nr 28

AMAZONKI

Kwiecień 2016 ▪ gazeta bezpłatna

„Gazeta Amazonki" jest wydawana dzięki finansowemu wsparciu

Vipharm s.A. Z LEKARZAMI DLA PACJENTÓW

Gazeta Stowarzyszenia „AMAZONKI" WARSZAWA-CENTRUM

Motto na 2016 rok:

„Nikt nie może naprawdę pomóc drugiemu, nie pomagając zarazem sobie."

Ralph Waldo Emerson

Drogie Czytelniczki, Drogie Amazonki,

Może to prozaiczne, ale naprawdę trudno nie cieszyć się z energii, którą czuć w powietrzu wraz z nadejściem wiosny. Nowe siły są nam potrzebne, by ciągle trzymać naszego przeciwnika w ryzach, spychać go do odwrotu – wygrywać z rakiem. Wspaniałe jest to, że w walce nigdy nie jesteśmy sami, wspierają nas rodzina, przyjaciele, lekarze i wiele innych osób. W sukurs przychodzi nam technika – w tym numerze możecie przeczytać artykuł o Amazonkach i Internecie. Nowe technologie i rozwój już istniejących jest dla nas szczególnie ważny zarówno w diagnostyce jak i terapii raka piersi. Artykuł dr n. med. Łukasza Kownackiego, przybliża nam wiedzę na temat najnowszej metody diagnostyki nowotworów z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego 3T MR. Dr n. med. Krzysztof Gawroński przedstawił nowy preparat wspomagający leczenie zapalenia błony śluzowej po chemio- i radioterapii. Dr Andrzej Radkowski poszerzył nasze informacje na temat hipertermii – jednej z metod wspomagających leczenie raka piersi, która ciągle się rozwija. Niezastąpiony „nasz doktor" Sławomir Mazur opisał metody rekonstrukcji piersi za pomocą implantów i tkanek własnych, a także z użyciem komórekmacierzystych. Podstawą powyższego artykułu była prezentacja przedstawi na podczas konferencji Amazonek Unii Mazowieckiej z cyklu „Poszerzamy HERYzonty", która odbyła się w listopadzie 2015 r.

Konferencja Amazonek Unii Mazowieckiej z cyklu „Poszerzamy HERYzonty". Na zdjęciu od lewej: prof. Zbigniew Nowecki, dr Agnieszka Jagiełło-Gruszweld, dr Maryna Rubach, dr Mariola Kosowicz.

Konferencję otworzył prof. Zbigniew Nowecki, który przybliżył najnowsze osiągnięcia w leczeniu pacjentów z rakiem piersi. Interesujące prezentacje, które poszerzyły naszą wiedzę na temat raka piersi przedstawiły: dr Agnieszka Jagiełło-Gruszweld – o nowoczesnych terapiach w leczeniu raka piersi i znaczeniu predykcyjnym receptora HER2 oraz dr Maryna Rubach – o objawach niepożądanych w chemioterapii. Wspaniały wykład, którego słuchaliśmy w zupełnej ciszy, o bardzo trudnym temacie – nawrocie w chorobie nowotworowej – wygłosiła dr Mariola Kosowicz.

Kwietniowy numer gazety jest wypełniony ważnymi medycznymi tematami, w tej materii wydarzyło się bardzo wiele. Warto przeczytać o kampanii „Gabinety z Różową Wstążką", dzięki której w ubiegłym roku udało się wykonać badania USG piersi aż 5500 kobietom, a także o rozpoczętej właśnie kampanii **#befirst – bądź o krok przed rakiem** dedykowanej uczniom szkół średnich. Kluczowym, z punktu widzenia Amazonek, było I Międzynarodowe Forum Medycyny Personalizowanej, podczas którego wielu znakomitych znawców tematu: lekarzy, ekspertów, decydentów dyskutowało o rozwoju tej metody leczenia, która ma szczególne znaczenie w onkologii. Warto tu zacytować wypowiedź prof. Macieja Krzakowskiego, Krajowego konsultanta w dziedzinie Onkologii Klinicznej: *Zwiększenie dostępności do badań genetycznych i molekularnych, czynników o znaczeniu prognostycznym lub predykcyjnym, nazywanych biomarkerami, jest jednym z największych wyzwań współczesnej medycyny. Nadzieje na przyszłość są związane między innymi z wykorzystaniem biomarkerów w optymalizacji badań przesiewowych w kierunku wykrywania nowotworów w stadium przedinwazyjnym*. Na zakończenie spotkania ogłoszona została „Deklaracja Polskiej Koalicji Medycyny Personalizowanej", organizacji której celem jest tworzenie warunków sprzyjających rozwojowi leczenia ukierunkowanego molekularnie w Polsce i edukacja w tym zakresie.

Najnowszy numer to nie tylko kwestie medyczne – warto przeczytać o zakończonej sukcesem akcji „Rok Różowych Łowów", dzięki której, poza wsparciem naszych celów, poznałyśmy wspaniałą osobę, przepełnioną pozytywną energią. Polecam zajrzeć do działu lektur, gdzie obok Poradnika „Chemioterapii" opisujemy książkę biograficzną i ciekawą, relaksującą pozycję beletrystyczną. Choć jest wiosna i przyroda budzi się do życia musimy pamiętać o tych, których z nami już nie ma – poświęcić chwilę na przeczytanie wspomnień o drogich naszym sercom koleżankach, które odeszły.

Mam nadzieję, że lektura kwietniowego numeru pozwoli Wam zyskać wiedzę i zaczerpnąć inspiracji do działania – w szczególności dla dobra tych, którzy zmagają się nam z naszym wspólnym przeciwnikiem.

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

Nowości w chirurgii rekonstrukcyjnej u pacjentek leczonych z powodu raka piersi

Dr n. med. Sławomir Mazur z Kliniki Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej Centrum Onkologii Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, jako pierwszy wprowadził do tej placówki w celach terapeutycznych autologiczne tłuszczowe komórki macierzyste w celu regeneracji tkanek i rekonstrukcji piersi. Od 25 lat współpracuje z Amazonkami. Bezpośrednio związany jest ze Stowarzyszeniem "Amazonki" Warszawa-Centrum.

Jak podkreśla dr Mazur rola chirurgii rekonstrukcyjnej i plastycznej w leczeniu chirurgicznym raka piersi wzrasta. Z jednej strony wynika to z rozwoju technik odtwórczych, co pozwala na osiąganie zdecydowanie lepszych rezultatów niż przed laty. Z drugiej strony wiąże się z rosnącymi oczekiwaniami pacjentek co do ostatecznego wyniku estetycznego, a co za tym idzie podniesienia jakości życia.

Rekonstrukcja natychmiastowa, rekonstrukcja odroczona

Operacje rekonstrukcyjne można wykonywać w trybie natychmiastowym lub w trybie odroczonym. **Rekonstrukcja natychmiastowa jest możliwa u chorych na raka piersi, jeżeli są spełnione następujące warunki:**

- pacjentka wykazuje silną motywację do rekonstrukcji piersi,
- wyjściowy stopień zaawansowania raka piersi to T1-2N0M0, kiedy chora z różnych względów nie może być operowana oszczędzająco i jest poddawana amputacji piersi,
- u pacjentki nie przewiduje się zastosowania radioterapii pooperacyjnej.

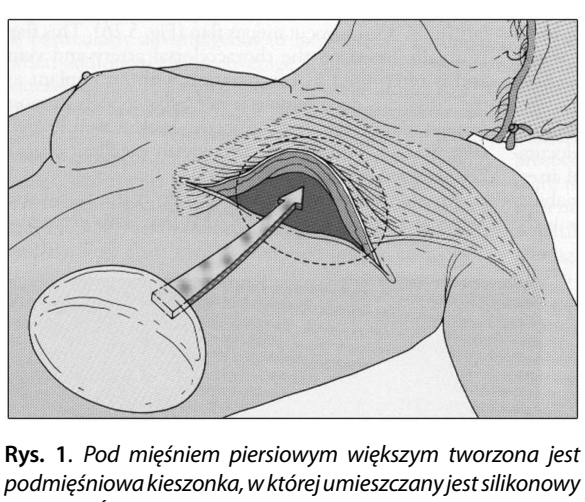
Rekonstrukcję odroczoną powinno się wykonywać po 6 miesiącach od zakończenia leczenia uzupełniającego tj. chemioterapii i nie wcześniej niż rok od zakończonej radioterapii.

Rekonstrukcja z wykorzystaniem implantów

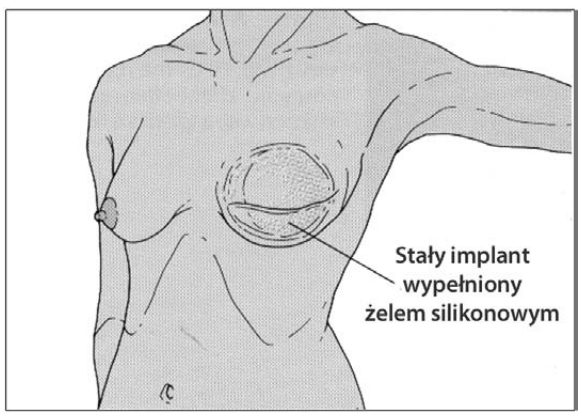
Zasadniczo operacje rekonstrukcyjne piersi możemy podzielić na dwie grupy. W pierwszej w celu rekonstrukcji wykorzystujemy implanty, a w drugiej – tkanki własne.

Rekonstrukcja z użyciem wszczepów polega na wstępnym rozprężeniu tkanek poprzez wszczepienie **ekspandera wypełnianego stopniowo solą fizjologiczną**. Po uzyskaniu odpowiedniego rozciągnięcia tkanek ekspander jest usuwany, a w jego miejsce jest wszczepiana właściwa proteza wypełniona żelem silikonowym.

Nową jakością pozwalającą na skrócenie rekonstrukcji piersi do jednego etapu jest zastosowanie tzw. **ekspanderoprotezy.** Łączy ona w sobie właściwości zarówno ekspandera, jak i ostatecznej protezy. Po zakończeniu rozprężania taki wszczep pozostaje na stałe w wytworzonej loży pod skórą i mięśniem piersiowym.



Rys. 1. *Pod mięśniem piersiowym większym tworzona jest podmięśniowa kieszonka, w której umieszczany jest silikonowy implant. (Źródło: Vasconez, LeJour i Gamboa-Bobadilla, 1991)*



Rys. 2. *Na miejsce ekspandera wkładany jest zwykle implant stały. (Źródło: Vasconez, LeJour i Gamboa-Bobadilla, 1991)*

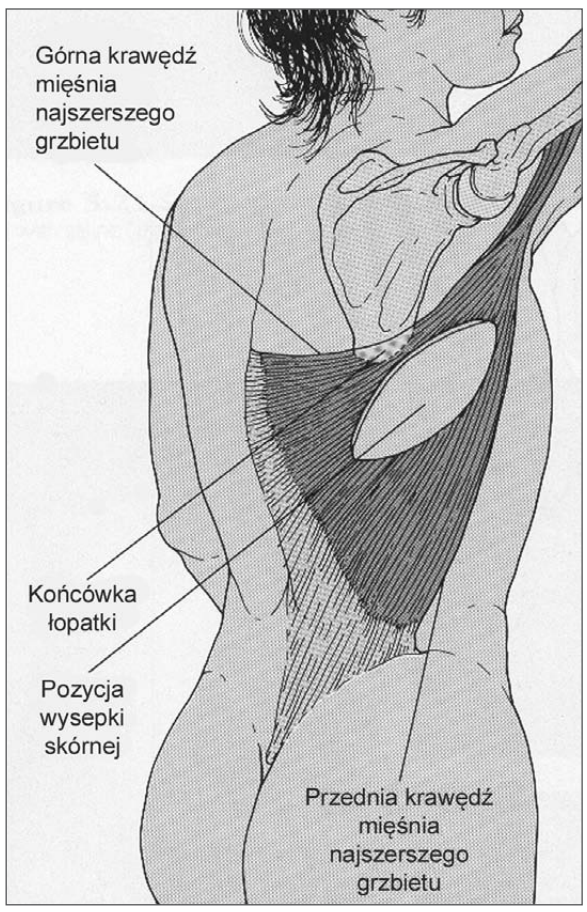
Rekonstrukcja piersi z wykorzystaniem tkanki własnej

W rekonstrukcji piersi z wykorzystaniem tkanki własnej najczęściej używa się dwóch płatów: **płat z mięśnia najszerszego grzbietu tzw. LD** lub **płat z mięśnia prostego brzucha tzw. TRAM**. W przypadku płata LD, aby uzyskać właściwą projekcję i objętość odtworzonej piersi wszczepia się dodatkowo pod niego odpowiednią endoprotezę.

Płat TRAM, wykorzystujący nadmiar własnej tkanki z okolicy podbrzusza pozwala nam na odtwarzanie całkiem sporych objętości. Najczęściej wymienione płaty tkankowe są przemieszczane na szypule naczyń i danego mięśnia. Nową jakością jest przeszczepianie ww. płatów na samej szypule naczyniowej z użyciem techniki mikrochirurgicznej. Bardzo rzadko w celu rekonstrukcji piersi wykorzystuje się wolne płaty pośladkowe.

Odtworzenie brodawki i otoczki

Kończącym zabiegiem rekonstrukcji piersi jest odtworzenie brodawki i otoczki. Brodawkę odtwarza się z odpowiednio zaplanowanych uszypułowanych płatków skórnych, podnoszonych w odpowiednim miejscu użytego do rekonstrukcji płata albo z rozciągniętej ekspanderem skóry. Można również zastosować przeszczep części brodawki drugiej piersi. Otoczkę odtwarza się przeszczepem części otoczki drugostronnej lub przeszczepem skóry, np. z okolicy pachwinowej. Ostatnio coraz częściej odtwarza się otoczkę za pomocą tatuażu.



Rys. 3. *Płat mięśniowo-skórny mięśnia najszerszego grzbietu opiera się na tętnicy i żyle tułowiowo-grzbietowej. Płat ten odwraca się od strony tylnej i odtwarza pierś. (Źródło: Vasconez, LeJour i Gamboa-Bobadilla, 1991)*

Operacje onkoplastyczne

Odrębną metodą rekonstrukcji piersi są operacje onkoplastyczne. Pojęcie to oznacza wycięcie guza lub określonego obszaru piersi z przyczyn onkologicznych z następującą bezpośrednio potem operacją plastyczną, zapewniającą uzyskanie optymalnego wyniku estetycznego. Polega to na tym, że powstały po wycięciu ubytek tkanek odtwarza się odpowiednio przesuniętymi fragmentami zdrowej części piersi. Onkoplastyka jest zatem nowoczesną metodą leczenia oszczędzającego.

Śródoperacyjna radioterapia

W Centrum Onkologii–Instytucie w Warszawie od 2013 r., przy operacjach mastektomii podskórnej z zachowaniem kompleksu otoczki i brodawki, zaczęliśmy stosować śródoperacyjną radioterapię. Technika ta jest z powodzeniem stosowana od wielu lat w Europejskim Centrum Onkologii w Mediolanie, gdzie została opracowana przez prof. Umberto Veronesiego.

Postępowanie to w znaczący sposób ma zmniejszać ryzyko wznowy miejscowej w okolicy otoczki i brodawki. W tym celu wykorzystujemy pierwszy w Polsce mobilny akcelerator typu Novac11. Do zabiegów były kwalifikowane pacjentki z rozległym CDIS wymagającym całkowitego usunięcia gruczołu, chore na raka inwazyjnego w stopniu T1 i T2, N0, u których nie można było wykonać zabiegu oszczędzającego, a ognisko nowotworu nie było bliżej niż 2,5 cm od otoczki i brodawki.

Przy każdym zabiegu była stosowana procedura węzła chłonnego wartowniczego oraz badanie śródoperacyjne tkanek okolicy zabrodawkowej.

Istotnym momentem operacji jest śródoperacyjna radioterapia na otoczkę i brodawkę aparatem Novac11 wiązką elektronów w dawce 16 Gy. Średni czas aplikacji wynosił 40-60 sek. Po radioterapii była wykonywana natychmiastowa rekonstrukcja; najczęściej poprzez wszczepienie ekspandera pod mięśnie piersiowe. Alternatywnie wypełniano ubytek po usuniętym gruczole odnaskórkowanym płatem TRAM.

Uważam, że mastektomia podskórna z zachowaniem otoczki i brodawki, z użyciem śródoperacyjnej radioterapii w postaci wiązki elektronów podanych na kompleks otoczka-brodawka wraz z natychmiastową rekonstrukcją piersi, jest operacją bezpieczną dla chorego i dającą zadawalający efekt kosmetyczny.

