DAR SERCA

HOSPICYJNY BIULETYN NR1 (2021)

#DOGONIĆMARZENIA

Stowarzyszenie
HOSPICJUM
Częstochowa

DAR SERCA

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 PSYCHOLOGICZNĄ, DUSZPASTERSKĄ, MEDYCZNĄ, FIZYKOTERAPIĘ RUCHOWĄ ORAZ SZEREG INNYCH DZIAŁAŃ WSPOMAGAJĄCYCH.

Spośród wszystkich chorób, nowotwory wywierają najsilniejszy wpływ na psychikę człowieka i jak żadna inna choroba, właśnie ta wzbudza najsilniejszy lęk, 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.

DAR SERCA
Stowarzyszenie HOSPICJUM Częstochowa

Główne zajęcia w naszym Hospicjum:

- Techniki relaksacji
- Zajęcia jogi
- Malarstwo
- Sztuka decoupage
- Spotkania grup wsparcia z psychologiem
- Indywidualne spotkania z psychologiem
- Zajęcia na pływalni
- Fizjoterapia
- Nauka języków obcych
- Spotkania kulturalne i integracyjne

Oraz wiele innych form aktywności realizowanych w ramach projektów PFRON, Unijnych, lub z środków własnych stowarzyszenia.

Jesteś chory lub masz w rodzinie kogoś chorego onkologicznie - po prostu zadzwoń (tel. 791 314 690) lub przyjdź ul. Orzechowskiego 1 do naszej siedziby by uzyskać więcej informacji.

WSPIERAJĄ NAS:

Rotary
UNIBUD MATERIAŁY BUDOWLANE
Fabryka Rowerow.com
caritas ARCHIDIECEZJI CZĘSTOCHOWSKI
LEROY MERLIN dla domu, z pomysłem
U MATULI OBIADY DOMOWE
DROG-BUD
happy art DEKORACJE OKIEN
drukarnia
NORGIPS
JALOCHA DESIGN
PRESSGLASS LEADING IN EUROPE
adamigo
ŁUBOWSKI
BATNA24
WŁOKNIARZ
BAU
KOZŁOWSCY piekarnia
Kukuryku
GRUPA DELICPOL
CONTINENTAL
ATOUTLET
NEOTERMO MATERIAŁY BUDOWLANE
Unia Europejska
Bank Żywności w Częstochowie
#trening sukcesu
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
TOPOLLINO
SAINT-GOBAIN
QMARZENIOM
Piekarnia u Chlipalów
CZĘSTOCHOWA

KOCHANI CZYTELNICY

Oddajemy w wasze ręce nasz biuletyn podsumowujący miniony rok.

Mam nadzieję, że zawarliśmy w zamieszczonych artykułach wszystko to, co wydarzyło się u nas w tym niezwykłym czasie.

Zaczęliśmy ten rok pełni radości i nadziei, bawiąc się z naszymi przyjaciółmi 22 lutego na naprawdę wyjątkowym balu.

Piękna oprawa, stroje i wyjątkowi goście, którzy uświetnili to wydarzenie – o szczegółach przeczytacie więcej w niniejszym numerze.

Jeszcze nie opadły emocje, a już marcowa rzeczywistość związana z covid-19 zasiała w nas niepokój a strach, niepewność i maseczki miały nam towarzyszyć przez resztę roku.

Kiedy minął pierwszy szok, postanowiliśmy włączyć się w działania na rzecz pacjentów, organizowaliśmy i dostarczaliśmy produkty sanitarne, maseczki i środki do dezynfekcji. Następnie tym najbardziej potrzebującym dowoziliśmy specjalnie zakupiony sprzęt rehabilitacyjny.

Od maja ruszyła rehabilitacja w placówce, pacjenci mogli się spotkać z psychologiem, w okrojonym wymiarze kontynuowaliśmy terapię zajęciową, w wymiarze głównie zdalnym. Dzieci, z którymi z powodu pandemii nie mogliśmy się spotkać, dostały paczki prezentowe a coroczną tradycję wspólnego wyjazdu odłożyliśmy na „lepsze czasy". Mamy nadzieję, że będzie to już możliwe w przyszłym roku.

Teraz działamy z zachowaniem wszelkich środków ostrożności i rygorów sanitarnych, również ten czas, w którym na miejscu może przebywać ograniczona liczba osób, postanowiliśmy wykorzystać na adaptacje dodatkowych pomieszczeń i na niezbędne prace remontowe.

Mamy nadzieje, że niebawem wróci normalność i wszystkie zajęcia będą odbywać się w pełnej obsadzie, a podopieczni będą mogli już w pięknych wnętrzach w pełni korzystać ze spotkań i wszystkich form wsparcia.

Pomni ulotności życia i pandemii będziemy celebrować każdą wspólnie spędzoną chwilę – o tym jestem przekonana, bo DAR SERCA to nie tylko nasza nazwa, to cząstka nas wszystkich i miejsce, do którego chce się wracać. Nasz wspólny, drugi dom.

Wszystkim, którzy nas wspierali, pomagali i przekazali 1% serdecznie dziękuję w imieniu pacjentów i zarządu. Proszę, pamiętajcie nadal o naszych podopiecznych, bo „nawet mały gest życzliwości nigdy się nie marnuje" Ezop.

Dlatego w nadchodzącym 2021 roku życzę Wam wszystkim, naszym czytelnikom i sympatykom, waszym bliskim i sobie przede wszystkim spokoju, normalności, miłości i radości każdego dnia, a także najpiękniejszych świąt spędzonych wśród tych, których kochamy.

Z pozdrowieniami ANNA OGŁAZA
Prezes Stowarzyszenia Dar Serca

W TYM NUMERZE:

Pielęgnowanie wewnętrznej wdzięczności — 4-6
Artykuł pani psycholog naszego Stowarzyszenia Moniki Dłubis.

Czy cierpienie może być lekarstwem dla duszy? — 7
Teologiczne refleksje ks. Mariusza Jędrzejczyka na temat posługi w Hospicjum.

Zachorowałam po to, żeby zmienić swoje życie i #DogonićMarzenia — 8-9
Nie tylko o chorobie, ale przede wszystkim o drodze ku spełnieniu swoich marzeń. Wiola udowadnia, że nie możliwe nie istnieje i daje nadzieję wszystkim onkowalecznym.

Koronawirus – jak sobie radzić z tą sytuacją — 11
Artykuł napisany przez Panią doktor Agnieszkę Skorupkę - Polus w przystępny i rzeczowy sposób pomaga nam odnaleźć się w gąszczu informacji i nowej covid-owej rzeczywistości.

Fizjoterapia (nie) bezpieczna? — 12-13
Jakub Ritter, fizjoterapeuta naszego stowarzyszenia Hospicjum Dar Serca podejmuje temat fizjoterapii w chorobie i rekonwalescencji onkologicznej.

Co się u nas działo w 2020 roku — 14-16
Przegląd najważniejszych wydarzeń z życia naszego stowarzyszenia.

Wywiad z Magdaleną Mucha — 18-19
Inicjatorką akcji #dogonićmarzenia.

Ach co to był za bal — 20
Wspomnienia i fotorelacja z balu charytatywnego.

Remont w naszym Hospicjum Dar Serca. — 21

Nordic Walking moja miłość? — 22-23
Poruszający wywiad z onkobohaterką Agnieszką Dybeł.

Arteterapia – terapia przez sztukę – czym ona właściwie jest? — 24-25
Marzena Bula Podhorska o metodach arteterapii.

Przepis na pyszny chlebek według receptury naszej pacjentki Ewy — 26

Kącik poetycki — 27
W niniejszym numerze naszego biuletynu prezentujemy „Kącik poetycki" autorstwa Zygfrydy Coner – naszej pacjentki oraz Moniki Dłubis – naszej Pani psycholog.

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: darsercaczwa@wp.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
DAR SERCA

WDZIĘCZNOŚĆ

„Żyć to znaczy dziękować za słoneczny blask i miłość, za ciepło i czułość, których jest tak wiele w ludziach i rzeczach."

Phil Bosmans

Życie jest formą podróży, a każdy z nas ma swoją drogę. Czasem na niej przystanie, czasem z niej zboczy, czasem się zgubi i trudno jest mu ją odnaleźć ponownie. Na tejże właśnie drodze spotykamy swoich towarzyszy i najbliższe osoby. Człowiek związany jest mocno ze swoim „tu i teraz", a świat, który kreuje jest jego domem i ogrodem. To od nas zależy jak będzie wyglądał ów dom. Czy będzie wypełniony ciepłem kominka, zapachem miłości i dobra, czy będzie raczej surowy, smutny i zaniedbany.

TO TY JESTEŚ POCZĄTKIEM

Jest nam łatwiej oddać odpowiedzialność za nasze życie na zewnątrz, trudniej zaś jest wyswobodzić się z tak silnie zakorzenionych schematów myślowych. Z czasem powinieneś jednak zrozumieć, że tak naprawdę to Ty tylko ponosisz odpowiedzialność za swoje życie i to jak ono wygląda. Wszystko bowiem zaczyna się właśnie od Ciebie. Być może na zrozumienie tego potrzeba więcej czasu, dla mnie w pewnym momencie ta prawda życiowa stała się prawdziwym oświeceniem. Teraz wiem, że wszechświat wspiera każdego z nas, choć nie zawsze w sposób taki, jaki od razu oczekujemy. Czasem jednak to pozwala na naukę pokory.

FENOMEN ŻYCIA

Jednym z takich trudnych życiowych doświadczeń jest na przykład informacja, z którą musi się mierzyć wiele kobiet w ciąży, że ich upragnione dziecko może być obciążone wadą genetyczną. W tej jednej chwili idylliczny świat pięknego i oczekiwanego macierzyństwa wali się, a czas oczekiwania na potwierdzenie diagnozy, jak również sama diagnoza jest bardzo dużym obciążeniem dla rodziców i ich bliskich. Z dłuższej perspektywy czasu jednak wiele z tych osób dotkniętych tą trudną sytuacją, niezależnie od wyniku diagnozy przyznaje, że jest wdzięcznych za doświadczenie jakie ich spotkało, a to wszystko sprawia, że miłość do dziecka jest jeszcze silniejsza i pełniejsza. Ja osobiście również mam tego rodzaju doświadczenia za sobą i wiem, jak dużą to było dla mnie lekcją pokory, lekcją przewartościowania wielu spraw. To wszystko skłoniło mnie również do tego, by poznać świat rodzin i dzieci, które borykają się z takim problemem - często bowiem zostają na marginesie zainteresowania społecznego. Bo co tak naprawdę większość z nas o nich wie? Jakie mają smutki i radości? Skłoniło mnie to również do zadania pytań o to, czy ja w jakiś sposób wspieramy tych ludzi? Interesując się tym tematem zobaczyłam jak wiele jest wspaniałych świadectw tych rodzin, dla których chore dzieci, na przykład z zespołem downa, były błogosławieństwem. To było dla mnie osobiście bardzo oczyszczające i piękne doświadczenie. Każdy z nas gdy tylko się rozejrzy z pewnością znajdzie takie świadectwa wśród swoich bliskich, znajomych. Może to po prostu czas by wyciągnąć rękę, pomóc choćby w symboliczny sposób tym, którzy tego naprawdę potrzebują. Niezależnie od formy w jakiej to zrealizujemy, bezpośrednim działaniem czy też samą modlitwą – to będzie otwarcie się na dobro. Jednocześnie w cichej refleksji spójrzmy też na swoją sytuację życiową, przyjmijmy ją z pokorą i wdzięcznością. Trudne sytuacje w wielu przypadkach mogą umocnić relacje w jakich się znajdujemy, bo takie doświadczenia, które są oparte na solidnych fundamentach lepiej znosimy wspólnie, a bliskość i cel nas tylko umacnia. Z czasem te trudne chwile pozwalają by powstało coś nowego - wiara w fenomen życia, która jest piękna.

