

*Opracowanie **Aneta Augustyn**
Konsultacja **dr n. med. Emilia Filipczyk-Cisarż***

MOŻESZ SOBIE POMÓC

poradnik dla pacjentów chemioterapii

FUNDACJA DOBRZE ŻE JESTEŚ

*N*ie jesteś sam...

**Ten poradnik stworzyliśmy dla Ciebie,
by pomóc Ci odnaleźć się w czasie chemioterapii.
Mamy nadzieję, że dobrze posłużą Ci informacje
tu zawarte.**

Ten poradnik stworzyliśmy dla Ciebie, żeby pomóc Ci w czasie chemioterapii. Wiemy, jak bardzo jest Ci teraz trudno, ale wierzymy, że w sobie samym uda Ci się odnaleźć siły do walki z chorobą. Mamy nadzieję, że te proste wskazówki, które powstały na podstawie naszych osobistych doświadczeń, rozmów z chorymi oraz z lekarzami, będą Ci w tej drodze pomocne.

Pamiętaj: bądź dla siebie dobry, nie wymagaj od siebie zbyt wiele, sprawiaj sobie drobne przyjemności, zaakceptuj siebie takim, jakim jesteś. Choroba często przewartościowuje nasze życie. Bywa, że dopiero teraz widzimy, ile czasu poświęciliśmy błahostkom, a jak bardzo zaniedbywaliśmy sprawy istotne. Nie żałuj tego, co minęło, ani nie zamartwiaj się tym, co będzie - najważniejszy jest dzisiejszy dzień. Masz w sobie więcej sił, niż przypuszczasz, musisz tylko do nich dotrzeć. Choroba to nie wyrok, a jedynie trudna próba. Od Ciebie zależy, czy może stać się szansą - na lepsze kontakty z bliskimi, na przyjrzenie się samemu sobie, na nowy etap w życiu.

Z całego serca życzymy Ci tego.

1. *Co to jest nowotwór?*

W naszym ciele stale pojawiają się obce komórki, które powstają ze zdrowych pod wpływem wielu niekorzystnych czynników:

- palenia papierosów,
- niewłaściwego odżywiania się,
- stresu,
- zanieczyszczenia środowiska,
- kontaktu z toksycznymi substancjami (np. azbestem),
- nadmiernego opalania się,
- niektórych wirusów.

Istotną rolę odgrywają również predyspozycje genetyczne. Zmienne (zmutowane) komórki regularnie usuwa nasz system odpornościowy, który pilnuje równowagi w organizmie. Jeśli jednak dojdzie do jej zaburzenia, „złe” komórki zaczynają mnożyć się w sposób niekontrolowany. Tak tworzy się guz, a jeśli komórki wydostaną się z niego i z krwią dotrą do innych miejsc - powstają przerzuty.

2. *Czym jest chemioterapia?*

Chemioterapia polega na podawaniu leków zwanych cytostatykami, które całkowicie niszczą komórki nowotworowe lub hamują ich namnażanie. Chemioterapię łączy się z innymi metodami leczenia onkologicznego. Bywa uzupełnieniem radioterapii

i leczenia chirurgicznego: czasem podaje się ją przed operacją, żeby zmniejszyć guz i zniszczyć krążące w organizmie komórki rakowe, niekiedy stosuje się ją także po operacji, aby zlikwidować domniemane pozostałe ogniska nowotworowe. Bywa podawana samodzielnie, zwłaszcza w przypadku nowotworów szczególnie na nią wrażliwych, np. chłoniaków czy białaczek.

3. Jak wygląda leczenie?

Cytostatyki podaje się według schematu "szytego na miarę" - odpowiednie leki, liczbę cykli (kursów) oraz odstępy między nimi ustala się dla każdego chorego indywidualnie. Może to być kilka lub kilkanaście cykli. Zdarza się, że leczenie trwa, z przerwami, nawet kilka lat. Czasem podaje się jeden, a czasem kombinację kilku cytostatyków. Chemioterapię prowadzi się w szpitalu, w ambulatorium, albo w domu.

Zanim wrócisz do domu, upewnij się, czy wiesz dokładnie, jak przyjmować przepisane Ci leki. Jeżeli jesteś leczony w szpitalu, cytostatyk dostaniesz najczęściej poprzez kroplówkę (leki rozpuszczone są w płynach, np. roztworach soli czy glukozy). Niektóre z nich wymagają wielogodzinnego wlewu; w takich przypadkach lekarz może podłączyć pompę infuzyjną, aby precyzyjnie dawkować podawany lek. Ten sam cytostatyk może być podawany we wlewach krótkich lub wielogodzinnych - zależy to od rodzaju nowotworu.

4. Czy do chemioterapii muszę się jakoś przygotować?

Lekarz zadba o odpowiednie badania wstępne. To, co możesz zrobić sam, to przestawić się na lekkostrawną dietę (patrz pkt.14) oraz dużo pić (chemioterapia wymaga dużego nawodnienia). Koniecznie powiedz też lekarzowi o lekach, jakie brałeś ostatnio.

5. Jakie skutki uboczne może powodować terapia?

Leki stosowane w chemioterapii to broń obosieczna. Z jednej strony ratują życie, ponieważ krążąc z krwią, docierają do komórek rakowych w całym organizmie i niszczą je. Z drugiej - mogą, choć nie zawsze, powodować skutki uboczne. Dzieje się tak, ponieważ cytostatyki działają na wszystkie komórki, które szybko się namnażają. Należą do nich "złe" komórki nowotworowe, ale także "dobre" komórki, które znajdują się w szpiku kostnym produkującym krwinki oraz w cebulkach włosów, skórze, paznokciach, błonie śluzowej jamy ustnej i przewodzie pokarmowym.

Dlatego przy stosowaniu cytostatyków może pojawić się anemia, owrzodzenia jamy ustnej i przełyku, wypadanie włosów, wysuszenie skóry. Na szczęście objawy te zwykle są przejściowe. "Dobre" komórki potrafią się szybko regenerować: odnawiają się

już po tygodniu od zakończenia leczenia. Pamiętaj - większość skutków ubocznych jest odwracalna.

6. *Czy podczas "chemii" wypadną mi włosy i czy potem odrosną?*

Włosy nie zawsze wypadają, a jeśli się tak zdarzy, zawsze jest to proces przejściowy - nawet jeśli powtarza się kilkakrotnie podczas chemioterapii.

Włosy odrastają (zwykle jeszcze mocniejsze), ponieważ najczęściej nie wypadają z cebulkami, tylko kruszą się przy skórze.

