

ONKO OKEY!

numer 2

GAZETA ODDZIAŁU ONKOLOGII, HEMATOLOGII
I CHEMIOTERAPII W KATOWICACH



SPIS TREŚCI:

TYTUŁEM WSTĘPU.....	str. 1
od PACJENTÓW: MOJA HISTORIA JEST KRÓTKA - DOMINIKA KLEROWICZ.....	str. 2
od PACJENTÓW: BLANKA KRAKOWIAN.....	str. 2
od PACJENTÓW: PROPOZYCJE KOLOROWYCH DAŃ - ASIA KANTOR.....	str. 3
od KUCHNI: MAGDALENA MICHERDA PROPONUJE.....	str. 4 - 5
od RODZICÓW: POCZĄTKI SĄ TRUDNE - IRENA KRYPCZYK.....	str. 6
od RODZICÓW: JOANNA MAŁYSA.....	str. 7
od SŁOWA DO SŁOWNIKA MEDYCZNEGO NA WESOŁO.....	str. 7
od RODZICÓW: MARIA HALSKA.....	str. 7
odDZIAŁ SZALEJE: MARIA HALSKA.....	str. 8 - 9
od MALUCHA: KOLROWANKA I LABIRYNT.....	str. 10 - 11
od STYLISTY: CHUSTA NA GŁOWĘ - MODNE WIĄZANIE.....	str. 12
od PACJENTÓW: PODAWAĆ DOUSTNIE - ASIA KANTOR.....	str. 12
od PSYCHOLOGA: WARTO PRZECZYTAĆ! część 1.....	str. 13
od PSYCHOLOGA: RECEPTA PSYCHOONKOLOGICZNA.....	str. 14- 15
oZDÓB TO SAM.....	str. 15
od KUCHNI: JADŁOSPIS NA TRZY DNI PO ŚLĄSKU.....	str. 16

Pomysłodawca: Magdalena Micherda

Redaktor Naczelny: Fundacja ISKIERKA

Rada Programowa: Pacjenci, Rodzice, Personel

Współpraca merytoryczna: dr Justyna Dubiel

Wydawca: Fundacja ISKIERKA

Skład i opracowanie graficzne: Aleksandra Kaleta-Żmuda / Fundacja ISKIERKA

Kontakt: redakcja.onko@wp.pl

Oddajemy w Państwa ręce drugi numer gazety Oddziału Onkologii, Hematologii i Chemioterapii w Katowicach. W tym miejscu dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do jego powstania, a w szczególności Magdalenie Micherdzie - pacjentce tutejszego Oddziału - pomysłodawczyni tego wydawnictwa. Jednocześnie zachęcamy zarówno pacjentów, ich rodziny, personel, jak i wszystkich zainteresowanych tworzeniem kolejnych numerów gazety do przesyłania proponowanych materiałów tekstowych, fotograficznych, rysunkowych na adres redakcji:

redakcja.onko@wp.pl

Poniżej przedstawiamy Filipa Kubackiego - pacjenta Oddziału - zwycięzcę konkursu na tytuł gazety.

ONKO
😊KEY!



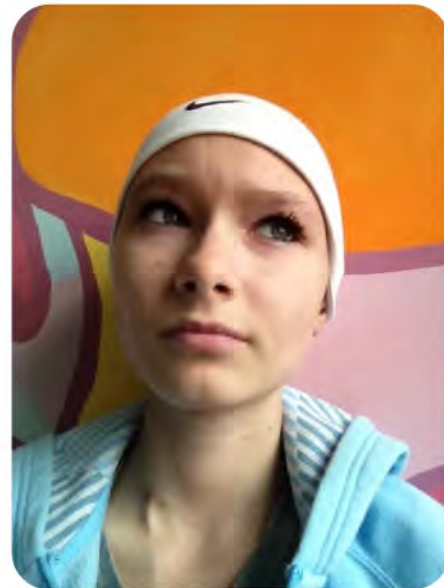
od PACJENTÓW

Poznajcie moją historię

Moja historia jest krótka... Leczę się na Oddziale Onkologii w Katowicach, na który trafiłam po tym jak na neurochirurgii wycięli mi guza mózgu, który okazał się złośliwy... Przeszłam chemioterapię i radioterapię, czeka mnie teraz chemioterapia podtrzymująca. Przy chemioterapii przeżyłam załamanie. Zaczęły pojawiać się pytania, na które nie znam i nie chciałam poznać odpowiedzi. Nikt na oddziale mnie nie kojarzył, mój organizm był słaby i cały czas siedziałam w sali nie rozmawiając z nikim. Lekarze ciągle powtarzali mi, że mam z tym walczyć, że nie po to

trenowałam boks, żeby się teraz poddawać i to mój najgorszy przeciwnik. Posłuchałam ich gdy odżyłam trochę sił pomiędzy chemioterapią i radioterapią. Zaczęłam nowe życie. Pojawiałam się na korytarzu oddziału, poznawałam ludzi. Wszyscy przechodzą to samo: stres, zmęczenie. Najłatwiej byłoby się poddać, ale tak nie można! Trzeba walczyć. Nauczyłam się tego na oddziale, osoby które tam poznałam pokazały mi, że nawet w tak trudnych chwilach można cieszyć się z każdego dnia spędzonego .