WDZIĘCZNOŚĆ MA RÓŻNE ŹRÓDŁA

Większość z nas wciąż traktuje życie jako coś bezwarunkowego, coś, co po prostu jest, bez troski, refleksji i uwagi. Paradoksalnie, mimo że żyjemy tu i teraz, nie jesteśmy przebudzeni. A to z kolei bardzo utrudnia pielęgnowanie w sobie poczucia wdzięczności. Człowiek w najbardziej pierwotnym stanie dąży do homeostazy, spokoju i miłości. Wraz z dorastaniem ten proces jest zakłócony i tracimy radość życia, charakterystyczną dla małych dzieci. Wiem, że początkowo może wydawać się to bardzo trudne, ale postaraj się znaleźć w sobie wdzięczność za doświadczenia, nawet te trudne, bo one niejednokrotnie niosą ze sobą naukę. Wybitny nauczyciel duchowy Eckhart Tolle w swojej książce pt.: „Mowa ciszy" pisze tak: „akceptacja nie akceptowalnego jest najpotężniejszym źródłem uczucia czystej wdzięczność na tym świecie." Musisz się zatrzymać, by zrozumieć, że szczęście zaczyna się od Ciebie. Stanąć oko w oko z tym, czego się najbardziej obawiasz, wybaczyć i pozwolić temu odejść, przyjmując najważniejsze przesłanie jakie dla Ciebie niesie. Jeśli w to uwierzysz i zaczniesz wysyłać „na zewnątrz" sygnały do wszechświata o wdzięczności, to on napełni Cię miłością i zobaczysz, jak z czasem zacznie zmieniać się Twoje życie.

UMIEĆ SIĘ CIESZYĆ

Ostatnio moja znajoma podczas rozmowy nagle przyznała, że ustrój komunistyczny nie był wcale zły. Ta refleksja była bardzo wartościowa, ponieważ przyszła bardzo spontanicznie. Osoba ta, co warto zaznaczyć, nie ma tego typu upodobań polityczno-społecznych. Chodziło jej właśnie o temat wdzięczności. To proste: często było tak, że mieliśmy mniej, ale więcej nas cieszyło. Teraz dziecko, które dostaje piąty domek dla lalek nie jest w stanie pielęgnować w sobie należycie tego poczucia wdzięczności. Oczywiście to przykłady skrajne, ale całkiem dobrze odzwierciedlają istotę problemu. Co nas bardziej ucieszy? Torebka, na jaką będziemy składać pieniądze przez dłuższy okres, czy sytuacja, gdzie będziemy kupować nową co weekend? Z czasem zorientujemy się pewnie, że coś jest nie tak - już mi to nie wystarcza, już mnie tak nie cieszy. Taką postawę mimowolnie możemy przekazywać dzieciom, to bardzo destrukcyjne. Wiem jednak, że przebudzenia nie da się uzyskać na siłę, każdy ma na to swój czas. Może to dla Ciebie, drogi czytelniku, właśnie ta chwila? Często jest to moment przełomowy, skłania do zmiany dotychczasowego życia. Również w Biblii

możemy odnaleźć pochwałę wdzięczności: „Cokolwiek jest prawdziwe, (...) cokolwiek jest miłe, o czym tylko mówi się dobrze, jakakolwiek jest cnota i jakakolwiek jest rzecz chwalebna - to stale rozważajcie" (Filipian 4:8).

PRZEBUDŹ SIĘ!

Częściej koncentrujemy się na problemach, umniejszając sukcesy i codzienne radości. Prawdopodobnie, gdyby nie trudne doświadczenia właśnie, wielu ludzi by się nie przebudziło. Dowodem na to są historie moich onkologicznych pacjentek, które w zgodnej większości przyznają, że choroba była dla nich przełomem i motorem do zmian. Gdyby nie te trudne doświadczenia, prawdopodobnie nie miałyby wystarczającej siły, by zmienić destrukcyjne elementy swojej codzienności. Po tych przeżyciach obudziły się bardziej świadome fenomenu życia i zdecydowanie silniejsze. Odtąd, na ten sam świat patrzą już inaczej i ja tego życzę również Tobie.

DOBRO NIE RZUCA SIĘ W OCZY

Nawet nie wiesz, jak dużo dobra Cię otacza dopóki się nie rozejrzysz i tego nie dostrzeżesz. Dobro ma kolor biały, jest delikatne i lekkie jak piórko, nie szuka przesadnej uwagi i poklasku, nie boli, natomiast zawsze jest przy Tobie - musisz tylko otworzyć oczy. Możesz zacząć teraz, przypomnij sobie kilka dobrych rzeczy, które spotkały Cię w minionych dniach – najlepiej zapisuj je na kartce i powracaj do nich jak najczęściej. Pomyśl o wszystkich pięknych miejscach, w jakich byłeś/byłaś, a czego nie dostrzegłaś wcześniej. Może nawet uda Ci się zwizualizować ich szczegóły (przy okazji to będzie też dobre ćwiczenie na pamięć)! Podziękuj sobie za to, że mogłeś tego doświadczyć. Z każdym dniem praktyki, dobro na stałe zagości w Twoim domu i sercu, jestem tego pewna, a wtedy będzie Ci już zdecydowanie łatwiej je pielęgnować.

Poniżej przygotowałam dla Ciebie listę kilku rzeczy, za które ja jestem wdzięczna i które często powtarzam na głos każdego wieczoru.

Dziękuję za:
uśmiech i płacz naszej córeczki, za to, że jesteśmy w tym razem
za rozświetlone niebo pełne gwiazd, które możemy wspólnie oglądać
za piękne blaski dziennego światła na mokrych liściach
za miłość odbitą w oczach męża
za zioła, które rosną w moim ogrodzie
za boską łaskę, troskę wszechświata
za widok spadających liści, które bezszelestnie dryfują na wietrze
za chwile spędzone z najbliższymi przy dźwięku strzelającego drewna w kominku
za kilka grzybów znalezionych podczas przypadkowego spaceru

A Ty, za co dziś podziękujesz?

MONIKA DŁUBIS,
PSYCHOLOG W STOWARZYSZENIU HOSPICJUM DAR SERCA

CZY **CIERPIENIE** MOŻE BYĆ **LEKARSTWEM** DLA DUSZY?

TEOLOGICZNE REFLEKSJE KS. MARIUSZA JĘDRZEJCZYKA NA TEMAT POSŁUGI W HOSPICJUM.

Doświadczenie cierpienia ludzkiego jest zagadnieniem bardzo trudnym, często dotykającym najbardziej osobiste, niemal intymne aspekty życia. Spotkanie z osobami dotkniętymi ciężką chorobą wymaga wiele empatii i chęci zrozumienia stanu nie tylko ich ciała, ale przede wszystkim duszy. Bo to właśnie dusza jest często tym elementem, który w chorobie cierpi najbardziej. Posługa kapłańska w hospicjum to praca z duszą człowieka cierpiącego, zmagającego się z wieloma pytaniami, często z kryzysem wiary.

Historia Hioba opisana w Starym Testamencie jest przykładem zmagania się z cierpieniem nieuzasadnionym, zesłanym na człowieka prawego, pobożnego, który niczym nie zawinił. Dlaczego więc Bóg pozwalał mu tak cierpieć? Osoby dotknięte chorobą często zadają sobie pytanie „Dlaczego właśnie ja?", „Dlaczego cierpienie spadło właśnie na mnie?". Towarzyszy temu poczucie niesprawiedliwości, krzywdy. Z historii Hioba wiemy, że były to próby, które miały sprawdzić jego wiarę. Człowiek, kiedy dowiaduje się o chorobie, nie wie i nie rozumie, dlaczego Bóg wystawia na próbę właśnie jego. Ciężko jest na to pytanie odpowiedzieć. Na pewno wiara pomaga znaleźć ukojenie w ciężkich chwilach. Musimy spojrzeć na cierpienie jak na próbę, którą wyznaczył nam Bóg. To czas, by zwolnić, dać sobie chwilę na refleksję, zadbać o zdrowie nie tylko to fizyczne ale i psychiczne.

Spotkania w hospicjum to studium wiary i człowieczeństwa. To nie tylko historie o chorobie i cierpieniu. Często to historie ludzi i o ludziach, którzy poprzez chorobę znaleźli czas i motywację na rozwój swoich pasji, na terapie zajęciowe, dzięki którym poznali nowych przyjaciół. Droga do odnalezienia szczęścia w takich chwilach jest wyboista, ale nie niemożliwa.

Z rozmów i spotkań w Hospicjum wynoszę świadectwa wiary i walki z przeciwnościami losu. Naukę, jak pogodzić się z czymś, na co nie mamy wpływu i walczyć o zdrowie i poprawę samopoczucia. Grupa daje wsparcie, które jest bardzo potrzebne. Ważne, żeby nie stracić wartości, którymi kierujemy się w życiu.

Wizyty w hospicjum stawiają wiele wyzwań: bo jak pomóc komuś, kto cierpi, kto czuje się pokrzywdzony przez los. Czy można dać temu komuś nadzieję? Nie jest to proste. Wola walki, wiara, szukanie nadziei. Zawierzenie Bogu, że plan, który dla nas przygotował jest po Coś. Wiara w Boga i jego plany względem człowieka jest tu kluczowa. Hiob wierzył. Pomimo najcięższych prób nie ugiął się i został za to nagrodzony. My także powinniśmy wierzyć, że ta choroba ma głębszy sens. Choroba ciała może być lekarstwem dla duszy.

Człowiek w obliczu tragedii może obudzić w sobie najgorsze instynkty, musi nauczyć się dokonywać trudnych wyborów. Albert Camus w swojej powieści „Dżuma" przedstawia właśnie obraz choroby, jako studium nad człowieczeństwem. W obliczu zagrożenia w ludziach wyzwalają się najgorsze instynkty samozachowawcze. Większość myśli tylko o sobie i o tym, jak uchronić się przed chorobą. Jednak nie wszyscy. Doktor Rieux nie zapomina o swoim człowieczeństwie, stara się pomóc innym. W obliczu zagrożenia postępuje inaczej niż większość ludzi. Dlatego praca i zarazem posługa osób pracujących w Hospicjum jest taka wyjątkowa, ponieważ jest właśnie ukierunkowana na człowieka.

Przyglądanie się osobom, które zmagają się z chorobą jest bardzo pouczające. Możemy czerpać od nich siłę i nadzieję, bo tych dwóch rzeczy nie może im zabraknąć. Kiedy jednak przychodzi czas zwątpienia, drobnego załamania, możemy próbować pomóc. Modlitwa daje siłę. Możemy prosić Boga o siłę i zrozumienie. Wiara daje nadzieję. Bóg daje siłę. Siła do walki z chorobą jest niezbędna. Odnajdując Boga i zawierzając mu, odnajdziemy siłę, by stawiać czoła chorobie i naszym życiowym doświadczeniom.

KSIĄDZ PROBOSZCZ MARIUSZ JĘDRZEJCZYK,
KAPELAN STOWARZYSZENIA HOSPICJUM DAR SERCA

ZACHOROWAŁAM PO TO, ŻEBY **ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE** i #DOGONIĆMARZENIA

Nie wszystko w życiu udaje się zaplanować. A już na pewno nie planujemy złych wydarzeń. Choroba nowotworowa nie wybiera osoby, czasu i miejsca. Zwykle przychodzi jak nieproszony gość i zazwyczaj zostaje... do końca życia. Bo o ile leczenie radykalne ma swoje określone ramy czasowe, to niestety należy tą chorobę traktować jako przewlekłą. Czy to oznacza, że nasze życie będzie sfokusowane już tylko na leczeniu?