Przed i podczas leczenia "oszczędzaj" włosy: unikaj agresywnych zabiegów fryzjerskich, takich jak farbowanie, ondulacja, prostowanie, stosuj delikatne środki pielęgnacyjne, zmień fryzurę na taką, która nie wymaga stosowania lokówek i suszarek. Jeżeli masz długie, gęste włosy, skróć je przed leczeniem.

Jeśli krępuje Cię przejściowa utrata włosów, dla lepszego samopoczucia zaopatrz się w perukę. Przysługuje Ci za nią zwrot kosztów z NFZ.

7. *Jak mogę zmniejszyć uporczywe nudności i wymioty?*

Rzeczywiście, wiele cytostatyków powoduje takie reakcje -

po prostu Twój organizm broni się przed przyjęciem leku cytostatycznego. Nudności i wymioty mogą mieć charakter ostry, tzn. w ciągu doby od podania leków, opóźniony (pojawiają się po dobie i trwają kilka dni) lub przewlekły. Wszystko zależy od rodzaju cytostatyków, umiejscowienia nowotworu oraz nastawienia psychicznego. Zdarzają się też nudności wyprzedzające: wystarczy skojarzenie, choćby zapach szpitala czy widok sali, żeby chory zaczął odczuwać nieprzyjemne dolegliwości. Jeżeli są one bardzo uporczywe, poproś pielęgniarkę o pomoc - na pewno uda się dobrać dla Ciebie odpowiednie tabletki, zastrzyki albo czopki.

- Poproś o leki zapobiegające wymiotom i nudnościom już podczas pierwszego kursu chemioterapii; w pewnym stopniu może to zapobiec nieprzyjemnym objawom przy następnych cyklach. Niektóre nudności mogą trwać nawet dłuższy czas po podaniu cytostatyków, więc wychodząc do domu, zasięgnij rady lekarza i ewentualnie poproś o receptę na odpowiednie leki.
- Przy skłonnościach do mdłości zamiast pokarmów gorących jedz letnie lub zimne.
- Zwykłe kromki podziel na mniejsze i jedz powoli, w niewielkich porcjach, ale częściej.
- Jedz w pozycji siedzącej lub półsiedzącej. Nie kładź się zaraz po jedzeniu.

- Unikaj potraw intensywnie pachnących oraz ciężkostrawnych: smażonych, tłustych, mocno przyprawionych, wzdymających.
- Na kilka godzin przed podaniem cytostatyku staraj się nie jeść.
- Pij, małymi łykami, kilka szklanek dziennie wody mineralnej, ale słabo zmineralizowanej i niegazowanej. Niektórym osobom woda pomaga przy nudnościach, poza tym duża ilość płynów bywa pomocna przy zaparciach, które zdarzają się podczas chemioterapii.
- Możesz spróbować "domowych" sposobów, które polecają pacjenci: niektórym z nich pomaga przy nudnościach ssanie landrynek albo kawałek korzenia imbiru (jest stosowany w preparatach przeciw chorobie lokomocyjnej), popijanie wywaru z imbiru (kawałki imbiru krótko gotujemy, odcedzamy, możemy dodać soku z cytryny i miodu; to także dobry środek na przeziębienie), jedzenie krakersów rano na czczo, picie soku z ogórków kiszonych lub kiszonej kapusty, jedzenie małych kawałków schłodzonego w lodówce chleba czy sera.

8. Z powodu częstych wkłuć i toksyczności leków pękają mi żyły. Mogę temu zaradzić?

Żyły najlepiej nakłuwać, gdy są ciepłe - są wówczas elastyczniejsze, mniej kruche. Jeśli masz wychłodzone ciało, postaraj się je ogrzać przed wkłuciem. Po każdym podaniu leku i usunięciu wkłucia z żyły przez kilka minut dociskaj to miejsce wacikiem zwilżonym spirytusem. Zapobiegnie to powstaniu krwiaka i uczuciu bolesności. Unikniesz w ten sposób kłopotów z kolejnymi wkłuciami.

9. Podobno w czasie chemioterapii warto pić dużo soku z buraków, który przeciwdziała anemii.

Leki stosowane w chemioterapii mogą uszkadzać szpik kostny, co powoduje spadek poziomu krwinek białych, czerwonych, płytek krwi oraz hemoglobiny. Obniżenie liczby krwinek białych, które chronią nas przed zakażeniami, to większe ryzyko infekcji. Uważaj więc na skaleczenia (zakładaj rękawice do prac domowych), ogranicz kontakty z przeziębionymi, myj dłonie przed jedzeniem.

Zmniejszenie poziomu hemoglobiny powoduje anemię - możesz czuć się osłabiony i senny.

Obniżenie poziomu płytek krwi może powodować siniaki, krwawienia z nosa, żołądka, dróg rodnych. Stan krwi sprawdza się przez regularne badania morfologiczne: w razie potrzeby lekarz zleci Ci odpowiednie leki lub przetoczenie krwi albo płytek. Mitem jest, że same buraki poprawią jakość krwi. Do jej prawidłowej produkcji potrzeba wielu elementów. Staraj się, więc jeść jak najbardziej różnorodnie: nie tylko buraczki, ale wiele innych warzyw oraz czerwone mięso.

Bogate w żelazo są także orzechy, migdały oraz zielone warzywa, m.in. sałata, brokuły. Żelazo, którego niedobór powoduje niedokrwistość, lepiej wchłania się w obecności witaminy C, więc dodawaj do potraw natkę pietruszki, sok z dzikiej róży albo świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy.

10. To prawda, że jama ustna także staje się bardziej wrażliwa i podatna na infekcje?

Tak, błona śluzowa jamy ustnej i gardła jest teraz wrażliwsza, więc należy dbać o nią szczególnie troskliwie.

- Najlepiej jeszcze przed chemioterapią odwiedź stomatologa i wylecz zęby.

- Myj zęby po każdym posiłku, delikatnymi ruchami.

- Zmień szczoteczkę na miękką i wyparzaj ją często oraz zmieniaj co kilkanaście tygodni.
- Jeśli zauważysz w jamie ustnej białawe naloty, nadżerki czy owrzodzenia, zgłoś to lekarzowi.
- Ogranicz słodycze. Unikaj wszystkiego, co może podrażnić śluzówkę: papierosów, mocnego alkoholu, płynów do płukania zawierających alkohol, zbyt kwaśnych, ostrych czy gorących potraw.