Ciekawostki wykorzystywane przy operacjach rekonstrukcji piersi

Pierwszą z nich jest **hirudoterapia**, czyli przystawianie pijawek lekarskich. Wykorzystujemy je przy okazji rekonstrukcji piersi własnymi tkankami, co znacząco poprawia procesy gojenia. Związki gruczołów ślinowych pijawek wykazują silne działanie przeciwkrzepliwe, antyagregacyjne, fibrynolityczne, przeciwzapalne i przeciwobrzękowe. Metoda znana od wieków, jest ponownie odkrywana i stosowana.

Kolejną nowinką są **nowej generacji kleje tkankowe oparte na bazie naturalnych składników krwi (trombina, protrombina**), które biorą udział w procesach krzepnięcia krwi. Operacje rekonstrukcyjne piersi nierzadko obnażają bardzo rezległe obszary tkankowe, co sprzyja – mimo dokładnej hemostazy – sporej utracie krwi. Obnażenie dużych powierzchni tkankowych sprzyja również chłonkotokowi. Zastosowanie nowoczesnych klejów w postaci sprayu, jest znakomitym sposobem na zmnieszenie utraty krwi, jak również znacząco ogranicza chłonkotok. Wszystko to zdecydowanie skraca gojenie tkanek i zmniejsza ilość powikłań medycznych.

Rewelacyjne osiągnięcie – przeszczep autologicznej tkanki tłuszczowej wzbogaconej własnymi komórkami macierzystymi!

To pomysł, który udało mi się zrealizować w Centrum Onkologii w Warszawie przy współpracy z prof. Zygmutem Pojdą i jego Zespołem Zakładu Inżynierii Komórkowej.

Przeszczepy autologicznej tkanki tłuszczowej wykorzystywane są w chirurgii plastycznej, w ortopedii, w neurochirurgii od wielu lat celem wypełniania ubytków tkankowych. Znaną i **widoczną wadą tej metody jest fakt, iż większość przeszczepionej tkanki tłuszczowej ulega martwicy i znaczącej resorpcji**. Związane jest to z faktem wyjątkowej wrażliwości tkanki tłuszczowej na urazy i niedokrwienie.

Pomysł wzbogacenia tkanki tłuszczowej własnymi autologicznymi komórkami macierzystymi ADSC ma tym procesom zapobiec! W badanej grupie były pacjentki, którym wykonano lipotransfer, czyli przeszczep autologicznej tkanki tłuszczowej pobranej w podciśnieniu z brzucha, bioder, ud i wszczepiono w okolice po: mastektomii, operacji oszczędzającej piersi lub jej rekonstrukcji oraz w obszar uszkodzonych popromiennie tkanek. W pierwszej podgrupie – pacjentkom, które uczestniczyły w badaniu klinicznym przeszczepiano jedynie samą tkankę tłuszczową, w drugiej podgrupie – pacjentkom do przeszczepionej tkanki tłuszczowej dodatkowo przeszczepiano autologiczne komórki macierzyste.

Pobieranie i przeszczepianie tkanki tłuszczowej wykonywane jest Metodą Colemana. Część tkanki tłuszczowej pobranej metodą liposukcji przekazuje się do Zakładu Inżynierii Komórkowej, gdzie wykonywana jest separacja autologicznych komórek macierzystych. Uzyskane laboratoryjnie komórki ADSC są policzone, mają określoną żywotność i fenotyp. Po separacji komórki macierzyste są przeszczepiane natychmiast w okolicę wykonanego transferu.

Wstępne wyniki wskazują, że opisana metoda może być niezwykle wartościowym i mało inwazyjnym sposobem uzupełniania tkanek gruczołu piersiowego, jak również regeneracji tkanki podskórnej. Szczególnie interesujące, w świetle najnowszych doniesień światowych i wstępnych własnych obserwacji, wydaje się zastosowanie autolipotransferu z ADSC w obszarze ciała zmienionym popromiennie. Pozwala to na możliwość rekonstrukcji piersi implantami w miejscu uprzednio napromienianym. Dzięki tej metodzie udało się całkowicie wygoić wieloletnie owrzodzenia popromienne, których nie udawało się wyleczyć dostępnymi metodami. W ten sposób możliwe było również odtworzenie piersi w całości.

Bardzo ważnym elementem tej metody jest pełne bezpieczeństwo onkologiczne! W prawie 5-letnim okresie obserwacji nie zanotowano żadnego przypadku wznowy miejscowej bądź rozsiewu choroby. Przedstawiony projekt uzyskał zgodę Odwoławczej Komisji Bioetycznej Ministerstwa Zdrowia.

dr n. med. Sławomir Mazur
chirurg-onkolog z Centrum Onkologii w Warszawie

Nowoczesne rozwiązania diagnostyki piersi

Dr n. med. Łukasz Kownacki, specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej z Zakładu Diagnostyki Obrazowej Europejskiego Centrum Zdrowia Otwock odpowiada na pytania dotyczące nowoczesnych metod diagnostyki piersi za pomocą rezonansu magnetycznego 3T piersi (3T MR piersi) oraz biopsji wykonywanej pod kontrolą rezonansu magnetycznego.

Jaka jest dostępność badania rezonansu magnetycznego i biopsji piersi pod kontrolą MR? Czy tego typu badania są dostępne dla każdej kobiety – czy możliwe jest ich wykonanie prywatnie bez skierowania?

Badanie rezonansu magnetycznego (MR) piersi może zostać wykonane zarówno na podstawie skierowania w ramach świadczenia refundowanego przez NFZ, jak również prywatnie, po ustaleniu wskazań do badania na miejscu przez radiologa. Biopsja piersi pod kontrolą rezonansu magnetycznego niestety nie jest jeszcze refundowana w ramach świadczeń w zakresie rezonansu magnetycznego gwarantowanych przez NFZ.

Wynika to z tego, że w Polsce jest to procedura bardzo nowa – ciągle jeszcze „zbyt nowoczesna" i elitarna, a co za tym idzie – stosunkowo kosztowna. Dostępność do niej istnieje jedynie w wysoko wyspecjalizowanych ośrodkach m.in. w Europejskim Centrum Zdrowia w Otwocku, posiadającym najnowocześniejszy 3-Teslowy rezonans magnetyczny, umożliwiający najdokładniejsze badanie piersi oraz wykonanie biopsji pod kontrolą rezonansu magnetycznego. Na podstawie wskazań i obrazu z otrzymanego wcześniej badania rezonansu magnetycznego piersi – najlepiej wykonanego w ośrodku wykonującym biopsję – procedurę tą można wykonać prywatnie w warunkach

ambulatoryjnych. W szczególnych sytuacjach biopsja może zostać wykonana również podczas hospitalizacji pacjentki.

Skierowanie na prywatnie wykonane badanie MR piersi oraz biopsję pod kontrolą 3-Teslowego rezonansu magnetycznego wystawiane jest na miejscu, w zależności od wskazań i po wykluczeniu przeciwwskazań (przeciwwskazaniem jest np. wszczepiony stymulator serca).

Uważamy, że badanie rezonansu magnetycznego powinno być dostępne dla każdej kobiety z ustalonymi wskazaniami do badania. Ważne jest również to, że badanie rezonansu magnetycznego piersi jest obojętne dla zdrowia, nie grozi żadnymi skutkami ubocznymi.

Czy rezonans magnetyczny piersi to metoda o największej wykrywalności? Czy można pominąć USG i mammografię, czy jest to uzupełnienie metod klasycznych?

Diagnostyka piersi metodą rezonansu magnetycznego umożliwia wykrycie nieprawidłowej tkanki w piersiach pacjentki z bardzo dużą czułością, przewyższającą metody standardowe, takie jak mammografia czy USG. Nie oznacza to, że metody te powinny zostać zarzucone – wręcz przeciwnie: odpowiednie zastosowanie metod (często kilku łącznie) przybliża do postawienia rozpoznania i optymalizacji postępowania z pacjentką. Możliwe jest uściślenie wskazań do biopsji oraz ustalenie konkretnego obszaru jej wykonania.

Można powiedzieć, że wspomniane metody uzupełniają się wzajemnie, chociaż rezonans magnetyczny piersi stanowi swego rodzaju ukoronowanie palety metod diagnostycznych. Najlepszym przykładem uzupełniania się tych metod jest wykrywanie i ocena mikrozwapnień, mogących wskazywać ogniska raka – są one najlepiej widoczne w badaniu mammograficznym, ale nie w rezonansie magnetycznym – gdzie ocenia się inne parametry tkanki np. jej patologiczne unaczynienie bądź zaburzenia dyfuzji wody. Szczególnie wysoka dokładność badania rezonansu magnetycznego piersi charakteryzuje urządzenia 3-Teslowe, ponieważ wykorzystywane w nich 2-krotnie silniejsze (niż zwykle 1.5T) pole magnetyczne pozwala na uzyskanie najwyższej rozdzielczości i jakości badania. Warto pamiętać, że badanie piersi w rezonansie magnetycznym nie naraża pacjentki na często źle tolerowany ucisk piersi. Należy też podkreślić, że nie jest stosowane w nim promieniowanie jonizujące.

U których pacjentek wykonanie badania rezonansu magnetycznego piersi jest szczególnie ważne?

Badanie piersi z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego ma szczególne zastosowanie u kobiet młodych, zwłaszcza z rodzin obciążonych genetycznie mutacjami w genach BRCA-1 i BRCA-2. Wynika to z budowy tkanki piersi, która zmienia się z wiekiem i u młodych kobiet jest mniej przenikliwa dla promieniowania RTG oraz ultradźwięków. U pacjentek z mutacjami BRCA-1 i BRCA-2 rezonans piersi stanowi metodę z wyboru, wykorzystywaną do systematycznej kontroli – jako działanie profilaktyczne, całkowicie obojętne dla zdrowia, co ma szczególne znaczenie u osób młodych.

Rezonans magnetyczny piersi może (a nawet powinien – o czym mówi się coraz więcej) zostać wykonany u kobiet z już rozpoznanym (innymi metodami) rakiem piersi, przed operacją. Pozwala to wykluczyć obecność zmian mnogich, niewidocznych w badaniach wcześniejszych, na podstawie których zaplanowano postępowanie lecznicze. Wykrycie innych zmian w piersi lub współistniejących zmian w drugiej piersi, może całkowicie zmienić planowane postępowanie terapeutyczne i przez to zwiększyć szansę na wyleczenie pacjentki.

Ważnym wskazaniem do badania rezonansem magnetycznym piersi jest kontrola po operacyjnym leczeniu raka piersi, zwłaszcza jeżeli przed samą operacją nie wykonano tego badania. Pozwala to na uzyskanie dużej pewności o skutecznie przeprowadzonym leczeniu i ma ogromne znaczenie psychologiczne dla pacjentki. Przeprowadzenie kontroli pooperacyjnej rezonansem magnetycznym piersi pozwala, przy zachowaniu obowiązujących standardów kontroli, jakimi są mammografia i USG, na jeszcze dokładniejszą ocenę wyników leczenia.

Rozpowszechnienie chirurgii plastycznej i stosowanie implantów piersi sprawia, że coraz więcej pacjentek ma obawy przed wykonaniem klasycznej mammografii z powodu dużego nacisku na piersi – z obawy przed uszkodzeniem implantów. Ponieważ rezonans magnetyczny pozwala na badanie całkowicie bez ucisku i jednocześnie doskonale pokazuje materiał implantu, badanie to świetnie nadaje się do kontroli piersi po wszczepieniu implantów – również, jako metoda zastępująca mammografię klasyczną.

Najlepszym przykładem jak ważne jest komplementarne stosowanie wszystkich technik oceny piersi jest wyposażenie ECZ Otwock, gdzie tuż obok siebie – w jednym miejscu zgromadzono najnowocześniejszy cyfrowy mammograf 3D, ultrasonografię cyfrową, zaawansowany cyfrowy mammograficzny stół biopsyjny oraz 3-Teslowy rezonans magnetyczny z możliwością biopsji. Pozwala to na kompleksowe rozwiązywanie problemów klinicznych w jednym miejscu w promieniu kilkunastu metrów (!), co jest unikalne w skali Polski i nie tylko. Paletę dostępnych w jednym miejscu badań uzupełnia 128-warstwowy tomograf komputerowy pozwalający diagnozować i monitorować leczenie pacjentek z chorobą uogólnioną. Wprowadzenie biopsji piersi pod kontrolą było naturalnym procesem poszerzenia możliwości diagnostycznych naszego szpitala.

U których pacjentek wskazane jest wykonanie biopsji piersi pod kontrolą 3-Teslowego rezonansu magnetycznego?

Biopsja piersi pod kontrolą 3-Teslowego rezonansu magnetycznego pozwala na precyzyjne pobranie nieprawidłowej tkanki do analizy, a następnie na natychmiastową obiektywną weryfikację skuteczności biopsji. Zyskujemy w ten sposób dużą pewność, że próbkę pobrano z pożądanego miejsca. Z tego powodu praktycznie nie ma „nietrafionych" biopsji. Klasycznym, podstawowym wskazaniem do biopsji piersi pod kontrolą rezonansu magnetycznego, jest brak możliwości wykonania jej pod kontrolą mammografu bądź ultrasonografu.

Nie wszystkie zmiany wykrywane podczas badania rezonansem magnetycznym piersi są możliwe do uwidocznienia, tak jak i podczas biopsji przeprowadzonej metodami klasycznymi. Zastosowanie 3-Teslowego systemu do rezonansu magnetycznego pozwala na ostateczną weryfikację zmian w piersiach z największą dokładnością i pewnością.

W przypadku wykrycia zmiany wymagającej operacji możliwe jest także pod kontrolą rezonansu magnetycznego założenie specjalnego znacznika, który wskaże chirurgowi drogę do usuwanej zmiany w przypadku operacji oszczędzającej pierś.

Jak są prognozy dla rozwoju badań piersi?

Przede wszystkim konieczna jest popularyzacja wykonywania badań piersi metodą rezonansu magnetycznego. Niestety świadomość możliwości metodyki MR wśród lekarzy onkologów i chirurgów nadal wymaga poprawy. Najczęściej wynika to z przekonania, że badania rezonansu magnetycznego piersi są mało dostępne – a wręcz niedostępne w Polsce. W ECZ Otwock istnieje możliwość pełnej diagnostyki MR piersi w tym także na najnowocześniejszym systemie 3-Teslowym, dwunadajnikowym. Metodologia badań piersi w rezonansie magnetycznym dzięki wykorzystaniu silnych 3-Teslowych magnesów i dwóch niezależnych nadajników oraz wielokanałowych cewek odbiorczych z możliwością biopsji już teraz osiągnęła bardzo wysoki poziom rozwoju, jeszcze kilka lat temu było to w sferze marzeń radiologów.

Dalszy rozwój zapewne związany będzie z postępującą automatyzacją badań rezonansu magnetycznego piersi i skracaniem ich czasu. Bardzo duże znaczenie będą miały rozwijane obecnie systemy wspomagania analizy obrazów np. tzw. systemy DynaCAD, które automatycznie przeszukają tysiące obrazów uzyskiwanych podczas badania rezonansu magnetycznego piersi i wybiorą dla radiologa te najważniejsze i najbardziej podejrzane obszary nieprawidłowej tkanki. Pozwoli to skrócić czas poświęcany przez lekarza na analizę badania rezonansu magnetycznego piersi.

HIPERTERMIA

Dr Andrzej Radkowski, absolwent wydziału lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Specjalista II stopnia z radioterapii onkologicznej. Odbywał staże w ośrodkach onkologicznych w Leiden (Holandia), Aarhus (Dania), Manchester (Wielka Brytania), Malmo (Szwecja). Organizował nowe ośrodki radioterapii w Katowicach, Olsztynie i Tarnowie. Posiada długoletnie doświadczenie w zarządzaniu zakładami i oddziałami radioterapii oraz we wdrażaniu najnowszych technik radioterapii i leczenia skojarzonego. Członek międzynarodowych organizacji ASTRO i ESTRO. Dyrektor medyczny ds. radioterapii Affidea Polska. Konsultant w Europejskim Centrum Zdrowia Otwock.

Hipertermia w wielu krajach na świecie uważana jest za czwartą podstawową metodę leczenia raka. Pierwsze wykorzystanie ciepła w leczeniu raka prawdopodobnie miało miejsce około 5000 lat temu, co czyni hipertermię jedną z najstarszych znanych metod leczenia nowotworów. Te pierwsze metody leczenia obejmowały podwyższenie temperatury całego ciała. Ale, przy użyciu ciepła jako samodzielnej metody, wyleczenie nowotworu jest tylko prawdopodobne wtedy, gdy osiąga się bardzo wysokie temperatury w małej objętości, jest to tzw. termoablacja. Przy niższych temperaturach stosowanych w hipertermii (zazwyczaj do około 43°C) samodzielne wyleczenie nowotworu nie jest możliwe.