W momencie postawienia diagnozy porywa nas wir strachu, pytań, niewiadomych, w krótkim czasie musimy się w tym odnaleźć i przygotować dobry plan działania. Najlepszy dla nas. Ja też byłam zaskoczona, że zachorowałam. W środku lata dowiedziałam się, że mam dwa złośliwe guzy na piersi. Kiedy inni planowali swoje wakacje, ja planowałam swoje leczenie. Los postanowił podwójnie mnie zaskoczyć i zostałam sama z trójką dzieci i rakiem. Intuicyjnie wiedziałam, że należy działać szybko. Na pierwszej wizycie u onkologa była ze mną Przyjaciółka. Cały czas trzymała mnie za rękę, a ja pamiętam, że miała cudownie ciepłą dłoń. Zaufałam mojemu lekarzowi, nie miałam czasu, żeby czytać, analizować, konsultować. Chciałam jak najszybciej rozpocząć leczenie. Optymistycznie wyznaczyłam sobie nawet termin, że do końca roku zakończę leczenie. Pierwsza operacja i pobyt w szpitalu były dla mnie trudne emocjonalnie i nie chodziło w tym o chorobę. Bardziej od operacji martwiło mnie z kim zostaną dzieci, kiedy pójdę do szpitala, jak poradzi sobie z moją nieobecnością synek, który jeszcze nigdy nie spędził nocy beze mnie. Prócz walki z nowotworem musiałam stawić czoła całej logistyce dużej rodziny. Na bloku operacyjnym zostawiłam dwa guzy, węzeł wartowniczy i pierś. Jednak najgorsze było mierzenie się z „kultem męża" w szpitalu, który ma robić masaż limfatyczny ręki, zastrzyki w brzuch, odsysać dren. Ja wiedziałam, że jestem z tym sama.

Po operacji szybko wróciłam do sprawności, prosto ze szpitala pojechałam odebrać synka z przedszkola. Następne dwa tygodnie chodziłam z nim na treningi piłki nożnej z drenem za paskiem jeansów. W tle normalnego życia czekałam na wynik badania histopatologicznego. Niestety, choroba zaskakiwała na kolejnych etapach i musiałam z pokorą i elastycznością swoje plany weryfikować. Przerzuty do węzłów spowodowały konieczność następnej operacji i leczenia uzupełniającego. Najtrudniejszy był czas przyjmowania chemii, z kilku powodów. Po pierwsze, kiedy dowiedziałam się, że jednak chemioterapia i radioterapia będą zastosowane w moim leczeniu, to był ten moment kiedy musiałam zweryfikować swój plan. Po drugie, to był czas mojego najgorszego samopoczucia w chorobie. Nigdy wcześniej nie czułam się tak źle fizycznie. Chemia podawana w cyklach co trzytygodniowych wyłączała mnie na tydzień z życia. Po trzecie, w samym środku chemioterapii nastała pandemia i ze względu na obniżoną odporność mój strach ogromnie się spotęgował. Ponownie musiałam zweryfikować swoje plany, uznać kolejną składową sytuacji jaką jest covid i podejmować dalsze decyzje. Taka najtrudniejsza w tamtym czasie dotyczyła kolejnej operacji. Czy w tym momencie w ogóle położyć się do szpitala? Bardzo nie chciałam zmieniać terminu operacji, bo to oznaczało przesunięcie następnego etapu leczenia, jakim była radioterapia. A ja przecież miałam plan, który już raz zweryfikowany zakładał zakończenie leczenia wraz z końcem pierwszego półrocza. Zaryzykowałam, i to z perspektywy czasu była dobra decyzja. Tuż po Wielkanocy miałam trzecią operację, a w połowie maja rozpoczęłam naświetlania. Z końcem maja otrzymałam wypowiedzenie z pracy. W pełnym rygorze covidowym szczęśliwie dobrnęłam do końca leczenia. 22 lipca usłyszałam to zdanie, na które czekałam cały poprzedni rok. Pokonała Pani raka.

W pierwszych tygodniach choroby w jakimś poradniku jak odnaleźć się i zorganizować w chorobie przeczytałam, że w czasie leczenia należy skupić się na sobie, a codzienność oddać komuś bliskiemu. Biorąc pod uwagę to, jak obciążające jest leczenie onkologiczne, taka organizacja i podział obowiązków wydaje się być słuszny i rozsądny. Moja rzeczywistość jednak była daleka od tej modelowej. Miałam pod opieką trójkę dzieci, obowiązki domowe, rachunki, ratę kredytu hipotecznego i raka. Bardziej niż operacja, martwiło mnie pozostawienie domu, dzieci i wszystkich obowiązków z nimi związanych. Pospiesznie pakowałam walizkę do szpitala, ale ważniejsza była szczegółowa rozpiska najbliższych dni, którą zostawiłam na lodówce. Zaangażowanie moich bliskich zapewniło mi spokój w szpitalu. Otrzymałam ogromne wsparcie. Dom działał, dzieci chodziły do szkoły, przedszkola i na zajęcia dodatkowe. Jestem ogromnie wdzięczna wszystkim, którzy zmobilizowali się dla mnie, zostawili swoje obowiązki, wykorzystali swoje urlopy, pozostawili swoje dzieci, żeby zopiekować się moimi. Czułam się spokojna i bezpieczna. To poczucie na pewno miało wpływ na mój szybki powrót do formy.

W ostatnim roku poznałam więcej wspaniałych ludzi, niż w ostatnich pięciu latach swojego życia. Do Hospicjum Dar Serca trafiłam w trakcie chemioterapii. Byłam zmęczona leczeniem, zagubiona w swojej sytuacji, ale jednocześnie potrzebowałam uwagi i pomocy. Pierwsza długa i trudna rozmowa z Marzenką uzmysłowiła mi w jakim jestem miejscu i wśród jakich ludzi. W Hospicjum dzieje się magia dobra. Tam otrzymałam pomoc na wielu płaszczyznach i nauczyłam się ją przyjmować. Początkowo miałam z tym duży problem, ale moja Przyjaciółka wspaniale mi wytłumaczyła, że sytuacja, w której się znalazłam jest przejściowa, i kiedyś się skończy. Przestałam myśleć, że dobro, które otrzymuje od drugiego człowieka mi się nie należy bądź ktoś inny potrzebuje go bardziej. Teraz potrzebowałam go ja. Dotąd byłam na 100%, w każdej ze swoich życiowych ról. Teraz pozwoliłam sobie chwilowo na bycie słabszym po to, żeby zebrać siły. Hospicjum Dar Serca to nie tylko wspaniałe osoby, które tworzą to miejsce. W Hospicjum poznałam inne chorujące kobiety i razem tworzymy piękną grupę wsparcia i wzajemnej motywacji.

Kiedy kończy się tak bardzo obciążające dla organizmu leczenie, człowiek staje w rozkroku. Już nie wkładamy wysiłku w walkę z choroba, a jednocześnie jesteśmy tak słabi, że boimy się zrobić cokolwiek, żeby sobie nie zaszkodzić. Po zakończeniu leczenia ogarnęło mnie przerażenie. Z jednej strony byłam bardzo zmęczona leczeniem, z drugiej strony bałam się stagnacji. Nieśmiało pomyślałam, żeby zawalczyć o siebie. Miałam dwa wyjścia: pozostać bierną uczestniczką swojego nowego życia lub postawić sobie cele i podążać drogą do ich realizacji. Pamiętam, że na pierwszej wizycie u onkologa usłyszałam zdanie „choroba nie bierze się znikąd". Zaczęłam analizować swoja sytuację. Niestety przewlekły stres musiał odbić się na zdrowiu. Przewrotnie postawiłam sobie pytanie „czego już nie chcę", a nie „czego oczekuję od swojego życia". Odpowiedź była jednoznaczna i dała mi czytelny kierunkowskaz. Zakończenie złych relacji, wiara we własne siły były kluczowe w odzyskaniu poczucia wartości. Codziennie wkładam ogrom pracy, żeby traktować siebie z należną uwagą. Nikt bowiem nie zadba o nas tak, jak zadbamy o siebie sami. Chcę skupić się na sobie, poświęcić sobie więcej czasu, być dla siebie samej dobrą.

I w tym czasie, w moim życiu nastąpił splot zdarzeń, na które nie miałam żadnego wpływu, natomiast one miały wpływ na moje życie. Poznałam Magdę, zostałam ambasadorką projektu #dogonićmarzenia, wzięłam udział w kampanii promującej ten projekt. Poczułam, że mogę więcej niż kiedykolwiek wcześniej w swoim życiu. Przejrzałam się w oczach innych osób i ujrzałam siebie silną, mądrą, wartościową osobą z potencjałem i nieograniczonymi chęciami. Dostałam wiatr w żagle. Zaczęłam marzyć o nowej pracy, lepszym życiu dla mnie i moich dzieci, o szczęściu dla mojej rodziny. Runęły wszystkie ograniczenia, które rosły tylko w mojej głowie. Strach, że jestem niewystarczająco dobra, zamieniałam na chęć rozwoju. Dostałam ogromną motywację i szansę na doskonalenie siebie.

Moje własne życie i wszystko, co związane z chorobą idealnie odzwierciedlają założenia projektu #dogonićmarzenia. W momencie diagnozy i rozpoczęcia leczenia oddajemy się pod opiekę najlepszych specjalistów. Kiedy leczenie się kończy - zostajemy sami. To jest bardzo trudny moment. Wychodząc naprzeciw potrzebom kobiet po leczeniu onkologicznym Fundacja Q Marzeniom stworzyła projekt #dogonićmarzenia, by dodać pewności siebie, pomóc otrząsnąć się z traumy, wskazać nowe możliwości. Ponieważ szłam tą drogą, znam potrzeby, rozumiem obawy i wiem o czym marzą kobiety w czasie rekonwalescencji, osobiście bardzo zaangażowałam się w ten projekt.

Chcę obudzić świadomość i zwrócić uwagę na jak wielu płaszczyznach potrzebne jest wsparcie kobietom chorującym na nowotwór, gdy już zakończą radykalne leczenie. Chcę zwrócić uwagę na aktywizację kobiet po chorobie i powrót do pracy. Często są to poszukiwania nowej pracy, ponieważ podobnie jak ja, wiele chorych w trakcie długiego leczenia traci zatrudnienie. Wreszcie cała gama potrzeb nie mniej istotnych, a związanych z kobiecością, pięknem, atrakcyjnością, które choroba i trudne leczenie mocno nadszarpują lub bezpowrotnie niszczą. Poprawa wyglądu, dostrzeżenie piękna, mają bezpośrednie przełożenie na poczucie własnej wartości i jest nie mniej ważne. Problemów jest dużo i na wielu płaszczyznach, ale dzięki zaangażowaniu mnóstwa ludzi oddanych temu projektowi, ich specjalistycznej wiedzy, są możliwe do rozwiązania.

Choroba zmienia wiele. Zmienia nas, otoczenie i rzeczywistość. W którą stronę pójdą te zmiany zależy od nas. Bardzo ważna jest nasza gotowość i otwartość na te zmiany. Dostajemy szansę i sami decydujemy jak ją wykorzystamy. Ja odnalazłam w raku cel. Zachorowałam po to, żeby zmienić swoje życie. Mam wiele planów i każdego dnia wkładam dużo pracy, żeby dogonić swoje marzenia...

WIOLA
WAWRZYŃCZYK

CZY JA BOJĘ SIĘ KORONAWIRUSA...? I TAK, I NIE. ZRESZTĄ CHYBA KAŻDY WIRUS BUDUJE TAKIE WŁAŚNIE MOJE DO NIEGO PODEJŚCIE. BIORĄC POD UWAGĘ, ŻE WIRUSY Z GRUPY KORONA OD LAT CYKLICZNIE WYWOŁUJĄ MNIEJSZE LUB WIĘKSZE EPIDEMIE ZACHOROWAŃ DOTYCZĄCYCH GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH, CZĘSTO NIESŁUSZNIE UTOŻSAMIANYCH Z GRYPĄ, MOŻEMY PRZYJĄĆ, IŻ NIE SĄ NAM ZUPEŁNIE OBCE I WIĘKSZOŚĆ Z NAS PRAWDOPODOBNIE JUŻ KIEDYŚ KORONAWIRUSEM SIĘ ZAKAZIŁA.

