

DAR SERCA

HOSPICYJNY BIULETYN NR11 (2023)

Edyta
Herbuś

Stowarzyszenie
HOSPICIUM
Częstochowa



STOWARZYSZENIE HOSPICJUM DAR SERCA POMAGA I WSPIERA JUŻ OD 2000 ROKU. JEST MIEJSCEM DLA PACJENTÓW Z DIAGNOZĄ CHOROBY NOWOTWOROWEJ, ICH RODZIN I OPIEKUNÓW W TRAKCIE TRWANIA CHOROBY, JAK RÓWNIEŻ W OKRESIE ZDROWIENIA LUB OSIEROCENIA.



ZAPEWNIAMY SZEROKI ZAKRES WSPARCIA DLA PACJENTA – OPIEKĘ PSYCHOLOGICZNA, DUSZPASTERSKĄ, MEDYCZNA, FIZYKOTERAPIĘ RUCHOWĄ ORAZ SZEREG INNYCH DZIAŁAŃ WSPOMAGAJĄCYCH.

AMBITNIE REALIZUJEMY NASZE ZAŁOŻENIA, DZIĘKI CZEMU UDAŁO NAM SIĘ POSZERZYĆ LICZBĘ NASZYCH PLACÓWEK O ODDZIAŁ W RADOMSKU, DZIĘKI CZEMU MOŻEMY WSPOMÓC JESZCZE WIĘKSZĄ ILOŚĆ POTRZEBUJĄCYCH.

Spośród wszystkich chorób, nowotwory wywierają najsilniejszy wpływ na psychikę człowieka i jak żadna inna choroba, właśnie ta wzbudza najsilniejszy lęk, zupełnie zmieniając dotychczasowe życie pacjentów. Niewiedza w tym zakresie jest niebezpieczna i w sposób istotny może pogorszyć proces leczenia, czy nawet zdrowienia. Nasza działalność ma służyć chorym w każdym aspekcie zachowań prozdrowotnych, zrozumieć i zaakceptować, działać i walczyć. Zależy nam na tym, by życie z chorobą nowotworową było łatwiejsze dla pacjentów i ich bliskich.

Główne zajęcia w naszym Hospicjum:

- Techniki relaksacji
- Zajęcia jogi
- Malarstwo
- sztuka decoupage
- wynajem sprzętu rehabilitacyjnego
- Spotkania grup wsparcia z psychologiem
- Indywidualne spotkania z psychologiem
- Zajęcia na pływalni
- Fizjoterapia
- Dietetyka
- Fizykoterapia
- Nauka języków obcych
- Spotkania kulturalne i integracyjne
- Wyjścia i wyjazdy integracyjne
- Warsztaty tematyczne

Oraz wiele innych form aktywności realizowanych w ramach projektu PFRON, Unijnych, lub ze środków własnych Stowarzyszenia.

Jesteś chory lub masz w rodzinie kogoś chorego onkologicznie – po prostu zadzwoń (tel. 791 314 690 lub 790 838 222) lub przyjdź pod adres Ul. Orzechowskiego 1 Częstochowa lub Ul. Wyszyńskiego 27 Radomsko by uzyskać więcej informacji.

WSPIERAJĄ NAS:



Witamy w najnowszym wydaniu naszego biuletynu Hospicjum Dar Serca!

W tym numerze zapraszamy Was do odkrywania opowieści pełnych nadziei, odwagi i inspiracji. Każdy artykuł, każda historia, każde słowo, które tu znajdziecie, jest odzwierciedleniem naszej wspólnej podróży - podróży pełnej miłości, wsparcia i wzajemnego zrozumienia.



W KAŻDYM POŁOŻENIU DZIĘKUJECIE Zachęcamy do przeczytania poruszających słów ks. Prob. Tomasza Muchy, który dzieli się z nami swoimi przemyśleniami o zaufaniu do Bożego Planu.

URATOWANA DZIĘKI PROFILAKTYCE Poznajcie historię Katarzyny Żaczkiewicz, która pokazuje, jak ważna jest profilaktyka w walce z nowotworami.

NOWOTWORY – DIAGNOSTYKA I LECZENIE Dr n.med. Andrzej Kałmuk dzieli się wiedzą na temat najnowszych metod diagnostyki i leczenia nowotworów.

ZASOBY OSOBISTE Odkryjcie, jak zwiększona świadomość własnych możliwości może pomóc w stawianiu czoła życiowym wyzwaniom - artykuł autorstwa naszej pani psycholog Beaty Wochal.

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE CZOSNKU Dietetyczka naszego Stowarzyszenia, Ewelina Drożdżowska, opowiada o niezwykłych właściwościach czosnku.

CO DAŁA MI CHOROBA Inspirujące wywiady z naszymi pacjentkami, Jadwigą i Małgosią, które dzielą się swoimi doświadczeniami.

CO SIĘ U NAS DZIAŁO? Przegląd najważniejszych wydarzeń z życia Stowarzyszenia.

TO, CO MOŻEMY UTRACIĆ Artykuł autorstwa naszej psycholog Moniki Dłubis, który skłania do refleksji.

IDZIE NOWE! Z dumą przedstawiamy nasz nowy oddział w Radomsku!

ZAOPATRZ SIĘ W BUTIKU TWOICH MARZEŃ Informacje o inicjatywie naszej partnerskiej Fundacji QMarzeniom.

REKORD DOBROCI POBITY! Relacja z naszej Wielkiej Aukcji Charytatywnej.

CHMURY Maria Plusova opowiada, jak spojrzenie w górę może zmienić perspektywę.

KĄCIK POETYCKI Z dumą prezentujemy twórczość naszych utalentowanych Podopiecznych.

Zapraszamy Was do lektury, życząc, aby każda strona tego wydania wniosła do Waszego życia trochę ciepła, nadziei i inspiracji.

Zespół Hospicjum Dar Serca

W TYM NUMERZE:

W KAŻDYM POŁOŻENIU DZIĘKUJECIE

Kilka słów ks. Tomasza Muchy o zaufaniu Bożemu Planowi **str 4-5**

URATOWANA DZIĘKI PROFILAKTYCE

Relacja naszej podopiecznej Katarzyny Żaczkiewicz o tym, jak ważna jest profilaktyka nowotworowa **str 6-9**

NOWOTWORY – DIAGNOSTYKA I LECZENIE

Opis współczesnych metod leczenia przedstawiony przez Pana dr. Andrzeja Kałmuka **str 10-11**

ZASOBY OSOBISTE

Artykuł naszej pani psycholog Beaty Wochal o zwiększeniu świadomości własnych możliwości **str 12-13**

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE CZOSNKU

Cudowne warzywo według dietetyczki naszego Stowarzyszenia – Eweliny Drożdżowskiej **str 14-15**

CO SIĘ U NAS DZIAŁO?

Przegląd najważniejszych wydarzeń z życia naszego Stowarzyszenia **str 16-18**

TO, CO MOŻEMY UTRACIĆ

Artykuł pani psycholog naszego Stowarzyszenia Moniki Dłubis **str 20-22**

IDZIE NOWE!

Prezentujemy Wam nasz nowy oddział Stowarzyszenia Hospicjum Dar serca w Radomsku **str 23**

CO DAŁA MI CHOROBA

Inspirujące wywiady z naszymi doświadczonymi pacjentkami - Jadwigą i Małgosią **str 24-25**

ZAOPATRZ SIĘ W BUTIKU TWOICH MARZEŃ

Wyjątkowa inicjatywa naszej partnerskiej Fundacji QMarzeniom **str 26**

REKORD DOBROCI POBITY!

Wspomnienia i fotorelacja z naszej Wielkiej Aukcji Charytatywnej **str 27**

CHMURY

Co można zyskać dzięki spojrzeniu w górę - opowiada nasza Podopieczna Maria Plusova **str 28**

KĄCIK POETYCKI

Prezentujemy z dumą twórczość naszych utalentowanych Podopiecznych **str 29**

PROGRAM ASYSTENT OSOBISTY

Dowiedz się na jakie dodatkowe możliwości pomocy możesz liczyć **str 30**

REDAKCJA: Monika Dłubis, Jerzy Dłubis

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD: jmk, chan

DRUK: Drukarnia Częstochowskie Zakłady Graficzne Sp. z o.o., aleja Najświętszej Maryi Panny 52, 42-217 Częstochowa

WYDAWCA: Stowarzyszenie Hospicjum Dar Serca

ul. Orzechowskiego 1, 42-202 Częstochowa, tel. 791 314 690

e-mail: biuro@hospicjumczestochowa.pl

www.hospicjumczestochowa.pl

KRS: 0000137415 ISBN 978-83-956390-0-5

ING Bank Śląski: 08 1050 1142 1000 0022 3315 6567

PRENUMERATA – BEZPŁATNA

Redakcja nie odsyła niezamówionych materiałów i jednocześnie zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian redakcyjnych w nadesłanych tekstach, w tym do ich skracania. Prawo do używania, kopiowania i rozpowszechniania materiałów wraz z elementami graficznymi możliwe jest po uprzednim uzyskaniu zgody redakcji i jest obwarowane zastrzeżeniami wynikającymi z przepisów prawa autorskiego.

Stowarzyszenie
HOSPICJUM
Częstochowa



W 2006 r. powstał amerykański film pt. „Boska interwencja”. Głównym bohaterem filmu jest Grant Taylor, trener szkolnej drużyny futbolowej. Człowiek ten zmagają się z licznymi przeciwnościami. Prowadzona przez niego drużyna od dłuższego czasu nie odnosi żadnych sukcesów. Do tego dochodzą problemy w życiu osobistym. Grant i jego żona bezskutecznie starają się o dziecko. Mężczyzna nie radzi sobie nawet z prostymi wyzwaniami codziennego życia, czasami sprawia wrażenie życiowego nieudacznika. Kryzys osobisty


„W KAŻDYM POŁOŻENIU DZIĘKUJECIE”

W starotestamentowej Księdze Tobiasza są takie słowa:

i zawodowy sprawiają, że zamierza się poddać, jest gotów to wszystko rzucić. I wtedy pojawia się ktoś, kto pomaga mu uwierzyć w siłę wiary i nadziei. Grant uczy się z pokorą przyjmować niepowodzenia i szukać w tych doświadczeniach Boga. Podczas jednego z treningów tłumaczy swoim młodym zawodnikom, że najważniejszym celem nie są zwycięstwa i sukcesy. Zachęca ich do tego, by szukali przede wszystkim Boga i Jego chwały. Wypowiada takie znamienne słowa: *postanowiłem czcić Boga wszystkim co robię*. Nauczył się także trudnej sztuki – uwielbienia Boga, dziękowania Bogu w każdej, nawet trudnej sytuacji. W jego życiu nastąpił przełom. Wiara i wdzięczność wobec Boga dały mu siłę. Zaczął odtąd śmiało wychodzić naprzeciw codziennym wyzwaniom. Nie poddając się początkowym porażkom dążył wytrwale do celu. I doczekał w końcu takiego momentu, kiedy zwyciężył pod każdym względem. Wszystko zaczęło się dobrze układać zarówno na polu zawodowym, jak i osobistym. Doświadczył tego, jak Bóg cudownie zmienia Jego życie.

„W każdej chwili uwielbiaj Pana Boga i proś Go, aby twoje drogi były proste i aby doszły do skutku wszystkie twoje zamiary i pragnienia” (Tb 4,19a). Święty Paweł Apostoł w jednym ze swoich listów zachęcał mieszkańców Tesaloniki: „Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie. W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was”

(1 Tes 5, 16-18).



„Kochany Boże, wiemy, że nas kochasz i że kochasz naszą córkę nawet bardziej niż my. Chcemy zaufać, że czynisz w jej życiu to, co według Ciebie jest dla niej najlepsze; więc dziękujemy Ci za to, że jest w szpitalu, dziękujemy Ci za lekarzy, którzy nie znaleźli sposobu, by jej pomóc. Wielbimy Cię, Boże za Twą mądrość i miłość wobec nas.”

Ilekcję czytam te wersety Pisma Świętego zastanawiam się nad tym, co to znaczy, że mamy uwielbiać Boga w każdej chwili i dziękować Mu w każdym położeniu? Kiedy ktoś robi nam przysługę, czyni coś dobrego, to słowo *dziękuję* samo ciśnie się na usta. Podobnie postępujemy względem Pana Boga. Kiedy w namacalny sposób doświadczamy Jego pomocy, gdy wszystko w życiu dobrze nam się układa, to jesteśmy wdzięczni. Trudniej nam to przychodzi wówczas, gdy pojawiają się kłopoty, choroba, cierpienie, kiedy codzienne sprawy nas przerastają. Jeśli w takich chwilach szukamy kontaktu z Bogiem, to zwykle treścią naszej modlitwy będzie prośba, błaganie czy też narzekanie. Ale dziękczynienie? Czy w takich chwilach zdobędziemy się na wdzięczność? Czy powinniśmy Bogu dziękować? Tak! W każdym położeniu dziękujcie! W ten sposób – podobnie jak bohater wspomnianego filmu – czcimy Boga wszystkim, co robimy, całym naszym życiem. Także w naszych słabościach i ludzkich ograniczeniach objawia się Jego moc i chwała. Z każdej przykrości jaka nas spotyka, Bóg w końcu wyprowadza dobro.

