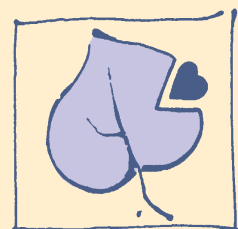


# BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIA AMAZONEK "AGATA"

Stowarzyszenie jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki



**AGATA**  
SZCZECIN

# Leonardo da Vinci

(15.04.1452 - 02.05.1519r.)



autoportret (ok. 1510-1515)



Madonna w grocie



Dziewica z Dzieciątkiem i Św. Anną



Mona Lisa  
(znana również jako „Gioconda”)

Leonardo da Vinci, właściwie Leonardo di ser Piero da Vinci i (ur. 15 kwietnia 1452 w Anchiano, zm. 2 maja 1519 w Clos Lucé) – włoski renesansowy malarz, architekt, filozof, muzyk, pisarz, odkrywca, matematyk, mechanik, anatom, wynalazca, geolog, rzeźbiarz.

Urodził się i wychował niedaleko Vinci, będąc nieślubnym synem notariusza ser Piera da Vinci i chłopki Cateriny. W rozumieniu współczesnym nie miał nazwiska, człon „da Vinci” oznacza bowiem „z miasta Vinci”. Jego pełne imię, nadane mu przy narodzinach, to „Leonardo di ser Piero da Vinci”, czyli „Leonardo, syn ser Piera z miasta Vinci”[a].

Leonardo często był opisywany jako archetyp „człowieka renesansu”, którego wydawałoby się niespożytej ciekawości dorównywała tylko siła jego kreatywności. Szeroko uważa się go za jednego z największych malarzy wszech czasów i prawdopodobnie najwszechstronniej utalentowaną osobę w historii[b].

To właśnie talent malarski przysporzył Leonardowi największej popularności. Dwie z jego prac, Mona Lisa i Ostatnia Wieczerza, zajmują czołowe miejsca na listach najslawniejszych, najczęściej imitowanych i wspomnianych portretów i dzieł malarstwa. Równie wielkie znaczenie w historii sztuki ma szkic Leonarda Człowiek witruwiański. W Polsce znane jest także dzieło Dama z gronostajem, ze względu na to, że, jest jedyną pracą artysty, jaka znajduje się w polskich zbiorach. Do czasów dzisiejszych przetrwało najprawdopodobniej 15 jego obrazów[c].

Jako inżynier, Leonardo tworzył projekty wyprzedzające jego czas, opracowując koncepcję helikoptera, czołgu, wykorzystania podstaw tektoniki płyt, podwójnego kadłuba łodzi i wiele innych innowacji. Względnie mała liczba jego pomysłów została wcielona w życie za jego czasów. Niektóre z jego pomniejszych pomysłów, takie jak automatyczna nawijarka do szpul czy maszyna do sprawdzania wytrzymałości drutu na rozciąganie, weszły do świata techniki bez większego rozgłosu.

Leonardo pracował na największych dworach Europy, m.in. dla rodu Sforzów i Medyceuszów. Doprowadził do znacznego wzrostu poziomu wiedzy o anatomii, budownictwie lądowym i hydrodynamicie. Zaznaczył swoją obecność także w dziedzinie architektury, rzeźby, filozofii i pisarstwa, ale te zajęcia odgrywały mniejszą rolę w jego życiu. Do dziś przetrwało 7000 stron jego notatników z rysunkami, szkicami naukowymi i notatkami.

Ostatnie lata życia

Na wiosnę w 1518 r. Leonardo ciężko zachorował. Ostatnim jego projektem były dekoracje na chrzest Henryka, syna Franciszka I, i ślub Madeleine de Tour d'Auvergne z Lorenzem de'Medici. Do ostatnich rysunków artysty należy Dama wskazująca. 19 czerwca w ogrodach w Cloux wydano przyjęcie na cześć króla. Wystawiono wówczas przedstawienie Raj, które było powtórzeniem inscenizacji z 1490 r. zaprezentowanej w zamku Sforzesco.

23 kwietnia Leonardo w obecności notariusza królewskiego i świadków: Francesca Melziego, Battisty de Villanis, dwóch francuskich księży i trzech franciszkanów sporządził testament. Na łożu śmierci prosił o Najświętszy Sakrament i odprawienie namaszczenia chorych zgodnie z obrządkiem Kościoła katolickiego. Zmarł 2 maja 1519 r. w swojej sypialni. Vasari twierdzi, że w chwili śmierci w ramionach trzymał go król. Nie jest to jednak możliwe, gdyż następnego dnia król wydał edykt w Saint-Germain, a podróż tam zajmowała 3 dni.

1 czerwca Francesco powiadomił braci Leonarda o jego śmierci. W maju został dokonany prowizoryczny pochówek, a wymarzony pogrzeb Leonarda odbył się 12 sierpnia. Artysta został pochowany w kościele kolegijskim Saint Florentin, w zamku Amboise, zgodnie z ostatnią wolą. Zażyty sobie, by w pogrzebie uczestniczyło sześćdziesięciu biedaków, z których każdy miał nieść świecę i otrzymać za to zapłatę.



*Joanna Łukomska*

**Witam serdecznie po długim czasie który minął nam szybko i pracowicie.**

Żadna to nowość dla tych którzy znają nas, nasze działania i zacięcie do pracy - społecznej oczywiście.

Jak wiele działa się u nas można sprawdzić w kalendarium jak i poczytać o niektórych zdarzeniach w tekstach pisanych przez nasze koleżanki. Udało się nam zaprosić do współpracy nowe dziewczyny bo te „stare” jak zwykle nie zawiodły. Piękne teksty, opisy i każdy w innej formie, jakże różne wiersze. I o to chodzi.

Merytorycznie też tym razem wyszło okazale. Wiedzy o chorobie, zdrowiu czy o psychice nigdy dość, choć czasem może zszokować lub zmarznąć. Warto wiedzieć więcej aby móc zmierzyć się z przeciwnościami.

Jako, że impresjoniści i ich kobiety byli ozdobą wielu naszych wydań tym razem na okładkę 25 już biuletynu coś z klasyki- niedościgniony Leonardo da Vinci i jego Damy....

Jak zawsze mam cichą nadzieję, że każdemu kto weźmie nasz Biuletyn do ręki sprawimy trochę radości z czytania i da to impuls aby napisać coś do szuflady a w odpowiednim momencie podesłać byśmy mogły podzielić się tym z innym, w kolejnym biuletynie .

Jestem niepoprawną optymistką i wierzę w zaangażowanie innych w ciekawe i potrzebne sprawy. Tym bardziej , że przybywa nam nowych członkiń, które zapewne mają w zanadrzu ukryte talenty a pokazanie tego innym stanowić będzie kolejne pozytywne doświadczenie.

Wracanie do zdrowia fizycznego jest bardzo ważne, szczególnie na początku naszej drogi

# SŁOWO WSTĘPNE

z chorobą. Poprzez pracę nad sobą i zajęcie się dodatkowymi aspektami życia łatwiej wychodzimy na prostą a czasem nawet zmienia się nasze życie. Dawanie z siebie sprawia, że jesteśmy lepsi, pogodniejsi i spełnieni. Nic nie jest dane raz na zawsze i dlatego też hurra optymizm gaszony jest czasem powtórny zachorowaniem czy wręcz odejściem na drugą stronę. Chodzi jednak o to aby to co nam dane tu i teraz wykorzystać jak najlepiej aby u kresu swojej drogi móc oglądając swoje życie w skrócie powiedzieć sobie nie żałuję. I zasnąć w spokoju.

No i wyszły jakieś smuteczki a tu radość, Święta za pasem i Nowy Rok.

*Joanna Łukomska*

*Najlepsze życzenia świąteczne dla Wszystkich naszych przyjaciół, znajomych i ich rodzin: zdrowia, szczęścia i pomyślności w życiu zawodowym i osobistym, wielu doskonałych pomysłów i ich błyskotliwej realizacji, powodzenia w Nowym Roku – niech przyniesie same radości i korzyści a przede wszystkim niech będzie jeszcze bardziej udany od poprzedniego.*

*Życzymy aby wszystkie dni w nadchodzącym Nowym Roku były tak wyjątkowe i pełne rodzinnego ciepła, jak ten jeden wigilijny wieczór.*

*Niech spełnią się wszystkie Wasze marzenia, także te o których nie mówicie głośno, a ten cudowny, świąteczny czas niech da Wam siły na kolejny Nowy Rok.*

**Wesołych Świąt życzy Zarząd Stowarzyszenia**

# SPIS TREŚCI |

Słowo wstępne .....	1
Zarząd Stowarzyszenia .....	3
Cele statutowe .....	4
1% podatku na Stowarzyszenie .....	5
Ochotniczeki .....	6
Stowarzyszenia Amazonek w województwie zachodniopomorskim .....	7
Kalendarium 2016 .....	9
Listopadowe refleksje .....	12
Czy już jestem Senioorem? .....	15
Wykorzystaj czas na życie .....	16
Zanim odpowiesz: „to nie dla mnie ...” .....	18
Czy muzyka jest ważna? .....	21
Kraków i Częstochowa 2016 .....	26
Darłówko 2016 .....	27
„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH” .....	28
Poznań Malta .....	30
Precyzyjna diagnostyka raka gruczołu piersiowego .....	31
U kobiet po przebytej chorobie nowotworowej... ..	37
Spacerkiem po warszawie, Lipiec 2016 .....	39
Profilaktyka i autoterapia kobiet po leczeniu raka piersi .....	45
Jak się badać .....	48

# ZARZĄD STOWARZYSZENIA



**PREZES**  
Ryszarda Olszewska-Łapko

**WICEPREZES**  
Joanna Łukomska

**WICEPREZES**  
Marta Małkowska

**SKARBNIK**  
Bogumiła Kłunejko

**SEKRETARZ**  
Małgorzata Adamska

**CZŁONEK ZARZĄDU**  
Elżbieta Budzyń

**CZŁONEK ZARZĄDU**  
Halina Bednarska

**CZŁONEK ZARZĄDU**  
Krystyna Herman

**Współpracują z nami:**

Kasia Skumiał - rehabilitantka  
Mirka Ziółkowska - rehabilitantka  
Maria Kotuła Konarska - psycholog  
Małgorzata Krause - muzykoterapeutka  
Dorota Kowolik - joga i choreoterapia

**Stowarzyszenie realizuje swoją statutową działalność dzięki środkom finansowym z:**

Urzędu Miasta Szczecin  
Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych  
Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie

**Pomagają nam także:**

ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII  
MIĘDZYKONARODOWE CENTRUM NOWOTWORÓW DZIEDZICZNYCH  
WÓJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOŁONY - OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ  
AMOENA  
POFAM  
ROCHE Polska  
HEUTHES - WOJCIECH GRZYBEK  
TELEWIZJA POLSKA SZCZECIN,  
POLSKIE RADIO SZCZECIN  
KURIER SZCZECIŃSKI  
CUKIERNIA MISTRZA JANA

**Oraz:**

OGROMNA RZESZA DARZYŃCÓW 1% PODATKU

którym dziękujemy bardzo za zainteresowanie naszym działaniem i za wsparcie.

**Wdzięczne jesteśmy i dziękujemy jak zawsze wszystkim, którzy związani są z nami. Za wspaniałość, bezinteresowność, życzliwość, szczodrość i zrozumienie naszych potrzeb i działania.**

*Dziękujemy.*

# CELE STATUTOWE

## **Cele statutowe naszej organizacji to:**

1. rehabilitacja fizyczna i psychiczna kobiet po operacji onkologicznej piersi ,
2. organizowanie i szkolenie sekcji ochotniczek jako grupy wsparcia i samopomocy,
3. działania służące profilaktyce nowotworowej piersi,
4. organizowanie pomocy kobietom po operacji onkologicznej piersi znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej i materialnej,
5. współpraca z rodzinami chorych kobiet.

Stowarzyszenie może prowadzić działalność pożytku publicznego nieodpłatnie i odpłatnie; w przypadku działalności odpłatnej cały dochód przeznaczony jest na cele statutowe stowarzyszenia.

## **Statutowe zadania Stowarzyszenie realizuje poprzez:**

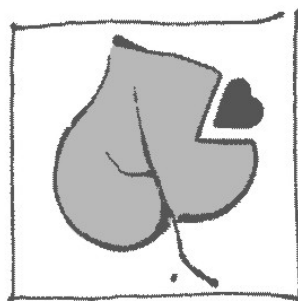
1. prowadzenie szeroko rozumianej rehabilitacji psychofizycznej przez specjalnie przeszkolonych specjalistów,
2. organizowanie spotkań towarzyskich, imprez kulturalnych i edukacyjnych, wyjazdów turystycznych, rehabilitacyjnych i integracyjnych dla członkiń,
3. prowadzenie poradnictwa czynnego w formie „Telefonu Zaufania” i Punktu Konsultacyjnego,
4. udział w akcjach organizowanych na rzecz wczesnego wykrywania raka piersi,
5. organizowanie spotkań z profesjonalistami oraz szkoleń o tematyce związanej z zapobieganiem i zwalczaniem nowotworów piersi oraz innych chorób,
6. prowadzenie akcji edukacyjnych z zakresu profilaktyki nowotworowej piersi,
7. gromadzenie niezbędnych środków finansowych z przeznaczeniem na cele wymienione wcześniej.
8. popularyzowanie wiedzy na temat raka piersi

oraz propagowanie metod diagnostycznych pozwalających na jego wczesne wykrywanie,

9. nawiązywanie współpracy z organizacjami społecznymi i charytatywnymi w kraju i zagranicą,
10. opracowywanie i wydawanie materiałów informacyjnych przeznaczonych dla kobiet po operacji onkologicznej piersi,
11. współpracę z władzami miasta Szczecina i województwa Zachodniopomorskiego.
12. Prowadzenie działalności pro-społecznej we wszelkich prawem przewidzianych formach.

## **Działalność Stowarzyszenia opiera się na społecznej pracy członkiń.**

Dla wykonania swych zadań może również zatrudniać pracowników.



**AGATA**  
SZCZECIN

# APELUJEMY I PROSIMY !

## Przekażcie Państwo 1% swojego podatku dochodowego za rok 2016 naszemu Stowarzyszeniu.

Szanowni Państwo !

Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom oraz firmom i instytucjom za dotychczasowe wsparcie finansowe naszego Stowarzyszenia w ramach odpisów od podatków oraz dotacji i darowizn. Wierymy, że nie zawiedzimy okazanego nam zaufania i będziemy mogli realizować nasze cele statutowe, przede wszystkim udzielania wszechstronnej pomocy kobietom po leczeniu raka piersi.

Dlatego mamy nadzieję, że zdecydują Państwo o tym aby 1% swojego podatku dochodowego za rok 2016 przekazać Stowarzyszeniu „Agata”.

Jest to możliwe, ponieważ 27 kwietnia 2004 roku Stowarzyszenie „Agata” postanowieniem sądu Rejonowego dla m. Szczecina otrzymało status organizacji pożytku publicznego (nr KRS 0000006292), zgodnie z ustawą z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. Nr 96, poz. 873).

Zgodnie z obowiązującą ustawą o podatku dochodowym od osób fizycznych, Urząd Skarbowy ma obowiązek, na wniosek płatnika przekazać na rzecz organizacji pożytku publicznego kwotę w wysokości nie przekraczającej 1% podatku należnego wynikającego:

- z zeznania podatkowego złożonego w terminie określonym dla jego złożenia, albo
- z korekty zeznania, o którym mowa w pkt.1, jeżeli została dokonana w ciągu 1 miesiąca od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego
- po jej zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół

Warunkiem przekazania kwoty 1% jest zapłata w pełnej wysokości podatku należnego stanowiącego podstawę obliczenia, nie później niż w terminie dwóch miesięcy od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego.

Nasze dane:

**Bank Pekao SA**  
**konto 61 1240 3813 1111 0010 6730 1415**  
**Stowarzyszenie Amazonek „AGATA”**  
**ul. Mikołaja Kopernika 7**  
**70-241 Szczecin**  
**Numer KRS 0000006292**



Będziemy wdzięczne za okazaną pomoc i zrozumienie naszych działań!!!

*Z wyrazami szacunku*  
*Zarząd Stowarzyszenia*

# OCHOTNICZKI

## OCHOTNICZKI CZYNNE



**Bednarska Halina – liderka ochotniczek**

Adamska Małgorzata  
 Błaszyńska Jolanta  
 Budzyń Elżbieta  
 Jardzewska Urszula  
 Kachnowicz Urszula  
 Koput Janina

Kowalik Marianna  
 Kowalska Teresa  
 Krupowies Wiesława  
 Krzywiecka Stanisława  
 Kuśnierz Bogusława  
 Kurtz Maria  
 Kusyk Stefania  
 Lebioda Dorota  
 Lipa Małgorzata  
 Lniak Hanna  
 Łapko Ryszarda  
 Łukomska Joanna  
 Małkowska Marta  
 Marek Barbara  
 Prochorowicz Marlena  
 Ratajczak Zofia  
 Sobiech Ewa  
 Szponarska Bogusława  
 Wójtowicz Karina



# STOWARZYSZENIA AMAZONEK

W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

## 1. Białogardzkie Stowarzyszenie „Amazonka”

(p. Małgorzata Witkowska tel. 664 414 892)  
Plac Wolności 1 (III piętro)  
78-200 BIAŁOGARD  
e-mail: amazonki.bialogard@wp.pl

## 2. Stowarzyszenie Amazonek „Teresa”

(p. Teresa Szajnowska tel. 509 74 00 78)  
Krzymów 35a/16  
74-500 CHOJNA  
e-mail: t.szajnowska@gmail.com

## 3. Klub „AMAZONKI”

(p. Elżbieta Betlińska tel. 665 39 48 65)  
ul. Wieniawskiego 13 (dawne przedszkole)  
76-150 DARŁOWO  
tel. klub. 94 31 44 341  
Adres do korespondencji ul. Matejki 17  
e-mail: e.duwe@wp.pl

## 4. Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym „Ewa”

(p. Ewa Kamińska tel. dom. 91 41 83 230)  
ul. Poczтовая 15-18 (w przedszkolu)  
72-100 GOLENIÓW  
tel. klub. 91 41 85 920  
adres do korespondencji: ul. Grunwaldzka 10/10  
e-mail: ewa.amazonki@wp.pl

## 5. Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii

(p. Maryla Najdowska tel. 603 05 85 93)  
Plac Zwycięstwa 37  
62-300 GRYFICE  
adres do korespondencji - 73-300 Trzebiatów  
ul. Okrzei 8  
e-mail: amazonka1960@o2.pl

## 6. Stowarzyszenie Amazonek „Ewa”

(p. Ewa Olejarz tel. 504 189 263)  
ul. Kościuszki 17  
74-100 GRYFINO  
e-mail: ewa1.olejarz@wp.pl

## 7. Stowarzyszenie Amazonek Kołobrzeg

(p. Anna Polak tel. 664 921 596)  
ul. Wąska 1  
78-100 KOŁOBRZEG  
tel. klub. 608 197 070  
e-mail: romamazonki@op.pl

## 8. Stowarzyszenie Koszaliński Klub „Amazonka”

(p. Wanda Szuster tel. 608 070 308)  
ul. Morska 9  
75-212 KOSZALIN  
tel. klub. 94 34 12 946  
e-mail: klub.amazonki.koszalin@gmail.com

## 9. Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologicznymi „Lila-Róż”

(p. Ewa Kuś tel. 509 996 102)  
ul. Wojska Polskiego 7  
72-200 NOWOGARD  
e-mail: lila\_roz@op.pl

## 10. Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Polickie Amazonki”

(p. Barbara Grygorcewicz tel. 693 593 322)  
ul. Konopnickiej 2  
72-009 POLICE  
adres do korespondencji  
72-009 Police, ul. Wyszyńskiego 54/32  
e-mail: bgrygorcewicz@interia.pl

## 11. Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotka”

(p. Halina Gutowska kom. 509 103 841)  
Plac Majdanek 7  
73-110 STARGARD SZCZECIŃSKI  
tel. klub. 91 57 70 709  
e-mail: amazonki\_stargard@wp.eu

## 12. Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku

(p. Joanna Zaremba 793 650 659)  
ul. 9-go Maja 12  
78-400 SZCZECINEK  
e-mail: amazonki.szczecinek@op.pl

**13. Stowarzyszenie Kobiet po Chorobie Raka Piersi „Anna”**

(p. Magdalena Kośnik 514 490 750)  
 ul. Wyspiańskiego 35c/15  
 72-600 Świnoujście  
 tel. klub. 91 32 22 052  
 e-mail: amazonki-stow@wp.pl

**14. Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka”**

(p. Zdzisława Rudnicka tel. 662 792 467  
 ul. Kołobrzaska 43)  
 78-300 ŚWIDWIN  
 tel. 94 36 50 088  
 e-mail: amazonkaswidwin@poczta.onet.pl

**15. Stowarzyszenie Kobiet Ziemi Wałeckiej „Amazonka”**

(p. Barbara Lisowska 697 623 273)  
 Al. Zdobywców Wału Pomorskiego 52/54  
 78-600 WAŁCZ  
 e-mail: amazonka.walcz@gmail.com

**16. Stowarzyszenie Amazonek „Agata”**

(p. Ryszarda Olszewska-Łapko  
 tel. kom. 502 583 433)  
 ul. Mikołaja Kopernika 7  
 70-241 SZCZECIN  
 tel. klub. 91 48 81 868  
 tel.kom. 516 894 943  
 e-mail: agata\_szczecin@op.pl

.....

