

# ONKO OKEY!

numer 3

GAZETA ODDZIAŁU ONKOLOGII, HEMATOLOGII  
I CHEMIOTERAPII W KATOWICACH



WYDANIE ŚWIĄTECZNO-NOWOROCZNE



# odDZIAŁOWE świąteczne warsztaty ISKIERKOWE





**Z** dużą przyjemnością oddajemy w Państwa ręce już trzeci numer gazety Oddziału Onkologii, Hematologii i Chemioterapii w Katowicach - wydanie świąteczno - noworoczne. Po raz kolejny dziękujemy pomysłodawczyni tego wydawnictwa czyli Magdalenie Micherdzie. Gorąco zachęcamy wszystkich pacjentów - tych małych i dużych, ich rodziców, a także personel medyczny do przesyłania materiałów do kolejnych numerów gazety na adres redakcji: [redakcja.onko@wp.pl](mailto:redakcja.onko@wp.pl)

## Słońce nie zgaśło, ptaki nadal śpiewają

Ten wywiad przeprowadziłem w październiku 2013 r. w Górnośląskim Centrum Zdrowia Dziecka. Opublikowałem go na swoim blogu, ponieważ posiada wydźwięk uniwersalny. Tak jest, niestety, że gdy z pełnym przekonaniem odnosimy nieraz wrażenie, iż nasz świat się wali, tkwimy jedynie w iluzji. Destruujemy wówczas siebie na własne życzenie. Świat nasz – ten, w którym żyjemy, a nie ten, który wymyśla nasze ego – pozostaje wszak niezmienny: słońce nie gaśnie, ptaki nie przestają śpiewać, gwiazdy płoną tak samo.... I jest w tej rozmowie jeszcze o jednej istotnej sprawie: że najpiękniejsze są podróże w głąb siebie, bo tak naprawdę cały wszechświat jest w nas.

Rozmowa z Aliną Sapa, 18-letnią pacjentką Oddziału Onkologii, Hematologii i Chemioterapii GCZD

– Posiadasz niezwykłą pasję życia, ogrom radosnej energii.

– Skąd pan ma takie informacje?

– Od doktor Justyny Dubiel, tutejszego psychologa.

– Pani doktor jest wspaniała, robi z nami niezwykle rzeczy, które dają siłę do walki z chorobą.

– Słyszałem, że zarażasz swoim uśmiechem. Zawsze byłaś taka radosna i pełna - optymizmu?

– Przed chorobą taka nie byłam. Strasznie marudziłam. Nie miałam do siebie dystansu. Ciężko też dogadywałam się z rodzicami. Zbyt nerwowa byłam. Nauka szła mi opornie, wiele rzeczy odkładałam na później. I często nie wiedziałam, czego chcę. Na przykład teraz dużo czytam. Przedtem tego nie robiłam. Wolałam telewizję. Uwielbiam też tutaj relaksację, którą robi nam pani psycholog, i wizualizację. Odwiedzam wtedy czarodziejskie plaże, łąki... I w takich chwilach odkrywam, że cały wszechświat jest we mnie.

– Podróże w głąb siebie są najpiękniejsze. A kiedy pojawiła się w tobie ta wewnętrzna przemiana?

– Chyba wtedy, gdy trafiłam tutaj, na oddział.

– Cierpisz na bardzo poważną chorobę. Kiedy się o tym dowiedziałaś, pewnie nie było ci łatwo.

– Oczywiście, łezki poleciały. Ale potem powiedziałam sobie, że co ma być to będzie. Najważniejsze, by walczyć i nie załamywać się. Medycyna bardzo się rozwinęła. Trzeba zaufać lekarzom. Dlatego, kiedy przychodzą do mnie doktorzy, mówię: „Bierzcie i róbcie ze mną, co chcecie!”. Pani psycholog zawsze podkreśla: nastawienie musi być dobre, żeby w ciele działały się fajne rzeczy. Ten oddział szpitalny jest również takim okienkiem na świat. Dzięki przebywaniu tutaj, człowiek uświadamia sobie, co w życiu tak naprawdę jest najważniejsze. A kiedy to odkryje, uruchamia się w nim niezwykła radość. Kiedy przyjeżdżam na leczenie, robię zresztą wiele fajnych rzeczy, poznaję ciekawych ludzi, nawiązuję przyjaźnie, a najbliższą mi przyjaciółką stała się Kamila Michalska. Gdybym nie trafiła do szpitala, chyba nigdy bym tego nie

doświadczyła. Człowiek ma też tutaj czas, żeby porozmawiać z samym sobą. Taka rozmowa jest bardzo ważna.

– Jak to jest, że cieszysz się życiem, podczas gdy tyłu ludzi zdrowych chodzi po świecie smutnych, a nawet ponurych?

– Myślę, że wiele osób nie potrafi docenić tego, co ma. Nie umiem zachwycać się chwilą: tym, że wieje wiatr, pada deszcz, świeci słońce albo że przed oczami mignie im spadający jesienią kolorowy liść. Trzeba czerpać radość z najprostszycich spraw. Także z uśmiechu dziecka. Niedawno zostałam chrzestną matką syna mojej siostry. Tak w ogóle mam już trzech siostrzeńców i jedną siostrzenicę. Kiedy widzę ich radość, gdy mówią: „O! Ciocia przyjechała!”, od razu robi mi się cieplej na duszy. Teraz jednak największą siłę czerpię z miłości. Z moim chłopakiem, Mackiem, jestem już ponad pół roku.

– Rozumiem, że Maciek wie o chorobie.

– Kiedy lekarze postawili diagnozę,



byłam z nim dopiero trzy tygodnie. Usłyszałam od niego wtedy, że będzie ze mną bez względu na wszystko i razem tę chorobę pokonamy. A proponowałam mu, żebyśmy zerwali, bo łatwiej rozstać się po krótkiej znajomości niż po dłuższym czasie.

– **Niedawno Maciek oficjalnie poprosił cię o rękę. Gratuluję.**

– Bardzo dziękuję.

– **Słyszałem też, że twoja pozytywna energia porusza niemal wszystkich pacjentów tego oddziału.**

– Może to prawda. Ktoś powiedział, że chyba jestem psychologiem i tylko udaję chorą. Kiedy trafiłam na oddział po raz pierwszy, spotkałam matkę, która była tutaj ze swoją małą córeczką. Rozmawiałyśmy o wielu sprawach, o miłości, małżeństwie, chorobie. Uświadomiłam tej pani, że w każdej sytuacji najważniejsze jest to, by nie tracić wiary i nie poddawać się; że ona musi być silna, by pomagać swojemu dziecku. Nie można koncentrować się na chorobie, mieć złych myśli, bo wtedy ta choroba nabiera siły. Wiadomo: rak – trudna rzecz. Ale tyle osób już go pokonało. Dlaczego więc ja nie miałabym wyzdrowieć? Wiara i dobre myślenie to są rzeczy podstawowe. Nie tylko w chorobie. W zwyczajnym, codzien-

nym życiu – również. Problemy są tylko po to, by je rozwiązywać. A każdy dzień jest niespodzianką. Tak naprawdę nigdy nie wiadomo, co przyniesie kolejny poranek. Wspomniała rzecz, prawda?

– **Fakt. A jak zareagowali na twoją chorobę znajomi?**

– Różnie. Niektórzy „nie udźwignęli” sprawy: tego, że schudłam, że wypadły mi włosy. Ale najbliżsi przyjaciele zostali. To jest najważniejsze.

– **Ludzie często nie wiedzą, jak zachować się wobec chorej osoby, boją się.**

– A czego tu się bać? Chory człowiek to też człowiek. Należy traktować go normalnie. Bez nadmiernej tkliwości, współczucia. Po prostu normalnie. Ta normalność w traktowaniu jest osobom chorym ogromnie potrzebna. Ale różnie z tym bywa. Moi rodzice też nie umieli pogodzić się z moją diagnozą, ogromnie ją przeżywali, zbytnio rozczulali się nade mną. Tymczasem ja niemal od razu uświadomiłam sobie, że nie ma sensu roztkliwiać się nad sobą, tylko trzeba słuchać lekarzy, wierzyć w powodzenie terapii i walczyć. Teraz rodzice uspokoili się już trochę, „dali na luz”. I mówią nawet, że to moje początkowe nastawienie do choroby bardzo im pomogło. Zauważyłam

zresztą, że często jest tak, że to chorzy stają się wsparciem dla zdrowych. A przecież powinno być odwrotnie.

