



**GAZETA  
BEZPŁATNA**



w tym numerze

nadzieja  
» str. 4 - 5

# Mają szansę na życie i miłość

W Krakowie przy ul. Przybyszewskiego 39 znajduje się wyjątkowe okno – „Okno Życia”, gdzie matka, która z różnych powodów nie jest w stanie zaopiekować się nowonarodzonym dzieckiem, anonimowo może je pozostawić. W ten sposób, zostawiając maleństwo, nie naraża go na żadne niebezpieczeństwo. Noworodek ma bowiem zagwarantowaną opiekę.

Dość do okna jest bezpośrednio z chodnika od strony ulicy. Jest ono z daleka widoczne, oznaczone papieskim herbem Jana Pawła II, logo Caritas i napisem „Okno Życia”. Otwiera się od zewnątrz. Wewnątrz jest miejsce na pozostawienie niemowlęcia. Jest tam oczywiście zamontowane ogrzewanie i wentylacja. Po otwarciu

okna od razu uruchamia się alarm, który wzywa mieszkające w domu siostry nazaretanki.

„Okno Życia” powstało, aby zwrócić uwagę na problem dzieci porzucanych na ulicy lub na śmietnikach. – Kilka lat wstecz środki masowego przekazu często informowały o makabrycznych zdarzeniach, takich jak odnajdywanie

niemowląt przy kontenerach, podkładaniu dzieci w reklamówkach – mówi siostra Józefina. – Życie tych dzieci było niejednokrotnie zagrożone. Stąd też Kościół krakowski postanowił podać rękę zdesperowanym matkom, które z różnych nieraz przyczyn na pozostawienie niemowlęcia się decydują. Postanowiono więc znaleźć miejsce,

gdzie matki zupełnie anonimowo mogłyby położyć dziecko i zostanie ono uratowane. Postanowiono poświęcić więc „Okno Życia”. 19 marca 2006 roku dokonał tego ksiądz kardynał Stanisław Dziwisz.

Okno jest to wspólna inicjatywa

dokończenie str. 5 »



■ **Domowe hospicjum**  
Dzięki wolontariuszom łatwiej jest przetrwać trudny czas nieuleczalnej choroby.  
czytaj str. 4 »

■ **Życie powikłane... grypą**  
Grypa a choroba wieńcowa. Rozmowa z dr n. med. Urszulą Czubek z Kliniki Choroby Wieńcowej CM UJ Instytut Kardiologii, KSS im. Jana Pawła II.  
czytaj str. 7 »

■ **Kto będzie nas leczył?**  
Choroby płuc w Polsce traktowane są marginalnie, mimo że na nowotwory płuc co roku umierają tysiące chorych. Pacjenci wymagają opieki, tymczasem coraz bardziej odczuwalny jest brak specjalistów.  
czytaj str. 8 »

■ **Kiedy dziecko się śmieje...**  
„Chatka Maluszka” to miejsce to miejsce dla wszystkich dzieci niezależnie od zdolności.  
czytaj str. 11 »

**AUDIO-MED**  
APARATY SŁUCHOWE

U NAS ODZYSKASZ SŁUCH!

- przy zakupie aparatu PREZENT ŚWIATECZNY!
- badanie słuchu • dobór i sprzedaż aparatów słuchowych
- wkładki douszne indywidualne
- naprawy i regulacje aparatów słuchowych
- akcesoria i sprzęt dla osób niesłyszących • sprzedaż ratalna

Czynne od 8.00 do 16.00 z wyjątkiem sobót i świąt  
Możliwość rejestracji w dowolnych dla pacjenta terminach

Kraków, ul. Bolesława Komorowskiego 12 (budynek przychodni, pok.618, V piętro)  
tel./fax (12) 431-29-77, e-mail: ania.berniak@wp.pl

**www.optiland.pl**

**OPTILAND**

Soczewki Acuvue Oasys i Płyn Opti-Free 355 ml za 94 Zł

ul. Kalwaryjska 26 30-504 Kraków tel.: 012 292 60 19  
ul. Mazowiecka 16 30-036 Kraków tel.: 012 357 50 51

„Soczewki kontaktowe w najlepszych cenach w Krakowie”

**CENTRUM LECZENIA ZEZA**

Dr n. med. Ewa Wójcik  
specjalista chorób oczu

LECZENIE ZEZA, OCZOPLASU U DZIECI I DOROSŁYCH - OPERACYJNIE I ZACHOWAWCZO

Przyjmuje:  
poniedziałek: 9.00 - 19.00,  
wtorek, czwartek: 15.00 - 19.00

Kraków ul. Bociana 4  
tel. 12 633 00 41 gabinet  
tel. kom. 0 601 40 92 34  
e-mail: ewawojcik@yahoo.com  
www.gabinetzeza.pl

**MEDI-MAX** ☎ 668-276-672

Opatrunki:  
• specjalistyczne • tradycyjne  
• na oparzenia

Pieluchomajtki

Preparaty do specjalistycznej pielęgnacji skóry

Maski chirurgiczne

Rękawiczki jednorazowe (diagnostyczne i chirurgiczne)

[www.medi-max.com.pl](http://www.medi-max.com.pl)

**RZUĆ PALENIE!**

JEDNĄ WIZYTĄ - 99% skuteczności!

GABINET BIOREZONANSU „BIO-MAX”  
Stare Miasto, ul. Karmelicka 27/9  
Wola Duchacka, ul. Białoruska 15  
Nowa Huta, os. Na Skarpie 27  
Tel. (0-12) 681-66-33,  
0-609-805-797

**ALERGIE** Bezbolesne, bezinwazyjne testy i odczulania przez cały rok.

[www.biomax.krakow.pl](http://www.biomax.krakow.pl)

**ZAKŁAD OPTYKI OKULAROWEJ** dypl. optyk Stanisław Salwiński

ul. Kalwaryjska 16 - Rejtana 9  
tel. 12 65 65 421  
pn.-pt. 9-19 sobota 10-14  
ul. Galla 24 - Przychodnia nr 1  
tel. 12 66 10 700  
pn.-pt. 9-17.30

Recepty NFZ Komputerowe badanie wzroku

**OKULARY**

- progresywne • polaryzacyjne
- dla dzieci w chorobie zezowej
- do pracy przy komputerze
- pomoce optyczne dla słabowidzących

**ZDROWIE**  
W KRAKOWIE

dział reklamy

zadzwoń:  
**602 155 804**

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

**GABINET LARYNGOLOGICZNY**

OPERACJE ENDOSKOPOWE NOSA I ZATOK PRZYNOSOWYCH

dr hab. med. Paweł Stręk

Kraków, Al. Kasztanowa 44c  
tel. 0 601 404 230  
Kraków, ul. Raclawicka 48  
tel. (012) 633 79 85

REJESTRACJA TELEFONICZNA

dla chorobliwie suchej skóry

**NOWOŚĆ!**

**Mediderm**  
DERMATOLOGICAL CREAM FORMULA 400g

Krem wskazany dla osób chorych na łuszczycę, egzemę i atopowe zapalenie skóry

ulga + pielęgnacja + ochrona = **Mediderm**

DOSTĘPNY WYŁĄCZNIE W APTEKACH

CENA OK. 20,-

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

FARMINA SP. Z O.O. • UL. LIPSKA 44 • 30-721 KRAKÓW

# Sylwester z jogą i żywiołami w Cygańskim Lesie. 30 grudnia 2009r. – 3 stycznia 2010r.

■ Już od ponad 10 lat Joga Centrum organizuje wyjazdowe kursy jogi w różnych uroczych zakątkach Polski i za granicą.