# HYMN AMAZONEK

W SERCU WAS LUDZIE NOSZĘ  
 W SERCU ZA WAMI PROSZĘ  
 Z SERCA PIOSENKI ŚPIEWAM  
 W SERCU URAZY NIE MAM

REF. NIE MA RZECZY, NIE MA RZECZY NIEMOŻLI-  
 WYCH,  
 WSZYSTKICH LUDZI USZCZĘŚLIWIĘ,  
 TYLKO DAJ MI PANIE PROSZĘ SKRAWEK NIEBA  
 I NIC WIĘCEJ I NIC WIĘCEJ MI NIE TRZEBA.

SERCEM DO WAS PRZEMAWIAM  
 SERCE MIŁOŚCIĄ ZAPRAWIAM  
 DO SERCA TROSKI ZBIERAM  
 SERCE ME DLA WAS ZAMIERA

REF. NIE MA RZECZY.....



# KALENDARIUM

## STYCZEŃ - GRUDZIEŃ 2016

Od poniedziałku do czwartku odbywała się gimnastyka rehabilitacyjna w dwóch grupach

Od poniedziałku do piątku wykonywane były drenaże limfatyczne ręki po stronie operowanej przez dwie nasze rehabilitantki.

### **Stale powtarzające się zajęcia to:**

- poniedziałek choreoterapia-joga
- wtorek – muzykoterapia

### **w każdy pierwszy wtorek miesiąca**

- spotkanie z czynnie działającymi ochotniczkami

### **w każdy pierwszy piątek miesiąca**

- zebranie Zarządu Stowarzyszenia

Przez cały rok w różnych uzgadnianych na bieżąco terminach odbywały się spotkania indywidualne z psychologiem.

A ponadto:

### **Styczeń**

- spotkanie noworoczne członkiń Stowarzyszenia
- wykład medyczny dr Agnieszki Kosińskiej pt. „Metody leczenia raka piersi”,
- spotkanie z przedstawicielem biura podróży w sprawie wycieczki do Czarnogóry
- „Nowe sposoby odtwarzania brodawek u kobiet po rekonstrukcji piersi” przedstawiła pani Sylwia Dobrowolska,
- udział w 2 audycjach Radia Szczecin

### **Luty**

- święto patronki Stowarzyszenia św. „Agaty” jak co roku: msza św. w intencji amazonek a po mszy spotkanie „Agatek” w siedzibie Stowarzyszenia - czyli kolejny już bal przebierańców,
- warsztaty z coachem Joanną Sawicką – Budziak pt. „Wzmacniam swoją pewność siebie”,
- wieczór poezji naszej koleżanki Joanny Żurawskiej Flemming,
- udział w audycji Radia Szczecin z okazji Międzynarodowego Dnia Chorób Nowotworowych,
- wyjście do Teatru Współczesnego na spektakl

„Szkola Żon”,

- wykład psycholog Marii Kotuła- Konarskiej – „Pokonaj depresję, stres i lęk”
- wyjście do Teatru Kameralnego na spektakl „Czarowna Noc”

### **Marzec**

- spotkanie z okazji Dnia Kobiet : występ chóru „Magnolia”,
- Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze,
- wyjście do Muzeum Narodowego na wystawę malarstwa Impresjonistów
- składamy sobie życzenia świąteczne - Wielkanocne „Jajeczko”,

### **Kwiecień**

- pokaz bielizny i protez firmy AMOENA,
- udział amazonek w Medycznej Konferencji Edukacyjnej zorganizowanej przez POFAM,
- akcja promocyjna 1% w CH Galeria Turzyn,
- wyjście do Teatru Kameralnego na spektakl „Lekcja” E. Ionesco,
- wykład psycholog Marii Kotuła - Konarskiej – „Pokonaj depresję, stres i lęk” c.d.
- udział w audycji Radia PLUS,

- udział w Walnym Zebraniu Federacji Stowarzyszeń Amazonki w Poznaniu.

### **Maj**

- spotkanie z przedstawicielem POLICJI na temat zagrożeń terrorystycznych, ochrony osób starszych przed oszustami,
- udział naszych koleżanek w V Marszu Nordic Walking w Świdwinie,
- wyjście do Opery na Zamku na przedstawienie baletowe „Dzieje Grzechu”,
- Nordic Walking z rehabilitantką nad jeziorem Głębokie.

### **Czerwiec**

- Szczecińskie Spotkanie Organizacji Pozarządowych „Pod Platanami”
- spotkanie z coachem Alicją Klimek na temat: „Co wspólnego ma cebula z motywacją”,
- wyjście do Opery na Zamku na spektakl „Hrabina Marica”,
- udział w audycji Radia Wawa,
- udział w uroczystości 10- lecia Świdwińskich Amazonek,
- Nordic Walking z rehabilitantką nad jeziorem Głębokie,
- podsumowanie całorocznej rehabilitacji przez choreoterapię - pokazy tańców w wykonaniu naszych koleżanek.
- udział w Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek w Poznaniu.

### **Lipiec i sierpień – przerwa wakacyjna w zajęciach**

- Członkinie zarządu pełniły dyżury w każdy wtorek i czwartek w godz. 10.00- 13.00

### **W sierpniu**

- członkinie były na turnusie rehabilitacyjnym w Darłowie,
- członkinie brały udział w Jubileuszu XXV-lecia Słupskich Amazonek i towarzyszącej tej uroczystości ogólnopolskiej spartakiadzie.

### **Wrzesień**

- pokaz jesiennej kolekcji bielizny i protez dla amazonek firmy AMOENA,
- udział w Spartakiadzie Strzeleckiej Amazonek w Białogardzie,
- wykład na temat „Lecznicze działanie oleju lnianego”
- udział pięciu Ochotniczek w szkoleniu II stop-

nia w Poznaniu,

- wyjście do Teatru Polskiego na sztukę „Kobieta , która ugotowała męża”,
- udział w audycji Radia Szczecin,
- wyjazd na wycieczkę do Krakowa połączony z Ogólnopolską Pielgrzymką Amazonek na Jasną Górę w Częstochowie.

### **Październik**

- udział w „Marszu Różowej Wstążki”,
- spotkanie z ordynatorem Oddziału Chirurgii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej 109 Szpitala Wojskowego lek. Michałem Piotrowiakiem,
- wykład psychologa Marii Kotuła- Konarskiej n.t. „Co to jest świadomość: sen, marzenia senne, hipnoza, narkotyki”
- udział w audycji Radia Szczecin,
- wyjście do Kina Pionier na film pt. „Ostatnia Rodzina”.

### **Listopad**

- spotkanie Zarządu Stowarzyszenia z przyjętymi w tym roku nowymi członkiniami stowarzyszenia
- wyjście do Teatru Współczesnego na sztukę „Raj dla opornych”,
- wykłady psychologa n.t. „Co to jest świadomość: sen, marzenia senne, hipnoza, narkotyki” cd.
- Warsztaty edukacyjne: „ Poszerzamy HERyzonyty” dla amazonek z Unii Zachodniopomorskiej i Lubuskiej,
- wyjście do Teatru Polskiego na sztukę „Hotel Snów”,
- spotkanie Andrzejkowe.

### **Grudzień**

- wyjście do Filharmonii na koncert „ Lora Szafran- Chopin inaczej”
- Uroczyste Spotkanie Wigilijne połączone z Dniem Wolontariusza

Cały rok odbywały się mniej lub bardziej oficjalne spotkania w mniejszych gronach. Spotykałyśmy się spontanicznie i z wielką jak zawsze radością ciesząc się, że mamy miejsce w którym zawsze można kogoś spotkać. Kogoś życzliwego, kogoś kto zrozumie, wysłucha czy pochyli się nad trudną sprawą. I oby tak dalej.

**AMARANTOWY KSIĘŻYC**

w mojej wyobraźni  
 oczy twoje  
 jak diamenty lśnią  
 łzami nierealności  
 tak daleko jesteś dzisiaj  
 że wczoraj  
 jest zapomnieniem  
 wstęgą w kolorze księżycy  
 biegną myśli moje  
 na spotkanie  
 z przyszłością  
 w odcieniu brylantowym  
 przygotuj ciepłe światło  
 które twarze nasze  
 bez skazy pokaże  
 żeby  
 zadowolić wyobraźni smak  
 i w pamięci  
 obraz piękna pozostawić  
 na chwilę  
 gdy będziemy już nie my  
 tylko ty i ja

-----

noc

nad Zalewem Szczecińskim

Joanna Żurawska Flemming

WIERSZE Z TOMIKU CZWARTEGO  
 „DIAMENTOWY PYŁ”



Joanna Żurawska Flemming

**MAGNOLIE**

Pamiętasz  
 Blask księżycy w alejach  
 Naszego ogrodu

Pamiętasz  
 Gwiazdy błyszczące  
 Jak diamentowy pył

Zapach uczucia  
 W uśmiechniętych kwiatach  
 Magnolii i kasztanowców

To było w maju  
 Więc marzenia wiosenne  
 Tańczyły wokół

Tak niedawno matura  
 Przyprawiły nas  
 O bicie serca

Teraz pamięć  
 Daje nam prezent  
 We wspomnieniach

Znow jest maj  
 Jesteśmy młodzi i cudni  
 Jak kwiaty  
 Kasztanowca i magnolii

-----

Joanna Żurawska Flemming

Czwartek, dzień 19.maja  
 UŚMIECH CZASU

# LISTOPADOWE REFLEKSJE



Maria Kotuła-Konarska

Jakoś tak jest że, pierwsze dni listopada nastrajają refleksyjnie. Zaczyna się jesień. Jesienią pogoda, spadające przepięknie przebarwione liście, odwiedzone groby, szybko zapadający zmrok, skłaniają do przemyśleń.

Popadamy w zadumę, zastanawiamy się nad naszym życiem, jego przemijaniem, próbujemy odnaleźć jego sens. Wspominamy chwile spędzone z bliskimi, których już nie ma. Przywołujemy w pamięci obrazy, zdarzenia uczucia, przeżywane radości i smutki. Być może czegoś żałujemy, niepokoi nas poczucie, że nie zdążyliśmy czegoś ważnego powiedzieć, uczynić.

Zapewne odczuwamy również **WDZIĘCZNOŚĆ** za wszystko czym zostaliśmy obdarowani przez naszych bliskich dziś spoczywających w grobach.

**Ks. Jan Twardowski** pisał „Spieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą”.

W pierwszych dniach listopada rozważajmy sens tych słów wykorzystując przy tym dostępne nam możliwości kochania bliskich także po ich odejściu.

A tu i teraz, w terażniejszości na co dzień spieszmy się kochać ludzi, spróbujmy zrozumieć czym jest wdzięczność i postarajmy się być wdzięcznymi naprawdę.

**Sokrates** zaliczył wdzięczność do niepisanych praw, które obowiązują wszystkich wobec bogów. Hipokrates nazwał ją w swym języku ojczystym eucharistia. Wdzięczność jedna z piękniejszych cnót, która posiadającym ją dodaje wdzięku.

**Cycon** pisząc w De Officiis o obowiązku wdzięczności, „nie ma bardziej koniecznego obowiązku niż odwdzięczanie się „ użył określenia „gratia”, które oznacza przychylność, łaskę, radość, wdzięczność i co wskazuje na inne słowo gratuitus czyli bezpłatny.

Bardzo daleko nam do tego rozumienia wdzięczności, które było bliskie Hipokratesowi i Cyconowi kiedy myślimy o wdzięczności tak jak myśli się powszechnie. Przychodzą nam wówczas na myśl najczęściej negatywne skojarzenia związane z tzw. umiejętnością „radzenia sobie” w codziennym życiu.

Ludzie załatwiają różne sprawy, obiecując tym u których szukają poparcia wdzięczność. A mają na myśli materialną gratyfikację czyli jakąś odpłatę w formie własnych znajomości, którymi gotowi są służyć dobroczyńcom- mówią wtedy „potrafię się odwdzięczyć”, mają też czasami na myśli łapówkę. Wdzięczność zostaje w ten sposób sprowadzona na poziom ekonomicznej rachunkowości Winien - Ma.

Ten kto ofiarowuje coś innym licząc na odpłatę, może się szybko rozczarować. Dobroczyńca nie powinien liczyć na żadną wdzięczność, a wręcz nawet jej nie pragnąć. Dobroczyńca, który liczy na wdzięczność przestaje być bezinteresowny.

A dar jest zawsze bezinteresowny. Inaczej nie jest już darem. Podobnie też bezinteresowną jest odpowiedź na dar czyli wdzięczność.

Dar i wdzięczność nie spotykają się jak dług i spłata. By „zasłużyć” na wdzięczność nie należy tylko obdarowywać ale kochać. Dar bez miłości staje się właśnie ekonomiczną inwestycją.

**Seneka** pisał „Jeśli chcesz zasłużyć na wdzięczność obligowanych powinienes nie tylko obdarowywać ich dobrodziejstwami ale także kochać”.

W jednym tylko trudno zgodzić się z wybitnym myślicielem - na wdzięczność się nie zasługuje. Wdzięczność jest także darmowym bezinteresownym darem. Trzeba się radować, gdy darczyńcę spotyka prawdziwa wdzięczność ale nie należy być rozczarowanym gdy tej wdzięczności zabraknie. Wdzięczność jest odmianą miłości - przychylnością, łaskawością wobec tych, którzy uczynili nam coś dobrego a nie musieli tego wcale uczynić, którzy nie mając takiego obowiązku bezinteresownie wyciągnęli do nas rękę, udzielili pomocy. Powinniśmy być im wdzięczni nie dlatego by móc znów liczyć na ich przychylność ale dlatego, że należy być wdzięcznym. Czyn wdzięczności jest piękny sam w sobie gdyż jest bezinteresowny.

Najpełniej da się to dostrzec wówczas gdy jesteśmy wdzięczni wiedząc, że nie możemy już na nic liczyć. Wdzięczność przysparza więcej dobra temu, kto jest wdzięczny niż korzyści temu komu jest okazywana.

Wdzięczność jest dziedziną pamięci - ważne jest by pamiętać o dobroczyńcach wtedy gdy nie możemy się już niczego od nich spodziewać.

**NIEWDZIĘCZNOŚĆ** zaczyna się od zapomnienia pisał **Dietrich Bonhoeffer**

- z zapomnienia wynika obojętność
- z obojętności - niezadowolenie
- z niezadowolenia - rozpacz
- z rozpacz - przekleństwo.

Tylko ci umieją być wdzięczni, którzy zdolni są do przyjmowania darów z pełną szczerością. Różne są źródła niewdzięczności.

Niektórzy nie chcą w ogóle przyjmować żadnych darów, ponieważ duma lub lęk nie pozwala im zaciągać jakichkolwiek zobowiązań.

Niewdzięczni są także ludzie pretensjonalni, którym wydaje się że wszystko co otrzymują jest im należne. W ich życiu nie ma miejsca na dar a przez to też i na wdzięczność.

Niewdzięcznymi bywają często Ci, którym darowano wiele, gdyż samo przyjęcie wielkiego daru związane jest u obdarowanego z tak głębokim przeżyciem, że brak mu odwagi by okazać

wdzięczność.

Wiedząc to łatwiej zrozumiemy pytanie postawione przez jednego z bohaterów **Dostojewskiego** „Dlaczego mnie tak nienawidzisz? Przecież nie uczyniłem Ci nic dobrego.” lub przysłowie „Za złe czyny karze po śmierci a za dobre jeszcze za życia”.

Przyczyną niewdzięczności może być także utilitarystyczne podejście do życia. Ludzie którzy kierują się korzyścią, boją się wydatków, ryzyka. Potrafią tylko liczyć.

Powodem niewdzięczności bywa także nieumiejętność odróżnienia tego co jest czymś obowiązkiem od tego co przekracza znacznie ramy tego obowiązku (opieka rodziców, lekarzy, wychowawców). Źródłem niewdzięczności może też być źle rozumiana miłość, dobroć.

Niewdzięczność wypływa też z podłości. Są ludzie którzy szukają pomocy a otrzymawszy ją zaczynają nienawidzić tych, którzy im jej udzieliли. Nie dlatego, że pomoc była zbyt hojna ale ponieważ wyobrażają sobie, że wszyscy ludzie są podobni do nich samych. Myślą, że wyprowadzili swoich dobroczyńców w pole, albowiem wg ich przekonania nikt nie czyni niczego dobrego bez nadziei nagrody.

Przyczyną niewdzięczności może być wreszcie rozbudzony w obdarowanym wstyd lub niecierpliwość. Trudno liczyć na wdzięczność tam gdzie poniża się obdarowanego.

Czasami jednak trudniejsza do zniesienia od niewdzięczności jest przesadna wdzięczność.

Do wdzięczności nie wystarczy tylko duchowe usposobienie czy pozytywne nastawienie. Trzeba jednak czegoś więcej - wyrazów wdzięczności. Czym innym więc niż wdzięczność jedynie odczuwana jest wdzięczność okazywana. Składają się mogą na nią drobne wyrazy pamięci: list, kartka z pozdrowieniem czy życzeniami, telefon, podarunek, odwiedziny, wszelka możliwa pomoc.

Myślę że w świecie nie jest aż tak wiele niewdzięczności jak się zazwyczaj twierdzi. Wszyscy winniśmy się starać o bezpośredniość, o to by wdzięczność nieokazywana stała się okazywaną wtedy będzie więcej w świecie słońca i więcej energii aby czynić dobro.

*Maria Kotuła-Konarska psycholog  
w oparciu o Tadeusz Gadacz - o umiejętności życia*



### **Klubowy savoir-vivre**

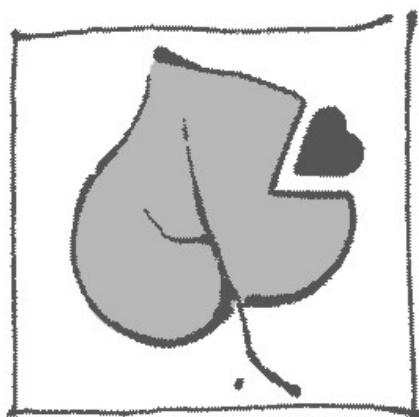
1. Bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.
2. Nie czyń drugiemu, co Tobie niemiłe.
3. Bądź silniejsza od wkradającej się złości.
4. Nietakt narusza poczucie wartości człowieka.
5. Błędy z przeszłości niech będą dla Ciebie wskazówką.
6. Niech twarz Twoja będzie zawsze pogodna.
7. Bądź życzliwa.
8. Dbaj o miły sposób bycia i życia.
9. Miej serce Polki a duszę Anioła.
10. Oczekujesz życzliwości, okazuj ją sama.
11. Ceń każde słowo i nie kłap ozorem.
12. Zakaz plotkowania.
13. Śmiech to zdrowie, a śmiechoterapia to całkowite wyleczenie.

Garść życzliwości

Dwie kopy możliwości

Tuzin dobrych słów

I od razu będziesz zdrow.



**AGATA**  
**SZCZECIN**

# CZY JUŻ JESTEM SENIOREM?



Joanna Łukomska

Stosując się do dzisiejszego nazewnictwa powinnam raczej zapytać czy już jestem Seniorką? Jakoś niekoniecznie ta forma mi odpowiada, tak jak "ministra" czy inne wynalazki więc pozostanę przy starej formie.

No i wyszło, że chyba jednak już jestem. Z metryki na pewno. Wg statystyk również. Do tej pory obruszam się na tekst znaleziony w jakiejś z gazet w kronice wypadków „60 letnia staruszka potrącona na pasach”. Mam ciut więcej lat ale Staruszką czy Senioorem nie czuję się wcale.

Owszem lubię to co znane, poukładane, wracam czasem do wspomnień, do młodości, mam wnuki ale też Kocham obecny świat, pęd, nowoczesność. Nowinki techniczne nie są mi obce i cieszę się, że zdążyłam wprowadzić większość w życie codzienne. I nie wyobrażam sobie życia takiego jakie było dawniej. Nie wiem z czego to wynika ale ciągle odkrywam coś nowego czego uczyć się z radością, poznaję nowych ludzi i zauważam, że to chyba jakieś zaraźliwe gdyż coraz więcej takich pozytywnie zakręconych wokół.