– **Jesteś silna.**

– Uważam po prostu, że życie trwa. I nawet w chorobie trzeba starać się żyć w taki sposób, w jaki żyło się przed chorobą, czerpać siłę i piękno z każdego dnia. Z powodu tego, że zachorowałam, słońce przecież nie zgasło, ptaki nie przestały śpiewać, gwiazdy płoną tak samo jak wtedy, gdy byłam zdrowa. Nie ma więc powodu zbytnio się zamartwiać.

– **Jakie masz teraz marzenia, prócz tego, by wyzdrowieć?**

– Tak naprawdę choroba zesłała mi w głowie na dalszy plan. Najbardziej myślę teraz o swojej przyszłości: ślubie z Maćkiem, posiadaniu dzieci, chciałabym skończyć szkołę zawodową i pójść do technikum, by zrobić dyplom technologa żywności i może potem otworzyć własną kawiarenkę. Ale najbardziej cieszy mnie to, że kiedy dzisiaj opuszczę oddział, pojedę do swoich sióstr i wyściskam wszystkie kochane dzieciaki.

– **Dziękuję bardzo za poświęcony czas i rozmowę.**

– To ja dziękuję.

*Rozmawiał Wojciech Szczawiński*



Wojciech Szczawiński – dziennikarz, publicysta, filozof. Jego wywiady, reportaże i felietony ukazywały się między innymi w „Panoramie”, „Trybunie Śląskiej”, „Zwierciadle”, „Gazecie Wyborczej”. Od 2011 roku felietonista portalu Agaty Młynarskiej Onaonaona.com. Pracował m.in. jako rzecznik prasowy Polskiej Federacji Sportu „Gwardia” oraz Polskiego Związku Karate. W 1998 r. dla dziennika „Sport (gazeta)” spisał wspomnienia mistrza olimpijskiego w skokach narciarskich Wojciecha Fortuny zatytułowane „Skok donikąd”. Jest m.in. autorem książkowych wywiadów z rzeźnikiem, niebawem opublikuje nową książkę – wywiad ze znanym psychoterapeutą Wojciechem Eichelbergerem. Na co dzień pracuje w Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko”. Jego dotychczasowe publikacje książkowe to: „Dziecięce pytania każdego z nas” (Telbit, 2000), „Alchemia Alchemika” (Drzewo Babel, 2001), „Myśli przy końcu drogi” (Wydawnictwo Literackie, 2004) wybór wypowiedzi pacjentów domów hospicyjnych, „Warto mimo wszystko” (Znak, 2006) – wywiad z Anną Dymną, „W poszukiwaniu mistrzów życia. Rozmowy o duchowości” (Jacek Santorski & Co, 2009).



## Kilka słów o przyjaźni.

*Przyjaźń jest najdelikatniejszym  
kwiatem,  
Który rozwija się z wzajemnych  
kontaktów międzyludzkich.  
Jeżeli nie dbamy o niego cierpliwie  
i niestrudzenie,  
Więdnie i usycha, zanim otworzy  
wszystkie swoje pączki.*  
Zenta Marina Raudive

*Czym dla ptaka są skrzydła, tym dla  
człowieka jest przyjaźń: unosi go  
ponad proch ziemi.*  
Zenta Marina Raudive

*A w słodczy przyjaźni niech będzie  
śmiech i wspólne dzielenie przyjem-  
ności.*

*Albowiem w rosie drobnych spraw  
serce odnajduje swój poranek  
i odradza się.*  
Khalil Gibran „Prorok”

*Najlepszym przyjacielem jest ten,  
Kto nie pytając o powód Twojego  
smutku,  
Potrafi sprawić, że znów wraca  
radość.*  
Św. Jan Bosko

*By zapragnąć przyjaźni  
Nie potrzebujesz wiele czasu,  
Lecz sama przyjaźń jest owocem,  
Który dojrzewa powoli.*  
Arystoteles

*Czym sen dla ciała,  
Tym przyjaźń dla ducha - odświeża  
siły.*  
Cyceron

*Pewnego przyjaciela poznaje się w  
niepewnym położeniu.*  
Cyceron

*Gdy cię nie widzę, nie wzdycham, nie  
płaczę;*

*Nie tracę zmysłów, kiedy cię zobaczę;  
Jednakże, gdy cię długo nie oglądam,  
Czegoś mi braknie, kogoś widzieć  
żądam,  
I tęskniąc sobie zadaję pytanie:  
Czy to jest przyjaźń, czy to jest kocha-  
nie?*

Adam Mickiewicz

*Mówiono o nich, że gdy znaleźli  
orzerek,  
Ziarno dzielili na dwoje.*  
Adam Mickiewicz

*Niebo zsyła nam przyjaźń po to,  
żebyśmy mogli się wypowiedzieć i  
pozbyć tajemnic, które nas gnębią.*  
Anton Czechow, Strach

*Nie idź za mną, bo nie umiem  
prowadzić. Nie idź przede mną, bo  
mogę za Tobą nie nadążyć. Idź po  
prostu obok mnie  
i bądź moim przyjacielem.*  
Albert Camus

*Prawdziwy przyjaciel to nie ten,  
który odważa za ciebie całą robotę,  
lecz ten który uświadomi ci, że  
wszystko masz zrobić sam.*  
Edward Stachura

*Przyjaciel to ktoś, kto daje ci totalną  
swobodę bycia sobą.*  
Jim Morrison

*Przyjaciele mogą sobie pomagać.  
Prawdziwy przyjaciel jednak to ktoś  
przy kim możesz być całkowicie  
wolnym, być sobą i czuć. Albo, nie  
czuć nic. Akceptuje wszystko cokol-  
wiek odczuwasz w danej chwili. Na  
tym właśnie polega prawdziwa  
miłość – pozwolić komuś być tym  
kim naprawdę jest.*

Jim Morrison

*Przyjaźni skarbie życia, ludzkości  
zaszczycie!  
Ty dzieląc na połowę,  
w pół powiększasz życie.*  
Kazimierz Brodziński

*Przyjaźń jest najśodsza słodyczą  
ziemi.*  
Św. Augustyn

*Sobie wyświadcza dobrodziejstwo,  
kto je wyświadcza przyjacielowi.*  
Erazm z Rotterdamu

*Wszystkie wielkości świata nie są  
warte tyle, co dobra przyjaźń.*  
Wolter



*Kwiat przyjaźni, czyli Alina Sapa,  
zwana "Łodygą" i Kamila Michalska,  
zwana "Kwiatuszkiem"*



### Jak radzić sobie z chorobą ?

To pytanie zadają sobie zarówno pacjenci naszego Oddziału, jak i wszystkich innych. Nurtuje ono nie tylko osoby aktualnie chore i ich bliskich, ale i wszystkich ludzi, gdyż cierpienia, choroby i wszelkie kłopoty ze zdrowiem są nieodłącznie wpisane w ludzki los. Zagadnienie efektywności radzenia sobie z chorobą jest jednym z głównych zakresów badawczych psychologii klinicznej, a wspieranie pacjentów w tym procesie- podstawowym obszarem codziennej pracy psychologów- praktyków, działających w szpitalach we współpracy z pozostałymi członkami zespołów diagnostyczno-terapeutycznych.

Pacjent oddziału pediatrycznego jest zawsze tzw. pacjentem zbiorowym, to znaczy jest nim zawsze dziecko wraz z rodziną (nie można bowiem oddzielić dziecka od jego podstawowego, naturalnego środowiska). W pierwszym rzędzie od rodziny właśnie, a zwłaszcza rodziców, zależy skuteczność radzenia sobie z chorobą przez samo dziecko.

Pod pojęciem radzenia sobie z chorobą należy rozumieć poznawcze, emocjonalne i behawioralne działania podejmowane zarówno przez jednostki, jak i całą rodzinę w celu sprostania wszelkim wymaganiom związanym z chorobą i procesem leczenia.

