

TWOJA NAZWA

numer 1

GAZETA ODDZIAŁU ONKOLOGII, HEMATOLOGII I CHEMIOTERAPII
GÓRNOŚLĄSKIEGO CENTRUM ZDROWIA DZIECKA W KATOWICACH

WYMYŚL TYTUŁ GAZETY!

Ogłaszamy konkurs na nazwę gazety!

Najciekawsza propozycja
stanie się tytułem czołówki
już w następnym numerze!

Zwycięzca otrzyma również
klawiaturę bezprzewodową firmy Microsoft!

Na zgłoszenia czekamy do 29 marca 2013
pod adresem redakcja.onko@wp.pl
lub u psychologa oddziałowego Pani Justyny Dubiel.

Skład jury: Magdalena Micherda, dr n.med. Grażyna Sobol-Milejska, dr Justyna Dubiel

tytułem WSTĘPU

Większość osób niedotkniętych chorobą nowotworową w różny, często nadmiernie pesymistyczny sposób wyobraża sobie życie na oddziale onkologicznym. Potoczne myślenie o chorobach nowotworowych kojarzy się z izolacją od świata i skrajnym ograniczeniem aktywności. Ta gazeta powstała po to, by uświadomić czytelników, że można przezwyciężać te choroby, a także rozwijać się i żyć pełnią życia pomimo ich doświadczania.

Autorką pomysłu jest **Magdalena Micherda**, która leczy się na Oddziale Onkologii, Hematologii i Chemioterapii w Górnośląskim Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach od 2011 roku. Jej zdaniem trzeba pokazać innym codzienność pacjentów nie ograniczającą się jedynie do leżenia w łózkach - mogą oni nadal być sobą, nawiązywać przyjaźnie, rozwijać pomysły, na które może nie wpadliby gdyby nie choroba, tworzyć nowe, ciekawe rzeczy.

Magda jest 18-letnią dziewczyną, której hobby to gotowanie i właśnie z tym chciałaby wiązać swoją przyszłość. Na łamach tejże gazety pojawią się proponowane przez nią przepisy na smaczne potrawy. Zanim została ona pacjentką, wspierała ludzi w trudnych sytuacjach jako wolontariuszka w swoim rodzinnym Żywcu. W przyszłości też chciałaby pomagać dzieciom chorym onkologicznie, jako wolontariuszka Fundacji Iskierka.

Gdy poznałam Magdę, pozytywnym zaskoczeniem była dla mnie jej otwartość na świat i ludzi, radość i energia życiowa oraz to, w jak szczerzy i pozytywny sposób potrafiła rozmawiać o onkologicznej codzienności. Pomysł gazetki pojawił się u Niej niecały rok temu, gdy podczas kolejnego pobytu w szpitalu czytała Medyczka - miesięcznik Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka. Pomyślała wtedy o tym, że chciałaby wszystkim pokazać, jak wygląda życie na dziecięcym oddziale onkologicznym. Pacjenci leczący się tutaj, pomimo choroby potrafią się cieszyć nawet z drobnostek, radośnie się bawią, rozwijają uzdolnienia, mają typowo dziecięce i młodzieńcze marzenia, uczą się, przyjaźnią, chętnie korzystają z licznych na tym oddziale okazji do rozrywek.

Magda swoim pomysłem zainspirowała wiele osób na oddziale, czego efektem jest bogaty materiał zamieszczony w tym wydaniu zarówno przez samych pacjentów, jak i ich rodziców oraz osoby pracujące na oddziale. Być może nowe, kielkujące już pomysły kolejnych artykułów znajdą się w następnych numerach gazety. Pomysł jej tworzenia jest aktywnie wspierany przez Fundację Iskierka, która na co dzień działa na oddziale pomagając dzieciom i ich rodzicom.



Myślę, że ta publikacja to ciekawy i nowatorski krok do uchylecia szczerze dotąd zamkniętych drzwi oddziałów onkologicznych, dzięki czemu ludzie na zewnątrz nich oraz nowo przyjmowani pacjenci będą mogli z mniejszym lękiem spojrzeć na rzeczywistość leczenia i życia z tymi chorobami, o których dotąd bali się nawet pomyśleć, a które mogą przecież dotyczyć każdego...