Dominika Klerowicz



od PACJENTÓW



rys. Blanka Krakowian

Propozycje kolorowych dań dla dzieci

Na naszym oddziale dzieci często nie mają ochoty na jedzenie. Jednak wy drodzy Rodzice możecie coś na to zaradzić. Kolorowe, proste w przygotowaniu a przy okazji również i zdrowe. Oto kilka ciekawych propozycji w sam raz dla waszych pociech. Życzymy smacznego !

Asia Kantor



źródło: ciachbajera.com i internet

Sałatka z porem i jajem ;) coś na śniadanko ;))

- 6 jajek ugotowanych na twardo
- 100 g pora (biała część)
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 50 g kiełków rzodkiewki
- 5 ogórków konserwowych
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- 4 łyżki majonezu



Pora pokroić na 2-3 cm długości paseczki. Ugotowane jajka obrać i pokroić na ósemki. Kukurydzę odsączyć z zalewy, fasolę wyłożyć na durszlak i przepłukać wodą. Ogórki pokroić wzdłuż na cztery części, a następnie posiekać. Wszystkie składniki wrzucić do miski, dodać kiełki i majonez oraz sól i pieprz i wymieszać sałatkę. Podawać po około 30 minutach, gdy smaki się przegryzą, a por zmięknie.

Roladki schabowe z pomidorami suszonymi i serem topionym. Na obiadzik ;))

- 3 plastry schabu,
- 30 g sera topionego
- 3 pomidory suszone
- 1 łyżeczka oleju
- masło do posmarowania formy
- sól
- pieprz
- 1 kostka wołowa
- 1 czosnek



Każdy plaster schabu rozbić tłuczkiem i oprószyć solą i pieprzem. Położyć plasterka sera topionego i pomidor suszony. Zawinąć w rulonik. Podsmażyć z dwóch stron na rozgrzanym oleju, do zarumienienia. Ułożyć na formie posmarowanej masłem. Kostkę rozpuścić w połowie szklanki wody i dodać rozgnieciony czosnek. Wymieszać i wlać do naczynia z mięsem. Piec w piekarniku ok. 30 min. w 180 st. C. pod przykryciem. Po 15 minutach piec dalej bez przykrycia.

Galette z truskawkami - na mały deserek też można zasłużyć ;)

- 1,5 szklanki mąki krupczatki
- 2 łyżki cukru pudru
- 1-2 łyżki zimnej wody
- 125 g zimnego masła
- truskawki świeże
- kilka sztuk ciasteczek maślanych

Mąkę, cukier, wodę i masło zagnieść razem i schłodzić w lodówce przez 2 godziny. Schłodzone ciasto rozwałkować na oprószonym mąką blacie. Wykroić kółka o średnicy ok. 12 cm. Ciasteczka pokruszyć. Na każdym krążku wyłożyć pokruszone ciasteczka. Truskawki umyć, obrać i pokroić w plasterki lub grubszą kostkę. Ułożyć je na ciasteczkach, zostawiając 2 cm wolnego brzegu. Brzeg ciasta założyć (dociskając dość mocno, by ciasto nie rozwinęło się podczas pieczenia) tak by zachodził na owoce. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni, na ok. 20 minut, do zrumienienia. Podawać z lodami waniliowymi lub oprószone cukrem pudrem. Smacznego :)



Pizza dla dzieci w kształcie węża ;)

CIASTO:

- 2 szklanki mąki
- 3 łyżki oleju
- sól

ROZCZYN:

- 1/3 kostki drożdży
- 1/2 szklanki wody
- łyżka cukru,
- 2 łyżki mąki

FARSZ:

- 30 dag szynki
- 50 dag pieczarek

- 30 dag żółtego sera
- 2 czarne oliwki
- przyprawa do pizzy lub oregano, tymianek i bazyli
- ketchup lub pasta pomidorowa



Do większego garnka wsypujemy mąkę, szczyptę soli i wlewamy olej. W szklance robimy rozczyn i czekamy aż podwoi swoją objętość. Wlewamy do mąki i wyrabiamy ciasto. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce, aż wyrośnie. Wyrośnięte ciasto ponownie wyrabiamy, rozwałkowujemy i wycinamy kształt węża. Ciasto smarujemy ketchupem lub pastą pomidorową, ewentualnie sosem słodko – kwaśnym i wykładamy podsmażone pieczarki, drobno pokrojone plasterki szynki, a całość posypujemy startym żółtym serem. Oczy robimy z czarnych oliwek. Pizzę pieczemy w 180 stopniach przez 25 minut.