Amerykański kaznodzieja Merlin R. Carothers w książce pt. *Moc uwielbienia* przytacza historię pewnego małżeństwa, które od wielu miesięcy martwiło się o zdrowie swojej córki. Zdiagnozowano u niej poważną chorobę psychiczną i skierowano na leczenie do zakładu psychiatrycznego. Jej stan lekarze określali jako beznadziejny. Rodzice byli wierzący, więc codziennie na kolanach błagali Boga, by ją uzdrowił, ale nie było żadnej poprawy. Usłyszeli wówczas naukę, w której kaznodzieja zachęcał do uwielbienia Boga i dziękowania Mu za wszystko, co nas spotyka. Początkowo byli tym obrznięci. Uwielbiać Boga za chorobę naszej córki? Dziękować Mu za coś w tak oczywisty sposób złego? Z czasem doszli do wniosku, że i tak nie mają nic do stracenia, więc postanowili spróbować. Uklękli oboje i modlili się tymi słowami:

Im dłużej się modlili w ten sposób, tym bardziej byli przekonani, że Bóg rzeczywiście czyni to, co jest najlepsze. Następnego dnia zadzwonił lekarz i poinformował o znacznej poprawie stanu zdrowia córki. Po dwóch tygodniach została wypisana ze szpitala. Rok później wyszła za mąż, założyła rodzinę, zupełnie zdrowa mogła dalej cieszyć się życiem. Takie historie dzieją się naprawdę. Wiara czyni cuda, a siłę wiary możemy odczuć szczególnie wtedy, gdy uwielbiamy Boga i potrafimy dziękować Mu za wszystko.

Życie często stawia nas w trudnym położeniu. Praca, obowiązki, mniejsze, czy większe kłopoty – to wszystko może nas męczyć i prowadzić do zniechęcenia, wywoływać frustrację. A co dopiero, gdy przychodzi choroba? Co czujemy, gdy lekarska diagnoza brzmi jak skazujący wyrok? Jakie uczucia budzą się w nas, gdy tuż za granicą naszego kraju toczy się okrutna wojna, a media codziennie przekazują tragiczne informacje o ogromnych zniszczeniach oraz cierpieniu i śmierci niewinnych ludzi? W tym wszystkim czujemy się bezradni, bo niby co możemy uczynić, by ta tragiczna sytuacja uległa zmianie?

Nie jesteśmy cudotwórcami i sami nie potrafimy zmienić świata. Możemy jednak zmienić siebie i wnieść więcej radości, nadziei i optymizmu w nasze życie. Bóg chętnie nam w tym pomoże, jeśli Mu uwierzymy i zaufamy. Niezależnie od położenia, niech nie zabraknie w naszym życiu szczerego dziękczynienia.

KS. TOMASZ MUCHA
KAPELAN HOSPICJUM DAR SERCA

URATOWANA DZIĘKI PROFILAKTYCE

Ta opowieść w zasadzie zaczyna się w 1997 roku, gdy na raka piersi zmarła moja babcia. Mama mojego taty. Historia niestety lubi się powtarzać i w 2013 umiera na raka jajnika jej córka, a moja ciocia. Obie kobiety zaniedbały kontrole ginekologiczne nie badając się latami. Gdy zaczęły źle się czuć... było już zbyt późno na ratunek. Jednak moja ciocia zrobiła coś niesamowitego: zadzwoniła do mnie przed śmiercią i poprosiła bym razem z siostrą zrobiła badania genetyczne na mutację genu BRCA 1. Zaczęłam szukać pomocy i opowiedziałam tę historię mojemu ówczesnemu ginekologowi. Niestety odpowiedział mi po usg jajników tak: „na oko jest Pani zdrowa, nie widzę podstaw do skierowania...”. Oczywiście była to moja ostatnia wizyta w tym gabinecie. Znalazłam młodą panią ginekolog, która potraktowała mnie poważnie i wypisała skierowanie, poleciła NIO w Gliwicach. Pojechałam tam razem z siostrą. Po rozmowie z lekarzem genetykiem pojawiła się nowa przeszkoda - powinniśmy namówić tatę na badania po „linii prostej”. A wiadomo, jak jest z mężczyznami, odmówił nam, rozmowa nie pomogła. Zdruzgotane wróciliśmy z niczym do genetyka. Ten jednak zrobił nam badania na podstawie dokumentów cioci. Wynik nie pozostawiał złudzeń: ja mutację genu BRCA 1 mam, siostra nie. Pamiętam, że wtedy płakałam, był to dla mnie szok. Genetyk uświadomił mi, że mam 85% szans na zachorowanie na nowotwór piersi, a 40% na nowotwór jajników, był bardzo rzeczowy. To dzięki niemu postanowiłam, że w moim przypadku ta straszna historia się nie powtórzy. Miałam wtedy 26lat, i potraktowałam to bardzo poważnie. Badania genetyczne pod kątem mutacji w przypadku onkologii - i nie tylko - mogą uratować życie. Moje uratowały. I choć nie są to miłe informacje, staraliśmy się żyć normalnie, w międzyczasie wyszłam za mąż i urodziłam dziecko. Objęto mnie programem badań profilaktycznych, z czynnikiem wysokiego ryzyka, przyjeżdżałam regularnie na kontrole (latem USG i mammografię, a zimą rezonans magnetyczny) co pół roku przez 6 lat czułam się zaopiekowana. Aż do pamiętnego stycznia 2021, gdy przysłała kolejna fala koronawirusa i odmówiono mi badań profilaktycznych w Instytucie Onkologii w Gliwicach.

Nie wyznaczono mi następnego terminu kontroli, a gdy sama tam zadzwoniłam dostałam suchą informację, że ba-

CZEŚĆ, MAM NA IMIĘ KASIA I OPOWIEM WAM JAK TO JEST WYGRAĆ ZE ZŁOŚLIWYM NOWOTWOREM PIERSI LEDWO PO TRZYDZIESTCE.

dają tylko chorych. Bardzo mnie to zdziwiło. Jednak mieliśmy z mężem dziwne przeczucie, że nie mogą mnie spławić. I choć nic mi nie było, czułam się świetnie, pracowałam na pełnych obrotach to zadzwoniłam jeszcze raz. Na infolinii zapytałam: „czy uważacie, że w Polsce ludzie umierają tylko na covid? Mam małe dziecko, muszę się zbadać, mam mutację i 85% szans na chorobę.” Moja determinacja zrobiła wrażenie na kobiecie odbierającej telefon, ponieważ zadzwoniła do mnie z prywatnej komórki po pracy z informacją, że udało się jej załatwić mi teleporadę lekarską. Po krótkiej rozmowie z lekarzem bez problemu dostałam termin na rezonans magnetyczny.

Do kwietnia 2021 roku uważaliśmy, że jeżdżę tam tylko na kontrolę i te badania nie różniły się niczym od poprzednich. Byłam przekonana, że muszą to robić, bo widziałam jak ta choroba zabiera kobiety w mojej rodzinie. Badałam się tak regularnie ponieważ chciałam żyć, wychowywać dziecko i nie zadrećcać się myślami - a co będzie jeśli to mam? wzięłam sobie tę profilaktykę głęboko do serca (za punkt honoru). Bo przecież spodziewałam się choroby, tylko nie znałam dnia i godziny, nie zawsze możemy żyć pozytywną nadzieją, czasami wchodzimy do mrocznego pokoju, a to bardzo wyczerpuje i zabiera energię. I w myślach już planowałam, że go wyprzedzę, WYPRZEDZĘ RAKA O KROK ! To była moja prywatna wojna. Jak Angelina Jolie w odpowiednim dla siebie i dla nas (bo nie żyjemy tylko dla siebie) czasie, zrobię profilaktyczną mastektomię i ominie mnie ten niefart. Niestety nie zdążyłam oszukać przeznaczenia: na wyniki czekałam ok 2 tygodni, lekarz (jak się dziś okazuje ten sam, który kierował moim leczeniem) w formie teleporady poinformował mnie, że „wyszła zmiana” i dostałam skierowanie na pilną biopsję gruboigłową. Nie brzmiało to dobrze. Podświadomie czułam, że ON nadszedł. Choć łudziłam się, że to jakaś torbiel, a z racji mutacji tak chcę



to od razu dokładnie sprawdzić. W zasadzie nikt mi więcej nic nie mówił. Po prostu czekałam na wynik. Poszłam na biopsję i czekałam na telefon. Pozostawiona sama sobie, z mętlikiem w głowie. W oczekiwaniu na wynik biopsji staraliśmy się żyć normalnie, dla synka. To były koszmarne długie 3 tygodnie. Chyba najgorsze. Bo człowiek nie wie na czym stoi. Ale starałam się zachowywać zimną krew. W końcu badania robiłam regularnie, więc nawet jeśli to rak, to wcześniej wykryty. Miałam w sobie mimo wszystko wewnętrzny spokój, który towarzyszył mi do końca leczenia.

Wyniki odbierałam w gabinecie: Potrójnie ujemny nowotwór piersi. Nie wiedziałam co to znaczy. Nie czytałam wcześniej nic w Internecie. Wychodzę z założenia, że od tego są lekarze, a nie Google. Pani doktor uświadomiła mi, że jest złośliwy. Ale od razu mocno zaakcentowała - „jest wcześniej wykryty”. Poinformowała mnie, że dostanę silną chemię, stracę włosy i muszę się poddać operacji, ale wyleczą mnie. Miałam plan, a to już coś. Nie płakałam. Od razu podchwycałam temat. Ok, jest mały guz, jak się go pozbyć, to bez cackania się ze sobą, bez kompromisów, róbmy radykalną mastektomię obustronną, jestem gotowa na walkę. Pani doktor była pozytywnie zaskoczona moją postawą, mimo tak szokujących informacji nie zamierzałam się załamywać. Miałam silne przekonania graniczące z pewnością, że Bóg jest po naszej stronie i postawił na mojej drodze odpowiednich ludzi. Miałam wrażenie, że wokół mnie dzieją się małe cuda, choć brzmi to może absurdalnie. Według tej lekarki, moja decyzja o radykalnej operacji była najwłaściwsza, a przy tej mutacji zalecała również szybki zabieg ADNEKSEKTOMII czyli prewencyjne usunięcie jajników i jajowodów. Więc w głowie miałam już zarys działania i check - listę do odhaczenia, co robić, by wrócić do zdrowia. A jeszcze nie zdążyłam wyjść z gabinetu.

Myślę, że moje działanie było instynktowne. Pewnie dlatego zachowałam zimną krew, bo żyłam ze świadomością nadejścia raka przez 6 lat. Wiedziałam co muszę robić, po prostu muszę się z tym szybciej zmierzyć. Topór wisił nade mną tyle lat, w końcu spadł.

Konsylium w mojej sprawie odbyło się w czerwcu 2021 roku, tam tylko z żalem stwierdziłam, że nie zdążyłam ustrzec się od raka, na co kierownik kliniki Pan Docent Michał Jarząb (dla mnie nie ma większego autorytetu) powiedział ze stoickim spokojem: „a ja myślę, że Pani zdążyła”. Tych słów złapaliśmy się z mężem i kurczowo trzymaliśmy. One mnie prowadziły przez całą chemioterapię i dźwięczały mi w głowie jak przepowiednia wyroczeni. Zaufałam jemu i jego zespołowi, zawierając mu młode życie.

I tak rozpoczęłam chemioterapię: 4 cykle czerwone i 12 białych...

Ale do leczenia podeszłam bojowo, zadaniowo i bez zbędnego rozczulania się nad sobą. Pewnie dlatego, że u nas

w domu nowotwór był. Nie jest to dla mnie tabu. Wiedziałam jak wyglądają skutki chemioterapii. Zatem umówiłam się do fryzjera, zaraz po potwierdzeniu diagnozy i ścięłam włosy. Gdy po drugim wlewie zaczęły wychodzić garściami, poprosiłam męża by zgolił mnie na łyso. Wtedy dostałam mocy. Minął stan przygnębienia, związany z powolną utratą włosów, sama się ich pozbyłam. Chociaż na to miałam wpływ.

Nie będę udawać, nie było to ani łatwe, ani przyjemne. Moje dziecko dostało informację, że jestem chora i żeby wyzdrowieć dostaje antybiotyk po którym wypadają włosy. Nie wyobrażam sobie przed nim tego zatajać, ale też nie uważam, że musi wiedzieć jak poważna jest to choroba.

Mój nowotwór potrójnie ujemny jest najbardziej prymitywnym nowotworem złośliwym, ale najlepiej i najskuteczniej zadziała na niego czerwona chemia. Więc nie chciałam jej sobie obrzydzać. Powtarzałam sobie, że ona musi mnie wyleczyć. Najtrudniejsza była pierwsza, bo w dniu implantacji portu naczyniowego dostałam od razu chemię, a ja strasznie się boję igieł, zastrzyków i ogólnie szpitali. Więc ten zabieg był dla mnie dość traumatyczny, mimo, że pod znieczuleniem miejscowym. Po całym dniu na czczo dostałam wlew, który mnie rozłożył na kilka dni w domu. Z usidleniem w domu i brakiem siły pomagał mi... INSTAGRAM! Tak, to było moje okno na świat. Gdy powiedziałam publicznie w lipcu, że mam nowotwór, znajomi nie mogli uwierzyć. A ja nagrywałam się, pokazywałam łysa, by przełamywać tabu. I by wiedzieli, że to może dotknąć i dotyczyć każdego w każdym wieku.