Są to zdecydowanie groźniejsze patogeny dla zwierząt (ptaków i ssaków) i statystycznie dla nich stanowią większe zagrożenie. Ale mają też pewną niebezpieczną cechę – potrafią mutować, a każda zmutowana forma ma już inne właściwości, powoduje inny przebieg zakażenia i inne jego konsekwencje.

W 2002 roku, w chińskiej prowincji Guangdong zidentyfikowano koronawirusa o nazwie SARS-CoV, który wywołał falę zachorowań z zespołem ciężkiej niewydolności oddechowej (ang. **S**evere **A**cute **R**espiratory **S**yndrome – **SARS**) i serię zgonów. Wtedy świat zadrżał. Według WHO jako ludzkość stanęliśmy w obliczu pandemii, rozpoczęła się powszechna panika i działania zapobiegające rozpowszechnianiu się wirusa. A wirus sobie zmutował... i zniknął po kilku miesiącach.

Innym koronawirusem jest koronawirus bliskowschodniego zespołu oddechowego – tzw. MERS – na nasze szczęście ten wirus szczególnie upodobał sobie wielbłądy i głównie je gnębi. Sporadycznie powoduje zakażenia u nieświadomych zagrożenia hodowców lub turystów, traktujących te zwierzaki jako lokalną, egzotyczną atrakcję.

No i mamy nasz SARS-CoV- 2... Kuzyn poprzednich, więc trochę już znany i przez ostatnie pół roku poznawany coraz lepiej. Okazuje się, że jego narządem docelowym niezaskakująco jest układ oddechowy, poza tym jest dość trwały, szybko mutuje, co powoduje zmienność przebiegu choroby. Przez to o ile w Chinach chorowały osoby starsze, obciążone, tak już w USA zdarzały się zgony małych dzieci. A to, co najgorsze: nie dysponujemy skutecznym lekiem ani szczepionką. Problemem jest również to, że nie wiemy jeszcze jak ten wirus

KORONAWIRUS

JAK SOBIE RADZIĆ Z TĄ SYTUACJĄ?

„programuje" nas na przyszłość, jakie powikłania późne po przebyciu COVID nam grożą – a wirusy takie powikłania potrafią robić, np.: uszkodzenie neuronu ruchowego w polio, czy podostre stwardniające zapalenie mózgu po przebyciu odry. Już wiadomo, że i COVID ma w tej sprawie pewną charakterystykę.

Dlatego to co możemy zrobić, aby zwiększyć swoje szanse na uniknięcie zarażenia i zmniejszenie transmisji wirusa zależy w głównej mierze od nas samych i zamyka się w prostej zasadzie: **DDM**

D – dystans – okazuje się, że już utrzymywanie dystansu do drugiego człowieka > 2 m zmniejsza ryzyko „przejęcia" od niego niepożądanej flory wirusowej – warto unikać w tym czasie miejsc skupisk ludzkich, galerii, kin, restauracji, zatłoczonych środków komunikacji miejskiej. Spacer od przystanku do przystanku będzie miał jeszcze dodatkową terapeutyczną wartość! Szczególnie istotne jest utrzymywanie dystansu we wszelkiego rodzaju poczekalniach placówek medycznych – warto zrozumieć, że tam zdrowych ludzi nie ma. Większość ma swoje choroby i bolączki, które nakładająca się infekcja wirusowa może skąpoobjawowo dekompensować, a pogorszenie samopoczucia zmuszać do wizyty w przychodni.

D – dezynfekcja – koronawirus potrafi różnie długo (w zależności od dodatkowych czynników jak temperatura czy wilgotność) utrzymywać się na powierzchniach i przedmiotach. Głównie w miejscach, w których porusza się dużo obcych i przypadkowych osób zagrożenie jest szczególnie wysokie. Warto po każdym odwiedzeniu takiej instytucji umyć porządnie ręce lub wykonać ich dezynfekcję.

M – maseczka – najprostsza, najtańsza i najbardziej skuteczna metoda ograniczenia transmisji wirusów. Dlatego apeluję: w zamkniętej przestrzeni publicznej i zatłoczonej otwartej NOŚMY MASECZKI!!! PRAWIDŁOWO – co oznacza, że zakryte powinny być USTA i NOS!!! Z maseczkami jest tak, że osoba ich używająca tak naprawdę bardziej chroni innych przed sobą, niż siebie przed innymi. W związku z tym, z czysto egoistycznych pobudek i szacunku dla siebie samego chyba, powinniśmy nauczyć się wzajemnie zwracać sobie uwagę na zasadność stosowania maseczek w profilaktyce zakażeń koronawirusem i piętnować aspołeczne zachowania. Nie narzekajmy! Maseczki to nie najgorsze, co nas spotkać może. Przeciętny chirurg często sam w okresie klimakterium (bo zawód jest sfeminizowany) z alergią, astmą, nadciśnieniem czy innym schorzeniem w nieklimatyzowanej sali operacyjnej, okularach, które parują, z grzejącą lampą oświetlającą pole operacyjne za głową, z potem ściekającym po plechach w nieoddychającym, sterylnym fartuchu i rękawiczkach, w pełnym skupieniu – bo jeden niewłaściwy mikroruch może zepsuć zdrowie i przyszłość pacjenta, pracuje po kilka godzin dziennie. I daje radę! Wy też dacie!!!

Podstawą naszych prozdrowotnych i antyepidemicznych zachowań powinno być szerokie myślenie nie tylko o czubku własnego nosa, ewentualnie zdrowiu i szczęściu najbliższych, ale też o zdrowiu i szczęściu każdej człowieczej jednostki, którą los umieści na naszej drodze, sąsiedztwie i otoczeniu.

I jeszcze jedna dobra rada – nie szerzmy fakenews'ów – nieprawdziwa, wpływająca na emocje informacja rozprzestrzenia się kilkakrotnie szybciej niż fakt. A fakt jest taki, że koronawirus to nie spiskowa teoria dziejów, nie manipulacja, a poważne zagrożenie, które części z nas, naszych bliskich zabierze zdrowie i życie.

A poza tym – starajmy się żyć normalnie.

LEK. AGNIESZKA SKORUPKA-POLUS
SPECJALISTA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH
SPECJALISTA MEDYCYNY PRACY
PODOPIECZNA HOSPICJUM DAR SERCA

FIZJOTERAPIA **(NIE)BEZPIECZNA**

„FIZJOTERAPIA PRZECIWSKAZANIEM PO CHOROBIE NOWOTWOROWEJ". TAKIE PRZEŚWIADCZENIE OD DŁUGIEGO CZASU TKWI W GŁOWACH NIEMAL WSZYSTKICH LUDZI.

Wszelkie podręczniki dla studentów z zakresu fizykoterapii szczególnie traktowały o niebezpieczeństwie stosowania metod fizykalnych u naszych podopiecznych. Przejawem takiego myślenia było eksperymentalne odd ziaływanie różnych rodzajów energii na guzy nowotworowe. Zapanowało więc przekonanie, że jeśli czegoś nie wiemy, to tego nie robimy, i takie to przeświadczenie pokutuje do teraz. Dziś jednak czasy się zmieniły. Mamy nieco więcej możliwości poznania sprawy, przeprowadzonych jest więcej badań, które mówią jasno o potrzebie wykonywania danych zabiegów. Ale stare – błędne - uprzedzenie w naszych głowach pozostało.

CO TAK NAPRAWDĘ SPRAWIA, ŻE MAMY TAKI POGLĄD ?

Są to:
- strach przed intensywnością ćwiczeń,
- obawa o uszkodzenie mięsnia sercowego,
- ryzyko urazu, złamania kości,
- zła kondycja psychofizyczna, niewystarczająca do podjęcia wysiłku fizycznego.

Studiując podręczniki można natknąć sie na wiele informacji, które utwierdzają nas w naszej niepewności. Dlatego właśnie tak cieżko podczas choroby nowotworowej uzyskać pomoc w podjęciu rehabilitacji w placówkach oferujących to świadczenie. Jak to wygląda w praktyce?

Przykład pierwszy - masaż klasyczny jest przeciwskazany w chorobach nowotworowych, ponieważ zwiększa ciśnienie i przyśpiesza metabolizm tkankowy. Jednocześnie, ręka w górę, kto z pacjentów korzystał z przeróżnych form masażu, w tym uciskowego czy limfatycznego, wirowego czy wreszcie automasażu, którego instrukcję dostajemy po wyjściu z placówki rehabilitacyjnej.

Przykład drugi - ultradźwięki powodują szybszy wzrost i zwiększenie ryzyka przerzutów, ale już niskie dawki, lub impulsowa praca powoduje zmniejszenie guza i brak nasilenia przerzutów.

Przykład kolejny - laser z kolei działa na DNA komórek prowadząc do ich mutacji, ale ma bardzo dobre działanie biologiczne i powoduje m.in.: zwiększenie przepływu chłonki.

Lub też - stosowanie zabiegów z wykorzystaniem prądu elektrycznego również nie jest wskazane, ale prowadzenie terapii przeciwbólowej prądami TENS już jest jak najbardziej właściwe. Pełno tu paradoksów oraz nieścisłości i niewątpliwie między innymi właśnie stąd obawa przed korzystaniem z takich form wsparcia.

CZEGO SIĘ OBAWIAMY?

- zwiększenia ryzyka choroby nowotworowej,
- zwiększenia ryzyka jej rozsiewu,
- zwiększenia ryzyka jej nawrotu.

Te przeświadczenia powodują, że pacjenci znajdują się w sytuacji, która odbiera im możliwość powrotu do stanu sprzed zdarzenia. Unikanie aktywności fizycznej i społecznej domyka przy tym wszystkim błędne koło. Niestety, w konsekwencji doprowadza to do pogorszenia funkcjonowania, niepełnosprawności i często również pogorszenia wyników leczenia choroby nowotworowej.

„Niewątpliwie brak jest przekonujących dowodów potwierdzających związek stosowania zabiegów fizykalnych z ryzykiem zachorowania, nawrotu lub rozsiewu choroby nowotworowej. Brak jest też jednoznacznych dowodów wykazujących bezpieczeństwo ich stosowania. W każdym przypadku podejmowania decyzji o stosowaniu fizykoterapii u chorych na nowotwory złośliwe należy uwzględnić:

- rodzaj i lokalizację nowotworu,
- stopień zaawansowania nowotworu i jego złośliwości,
- czas po zakończeniu leczenia,
- zasięg i poziom bodźcowego odziaływania poszczególnych metod fizykoterapii,
- obszar poddany fizykoterapii".

(Woźniacki M *Fizjoterapia w onkologii* Wydawnictwo Lekarskie Warszawa 2012 3-9)

Pomimo tych wszystkich obaw, działania fizjoterapeutyczne maja ogromny wpływ na regenerację, lepsze funkcjonowanie i samopoczucie podopiecznych. Nasza rola jako fizjoterapeutów z kolei jest taka, aby intensywność ćwiczeń zawsze dobierać indywidualnie do możliwości pacjenta, jego stanu fizycznego i psychicznego. Wszystko po to, aby zabiegi z zakresu fizjoterapii, kinezyterapii wspomaganymi zabiegami fizykalnymi oraz masażem przynosiły sprawność układu mięśniowego i kostnego. Trzeba pamiętać, że zwiększając wydolność krążeniowo oddechową, podnosząc sprawność wysiłkową, prowadzimy do lepszego funkcjonowania i obniżenia zmęczenia naszych podopiecznych.