W związku z tym, hipertermię często uważa się za leczenie doświadczalne, bez przyszłości w klinicznej terapii raka. To jest niestety błędne myślenie, gdyż jak pokazują wyniki nowych badań, hipertermia w połączeniu z innymi tzw. tradycyjnymi terapiami (chemioterapią i radioterapią) umożliwia znaczną poprawę wyników leczenia. W rzeczywistości, hipertermia jest prawdopodobnie jedną z najbardziej skutecznych metod uwrażliwiających komórki nowotworowe na promieniowanie jonizujące. Praktycznie podwaja skuteczność leczenia napromienianiem.

Metody hipertermii można podzielić na miejscowe ogrzewanie, lokoregionalne i całego ciała oraz ze względu na różne zakresy temperatur na prowadzące do bezpośredniej ablacji (T>55°C, tylko dla lokalnego ogrzewania) lub do uwrażliwienia tkanek w trakcie radioterapii i/lub chemioterapii. Osiągnięcie równomiernego rozkładu temperatury 39-42°C na całe ciało uzyskuje się dzięki stosunkowo prostym technikom ogrzewania, ale prawdziwym wyzwaniem jest równomierne ogrzanie tkanek w miejscowej hipertermii i lokoregionalnej.

Większość urządzeń do hipertermii miejscowej i lokoregionalnej wykorzystuje anteny dla częstotliwości radiowych (RF) lub mikrofalowych (MW) promieniowania elektromagnetycznego. Głęboko położone guzy są ogrzewane z fazowanych układów anten MW/RF. Stosowane są częstotliwości 70–150 MHz do ogrzewania nowotworu z dużym marginesem wokół tkanek zdrowych. W nowych urządzeniach dąży się do zwiększania zarówno częstotliwości fal, jak i liczby anten w celu zmniejszenia wielkości obszaru ogrzewanego, a tym samym uzyskania bardziej selektywnego ogrzewania nowotworu.

Pomiary temperatury są wykonywane przy minimalnej liczbie inwazyjnych sond temperatury, które są obecnie coraz częściej zastępowane przez nieinwazyjne pomiary temperatury za pomocą rezonansu magnetycznego lub podobnych technik, które tworzą obrazy 3D rozkładu temperatury. Urządzenia nowej generacji do hipertermii są zdolne do zapewnienia dobrej kontroli rozkładu pochłoniętej energii cieplnej w tkankach, analogicznie do rozkładu dawki promieniowania jonizującego w radioterapii. Dobrze kontrolowany rozkład dawki jest niezbędny do osiągnięcia optymalnych wyników klinicznych. Komputerowe systemy planowania leczenia hipertermią są dziś wykorzystywane do planowania rozkładu dawki przed leczeniem, szybkiej zmiany rozkładu i dostosowania adaptacyjnego w trakcie leczenia oraz rekonstrukcji rzeczywistego rozkładu dawki cieplnej po leczeniu.

Metoda leczenia hipertermią stale się rozwija. Nowe doniesienia pochodzą z:

- **biologii** – np. powstają nowe dziedziny badawcze, takie jak termoradiobiologia, termoimmunonologia,
- **fizyki medycznej** – np. nieinwazyjna termometria, systemy planowania leczenia hipertermią,
- **techniki** – np. nowy osprzęt do hipertermii z modulowaną intensywnością i hipertermii nakierowanej obrazem,
- **farmakologii.**

Kluczowe pytania dotyczące szerszego wprowadzenia hipertermii w Polsce to:

1. Dlaczego, mimo udokumentowanych podstaw termoradiobiologicznych, kliniczne wdrożenie hipertermii następuje tak wolno?

2. Dlaczego hipertermii nie udaje się uzyskać lepszej integracji z nowoczesnymi technikami radioterapii we wdrażanych protokołach klinicznych?

3. Dlaczego, mimo udokumentowanych możliwości poprawy wyników leczenia u chorych na raka szyjki macicy, wznowy miejscowej raka piersi, czy chorych na raka płuca metoda nie jest wdrażana, a często napotyka na opory ze strony prominentnych onkologów?

Prawdopodobnie najtrudniej jest przeprowadzić skoordynowane działania przy aktywnym udziale wszystkich zainteresowanych stron. Mankamentem hipertermii, pomimo że jest metodą bezbolesną, jest długi czas ogrzewania (około 60 minut), szczególnie odczuwany w sytuacji ośrodków radioterapii, które muszą sprostać leczeniu dużej liczby chorych. Dla ośrodków onkologicznych istotne są również niedobory finansowe, które pozwoliłyby na wymianę sprzętu na bardziej nowoczesny i skuteczny.

Obecnie urządzenia do hipertermii miejscowej stosowane są w 9 ośrodkach klinicznych w Polsce, z których najnowocześniejsze znajduje się w Szpitalu Klinicznym Europejskie Centrum Zdrowia Otwock. Od grudnia 2015 chorzy kierowani są na leczenie w sposób skojarzony, po konsultacjach zespołu wielospecjalistycznego. Głównie są to chore na raka piersi, które po wielu próbach leczenia chemioterapią i/lub radioterapią otrzymują wiadomość, że nie ma już przed nimi szansy na dalsze skuteczne leczenie przyczynowe.

Szpital Kliniczny Europejskie Centrum Zdrowia Otwock zaprasza pacjentki na konsultacje oraz możliwość skorzystania z unikatowych zabiegów hipertermii w połączeniu z radioterapią (naświetlania dostępne bezpośrednio po zabiegu hipertermii w Affidea MCO Otwock) oraz równolegle z chemioterapią. Zabiegi oraz konsultacje odbywają się na terenie ośrodka. W celu umówienia się na konsultacje prosimy o kontakt pod numer telefonu: **22 710 33 00**.

W Polsce zabieg hipertermii nie jest refundowany przez NFZ.

Europejskie Centrum Zdrowia Otwock

Europejskie Centrum Zdrowia Otwock
Szpital im. Fryderyka Chopina
ul. Borowa 14/18, 05-400 Otwock
tel. 22 710 33 33
www.ecz-otwock.pl

FOMUKAL – NOWOŚĆ WSPOMAGAJĄCĄ LECZENIE SUCHOŚCI JAMY USTNEJ ORAZ ZAPALENIA BŁONY ŚLUZOWEJ JAMY USTNEJ W TRAKCIE I PO CHEMIO- ORAZ RADIOTERAPII.

Dr n. med. Krzysztof Gawroński, specjalista chorób wewnętrznych, hematologii oraz transplantologii klinicznej z Kliniki Chorób Wewnętrznych i Hematologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie pisze o postępowaniu w profilaktyce i leczeniu powikłań w jamie ustnej po leczeniu onkologicznym.

Wraz ze wzrostem wyleczalności nowotworów coraz większego znaczenia nabiera leczenie wspomagające, a powikłania po leczeniu przeciwnowotworowym stają się nie tylko istotnym problemem klinicznym, ale także ważnym polem badań naukowych. Leczenie powikłań wymaga bliskiej współpracy specjalistów z zakresu różnych dziedzin medycyny. Jama ustna jest miejscem znacznej liczby powikłań leczenia onkologicznego – przy napromienianiu okolic głowy i szyi częstość powikłań w obrębie jamy ustnej sięga nawet 100%.

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, jak i całego przewodu pokarmowego jest jednym z najczęściej występujących objawów niepożądanych leczenia przeciwnowotworowego. Pojawia się ono zarówno po napromienianiu, jak i po leczeniu systemowym, czyli chemioterapii, a zwłaszcza wysokodawkowej chemioterapii z następowym przeszczepieniem macierzystych komórek krwiotwórczych oraz leczeniu ukierunkowanym molekularnie. Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej związane z radioterapią dotyczy jedynie tego obszaru, który ze względów topograficznych znajduje się w objętości napromienianej, natomiast zapalenie błony śluzowej po chemioterapii dotyczy jej w całym przewodzie pokarmowym.

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej może mieć różne nasilenie – od zaczerwienienia i obrzęku do głębokich owrzodzeń, sięgających warstwy podśluzowej. Od stopnia uszkodzenia błony śluzowej zależy natężenie dolegliwości bólowych, które w wielu przypadkach uniemożliwiają przyjmowanie pokarmów stałych i płynnych. Wiążące się z tym ryzyko niedożywienia i kacheksji wymusza niejednokrotnie założenie sondy dożołądkowej lub gastrostomii odżywczej (PEG) czy zastosowanie żywienia pozajelitowego. Ból związany z zapaleniem błony śluzowej ogranicza również komunikację tak werbalną, jak pozawerbalną i ogólny komfort pacjenta, znacznie obniżając jakość życia chorych; ponadto pacjenci wiążą zapalenie błony śluzowej z depresją oraz zaburzeniami snu.

Zapalenie błony śluzowej jest odczuwane jako najbardziej dokuczliwe powikłanie leczenia przeciwnowotworowego przez 38% chorych leczonych napromienianiem z powodu nowotworów głowy i szyi oraz 42% pacjentów, którzy poddani byli chemioterapii w wysokich dawkach przed przeszczepieniem macierzystych komórek krwiotwórczych – odsetki te są znacząco większe niż dla drugiego w kolejności powikłania, czyli nudności i wymiotów.

Coraz większa liczba badań dowodzi także, że stopień nasilenia zapalenia błony śluzowej jamy ustnej koreluje z ogólną śmiertelnością oraz przeżyciem wolnym od wznowy.

Zniszczenie bariery śluzówkowej u pacjentów szczególnie podatnych na infekcje ze względu na neutropenię zwiększa ryzyko bakteriamii i posocznicy, a także inwazyjnych zakażeń grzybiczych. Między innymi z tego powodu nasilone zapalenie błony śluzowej jamy ustnej jest coraz częściej postrzegane jako powikłanie uniemożliwiające prowadzenie optymalnego leczenia przeciwnowotworowego – wymusza bowiem przerwy w radioterapii, ograniczenie dawek cytostatyków i odroczenie podaży kolejnych cykli chemioterapii, negatywnie wpływając na wyniki leczenia.

W konsekwencji zapalenia błony jamy ustnej w leczeniu onkologicznym może dojść do:
- **uciążliwego, przewlekłego i ostrego bólu,**
- **trudności w połykaniu leków i pożywienia,**
- **niedożywienia i wyniszczenia organizmu,**
- **grzybicy jamy ustnej,**
- **zaburzeń w połykaniu, odmowie jedzenia, bezsenności,**
- **konieczności leczenia stomatologicznego, chirurgicznego,**
- **konieczność hospitalizacji,**
- **przerwania leczenia onkologicznego.**

Częstość występowania zapalenia błony śluzowej jamy ustnej u pacjentów poddanych chemioterapii zależy od rodzaju i kombinacji leków oraz od zastosowanych dawek, a także w pewnym stopniu od choroby podstawowej. Do leków o największym ryzyku wywoływania zapalenia błony śluzowej należą antymetabolity, które osiągają 20-60% toksyczności w stopniu 3 lub 4 wg WHO w zależności od dawki.

U pacjentów poddanych przeszczepieniu komórek macierzystych szpiku kostnego częstość zapalenia błony śluzowej jamy ustnej w stopniu 3 lub 4 wg WHO sięga 75%.

Najnowsze doniesienia wskazują także na toksyczności ze strony jamy ustnej leczenia celowanego, takiego jak inhibitory kinaz tyrozynowych czy inhibitory szlaku mTOR – wstępnie dane świadczą o zmianach w jamie ustnej u 66% pacjentów otrzymujących *deferolimus*.

Wywiad w kierunku diagnozy zapalenia błony śluzowej jamy ustnej to zaledwie kilka pytań, które wskażą, czy konieczne jest zastosowanie odpowiedniej profilaktyki bądź leczenia zmian śluzówki.

Przykładowe pytania: Czy odczuwa Pan/Pani?
- **suchość w jamie ustnej;**
- **trudności w połykaniu leków i pożywienia;**
- **uciążliwy, przewlekły i ostry ból w jamie ustnej;**
- **utratę masy ciała i niechęć do jedzenia;**
- **grzybicę w jamie ustnej;**
- **bezsenność z powodu bólu w jamie ustnej;**
- **rany na języku, dziąsłach, podniebieniu.**

W ramach profilaktyki i wspomagania leczenia zapalenia błony śluzowej jamy ustnej jednym z zalecanych produktów jest roztwór jonów wapniowych i fosforanowych, który oczyszcza śluzówkę z patogenów oraz nawilża ją, przywracając możliwość mówienia, połykania, w efekcie wykazując zmniejszenie bólu w jamie ustnej. Najnowszym tego typu produktem dostępnym na rynku jest FOMUKAL – płyn do płukania jamy ustnej firmy Vipharm. Może być on stosowany u pacjentów z zapaleniem błony śluzowej jamy ustnej i gardła, suchością jamy ustnej i bólem w jamie ustnej.

JAK DZIAŁA FOMUKAL?

Fomukal jest specjalnie przygotowanym, wysokiej jakości wyrobem medycznym o składzie zawierającym roztwór jonów wapniowych i fosforanowych. Zastosowanie Fomukalu w sytuacji utraty lub zmniejszenia ilości śliny w jamie ustnej i gardle umożliwia oczyszczenie i nawilżenie śluzówki właśnie dzięki tym dwóm, głównym składnikom. Za prawidłowe funkcje ochronne śliny odpowiada zawartość wielu substancji, wśród których dominują jony chlorkowe, fosforanowe i wapniowe. Wysokie stężenie jonów Ca2+ i PO43- powoduje ich dyfuzję do przestrzeni międzykomórkowej nabłonka. Jony wapniowe mają kluczowy wpływ na walkę z procesem zapalnym śluzówki, biorą udział w mechanizmie zwalczania bólu, w procesie rozszerzenia naczyń, w procesach przekazywania sygnału wewnątrzkomórkowego. Z kolei jony fosforanowe są głównym budulcem nabłonka śluzówki i mogą funkcjonować jako ochrona przed infekcjami oraz utrzymywać właściwy poziom pH.

Badania kliniczne wykazały, że roztwór jonów wapniowo-fosforanowych redukuje nasilenie zapalenia błony śluzowej jamy ustnej, skraca czas utrzymywania się dolegliwości bólowych oraz czas stosowania i dawkę leków przeciwbólowych zlecanych z powodu bólu w jamie ustnej.

Nasycony roztwór jonów wapniowych i fosforanowych jest jedną z metod profilaktyki i wspomagania leczenia zapalenia błony śluzowej jamy ustnej i należy go stosować codziennie, optymalnie 4-10 razy na dobę. Zaleca się również płukanie i oczyszczanie jamy ustnej po posiłkach.

Możesz dać sobie szansę i robić to, co kochasz

Dagmara Maria Szolc jest naszą przyjaciółką. Nikt tak jak ona nie potrafi poprawić nam nastroju, przemienić nas swoimi makijażami zewnętrznie i wewnętrznie. Czekamy na spotkania z nią i doceniamy jej pracę wolontariuszki, serce i pasję, jaką w nią wkłada. Dziękujemy Ci Dagmara, że jesteś z nami.

Dagmara Szolc i Ewa Wróblewska.

Zaczęło się od rysowania – pastele suche, kredki, ołówek i węgiel. W dzieciństwie chodziłam na zajęcia plastyczne, ale stopniowo miłość do rysowania przeradzała się w miłość do makijażu. Na początku ćwiczyłam na mojej mamie, wymyślałam przeróżne makijaże, nie zawsze dodające jej urody.

Gdy byłam jeszcze w liceum, malowałam koleżanki na szkolne imprezy i bardzo chciałam uczyć się po skończeniu ogólniaka w szkole wizażu i charakteryzacji w Warszawie. Z pewnych powodów nie mogłam, czego do dzisiaj bardzo żałuję. Czas studiów był okresem przerwy w przygodzie z makijażem. Poświęciłam się studiom, które nigdy nie dawały mi radości, zmieniałam kierunki trzy razy, szukając swojego miejsca i zajęcia. Uzyskałam tytuł magistra na Wydziale Ekonomii na jednej z najlepszych warszawskich uczelni. Po studiach pracowałam w kilku dużych firmach w działach sprzedaży. Bywało, że ta praca sprawiała mi radość, ale cały czas mi czegoś brakowało. Przeszłam przez różne życiowe zawirowania, które powstrzymywały mnie w zajęciu się w pełni zawodowo tym, co faktycznie dawało mi mnóstwo satysfakcji. Dopiero po 10 latach godzenia pracy za biurkiem z pasją, zdecydowałam się na rozpoczęcie własnej działalności. Prowadzę firmę DAG-DESIGN, która zajmuje się doradztwem w zakresie wizerunku, wizażu, charakteryzacji i stylizacji.