11. Dlaczego podczas leczenia dokuczają mi skurcze mięśni?

Niektóre z cytostatyków mogą wywołać neuropatię obwodową, zaburzać poziom elektrolitów powodując drętwienie rąk i stóp czy skurcze łydek, zaburzenia czucia, które ustępują po zakończeniu leczenia. Poproś lekarza, żeby przepisał Ci odpowiednie preparaty (zwykle z magnezem, potasem, witaminą B1). Pomocna bywa lekka gimnastyka, z krążeniem rąk i nóg.

12. *Czego powinienem unikać podczas chemioterapii?*

Nie przyjmuj na własną rękę syntetycznych witamin, zwłaszcza wit. B12 w zastrzykach, która może pobudzać rozwój komórek nowotworowych. Nie stosuj żadnych diet ani dodatkowych zabiegów leczniczych bez wiedzy lekarza.

- Podczas cyklu nie pij soku z grejpfrutów, który może nasilić toksyczność leków.
- Lampka wina czy łyk piwa Ci nie zaszkodzi, ale wyłącznie między kolejnymi cyklami leczenia, a nie w trakcie.
- Unikaj alkoholu, jeżeli bierzesz leki przeciwbólowe oraz cytostatyki doustne, w domu.
- Absolutnie zakazane jest picie mocnych alkoholi.

13. *Czy zmiana klimatu może źle wpłynąć na moją kondycję? Czy mogę się opalać?*

Warto korzystać z urlopów i wycieczek, ale na miarę swoich sił i raczej bez radykalnych zmian klimatycznych. Jeśli możesz, spaceruj, wykonuj lekkie ćwiczenia, ale nie przemęczaj się.

Dużo odpoczywaj. Pamiętaj, że teraz Twoja odporność jest niższa, więc łatwiej o infekcje i przeziębienia. Dbaj o higienę, unikaj przeciągów i gwałtownych zmian temperatury, nie kontaktuj się z osobami przeziębionymi.

Opalanie w ogóle jest niewskazane, a zwłaszcza podczas leczenia. Niektóre cytostatyki mogą działać fotouczulająco, czyli uwrażliwiać skórę na światło słoneczne. Wychodząc z domu w słoneczne dni, chroń skórę kremem z wysokim filtrem. Pamiętaj, że cytostatyki mogą dodatkowo wysuszać skórę, więc dbaj teraz o nią szczególnie. Regularnie natłuszczaj ją delikatnymi kremami, np. dla dzieci lub alergików. Leki stosowane w chemioterapii mogą również powodować inne reakcje skórne. Zgłoś lekarzowi, gdyby dokuczały Ci przebarwienia, rumień czy świąd.

14. Czy podczas chemioterapii powinienem się jakoś specjalnie odżywiać?

Podczas przyjmowania cytostatyków jedz mniej, zwłaszcza, że mogą pojawić się mdłości. Za to w przerwach między kolejnymi cyklami, kiedy regenerujesz się, staraj się jeść posiłki jak najbardziej urozmaicone i wartościowe, żeby dostarczyć niezbędnych witamin i soli mineralnych. Twoje ciało jest i tak obciążone lekami, więc nie męcz go dodatkowo ciężkostrawnymi potrawami.

- Ogranicz sól, odstaw wędzonki, smażone kotlety, tłuste

sosy, majonez, frytki, słodziki, barwione i gazowane napoje.

- Warto wykluczyć biały cukier i białą mąkę, a słodczyce zastąpić gorzką czekoladą i bakaliami, najlepiej namoczonymi w gorącej wodzie.
- Zamiast tradycyjnych ciast warto spróbować ciast na bazie płatków owsianych, mąki orkiszowej, bakalii, oleju i owoców.
- Przystaw się na gotowane warzywa, pieczone (nie smażone) ryby i chude mięso, kasze, razowy wieloziarnisty chleb (uważnie czytaj etykiety; bywa, że pieczywo jest barwione karmelem i tylko udaje razowe), pełny ryż, chudy nabiał, jajka, wszelkie orzechy (bez soli), a zamiast margaryny i masła używaj oliwy.
- Zupy gotuj na warzywach, z dodatkiem kasz, ziół, oliwy, sosu sojowego i sojowej pasty miso; nie gotuj na kościach, które zawierają związki purynowe obciążające nerki.
- Szczególnie bogate w cenne składniki są kiełki oraz świeżo wyciskane soki z warzyw i owoców. Ogranicz kawę i czarną herbatę; w zamian spróbuj naparów z ziół oraz zielonej herbaty. Używaj filtrów do wody.
- Warto kupować nabiał, mięso i wędliny z ekologicznych

gospodarstw (niektóre produkty możesz zamówić przez Internet, np. poprzez www.ekopaczka.pl).

- Pamiętaj, że dieta też jest Twoim lekarstwem. Niektórzy naukowcy przypisują działanie antynowotworowe zielonej herbacie, soi, kurkumie (składnik przyprawy curry), imbirowi, niektórym warzywom (kapusta, brokuły, brukselka, czosnek, pory, cebula, szpinak).
- Unikaj ostrych przypraw, ponieważ błona śluzowa w jamie ustnej i przełyku może być teraz wrażliwsza. Właśnie ze względu na uwrażliwioną śluzówkę polecamy Ci kisiel oraz wywar z siemienia lnianego, które działają osłaniająco. Jeśli nie przepadasz za piciem lnu, spróbuj domowego kisielu z mąki kartoflanej z sokiem owocowym - również osłania błonę śluzową.
- Jeżeli dokuczają Ci zaparcia, pij więcej niesłodzonych płynów i jedz więcej pokarmów bogatych w błonnik: ziarna, orzechy, chleb pełnoziarnisty, otręby.
- Jeśli natomiast masz problem z biegunką, unikaj pokarmów wysokobłonnikowych, mlecznych i surowych. Włącz za to biały ryż, makaron, gotowane warzywa i drób. Dużo pij, żeby uniknąć odwodnienia i skonsultuj z lekarzem zastosowanie preparatów przeciwbiegunkowych.
- Nie pal papierosów - nie tylko trują, ale dodatkowo nasila-

ją i tak dotkliwe objawy uboczne, m.in. wysuszają śluzówkę.

- Podczas leczenia kortykosteroidami przejdź na dietę cukrzycową.
- Jeśli masz prawidłową masę ciała staraj się ją utrzymać, a nie przytyć – to nie poprawia stanu zdrowia.