Sytuacja choroby nowotworowej dziecka jest wyjątkowo trudna zarówno dla niego samego, jak i dla jego rodziny. Jest poważnym kryzysem sytuacyjnym i egzystencjalnym. Powoduje szereg obciążeń psychicznych u dziecka, w tym przede wszystkim lęk, ból i ograniczenie aktywności. Wymaga też przeformułowania dotychczasowego sposobu życia całej rodziny, a z uwikłanych w cho-

robę jej członków nierzadko czyni „pacjentów drugiego rzutu”. Również po zakończeniu leczenia skutkuje szeregiem problemów psychospołecznych, a nawet może prowadzić do zespołu stresu pourazowego.

Jednocześnie u wielu dzieci i młodzieży po przebyciu choroby nowotworowej, prócz zmian wynikających z naturalnego rozwoju, obserwuje się potraumatyczny wzrost osobowy, polegający na pozytywnych zmianach w spotrzeganiu siebie, w relacjach interpersonalnych i w filozofii życiowej, które pojawiają się w wyniku podejmowanych prób poradzenia sobie z następstwami traumatycznych wydarzeń. Jest on pewnego rodzaju transformacją (czymś więcej niż tylko powrotem do stanu równowagi po traumie), w toku której dochodzi do nadawania sensu, prób zrozumienia aktualnych okoliczności i bardziej fundamentalnych spraw; otwierania się na innych oraz zmian sposobu rozumienia siebie i własnego życia.

Ogólna natura kryzysu, zwłaszcza tak głęboko ingerującego w całe życie człowieka, jak kryzys związany z wystąpieniem choroby nowotworowej, jest zawsze dwuwartościowa- obok ryzyka strat i zaburzeń niesie szansę zmian, rozwoju.

Przemiany rozwojowe są możliwe i powszechne, ale zawsze są wynikiem ogromnego wysiłku adaptacyjnego jednostki wspieranej przez otoczenie. Możliwość wyjścia z kryzysu silniejszym, dojrzałym i lepiej przystosowanym zdecydowanie rośnie, gdy pacjent- czyli dziecko wraz z rodziną- otrzyma odpowiednią pomoc. Nie wystarczy jednak oferta profesjonalnej pomocy, która na naszym Oddziale jest dostępna (w postaci pomocy psychologicznej,

wsparcia psychicznego ze strony lekarzy i pozostałego personelu, a także odwiedzających Oddział fundacji). Potrzebna jest też otwartość na nią ze strony samego pacjenta (a zwłaszcza jego bliskich), świadomość, że warto rozmawiać i korzystać z oferowanej pomocy - trzeba chcieć i umieć po nią sięgnąć.

Nie ma jednego sposobu radzenia sobie z chorobą- idealnego, uniwersalnego dla wszystkich i stałego w każdej sytuacji i na każdym etapie leczenia.

Można jednak opisać optymalną postawę pacjenta wobec sytuacji choroby i leczenia. Najkrócej mówiąc, powinien on być aktywnym uczestnikiem- podmiotem, a nie tylko biernym odbiorcą procesu leczenia.

Pacjent i jego bliscy otwierając się na korzystanie ze wsparcia, sami dostrzegają różne i odpowiednie dla nich możliwości poradzenia sobie z kryzysową sytuacją. Czynnici angażując się w proces odzyskiwania zdrowia stawiają czoła poczuciu bezradności i beznadziei, a tym samym przyczyniają się do poprawy swojej jakości życia. Niezbędne jest jednak odnalezienie w sobie takich przekonañ, dzięki którym zaczną bez oporu współdziałać w procesie leczenia oraz zaangażowanie własnych zasobów (intelektualnych, emocjonalnych, społecznych i duchowych) w proces zdrowienia.

Jakie rodzaje wsparcia psychospołecznego i kiedy będą najbardziej pomocne?

Gdy w określonym momencie u danego pacjenta przeważają tzw. strategie zadaniowe, czyli dążenie do zrozumienia i rozwiązania problemu będącego przyczyną stresu, wsparcie powinno mieć głównie formę infor-



macyjną oraz instrumentalną. Wielu chorych i ich rodziny, w celu lepszego zrozumienia choroby nowotworowej, korzysta z psychoedukacji, czerpiąc od lekarza, psychologa, i innych członków personelu leczącego wszelkie potrzebne informacje, związane ze specyfiką samej choroby, możliwościami i przebiegiem leczenia, profilaktyką itp. Większa świadomość stwarza więcej możliwości radzenia sobie w danej sytuacji, choć oczywiście to chory decyduje, ile w danym momencie chce wiedzieć. Zdobywanie rzetelnej wiedzy na temat nowotworów jest bardzo ważne, gdyż wszelkie niejasności lub domysły są polem do tworzenia się lęków choćby poprzez podtrzymywanie niezdrowych przekonań (jak np. to, że „rak to wyrok”) oraz tworzenie skrajnie negatywnych wyobrażeń odnośnie przyszłości. W ramach psychoedukacji wzmacnia się również mocne strony pacjenta i jego własne możliwości w radzeniu sobie z chorobą. Koncentracja na zasobach oraz dostęp do rzetelnej wiedzy zwiększa u pacjenta i jego bliskich poczucie kontroli nad sytuacją, zaufanie wobec podjętej terapii, a w konsekwencji zaangażowanie w proces leczenia.

Natomiast, gdy przeważają tzw. strategie emocjonalne, czyli zachowania ukierunkowane na usunięcie przykrych objawów będących następstwem stresu (jak dążenie do poradzenia sobie z lękiem, smutkiem, przygnębieniem itp.), najbardziej korzystne będzie wsparcie emocjonalne, realizowane np. poprzez ukazywanie pozytywnych aspektów sytuacji, kreowanie przyjemnych zdarzeń i nasywanie zwykłych okoliczności pozytywnym afektem. Może to być postugiwanie się humorem, sztuką (arteterapia), podejmowanie działań zmniejszających napięcie - jak np. relaksacja, przekazywanie choremu komunikatów „podtrzymujących”, uspokajających i budzących nadzieję.

Wzmocnieniu wewnętrznych zasobów chorego służy także wsparcie

duchowe, polegające na odwoływaniu się do wartości uniwersalnych, jak poczucie sensu, miłości, nadziei, a w przypadku osób wierzących - wiary w Boga i sił płynących z religii. Spośród różnych form terapii psychologicznej, w sytuacji choroby nowotworowej szczególnie skuteczną formą pomocy jest terapia poznawczo-behawioralna, która koncentruje się na myślach i przekonaniach pacjenta, jak również jego zachowaniach pomagających radzić sobie w kryzysie choroby i wspierających proces zdrowienia. Do tego nurtu należy m.in. Racjonalna Terapia Zachowania, o której pisałam już wcześniej, w 2-gim numerze „Onko Okey”. Jej głównym celem jest dotarcie do przekonań pacjenta powodujących ból emocjonalny, a następnie poszukiwanie zdrowszego spojrzenia na daną sytuację. Korygując nieoparte na faktach myślenie negatywne (typu „na pewno umrę”), jak również nadmiernie pozytywne („na pewno wyzdrowię”), nie pozwalające na właściwą ocenę sytuacji i podjęcie adekwatnych działań, dąży się do myślenia realistycznego typu: „mogę wyzdrowieć, niezależnie od tego jak ciężko jestem chory, zwiększając swoje szanse poprzez podjęcie konkretnych działań”. Terapia poznawczo-behawioralna pomaga zmniejszyć cierpienia psychiczne i osiągnąć poprawę nastroju oraz postrzegania jakości życia.

Podobne efekty uzyskuje się dzięki spotkaniom grupy wsparcia, podczas których chorzy i ich bliscy mają możliwość wyrażenia towarzyszących chorobie emocji oraz wzajemnej wymiany doświadczeń. Podczas spotkań tworzą się bliskie, wspierające relacje pomiędzy uczestnikami, którzy stają się dla siebie nawzajem źródłem wiary i nadziei oraz inspiracją do zdrowienia.