Ostatnio miałam przyjemność uczestniczyć w tygodniu intensywnego wysiłku fizycznego w ramach programu „Aktywni 50+”. Siłownia, aerobic w wodzie, pływanie, Nordic Walking, Boccia, gimnastyka na sali. Wszystko to rozpisane tak dokładnie, że nie było czasu na głupotki (kawa, ciasteczko czy zwykłe leniuchowanie). Trudno było zebrać się w sobie aby zacząć ale później poszło

jak z płatka. Obserwowałam przy okazji jak bardzo ludziom się chce. Tym, którzy to wymyślili, napisali program i znakomicie zrealizowali jak i tym, którzy mimo wieku i różnych mankamentów zdrowia uczestniczyli w tym wydarzeniu. Nawiasem mówiąc wszyscy łącznie z organizatorami w bardzo poważnych tarapatkach zdrowotnych.

Czyli można. Trzeba tylko chcieć i mieć świadomość, że warto. Warto się ruszać, cieszyć życiem, światem i ludźmi wokół, korzystać z nadarzających się okazji aby zrobić coś jeszcze niż tylko znana codzienność.

Bo jak nie My - to kto. Młodzi mają plany, marzenia, rodziny, pracę, kłopoty i radości. Wszystko to przed sobą. My swoje młode lata już mieliśmy, swoje wzloty i upadki również ale mamy coś czego młodzi nie zawsze mają pewność. Swoje ....-siąt lat. Udało się nam długo żyć i możemy a nawet powinniśmy się z tego cieszyć. Wykorzystujmy więc każdą chwilę, zauważajmy piękno życia zamiast marudzić, narzekać, szukać siwych włosów czy zmarszczek.

Czy nadal będziemy piękni i młodzi zależy od nas samych a także od tego jak nas widzą inni. A tak prawdę mówiąc jakby się dokładnie i poważnie zastanowił to bycie w "pewnym" wieku też ma swoich zalet (mnóstwo):).

Joanna Łukomska

• • • • •

*Przekonania to wrogowie prawdy,  
bardziej niebezpieczni niżeli kłamstwa*

FRIEDRICH NIETZSCHE  
1844-1900,  
filozof niemiecki

# WYKORZYSTAJ CZAS NA ŻYCIE

„Wykorzystaj czas na życie”: Chore z zaawansowanym rakiem piersi często spychane są na margines społeczny

Rocznie w Polsce diagnozę: „rak piersi” słyszy 16 tys. kobiet. W trakcie leczenia ważną rolę odgrywa wsparcie rodziny czy psychoonkologów.

Rocznie w Polsce diagnozę: „rak piersi” słyszy 16 tys. kobiet. To wstęp nie tylko do trudnego i bolesnego leczenia, lecz także szukania motywacji do walki z tą chorobą. Jeszcze trudniejsze zadanie stoi przed kobietami, które dowiadują się o nawrocie choroby lub przerzutach do innych organów. Chore z zaawansowanym rakiem piersi często spychane są na margines społeczny, czują się niepotrzebne i tracą wolę walki z chorobą. Wsparcie psychoonkologów i innych chorych kobiet może im ją przywrócić – uważają inicjatorzy kampanii „Wykorzystaj czas na życie”.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet i drugą, po raku płuc, przyczyną zgonów. Problem raka HER-ER+ (hormonozależnego) dotyczy ponad 75 proc. wszystkich zachorowań, ale ma on najlepsze rokowania, ponieważ leki stosowane w tym typie podane w odpowiednim czasie mają wysoką skuteczność.

– Jesteśmy w stanie prognozować z pewnym prawdopodobieństwem, u której pacjentki może dojść do przerzutów i do nawrotu choroby, u której nie, ale nigdy nie ma stuprocentowej pewności. Statystycznie rzecz biorąc, wiadomo, że niektóre typy raka piersi rokują gorzej, niektóre lepiej, ale indywidualnie nie jesteśmy w stanie tego przewidzieć – mówi agencji Newseria Lifestyle dr n. med. Agnieszka Jagiełło-Gruszczyńska z Kliniki Nowotworów Piersi w Centrum Onkologii w Warszawie.

W przypadku wczesnego raka piersi ok. 30–40 proc. pacjentek może mieć nawrót choroby, a w raku miejscowo zaawansowanym – nawet 90 proc. Wiele zależy od stopnia zaawansowania

nowotworu, czyli wielkości guza, zajęcia węzłów chłonnych czy wielkości przerzutów węzłowych. Duże znaczenie ma również biologia nowotworu, jego fenotyp i stopień złośliwości.

– Gorzej rokują raki trójnegatywne i raki HER2-pozytywne, czyli takie, które nie mają receptorów estrogenowych i progesteronowych. Natomiast te nowotwory, które mają receptor estrogenowy i progesteronowy, czyli to są podtypy luminalne, rokują lepiej i znacznie rzadziej dochodzi do przerzutów odległych, do nawrotu choroby u tych chorych, u których stwierdzamy ten podtyp biologiczny raka – mówi dr n. med. Agnieszka Jagiełło-Gruszczyńska.

Pacjentki różnie reagują na najgorszą diagnozę – jednym daje ona siłę do walki, inne się poddają.

– Choroba nowotworowa jest czasem kryzysu w organizmie człowieka i w jego życiu. W związku z tym, że jest ona chroniczna, to również kryzys jest chroniczny. W takiej sytuacji pojawiają się różne emocje, takie jak rezygnacja z życia, depresja, zachowania agresywne. Jest jednak bardzo szeroki wachlarz sposobów na to, jak należy pomagać – mówi Danuta Longić, psychoonkolog z Warszawskiego Centrum Psychoonkologii.

Niezależnie od sytuacji, każda pacjentka powinna być otoczona fachową opieką psychologiczną. Dlatego też coraz więcej osób zgłasza się do takich miejsc, jak Poradnia Psychoonkologii przy Centrum Onkologii w Warszawie.

– W Poradni Psychoonkologii pracuje 18 psychoterapeutów i 4 lekarzy psychiatrów. Staramy się naszym pacjentkom zaproponować pomoc indywidualną i grupową. Myślę, że ważną rzeczą jest to, żeby powstawały grupy wsparcia, na przykład takie, których przedstawicielem są Amazonki – mówi Danuta Longić.

W chorobie często przychodzi taki moment, że chora zaczyna się izolować od otoczenia. Często ten stan określany jest jako żałoba po poprzednim życiu. Wtedy najważniejsze jest wspar-

cie najbliższych. Pomaga również wsparcie kobiet, które same przez taką traumę przeszły.

– Trudno nam jest rozmawiać o chorobie, która jest chorobą terminalną. Ale mimo wszystko staramy się wspierać pacjentki i im pomagać. Nie można pozwolić im postrzegać siebie tylko przez pryzmat choroby. Przecież nie są „rakiem”, tylko są takimi samymi kobietami, jakimi były wcześniej. Mogą pracować, jeżeli się dobrze czują, mogą pełnić te same role społeczne, matki, żony, babci, przyjaciółki. Staramy się w ten sposób wspierać nasze koleżanki – mówi Ewa Grabiec-Raczek, prezes Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum.

By pomóc kobiecie, a nie dodatkowo pogłębić jej depresję, potrzeba dużych umiejętności. Dlatego też konieczne jest fachowe przeszkolenie w tym zakresie.

– Nie jesteśmy psycholożkami, jesteśmy po prostu pacjentkami, które starają się udzielać wsparcia, ale w pewnym sensie też boją się tego robić. Chronimy siebie, bo boimy się nawrotu choroby. Najpierw musimy przekonać same siebie, że jesteśmy gotowe do udzielania tego wsparcia i dopiero później rozmawiać z chorą osobą – mówi Ewa Grabiec-Raczek.

Bardzo istotne jest pokazanie kobietom, że są potrzebne. Dziś często jako osoby, którym już nie można pomóc, są one spychane na margines życia społecznego. Postrzeganie zaawansowanego raka piersi i chorujących na niego kobiet chce zmienić Fundacja „Żyjmy zdrowo”, inicjator kampanii „Wykorzystaj czas na życie”. Jej celem jest pokazanie, że chore mogą być aktywnymi kobietami i spełniać swoje marzenia. W czasie organizowanych warsztatów uczestniczki uczą się fotografii, kaligrafii, poznają tajniki mody i pięknego wyglądu. Mogą również liczyć na rozmowy z psychoonkologami.

– W czasie warsztatów organizowanych wspólnie z centrami onkologii organizujemy np. zajęcia z kaligrafii. Kaligrafia zaczyna być modna, bo okazuje się, że opanowanie sztuki pięknego pisanie pozwala się nam oderwać od rzeczywistości, zapomnieć o chorobie i problemach. Chcemy też w pewnej perspektywie powołać do życia jakiś rodzaj stowarzyszenia, które będzie skupiało te panie i w ramach którego będziemy mogli systematycznie się spotykać i będą do nas mogły dołączać kolejne kobiety – mówi Iwona Schymalla, prezes

Fundacji „Żyjmy Zdrowo”.

W ramach kampanii „Wykorzystaj czas na życie” powstał też film „Chce mi się żyć”.

– Udało się zrealizować film, w którym kobiety chorujące na rozlanego raka piersi otwarcie do kamery opowiadały o tych trudnych momentach, kiedy się dowiadują o chorobie, o trudnych momentach w relacjach z bliskimi, ale też o swoich radościach i o tym, że to życie zmieniło się bardzo, ale jednak nie wypadły z wszystkich ról społecznych i wykorzystują każdą chwilę swojego życia, jak najbardziej się da – dodaje Iwona Schymalla.

<http://www.medexpress.pl/wykorzystaj-czas-na-zycie-chore-z-zaawansowanym-rakiem-piersi-czesto-spychane-sa-na-margines-spoeczny/65421>

• • • • •

*Służenie innym bez uczucia pokory jest jedynie zaspokajaniem egoizmu; zapatrz się wyłącznie we własną osobę.*

GANDHI (MAHATMA)

1869-1948, polityk indyjski

# ZANIM ODPOWIESZ: „TO NIE DLA MNIE ...”

Nadeszła złota piękna jesień jak zawsze - moja ulubiona pora roku, lecz dla mnie nadszedł czas pełen obaw i strachu, gdyż postawiono mi rozpoznanie o złośliwym nowotworze piersi. Poczulałam się jak mała łódeczka płynąca bezradnie po wzburzonym morzu.

Rozpadł się mój cały świat na drobne kawałki, a o wzburzone fale rozbiły się wszystkie moje plany i marzenia. Moje udane życie rodzinne oraz kariera zawodowa straciły swój sens. Ponadto nie miałam pojęcia o leczeniu stwierdzonej choroby, a wszyscy onkolodzy wydawali mi się straszni. Ostry wiatr wiał mi prosto w twarz tworząc we mnie lęk, którego nie potrafiłam opanować. Przeważenie jakiegokolwiek leczenia uznałam za nie mające sensu, adekwatnie do zasady „to nie dla mnie...”

W zaistniałych okolicznościach, po długich namowach najbliższych mi osób zdecydowałam się tylko na zabieg operacyjny, który niestety zakończył się powikłaniami i potrzebą jego korekty, tzn. koniecznością przeprowadzenia kolejnej operacji. Następnie poinformowano mnie o konieczności dalszego leczenia z zastosowaniem chemio i radioterapii. Byłam poirytowana i jednocześnie załamana, nie wierzyłam w celowość kontynuacji leczenia poprzez przeprowadzenie ww. terapii. Ponownie przewijała się we mnie myśl: „to nie dla mnie ...”

W tym czasie członkowie mojej rodziny zaczęli poszukiwać zewnętrznego wsparcia mojej osoby i poprosili Panie ze Stowarzyszenia Amazonek AGATA o pomoc.

Początkowo nie zaakceptowałam żadnej formy wspierania, nie chciałam uczestniczyć w grupowych ćwiczeniach gimnastycznych oraz nie potrafiłam się skomunikować i nawiązać dobrych relacji personalnych z nowym otoczeniem.

Jednak moje otoczenie uparcie stało na stanowisku, że uczestnictwo w organizowanych zajęciach klubowych przyniesie mi pozytywne skutki. Prześladowająca mnie myśl „to nie dla mnie...” nadal powracała, wciąż byłam „królową też” i łkać. Rzucana jak mała łódeczka przez fale i poddmuchy silne-

go wiatru - ciągle ukierunkowana byłam negatywnie do opisywanych terapii.

Po kilku dniach przebywania w gronie Amazonek niektóre osoby zaczęły zadawać mi różne pytania i okazało się, że One mają również problemy podobne do moich lub mają za sobą przebyte już doświadczenia, które właśnie stały przede mną. Wówczas poczułam niewielką ulgę i zrozumiałam, że stanowi to dla mnie źródło bardzo cennych informacji, których nigdzie nie można zdobyć. Niektóre „Dziewczyny” były bardzo „otraskane” w interesującej mnie tematyce, będąc jednocześnie całkiem sympatycznymi. Powoli oswajałam się więc z nowymi Koleżankami klubowymi, które na własnych doświadczeniach przybliżały mi przeżycia związane z zabiegami w zakresie chemio- i radioterapii. Doradzały mi szczegółowo jak złagodzić ich negatywne skutki oraz jak rozmawiać z onkologami, jakie badania i gdzie wykonywać, na co zwracać uwagę itp. Uwierzyłam im, iż te dwie terapie są do przeżycia.

W ostateczności, przy silnej presji członków najbliższej rodziny oraz kilku Koleżanek ze Stowarzyszenia AGATA podjęłam decyzję o kontynuacji wyznaczonego mi trudnego procesu leczenia metodą chemioterapii.

Przeszłam ją bez większych problemów, chociaż nie było łatwo.

Po każdym etapie zabiegów pojawiałam się w ww. Klubie i byłam dokładnie rozpytywana jak przebiegało leczenie oraz jak sobie radziłam, co dodatkowo skutkowało otrzymywaniem praktycznych porad, a ponadto poczułam się zobligowana do udowodnienia sobie i innym, że dam radę.

Wobec powyższego szybko podjęłam decyzję o rozpoczęciu radioterapii, która również minęła niemal bezproblemowo. Poczulałam się znacznie silniejsza po ukończeniu obu terapii i nawet zaczęłam się uśmiechać, a czasami powiedzieć coś zabawnego.

Tak więc w czasie kolejnej złotej jesieni byłam po zakończeniu całego leczenia onkologicznego, a wiatr wiejący prosto w twarz smagał mi tylko delikatnie same policzki.

Powoli powracałam do zdrowia, znacznie wzrosła we mnie siła woli życia. Jednocześnie nauczyłam się pokory przy pokonywaniu strachu i bólu oraz doceniłam wielką wartość swojego życia, mimo poniesionych strat.

Zasada „to nie dla mnie...” w obu opisywanych przypadkach nie sprawdziła się, a tym samym przekonałam się, że faktycznie mogę zaufać osobom z mego najbliższego otoczenia.

Przez cały czas regularnie uczęszczałam na organizowane w Klubie Amazonek spotkania i zajęcia, które dodawały mi siły i motywowały do dalszych działań. Przekonałam się, że życia nie można brać zbyt na serio, ponieważ bywa kapryśne jak jesień-na pogoda.

Z czasem łzy zasychały na mojej twarzy jak pożółkłe liście spadające z drzew i ubywało ich coraz bardziej, a łkania zamieniły się w zwykłą czkawkę.

W kolejnym roku już samodzielnie zdecydowałam się na dwa zabiegi chirurgiczne o charakterze plastycznym, bez udziału najbliższych i niemal całkowicie zapomniałam o prześladowanej mnie wcześniej myśli „to nie dla mnie”...

Teraz znów nadeszła kolejna jesień - moja ulubiona pora roku, a moja łódeczka płynie spokojnie po pełnym morzu, które jednak pełne jest różnorodnych niespodzianek.

Myślę, że obecnie przyszła pora na realizację zaległych planów i marzeń, będąc w pełni przekonana, że warto było walczyć z tą trudną chorobą, ponieważ każdy dzień życia jest bezcenny wystarczy uwierzyć, że właściwie wszystko może być dla mnie...

Wiara i miłość pozwoliły mi zrozumieć sens mojego cierpienia, przetrwać trudne czasy i rozpocząć lepsze życie.

W tym miejscu składam dziękczynienie oraz prośbę o łaski i dalszą opiekę Czarnej Madonnie na Jasnej Górze.

Ponadto jestem bardzo wdzięczna za fizyczne i duchowe wsparcie, które otrzymałam w Stowarzyszeniu Amazonek AGATA oraz za rozbudzenie we mnie motywacji do przeprowadzenia pełnego leczenia onkologicznego oraz za bycie razem na dobre i na złe.

Z serdecznymi podziękowaniami  
WIKTORIA

### Do przyjaciółki

*Wiem, że masz inny charakter,  
Że nie lubisz, gdy ciebie ranią słowa.*

*Wiem, że jesteś zimna i oschła,*

*Gdy serce urazę chowa.*

*Wiem, życie nie jest takie*

*jak sobie wymarzyłaś.*

*Wiem, starasz się być silna,*

*Bo wiele życiowych trudów przeżyłaś.*

*Wiem, że oczekujesz ode mnie,*

*Że będę taka jak ty chcesz.*

*A ty - w odniesieniu do mnie,*

*Czy także tak dużo wiesz?*

*Czy wiesz co mnie bawi, co smuci?*

*Co daje siłę, by znowu cieszyć się życiem?*

*Czy wiesz, że dobro przekazane wróci,*

*Gdy spożytkujesz je należycie?*

*Sójrz na mnie czasem*

*Jak na swoje odbicie w lustrze.*

*Bądź sprawiedliwa w ocenie,*

*Bo wiem, że i Ty chcesz wiedzieć*

*Jak od nieprzyjaźni się ustrzec.*

-----  
Styczeń 2016-01-12

Marta Małkowska



Marta Małkowska

**Morze zimową porą**

*Opatulone ciepłutko  
 Brodzimy w śniegu - piasku  
 Mrużymy oczy od słońca  
 I bijącego od wody blasku.  
 Morze leniwie szmerze  
 Uśpione mrozem i zimnem.  
 Na brzegu leżą muszelki  
 W lodowej powłoce  
 Przymarznęte do piasku  
 Ale jakże inne, lśniąco i  
 Bardziej kruche niż latem.  
 Na zamarznętych wylewach morza  
 Wewnątrz piaszczystej plaży  
 Przykrytych warstwą śniegu  
 Można urządzić ślizgawkę...  
 Ja jednak wolę morze latem  
 Słońce i zieloną trawkę.*

---

*Międzywodzie Styczeń 2016r.*

*Marta Małkowska*

**Wiosna**

*Nadeszła nowa  
 Kolejna w mym życiu  
 Wiosna.  
 Ptaki radośnie świergocą  
 W żywopłotach  
 Słysząc je tylko, a nie widać.  
 To wróble – wschodzącym  
 Cieszą się słońcem.  
 Pierwsze wiosenne kwiatki  
 Przyłaszczki, krokusy, żonkile,  
 Hiacynty i szafirki  
 Nieśmiało wychylają główki  
 Ze zmarznętej jeszcze ziemi.  
 I jakże cieszą oczy i duszę  
 Ich delikatne listki  
 I pastelowe kolory kwiatków.  
 Przyroda pokazuje nam,  
 Że po ponurych dniach zimy  
 Wschodzi nowe piękne życie.  
 Więc żyj pięknie  
 kobieto po przejściach,  
 Bo i tobie pisana jest  
 Od życia wiosna.*

---

*Marta Małkowska*

*Szczecin 17.04.2016r.*

# CZY MUZYKA JEST WAŻNA?



Ryszarda Łapko

Muzyka towarzyszy mi w życiu od dzieciństwa. Mój dziadek był utalentowanym wiejskim muzykiem, miał swój zespół, z którym obsługiwał wszystkie wiejskie uroczystości; wesela, pogrzeby, potańcówki. Grał na akordeonie, trąbach ale ulubionym jego instrumentem były skrzypce. Niestety życie dziadka skończyło się zbyt szybko, zostały mi w pamięci pojedyncze kadry, dziadek sadza mnie na krześle, bierze swoje skrzypce, siada naprzeciwko i gra dla mnie i jak mówiła moja mama mogłam słuchać tego grania w skupieniu długo jak zaczarowana choć miałam 3 lata. Inny kadr z pamięci to wspinanie się po drewnianych schodach na strych w domu dziadków, gdzie były zgromadzone wszystkie dziadkowe trąby, były błyszczące i „złote” i niektóre tak wielkie, że mogłam się do nich wsunąć. Bajkowy świat skończył się bo nie było dziadka, babcia sprzedała instrumenty, tylko skrzypce zostały i mam je do dziś, pięknie odrestaurowane, ciągle czekają, że jeszcze ktoś na nich zagra.

