w terapii UGA. **Unikalny skład preparatu daje możliwość zastosowania w niehormonalnym leczeniu zmian zanikowych w obrębie układu moczopłciowego.**

Zastosowane substancje wzmacniają barierę lipidową i jednocześnie hamują utratę wody z tkanek (ceramidy), a wchodząca w skład trehaloza i lecytyna działają ochronnie i regenerująco na błonę śluzową sromu i pochwy. Kwas hialuronowy natomiast (HA) odpowiedzialny jest za nawilżanie i utrzymanie odpowiedniej elastyczności i napięcia tkanek.

Analizując sumaryczne działanie składników preparatu Hexagyn żel – ceramidów fosfolipidowych NS, trehalozy, lecytyny oraz kwasu hialuronowego, który jest podstawową substancją stosowana w terapii UGA – można stwierdzić, że preparat ten korzystnie wpływa na rewitalizację błony śluzowej sromu i pochwy. Jednocześnie przywraca on odpowiedni poziom nawilżenia i elastyczności tkankowej, zapewniając jednoczasowe korzystne działanie lubrykujące.

Użycie żelu ma wiele wskazań terapeutycznych. Podstawowym wskazaniem jest:
- suchość i brak nawilżenia ścian pochwy i okolic sromu,
- atrofia błon śluzowych,
- bóle w trakcie stosunku (dyspareunia),
- podrażnienie, pieczenie, świąd okolic sromu i pochwy.

Ze względu na skład **Hexagyn żel** można z powodzeniem zastosować także w regeneracji błony śluzowej pochwy po porodzie, zabiegach ginekologicznych i chirurgicznych lub jako preparat o działaniu lubrykującym przed stosunkiem (nie uszkadza prezerwatyw).

Nudna dieta zimowa, czy naprawdę musi być taka monotonna

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 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).

W naszych rodzinach jest wiele osób, które przez cały rok, prawie codziennie zjadają na obiad polskiego schabowego z ziemniakami i (czasem) surówką, a w piątki rybę z ziemniakami i kapustą kiszoną. Na śniadania codziennie spożywają mleko z płatkami, a na drugie śniadanie i kolację kanapki z wędliną lub serem. Co ciekawe – gdy te osoby przechodzą na jakąkolwiek dietę, twierdzą, że takie jedzenie jest nudne.

Niezależnie od tego, czy jesteście na „jakiejś diecie" czy nie, małą różnorodność spożywanych posiłków można wzbogacić, chociażby tym, co naturalnie występuje w obecnie panującej porze roku.

Latem czy jesienią jest to łatwe ze względu na ogrom sezonowych warzyw i owoców, ale zimą – to dopiero jest wyzwanie. Dlatego będziemy musieli użyć sporo wyobraźni, by komponować różnorodne i smaczne posiłki. Wspomogą nas w tym rozgrzewające i aromatyczne przyprawy.

Produkty naturalnie dostępne zimą

Jakie produkty są naturalnie dostępne zimą? Niestety – **to są głównie warzywa korzenne i kiszonki. Dostępne są też mrożonki i konserwy, ale tych ostatnich do naturalnych nie zaliczamy.** Moim skromnym zdaniem, mrożonki będą dużo zdrowsze niż „świeże" (sztucznie wyhodowane) warzywa w środku zimy. **Do tego mamy słynny polski smalec, który co prawda zawiera sporo witaminy D i świetnie pasuje do chleba żytniego, ogórka kiszonego** i śniegu, ale większość lekarzy uważa go za niezdrową potrawę. Fakt – trochę to mało urozmaicone jedzenie, szczególnie po obfitującej w warzywa i owoce jesieni.

Zimowe przyprawy

Na szczęście mamy do dyspozycji sporą ilość przypraw, które nie tylko smakowo pasują do zimnych dni, ale **mają też właściwości przeciwzapalne lub/i rozgrzewające. Najpopularniejsze to: cynamon, imbir, kurkuma, rozmaryn, kolendra, kardamon, tymianek, goździki, anyż i gałka muszkatołowa.** Można dodawać je do mięs albo do napojów. Dlatego warto „zarezerwować" sobie niektóre przyprawy tylko na czas zimy i wczesnej wiosny. Wtedy to będzie dla nas typowe, smaczne i aromatyczne sezonowe jedzenie.

Magnez na zimowe dolegliwości

Zima to taka pora roku, kiedy (m.in. ze względu na zmiany hormonalne) częściej ujawnia się nadwaga i jej powikłania, czyli: nadciśnienie, choroba wieńcowa i cukrzyca t.2., a także depresja. Te choroby negatywnie wpływają na nasze samopoczucie i mogą ułatwić wystąpienie innych schorzeń.

Sugeruję spożywanie produktów zawierających sporo magnezu. Znajdziemy tu migdały, orzechy czy inne nasiona, które same mogą być świetną przekąską lub smacznym dodatkiem do sałatek (także zawierają

sporo witaminy E). **Szpinak (mrożonka)** podany na ciepło z czosnkiem i koniecznie z nabiałem (wiązanie nadmiaru szczawianów) jest świetny jako jarzyna. **Ryby morskie gotowane czy wędzone** (bogate też w witaminę D i kwasy omega-3 nienasycone), mogą znacznie rozszerzyć dobroczynne działania magnezu. **Rośliny strączkowe** wzbogacone smakiem zawekowanych jesienią pomidorów podane w fasolce po bretońsku z suszonymi ziołami rozgrzeją przechłodzone ciało i wzbogacą je w karotenoidy (antyoksydanty, pro-witamina A).

„Przeciwzapalne" kwasy tłuszczowe zawarte w niepodgrzewanym oleju lnianym i oliwie z oliwek (dodanych do sałatek czy sosów) znacznie wzmocnią prozdrowotne działanie wyżej wymienionych składników odżywczych.

Witamina C na działanie układu sercowo-naczyniowego

Witamina C jest niezbędnym składnikiem do poprawnego działania układu sercowo-naczyniowego i układu odpornościowego. Dostępne zimą produkty zawierające dużo witaminy C to natka pietruszki, którą można dodawać do zup, sałatek i surówek oraz **niepodgrzewana kapusta kiszona** (w bigosie już nie ma tej witaminy). W rozsądnej formie **dostępna jest też w wyciągach z owoców dzikiej róży i cytrusach** (a te najlepiej smakują właśnie zimą). Owoców typowo letnich nie polecam.

Alfa-karoten na infekcje dróg oddechowych

Zimą częściej chorujemy na infekcje dróg oddechowych. Tu działaniem ochronnym wykazuje się **alfa-karoten, który można znaleźć w dyni, cukinii, czyli podstawowych składnikach leczo, także w marchewce i groszku oraz w brokułach.** Aby karoteny lepiej się przyswoiły należy je podać z tłuszczem. Brokuł oprócz alfa-karotenu zawiera silną substancję przeciwnowotworową (sulforafan). Ale by się przyswoił, trzeba go krótko gotować (1-2 min.) i podawać z gorczycą (np. musztardą).

Cynk skraca czas infekcji

Cynk znacznie skraca czas trwania infekcji, a można go znaleźć m.in. wątróbce cielęcej, nasionach dyni i w… czekoladzie (tej prawdziwej). Sporo cynku jest też w kaszy gryczanej niepalonej, ale by go z niej „wyłuskać" trzeba ją moczyć w wodzie przez co najmniej 12 godzin i dopiero po tym ugotować.

Ważne jest, by podczas siarczystych mrozów jeść co najmniej 2 posiłki ciepłe i pić ciepłe (niekoniecznie gorące) płyny.

Prawdziwa czekolada ukoi zmęczony umysł

Nie powinniśmy zapominać też o czekoladzie – ale tylko prawdziwej (czyli co najmniej 70% nieodtłuszczonego kakao). Nie tylko jest smaczna i zdrowa, ale potrafi ukoić zmęczony umysł dzięki zdolności uwalniania endorfin.

Warto też wspomnieć o sporcie – zimą wysiłki powinny być mało intensywne, ale długotrwałe.