15. *Co mogę zrobić, jeśli bardzo tracę na wadze i nie mam apetytu?*

Lęk przed rozwojem choroby, nudności, zmiana trybu życia na bardziej bierny - to wszystko sprawia, że możesz stracić apetyt. Z powodu cytostatyków zwykle ma się zmieniony smak i może być tak, że na razie nie masz ochoty na to, co dotąd Ci smakowało. Może warto więc zmienić przyzwyczajenia i spróbować nowych potraw? Stosuj zioła, które pobudzają apetyt i ułatwiają trawienie: majeranek, cząber, oregano, bazylia, kurkuma.

Nawet jeśli jesz niewiele, staraj się zwiększyć częstotliwość posiłków i podjadaj w ciągu dnia. Jeżeli masz duże problemy z wagą, sięgnij po odżywki z apteki, np. nutridrink, prosobee.

16. Czy leczenie może spowodować bezpłodność?

Chemioterapia nie zawsze kończy się bezpłodnością, ale prawdą jest, że cytostatyki mogą uszkadzać komórki rozrodcze - trwale lub tylko przejściowo. Mogą zaburzać cykl miesięczkowy (miesiączka opóźnia się lub zanika) i z tego powodu odradzamy Ci korzystanie z naturalnych sposobów zapobiegania ciąży, ponieważ w tej sytuacji są zawodne. Lepiej stosuj inne metody antykoncepcji.

- Mężczyźni, którzy planują dzieci, mogą rozważyć - jeszcze przed rozpoczęciem leczenia - oddanie nasienia do banku spermy.
- Ze względu na niekorzystne działanie cytostatyków na płód wstrzymaj się od prokreacji przez kilkanaście miesięcy po zakończeniu leczenia.

17. To prawda, że kobiety poddane chemioterapii mogą wcześniej przekwitać?

Tak, możesz doświadczać nieprzyjemnych objawów menopauzy:

nieregularne miesiączki lub ich brak, uderzenia gorąca, wysychanie skóry i śluzówki. Poproś lekarza, aby przepisał Ci preparaty, które złagodzą te dolegliwości.

18. *Czy rak musi boleć?*

To mit, który wciąż pokutuje. Medycyna dysponuje już tak wieloma skutecznymi środkami przeciwbólowymi, że w większości przypadków ból można zupełnie zlikwidować lub zmniejszyć do znośnego poziomu. Czasem dolegliwości bólowe są nasilone przez lęki, rozpacz, depresję. Oprócz przyjmowania leków przeciwbólowych pomocne mogą być kontakty z psychoterapeutą, muzykoterapia, ćwiczenia jogi i tai chi, zajęcia relaksacyjne oraz - tylko po konsultacji z lekarzem - akupresura i masaże.

19. *Mogę korzystać z medycyny alternatywnej?*

Zbyt często "cudowne leki" to nieprzebadane preparaty, których dystrybutorzy wyłudniają pieniądze od zdesperowanych chorych. Absolutnie nie mogą one zastąpić klasycznego leczenia. Mogą natomiast, ale wyłącznie po konsultacji z lekarzem, uzupełnić standardową terapię. Należy jednak pamiętać, że specyfiki nieznanego pochodzenia mogą przyspieszać rozwój

nowotworu, kolidować z klasycznymi terapiami, opóźnić leczenie i spowodować utratę szansy na poprawę zdrowia. Metody te są na ogół krytykowane przez autorytety medyczne.

20. *Czy wolno mi przerwać leczenie?*

Masz do tego prawo, ale pamiętaj, że przerwanie leczenia to poważne zagrożenie dla zdrowia. Jeśli myślisz o odstawieniu chemioterapii, bo dokuczają Ci przykre objawy, zgłoś to lekarzowi. Z pewnością tak zmieni terapię, żebyś poczuł się bardziej komfortowo - inaczej dobierając leki, zmniejszając dawki albo podając środki, które zmniejszą nudności, wymioty albo inne dolegliwości.

21. *Czy mam dostęp do takich samych leków jak w zagranicznych placówkach?*

Czy za moją terapię muszę płacić?

Jesteśmy w Unii Europejskiej, więc obowiązuje u nas taki sam system leczenia, jak w innych krajach na kontynencie. W Polsce mamy do dyspozycji te same cytostatyki najnowszej generacji, co lekarze w Niemczech, Anglii czy Francji. Jednak ich dostępność bywa ograniczona. Wszystkie leki zarejestrowane w Unii,

które są potrzebne do Twojego leczenia, są refundowane przez wojewódzki oddział Narodowego Funduszu Zdrowia. Gdy lekarz uzna, że jakiś specyfik może mieć decydujący wpływ na poprawę Twego stanu zdrowia, a nie jest na liście leków refundowanych, może wystąpić o jego refundację (tzw. chemioterapia niestandardowa). Po pozytywnej opinii konsultanta wojewódzkiego NFZ ma obowiązek pokryć koszty tego leczenia.

Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym, który w sposób zrozumiały objaśni Ci plan leczenia. Nie opieraj się na informacjach z Internetu: często są błędne i mogą wywołać nieuzasadniony niepokój.

22. Jakie prawa przysługują mi podczas choroby? Czy należy mi się specjalny zasitek? Gdzie mam się zwrócić w tej sprawie?

Masz prawa takie jak w przypadku wielu innych chorób. Dodatkowe udogodnienia możesz uzyskać w zależności od swojego statusu zawodowego, stanu chorobowego oraz innych chorób, które ewentualnie przechodzisz - o wszystkim najlepiej porozmawiaj z lekarzem prowadzącym. Prawo do informacji o chorobie gwarantuje Ci Karta Praw Pacjenta.

23. *Czasem trudno mi uporać się z emocjami, które towarzyszą chorobie.*

Człowiek to jedność - nie da się oddzielić duszy od ciała. Naukowcy dowiedli, że emocje mają potężny wpływ na stan naszego organizmu, na przebieg choroby, na skuteczność leczenia.

Twój stan psychiczny jest nie mniej ważny od stanu fizycznego. Mimo, że chemioterapia bywa dokuczliwa, staraj się podejść do niej z ufnością: nie jest Twoim wrogiem, jest po to, by Ci pomóc. Powtarzaj jak mantrę zdrowe przekonanie: „Chemia jest moim sprzymierzeńcem, pomaga mi w zdrowieniu i to jest dla mnie najważniejsze”.

Jest Ci teraz niełatwo, ale pamiętaj, że nie jesteś tylko bezwolnym pacjentem zdanym wyłącznie na chorobę i lekarzy. Pochłonięci lękiem zbyt często zapominamy, jak wiele zależy od nas samych. Lekarze są od tego, żeby zadbać o odpowiednie leki, natomiast Ty sam możesz zatroszczyć się o swoje emocje.