Dopiero po studiach podyplomowych ukończyłam szkołę wizażu i charakteryzacji MAKE-UP STAR w Warszawie. Współpracowałam z TVN przy programach „Dzień Dobry TVN" oraz „Mam Talent", uczestniczyłam w wielu sesjach zdjęciowych – biznesowych, ślubnych i innych. Na co dzień współpracuję z fotografami i stylistami, prowadzę indywidualne lekcje makijażu oraz szkolenia w zakresie wizażu i kreowania wizerunku. Mam stałe klientki, wykonuję makijaże ślubne i pomagam w organizacji uroczystości pod kątem doboru dodatków i kolorystyki oraz motywów przewodnich w dekoracjach stołów i wnętrz. Współpracowałam z firmą Chanel jako wizażystka. Jestem autorką makijaży do koncertu „Jednego Serca" organizowanego przez Teatr Wielki oraz wywiadów z Marią Seweryn, premierem Waldemarem Pawlakiem, Tomaszem Lisem.

W wirze zajęć i komercyjnych projektów nie miałam czasu, aby pomyśleć o sobie, a co dopiero o innych. Pracowałam jak opętana. Często chodziłam na spotkania biznesowe, które polegały na wymianie wizytówek i polecaniu swoich usług. Spotkania takie były połączone z krótkimi prelekcjami ciekawych ludzi. Na jednym z takich spotkań, na które poszłam naprawdę zmęczona i bez sił, spotkałam osobę, która zainspirowała mnie do zmiany w moich działaniach zawodowych. Hasło przewodnie prelekcji, które zapadło mi głęboko w pamięć to PRACUJ I POMAGAJ. Zrozumiałam, że robiąc tyle rzeczy z myślą o kobietach powinnam oprócz tego, że zarabiam tym na życie, również pomagać innym. Mogłabym dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem zawodowym z osobami, które tego potrzebują, mogłabym im to zaoferować nieodpłatnie.

Moim pierwszym wyborem było Stowarzyszenie Amazonek na warszawskim Ursynowie. Kiedyś, ucząc się jeszcze w szkole wizażu, pojechałam ze znajomą producentką na nagranie krótkich wywiadów z paniami dotkniętymi chorobą. Robiłam wtedy makijaże przed kamerę. Muszę przyznać, że było to dla mnie ogromne przeżycie. Kiedy wróciłam do domu miałam w sobie wiele skrajnych emocji. Czułam smutek, bunt w stosunku do świata. Zadawałam sobie pytania – dlaczego Bóg, czy ktokolwiek inny na górze stwarza takie sytuacje, że ludzie tak cierpią? Czułam też radość, że mogłam uczestniczyć w takim projekcie, że mogłam zobaczyć, co naprawdę oznacza docenianie życia i wielka wola walki. Po 6 latach postanowiłam tam wrócić, tym razem w charakterze wolontariuszki – wizażystki, która pokaże jak traktować skórę, która jest delikatna i podrażniona, która oswoi dziki gąszcz kolorów i dobierze każdej z pań te, które jej najbardziej pasują. Wreszcie wizażystki, która też jest kobietą i która czasem po prostu przyjedzie na spotkanie po to, aby wspólnie pomalować sobie paznokcie i pogadać przy kawie. Wrosłam w Stowarzyszenie, mimo że jeżdżę tam tylko raz w miesiącu na 2-3 godziny. Teraz byłoby mi ciężko, gdybym nie mogła spotykać się z Amazonkami z Ursynowa.

Początki przygody z Klubem wcale nie były łatwe. Dzwoniłam i pisałam maile niestrudzenie, przekonując, że naprawdę chciałabym pomóc i prowadzić warsztaty nieodpłatnie. Nie poddawałam się i w końcu się udało. Panie zaprosiły mnie na pierwsze spotkanie zapoznawcze. Chciały się dowiedzieć więcej – jak ja sobie wyobrażam i jak chciałabym, aby wyglądała nasza współpraca. Również dla mnie to spotkanie było czymś w rodzaju rozpoznania potrzeb. Jedynym elementem naszych negocjacji, była odpowiedź na pytanie – czego nawzajem od siebie oczekujemy? I udało się. Wydaje mi się, że Panie się przekonały się, że najważniejsze są szczere intencje, których ja byłam pełna. Od tamtej pory realizujemy comiesięczne spotkania, na których za każdym razem pojawia się inna grupa uczestniczek. Niektóre tematy powtarzają się. Było już spotkanie makijażowe, analiza kolorystyczna oraz manicure. Niedługo znów będę prowadzić spotkanie dotyczące analizy kolorystycznej i niektóre tematy na pewno będą pojawiały się cyklicznie i będą powtarzalne, bo w klubie przybywa nowych pań, które potrzebują porady makijażystki.

Bardzo zżyłam się z dziewczynami ze Stowarzyszenia. Podczas spotkań z Amazonkami, dzielę się z nimi swoją wiedzą, umiejętnościami, ale w zamian otrzymuję coś niezwykle cennego – uśmiech, uznanie, ciepło, otwartość i tony pozytywnego myślenia. To, co chciałabym napisać na koniec to moje motto, którym kieruję się w życiu i w pracy:

Może Ci się nie udać nawet jak będziesz robić to, na czym Ci nie zależy… więc równie dobrze możesz dać sobie szansę i robić to, co kochasz.

(Jim Carrey – uwielbiam go)

Po co mi Klub Amazonek?

„Bo w życiu nie chodzi o czekanie aż burza minie. Chodzi o to, by nauczyć sie tańczyć w deszczu."

Vivien Green

Po co mi Klub Amazonek? Prof. dr hab. Zdzisław Gajda w swojej książce „Do historii medycyny wprowadzenie" napisał:

Człowiek sam w sobie jest niepełny. Potrzebuje zarówno samotności, jak i wspólnoty. Chce, aby zauważono jego odrębność, ale także pragnie należeć do grupy, wnosząc w nią swój wkład. Dlatego z jednej strony otwiera się na innych, pociągany przez wspólne duchowe wartości, z drugiej zaś zachowuje swoją niepowtarzalność i wolność, pozostając „światłem samym w sobie". W swoim kluczowym dziele Dietrich von Hildbrand twierdzi, że wspólnota nie jest tłumem ani bezkształtną masą. We wspólnocie, budowanej chociażby przez rozmowę, słuchanie i okazywaną miłość, człowiek znajduje spełnienie swoich istotnych skłonności.

Dlaczego więc Kluby Amazonek? Gdybyśmy wszyscy mieli to samo, gdybyśmy byli tacy sami, nikt nikomu nie byłby potrzebny! Kiedy w rodzinie pojawia sie choroba onkologiczna, szczególnie kobiety – żony, matki, córki – razem z nią wkracza strach, niepokój, a często życiowy paraliż. Niezależnie od wiedzy, jaką możemy posiadać na temat raka piersi, w momencie usłyszenia diagnozy każdy przeżywa swój własny dramat. Zawsze taka diagnoza zaskakuje, walą się dotychczasowe plany, rozpadają sie na drobne kawałeczki. Często zdarza się, że to, co miało wcześniej sens staje się bezwartościowe, a na jego miejscu pojawiają się nowe drogi, które wcześniej nie były przez nas dostrzegane. Jak trudno je poskładać?! Kto poda pomocną dłoń? Kogo można o to spytać? Kto da odpowiedź? Kto pomoże?

Takiego wsparcia można szukać w ponad 200 klubach Amazonek w Polsce, którym początek ponad ćwierć wieku temu dała dr Krystyna Mika i kilka pacjentek Centrum Onkologii w Warszawie.

Takim miejscem jest również nasz klub Amazonek Powiatu Piaseczyńskiego. Nasza siedziba mieści się w Mysiadle, przy ul. Osiedlowej 4. Zrzeszamy i wciąż zapraszamy wszystkich leczonych z powodu raka piersi (kobiety i mężczyzn). Zrzeszamy osoby, które dążą do zdrowia i mają w sobie potrzebę niesienia pomocy innym. Są twórcze i wrażliwe na drugiego człowieka, jego ból, cierpienie i problemy.

Amazonki Powiatu Piaseczyńskiego

Nasz klub powstał pod koniec 2002 roku z inicjatywy koleżanki Anny Bartos-Olszewskiej. Z pomocą szybko dołączyły kolejne Panie: Maria Brodowska, Wiesława Łojewska, Janina Sienkiewicz. Pierwszą Przewodniczącą została Ania Bartos, która świetnie prowadziła klub do 2013 roku, kiedy stan jej zdrowia pogorszył się. Walne Zebranie wyłoniło koleżankę Annę Lipińską na Przewodniczącą, która z powodzeniem piastowała tę funkcje do 2015 roku.

17 marca 2015 roku odbyło sie Nadzwyczajne Walne Zebranie, w wyniku którego został wyłoniony nowy Zarząd, Komisja Rewizyjna. Zmieniłyśmy też nazwę Klubu na Amazonki Powiatu Piaseczynskiego, zmianie uległ również nasz statut. Wszystko dlatego, że chcemy być otwarte na nowe inicjatywy społeczne oraz przygotowane na nowe oblicza choroby, gdyż coraz więcej młodych kobiet choruje na raka piersi. Niestety również procentowy udział panów wzrasta w statystykach tej choroby. Jestem pewna, iż moje doświadczenia z nowotworem, długa walka oraz szereg działań społecznych, które przeszłam i podjęłam w Stanach Zjednoczonych, pozwolą mi ukierunkować się na zupełnie nowe inicjatywy, jakie właśnie są potrzebne. Chcemy być i jesteśmy otwarte. Chcemy wspierać osoby, które tak bardzo potrzebują wsparcia. Chcemy, aby choć cień uśmiechu pojawił się na twarzach osób, przechodzących tak ciężkie chwile w swoim życiu, jakim jest diagnoza, przewartościowywanie życia po intensywnym leczeniu.

Mamy wielkie ambicje, dużo planów i zamierzeń, chcemy je wprowadzać w życie i realizować. W lutym tego roku złożyłyśmy trzy oferty na zadania publiczne ogłoszone przez Burmistrza Piaseczna. Wiążemy z tym ogromne nadzieje i wierzymy, że otrzymane w ten sposób dotacje pomogą nam realizować te innowacyjne działania. I na zakończenie przytoczę, co Herodot pisał o Babilończykach: *Chorych wynoszą na rynek, bo nie mają lekarzy. Jeżeli ktoś już sam podobne miał cierpienie, jak ów chory, albo kogoś innego widział nim dotkniętego, wtedy przystępuje do chorego i udziela mu rady, a także poucza go, co sam robił, aby uniknąć podobnej choroby. Nie wolno u nich milcząco przejść obok chorego, nie zapytawszy go, na jaką niemoc cierpi.* I chociaż dzisiaj nikt nie jest wystawiany na rynek, by zyskać poradę, wsparcie, pouczenie jak uniknąć podobnej choroby, stosując profilaktykę, to korzystając z historii budujemy nowe sposoby wspierania naszych członków.

Wielką moją radością, jako nowej prezes Klubu jest fakt, że wszyscy członkowie otworzyli się na zmiany, oczekiwali ich, ale nie zapominają o tym, co dotychczas osiągnęliśmy, że stosujemy zasadę trzech "S":

Szanujemy siebie, Szanujemy innych,
Stajemy się wspólnie odpowiedzialni za wszystkie nasze działania.

Klub to wspólnota, w której na pewno winniśmy nawiązywać i podtrzymywać więzy wzajemnej sympatii i przyjaźni. Łączy nas doświadczenie, żyjemy z rakiem czy po raku, motywujemy się do życia, wspieramy się i obdarowujemy zrozumieniem, ale nie pielęgnujemy choroby. Żyjemy inaczej, pełniej, wychodzimy z własnego kokonu bezpieczeństwa i dajemy tym, którzy są na początku drogi onkologicznej, a także osobom zdrowym nadzieję, BO SZCZĘŚCIE JEST W NAS!

Małgorzata Kurtyka-Kozioł
prezes
Amazonek Powiatu Piaseczyńskiego

Wigilia 2015 r. w klubie Amazonek Powiatu Piaseczyńskiego.

Mobilna Amazonka

Aleksandra Sacharczuk, specjalistka ds. marketingu z firmy Amoena Polska pokazuje jak ważną rolę w życiu współczesnych Amazonek odgrywa Internet, który pozwala nam nie tylko upowszechniać temat raka piersi, ale też dzielić się doświadczeniem i nadzieją, tak potrzebną w tej chorobie.

Oficjalnie wkraczamy w wiek digitalizacji. Nie ma się czemu dziwić, gdyż technologia oraz Internet są coraz powszechniej dostępne, a grono zainteresowanych nią użytkowników stale powiększa się. Nowości zmieniają nasze życie i wpływają na zachowania ludzi. Amazonki między 40 a 60 rokiem życia są innymi kobietami, niż te sprzed dwudziestu, piętnastu, czy nawet dziesięciu lat.

Z Internetu korzysta około 67% Polaków, z czego 58% stanowią kobiety (ok. 15 mln). Biorąc pod uwagę zachorowalność na raka piersi, rocznie przybywa około 6 tys. potencjalnych użytkowniczek. Nie są znane oficjalne statystyki liczby kobiet po leczeniu raka piersi korzystających z sieci, zauważalny jest natomiast stały wzrost zainteresowania. Początkowo Internet pozwalał zasięgnąć informacji pozostając anonimowym. Dziś Amazonki nie chcą siedzieć w cieniu, coraz sprawniej poruszają się po meandrach sieci, odważnie prezentują siebie i swoje doświadczenia. Powstają nowe strony internetowe – są to zarówno witryny lokalnych klubów Amazonek, jak i portale ogólnopolskie poruszające tematykę badania i leczenia raka piersi. Prężnie działa strona Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum (*amazonki.org.pl*) czy Federacji Stowarzyszeń Amazonki (*amazonkifederacja.pl*), a także portal *amazonki.net*, które wspierają kobiety, jak i ich rodziny od ponad 10 lat.

Działalność Amazonek przenosi się ze świata rzeczywistego do wirtualnego. Większość klubów zakłada swoje profile w mediach społecznościowych. Rak piersi przestał być tematem tabu, kobiety chcą mówić o swej kobiecości, sile i o tym, co robią dla siebie i innych. Wzorem zagranicznych profili, jak grzyby po deszczu powstają nowe strony na Facebook'u. Panie zamieszczają zdjęcia ze swoich spotkań, konferencji, chwalą się swoimi pomysłami i osiągnięciami. Platforma zrzesza Amazonki i pomaga im w wymianie doświadczeń. Kobiety opisują swoje nowe życie po raku piersi. Nie wstydzą się, nie ukrywają, mówią wprost o tym, co je spotkało, namawiając do profilaktyki i regularnych badań. Prężną działalność na Facebook'u prowadzi Stowarzyszenie „Amazonki" Warszawa Centrum (*facebook.com/AmazonkiWarszawa*), których profil polubiło ponad 2400 użytkowników. Nie małą popularnością cieszy się również Klub Amazonki Mysłowice, których strona zrzesza ponad 200 Amazonek, ich rodziny i przyjaciół. Ważny jest sposób prowadzenia profilu, każda taka strona ma pozytywny wydźwięk, gdyż optymizm to *clou* walki z chorobą.

Kluby nie są jedynymi organizacjami wspierającymi Amazonki, również firma Amoena Polska wykorzystuje najnowsze technologie, aby towarzyszyć kobietom w ich codziennym życiu. Staramy się zrzeszać użytkowniczki naszych produktów i budować społeczność silnych, otwartych osób. Nasz profil na Facebook'u zyskuje coraz większą popularność. W styczniu 2016 roku przeprowadziliśmy casting na modelkę Amoena. Konkurs został ogłoszony na portalu społecznościowym, dzięki czemu został udostępniony kilkadziesiąt razy. Wiadomość szybko rozeszła się wśród Amazonek, widziało ją ponad 5000 osób. Ku naszemu zdziwieniu na casting swą kandydaturę zgłosiło ponad 50 kobiet! Czy Amazonki chcą być anonimowe? Nie! Oto dowód, a najlepszym potwierdzeniem są ich własne słowa. Na pytanie o powód zgłoszenia odpowiadały m.in.: *chcę uwierzyć w siebie, chcę pomóc innym, uważam, że w życiu może spotkać mnie jeszcze coś fajnego, spełniam marzenia, wykorzystuję to, co daje mi los, chcę pokazać innym kobietom, że rak to nie wyrok itd*. Zaskoczył nas entuzjazm oraz liczba Pań, ucieszyła aktywność oraz rosnący odzew na prowadzone działania.

Wiesława Kunicka, wiceprezes naszego Stowarzyszenia udziela informacji dzwoniącym pod numer Telefonu Zaufania.

Jolanta Głowacka-Topolska z różowym telefonem Samsunga. Jolę wspominamy na stronie 15 tego numeru.

Lecz to nie koniec technologicznej działalności Amazonek. W 2013 roku, dzięki współpracy Federacji Stowarzyszeń „Amazonki" oraz firmy Roche, powstała mobilna aplikacja „Breast Test" służąca samobadaniu piersi. Projekt skierowany jest do wszystkich kobiet i ma zachęcić do właściwego i regularnego badania piersi. Aplikacja na telefon krok po kroku wyjaśnia, w jaki sposób należy przeprowadzić kontrolę i na co zwrócić baczną uwagę. Dzięki comiesięcznym przypomnieniom, program pomaga w wyrobieniu nawyku samobadania. Aplikacja jest bardzo intuicyjna, a załączone zdjęcia trafnie uzupełniają opis kolejnych czynności. „Breast Test" był prezentem od kobiet na Dzień Kobiet.