Mało miejsca, obszerny temat, ale mam nadzieję, że udało mi się w „zjadliwy" sposób przybliżyć omawiane zagadnienie. **Gdy podane przykłady wpleciemy w nasz codzienny jadłospis – na pewno będzie dużo bardziej urozmaicony.**

Foto by Dipesh Gurav on Unsplash

Specjalistyczne produkty medyczne
dostępne w sprzedaży internetowej na sklep.avitaris.pl

AVITARIS

Przy stanach zapalnych jamy ustnej i suchości po chemioterapii

Jednymi z częstych powikłań po zastosowaniu chemioterapii lub radioterapii u pacjenta onkologicznego są problemy w obrębie jamy ustnej. Problem jest częsty, ponieważ dotyczy nawet 20-40% pacjentów i obniża znacznie komfort życia chorego.

FOMUKAL płyn do płukania jamy ustnej

- Skutecznie i szybko zmniejsza stan zapalny, ból i suchość w jamie ustnej
- Nawilża i regeneruje śluzówkę jamy ustnej
- Ułatwia połykanie
- Przebadany i stosowany w ośrodkach onkologicznych
- Polecany w trakcie i po chemioterapii, radioterapii
- Zmniejsza suchość jamy ustnej wywołaną lekami
- Nie zawiera alkoholu i innych substancji drażniących
- Duża objętość: 450 ml (2 butelki) i 900 ml (4 butelki)

Fomukal — Specjalistyczny płyn do płukania jamy ustnej został przebadany u pacjentów onkologicznych w Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, Klinice Hematologii w Instytucie Nauk Medycznych Uniwersytetu Rzeszowskiego w Rzeszowie oraz na oddziale Hematologii i Transplantacji Szpiku, Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego im. A. Mielęckiego w Katowicach.

Przy zmianach skórnych po chemioterapii

Chemioterapeutyki i leki stosowane w celowanej terapii przeciwnowotworowej powodują często niepożądane objawy uboczne w obrębie skóry takie jak suchość, zaczerwienienie, łuszczenie się i pękanie naskórka, uporczywy świąd, zmiany trądzikowe i inne. Częściej pojawiają się na skórze także zmiany zapalne, ponieważ jest bardziej podatna na zakażenia wirusowe, bakteryjne i grzybicze. Zmiany skórne mogą powodować duży dyskomfort, a w skrajnych przypadkach ograniczenie lub nawet zaprzestanie terapii głównej.

OLVIZONE balsam z ozonowaną oliwą z oliwek

- Intensywnie nawilża, odżywia i pielęgnuje skórę
- Szybko przynosi ulgę i łagodzi podrażnienia
- Polecany do bardzo suchej skóry oraz skłonnej do atopii
- Rekomendowany przy zmianach skórnych w terapiach onkologicznych (radioterapia/chemioterapia)
- Przebadany dermatologicznie
- Nie zawiera substancji drażniących – hipoalergiczny
- Lekka konsystencja zapewnia szybkie wchłanianie
- Pojemność 200 ml

Olvizone specjalistyczny balsam hipoalergiczny do stosowania podczas i po radio i chemioterapii. Jego wysoka jakość została potwierdzona przez Narodowy Instytut Leków a skuteczność w wielu ośrodkach specjalistycznych (Centrum Onkologii w Gliwicach, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach oraz Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny w Brzozowie)

Produkty rekomendowane przez lekarzy i pacjentów

Vipharm PRODUKTY POLSKIE sklep.avitaris.pl

Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce…

Joanna Konczanin – psycholożka, trenerka z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem. Posiada najwyższe uprawnienia w coachingu – Coach Supervisor w standardach *European Mentoring&Coaching Council*. Realizuje autorskie projekty dla kobiet: *High Quality Woman, Przestrzeń Kobiecych Inspiracji, Kobieca Strona Sukcesu*. Jest także współorganizatorką *Kobiecych Spotkań Biznesowych i Energii Kobiecości*. Była partnerką merytoryczną cyklu szkoleniowego *Kobiecy Sukces w Polityce*. Prowadzi szkolenia dla firm i instytucji użyteczności publicznej. Wspiera klientów indywidualnych w osiąganiu celów życiowych i rozwijaniu osobistych zasobów. Współpracuje z mediami. Joanna Konczanin radzi, radzi co zrobić, żeby chciało się chcieć, kiedy dopadnie nas totalna niemoc do działań.

Warto by było, powinnam – ale może od poniedziałku, najpóźniej po Świętach. No może po wakacjach. Poza tym chyba już mi się odechciało... Ja to chyba taki słomiany ogień jestem… Powinnam ćwiczyć, nauczyć się angielskiego, posprzątać w piwnicy. Ale jakoś nie mogę się zabrać… Dobrze to znasz? Nie Ty jedna…

CO ROBIĆ, ŻEBY SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ?

1. Każdej naszej myśli towarzyszą obrazy. Czasem mają konkretną treść, czasem są tylko plamami. Jedne z nich są bardzo wyraźne, inne zamglone, w części z nich jest jakiś ruch.

Sprawdź, jaki obraz Ci się pojawia, gdy myślisz o swoim celu, o tym co byś chciała zrobić. To mogą być dalekosiężne plany życiowe lub posprzątanie w szafie. Jedno i drugie opiera się na tych samych zasadach. Przyjrzyj się treści obrazu, który Ci się spontanicznie pojawia. Ciekawa jestem, co widzisz, Jeżeli siebie ciężko spoconą i znudzoną sprzątaniem w szafie, to trudno się dziwić, że Ci się nie chce. Komu by się chciało?

Zastanów się, co mogłabyś zmienić w tym obrazie, żeby był naprawdę atrakcyjny? Może zobacz, jak dumna z siebie zaglądasz do szafy, a tam nawet skarpetki ułożone kolorami. A może zmotywuje Cię obraz, w którym z łatwością znajdujesz rano wszystkie potrzebne ubrania? I dzięki temu spokojnie wypijasz kawę przed wyjściem do pracy?

Poeksperymentuj z cechami tego obrazu. Dzięki Twojej wyobraźni zintensyfikuj kolory. A może wolisz delikatne pastele? Jaki byłby ten obraz, gdyby delikatnie się błyszczał? Możesz wyobrazić sobie, że obrazowi towarzyszy muzyka, której słuchanie sprawia Ci przyjemność.

2. Bądź uważna na to, co mówisz do siebie.

Zamiast: *Tak bardzo mi się nie chce; Ależ to nudne; Nie mam siły zabrać się za to* – zadaj sobie pytanie: *Jak by to było, gdyby mi się bardzo, bardzo chciało?* Takie pytanie uruchamia w ciele stan związany z przyjemną motywacją.

Słowami sugerujemy naszemu umysłowi, jak ma się nastawić do danej czynności: z radością czy niechęcią.

3. Czasem demotywuje nas to, że droga do celu wydaje się długa. Wtedy warto podzielić ją na mniejsze kawałki. Czy wiedziałaś, ze znacznie łatwiej jest schudnąć kilogram w ciągu tygodnia niż cztery w ciągi miesiąca?

Możesz też zacząć od krótkiego wykonywania jakiejś czynności i stopniowo wydłużać jej czas. Np. zacznij codzienne ćwiczenie od pięciu minut i każdego dnia dodawaj dwie. Po dwóch tygodniach z łatwością będziesz ćwiczyć przez pół godziny.

4. A może masz tzw. metaprogram na nowe

Metaprogram na nowe oznacza, że motywuje Cię wszystko, co nowe, a serdecznie nudzi znane, powtarzalne. Także tutaj pomoże podzielenie drogi do celu na małe kawałki.

Będziesz mieć wtedy więcej motywujących początków. Np. skoncentruj się tylko na jednej półce w szafie, powstrzymaj się od myślenia o pozostałych. Każda kolejna półka to będzie nowy początek sprzątania szafy.

A jeżeli Ci się nie chce, to może najwyższy czas na odpoczynek? Potrzebujesz regeneracji, odbudowy sił. Czasem można odpuścić i zanurzyć się w sztuce nicnierobienia. Jeżeli oczywiście nie jest to Twoją dominującą aktywnością. Jeżeli jest, to przeczytaj ten artykuł jeszcze raz.

„Wiedzą w chorobę" – wrześniowe warsztaty w Krakowie

Jeżeli potrafisz coś wymarzyć, potrafisz także to osiągnąć.
Walt Disney

Dwie wspaniałe i kreatywne kobiety – Ewa Grabiec-Raczak, prezes Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum oraz Katarzyna Lisowska, liderka Stowarzyszenia Hematoonkologiczni postanowiły połączyć siły, by jeszcze bardziej efektywnie działać dla dobra pacjentów. Tak powstał autorski projekt „Wiedzą w chorobę", którego kolejną odsłoną były warsztaty w Krakowie.