Mnie natura poskąpiła słuchu muzycznego, i z tego powodu musiałam wybrać inny zawód niż ten wymarzony bo tam musiałam zdawać egzamin wstępny z muzyki. Uczylałam się w „Ekonomiku” w mieście gdzie nie było filharmonii ale dykcja mojej szkoły dbała o naszą edukację muzyczną i co najmniej raz w miesiącu odbywały się kon-

certy symfoniczne, na które w czasie godzin lekcyjnych przechodziliśmy do teatru znajdującego się w pobliżu. Do auli naszej szkoły zapraszano też pojedynczych muzyków, utkwiał mi w pamięci koncert bardzo młodego wówczas /było to ponad 50 lat temu/ Konstantego Andrzeja Kulki. Ponadto raz w roku wyjeżdżaliśmy do odległego ponad 200 km Poznania do Opery. Nie pamiętam wszystkich obejrzanych spektakli ale utrwaliły mi się w pamięci dwa, operetka Giuseppe Verdiego – Traviata i musical My Fair Lady przygotowany na podstawie sztuki G. B. Shawa – Pigmalion.

Kiedy zaczęłam studiować w Szczecinie, znalazłam się w grupie koleżanek i kolegów mieszkających w akademiku, którzy co niedzielę na godz. 10 rano, biegali do Filharmonii na poranki symfoniczne dla studentów. Przez całe studia obracałam się w towarzystwie kolegów grających na gitarach i jeden z nich od ponad 40 lat jest moim mężem i który podobnie jak mój dziadek gra na wielu instrumentach. Mamy w domu oprócz „moich skrzypiec”, kilka gitar, mandolinę, banjo, ukulele, akordeon i keyboard. Na szczęście trójka naszych dzieci ma świetny słuch muzyczny i również potrafi coś zagrać na użytek domowy.

Do regularnego słuchania muzyki klasycznej w Filharmonii wróciliśmy z mężem, kiedy nasze dzieci można było zostawić same w domu. Chodziliśmy do „starej” Filharmonii i często sala była wypełniona tylko w połowie i to w większości przez osoby w wieku emerytalnym a po bilety nie stało się 6 godzin w kolejce przed kasą.

Dobrze się stało, że mamy nowy znany na cały świat obiekt szczecińskiej Filharmonii, że zapanowała moda na bywanie w filharmonii i że dykcja tego obiektu stara się o repertuar dla wszystkich, począwszy od dwulatków, przedszkolaków, uczniów, studentów aż po wytrawnych melomanów.

Istnieją przestrzenie naszej kultury, z których warto czerpać dla samego faktu czerpania, bez liczenia na korzyści. Choć z muzyką klasyczną

może być podobnie, jej słuchanie przynosi wiele konkretnych i namacalnych korzyści.

W klasyce znajdziemy utwory dostosowane do praktycznie wszystkich nastrojów. Znając style odpowiednich artystów nie będzie problemu z dobraniem sobie muzyki do własnego samopoczucia. Co prawda ja korzystam z tego zazwyczaj w jednym celu – uspokojenia. Stąd moje preferencje kierują się ku artystom, którzy pozwalają mi się zrelaksować i zapomnieć o świecie. Od czasu do czasu lubię brać udział w koncercie, który podnosi mi poziom adrenaliny z mocną muzyką albo z solistą jakim był niedawno Francesco Tristano – wirtuoz fortepianu, interpretator klasyki, kompozytor muzyki elektronicznej, zaskakujący publiczność sal koncertowych, zwany „chuliganem” fortepianu.

Klasyczna muzyka sprawdza się też świetnie do odciążenia się od otoczenia, koncentracji i skupienia na nauce lub pracy. W dodatku jest tworzona na instrumentach mających naturalne brzmienie, pozbawiona przyciągającego uwagę wokalu a rytm i tempo są dostosowane do naszych możliwości. Wszystko to sprawia, że słucha się jej łatwiej, bez rozpraszania myśli ani zmęczenia, niż nowoczesną muzykę popularną.

Należy też wspomnieć o tym co zazwyczaj doceniamy najpóźniej – bogate piękno tej muzyki. Twórcy, których sława przetrwała do dzisiaj byli wirtuozami i genialnymi wizjonerami. Ich utwory to zazwyczaj wspaniałe uczty dla melomanów. Również osoby początkujące i posiadające gorszy słuch (ja się do nich zaliczam) będą czuły się usatysfakcjonowane, gdy tylko dadzą się wprowadzić w ten świat

W muzyce klasycznej różnorodność jest tak duża, że z jednej strony znajdziemy coś na każdą okazję, ale z drugiej z pewnością trafimy też na kompozytorów, których nie polubimy. „Swojej” muzyki klasycznej należy więc poszukać samemu. Wszystkim wstępującym w świat muzyki klasycznej można polecić „Cztery pory roku” Antonio Vivaldiego. Ten cykl jest jednocześnie przyjemnie żywiołowy i uspakajający. Miło pobudza, dając pozytywną energię, ale nie narzuca się i pozwala zająć się swoimi sprawami. Można go słuchać go zarówno do snu, jak i do pracy.

Kolejnym genialnym kompozytorem godnym polecenia jest Fryderyk Chopin, który uczynił z samego fortepianu tak bogaty instrument, że człowiek zapomina, że słucha jednoosobowe-

### **WITRAŻE**

*Światła tańczą  
Jak słońce na stokach  
Nie rozpoznaję kolorów  
Po drugiej stronie  
Też lśnią witraże  
Jak mapa życia  
Nie rozumiem skąd ten spokój  
Spoglądam wzrokiem zmęczonym  
Na twarze dookoła  
Nie pojmuję nicości  
Dokąd biegną myśli  
Po ukośnych promieniach witraży  
Odnajduję cienie w obłokach  
Biegnę przed siebie  
Bez nadziei na przyszłość  
Analizuję odkrycia umysłu  
Takie piękno głębokie  
W witrażach  
Pora na życie i na miłość  
Podpowiada mi czas niecnota  
Tylko  
Że on niczego nie czuje  
Zaś ja chcę przeżywać swe życie od nowa  
Chyba jednak sobie współczuję  
A przed nami witraży czar  
Kolorami rozgania zwątpienia  
Wiosna przyszła w kropelkach deszczu  
Już za nami uroki aury zimowej  
Zostały tylko wspomnienia*

-----

*Joanna Żurawska Flemming  
Poniedziałek, 21.marca  
Poranek na Arkońskiej*

go wykonania. Muzyka wciągająca, przywołująca obrazy polskiej prowincji, uspakajająca, ale potrafiąca też mocno wzruszyć. Chopin to wirtuoz i geniusz muzyczny i nikt nie może być obojętny na jego muzykę.

Muzyka ma sprawiać nam radość i pasować do naszych oczekiwań. Może i uczyni nas lepszymi (spokojniejszymi, natchnionymi, o szerszych horyzontach), ale to nie powód by wyróżniać siebie samego za fakt słuchania. Moją osobistą radością od lat jest słuchanie najbardziej znanych standardów muzycznych z musicali napisanych przez Andrew Lloyd Webbera, to jest „Memory” z musicalu „Koty” i duetu Christiny i Upiora z musicalu „Upiór w operze”, który widziałam w Teatrze Muzycznym „Roma”.

Muzykę klasyczną powinniśmy traktować jako coś normalnego, od czego dzieli nas zaledwie krok, a nie przepaść. Uważam, że wiele osób w ogóle nie pomyśli, że muzyka klasyczna ma dla nich cokolwiek do zaoferowania. A ma. Dla każdego bez wyjątku, oto kilka przykładów:

1. Z badań prof. Mariny Deljanin wynika, że słuchanie ulubionej muzyki - łącznie z regularnymi ćwiczeniami i niezależnie od nich - poprawia czynność śródbłonna naczyń, a przez to przyczynia się do poprawy tolerancji wysiłku fizycznego. Dlatego może to być metoda pomocna w rehabilitacji osób z chorobą wieńcową serca. Jej zdaniem może to wynikać z tego, że pod wpływem muzyki w mózgu wydzielają się endorfiny (określane jako hormony szczęścia), które mają pozytywny wpływ na naczynia.

Badaczka podkreśliła, że nie ma jednej dobrej muzyki dla wszystkich. Ważne jest, by wybierać tę, którą lubi się najbardziej, która nas uszczęśliwia, relaksuje i wywołuje pozytywne emocje. Z literatury naukowej wynika jednak, że najlepsze efekty daje słuchanie muzyki klasycznej, np. Mozarta. Korzystne jest również, by nie zawierała ona słów, bo te mogą wpływać na nasze emocje. Lepiej nie wybierać do tego celu muzyki heavymetalowej, bo ona może wzbudzić w nas agresję, co jest niekorzystne dla naszych naczyń krwionośnych - powiedziała prof. Deljanin.

2. Mówi się, że muzyka jest dobra dla duszy, ale co z sercem? Istnieje wiele badań, które dowodzą dobroczynnego wpływu muzyki na organizm

człowieka. Obserwowani byli np. chorzy na serce pacjenci w Massachusetts General Hospital, których zakwalifikowano do operacji. Niektórzy z nich słuchali sonat fortepianowych Mozarta przez pół godziny każdego dnia. U tej grupy pacjentów zauważono później unormowanie tętna i obniżenie ciśnienia krwi, co nie nastąpiło u pacjentów, którzy muzyki nie słuchali w ogóle.

3. Pacjenci cierpiący na przenikliwy ból także znajdują ulgę i ukojenie w słuchaniu muzyki. Klasyczna wydaje się najlepszym rozwiązaniem, a Mozart i Bach działają najbardziej kojąco. Na ból może dobrze wpływać również muzyka do medytacji. Natomiast jeśli jesteś fanem heavy metalu albo techno i cierpisz z powodu bólu, to zrezygnuj raczej z tych gatunków muzycznych, ponieważ powodują one przyspieszenie tętna i nieregularną pracę serca.

Wolna muzyka stabilizuje oddech i pracę serca.

4. Słuchanie muzyki, która wysyła informacje do podświadomości, może pomóc ludziom w kontrolowaniu wagi. Dzieje się to w pamięci sensorycznej człowieka, która odpowiada za percepcję i zdolności językowe. Dlatego właśnie wiadomości o produktach, których należy unikać, będą powtarzane bardziej efektywnie. Inne badania wskazują, że gdy przy jedzeniu gra delikatna, przyjemna i relaksacyjna muzyka, to szybciej doświadczysz uczucia pełności, co sprawi, że zjesz mniej.

5. Publiczna Szkoła Muzyczna działająca przy Uniwersytecie Stanowym w Michigan wylicza wiele korzyści zdrowotnych muzykoterapii. Jedno z bardziej interesujących badań dowiodło, że na poziom interleukiny -1, która jest kluczowa dla wzmocnienia naszego systemu immunologicznego, pozytywnie oddziałuje nasz kontakt z muzyką. Nawet kwadrans słuchania dziennie może być skuteczny.

6. Starsi ludzie często cierpią z powodu samotności i depresji, zwłaszcza gdy ostatnie swoje lata spędzają w domach opieki. Dowiedziono, że muzyka pomaga chorym na Alzheimera, ponieważ choć na krótki czas pomaga im się skupić na rzeczywistości. Sprawia także, że takie osoby są w mniejszym stopniu pobudzone. Naukowcy dowiedli, że ci seniorzy, którzy nadal grają na instru-

**PRZEDJESIENNE**  
**PRZEDPOŁUDNIE**

*pusty  
korytarz letnich zdarzeń  
śpiew wiatru  
tańczącego wokół*

*lustro zalewu  
widniejące w oddali  
pomiędzy konarami drzew  
dalekie odgłosy ptaków*

*zastygłe  
w gniazdach sylwetki  
bocianów  
wpatrzonych w krajobraz  
nadchodzących  
dni jesiennych*

*nieśmiałe  
słońca promienie  
i kropelki mgły*

*przedjesienne przedpołudnie*

*odgłos butów  
uśmiech otuchy  
dotyk igły  
milczenie  
uśmiech lekarza  
odgłos zamykanych drzwi*

*pusty  
korytarz przeszłości*

*śpiew wiatru*

---

*Joanna Żurawska Flemming*

*19 sierpnia  
poranek w kropelkach mgły*

mentach są sprawniejsi fizycznie i emocjonalnie od tych, którzy nigdy nie grali.

7. Centrum Medyczne Beth Israel badało ok. 250 wcześniaków, które poddano specjalnego rodzaju terapii muzycznej. Naukowcy wybrali dźwięki przypominające odgłosy w łonie matki. Były to różne rodzaje muzyki – od tej opierającej się na instrumentach perkusyjnych, aż po kołysanki. Muzycyjni terapeuci wybierali muzykę dostosowaną do częstotliwości bicia serca dziecka i rytmiki oddechu. Wyniki były zaskakujące – dzieci były spokojniejsze, spały lepiej i były mniej zestresowane, co pozytywnie wpłynęło także na ich rodziców.

8. Dr Olivier Sacks uważa, że rytmy i dźwięki zajmują więcej miejsca w naszym mózgu niż chociażby umiejętności językowe. Jako neurolog odkrył i zbadał, jaką rolę muzyka odgrywa w naszym życiu. Jedną z praktyk dr Sacksa jest śpiewanie osobom z afazją, czyli zanikiem mowy, utworu Happy birthday. Według niego jest to punkt wyjścia do leczenia pacjentów z tą dolegliwością, aby kiedyś w życiu jeszcze śpiewali.

9. Granie na instrumentach muzycznych powoduje rozwój umiejętności motorycznych. Wielu pacjentów, którzy doznali uszkodzeń mózgu po udarze, potwierdziło korzyści z nauki gry na instrumentach. Rozwijanie takich umiejętności pomaga też w kontroli impulsów i interakcji społecznych. U pacjentów po udarze stwierdzono ponadto znaczną poprawę w funkcjonowaniu po nauce melodii utworów muzycznych.

10. Dla tych, którzy wstają rano z łóżka i są przygnębieni istnieją terapeutyczne korzyści ze słuchania muzyki i – o dziwo – nie musi to być muzyka szybka i wesoła. Naukowcy z Uniwersytetu w Kent udowodnili, że wybór muzyki SSIM (Self-Identified Sad Music), czyli tej, z którą utożsamiamy się w nastroju depresyjnym, nie musi wprowadzać nas w jeszcze gorszy stan. Tak długo, jak długo muzyka będzie dla Ciebie piękna, może pomóc.

11. Na podstawie wielu badań dowiedziono, że zastosowanie muzyki może pomagać w le-

czeniu zaburzeń słuchania, dysleksji, zespołu zaburzeń uwagi, autyzmu. Muzyka pozwala zredukować stres wywołany chorobą, może również zredukować ból. Coraz częściej w leczeniu takich schorzeń jak migrena, nerwice, depresja, uzależnienia wykorzystywana jest muzykoterapia.

12. W szpitalach i klinikach położniczych, w których stosuje się terapię muzyką zaobserwowano mniej komplikacji w czasie porodu, mniej zabiegów cesarskiego cięcia, krótszy czas porodu, krótszy czas pobytu pacjentów w szpitalu. Na przykład w szpitalu Hellen Keller w Alabamie eksperyment z 59 noworodkami pokazał, że 94% płaczących dzieci natychmiast zasnęło bez butelki lub smoczka, gdy słuchały muzyki.

W USA przeprowadzono badania, które wykazały, że muzyczna stymulacja w okresie płodowym wpływa na rozwój mózgu. Bódcze muzyczne pobudzają słuch, dzięki czemu dziecko rodzi się z większą ilością komórek nerwowych, a to z kolei decyduje o jego większych możliwościach.

Zaobserwowano, że słuchanie muzyki Mozarta wpływa bardzo korzystnie na liczbę połączeń nerwowych między obiema półkulami mózgowymi.

Dzieci, których matki w czasie ciąży słuchały takiej muzyki, rodzą się radosne, spokojne, intensywniej gaworzą, szybciej uczą się siadać, a w szkole odnoszą większe sukcesy - są bardziej kreatywne, bogatsze emocjonalnie.

Z kolei włoscy badacze sprawdzali reakcje płodu na muzykę Czajkowskiego i ostry rock. Muzyka rockowa pobudzała dzieci do nadmiernej aktywności, a Czajkowski uspokajał. Zauważono, że dzieci wolą tony uspakajające (Vivaldi, Mozart) niż wprowadzające niepokój.

W latach 1972 – 1992 przeprowadzano wiele badań, które wykazały, że słuchanie muzyki klasycznej wspomaga czytanie, naukę języków obcych, matematykę; poprawia samoocenę, kreatywność, rozwija zdolności percepcyjno – motoryczne, psychosomatyczne oraz kompetencje społeczne. Studenci, którzy słuchali muzyki klasycznej byli bardziej ożywieni intelektualnie, zwiększały się ich zdolności twórcze, mieli większe poczucia własnej wartości, lepszą koncentrację, skupienie uwagi, a ich pamięć zwiększyła się o ponad 90%.

Klasyczna muzyka wzmacnia pamięć, wyobraźnię przestrzenną, rozumowanie, logikę.

Dzieje się tak między innymi dlatego, że pod wpływem muzyki zwiększa się poziom katecholamin oraz serotoniny, neuroprzekazników biorących udział w procesie uczenia się. Muzyka ulepsza i utrwała proces zapamiętywania, ponieważ stymuluje układ limbiczny, który jest emocjonalnym centrum mózgu i ma ścisły związek z uczeniem się.

Mając na uwadze wymienione powyżej korzyści ze słuchania muzyki klasycznej, starajmy się obcować z tą muzyką tak często jak jest to możliwe. Nie trzeba być co tydzień na koncercie w Filharmonii, można jej słuchać w radio na specjalnym kanale, kupić sobie płyty ze swoją ulubioną muzyką i obserwować dobroczynne działanie na swój organizm. Zadbajmy również o to, aby nasze dzieci i wnuki od najmłodszych lat miały możliwie częsty kontakt z muzyką klasyczną a szwajcarska Filharmonia bardzo to ułatwia.

Ryszarda Łapko

• • • • •

*Szczęście jest jak liść na wietrze –  
gdziekolwiek wiatr przeznaczenia zawieje,  
tam leci,  
i zawsze jest gdzieś daleko.*

ANZELM Z CANTERBURY

1033-1109

*teolog i filozof włoski, św.*

# KRAKÓW I CZĘSTOCHOWA

2016

Dziękujemy Zarządowi jak zwykle. Bo dane nam było kolejny raz zwiedzić część kraju. Tym razem Kraków niesamowity zabytek kultury polskiej mogliśmy oglądać, poczuć polskość kulturową tam bardzo. Także z rzeszą innych kultur bo japońskich, duńskich etc.

I tak zwiedziłyśmy najpierw Kazimierz, ciekawy nieco przygnębiający. Szczegółowo poznałyśmy życie nacji żydowskiej w Krakowie, oraz ich cierpienia w okresie 2-letniego trwania getta 1941-1943.

Zaciekawiły Planty Krakowskie z orientalną wystawą, gdzie oglądałam w czasie wolnym np. opiekuńcze dłonie + piskłę, piękne krajobrazy orientalne. Twarze wesole i smutne z Indii, Peru, Nepalu. Piękne, artystyczne, wyraziste zdjęcia.

Zabłądziłam po drodze do zaułku z muzeum Czartoryskich i tam na murach podziwiałam obrazy współczesnych artystów.

**Muzeum biograficzne** – Dom Matejki ul. Floriańska.

I tam oglądałyśmy 360 obrazów i grafik tego niewysokiego wzrostem polskiego mistrza malarstwa w kamienicy Matejków, później już właściciela Jana.

Ciekawość, że Matejko był też kostiumologiem. Malując historyczne obrazy najpierw projektował stroje, później szył je dokładnie a potem malował. Artysta, mający piękną żonę i lubiący malować ją przez całe życie.

**Dom Mehoffera.**

Malarz klasyk nieco konkurujący z Matejką, których łączyła nieco trudna przyjaźń.

Pięknie było zwiedzić 11 pomieszczeń naszpikowanych artystycznie stworzonymi dziełami, oraz obrazami z życia Artysty.

Zwiedziłyśmy też Muzeum Historyczne w podziemiach Sukiennic, Wystawę w Muzeum Narodowym Maria Mater Misericordiae, Łagiewniki.

Były chwile wypoczynku, mogliśmy oddychać atmosferą rynku krakowskiego – podziwiać dorożki białe, zaprzężone w parę ustrojonych koni, powożone przez młode dziewczyny w czarnych kapeluszach z białymi kokardami – urokliwy widok.

Wzięcie miały głównie przez zagranicznych turystów. Między nimi popisy naszych młodych tancerzy i grajków. To jest klimat i nie szkodzi, że piwo tam ma 14 zeta.