Technologia i Internet mają duże znaczenie w życiu współczesnego człowieka, Amazonki również odczuwają ich korzyści. Surfowanie po sieci, korzystanie z Facebook'a to domena dzisiejszych czasów. Zachowanie Amazonek nie różni się od zachowania przeciętnej kobiety. Nowe narzędzia pomagają w budowaniu więzi, kobiety wspierają się, wymieniają doświadczeniami, poradami. Bycie online znacznie ułatwia komunikację i pomaga przełamywać stereotypy. Współczesna Amazonka to mobilna Amazonka.

Aleksandra Sacharczuk
specjalista ds. marketingu
Amoena Polska

Kampania “Bądź wolny od bólu. Medycyna w służbie pacjenta.”

Beata Ambroziewicz, dyrektor Fundacji Wygrajmy Zdrowie, przedstawia najważniejsze cele i działania podjęte w ramach kampanii społeczno-edukacyjnej „Bądź wolny od bólu”, której druga edycja pod hasłem „Nie ból się. Bądź wolny od bólu” ruszyła na początku tego roku.

Inicjatorem kampanii jest Szymon Chrostowski – prezes Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych i Fundacji Wygrajmy Zdrowie, który kilka lat temu powołał Koalicję na Rzecz Walki z Bólem. Projekt ten powstał z osobistego doświadczenia Szymona Chrostowskiego – pacjenta onkologicznego. Dlatego pierwsza część kampanii „Rak Wolny od Bólu” była poświecona bólowi nowotworowemu. W artykule dla „Gazety Wyborczej” Szymon Chrostowski pisał: *Ból nowotworowy dotyka średnio 50% chorych we wczesnych stadiach nowotworu, jednak w miarę postępowania choroby liczba ta wzrasta do ok. 80%. W sytuacji przerzutów do kości ból odczuwa nawet 100% pacjentów. Chociaż ból jest skutkiem obecności nowotworu, przyczyniają się do niego również negatywne emocje towarzyszące chorobie. U niektórych osób trwa on latami, obniżając drastycznie jakość życia i powodując zaburzenia nastroju oraz depresję. Często zdarza się, że pacjenci jak i lekarze zakładają, że najważniejsze jest leczenie choroby podstawowej – raka, tymczasem BÓL można i trzeba leczyć*. W kampanii wzięli udział także inni pacjenci onkologiczni, a wśród nich Dorota Kaniewska – prezes warszawskiego oddziału POL-ILKO. To między innymi dzięki Jej osobistemu zaangażowaniu Ministerstwo Zdrowia zdecydowało się na refundację nowoczesnego, skutecznego leku opioidowego nie powodującego zaparć.

Głównymi celami tej kampanii prowadzonej pod hasłem „Rak Wolny od Bólu” było podniesienie świadomości pacjentów onkologicznych na temat ich prawa do leczenia bólu oraz przełamanie stereotypów, dotyczących stosowania opioidów, uważanych niesłusznie w powszechnej opinii za narkotyki. Inną kwestią, którą poruszono była niedostateczna wiedza – zarówno wśród lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, jak i specjalistów – na temat prowadzenia terapii przeciwbólowych z użyciem opioidów. Są one zastępowane ogólnie dostępnymi lekami przeciwbólowymi, sprzedawanymi bez recepty. Leki te przyjmowane bez żadnej kontroli, są szkodliwe dla zdrowia pacjenta i mało skuteczne, gdy tymczasem opioidy, stosowane w odpowiednich dawkach, są bezpieczne i pomagają w pokonaniu bólu. W ramach kampanii „Rak Wolny od Bólu” podjęto także walkę ze stereotypem na temat leczenia paliatywnego, które jest mylone z opieką terminalną. Współcześnie rak jest bowiem chorobą przewlekłą, wymagającą terapii wspomagającej, której częścią obok rehabilitacji, wsparcia psychoonkologicznego jest także leczenie paliatywne. Pomaga ono pacjentowi znieść niepożądane skutki choroby nowotworowej – w tym ból – i zachować dobrą jakość życia. Niestety, wielu pacjentów i ich bliskich mających niewłaściwe wyobrażenie o leczeniu paliatywnym, zbyt późno zgłasza się do lekarzy tej specjalności, narażając się na niepotrzebny ból, cierpienie i dolegliwości związane z terapią onkologiczną, a przecież RAK NIE MUSI BOLEĆ. Poza tym badania wykazały, że przewlekły ból, upośledza układ immunologiczny oraz funkcje obronne organizmu, utrudniając walkę z chorobą podstawową. Walcząc z bólem, walczysz też z nowotworem. Domagaj się od swojego lekarza skutecznej terapii przeciwbólowej.

Doświadczenia wyniesione z kampanii poświęconej zwalczaniu bólu w walce z rakiem, wykorzystano w aktualnie prowadzonej kampanii „Bądź wolny od bólu. Medycyna w służbie pacjenta”. Jej zasięg jest znacznie szerszy, ponieważ dotyczy bólu występującego także w innych chorobach – bólu jako problemu społecznego. Hasło kampanii „Nie ból się. Bądź wolny od bólu” skierowane jest do wszystkich chorych. Ambasadorem kampanii jest prof. Jerzy Stuhr, który jako pacjent onkologiczny, a także znany, ceniony aktor i reżyser zachęca chorych, by wzięli w swoje ręce walkę z bólem, by ją planowali – „reżyserowali”, nie poddawali się biernie bólowi.

Ból ostry dotyka 5% populacji. Na nowotwór choruje około 1% Polaków, czyli rocznie ponad 200 tysięcy osób. Ból przewlekły dotyczy 27% populacji i procent ten wzrasta z wiekiem (50% >65. roku życia). Najczęstsze zespoły przewlekłego bólu nienowotworowego to: choroba zwyrodnieniowa stawów i bóle krzyża (w sumie ponad 50%) oraz bóle głowy, urazy i ból neuropatyczny (min. neuralgia popółpaścowa – PHN, neuropatia cukrzycowa, przetrwały ból pooperacyjny, zespół wieloobjawowego bólu miejscowego – ZWBM, ból neuropatyczny towarzyszący zakażeniu wirusem HIV, ból w SM). Współczesna medycyna potrafi skutecznie opanować ból w 90% przypadków.

Na potrzeby kampanii stworzono stronę internetową zawierająca kompendium wiedzy o leczeniu bólu (*www.niebolsie.pl*), w ramach której prowadzone są konsultacje on-line ze specjalistą, a także profil *facebook.com/niebolsie*. Zamieszczano na nich Poradnik, który wyjaśnia jak przygotować się do wizyty u lekarza i gdzie szukać pomocy.

„Gabinety z Różową Wstążką" 2015 – podsumowanie

„Gabinety z Różową Wstążką" to program edukacyjno-profilaktyczny w kierunku raka piersi, umożliwiający kobietom wykonanie kontrolnych badań diagnostycznych, w tym USG piersi. Akcja prowadzona jest w ramach kampanii „Avon kontra Rak Piersi".

W 2015 roku odbyła się ósma edycja programu, jak wszystkie poprzednie, prowadzona wspólnie ze Stowarzyszeniem „Amazonki" Warszawa Centrum. Naszym zadaniem w ramach programu była głównie edukacja na temat zachowań profilaktycznych, a przede wszystkim samobadania piersi.

We wrześniu na stronie *avonkontrarakpiersi.pl* została zamieszczona lista gabinetów biorących udział w akcji wraz z danymi kontaktowymi. Pacjentki miały możliwość znalezienia najbliższego swojego miejsca zamieszkania gabinetu i zapisania się na badanie USG piersi w ramach limitu przyznanego gabinetowi. Koszt badania poniesiony przez pacjentkę wynosił 20 zł i był on równowartością Produktu Avon z Różową Wstążką, który badana kobieta otrzymała podczas wizyty.

W 2015 roku zostało dofinansowane 5500 badań w gabinetach w całej Polsce. Wszystkie gabinety oznaczone różową wstążką to placówki o najwyższym standardzie. Akcja była finansowana ze sprzedaży Produktów AVON z Różową Wstążką oraz dzięki wsparciu Partnerów akcji – marek Aviva, ŠKODA i Nestlé FITNESS. O efektywności akcji świadczy liczba wykonanych badań USG piersi oraz raport prezentujący wyniki przeprowadzonych badań.

Akcja była promowana w mediach publicznych i społecznościowych oraz na stronach internetowych: Avon, Amazonek, partnerów oraz gabinetów, dzięki czemu wpłynęła na zwiększenie świadomości kobiet w zakresie znaczenia badań profilaktycznych oraz samobadania piersi. W 2015 roku z 5500 kobiet, które wykonały badanie USG piersi w gabinetach z różową wstążką, ponad 800 zostało skierowane do dalszej diagnostyki. Być może wykonanie tego badania uratowało im życie. Akcja spełniła też cel informacyjny, jakim była promocja badań profilaktycznych oraz samobadania piersi.

Ewa Grabiec-Raczak

#befirst – bądź o krok przed rakiem

Stowarzyszenie „Amazonki" Warszawa-Centrum zorganizuje cykl 15 szkoleń edukacyjnych w szkołach średnich na terenie województwa mazowieckiego w ramach akcji #befirst – bądź o krok przed rakiem. Celem projektu jest zwiększenie świadomości na temat profilaktyki raka piersi wśród młodzieży.

Już w kwietniu, z inicjatywy Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum rusza projekt **#befirst – bądź o krok przed rakiem**. Rak piersi to najczęściej występująca choroba nowotworowa u kobiet w Polsce, każdego roku zapada na niego około 17 tysięcy Polek. Z powodu zbyt późnego wykrycia choroby umiera ich rocznie blisko 5 000. W ostatnich latach obniża się zdecydowanie wiek kobiet zapadających na tą chorobę, dlatego ważne jest szerzenie świadomości na temat profilaktyki nowotworu piersi już wśród młodzieży. Potrzebę edukacji młodych osób i podjęcia działań dotyczących profilaktyki zauważa Stowarzyszenie „Amazonki" Warszawa-Centrum i AVON, organizator kampanii AVON kontra Rak Piersi.

#befirst – bądź o krok przed rakiem to projekt edukacyjny, skierowany do uczniów szkół średnich z województwa mazowieckiego. Za pośrednictwem akcji, Stowarzyszenie „Amazonki" Warszawa-Centrum chce zachęcić młode kobiety, aby jako pierwsze podjęły działania mające na celu wyeliminowanie zagrożenia, jakim jest rak piersi, aby były „o krok" przed nim dzięki edukacji i profilaktyce. Akcja ma na celu zapewnienie dostępu do edukacji na temat raka piersi młodym osobom, co pozwala na podejście do choroby nowotworowej bez uprzedzeń i strachu. Jej zamierzeniem jest także pokazanie, jak pomóc sobie i najbliższym, gdy w przyszłości dotknie nas choroba nowotworowa.

„Większość młodych ludzi traktuje choroby onkologiczne jako problem dotyczący osób starszych. Niezwykle ważne jest szerzenie profilaktyki i nawyków prozdrowotnych wśród młodych ludzi. Profilaktyka w młodym wieku, pozwoli zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka w przyszłości" – mówi Ewa Grabiec-Raczak, Prezes Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum.

Do udziału w akcji **#befirst – bądź o krok przed rakiem** zostały zaproszone szkoły licealne z województwa mazowieckiego. W pierwszych 15 placówkach, które potwierdzą chęć udziału w projekcie zostaną zorganizowane spotkania z lekarzem onkologiem lub pielęgniarką onkologiczną oraz członkiniami Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum. Podczas spotkań uczniowie poznają zasady profilaktyki raka piersi oraz metody wczesnego wykrywania chorób onkologicznych.

Wiesława Kunicka, Katarzyna Pogoda – onkolog kliniczny z COI w Warszawie oraz Ewa Grabiec-Raczak.

Dla uczniów szkół biorących udział w akcji zostanie rozpisany konkurs filmowy. Jego przedmiotem będzie przygotowanie krótkiego filmu w kontekście profilaktyki raka piersi. Nagrodą w konkursie będą warsztaty filmowe.

„Rok Różowych Łowów”, czyli myśliwi Amazonkom

1 kwietnia 2015 roku w całej Polsce rozpoczęła się pierwsza edycja charytatywnej akcji „Rok Różowych Łowów”, nawiązującej nazwą do symbolicznego koloru walki z rakiem piersi. Wzięli w niej udział myśliwi, członkowie Polskiego Związku Łowieckiego, którzy w sezonie 2015/16 spudłowali na polowaniu, bądź uzyskali zerowy wynik na zawodach strzeleckich. Każda z tych sytuacji skutkowała donacją na rzecz Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum.

Foto. Michał Nowak

Na pomysł akcji wpadłam, zainspirowana wchodzącym do odzieżowych kolekcji damskich różowym kolorem. Można podkreślić swoją kobiecość w lesie, a dodatkowo wesprzeć szczytny cel – podobnie czyni od niedawna szwedzka marka Pinewood, która 50% zysku ze sprzedaży różowej kolekcji przekazuje na badania nad rakiem piersi.

Polscy myśliwi mają jednak swoje rodaczki, które potrzebują pomocy, zatem znacznie rozsądniej było zwrócić się z pomysłem do rodzimej organizacji pomagającej bezpośrednio kobietom dotkniętym tą chorobą. Amazonki z Klubu w COI w Warszawie mają w pomaganiu największe doświadczenie i najdłuższy staż w Polsce, a poza tym do warszawskiego Centrum Onkologii trafiają pacjentki z całego kraju. Nie bez znaczenia był też fakt, iż bliska mi osoba cierpiała na tę chorobę, a ja dobrze pamiętałam, jak bardzo potrzebowała wsparcia innych i jak ciężko te kilkanaście lat temu było je otrzymać.

Wielu osobom wydaje się, że medyczna i farmakologiczna strona walki z rakiem to priorytety, tymczasem dziś wszyscy już mamy świadomość, jak na terapię wpływa samopoczucie pacjenta. Do pełnego wyzdrowienia nie wystarczy świetny wynik badań, a rehabilitacja nie kończy się na masażach. Powrót do normalności po tak ciężkiej i inwazyjnej chorobie wymaga również wzmocnienia swojej samooceny, akceptacji zmieniającego się wyglądu, nauczenia się na nowo patrzenia w lustro oraz pozbycia się permanentnego uczucia zagrożenia. Tego nie przepisze na recepcie żaden lekarz, nie wleje się tego w żyły wraz z kroplówką. Tylko kontakt z drugim człowiekiem, szczególnie takim, który ma takie doświadczenie za sobą, może pomóc w pełnej rehabilitacji. Właśnie to oferuje Stowarzyszenie „Amazonki” Warszawa-Centrum i stąd wzięła się moja propozycja współpracy.

Na efekty nie trzeba było długo czekać – pierwsze wpłaty pojawiły się szybko, za sprawą mocno zaangażowanych w całą akcję Mistrzyń Polski w Strzelaniach Dian – Aleksandry Dzięcioł-Gęsiarz, Aleksandry Łyczykowskiej oraz Ewy Kraskiej. Z ich inicjatywy odbył się również „Myśliwski Różowy Poker” w trakcie zawodów strzeleckich „O Czarny Diament Ziemi Śląskiej”, czyli parkourowe strzelania śrutowe, z których całe wpisowe zostało przeznaczone na cele Stowarzyszenia. Panowie bardzo chętnie brali udział w rywalizacji, a w międzyczasie uczestniczyli w charytatywnej licytacji fantów ufundowanych przez Diany oraz sklep myśliwski Gama z Siemianowic Śląskich. Kolektywnie wpłacali też datki myśliwi z Koła Łowieckiego „Bażant” w Legnicy, gdzie akcję koordynowała młoda myśliwa – Sylwia Chmielowiec. Okręg Zielonogórski Polskiego Związku Łowieckiego wydrukował zaś ulotki informujące o akcji, które rozdawano na regionalnym Hubertusie, dzięki czemu informacja mogła dotrzeć do wszystkich zgromadzonych na wydarzeniu.

Zarząd Główny Polskiego Związku Łowieckiego objął patronatem „Rok Różowych Łowów”, jako najważniejszą akcję pomocową fundując stoisko dla Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum podczas drugiego dnia Międzynarodowych Targów Łowiectwa, Strzelectwa i Rekreacji Hubertus Expo. Na tę okazję młoda artystka, Agata Kacprzak przygotowała unikatowy, dedykowany plakat promocyjny, nawiązujący zarówno do tradycji łowieckich, jak i profilaktyki raka piersi. Amazonki zaś prowadziły instruktaż samobadania, rozdawały ulotki propagujące profilaktykę oraz gadżety nawiązujące do walki z rakiem piersi.