Początki są trudne...

Artykuł ten dedykuję wszystkim rodzicom/opiekunom, którzy są na początku drogi walki z chorobą swojego dziecka. A powodem napisania tego artykułu była obserwacja zakłopotanych, czasem nawet zrezygnowanych rodziców, którzy zmagali się z trudną adaptacją swoich dzieci.

Zaczynając od początku, to szczerze i otwarcie mogę powiedzieć, że nasze początki były koszmarem! Mój syn Oliwier mając niecałe 4 lata trafił na oddział Onkologii, Hematologii i Chemioterapii 12 listopada 2012 roku ze zdiagnozowanym mięsakiem (guz Ewinga).

Nie byłam załamana, bo wiedziałam, że muszę być silna, aby wspierać swojego syna.

W głowie miałam jedną myśl: muszę wygrać walkę z tą paskudną chorobą! To był mój cel, który wyznaczyłam sobie w dniu, w którym nam powiedziano o chorobie. Mimo, że jestem osobą energiczną, wygadana, dla niektórych zakręconą, zaczęłam tracić wiarę, że dam radę. Oliwierek, który jest dzieckiem z „charakterkiem”, miał wielki problem z adaptacją na oddziale, gdyż nagle zawałił mu się jego świat. Świat małego dziecka, w którym było wszystko poukładane, przewidywalne. Właśnie zaczął chodzić do przedszkola (był bardzo szczęśliwy z tego powodu), a tu zamiast znanych twarzy i swojego łóżeczka, zobaczył osoby i miejsca nieznane mu, niepokojące i w jego odczuciu zagrażające. Jego zachowanie bardzo się zmieniło! Stał się nerwowy, agresywny, bardzo często płakał, krzyczał, a ja miałam ochotę zapaść się pod ziemię! Bo jak to ja - mama, nie potrafię poradzić sobie z własnym dzieckiem? Było mi wstyd, pomimo że Oli nie był rozpieszczany, nie pozwalaliśmy mu na wszystko, wytyczaliśmy granice i zasady! A do tego doszły problemy z mową - nie był na

etapie swoich rówieśników i na nas złościł się, że nie potrafimy go czasem zrozumieć...

Aktualnie Oliwier skończył trzeci cykl chemii podtrzymującej i zostało mu jeszcze pięć cykli. Leczy się już 7 miesięcy. A czy jest lepiej? - hmm...różnie z tym bywa, ale śmiało mogę powiedzieć, że oswoił się i pobyty są o niebo lepsze niż na początku :)

Kochani rodzice/opiekunowie nie martwcie się zachowaniem swoich dzieci, bo one mają prawo tak reagować! Rozumiem wasz wstyd czy bezradność, wiem jak wam ciężko w takich chwilach, ale przecież musicie mieć siłę, aby wspierać wasze dzieci! Postarajcie się być cierpliwi, a dla niecierpliwych i nerwowych takich jak ja ;) polecam rozmowę z Panią psycholog na oddziale albo skorzystanie z pomocy poza szpitalem, a nawet w trudnych chwilach ze środków farmaceutycznych (jest ich spory wybór, ale najlepiej poradzić się lekarza, które leki byłyby dla was odpowiednie). Pamiętajcie - to nie wstyd! Wy też macie prawo czuć się źle i potrzebować pomocy, jesteście tylko ludźmi... Tak naprawdę, kiedy dziecko zachoruje i czeka go długie szpitalne leczenie, to rodzina choruje razem z nim. Przykład: kiedy nasze dziecko czuje się dobrze, ma apetyt i siłę na wygłupy mimo, że dostaje chemię, to i my mamy lepsze samopoczucie.

Najlepsze, co możecie dać swojemu dziecku to miłość, cierpliwość i rozsądne granice, aby nie czuło się zagubione. No i uśmiech. Tak kochani, uśmiech - dzięki niemu nasze

dzieci czują się bezpiecznie, czują, że wszystko będzie dobrze. A jak widzą wasze smutne, cierpiące twarze i zaptakane oczy, to zaczynają się bać, czują, że dzieje się coś złego, co rodzice próbują ukryć przed nimi. A jeśli nie możecie się śmiać, to przynajmniej nie płaczcie przy waszych dzieciach, bo to źle wpływa na ich samopoczucie. Bądźcie wsparciem, a wasze pozytywne nastawienie i chęć walki z chorobą doda sił waszym dzieciom!

Pamiętajcie – mimo, iż początki bywają trudne, DAMY RADĘ !