W piątek szczęśliwa Częstochowa, bo pokój tylko 3-osobowy i łóżko nie na piętrze, ale bywa tak i tak. Na uroczystości nas tysiące z całej Polski, Czech i Niemiec ze słonecznikami. Otrzymałyśmy tam wiele wsparcia.

*Bogusia Szponarska*

•••••

*Szlachetny człowiek wymaga od siebie, prostak od innych*

*KONFUCJUSZ (551–479 p.n.e.) –*

*chiński filozof i myśliciel*

# DARŁÓWKO

## 2016

**SZANOWNI PANIE I PANOWIE  
ZOFIA I KAROLINA  
AND COMPANY**

**ORAZ**

**TEAM REHABILITANTÓW  
ANIA, DANUSIA, DOROTA, KAROLINA  
ELIZA, ASIA, ANETA I ANDRZEJ,**

**MISTRZOWIE KUCHENNYCH PRZYSMAKÓW  
ŻONGLERKI PORCELANY STOŁOWEJ  
STRAŻNICY PORZĄDKU**



*Darlówko pięknieje i z roku na rok się rozrasta,  
urbanizuje się jak większe miasta!  
Wzdłuż bulwarów apartamentowce powstają,  
krajobraz kurortu miejscowości nadają!  
Niestety ze względu na sierpień chłodny,  
nastał czas do lata nie podobny!  
Furorę w tym roku zrobiła tle-  
no – i krioterapia w Bałtyku,  
oprócz tego zabiegów rehabilitacyjnych bez liku!  
Pani Ania – omnibus. Niezastąpiona!  
Dzięki niej ostatnie poty wyciśnie-  
te i gimnastyka zaliczona  
Aquaareobic, zabiegi organów różnych rozpisane,  
Do zdrowia każdego kuracjusza dostosowane!  
Pani Danusia jak tempo nadała w wodzie,  
to nikt nie myślał o chłodzie!  
Pan Andrzej ratownik tak się wzruszył,  
że oprócz ratowania do tańca ruszył!  
I szacun za tegoroczne przesła-  
nie i ćwiczenia wad postawy,  
jak pępek do kręgosłupa przyklejać bez obawy!  
Oraz jak się sprężyć,  
by „stówy” nie spieniężyć!  
Utrzymać ją sprężyćcie przy sobie,  
Poprawiając tym kieszonkowe, kondycję i zdrowie!  
Chwalimy kuchnię smaczną i wy-  
kwintną, lokum wygodne,  
twarze uśmiechnięte i pogodne!  
Czystości i ładu utrzymywanie,  
oraz uciech tanecznych zorganizowanie!  
Dziękujemy dyrekcji Gniew-  
ka i chwalimy załogę całą,  
Za organizację turnusu wspaniałą!  
Uczestniczki turnusu rehabilitacyjnego*

*Do zobaczenia*

*Stowarzyszenia Agata ze Szczecina*

# „W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”



Już Arystoteles powiedział, że „Ruch jest życiem – życie jest ruchem”.

Aktywność fizyczna odgrywa w naszym życiu ogromną rolę. Nie możemy żyć bez ruchu, gdyż ruch to biologiczna potrzeba każdego z nas. Systematyczna aktywność fizyczna to najskuteczniejszy i najtańszy sposób na uniknięcie wielu schorzeń. Siedzący tryb życia wpływa w sposób niekorzystny na nasze samopoczucie oraz na naszą kondycję. Dbając o aktywność fizyczną sprawiamy, że jakość naszego życia jest lepsza.

Ruch ma szczególnie korzystny wpływ na:

- układ oddechowy: dzięki regularnym treningom zwiększa się pojemność życiowa płuc oraz wytrzymałość organizmu. Podczas wysiłku, nasz organizm wolniej się męczy i dłużej zachowuje siły.
- układ krwionośny: dzięki systematycznym ćwiczeniom, objętość krwi znajdującej się w krwiobiegu rośnie co powoduje lepsze dostarczanie wraz z krwią tlenu do wszystkich tkanek w naszym organizmie. Wzrasta ponadto moc serca, a sieć naczyń wieńcowych rozrasta się. Zmiany te przystosowują serce do znoszenia większych obciążeń. Dzięki temu spada znacząco ryzyko wystąpienia zawału serca i nadciśnienia tętniczego.
- układ odpornościowy: dzięki zwiększonemu przepływowi krwi przez tkanki, końcowe pro-

dukty przemian metabolicznych są sprawniej usuwane z organizmu. Ruch sprawia, że nasze narządy wewnętrzne lepiej pracują i dzięki temu jesteśmy mniej podatni na infekcje wirusowe.

- układ ruchu: systematyczny trening chroni kości i stawy przed kontuzjami, poprawia elastyczność tkanek, wpływa na utrzymanie lub poprawę zakresu ruchu w stawach oraz zapobiega osteoporozie.
- systemy kontrolujące przebieg procesów metabolicznych: aktywność fizyczna sprzyja walce z nadwagą. Przy długotrwałym wysiłku komórki, jako paliwo, zużywają wolne kwasy tłuszczowe, dzięki czemu możemy pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej oraz obniżyć zawartość cholesterolu we krwi i zmniejszyć ryzyko miażdżycy.
- mięśnie szkieletowe: wraz z procesami starzenia się organizmu następuje naturalny spadek liczby mitochondriów w mięśniach (organelle produkujące energię w mięśniach). Aktywność fizyczna zwiększa intensywność syntezy enzymów biorących udział w oddychaniu tlenowym, co oznacza, że tlen jest w lepszym stopniu przyswajany przez komórki mięśniowe i mięśnie mają więcej energii i siły do pracy. Regularny trening wytrzymałościowy spowalnia procesy zwyrodnieniowe w układzie mięśniowo – szkieletowym.
- poprawa poczucia bezpieczeństwa: uspraw-

Darłówko, 14-27.08.2016 r.

### **Dla Halinki**

*Halinko,*

*Nasza kochana dziewczynko!*

*Jesteś w tym roku bardziej po-  
ciągająca niż zwykle*

*I wspaniałym przewodnikiem stada jak zwykle!*

*13 osobową silną grupę pod wezwa-  
niem „dobrego humoru” zebrałaś  
i zamiast do Rygi do Darłów-  
ka z nami przyjechałaś!*

*Okolice, zabytki, cukiernie i sex  
outlet’y nam pokazywałaś  
i zakupionym szalikiem tajemni-  
cze feromony rozsiewałaś!*

*Symbolu humoru, wigoru i do-  
brego nastroju studnio,*

*mądrości życiowych składnico –  
z Tobą nigdy nie jest nudno!*

*Kobieta nie królik, żeby kwia-  
tami ją obdarowywać*

*lecz brylantami od dziś trzeba ją obsypywać!*

*Twoją radę do domu zaniemiemy  
i płęć brzydką do tego zobowiązemy!*

*Szacun za wszystko*

*PS. Korzystając ze sposobności*

*Chciałam podziękować za wspólne wypoczy-  
wanie naszej trzynastoosobowej społeczności.*

-----  
*Zaobserwowała i zredagowała  
Małgorzata Kłosowska*

nienie ruchowe własnego ciała ogranicza sytuacje sprzyjające urazom i kontuzjom dnia codziennego: upadki, złamania, nadwyrężenia, przeciążenia itp.

Z wiekiem sprawność naszego organizmu wprawdzie maleje, lecz niekiedy wysportowany emeryt ma lepszą kondycję, niż unikający ruchu czterdziestolatek. Każdy moment na zmianę trybu życia jest dobry. Gimnastyka ciała i ducha to idealna i niepowtarzalna możliwość pielęgnacji zdrowia. Bezpośredni kontakt z pasjonatkami i pasjonatami ćwiczeń ruchowych wyzwala uśmiech na twarzy oraz pozwala zatrzymać, a niekiedy cofnąć czas.

Aktywny tryb życia powinien prowadzić każdy z nas, niezależnie od wieku. Ruch wywiera zbawienny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu, dzięki czemu czujemy się lepiej. Wspólne uprawianie gimnastyki, tańca czy sportu wpływa na wzmocnienie relacji międzyludzkich. Ruch to życie, nowe zadania, ciekawość świata oraz otwartość na zmiany, które zachodzą w naszym ciele i umyśle. Aktywność fizyczna pozwala nam na kontakt z drugim człowiekiem i wpływa bezpośrednio na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Zatem Drogie Panie! W zdrowym ciele zdrowy duch! Super gdyby każdy mógł iść z tym mottem przez swe życie, czego z serca Wszystkim życzę.

*Mirosława Ziółkowska  
mgr fizjoterapii*



# POZNAŃ MALTA |



*cyt. „Znajdź dzisiaj kilka minut  
by usiąść i po prostu być  
wdzięcznym za wszystko  
Co Masz”*

Poznań-Malta - piękna woda .Tak zaczyna się nasza przygoda z 22 Spartakiadą Amazonek w Poznaniu.

Pierwszy dzień jak zwykle organizacyjny . Zakwaterowanie ,rozdanie koszulek i numerków startowych oraz maleńkich souvenirów.

Uroczyste otwarcie podczas kolacji .Uświetnione koncertem muzyczno-gitarowym i piosenkami Elżbiety Kuczyńskiej.

Drugiego dnia zmagania sportowe poprowadzone puszczeniem balonów „ do nieba” wraz ze śpiewem utworu Anny Jantar „ To co nam ,” .to radość najpiękniejszych lat, ’

Dyscypliny sportowe to kółko i krzyżyk, Ringo oraz Frisbak .Na boisku zawzięta walka a z nieba żar się leje-Dożyłyśmy. Na zakończenie wielkie grillowanie.

Trzeciego dnia - jedne z najwspanialszych

zawodów tej Spartakiady to wyścigi łodzi.

Naszą grupę reprezentowała Lusja Klimko. Wyścig łodzi Smoczych wyjątkowo piękne widowisko połączone z ceremonią kwiatową tj. wrzucaniem kwiatów do wody w hołdzie amazonkom, które odeszły. Uroczystości z udziałem Żeglarzy z klubu Żeglarskiego Poznań -Malta.

Podsumowanie Spartakiady i uroczyste wręczenie nagród oraz medali-wieczorem podczas uroczystej kolacji połączonej z tańcami oraz recitalem poznańskiej piosenkarki.

Czwarty dzień – wyjazd do Szczecina

W nawiązaniu do utworu „ To co mam ,’

*.. Zawsze doceniaj to co masz.....  
Życie jest w stanie,  
Zabrać Ci jeszcze więcej ,” cyt.*

*Halinka Popielewska  
Danuta Błyskoń*



# Biopsja piersi- precyzyjna diagnostyka raka gruczołu piersiowego

dr n. med. Beata Adamczyk  
Wielkopolskie Centrum Onkologii w Poznaniu  
2016

## Diagnostyka:

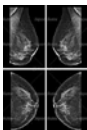
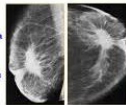
- Wywiad
- Badanie fizykalne
- Badania obrazowe
- Badanie mikroskopowe



## Diagnostyka obrazowa

- Mammografia (2D, 3D)
- Ultrasonografia
- Rezonans magnetyczny

Mammografia  
Mammografia cyfrowa  
Radioimmunoscintygrafia  
Ultrasonografia  
Galaktografia  
Tomografia komputerowa  
Rezonans magnetyczny  
PET scan



### MAMMOGRAFIA (MMR)

- W badaniu mammograficznym wykrywano są wczesne raki piersi, których jeszcze nie można wykryć podczas samobadania czy w badaniu palpacyjnym wykonywanym przez lekarza
- Tomosynteza ( MMR 3D)
- Ocena wg skali BIRADS



## Tomosynteza= Mammografia 3D

- różni się od mammografii 2D tym, że powstaje kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt obrazów seryjnie, przy ruchu lampy rentgenowskiej przechodzącej po tuku nad badanym obiektem.
- informacja zbierana jest cyfrowo, przetworzona przez oprogramowanie i tworzone są obrazy warstwowe (jak w tomografii), ale syntetyzowana z kilku bądź kilkunastu projekcji odbywających się pod różnymi kątami, stąd nazwa „tomosynteza”.
- mamy możliwość oglądania struktury nawet „gęstych piersi” przy niskich dawkach promieniowania.
- W porównaniu ze standardową techniką obrazowania 2D, wykazało większą czułość i zmniejszoną liczbę pacjentek, które wymagają dodatkowej diagnostyki.



## ULTRASONOGRAFIA (USG)

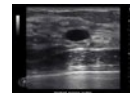
-badanie to nie wymaga specjalnych przygotowań, najlepiej je jednak wykonać w pierwszej fazie cyklu miesięcznego

Ta metoda badania jest szczególnie przydatna do oceny stanu piersi o gęstym utkaniu, a w szczególności u młodych kobiet

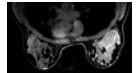


W przypadku większych zmian pozwala na odróżnienie w sposób nieinwazyjny wypełnionych płynem torbieli od guzów litych

Ocena w skali BIRADS



## Rezonans magnetyczny (MRI)



Wskazania:

1. Przesiewowe badania młodych kobiet z mutacją genów BRCA
2. Podejrzenie wieloogniskowości i wielośrodkowości zmian w piersi
3. Poszukiwanie ogniska pierwotnego niewidocznego w MMR i USG w sytuacji przerzutów w pachowych węzłach chłonnych
4. Rozstrzygnięcie wątpliwości diagnostycznych
5. Ocena odpowiedzi na neoadjuwantową chemioterapię
6. Ocena piersi po zabiegach rekonstrukcyjnych



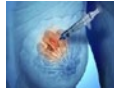
## BI-RADS ( Breast Imaging-Reporting and Data System)

- Każde badanie obrazowe (USG, mammografia, rezonans) powinno być zakończone wnioskiem diagnostycznym i podaniem oceny ryzyka według klasyfikacji BI-RADS (Breast Imaging-Reporting and Data System), wprowadzonym przez American College of Radiology i zalecanym przez polskie towarzystwa naukowe.

## BI-RADS

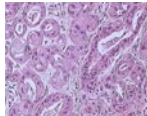
- **BI-RADS 0** (ocena końcowa niekompletna) – wymaga uzupełniających badań
- **BI-RADS 1** (norma) – nie wymaga dalszej diagnostyki
- **BI-RADS 2** (zmiana łagodna) – nie wymaga dalszej diagnostyki (ryzyko złośliwości 0%)
- **BI-RADS 3** (zmiana prawdopodobnie łagodna) – wskazana kontrola za 6 miesięcy (ryzyko złośliwości <2%)
- **BI-RADS 4** (zmiana podejrzana) – konieczna weryfikacja (ryzyko złośliwości 2-95%)
- **BI-RADS 5** (zmiana o wysokim prawdopodobieństwie złośliwości) – konieczna weryfikacja i dalsze leczenie
- **BI-RADS 6** (potwierdzony rak) – konieczne leczenie

## Kiedy biopsja?



- Jeśli badania obrazowe wykazują nieprawidłowość ( BIRADS 4 lub 5)
- Na podstawie jedynie badań obrazowych nie można określić czy zmiana w piersi ma charakter złośliwy czy łagodny
- Wówczas- konieczna biopsja, czyli pobranie tkanki ze zmiany do badania mikroskopowego, która pozwala postawić rozpoznanie: zmiana łagodna albo rak

## Rozpoznanie raka piersi na podstawie badania histopatologicznego!

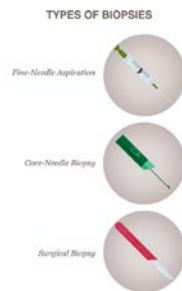


## Paradoksy

- Coraz większa dostępność oraz dokładność badań obrazowych gruczołu piersiowego wpływa na **zwiększoną** liczbę biopsji zmian w piersi
- Stosowanie nowoczesnej aparatury obrazowej (np. tomografia) celem dokładnej diagnozy pozwala **uniknąć** biopsji, czyli stresu dla pacjentki, bólu itp.
- USA – tylko 20% biopsji z wynikiem „rak” ( szersze wskazania)
- Szwecja – 80% biopsji z wynikiem „rak”( wskazania tylko w przypadku bardzo podejrzanych zmian)

## Rodzaje biopsji piersi

- Cienkoigłowa ( BAC, PCI, FNA)
- Gruboigłowa (BG, CB)
- Gruboigłowa wspomagana próżniowo (VAB)
- Chirurgiczna (tzw. biopsja otwarta)



## Biopsja cienkoigłowa

- Obecnie ograniczone znaczenie w diagnostyce raka
- Może być wykonywana pod kontrolą USG, pozwala odróżnić zmianę płynową (torbiel) od litej (guz)
- Wskazaniami do BAC nadal pozostają: ewakuacja płynu z torbieli, podejrzenie zmiany niezłośliwej w badaniach obrazowych, wznowa miejscowa raka



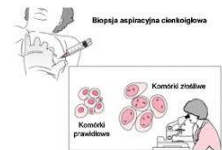
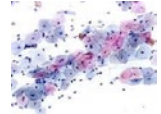
## Technika wykonania BAC

- Sprzęt- uchwyt do zamontowania strzykawki o pojemności 10–20 ml igły nr 22–25G (0,6–0,7 mm).
- Sposób pobrania materiału:
  - Jeśli możliwe jest badanie palpacyjne, należy unieruchomić zmianę jedną ręką, a drugą – w której trzymany jest uchwyt z umocowaną w nim strzykawką – należy dokonać wkłucia i zaaspirować materiał.
  - Jeśli wykrycie zmiany możliwe jest jedynie metodami obrazowania, to wkłucia dokonuje się za pomocą odpowiedniej głowicy USG lub mammograficznej przystawki stereotaktycznej.
  - Materiał należy pobierać z centralnej części zmiany, o ile nie jest to zmiana torbielowata.
  - Na szkiełku podstawowym należy umieścić zaaspirowany materiał znajdujący się w igle.
  - W przypadkach stwierdzenia metodami obrazowania ognisk odpowiadających martwicy lub włóknieniu w centrum zmiany, należy pobierać materiał z ich obrzeża.



## Ocena cytologiczna

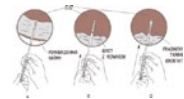
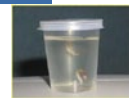
- C1: niereprezentatywna, nie jest diagnostyczna
- C2: zmiana łagodna
- C3: zmiana atypowa, prawdopodobnie łagodna
- C4: zmiana podejrzana o złośliwość
- C5: zmiana złośliwa ( rak)



## Wartość diagnostyczna biopsji cienkoigłowej

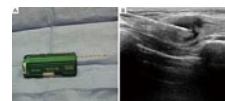
- stwierdzenie obecności komórek raka
- ocena receptorów steroidowych (z ograniczeniami)
- ocena receptora HER2 (z ograniczeniami)
- nie można odróżnić atypowych rozrostów wewnątrzprzewodowych od raka *in situ*, raka *in situ* od raka naciekającego, a w niektórych przypadkach także wysoko zróżnicowanego raka naciekającego od zmiany łagodnej, zmian popromiennych od wznowy, przerzutu od zmiany pierwotnej, raka metaplastycznego od mięsaka, czy też ustalić stopnia złośliwości guza liściastego.
- Nie jest dokładna ( ok 20% wyników fałszywych)

## Biopsja gruboigłowa



## Biopsja gruboigłowa

- Biopsja gruboigłowa polega na pobraniu z gruczołu piersiowego (najczęściej przy użyciu igły kalibru 14 GA) 3–6 cienkich wycinków tkankowych o długości 1,5–2 cm
- Zabieg rozpoczyna się od znieczulenia miejscowego skóry nad zmianą 1–2% roztworem lidokainy. Następnym etapem jest wykonanie w tym miejscu nacięcia skóry. Biopsję wykonuje się igłą o średnicy 2–3 mm, wymaga kilkukrotnych wkłuć.
- Wałeczki tkankowe należy niezwłocznie umieścić w zbuforowanej formalinie. Optymalny czas utrwalania to co najmniej 6 godz. Liczba wałeczków pobranych w trakcie wykonywania biopsji powinna być odnotowana przez radiologa.
- Wynik- po kilku dniach



## Kategoria diagnostyczna

Mikroskopowa ocena biopsji gruboigłowej piersi wymaga zakwalifikowania obrazu do odpowiedniej kategorii patologicznej (B1–B5):

- B1: tkanka prawidłowa
- B2: zmiana łagodna
- B3: zmiana o niepewnym charakterze
- B4: podejrzenie zmiany złośliwej
- B5: zmiana złośliwa



## Biopsja gruboigłowa

- W przypadku raka inwazyjnego poddanego terapii neoadjuwantowej i całkowitej odpowiedzi guza na leczenie, materiał z BG pozostaje jedynym dostępnym materiałem diagnostycznym, dlatego też wymaga on szczególnej troski



## Wartość diagnostyczna biopsji gruboigłowej

- stwierdzenie obecności raka naciekającego lub *in situ*
- ocena stopnia złośliwości histologicznej (z ograniczeniami)
- ocena receptorów steroidowych
- ocena receptora HER2



## Biopsja gruboigłowa wspomagana próżniowo (tzw. mammotomiczna)

Biopsja gruboigłowa z systemem próżniowym pod kontrolą:

- USG
- Mammografii (tzw. Stereotaktyczna)
- Rezonansu magnetycznego



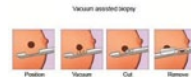
## Biopsja gruboigłowa wspomagana próżniowo (tzw. mammotomiczna)

- jest procedurą minimalnie inwazyjną, z jednego wkłucia pod kontrolą ultrasonografu, mammografii cyfrowej lub rezonansu magnetycznego przy użyciu igły kalibru 14–17 GA (gauge) oraz dzięki systemowi rotacyjnemu wspomaganemu próżnią można pobrać wystarczającą ilość materiału do badania histopatologicznego (10–30 walczków tkankowych).
- Biopsja gruboigłowa wspomagana próżnią jest drugą metodą diagnostyczną, kiedy konwencjonalna biopsja gruboigłowa była nieadekwatna (kategoria B1) lub uzyskany materiał budził podejrzenie zmiany złośliwej (kategoria B4).
- Wskazana w przypadku podejrzanym zmian niepalpacyjnych, mikrozapalnie



## Biopsja mammotomiczna

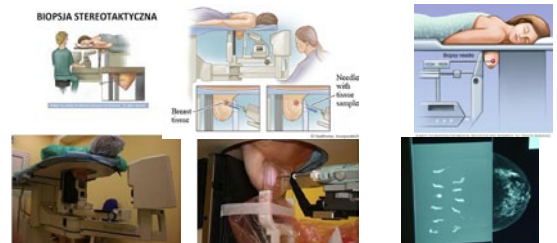
- System próżniowy jest szczególnie ważny w pozyskiwaniu tkanki do badania histopatologicznego z trudno dostępnych miejsc gruczołu piersiowego. Umożliwia on również natychmiastową ewakuację krwiaka z miejsca biopsji.
- Zarówno w stereotaksji jak i pod kontrolą USG nie trwa zwykle dłużej niż 20-30 minut.
- Zabieg w znieczuleniu miejscowym, ambulatoryjny. Nie wymaga zakładania szwów i pozostawia jedynie niewielką 5 mm bliznę. W łóżku po biopsji pozostawia się mały klips tytanowy.