Paulina Gałwa - studentka III roku psychologii GWSH

Poznajcie moją historię - Damian Człapiński

Mam na imię Damian, mam 17 lat. Zachorowałem na nowotwór mając 16 lat, a dokładnie 7 Maja 2012 roku. Przed chorobą bardzo dużo uprawiałem sportu i zdrowo się odżywiałem, trenowałem piłkę, chodziłem na siłownię. Jak już się dowiedziałem o chorobie i trafiłem na oddział onkologiczny moje życie bardzo się zmieniło a jako , iż jestem dzieckiem bardzo ruchliwym to musiałem to ograniczyć, a nawet zrezygnować z wielu rzeczy. Oddział onkologii bardzo mnie zmienił, bardziej dojrzałem i zacząłem inaczej

spoglądać na życie, a wręcz bardziej je doceniać i szanować. Teraz bardzo uważam na siebie i się szanuję. Jak trafiłem na oddział onkologiczny na samym początku w ogóle nie zdawałem sobie sprawy jaki to oddział - myślałem, że trochę tam poleżę i wyjdę do domu, jednakże okazało się co innego. Bardzo szybko się z oddziałem oswoiłem jak i szybko zapoznałem tam ludzi , którzy tam byli, i byli naprawdę bardzo fajni. Na tym oddziale bardzo mi szybko mijał czas, bo ciągle coś robiłem: grałem w gry i starałem się brać udział w różnych zabawach. To mi pozwalało

zapomnieć o chorobie. Podczas choroby była mała załamka na samym początku, bo się dużo straciło, a potem tylko z góry. Cały czas się śmiałem i wygłupiałem jak zresztą przez całą chorobę, aż do teraz :)



"Kartka z Pamiętnika"

- praca Maćka Kowalika, która zajęła pierwsze miejsce w I edycji konkursu literackiego "Kartka z Pamiętnika".

Zachęcałam uczniów do pisania pamiętnika na temat życia szpitalnego. Pisali co jest dla nich ważne w trakcie pobytu w szpitalu, co ich cieszy, co niepokoi, co martwi. Dzielili się swoimi przeżyciami, emocjami, uczuciami, które towarzyszą im podczas pobytu na oddziale szpitalnym. Pisanie ma charakter terapeutyczny, pozwala rozładować napięcia emocjonalne oraz przykre przeżycia związane z procesem leczenia - Iwona Trakul - nauczyciel języka polskiego.

26 wrzesień 2011 r.

To był jeden z najstraszniejszych dni w moim życiu. W tym dniu trafiłem po ciężkiej operacji neurochirurgicznej na Oddział Onkologii Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach. Nie potrafiłem wtedy jeszcze poruszać się o własnych siłach, miałem też problemy z mową – odpowiadałem tylko na zadawane mi pytania tak lub nie. Strasznie się denerwowałem, że nagle ze zdrowego, samodzielnego chłopaka stałem się osobą całkowicie uzależnioną od innych. Jednak to co zobaczyłem na korytarzu tego oddziału najbardziej mnie przerażało były to „małe, biedne, całkowicie tyse główki” biegające i śmiejące się. Bardzo się bałem, że wkrótce będę jednym z nich, że już za niedługo stracę włosy. Jednak największego przerażenia

doznałem gdy wprowadzono mnie do przydzielonej sali, w której zastałem bardzo ciężko chorego chłopca, wtedy to usiadłem na łóżku i strasznie zacząłem płakać, prosząc w myślach, aby mama mnie stąd zabrała. Chciałem uciekać z tego szpitala i już nigdy tu nie wracać. Dopiero rodzice przekonali mnie, że musimy tu zostać, aby wyleczyć się z tej ciężkiej choroby, a potem wrócić wspólnie do domu. Cały dzień nie umiałem się z tym pogodzić, dlatego tutaj muszę być podczas kiedy moi koledzy chodzą do szkoły, grają w piłkę czy jeżdżą na rowerach.

Następnego dnia gdy się obudziłem poczułem ogromną wewnętrzną siłę i postanowiłem, że będę chodził. Gdy moja mama to usłyszała strasznie się przerażyła, że zaraz się przewrócę i zrobię sobie jeszcze większą krzywdę. Wtedy puściłem

mamę i przeszedłem cały korytarz. Oprócz chodzenia powróciła mi też mowa, zacząłem mówić pełnymi zdaniami. To co się stało to był cud - otrzymałem ogromną szansę powrotu do normalnego życia, z którego strasznie się cieszyłem. Wiem, że to na pewno dzięki modlitwie całej mojej rodziny dziś mogę samodzielnie chodzić.