W połowie sierpnia 2021 r. po zakończeniu czerwonej chemii, zrobiono mi rezonans na którym guza już nie było, nastąpił całkowity regres, w miejscu guza została tylko blizna po biopsji. To był najlepszy prezent urodzinowy, zbliżały się moje 32 urodziny. Jednak lekarze nie czekali na dobre wieści, z racji tego, że miałam dobre wyniki krwi i dostałam chemioterapię do końca. Czyli przyjąłem jeszcze 12 wlewów „białej chemii”. Wlewy przyjmowałam po 3 na raz, co dwa tygodnie. Standardowo przyjmuje się jeden wlew na tydzień. Mój organizm i prawdopodobnie siła płynąca z nastawienia, pozwoliły mi na przyśpieszenie terapii. I tak 6 października 2021 roku popłynął ostatni wlew.

Jesienią 2021 roku czekałam już tylko na operację, która odbyła się 26 listopada. I to chyba jej najbardziej się bałam. Moi bliscy zastanawiali się, czy powinnam poddawać się dobrowolnie tak dużej operacji, jednak ja i mój mąż byliśmy pewni, że tak trzeba. Za wszelką cenę chcę wychować syna. I po prostu zrobię wszystko, co należy. Bez półśrodków. Silni ludzie robią to, co trzeba, a ja czułam się silna jak nigdy. Uważam, że piersi to nie organ niezbędny do życia - to gruczoł. Można bez niego żyć i teoretycznie nie odczuwać skutków zdrowotnych. A skoro dziś medycyna daje możliwość rekonstrukcji piersi, to dlaczego nie? Ludzie to sobie robią dla lepszego wyglądu, za pieniądze. A ja mam się wahać?

Oczywiście, że się bałam, ale boję się już mniej: zmniejszyłam ryzyko nawrotu o 95%.

Jak tłumaczył mi lekarz: mój nowotwór rozwija się w tkance gruczołowej, a skoro jej nie będzie, nie będzie się jak miał rozwinać. Tylko u 1 na 2000 pacjentek potrójnie ujemny wraca pod implantem, czy w okolicy - to te 5%. Rachunek był dla mnie prosty, warto.

Operacja się udała, mam dwie piersi wypełnione implantem, pomimo trudności w gojeniu się ran (zmagalam się z powierzchowną martwicą 4 miesiące) nie zmieniałabym zdania. Nie zdecydowałabym się na operację oszczędzającą. Strach przed nawrotem nie pozwoliłby mi żyć. Wiem, bo gdy tylko doszłam do siebie po mastektomii, w czerwcu 2022 poddałam się profilaktycznemu usunięciu jajników. Tak, mam menopauzę w wieku 33 lat na własne życzenie, ale na własne życzenie mam też poczucie spokoju. I pewność, że to, co było w mojej gestii, to na co miałam wpływ, zrobiłam. Dziś myślę, że zrobiłam wszystko, by rak nie wrócił. Gdy to wszystko już za mną, jeżdżę na wyznaczone kontrole. Dwa tygodnie przed badaniami chodzimy z mężem zieloni od strachu, ale tego się nie zmieni. To trzeba zaakceptować i wpisać jako element naszego życia. Nie zadaję pytań: dlaczego ja? Nie zagłębiam się w przeszłość. Skupiam się na tym co jest i co będzie. Czuję wdzięczność, że mogę tu być i dzielić się moją historią. Bo ilu pacjentom przytrafia się całkowity regres? To nasz cud.

Choroba zmieniła wszystko. I nie jest to frazes. Zdecydowanie cieszę się z małych rzeczy, nie oczekuję już tak wiele od siebie. To nie znaczy, że odpuszczam, bo mam już plany na dalszy rozwój naszej firmy. Ale już w innym tempie. Chcemy z mężem trochę przewartościować swoje życie. To chyba już nastąpiło. Praca jest ważna, ale nie najważniejsza. Najważniejsza jest rodzina i zdrowie. O to trzeba dbać. Tego się nie kupi. Pragniemy więcej odpoczywać i spędzać czas ze sobą. Zanim zachorowałam, mieliśmy plan: odpoczniemy na emeryturze, ale co się stanie jeśli jej nie doczekamy? Choroba usadziła nas na tyłku, czas zwolnić. Rok 2020, przed chorobą był dla nas intensywny: firma i praca po 12 godzin, budowa i przeprowadzka. Do tego synek idący do przedszkola. Nie wiem, czy to miało wpływ, że tak młodo zachorowałam, ale na pewno, nie był to łatwy okres. Te dwa lata to lata leczenia i odpoczynku. Bardzo trudna, ale wartościowa lekcja. Może nam potrzebna? Wierzę, że Ten Na Górze ma plan i ufam mu. Paradoksalnie ta choroba nas zbliżyła jako rodzinę. Dzięki niej spędzam dużo czasu z synem, a mąż mniej pracuje.

Co chciałabym Wam przekazać? Że to dotyczy każdego. Rak nie wybiera. Jest najbardziej demokratyczną chorobą. Niezależnie od tego jak o siebie dbasz, co jesz, czy uprawiasz sport. Czy masz w rodzinie chorych na raka. To może spotkać każdego, w każdym wieku. I nie chcę nikogo straszyć, ale lepiej choć co rok upewniać się, że jest się zdrowym. USG, mammografia piersi, ginekolog i zwykła morfologia, to może uratować życie. Onkolodzy powtarzają

i jestem na to żywym przykładem: szybka diagnoza daje szansę na wyleczenie nawet najzłośliwszego raka. Dlatego proszę każdą z Was: raz w roku zróbcie sobie kompleksowo badania. Zróbcie listę i odhaczajcie ją. By być pewnym swego zdrowia. Bo gdy ja zachorowałam na śmiertelną chorobę czułam się fantastycznie, nie miałam żadnych objawów i sygnałów, a gdyby się pojawiły to prawdopodobnie byłoby dla mnie za późno.

Nie wolno sobie wmawiać, że człowiek boi się badać, bać to się trzeba, że za późno się w Polsce diagnozuje. Jeśli już się coś znajdzie, to im szybciej, tym łatwiej nas leczyć i powrót do zdrowia jest realny.

Właśnie mija rok, odkąd zakończyłam chemioterapię. Wygrałam walkę z rakiem i co dalej? Wielu z nas, po różnych chorobach, to pytanie dotyczy. Zdrowy pomyśli: co to za pytanie? A no właśnie zasadnicze: Przez ponad rok walczyłam o życie, o bycie tu, na tym świecie, a gdy tę walkę wygrałam, okazało się, że przejście do porządku dziennego nie jest już takie proste. Wiele spraw i codziennych problemów wydaje mi się zbyt błaha, by tracić na nie zapamiętanie i energię. Wielu rzeczy nadal robić nie mogę w trosce o swoje zdrowie. Mentalnie szukam swojego miejsca. Przyjęłam bardzo bojową postawę podczas choroby, a dziś pozwalam sobie na ujście tych emocji, na wentyl bezpieczeństwa.

Teraz to czas dla mnie; chodzę na fizjoterapię, odżywiam się pod kontrolą dietetyka i spotykam się z psychologiem, wprowadziłam aktywność fizyczną i uczę się życia na wolniejszych obrotach. By nie dokręcać sobie już tak śruby i pozwolić sobie na czas dla siebie oraz na odpoczynek. Jedno jest pewne - syn i mąż to najlepsze, co mogło mnie w życiu spotkać, a to już silne podwaliny do budowania siebie. Choć momentami czuję się jak emocjonalna ruina, a wyglądam kwitnąco. I to nie dlatego, że obwiniam siebie, świat czy Boga za to, co mnie spotkało. To dlatego, że my, onkobabki, często przyjmujemy rolę fighterki, wojowniczkki, by się nie rozsypać w trakcie leczenia, dla rodziny. Uśmiechamy się, niejednokrotnie pocieszamy najbliższych. Gdy emocje i kurz po walce już opadną, czas pozwolić sobie na taki komfort, jakim jest dochodzenie do siebie. Fizycznie to jedno, widoczne i oczywiste. A psychiczne dojście do siebie to już dłuższa i bardzo indywidualna historia. Chcę Wam powiedzieć, żebyście nie zapominali o tym mając w otoczeniu osobę z epizodem onkologicznym. Uśmiech nie zawsze jest maską, ale czasem udajemy uśmiech. I nie zmienia to faktu, że bardzo szczerze cieszymy się wracając do grona zdrowych i żywych. Każdy chory, nawet ten najlepiej trzymający się w trakcie leczenia, ma prawo do gorszych dni. Nie oznacza to depresji, ale pamiętajcie, że zarówno w trakcie, jak i po leczeniu można się zgłosić do psychologa, który pomoże poukładać sobie w głowie i poradzić ze skrajnymi emocjami. Trzeba pozwolić dać sobie pomóc.

KASIA
PODOPIECZNA HOSPICJUM DAR SERCA

XXI WIEK CECHUJE SIĘ ZNACZNĄ EWOLUCJĄ W ZAKRESIE ROZPOZNAWANIA, DIAGNOSTYKI I LECZENIA CHOROÓB NOWOTWOROWYCH. OGÓLNIEM XX/ XXI WIEK WYRÓŻNIA SIĘ TRENDIEM WZROSTOWYM ZACHOROWAŃ, JAK RÓWNIEM ZWIĘKSZONYM, PROCENTOWYM UDZIAŁEM NOWOTWORÓW NISZOWYCH W OGÓLNYM ZESTAWIENIU, NP.: NOWOTWORY UKŁADU MOCZOWEGO, MIĘSAKI, GUZY MÓZGU.

NOWOTWORY – – DIAGNOSTYKA I LECZENIE W XXI WIEKU

DR. N.MED. ANDRZEJ KAŁMUK

Dostęp do nowoczesnych metod diagnostycznych i leczniczych pozwala na wczesne wykrycie choroby, a co za tym idzie - skuteczną terapię dającą wyższy odsetek całkowitych wyleczeń, jak i znaczące wydłużenie czasu życia w przypadku zaawansowania procesu nowotworowego. Omawiając postęp w diagnostyce i leczeniu plagi XXI wieku omówię kolejno poszczególne dziedziny.

Obecnie w Polsce działa Pakiet Szybkiej Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego (DIL0), który pozwala na szybką diagnostykę i włączenie leczenia.

W ZAKRESIE DIAGNOSTYKI

Po pierwsze należy zgodnie z wytycznymi WHO pamiętać o funkcjonujących w Polsce programach zdrowotnych wczesnego wykrywania raka, takich jak:

1. program mammografii
2. program wczesnego wykrywania raka szyjki macicy
3. program wczesnego wykrywania raka jelita grubego

Programy wczesnego wykrywania nowotworu, jak sama nazwa wskazuje, służą do badania przesiewowego określonej populacji Polaków i Polek, celem wykrycia bezobjawowej patologii nowotworowej. Jednak udział populacji w badaniach przesiewowych jest znacząco za niski w porównaniu do oczekiwania i potrzeb.



W założeniu badania przesiewowego w przypadku raka piersi, aby rozpoznać jeden nowotwór u pacjentek w wieku 40-49 lat, należy wykonać ponad 500 badań mammograficznych i około 5 biopsji.

W grupie pacjentek w wieku 60-69 lat, wystarczy około 200 mammografii i 2 biopsje - wlicza ekspert.

W wykrywaniu raka prostaty, jajników, płuc, czerniaka, czy też np. nowotworów układu moczowego, aktualnie jest brak opracowanych programów przesiewowych, które odpowiadałyby kryteriom skuteczności w korelacji do nakładów finansowych.

W ZAKRESIE DIAGNOSTYKI OBRAZOWEJ

Pojawiły się lub zwiększyła dostępność (finansowanie przez NFZ nowoczesnych badań obrazowych) nowoczesnych technologii w służbie diagnostyki obrazowej.

Przykładem jest większa dostępność do pozytonowej emisyjnej tomografii (PET-CT) - badania wykorzystującego w diagnostyce połączenie tomografii wraz z oceną intensywności wychwytywania, przy uprzednim podaniu pacjentowi substancji zawierającej odpowiedni izotop (tzw. kontrast), który podczas badania będzie źródłem pozytonów. Ta forma diagnostyki ma duże znaczenie w ocenie zaawansowania choroby nowotworowej i pozwala podjąć właściwe decyzje co do schematu leczenia, szczególnie kiedy badanie tomograficzne nie jest jednoznaczne (np. ocena zaawansowania raka płuca przed radioterapią, zabiegiem operacyjnym), ocena efektu leczenia raka jajnika - oceny zmian resztkowych.

Badanie PET-CT ma znaczenie również w diagnostyce, kiedy stwierdzamy np. podczas badania TK płuc guzek niejednoznaczny, a następnie chcemy ustalić jego charakter, co następnie pozwala i ułatwia włączenie właściwego leczenia.

Ponadto należy zwrócić uwagę na zniesienie limitów na badania obrazowe - rezonans magnetyczny, tomografię obrazową, scyntyografię. Jednakże dostępność badań zależy od wydolności określonego zakładu diagnostycznego i zakresu ich wykonywania.

Badania obrazowe takie, jak USG i RTG są badaniami ogólnie dostępnymi zarówno w POZ jak również w AOS (ambulatoryjnej opiece specjalistycznej) i finansowane w ramach porad.