Te czterodniowe warsztaty odbyły się w Centrum Psychoonkologii UNICORN w Krakowie. W warsztatach wzięły udział Amazonki z naszego Stowarzyszenia oraz pacjenci ze Stowarzyszenia Hematoonkologiczni. Połączyły nas podobne doświadczenia ciężkiej choroby, ogromna wola walki z nią, wewnętrzna siła, otwartość, empatia i chęć niesienia pomocy innym chorym.

Organizując warsztaty, Ewa z Kasią zadbały o nas całościowo. Ponieważ jednak – jak mówił Horacy – nauka umacnia wrodzoną siłę – zacznę od wiedzy. **Uczestnicząc w wykładach prowadzonych przez takich specjalistów jak prof. dr hab. n. med. Tomasz Sacha, dr n. med. Małgorzata Gąsiorek i mgr Anna Dołbeń, dowiedzieliśmy się o nowoczesnych terapiach w leczeniu nowotworów krwi i raka piersi oraz poznaliśmy zagadnienia z zakresu opieki nad pacjentem,** m.in. najnowsze sposoby dbania o bliznę pooperacyjną. W mojej opinii wszystkie wykłady były doskonale poprowadzone, a ich atuty to rzetelna wiedza, zrozumiały przekaz, świetne tempo i bardzo dobra atmosfera, która sprzyjała dialogowi.

Dużą część naszego czasu w Krakowie zajęły **warsztaty psychoonkologiczne *Kto zarządza chorobą – Ty czy ona? – czyli o tym, jak pomagać sobie i innym w procesie zdrowienia* prowadzone przez psychologa mgr Beatę Pachońską,** podczas których uczyliśmy się, jak zadbać o siebie i innych w myśl zasady, że pigułek na odporność psychiczną nie ma, ale możemy sami ją wzmacniać. Jak zaopiekować się samym sobą? Co robić z lękiem, bezsilnością i rozpaczą? Dlaczego warto uczyć się asertywności? Jak wzmacniać relacje z innymi? – to tylko część pytań, na które szukaliśmy odpowiedzi podczas warsztatów. Było genialnie – i to nie jest tylko moja opinia. Wiedza na temat naszych emocji i zachowań, narzędzia i techniki, które poznaliśmy,

relacje, jakie nawiązały się między nami podczas warsztatów i cudowna osobowość Pani psycholog są nie do przecenienia.

***Tam, gdzie kończą się słowa, zaczyna się muzyka* (H. Heine) – po całodziennych wykładach bohaterką naszych wieczorów była właśnie przede wszystkim muzyka w różnych odsłonach.** Odsłona pierwsza to kameralny koncert na skrzypce i pianino w mistrzowskim wykonaniu Adama Prucnala i Przemysława Prucnala. Odsłona druga to zajęcia muzyczne poprowadzone dwukrotnie przez Pana Adama Prucnala, który potrafił rozbudzić w nas potrzebę i niekłamaną chęć śpiewania oraz sprawił, że to nasze śpiewanie było całkiem miłe dla ucha. Śpiewaliśmy długo, głośno i radośnie. Repertuar był wszelaki – Pan Adam zadbał o śpiewniki, akompaniował nam na pianinie i wspierał nasze wokalne poczynania czystym, silnym głosem. Nigdy nie przypuszczałam, że mogę przez kilka godzin śpiewać praktycznie bez przerwy i że będzie to dla mnie radość w najczystszej postaci. Nie śpiewałam dlatego, że byłam szczęśliwa – byłam szczęśliwa, bo śpiewałam.

W muzycznym klimacie odbyły się także **zajęcia ruchowe prowadzone przez mgr Gabrielę Zdzińską,** która zatroszczyła się o naszą formę fizyczną i dobry humor. Przy dźwiękach muzyki zrobiliśmy pilatesową rozgrzewkę, a następnie ćwiczyliśmy „słoneczny" układ choreograficzny. Zajęcia zakończyła kojąca mięśnie i umysł relaksacja.

Podczas pobytu w Krakowie nie zabrakło nam także czasu na spacery – wspinaczka na Kopiec Piłsudskiego, przechadzka malowniczymi uliczkami miasta, pyszna kawa i pascha w urokliwej kawiarence na Kazimierzu uzupełniły bogaty program warsztatów.

Te cztery dni, które spędziliśmy w Krakowie to bardzo dobry czas – niepowtarzalna atmosfera, wyjątkowe zajęcia, dobra energia i radość. To ogromna wartość, zarówno dla nas samych, jak też dla chorych, z którymi będziemy się spotykać podczas pracy wolontariuszy. Wiedza i umiejętności, które nabyliśmy pozwolą nam efektywniej służyć pomocą osobom chorym w miejscu ich zamieszkania.

Ewie i Kasi należą się ogromne podziękowania za pomysł i perfekcyjną realizację. Osiągnęły to, co sobie wymarzyły, a my mogliśmy czerpać z tego pełnymi garściami. Mam nadzieję, że mimo pandemii będziemy mogli znów spotykać się z pacjentami i wykorzystać to, czego nauczyliśmy się w Krakowie. Po cichu liczę też na kontynuację świetnego projektu.

Małgorzata Mardas

AMAZONKI WARSZAWA-CENTRUM

35 lata wspieramy kobiety przed, w trakcie i po leczeniu raka piersi, a także kiedy choroba powraca.

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.: 22 546 28 97 | amazonki@pib-nio.pl
https://www.facebook.com/AmazonkiWarszawa/

www.amazonki.org.pl

FOTORELACJA Z WRZEŚNIOWYCH WARSZTATÓW W KRAKOWIE

Foto Ewa Grabiec-Raczak

D jak DIETA

Marek Kustosz – 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. W tym numerze „Gazety Amazonki" Marek Kustosz omawia aplikacje i strony internetowe przydatne dla osób, które chcą stosować zdrową dietę.

Dziś już 4 litera naszego alfabetu. Dumna literka „D", jak długie życie, dobrze dobrana terapia czy dobra dieta.

Dieta to nie tylko zbiór przepisów, to propozycja menu oraz zmiany stylu życia i nawyków żywieniowych, która pomoże w lepszym przechodzeniu terapii i powrocie do zdrowia czy zachowaniu dłuższego życia w lepszej jakości. Odpowiednio skomponowana i zindywidualizowana ma szczególne znaczenie w przebiegu chorób nowotworowych.

Ważna jest zarówno ilość, jak i jakość spożywanych posiłków, co zapobiega niedożywieniu i wyniszczeniu nowotworowemu, wzmacnia również układ odpornościowy. Wbrew pozorom, kiedy zacząłem szukać aplikacji czy stron z rzetelną i dobrze sprofilowaną wiedzą na temat żywienia wcale nie znalazłem dużo godnych polecenia.

Oto co rekomenduję i zachęcam do przejrzenia, a najlepiej wdrożenia:

Aplikacja Onkoteka

Kompendium wiedzy na temat choroby nowotworowej. Zawiera najważniejsze informacje dla osób z chorobą nowotworową, ich rodzin i bliskich. Aplikacja zawiera między innymi zagadnienia dotyczące żywienia osób z chorobami nowotworowymi.

http://onkoteka.edu.pl

„Żywienie a choroba nowotworowa"

Poradnik dla pacjentów i ich rodzin opracowany przez Instytut Żywności i Żywienia oraz Fundację Tam i Z Powrotem.

https://spsk2szczecin.pl/asset/main/files/diety/1/żywienie%20a%20choroba%20nowotworowa%20-%20poradnik%20izz.pdf

NCEŻ

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Zalecenia i przeciwwskazania dietetyczne w chorobach nowotworowych.

https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/zalecenia-i-przeciwwskazania-dietetyczne-w-chorobach-nowotworowych/

Aplikacja PulmoInfo

W aplikacji „PulmoInfo", o której już pisałem w pierwszym artykule też znajduje się rzetelnie opisany rozdział na temat diety dla pacjentów chorujących na raka płuca przygotowany z zespołem ekspertów z Polskiej Grupy Raka Płuca. W dziale „Leczenie i rekonwalescencja" wybierając dział „Rak niedrobnokomórkowy", klikamy „Rekonwalescencja i dieta".