Poprawa funkcjonowania to również poprawa systemu odpornościowego, a prowadzona systematyka ćwiczeń zahamowuje między innymi problemy z nadwagą, otyłością czy stresem. Możliwość funkcjonowania w życiu społecznym poprawia samoocenę i poczucie szczęścia, co w konsekwencji prowadzi do ogólnej poprawy jakości życia. Dlatego współpraca z fizjoterapeutami w zakresie przebiegu i leczenia chorób nowotworowych jest tak istotna.

Materiał sporządzony w oparciu o pracę zbiorową pod redakcją Woźniacki M. *Fizjoterapia w onkologii* Wydawnictwo Lekarskie Warszawa 2012 3-9

JAKUB RITTER, FIZJOTERAPEUTA
W STOWARZYSZENIU HOSPICJUM
DAR SERCA

CO SIĘ **U NAS DZIAŁO** w 2020 ROKU

Spotkanie noworoczne w Złotych Arkadach z naszymi pacjentami oraz gośćmi honorowymi.
Na zdjęciu dyrektor PFRON oddział Śląski Jan Wroński.

Zakupiliśmy nowy sprzęt rehabilitacyjny, w tym do masażu limfatycznego, który rozwoziliśmy do naszych pacjentów.

Wyjazd najmłodszych podopiecznych naszego Stowarzyszenia do Warszawy, zwiedzaliśmy Centrum Nauki Kopernik.

Wielki Bal Charytatywny w Hotelu Arche z udziałem wielu wspierających nasze Hospicjum gwiazd.

W okresie pandemii byliśmy zmuszeni zawiesić nasze spotkania, ale zapewniliśmy naszym pacjentom zdalne wsparcie psychologiczne. Zdecydowaliśmy się pomóc w innej formie i nasze Stowarzyszenie Hospicjum Dar Serca przekazało środki ochrony osobistej, które zostały przeznaczone dla osób dotkniętych chorobą nowotworową korzystających w Częstochowskich szpitalach z terapii onkologicznych.

Zajęcia lekcji śpiewu prowadzone przez Justynę Kopiszkę.

Dodatkowe spotkania naszych pacjentów grupy wsparcia, które niestety w minionym roku odbywały się w ograniczonym zakresie.

Zajęcia rehabilitacji w naszej placówce.

Rozpoczęliśmy remont naszej placówki.

Zajęcia rehabilitacji dla naszych pacjentów prowadzone na basenie.

Zajęcia z florystyki prowadzone przez Magdalenę Kmieć-Zalewską.

Ruszyła zdalna terapia psychologiczna.

Start projektu #dogonićmarzenia zadedykowanego kobietom zmagającym się z chorobami nowotworowymi.

Kurs zawodowy pracownik ds.informatyczno-administracyjnych w ramach aktywizacji zawodowej pacjentów w remisji choroby prowadzony przez Edmunda Pomorskiego.

Zajęcia z arteterapii prowadzone przez Aleksandrę Wierus.

Akademia Języka Francuskiego prowadzona przez Pawła Klimka

Malarstwo – zajęcia prowadzone przez Danutę Żak

Zajęcia onkojogi i relaksacji prowadzone przez Joannę Górną

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Śląskie. | UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Stowarzyszenie Hospicjum Dar Serca realizuje projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich

Nowe Horyzonty Seniora

W ramach projektu:

- **Klub Seniora**
- **Usługi opiekuńcze**

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS JEŚLI:
jesteś w wieku 60+
nieaktywna/y zawodowo
zamieszkująca/y m. Częstochowę
wpisujesz się w definicje osób
zagrożonych ubóstwem
lub wykluczeniem społecznym

Pierwszeństwo udziału w projekcie:
osoby z niepełnosprawnościami i osoby potrzebująca wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, których dochód nie przekracza 150% właściwego kryterium dochodowego, o którym mowa w ustawie z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej
(dla tych osób usługi opiekuńcze całkowicie bezpłatne).
Dla osób przekraczających próg dochodowy odpłatność za usługi opiekuńcze jest ustalana indywidualnie.

DAR SERCA
Stowarzyszenie HOSPICJUM Częstochowa

kontakt: tel. 791 314 690,
e-mail: darsercaczwa@wp.pl

ul. Orzechowskiego 1, 42-202 Częstochowa
www.hospicjumczestochowa.pl

Madziu, wszyscy ludzie jakich wokół znam, jak również pacjenci, uważają Cię za swego rodzaju anioła stróża, osobę o niebywałej determinacji w dążeniu do celu. Chyba mogę zaryzykować stwierdzenie, że wszystko czego się dotkniesz zmienia się nie tylko w złoto, ale przede wszystkim w dobro. Powiedz nam zatem: skąd pomysł działań dobroczynnych w Twoim życiu i założenie fundacji?

Są ludzie, których już nie ma, ale na zawsze zostają w sercach i... poruszają kolejne serca. Taka właśnie była nasza babcia Helena Bula. To właśnie w hołdzie dla niej, po wielu latach od jej śmierci, powstała ta inicjatywa - Fundacja Qmarzeniom jej imienia.

Czy możesz nam powiedzieć jak powstał pomysł projektu koszulek wraz z Maciejem Zieniem i co skłoniło Cię do tego, by wesprzeć w tej kampanii podopiecznych Stowarzyszenia Hospicjum Dar Serca?

Od wielu lat Stowarzyszenie Dar Serca jest mi bardzo bliskie, pracuje tam moja mama i siostra. Zawsze starałam się wspierać ich pracę. Dzięki temu mogłam poznać działalność hospicjum oraz - co najważniejsze - sylwetki wspaniałych kobiet, które łączy wielka wola życia, determinacja do walki i przekonanie, że choroba to nie wyrok. Od razu wiedziałam, że ta kampania musi być skierowana właśnie do nich, bo to prawdziwe bohaterki! Maciej Zień jest niesamowicie empatycznym człowiekiem i wspaniałym projektantem. Na ten pomysł wpadliśmy prawie jednocześnie, mieliśmy potrzebę zrobienia dla tych kobiet coś szczególnego, tym bardziej, że zbliżał się październik – miesiąc walki z rakiem piersi.

Jaki jest cel kampanii?

- Zależy nam przede wszystkim by obudzić te kobiety do życia, odkryć ponownie ich wewnętrzne piękno. Kobiety zakwalifikowane do programu, podopieczne stowarzyszenia wezmą udział w warsztatach motywacyjno – rozwojowych, spotkaniach z psychologami, coachami, wizażystami i samym projektantem.

Wiem, że na co dzień jesteś bardzo zabieganą osobą – rodzina, praca, nowe projekty i niedawno powstała fundacja. Przy tym wszystkim masz jeszcze czas na siebie – dbasz o kondycję fizyczną i balans psychiczny. Zdradź nam proszę receptę jak to robić? Czy masz jakieś codzienne rytuały, które mogłyby być pomocne również dla naszych czytelników i pacjentów?

(śmiech) To prawda, jestem bardzo aktywną osobą! Nie wyobrażam sobie dnia bez sportu. Zazwyczaj gdy domownicy już śpią ja wymykam się z domu by pobiegać. Trzy razy w tygodniu staram się chodzić na siłownię wraz ze starszym synem. Gdy tylko znajdę jeszcze wolną chwilę, szczególnie wieczorami ćwiczę jogę. Myślę, że to po prostu dobra organizacja dnia. Prowadząc dużą firmę i dom – musiałam się tego nauczyć.

Znam Cię od zawsze i wiem jak bardzo empatyczną osobą jesteś, jak bardzo wrażliwa na smutek i cierpienie drugiego człowieka. W pewnym momencie życia postanowiłaś po prostu spełniać marzenia innych. W projekcie #treningsukcesu, którego jesteś założycielką pokazujesz innym, że droga do marzeń jest otwarta, a na ich spełnienie nigdy nie jest za późno. Powiedz nam zatem, jakie zostały Ci jeszcze marzenia do spełnienia?

Och, tych marzeń jest jeszcze tak wiele... Ale koncentrują się już przede wszystkim na innych. Ja czuję się zawodowo i rodzinnie spełniona. Teraz mam w sobie bardzo silną, wewnętrzną misję by pomagać innym. To najpiękniejsze, co mogę dać drugiemu człowiekowi - radość, obecność i uśmiech. Wiem, że niejednokrotnie osobom chorym, wykluczonym społecznie, o nierównych szansach na starcie takiego wsparcia po prostu brakuje. Jestem wdzięczna za to, co mam i chcę obdarować innych tym, co jest w życiu najważniejsze: miłością.

Wyznaczanie jasnego celu oraz posiadanie marzeń pomagają w przezwyciężeniu choroby. To one są siłą napędową do walki. A Ty jak pokonujesz trudności życiowe? Co daje Ci siłę i motywację do rozwiązywania problemów? Wszyscy, którzy Cię znają wiedzą – nigdy się nie poddajesz.

Nie szukając daleko, ostatnie wydarzenia, pandemia pokazały coś istotnego dla wszystkich ludzi – wobec trudnych doświadczeń wszyscy jesteśmy równi. Tak jak choroby, podobnie wirus traktuje wszystkich równo. Myślę, że mam w sobie dużo pokory i miłości do świata. Trudne chwile są wpisane nieodłącznie w nasze życie, ale w wielu sprawach należy zawierzyć wszechświatowi, wierzę, że mimo wszystko nam sprzyja. Wszystkie doświadczenia na naszej drodze są po coś, mają jakiś sens.

Zdradź nam jeszcze czy w najbliższej przyszłości planujesz jeszcze nowe akcje charytatywne?

Tak, zdecydowanie. Wciąż nowe pomysły się mnożą, myślę, że gdy się już zacznie, to potem jest po prostu łatwiej. Akcja #dogonićmarzenia ma zasięg ogólnopolski, wraz z kilkoma bliskimi mi osobami codziennie pracujemy nad tym, aby cegiełka do cegiełki zbudować solidny fundament, dla tych, którzy zostali mocno doświadczeni przez życie. Tak właśnie buduje się rzeczy wielkie. Ludzkie serca potrafią dokonać niemożliwego! Ja mam wiele wspaniałych osób wokół siebie, wierzę, że ten projekt to tylko początek naszej wspólnej drogi, aby dogonić marzenia.

Bardzo dziękuję Ci za tą piękną rozmowę w imieniu swoim oraz naszych pacjentów, ja również jestem przekonana o tym, że nic nie dzieje się przypadkowo, a my mamy ogromną boską przychylność mając tak wiele dobrych aniołów wokół siebie. Jeszcze raz dziękujemy i życzymy dalszych sukcesów.

ROZMAWIAŁA: MONIKA DŁUBIS

WYWIAD Z **MAGDALENĄ MUCHA**

INICJATORKĄ AKCJI **#DOGONIĆMARZENIA**

ACH CO **TO BYŁ** ZA **BAL...**

„Takiego balu jeszcze w Częstochowie nie było" – zdanie powtarzane przez uczestników tej wspaniałej imprezy jeszcze długo po wydarzeniu. A to wszystko za sprawą wspaniałych gości, którzy uświetnili swą obecnością Charytatywny Bal Hospicjum DAR SERCA, który odbył się 22-ego lutego w pięknych wnętrzach hotelu ARCHE. I tak swoją obecnością wsparły nas wspaniałe aktorki, takie jak Grażyna Szapołowska, Agnieszka Grochowska, Ada Fijał, Katarzyna Zawadzka, Sylwia Oksiuta – Warmus, Edyta Herbuś, dziennikarka Hanna Lis, pogodynka i prezenterka Paulina Sykut-Jeżyna, Miss Polonia Ziemi częstochowskiej Milena Bilska, oraz panowie; dziennikarz sportowy Jerzy Mielewski i znany polski projektant Maciej Zień.