W ZAKRESIE DIAGNOSTYKI LABORATORYJNEJ

W zakresie diagnostyki laboratoryjnej mamy ogólną dostępność do badań krwi, jak również badań specjalistycznych (np.: markery nowotworowe – CA 125; CA 19-9; CEA, CA-15-3, PSA, Test ROOMA). Jednak należy pamiętać, że interpretacja wyniku musi być połączona z całością diagnostyki – badanie fizykalne i obrazowe. Wynika to z faktu, że izolowane badanie markera bywa zwodnicze, a prawidłowy wynik może uściślić czujność lekarza i pacjenta.

W ZAKRESIE BADAŃ HISTOPATOLOGICZNYCH

Nowoczesna diagnostyka histopatologiczna jest czasochłonna i droga. Zauważalne jest powstawanie centrów diagnostyki histopatologicznej w ramach Ośrodków Klinicznych (Instytuty Onkologii) lub prywatnych. Pozwala to na szybkie i szczegółowe postawienie rozpoznania histopatologicznego, a w konsekwencji prawidłowe włączenie leczenia onkologicznego – najbardziej skuteczne. Uważa się, że w XXI wieku każdy przypadek poddany leczeniu onkologicznemu powinien mieć postawione rozpoznanie histopatologiczne.

Obecnie w ramach programów lekowych NFZ stosowane jest leczenie celowane i spersonalizowane. Do nich należą – w zakresie diagnostyki – ocena mutacji BRCA 1 i BRCA 2, ocena ALK; ROS, NRAS; KRAS, PDL-1, BRAF, EGFR. Ocena statusu w/w badań pozwala nam włączyć w każdym przypadku leczenie „szyte na miarę”, czyli leczenie konkretnego pacjenta, konkretnym lekiem, w konkretnej dawce. I to jest najważniejsze w leczeniu onkologicznym. Należy pamiętać, że pierwszym leczeniem celowanym w raku piersi jest hormonoterapia, następująca po ocenie statusu receptorów estrogenowych i progesteronowych.

W ZAKRESIE DIAGNOSTYKI INWAZYJNEJ

Wzrasta obecnie dostępność badań endoskopowych – kolonoskopia, gastroscopia, bronchoskopia, co pozwala na wczesne wykrycie i potwierdzenie histopatologiczne raka. Zaznaczyć należy, że ta forma diagnostyki jest zaliczana do podstawowych badań przesiewowych.

Aktualnie zwiększa się też dostępność do biopsji pod kontrolą USG (EUS lub EBUS). Powyższe procedury pozwalają na mniej inwazyjne pobranie materiału do badania histopatologicznego. Ponadto rośnie przystępność diagnostyki układu moczowo-płciowego – cystoskopia, czy biopsja gruczołu krokowego.

W ZAKRESIE LECZENIA OPERACYJNEGO

Obecne wytyczne chirurgii onkologicznej i onkologii nakażują w każdym przypadku rozpoznania choroby nowotwo-

rowej rozważyć możliwość leczenia chirurgicznego. Metody i techniki operacyjne są nieustannie udoskonalane, podobnie jak wykorzystywany sprzęt lub ogólnie pojęte narzędzia medyczne, czy też stosowane w leczeniu operacyjnym nowoczesne techniki komputerowe, jak system da Vinci, Cyber - Knife, Gamma - Knife, terapia protonowa. Należy również nadmienić, że współczesne techniki operacyjne, wykorzystujące systemy komputerowe, pozwalają na wkroczenie z leczeniem w przypadkach, kiedy standardowa chirurgia nie może być wykorzystana ze względu na lokalizację zmiany.

W ZAKRESIE RADIOTERAPII I BRACHYTERAPII.

Nieustannie powiększa się ilość Zakładów Radioterapii i Brachyterapii, co pozwala szybciej włączyć chorego do leczenia promieniami. Nowoczesne systemy do radioterapii i brachyterapii wykazują wysoką skuteczność w leczeniu z minimalnym ryzykiem powikłań po zakończeniu terapii. Co ważne, należy pamiętać, że każdy pacjent z chorobą nowotworową ograniczoną lub rozsianą wymaga leczenia.

W ZAKRESIE CHEMIOTERAPII I LECZENIA BIOLOGICZNEGO, CELOWANEGO

Obecnie leczenie systemowe (chemioterapia, hormonoterapia, leczenie celowane) powinno być „szyte na miarę”. Chemioterapia klasyczna z zastosowaniem znanych nam cytostatyków powinna być zastosowana w połączeniu z leczeniem celowanym, biologicznym. Samą chemioterapię stosujemy w tych przypadkach, gdzie leczenie celowane nie ma zastosowania. Obecnie ustalanie planu leczenia raka piersi, jelita grubego, raka płuc, jajników, prostaty, czerniaka złośliwego, pierwotnego raka wątroby i innych, nie powinno być rozpoczynane bez ustalenia statusu genetycznego guza. Skuteczność leczenia celowanego jest większa, a toksyczność znacznie mniejsza.

Reasumując, obecny stan wiedzy, dostępność badań diagnostycznych – obrazowych, histopatologicznych, genetycznych pozwala na włączenie najlepszego leczenia dla chorego.

Należy pamiętać jednak, że autonomiczne leczenie operacyjne, czy chemioterapia, radioterapia mogą (pozbawione synergii względem siebie) nie być skuteczne. Często ważnym jest włączenie do leczenia różnych metod terapeutycznych, co pozwala uzyskać najlepszy efekt końcowy.

Dostęp do leczenia został znacznie ograniczony w czasie pandemii COVID SARS -19. Ograniczenia w funkcjonowaniu placówek służby zdrowia w związku z reżimem epidemiologicznym, przekształceniem placówek medycznych w ośrodki leczenia pandemii, strach chorych przed zakażeniem, spowodowały zmniejszoną wykrywalność chorób i zmniejszoną dostępność do leczenia onkologicznego, a obecnie obserwuje się wysoki odsetek stwierdzonych nowotworów w zaawansowanym stadium choroby.

ZASOBY WŁASNE JAKO ŹRÓDŁA SIŁY, NADZIEI, WIARY

Zasoby osobiste to wszystkie rzeczy, cechy, umiejętności, kontakty międzyludzkie, które pomagają nam żyć i dzięki którym możemy lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Sprzyjają one również ogólnemu rozwojowi. Warto je rozpoznawać, rozwijać, wzmacniać i korzystać z nich w życiu codziennym.

Świadomość i wiedza jakimi dokładnie dysponujemy zasobami pozwala nam zdecydowanie lepiej radzić sobie w różnych sytuacjach, nowych, trudnych, kryzysowych, wpływa na jakość naszego życia.

Zasoby każdego człowieka można klasyfikować na wewnętrzne i zewnętrzne. Te pierwsze, indywidualne, są to m.in. cechy charakteru, temperament, funkcje poznawcze - intelektualne, kompetencje emocjonalne, talent, strategie działania, wyznawany system wartości, doświadczenia, porażki i sukcesy życiowe. Zasoby własne to również: plany na przyszłość, marzenia, motywacja, kreatywność.

Zasoby zewnętrzne to wspierające człowieka środowisko społeczne, bliskie relacje, rodzina, przyjaciele, znajomi, praca zawodowa, grupy wsparcia, stowarzyszenia, kultura, sztuka, religia, środki materialne.

Każdy człowiek ma dostęp do prawie wszystkich swoich zasobów wewnętrznych, jednak nie wszyscy zdają sobie sprawę z ich posiadania, jak również nie wszystkie zasoby potrafią w pełni (je) wykorzystać. Ludzie różnią się od siebie pod względem dostępnych im potencjalnych zasobów, różnią się także pod względem gotowości i chęci wykorzystywania zasobów, którymi dysponują. A zasobami – warto mądrze zarządzać.

Skoncentrowanie uwagi na zasobach własnych powoduje zazwyczaj wzrost optymizmu, poczucia sprawstwa (przekonania, że ma się realny wpływ na bieg wydarzeń). Wpływa też na kształtowanie pozytywnego obrazu siebie i ma znaczenie w procesie adaptacji do nowych sytuacji życiowych.

Sposób w jaki doświadczamy stresu i jak sobie z nim radzimy - jakie strategie wybieramy – zależy od posiadanych przez nas zasobów. Wśród zasobów osobistych, które

POJĘCIE ZASOBÓW ZOSTAŁO ROZWIĘTE PRZEZ AMERYKAŃSKIEGO PSYCHIATRĘ I PSYCHOLOGA MILTONA ERICKSONA (1901-1980). ZAKŁADAŁ ON, ŻE KAŻDY CZŁOWIEK POSIADA ZARÓWNO DEFICYTY, OGRANICZENIA, JAK I ZASOBY, MOCNE STRONY, KTÓRE MOGĄ BYĆ POMOCNE I UŻYTECZNE W RADZENIU SOBIE Z PROBLEMAMI, A TAKŻE, KTÓRE MOŻNA WYKORZYSTAĆ, BY POKONYWAĆ TRUDNOŚCI.

umożliwiają radzenie sobie ze stresem wymienia się m.in.; poczucie własnej wartości, skuteczności, zaufanie do siebie, inteligencję emocjonalną, kompetencje społeczne. Ponadto, pozytywne nastawienie, jak i przekonania osobiste oraz umiejętności samoregulacji, znacząco wpływają na takie sfery życia, jak praca, funkcjonowanie społeczne, utrzymanie zdrowia (zarówno fizycznego, jak i psychicznego). Optymizm m.in.. sprzyja bardziej efektywnemu radzeniu sobie ze stresem, co ułatwia przystosowanie się do nowych warunków oraz zwiększa poczucie zadowolenia i satysfakcji.

Wykorzystaj poniższe pytania, by dowiedzieć się, jakimi zasobami (m. in.) potencjalnie dysponujesz:

1. Co było Twoim małym lub dużym sukcesem w ostatnim czasie (tygodniu, miesiącu, roku)? Z czego jesteś dumny/a?
2. Jakie są Twoje osiągnięcia w życiu prywatnym/rodzinnym lub zawodowym?
3. W jaki sposób dbasz o relacje z innymi ludźmi? Co inni ludzie w Tobie cenią?
4. Jak lubisz spędzać wolny czas? Czy masz jakąś pasję, hobby, zainteresowania?



5. Jakie wartości są dla Ciebie najistotniejsze?

6. Do kogo możesz zwrócić się jeśli będziesz w potrzebie?

7. Zastanów się czy jest coś/ktoś, komu okazałeś troskę i opiekę?

Źródłem zasobów społecznych jest zarówno realne, jak i potencjalne wsparcie, jakie może otrzymać osoba znajdująca się w trudnej sytuacji od swojego otoczenia społecznego: rodziny, przyjaciół, sąsiadów.

Zasoby zewnętrzne to również miejsca, w których czujemy się dobrze, bezpiecznie, do których się chętnie wraca, o których się ciepło i serdecznie myśli. To przystań, czasami na parę chwil, a czasami na dłuższy czas.

Dla wielu osób takim zasobem zewnętrznym, źródłem wsparcia jest hospicjum Dar Serca przy ul. Orzechowskiego 1. W Darze Serca można rozwijać talenty, pasje, uczestnicząc w terapii zajęciowej (malarstwie, arteterapii), warsztatach wokalnych lub teatralnych, jodze onkologicznej, zajęciach relaksacyjnych.

W zależności od stanu zdrowia, możliwości i potrzeb, można korzystać ze wsparcia w postaci: rehabilitacji, indywidualnej lub grupowej pomocy psychologicznej, dietetycznej, opieki kapelana.

W hospicjum źródłem zasobów zewnętrznych jest doświadczanie wsparcia społecznego, towarzyszenie, tworzenie poczucia przynależności i wspólne przewyciężanie trudności.

Hospicjum Dar Serca to miejsce z dobrą energią, wrażliwymi na potrzeby innych, życzliwymi ludźmi. To przestrzeń dla każdego, kto w niej czuje się dobrze i bezpiecznie.

To też miejsce, gdzie można odkrywać swoje zasoby własne i z nich korzystać. A wiedza dotycząca własnych zasobów pozwala poszukiwać rozwiązań, osiągać cele, pozwala małymi krokami kreować wizję nowego, lepszego jutra, spełniać marzenia.

Zasobem jest nasza jednostkowa niepowtarzalność, dlatego: „Zawsze pamiętaj, że jesteś kimś wyjątkowym. Jedyne co musisz zrobić, to pozwolić innym zobaczyć jaki jesteś.” (M. Erickson).

Życzę wszystkim chęci i motywacji w odkrywaniu i wykorzystywaniu zasobów własnych. Do zobaczenia w miejscu, w którym jest moc i dobra energia, z którego można czerpać siłę, nadzieję i wiarę.

BEATA WOCHAL, PSYCHOLOG
W STOWARZYSZENIU HOSPICJUM DAR SERCA

Bibliografia:

-J. Haley, Niezwykła terapia. Techniki terapeutyczne Miltona H. Ericksona. Gdańsk, GWP, 2012.

- M.E.P., Seligman Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia,, Wydawnictwo Media rodzina of Poznań, Poznań 2005.