W terapii osób chorych na nowotwory często wykorzystuje się techniki relaksacyjne (m.in. techniki oddechowe, trening autogenny, progresywne rozluźnianie mięśni), łącząc je

z wizualizacją - proponuje się na przykład pacjentowi wyobrażenie sobie własnego układu odpornościowego (np. jako armii dzielnych białych rycerzy), niszczącego i usuwającego komórki nowotworowe [o tym również pisałam szerzej w poprzednim numerze „Onko Okey”]. A co z negatywnymi emocjami?

Naturalnym zjawiskiem, zwłaszcza w chorobie nowotworowej, są silne reakcje emocjonalne człowieka. Stanowią one odpowiedź na zagrożenie zdrowia i życia w obliczu choroby.

Tak zwane „negatywne” emocje bywają źródłem dyskomfortu psychicznego, a także fizycznego. Na przykład paniczny lęk objawia się m.in. intensywnym napięciem, drżeniem ciała, przyspieszoną akcją serca, suchością w ustach. Taki stan jest przykry dla każdego, dlatego postrzegany bywa jako negatywny i niechciany. Należy jednak pamiętać, że lęk jest ważny i znaczący w adaptacji do choroby. Podobnie inne „trudne” emocje, takie jak: niepokój, strach, gniew, złość, żal, smutek są właściwe. Zmuszają do „przepracowania” problemu, a także szukania wsparcia psychologicznego. Radzeniu sobie z „negatywnymi” emocjami sprzyja nazywanie przeżywanych uczuć (np. „boję się”), uświadamianie sobie ich źródła (np. „boję się operacji, niesprawności, bólu itp.”), analizowanie faktów, które miałyby potwierdzać lub zaprzeczać przyjętym przekonaniom, szukanie wsparcia wśród bliskich, odwoływanie się do pomocy i wiedzy pochodzącej z wiarygodnych źródeł, tj. od lekarza, psychologa i innych specjalistów dziedzin, związanych z onkologią. Należy zawsze pamiętać, że przykre stany emocjonalne są zjawiskiem naturalnym i przemijającym.

Dlatego warto angażować się we współtworzenie oddziałowej gazety Onko Okey?

Jednym ze skutecznych sposobów nadawania zdarzeniom sensu jest też myślenie narracyjne, czyli opisy-



wanie własnych przeżyć. Tworzenie opowiadania nie jest tylko aktywnością intelektualną czy możliwością wyrażenia emocji, ale bardziej skomplikowanym procesem polegającym na rekonstrukcji obrazu siebie i świata zachwianego przez bolesne i trudne zdarzenia. Pożądane jest w nim odniesienie się w opowiadanej lub pisanej historii zarówno do korzystnych, jak i niekorzystnych aspektów zdarzenia, jednak z przewagą pozytywnych, a także poznawcze konstruowanie zdarzenia, a nie jego proste odzwierciedlenie. Zachęcanie i wspieranie pacjentów w tworzeniu ich narracji - co ma miejsce m.in. w kontekście zapraszania ich do udziału w tworzeniu naszego czasopisma „Onko Okey”, może pobudzać właśnie takie procesy. Prawdopodobnie czytanie przez pacjentów tych opisów, wskazujących na pozytywne wzorce oparte na rzeczywistym doświadczeniu, również może być pomocne. Może to sprzyjać wzbudzeniu pozytywnych emocji i optymistycznych nastawień co do własnych zmagania oraz uruchamianiu efektywnych działań. Wiele badań psychologicznych potwierdza skuteczność kształtowania postaw i zachowań poprzez naśladowanie. Można przypuszczać, że osoby, które zdecydowały się opisać i podzielić się swoją historią, spoglądają siebie jako jednostki dobrze radzące sobie w sensie psychospołecznym, albo przynajmniej chcą takimi być. Dysponując takimi zasobami radzenia sobie, które pozwalają im na pozytywne przewartościowanie swojej sytuacji i na tyle dużą otwartością, by podzielić się swoją narracją na łamach gazety, mogą pełnić ważną rolę wobec innych. Stają się dla nich wzorem do naśladowania, a zarazem kształtują swoje doświadczenie i umacniają własne korzystne nastawienie przez samointerpretację. W tekstach dotyczących reakcji na rozpoznanie choroby i podjętej walki z nią, pacjenci mogą lepiej zrozumieć siebie oraz naturę swoich problemów i trudności. Może to prowadzić

do pozytywnej, trwałej zmiany w postrzeganiu siebie, w aktualnych relacjach oraz ogólnie rozumianej jakości życia, powodować osobowy wzrost, a także wskazywać drogę innym pacjentom- czytelnikom.

Jak najwięcej pozytywnych emocji !  
Rola pozytywnych emocji pacjentów w ich radzeniu sobie z chorobą i z długotrwałym, obciążającym psychofizycznie leczeniem, jest kluczowa. Istnieją dowody empiryczne, że w rezultacie ich przeżywania dochodzi do poszerzenia: uwagi, poznania i działania, zwłaszcza w postaci twórczego rozwiązywania problemów, co z kolei stwarza warunki do budowania zasobów różnego rodzaju: fizycznych, intelektualnych i społecznych. Osoby przeżywające więcej emocji pozytywnych mają też bogatsze zasoby zdrowotne i odnoszące się do wsparcia społecznego. Mogą one być w przyszłości wykorzystane w radzeniu sobie z wyzwaniami życia i trudnymi sytuacjami.

Jak dowodzą badania, zwiększeniu efektów działania pozytywnych emocji przy budowaniu zasobów sprzyja ich pomnażanie, czyli kapitalizacja. Realizuje się ona dzięki wymianie emocji pozytywnych w kontaktach międzyludzkich poprzez opowiadanie, wspomnianie pozytywnych wydarzeń, co buduje zasoby interpersonalne, kształtuje pozytywny obraz własnej osoby, porządkuje pamięć biograficzną i wzmacnia więzi między ludźmi. Realizacja takich przedsięwzięć jak „Onko Okey” wydaje się być dobrym sposobem na tego typu kapitalizację. Podstawą efektywnego radzenia sobie ze stresem choroby jest sprężystość psychiczna i podmiotowe umocnienie

W podtrzymywaniu i rozwijaniu sił do radzenia sobie z chorobą szczególną wagę przypisuje się sprężystości psychicznej. Sprężystość to zespół umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem o dużym nasileniu polegających na elastycznym, twórczym radzeniu sobie z przeciwno-

ściami, wśród których centralną rolę odgrywa zdolność do oderwania się od negatywnych doświadczeń i zdolność do wzbudzania pozytywnych emocji. Osoba psychicznie elastyczna potrafi spoznać problemy jako wyzwania i szanse, wykorzystać wiedzę w sposób elastyczny, wzbudzać emocje pozytywne mając nadzieję na korzystny wynik radzenia sobie z przeciwnościami życia. Jest ona też zdolna do tworzenia i podtrzymywania więzi oraz dawania innym wsparcia.

Z dobrostanem pacjentów onkologicznych jest też blisko powiązane pojęcie podmiotowego umocnienia. Zakłada się, że jest ono drugim kluczowym zasobem ochronnym u osób przewlekle chorych obok sprężystości psychicznej, tak ważnej dla wzbudzenia pozytywnych emocji w sytuacjach trudnych i skutecznego odrywania się od negatywnych doświadczeń. Podmiotowe umocnienie odnosi się do zdolności aktywnego uczestnictwa w wydarzeniach istotnych dla życia jednostki. Zawiera w sobie cztery elementy: kompetencje osobiste, nastawienie grupowe, samostanowienie i pozytywną tożsamość osoby przewlekle chorej. Wymiar kompetencji osobistych obejmuje zdolności osoby do stawiania przed sobą wyzwań i dążenia do ich realizacji. Nastawienie grupowe przejawia się zdolnością do uczestnictwa w grupach i działania z korzyścią nie tylko dla siebie, ale i dla grupy. Samostanowienie polega na broniieniu swoich praw i swobodnym wyrażaniu opinii. Natomiast wymiar pozytywnej adaptacji do choroby przejawia się realistyczną akceptacją własnych ograniczeń przy jednoczesnym przekonaniu, że choroba nie jest w stanie zdominować całego życia.