Jest to atrakcyjna forma spędzania czasu wolnego dla osób, które lubią aktywny wypoczynek w gronie ciekawych ludzi. Corocznie wybieramy się na majówkę z jogą, kursy wakacyjne na górach i nad morzem, czy narty z jogą. Poniżej przedstawiamy ofertę kursu sylwestrowego: **5-dniowy pełny kurs trwa od 30 grudnia 2009r. do 3 stycznia 2010r. natomiast możliwy jest pobyt 3-dniowy z Sylwestrem (30 grudnia – 1 stycznia) lub sam weekend Noworoczny (1–3 stycznia).**

Zapraszamy gorąco wszystkich, którzy lubią zaciszne, przyjazne miejsca aktywnego wypoczynku, kochają las, góry i narty, a przede wszystkim pragną spędzić twórczo czas z jogą oraz żywiołowo i swobodnie wybawić się w tę szczególną sylwestrową noc. Będzie czas na refleksję przy ogniu i możliwość powędrowania po górach lub po... bardzo atrakcyjnych zakątkach Bielska-Białej. Zapraszamy zarówno osoby stawiające pierwsze kroki na ścieżce jogi, jak i te bardziej doświadczone. Można przyjechać z rodziną, dziećmi czy osobami towarzyszącymi.



**Miejsce:** Ośrodek "REKORD" położony w Beskidach, w najpiękniejszym rejonie Bielska-Białej (Cygański Las) u podnóża Szyndzielni (1028 m). Na obszarze 5 hektarów mieści się hotel, centrum konferencyjne oraz kompleks obiektów sportowych. Wśród atrakcji turystycznych polecamy trasy górskie piesze (między innymi na Klimczok i Kozią Górę, z 5 schroniskami), Gondolową Kolejkę na Szyndzielnię, wyciągi narciarskie na Klimczoku (1117 m) oraz Dębowcu, całoroczny tor saneczkowy, jazdę konną czy park linowy na Błoniach

Chętnym proponujemy chwile relaksu w saunie, kąpiele solankowe lub skorzystanie z masażu. Zdjęcia ośrodka i okolic na stronie [www.rekord.com.pl](http://www.rekord.com.pl) i [www.beskidia.pl](http://www.beskidia.pl)

**Zakwaterowanie** w komfortowych pokojach 1, 2 i 3-osobowych wyposażonych w łazienki, TV, z dostępem do internetu. Pokoje De Lux posiadają wyższy standard związany z wyposażeniem.

**Wyżywienie** wegetariańskie: codziennie poranna mikstura na odporność i owsianka z bakaliami oraz dwa ciepłe posiłki - obfite i smaczne.

**Pełny kurs** rozpoczyna się w środę zajęciami jogi o godz. 17.30, a kończy obiadem ok. 12.00 w niedzielę. Istnieje możliwość udziału jedynie w pierwszej połowie kursu z Sylwestrem lub drugiej – od Nowego Roku.

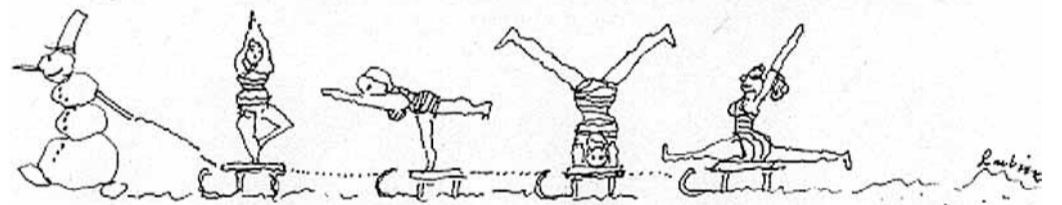
#### W programie:

- zajęcia jogi **codziennie w innym żywiole** (dwie grupy o różnym stopniu zaawansowania) – ok. 4 godzin praktyki dziennie, a w Sylwestra specjalna sesja jogi skąpana w rytmach muzyki etnicznej, a wśród nich wykład: „Żywioły w naszym życiu”.
  - tradycyjne już wieczorki rozwojowo-rozrywkowe, a wśród nich wykład: „Żywioły w naszym życiu”.
  - dla chętnych wspólna wyprawa kolejką gondolową na Szyndzielnię lub na narty,
  - transformująca i pełna niespodzianek **Noc Sylwestrowa** w strojach lub choćby elementach karnawałowych (można dać upust własnej fantazji lub skorzystać z fantazji naszej stylistki).
- W zależności od aury Nowy Rok przywitamy na sali balowej lub na Dębowcu w blaskach pochodni z przepięknym widokiem na Bielsko i okolice roziskrzone fajerwerkami.

**Koszt warsztatu** (zajęcia jogi + wyżywienie + zakwaterowanie):

Miejsce w pokoju:	Pobyt (od kolacji pierwszego dnia do obiadu ostatniego dnia)		
	od 30.12 do 03.01	od 30.12 do 01.01	od 01.01 – 03.01
2 i 3-osobowym standard	740 zł	420 zł	370 zł
2 i 3-osobowym lux	800 zł	460 zł	410 zł
1-osobowym lux	850 zł	480 zł	430 zł
Apartamenty	900 zł	500 zł	450 zł
Dziecko 4 – 10 lat	395 zł	250 zł	210 zł
Dziecko do 3 lat	bezpłatnie	bezpłatnie	bezpłatnie
Osoba towarzysząca:	200 zł taniej	100 zł taniej	100 zł taniej
Zadatek w wysokości	450 zł od osoby	250 zł od osoby	200 zł od osoby

**Duża zniżka dla osób posiadających kartę Multisport, FitProfit lub FitFlex.**



## Krakowskie Centrum Zdrowia JOGA CENTRUM

ul. Biskupia 18, Kraków  
[www.jogacentrum.pl](http://www.jogacentrum.pl)

Zapisać tel. (12) 6339667  
lub kom. 0609 108 108

Akceptujemy karty Multisport, Fitprofit i Fitflex!