Od tego dnia postanowiłem nie poddawać się chorobie, ale walczyć z nią. Z czasem poznałem na Oddziale mnóstwo wspaniałych ludzi, nawiązałem nowe znajomości z kolegami. Dziś już nie boję się tak bardzo tego miejsca wiem, że w chorobie nie jestem sam, a ludzie, którzy są na tym Oddziale są po to, aby pomagać i wspierać wszystkie chore dzieci.

Maciek Kowalik kl VI Rok 2011/2012

Jak dobrze wyglądać w czasie choroby

Być pacjentem oddziału onkologicznego nie znaczy, że jest się innym gorszym człowiekiem. Po prostu jest się człowiekiem chorym, który wymaga specjalnego leczenia. Niestety leczenie bardzo często odbija się na zewnętrznym wyglądzie. Często bladość, wypadanie włosów, utrata paru kilogramów, zmęczenie odbiera radość życia.

Dobrym wyglądem można poprawić sobie samopoczucie. Jest na to kilka sposobów: peruki, chusty, lekkie makijaże, dobrana kolorystyka ubioru.

W trakcie leczenia dla wielu pacjentów traumatycznym przeżyciem jest utrata włosów.

„Mało atrakcyjną” głowę można osłonić ciekawym wiązaniem chusty. Na rynku są chusty w przeróżnych kolorach, wzorach, wielkościach. Jeśli chodzi o wiązanie takiej chusty, to trzeba się tego nauczyć. Najlepiej znaleźć osobę, która sama nosi chusty, pokaże nam co i jak. Można również skorzystać z bogactw internetu. W sieci znaleźć można rysunki, opisy, nawet filmy instruktażowe.

Drugim rozwiązaniem jest peruka. Tu rynek też jest dobrze zaopatrzony. Można wybierać w perukach ze sztucznego czy naturalnego włosa, w różnych długościach, kolorach nawet fryzurach. W tym przypadku radzę poszukać sklepu z perukami gdzie można przymierzyć i dowiedzieć się na temat ich pielęgnacji. Jest to większy wydatek finansowy, dlatego warto również poszukać opinii na forach poświęconych perukom, czy poszukać osób noszących peruki. Pamiętajmy jednak, że peruka musi się podobać przede wszystkim osobie, która ją nosi - musi ona czuć się w niej dobrze, nie koncentrować się na tym, że w ogóle ma ją na głowie. Wyglądamy naturalnie i atrakcyjnie wtedy, kiedy sami tak się właśnie czujemy. Część osób dobiera perukę tak, aby była jak najbardziej zbliżona wyglądem do ich naturalnej fryzury

sprzed wytysienia. Istnieje jednak również spora grupa osób, które robią przeciwnie: przy pomocy peruki eksperymentują z kolorem czy uczesaniem, czasem wybierając fryzury, na które nie odważyliby się w zakładzie fryzjerskim. Jeszcze inni zakupują kilka peruk tak, by co jakiś czas móc cieszyć się zmianą w wyglądzie i uczesaniu.

Co do makijażu to każdy człowiek jest przypisany do jednego z typu urody. Każdy typ ma określoną kolorystykę, aby wyglądać atrakcyjnie i naturalnie. Z całą pewnością odradzam kolory szare i ciemne, które podkreślają bladość i zmęczenie skóry. Polecam makijaż rozświetlający. Do wyboru mamy podkłady rozświetlające, pudry rozświetlające w kulkach, sypkie, róż rozświetlający, rozświetlacz do twarzy (który można stosować na kości policzkowe lub pod łuk brwiowy), korektor rozświetlający pod oczy (szczególnie przydatny przy przekrwionych oczach i cieniach pod oczami). Przy dość szerokim wyborze kosmetyków można dopasować odpowiedni makijaż do rodzaju cery. Makijaż dla i delikatny: lekki podkład, twarz można musnąć kulkami rozświetlającymi lub różem rozświetlającym, w razie potrzeby zastosować korektor rozświetlający pod oczy, cienie w ciepłych, opalizujących kolorach, lekko wytuszczać rzęsy, usta musnąć błyszczkiem w naturalnych odcieniach.