Google play: *https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.holyidea.pulmoinfo*

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

Bezpłatna konsultacja telefoniczna

Znalazłem też bardzo ciekawą stronę z – uwaga – BEZPŁATNĄ KONSULTACJĄ TELEFONICZĄ. Jest to portal jednej z firm, która specjalizuje się w żywie-

niu medycznym, ale myślę, że darmowa rozmowa i wiedza, która jest na stronie może być bardzo przydatna:

https://posilkiwchorobie.pl/porady/zapisz-sie-na-teleporade-z-dietetykiem/

Portal glospacjenta.pl

Prawdziwą skarbnicą rzetelnej, specjalistycznej wiedzy na temat żywienia w chorobach nowotworowych jest **portal glospacjenta.pl prowadzony przez Polską Koalicję Pacjentów Onkologicznych, gdzie w zakładce Rehabilitacja znajdziesz dział Żywienie,** a w nim artykuły na temat diety w poszczególnych chorobach nowotworowych przygotowane przez dietetyków klinicznych oraz **ONKOABC na temat roli żywienia w procesie terapii onkologicznej, którego autorką jest znana blogerka i pacjentka onkologiczna dr Sybilla Berwid-Wójtowicz.**

Na tej stornie w **WIDEOTECE PACJENTA ONKOLOGICZNEGO** także liczne filmy, zapisy webinarów z wykładami na temat diety pacjentów z różnymi chorobami nowotworowymi.

Wystarczy wpisać:

https://glospacjenta.pl/rehabilitacja/zywienie

Jak zawsze mam nadzieję, że to co znalazłem, przeanalizowałem i zarekomendowałem okaże się dla Państwa pomocne i jeśli mają Państwo więcej pytań czy komentarzy, a może inne ciekawe aplikacje zapraszam do kontaktu:

marek@instytutczlowiekaswiadomego.pl

Jak zawsze, życzę zdrowia i sił oraz słońca i spacerów, jeśli to możliwe, ponieważ aplikacje to tylko wsparcie, a ruch i kontakt z naturą są najważniejsze.

„Kajś. Opowieść o Górnym Śląsku" Zbigniewa Rokity

Alicja Lachowska zachęca do lektury reportażu Zbigniewa Rokity „Kajś. Opowieść o Górnym Śląsku" nagrodzonego podwójną nagrodą NIKE – jury i czytelników. Fascynująca osobista historia, a równocześnie reportażowy zapis życia społeczności Ślązaków.

Przeczytałam książkę rok temu, czyli przed tym zanim dostała nagrody NIKE. Nie jest to powieść. Jest to rodzaj reportażu, wrażeń z poszukiwania przez autora tożsamości narodowej i własnej społeczności.

Była dla mnie bardzo pouczająca, ponieważ opisuje trudne, zmienne i ciężkie losy większości Ślązaków, którzy na przestrzenie wieków byli poddanymi: Piastów – książąt śląskich do połowy XIII w., Przemyślidów – książąt czeskich do połowy XIV w., Habsburgów do końca XVIII w., Prus a następnie Rzeszy Niemieckiej do 1914 r, a w końcu zostali podzieleni do II wojny światowej pomiędzy Polskę, Czechy i Niemcy.

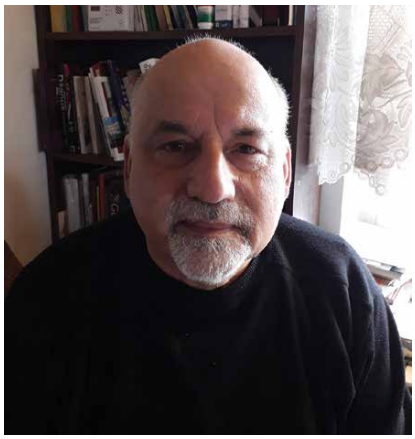
Autor daje przepis na dzisiejszego Ślązaka na własnym przykładzie:
Babka ojczysta z lwowskiego ojca i góralskiej matki
Dziadek ojczysty z pod częstochowskiej wsi
Babka macierzysta z Górnego Śląska
Dziadek macierzysty z podkarpackiej wsi

Zbigniew Rokita porównuj losy – swoje i swoich bliskich, do historii innych społeczności i mniejszości narodowych zamieszkujących Górny Śląsk, podkreślając ich podobieństwo.

Moim spostrzeżeniem po przeczytaniu tej książki jest to, że obecnie dobrze byłoby bardziej zadbać o tradycję, ale nie rozumianą jako tradycję narodową w sensie nacjonalistycznym, lecz jako tradycję społeczności, do których przynależymy, kształtującą także nasze osobiste losy, to kim jesteśmy.

Alicja Lachowska

XXIV Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę



Dr n. med. Wiktor Chmielarczyk, lekarz chorób wewnętrznych aktualnie prowadzi praktykę lekarza rodzinnego. Przez wiele lat kierownik pracowni Edukacji Zdrowotnej Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. Dr Chmielarczyk, uczestnik wielu amazońskich pielgrzymek na Jasną Górę przygotował przesłanie na XXIV Pielgrzymkę, nawiązujące do tegorocznego motta „Do Maryi ze Świętym Józefem".

Kochane Panie Amazonki, uczestniczki XXIV Pielgrzymki Kobiet po Chorobie Nowotworowej Piersi na Jasną Górę.

Ta pielgrzymka jest naprawdę wyjątkowa, bo dzisiaj do Maryi jedziecie ze świętym Józefem. Już jego imię jaśnieje optymizmem, składa się z dwóch hebrajskich słów Jeho-seph to znaczy „Bóg przymnaża" lub „Bóg Przydał. A faraon do zgłodniałych izraelitów powie „Ite ad Joseph" idźcie do Józefa w domyśle: „On wam pomoże" (Rdz 41, 55).

A jednak początki jego małżeńskiego życia z przeuroczą Maryją nie były lekkie. Była w ciąży. Dziecko nie było jego. Miał jednak odwagę podjąć się ojcostwa nieswojego syna, któremu zgodnie z objawieniem Anioła nadał imię Jezus (Mt 1,21). Rodzina na pewno nazwała Józefa słabym, ułomnym i mało zdecydowanym mężczyzną.

Jeszcze gorzej działa Zły. Sprawia, że każdą naszą słabość odbieramy negatywnie. Bóg odwrotnie – nie opiera się na tym, co w nas zdrowe i mocne. Najczęściej jego zbawcze plany wobec nas opierają się na naszych słabościach. Każda z Was może to potwierdzić.

Trudności wydobywają z św. Józefa kreatywność, twórczą odwagę. Bóg człowiek rodzi się w stajni przystosowanej przez Józefa i zamienionej w porodową izbę. Św. Józef w dramatycznych okolicznościach organizuje ucieczkę Maryi z maleńkim Jezusem do Egiptu, gdzie żyją jako obcy. Józef staje się dla Jezusa na ziemi „cieniem" jego Ojca z Nieba. Ochrania Go. W beznadziejnych okolicznościach walczy, by nie oddzielono go od Matki i Syna i Syna od Matki.

Przepełniony czystą Miłością Ducha Świętego, Św. Józef osiąga dojrzałą wolność, dzięki której może pełnić swoją trudną misję, nie ze stygmatem ofiary przyciągającej frustrację, smutki i nieszczęście, ale staje się znakiem daru z siebie dla Jezusa i Jego Matki. A każdy znak daru z siebie emanuje pięknem, radością i miłością.

I takie Was, Panie Amazonki z Jasnogórskich pielgrzymek, pełne radości, piękna i miłości, pamiętam i będę pamiętał. Mam nadzieję, że wszyscy spotkamy się znów za rok.

Z czułością św. Józefa pozdrawiam wszystkie i każdą z Pań Amazonek, które od 24 lat są w nieustannej drodze z Józefem do Maryi w jej Jasnogórskim Sanktuarium.

dr Wiktor Chmielarczyk

Halina Rodziewicz

Odeszła od nas Halinka Rodziewicz. Celowo użyłam zdrobnienia Jej imienia. Osierociła mnie moja kochana Przyjaciółka, osoba mądra, dobra, wyrozumiała, starająca się chronić innych, nawet kosztem siebie samej. Życzliwa ludziom, opiekuńcza, zawsze skłonna do udzielania pomocy nie tylko przyjaciołom.