Prowadzimy zajęcia dla osób o różnym stopniu zaawansowania,

- grupy specjalistyczne dla kobiet
- grupy dla pań w ciąży, dla dzieci
- jogę terapeutyczną i hormonalną
- baby jogę dla mam z niemowlętami
- Instytut Świadomego Rodzicielstwa

## Apel do krwiodawców

**Maksymilian Koczaski, lat 13, mieszkaniec Brzeska Okocimia, do niedawna, zdrowy, pełen energii i pomysłów, młody człowiek z sześciorożniem rodzeństwa (6 siostr), niczym specjalnie niewyróżniający się spośród innych...**

...do niedawna...

Dwa tygodnie temu, zmieniło się wszystko w jego i jego rodziny życiu. Ze szpitala w Brzesku, trafił prosto na oddział zamknięty do tzw. „izolatki” w szpitalu w Krakowie – Prokocimiu. Naturalna odporność, do tej pory silnego młodego chłopca, spadła bardzo szybko – zdiagnozowano u niego ostrą białaczkę. Od tamtej pory, codziennie ma przetaczaną krew. W Zeszłym tygodniu przeszedł chemioterapię.

Naturalne obciążenie genetyczne, jakim jest Maks obarczony (w linii

męskiej taty i dziadka) powoduje, że leczenie może być bardzo trudne i długoterminowe wymagające cały czas transfuzji.

Apelujemy do Was, drodzy krwiodawcy, abyście oddawali ten jedyny w swoim rodzaju, najcenniejszy lek, jakim jest krew, a zaświadczenia, o oddanej krwi dla ratowania życia Maksa przesyłali na adres KHDK „Hutnik Kraków” (ul. Ptaszyckiego 6, 31-979 Kraków, z dopiskiem „Dla Maksa”) bądź po wcześniejszym skontaktowaniu się, bezpośrednio rodzinie Maksa.

Telefony kontaktowe:  
791 430 188 - Tomek  
601 810 363 - Paweł

Oto dane potrzebne do zaświadczenia:  
Maksymilian Koczaski  
Szpital Uniwersytecki w Krakowie – Prokocimiu

## Rok jubileuszowy Szpitala im. Babińskiego w Krakowie

■ W 2009 roku Szpital im. Babińskiego świętuje uroczyste jubileusz 90-lecia pracy. Najistotniejsze wydarzenia miały miejsce w dniach 2–4 grudnia. Uroczystości rozpoczęły się 2 grudnia na terenie szpitala. Wzięli w nich udział przedstawiciele szpitali, przychodni i poradni zajmujących się leczeniem psychiatrycznym z całej Polski, przedstawiciele władz lokalnych oraz pacjenci i personel.

W dniach 3-4 grudnia 2009 r. w Międzynarodowym Centrum Kultury w Krakowie odbyła się I Konferencja Naukowa Szpitala Babińskiego „Kierunki rozwoju... 90 lat pracy Szpitala”, której celem było zaprezentowanie najnowszych kierunków rozwoju psychiatrii. Konferencja miała charakter innowacyjny – znani w środowisku wykładowcy przygotowali specjalnie na to spotkanie wykłady na „gorące tematy”.

Konferencji towarzyszyła wystawa prezentująca kolekcję zdjęć Szpitala im. Babińskiego z początku XX wieku, prezentujących koncepcję urbanistyczną i nowatorstwo modelu ówczesnej psychiatrii oraz zdjęć współczesnych oddających atmosferę parku i ogrodu.

Obchody jubileuszowe trwają od

grudnia 2008 r. Rozpoczęła je uroczysta sesja naukowa zorganizowana w siedzibie Towarzystwa Lekarskiego Krakowskiego.

W marcu 2009 r. szpital, wspólnie z Krakowską Szkołą Lacanowską, zorganizował konferencję „Psychoza w świetle psychoanalizy lacanowskiej”. W czerwcu w sali teatru szpitala miała miejsce VI konferencja dotycząca specyfiki rozumienia i leczenia pacjentów z zaburzeniami osobowości pt. „Perwersje” - zorganizowana przez Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic Szpitala im. Babińskiego oraz Fundację im. B. Winida na Rzecz Rozwoju Psychoterapii Psychoanalitycznej. We wrześniu odbyła się międzynarodowa konferencja polskoholenderska „Rozwój organizacji opieki psychiatrycznej. 10 lat partnerstwa

Szpital Babińskiego, Kraków – GGZ-Drenthe, Assen”.

W ramach roku jubileuszowego szpital zorganizował przedstawienie Teatru Radwanek Fundacji Anny Dymnej „Mimo wszystko” (z udziałem aktorki). W czerwcu miał miejsce „Południk Literacki - III Festiwal Sztuki Osób Chorujących Psychicznie” w ramach projektu dotowanego przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Od 6 czerwca do 20 sierpnia w Pałacyku Sokół w Skawinie otwarta była wystawa „90 lat Miasta-Ogrodu – Szpital Babińskiego w obiektywie” (stare i współczesne fotografie) w ramach projektu dotowanego przez Starostwo Powiatowe.

**ZDROWIE**  
W KRAKOWIE

reklama w miesięczniku

**ZDROWIE W KRAKOWIE**

jest skuteczna  
i niedroga

zadzwoń

**602 155 804**

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

# Hipoterapia – powrót do natury

Kompetencje dla zdrowia – szkolenia doskonalące dla hipoterapeutów.

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## Rola konia w usprawnianiu zaburzeń integracji sensorycznej

Od długich tysiącleci koń i człowiek pozostają w nierozdzielnej więzi. Kiedyś związek ten warunkował przetrwanie człowieka i jego rozwój, napędzał skomplikowaną maszynę cywilizacji. Dziś – koń wprawdzie nie jest „niezbędnym narzędziem” codzienności, jednak nadal wiernie służy człowiekowi, dotrzymując kroku zmieniającym się warunkom i stawianym mu nowym wymaganiom.

Rozwój cywilizacji bardzo zmienił otaczający nas świat, lecz naturalne instynkty i potrzeby człowieka tak naprawdę pozostały niezmiennie. W istotny sposób zmieniły się tylko warunki, w jakich przyszło człowiekowi rozwijać się i dorastać. Postęp zalał nas nie tylko falą udogodnień i dóbr materialnych, ale przyniósł też wiele ograniczeń.

Dla porównania - w ubiegłych stuleciach dziecko przychodziło na świat w domu, od początku otoczone było ciepłem matki, karmione przez nią i kołysane. Dziecko wzrastało w bliskości przyrody, rozwijało zmysły i zaspokajało potrzebę ruchu bawiąc się ze zwierzętami, biegając bosą, wspinając się na drzewa, chłonąc zapach stajni, pól, łąk i lasów. Wielopokoleniowa rodzina uczyła właściwej hierarchii wartości, empatii, jednocześnie dając dziecku mocną pozycję społeczną i poczucie bezpieczeństwa.