Potrzeba sensu i dobra jakość życia  
Pacjenci onkologiczni, będąc w sytuacji znacznego kryzysu, mają potrzebę „dążenia do sensu”. Opisywanie i analizowanie własnej historii oraz dzielenie się pozytywnymi narracjami (np. na łamach „Onko



Okey”) z pewnością sprzyja zaspokajaniu tej potrzeby, podobnie jak rozwojowi kreatywności, nabieraniu dystansu do zdarzeń, uruchamianiu optymistycznych i pełnych nadziei nastawień czy poczuciu własnej wartości i sprawstwa. Wszelkie formy wsparcia psychospołecznego, w tym taki projekt jak redagowanie gazety, powinny promować tematykę różnorodnych „zasobów zdrowia”, w tym także tych związanych z duchowością.

W procesie osiągania przez rodziców pozytywnej adaptacji, niezbędna jest na ogół rewizja ich osobistych doświadczeń i wiedzy, wiara w przyszłość i przekonanie, że życie może mieć wartość mimo ciężkiej choroby ukochanego dziecka. Te możliwości wpływające, jak się zdaje, w dużej mierze z zasobów duchowych, a rozwijane przez wgląd i samointerpretację, mogą pomóc im odnaleźć nadzieję i motywację, snuć nowe plany i poszukiwać nowych celów

oraz strategii działań i nowych wartości. Miarą osiągnięcia sukcesu wydaje się być w ich sytuacji podtrzymanie lub polepszenie dotychczasowej jakości życia z uwzględnieniem ograniczeń wynikających z choroby dziecka, jednakże nie w aspekcie kontroli życia przez te ograniczenia, a w aspekcie ich przekraczania. Rodzice zachowujący dobrą jakość życia pomimo doświadczanego cierpienia i codziennych trudności życiowych związanych z ciężkimi chorobami ich dzieci to zatem ci, którzy szukają nowych sposobów, prowadzących do samo-realizacji, rozwoju i dobrego samopoczucia.

Niech każdy doda coś od siebie !  
Wspólnie damy radę !

Drodzy Pacjenci, drodzy Rodzicami-  
opowiadajcie swoje historie, wspomnienia, snujcie plany i marzenia, skłaniajcie się do refleksji i do wszelkiej twórczości.

Ludzie od zawsze pisali pamiętniki,

dzienniki, obecnie prowadzą blogi, a niektórzy z Was piszą do „Onko Okey”. To także istotnie pomaga w skutecznym radzeniu sobie z trudami leczenia choroby nowotworowej dziecka.

Nie zapominajcie też o humorze i śmiechu. Śmiech, powodujący wydzielanie endorfin, stanowi świetną formę relaksu, pozwalając złapać dystans nawet do tak poważnych chorób, jakie leczymy w naszym Oddziale. Dlatego nadsyłajcie też do Redakcji Onko Okey jak najwięcej żartów, żarcików, humorystycznych tekstów, rysunków i ilustracji.

Nie wahajcie się też przysyłać przepisów na smaczne dania, pomysły na radosne zabawy z dziećmi oraz na aktywne spędzanie wolnego czasu. Dzielcie się też wszystkim tym, co sprzyja pokrzepieniu ducha, podziwianiu piękna świata i ogólnej radości życia.

*Justyna Dubiel*

## od PACJENTÓW



**Gdzie jest granat?**

*rys. Blanka Krakowian*



## SMACZNE ŚWIĘTA!!!



Kochane dzieci, w związku ze zbliżającymi się Świętami Bożego Narodzenia, pragniemy podzielić się z Wami, a także z Waszymi rodzicami kilkoma przepisami, które mogą urozmaicić tradycyjne świąteczne potrawy. Mamy nadzieję, że zaspokoją Wasze młode, ale także wymagające podniebienia :)

*Dietetyk oddziałowy wraz ze studentkami IV roku dietetyki*

## Słodkie pingwinki ;) )

- 150g biszkoptów w kształcie krążków
  - 150g wiórków kokosowych
  - 80g cukru pudru
  - 1 torebka cukru waniliowego
  - 150g masła
- Krem:
- 100g masła
  - 2 łyżki kakao naturalnego
  - 50g cukru pudru
- Dodatki:
- 100g białej czekolady (najlepiej gotowa polewa czekoladowa)
  - 80g gorzkiej czekolady (najlepiej gotowa polewa czekoladowa)
  - 50g płatków migdałowych
  - marcepan na dziobki
  - 25 okrągłych biszkoptów



Przygotować miękkie masło, utrzeć z cukrem pudrem i kakao naturalnym na gładką masę. Biszkopty zetrzeć na tarce, wiórki kokosowe zmielić, wsypać do biszkoptów, dodać dwa rodzaje cukru oraz miękkie masło pokrojone w drobną kostkę. Wszystko dokładnie wymieszać, wyrobić na gładką masę. Podzielić na ok. 25 porcji, utoczyć kulki-tezki. W każdej tezce zrobić wgłębienie i napętnić kremem czekoladowym.

Napętnione tezki ustawić na biszkopcie. Stopić białą czekoladę i zanurzać całe tezki. Pozostawić do zastygnięcia. Stopić ciemną czekoladę i zanurzyć tezki do połowy. Podolepiać migdały jako skrzydełka, a na białej czekoladzie zrobić dziobki oraz kropki - oczka. Wstawić do lodówki.





## Drożdżowe batwanki

- dwa i pół kubka mąki pszennej,
- czubata łyżkę cukru,
- pół kubka ciepłego mleka,
- pół kostki stopionego masła,
- cukier waniliowy,
- paczka suszonych drożdży,
- szczypta soli,
- trzy jajka,
- jajko do posmarowania batwanków,
- mąka do posypania stolnicy,
- oraz miska, stolnica, sitko do przesiewania mąki, kubek, filiżanka, pędzelek, folia aluminiowa, blaszka do pieczenia.

Jajka umyj starannie pod bieżącą wodą i wbij je do miseczki. Mąkę przesiej do miski i zrób w niej dołek. Wsyp drożdże i cukier. Wlej mleko, masło oraz jajka i zagnieć ciasto. Przykryj je ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce. Kiedy ciasto wyrośnie, połóż je na stolnicy posypanej mąką. Uformuj z niego batwanki (podobnie jak na rysunku) i utóż na blaszce wyłożonej folią aluminiową. Jajko wbij na talerzyk i rozbettaj widelcem. Posmaruj nim batwanki. Wtóż do nagrzanego do temperatury 220°C piekarnika na około 15 minut.



## Kotleciki z flądry

- flądra 2 szt
- cebula 1 szt
- marchew gotowana 1 szt
- przyprawy
- pieprz
- jajko

Rybę usmażyć lub ugotować na parze. Cebulę podsmażyć na oleju. Butkę namoczyć i odcisnąć. Rybę obrać z ości. Zmleć w maszynce z cebulą, z butką i marchewką. Dodać jajko, jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać odrobinę butki tartej. Zagnieść wszystko razem z przyprawami. Uformować kotlety, obtoczyć w butce tartej i smażyć na rozgrzanym oleju.



## Barszczyk dla najmłodszych

- 1 burak
- 1 marchewka
- ½ małego selera
- ½ pietruszki
- ¼ małej cukinii
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 żółtko
- szczypta majeranku



Warzywa pokroić w drobną kostkę i ugotować w niewielkiej ilości wody (warzywa wrzucamy na wrzącą wodę). Ugotowane na miękko warzywa należy zmiksować na gładką masę. Dodać łyżkę oliwy z oliwek i rozgniecione widelcem żółtko. Można doprawić do smaku szczyptą majeranku.

## Karpik w jarzynach

- 2 dzwonki karpia
- ½ marchewki
- ½ cebuli
- 1 łyżeczka masła
- liść laurowy, ziele angielskie
- koperek do posypania



Dzwonki karpia skrapiamy sokiem z cytryny i odstawiamy na 20 min. Warzywa kroimy w kosteczkę, dusimy w rondelku na niewielkiej ilości wody z dodatkiem 1 łyżeczki masła i z przyprawami. Po ok. 10 min. na warzywa kładziemy rybę i dusimy pod przykryciem ok. 15-20 min. Gotową rybę wraz z jarzynami posypujemy posiekany koperekiem. Przy podawaniu karpia należy uważać na ości! dla najmłodszych potrawę można zmiksować (po usunięciu ości i przypraw (ziele angielskie, liść laurowy)).