Masz prawo do strachu przed rozwojem choroby, bólem, zmianami w wyglądzie, przed utratą niezależności, brakiem kontroli nad swoim życiem. Masz prawo do buntu, złości i lęku przed osamotnieniem i śmiercią. To naturalne, że towarzyszą Ci takie emocje. Nie tłum ich, tylko pozwól im "wydostać się" - przez rozmowę, płacz czy fizyczne wyładowanie wściekłości. Leki stosowane w chemioterapii mogą dodatkowo zaburzać Twój nastrój. Warto to wszystko przegadać, każda dobra rozmowa zmniejsza poczucie lęku. Kup płyty z muzyką relaksacyjną i słuchaj jej, głęboko i spokojnie oddychając.

Polecamy Ci zajęcia jogi, tai-chi oraz ćwiczenia relaksacyjne, które wyciszają lęki i obniżają poziom stresu. Dają możliwość lepszego kontaktu z własnym ciałem, uczą kumulować energię, regulować oddech oraz kontrolować własne myśli. Mogą być Twoim sojusznikiem w odnalezieniu równowagi niezbędnej podczas zmagania się z chorobą.

24. *Czy lekarz powinien ze mną rozmawiać o mojej chorobie?*

Pytaj lekarza o wszystko, co jest dla Ciebie niejasne. Traktuj lekarza jak partnera w rozmowie: nie jest kimś ważniejszym niż Ty, ma obowiązek wyjaśnić wszystko, co Cię nurtuje. Domagaj się swoich praw stanowczo, ale uszanuj to, że lekarz czasem też może być przemęczony i nie zawsze mieć czas na rozmowę. Jeśli personel jest akurat zajęty, wróć do rozmowy w dogodniejszym momencie.

25. *Co zrobić, gdy czuję się bardzo samotny, a nie chcę, by moi bliscy cierpieli tak jak ja?*

Poszukaj w otoczeniu osoby godnej zaufania, z którą możesz szczerze porozmawiać o tym, jak się czujesz. Może będzie to ktoś z dalszej rodziny, może znajomy, duchowny, może wolonta-

riusz w szpitalu albo psycholog? Może znajdziesz zrozumienie wśród osób, które same przeszły chorobę: w Internecie albo podczas grupowych spotkań terapeutycznych? Mówi się, że w przypadku raka choruje - emocjonalnie - najbliższa rodzina. Pamiętaj, że Twoi bliscy też mogą potrzebować wsparcia. Może warto, żebyście o tym porozmawiali?

26. Jak mam znaleźć w sobie siły do walki z rakiem?

Bądź dla siebie dobry: nie wymagaj od siebie zbyt wiele, sprawiasz sobie drobne przyjemności, zaakceptuj siebie takim, jakim jesteś. Choroba często przewartościowuje nasze życie. Bywa, że dopiero teraz widzimy, ile czasu poświęcaliśmy błahostkom, a jak bardzo zaniedbywaliśmy sprawy istotne. Nie żałuj tego, co minęło, ani nie zamartwiaj się tym, co będzie. Twoja siła w zwalczaniu choroby bierze się ze swobodnego przepływu pozytywnej energii i prawdziwego kontaktu z tym, co jest dla Ciebie ważne. Choroba to nie wyrok, tylko trudna próba. Od Ciebie zależy, czy może stać się szansą - na lepsze kontakty z bliskimi, na przyjrzenie się samemu sobie, na nowy etap w życiu.

Z całego serca życzymy Ci tego.

Polecana Literatura:

1. Anderson G, „Rak. 50 kroków po poznaniu diagnozy”, Wydawnictwo „Ravi”, Łódź 2005;

Potraktuj tę książkę jako przewodnik po dostępnych ci środkach powrotu do zdrowia na najbliższe dwa lata (taką rozpiętość ma rozsądna perspektywa wyzdrowienia). Strategie są opracowane przede wszystkim z myślą o osobie, która właśnie poznała diagnozę. Jeśli usłyszałeś słowa: "To rak", znajdziesz tu informacje konieczne, by opanować strach, przeanalizować szczegóły rozpoznania oraz zastosować możliwie najbardziej skuteczny program zintegrowanego leczenia.

Książka ta skierowana jest również do osób, u których wykryto nawrót choroby nowotworowej. Powrót raka jest wydarzeniem przerażającym, momentem medycznych, emocjonalnych i duchowych przewartościowań. Twoje działania mogą wiele zmienić. Książka ta przeznaczona jest też dla osób wyleczonych. Noszą oni bowiem w sobie przyczajony lęk, że rak może uderzyć ponownie. Poznasz tu zasady zdrowotne, których przestrzeganie zapewni, iż czynisz wszystko, co można, aby zachować dobry stan.

2. Armstrong L., Sally J., “Mój powrót do życia: Nie tylko o kolarstwie.”, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2003;

To historia o triumfie, tragedii i transformacji kolarza wszechczasów, Lance'a Armstronga, jego dzieciństwie, wczesnych sukcesach, walce z rakiem, leczeniu, powrocie do życia, małżeń-

stwie i pierwszych chwilach ojcostwa. W 1996 roku Lance Armstrong założył fundację swojego imienia - organizację charytatywną, wspierającą wszelkie działania, których celem jest walka z chorobą nowotworową.

3. Autor zbiorowy, „Siły, które pokonają raka: wiara, nadzieja, zdrowie.”, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2005;

Ogromne znaczenie w leczeniu chorób onkologicznych ma pomoc psychologiczna, dlatego warto odkryć siły zdrowienia tkwiące w psychice. Poznaj siły, które masz w sobie i które pozwalają pokonać chorobę i zachować zdrowie. O tym, jak zdrowo żyć, jak odkryć sens i wartość choroby, jak pomóc pacjentowi i jego bliskim oraz jak poprawić jakość swego życia - piszą wybitni specjaliści z zakresu medycyny, psychologii i psychoterapii. Znajdziesz tu świadectwa osób, które podjęły walkę z rakiem, porady lekarzy i psychologów oraz wiele użytecznych informacji o instytucjach wspierających chorych i ich rodziny. Choroba może uzdrowić życie. Jak to możliwe? Przeczytaj!