Nadszedł wreszcie czas na podsumowanie akcji, a Mistrzynie Polski po raz kolejny wyszły z inicjatywą – wielki finał odbył się 2 kwietnia w Siemianowicach Śląskich, podczas Mistrzostw Okręgu Katowickiego w Strzelaniach Śrutowych. Nie zabrakło na nim ani myśliwych, ani osób towarzyszących, ani grona siemianowiczan, którzy nie tylko przyszli kibicować zawodnikom, ale również skorzystać z przygotowanych specjalnie na tę okoliczność atrakcji. Dla spragnionych nowości przygotowano strzelnicę multimedialną, na której bez huku i zapachu prochu można było współzawodniczyć w symulacjach strzelania. Polskie Stowarzyszenie Myślistwa Łuczniczego zorganizowało wspaniałą łucznicę, gdzie chętni mogli spróbować swoich sił w strzelaniu z łuku bloczkowego pod okiem doświadczonych instruktorów, ale najistotniejszą sprawą była profilaktyka zdrowotna. Dzięki Ako-Med wszyscy uczestnicy imprezy mogli skorzystać z bezpłatnych konsultacji lekarskich u specjalistów: onkologa, dermatologa, okulisty, poddać się badaniom krwi, spirometrii, konsultacjom pod kątem ustalania typu skóry oraz odwiedzić zaproszony przez Aleksandrę Łyczykowską mammobus. Panie ze Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum prowadziły naukę samobadania piersi oraz służyły poradami i informacjami. W czasie wydarzenia organizowana była ostatnia w sezonie 2015/16 zbiórka funduszy na cele statutowe Stowarzyszenia.

Uhonorowano również „króla i królową pudlarzy”, którzy otrzymali podziękowania od Amazonek, okolicznościowe medale oraz ufundowane przez markę Regatta upominki w postaci voucherów na bezpłatne zakupy.

Rok Różowych Łowów minął, ale nie oznacza to wcale zakończenia współpracy myśliwych z „Amazonkami”. Sezon łowiecki 2016/17 upływać będzie pod hasłem „Różowe Łowy – ustrzel raka”, a organizatorzy nadal będą propagować ideę pomagania kobietom zmagającym się z podstępną chorobą. Liczymy, że kolejne okręgi będą szły w ślady Katowic i Zielonej Góry, organizując w czasie swoich imprez nie tylko zbiórki, ale też happeningi profilaktyczne, „Białe Tygodnie” z konsultacjami lekarskimi, a także będą szerzyć informacje o możliwościach wsparcia chorujących. Marzę, by różowe elementy myśliwskiego ubrania w Polsce na stałe kojarzyły się właśnie ze wsparciem Amazonek, a każda kobieta przywdziewająca je na polowanie solidaryzowała się w pełni z potrzebującymi koleżankami.

Dorota Durbas-Nowak

Foto. Damian Kaźmierczak

„Amazonki” ze Stowarzyszenia Warszawa-Centrum z uczestniczkami Międzynarodowych Targów Łowiectwa, Strzelectwa i Rekreacji Hubertus Expo.

Wiersze naszej Małgosi

Małgorzata Irena Sikorska urodziła się w Warszawie w roku 1936. Ukończyła studia zootechniczne na warszawskiej SGGW. Czterdzieści lat walczy z chorobą, która zazwyczaj po kilku latach nie pozwala samodzielnie chodzić. 10 lat temu wypowiedziała wojnę obronną rakowi. Mimo stanu zdrowia zawsze niezwykle żywotna, pogodna i zaradna, przyjazna ludziom i zwierzętom.

Przygodę z poezją rozpoczęła w roku 2010. Najczęściej pisze dla najbliższych i przyjaciół, między innymi dla koleżanek ze Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum, którego jest członkinią. Wydała trzy tomiki poezji: *Ikebana*, *Uwielbienie*, *Rymowanki Babci*. Swoimi wierszami umila i upamiętnia wiele wspólnie przeżytych chwil.

Wszechczas

Ursynowski gmach ogromny,
jak zwykle pootwierane drzwi;
Ludzie wchodzą i wychodzą
wnoszą swoje dramaty i wynoszą…
Ludzie się zmieniają, troski ich
niezmienne pozostają.
Leżałam w sali z numerem osiem.
Dziś ktoś inny to miejsce zajmuje,
nawet ten sam lekarz nim się opiekuje.
Choroba ta sama, kobieta
piękniejsza i młodsza…
Los się powtarza – bez komentarza.
Czy ilość cierpienia jest określona:
Rozciąga się jak sztafeta,
bierze pałeczkę następna kobieta!
Tak trzeba koniecznie, nie da się
inaczej?
Czy to bunt spóźniony, który we mnie
drzemał.
Czemu jeszcze gadam, przecież
mnie już nie ma.

Zdrowie

Nie ważne czy lepiej czy gorzej
moje wiersze składam.
Istotne, że sama ze sobą
w ten sposób szczerze pogadam.
Gdy piszę, bicie własnego serca
Jak przy badanu echa słyszę.
Wiem czy zastawki się nie domykają,
słyszę jak tętno wzrasta,
kiedy wieńcowe bóle
znać o sobie dają.
Czyli przy pomocy wiersza
robię małą diagnozę kliniczną...
Jeśli do tego uda mi się
wyczarować fraszkę śliczną.
Ciśnienie stabilizuje się prawie
w granicach normy,
cholesterol już tylko dobry zostaje.
Poziom cukru spada
i powiadam, to nie przesada
zdrowieję w jednej chwili...
Życzę Wam żebyście zdrowi byli!

Anioł Stróż

Był sobie Anioł, zwany zresztą Stróżem.
Kłopoty miał ze mną duże!
Gdy mała byłam uczyć się nie chciałam,
jak podrosłam, chorowałam.
Na końcówce zrobiło się tak:
Zostawił mnie słysząc słowo - Rak.
Pierwsza diagnoza go nie przeraziła;
Ale gdy piaty raz usłyszał, dał dyla!
Uznał, że jego opieka nie jest
skuteczna, albo, że ja nie byłam grzeczna…
Odżegnał się twierdząc;
współpraca z tobą nie jest przyjemną!
Bóg nie był zadowolony z zachowania
Anioła.
Teraz sam mną się opiekuje, Anioła
zdymisjonował!

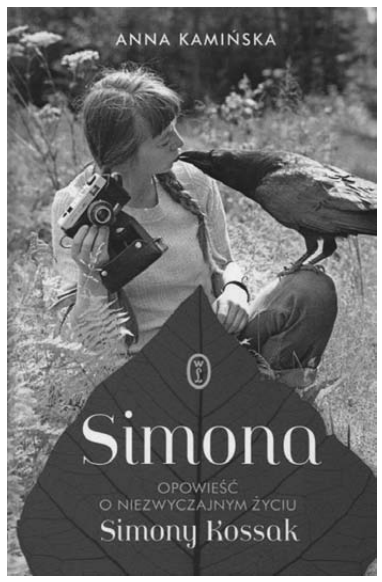
Życzenia świąteczne dla Amazonek

Wczoraj miałam przyjemność
Życzenia składać
Amazonkom.
Dziewczyny wspaniałe, pełne
promiennego uśmiechu
to, że służą innym
chyba jest najwspanialszą,
zaryzykuję słowo przygodą
serca!
Dzielić smutek i radość z
osobą potrzebującą,
choć czasem trudno ukryć
własną łzę,
czy może być coś piękniejszego?
Nie pytam - bo wiem!

Spotkanie Wielkanocne. Zarząd Stowarzyszenia i Małgorzata Sikorska, czytająca swój wiersz (pierwsza z prawej).

„SIMONA. OPOWIEŚĆ O NIEZWYCZAJNYM ŻYCIU SIMONY KOSSAK”

ANNA KAMIŃSKA



Miała być czwartym Kossakiem, który przejmie krakowską pracownię rodzinną i przedłuży malarską dynastię Kossaków. Była słabym i chorowitym dzieckiem, zaniedbywanym przez matkę, które – jak pisze Anna Kamińska, autorka książki o Simonie Kossak – w dorosłym życiu „pozostanie wojownikiem toczącym batalię ze sobą i ze światem”.

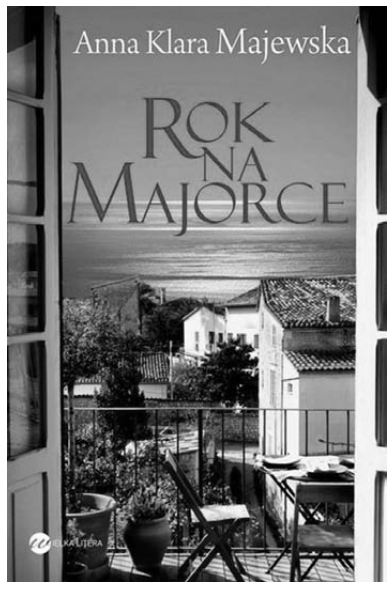
Dzieciństwo spędzała głównie w ogrodzie, wśród roślin i wszystkich żyjątek, które tam mieszkały.

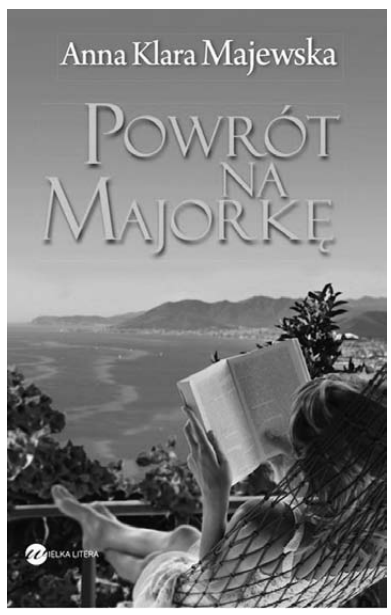
Po młodzieńczych próbach wyboru drogi życiowej, w konsekwencji została naukowcem, uzyskała tytuł prof. dr hab. nauk leśnych. Była autorką nagradzanych filmów i słuchowisk przyrodniczych. Mieszkając w środku Puszczy Białowieskiej realizowała swoje potrzeby i marzenia wśród drzew, ptaków i zwierząt, które były całym jej wspaniałym światem, miłością, istnieniem.

Halina Rodziewicz

„ROK NA MAJORCE” „POWRÓT NA MAJORKĘ”

ANNA KLARA MAJEWSKA





Pragnę polecić książkę w dwóch tomach „Rok na Majorce” i „Powrót na Majorkę” autorstwa Anny Klary Majewskiej.

Jest to niezwykła opowieść (pisana w pierwszej osobie) młodej, wykształconej kobiety będącej na rozstaju dróg życiowych, która postanawia zacząć wszystko od początku. Rozwodzi się z mężem, zostawia wygodne komfortowe życie w Wiedniu i przeprowadza się z synem na Majorkę, jedną z piękniejszych wysp świata, gdzie oliwkowe gaje, pomarańczowe doliny, kwitnące migdały, urokliwe turkusowe zatoczki, bezkresne morze i wieczne słońce, mogą zauroczyć każdego. To magiczny świat morza, domków z jasnego kamienia migoczących w słońcu. Ludzie się nie spieszą, nawet ci, którzy tam mieszkają. Życie płynie wolniej, tak jakbyśmy byli na wiecznych wakacjach.

Tam Magda, bohaterka książki, postanawia zamieszkać wraz z synem. Wynajmuje dom, urządza go tak, jak lubi. Zyskuje wielu nowych przyjaciół. Podobnie jak ona szukających nowej drogi w życiu. Poznaje hiszpańską kuchnię. Nareszcie może zimą nie nosić szalika. Latem chodzić boso po ciepłym piasku i pić wino do obiadu i kolacji. Wszystko odkładać na jutro, ale żyć dzisiaj.

Polecam tę książkę na wakacje, jako rodzaj relaksu i ucieczkę od rzeczywistości. Dla mnie była ona jednym i drugim. Czytałam ją w czasie choroby, pobytu w szpitalu. Ponieważ trwało to wiele dni, tygodni, dwa tomy doskonale wypełniały mi ten czas. Poza tym napisana jest inteligentnie i dowcipnie.

Polubiłam jej bohaterkę Magdę, której perypetie życiowe, często kojarzą się z naszymi własnymi. Byłam na Majorce wiele lat temu. Niestety tylko na wakacjach. Czytanie było miłym wspomnieniem tamtego pobytu. Między innymi wycieczki do Valldemosy, gdzie mieszkał Chopin z George Sand, gdzie goście są witani koncertem, oczywiście muzyki Chopina, co jest niezwykłym dopełnieniem pobytu w tym pięknym bajkowym miejscu. Powiem, że żałowałam, kiedy zamknęłam ostanie strony powieści, choć dla jej bohaterki oznaczało to wreszcie pozytywne zakończenie życiowych zmagań.

Anna Klara Majewska – pisarka, felietonistka, projektantka, podróżniczka to kobieta wielu profesji. Prywatnie córka reżysera i pisarza Janusza Majewskiego oraz fotografki Zofii Nasierowskiej. W ciągu dwudziestu lat mieszkała w wielu krajach, ale to z Majorki przywiozła najgorętsze wspomnienia.

Bardzo gorąco polecam
Grażyna Haber

„CHEMIOTERAPIA. PORADNIK DLA PACJENTA I JEGO RODZINY”

JUDITH MCKAY, TAMERA SCHACHER

Niedawno pojawił się w księgarniach wydany przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne „Poradnik dla pacjenta i jego rodziny CHEMIOTERAPIA” napisany przez amerykańskie pielęgniarki – Judith McKay i Tamerę Schacher. Autorki, w oparciu o profesjonalną wiedzę i wieloletnie doświadczenie, przekazują nie tylko podstawowe informacje na temat tego czym jest chemioterapia, jaka jest jej rola i skuteczność w leczeniu onkologicznym, ale dają wiele praktycznych rad jak przygotować się do chemioterapii i przetrwać ten trudny czas. Poruszają zarówno problemy skutków ubocznych leczenia, jak i życia codziennego i pracy. Radzą, jak się odpowiednio odżywiać, relaksować, redukować stres jak zadbać o umysł i ciało. Dotykają także sfer życia intymnego, dotyczących seksualności czy tak istotnych zwłaszcza dla osób młodych zagadnień jak zachowanie płodności.

Co bardzo ważne – poradnik jest napisany w sposób prosty, zrozumiały nawet dla niewprowadzonej w temat osoby.

Wspomnienie o Jolancie Topolskiej-Głowackiej

I mnie dopadł rak. W Instytucie Onkologii, gdzie zgłosiłam się na rehabilitację, wpadłam w życzliwe objęcia Ochotniczki, Jolanty Topolskiej-Głowackiej. To Ona mnie prowadziła w latach choroby i skontaktowała ze Stowarzyszeniem „Amazonek". Namówiła także na wzięcie udziału w turnusie rehabilitacyjnym w Kołobrzegu i zachęcała do uczęszczania na wykłady. Jakże wiele Jej zawdzięczam!

Jeszcze w czasach studenckich – przedstawiono mi Jolę, jako szkolną koleżankę mojego kuzyna. Oboje byli absolwentami liceum „Sowińskiego" w Warszawie. On przystojny, a Ona piękna i młoda, pełna wdzięku, uśmiechnięta, szykowna i zgrabna. I te nogi... jak u modelki.

Po maturze każde poszło swoją drogą. On – po studiach na Politechnice Warszawskiej – pracował w Instytucie Badań Jądrowych w Świerku. Staże naukowe odbywał w Dubnej, pod Moskwą i we Francji. Ona, humanistka, studiowała Bibliotekoznawstwo, na Wydziale Historii UW. Praktykowała w „Ossolineum" we Wrocławiu. Staż podyplomowy i pierwsze lata pracy odbyła w Bibliotece UW. Ale, że „stara miłość nie rdzewieje" pobrali się. Nawet byłam na ich ślubie.

Po latach los sprawił, że zamieszkałam na Okęciu, po sąsiedzku z państwem Głowackimi. Wtedy poznałam Jolę bliżej. PP. Głowaccy nie mieli dzieci. Poświęcili się pracy zawodowej, odnosząc sukcesy na tym polu. On – elektronik-nukleonik – był doktorem nauk technicznych w dziedzinie atomistyki, uhonorowanym Nagrodą Państwową PRL. Jola także została nagrodzona – za opracowanie monografii, cennej dla zbiorów bibliotecznych, a także awansowana do stanowiska i tytułu Kustosza Biblioteki Narodowej. Ten awans traktowała, jako swój największy życiowy sukces.

Jola, przede wszystkim, była społecznicą Pracowałyśmy razem w Radzie naszego Osiedla, a później w radzie Nadzorczej WSM „Ochota". Za te prace społeczne Jola została odznaczona srebrną i złotą Honorową Odznaką Centralnego Związku Spółdzielni Budownictwa Mieszkaniowego. Włączyłyśmy się także obie w działalność powstającego Okęckiego Uniwersytetu III Wieku.