Plejada gwiazd, wspaniała atmosfera, jak i hojność naszych gości sprawiły, że w trakcie naszego uroczystego balu zebraliśmy rekordową kwotę w wysokości 178 350 złotych. Ale to nie koniec, ponieważ za chwilę, jeszcze w tym roku uruchomimy aukcję przedmiotów, których nie zdążyliśmy zlicytować podczas poprzedniego balu, z nadzieją, że przekroczymy magiczną kwotę 200 000 złotych!!! Licytację przedmiotów, wśród których między innymi znalazły się takie perełki jak rękawice Mike'a Tysona, dzieła Rafała Olbińskiego i Tomasza Sętowskiego, kolacja z polską Miss Świata Anetą Kręglicką i wiele, wiele innych, poprowadził nieoceniony Tomasz Szewczyk, przy wsparciu Ady Fijał i Magdaleny Muchy. Niestety szalejąca pandemia nie pozwoliła nam na zorganizowanie kolejnego balu, ale przekonani jesteśmy, że w następnym roku, gdy po tej wymuszonej przerwie spragnieni będziemy zabawy i spotkań towarzyskich to jeszcze bardziej docenimy możliwość wspólnego celebrowania tych pięknych chwil. Mamy nadzieję, że zdjęcia umieszczone poniżej pozwolą nam wszystkim raz jeszcze przenieść się w tą wyjątkową noc i przypomnieć sobie nie tylko wspaniałą zabawę, ale przede wszystkim atmosferę radości z pomagania innym.

MARZENA BULA-PODHORSKA,
WICEPREZES STOWARZYSZENIA HOSPICJUM DAR SERCA

REMONT W NASZYM HOSPICJUM

DLA KAŻDEGO CZŁOWIEKA DUŻE ZNACZENIE MA DOM, TEN RODZINNY, W KTÓRYM SIĘ WYCHOWYWAŁ, W KTÓRYM WZRASTAŁ.

Dom, który zakłada się wraz z najbliższymi, który często buduje wkładając w jego tworzenie wiele troski i pracy. Domem może być budynek, ale także miejsce w którym jest odpowiednia atmosfera i poczucie bezpieczeństwa. Domem może być i nierzadko jest miejsce pracy.

Dla wielu osób domem są te miejsca, w których doświadczają opieki i troski. W przypadku naszego Hospicjum – budynkiem o bardzo ważnym znaczeniu dla działalności, jaką podejmujemy na rzecz podopiecznych jest budynek przy ul. Orzechowskiego 1.

Rok 2020 dla naszego hospicjum to czas znaczących zmian. Podjęliśmy troskę o dom, jako budynek, w którym znajduje się nasza siedziba. Wakacje to remont dachu wymagającego wymiany. W trakcie prac pojawił się pomysł zagospodarowania strychu na użytkowe poddasze, by większe powierzchnie przełożyły się na jeszcze lepsze możliwości opieki nad pacjentami, których ilość niestety ciągle wzrasta... Od września rozpoczął się remont; najpierw pozbyliśmy się nagromadzonych przez lata różnych przedmiotów, następnie przystąpiliśmy do działań, które powoli nadają nowe życie pomieszczeniom. Na poddaszu pojawią się dwa nowe pokoje oraz toaleta. Wszystko o łącznej powierzchni 85 m2; to pozwoli nam wykorzystać pomieszczenia na I piętrze na dodatkowe gabinety i sale rehabilitacyjne.

Dzięki uprzejmości firm **Unibud** z Częstochowy oraz panom Tadeuszowi Zaskórskiemu i Wojciechowi Kobiałce otrzymaliśmy potrzebne materiały do rozpoczęcia prac; firma **Neotermo Edyta Herzyk,** dzięki uprzejmości Panów Jana Chojna oraz Artura Nogi zaopatrzyła nas w wełnę, która posłużyła do docieplenia stropów oraz ścian; firma **Baumit** i Pan Marek Kraska, przekazała kleje oraz wylewki i tynki niezbędne do przygotowania podłoża do dalszych prac remontowych. Pod względem projektowym nad całością tego przdsięwzięcia czuwa architekt Pani Iwona Jałocha z firmy Jałocha Design.

Wiele troski wykazuje częstochowski oddział Leroy Merlin, który jak zwykle nie zawiódł, bo należy tutaj dodać, że już pięć lat temu, w ramach wolontariatu pracowniczego przeprowadził remont większości naszych pomieszczeń. Szczególne podziękowania kierujemy w stronę dyrektora oddziału - Pana Roberta Ciastonia i Pani Iwony Gorzelak, oraz Pani Justyny Wojtasińskiej, która zadbała o dobór odpowiednich materiałów i dekoracyjną stronę naszych wnętrz. Serdeczne podziękowania za okazane wsparcie kierujemy również do firmy Saint-Gobain Construction Products Polska sp.z o.o, Pana Piotra Gąsiora oraz dla Pana Marka Gładysza, firma Norgips sp.z o.o.

Po zakończeniu prac na poddaszu pragniemy wyremontować łazienkę i przystosować ją dla osób niepełnosprawnych, dokonać remontu nowego pokoju psychologa i gabinetu lekarskiego, oraz całkowicie odnowić klatkę schodową budynku.

Mamy nadzieję, że nowy 2021 rok ukaże nasze Hospicjum w pięknej, wyremontowanej odsłonie. Robimy to wszystko po to, by życie z chorobą nowotworową naszych pacjentów było po prostu łatwiejsze.

ANNA JAROSZ
KOORDYNATOR

Nasi podopieczni mają różne sposoby na radzenie sobie z chorobą. Niektórzy skupiają się na twórczości artystycznej, niektórzy na pracy, rodzinie. Jaki był Twój sposób na walkę z nowotworem?

Moim pomysłem było, żeby diagnoza i leczenie nie zmieniła w znaczącym stopniu tego, co robiłam wcześniej. A że rok 2019 był mocno sportowy to wpadłam na pomysł, żeby sport był po 9 czerwca cały czas obecny w moim życiu.

W 2017 rozpoczęłam treningi nordic walking. Wtedy w Lasku Aniołowskim rozpoczęły się bezpłatne zajęcia nordic walking prowadzone przez instruktorów. Chciałam się „tylko" przygotować do wyjazdu w Karkonosze i pomyślałam, że najlepszą formą będą „kije". No i wpadłam jak śliwka w kompot.

Odkryłam jak cudowną formą rekreacji jest nordic i jaką jest wspaniałą dyscypliną sportu. No i jak prawidłowa technika chodu w stosunkowo krótkim czasie zdecydowanie poprawia kondycję i stan zdrowia. Widzę to na swoim przykładzie i na tym, co obserwuję u innych osób.

Poznałam też wyjątkowych ludzi, którzy jeszcze bardziej przyciągali do udziału we wspólnych zajęciach, a jak się teraz okazało - są również prawdziwymi przyjaciółmi o wielkich sercach. To wszystko okazało się zbawienne również w 2020 roku, kiedy kolejny raz zdiagnozowano u mnie nowotwór. Jestem przekonana, że bez nordica nie przeszłabym całego schematu leczenia w taki sposób. Zupełnie inny niż byłam przygotowana czytając niektóre informacje internetowe.

Teraz od nordica jestem uzależniona.

Jak często odbywają się takie treningi i na czym dokładnie polegają?

W moim przypadku to 3 - 4 treningi w tygodniu. Do tego dochodzą jeszcze zajęcia na siłowni, joga. Niestety teraz zostały tylko zajęcia on line w domu.

Sam trening zawsze składa się z tych samych części: rozgrzewki, treningu właściwego i rozciągania. Każdy z nich jest równie ważny i nie można rezygnować z żadnej z nich. Sam rodzaj treningu zależny jest od etapu sezonu. Czy to jest przygotowanie do startów, czy jestem w trakcie sezonu, czy jest okres roztrenowania.

Ja najbardziej lubię treningi z ćwiczeniami poprawiającymi technikę chodzenia. Kładę na nią duży nacisk, staram się żeby była ciągle doskonalona. Wiem, że do ideału mi daleko, ale lubię takie wyzwania.

Czy choroba stwarza realne przeszkody w trenowaniu, jak na przykład wymuszone, częstsze postoje na złapanie oddechu?

Powiem to ze swojej strony jak to odczuwam. Samo leczenie nie wpłynęło w znaczący sposób na przebieg treningów. Ja właściwie miałam problem z rezygnacją z udziału w zajęciach czy treningach, odpuszczaniu niektórych ćwiczeń. Ja „niestety" mam to we krwi, że jestem uparta i lubię sobie pewne rzeczy udowadniać „co ja nie dam rady?". Lubię sprawdzać siebie i zakres moich możliwości.

NORDIC WALKING

DIAGNOSTYKA JAKO START W „MISTRZOSTWACH CZĘSTOCHOWY", OPERACJA JAKO „PUSTYNNA OŚMIORNICA, CHEMIA – „PUCHAR POLSKI" A RADIOTERAPIA JAKO „PUCHAR REGIONALNY". PORUSZAJĄCY WYWIAD Z ONKOBOHATERKĄ AGNIESZKĄ DYBEŁ.

Ćwiczenia zalecone na oddziale były dla mnie nudne, ale robiąc podobne już z kijami były o niebo atrakcyjniejsze.

Pierwsze wyjście „na kije" było w piątej dobie po operacji i zaznaczam - było to na polecenie lekarza. Fakt jest faktem, że mocno dopytywałam kiedy będzie to możliwe :).

Trenowałam przez całą chemioterapię i radioterapię. To mi bardzo pomagało odreagować stres, zadbać o siebie.

Szybko wróciły starty w zawodach, których z racji pandemii było zdecydowanie mniej. Ale były też te najważniejsze, czyli Mistrzostwa Polski w 82 dobie po operacji.

Świadomość, że na nie nie pojadę była straszna, a bardzo mi zależało na udziale, ponieważ w 2019 roku zdobyłam brązowy medal w kategorii osób niepełnosprawnych i zaplanowałam, że w 2020 będę walczyć o coś więcej. A tu przyszła diagnoza i wg wszelkich wyliczeń wyszło, że podczas MP będę w trakcie chemioterapii. Pierwsza myśl była taka, że nie ma najmniejszych szans że na te zawody pojadę. No ale dostałam pierwszego kopa od wolontariuszki z OmeaLife „ale dlaczego niby ma pani nie jechać, skoro są osoby, które w trakcie chemii brały udział w maratonach?" Dało mi to do myślenia.

Po pierwszej chemii, gdy okazało się, że jest ok, postanowiłam poprosić lekarkę prowadzącą o przesunięcie terminu chemii nr 3, abym mogła spokojnie wziąć udział w rywalizacji. I po raz kolejny okazało się jak wiele zależy od lekarza, bo usłyszałam słowa, które do teraz pamiętam: „nawet nie ma o czym mówić, jedzie pani na zawody". No to pojechałam...

Z samych zawodów niewiele pamiętam, bo adrenalina zrobiła swoje. Już na starcie „zapomniałam", że mam iść rozsądnie. A ostatnie 1,5 z 5 km na których startuję, dopiero po czasie zaczęło wracać do mojej świadomości. Pamiętam doping koleżanek i kolegów na trasie i tych, co stali poza nią. Na metę wpadłam wykończona. Nie interesowałam się czasem i miejscem, które zajęłam, ale byłam z siebie bardzo dumna. Bo wiedziałam, że zrobiłam wszystko, żeby wypaść jak najlepiej.

fot. Daniel Wojtowicz

Z czasem dotarła do mnie informacja, że wygrałam i to z czasem dla mnie kosmicznym. Poprawiłam swój rekord tej trasy sprzed roku o dwie i pół minuty i tylko o 30 sekund gorzej niż mam rekord życiowy. Nawet jak teraz o tym wszystkim myślę i sobie przypominam, to mam łzy w oczach. I potem podium i jak stałam na jego najwyższym stopniu. I ta świadomość, że jestem Mistrzynią Polski. To jak się cieszyli ze mną moi przyjaciele z drużyny.