4. Beliveau R., Gingras D., „Dieta w walce z rakiem“, DELTA Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007;

Szef katedry profilaktyki i terapii raka na uniwersytecie w Montrealu przekonuje, że wciąż nie doceniamy, jak wielki wpływ na powstawanie, rozwój i leczenie nowotworów ma nasz sposób odżywiania się. W tej pięknie ilustrowanej książce nie znajdziemy konkretnych diet, tylko niezwykle interesujące opowieści o tym, dlaczego warto sięgać po zieloną herbatę, kurkumę czy soję.

5. Durczok K., „Wygrać życie. Z Kamilem Durczokiem rozmawia Piotr Mucharski”, Znak, Kraków 2005;

Kto choruje, kto boi się zachorować, kto się miota, bo nie ma pracy lub ma za mało pieniędzy, kto nie wie, jak żyć - niech przeczyta książkę "Wygrać życie" Kamila Durczoka. Ona człowiekowi daje nadzieję, że w razie czego w sobie samym można znaleźć dużo siły. „Telefon na szosie Katowice-Kraków zmienił jego życie. (...) Telefon oznajmił, że ma raka, jednego z bardziej wrednych.”

6. Epstein G., „Uzdrowienie przez wizualizację. Sposoby pozytywnego oddziaływania na własne zdrowie”, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 1996;

Znajdziesz tu techniki wizualizacyjne, które pozwolą ci uczestniczyć w procesie leczenia własnego ciała i ducha. Nie zaleca zaprzestania odwiedzin u lekarza czy odrzucenia zapisanych lekarstw, ale proponuje, by skorzystać z tej wspierającej metody, która pomaga wziąć aktywny udział w przywracaniu i utrzymaniu zdrowia.

**7. Foley E., „Powiedz życiu tak. Poradnik dobrostanu.”
Wydawnictwo RAVI, Łódź 2003;**

Według Foley powiedzieć życiu „tak”, to znaczy znaleźć w nim cel, pogodzić się z trudnościami i w każdym złym doświadczeniu odnaleźć sens. Autorka uczy nas jak odzyskać duszę, jak zmienić jakość swojego życia, jak cieszyć się każdą chwilą.

8. Goleman D. Red., „Uzdrowiające emocje.”, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 1999;

Wzajemne zależności pomiędzy ludzkim umysłem a ciałem omawiają eksperci nauk o człowieku - w dyskusji prowadzonej z Dalajlamą, przeprowadzonej w Indiach latem 1991 roku z okazji konferencji "Umysł i Życie". Rozmowy są potwierdzeniem tezy, że stany emocjonalne i mentalne wpływają na zdrowie człowieka, czego buddyzm był świadom od ponad dwóch tysięcy lat. Redaktorem książki jest Daniel Goleman, autor Inteligencji emocjonalnej.

9. Kofta K., „Lewa, wspomnienie prawej. Z dziennika.”, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2003;

Znana autorka prowadzi nas od momentu, gdy jej spokojne dotąd życie zostaje nagle zakłócone jednoznaczną diagnozą aż po szczęśliwie zakończone zmagania z rakiem. Krystyna Kofta pokazuje jak mimo cierpienia zmusić się do aktywności, jak nie poddać się bólowi i depresji, jak przy całym zaangażowaniu w walkę z rakiem zdobyć się na dystans, a nawet poczucie humoru. Ta książka jest nie tylko ostrzeżeniem: pokazuje, jak można żyć twórczo nawet w tak trudnej sytuacji, jest także zapisem wewnętrznej przemiany – zmiany hierarchii wartości, relacji z ludźmi, stosunku do własnego życia.

10. Kübler-Ross E., „Rozmowy o śmierci i umieraniu.”, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 1998;

Książka ta jest zapisem rozmów autorki – lekarza psychiatrii – ze śmiertelnie chorymi pacjentami jednego z chicagowskich

szpitali. Chorzy zapraszają ją do swojego „świata”. Dziela się troskami, obawami, nadziejami, o tym jak przeżywają czas choroby w relacji z rodziną, personelem szpitalnym, duchownymi.

11. Levine S., „Gdybyś miał przed sobą rok życia. Eksperyment na świadomości.”, Wydawnictwo Szafa, Warszawa 2001;

Co byś zrobiła, gdyby został Ci rok życia? Wybrałabyś się wreszcie na szalone wakacje? Zabrałabyś się do pracy czy raczej ją rzuciła? Wyszła za męża? Zmieniła religię? Jak byś żyła? To właśnie ma do zaoferowania ten eksperyment na świadomości: rok przeżywany tak świadomie, jak to tylko jest możliwe; rok na dogonienie życia; na rozpoznanie własnego lęku przed śmiercią i uporanie się z nim; na odnalezienie prawdziwej mądrości i radości.

12. Lowen A., „Duchowość ciała. Jak uleczyć ciało i duszę.”, Wydawnictwo Santorski&CO, Warszawa 2006;

Według Lowena za pojawianie się wielu nowych schorzeń odpowiedzialna jest postawa sprzyjająca okradaniu fizyczności, cielesności, seksualności, oddychania, odżywiania z jego duchowego komponentu. „Niewidoczny duch i obserwowalna cielesna materia łączą się w pojęciu danej nam z góry łaski, którą można określić boskim duchem działającym w ciele człowieka. Tak więc istnienie ludzkie to stan pewnej świętości, kompletności, jedności ziemskiego życia z tym, co boskie.”

13. McMillan K., „Niezlomny duch. Historie osób zmagających się z rakiem.”, Edycja Świętego Pawła , Częstochowa 2007;

Wzruszające świadectwo siły ludzkiego ducha w obliczu choroby nowotworowej. To zbiór prawdziwych historii ludzi, w wieku od 2 do 80 lat, którzy przeżyli raka oraz tych, którzy na niego umierają. To cenne pocieszenie i pomoc dla wszystkich, którzy muszą stawić czoła chorobie nowotworowej.

14. Pić J., Wojcieszek A., Pić B., Lorenc A., „Możesz wygrać z rakiem”, Wydawnictwo HIZOP, Skoczów 2003;

Praktyczny poradnik dla pacjentów napisany przez lekarzy i psychologów, pełen rad dotyczących żywienia, ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych. Książka polecana przez Polską Unię Onkologii. Zawiera nie tylko aktualne teorie, ale także doświadczenia chorych osób, praktykę codzienną autorów programu rehabilitacyjnego przeznaczonego dla pacjentów onkologicznych.