Tak jak w makijażu tak i w ubiorze odradzam kolory szare i ciemne. Osobom szczupłym nie polecam ubrań zbyt obcisłych, które dodatkowo uwydatniają szczupłość

sylwetki oraz za luźnych, które zanadto ukrywają kształt sylwetki. Wygodne nie znaczy nudne! Nie bójmy się używać kolorów jasnych i radosnych eksperymentować w łączeniach kolorów. Sprawi to dużo frajdy i poprawi humor, jak i samopoczucie.

Powyższe porady nie są skierowane tylko do młodych pacjentów oddziału, ale również do rodziców, opiekunów, którzy również często bywają zmęczeni i zapominają zadbać o siebie.

Każdy z powyższych tematów jest zbyt obszerny do szczegółowego opisanego na łamach gazetki. Każda osoba jest indywidualna, i nie wszystko ma zastosowanie uniwersalne. Dlatego w razie pytań i wątpliwości chętnie służę radą. Zapraszam do odwiedzenia mojej strony, gdzie postaram się szerzej opisać powyższe tematy. Również w czasie mojego pobytu z synem na oddziale chętnym osobą z miłą chęcią udzielę porad.

Irena Krypczyk

www.wizazystka-stylistka.pl



„Pokonać Smuteczki Małej Iskierczki” - odczucia rodzica z pobytu dziecka na Oddziale Onkologii, Hematologii i Chemioterapii

Trafiając na Oddział Onkologii, Hematologii i Chemioterapii dziecięcej załamuje się świat każdego rodzica. Zadajemy sobie pytanie: „Dlaczego Nasze Dziecko to spotkało”? Poznajemy diagnozę i chcemy tylko jednego, aby nasze dziecko wyzdrowiało. Przed nami wielomiesięczna walka ze śmiertelną chorobą naszego Dziecka. Co zrobić, aby dać się naszej Iskierce i samemu nie zwariować!!!

Musimy dać dziecku poczucie bezpieczeństwa i postarać się

zorganizować „na wesolo” dłużący się czas leczenia szpitalnego. Czasem się zastanawiam, skąd braliśmy się i pomysły aby przetrwać chemioterapię syna! Filipek w czasie pobytu w Szpitalu był mistrzem recyklingu, z butelek plastikowych tworzył instrumenty muzyczne, pojazdy, maszyny rolnicze itp. Był również wyśmienitym wędkarzem, sam tworzył rybki z papieru i łowił je, osobiście skonstruowaną wędką. Tworzył piękne prace plastyczne, stał się miłośnikiem prac wykonywanych z kolorowego piasku itp. Dla naszego syna pobyt w Szpita-

lu, nie był traumatycznym przeżyciem, ponieważ zawsze był tam z mamą lub tatą, a my staraliśmy się wypełnić ten czas najlepiej jak jest to możliwe. Każdy jego uśmiech był na wagę złota. Byliśmy tam dla Niego!.

Dziś patrząc na jego uśmiechniętą twarz, wiem co jest najważniejsze...

„Pokonaliśmy Smuteczki Naszej Iskierczki”.

Mama Filipka Nieckarz

od PSYCHOLOGA

Jak pomóc dziecku podczas choroby i leczenia ? - dziesięć psychologicznych porad dla Rodziców

1. Rozmawiaj z dzieckiem o chorobie: wyjaśnij na czym polega (stosownie do jego wieku), uprzedzaj o czekających je badaniach i zabiegach (im młodsze dziecko tym w krótszej perspektywie czasu), tłumacz na czym one polegają; przyznaj, że ukłucie igłą przy zastrzyku może boleć, ale trwa krótko i przebiega tym sprawniej, im mniej dziecko się napina, opiera, broni. Dopytuj dziecko, co jeszcze chciałoby wiedzieć; wyjaśnij, że leczenie jest dla jego dobra a nie za karę za niegrzeczne zachowanie. Wyjaśnij prawdopodobny przebieg choroby i leczenia akcentując pozytywne. Posiadanie rzetelnych informacji jest dla dziecka bardzo ważne. Przekazuj informacje w sposób jasny, konkretny, pozbawiony silnych emocji (np. rozpacz, lęku).
2. Dostarczaj dziecku również informacji o tym, co może zrobić, aby pomóc w leczeniu. Zachęcaj do korzystania z pomocy psychologicznej, która może wzmocnić jego własne efektywne radzenie sobie z chorobą.
3. Bądź przy dziecku podczas zabie-