Irena Krypczyk, mama Oliwiera



od RODZICÓW

Stracić grunt pod nogami? Czuć jak życie zmienia się o 180 stopni? Przestać być panem swojej codzienności i poddać się temu, co przynosi kolejny dzień? Gdyby nie wiara można by oszaleć! Sama bym się zgubiła, nie dałabym rady... Rodzina, przyjaciele, mąż - to zbyt słaby kaliber, aby podołać cierpieniu. Tylko On, który jest Panem życia i śmierci, który jest ponad tym wszystkim. Jemu zaufać, przyłączyć do Niego, uchwycić się z całej siły jego płaszcza.

Nie puszczać! Wypłynąć na głębiej. Dryfować z Nim po oceanie niepewności. Jak Piotr kroczyć po wodzie. Próbuje... Patrząc na cierpienie mojej córeczki, cierpiąc z nią... Czekając na wyniki, przechodząc przez spadki wyników, kolejne punkcje, wenflony. Jak Piotr kroczyć po wodzie... To, myślę sposób, aby pokonać tę burzę. Tak. Bóg zamieszał w moim życiu, rozsypał wszystko, zamieszał lub dopuścił, aby zamieszano. Ale On może z tego zbudować coś nowego, innego, lepszego.

W to wierzę. JEMU UFAM.

Joanna Matysa, mama Weroniki



od SŁOWA do słownika medycznego na wesoło

część 2

Pokój dzienny - przychodzisz i wychodzisz

Ubikacje - wiesz gdzie się schować

Rehabilitacja - ciężka praca z nadzorem

X-Box - klucz zawsze u Pani Halinki

Świetlica - zrobisz coś dla mnie ładnego z naszymi dwiema

paniami

Kuchnia - mamo/tato zrób mi coś dobrego

Zielone fartuchy - no, żabciu ty moja

Pompa - najlepsza koleżanka

Stojak - partner(-ka) do tańca

Wózek - pojazd marki BMW, Mercedes, Audi lub Maluch, czyli co kto lubi

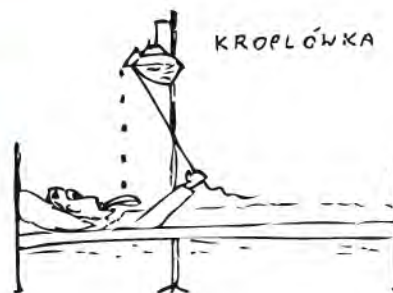
Obiad - 5 gwiazdkowy zestaw

Reżim - m1 z łazienką tylko dla mnie

Świetliki - ci co jadą się opalać

autor pomysłu: Adam Ścierski

Realizacja: dzieci z Oddziału w tym: Magdalena Micherda i s-ka, Michał Płaczek i inni



wyszukała Maria Halska, mama Michała

Szpitalny salon piękności z GWSH

Uśmiech dziecka jest bezcenny - o tym wszyscy bardzo dobrze wiemy i nie podlega to dyskusji - to oczywiste, natomiast nie do opisanania jest uśmiech chorego dziecka. Jak wywołać radość u kogoś, kto zmuszony jest spędzić ogrom swojego czasu w szpitalnych murach? Co zrobić, by w trakcie często uciążliwej terapii, wyzwolić choć odrobinę dziecięcego uśmiechu? Czy to w ogóle możliwe? Tak, o tym przekonaliśmy się 16 maja b.r. podczas odwiedzin Oddziału Onkologii, Hematologii i Chemioterapii Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach.

Jako przedstawiciele kierunku: Kosmetologia Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej w Katowicach postanowiliśmy spróbować umilić nieco czas pacjentom tego Oddziału organizując im Akcję pt.: „Warsztaty stylu”. Małym pacjentom malowaliśmy rączki – farbami do ciała, paznokcie i naklejałymi na nie różnego rodzaju zdobienia. Starsi natomiast mogli skorzystać z porad kosmetycznych dotyczących pielęgnacji skóry i ciała, wyregulować brwi oraz oddać się w ręce wizażystki, by się umalować oraz poznać sekretne triki profesjonalnego makijażu (w szczególności makijażu, który

zatuszuje oznaki zmęczenia i odświeży spojrzenie).

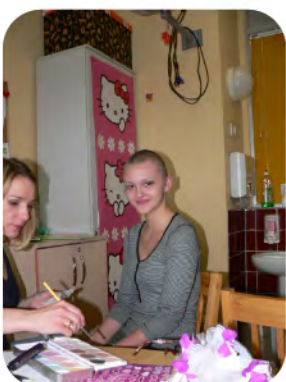
Byliśmy pozytywnie zaskoczeni atmosferą panującą na oddziale. Było po prostu niesamowicie. Niezwykle wzruszył nas pokaz mody w wykonaniu najmłodszych pacjentów. Nie obyło się bez czerwonego dywanu. Modelki i modele prezentowali się wręcz oszałamiająco. Oczywiście nie zabrakło fotoreporterów – przedstawiciel Fundacji Iskierka wykonał masę rewelacyjnych zdjęć. Przez tą chwilę wszyscy mogli zapomnieć o wszelkich trudach codziennego życia i po prostu się pośmiać, zrelaksować. Nie liczył się czas ani rzeczywistość. Wszyscy najwyczał-

niej odpuściliśmy – poculiśmy się jak na prawdziwym pokazie mody, tyle że w wersji juniorów. Czy czegoś chcieć więcej? Szept chorego dziecka, który mówi nam na ucho słowo: „dziękuję” jest jak wygranie miliona w toto lotka. Oby więcej takich akcji.