Przypominam sobie, z jakim poświęceniem opiekowała się mną, zasmarkaną Małgosią, gdy w Ciechocinku dopadła mnie infekcja. Pełna zaangażowania, całą noc okrywała mnie kołdrą i poiła sporządzoną przez siebie niesmaczną, acz skutecznie działającą miksturą (i pomogło!).

Kochała Ciechocinek, jego kwietne dywany, długie, intensywne spacery z kijami, turnusy rehabilitacyjne we „Wrzosie". Darzyła ogromną sympatią pracowników tego sanatorium. Lubiła wczasy w Juracie, piękną plażę, spacery nad zatoką, dreptanie do Jastarni, gdzie miałyśmy milutką kawiarenkę z pyszną herbatą i „mniamuśnymi" ciasteczkami (zabierałyśmy je na po kolacji). Ale kusił Ją też wielki świat; zwiedziła prawie wszystkie kraje Europy, najpiękniejsze miejsca wspaniałe zabytki, o których umiała opowiadać.

Znała wiele dowcipów (również pikantnych), które interpretowała w tylko Jej właściwy, doskonały sposób.

Odważna i odpowiedzialna, aktywnie i profesjonalnie działała na rzecz kobiet rozpoczynających swoją onkologiczną przygodę, początkowo jako Ochotniczka, a później Liderka Ochotniczek – członek Zarządu naszego Stowarzyszenia.

Cieszyłam się Jej przyjaźnią. Ogromnie żałuję, że nigdy już tej przyjaźni nie doświadczę. Są ludzie niezastąpieni. Halinka należy do Ich grona.

Małgosia Domaradzka

Janina Sienkiewicz

Tuż przed Świętami Wielkanocnymi odeszła Janina Sienkiewicz, którą nazywałyśmy Niną. Nie pokonały Jej choroby onkologiczne, z którymi dzielnie walczyła przez parę lat, lecz niestety koronawirus. Zwlekała ze szczepieniem. Bała się.

Mieszkała samotnie w Piasecznie, ale nie była osamotniona. Miała wiele koleżanek i sąsiadów oraz rodzinę w Lublinie.

Nina była pogodną, spokojną osobą, bardzo koleżeńską i opiekuńczą. Pracowała jako Ochotniczka w naszym biurze. W pierwszej dekadzie istnienia klubu jako członek Zarządu, pełniła funkcję tzw. gospodyni. Z powierzonych obowiązków wywiązywała się sumiennie i odpowiedzialnie, integrując otoczenie. Nina miała długoletni staż amazoński i po 20-tu latach została członkiem Konwentu Seniorek przy Federacji Stowarzyszeń „Amazonki".

Ninę bliżej poznałam na turnusach rehabilitacyjnych organizowanych przez Nią w Ośrodku „Jagoda" w Sarbinowie. Była bardzo operatywna i uczynna, jak tylko mogła, to pomogła nam. Potrafiła załatwić dodatkowe ręczniki, poduszki, kołdry, bezpłatny nocleg przed wyjazdem i prowiant na drogę. Urządzała często wieczorne spotkania, podczas których wymieniałyśmy się doświadczeniami z różnych dziedzin życia, opowiadałyśmy dowcipy oraz śpiewałyśmy piosenki. Czas upływał bardzo miło i przyjemnie.

Po powrocie do domów, ze względu na dzielącą nas odległość, dość regularnie rozmawiałyśmy telefonicznie i jakże wielkie było moje zaskoczenie, gdy usłyszałam nagranie, że nie może rozmawiać i cisza... brak kontaktu, ogromny niepokój a potem straszna wiadomość.

Nina została pochowana na cmentarzu w Piasecznie. Nikt nas nie zawiadomił o pogrzebie, więc w nim nie uczestniczyłyśmy. Dopiero później Koleżanki odnalazły grób Niny. Złożyły kwiaty i zapaliły znicze.

Ela Samselska

Alicja Kolasa

W moim oknie wisi batik, przez który przenikają promienie słońca...

Posiadanie przyjaciółki to ukojenie, które powinno być dostępne każdej z nas. Na przyjaźń często trzeba zapracować, choć nie zawsze, czasem ten dar po prostu nam się przytrafia. Posiadanie takiej bliskiej osoby, której można się zwierzyć, która rozumie, jak ważne jest przegadanie problemów, to piękny uśmiech losu. Terapeuta wziąłby za to wielkie pieniądze, przyjaciółka nie oczekuje niczego – wie, że może liczyć na wzajemność.

Spędzałyśmy ze sobą mnóstwo czasu – Alicja i ja, zarówno we dwie, jak i w większym towarzystwie. I o tym chcę opowiedzieć.

Trwała przyjaźń między dwojgiem ludzi nie musi zacząć się w podstawówce. W naszym przypadku było to w 1998 r. w Centrum Onkologii. Gdy przyszłam do tego gmachu w trakcie leczenia chemioterapią z powodu raka piersi, byłam przerażona, czułam się jak małe dziecko w świecie dorosłych. Wtedy spotkałam Amazonki, a wśród nich Alicję – pewną siebie, uśmiechniętą. Przywiozła na nasze spotkanie małe buteleczki soków owocowych z Tarczyna – żebyśmy się zdrowo odżywiały i żeby spotkanie miało przyjemniejszy charakter. Doskonale to pamiętam, nawet gabinet i miejsce, w którym siedziałam. Wtedy nie zbliżyłam się nawet do niej – głośno żartującej, przebojowej, tylko wystraszona siedziałam cicho. Byłam w trakcie przyjmowania kolejnej dawki chemioterapii i myślałam stereotypowo, że rak to wyrok. Akceptowałam każdą terapię, jaką dla mnie wybrali lekarze, sama też szukałam rozwiązań. Rzadko było łatwo, czasami wręcz tragicznie, ale miałam dość sił, żeby każdego dnia się mobilizować. Oczywiście niezwykle ważne było wsparcie rodziny, świadomość, że mam małe dzieci, dla których chcę żyć, a także pomoc – często równie przestraszonych – przyjaciół i znajomych.

Kilka miesięcy później Alicja zaproponowała wyjazd z grupą zielonogórskich Amazonek do Karpacza. Tam zachorowałam – zatrułam się rybą i po krótkim pobycie w szpitalu wracałam z nią do Warszawy jej samochodem. Może to był początek naszej przyjaźni, gdy opiekowała się mną w czasie podróży. Wtedy też po raz pierwszy spotkały się nasze rodziny. Alicja do tej pory nie przyjaźniła się z kobietami. Uważała, że są rozplotkowane, rozpieszczone i skupione wyłącznie na sobie. Ja zdecydowanie wolę towarzystwo kobiet. Wiele spraw nas różniło, pochodziłyśmy z „innych światów". Kiedyś stwierdziłam, że zachorowałyśmy po to, żeby się poznać i Ala przyznała mi rację. To miał być żart, ale po jego powiedzeniu poczułyśmy powagę sytuacji w jakiej, w związku z chorobą się znalazłyśmy.

O przebytej chorobie – raku piersi – rozmawiałyśmy sporadycznie, zazwyczaj wtedy, gdy zbliżały się badania kontrolne albo wtedy, gdy działo się coś istotnego, np. zdecydowałam się wykonać rekonstrukcję piersi.

Na co dzień było tyle innych spraw. Przyjeżdżałam do domu Alicji, chodziłyśmy po lesie, piłyśmy kawę i herbatę na tarasie, oglądałyśmy zrobione przeze mnie zdjęcia. Kiedyś nazwała mnie fotograficzną maniaczką, ale już oswoiła się z tym, że gdy na przykład siedziała zamyślona, czy czytała gazetę, ja pstrykałam fotki. Czasami dość głośno i kategorycznie wyrażała swój sprzeciw, a ja nie „rozumiałam" o co chodzi. Siedziałyśmy w pracowni, gdzie Alicja tkała swoje cudne gobeliny. Zaczęła je robić, gdy zachorowała i stało się to jej pasją. Namówiłam ją, by wystawiła swój gobelin w konkursie warszawskiej ASP. Pamiętam, że długo się opierała, ale moja argumentacja ją przekonała. Otrzymała wtedy swoją pierwszą nagrodę! I później żartowała: „I co – menadżerko wystawiamy?" Nagród było jeszcze wiele, byłam na jej wernisażach i raz wpadłyśmy na pomysł, żeby pokazać je w Instytucie Onkologii podczas konferencji Amazonek. Udało się to zrobić jedynie dwa razy, a planów miałyśmy mnóstwo. Gobeliny wzbudziły powszechny podziw i zainteresowanie. Ktoś nawet chciał je kupić, ale Ala nie mogła rozstać się ze swoimi dziełami.