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE CZOSNKU

Przez wieki większość chorób dotykających ludzi leczono czosnkiem. W medycynie ludowej leczono nim rany po ukąszeniach owadów, choroby skórne, czy bóle zębów. Hipokrates z kolei polecał to warzywo, aby pobudzić wydalanie moczu, krwawienie miesięczne czy stymulować działanie przewodu pokarmowego. Stephen Long opisał wyleczenie ze szkorbutu uczestników wyprawy w Góry Skaliste dzięki spożywaniu dziko rosnącego czosnku. Zanim Pasteur wprowadził szczepionki jako metodę leczenia, przy chorobach bakteryjnych stosowano czosnek. Walory zdrowotne rośliny ta zawdzięcza występującym w niej związkom siarkowym, z których najważniejszym jest allina ulegająca rozkładowi do allicyny.

DZIAŁANIE PRZECIWBAKTERYJNE, PRZECIWWIRUSOWE I ANTYGRZYBICZNE

W drugiej połowie XIX wieku Ludwik Pasteur dowiódł, że surowy sok uzyskany z czosnku działa tak samo efektywnie, jak dawka 60 mg penicyliny i zabija bakterie. Swoje działanie bakteriobójcze allicyna zachowuje nawet w rozcieńczeniach 1:50 000. Ponadto niewątpliwą zaletą czosnku jest to, że mimo stosowania go od wielu tysięcy lat, w przeciwieństwie do większości antybiotyków, nie udało się bakteriom wytworzyć szczepów, które byłyby odporne na jego działanie. Badania, jakie przeprowadzono dotychczas wykazały spory wpływ czosnku na bakterie, które występują w przewodzie pokarmowym. Na podstawie wyników, jakie otrzymano podczas analiz *in vitro* przeprowadzanych w Holandii w 1998 roku stwierdzono, że wyciąg z czosnku podawany wraz z omeprazolem ma silne działanie na *Helicobacter pylori*. Przypisuje się to podobnej do omeprazolu zdolności allicyny do łączenia z grupą sulfydrylową, dając nadzieję na możliwość leczenia zakażeń tą bakterią bez stosowania kuracji antybiotykowych. Związki lotne, które są uwalniane podczas jedzenia czosnku dostają się podczas oddychania do płuc działając odkażająco, również ich trawienie i dostanie się do krwiobiegu dodatkowo wzmacnia działanie antybakteryjne. Wypada również wspomnieć o działaniu

antygrzybiczym czosnku. Porównano przeciwgrzybiczną aktywność świeżego soku czosnkowego z amfoterycyną B, będącą swoistym antybiotykiem przeciwko chorobom grzybiczym. Wyniki, jakie uzyskano świadczyły o dużo silniejszym działaniu grzybobójczym soku, w stosunku do amfoterycyny.

DZIAŁANIE ANTYNOWOTWOROWE

Przeprowadzono liczne badania, z których wynikało, że czosnek wykazuje również działanie antynowotworowe. Przypisuje się je zawartym w nim witaminom, kwasom tłuszczowym, selenowi, ale przede wszystkim substancjom siarkowym, co wykazały doświadczenia przeprowadzone na zwierzętach, które poddawano działaniu promieniowania, nitrozoamin oraz innych mutagenów. Co więcej, na podstawie obserwacji osób zamieszkujących Azję i regularnie spożywających czosnek i cebulę stwierdzono, że wpływa





on na zmniejszenie ryzyka wystąpienia raka żołądka o 40%. Uczeni w Ameryce po prowadzonych przez wiele lat wnikliwych badaniach twierdzą, że aby zmniejszyć o 80% prawdopodobieństwo zachorowania na raka wątroby, a o 75% na raka jelita grubego powinno się spożywać 4 g świeżego czosnku dziennie.

DZIAŁANIE NA UKŁAD KRĄŻENIA

Choroby układu krążenia stanowią aktualnie bardzo powszechny i poważny problem cywilizacyjny. Nieustannie trwają prace nad nowymi lekami mającymi za zadanie im zapobiegać, a także je leczyć. Warto omówić działanie czosnku, jako naturalnego środka o działaniu zapobiegawczym i leczniczym, który funkcjonuje wielokierunkowo, wpływając na:

- zmniejszenie zawartości triglicerydów,
- obniżenie poziomu frakcji LDL,-cholesterolu, a podwyższenie frakcji HDL,
- obniżenie stężenie fibryny
- obniżenie ciśnienia oraz zwiększenie elastyczności naczyń krwionośnych.

INNE WŁAŚCIWOŚCI CZOSNKU

Roślina ta ma również pozytywny wpływ na układ pokarmowy – unieszkodliwia bakterie gnilne i grzyby, które bytują w jelitach i powodują dokuczliwe dolegliwości jak wzdęcia, czy niestrawność. Stosowana jest także w leczeniu zatruc pokarmowych oraz biegunek, o czym mówił Marcovici – lekarz pochodzący z Włoch, który podczas II wojny

światowej, z powodu braku leków, z powodzeniem podawał chorym czosnek. Stwierdzono także, że znajdujące się w nim cysteina i cystyna aktywnie uczestniczą w procesie samoodtruwania hepatocytów (komórek wątroby).

PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA CZOSNKU

U ludzi spożywających codziennie przez 3 miesiące 60 g świeżego czosnku nie zaobserwowano żadnych nieprawidłowości w funkcjonowaniu organizmu. Ostrożnie do spożywania czosnku powinny podchodzić kobiety w ciąży i karmiące, ponieważ zawarte w nim związki siarkowe przechodzą do mleka matki, zwiększając łaknienie i wywołując reakcje alergiczne. Również osoby chore od dłuższego czasu na cukrzycę i przyjmujące insulinę powinny unikać czosnku, bądź spożywać go w nieznacznych ilościach – podobnie z ludźmi mającymi niskie ciśnienie, ponieważ czosnek może przyczynić się do jego dodatkowych spadków. Kuracje czosnkowe mogą nie służyć tym, którzy cierpią na zaawansowane schorzenia wątroby, kamicę żółciową, ostry nieżyt żołądka i jelit oraz niestrawność, powodując częste i uciążliwe odbijanie, choć czosnek ma poprawiać trawienie i działać żółciopędnie. Jedzenie czosnku i leczenie się nim jest niewskazane również podczas przyjmowania leków przeciwnadciśnieniowych, ponieważ wchodzi on z nimi w interakcję, będąc przyczyną wewnętrznych krwawień.

EWELINA DROŹDŻOWSKA
DIETETYK W HOSPICJUM DAR SERCA

CO SIĘ U NAS DZIAŁO W 2023 ROKU



Dzień dziecka w parku rozrywki twinpigs



LEPSZE ŻYCIE - KOMPLEKSOWE WSPARCIE NA RZECZ OSÓB CHOROBY ONKOLOGICZNEJ

Zapraszamy osoby niepełnosprawne, dotknięte chorobą nowotworową mieszkające na terenie województwa śląskiego do udziału w projekcie.

OFERUJEMY BEZPŁATNE FORMY WSPARCIA:

- rehabilitację ruchową
- rehabilitację w wodzie
- rehabilitację psychologiczną indywidualną i grupową
- terapię zajęciową
- warsztaty wokalne
- konsultacje pielęgniarstwa
- zajęcia łączące podstawy renowacji i florystyki

ZGŁOSZENIA:

Stowarzyszenie Hospicjum Dar Serca
Ul. Orzechowskiego 1
42-202 Częstochowa
Tel: 791 314 690
www.hospicjumczestochowa.pl
biuro@hospicjumczestochowa.pl



Projekt współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Uruchomienie nowego projektu PFRON



Wielki Bal Charytatywny na rzecz Hospicjum Dar Serca
2023 w Arche



Wizyta posłanki Lidii Burzyńskiej w naszym
stowarzyszeniu



Dni otwarte Hospicjum Dar serca



Otwarcie nowego oddziału Hospicjum Dar Serca
w Radomsku



Benefis Janusza Szopy



Spotkanie wielkanocne 2023



Jurajskie spotkanie kobiet z naszym patronatem



V edycja warsztatów dla podopiecznych Stowarzyszenia



Dzień dziecka na Strzelnicy Kochcice



VI edycja warsztatów dla podopiecznych Stowarzyszenia



Senioralia 2023



Wernisaż prac malarskich naszych pacjentów



Spotkanie z biskupem Andrzejem Przybylskim



Jarmark mikołajkowy w Częstochowskich Alejach



Występ dzieci z S. P. nr. 16 w Częstochowie w placówce Hospicjum



Nordic walking z pacjentkami



Bal Siatkarzy z częściowym wsparciem Stowarzyszenia Dar serca



Spektakl podopiecznych pt „rakotwórczość” podczas festiwalu kultury alternatywnej



Wyjazd podopiecznych na wystawę malarską do Krakowa

Msza św. Z relikwiami bł. Hanny Chrznowskiej



LEPSZE ŻYCIE - KOMPLEKSOWE WSPARCIE NA RZECZ OSÓB CHORYCH ONKOLOGICZNIE

Zapraszamy osoby niepełnosprawne, dotknięte chorobą nowotworową mieszkające na terenie województwa śląskiego do udziału w projekcie.

OFERUJEMY BEZPŁATNE FORMY WSPARCIA:

- rehabilitację ruchową
- rehabilitację w wodzie
- rehabilitację psychologiczną indywidualną i grupową
- terapię zajęciową
- warsztaty wokalne
- konsultacje pielęgniarskie
- zajęcia łączące podstawy renowacji i florystyki



ZGŁOSZENIA:

Stowarzyszenie Hospicjum Dar Serca
Ul. Orzechowskiego 1
42-202 Częstochowa
Tel: 791 314 690
www.hospicjumczestochowa.pl
biuro@hospicjumczestochowa.pl



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

TO, CO MOŻEMY UTRACIĆ

MONIKA DŁUBIS

Wiem, że wszystko jest na chwilę. Życie jest chwilą, nasi najbliżsi są chwilą – boimy się stawić temu czoła, nie chcemy o tym nawet myśleć. Kiedyś moim największym marzeniem było zostać kimś nieśmiertelnym, tak bardzo jestem przywiązana do TU i TERAZ, zresztą, jak większość z nas. Jestem przywiązana do swojego ciała, bycie w nim daje mi poczucie bezpieczeństwa. Wznoszenie się w sferę duchową, szczególnie na początku, napełniało mnie wielkim lękiem. Bowiem spotkanie z samą sobą jest najtrudniejszą rozmową w życiu, a wszystko dlatego, że u podstaw każdego smutku leży lęk przemijania - najpotężniejszy z całego królestwa lęków. Ostatnio pewien znany, buddyjski mnich opowiadał historię, w której jego przyjaciel, również mnich, dowiedział się od swojego lekarza, że jest nieuleczalnie chory i zostało mu niewiele życia. Na wieść o tym zaczął się śmiać. I nie był to bynajmniej śmiech przez łzy, a raczej śmiech dojrzały, z takim mniej więcej przekazem: okej, a więc teraz przyszedł ten czas i się tego nie obawiam. Na pewno ludziom wierzącym jest łatwiej, noszą w sobie ów spokój i wiarę. Żarliwa ufność daje uczucie harmonii i pogodzenia się z kolejami losu, pewną świadomość transferu ku lepszemu. Dla przykładu - kiedyś podczas leśnego spaceru odbyłam piękną rozmowę z przyjaciółką. Spytałam ją czy nie boi się śmierci, a ta z wielkim zdziwieniem spojrzała w moją stronę i towarzyszył jej wtedy właśnie taki wszechogarniający spokój. Bardzo rzadko doświadczam takiego fenomenu, takiej energii jak w tamtej chwili. Wyjaśniła mi, że absolutnie się nie boi – śmierć dla niej, to nawet coś lepszego niż życie, spotkanie z Panem Bogiem. Ona wie, że jest tu na chwile i akceptuje z ufnością ten stan rzeczy.

I uwierzcie mi, znam kilka osób, każda z innego świata, a łączy je jedno - brak lęku przed przemijaniem. I jednocześnie każda z tych osób jest naprawdę wolna i potrafi cieszyć się życiem. Czasem wystarczy oswoić ten lęk, a wszystko inne uzdrowi się samo. Może nam się wydawać, że to bardzo trudna lekcja, ale uciekając od niej i chowając ją w zakamarkach podświadomości przegrywamy życie.

Nasze Doświadczenia i upływ czasu wiele zmieniają w tym aspekcie. Pewnie, że mi również brakuje czasem tej beztroskiej lekkości bytu z czasów dzieciństwa. Niemniej jednak, dorosłe życie daje również tak wiele pięknych emocji, jakimi są dojrzała miłość, nadzieja, ale i również strata. Szeroki wachlarz przeżywanych uczuć, również tych trudnych, często dopiero kształtuje nasze życie, skłania do refleksji, zmienia nas bezpowrotnie, wypełnia je przeznaczeniem i opowieścią.

Nie chciałam dziś pisać o przemijaniu, ale jak to mówią – tak wyszło. Z moimi słuchaczami bardzo często dochodzę do takiego właśnie wniosku, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Zwykle o bólu przemijania przypomina nam strata. A wachlarz strat jest bardzo szeroki, od utraty bliskiej osoby, rozvodu, pracy, po usamodzielnienie się dzieci i wiele, wiele innych. A my nie lubimy zmian, choć to jedynie dzięki nim przecież możemy się rozwijać.