Współczesne dzieci od momentu przysięcia na świat otaczane są zdobyczami techniki. Rodzą się w szpitalu, błyskawicznie przewijane i oporządzane, rzadko są karmione piersią, noszone czy kołysane. Ich doznania zmysłowe są znacznie zubożone. Wychowują się w ciasnych mieszkaniach, dotykają gładkich, sterylnych zabawek, mają znikomy kontakt z przyrodą. Są natomiast biernymi świadkami ogromnej ilości zdarzeń, informacji, obrazów, których nie rozumieją. Wożone pomiędzy domem, żłobkiem, przedszkolem czy szkołą, ciągle upominane za aktywność, nie zaspokajają należycie potrzeby ruchu. Minimalistyczny model rodziny (matka – ojciec – dziecko) nie dostarcza też zbyt wielu doświadczeń społecznych, zwłaszcza przy braku czasu zapracowanych rodziców.

W efekcie u małych dzieci stymulowane są głównie zmysły dalekie: wzrok i słuch, natomiast zmysły bliskie: dotyk, węch, odczuwanie własnego ciała, odczuwanie ruchu i doznania zmysłu równowagi pozostają pozbawione wielu doznań. A przecież potrzeby rozwojowe dzieci od wieków bynajmniej się nie zmieniły.

Na owoce zmian, które zaszły w otaczającym nas środowisku niestety nie trzeba było długo czekać; nerwice występują już u niemowląt i dzieci, a nadpobudliwość staje się niemalże chorobą społeczną.

Niepokój ruchowy i emocjonalny jest efektem braku możliwości wyładowania energii. Dziecko podlega nakazom i zakazom, których liczba wzrasta wraz z ilością zagrożeń, jakie niesie postęp cywilizacji. Rozwój dziecka jest wciąż kontrolowany, porównywany ze sztywnymi normami. Wymusza się na



dziecku pokonywanie kolejnych wyzwań. Dziecko broni się i na przymus odpowiada frustracją lub agresją, często reaguje zablokowaniem wszelkiej aktywności lub przeciwnie – nadmierną, bezcelową ruchliwością.

Zastanówmy się, jaki wpływ może mieć ta sytuacja na ogólny rozwój dziecka, na jego zdolność uczenia się, funkcjonowania i odbioru otaczającego świata.

Wiemy, że najwcześniej dojrzewającymi układami zmysłów są:

- układ proprioceptywny (tzw. czucie głębokie, dające świadomość własnego ciała i jego pozycji)
- układ przedsionkowy (odpowiadający za koordynację ruchów, poczucie grawitacji, orientację w przestrzeni i równowagę)
- zmysł dotyku.

Zaczynają one funkcjonować w bardzo wczesnym etapie życia, nawet już podczas życia płodowego. Działania tych układów są ściśle ze sobą powiązane i w trakcie rozwoju tworzą połączenia z innymi zmysłami w obrębie mózgu.

Ten skomplikowany proces neurologiczny, który przetwarza i organizuje wrażenia płynące z ciała i otoczenia, w taki sposób by mogły być użyte do **celowego działania (SI)**.

Dobra integracja czynności zmysłowych ma wpływ na:

- jakość ruchu (percepcja, praktyka, koordynacja)
- tworzenie schematu własnego ciała
- orientację w przestrzeni
- rozwój funkcji
- budowanie obrazu świata
- harmonijne funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego.

Przebieg rozwoju zmysłowo-ruchowego jest istotnym elementem w procesach rozwoju wyższych czynności nerwowych, takich jak: mowa czynna i rozumienie, pamięć i uwaga, percepcja wzrokowa i słuchowa, umiejętność czytania i liczenia, lateralizacja, kontrola zachowania i emocji. Dlatego trudności w przetwarzaniu i integracji informacji sensorycznej mają duży wpływ na zachowanie i uczenie się dzieci.

wanie i uczenie się dzieci.

Interakcja dziecka ze środowiskiem kształtuje jednocześnie rozwój jego mózgu.

Tak więc zaburzenia integracji sensorycznej mają ogromny wpływ na rozwój psycho-motoryczny. Towarzyszą one wielu schorzeniom, m.in. takim jak mózgowo-porażenie dziecięce, upośledzenie umysłowe, czy autyzm.

Widoczne objawy nieprawidłowej integracji sensorycznej to przede wszystkim:

- trudności w utrzymaniu równowagi
- zaburzenia koordynacji ruchowej i wzrokowo-ruchowej
- zaburzenia praktyki (planowania ruchu)
- obniżone napięcie mięśni
- brak poczucia linii środkowej ciała i trudności z jej przekraczaniem
- zaburzenia lateralizacji
- zaburzenia percepcji dotykowej
- hiperaktywność lub hipoaaktywność
- nadpobudliwość emocjonalna
- zaburzenia mowy
- niska samoocena.

Hipoterapia ze względu na swą wieloprofilowość, czyli jednoczesne oddziaływanie w sferze ruchowej, sensorycznej, psychicznej i społecznej może być niezwykle pomocną metodą w usprawnianiu dysfunkcji związanych z zaburzeniami integracji sensorycznej.

Obcowanie z koniem oraz sama jazda dostarczają bogactwa różnorodnych bodźców. Przy prawidłowo prowadzonej terapii najważniejsze zalety konia – jego geometria, chody, kinetyka, termika oraz pozytywne oddziaływanie na psychikę – mogą istotnie wpłynąć na poprawę stanu pacjenta.

## Co zatem daje koń?

**Koń dostarcza wielu doznań ruchowych**

- pozwala na odczuwanie stanów ruchu i bezruchu
- odczucie zróżnicowania rytmu i prędkości
- doświadczanie własnego ciała w przestrzeni; zrozumienie i poczucie takich pojęć jak: *wysoko i nisko, przód i tył, pion i poziom*.

Idący stępem koń, swym rytmicznym kołysaniem powoduje jakby ciągłe

wytrącanie jeźdźca z równowagi oraz konieczność jej natychmiastowego odnajdywania. Nieustanny dopływ przeciwstawnych bodźców z mięśni, ścięgien i stawów całego ciała stymuluje czucie głębokie (układ proprioceptywny) a także układ przedsionkowy, rozwijając poczucie równowagi, koordynację i orientację w przestrzeni.

Pojęcie odrębności fizycznej konia pomaga również w zrozumieniu schematu i odrębności własnego ciała.

**Koń dostarcza bogactwa doznań zmysłowych:**

- dotyku – dosiadając konia jeździec dotyka dużą powierzchnią swojego ciała grzbietu i boków konia, odczuwa ciepło jego ciała, rytmiczną pracę mięśni, dotyk sierści, łaskotanie grzywy – stymulując zmysł dotyku ogromną ilością bodźców
- słuchu – odgłos konskich kopyt, przyjazne parskanie, a czasem rżenie, chrupanie przeżuwanego karmienia, podanej przez dziecko – wszystkie te dźwięki dostarczają nowych, nieznanych, niedostępnych na co dzień wrażeń
- węchu – zapach stajni zmieszany z zapachem siana, mocny zapach konskiej sierści, paszarnia z przemiłym aromatem owsa i otrąb – odbiór wszystkich tych wrażeń przenosi w odległy, naturalny świat, którego kiedyś byliśmy częścią.