Kochani pacjenci – w imieniu uczelni życzymy Wam zdrowia oraz tego, aby te cudowne uśmiechy, jakie widzieliśmy u Was ostatnio, widniały na Waszych buziach jak najczęściej. Trzymamy za Was mocno kciuki!!! Do miłego zobaczenia.

Zespół reprezentujący Katedrę Kosmetologii GWSH





od MALUCHA

kolorwanka





labirynt

od STYLISTY

Chusta na głowę - sposób na modne wiązanie

Zawiązana na głowie chusta sprawia, że wyglądamy tajemniczo i zaskakująco. Dzięki gładkiej będziesz wyglądać elegancko, a złota nitka w materiale nada Twojej stylizacji odrobinę zadziorności. Kwiaty i frędzelki to doskonały wybór, jeśli chcesz nawiązać do stroju cygańskiego. Zachęcamy do wypróbowania tego wiązania w różnych kombinacjach!

Krok 1



Krok 2



Krok 3



Krok 4



źródło: <http://moda.wieszjak.pl/zelazne-zasady/297620,4,Chusta-na-glowe--sposob-na-modne-wiazanie.html>

od PACJENTÓW



"Do Pań Pielęgniarek - UWAGA! Podawać doustnie!"

Asia Kantor

WARTO PRZECZYTAĆ ! część 1

Książki napisane przez wybitnych lekarzy, pomagające pacjentom onkologicznym i ich rodzinom w procesie zdrowienia, poprawie jakości życia oraz wypracowaniu prozdrowotnego stylu życia i myślenia:

Adres źródła: <http://www.simonton.pl/taxonomy/term/7> :

• **Zwyciężyć chorobę - Mariusz Wirga, Dom Wydawniczy KOS**

Książka w zwięzłej i przystępnej formie wprowadza czytelnika w sferę medycyny psychosomatycznej i Programu Simontona. Przedstawia czynniki osobowościowe i emocjonalne leżące u podstaw wielu chorób, na przykład chorób krążenia, nowotworów złośliwych i innych. Przeznaczona jest dla tych, którzy chcą nauczyć się rozumieć samych siebie, radzić sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, rozwijać swoją osobowość i poprzez osiągnięcie harmonii psychicznej, odczuwać szczęście oraz czerpać radość z życia w każdym momencie

• **Jak żyć z rakiem i pokonać go? (poprzednio wydana pod tytułem: Powrót do zdrowia) - O. Carl Simonton, Reid Henson, Wydawnictwo Ravi**

Ponad piętnaście lat temu u Reida Hensona wykryto rzadką, nieuleczalną postać nowotworu. Lekarze dawali mu niecałe dwa lata życia. Reid postanowił dotrzeć do dr O. Carla Simontona, światowej sławy pioniera w dziedzinie badań nad wykorzystaniem zdolności umysłu w celu leczenia własnego organizmu. Czytelnik może zobaczyć, jak krok za krokiem dr Carl Simonton pokazał Reidowi, w jaki sposób można być aktywnym uczestnikiem, a nie tylko biernym obserwatorem procesu leczenia. Książka ta stanowi podstawę pracy z pacjentem i jego bliskimi w Programie Simontona.

• **Triumf życia. O. Carl Simonton, Reid Henson. Wydawnictwo Ravi**

• **Racjonalna Terapia Zachowania - podręcznik terapii poznawczo -**

behawioralnej

• **Siły, które pokonają raka: wiara, nadzieja, zdrowie. Wydawnictwo „Charaktery”**

Najważniejsza w leczeniu jest nadzieja, czyli przekonanie, że pożądanе cele są możliwe do zrealizowania niezależnie od znikomości prawdopodobieństwa ich osiągnięcia. Znaczy to, że „mogę wyzdrowieć niezależnie od tego, jak ciężko jestem chory”. Ważne, by wierzyć, że mamy w sobie i wokół siebie to, czego potrzebujemy, choć nie zawsze jest to tym, czego chcemy. Trzeba odnaleźć w sobie przekonania, dzięki którym możemy współdziałać z lekarzem i razem sprawić, że zmieni się jakość naszego życia, a przy okazji wyjdziemy z choroby. I o tym jest ta książka.