- gów i hospitalizacji, kiedy to tylko możliwe- Twoja obecność, miłość i wsparcie są niezastąpione.
4. W miarę możliwości zapełniaj czas dziecka normalnymi zajęciami, zabawą, nauką, także podczas hospitalizacji; mobilizuj je do aktywności dostosowanej do stanu.
5. Umożliwiaj dziecku wyrażanie jego uczuć, także tych negatywnych: jak strach, złość, rozczarowania, niepewność- nie powinny one być tematem tabu. Można o nich rozmawiać, słuchać, rysować, wyrażać w zabawie maskotkami, opowiadać w formie historyjek, bajek, zwłaszcza takich, w których działanie doznającego ich bohatera i/lub korzystanie przez niego z pomocy innych ludzi, czy bajkowych postaci, doprowadza do pozytywnego zakończenia.
6. Daj dziecku możliwość podejmowania własnych drobnych decyzji, współdecydowania, dokonywania wyborów- kiedy to tylko możliwe.
7. Nie formułuj nadmiernych wymagań wobec dziecka i nie okazuj niezadowolonia, gdy nie jest ono w stanie sprostać Twoim oczekiwaniom- mogłoby to spowodować poczucie

- winy u dziecka, wycofanie, bojaźliwość, bezradność a nawet poczucie utraty zrozumienia i oparcia w Tobie. Chwal dziecko nie tylko za pożądane efekty, ale i za każde staranie ich osiągnięcia (np. za to, że zrozumiało konieczność zastrzyku i bez większego oporu poszło do „zabiegówki”, nawet jeśli w trakcie intensywnie płakało)
8. Nie rozpieszczaj go też nadmiernie, nie wynagradzaj cierpienia za wszelką cenę, gdyż może to wytworzyć postawę roszczeniową, sprzyjając eskalacji wymagań i manipulowaniu przez dziecko, lub przyczyniać się do jego bierności.
9. Dbaj o własne zdrowie i siły fizyczne, a także stawiaj czoła swoim lękom, problemom psychicznym- korzystaj ze wsparcia bliskich, przyjaciół, rodziców innych chorych dzieci, z pomocy psychologicznej.
10. Nie rezygnuj z własnych potrzeb, zapobiegaj wyczerpaniu się swojej energii organizując sobie chwile relaksu, odprężenia.

odWIEDZILI NAS

6 grudnia 2012 roku - ten dzień był szalony dla wszystkich dzieci - od rana ktoś przychodził: jak nie Mikołaje, to piłkarze i Kubuś Puchatek też nas odwiedził!



Przepis na roladki migotki (porcje dla 6-8 osób)

- 4 duże piersi z kurczaka
- 0,5 kg mięsa mielonego
- 1 cebula
- 1/2 papryki czerwonej
- 2 ogórki kiszone
- ser żółty
- pieprz
- sól
- bułka tarta

Pokrojoną cebulę rumienimy na złocisty kolor, dodajemy mięso mielone i razem dusimy.

Piersi rozbijamy, posypujemy przyprawą do kurczaka. Następnie kroimy ogórka, ser i paprykę w paski, i mieszamy z uduszonym mięsem mielonym. Tak przygotowany farsz układamy na piersiach z kurczaka. Zwijamy w roladki. Roladkę wkładamy do rozbitego jajka, potem bułki tartej i smażymy na złocisty kolor. Podajemy z ziemniakami i sałatką. I obiad gotowy!

Jak widzicie na onkologii można gotować z przyjaciółmi. My nie tylko się leczymy, lecz także robimy to co lubimy.