Kochane dzieci!

W Bożego Narodzenia czas niech miłość będzie w Was,  
niech pokój wokół panuje, a dobro nad złem króluje!

Życzymy Wam wszystkiego co najpiękniejsze, uśmiechu na twarzy, spełnienia marzeń, wytrwałości i oczywiście zdrowia!!! Wesołych Świąt!

*Dietetyk oddziałowy wraz ze studentkami IV roku dietetyki*



Propozycje ślicznych, pysznych i zdrowych choineczek na świąteczny stół.

Choineczka owocowa



Choineczka „na przystawkę”



Choineczka ogórkowa





## Jak przetrwać zimę w dobrej formie? Pełnowartościowe menu dla dzieci

Zimowy jadłospis dzieci powinien być bogaty w warzywa i owoce, które są uznawane za główne źródło witamin i związków mineralnych. Dziecko powinno spożywać od 4 do 5 posiłków dziennie, w tym trzy duże i dwa małe. Należy zadbać, by przerwy między nimi nie były dłuższe niż 3-4 godziny. Nasze pociechy nie powinny wychodzić z domu bez śniadania, bądź ciepłego napoju, np. mleka.

Zimą ważne jest jedzenie zup oraz bulionów (mają one właściwości rozgrzewające, są również źródłem witamin i soli mineralnych). Do ich sporządzenia możemy śmiało wykorzystywać warzywa z mrozonek, a to dlatego, że produkty mrożone, zachowują wysoką zawartość składników odżywczych i świetnie sprawdzają się w okresach, gdy nie mamy dostępu do świeżych warzyw i owoców. Z mrożonych jagód, truskawek czy też malin możemy z kolei przygotować pyszne i zdrowe desery, jak np. truskawki w galaretkę.

Dieta dziecka powinna być bogata w witaminy, zwłaszcza w witaminę C. Tak zwany kwas askorbinowy będzie miał zbawienny wpływ na odporność malucha. Przyspieszy wchłanianie żelaza w przewodzie pokarmowym, uchroni organizm przed toksycznymi substancjami, a także zabezpieczy przed działaniem wolnych rodników.

Zmobilizuje organizm do walki z drobnoustrojami. Duże ilości witaminy C znajdziemy m.in. w liściach pietruszki, chrzanie, brokułach, brukselce, pomidorach, owocach czarnej porzeczki oraz w truskawkach.

Kolejną, wartą uwagi witaminą jest witamina A. Konieczna do uzyskania prawidłowego wzrostu, współuczestniczy w syntezie śluzu chroniącego tkankę nabłonkową, przez co zapobiega zakażeniom dróg oddechowych, dróg moczowych oraz rogowaceniu skóry. Należy do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Znajdziemy ją zatem w olejach, oliwie z oliwek, maśle, śmietanie, a także w serach i mięsie.

Wspominając o witaminie A, nie można zapomnieć o beta-karotenie. Ta najważniejsza z prowitamin A występuje głównie w produktach roślinnych. Beta-karoten jest naturalnym przeciwutleniaczem, co oznacza, że także chroni ustrój dziecka przed działaniem wolnych rodników. Istotną rolę w diecie dziecka odgrywają również probiotyki, które po spożyciu wzmacniają siły naszego malucha. Występują głównie w fermentowanych napojach, jak: jogurty naturalne, kefir, maślanki oraz w kwaśzonych warzywach (kiszone ogórki i kapusta).

### Przepisy na zimową zupę

#### Mieszanka warzyw mrożonych (3 osoby)

- bukiet 6 warzyw
  - filet z kurczaka 240 g
  - ziemniaki 300g
  - naturalne przyprawy: odrobina soli, pieprz zieleny, lubczyk, koperek
- Do ugotowanej zupy dodajemy śmietanę 12%, a dla dzieci z nadwagą jogurt naturalny lub mleko 2%.

#### Zupa krem z brokułów

Do jej przygotowania potrzebujemy ok. 0,5 kg brokuła. Brokuła najpierw oczyszczamy i rozdzielamy na mniejsze różki. Najpierw gotujemy pietruszkę, marchewkę, a następnie dodajemy brokuła, po czym wszystko razem miksujemy. Do sporządzonego w ten sposób kremu dodajemy oliwę z oliwek, którą możemy równie dobrze zamienić na półtorej łyżki oleju rzepakowego. Na koniec zostawiamy kilka różyczek brokuła i plasterków marchewki, którymi ozdabiamy całość. Zupę można podawać z groszkiem ptysiowym lub grzankami, najlepiej własnej produkcji.

*mgr Irena Mańkiewicz-Żurawska,  
dietetyk*



Stres towarzyszący nam na co dzień, siedzący tryb życia, również nadwaga – to wszystko sprawia, że kręgosłup może odmówić nam posłuszeństwa. Choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy bóle kręgosłupa mogą być skutkiem długotrwałego stresu. Napięcia emocjonalne pociągają bowiem za sobą reakcje fizyczne takie jak nadmierne napięcie mięśni grzbietu, a to z kolei sprzyja przemieszczeniom w obrębie dysku oraz drobnych stawów przykręgosłupowych. W konsekwencji pojawia się ból. Im słabsze mięśnie, tym większy ucisk na krzyż i krążki międzykręgowce i tym szybsze „zużywanie” się kręgosłupa. Dlatego jednym z pierwszych zaleceń przy bólach pleców jest odpowiednia gimnastyka. Zobacz, jak niewiele trzeba zrobić, by plecy przestały dokuczać.

Poniżej przedstawiam dla chętnych przykładowy zestaw pięciu ćwiczeń:

#### Ćwiczenie 1.

Leżąc na wznak należy wyciągnąć maksymalnie lewą kończynę górną i dolną wykonując wdech i maksy-

malnie napinając mięśnie. Następnie przy wydechu należy rozluźnić mięśnie. To samo ćwiczenie wykonujemy po prawej stronie.

#### Ćwiczenie 2.

Leżąc na wznak należy wziąć wdech i nie wypuszczając powietrza wykonać powolny skręt najpierw stóp, potem całych kończyn dolnych i następnie dolnej części kręgosłupa w lewo. W tym samym czasie wykonując skręt głowy i górnej części kręgosłupa w prawo. Wracamy do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie należy wykonać na drugą stronę. Pierwszy skręt wykonujemy delikatnie a z każdym następnym zwiększamy zakres skrętu.

#### Ćwiczenie 3.

Stojąc w lekkim rozkroku należy podnieść ręce do góry i rozpocząć zataczanie „małych kółek” w prawo. Przy każdym obrocie staramy się nieznacznie powiększyć „malowane kółko”. To samo powtarzamy „malując kółka” w drugą stronę.

#### Ćwiczenie 4.

Stojąc prosto ze złączonymi stopami

i kończynami górnymi swobodnie opuszczonymi wzdłuż tułowia należy na wysokości podbrzusza spleść dłonie i wykonując wdech unieść je do góry ponad głowę. W czasie podnoszenia kończyny górne są zgięte i przemieszczają się blisko ciała. Ważne - część lędźwiowa pleców (kręgosłupa) powinna być w tym momencie lekko wypchnięta do tyłu. Należy pozostać w tej pozycji przez chwilę, wykonując kilka swobodnych oddechów.

#### Ćwiczenie 5.

Stojąc wykonaj przysiady na całych stopach. Jeśli Twój staw skokowy jest słabo rozciągnięty i nie potrafisz utrzymać równowagi można stanąć w większym rozkroku i skierować je nieco na zewnątrz.

Ilość powtórzeń uzależniona od indywidualnych możliwości osoby wykonującej ćwiczenie.

Każde ćwiczenie można dodatkowo przeplatać ćwiczeniami oddechowymi.