Adres źródła: <http://www.drops.pl/>:

• **Wspólnie pokonajmy raka. Onkolog o nadziei. Autor: KRZYSZTOF SKŁADOWSKI, Wydawnictwo: Znak, 2011 Kraków**

Co zrobić, aby wygrać z rakiem? Ta książka daje na to odpowiedź!

Rak. Straszne słowo i straszna choroba. Każdy z nas chyba obawia się, że pewnego dnia usłyszy taką diagnozę w odniesieniu do siebie lub swoich bliskich. I co wtedy?

Ta książka odpowiada właśnie na to pytanie oraz na wiele innych, których chorzy zagubieni w szpitalnych korytarzach często nie mają komu zadać. Omawia przyczyny powstawania nowotworów, ich rodzaje, sposoby diagnostyki i leczenia oraz zapobiegania chorobie. Wychodzi naprzeciw lękom pacjentów i ich rodzin, oswaja z medyczną terminologią, pokazuje, że po chorobie, a nawet w jej trakcie można prowadzić prawie normalne

życie. Łączy osobiste historie pacjentek z rzeczowymi wyjaśnieniami jednego z najlepszych polskich onkologów. Co bardzo ważne - odnosi się do polskich realiów, w których jak najbardziej można wygrać z chorobą i spotkać wspaniałych lekarzy z autentycznym powołaniem.

Wstęp do książki napisał Kamil Durczok, który również był pacjentem profesora Skłodowskiego.

• **Wygrać życie. Rozmowy przeprowadził Piotr Mucharski Autorzy: PIOTR MUCHARSKI, KAMIL DURCZOK, Wydawnictwo: Znak, 2011 Kraków**

Książka ta - powiedział w wywiadzie Kamil Durczok - będzie rodzajem posługi dla tych, którzy będą musieli zmierzyć się z rakiem. Będzie dla tych, którzy mają kogoś chorego blisko siebie albo sami na taką chorobę zapadają. Ale także dla tych wszystkich, którzy chcą wiedzieć, kim jest człowiek w chorobie i jakie stany świadomości mu towarzyszą.

Gala: Choroba nowotworowa jest w Polsce nadal tematem tabu. Kamil Durczok w rozmowie z Piotrem Mucharskim pokazuje, że opowieść o zmaganiach z rakiem nie musi być sensacyjną wiwisekcją. W szczerzy i przejmujący sposób opowiada o lęku przed chorobą, sile nadziei - i zachęca do profilaktyki. Rozmowę wzbogacają głosy onkologów: profesora Bogusława Maciejewskiego i profesora Krzysztofa Skłodowskiego oraz Marianny Durczok, żony Kamila. Książka ta jest dedykowana Marciniowi Pawłowskiemu i jemu poświęcony jest epilog.

dr Justyna Dubiel, psycholog

RECEPTA PSYCHOONKOLOGICZNA

• Zdrowe myślenie

Zdrowe myślenie to jeden z zasadniczych elementów programu psychoterapii Simontona (programu przeznaczonego dla pacjentów onkologicznych i ich najbliższych, stawiającego sobie za cel poprawę funkcjonowania emocjonalnego pacjenta, wzrost zaangażowania w proces leczenia, poprawę komunikacji z otoczeniem itp.) Jest to program o udokumentowanej skuteczności, z powodzeniem stosowany w licznych ośrodkach onkologicznych na całym świecie.

Pacjenci Oddziału Onkologii, Hematologii i Chemioterapii GCZD korzystają również z pomocy psychologicznej inspirowanej podejściem simontonowskim. Cechy zdrowego myślenia:

1. Jest oparte na oczywistych faktach
2. Pomaga chronić nasze życie i zdrowie
3. Pomaga nam osiągać nasze bliższe i dalsze cele
4. Pomaga rozwiązywać najbardziej niepożądane konflikty i unikać ich
5. Pomaga nam się czuć, tak jak chcemy się czuć

Zdrowe myślenie spełnia co najmniej trzy z tych pięciu zasad. Przykładem zdrowego myślenia i zdrowej nadziei jest zdanie: **"Mogę wyzdrowieć, niezależnie od tego, jak bardzo jestem chory"**. Nadzieja jest przekonaniem, że pożądane rzeczy są osiągalne, niezależnie od stopnia prawdopodobieństwa (jednak nie zakłada, że muszą one zostać osiągnięte za wszelką cenę). Tego typu myślenie ma pozytywny wpływ na emocje i zdrowienie.

Ważna jest też wiedza, która pozwala rozwijać prozdrowotne przekonania. Warto pamiętać, że nasz organizm potrafi usuwać

• Relaksacja

komórki nowotworowe już od czasu życia w łonie matki - jest to częścią naszej natury. Komórki raka są słabe, zdeformowane i zaburzone - dlatego mogą być łatwo rozpoznane i usunięte, jeżeli organizm funkcjonuje normalnie. W stanie chorobowym w likwidacji tych komórek pomaga chemioterapia i naświetlania.