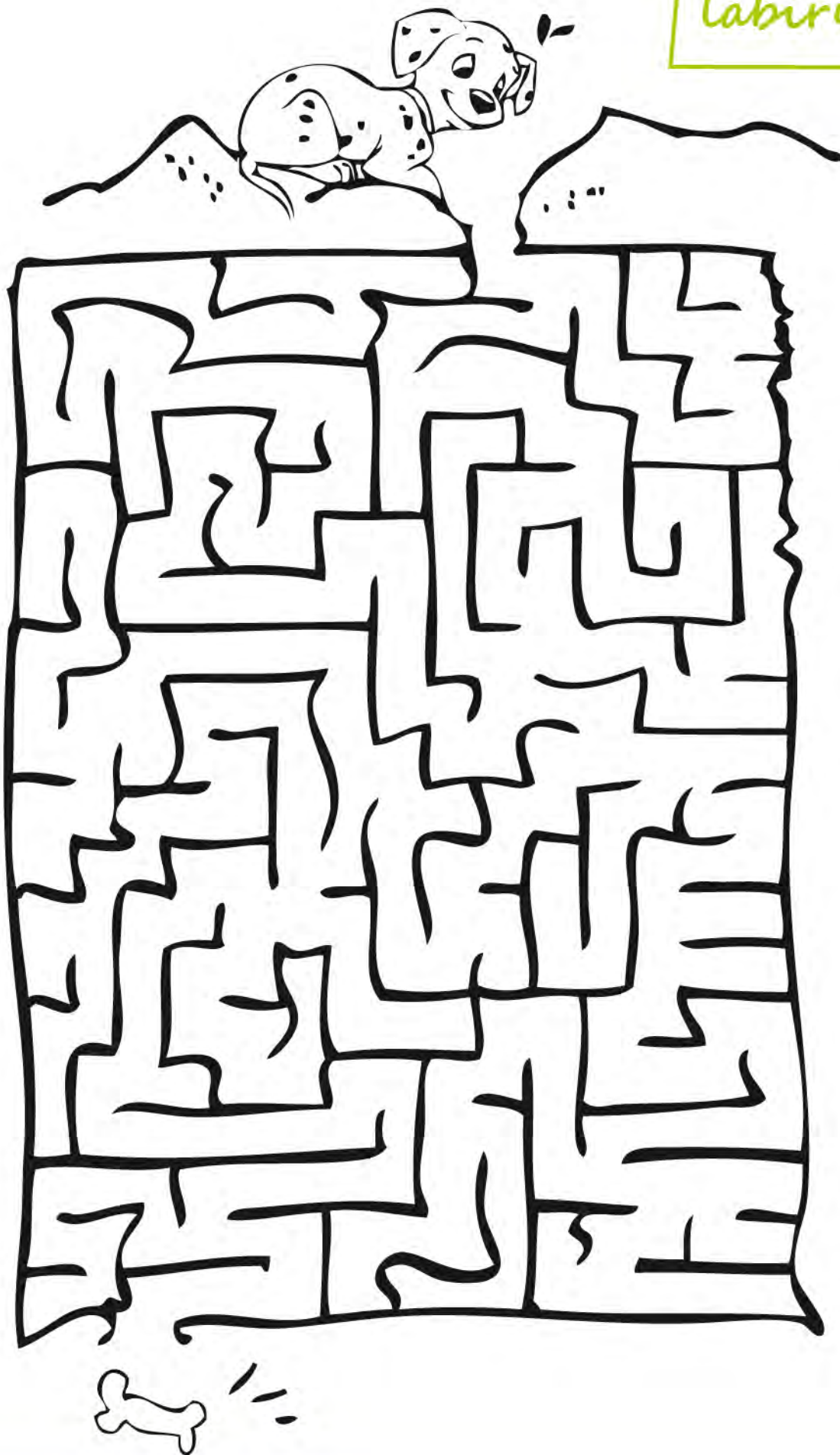


od MALUCHA

l kolorwanka *6*



labirynt



ODDZIAŁOWY BAL KARNAWAŁOWY

12 lutego 2103 roku na Oddziale odbył się bal karnawałowy. Były konkursy, zabawy i taniec. Korowód przebierańców w tym królowny, piraci, biedronka, smurf, koszykarz i inni, przemierzał także szpitalny korytarz i docierał do tych, którzy w zabawie wziąć udziału nie mogli. Szaleli i mali i duzi. Dziękujemy za wspólną zabawę!

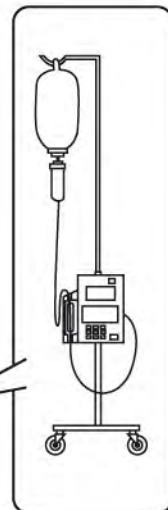






Fundacja ISKIERKA na rzecz
dzieci z chorobą nowotworową
KRS 0000248546

1% JEST DLA NAS



Pomysłodawca: Magdalena Micherda

Wydawca: Fundacja ISKIERKA

www.fundacjaiskierka.pl

Fundacja ISKIERKA na rzecz dzieci z chorobą nowotworową 02- 460 Warszawa, ul. Daimlera 2
Biuro: 41-500 Chorzów, ul. Urbanowicza 19, tel/fax: 32/ 241 26 65, biuro@fundacjaiskierka.pl

Konto: ING Bank Śląski S.A. nr: 16 1050 1588 1000 0023 0023 0170