## Biopsja mammotomiczna stereotaktyczna

- Odpowiednio dobrana wielkość otworu w blacie stołu diagnostyczne, "pływający" blat stołu oraz ruch ramienia C z lampą RTG, kamerą CCD i przystawką biopsyjną, umożliwia dostęp do badanego obszaru pod kątem 360 stopni bez konieczności zmiany ułożenia pacjentki.
- Naprowadzanie igły odbywa się poprzez podanie współrzędnych połowych docelowego punktu biopsyjnego. Oznacza to, że system odczytuje odległość docelowego punktu biopsyjnego od środka układu współrzędnych oraz kąt pomiędzy płaszczyzną XY i prostą przecinającą ten punkt oraz początek układu współrzędnych. Umożliwia to wykonywanie biopsji praktycznie dowolnego punktu piersi, nawet z obszaru położonego w pobliżu klatki piersiowej i węzłów chłonnych.

## Biopsja mammotomiczna



## Biopsja mammotomiczna pod kontrolą usg

- W tej metodzie lokalizacja zmiany w piersi jest przeprowadzana za pomocą głowicy ultrasonograficznej. Nakłucie zmiany odbywa się ręcznie za pomocą MammothomeR Hand-Held pod kontrolą usg a sam proces pobierania wycinków jest identyczny jak w metodzie stereotaktycznej. Lekarz, bezpośrednio na ekranie monitora usg obserwuje cały proces pobierania zmiany.
- Wskazania- zmiany widoczne w badaniu USG



## Biopsja mammotomiczna pod kontrolą USG



## Biopsja mammotomiczna pod kontrolą rezonansu magnetycznego



## Wartość diagnostyczna biopsji gruboigłowej wspomaganej próżnią

- stwierdzenie obecności raka naciekającego lub *in situ*
- ocena stopnia złośliwości histologicznej (z ograniczeniami)
- ocena receptorów steroidowych
- ocena receptora HER2
- dodatkowo- terapeutyczna (wycięcie zmian łagodnych)



## Powikłania po biopsji mammotomicznej

### Powikłania zdarzają się bardzo rzadko!

- krwiaki i łagodne bóle w miejscu wkłucia, które z reguły nie wymagają leczenia,
- niezmiernie rzadko pojawiają się obfite krwawienia wymagające interwencji chirurgicznej,
- zaburzenia gojenia, infekcje, nadmierne gojenie (tzw. keloid) w miejscu wkłucia,
- zaburzenia ze strony układu krążenia (omdlenie),
- reakcje alergiczne jak też zaburzenia układu sercowo-naczyniowego spowodowane anestetykiem lokalnym,
- wyjątkowo rzadko może dojść podczas biopsji pod kontrolą USG do przebiecia do jamy opłucnej z następową odłą.

## Znaczniki po biopsjach

- znaczniki są pochodną klasycznego modelu metalowego klipsa o rozmiarze 2–3 mm; zazwyczaj wykonuje się je z tytanu lub stali nierdzewnej
- umieszczanie klipsa po biopsji jest przydatne nie tylko dla korelacji badań radiologicznych i późniejszych kontrolnych badań obrazowych, ale także dla zaplanowania postępowania onkologicznego i chirurgicznego. Zaleca się stosowanie klipsów po wszystkich takich zabiegach.

## Znaczniki po biopsjach

- doszczętne usunięcie docelowej zmiany;
- zmiana widoczna tylko w jednej projekcji;
- umożliwienie identyfikacji oraz rozróżnienia poszczególnych biopsjowanych miejsc (jeśli wykonano kilka biopsji);
- biopsja dotyczy zmiany pierwotnie uwidocznionej za pomocą MR, a wykonywana jest pod kontrolą badania obrazowego typu *second look*

po biopsjach stereotaktycznych

## Znaczniki po biopsjach

po biopsjach pod kontrolą USG

- zmiana <5 mm;
- torbiel atonalna;
- skuteczna chemioterapia neoadjuwantowa;
- wątpliwości co do poprawności korelacji USG z mammografią;
- biopsja dotyczy zmiany pierwotnie uwidocznionej za pomocą MR, a wykonywana jest pod kontrolą badania obrazowego typu *second look*
- umożliwienie identyfikacji oraz rozróżnienia poszczególnych biopsjowanych miejsc (jeśli wykonano kilka biopsji)
- doszczętne usunięcie docelowej zmiany podczas biopsji gruboigłowej wspomaganej próżnią;

## Znaczniki po biopsjach

po biopsjach pod kontrolą MR

**ZAWSZE**

## Przydatność klipsów

- Dla onkologa: oznaczenie guza przed chemioterapią neoadjuwantową
- Dla chirurga:
  - Przedoperacyjne zakładanie igły lokalizacyjnej
  - Oznaczenie granic rozległości zmiany
  - Śródoperacyjna nawigacja podczas wycinania zmiany
- Dla patologa:
  - Potwierdzenie usunięcia właściwej zmiany
  - Identyfikacja właściwego fragmentu gruczołu w preparacie po mastektomii

## Biopsja chirurgiczna otwarta



## Biopsja otwarta

- Zabieg w znieczuleniu miejscowym



- Biopsja otwarta nacinająca ( fragment podejrzanego guza)
- Biopsja otwarta wycinająca ( wycięcie guza w całości)

### Wskazania do biopsji otwartej

- Zmiany sutka, które mogą stanowić nowotwór złośliwy, w przypadku jeśli kilkakrotnie przeprowadzona BAC lub biopsja gruboigłowa nie pozwoliły na jednoznaczne ustalenie rozpoznania
- Prawdopodobieństwo rozwoju raka Pageta lub objęcia skóry naciekiem raka innego typu
- Biopsja skóry w diagnostyce raka piersi wykonywana jest w przypadku owrozdzenia skóry, raka zapalnego oraz w przypadkach podejrzenia wznów.
- Metoda ta polega na tradycyjnej ocenie histologicznej wycinka z podejrzonej zmiany w sutku, pobranej metodą chirurgiczną w znieczuleniu miejscowym

### Wartość diagnostyczna biopsji chirurgicznej

- stwierdzenie obecności raka naciekającego lub *in situ*
- ocena stopnia złośliwości histologicznej (z ograniczeniami)
- ocena receptorów steroidowych
- ocena receptora HER2



### Biopsja- po co?

- Czy podejrzana zmiana czy obszar mikrozwapnień jest rakiem?
- Jeśli to rak:
  - jaki typ raka?
  - jaki plan leczenia?
- Jeśli to nie jest rak:
  - potwierdzenie zmiany łagodnej ( gruczolakowłókniak, torbiel, brodawczak wewnątrzprzewodowy, martwica tłuszczowa)

### Jakie informacje po biopsji??

- Postawienie rozpoznania!
- Zmiana łagodna czy złośliwa ( rak)
- Rak nieinwazyjny „in situ” czy naciekający
- Typ histologiczny raka ( przewodowy, zrakikowy, śluzowy, cewkowy itd.)
- Stopień dojrzałości histologicznej (G1, G2,G3)
- Markery czynników **predykcyjnych** i **prognostycznych** ( receptory ER, PGR, HER2, ki-67, EGFR).

### Czynniki prognostyczne

- **Czynnik prognostyczny** — czynnik, który wskazuje na przewidywany przebieg naturalny choroby i rokowanie; ma rokownicze znaczenie w zakresie **PFS** i **OS** (np. stopień zaawansowania choroby).
- Pozwalają określić przebieg choroby niezależnie od zastosowanego leczenia
- Grupa I: Wielkość guza, stan węzłów chłonnych pachowych, typ histologiczny guza, stopień złośliwości, ocena receptorów estrogenowych i progesteronowych.
- Grupa II: markery proliferacji (ki 67, MIB1, faza S cyklu komórkowego), HER2, P53, inwazja naczyń krwionośnych i limfatycznych
- Grupa III: angiogeneza, nabłonkowy czynnik wzrostu, TGF alfa, bcl2, p52, katepsyna

### Czynniki predykcyjne

- **Czynnik predykcyjny** — czynnik, którego obecność jest związana z prawdopodobieństwem uzyskania korzyści (najczęściej — obiektywna odpowiedź) na leczenie.
- Wskazują na potencjalną odpowiedź na planowane leczenie
- **Najważniejsze:** obecność receptorów dla hormonów płciowych ( **ER, PGR**)
- **Nadekspresja HER2**

### Ocena patomorfologiczna raka piersi

- ocena mikroskopowa w rutynowym barwieniu histopatologicznym hematoksyliną i eozyną (HE)- **typ raka**
- metody immunohistochemiczne- **ocena receptorów steroidowych i ekspresji HER2**
- w przypadku receptora HER2 w wyselekcjonowanych przypadkach – metody biologii molekularnej (np. FISH – fluorescencyjnej hybrydyzacji *in situ* lub CISH – chromogenicznej hybrydyzacji *in situ*), PCR- **amplifikacja genu HER2**

### Nadekspresja HER2

- Dotyczy ok. 20% chorych na raka piersi
- Niekorzystny czynnik prognostyczny
  - U osób z zajęтыми węzłami chłonnymi pachowymi wpływ na długość przeżycia całkowitego
  - Częściej rozwój przerzutów do płuc i mózgu, aniżeli do kości
- Głównie znaczenie predykcyjne-terapia trastuzumabem
  - zwiększa odsetek dobrych odpowiedzi na leczenie, wydłuża czas do wystąpienia progresji, a nawet wydłuża czas przeżycia całkowitego chorych i zmniejsza ryzyko nawrotu choroby i zgonu

### Nadekspresja HER2

- W IHC (np. Herceptest) 4-stopniowa skala:

0, 1+ brak ekspresji HER2

3+ nadekspresja HER2

2+ wynik niejednoznaczny , konieczna ocena badaniem FISH



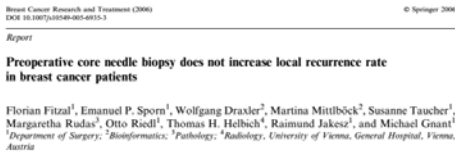
### Molekularna klasyfikacja raka piersi ( 2013)

Podtyp raka piersi	Definicja kliniczno-patologiczna	leczenie
Luminalny A	ER+ HER2- Ki-67 < 14% PgR ≥20% Korzystna sygnatura molekularna	Terapia hormonalna
Luminalny B	ER/PgR+ HER2- Ki-67 ≥14% lub PgR < 20%	Terapia hormonalna, antracykliny, taksany
HER2+ nie „luminalny”	ER+ HER2+ Każde Ki-67 i PgR	Terapia hormonalna, antracykliny, taksany, leczenie anty-HER2
Potrójnie ujemny ( basal-like, NST)	ER/PgR- HER2-	antracykliny i taksany, leczenie antyHER2,
Specjalne typy histologiczne	ER+ (sitowaty, cewkowy i śluzowy) ER- (apokrynowy, rdzeniasty, gruczolowo-torbielowaty, metaplastyczny)	środki alkilujące (głównie cyklofosfamid, dopuszczalne są antracykliny i taksany), terapia hormonalna środki alkilujące (głównie cyklofosfamid, dopuszczalne są antracykliny i taksany).

## Czy biopsja powoduje rozsiew choroby ?

- Kliniczna wznowa w miejscu biopsji igłowej zdarza się wyjątkowo i trudno jest udowodnić ich bezpośredni związek
- Istnieje mikroskopowe potwierdzenie na rozsiew komórek nowotworowych do gruczołu przylegającego do guza w następstwie biopsji. Jednak, wraz z przedłużeniem okresu od biopsji do chirurgicznego wycięcia zmiany ryzyko rozsiewu zmniejsza się, co świadczy o tym, że przeniesione komórki nowotworowe najprawdopodobniej obumierają poza masą guza.
- Są pewne dowody, iż biopsja wspomagana próżniowo związana jest z mniejszym ryzykiem rozsiewu.
- Br J Radiology 2011: Seeding of tumour cells following breast biopsy: a literature review. C F LOUGHRAN, C R KEELING

## Czy biopsja powoduje rozsiew choroby ?

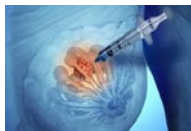


## Biopsja piersi

- Jeśli biopsja piersi to biopsja gruboigłowa!
- Nie boli ! ( zabieg w znieczuleniu miejscowym)
- Nie rozsiewa choroby
- Niezbędna dla rozpoznania choroby
- Pozwala na zaplanowanie właściwego leczenia



Dziękuję!



## TWÓJ DOTYK

*Muskający wiatr  
na tarasie rzeczywistości  
dotyka delikatnie  
mojej twarzy  
i robi cudny  
we włosach nieład*

*Promienie słońca  
bawią się  
poznawaniem  
mojego ciała  
po długim  
jesiennie-zimowym  
roztaniu*

*Tak radośnie  
wiośnie się oddaję  
jakby to były  
twoje ramiona  
tylko dotyk inny  
bo daleki  
i mniej jestem nim  
onieśmielona*

*Ciepły wiatr  
na tarasie marzeń  
wciąż otula mnie sobą  
przywołując wspomnienia*

*a gdzie jestem ja*

-----

Joanna Żurawska Flemming

6 czerwca  
dotyk wiatru

# U KOBIET

PO PRZEBYTEJ CHOROBIE NOWOTWOROWEJ PIERSI, KILKUKROTNIE WIĘKSZE RYZYKO ROZWOJU KOLEJNEGO NOWOTWORU

U kobiet po przebytej chorobie nowotworowej piersi, kilkakrotnie większe ryzyko rozwoju kolejnego nowotworu

Z badań wynika, że w przypadku wczesnego raka piersi ok. 30–40 proc. pacjentek może mieć nawrót choroby, a w raku miejscowo zaawansowanym – nawet 90 proc. Wiele zależy od stopnia zaawansowania nowotworu, czyli wielkości guza, zajęcia węzłów chłonnych czy wielkości przerzutów węzłowych. Duże znaczenie ma również biologia nowotworu, jego fenotyp i stopień złośliwości. Statystycznie ryzyko nawrotu jest nieco wyższe u pacjentek bardzo młodych.

Lekarze tłumaczą, że w przypadku raków luminalnych, czyli hormonozależnych, oszacowanie ryzyka nawrotu nowotworu jest możliwe dzięki badaniom ekspresji genu. Niestety, w Polsce są one rzadko wykonywane z powodu bardzo kosztownej procedury, która w dodatku nie jest refundowana.

- W przypadku raka piersi do nawrotu dochodzi mniej więcej u 30–40 proc. chorych leczonych z powodu wczesnego nowotworu i u 80–90 proc. chorych leczonych z powodu nowotworu miejscowo zaawansowanego, czyli tak naprawdę większość pacjentek jest z tego raka wyleczona. Oczywiście bardziej zaawansowany nowotwór przekłada się na wyższe ryzyko nawrotu. Bardzo ważna jest też biologia tego nowotworu, czyli szereg czynników rokowniczych – mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle dr n. med. Elżbieta Senkus-Konefka, onkolog kliniczny z Katedry i Kliniki Onkologii i Radioterapii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Rak piersi to co najmniej kilka chorób, które łączy to, że pochodzą z gruczołu piersiowego, ale każda przebiega inaczej i inaczej reaguje na leczenie. Nowotwory piersi można podzielić na tzw. luminalne, czyli te z dodatnimi receptorami estrogenowymi (homonozależne), HER2-dodatnie i potrójnie ujemne. Zazwyczaj najlepsze rokowa-

nie jest w rakach luminalnych, a najgorsze – w potrójnie ujemnych. Nie bez znaczenia jest również wiek pacjentki, przy czym kobiety zmagające się z najcięższą postacią nowotworu mają takie samo rokowanie niezależnie od tego, czy mają 30 czy 50 lat.

- Młode chore z rakiem hormonowrażliwym, czyli z tą mniej agresywną postacią nowotworu, rokuja gorzej od chorych, które mają identyczny nowotwór, ale 20 lat później. Może być to związane z niedoskonałością leczenia hormonalnego, które jest stosowane. U młodych chorych nacisk jest kładziony w szczególności na chemioterapię, ewentualnie na leczenie celowane, anti-HER2. A hormonoterapia jest traktowana trochę po macoszemu, a przecież jest to podstawowy mechanizm, który kieruje postępowaniem tego nowotworu – wyjaśnia dr n. med. Elżbieta Senkus-Konefka.

Nawrót choroby można w pewien sposób opóźnić poprzez zmianę stylu życia. Pacjentki powinny przede wszystkim zadbać o utrzymanie prawidłowej masy ciała i odpowiednią dietę, która działa ochronnie na organizm. Ważna jest również regularna aktywność fizyczna. Warto też ograniczyć hormonalną terapię zastępczą. Lekarze podkreślają, że 3/4 przypadków raka piersi występuje u kobiet powyżej 50 lat.

- Często pacjentki mają wątpliwość, czy to, co w danym momencie zostało zdiagnozowane, jest nawrotem czy drugim pierwotnym nowotworem. Jeżeli mamy do czynienia z mnogimi ogniskami przerzutowymi w narządach innych niż ten, z którego wywodzi się dany nowotwór, czyli w tym przypadku piersi, to są to przerzuty odległe i to zwykle nie budzi wątpliwości. Jeżeli mamy do czynienia z pojedynczym ogniskiem w innym narządzie, to może to być pojedynczy przerzut, ale może to też być inny nowotwór wywodzący się z tego narządu lub choroba jakaś nienowotworowa – mówi dr n. med. Elżbieta Senkus-Konefka.

W tej sytuacji w celu potwierdzenia rozpoznania konieczne jest wykonanie biopsji.

- Jeżeli jest to pojedynczy guz zlokalizowany albo w drugiej piersi, albo w tej samej po wielu latach od leczenia, to najczęściej jest to drugi nowotwór. Kobieta, która miała raka piersi, ma kilkukrotnie zwiększone ryzyko rozwoju kolejnego nowotworu, stąd tak naprawdę ten kolejny nowotwór ma prawo się pojawić. Tak naprawdę takie pojedyncze przerzuty do piersi zdarzają się rzadko. Najczęściej jest to drugi nowotwór, który rokuje tak jak nowotwór pierwotny – mówi dr n. med. Elżbieta Senkus-Konefka.

Zdaniem lekarzy w tym przypadku rokowanie jest dość dobre, podobnie jak w pierwotnym nowotworze, który przez wiele lat nie spowodował nawrotu.