Każda nasza relacja jest na jakiś czas, różni się siłą, długością trwania, każda jest inna. Czasem zjawiają się też w naszym życiu ludzie na naprawdę krótką chwilę, a jednocześnie potrafią je odwrócić do góry nogami. Chwilami mam wrażenie, że te osoby to takie anioły, które wskazują nam drogę, szczególnie gdy się zagubiliśmy. Czasami są to nasze dzieci, o ile



UTRACIĆ MOŻEMY WSZYSTKO -
MORZE NIESKOŃCZONEJ NADZIEI,
MIŁOŚĆ, PRZYJAŹŃ, SIEBIE. TAK
TRUDNO JEST NAM ODPUŚCIĆ
WSZYSTKO TO, CO KOCHAMY,
POZWOLIĆ ODEJŚĆ. TO CHYBA
NAJTRUDNIEJSZE WYZWANIE W ŻYCIU
CZŁOWIEKA. NIE PUSZCZAMY „TEGO”
WOLNO, CZĘSTO W IMIĘ WŁASNEGO
EGOIZMU, KOMFORTU. MIERZENIE
SIĘ W TYM ASPEKCIE Z SAMYM SOBĄ
TO NAJPIĘKNIEJSZA FORMA PRACY,
Z JAKĄ MOŻEMY SIĘ KONFRONTOWAĆ.

naprawdę nauczymy się je dostrzegać. Spotkałam kilka osób, które odmieniły moje życie, każda z nich jednak w inny sposób i przez określony, zazwyczaj krótki czas. Dzięki nim mogłam się przebudzić z letargu zwanego moją dotychczasową egzystencją. I taki jest ten świat, w którym żyję, większość osób z jakimi rozmawiam jest naprawdę nieszczęśliwa, czasem sami nawet nie wiedzą jak bardzo. Żyją otoczeni skorupą zawiści, złości i braku przebaczenia. A może by tak po prostu odpuścić... Bardzo często wspominam o tym ludziom, a oni patrzą na mnie z niedowierzaniem lub nawet politowaniem.

Kiedyś ta reakcja budziła mój bunt, z czasem nauczyłam się akceptować ich wybory i drogę. Jedyne, co mogę czynić to dawać świadectwo mojej własnej przemiany.

A tymczasem ta prosta sentencja zmieniała (i wciąż zmienia) moje życie, jest huraganem, który wdarł się w mój świat, przewraca wszystko, a ja wciąż się otrząsam z wrażenia. Patrę już na innych zupełnie inaczej, przeszłam na stronę życia, w którym potrafię odpuszczać i wybaczać, i to jedne z moich najpiękniejszych, największych osiągnięć. Potrafię patrzeć na ludzi poprzez pryzmat dobra, nawet jeśli kiedyś mnie zranili. Bo najczęściej właśnie jesteśmy ranieni lub raniimy te najbliższe osoby. Moc miłości, która odradza się w mocy wybaczenia jest ogromna i tylko ona potrafi odmienić życie. Jej brak i to wszystko wstrzymuje nas przed prawdziwym przebudzeniem, by być tu i teraz i ŻYĆ.

Oczywiście nie jest to tak, że nagle obudziłam się w nowym, wspaniałym świecie. Bo ten mój dotychczasowy przypomina często jeszcze niestety ten właśnie Huxley'owski. Nie ma tu miejsca na wielkie uczucia, bohaterstwo, czy poświęcenie. Więc własną pracą, ziarenkiem do ziarenka buduję moje królestwo na ziemi. Kiedyś nazywałam je zimowym pałacem, ale wtedy byłam bardzo samotna i smutna – teraz to miejsce pośród zielonych, jurajskich lasów, magiczna wręcz kraina, która nieustannie wspiera mnie w mojej życiowej przemianie. Środowisko w jakim budujemy swoje „małe” światy oraz ludzie, którzy nas otaczają ma ogromne znaczenie w procesie zdrowienia fizycznego i psychicznego.

Wobec przemijania wszyscy jesteśmy równi, mimo, że nie chcemy się z tym konceptem utożsamiać. Często rozumiemy to zbyt późno, przepełnieni żalem i goryczą egzystencji. „A miało być tak pięknie” - z takim przecież przesłaniem wychodzimy pełni ufności z dzieciństwa w dorosłość, potem coś się psuje, a doświadczenia często zamiast pomóc nam wzrastać - podcinają nam skrzydła. I żyjemy jako ptaki na ziemi. Nawet nie próbujemy latać, poddajemy się ślepo tej machinalnej rzeczywistości, która odbiera nam marzenia o prawdziwej wolności i szczęściu. Po co człowiekowi skrzydła, skoro może chodzić? Czemu mielibyśmy od siebie wymagać czegoś więcej, trudnej nauki latania, która umożliwi nam dogonić marzenia? Zbyt często zadowolamy się tym, co mamy pod nogami, pokarm i towarzystwo nam wystarczy, znieczulamy się w różny sposób i tracimy jeszcze bardziej kontakt z życiem. Nie dajemy zbyt wiele dla siebie i świata, egotycznie patrząc w dół, zniewoleni żyjemy nie żyjąc, czekając na śmierć, której panicznie się boimy. A żeby o tym nie myśleć, zamykamy oczy i nie śnimy.

A NAPRAWDĘ DA SIĘ ŻYĆ INACZEJ!

Dziś byłam na pięknym pogrzebie. Dziadek po powrocie zapytał mnie jak było, a ja bez zastanowienia powiedziałam, że bardzo fajnie. Odpowiedź go zdziwiła, przecież to oksymoron! Bo to było pożegnanie człowieka, którego pamiętam jako zawsze z uśmiechem na ustach. Takiego, który gdy



byłam jeszcze dzieckiem, „sprzedał” mi wielką mądrość, choć pozostawię ją jednak dla siebie. To człowiek, który wzbudzał uśmiech na twarzach innych, nie wadził, nie brał udziału w waśniach i cieszył się z TU i TERAZ. Taki trochę dinozaur, prawda? Nie miał wielu potrzeb, nie chciał pięknego auta i wielkiego domu. Cieszyła go po prostu obecność żony i bliskich.

Więc czy do szczęścia trzeba nam aż tak wiele? Zmarł bez lęku, spokojnie i nie bał się tego co będzie.

Takie właśnie może być umieranie, piękne bo pozbawione lęku. Chodzi o to, by nie pozwolić, aby temat śmierci zabił nas wcześniej, depresją i smutkiem. To odbiera bowiem nam możliwość pełnego kosztowania życia, paradoksalnie to nie śmierć jest tu problemem, ale nasz autorski koncept jej istnienia.

My jesteśmy wszędzie tylko nie tu, nie mamy czasu na prawdziwą relację z dziećmi, partnerami. A jeśli już jesteśmy, to tylko zazwyczaj obecnością, a interesuje nas bardziej zniewolony świat zewnętrzny. Ja też w ten sposób straciłam dużo czasu z życia moich dzieci, na szczęście teraz jestem tego świadoma i łatwiej jest mi to zmieniać. Trudniej jest nam budować prawdziwe relacje, podnosić ważne rozmowy i przebaczać. A wobec przemijania temat przebaczenia jest przecież kluczowy. Budzimy się za późno, troszkę jak w filmie „Choć goni nas czas”, ale tam bohaterowie w porę decydują się by jednak podjąć ryzyko i odnaleźć siebie i to, co najcenniejsze w życiu – odpuszczenie sobie i innym. Bohaterowie filmu zdążyli, a czy Tobie też się to uda?

Znam za dużo takich historii, bólu i braku wybaczenia, tak trudno jest nam spojrzeć na drugiego człowieka z umiłowaniem. Często budzimy się zbyt późno, gdy ktoś odchodzi, lub my chorujemy, a co gorsza często nawet nie zdążymy. Nie zdążymy spojrzeć na drugiego człowieka z miłością, tego, który najczęściej jest nam najbliższy. Brat, córka, przyjaciółka lub znajomy, zapewne każdy z nas ma kogoś takiego. Odpuszczanie daje wielką wolność, spróbuj dziś spojrzeć na człowieka, który Cię zranił jak na kogoś, kto pewnie też został zraniony, na kogoś kto podświadomie pragnie miłości jak każdy z nas. Uwierz mi, że spojrzenie z miłością na każdego człowieka nie jest tak trudne jak Ci się zdaje, sama tego doświadczyłam i wiem, jak wielką ma moc!

Ja dziś utraciłam przyjaciółkę, nie w sensie dosłownym, ale to równie mocno potrafi boleć. Bo każda strata potrafi wywołać żalobę. I tego bólu nie da się przeskoczyć, bo inaczej bylibyśmy emocjonalnymi zombie. Paradoksalnie, ból straty za każdym razem uczy nas większego człowieczeństwa, buduje nas i rozwija naszą wrażliwość. Wskazuje kierunek w drodze do wewnętrznego przebudzenia. Dzisiejszy pogrzeb był chyba pierwszym, na którym nie płakałam, bo ów człowiek miał naprawdę spełnione życie i jestem pewna, że był pogodzony z tą kolejną rzeczą. Utrata mojej

przyjaciółki, choć boli, jest jednocześnie wielką łaską, bo ona mnie zmieniła, dzięki niej zrozumiałam co jeszcze wymaga głębszej pracy w moim życiu. Ona była tylko na krótką chwilę, by pokazać mi jak żyć piękniej. Była świadectwem życia przepełnionego dobrocią wobec innych i obrazem wielkiej skromności. To są tak zwani nauczyciele duchowi, często pojawiają się w naszym życiu sami nieświadomi wielkości roli jaką odgrywają. Potem, gdy jesteśmy wystarczająco uważni, pojawi się następny nauczyciel lub przyjaciel. Czasem nie trzeba na to czekać długo, bo doskonale wiem, że wszechświat potrafi służyć. Dowiedziałam się o tym już następnego dnia, spotykając „przypadkowo” osobę, na którą być może czekałam. Myślę, że wystarczy być w miarę uważnym na znaki, jakie pokazuje nam świat. Kiedyś straciłam tatę, niedawno poznałam go na nowo. Cuda się zdarzają, relacje się naprawiają – wystarczy tylko wykonać mały krok i odsłonić troszkę bolące serce. Być może jeszcze wiele razy go utracę i wiele razy poznam inaczej, bo człowiek cały czas się dynamicznie zmienia. Zdarzyło mi się również utracić inne bliskie osoby, by po dłuższym czasie każdy z nas mógł zrozumieć, czym jest prawdziwa rodzina. To, że nie chcemy komuś przebaczyć, albo utrzymywać kontaktu, to tak naprawdę tylko energia, która należy do NAS, którą my mamy w sobie. Nie trudno sobie wyobrazić, że życie w ten sposób jest bardzo trudne. Niszczymy nie innych, a siebie najbardziej. Dlatego w dłuższej perspektywie do wielu doświadczeń podchodzę z wdzięcznością, tych trudnych przede wszystkim. Doskonałym przykładem tego jest również sytuacja, gdy zaledwie przez kilka tygodni nosiłam w łonie moje dziecko. To było jedno z najtrudniejszych pożegnań życiowych, ale nie żałuję żadnej sekundy emocjonalnego cierpienia. Bo choć był to bardzo krótki czas, przepełnia mnie uczucie miłości i wdzięczności, że ta mała istotka mogła poczuć moją bliskość i ciepło. W każdym traumatycznym wydarzeniu możemy dojrzeć światło. Podobnie jak robił to Viktor Frank, wybitny lekarz-terapeuta podczas swojego pobytu w kilku obozach koncentracyjnych w czasie wojny. Chwilami jest mi wstyd, gdy spojrzę na siebie w kontekście doświadczeń takiego człowieka i to niestety problem większości osób z mojego pokolenia, ogarniętych manią konsumpcjonizmu. Bo czy można znaleźć powód do życia i szczęścia będąc więźniem Auschwitz? Jego postawa pokazuje, że niezależnie od okoliczności „człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego – ostatniej z ludzkich swobód: swobody wyboru swojego postępowania w konkretnych okolicznościach, swobody wyboru własnej drogi.”

Dlatego drogi czytelniku, nie mogę na siłę powiedzieć Ci jak powinieneś żyć i myśleć, choć mam wrażenie, że mój dzisiejszy tekst jest takim trochę cichym manifestem. Mam nadzieję, że skłoni Cię tylko (i aż) do refleksji na temat Twojej rzeczywistości. „*Chociaż śmierć postrzegam jako odległy sztorm kończący piknik życia, jestem zarazem przekonana, że szczerą konfrontacją z własną śmiertelnością może odmienić sposób życia: pomaga nam trywializować to, co trywialne, i daje odwagę, by żyć tak, żebyśmy niczego nie żalowali.*” I.Yalom



9 września 2022 roku odbyło się oficjalne otwarcie Radomszczańskiej siedziby Hospicjum, które mieści się przy ulicy ks. Prym. Kard. Stefana Wyszyńskiego 27. Wzięli w nim udział przedstawiciele Stowarzyszenia Dar Serca w Częstochowie, a także lekarze powiatowego szpitala w Radomsku, poseł Anna Milczanowska oraz samorządowcy z miasta i powiatu.