Choć nasza przyjaźń oparta była na kontrastach, to wzajemnie się rozumiałyśmy. Otoczenie było często zdziwione, że jeszcze ze sobą rozmawiamy, że nasze spory i dyskusje nie zakończyły się zerwaniem znajomości.

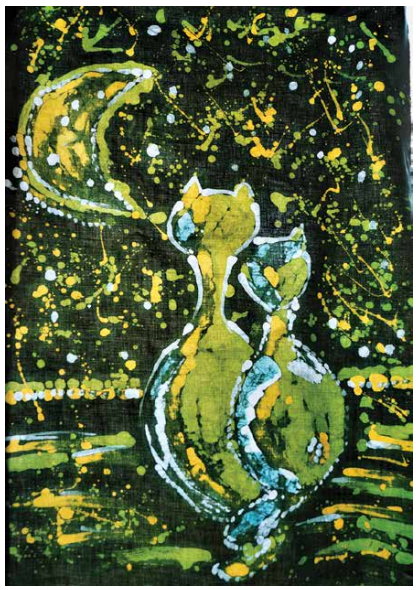
Potrafiłyśmy rozmawiać godzinami przez telefon, gdy nie mogłyśmy się spotkać. Przegadywałyśmy każdą sprawę od początku do końca. Czasami nie chodziło o to, by uzyskać radę, ale żebyśmy nawzajem usłyszały i przeanalizowały problem. Po prostu chciałyśmy przejrzeć się w oczach bliskiej osoby. Często się sobie nie

podobałyśmy, ale każda z nas pokazywała drugiej jej mocne strony, a defekty zwalczałyśmy poczuciem humoru i życzliwością. Nieraz słyszałam: „Nie bądź Matką Teresą albo świat się nie zawali, gdy odpuścisz, chodź na rower".

Z tym wsiadaniem na rower, to odrębna historia. Alicja była fanką sportu, a ja wolę grę w brydża czy w kości. Nie lubiłam jazdy na rowerze, miałam kiedyś wypadek. Pewnego dnia Ala namówiła mnie na przejażdżkę. Byłyśmy wtedy na turnusie w Kołobrzegu i do dziś nie wiem, jak jej się to udało, że przejechałyśmy razem 15 km.

Zawsze były obszary, w których każda z nas szanowała swoją odrębność: samotne poranne spacery Alicji, moje ciągłe przebywanie w towarzystwie innych osób i gry.

Miałyśmy takie powiedzenie „bez przepychu". Dotyczyło tego, jak się ubieramy, komentowania rzeczy na wieszakach czy półkach sklepowych, oglądanych filmów i przedstawień teatralnych. Szczególnie podczas zakupów – przy mierzeniu kolejnej pary butów, powtarzanie tej frazy to był dla mnie sygnał ostrzegawczy, że może już dość. To powiedzonko oznaczało po prostu, że może być lepiej. Uwielbiałam to, że zawsze mogłyśmy pozwolić sobie na szczerość zarówno w sytuacjach błahych, jak i ważnych, ponieważ byłyśmy sobie bardzo bliskie i mogłyśmy na siebie liczyć.



Kiedyś Ala namówiła mnie do wzięcia udziału w warsztatach batiku, nie wiedziałam wtedy, jak wielkie wywrze to na mnie wrażenie. W pięknym, starym ogrodzie w Milanówku uczyłyśmy się tradycyjnego dla mieszkańców Indonezji procesu barwienia tkanin. Na bawełniane płótno nanosiłyśmy gorącym woskiem obrazy, a następnie farbowałyśmy je zanurzając w barwnej kąpieli. Proces powtarzał się kilkakrotnie i powstawały niesamowite wzory, ponieważ w wyniku spękań barwnik dostawał się pod niedokładnie nałożona powłokę woskową. Gdy przez płótno przenikało światło widać było wyraźnie fantastyczny rysunek i nakładające się kolory i cienie. Ala rysowała samochodzik dla wnuka, a ja dziwne kwiaty, ale też koty. Dwa siedzące obejmujące się ogonami koty wpatrzone w księżyc.

Te i inne zajęcia – malowanie czy robienie biżuterii jeszcze bardziej nas zbliżyły, pozwalały odzyskać spokój, dać wyraz emocjom...

I wtedy choroba – rak piersi – powróciła do mojej przyjaciółki. Ala została zdiagnozowana praktycznie przypadkiem, gdy miała niegroźny w skutkach wypadek samochodowy, po którym zebrał się płyn w jej płucach. Zadzwoniła do mnie, że jest w szpitalu na Płockiej i dopiero teraz mnie informuje, żebym nie wpadała w panikę. Wybiegłam z pracy i pojechałam do niej. Wtedy nie było jeszcze ostatecznej diagnozy, ale obie wiedziałyśmy, że to coś poważnego. Badanie histopatologiczne to potwierdziło. Musiałam wiedzieć i zaczęłam szukać wszystkiego na temat zaawansowanej choroby nowotworowej. Tak powstał projekt „Porozmawiajmy", poradnik dla osób wspierających kobiety z zaawansowanym rakiem piersi, przy realizacji którego Alicja brała czynny udział. Jeździłam na konferencje, czytałam artykuły na temat przerzutów raka piersi, rozmawiałam z zaprzyjaźnionymi lekarzami. Alicja przez kilka lat dobrze tolerowała leczenie i czasami śmiała się, że jestem trochę jak uprzykrzona mucha. Mówiła: „Ewa wie, czym mnie leczą i jakie są moje wyniki badań, więc nie muszę sobie tym zawracać głowy".

Słuchałam tego, co mówi, co jest jej potrzebne, byłam przy niej. Potrafiłyśmy żartować z tego, że schudła albo przestała lubić niektóre potrawy. Gdy wyjechałyśmy po raz kolejny na turnus rehabilitacyjny, nasze wieczorne rozmowy pokazywały to, co dla nas najistotniejsze, były wypełnione też śmiechem i dobrą energią. Poruszałyśmy trudne tematy, na przykład wszechogarniający lęk, który czasami bez realnej przyczyny nachodził Alicję. Prowadziłyśmy długie rozmowy o rodzinie, ogrodzie, który Ala uwielbiała i o kolejnych batikowych warsztatach.

Byłam przy Alicji do końca, usłyszałam jej ostatni spokojny oddech.

W moim oknie wisi batik, przez który przenikają promienie słońca przedstawiający dwa obejmujące się ogonami koty patrzące w księżyc. Widzę go codziennie, gdy jestem w domu i już potrafię się uśmiechnąć, gdy myślę o Ali, czasami tylko pojawiają się łzy…

Ewa Grabiec-Raczak

KALENDARIUM
luty 2021 r. – październik 2021 r.

11 lutego 2021 r.
XV Forum Organizacji Pacjentów

Forum Liderów Organizacji Pacjentów to odbywające się od 15 lat ogólnopolskie spotkanie przedstawicieli organizacji pacjentów. Jego celem jest inicjowanie rozwiązań, które wpłyną na poprawę systemowej opieki nad pacjentem. Świetnie przygotowane spotkania, ważne tematy i zaproszenie wyjątkowych gości. Gratulacje dla organizatorów!

15 marca 2021 r.
Spotkanie liderek unii

Podczas spotkanie liderek unii zrzeszonych w Federacji Stowarzyszeń „Amazonki" omówiono kilka ważnych tematów, m. in. przyszłe kampanie, pracę w szkołach, wydawnictwa. Poruszono istotny dla nas temat małych klubów, które niestety będą się zamykały. Mówiono o trudnościach dotyczących naszej pracy w czasie pandemii oraz o możliwości współpracy ze stowarzyszeniem #RAKMISJA. Miło było Was spotkać Koleżanki.

12 maja 2021 r.
Walne Zebranie naszego Stowarzyszenia

Walne zebranie sprawozdawcze już za nami. Mogłyśmy się spotkać chociaż w ograniczonym składzie i w maseczkach.