Nagle Jola zachorowała. Słyszałam o szpitalu, o operacji, ale nie wiedziałam, co Jej dolega, ani co Jej może zagrażać. Wtedy nie wiedziałam, co to znaczy rak. Dwa lata później, sama chora, spotkałam Jolę, pracującą jako Ochotniczka w Stowarzyszeniu „Amazonek" na Ursynowie. W 2010 roku Jola namówiła mnie na turnus rehabilitacyjny dla Amazonek, w Kołobrzegu. Tuż przed wyjazdem nad morze, Jola poczuła się gorzej. Przed końcem turnusu powróciła do Warszawy, na umówioną wizytę lekarską. Diagnoza: kolejna wznowa!

Jola w chorobie miała zapewnioną opieką lekarską w Instytucie oraz wielkie wsparcie i pomoc ze strony Stowarzyszenia „Amazonek". Bywało, że zmęczoną po zabiegach Jolę, odwoziła do domu samochodem Tereska, a Ala odwiedzała ją w domu i karmiła specjalnie dla Niej gotowanymi zupkami. Ale choroba nieubłaganie postępowała. Jola zrezygnowała z pracy w Bibliotece. Nie starczało jej sił na działania w Klubie. Została otoczona opieką hospicyjną w domu. Cierpiała. „Amazonki" pomogły rodzinie umieścić Jolę w Hospicjum Onkologicznym na Ursynowie. W czerwcu 2012 roku, wraz z Oleńką, z okazji imieniny Jolanty, odwiedziłyśmy solenizantkę. Była pogodna, uśmiechnięta, zadbana i pięknie uczesana. Z dumą i radością opowiadała, że to Amazonki Ochotniczki dla Niej zatroszczyły się o opiekę. Nie czuła bólu i rodzinie zdradziła cichą nadzieję, że być może zrobi mężowi niespodziankę i wróci do domu...

Tydzień później Amazonka-Ochotniczka Jolanta Topolska-Głowacka odeszła na zawsze. Zdążyła jeszcze przyjąć nasze odznaczenie – Kryształowy Łuk. Dziękujemy Ci Jolu, że byłaś...

Ala, Ola, Ada

Pożegnanie Joanny Postek

Asiu, kochana,

tak trudno pogodzić się z Twoim odejściem. Miałaś jeszcze tyle planów i chęć do życia. Ciągle nie mogę uwierzyć, że nie ma Cię wśród nas, że nie spotkamy się i nie pogadamy.

Byłaś bardzo dzielna. Zdawałaś sobie doskonale sprawę z tego, jakiego typu masz nowotwór i jak trudny jest on do leczenia. Mimo to nie poddawałaś się, walczyłaś do końca. Chociaż tak bardzo cierpiałaś, byłaś cierpliwa, pogodna i tak chciałaś żyć. Znałyśmy się od dawna, ale tak naprawdę dobrze poznałyśmy się dopiero spotykając się ponownie w klubie Amazonek, uczestnicząc razem w różnych zajęciach, wyjeżdżając na turnusy rehabilitacyjne.
Byłaś ciepłą, życzliwą i wrażliwą osobą i taką pozostaniesz w naszej pamięci.

Asia odeszła od nas 18 lutego 2016 r. w wieku 65 lat. Był przy niej mąż i syn.

Anna Oleksiewicz

Pożegnanie Jadwigi Wawdejuk

Jadwiga była niezwykle bogatą i twórczą osobowością. Potrafiła kochać życie i ludzi całą sobą. Potrafiła po prostu pięknie żyć.

Była jedną z organizatorek Klubu Amazonek w Wyszkowie, który powstał w 1998 r. i najbardziej żywotną jego członkinią. Szczególnie bliskie jej sercu było upowszechnianie profilaktyki nowotworowej – samobadania piersi, zachęcanie kobiet do badań mammograficznych. Wiedzę, którą pozyskiwała z literatury i współpracy ze Stowarzyszeniem „Amazonki" Warszawa-Centrum, wytrwale przekazywała młodzieży z wyszkowskich szkół.

Była pełna miłości do życia, wiary w ludzką uczciwość i dobroć, przekonana głęboko, że celem jej życia jest służenie pomocą ludziom. Jadzia była także niezwykle życzliwą koleżanką, która zjawiała się natychmiast, gdy dowiedziała się o chorobie, operacji czy potrzebie pomocy. Jak nikt inny potrafiła przytulić do serca, pogłaskać po głowie, otrzeć łzy i dodać nadziei na wyzdrowienie. O każdej porze dnia była także do dyspozycji przyjaciół. Pomagała wyjść z opresji, podtrzymać na duchu lub po prostu podwieźć samochodem. Dobroć i uczynność leżała w jej naturze.

Kapłan, Jan Bosko napisał: *W chwili śmierci zbieramy to, co zasialiśmy w ciągu życia*. Nasza koleżanka Jadzia stanęła przed Bogiem, trzymając to dobro, które ofiarowała innym. Módlmy się, aby dobry Bóg znalazł dla niej miejsce blisko siebie. Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych ludzi. Zmarli opuszczają nas, ale my ich nie opuszczamy. Zachowamy Ją w naszych sercach, pamięci i modlitwach, a jej działalność niech będzie wzorem dla nas Amazonek.

Jadziu, pozostanie w nas ogromna tęsknota za Tobą. Spoczywaj w spokoju.

W imieniu koleżanek
Ewa Amazonka

KALENDARIUM

18 września 2015 r.

Warsztaty z cyklu „Zdrowe Pobudki"

W przedwojennej kamienicy w Warszawie, przy ulicy Noakowskiego odbyły się warsztaty z cyklu „Zdrowe Pobudki". Tym razem tematem były social media. Irena Opłoczyńska i Ewa Grabiec-Raczak uczestniczyły w kilkugodzinnym, inspirującym spotkaniu, podczas którego pokazano dwie bardzo różne prezentacje oraz przeprowadzono ciekawą dyskusję na ich temat.

19 września 2015 r.

Piknik „Dzień Zdrowej Rodziny"

Piknik „Dzień Zdrowej Rodziny", w którym aktywny uczestniczyły: Krystyna Nader, Irena Opłoczyńska i Ewa Wróblewska był ostatnim w sezonie tego rodzaju wydarzeniem, w którym wzięłyśmy udział dzięki firmie AstiMed.

24 września 2015 r.

Sejmowa debata „Priorytety w zakresie leczenia bólu w Polsce"

W Sejmie RP odbyła się debata na temat: „Priorytety w zakresie leczenia bólu w Polsce". Inicjatorami spotkania byli pani poseł Lidia Gądek – Przewodnicząca Parlamentarnego Zespołu ds. Podstawowej Opieki Zdrowotnej i Profilaktyki oraz Koalicja na Rzecz Walki z Bólem „Wygrajmy z Bólem". Wydarzenie objęła honorowym patronatem Marszałek Sejmu, pani Małgorzata Kidawa-Błońska. Gościem honorowym spotkania był prof. Jerzy Stuhr. Uczestniczkami debaty były: Grażyna Haber, Wiesława Kunicka, Irena Opłoczyńska, Albina Radzikowska, Elżbieta Samselska i Ewa Grabiec-Raczak.

1 października 2015 r.

Akcja „Gabinety z Różową Wstążką"

Już w październiku ruszyła 8 edycja akcji „Gabinety z Różową Wstążką" realizowanej wspólnie przez AVON i Stowarzyszenie „Amazonki" Warszawa-Centrum. W tym roku zostało dofinansowanych aż 5 500 badań USG piersi w całej Polsce! Kampania była możliwa dzięki wsparciu kolejnych Partnerów akcji – marek Aviva, ŠKODA i Nestlé FITNESS.

3 października 2015 r.

Jubileusz XX-lecia klubu Amazonek Praga Południe

Klub Amazonek na Pradze Południe świętował Jubileusz XX-lecia swojej działalności. Nasze Stowarzyszenie reprezentowały na tej uroczystości: Irena Opłoczyńska, Teresa Maciejowska.

3 października 2015 r.

Pielgrzymka do Częstochowy

Tegoroczna 18. Pielgrzymka Amazonek odbyła się pod hasłem: „Błogosławieni, którzy cierpią". O godz. 11.00 wzięłyśmy udział we mszy świętej w naszej intencji, którą odprawił biskup Antoni Długosz. Ks. biskup odczytał słowa listu nadziei i miłości skierowane do nas przez Ojca Świętego Franciszka. Na zakończenie mszy świętej na Amazonki czekała szczególna niespodzianka – koncert piosenek w wykonaniu biskupa Antoniego Długosza.

Pielgrzymka Amazonek do Częstochowy.

5 października 2015 r.

40-lecie Amoena

W roku 2015 firma Amoena obchodziła 40-lecie swojego istnienia. Choć oddział firmy w Polsce jest nieco młodszy – liczy 19 lat – Jubileusz świętowaliśmy wspólnie. Uroczystość odbyła się 5 października w warszawskiej siedzibie Firmy. Byli zaproszeni goście, tort, szampan, kwiaty i życzenia. Od samego początku swojej działalności w Polsce, Amoena z zaangażowaniem i zrozumieniem wspiera kobiety po operacji piersi.

7 października 2015 r.

Spotkanie z okazji Miesiąca Świadomości Raka Piersi

Październik – Miesiącem Świadomości Raka Piersi. Nasze spotkanie w tym miesiącu poświęciłyśmy nie tylko sprawom profilaktyki raka piersi, ale temu, jak pielęgnować ciało, gdy już zachorujemy, a szczególnie w czasie trudnej radio- i chemioterapii. Wysłuchałyśmy ciekawej prelekcji pani Marii Czech-Małasewicz i po raz kolejny wypróbowałyśmy świetne kosmetyki z linii Oncoderma.

7 października 2015 r.

Prezentacja raportu „Innowacyjne terapie lekowe"

Odbyła się prezentacja raportu „Innowacyjne terapie lekowe", który powstał na zlecenie Platformy Farmaceutycznej Pracodawców RP. Wynika z niego, że wkrótce onkologia będzie głównym problemem lecznictwa w Polsce. Zachorowalność ma wzrosnąć w ciągu dekady ze 150 do 185 tys. nowych przypadków rocznie. Amazonki reprezentowały: Wiesława Kunicka, Irena Opłoczyńska i Ewa Wróblewska.

8 października 2015 r.

Akcja „Zadbaj o siebie. Modna, piękna i zdrowa"

To już druga edycja akcji „Zadbaj o siebie. Modna, piękna i zdrowa", której celem jest zwrócenie uwagi kobiet na ich zdrowie, zachęcenie do poświęcenia czasu sobie, a w szczególności do wykonania badań profilaktycznych. W październiku każda Pani, która odwiedziła salon odzieżowy marki QUIOSQUE otrzymała ulotkę do nauki samobadania piersi. Dostępna była limitowana edycja T-shirtów, a zysk z ich sprzedaży został przeznaczony na działania wspierające walkę z rakiem piersi.

9 października 2015 r.

Warsztaty „Zdrowe Pobudki"

Odbyło się kolejne spotkanie w ramach cyklu „Zdrowe Pobudki" zorganizowane przez Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej. Warsztaty prowadzone przez jak zawsze profesjonalną i zaangażowaną doktor Katarzynę Korpolewską, poświęcone były sposobom radzenia sobie ze stresem związanym z pracą w organizacjach pacjenckich. Uczestniczyły: Wiesława Kunicka, Irena Opłoczyńska i Ewa Grabiec-Raczak.

13 października 2015 r.

Konferencja w Ambasadzie Brytyjskiej o medycynie personalizowanej

W siedzibie Ambasady Brytyjskiej w Warszawie odbyła się konferencja pt. „Medycyna personalizowana i diagnostyka molekularna jako filar nowoczesnej onkologii". Goście honorowi konferencji – prof. Rory Shaw, dyrektor ds. medycznych w Healthcare UK i dr Wojciech Niedźwiedź, szef grupy

badawczej na Wydziale Onkologii Instytutu Medycyny Molekularnej Uniwersytetu w Oxford, przedstawili dobre praktyki stosowane w Wielkiej Brytanii w zakresie dostępu do medycyny personalizowanej. Polscy eksperci zastanawiali się, czy sprawdzone brytyjskie rozwiązania mogą znaleźć zastosowanie w polskim systemie opieki onkologicznej? W konferencji uczestniczyły Wiesława Kunicka i Ewa Grabiec-Raczak.

21 października 2015 r.

Spotkanie edukacyjne – powikłania po leczeniu onkologicznym

Kolejne spotkanie edukacyjne, podczas którego miałyśmy okazję poznać skład i właściwości preparatów, mających zastosowanie szczególnie po leczeniu onkologicznym. W trakcie radio- i chemioterapii może dochodzić do zapalenia błony śluzowej jamy ustnej, co powoduje szereg dolegliwości. Podczas prelekcji pani Agnieszki Geruli dowiedziałyśmy się między innymi, jak radzić sobie z tymi problemami. W dyskusji, poruszyłyśmy problemy właściwej pielęgnacji ciała oraz odległych skutków leczenia onkologicznego. Tematu nie udało się wyczerpać, więc będziemy go kontynuować.

25 października 2015 r.

ONKOWARSZTATY

Ochotniczki z naszego Stowarzyszenia: Krysia Laskowska, Krysia Nader, Irena Opłoczyńska, Ewa Wróblewska i Rita Piątkiewicz były obecne na ONKOWARSZTATACH, które odbyły się w Warszawie, w Centrum Bankowo-Finansowym. Prowadzono rozmowy o pierwotnej i wtórnej profilaktyce raka piersi. Odbyły się także warsztaty z nauki samobadania piersi.

4 listopada 2015 r.

Badanie słuchu

Na naszym listopadowym spotkaniu nie zabrakło atrakcji. Panie: Iwona Jackowska – protetyk słuchu i Emilia Dziedzic-Florczak – również protetyk słuchu i akustyk, przez kilka godzin badały nam słuch. Pani Emilia przedstawiła ciekawą prezentację na temat, dlaczego i w jaki sposób słyszymy dźwięki, opowiedziała również o budowie ucha i problemach ze słuchem. Podkreśliła, że słuch jest jednym z naszych najcenniejszych zmysłów, pozwala poznawać świat, czuć się bezpiecznie w chwilach zagrożenia.

19 listopada 2015 r.

Koktajl w Ambasadzie Brytyjskiej

W Ambasadzie Brytyjskiej odbył się uroczysty koktajl, który był wstępem do konferencji GREAT na temat „Medycyna precyzyjna – warunki rozwoju". Gościem honorowym był Sir Robin Grimes – doradca naukowy brytyjskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Robin Barnett – ambasador Wielkiej Brytanii w Polsce powitał przybyłych gości. Sama konferencja miała miejsce 18 listopada 2016 r. w Ministerstwie Gospodarki. Wiesława Kunicka, Irena Opłoczyńska, Ewa Wróblewska i Ewa Grabiec-Raczak rozmawiały o profilaktyce raka piersi oraz prowadziły naukę samobadania.

Irena Opłoczyńska, Wiesława Kunicka, Ewa Wróblewska i Ewa Grabiec-Raczak z Robertem Dąbrowskim z Ambasady Brytyjskiej.

23 listopada 2015 r.

Pokaz przedpremierowy filmu „Mama"

Zostałyśmy zaproszone na pokaz przedpremierowy filmu „Mama", który opowiada o walce z rakiem piersi i pokładach nowej energii do życia, które potrafi wyzwolić choroba. Julio Medem – reżyser filmu, powiedział o głównej postaci granej przez hollywoodzką aktorkę Penelope Cruz: „Magda to kobieta, która nie wierzy w życie pośmiertne, w Boga. Wierzy jednak w tu i teraz, w tę jedyną rzecz, którą naprawdę posiadamy. Tę wiarę i wiedzę przekazuje synowi – mówi mu, że przede wszystkim powinniśmy starać się być szczęśliwymi, a następnie zachęcać do tego innych". Ta prosta rada staje się sednem filmowej opowieści. „Mama" to film o afirmacji życia. Film wywarł na nas wielkie wrażenie i wywołał żywą dyskusję.

26 listopada 2015 r.

Konferencja Amazonek Unii Mazowieckiej „Poszerzamy HERyzonty"

Wykłady na tegorocznej konferencji dotyczyły nowoczesnych terapii w leczeniu raka piersi, nowości w chirurgii raka piersi, a także objawów niepożądanych w chemioterapii i nawrotów w chorobie nowotworowej. Podczas konferencji nasze koleżanki w roli modelek zaprezentowały kolekcję firmy Amoena, a pani Karolina pokazała nam, że „zawsze można dobrze wyglądać". Było to owocne spotkanie Amazonek Unii Mazowieckiej, wyraziłyśmy więc nadzieję, że uda nam się jeszcze zobaczyć w podobnych okolicznościach, aby pogłębić naszą wiedzę i wymienić doświadczenia. Dziękujemy serdecznie wszystkim prelegentom za wspaniałe wystąpienia i koleżankom, że spędziły ten czas z nami.