**Koń pomaga rozwijać poczucie odpowiedzialności**

Dziecko uczy się respektować ogólnie obowiązujące reguły, dotyczące zachowania bezpieczeństwa, zarówno przy koniu, jak i w całej stajni. Respektuje i szanuje odrębność zachowań konia, pamięta o jego potrzebach, czyszczeniu oraz karmieniu marchewką, jabłkiem czy chlebem w podziękowaniu

za jazdę (dziecko nigdy nie zapomina o przyniesieniu przysmaków dla konia).

**Koń daje poczucie decydowania i sprawstwa** – tak ważne dla dziecka niepełnosprawnego, które często z wielu względów pozbawione jest możliwości decydowania. Dziecko wprawia konia w ruch krótkim wio, zatrzymuje lub trzymając wodze, prowadzi w wybranym przez siebie kierunku. Ma szansę przekonać się o skuteczności swego działania.

**Koń pomaga budować pewność siebie i wzmacnia poczucie własnej wartości**

Dla dziecka koń to wielka przyjazna istota, bardzo dla niego ważna, która je bezgranicznie akceptuje, nie ocenia, nie wyraża żadnej opinii, lecz pozwala siedzieć na swym ciepłym grzbiecie. To niezwykle ważne doświadczenie w budowaniu pewności siebie. Jednocześnie respekt dorosłych okazywany koniowi, poszanowanie dla jego wielkości i siły, pozwala siedzącemu na jego grzbiecie małemu dziecku poczuć się naprawdę kimś ważnym i wyjątkowym.

**Koń sprzyja odprężeniu**

Kołysanie, miękkość, ciepło, to dla dziecka bardzo przyjemne doznania, a poddawanie się łagodnym ruchom konia pomaga w relaksacji. Kontakt z dużym, imponującym i przyjacielskim zwierzęciem wpływa pozytywnie na równowagę emocjonalną, wycisza reakcje nerwicowe, wzmacnia pozytywny obraz siebie.

Hipoterapia jako naturalna forma rehabilitacji, prowadzona w naturalnym środowisku i w kontakcie z żywym zwierzęciem pozwala dziecku odkryć utracony świat natury, chłonąć go wszystkimi zmysłami, daje szansę przeżycia czegoś wspaniałego, autentycznego, a także stwarza możliwość naprawy zaburzonego, naturalnego rozwoju człowieka.

Instynkt, emocje, ruch, myśli potrzebują nieustannego dopływu bodźców. Integracja bodźców wpływa na nasze zachowanie, kształtuje nasze postrzeganie świata, definiuje rzeczywistość.

Pozostaje życzyć sobie, by to wspaniałe i szlachetne zwierzę, jakim jest koń, jak najdłużej dotrzymało kroku pędzącemu człowiekowi.

*mgr Emmy Chrapła*

Autorka jest:

- instruktorem rekreacji ruchowej ze specjalnością hipoterapia z wieloletnim stażem
- pedagogiem
- wykładowcą na kursach stopnia podstawowego



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



FUNDACJA HIPOTERAPIA -  
NA RZECZ REHABILITACJI  
DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

Fundacja Hipoterapia

– Na Rzecz Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych

ul. Cichy Kącik 14, 30-066 Kraków

# Domowe hospicjum



■ Nie leczą chorego, nie zdiagnozują jego choroby, ale uśmiechną się życzliwie, poczytają mu książkę, albo po prostu w milczeniu posiedzą przy jego łóżku. To właśnie dzięki wolontariuszom łatwiej jest przetrwać trudny czas nieuleczalnej choroby.

Kiedy jesienią 2006 roku zakładali hospicyjną wspólnotę przy parafii Podwyższenia Krzyża Świętego w Kurdwanowie, dysponowali dobrymi chęciami i wiarą, że znajdą się chętni do niesienia bezinteresownej pomocy ciężko i nieuleczalnie chorym.

Na apel o tworzeniu domowego hospicjum zgłosiło się prawie trzydzieści osób, wśród których nie zabrakło lekarzy, pielęgniarek i fizjoterapeutów. Do posługi włączył się również ksiądz, obejmując chorych i całą wspólnotę opieką duchową. Dało to ogromną nadzieję na zorganizowanie regularnej, szeroko rozumianej pomocy najbardziej potrzebującym.

Niczym jednak pojawiły się plany rozwoju, kilkanaście osób – wolontariuszy po niemal trzymiesięcznym szkoleniu trafiło do domów chorych (wolontariusze, to ludzie dobrej woli, różnych zawodów, którzy systematycznie odwiedzają chorych w domach, pomagając także rodzinie, gdyż opieka nad ciężko i nieuleczalnie chorym jest bardzo trudna).



Podstawowym celem ich obecności było wniesienie nadziei - z jednej strony na pomoc rodzinie w tych trudnych chwilach choroby bliskiej osoby, z drugiej zaś samemu choremu na chwilowe oderwanie się od myśli o cierpieniu, zagniewania, buntu. W przypadku chorych umierających celem posługi stało się zatrzymanie chorego jak najdłużej w opiece domowej, w

rodzinnej atmosferze, stwarzając jak najlepsze warunki, a jeśli z medycznego punktu widzenia to możliwe pozwolić choremu na pozostanie w domu do końca swoich dni. Aby osiągnąć ten cel, koniecznym stało się dążenie do rozwoju hospicjum.

Dzięki życzliwości mieszkańców parafii i pobliskich osiedli wolontariusze zorganizowali bezpłatną wypożyczalnię

sprzętu rehabilitacyjnego i wsparcie w postaci papmiersów. Dalszy rozwój wiązał się już z zarejestrowaniem stowarzyszenia, by móc starać się o status Organizacji Pożytku Publicznego. Kolejnym celem było dążenie do zorganizowania pełnej opieki medycznej dla chorych umierających w swoich domach. Realizacja tego celu stała się możliwa dzięki tak wielu dobrym ludzkim sercom. Jednak aby zapewnić ciągłość tym działaniom hospicjum cały czas potrzebuje wsparcia.

Domowe Hospicjum Maryi Królowej Apostołów zaprasza wszystkich, którzy pragnęliby włączyć się w pomoc. Hospicjum działa w rejonie trzech krakowskich osiedli: Kurdwanowa, Woli Duchackiej i Piasków. Wolontariuszem może zostać każdy, kto pragnie pomóc chorym i ulżyć im w cierpieniu. Osoby, które mają już za sobą okres pracy zawodowej i doświadczenie życiowe idealnie się do tego nadają. Poza tym praca na rzecz innych, niesienie pomocy, również im samym pomoże wypełnić lukę powstałą po przejściu na emeryturę, usamodzielnieniu się dzieci lub śmierci bliskiej osoby.