Efektywność leczenia zwiększa się także dzięki praktykowaniu przez pacjentów **relaksacji i wizualizacji**. W GCZD pacjenci korzystają z treningu autogennego Schulza, który jest jedną z najskuteczniejszych metod relaksacyjnych polegającą na wytwarzaniu u siebie stanu odprężenia i koncentracji. Stan relaksacji to tak zwany stan autogeniczny, podobny do stanu między sennością a przed-sennością. Pozwala na pasywną koncentrację, bo ćwicząc skupiasz się na własnych sugestiach i odczuciach, a nie starasz się je wywoływać za wszelką cenę. Ćwiczenia z biegiem czasu i kolejnym treningami przestrajają pracę organizmu, wywołując w nim pozytywne fizjologiczne zmiany a także sprzyjają kształtowaniu zdrowego obrazu siebie.

Trening autogenny porządkuje umysł i rozluźnia napięcie emocjonalne. Jest skutecznym narzędziem integrowania i relaksowania psychiki. Sprzyja odnowieniu sił życiowych i jednocześnie wzmacnia układ odpornościowy (z uwagi na aktywizację układu parasympatycznego). Metoda była stworzona początkowo do leczenia nerwic, dziś natomiast jest jednym z narzędzi poprawiających wyniki u sportowców, nadaje się wysłaniem dla każdej osoby, która ma ochotę poprawić swój nastrój, uleczyć skołataną nerwy czy polepszyć koncentrację potrzebną do

• Wizualizacja

nauki czy pracy. Pomaga również w zdrowieniu. Polega na koncentracji na wybranych obszarach ciała i powtarzaniu sugestii dotyczących ciężaru poszczególnych części ciała oraz odczuwanego w nich ciepła. Poczucie ciężaru wywołuje rozluźnienie napięć motorycznych, a odczucie ciepła - rozluźnienie napięć wegetatywnych. Zrelaksowanie ciała sprzyja osiągnięciu równowagi i spokoju psychicznego.

W radzeniu sobie z chorobą i bólem niezwykle pomocna jest też wizualizacja. Dzięki zaangażowaniu naszej wyobraźni możemy przyswajając zdrowe przekonania, wyobrażać sobie pożądane rezultaty. Wyobrażenia pomagają nam w większym stopniu kontrolować leczenie, pozwalają wnieść swój osobisty wkład w proces leczniczy i odzyskiwanie zdrowia. Nasz organizm reaguje na sygnały, które płyną z naszej wyobraźni, tak jakby reagował na rzeczywiste sygnały.

Wyobrażanie sobie spokojnych okoliczności, np. szerokiej, złocistej plaży i połyskującego, spokojnie falującego morza, lub górskiej pachnącej kwiatami łąki, czy kojącego wodospadu otoczonego piękną roślinnością, wprawia organizm w stan relaksu. Spada napięcie psychofizyczne, mięśniowe, neurologiczne, co niweluje odczucie bólu i lęku. Poza tym wyobrażenia odciągają uwagę od przykrych doznań i przekierowują ją na przyjemniejsze odczucia związane z pozytywnymi obrazami.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w takim miejscu, w którym czujesz się bezpiecznie i spokojnie. Porozglądaj się dookoła, zobacz, co się tam

dzieje. Popatrz na otoczenie, na to, co znajduje się obok Ciebie. Pobądź w tym miejscu tak długo jak będziesz miał na to ochotę, tak długo jak chcesz tam być. Do tego miejsca możesz się przenieść w każdej chwili o każdej porze dnia. Wystarczy zamknąć oczy i być tam. Postuchać, co się tam dzieje, wsłuchać się w rytm otoczenia.

Taki trening możesz wykonać samemu. Możesz także korzystać z treningów wizualizacyjnych nagranych na płytach i kasetach, a podczas pobytu na Oddziale korzystać z treningów organizowanych przez psychologa.

Sz szczególnie cenne dla efektywnego i szybkiego leczenia jest wyobrażenie sobie procesów zdrowotnych zachodzących w organizmie. Uzdrawiające leki (chemioterapia) czy promienie podczas naświetlań, jako Twoi sprzymierzeńcy w walce z chorobą mogą być przez Ciebie widziani w postaci konkretnych sił (rzeczy, a nawet postaci) wzmacniających mechanizmy samoregulacyjne Twojego organizmu. W efekcie będzie się wzmacniać armia Twoich „białych rycerzy”, czyli system odpornościowy zwalczający chorobę. Efekty będą jeszcze lepsze, gdy będziesz rysował swoje wyobrażenia- możesz stworzyć np.

komiks na ten temat lub całą kolekcję obrazów.