W nowopowstałym oddziale pomagamy nieodpłatnie mieszkańcom powiatu Radomszczańskiego w ramach projektu realizowanego z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Projekt skierowany jest do dorosłych osób niepełnosprawnych zamieszkujących na terenie województwa łódzkiego, które zostały dotknięte chorobą nowotworową, a formy wsparcia realizowane bezpłatnie dla beneficjentów wyglądają następująco:

- rehabilitacja ruchowa
- trening możliwości funkcjonalnych
- rehabilitacja psychologiczna indywidualna i grupowa
- terapia poprzez sztuki plastyczne
- zajęcia ruchowe

Niestety statystyki oraz nasze doświadczenia pokazują, że coraz więcej oraz coraz młodszych ludzi choruje onkologicznie. Biorąc pod uwagę, że w wielu regionach brak jest jakichkolwiek form wsparcia dla osób z diagnozą nowotworową, a także uwzględniając złożoność procesu rehabilitacji (wsparcie psychologiczne, trening umiejętności, edukacja, różne formy terapii zajęciowych itp.) istnieje konieczność zapewnienia beneficjentom możliwie jak najszerzej puli świadczeń rehabilitacyjnych, w szczególności w pierwszym etapie po leczeniu onkologicznym. Dzięki otrzymanemu wsparciu pacjenci poprawiają swój fizyczny, jak i psychiczny stan zdrowia, odbudują poczucie własnej wartości, zmotywują się do działania, zdobędą nowe umiejętności i kompetencje, co w rezultacie przyczyni się do osiągnięcia celu projektu.

Początkowo, pula miejsc projektowych była ograniczona, jednak od kwietnia przyszłego roku zwiększamy ilość pacjentów aż o 50%. Nie jest to oczywiście nasze ostatnie słowo, ponieważ staramy się o kolejną powierzchnię do prowadzenia zajęć w ramach następnych projektów. Mamy mnóstwo planów co do naszej Radomszczańskiej placówki i wiele wskazuje na to, że uda się je wdrożyć w najbliższym czasie, dzięki czemu dotrzemy z pomocą do jeszcze większej ilości potrzebujących, bo to właśnie oni stanowią dla nas największą motywację do działania i nieustannego rozwoju.

Jeśli chcecie Państwo uzyskać więcej informacji na temat programów w naszym Radomszczańskim oddziale, zapisów, możliwościach pomocy, prosimy o telefony pod nr. Tel. 790 838 222 lub 791 314 690 lub odwiedzenie nas osobiście pod adresem Ul. Wyszyńskiego 27, Radomsko.

IDZIE NOWE - OTWARCIE NASZEJ NOWEJ PLACÓWKI W RADOMSKU

Zajmujemy się niesieniem pomocy od ponad dwóch dekad i na przestrzeni tych lat udało nam się dokonać ogromnych postępów. Teraz, w dzisiejszych - można powiedzieć - „wymagających” czasach brak wzrostu, czy stanie w tym samym punkcie jest równe prawie z regresem, a na to niestety nie możemy sobie pozwolić.

Jeśli nasze Stowarzyszenie Hospicjum Dar Serca chce być efektywne w pomaganiu i dalszym wsparciu, to oczywistym jest, że musimy dalej iść drogą rozwoju. Dlatego też jasnym było, że jest to pora na zwiększenie zasięgów naszej pomocy na sąsiednie powiaty. Pomysł kiełkował już od dłuższego czasu, ale należy w tym miejscu powiedzieć, że spory udział w finalnym podjęciu zdecydowanych kroków miał dr. n.med. Andrzej Kałmuk – Zastępca Dyrektora ds. Lecznictwa w Powiatowym Szpitalu w Radomsku. I tak, od słów do czynów, udało się zrealizować jedno z najważniejszych przedsięwzięć ostatnich lat naszej działalności – stworzyliśmy zupełnie nowy oddział naszego Stowarzyszenia w Radomsku.

CO MI DAŁA CHOROBA?

ZAPYTALIŚMY NASZE PODOPIECZNE O KILKA RZECZY, KTÓRE Z PERSPEKTYWY CZASU I ICH PRZEJŚĆ MOGĄ, A MOŻE NAWET MUSZĄ BYĆ DLA NAS PEWNEGO RODZAJU DROGOWSKAZEM. BO PRZECIEŻ SKĄD CZERPAĆ WIEDZĘ I PORADY, JAK NIE OD TYCH Z NAJWIĘKSZYM BAGAŻEM DOŚWIADCZEŃ?

JADWIGA KRYSIAK

1. W czym odnajdujesz radość dnia codziennego?

Radość odnajduję każdego dnia, kiedy rano wstaję i widzę przyrodę, która też budzi się do życia. Czuję radość, że się obudziłam i żyję. Także wtedy, jeśli zrobię coś dobrego lub ktoś dla mnie zrobi coś bezinteresownie.

2. Jakie masz marzenia i plany

Z perspektywy czasu ja już nie planuję. Bo wtedy, kiedy planowałam, dążyłam do realizacji marzenia, to życie pisało mi zupełnie inny scenariusz. Ograniczam planowanie do jednego dnia, bo, nie wiem, został mi chyba ten lęk po prostu, że jak planowałam to stało mi się to najgorsze. Ale mam pewne małe marzenia. Marzę np. o napisaniu książki, która by opowiadała o wspaniałych momentach mojego życia, albo też o tych takich niezbyt ciekawych, i myślę, że zainteresowałyby pewnie czytelników. Bardzo bym chciała też podróżować i być szczęśliwą, o wybraniu się do znajomych we Francji, zobaczeniu Luwru, obrazu mona lisy na własne oczy. Jestem święcie przekonana o prawdziwości powiedzenia, że marzenia się spełniają

3. Co powiedziałaś osobie, która mierzy się z trudną sytuacją

Że zawsze po burzy wychodzi wreszcie słońce, a w życiu chodzi nie o to, żeby przeczekać burzę, ale o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu.





MAŁGORZATA KULIŚ

1. W czym odnajdujesz radość dnia codziennego?

Radość dla nie jest czymś, co dzieje się w życiu codziennym, tym co robię dla siebie i dla innych osób. Radością dla mnie jest to, że budzę się zdrowa, że moje dzieci, wnuczka, synowa, nie uskarżają się na złe samopoczucie, że moja praca, którą wykonuję dostarcza mi satysfakcji zawodowej. To nawet zabawne, ale pewną radość sprawia mi nawet to, kiedy moje dzieci do mnie nie dzwonią, tłumacząc sobie, że jest OK, bo gdyby było inaczej, zadzwoniłoby, mówiąc o problemie.

2. Jakie masz marzenia i plany?

Na pewno być zdrową oraz... nie oczekiwać od życia złotych gór

3. Co powiedziałaś osobie, która mierzy się z trudną sytuacją?

Powiedziałabym, że oblicza kryzysu są bardzo, bardzo różne, oraz to, że czas leczy rany (np. myśli, odczucia). Poleciłabym również, żeby nie mówić wiele w złości, bo słowa ranią. Przy tym również nie mścić się, nie odgryzać – wybierać sobie i innym, chociaż nie zapominać.

4. Co dała Ci choroba?

Moją chorobę przyjąłem z pokorą, mój organizm odregulował na ogromną tragedię, która mnie dotknęła na rok przed tym jak zachorowałam, ale też wyrwała mnie z tej głęboko przeżywanej tragedii. Zrozumiałam, że powinnam o siebie zadbać, bo już nie mam obok siebie nikogo, kto zrobi to za mnie. Poznałam wiele wspierańców osób, które podobnie jak ja przeżyły chorobę nowotworową, zrozumiałam, że nie jestem odosobniona w moich problemach zdrowotnych.

5. Jakie wartości w życiu są dla Ciebie najważniejsze?

Na pewno jest to wiara – w siebie, w ludzi, w rodzinę i WIARA W PANA BOGA

Na drugim miejscu jest nadzieja – że w każdej, życiowej złej sytuacji znajdzie się jakieś wyjście, czy ludzie, którzy są gotowi pomóc (fizycznie i psychicznie). Nadzieja, że nie jestem sama, że spotkam tych, którzy odeszli i tego, od którego pochodzę

Oraz Miłość – z tych wszystkich wartości, które wymieniłam najważniejszą wartością jest MIŁOŚĆ – do ludzi, rodziny, do Boga.

Jeszcze mogę dodać szacunek, do siebie i innych osób, zwierząt, chleba, nawet do rzeczy - bo przecież zdobywanie rzeczy martwych przynosi nam wiele trudu, czasu, pieniędzy, więc jak tego nie szanować?

4. Co dała Ci choroba

Choroba przede wszystkim ustaliła priorytety w moim życiu, pozwoliła docenić zdrowie, na które wcześniej nie zwracałam uwagi, dała mi ogromną wrażliwość, przez którą czasem martwię się na zapas, dała pokorę, która sprawia, że doceniam każdy dzień, ale przede wszystkim dała mi ogromną siłę, która pozwala mi dalej żyć.

5. Jakie wartości w życiu są dla Ciebie najważniejsze

Zdrowie, miłość i szczęście rodzinne, ale najważniejsze jest zdrowie, poczucie bezpieczeństwa, potrzebuję otaczać się osobami, przy których czuję się dobrze, potrzebuję akceptacji.

Nasze Stowarzyszenie od ponad dwóch lat ściśle współpracuje z Częstochowską Fundacją QMarzeniom im. Heleny Buli. Owoce tej kooperacji są liczne wyjazdy warsztatowe naszych Podopiecznych, spotkania ze znanymi osobami świata mody, stylu życia i biznesu, jak również pomoc w organizacji wielu charytatywnych wydarzeń i zbiórek. Wspólnie udało nam się stworzyć wiele dobra dla naszych pacjentów. Fundacja Qmarzeniom zainicjowała powstanie Butiku Marzeń. Jest to wyjątkowa, charytatywna platforma, dzięki której można przekazać i zakupić zarówno nowe, jak i używane ubrania, biżuterię, i wiele innych ciekawych przedmiotów. Całkowity zysk z ich sprzedaży przeznaczony jest na działalność statutową Fundacji QMarzeniom.

Jest to jeden z nielicznych tego typu sklepów charytatywnych w Polsce, w którym dokonuje się rzetelnej weryfikacji, gdyż duża część darów to produkty z drugiej ręki, więc wolontariusze czuwają nad tym, żeby produkty te nadal przedstawiały się jako pełnowartościowe. Oprócz tego fakt, że całość przychodu ze sprzedaży zostaje spożytkowana dla realizacji najważniejszych zadań czyni tą inicjatywę naprawdę wyjątkową.

Jak to działa? Wystarczy zrobić porządek w szafie! Następnie należy założyć konto, zrobić dokładne zdjęcie wybranych rzeczy, które chcemy przekazać, poczekać na weryfikację, aby wolontariusze mogli sprawdzić, czy produkt ma szansę zyskać nowe życie. Po pozytywnej opinii wystarczy wydrukować etykietę i list przewozowy, nakleić je na pudełko i poczekać na kuriera. Odbierze ją od Was bezpłatnie. Można również skontaktować się z Fundacją bezpośrednio.

Podaruj nieużywanym rzeczom drugie życie, bo właśnie dzięki takim symbolicznym gestom wsparcia mamy realny wpływ na niesienie pomocy potrzebującym.



Nie używasz? Podaj dalej!

Spakuj rzeczy, podeślemy po nie kuriera.



www.butikmarzen.pl



ZAOPATRZ SIĘ W BUTIKU TWOICH MARZEŃ

Jeśli jesteście ciekawi akcji #butikmarzen to serdecznie zapraszamy do odwiedzenia strony internetowej fundacji www.butikmarzen.pl lub napisz pod adres email fundacja@qmarzeniom.pl

MONIKA DŁUBIS



REKORD DOBROCI POBITY

Dokładnie 4 lutego w Hotelu ARCHE odbyło się jedno z najważniejszych wydarzeń w naszym Hospicjum. Mowa tutaj oczywiście o ósmej już edycji naszego balu charytatywnego. Wspominamy o tym w naszym biuletynie co roku, ale powód tego jest oczywisty – przy każdej edycji, kiedy wydaje nam się, że osiągnęliśmy to, co niemożliwe, znowu przeżywamy niesamowite wręcz zaskoczenie. Nie inaczej było i tym razem, bo rekord bił rekord – dopisała zarówno frekwencja jak i ostateczny przebieg zbiórki! Aukcja charytatywna przeszła nasze najśmielsze oczekiwania, a wszystko to za sprawą ludzi o otwartych sercach – tych obecnych na balu oraz tych, którzy przekazali na specjalną aukcję cenne i często bliskie sobie przedmioty. Prawie 300 tys. złotych, zebranych tego magicznego wieczoru, pozwoli pomagać tym, którzy tej pomocy najbardziej potrzebują.

Na pewno kluczowym wydarzeniem balu jest jego wyjątkowa aukcja charytatywna. Z roku na rok przybiera ona coraz to większe rozmiary, a nazwiska, które się w nią angażują robią spore wrażenie. W tegorocznej edycji mieliśmy zaszczyt gościć między innymi Grażynę Szapołowską, Edytę Herbuś, Magdalenę Pieczonkę, Aleksandrę Klepaczkę czy też Macieja Zienia. Niewątpliwie osoby te uświetniły nasz cudowny wieczór, nierzadko czynnie biorąc udział w licytacjach naszych darów, a wśród wystawionych przedmiotów można było zobaczyć między innymi obraz Edwarda Dwurnika, mural Tomasza Sętowskiego, złoty i srebrny medal dwukrotnego wicemistrza Polski – Raków Częstochowa, Medale naszego Częstochowskiego mistrza – Włókniarza, koszulkę z podpisem arbitra klasy UEFA Elite Szymona Marciniaka – sędziującego ostatni finał Mistrzostw Świata w Katarze, piłeczkę z podpisem Igi Świątek – najlepszej rakiety świata, unikatowy sygnet obecnie panującej Miss Polski – Aleksandry Klepaczki, suknię projektu wybitnego polskiego projektanta, którym jest Maciej Zień, czy limitowany, bursztynowy winyl od Kayah. Nic więc dziwnego, że tegoroczna kwota była tak imponująca, tym bardziej że w dobry nastrój gości wprawiało wyśmienite jedzenie, moc dodatkowych atrakcji, jak pokazy artystyczne oraz wspaniała muzyka na żywo.