Cenne jest zaangażowanie każdego, kto choć trochę dysponuje czasem, a przede wszystkim nosi w sobie pragnienie bycia dla innych. Niemal

każdy posiada umiejętności, które przydadzą się w hospicjum. Wolontariat hospicyjny to przecież nie tylko praca przy chorym, ale też pomoc w biurze, transporcie sprzętu medycznego i rodzin chorych, organizowaniu akcji charytatywnych.

Poza tym do bezpośredniego kontaktu z chorymi i ich bliskimi wolontariusze dochodzą stopniowo, zwykle dopiero w trakcie lub po ukończeniu kursu, po szkoleniu z psychologiem i wielu rozmowach z bardziej doświadczonymi wolontariuszami.

Potrzebna jest też pomoc prawników, osób pracujących z młodymi wolontariuszami lub specjalizujących się w pozyskiwaniu finansów dla hospicjum. Oczywiście, bardzo ceni się dla hospicjów wolontariusze z doświadczeniem medycznym, ale brak takiego doświadczenia w żadnym stopniu nie przeszkadza w tym, żeby pomagać hospicjum i osobom chorym. **Stowarzyszenie Hospicjum Maryi Królowej Apostołów**

Siedziba:  
ul. Wystouchów 42, 30-611 Kraków  
w celu spotkania należy się umówić:  
tel. 664-961-983  
lub e-mail:  
hospicjum.kurdwanow@op.pl

## Nadzieja

W pewnym niewielkim mieście mieszkał samotny mężczyzna. Miał na imię Kazimierz. Pracował w kotłowni miejskiego szpitala, gdzie cenili go za punktualność i sumiennosc. Rodziców stracił bardzo wcześnie, tak, że wcale ich nie pamiętał. Ponieważ był zamknięty w sobie i dość ponury, nie miał przyjaciół. Marzył o tym, żeby założyć rodzinę, ale nie podobał się dziewczętom.

Pewnego dnia pan Kazimierz bez żadnego uprzedzenia nie przyszedł do pracy.

Nie zdarzyło się to nigdy przedtem, więc natychmiast posłano kogoś do jego domu. Postaniec zastał go leżącego na podłodze i jęczącego z bólu. W szpitalu, po wielu badaniach, lekarz stwierdził, że pacjent ma raka i to już od bardzo dawna. Zostało mu zaledwie parę tygodni życia. Pan Kazimierz był zalamany. Wprawdzie nie żył zbyt szczęśliwie, ale śmierci jeszcze się nie spodziewał. Najgorsze przyszło, gdy wypisali go ze szpitala. Codziennie przychodziła pielęgniarka, która robiła

mu zastrzyki i przyrządzała jedzenie, ale potem zostawał sam.

Po tygodniu wpadł w rozpacz. I właśnie wtedy odwiedziła go uśmiechnięta, siwowłosa staruszka. Powiedziała, że dostała klucze od pielęgniarki, od niej też zna jego historię. Będzie do niego codziennie przychodzić i „zamęczać” gadaniem. Był zaskoczony. Gdy zapytał dlaczego to robi odparła, że człowiek jest tyle wart, ile potrafi dać z siebie innym ludziom. Potem roześmiała się mówiąc, że ma już swoje lata, więc musi się spieszyć. Poprawiła mu poduszkę, zrobiła herbatę, usiadła przy łóżku i zaczęła opowiadać. Mówiła o dzieciach i wnukach, z których jest bardzo dumna, o ukochanym mężu, który zmarł rok temu i o tym, że bardzo za nim tęskni. Pan Kazimierz był zdziwiony dlaczego mówi to z pogodnym uśmiechem – przecież śmierć jest smutna.

Wtedy usłyszał, że śmierć nie jest wcale końcem, tylko początkiem czegoś nowego. Powiedziała jak bardzo na nią czeka, bo wie, że mąż z pewnością przygotował dla niej jakąś wspaniałą niespodziankę. Widząc jego zdumienie

dołądziła, że za życia lubił ją zaskakiwać i nie sądzi aby się zmienił. Pan Kazimierz roześmiał się serdecznie. Nagle uświadomił sobie, że nigdy tak się nie śmiał.

Starsza pani przychodziła codziennie. Pewnego dnia przyszła z wnuczką. Dziewczynka przyniosła foremkę ze świeżo upieczonym ciastem. Był wzruszony. Nigdy w życiu nie czuł się tak szczęśliwy. Nie rozumiał tego. Przecież był umierający. Kiedyś zapytał starszej pani, co go czeka po śmierci, a ona odpowiedziała, że to czego najbardziej pragnie. Wtedy był już bardzo słaby, ale jego twarz rozjaśniła się gdy cicho powiedział, że zawsze marzył o rodzinie. Staruszka z blaskiem w uśmiechniętych oczach pokiwala ze zrozumieniem głową.

Gdy umierał, był wiosenny wieczór. Przez otwarte okno słyhać było śpiew ptaków. Słońce oświetlało siwe włosy pochylonej nad nim kobiety. Trzymała go za rękę i jak zwykle uśmiechała się. – Jak pani na imię? – wyszeptał z trudem. – Nadzieja – odparła.

Praca konkursowa Marysi z kl. VIIb

### Pomóż Hospicjum

Możesz nas wspomóc darowizną na konto: 14 1940 1076 3035 3080 0000 0000 oraz przekazując 1% podatku.

Hospicjum przyjmuje z wdzięcznością również dary rzeczowe:

- materiały opatrunkowe i do pielęgnacji,
- pampersy, podkłady,
- sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny,
- inny sprzęt medyczny.

Wszystkich Ofiarodawców zapraszamy do przekazania darów w godzinach otwarcia biura (środy, 17.00-19.00, ul. Wystouchów 42/1A) lub prosimy o kontakt telefoniczny 664-961-983

### Jak przekazać nam 1% swojego podatku?

W rocznym zeznaniu podatkowym (PIT-36, PIT-37 lub PIT-28) należy wypełnić odpowiednią rubrykę podając nazwę organizacji (**Stowarzyszenie Hospicjum Maryi Królowej Apostołów w Krakowie**) oraz jej numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (**0000283040**). Urząd Skarbowy w ciągu 3 miesięcy przekaże pieniądze (1% podatku należnego) potrącając koszty przelewu.



[www.europacare24.pl](http://www.europacare24.pl)  
ZAPRASZAMY !!!



EUROPACare24 świadczy kompleksowe usługi opiekuńcze dla całej rodziny zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem.

Oferujemy opiekę nad dziećmi, osobami starszymi i personel domowy w formie stałej i doraźnie.

Współpracujemy z wykwalifikowanymi opiekunkami z wykształceniem kierunkowym, z doświadczeniem i dodatkowymi umiejętnościami, które pozwalają na odpowiednią opiekę nad Państwa rodziną i domem.