Wg wszelkich prognoz to nie miało prawa się wydarzyć, a jednak się wydarzyło! MAGIA! Dziś wiem, że nie przeszłam czterech cyklów chemii, ale pięć, bo ten start miał znaczenie terapeutyczne.

W czym uprawianie nordic-walkingu pomaga podczas przechodzenia choroby i rekonwalescencji?

Samą diagnozę przeżyłam bardzo źle. Ona mnie mówiąc potocznie „rozwaliła". Nie wiedziałam jak sobie z tą sytuacją poradzić. W pewnym momencie wpadłam na pomysł, że potraktuję leczenie jak sezon zawodów. A że przed nordiciem trenowałam przez 13 lat strzelectwo sportowe, to doskonale wiedziałam co muszę zrobić.

Podzieliłam sobie proces leczenia na etapy i podetapy- diagnostyka to był mój tegoroczny start w „Mistrzostwach Częstochowy", operacja – „Pustynna Ośmiornica" (bardzo wymagające zawody na Pustyni Siedleckiej), chemia czyli „Puchar Polski" i radioterapia „Puchar Regionalny". Przechodząc kolejne części odhaczałam je sobie. Było zdecydowanie łatwiej przejść to wszystko.

Tak jak już wspomniałam wcześniej, w tygodniu również starałam się spokojnie trenować, bo to dawało mi siłę do całego leczenia. Oczyszczało ciało i umysł, pozwalało odreagować stres, wzmacniało organizm.

Z perspektywy czasu i swoich doświadczeń, jakie porady i wskazówki były dla Ciebie najcenniejsze podczas zmagań z chorobą i co możesz polecić naszym pacjentom i czytelnikom?

Słuchać własnego ciała i nie sugerować się w 100% tym, co piszą pacjenci w internecie. Każdy przechodzi leczenie inaczej i dużo zależy od nastawienia. Ja po prostu czułam, że tym razem swoje leczenie powinnam oprzeć na nordicu. Wiem, że jeszcze sporo przede mną, ale moje kije są wytrzymałe i podejmą ze mną kolejne wyzwania. W planach jest przejście na jakichś zawodach półmaratonu, czyli 21 km.

Podczas leczenia warto nie rezygnować całkowicie z planów. Czasami można je trochę zmienić, aby je zrealizować.

Bardzo wiele zależy też od lekarzy, pod opieką których się jest. Ja poczułam mocne wsparcie, nie usłyszałam, że nie powinnam czegoś robić, mimo, że część pomysłów było z grupy tych szalonych.

Uważam też, że nordic walking jest wspaniałą formą rekreacji dla wszystkich osób, również dla pacjentów onkologicznych. Tylko warto poznać prawidłową technikę chodzenia, gdyż ona zapewnia nam to, że zaktywizujemy do pracy 90% mięśni (a w dobrym towarzystwie jeszcze więcej, bo dochodzi praca mięśni twarzy), poprawi się sposób oddychania. Z racji, że jestem pedagogiem, obserwuję również jak poprawia się praca mózgu, który naprawdę jest mocno stymulowany podczas chodzenia. No i chodzenie w towarzystwie pozytywnie zakręconych ludzi też jest kolejnym ważnym argumentem.

I jeżeli można, na koniec chciałabym podziękować tym, którzy mnie tak wspierali w tym trudnym dla mnie okresie. Dziękuję mojej Rodzinie, że wspólnie mierzyliśmy się w walce z kolejnym problemem zdrowotnym.

Dziękuję Zawodniczkom i Zawodnikom „Nordic Team Częstochowa", ekipie związanej pracą i sercem z Fundacją „Jest Lepiej". Dziękuję za to co zrobiliście w Polanicy i za wsparcie na trasie Mistrzostw Polski w Tarnowskich Górach. Ten złoty medal to medal indywidualny zdobyty tak naprawdę drużynowo.

Dziękuję też ludziom spoza sportowego świata, którzy mnie również wspierali. Każdy telefon, sms był bardzo ważny. Nawet krótka informacja zostawiona na messengerze.

WYWIAD Z AGNIESZKĄ DYBEŁ, PODPIECZNĄ STOWARZYSZENIA HOSPICJUM DAR SERCA PRZEPROWADZIŁA MONIKA DŁUBIS

„Sztuka trzymała ją przy życiu. Przetwarzanie bólu w piękno pomagało jej znaleźć sens, nadawało cel cierpieniu.”

SŁOWA WYPOWIEDZIANE PRZEZ BARBARĘ MUJICA O FRIDZIE

Znana wszystkim słynna malarka interesowała się sztuką, ale dopiero po ciężkim wypadku, który spowodował jej długotrwałe unieruchomienie i przykucie do łóżka - w tym najtrudniejszym momencie zaczęła malować. Na jej obrazach możemy dostrzec przede wszystkim artystkę, własne autoportrety, wewnętrzne cierpienie i nieodłączny ból. Tematem przewodnim dzieł zawsze było jej wnętrze, samotność, tęsknota i cierpienie.

Chciałabym przedstawić również jeszcze inną historię – kobiety, która przeżyła śmierć dziecka a następnie bolesny rozwód. Jej cierpienie było niewyobrażalne, każdego dnia funkcjonowała pogrążona w smutku, całkowicie zamknięta na świat. Pewnego ranka zobaczyła w mieszkaniu kilka czystych kartek i kredki. Pod wpływem wewnętrznego impulsu zaczęła rysować – pewne nieokreślone wzory, kształty i okręgi. Po skończeniu malunku zdumiona uznała, że poczuła się znacznie lepiej. Odtąd już każdego ranka rysowała, zrozumiała że rysowanie to lek na jej cierpienie. Te historie, jak i tysiące innych są dowodem na to, że SZTUKA MOZE WPŁYWAĆ UZDRAWIAJACO NA LUDZI.

Pozytywny wpływ sztuki na psychikę człowieka znany jest od dawna. Nie bez powodu również w starożytności sztukę uznawano za doskonałą i najwyższą formę natury człowieka, która ujawnia się właśnie poprzez wykonywanie określonych działań twórczych. Już sam Arystoteles w zachowanej części „Poetyki” pisał o „katharsis” w odniesieniu do sztuki, podkreślając pozytywny wpływ na publiczność samego faktu oglądania widowiska, które miało skłonić do refleksji nad własnymi lękami i problemami. Pitagorejczycy wierzyli, że dusza jest więziona w ciele za winy i będzie wyzwolona dopiero gdy się je oczyści. Według nich, owe oczyszczenie to najważniejszy cel człowieka. A jest ono możliwe dzięki połączeniu tańca z muzyką.

Arteterapię, której znaczenie jest już bliższe aktualnemu rozumieniu, stosowali już pod koniec XIX wieku francuscy psychiatrzy: Tardieu i Simon. W tym miejscu należy też wspomnieć o wybitnym polskim przedstawicielu, który wprowadził tą terapię jako uzupełnienie standardowych metod terapii onkologicznej – profesorze Julianie Aleksandrowiczu.

Współcześnie stosuje się coraz więcej nowych terapii w celu pomocy osobom onkologicznie chorym. Badania nad efektami arteterapii wskazują na redukcję lęku, stanów depresyjnych, stresu przy jednoczesnym wzroście samooceny (w: Współczesna Onkologia (2008) vol. 12 (148-152). W badaniach nad efektywnością arteterapii wśród kobiet z nowotworem piersi wykazano, że uczestnictwo w nich wzmaga wzrost subiektywnego dobrostanu uczestniczek, dzięki obniżeniu częstości występowania negatywnych stanów emocjonalnych i wzroście pozytywnych doznań. Badanie zostało przeprowadzone na 39 kobietach ze zdiagnozowanym nowotworem piersi. Puig A, Lee SM, GoodwinL, Sherrard P. The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study. The Arts in Psychotherapy 2006; 33: 218-28.

ARTETERAPIA – **TERAPIA PRZEZ SZTUKĘ** czym ona właściwie jest?

Sama nazwa złożona jest z dwóch członów: to połączenie sztuki i formy terapii. Rzeźba, malarstwo, taniec, śpiew otwierają nam dostęp do naszego wnętrza: emocji, potrzeb, lęków.

Choroby nowotworowe są źródłem znacznego cierpienia fizycznego i psychicznego, często szczególnie objawy natury psychologicznej utrzymują się długo po zakończeniu leczenia z szczególnym zaznaczeniem takich objawów jak lęk, depresja, spadek poczucia ogólnej własnej skuteczności i samooceny, kłopoty ze snem, wycofanie z relacji społecznych.

Jednym z podstawowych celów arteterapii jest ujawnienie wypieranych, tłumionych uczuć, z którymi pacjent do tej pory miał trudności. Aktywność plastyczna, czy też artystyczna umożliwia ekspresję emocji i uczuć drogą niewerbalną, przez symbole oraz katharsis. Odtworzenie trudnych doświadczeń i emocji może zwiększyć poziom zrozumienia własnych przeżyć. Terapia może pomoc odkryć nieznane dotąd zasoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych takich jak choroba.

Co najważniejsze, arteterapia ma cały zestaw form, które odnoszą się do konkretnej dziedziny sztuki. Wyodrębniamy m.in.:

- muzykoterapię (oddziaływanie za pomocą muzyki oraz jej elementów – dźwięku oraz rytmu),

- biblioterapię (terapia z wykorzystaniem literatury, książek, publikacji literackich),
- dramaterapię (twórcze użycie leczniczych aspektów dramy i teatru),
- choreoterapia (leczenie za pomocą tańca i rytmiki),
- plastykoterapię (oddziaływanie poprzez sztuki plastyczne, rzeźbę)

oraz pomniejsze formy jak: filmoterapia, poezjoterapia, bajkoterapia, itd.

Wiele ćwiczeń arteterapeutycznych przeprowadzamy indywidualnie, w parach lub grupowo. Bardzo często na zajęciach stosowana jest bajkoterapia, która pomaga naszym pacjentom w przezwyciężaniu lęków czy stanów obniżonego samopoczucia. Bardzo dobrze odbierana jest przez pacjentów praca z rysunkami, mandalami połączona z rozwojem wyobraźni, tworzeniem różnych historii. Analizując wspólnie obrazy, uczestnicy zajęć zastanawiają się jaki jest ich przekaz, jakie jest ich subiektywne wrażenie na ten temat. Ze względu na fakt, że w naszym hospicjum istnieje również grupa malarska, pacjenci mogę doskonalić swój warsztat i jednocześnie lepiej poznawać siebie. Często te obrazy i rysunki właśnie wykorzystujemy w terapii grupowej do analizy uczuć i emocji własnych, które jak dotąd nie zostały zwerbalizowane i przepracowane. Często w naszej codziennej pracy stosujemy zajęcia z elementami terapii ruchem. Tańcząc na zajęciach, doznajemy uczucia jedności, jakie daje bycie w grupie, zadowolenia, jakie daje fakt, że potrafimy wspólnie tańczyć, radości, jaką daje ruch. To nieskrępowanie, bliskość, wzajemne uśmiechy jakie dają sobie pacjentki są bezcenne w budowaniu ich poczucia szczęścia.

Umysł jest jak wiatr, ciało jest jak piasek. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak wieje wiatr, popatrz na piasek

BONNIE B. COHEN

Wyjątkowe miejsce dla arteterapii w swojej praktyce życiowej jak i zawodowej poświęcał Carl Gustav Jung, wybitny psychiatra europejski. Dla Junga oczyszczenie dokonuje się przede wszystkim poprzez wyrażanie wewnętrznych obrazów - na przykład gdy ktoś opisuje swoje sny poprzez rysunek czy taniec. Obrazy nieświadomości potrzebują wyrażenia. Inaczej, bez tego przepełniają one ludzką psyche i zanieczyszczają ją.