15. Roland P., „Uzdrowiające medytacje. Przewodnik po medytacjach umysłu dla zdrowia i spokoju umysłu”, Zysk i S-ka, Poznań 2003;

Dobry poradnik dla osób, które w medytacji upatrują sposobu radzenia sobie z lękiem, stresem, obniżonym poczuciem własnej wartości. Pokazuje drogę do doświadczenia poczucia dobrostanu na wszystkich poziomach: fizycznym, psychicznym i duchowym. Prezentuje ćwiczenia ułatwiające pracę z własnymi emocjami i umysłem.

16.Schmitt E.E., „Oskar i Pani Róża”, Wydawnictwo ZNAK, Kraków 2005;

Opowieść z przesłaniem, którą czyta się z zapartym tchem. To historia dziesięcioletniego chłopca chorego na białaczkę, który w specyficzny sposób przygotowuje się do śmierci, np. pisze listy do Pana Boga, wierzy, że każdy dzień jego życia odpowiada dziesięciu latom i w ten sposób odkrywa tajemnice życia dostępne na jego poszczególnych etapach. Książka jest podpowiedzią, gdy stawia się pytanie „jak żyć”, uczy akceptować cierpienie i doceniać chwilę.

17. Servan –Schreiber D., „Antyrak. Nowy styl życia.“, Wydawnictwo ALBATROS A. Kuryłowicz, Warszawa 2008;

Amerykański psychiatra, który sam chorował na guza mózgu, dzieli się doświadczeniami z walki z chorobą. Nie negując roli medycyny klasycznej, proponuje uzupełnienie jej o odpowiednią dietę (podaje konkretne przykłady) oraz zajęcie się emocjami. Wartościowa książka o tym, jak choroba zmienia człowieka i jak wiele możemy sami zdziałać dla swojego zdrowia. Pozycja dobra dla sceptyków, bo solidnie podparta wynikami badań publikowanych w poważnych pismach naukowych, m.in. w "Science" i "Lancet".

18.Shapiro D., „Wpływ emocji na zdrowie. Twoje ciało, mówi, co czuje dusza”, Wydawnictwo Bauer, Warszawa 2007;

Autorka od ponad 20 lat zajmuje się jogą, psychologią, medyta-

cją buddyjską. Owocem jej studiów i zainteresowań są publikacje dotyczące roli, jaką w procesie uzdrawiania odgrywają umysł, emocje i umiejętność słuchania własnego ciała. W książce tej bada relacje między psychiką a zdrowiem, analizuje wpływ emocji i nierozwiązanych problemów życiowych na proces zdrowienia. Szuka wpływu określonych uczuć na poszczególne narządy ciała, doszukując się w nich źródła chorób.

19. Siegel B.S., „Miłość, medycyna i cuda”, Dom Wydawniczy LIMBUS, Bydgoszcz 2003;

Autor tego bestselleru stara się pomóc wyzdrowieć poprzez zrozumienie faktu zachorowania. Siegel udowadnia w tej książce, że pacjenci w pozornie beznadziejnym stanie mogą sami odwrócić nieuchronny bieg wydarzeń. Jego zdaniem sekret tkwi w uzdrawiającej potędze miłości, pozwalającej włączyć zablokowane dotąd mechanizmy.

20. Simonton O.C., Benson R., Hampton B., „Jak żyć z rakiem i go pokonać”, Wydawnictwo „Ravi”, Łódź 2003;

Autorzy to onkolog-radioterapeuta, pionier psychoonkologii oraz jego niezwykle pacjent, Reid Henson, powracający do zdrowia mimo rozpoznania rzadkiego nowotworu, wobec którego medycyna konwencjonalna była bezsilna. Doktor Simonton w przystępny sposób przedstawia swój program terapeutyczny, skutecznie pomagający poważnie chorym i ich bliskim. Reid Henson opisuje swoją drogę do zdrowia - jak praktycznie, na co dzień stosował Program Simontona, jak na przemian tracił i odzyskiwał nadzieję, jakim stawiał czoła przeciwnościom,

jak ulegał zwątpieniu i odnajdywał sens swojego życia. Książka zawiera wskazówki dla każdego, kto chce być zdrowy.

21. Simonton O.C., Matthews-Simonton S., Creighton J.L., “Triumf życia – możesz mieć przewagę nad rakiem.”, Wydawnictwo „Ravi”, Łódź 2005;

Zasadniczy temat książki stanowi próba odpowiedzi na pytanie: Dlaczego właśnie ta, a nie inna osoba zapadła na raka? Podstawowym założeniem autorów jest traktowanie choroby nie jako problemu czysto fizycznego, ale raczej jako problemu całego człowieka, obejmującego oprócz ciała także umysł i emocje. Książka ta pokazuje ludziom dotkniętym rakiem lub inną poważną chorobą, jak mogą uczestniczyć we własnym powrocie do zdrowia. Pokazuje co możemy zrobić sami, aby wspomóc kurację medyczną i odzyskać zdrowie. To właśnie zrozumienie, do jakiego stopnia samemu można uczestniczyć w procesie własnego zdrowia i choroby, jest dla każdego człowieka pierwszym znaczącym krokiem w powrocie do zdrowia.

22. Wilber K., “Śmiertelni nieśmiertelni.”, Wydawnictwo Santorski&CO, Warszawa 2003;

Poruszający zapis losu chorej kobiety i towarzyszącego jej partnera. W tę piękną opowieść Wilber potrafił wpleść objaśnienia i komentarze do wielkich tradycji duchowych, od chrześcijaństwa po buddyzm. Prowadzi rozważania o istocie medytacji, o związkach psychoterapii i duchowości, o własnych mistyfikacjach i wątpliwościach umysłu, o naturze zdrowia i umiejętności uzdrawiania.

23. Wirga M., „Zwyciężyć chorobę.”, Fundacja Kształtowania Świadomości i Zachowań Zdrowotnych „ALTERNA”, Poznań 1992;

Zwięzłe i przystępne wprowadzenie w sferę medycyny psychosomatycznej. Dla tych, którzy chcą nauczyć się rozumieć samych siebie, radzić sobie ze stresem oraz czerpać radość z życia. Autor przedstawia czynniki osobowościowe i emocjonalne leżące u podstawy procesu chorobowego i zdrowienia. Zawarty w niej program ćwiczeń psychicznych pobudza naturalny proces zdrowienia.

Środki, w których możesz szukać wsparcia i pomocy:

- **AWzR (Akademia Walki z Rakiem)** prezentuje szeroką, bezpłatną ofertę skierowaną do osób chorych na nowotwory m.in.: poradnictwo indywidualne – psycholog, terapeuta, dietetyk, wizażysta, pracownik socjalny, duchowny, rehabilitant oraz poradnictwo grupowe (grupy wsparcia) dla pacjentów i ich bliskich. To także okazja, żeby podzielić się doświadczeniami i posłuchać, jak inni poradzili sobie z chorobą nowotworową. Kontakt: www.awzr.pl, www.akademia.swiatlo.org.