EUROPACare24 Sp. z o.o.  
31-042 Kraków, Rynek Główny 6, II piętro  
tel. +48 12 431 01 88, [kr@europacare24.pl](mailto:kr@europacare24.pl)

# VI kampania społeczna „Hospicjum to też Życie”



Nie podadzą leku i nie zdiagnozują choroby, ale upieką ciasto, przeczytają książkę lub w milczeniu i bez pośpiechu posiedzą przy łóżku. Bez nich hospicjum nie byłoby tak podobne do domu, a tak różne od większości szpitali. Wolontariusze. To dzięki nim o wiele łatwiej o uśmiech w miejscu, w którym kończy się życie.

Aby hospicjom nie zabrakło wolontariuszy, już po raz szósty Fundacja Hospicyjna organizuje kampanię społeczną „Hospicjum to też Życie”. Jej celem jest pokazanie Polakom, czym są hospicja, komu i w jaki sposób pomagają, ale też – jak każdy z nas może pomóc im i ich podopiecznym.

W tym roku szczególny akcent położony jest na zachęcenie do wolontariatu hospicyjnego osób, które mają już za sobą okres pracy zawodowej. Z doświadczeń hospicjów wynika bowiem, że osoby w wieku emerytalnym mają bardzo dużo do zaoferowania hospicjom. Co więcej, praca na rzecz innych może być dla nich cennym uzupełnieniem luki powstałej po przejściu na emeryturę, usamodzielnieniu się dzieci lub śmierci bliskiej osoby. Dla hospicjów wolontariusz w dojrzałym wieku to wolontariusz, który angażuje się na dłużej, posiada cenne doświadczenie zawodowe i życiowe, a także ma sporo wolnego czasu.

Jak wykazują badania przeprowadzone w tym roku przez Fundację Hospicyjną i PBS DGA na reprezentatywnej grupie 1072 dorosłych Polaków, spora część z nas nie angażuje się w wolon-

tariat hospicyjny, ponieważ:

- nikt nam tego nie zaproponował (20% odpowiedzi),
- nie jesteśmy w stanie przebywać w towarzystwie osób umierających (18%),
- nie posiadamy umiejętności przydatnych w hospicjum (17%).

Zwłaszcza takim osobom chcemy powiedzieć, że:

- gorąco je zapraszamy do pracy w hospicjum i zapewniamy, że wolontariat to nie tylko pomoc potrzebującym, ale też wielka satysfakcja dla udzielających pomocy.
- wolontariat hospicyjny to nie tylko praca przy chorym, ale też pomoc w biurze, ogrodzie, transporcie sprzętu medycznego i rodzin chorych, organizowaniu akcji charytatywnych. Poza tym do bezpośredniego kontaktu z chorymi i ich bliskimi wolontariusze dochodzą stopniowo, zwykle dopiero w trakcie kilkumiesięcznego kursu medycznego, po szkoleniu z psychologiem i wielu rozmowach z pracownikami hospicjum i bardziej doświadczonymi wolontariuszami.
- prawie każdy z nas posiada umiejętności, które przydadzą się w hospicjum.

Większość hospicjów potrzebuje pomocy kierowców, ogrodników, malarzy, pracowników biurowych, prawników, osób pracujących z młodymi wolontariuszami lub specjalizujących się w pozyskiwaniu finansów dla hospicjum itp. Oczywiście, bardzo ceni się dla hospicjów wolontariusze z doświadczeniem medycznym, ale brak takiego doświadczenia w żadnym stopniu nie przeszkadza w tym, żeby pomagać hospicjum i osobom chorym.

W VI kampanii „Hospicjum to też Życie”, jak co roku bierze udział ok. 100 ośrodków paliatywno-hospicyjnych z całego kraju. Ich pracownicy i wolontariusze organizują wydarzenia, które

FUNDACJA HOSPICYJNA



mają przybliżyć lokalnym społecznościom działalność i potrzeby hospicjów. Większość tych wydarzeń odbędzie się 10 października, w Światowy Dzień Hospicjów i Opieki Paliatywnej. Tego dnia wszystkie hospicja biorące udział w kampanii „Hospicjum to też Życie” włączą się w międzynarodową akcję „Głosy dla Hospicjów” i zorganizują koncert, podczas którego propagować będą opiekę hospicyjną. Koncerty te, w zależności od możliwości organizatorów, przybierają różne formy – od kameralnych występów dla pacjentów hospicjów, przez amatorskie koncerty lokalnej młodzieży po zorganizowane z rozmachem koncerty charytatywne gwiazd polskiej muzyki. W dotychczasowych koncertach „Głosy dla Hospicjów” występowali już m.in. Stanisław Soyka, Urszula Dudziak, Raz Dwa Trzy, Lao Che, Renata Przymyk.

Poza koncertami „Głosy dla Hospicjów”, w październiku i listopadzie tego roku uczestnicy VI kampanii „Hospicjum to też Życie” organizować będą spotkania promujące wolontariat hospicyjny, dni otwartych drzwi w hospicjach oraz kursy dla wolontariuszy

medycznych. Ważną rolę do odegrania będą też miały media regionalne i ogólnopolskie, które przekazywać będą informacje na temat wolontariatu hospicyjnego oraz płynących z niego korzyści dla hospicjów, chorych i samych wolontariuszy.

Co roku jednym z patronów medialnych kampanii społecznej „Hospicjum to też Życie” jest Telewizja Polska. Dzięki temu wolontariatowi hospicyjnemu poświęcone będą rozmowy w Studiu TVP1 w sobotę 7 listopada. Oficjalne zakończenie kampanii zaplanowane jest na 5 grudnia, w Międzynarodowy Dzień Wolontariusza.

Piotr Kławiński

Rzecznik prasowy Fundacji Hospicyjnej  
Tel. 058 340 6116  
Kom. 662 692 843  
p.klawinski@hospicja.pl

Przydatne strony:

www.hospicja.pl – portal hospicyjny  
www.wolontariat.hospicja.pl – wortal wolontariatu hospicyjnego  
www.htz.pl – strona domowa Fundacji Hospicyjnej

» dokończenie ze str. 1

Wdziaku Rodziny Kurii Metropolitalnej oraz Caritas Archidiecezji Krakowskiej, podjęta przed pierwszą rocznicą śmierci Ojca Świętego – niestrudzonego obrońcy życia.

– Myślałyśmy na początku, że okno będzie tylko symbolem, powodem do refleksji – wspomina siostra Józefina. – Po trzech miesiącach pojawiło się jednak pierwsze dziecko. Dotychczas w oknie znalazło się dziesięcioro dzieci,

sześć dziewczynek i czterech chłopców. Parę dni temu zostało złożone jedenaste dziecko – dodaje siostra Józefina.