*mgr Alina Sarat, fizjoterapeuta*

## Nasi mali bohaterowie.

## od RODZICÓW

**T**ak - to najlepszy tytuł jakiego mogłabym użyć. Bohaterowie bajki jaką jest życie. Mocarze, którzy walczą z najtrudniejszym wrogiem - chorobą. Którzy zwyciężają, upadają, tracą i odzyskują siły, aby na nowo obdarzać nas uśmiechem, nas przytulać, zaśpiewać nam piosenkę, pokolorować dla nas książeczkę. Wszystko dla nas. Czasami tracą siły, mają do tego prawo, wyniki

spadają, a oni sami słabną. To trudny czas dla nich i dla nas rodziców. Dałoby się wszystko, aby tylko się odbić, wrócić do formy, ale to wymaga czasu. I cierpliwości, zwłaszcza naszej. Nasi mali bohaterowie... Widzą więcej, czują więcej, są jedyni w swoim rodzaju.

Życze z Okazji Świąt Bożego Narodzenia bohaterom i ich rodzicom, sobie i mojej bohaterce: dużo radości, ciepła

Betlejemskiej grotty, ciepła miłości rodzinnej, zapachu świeżej choinki, śpiewu wspólnej kolędy. A Nowy Rok niech przyniesie w worku Zdrowie i jeszcze raz Zdrowie, długo długo nic... a potem resztę wymarzonych prezentów. Jesteście wspaniali.

*Asia Matysa - mama Weroniki.*



## MAŁA JUANITA, HULTAJ I CARLOS

Mała Juanita mieszkała w Hiszpanii wraz z rodzicami i malutkim kundelkiem, którego przygarnęła ze schroniska, a wabił się Hultaj, ponieważ ciągle psocił. Juanita bardzo lubiła codzienne wycieczki z Hultajem, który wiecznie plątał jej się pod nogami i szczekał w niebogłosy na wszystkich przechodniów, mówiąc w psim języku: „Dzień dobry wszystkim, hał hał...”, piękny dzień dziś mamy, hał...”, uszy do góry, hał-uuu...”, ale nikt mu nie odpowiadał, bo nikt nie znał psiego języka, tylko Juanita śmiała się z wrzasków swojego pieska.

Dom Juanity stał w pięknej okolicy, blisko było niebiesciutkie morze z żółtym, ciepłym i gładkim piaskiem, gdzie dziewczynka lubiła spacerować z niesfornym Hultajem, rzucając mu jego ulubioną pomarańczową piłeczkę, która rzeczywiście przypominała smakowitą pomarańczę. Wokół była bujna zielona roślinność, liczne palmy, które dawały trochę cienia zmęczonym słońcem mieszkańcom. Pewnego pięknego, słonecznego dnia, dziewczynka jak zwykle wybrała się z pieskiem na pobliską plażę, zabrała ze sobą miękkie kocyk w różowo-niebieską kratkę oraz jakieś przekąski i butelkę wody dla siebie i Hultaja. Piesek oczywiście wziął do pyska swoją piłeczkę, bez której nie ruszał się na zewnątrz. Biedny, nie mógł przez to nikomu szczekać: „Dzień dobry”, ale Juanita znając taką potrzebę swojego pupila, postanowiła go wspomóc i witała wszystkich przechodniów, a piesek merdał ogonem z zadowolenia. Znaleźli miejsce pod dużą palmą, gdzie Juanita rozłożyła kocyk i wyładowała z niego wszystkie zakąski wraz z butelką wody. Piesek niecierpliwiał się, ponieważ chciał się bawić i biegał wokół palmy, chcąc dogonić swój ogonek. Wreszcie się doczekał,

Juanita przebrana w strój kąpielowy, w śliczne kolorowe kwiatki, wstała z kocyka, wzięła w ręce piłeczkę i rzuciła Hultajowi. Piasek wyleciał jak strzała, przeskakując przeszkody niczym królik, chwytając powietrze w rozdziawioną paszczę. Po chwili przyniósł piłeczkę w uśmiechniętym, obślinionym pyszczku, prosto pod nogi swojej pani. Juanita szybko zabrała pomarańczową piłeczkę i nie oglądając się za siebie, wyrzuciła ją ile sił w rękach. Hultaj znowu wystrzelił jak z procy, ale w tym samym momencie dało się słyszeć jęknięcie: „Auuu!...”, odwróciła się szybko i zauważyła trzymającego się za głowę chłopaka, który w drugiej ręce trzymał piłeczkę. Dziewczynka podeszła do chłopca, żeby go przeprosić i odciągnąć Hultaja, który zaczął tarmosić mu sznurówki, próbując zjeść je jak makaron.



Chłopiec był trochę oszołomiony, ponieważ dostał prosto w czoło, aż mu okulary spadły z nosa, a książka którą czytał, poleciała jak ptaszek pół metra dalej. Juanita śmiała się trochę, ale próbowała być poważna, odciągnęła przeżuwającego sznurówki Hultaja, podała chłopcu okulary oraz książkę i przeprosiła go, jednocześnie przedstawiając się. Po chwili usłyszała: „Carlos... jestem Carlos...”. Dziewczynka od razu polubiła chłopca, ponieważ był całkiem inny niż jej koledzy, miał blond włosy,

niebieskie oczy i jaśniejszy od niej kolor skóry. Uśmiechnęła się do niego, a Carlos z bolącym siniakiem na czole, rozczochraną fryzurą i brudnymi okularami wyglądał co najmniej jakby przeszło po nim stado baranów. Carlos był zawstydzony, ponieważ Juanita bardzo mu się spodobała, miała śliczne ciemne włosy, opadające na ramiona i cudowne brązowe oczy, oprawione firanką czarnych rzęs oraz oliwkową cerę. Tę uroczą chwilę przerwał szczekaniem Hultaj, który z zadowoleniem obsikiwał książkę Carlosa. Chłopiec krzyknął: „O nie! Tylko nie to!”, Juanicie było wstyd za pieska, obiecała odkupić książkę. Umówili się zatem na następny dzień w tym samym miejscu.

Następnego dnia dziewczynka trochę źle się poczuła, Hultaj od razu wyczuł, że coś się dzieje z jego panią i szybko pobiegł po rodziców Juanity, a oni zadzwonili po lekarza Fernanda. Fernando osłuchał dziewczynkę, zobaczył gardło i kazał powiedzieć: „Aaaaa...”, właśnie w tej chwili Juanicie przypomniał się Carlos, chciała wyjść żeby się z nim spotkać, natomiast lekarz kategorycznie zabronił jej wychodzić. Juanita postanowiła więc napisać wiadomość do Carlosa, aby przyszedł ją odwiedzić. Poskładała karteczkę i włożyła Hultajowi za obroź, poprosiła pieska aby zaniósł wiadomość chłopcu, który czekał na plaży. Piesek był bardzo mądry i szczeknął do dziewczynki, potwierdzając że rozumie rozkaz.





Lekarz Fernando po rozmowie z rodzicami przyszedł do Juanity i powiedział, że rodzice zgodzili się na jej leczenie i niedługo dostanie zaproszenie do pewnego miejsca zwanego Zdrówko Zdrój, tam otrzyma potrzebne lekarstwa, ponieważ jest chora na Skorupiaka Kluskowatego. Kiedy lekarz Fernando wychodził, w drzwiach poturbowali go zziębnięci Hultaj wraz z Carlosem, ale na szczęście lekarzowi nic się nie stało. Juanita opowiedziała chłopcu o zaproszeniu do Zdrówka Zdroju i o chorobie, Carlos, w tym samym momencie wykrzyknął: „Będę odwiedzał Cię codziennie! Mój tata tam pracuje! Można tam malować po ścianach, oglądać bajki, jest tam dużo dzieci...!”. Juanita bardzo się ucieszyła ze słów swojego przyjaciela. Zaproszenie przyszło do domu dziewczynki na drugi dzień, było bardzo kolorowe i ładnie pachniało. Mama Juanity spakowała ją i razem z tatą pojechali do Zdrówka Zdroju. Hultaj został w domu, aby go pilnować.