Małgorzata Mardas i Ewa Grabiec-Raczak

24 maja 2021 r.
Realizacja projektu rehabilitacyjnego

Stowarzyszenie „Amazonki" Warszawa-Centrum realizuje projekt „Rehabilitacja kobiet leczonych z powodu nowotworów złośliwych gruczołu piersiowego" w ramach zadania publicznego współfinansowanego przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawa.

Liliana Celmer prowadzi zajęcia jogi online

9 czerwca 2021 r.
#KażdaZNas jest silna i piękna!

To hasło kampanii społecznej marki Avon, realizowanej w partnerstwie z naszym Stowarzyszeniem, zwracającej uwagę na potrzeby tych kobiet, które chorują lub chorowały na raka.

14-28 czerwca 2021 r.
Turnus rehabilitacyjny w Mrzeżynie

Turnus rehabilitacyjny to nie tylko zabiegi, ale integracja, spacery, wycieczki, rozmowy, a czasem wylegiwanie się na plaży.

Podczas rehabilitacji w Mrzeżynie ćwiczyłyśmy, gdzie się tylko dało: na plaży, w basenie i na korcie tenisowym.

Dziękujemy prowadzącym – Helence, Teresce i pani Agacie. Było świetnie.

Uczestniczki turnusu rehabilitacyjnego w Mrzeżynie

Nasza reprezentacja z sędzią zawodów z Akademii Pomorskiej

14-28 czerwca 2021 r.
Walne Zebranie Federacji

Podczas turnusu rehabilitacyjnego uczestniczyłyśmy w Walnym Zebraniu Federacji Stowarzyszeń Amazonki. Chwila pracy i spotkania z koleżankami chociaż online. Pozdrawiamy wszystkie uczestniczki!

2 lipca 2021 r.
„Z sercem dla Amazonek"

Wzięłyśmy udział w marszu ulicami Słupska „Z Sercem dla Amazonek". Szliśmy deptakiem Wojska Polskiego pod ratusz miejski, gdzie nastąpiło uroczyste otwarcie Jubileuszu z udziałem prezydent Krystyny Danileckiej-Wojewódzkiej.

Następnie uczestniczyliśmy w Gali w Polskiej Filharmonii Simfonia Baltica im. Wojciecha Kilara. Gratulujemy i dziękujemy, że mogłyśmy świętować razem z Wami.

Ochotniczki i Zarząd – Słupskie Stowarzyszenie „Amazonka"

3 lipca 2021 r.
XI Spartakiada w Słupsku

XI Spartakiada w Słupsku odbyła się w celu uczczenia XXX-lecia Słupskiego Stowarzyszenia Amazonka. Wspaniała organizacja i świetna atmosfera. Dziękujemy, że mogłyśmy wziąć udział w tym święcie. Brawo Koleżanki!

5-12 lipca 2021 r.
XXVII Ogólnopolska Spartakiada Amazonek

XXVII Ogólnopolska Spartakiada Amazonek pod hasłem „Dąż do Sprawności", której organizatorem jest Poznańskie Towarzystwo Amazonki. Gimnastyka, trening i wyścigi łodzi smoczych oraz niezwykle wzruszająca Ceremonia Kwiatowa. Dziękujemy Małgosiu i Mariolko, że tak wspaniale nas reprezentowałyście. Mamy SREBRO!!! Brawo!!!

13 lipca 2021 r.
Spotkanie w NFZ

Spotkanie w Mazowieckim Oddziale NFZ na temat profilaktyki raka piersi oraz nakręcenie spotu o nauce samobadania.

23 lipca 2021 r.
Spotkanie edukacyjne w CO w Siedlcach

W Siedleckim Centrum Onkologii Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego odbyło się spotkanie z pacjentami na temat „Raka piersi – leczenie i rehabilitacja". Gośćmi specjalnymi byli dr n. med. Hanna Tchórzewska-Korba – specjalista fizjoterapii, dr hab. n. med. Lubomir Bodnar – dyrektor szpitala oraz dr n. med. Paweł Piotrowski – specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej. „Medycyna dodaje dni do życia, fizjoterapia dodaje życia do dni" to hasło przyświecało spotkaniu zarówno prelekcjom, jak i rozmowom kuluarowym.

Dr n. med. Paweł Piotrowski i dr Hanna Tchórzewska-Korba

XI LAO, panel o roli organizacji onkologicznych z udziałem liderów; pierwsza z prawej: prowadząca Aleksandra Rudnicka

26-31 lipca 2021 r.
Plener w Wągrowcu

Mottem przewodnim prac wykonywanych podczas plenerów w 2021 roku było hasło: „Amazonki – pełnia kobiecości". Realizujemy to hasło z ogromną przyjemnością.

Uczestniczki pleneru w Wągrowcu

11-13 sierpnia 2021 r.
XI Letnia Akademia Onkologiczna dla Dziennikarzy

XI Letnia Akademia Onkologiczna dla Dziennikarzy organizowana przez Fundację im. dr. Macieja Hilgiera. W tym roku bardzo bogaty program i niezwykle ważne tematy. Relacja z konferencji również na YouTube.

Podczas #LetniaAkademiaOnkologiczna, czyli jedenastej już LAO, odbył się panel poświęcony roli i miejscu organizacji pozarządowych w onkologii moderowany przez redaktor Aleksandrę Rudnicką, rzeczniczkę PKPO. Warto zobaczyć.

18-22 sierpnia 2021 r.
Akademia Dobrych Praktyk

Akademia Dobrych Praktyk, połączono z projektem aktywności fizycznej „ONKO VARIÉTÉ" to zorganizowane przez Polską Koalicję Pacjentów Onkologicznych ciekawe wykłady medyczne, warsztaty terapeutyczne oraz zajęcia sportowe. Świetni wykładowcy: prof. Maria Litwiniuk, dr Joanna Załuska-Kusz, mgr Magdalena Ulikowska, mgr Joanna Standar dr Piotr Tomczak, Konrad Mężyński. Podczas wykładów medycznych omówiono innowacyjne terapie raka piersi, pęcherza, nerki, raka prostaty, jąder, a także profilaktykę przerzutów nowotworowych do kości. W części warsztatowej poruszono istotne dla życia z chorobą nowotworową problemy psychiczne, trudności codziennej egzystencji i dietę najbardziej korzystną dla chorych na nowotwory. Wspaniała atmosfera hotelu Kama Park i Sierakowa.

Uczestnicy Akademii Dobrych Praktyk z prof. Marią Litwiniuk

30 sierpnia-3 września 2021 r.
Warsztaty dla Liderek

Warsztaty dla liderek Stowarzyszeń Amazonek w Budziejewie z zakresu zarządzania, zorganizowane przez #FEDERACJASTOWARZYSZENAMAZONKI.

Szkolenia na temat: pozyskiwania środków, współpracy z jednostkami samorządu terytorialnego, tworzeniu grafik w programie Canva. Super szkolenie w gronie sympatycznych, serdecznych Koleżanek.

Uczestniczki warsztatów w Budziejewie

8 września 2021 r.
Szkolenie IPPiEZ

Podczas szkolenia zorganizowanego przez Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej Krzysztof Suszek z Misji Medycznej przedstawił nam „Narzędzia budowania dobrej reputacji – przegląd działań organizacji pacjentów". Dodatkowym bonusem było to, że po tylu miesiącach spotkaliśmy dawno niewidzianych przedstawicieli organizacji pozarządowych.

Uczestnicy szkolenia IPPiEZ z wykładowcą Krzysztofem Suszkiem (pierwszy od lewej)

8 września 2021 r.
Wrześniowe spotkanie

Wrześniowe spotkanie informacyjno-edukacyjne było bardzo radosne i energetyczne. Cieszyłyśmy

Dyrektor Amoena Polska Hanna Adamczak prowadzi wykład na wrześniowym spotkaniu

się, że jesteśmy razem, a do tego edukację prowadziła nasza przyjaciółka Hania Adamczak.

Dowiedziałyśmy się wiele, np o biustonoszach stosowanych bezpośrednio po operacji czy nowych protezach, które zmieniają rozmiar piersi. I oczywiście snułyśmy plany na przyszłość – nie tylko najbliższą.