- **Fundacja Psychoonkologii „Ogród nadziei”** udziela pomocy psychologicznej i wsparcia osobom z diagnozą nowotworową i ich rodzinom. Podkreśla indywidualność procesu zdrowienia, pomaga budować nadzieję na powrót do zdrowia i poprawiać jakość życia w chorobie. Proponuje swój własny program pomocy oparty podkreślający ważność wsparcia i pomocy psychologicznej w procesie zdrowienia. Kontakt: www.ogrodnadziei.org.pl, e-mail: fundacja@ogrodnadziei.org.pl; tel.: (0-22) 843 24 11, adres – ul. Puławska 158/164 m.3, 02-670 Warszawa.

- **PTPO (Polskie Towarzystwo Psychoonkologiczne)** zrzesza **onkologów i psychoonkologów**. Na stronie można znaleźć aktualne wydarzenia z tej tematyki, osiągnięcia psychoonkologii, nowe pozycje wydawnicze, szkolenia, konferencje i metody pomocy. Kontakt: www.ptpo.org.pl.

- **Program Simontona** prowadzi grupa psychologów i lekarzy, którzy pomagają chorym i ich bliskim korzystając z metody stworzonej przez Carla Simontona, amerykańskiego onkologa. Warsztaty dotyczą m.in. kształtowania zdrowych przekonań, radzenia sobie z lękiem i kryzysem emocjonalnym. Szczegóły oraz kontakty do terapeutów na stronie: www.simonton.pl;

- **Stowarzyszenie Wspierania Onkologii UNICORN** pomaga w życiu z chorobą nowotworową, uczy nowej adaptacji do życia po chorobie, stawia na reedukację fizyczną i psy-

chiczną, prowadzi grupy wsparcia, konsultacje indywidualne, warsztaty wyjazdowe, zajęcia rehabilitacyjne, wykłady i szkolenia. Promuje zdrowe życie po przemienającym doświadczeniu choroby. Kontakt: www.unicorn.org.pl, tel.: (012) 432 61 00.

- **Nowotwory Medigo** znajdziesz tu bogatą aktualną wiedzę z zakresu profilaktyki, diagnostyki, leczenia różnego rodzaju nowotworów metodami konwencjonalnymi i terapiami alternatywnymi, a także psychoonkologii. Kontakt – www.pokonacraka.pl.

- **ProSalute** to strona przeznaczona dla pacjentów z chorobami nowotworowymi, prezentuje metody leczenia różnych chorób onkologicznych, profilaktykę, miejsca leczenia, prawa pacjenta. Więcej informacji na stronie: www.prosalute.info.

- **Poradnia Psychoonkologiczna** działająca przy Powiatowym Centrum Zdrowia w Kamiennej Górze, Kontakt: www.poradniaonko.pl; e-mail: poradniaonko@wp.pl

*P*rzydatne strony internetowe:

strony w języku angielskim, francuskim, hiszpańskim i niemieckim:

www.oncolink.org, www.cancer.gov, www.cancerworld.org,
www.cancerhelp.org.uk, www.ligue-cancer.net , www.plwc.org,
www.livestrong.org, www.krebshilfe.de, www.prolife.de,
www.todocancer.com, www.ucm.es, www.cancer.gov/espanol,
www.elmundo.es/canser.

Opracowanie Aneta Augustyn, konsultacja dr n. med. Emilia Filipczyk-Cisarż

O uwagi prosimy pod adresem: aneta.augustyn@wp.pl

To Twój poradnik

fundacja

dobrze że jesteś

Od czerwca 2005 roku Fundacja „Dobrze że jesteś” niesie pomoc i wsparcie pacjentom dotkniętym chorobami nowotworowymi, m.in. krwi oraz szpiku kostnego.

Pozyskujemy, szkolimy i wprowadzamy wolontariuszy do szpitali w Polsce. Grupa - łącznie ponad 300 wolontariuszy - pełni całodienne dyżury na 12 oddziałach hematologii oraz onkologii we Wrocławiu, Warszawie, Poznaniu, Łodzi, Gdańsku i Krakowie.

W tych ciężkich dla pacjenta chwilach, wolontariusze pracujący na oddziałach wnoszą ciepło i serdeczność - czyli to, co niezbędne w świecie strachu i upokorzenia, jakie niesie ze sobą choroba. Wspierają rozmową, ciekawą książką, poczęstują herbatą lub zrobią drobne zakupy. Pilnują by nie zabrakło nadziei, uśmiechu... czy też po prostu drugiego człowieka.

Prowadzimy szereg inicjatyw stworzonych z myślą o pacjentach:

Wędrująca biblioteka – dobra lektura lub film to balsam dla duszy w wielu sytuacjach. Nasi wolontariusze zaproponują ciekawą książkę, a kiedy potrzeba poczytają. Dzięki hojności na-

szych darczyńców dysponujemy obszernym zbiorem różnych rodzajów literatury oraz na niektórych oddziałach , filmu.

Na wielu oddziałach stworzyliśmy również "**Przyjazną Poczekałnię**". To miejsca służące pacjentom, którzy często przybywają do szpitala z odległych terenów kraju. Zdarza się, iż są oni pozbawieni opieki bliskich, oczekują długo i w ogromnym stresie na badania, diagnozy, zabiegi... W tym trudnym czasie towarzyszymy im swą obecnością, poczęstujemy herbatą, kawą lub kawałkiem ciasta.

Ogromną radością jest dla nas możliwość organizowania dla naszych drogich podopiecznych, **świąt okolicznościowych** – takich jak Pierwszy Dzień Wiosny, Walentynki, czy w końcu wprowadzania na oddział atmosfery świąt Bożego Narodzenia i Świąt Wielkanocy.

Nasze działania mają jeden cel – by oswoić to szpitalne życie, uczynić je bardziej godnym, oraz sprawić by na twarzach naszych drogich pacjentów choć na chwile zagościł uśmiech, a ich serce wypełniła nadzieja.

Wszystkich zainteresowanych szczegółami naszej działalności prosimy o kontakt:

Fundacja Dobrze że jesteś

KRS 0000234740

Al. Dębowa 9 m3, 53-121 Wrocław

tel. 501 296 298 , e-mail: fundacja@dobrzezejestes.pl

www.dobrzezejestes.pl