Omawiając koncepcję Junga chciałabym bardziej rozszerzyć pojęcie następnej metody arteterapii, która jest często stosowana w naszej hospicyjnej pracy – to Mandala.

Idee Mandali na grunt psychologii wprowadził właśnie Jung. Każdego ranka szkicował okrągłe rysunki i zauważył, że są zmienne i odzwierciedlają jego stan psychiczny. Ów rysunek jest symbolem jaźni. Mandale są pełne symboli, odznaczają się różną dynamiką i nasyceniem użytych barw. To doskonałe studium człowieka w aktualnym stanie w jakim się znajduje oraz metoda arteterapii. U pacjentów podczas rysowania Mandal następuje zwiększone poczucie odprężenia, skupienia na procesie, a nie koncentrowanie się na bieżących problemach, co jest spójne z wnioskami aktualnych naukowych badań związanych z tym zagadnieniem.

Pacjentki, które wykonują rysunki w domu mówią, że czują się spokojniejsze, mają wtedy czas tylko dla siebie. Często zwracają uwagę na to, ze jest to dla nich pewnego rodzaju metafizyczne doświadczenie. W interpretacji Mandali choć istnieją pewnie ogólnie przyjęte kanony, mają one wymiar bardzo ogólny, są jedynie niejako wskazaniem drogi w interpretacji. Mandala jest bardzo intymnym i subiektywnym przeżyciem, dlatego jej interpretacja musi być wykonywana przede wszystkim przez pacjenta, terapeuta może jedynie pomagać w tym wewnętrznym dialogu, wskazywać pewne uniwersalne znaczenia.

Jedna ze szkół psychologicznych świadomie wzięła na swój warsztat pojęcie katharsis. To szkoła Jakoba Moreno, amerykańskiego psychologa, który rozwinął psychodramę. W psychodramie chodzi o wyjaśnienie i przemienienie emocji poprzez odgrywanie określonych ról i odkrywanie w sobie poprzez grę nowych możliwości. Oczekuje się katharsis poprzez dramatyczne przedstawianie konfliktów. Opiera się ono na nauce o katharsis u Arystotelesa, który grze teatralnej przypisuje oczyszczające działanie. Przykładem psychodramy jest spektakl „Rakotwórczość" wyreżyserowany przez Sylwię Oksiutę, na podstawie osobistych przeżyć pacjentów naszego hospicjum. W tym wyjątkowym przedstawieniu nie ma gotowego scenariusza. Podczas prób spektakl powstawał na żywo. Nie było to łatwe. Dla niektórych, wspomnienia choroby i procesu leczenia były zbyt żywe – zbyt bolesne. Pierwsza część to humorystyczne wspomnienia, ta odsłona podana jest w lżejszej wersji. Część druga – prezentuje nasze trudniejsze wspomnienia – trudniejsze dla nas, ale i dla publiczności.

To oczywiście tylko niektóre z dostępnych metod arteterapii, które opisałam w niniejszym artykule. Zdecydowałam się szerzej przybliżyć tylko te z nich, które są najczęściej wykorzystywane w pracy z naszymi pacjentami. Na spotkaniach grup wsparcia staramy się, by część spotkań poświęcona była którejś metodzie arteterapii, nasze terapeutki wykorzystują również często własne, nowatorskie techniki powstałe na skutek wielu lat doświadczenia w tego typu pracy. Niezaprzeczalnym faktem jest, że arteterapia ma ogromne znaczenie w poprawie dobrostanu psychicznego naszych pacjentów i pozwala na szybszą rekonwalescencję po chorobie.

MARZENA BULA PODHORSKA, WICEPREZES I PSYCHOLOG
W STOWARZYSZENIU HOSPICJUM DAR SERCA

CHLEBEK NA ZAKWASIE WEDŁUG EWY

Odżywianie w trakcie i po chorobie onkologicznej jest rzeczą bardzo ważną. Nie można sobie pozwolić na jedzenie „byle czego", tzn. nie zaśmiecamy organizmu. Mam tu na myśli oczywiście jedzenie naszpikowane chemią. Każdy posiłek powinien być zdrowy i najlepiej – przygotowany samemu, lub powinien pochodzić z dobrego źródła.

Dziś chcę przedstawić przepis na chleb na zakwasie. Dlatego przywołuję pamięcią smaki z dzieciństwa – pachnącego chleba na zakwasie, który piekła moja babcia Marysia. Chleb na zakwasie jest prosty do zrobienia i posiada bogactwo witamin, warto tedy się nad nim pochylić. A co najważniejsze, można się cieszyć cudownym smakiem i zapachem, który wypełnia cały dom.

Zakwas to tylko woda i mąka żytnia i pszenna. Zrobimy go w szklanym, wyparzonym słoju litrowym. Dodajemy 50 g mąki żytniej, 50 g pszennej i wodę w takiej ilości, by masa była gęsta. Można dodać łyżkę zakwasu na żur, co przyspieszy kiszenie mąki. Mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce. Na drugi dzień dokarmiamy, tzn. dodajemy taką ilość mąki j.w oraz wody i mieszamy. Cały proces powtarzamy przez 5 dni. Mając zakwas to już połowa sukcesu. Resztę zakwasu przechowujemy w lodówce do ponownego pieczenia i dokarmiania.

Dokarmianie; po wyjęciu z lodówki wsypujemy pół, lub całą szklankę mąki żytnio pszennej i tyle samo wody letniej, mieszamy i zostawiamy na godzinę w ciepłym miejscu do momentu, aż pojawią się bąbelki. Cieszy mnie, kiedy zaraz po dodaniu doń mąki i wody zaczyna bąbelkować. Moj zakwas ma już 5 lat. Teraz możemy przystąpić do pieczenia chleba.

Do misy dodajemy 3/4 szklanki zakwasu, 20 dkg mąki np. orkiszowej, 15 dkg mąki żytniej i 15 dkg mąki pszennej typu 700 lub 550. (Mogą być też inne mąki np. gryczana, owsiana, kukurydziana). Do mąki stopniowo wlewamy wodę letnią w takiej ilości, by masa była gęsta. Dodajemy sól (płaska łyżka na tę ilość mąki). Dodatki to dowolność, tzn. siemię lniane, ziarna słonecznika, dyni, czarnuszki, nasiona chia, żurawina. Wszystko mieszamy ręcznie lub drewnianą łyżką, ewentualnie robotem z nakładkami do wyrabiania chleba lub mikserem, przez około 7 minut. Wkładamy do keksówki wyłożonej pergaminem i posypujemy z wierzchu mąka. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce, najlepiej na całą noc, jeżeli wyrabiamy wieczorem. Rano rozgrzewamy piec do 250 stopni i pieczemy na środkowej półce, funkcja góra dół 25 minut, po czym zmniejszamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy jeszcze przez 25 minut. W tym czasie po mieszkaniu unosi się cudowny zapach chleba. Po upieczeniu wyciągamy foremkę z pieca i kładziemy na kratce kuchennej do wystygnięcia. Teraz możemy cieszyć się cudownym smakiem pieczywa.

Chleb na zakwasie to źródło witamin z grupy B, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a także źródło białka, tłuszczy, węglowodanów, błonnika, cukrów i minerałów – potasu, sodu, selenu, wapnia i żelaza. Obecność w zakwasie chlebowym bakterii kwasu mlekowego sprawia, że wykazuje on również właściwości antyoksydacyjne. Chemioterapia, radioterapia, hormonoterapia często powodują nudności, wymioty, zaparcia, biegunki. Chleb na zakwasie m.in. reguluje florę bakteryjną jelit i wspomaga leczenie. Jelita to nasz drugi mózg, bo wpływają na wiele procesów zachodzących w naszym organizmie. Warunek jest jeden! Zdrowa flora bakteryjna, o którą musimy zadbać.

Ciekawostka: u dorosłego człowieka masa wszystkich bakterii w jelicie grubym wynosi 1,5kg. U zdrowej osoby 85% z nich powinny stanowić pałeczki kwasu mlekowego. To pierwszy powód, żeby bakterie kwasu mlekowego co najmniej pokochać. Także jedzmy na zdrowie.

EWA SIKORSKA, PODOPIECZNA STOWARZYSZENIA" DAR SERCA"

KĄCIK POETYCKI

W NINIEJSZYM NUMERZE NASZEGO BIULETYNU PREZENTUJEMY „KĄCIK POETYCKI" AUTORSTWA ZYGFRYDY CONER – NASZEJ PACJENTKI ORAZ MONIKI DŁUBIS – NASZEJ PANI PSYCHOLOG.

Wiersze Pani Zygfrydy jak zawsze są wręcz idealnym uosobieniem aktualnej rzeczywistości. Świat przedstawiony nasycony jest mocno intensywnością przeżyć. Biel i czerń, dobro i zło, zagłada i nadzieja – poetka kreśli świat przedstawiony z niebywałą precyzją. Oba wiersze możemy traktować w interpretacji wspólnie, pani Zygfryda prowadzi nas za rękę w nowy świat, w jaki wspólnie wkroczyliśmy, dając nadzieję na lepsze jutro.

Wiersz pt. „Zimowe królestwo" autorstwa Moniki Dłubis wyprowadza nas z doczesnego świata ukazując baśniową krainę o labiryntoidalnej treści. Autorka zachęca czytelnika by za pomocą swojej wyobraźni i intelektu przeniósł się do miejsca pełnego symboli, alegorii, w którym sam być może odkryje osobiste znaczenie tego snu.

ŚWIAT PO EPIDEMII

Wszystko będzie dobrze
Koronawirusa pokonamy
Zmarłych pogrzebiemy
I świat wróci do normy

I znów będzie normalnie
I znów śmiać się będziemy
Będą wesela i chrzciny
Pracą się zajmiemy

Będziemy żyć, z życia się cieszyć
Doceniać to co mamy
To będzie tak, jakbyśmy
Życie na loterii wygrali

KWIECIEŃ 2020R. Z. CONER

ZARAZA

Z Chin przybył pan w koronie
Koronawirusem nazywany
Jak niewidzialny duch
Przekraczał granice
Przez nikogo nie zatrzymywany
Panoszył się, siał postrach
Zarażał, zabijał i parł do przodu
Ulice opustoszały
Ludzie ze strachu w domach się chowali
Opanowywał kraje i kontynenty
Był i jest bezkarny
Zdziesiątkowane białe wojsko
Nie ma na intruza broni
Białe wojsko ma tylko strój ochronny
Maski, przyłbice, kombinezony
Nawet testów na ich wykrycie za mało

Toczy się wojna
Niewidzialna wojna
Niewidzialny wróg
A trupów w bród

KWIECIEŃ 2020R. Z. CONER

ZIMOWE KRÓLESTWO

W zimowym ogrodzie
Z utkanych pajęczych koronek
Pałac i wieże
Zawstydzony anioł
A w ręku zmrożone sople
W księdze snów
Odczytują nocą tajemne wersety
Na kryształowym śniegu
Tańcząc pozostawia jeszcze ciepłe ślady
W jeziorze przemienia się nocą w łabędzia
Patrzy na taflę i swoje odbicie
Czarnych skrzydeł i zielonych oczu
Wyciera słodkie łzy
Antidotum na rzeczywistość z plastiku

MONIKA DŁUBIS

DAR SERCA

Stowarzyszenie
HOSPICJUM
Częstochowa

Przekaż 1%

organizacja pożytku publicznego opp

nr KRS 0000 137415

NIE BÓJ SIĘ POMAGAĆ - BY ŻYCIE Z CHOROBĄ NOWOTWOROWĄ BYŁO ŁATWIEJSZE

ISBN 978-83-956390-0-5