To jest jedna z ilustracji ze szpitalnej publikacji - „Wyprawa po skarb zdrowia, przewodnik podróżnika” obrazująca (na wesoło) przeganianie „choróbska” z organizmu przez białych rycerzy z armii systemu odpornościowego.

Wizualizacja może też zwiększać skuteczność rehabilitacji ruchowej (nawet u pacjentów okresowo unieruchomionych) - badania kliniczne dowodzą, że podczas wyobrażania sobie ruchu, czy jakiegoś innego procesu, impulsy nerwowe podążają takimi samymi ścieżkami neurologicznymi jak podczas rzeczywistego wykonywania tego ruchu.

- Aby wizualizacja była skuteczna:
- Powinna być poprzedzona relaksacją- stan relaksu wywołuje poczucie spokoju i bezpieczeństwa, podnosi nastrój, wzmacnia koncentrację, wprowadza fale mózgowe na częstotliwość alfa, aktywizuje ośrodki mózgu odpowiedzialne za kontrolę ruchu i ruchy automatyczne
 - Oczy powinny być zamknięte (tym sposobem odcinamy się od rzeczywistości i osiągamy lepszą koncentrację wewnętrzną), pozycja wygodna, otoczenie ciche, bez nagłych i przeszkadzających bodźców
 - Wizualizacja będzie żywa i realistyczna, jeśli użyjesz wielu zmysłów (zobaczysz pożądaną obraz w wyobraźni, usłyszysz skojarzone z nim dźwięki, poczujesz zapachy, doznasz w wyobraźni ruchu lub wrażeń dotykowych- nie tylko pomyślisz o nich) - im dokładniejsza wizja wyobrażanej rzeczywistości tym pełniejszy transfer uzdrawiającego wyobrażenia z umysłu do rzeczywistości
 - Bardzo pomocne podczas relaksacji i wizualizacji jest słuchanie muzyki relaksacyjnej
 - Wizualizację powinno się praktykować codziennie

dr Justyna Dubiel, psycholog

oZDÓB TO SAM



źródło: <http://www.facebook.com/factsoffacts>

Jadłospis na trzy dni po śląsku

Dzień I

Śniadanie (śniadanie):

Malckawa (kawa zbożowa) lub brauza (napój)

Żymła z białym kyjzom (bułka z dżemem)

Obiad (obiad):

Polywka z tomatów z ryżem (zupa pomidorowa z ryżem)

Kartofle z kurczakiem, szałot z warzonych brokuł (ziemniaki, mięso z kurczaka i sałatka z gotowanych brokułów)

Swaczyna (podwieczerek):

Kołaczyki z jabłkiem (drożdżówka z jabłkiem)

Wieczerzo (kolacja):

sznita z wórsztem i tomatem (kromka z wędliną i pomidorem)

Dzień II

Śniadanie:

Tej (herbata)

Sznita z chudym twarogiem

Obiad:

polywka krupnik (zupa krupnik)

kartofle, karminadel warzony i ćwikła (ziemniaki, mielony gotowany, i sałatka buraczana)

Swaczyna:

maszkietki dla bajtlów- choćby konsek ślonskiego biszkopta (czyli dziecięce przysmaki, jak np. kawałek śląskiego biszkoptu)

Wieczerzo:

szałot i sznita z wórsztem (sałatka warzywna i kromka z wędliną)

Dzień III

Śniadanie:

Fefermincka (herbata miętowa) lub tej (herbata zwykła)

Żymła z warzonym mięsem (bułka z mięsem gotowanym)

Obiad:

Nudelzupa (rosół)

Kartofle, trusiok warzony, szałot z marchwii (ziemniaki, indyk gotowany i sałatka z marchewki)

Swaczyna:

apluzyna (pomarańcza) i słodko kyjza (słodki serek)

Wieczerzo:

sznita z belecym :) (kromka chleba z czymkolwiek)

Paulina Gałwa, dr Justyna Dubiel

fundacja
iskierka
akcja lato 2013

Zachęcamy do obejrzenia obszernej relacji z wyjazdów Podopiecznych Fundacji ISKIERKA w ramach projektu Akcja Lato 2013 na www.fundacjaiskierka.pl.
Wszystkich, którym nie udało się skorzystać z wyjazdów teraz, zapraszamy w przyszłym roku!!!





Fundacja ISKIERKA działa na rzecz dzieci z chorobą nowotworową.
Pomaga tym najmniejszym uwierzyć, że warto walczyć,
że wokół są inni ludzie.
Tym dużym, czy też dorosłym, pomaga pomagać.
Bo w życiu najważniejsze jest życie...



jakosć i pasja życia

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

www.fundacjaiskierka.pl

ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO **KRS 0000248546**
Konto ING Bank Śląski S.A. nr.: 16 1050 1588 1000 0023 0023 0170