Szacuje się, że średnia przeżycia chorej z rozsianym luminalnym rakiem piersi wynosi 5 lat. Podobnie jest z rakiem HER2-dodatnim, chociaż on wymaga bardziej agresywnego leczenia. Nadal najgorsze wyniki są w raku potrójnie ujemnym, gdzie średnie przeżycie to zaledwie około 2 lat.

- Najczęstsze lokalizacje przerzutów raka piersi to są kości, płuca, wątroba, mózg i węzły chłonne. Przerzuty do kości są źródłem największych dolegliwości, chociaż bezpośrednio stanowią jedno z najmniejszych zagrożeń życia, tzn. z przerzutami do kości żyje się stosunkowo długo. Z kolei przerzuty tzw. mięszone, czyli np. do wątroby, dają o wiele mniej dolegliwości, ale z kolei potrafią o wiele szybciej zabić – mówi dr n. med. Elżbieta Senkus-Konefka.

W Polsce rak piersi zabija ponad 5 tys. kobiet rocznie.

*dr n. med. Elżbieta Senkus-Konefka*  
onkolog kliniczny

*Katedra i Klinika Onkologii i Radioterapii Gdańskiego*  
*Uniwersytetu Medycznego*  
[www.lifestyle.newseria.pl](http://www.lifestyle.newseria.pl)

• • • • •

## **PONOWNE ZWĄPIENIE**

*Znów  
w maleńkiej poczekalni  
gdzieś na krańcu świata  
gardło ściśnięte  
i w oczach łzy*

*Dreszcze na plecach  
i rozpacz w sercu  
tak bardzo-bardzo  
chciałabym żyć!*

*Nie płacz maleńka  
szat nie rozdzieraj  
bo jeszcze nie znasz  
wyroku losu*

*Może się uda  
pozostać tutaj  
może to jeszcze  
nie twój pociąg?*

*Podejrzeń*

*To jeszcze nie wyrok  
tymczasem tylko  
strachu i emocji dreszcz*

*Choć musisz przyznać  
że wiesz co to lęk  
poczekaj do jutra  
będzie nowy dzień*

---

*Joanna Żurawska Flemming*

*06.maja  
jeszcze jeden strach*

# SPACERKIEM PO WARSZAWIE

LIPIEC 2016



Urszula Olszewska



Małgorzata Kłosowska

Nareszcie wymarzone wakacje. Plany jak zwykle są optymistyczne. Ale najpierw obowiązki, czyli coś dla zdrowia, czyli rehabilitacja na „Broniewskiego”.

Zrywamy się bladym świtem, niemal o brzasku i przy pierwszych promieniach słońca maszerujemy na rehabilitację. Po dwóch tygodniach jesteśmy już „jak młody bóg” i czujemy, że potrzebny jest teraz .... równie intensywny wypoczynek, relaks i coś dla ducha.

Czytając w myślach i w sercu „w sukurs” marzeniom przyszły moja córka Iwonka i jej córka Karolinka zapraszając nas (mnie i moją drugą córkę Małgosię) do Warszawy. Kochane Dziewczyny otoczyły nas troskliwą opieką i wspaniale zorganizowały nasz pobyt. Wynajęły nam małe mieszkanko przy Karmelickiej, w centrum miasta, w takim miejscu strategicznym skąd łatwo dojść lub dojechać wszędzie. Dostałyśmy wolną rękę w godzinach dopołudniowych, co umożliwiło realizację projektu zwiedzania Warszawy pod okiem przesympatycznej przewodniczki Izy, nieocenionej przyjaciółki od 41 lat.

Po południu, po pracy lub intensywnych zajęciach domowych, dołączały do nas pozosta-

łe córki i matki zarazem oraz starsi i młodszy mężczyźni ich życia. I już w tak zwiększonym gronie degustowaliśmy i rozkoszowaliśmy się wspólnie spędzonymi chwilami i smacznym jadłem. Ze względu na Olusia wybieraliśmy zawsze miejsca wśród zieleni, ponieważ największą radość sprawiały mu liście, z którymi prowadził niekończące się dialogi i dysputy, zarówno na spacerach jak i w ogródkach letnich.

On jako najmłodszy klient robił największą furorę. Traktowany jako pełnoprawny członek ekipy miał swoje miejsce przy stole, co prawda w pozycji leżącej, ale od niego zaczynały się wszystkie uczyty. Kelner przynosił gorącą wodę w buteleczce, która po dosypaniu białego pyłu gwiazdowego stawała się pysznym mleczkiem. Niejednokrotnie gdy tego było za mało lub tęsknota za mamusią ogromna - dostawał pierś na uspokojenie, którą „cmoktał” ku naszej ogromnej radości i zazdrości pozostałych klientów knajpki, zwłaszcza płci męskiej. Później gdy znudziło mu się liczenie lamp na suficie lub przelatujących komarów, przechodził z rąk do rąk pomiędzy frytkami, pyszną rybką, combrem baranim, zupą dyniową i oczywiście lodami. Wszystko było wyśmienite i pyszne. Nigdy



Syrénka warszawska nad Wisłą

bym nie przypuszczała, że w maleńkiej kawiarence przy ul. Nowolipki zjemy najlepszy w życiu tort bezowy.

Warszawa od teraz kojarzyć nam się będzie z ogromną miłością i czułością, którą otrzymujemy od początku świata na co dzień od naszych kochanych najbliższych tj. Iwonki, Karolinki i ich chłopaków, a którą jeszcze bardziej odczułyśmy i przeżywałyśmy podczas wspólnie spędzonych dni. Czas, pomimo że wypełniony bardzo intensywnym zwiedzaniem, jakby zwolnił i dał możliwość delektowania się każdą chwilą pozostawiając uczucie szczęścia i nadziei na dobre wspomnienia.

Dał też powód do innego spojrzenia na życie i zastanowienia się nad zaobserwowanym tam innym stylem bycia.

No właśnie, w ogóle zaistniał tam, stał się modny i bardziej wygodny sposób funkcjonowania, bez przywiązania do konkretnego sklepu i obowiązku posiadania stresująco pełnej lodówki. Śniadania je się w zaprzyjaźnionej knajpce, przy okazji odbiera pocztę, coś skrobie w smartfonie lub na kompie. A później w międzyczasie, w prze-

rwie ogromnego zapracowania je się obiadowalając w równie zaprzyjaźnionej knajpce w innej części miasta. Młodzi ludzie nie ganiają z siatami i nie stoją przy garach!

A knajpki są różne i dostosowane do potrzeb każdego klienta: dla tego co wpada tylko na kawę lub tylko coś na szybko i na ciepło, na coś wyszukanego i wykwintnego lub na wszystko naraz.

Od eleganckich restauracji do takich swoich miejsc gdzie wnętrza wypełnione są sprzętami do wypoczywania o różnej formie i stylistyce: od krzeseł ze stołami, poprzez fotele przy ławie czy wygodny, głęboki, kontemplacyjny fotel – singiel. Są też miejsca do pracy w wydzielonych kąciach, jak w bibliotece, ze stołem, na którym można położyć laptopa, założyc słuchawki, „wyindywidualizować się z rozentuzjanzmowanego tłumu” i w ciszy popracować. Szefostwo i obsługa zna swoich klientów, ich gusty i smaki. Wydawać by się mogło, że takie życie - to tylko na planecie singli, ale my pokosztowaliśmy i stwierdzamy, że wszystkim to bardzo smakuje.

Ale czas opowiedzieć o innym aspekcie naszego lipcowego pobytu w Warszawie, który przyniósł też wiele innych wrażeń. Było to kolejne spotkanie z tragiczną i wzniosłą historią naszej stolicy.

Z ul. Karmelickiej, gdzie mieszkamy, wszędzie jest blisko. Niespełna 100 m do ul. Anielewicza. Tam jest pomnik Bohaterów Getta i wspaniałe Muzeum Żydów Polskich POLIN. Na ławeczce, na skwerze przed muzeum siedzi Jan Karski. 10 min. spacerkiem przez Park Krasińskich, gdzie często odpoczywamy, patrzymy na kwiaty, drzewa, oczko wodne i już jesteśmy na Starym Mieście. Dochodzimy do ul. Podwale. Tu na tle murów staromiejskich spotyka się nasza powstańcza historia; dwa pomniki - wielki ekspresyjny Jana Kilińskiego bohatera insurekcji kościuszkowskiej i maleńki, wruszający powstaniec warszawski - dziecko, w zbyt wielkich butach i hełmie, ściskający w dziecięcych, małych dłoniach karabin maszynowy. W tym miejscu na chwilę, zatrzymują się i turyści i warszawiacy.

Tłok na Starym Mieście ogromny. Mnóstwo turystów, nieznane stroje, twarze, nieznane języki. Grupy, które przyjechały na Światowe Dni Młodzieży chodzą z flagami narodowymi, radośni, rozśpiewani. Wyczuwa się atmosferę świętą, wzajemnej życzliwości. Na Krakowskim Przedmieściu,

tuż przy pomniku Bolesława Prusa, śpiewa i tańczy grupa młodzieży z Argentyny. Piękna, energetyczna muzyka. Śpiewają pieśni religijne, m.in. Alleluja, ale w latynoskim rytmie. Na zaproszenie Argentyńczyków do wspólnego śpiewania do mikrofonu podchodzi 88-letnia Warszawianka i śpiewa „Warszawa da się lubić”. Młodzież akompaniuje na gitarze, na bębenkach, klaszcze. Jest bardzo miło. Nieco dalej, pod kolumną króla Zygmunta młodzież francuska prezentuje taniec w kręgu. Międzynarodowa widowia klaszcze, kołysze się rytmicznie.

Przechodzimy obok Zamku Królewskiego, dalej idziemy ul. Świętojańską. Wchodzimy do Archikatedry aby pomodlić się przed cudowną figurą Pana Jezusa. Dochodzimy do Rynku Starego Miasta. Wiemy, że Starówka, w czasie Powstania Warszawskiego i po powstaniu, została prawie całkowicie zniszczona i to co widzimy to wierna rekonstrukcja. Teraz, po prawie siedemdziesięciu latach od odbudowy, kamieniczki są zadbane, równie kolorowe jak przed wojną. Każda jest inna. Razem tworzą wyjątkowy klimat. Pośrodku rynku stoi Syrenka Warszawska – symbol Warszawy. Figura o twarzy Krystyny Kraheleskiej, poetki autorki m.in. słów piosenki „Hej chłopcy, bagnet na broń...”, sanitariuszki i łączniczki Armii Krajowej, która zginęła w pierwszym dniu powstania. Pomnik, dzieło rzeźbiarki Ludwika Nietschowej stanął wiosną 1939 r. na Wybrzeżu Kościuszkowskim. Od niedawna zdobi Rynek Starego Miasta.

Opuszczamy Starówkę, mijamy Barbakan, ul. Nowomiejską, Freta udajemy się na Nowe Miasto. Na rynku piękny, biały kościół ze spatynowaną kopułą. To kościół i klasztor Sakramentek. Ufundowany został przez królową Marię Kazimierę / Marysienkę/ jako wotum dziękczynne za zwycięstwo króla Jana III Sobieskiego nad Turkami. Budowlę zaprojektował słynny Tylman vanGameren. Budowla w stylu późnobarokowym ale wnętrze skromne, kameralne, ozdobione pięknymi płaskorzeźbami. Skręcamy w ul. Kościelną, w kierunku Wisły. Na murze otaczającym najstarszy XIV wieczny kościół Warszawy pw. Nawiedzenia NMP, dwie Kolumbijki robią sobie zdjęcia w pozach gimnastycznych. My podziwiamy jeszcze piękny pomnik Marii Curie-Skłodowskiej, odsłonięty w 2014r. przez prezydentów Hollanda i Komorowskiego. Z wysokiej skarpy spoglądamy na Wisłę, na fontanny na Wybrzeżu Gdańskim- jest bardzo gorąco.

## **JESIENNE ROZSTANIE**

*proste słowa*

*jak serce moje*

*potargane i zażawione*

*szron na szybach*

*i myśli z ciepła odarte*

*jaki to dzień dzisiaj*

*taka pustka zimna i szara*

*taki ogrom boleści*

*gdzieś w trzewiach*

*i szarpiące umysł rozprawy*

*o nicości*

*o niczym*

*o teraz*

*pociąg zdarzeń odjechał powoli*

*zacierając myśli wzburzone*

*serca biją melodie spotkania*

*a smutek*

*schował je pod parasol spokoju*

-----  
*27.listopada*

*ból niepokoju*

*Joanna Żurawska Flemming*

*wiersz z czwartego tomiku Jesienny Pył*



Pomnik Małego Powstańca w Warszawie

Jeszcze tylko lody i wracamy do domu.

Będziemy wielokrotnie wracały na trasę Nowe i Stare Miasto, Plac Zamkowy, Krasińskich, Krakowskie Przedmieście. Za każdym razem coś nowego przykuwa uwagę.

Nazajutrz znowu spotykamy się o godz. 11. Jest parno, żeby tylko nie padało bo dziś jedziemy do Łazienek. Autobus linii 180 ma piękną trasę: ul. Anielewicza, Świętojerska /obok orientalnej Ambasady Chińskiej/, Plac Krasińskich / po prawej stronie Pałac Krasińskich, po lewej Pomnik Powstania Warszawskiego/, dalej ul. Miodowa z szeregami pałaców możnowładców /w dole otwarta w 1949 r. trasa WZ/, Krakowskie Przedmieście z Pałacem Prezydenckim, Uniwersytetem Warszawskim, słynnymi kościołami św. Anny, Wizytek, św. Krzyża i Nowy Świat /pomnik Mikołaja Kopernika/ aż do Placu Trzech Krzyży /kościół św. Aleksandra/ potem Aleje Ujazdowskie - bardzo elegancka ulica pałaców, ambasad i starych drzew. Łazienki Królewskie /zespół pałacowo-ogrodowy/ to osiemnastowieczna letnia rezydencja króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. Król Stanisław

### **TAK BARDZO**

*tak bardzo chciałabym  
przytulić marzenia  
choć przez chwilę poczuć  
twoje ciepło  
i twoje dłonie  
jak dotyk anioła  
na mojej twarzy  
i twoje oczy  
w codzienność wpatrzone  
tak bardzo chciałabym  
z tobą słuchać wiatru  
i płatków śniegu  
dotykać bieli  
tak bardzo chciałabym  
ciebie spotkać  
tak bardzo  
że odczuwam ból  
tak bardzo chciałabym  
życiem się dzielić  
ale jak zburzyć  
braku czasu mur*

-----  
*Joanna Żurawska Flemming*

*18.lutego  
w podróży*

August, znawca sztuki ozdobił ogrody rzeźbami i pięknymi klasycystycznymi budowlami.

Wchodzimy do Łazienek niedaleko Belwederu przy pomniku F. Chopina, dzieła Wacława Szymanowskiego z 1926r. Tu w okresie letnim urządzane są koncerty chopinowskie. Idziemy kolorową alejką ozdobioną chińskimi czerwonymi lampionami. Robimy zdjęcia przy kolorowej altance przypominającej pagodę. Na estradzie przed chińską altanką w letnie niedziele koncertują chińscy artyści. Moda chińska /altanki, mostki, lampiony/ w aranżacji ogrodów panowała także w czasach stanisławowskich.

My idziemy dalej. Patrzymy w niebo, jeszcze nie pada. Idziemy do Teatru na Wyspie. Scena sprawia wrażenie ruiny z antycznymi kolumnami i posągami /Flora, Herkules, kamienny lew/. Scenę od Amfiteatru oddziela woda. Po trawie obok sceny przechadzają się pawie. Trochę odpoczywamy w Amfiteatrze. Idziemy do Pałacu na Wyspie, głównej budowli Łazienek. Pałac utrzymany jest w stylu klasycystycznym /przeprojektowany przez D. Merliniego/ z kolumnami, kamienną attyką ozdobioną rzeźbami kobiecymi przedstawiającymi alegorie czterech pór roku. W tympanonie od strony północnej widnieje herb Rzeczypospolitej trzymany przez dwie postaci - Sławę i Pokój. Na dachu znajduje się belwederek z rzeźbami przedstawiającymi cztery żywioły: Ziemię, Powietrze, Ogień i Wodę. Pół dnia na zwiedzanie Łazienek Królewskich to o wiele za mało. Nie weszliśmy do pałacu /obecnie oddział Muzeum Narodowego/. Kolejka chętnych do zwiedzania skutecznie nas odstraszyła. Mijałyśmy wiele rozsianych po ogrodzie pawilonów i rzeźb, Starą i Nową Pomarańczarnię, Pałac Myślewicki, Starą i Nową Kordegardę oraz Podchorążówkę, w której mieści się Muzeum Wychodźstwa Polskiego. Idziemy Promenadą Królewską w kierunku Al. Ujazdowskich. Mijamy Biały Dom. Ten obiekt nie uległ zniszczeniu w czasie powstania tak jak Pałac na Wyspie. Zarówno budynek jak i wnętrza są oryginalne z epoki stanisławowskiej.

Następnego dnia znowu upała a my jedziemy do Wilanowa. Może w ogrodach będzie chłodniej. Jeszcze przed wejściem na teren rezydencji widzimy rozstawione namioty. Kowale kują, ostrzą szable, naprawiają oręż. Widać załadowane wozy, krzątających się pachołków obozowych. To w miniaturze obóz wojsk królewskich w drodze pod Wiedeń. Kupujemy bilety i wchodzimy na teren

pałacu. Wilanów jest dziełem reprezentantów sztuki barokowej - architekta Augustyna Locci /mł./, rzeźbiarzy Szwanckera /nieznany z imienia/ i Andrzeja Schlütera, malarzy /J. E. Siemiginowski, C. Callot, M. A. Palloni/ sztukatorów i ogrodników. Wyposażenie pałacowych komnat i galerii /meble, obrazy, rzeźby, stroje/ jest wspaniałe. Wszystko zachwyca. Często chodzimy z głowami w chmurach bo na sufitach widnieją wspaniałe freski. I tu ciekawostka - w prawym skrzydle pałacu wilanowskiego urodziła się Beata Tyszkiewicz. Przechodzimy do wilanowskich ogrodów. Od północnej strony ogród francuski /geometrycznie strzyżone szpalery/ i oranżeria a od południowej ogród różany /te same gatunki róż jakie tu rosły w XVIII w./. Na tarasie, w donicach stoją drzewka rosnące zwykle w strefach tropikalnych. Wystawiane są z oranżerii na okres letni. Schodzimy z tarasu w kierunku porośniętych nenufarami stawów. Ta część ogrodu to park krajobrazowy z wieloma romantycznymi budowlami /np. altana chińska, most rzymski/. Do jego stworzenia wykorzystano ukształtowanie terenu. Tu rosną drzewa występujące w naszej strefie klimatycznej. Napotykamy wskaźnik wylewów Wisły /od XIX w./. Dobrze, że pałac zbudowany jest na skarpie bo stan wody w Wiśle np. w 1947 r. był na tyle wysoki, że mógłby go zalać.

Przypominanie sobie Warszawy w tydzień to przyjemność, wzruszenie i duży wysiłek. Wróć bo jest jeszcze dużo pięknych, historycznie i kulturowo ważnych miejsc do obejrzenia.

A 1 sierpnia, już po powrocie do Szczecina dołączyłam do odbiorców I programu TVP i razem z całą Warszawą śpiewałam niezakazane piosenki. Byłam sercem tam, na Placu Piłsudskiego. To miejsce jest bardzo ważne dla Warszawy, dla Polski. Tu jest Grób Nieznanego Żołnierza i pomnik Józefa Piłsudskiego. Stąd, podczas pierwszej wizyty do Ojczyzny papieża Jana Pawła II, usłyszeliśmy Jego słynne wołanie do Ducha Świętego o odnowę oblicza tej ziemi. Tu stoi krzyż upamiętniający to wydarzenie.

*Artykuł powstał „współ z wespół” przy wspólnej redakcji Uli Olszewskiej, Izy Borowiec i Gosi Kłosowskiej.*



**Nie wystarczy.....**

Ziaren piasku nie przeliczysz  
 Na wszystkich plażach świata,  
 Ni kropel deszczu, które nie spadły  
 W upalnych dniach lata.  
 I różnych liści, które opadają  
 Każdej kolorowej jesieni życia.  
 I płatków śniegu tak niepowtarzalnych,  
 Których biel nie ma nic do ukrycia.  
 I nocy nie wystarczy  
 By przespać wszystkie troski.  
 I życia nie wystarczy  
 By przeżyć wyrok Boski !

-----

06.10.2016

Marta Małkowska

Szczecin sierpień 2016 r.

**Życzenia z okazji ślubu Mireczki**

Kochani !