W Zdrówko Zdroju Juanita dostała swoje łóżko i ścianę do malowania oraz musiała chodzić w piżamie, ale cieszyła się z tego, ponieważ w domu nie mogła cały dzień wędrować w szlafroku. Carlos odwiedzał ją

codziennie jak obiecał, zabierał także z domu pomarańczowe cukierki, które dawał przyjaciółce. Były one zaczarowane przez chłopca, ponieważ dziewczynka z dnia na dzień czuła się lepiej. Lekarze nie mogli w to uwierzyć, zastanawiali się czy to rzeczywiście cukierki dają taką moc Juanicie? Lekarz Fernando także cieszył się z lepszego zdrowia swojej małej pacjentki.

Kiedy dziewczynka odzyskała swoje siły i mogła już powoli wychodzić za zewnątrz, Carlos wpadł na pewien pomysł, postanowił podarować przyjaciółce duży, pomarańczowy lampion, w którym miała umieścić karteczkę z napisem:

„Ja Juanita wygrałam ze Skorupiakiem Kluskowatym i Jestem Szczęśliwa!”.

Tak też zrobili, oczywiście Hultaj nie zamierzał przegapić takiego wydarzenia i po cichutku zapakował się do autobusu, który jechał do Zdrówka Zdroju, musiał niestety jechać na gapę, bo zapomniał portfela, ale na szczęście nikt nie sprawdzał biletów. Wygląda na to, że Carlos, Juanita i kundelek Hultaj razem pokonali chorobę i razem wystali ją lampionem tam gdzie pieprz rośnie, z zaklęciem, aby nigdy nie wróciła!!!

Przyjaźń między dziewczynką i chło-

pcem trwała jeszcze długo, oboje spędzali wolny czas na pływaniu w morzu, spacerach po plaży z Hultajem i jedzeniu pysznych cytrusów, które oboje uwielbiali.

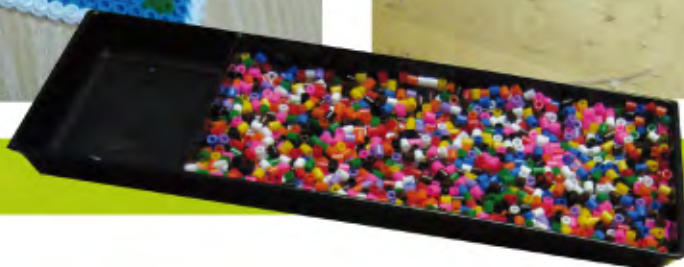
Carlos postanowił, że w przyszłości będzie pomagał ludziom jak jego tata, spróbuje także wynaleźć jeszcze skuteczniejszy lek na Skorupiaka Kluskowatego niż pomarańczowe cukierki. Juanita natomiast postanowiła podróżować, chociaż zawsze się tego obawiała, postanowiła że spróbuje i będzie pomagała innym dzieciom w walce z chorobą, i dawała nadzieje na to, że wiara i przyjaźń czynią cuda.

*Agata Orzechowska,  
studentka IV roku Psychologii GWSH  
rys. Monika Gołębiowska*





# ONKO ARTYŚCI PREZENTUJĄ











## mini Disco na oddziale

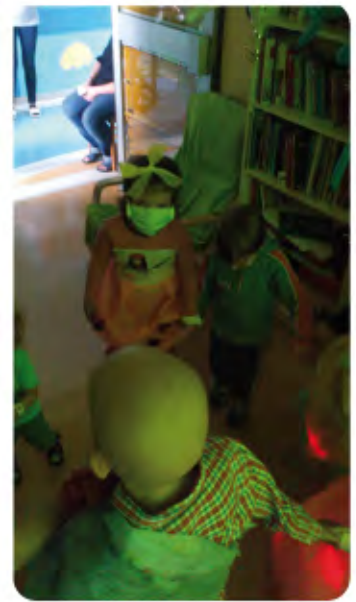
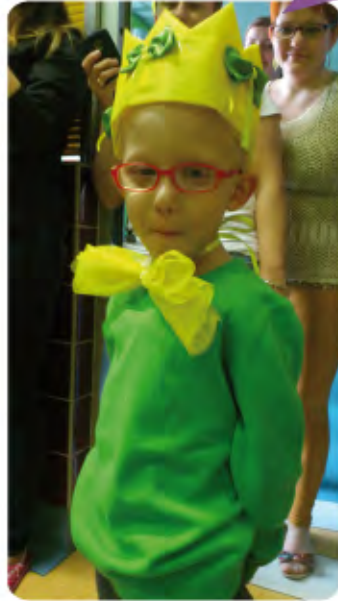
Pomysłodawczyniami przygotowania imprezy, która ostatecznie sprawiła dużo radości dzieciom przebywającym na oddziale szpitalnym, były dwie małe pacjentki Lenka i Natałka. Z dnia na dzień dziewczynki z pomocą innych dzieci pod czujnym okiem Pani Lucynki ze świetlicy i swoich rodziców przygotowały zaproszenia, kolorowe dekoracje oraz wystrzałowe dyskotekowe stroje, które miały uświetnić to wydarzenie. Ciężka praca każdego dziecka zaowocowała wspólnym przyjęciem.

Efekt przerósł oczekiwania wszystkich. I tak od niewielkiego przyjęcia przy laptopie, staliśmy się świadkami prawdziwej spontanicznej dyskotekowej imprezy. Dzieci były zachwycone, uśmiech nie schodził z ich twarzy, a rodzice zaśmiewali się do łez. Do wspólnej zabawy zapraszał DJ Maciek, który dzięki zaproszeniu Państwa Motyka (rodziców Marty), mnóstwem pozytywnej energii i doniosłym głosem rozgrzewał atmosferę wśród małych pacjentów. Na zmęczone zabawą dzieci czekał zaopatrzony przez

rodziców mini bufet. Zadbano również o scenografię i dyskotekowy charakter zabawy - nie zabrakło kolorowych świateł, balonów i wytwornicy dymu i baniek. Całość uświetniło przybycie tajemniczego gościa, który wywarł największe wrażenie wśród uczestników imprezy. Dzieci chętnie brały udział we wspólnej zabawie i tańcach z sympatycznym tygrysiem Disney'a. Świetna atmosfera i radość imprezowiczów udzielała się nie tylko rodzicom i opiekunom, ale i także całemu personelowi oddziału.









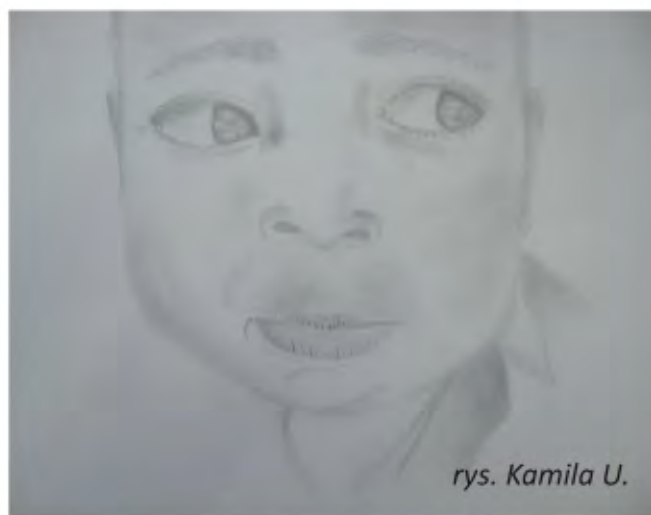
## od PACJENTÓW

Zawsze w styczniu odbywa się ogólnopolska akcja "zimowe ptakoliczenie" organizowana przez OTOP. Dzieci, które będą w tym czasie w domu i mają karmniki, mogą policzyć ile ptaków jest przy ich domku, a potem przesłać wyniki obserwacji do OTOP i w ten sposób przysłużyć się ochronie ptaków.

Więcej informacji na: [www.otopjunior.org.pl](http://www.otopjunior.org.pl)



## od PACJENTÓW





# KONCERT FUNDACJI ISKIERKA PASJA ŻYCIA 2013

Szanowni Państwo! Za nami wielkie wydarzenie: Koncert Fundacji ISKIERKA - Pasja Życia 2013 w Teatrze Rozrywki w Chorzowie. Ogrom pracy i przygotowań, ale i wielka radość ze wspólnego muzycznego spotkania. Zaiskrzyło!!!







*jakość i pasja życia*

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

[www.fundacjaiskierka.pl](http://www.fundacjaiskierka.pl)

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