12 września 2021 r.
XIV Onkobieg na Ursynowie

XIV Onkobieg na Ursynowie, odbył się pod hasłem: „Razem po zdrowie". W corocznej imprezie, w geście solidarności z pacjentami onkologicznymi, wzięli udział m. in. lekarze, przedstawiciele organizacji, firm medycznych, decydenci, dziennikarze. Prezes naszego Stowarzyszenia Ewa Grabiec-Raczak wzięła udział w panelu na temat raka piersi z prof. dr. hab. n. med. Zbigniewem Noweckim. Prowadzącymi byli: dziennikarka Aleksandra Kurowska i red. Maciej Orłoś.

Gratulacje dla Stowarzyszenia Sarcoma, które zebrało w XIV Onkobiegu ponad 214 tys. zł!

Prezes Ewa Grabiec-Raczak, Ewa Styś ze Stowarzyszenia Sarcoma, dr Hanna Tchórzewska-Korba na ONKOBIEGU.

16-19 września 2021 r.
„Wiedzą w chorobę”

Wspólny, autorski projekt Stowarzyszenia Amazonki Warszawa-Centrum i Stowarzyszenia Hematoonkologiczni – „Wiedzą w chorobę”. O projekcie piszemy na str. 12-13.

2 października 2021 r.
XXIV Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek

Mottem XXIV Pielgrzymki Kobiet po Chorobie Nowotworowej Piersi na Jasną Górę (piszemy na str. 18) było „Do Maryi ze Świętym Józefem”. O godz. 11.00 rozpoczęła się Msza św. oraz Akt Zawierzenia z udziałem Amazonek z całej Polski i zaprzyjaźnionych krajów. Amazonki z Unii Mazowieckiej przekazały Statuetkę im. Anny Stefańczyk – inicjatorki Ogólnopolskiej Pielgrzymki na Jasną Górę, koleżankom z Unii Lubelskiej.

Po Mszy św. Amazonki z Unii Mazowieckiej czytały Drogę Krzyżową. Było to niezwykłe przeżycie duchowe, dające nam ogromną siłę do dalszego pełnego radości życia i niesienia wsparcia innym chorym.

Uczestnicy XXIV Pielgrzymki Kobiet po Chorobie Nowotworowej Piersi na Jasną Górę

5 października 2021 r.
Krajowy Dzień Stomika

Kolejny raz był obchodzony Krajowy Dzień Stomika. Właśnie w tym dniu odbyła się uroczysta gala wręczenia nagród w konkursie pod nazwą stomaPERSONA na najlepszego lekarza, pielęgniarkę, palcówkę i osobę wspierającą stomików, czyli Dobrą Duszę. Patronat nad VI już plebiscytem objął Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec, a swoich gościnnych progów kolejny raz użyczyła Ambasada Wielkiej Brytanii w Polsce. Jedną z laureatek konkursu została Dorota Kaniewska z POL-ILKO. Gratulujemy nagrodzonym!

Dorota Kaniewska z nagrodą stomaPERSONA – pośrodku

6 października 2021 r.
Spotkanie edukacyjne z VIPHARM

Spotkanie edukacyjno-informacyjne to zawsze dla nas przyjemność, radość z przebywania razem, wymiany myśli, poglądów. W takiej atmosferze łatwo przyswoić sobie nową wiedzę albo utrwalić to, co już wiemy.

Gościłyśmy dr Agnieszkę Szelejewską i Panią Monikę Adamus z firmy Vipharm, z którymi współpracujemy od lat i tworzymy interesujące kampanie i projekty, możemy otwarcie rozmawiać o leczeniu i produktach, które pomagają nam w opanowaniu ich działań niepożądanych. Poruszałyśmy też sprawy związane z codzienną działalnością Ochotniczek.

Spotkanie z VIPHARM

15 października 2021 r.
14. edycja akcji Avon „Gabinety z Różową Wstążką"

Rozpoczęła się 14. edycja akcji Avon „Gabinety z Różową Wstążką" prowadzonej w ramach kampanii „Avon Kontra Rak Piersi".

Dzięki temu projektowi kilka tysięcy kobiety z całej Polski będzie mogło skorzystać z dofinansowania badania USG piersi. Inicjatywa prowadzona jest we współpracy ze Stowarzyszeniem „Amazonki" Warszawa-Centrum.

18-19 października 2021 r.
XVII Forum Rynku Zdrowia

XVII Forum Rynku Zdrowia odbywa się w dniach 18 i 19.10 w Warszawie i jest platformą do dyskusji o rozwiązaniach mających prowadzić do poprawy funkcjonowania polskiego systemu opieki zdrowotnej szczególnie w okresie trwającej pandemii. Temat ten został poruszony podczas sesji inauguracyjnej. Kolejne sesja, które zwróciły naszą uwagę to „Onkologia – sieć problemów do rozwiązania".

19 październik 2021 r.
Spotkanie edukacyjne – Nowotwory urologiczne

Rodzinne spotkanie edukacyjne na temat „Nowotwory Urologiczne – Współczesne Wyzwania Medyczne „IM WCZEŚNIEJ TYM LEPIEJ" zorganizowane zostało przez Stowarzyszenie Gladiator.

Od lewej Jan Salamonik, Katarzyna Lisowska, Ewa Grabiec-Raczak, Ewa Wróblewska, Roma Nawara, Tadeusz Włodarczyk

Głos zabrali: prezes Tadeusz Włodarczyk, prof. Roman Sosnowski, dr n. med. Anna Czech, dr n. med. Dawid Sigorski, dr n. farm. Leszek Borkowski.

Konferencję otworzył burmistrz Dzielnicy Bielany Grzegorz Pietruczuk. Spotkanie i dyskusję prowadził prof. Roman Sosnowski.

20 października 2021 r.
Dzień Profilaktyki Compensa

Profilaktyka nie jest po to, żeby szukać raka, ale po to, żeby utwierdzać się w przekonaniu, że z naszym zdrowiem jest wszystko w porządku. Wzięłyśmy udział w dniu profilaktyki zorganizowanym dla pracowników Compensa Polska.

Małgorzata Rosa i Ewa Grabiec-Raczak uczą samobadania piersi na fantomach

W czasie oczekiwania do gabinetu dermatolog, która badała znamiona na skórze, Panie i Panowie chętnie uczestniczyli w nauce samobadania piersi, mogli porozmawiać na temat tych nowotworów, ich profilaktyki, objawów i leczenia. W ramach akcji #miejokonaskórę, Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma wyposażyło uczestników w konieczną wiedzę nt. ochrony skóry, a my w bezpłatne poradniki o profilaktyce nowotworów. Bardzo nas cieszy, że tak wiele młodych ludzi wzięło udział w akcji. Świadczy to o ich odpowiedzialności za swoje zdrowie.

Tekst i zdjęcia - 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

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 4 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

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

Biuro: tel. 22 546 28 97, pon.-czw., 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
Ewa Grabiec-Raczak
Anna Korczak
Teresa Kowalczyk
Wiesława Kunicka
Krystyna Laskowska
Teresa Maciejowska
Zofia Michalska
Bianka Mirska
Krystyna Nader
Elżbieta Nowajczyk-Kwiatkowska
Anna Oleksiewicz
Irena Opłoczyńska
Albina Radzikowska
Irena Rakowska
Małgorzata Rosa
Elzbieta Samselska
Krystyna Sikorska-Krajewska
Marianna Szymanek
Mirosława Tubiak
Ewa Wróblewska

PORADNIA AMAZONKI
POMOC DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH RAKIEM PIERSI

NASI SPECJALIŚCI
CZEKAJĄ NA WASZE PYTANIA

W Poradni Amazonki na terenie Centrum Onkologii przyjmują:

Fizjoterapia: dr Hanna Tchórzewska-Korba, specjalista II stopnia – pon.-czw. godz. 10-14, tel.: 546 26 33

Usprawnianie: mgr fizjoterapii Aneta Adamczyk – poniedziałek, środa godz.14:30-15:15, duża sala gimnastyczna

Usprawnianie: mgr fizjoterapii Justyna Krzyż-Grodecka – wtorek, czwartek, 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 – czwartek 10.00-13.00

Biuro – poniedziałek-czwartek, 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

Foto: członkiń Zarządu – Edyta Paduch; rozkładówka – Ewa Grabiec-Raczak

AMAZONKI WARSZAWA-CENTRUM

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

Konto bankowe
83 1020 1055 0000 9402 0016 6280
KRS 0000023411

Wydawca
ALEKSANDRIA
aleksandriarudnicka@gmail.com