Pokaz strojów firmy Amoena, Konferencja Amazonek Unii Mazowieckiej.

2 grudnia 2015 r.

Grudniowe spotkanie edukacyjne

Spotkanie rozpoczęłyśmy wykładem dr Agnieszki Jagiełło-Gruszfeld, która przedstawiła temat hormonoterapii raka piersi oraz jej działań niepożądanych występujących w trakcie i po zakończeniu leczenia. Pani Sylwia Maj wygłosiła prelekcję na temat działania i stosowania preparatu „Hydrofemin". Padały pytania i odpowiedzi, a na zakończenie odbył się krótki konkurs z pytaniami dotyczącymi omawianych zagadnień.

3-7 grudnia 2015 r.

Szkolenie liderów w Sierakowie

Wiesława Kunicka, Teresa Maciejowska, Małgorzata Rosa i Ewa Grabiec-Raczak wzięły udział w „Szkoleniu Liderek" zorganizowanym przez Federację Stowarzyszeń „Amazonki" w Sierakowie. Poruszono wiele tematów m.in. mówiono o możliwościach współczesnej onkologii, diecie, hipertermii. Były również warsztaty psychoedukacyjne oraz zajęcia ruchowe. Podsumowano także działania pacjentów onkologicznych w 2015 r.

9 grudnia 2015 r.

WIGILIA

Spotkaliśmy się, aby podzielić się opłatkiem, dobrym słowem, spędzić kilka chwil razem, ale także, żeby podziękować za trudną pracę Ochotniczek i Wolontariuszek. Jedna z nich – Teresa Maciejowska, została uhonorowana „Rubinowym Łukiem Amazonki". GRATULUJEMY!

10 grudnia 2015 r.

Opłatek w klubie Amazonek Powiatu Piaseczyńskiego

Na spotkanie opłatkowe zaprosiły nas koleżanki z klubu w Piasecznie. Wspólnie spędzony czas, miła atmosfera, kolędowanie, najlepsze życzenia i pyszna, domowa kolacja. O działalności klubu na str. 8 pisze Małgosia Kurtyka-Kozioł.

11 grudnia 2015 r.

Wigilia u bielańskich Amazonek

Bardzo sympatyczne spotkanie opłatkowe u bielańskich Amazonek. Mnóstwo życzeń, uśmiechów, dobrych słów. Kulminacyjnym momentem było uhonorowanie „Kryształowym Łukiem Amazonki" prezes Stowarzyszenia Romany Nawary. Odznaczenie zostało wręczone przez Przewodniczącą Konwentu Seniorek – Zofię Michalską.

Uroczystość odznaczenia Romany Nawary „Kryształowym Łukiem".

11 grudnia 2015 r.

Warsztaty z cyklu „Zdrowe Pobudki"

Tematami ostatnich w 2015 r. warsztatów były „Biznes Społeczny" i „Crowdfunding". W warsztatach uczestniczyły: Irena Opłoczyńska i Ewa Grabiec-Raczak.

13 stycznia 2016 r.

Spotkanie edukacyjne – dieta osób chorych na nowotwory

Nowy 2016 rok rozpoczęłyśmy składaniem życzeń, aby upływał nam w dobrym zdrowiu, harmonii i zadumie, by nigdy nie zabrakło ciepła drugiej osoby, przyjaźni i wsparcia w trudnych chwilach. Pełne optymizmu podziękowałyśmy Paniom: Karolinie Filipek-Olender i Magdalenie Woś z salonu fryzjerskiego K&M za ich entuzjazm i wspieranie działań naszego Stowarzyszenia. Podziękowałyśmy Ochotniczkom, które nie mogły wziąć udziału w spotkaniu opłatkowym za ich zaangażowanie i pracę na rzecz pacjentów oraz ich rodzin. Pani Magdalena Bujnowska z firmy „Oleofarm" zaprezentowała dietę dla osób chorujących na nowotwory oraz podzieliła się z nami informacjami na temat zdrowotnych właściwości olejów.

Podziękowania dla Pań: Magdaleny Woś i Karoliny Filipek-Olender z salonu fryzjerskiego K&M składają Ewa Grabiec-Raczak i Wiesława Kunicka.

14 stycznia 2016 r.

Warsztaty makijażowe

Dzięki zapałowi i determinacji pani Dagmary Szolc udało się zorganizować warsztaty: makijażowe, analizę kolorystyczną oraz manicure. Realizujemy comiesięczne spotkania, na których za każdym razem pojawia się inna grupa uczestniczek. Niektóre koleżanki biorą udział we wszystkich warsztatach, podczas których uczymy się nie tylko jak zadbać o siebie, ale integrujemy się, śmiejemy, pijemy kawę czy herbatę i… jesteśmy ciekawe, czym jeszcze zaskoczy nas pani Dagmara.

27 stycznia 2016 r.

Seminarium o przełomowych terapiach onkologicznych

Fundacja Watch Health Care zorganizowała seminarium naukowe na temat przełomowych terapii w onkologii i hematologii oraz dostępności do innowacyjnego leczenia onkologicznego w Polsce na tle Europy. Celem spotkania było wskazanie ograniczeń dostępu do nowoczesnego leczenia dla polskich pacjentów oraz dyskusja na temat możliwości poprawy tej sytuacji w naszym kraju. W seminarium uczestniczyły: Wiesia Kunicka, Ewa Wróblewska i Ewa Grabiec-Raczak.

6 lutego 2016 r.

„Biała Sobota" w Centrum Onkologii w Warszawie

„Biała Sobota", czyli Dzień Otwarty został zorganizowany w warszawskim Centrum Onkologii w ramach obchodów Światowego Dnia Walki z Rakiem

Od lewej: Ewa Wróblewska, Elżbieta Kucharska, Krystyna Sikorska-Krajewska udzielają porad w czasie „Białej Soboty" w COI w Warszawie.

po raz 16. Bezpłatnie i bez kolejek można było między innymi wykonać mammografię, cytologię, zbadać cukier we krwi i poziom dwutlenku węgla w wydychanym powietrzu. Amazonki z naszego Stowarzyszenia uczyły panie samobadania piersi i udzielały wskazówek dotyczących profilaktyki.

8 lutego 2016 r.

Gala Nagród Św. Kamila

W Muzeum Kolekcji im. Jana Pawła II Fundacji Janiny i Zbigniewa Porczyńskich w Warszawie odbyła się uroczysta Gala wręczenia Nagród Św. Kamila. Uroczystość, podczas której w sposób szczególny wyróżnione zostały osoby i instytucje zaangażowane w niesienie pomocy osobom chorym i cierpiącym. Galę poprowadzili Katarzyna Skrzynecka i Piotr Gąsowski. Ceremonię uświetnił występ Eleni oraz Mateusza Ziółko. Do udziału w tym wyjątkowym wydarzeniu zaproszeni zostali przedstawiciele najwyższych władz kościelnych i państwowych, artyści, media oraz liderzy organizacji pacjentów z całej Polski. Organizatorem Gali był Zakon Posługujących Chorym – Ojcowie Kamilianie oraz Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej.

Amazonki z całej Polski na Gali Nagród Św. Kamila. Pierwsza od prawej – Krystyna Wechmann, prezes Federacji Stowarzyszeń Amazonki.

8-10 lutego 2016 r.

X Forum Liderów Organizacji Pacjentów

W ramach obchodów Światowego Dnia Chorego w Warszawie odbyło się X Forum Liderów Organizacji Pacjentów. Liderzy organizacji i stowarzyszeń pacjentów z całej Polski spotkali się z przedstawicielami Ministerstwa Zdrowia, aby rozmawiać na temat najważniejszych potrzeb i problemów polskich pacjentów. W ramach trzydniowych spotkań uczestnicy wzięli również udział w wykładach i warsztatach prowadzonych przez ekspertów z różnych dziedzin. Forum było okazją do dyskusji, integracji, wymiany doświadczeń i zdobywania wiedzy. Uczestniczyły: Grażyna Haber, Wiesława Kunicka, Irena Opłoczyńska i Ewa Grabiec-Raczak.

Liderzy organizacji i stowarzyszeń pacjentów.

16 lutego 2016 r.

Koncert Kayah

Odbył się kolejny koncert w Centrum Onkologii na warszawskim Ursynowie. Tym razem wystąpiła wspaniała artystka Kayah wraz z Iwoną Zasuwą i Janem Smoczyńskim. Było to możliwe dzięki Fundacji Urszuli Jaworskiej, która wraz z Poradnią Psychoonkologii Centrum Onkologii kolejny rok organizuje koncerty, spektakle teatralne dla pacjentów i ich bliskich. Świetny występ Kayah pozwolił pacjentom choć na krótki czas zapomnieć o chorobie i wyczerpującym leczeniu.

17 lutego 2016 r.

Podziękowania dla Doroty Durbas-Nowak

Dzięki oryginalnemu pomysłowi i zaangażowaniu pani Doroty Durbas-Nowak pierwszy rok akcji „Rok Różowych Łowów" dobiega końca. Nadszedł czas na podziękowanie wspaniałej, młodej, pełnej zapału Dorocie – myśliwej, publicystce, blogerce... i to właśnie uczyniłyśmy podczas jednego z naszych spotkań integracyjnych. Jak na swoim blogu napisała Dorota: „dziś my pomagamy, jutro możemy pomocy potrzebować – role w życiu nader często ulegają szalonym zmianom". Wielkie dzięki i działaj dalej!

Wiesława Kunicka i Ewa Grabiec-Raczak wręczają dyplom z podziękowaniami Dorocie Durbas-Nowak, inicjatorce akcji „Rok Różowych Łowów".

24 lutego 2016 r.

Konferencja poświęcona akcji „Nie ból się"

Koalicja na Rzecz Walki z Bólem zorganizowała w Warszawie konferencję prasową będącą rozszerzeniem społecznej kampanii edukacyjnej pt. „Rak wolny od bólu" skierowanej do pacjentów z bólem przewlekłym niezależnie od rodzaju choroby. Kampania odbywa się pod hasłem „Nie ból się", a jej ambasadorem jest prof. Jerzy Sturh.

2 marca 2016 r.

I Międzynarodowe Forum Medycyny Personalizowanej

W I Międzynarodowym Forum Medycyny Personalizowanej, które odbyło się w Warszawie, uczestniczyli przedstawiciele nauk medycznych, farmaceutycznych, samorządów, producenci sprzętu diagnostycznego, reprezentanci pacjentów, a także politycy i eksperci zainteresowani rozwojem medycyny personalizowanej w Polsce. Medycyna personalizowana jest – według słów Ministra Zdrowia Konstantego Radziwiłła – *medycyną zorientowaną na osobę, a nie na chorobę. Postępowanie personalizowane ma szczególne znaczenie w onkologii, ponieważ charakter nowotworów jest zróżnicowany, a niewłaściwe rozpoznanie oraz leczenie jest zwykle związane z niepowodzeniem*. Na zakończenie spotkania ogłoszona została Deklaracja Polskiej Koalicji Medycyny.

Ewa Grabiec-Raczak, red. Aleksandra Rudnicka, Andrzej Chojecki (Fundacja Wygrajmy Zdrowie), Urszula Jaworska (prezes Fundacji Urszuli Jaworskiej), Barbara Jobda (prezes Polskiego Stowarzyszenia Pielęgniarek Onkologicznych).

Opracowała
Ewa Grabiec-Raczak

AKTUALNE INFORMACJE O STOWARZYSZENIU

Zarząd Stowarzyszenia

Ewa Grabiec- Raczak
prezes

Wiesława Kunicka
wiceprezes

Grażyna Haber
wiceprezes

Elżbieta Samselska
sekretarz

Margarita Piątkiewicz
skarbnik

Halina Rodziewicz
członek

Ewa Wróblewska
członek

Komisja Rewizyjna:
Alicja Kolasa, Elżbieta Kucharska, Irena Rakowska

Telefon Zaufania

664-75-70-50 – czynny pon.- pt., godz. 10.00-17.00

Blisko 30 lat prowadzimy rehabilitacje kobiet po leczeniu raka piersi.

AMAZONKI WARSZAWA-CENTRUM

Przekaż naszej organizacji
1%
swojego podatku.

Darowiznę zadeklaruj na Stowarzyszenie „Amazonki" Warszawa-Centrum
KRS 0000023411

Możesz wesprzeć działalność Stowarzyszenia wpłacając dowolną kwotę na nasze konto:
83 1020 1055 0000 9402 0016 6280

Zapraszamy na naszą stronę ***www.amazonki.org.pl***
kontakt: ***amazonki@coi.waw.pl****, tel.:* ***22 546 28 97***

Instytucje i organizacje wspierające Stowarzyszenie

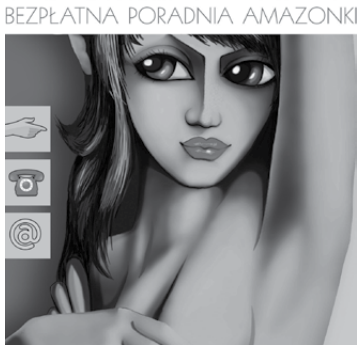
AA Cosmetics, Amoena, Avon Cosmetics Polska, AstraZeneca, Bayer Schering, Pharma, Fundusz Inicjatyw Obywatelskich, Fundacja TVN „Nie jesteś sam", GlaxoSmithKline, Krajowy Depozyt Papierów Wartościowych, Laboratorium Kosmetyczne Dr Irena Eris S.A., Media TV Plus Sp. z o.o., Novartis Poland Sp. z o.o.,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

Osoby szczególnie zasłużone dla Ruchu Amazonek

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

Ochotniczki pracujące w Stowarzyszeniu

Alicja Chrzanowska
Marta Jędrych-Gryboś
Irena Kasińska
Leokadia Katra
Anna Korczak
Elżbieta Kucharska
Janina Kuć
Wiesława Kunicka
Anna Lipka
Zofia Lipska
Teresa Maciejowska
Zofia Michalska
Bianka Mirska
Krystyna Nader
Anna Oleksiewicz
Irena Opłoczyńska
Wanda Pęconek
Margarita Piątkiewicz
Albina Radzikowska
Irena Rakowska
Marianna Reguła
Halina Rodziewicz
Małgorzata Rosa
Elżbieta Samselska
Krystyna Sikorska-Krajewska
Janina Sienkiewicz
Regina Swarcewicz-Balicka
Maria Szelągowska
Marianna Szymanek
Mirosława Tubiak
Elżbieta Wojciechowska
Ewa Wróblewska



PORADNIA AMAZONKI

NASI SPECJALIŚCI
CZEKAJĄ NA WASZE PYTANIA

W Poradni Amazonki na terenie Centrum Onkologii przyjmują:

Rehabilitanci: dr Hanna Tchórzewska-Korba – specjalista II stopnia – wt., godz. 14.00-18.00, pok. nr 9
Rehabilitacja ruchowa: mgr Krystyna Puto – śr., godz.14.30-15.15, duża sala gimnastyczna
Rehabilitacja ruchowa: mgr Justyna Krzyż-Grodecka – wt . i czw. w godz.14.30-15.15, duża sala gimnastyczna
Radca prawny: adw. Alicja Lachowska – czw., godz. 11.00-13:00, biuro Stowarzyszenia
Psycholog: mgr Agnieszka Waluszko – przyjmuje w środy w godz. 13.00-15.00, pok. nr 3
Dyżury Ochotniczek z Ochotniczką możesz porozmawiać o wszystkim – wt. i śr., godz. 10.00-13.00
Biuro Amazonki – pon.- pt., godz.10.00-13.00

Centrum Pomocy Telefonicznej

Bezpłatna Infolinia, lekarz onkolog tel. 800 49 34 94, pon. – czw., godz. 16.00-22.00
Rehabilitant tel. 22 546 26 33 lub 22 546 25 86, wt. godz. 14.00-18.00
Pielęgniarka tel. 22 713 86 02 lub 602 61 00 29, pon. godz. 10.00-18.00
Ekspert od problemów z włosami: Izabela Szymczak, tel. 609 822 872 pon., godz. 20.00-22.00
Psycholog: Agnieszka Waluszko, tel. 666 015 588 pon., godz. 13.00-15.00
Ochotniczka tel. 664 757 050, pon. – pt., godz. 9.00-17.00
Biuro Amazonki tel. 22 546 28 97, pon. – pt., godz. 10.00-13.00

„Gazeta Amazonki" w Internecie

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

AMAZONKI WARSZAWA-CENTRUM

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

Redakcja
Aleksandra Rudnicka
Ewa Grabiec-Raczak
Współpraca
Członkinie Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum
Fot. Ewa Grabiec-Raczak

Konto bankowe
83 1020 1055 0000 9402 0016 6280
KRS 0000023411

Wydawca
aleksandria@zigzag.pl