Ślub to piękne wydarzenie!  
 Los złączył Was, bo widocznie  
 Miał taki zamiar.

Małżeństwo to wielkie wyzwanie:  
 Kochanie,  
 Ale także obiadu gotowanie,  
 Pranie, mycie okien i sprząatanie.

To jacy będziecie – od Was zależy.  
 Na przykład czy Twoje, to i Moje zarazem.

Nie czyjaś ważniejsza racja  
 Tylko w praktyce stosowana dyplomacja.

Przecież nie jesteście tacy sami  
 Ale bycie razem to umiejętność pój-  
 ścia na kompromis!

Cieszymy się, że żeście się spotkali!  
 Pamiętajcie, że nic nie jest tak silne jak delikatność,  
 Bo w delikatności jest prawdziwa siła.

Jeżeli chcecie być szczęśliwi to bądźcie  
 I zróbcie wszystko co jest możli-  
 we, aby się to Wam udało

Życzymy Wam pogody ducha, za-  
 wsze nakrytego stołu,  
 Zrozumienia, przyjaźni bliskich.

Tego wszystkiego pragniemy dla Was z całego serca.

-----

Amazońska Rodzina  
 ze Szczecina i Gorzowa Wlkp.

# PROFILAKTYKA I AUTOTERAPIA KOBIET

## PO LECZENIU RAKA PIERSI

Edukacja kobiet po leczeniu raka piersi obejmuje edukację w zakresie profilaktyki i autoterapii. Profilaktyka obejmuje przede wszystkim: pielęgnację i ochronę skóry oraz unikanie czynników, które mogą wyzwać obrzęk limfatyczny lub nasilać już istniejący obrzęk limfatyczny. Autoterapia jest zalecana podczas całego okresu rehabilitacji, a szczególnie w pierwszym jej okresie, gdzie pacjentka musi być przeszkolona w zakresie technik wykonywania automasażu, przeciwozrętkowych i przeciwbólowych pozycji złożeniowych i ćwiczeń usprawniających.

Obrzęk limfatyczny ma charakter przewlekły i postępujący oraz stanowi wieloaspektowy problem o charakterze: zdrowotnym, leczniczym, społecznym i ekonomicznym. Spośród wielu rodzajów obrzęków chciałabym zwrócić uwagę na wtórny obrzęk limfatyczny, który jest powikłaniem po leczeniu nowotworów, limfadenektomii (chirurgiczne usunięcie węzłów chłonnych), uzupełniającej radioterapii, stanach zapalnych spowodowanych drobnymi urazami, ukąszeniami owadów oraz przez mikroorganizmy penetrujące skórę. Jest on przykładem mechanicznej niewydolności układu limfatycznego. Obrzęk limfatyczny kończyny górnej u kobiet po mastektomii i limfadenektomii może być początkowo niezauważalny. Niestety, po przekroczeniu tzw. "zaworu bezpieczeństwa" układu chłonnego, następuje widoczne nabrzmienie kończyny. Wśród powikłań obrzęku limfatycznego warto wymienić zmniejszenie zakresu ruchomości, zmniejszenie siły mięśniowej, uczucie ciężkości i rozpierania oraz ból obrzękniętej okolicy ciała. Istnieje kilka rodzajów klasyfikacji obrzęków limfatycznych. Zapoznanie się z niżej wymienionymi klasyfikacjami ma na celu przybliżyć Amazonkom proces narastania objawu klinicznego jakim jest obrzęk limfatyczny.

Według prof. L. Olszewskiego obrzęk limfatyczny kończyny górnej można podzielić na cztery

stadia:

- I stadium utajone, obrzęk niezauważalny, przy którym często występują subiektywne, negatywne odczucia pacjenta. Czas trwania tego stadium waha się od kilku dni do wielu lat.
- II stadium to obrzęk przemijający, widoczny, miękki. Często rozpoczyna się od ramienia, postępując ku dłoni, wycofuje się po ustąpieniu czynnika wywołującego i po elewacji kończyny.
- III stadium to obrzęk utrwalony, ze stopniowo twardniejącą skórą i tkanką podskórną.
- IV stadium to obrzęk twardy, powikłany stanami zapalnymi, zwłóknieniem skóry, prowadzącym do słoniowaczyny.

Amerykańskie Towarzystwo Fizjoterapii ustaliło klasyfikację zaawansowania obrzęku limfatycznego, na podstawie różnicy w obwodach kończyn, mierzonych taśmą centymetrową. W tej klasyfikacji wyróżniono trzy stopnie obrzęku:

- Stopień łagodny - przy różnicy w obwodach poniżej 3 cm
- Stopień umiarkowany - przy różnicy w obwodach od 3 do 5 cm
- Stopień ciężki - przy różnicy w obwodach powyżej 5 cm

W celu zapobiegania rozwojowi obrzęku chłonnego w obrębie kończyny górnej po stronie operowanej **zaleca się unikanie następujących czynników:**

- podnoszenia i noszenia ciężkich przedmiotów lub długiego noszenia lekkich przedmiotów
- (zwłaszcza przy opuszczonej kończynie górnej)
- nadmiernego wysiłku
- gwałtownych ruchów i długiego powtarzania tych samych ruchów przy opuszczonych kończynach górnych
- pchania i ciągnięcia
- jakiegokolwiek linijnego, okrężnego ucisku (przez zegarek, biżuterię, ubranie)

- mierzenia ciśnienia tętniczego krwi, robienia zastrzyków i wlewów kroplowych oraz pobierania krwi w obrębie kończyny górnej po stronie operowanej
- gorących kąpeli, okładów i intensywnego opalania się (nie przekraczać temperatury 34 – 38°C)
- -długiego moczenia kończyny(np. podczas prania) oraz używania detergentów mogących uszkodzić skórę
- urazów kończyny górnej po stronie operowanej(zadrapań,skaleczeń,oparzeń)
- noszenia ciasnej bielizny i biustonoszy z wąskimi ramiączkami
- ucisku strony operowanej podczas spania, jazdy samochodem(podkładać pod pasy bezpieczeństwa coś miękkiego)

#### **W życiu codziennym zaleca się:**

- bierne i czynne wysokie ułożenie kończyny podczas wypoczynku i pracy
- noszenie odpowiedniej bielizny i protezy piersi
- korygowanie postawy ciała przed lustrem
- w sytuacji zwiększenia obwodów kończyny górnej należy zaistniałą sytuację zgłosić lekarzowi
- 20 -30 minutowe ćwiczenia ruchowe wykonywane codziennie
- stosowanie klina przeciwobrzękowego
- stosowanie naturalnej formy ruchu w postaci codziennych marszów(spacerów)

Szeroko pojęta profilaktyka stanowi najważniejszy aspekt rehabilitacji po leczeniu chirurgicznym raka piersi. Każda pacjentka może świadomie wpłynąć na poprawę swojego stanu zdrowia oraz jakość swojego życia stosując wyżej wymienione zalecenia oraz wykonując autoterapię w postaci automasażu, codziennej gimnastyki i rekreacji.

#### **Jak wpłynąć na przepływ chłonki?**

1. Dzięki gimnastyce oraz regularnej aktywności fizycznej wpływamy pozytywnie na :
  - mechaniczne oddziaływanie fali tętna na naczynia limfatyczne
  - czynność skurczową mięśni gładkich i naczyń chłonnych (limfangionów)
2. Układanie kończyny górnej powyżej poziomu serca sprzyja działaniu przeciwobrzękowemu poprzez siłę grawitacji. Pozycje ułożeniowe z klinem w trakcie dnia i w nocy działają: relaksująco i od-

prężająco, przeciwbólowo, przeciwobrzękowo.

3. Ćwiczenia oddechowe klatki piersiowej mają oddziaływanie „ssące” na naczynia żyłne i chłonne. Ćwiczenia oddechowe torem brzuszny poprzez pracę przepony pobudzają układ chłonny do „pracy”.

4. Manualny drenaż limfatyczny oraz automasaż

- pobudzają tzw. „ pompę limfatyczną”, która reaguje na rozciąganie ściany limfangionu, dostosowując się do aktualnego zapotrzebowanie ciała

- uelastyczniają skórę poprawiając wygląd blizn pooperacyjnych oraz zapobiegają uszkodzeniom naskórka z powodu przesuszenia i braku elastyczności,

- działają relaksująco, przeciwbólowo i przeciwobrzękowo

5. Bandażowanie i/lub rękawy kompresyjne, wpływają między innymi na prawidłowe funkcjonujące naczyń limfatycznych oraz znajdujące się w nich zastawki, które zapewniają jednokierunkowy przepływ limfy.

#### **AUTOMASAŻ po mastektomii.**

Automasaż jest to masaż wykonywany samodzielnie przez pacjentkę. Jego głównym celem jest usprawnianie przepływu chłonki i krążenia żylnego. Polepszając trofikę wpływa on korzystnie na tkanki i jest on szczególnie przydatny w profilaktyce i zwalczaniu obrzęku po radykalnej operacji raka sutka. Jego poprawne wykonanie zależy od dokładnego przeszkolenia osoby wykonującej automasaż i przestrzegania obowiązkowych zasad. Wśród proponowanych form automasażu najważniejszym celem wdrażania autoterapii w życie pacjenta jest chęć wykonywania jej samodzielnie przez danego pacjenta w domu. Poniższa propozycja technik wykorzystywanych w automasażu ma na celu ułatwić i zachęcić kobiety po mastektomii i limfadenektomii do aktywnego uczestnictwa w długotrwałym procesie rehabilitacji. W razie jakichkolwiek pytań i wątpliwości mogą Panie zwrócić się do fizjoterapeuty po udzielenie dodatkowych informacji.

#### **Uwagi dotyczące automasażu:**

**Przed automasażem należy dokładnie umyć ręce oraz skórę, którą ma być masowana!**

1. automasaż powinien być wykonywany 1-2 razy dziennie ( rano i wieczorem ) przez około 7-10

minut, aby nie powodować bólu i zaczerwienienia masowanej okolicy ciała (każdy chwyt powtarzamy ok. 5 - 7 razy)

2. kończynę masowaną układamy tak, by ręka była wyżej niż bark, na klinie lub opieramy o ścianę; pozycja ma zapewnić rozluźnienie mięśni w kończynie masowanej.

3. by nie podrażnić skóry używamy wazelinę kosmetyczną lub krem do masażu (krem z arniką, maść nagietkowa, olej kokosowy), zdejmujemy biżuterię

4. automasaż powinien być delikatny i nie powinien wywoływać bólu

5. wszystkie ruchy wykonujemy w kierunku do serca (zgodnie z przepływem chłonki i krwi żyłnej)

6. masowanie należy zacząć od miejsc położonych bliżej tułowia i przesuwając się obwodowo

7. wolny przepływ chłonki wymusza wolne tempo wykonania automasażu, czas trwania automasażu wynosi około 10 minut

8. masujemy kończynę ze wszystkich stron omijając w początkowym okresie okolice rany pooperacyjnej oraz okolice ciała poddane radioterapii

9. w przypadku niekorzystnych zmian na skórze należy przerwać automasaż i skonsultować się z lekarzem

10. automasaż należy wykonywać w kolejności :

- bark
- ramię
- przedramię
- powrót przez ramię
- ręka
- cała kończyna

**Przed automasażem należy pamiętać o :**

- udrożnieniu węzłów chłonnych nadobojczykowych, pod pachą po stronie nieoperowanej oraz pachwinowych
- ćwiczeniach oddechowych torem żebrowym i brzuszny np. przy wdechu nosem unosimy ręce w górę i przy wydechu ustami z opuszczamy ręce w dół ( 2 x) oraz przy wdechu nosem wypychamy ręce brzuchem i przy wydechu ustami ręce opadają na brzuchu w dół
- ćwiczeniach uruchamiających układ limfatyczny np. krążenie barkami do przodu i do tyłu

**Kierunki przepychania chłonki:**

**Strona boczna ręki** – do węzłów nadobojczykowych lub w kierunku łopatki

**Strona przednia ręki** – do drugiej pachy lub do węzłów nadobojczykowych

**Strona przysródkowa i tylna** – omijając pachę przez tułów, w dół do węzłów pachwinowych

**Bark** - Głaskanie - od tyłu – w kierunku łopatki z przodu – do węzłów nadobojczykowych.

**Ramię** – od łokcia w górę. Techniki – głaskanie (ruchami okrężnymi), wyciskanie (ruchem obręczkowym), ugniatanie (ruchem pulsacyjnym)

**Przedramię** – od stawu nadgarstkowego - w pierwszej kolejności przód w drugiej kolejności tył ręki – techniki jak wyżej. Kierunek masowania t.j. kierunek przepychania chłonki, powrót przez RAMIĘ – można wrócić głaskaniem lub technikami jak wyżej

**Dłoń** - w pierwszej kolejności strona grzbietowa ręki - głaskanie ze złączonymi palcami oraz - głaskanie z rozstawionymi palcami. W drugiej kolejności strona dłoniowa ręki – głaskanie grzebyczkowe.

**Palce** - każdy palec oddzielnie.

**Cała kończyna górna** - głaskanie w kierunku przepychania chłonki.

**Techniki:**

1. **głaskanie** - wykonujemy całą dłonią, bez ucisku, lekko przesuwając w kierunku do środka ciała.

**Wyjątek!** W obrębie samej dłoni głaskanie z lekkim uciskiem.

2. **wyciskanie** - chwytem obręczkowym - chwytamy rękę tak, aby kciuk obejmował okolice ręki z jednej strony, a pozostałe palce rozstawione po stronie przeciwnej. Dłoń masująca przesuwa się ruchem ciągłym lekko przyciskając wzdłuż całej kończyny, ze wszystkich stron. Dochodząc do tułowia wykonujemy głaskanie w kierunku czynnych węzłów chłonnych.

3. **ugniatanie** - chwyt obręczkowy (jak wyżej) - ugniatamy ruchem pulsacyjnym.

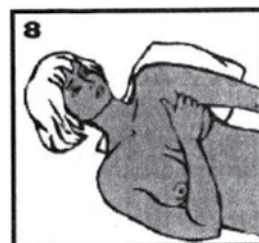
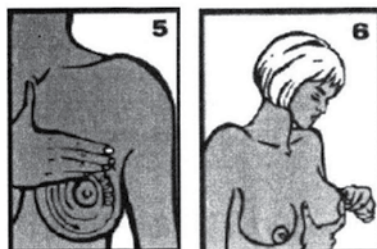
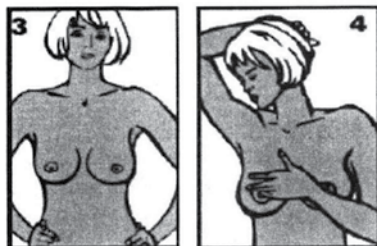
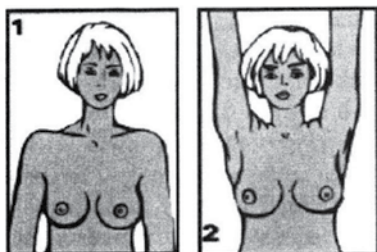
*Opracowanie:*

*mgr fizjoterapii Mirosława Szymańska*

*Piśmiennictwo:*

*Fizjoterapia w onkologii. Red. M. Woźniewski. Wyd. PZWL, Warszawa 2012.*





# JAK SIĘ BADAĆ?

1. Stań przed lustrem z rękoma wzdłuż ciała. Przyjrzyj się uważnie obu piersiom. Zwróć uwagę na brodawki:

- czy nie stały się wciągnięte,
- czy czasami nie są nietypowo pomarszczone
- i czy nie ma na nich guzków.

Obejrzyj też skórę piersi pod kątem przebarwień, fałdów lub niepokojących już na pierwszy rzut oka wypukłości.

2. Stojąc przed lustrem wyprostuj plecy i powoli unieś jednocześnie w górę obie ręce, a potem równomiernie je opuść. Powtórz ten ruch kilka razy i obserwuj w tym czasie obie piersi, zwracając uwagę, czy poruszają się jednakowo. Popatrz też, czy brodawki nie odchylają się w bok.

3. Oprzyj ręce na biodrach i stojąc w tej pozycji przyjrzyj się obu piersiom. Zwróć uwagę, czy nie ma na nich jakichś zaczerwienień, krostek i owrzodzeń, wciągnięć i zmarszczeń. Zwróć też uwagę, czy brodawki nie nabrały barwy pomarańczowej.

4. Unieś prawą rękę, zegnij ją w łokciu i załóż za głowę, tak by dłoń leżała na szyi. W tej pozycji obmacaj dokładnie lewą ręką prawą pierś. Zwróć uwagę na wszystkie zgrubienia i nierówności. To samo zrób z lewą pierśią, zakładając za głowę lewą rękę.

5. Ułóż płasko palce i lekko naciskając zataczaj nimi na piersi koła. Zaczynj od miejsca, gdzie na zegarowej tarczy jest godzina 12 i zatocz pełne duże koło, kierując się na zewnątrz, pod spód, do środka i ponownie ku górze. Następnie spiralnym ruchem zatocz dwa-trzy mniejsze koła, zbliżając się coraz bardziej do brodawki. W ten sposób zbadaj obie piersi.

6. Delikatnie ściśnij brodawkę kciukiem i palcem wskazującym. Obserwuj, czy nie wydobywa się z niej jakiś płyn, zwłaszcza zabarwiony krwią.

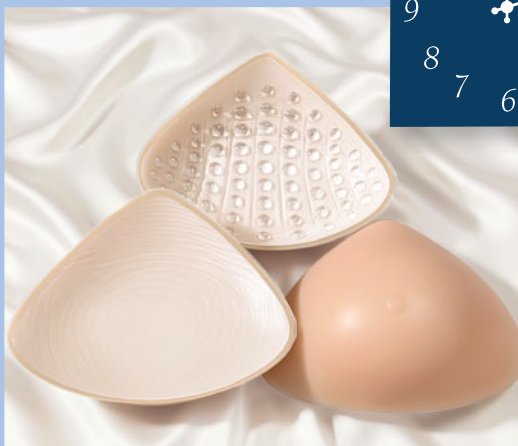
7. Połóż się na wznak, wkładając pod prawy bark poduszkę lub złożony ręcznik. Prawą rękę zegnij w łokciu i włóż pod głowę. Badaj prawą pierś lewą ręką, tak samo, jak w pozycji stojącej: zataczając palcami coraz mniejsze koła. Potem tak samo zbadaj lewą pierś.

8. Leżąc swobodnie opuść prawą rękę, lekko ugiętą w łokciu, wzdłuż ciała. Lewą ręką obmacaj prawą pachę. Zwróć uwagę, czy węzły chłonne nie są powiększone i czy nie wyczuwasz tam guzków. Potem opuść lewą rękę i prawą dłonią zbadaj tak samo lewą pachę.



## RUSZAJ NAPRZÓD. ŚMIAŁO!

My zawsze będziemy Ci towarzyszyć.  
Wszystkie nasze produkty opracowujemy  
z myślą o Tobie. Łączą one: przemyślany krój,  
najwyższy komfort i odpowiedni kształt.

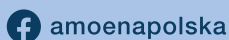


Zobacz pełną kolekcję na [amoena.pl](http://amoena.pl)

Produkty dostępne:  
MED-EL S.C  
ul. Niemierzyńska 5A  
Szczecin  
tel.: 91 488 92 29

AURA  
ul. Strzałowska 22  
Szczecin  
tel.: 91 425 14 49

**amoena**



# Leonardo da Vinci



Portret Ginevry Benci



La Belle Ferronière



Madonna z kądzielą

## BIULETYN INFORMACYJNY

### STOWARZYSZENIE AMAZONEK "AGATA"

#### Adres redakcji:

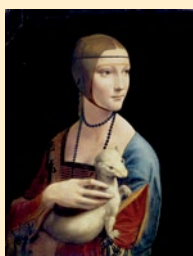
Stowarzyszenie Amazonek "Agata"  
ul. M. Kopernika 7, 70-241 Szczecin  
tel. 91 48-81-868  
e-mail: agata\_szczecin@op.pl  
www.amazonki.szczecin.pl

#### Redaktor:

Joanna Łukomska

#### Zespół redakcyjny:

Ryszarda Łapko  
Joanna Żurawska Flemming  
Urszula Olszewska  
Marta Małkowska

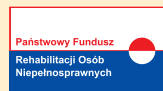


Dama z gronostajem

#### Skład i druk:

Agencja IROGAMI - Jerzy Dmochowski  
tel./fax 91 56-41-170  
irogami@wp.pl

Stowarzyszenie realizuje swoją statutową działalność dzięki środkom finansowym z Urzędu Miasta Szczecin, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



**Stowarzyszenie Amazonek "AGATA"**  
założone w 1993r.



**AGATA**  
SZCZECIN

numer konta:

**Bank Pekao SA**

**61 1240 3813 1111 0010 6730 1415**

**KRS 0000006292**