Inicjatywę wsparli również: Anna Lewandowska, Agnieszka Cegielska, Grzegorz Hyży, Dawid Kwiatkowski, Natasza Urbańska, Łukasz Kubot, Dawid Kubacki, Piotr Żyła, Kamil Stoch, Damian Michałowski, Kabaret Moralnego Niepokoju, czy Andrzej Bargiel.

Wszystkim naszym darczyńcom przyświecała szczerą chęć pomocy, bo o rozgłos już dawno przecież nie muszą zabiegać.

Oczywiście na balu udało się połączyć przyjemne z pożytecznym, a więc prócz pomagania, każdy miał szansę na zakończenie karnawału z przytupem, co goście wzięli sobie mocno do serca, ponieważ gdyby nie zegarki, to o 5 rano ciężko było by się było zorientować, że to powoli końcówka wydarzenia, z powodu tłumów na parkiecie, a nawet ludzi tańczących przy stołach.



Mimo niezwykle pozytywnego odzewu i najlepszego wrażenia, które co roku wywiera na gościach program wydarzenia, oczywiście nie spoczywamy na laurach i rozpoczynamy planowanie i przygotowania do następnej edycji, bo po takim sukcesie czujemy się wręcz uskrzydleni. Jak mówią, pomaganie nie ma terminu ważności i nigdy nie osiąga momentu, w którym można powiedzieć, że wszystko zostało zrobione, dlatego zarówno Hospicjum Dar Serca, jak i współorganizator balu Fundacja QMarzeniom, pręźnie działamy, by zapewnić swoim podopiecznym ciągłość niesionej pomocy. Nie możemy jednak mówić, że bal był naszym sukcesem, bo byłoby to oczywiste kłamstwo – na ten sukces złożyli się przede wszystkim wspaniali uczestnicy, którzy w jasny sposób udowodnili, że niemożliwe nie istnieje, a tutaj, w Częstochowie nie ma takiego rekordu dobroci, którego nie byłoby w stanie pobić.

OD DZIECIŃSTWA INSPIROWAŁY MNIE PRZERÓŻNE **KSZTAŁTY CHMUR** TWORZĄCE ISTNY SPEKTAKL NA NIEBIE.

Okolice, w których mieszkaliśmy stwarzały okazję do ich obserwowania. Często wędrowaliśmy po górach, gdzie pogoda zmieniała się w oka mgnieniu i nierzadko, zupełnie nagle byliśmy w samych chmurach.

Może te doświadczenia spowodowały, że chętnie brałam udział w lotach widokowych, mimo, że z wyjściem na otwarty balkon na 10 piętrze bywały problemy, to jednak chciałam zostać pilotem, ale będąc w szkole średniej okazało się, że w tych czasach nie było mowy o przyjęciu dziewczyn do szkoły lotniczej. Jednak fascynacja obserwacją chmur i nieba pozostała.

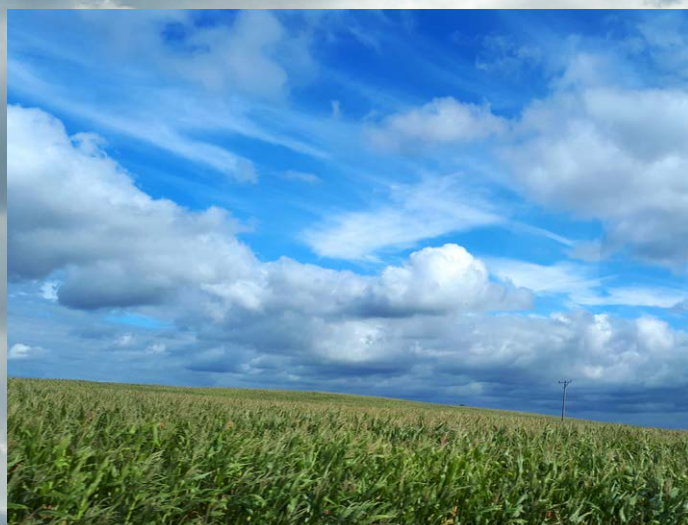
Teraz, kiedy miewam więcej czasu na swoje hobby, często łapię za aparat lub tylko telefon i uwieczniam te spektakularne układy chmur. Żartobliwie można to nazwać „bujaniem” w obłokach, choć życie mnie nauczyło twardego stąpania po ziemi. Ale pomarzyć można zawsze. Nawet w chwilach potrzeby rozładowania stresu spoglądam w niebo, to uspokaja mnie podobnie jak wpatrywanie się w płomień ogniska.

Chmury często układają się tak, że można rozpoznać nawet postacie, zwierzęta, czy inne zjawiska.

Dzisiaj, kiedy aparaty telefoniczne służą też do robienia zdjęć obserwuję, że coraz więcej osób sięga po telefon i uwiecznia te ciekawe spektakle na niebie.

MARIA PLUSOVA

PODOPIECZNA STOWARZYSZENIA HOSPICJUM DAR SERCA



KĄCIK POETYCKI

W NINIEJSZYM NUMERZE NASZEGO BIULETYNU
PREZENTUJEMY „KĄCIK POETYCKI” AUTORSTWA
NASZYCH PODOPIECZNYCH - **ZYGFREDY CONER**
I CZESŁAWY KUCY

PRIORYTETY

*Pracujesz,
Coraz szybciej,
Lepiej,
I więcej.
I wyżej się pniesz
Do przodu do przodu
Wciąż gnasz,
Bo ciągle za mało
Wszystkiego masz.
Nie widzisz, nie słyszysz
Co żona, co dzieci
Od ciebie chcą
Bo ważniejsza praca,
Ważniejsza niż dom.
I jeszcze więcej, więcej,
Do przodu, do celu.
I nagle – szast prast.
Zdrowie szwankuje,
Pieniądzy brakuje,
W pracy –
Nie jesteś już wydajny,
Więc cię zwolnili.
Teraz potrzebujesz
Wsparcie rodziny.
A rodzina? Jej już nie ma.
Nie zauważyłeś,
Bo z pracą,
Bo z firmą,
Nie z rodziną żyłeś*

WIGILIA

*W ten grudniowy świąteczny czas
I jedynej gwiazdy blask
Która oświeśla przybrany stół
I biały opłatek przełamany na pół*

*Znów jesteśmy rodziną
Która łączy tak wiele
Ten biały opłatek
I blizny na ciele*

*Poptyną serdeczne życzenia
W ten wigilijny czas
Poptyną łzy wzruszenia
Że zły los ominął nas*

*Spój Panie na serca
Które wycierpiały tak wiele
Dziś dziękują za dar życia
Radują się wesele*

*Ten biały kruchy opłatek
Niech wzmocni serca nasze
A Bóże dziecię wspomaga nas
Na każdą chwilę na każdy czas*

JESTEŚ

*zawsze jesteś
przy mnie
obok mnie
na wyciągnięcie dłoni
jesteś
trwasz
bo kochasz
w twoich słowach
w twoich gestach
mieszka miłość
czułymi słowami wyszeptywana
w zapach róż obecna
w śpiewie ptaków słyszana
taka wieczna
niezachwiana*

DAR SERCA

*Ten Krzyż wita nas
Przed budynkiem oazy i spokoju
Wycisza nasze serca
W tym zabieganiu i niepokoju*

*Te chwile spędzone razem
Dają wsparcie i nadzieję
Ufność w drugiego człowieka
To naprawdę się dzieje*

*Radość ogarnia me serce
Kiedy jesteśmy razem
Daje obfity plon
Pięknych myśli i zdarzeń*

*Jak warto zaufać Panu
Pozwolić kierować sobą
Gdy jesteś zagubiona
Poprowadzi Cię właściwą drogą*

*Gdy stanęłam na rozdrożu
Swoich dróg nie wiedziałam
Dokąd iść, jak przekroczyć
Nieznaną mi próg*

*Zanurzona w swoim świecie
Pełnym smutku niepokoju
Zostałam wciągnięta jakąś mocą
Do oazy radości i spokoju*

*Nie ogarniam dziś tego
Co się wówczas stało
Ze zostałam przedstawiona
Z ciemności do raju*

*Trudno ująć w słowach
Co czuje moje serce
Składam niski ukłon
Naszemu kochanym*

*Paniom psycholog
W gorącej podzięce*

PROGRAM „ASYSTENT OSOBISTY OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI” - EDYCJA 2024

Stowarzyszenie Hospicjum Dar Serca od stycznia 2024 r. realizuje program Ministra Rodziny i Polityki Społecznej „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnościami” – edycja 2024 dofinansowany ze środków Funduszu Solidarnościowego.

Projekt skierowany jest do dorosłych osób z niepełnosprawnością znaczną lub umiarkowaną, zamieszkujących miasto Częstochowa, którzy wymagają wsparcia asystenta w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym.

Usługi asystenckie w szczególności polegają na następującej pomocy asystenta, dostosowanej do potrzeb uczestnika:

- wyjście, powrót w wybrane przez uczestnika programu miejsce (np. dom, praca, kościół, gabinety lekarskie, rodzina)
- zakupy, z zastrzeżeniem aktywnego udziału uczestnika programu przy ich realizacji
- załatwianie spraw urzędowych
- nawiązywanie kontaktu z różnego rodzaju instytucjami i organizacjami
- korzystanie z dóbr kultury (wyjście do muzeum, biblioteki, teatru, kina itp.)

- uczestniczenie w życiu lokalnej społeczności poprzez udział w różnorodnych wydarzeniach kulturalnych, rozrywkowych, sportowych
- wspólne spędzanie czasu wolnego mające na celu stymulowanie osoby niepełnosprawnej do podejmowania aktywności i umożliwienie realizowania prawa do niezależnego życia
- pomoc w pisaniu pism urzędowych

Asystent wspierając osobę z niepełnosprawnością będzie dążył do poprawy funkcjonowania osób niepełnosprawnych w przestrzeni publicznej. Pomoc i aktywna współpraca pomocnika oraz uczestnika podczas wykonywania codziennych czynności, takich jak wyjście na zakupy, rehabilitację, do kina czy załatwienie spraw urzędowych pokazuje i uczy, jak sobie radzić w tego typu sytuacjach. Realizacja niniejszego programu wpłynie na kształtowanie w społeczeństwie właściwych postaw i zachowań sprzyjających integracji z osobami niepełnosprawnymi. Przy wsparciu asystenta uczestnik nabyte umiejętności samodzielnie wypełniania ról społecznych, także rozwiązywania sytuacji trudnych i integracji ze środowiskiem, jak i poprawy relacji międzyludzkich. Działania podejmowane w ramach projektu dadzą osobom niepełnosprawnym szansę na bardziej aktywne i samodzielne bytowanie, co niewątpliwie spowoduje poprawę ich funkcjonowania i jakości życia.

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY	nr rachunku odbiorcy 08 1050 1142 1000		nr rachunku odbiorcy c.d. 0022 3315 6567	
	odbiorca: Stowarzyszenie Hospicjum „DAR SERCA” ul. Kopernika 34, 42-200 Częstochowa			
	kwota			
	zleceniodawca:			
Polecenie przelewu / wpłata gotówkowa	nazwa odbiorcy Stowarzyszenie Hospicjum „DAR SERCA”		nazwa odbiorcy c.d. „DAR SERCA”, ul. Kopernika 34, 42-200 Częstochowa	
	nr rachunku odbiorcy 08 1050 1142 1000		0022 3315 6567	
	W P		waluta P L N	
	nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)		kwota	
	nazwa zleceniodawcy			
	nazwa zleceniodawcy c.d.			
	tytułem SERCE DI A Ho SPICJUM - DARo WIZNA			
	tytułem c.d.			
	Oplata za zwłokę:			
	06			
Oplata:		pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy		



Oplata:

Oplata:

--	--	--	--



odcinek dla banku odbiorcy / nadawcy

Kompleksowa rehabilitacja osób chorych onkologicznie

Zapraszamy osoby niepełnosprawne, dotknięte chorobą nowotworową mieszkające na terenie województwa łódzkiego do udziału w projekcie.

OFERUJEMY BEZPŁATNE FORMY WSPARCIA:

- **rehabilitację ruchową**
- **trening możliwości funkcjonalnych**
- **rehabilitację psychologiczną indywidualną i grupową**
- **terapię poprzez sztuki plastyczne**
- **zajęcia ruchowe**



Stowarzyszenie
HOSPICJUM
Częstochowa

ZGŁOSZENIA:

Stowarzyszenie Hospicjum Dar Serca
ul. Wyszyńskiego 27
Radomsko
tel: 790 838 222
tel: 791 314 690 - Częstochowa
biuro@hospicjumczestochowa.pl
www.hospicjumczestochowa.pl



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Projekt współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

KRS: 0000 13 7415



Stowarzyszenie
HOSPICJUM
Częstochowa

Podaruj 1,5%

**STOWARZYSZENIE HOSPICJUM
DAR SERCA**