– W sobotę 28 listopada o godzinie 23:40 zadzwonił alarm. Szybko zbiegłyśmy na dół. W oknie leżała maleńka dziewczynka, noworodek. Dziecko, które trafi do „Okna Życia”

## Mają szansę na życie i miłość

momentalnie jest przewożone do szpitala.

– Od razu jedna z nas dzwoni po karetkę wyposażoną w inkubator – mówi siostra Cherubina. – Druga natomiast ubiera niemowlę i przygotowuje je do transportu.

– Trafiają do nas dzieci w różnym stanie, urodzone w szpitalu lub w warunkach domowych, ubrane lub nie, niejednokrotnie wyziębnite – dodaje siostra Józefina. – Musimy zatem bardzo szybko działać i zrobić co w naszej mocy, żeby maleństwo ratować.

Na szczęście aby zapewnić dzieciom oczekującym na przyjazd pogotowia jak najlepsze warunki, w pokoiku, w którym mieści się „Okno Życia” 19 lutego 2008 roku został zamontowany również inkubator. Jego zakup sfinansował anonimowy darczyńca.

Zabrane przez karetkę dziecko trafia następnie do Kliniki Neonatologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie przy ul. Kopernika 23. Siostry odwiedzają je, nie chcą, by było samo, z troską pytają o jego zdrowie. Od razu zawiadamiają też krakowski Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy „Dzieło Pomocy Dzieciom” przy ul. Rajskiej. – Pani dyrektor Ośrodka od razu załatwia

s p r a y związane z wyznaczeniem rodziny zastępczej i sprawy sądowe – mówi s i o s t r a Józefina.

– Trwa to około dwóch tygodni. Wszystko zależy od stanu zdrowia dziecka.

Siostry proszą o rozpowszechnianie wiadomości, że matki, które ukrywają ciążę i nie chcą rodzić w szpitalu, mogą zostawić dziecko w bezpiecznym miejscu przy ul. Przybyszewskiego 39 w Krakowie. – Prosimy matki, które nie

mogą wychowywać swojego dziecka: nie zabijajcie go, nie porzucajcie na śmietniku – apelują. – Zostawcie je tutaj, w „Oknie Życia”. Niech trafi do adopcji. Dajcie mu szansę na życie i miłość.

– Nie wszystkie matki wiedzą, że po urodzeniu dziecka w szpitalu mogą je tam zostawić bez żadnych konsekwencji prawnych – informuje Agnieszka Homan z Caritas Archidiecezji Krakowskiej. – Po zostawieniu dziecka mają sześć tygodni na podjęcie ostatecznej decyzji. Jeśli się nie zdecyduje na wychowywanie dziecka, trafia ono do adopcji.

Anna Maria Piątkowska



# Uśmiech pomaga

Rozmowa z Grażyną Korzeniowską, Przewodniczącą Krakowskiego Towarzystwa „Amazonki”.

## Sufit się zawalił

Sama sobie znalazłam guzka. To był rok 1987, Niedziela Palmowa. Cała rodzina już spała, a ja zaczynałam oglądać film. Przy przykrywaniu się koldrą, dotknęłam piersi i poczułam, że pod brodawką mam guzek.

W poniedziałek cały dzień sprawdzałam, czy to jeszcze jest. W środę poszłam już na badanie. Była na ul. Długiej otwarta poradnia onkologiczna.

Pamiętam, jak mi pani doktor badała węzły chłonne - skakały jej jak piłeczka pod ręką. Sama wtedy zauważyłam, że są powiększone. Dostałam od razu skierowanie na onkologię. Nawet nie wiem, jak szybko dobiegłam wtedy na ul. Garncarską. Kazano mi przyjść w Wielki Czwartek

Mąż mnie wtedy podwiózł. Powiedziałam mu, żeby poszedł do pracy, bo ja pewnie dostanę jakąś pastylkę i będzie dobrze. Gdy weszłam jednak do gabinetu, lekarz już po pierwszym badaniu od razu, jak tylko dotknął mojej lewej piersi, powiedział: „Pierś do amputacji”. Nie ukrywam, że sufit mi się zawalił. Jak to? Pierś do odcięcia? Nie mogłam się z tym pogodzić. Podał mi od razu terminy operacji. Wymienia pierwszy – powiedziałam: „Matura ustna”. Mój starszy syn miał wtedy zdawać maturę. Drugi termin – pisemna. W końcu przyjąłem trzeci, który wymienili.

Wyszłam na korytarz i wtenczas się rozplakałam. To był Wielki Czwartek. Inne panie wtedy piekły i gotowały...

Trzeba było urządzić święta. Poszłam jednak jeszcze do sąsiadki i opowiedziałam jej o wszystkim. Ta zadzwoniła do lekarki, która już była po takiej operacji. Ja się rozplakałam, zaczęłam mówić, że sobie nie poradzę, że mam przecież małe dziecko, a drugi syn maturę zdaje. Wtedy ona wylała mi kubek zimnej wody na głowę. Powiedziała: „Maturę miałaś już swoją, a Konrad (syn) sobie poradzi. Myśl o tym drugim dziecku.” Przyspieszyła mi termin operacji.

Byłam operowana 29 kwietnia. I wyszłam na dzień przed maturą starszego syna. W szpitalu w ogóle nie miałam czasu myśleć o tym, co przechodzę. Mamy kolegów Konrada przychodzili do mnie, pytały co robić, jak urządzić poczęstunek dla grona, co przygotować.

Zrobiłam niestety jeden błąd - nie powiedziałam starszemu synowi, po co idę do szpitala. Dowiedział się przypadkiem od nauczycielki, która mu powiedziała, żeby się nie martwił, bo ona jest 20 lat po takiej operacji i mamie

na pewno się też uda. Wtedy przyszedł do mnie z pretensjami, że mu nie powiedziałam. W tym momencie sama mówię wszystkim matkom, że nawet najgorszą prawdę trzeba powiedzieć dziecku. Nie wolno tego przed dziećmi ukrywać.

W poniedziałek syn napisał maturę, a ja potem poszłam do szpitala i dowiedziałam się, że będę brała chemię. Żle ją przechodziłam. Nie było wtedy przecież takiego wsparcia, jak dziś. Nie było Amazonki. Poza tym nie zdawałam sobie sprawy jaka jestem słaba. Dopiero jak syn przyszedł i powiedział: „Mamusiu, jestem na liście przyjętych”, a ja tak bardzo chciałam tę listę zobaczyć, okazało się, że nie dam rady. Byłam za słaba... Chemię brałam do listopada. Była też radioterapia.

## Mieć dla kogo żyć

Początki po operacji były naprawdę ciężkie. Piersi to jest przecież atrybut kobiety. Piersią się karmi dzieci, piersi rosną, potem się piersi podobają. A jak są chore – to niedobrze. Tej piersi nie ma. Początki są zawsze ciężkie. Każda z nas ma jednak jakąś motywację. Ja miałam wsparcie w rodzinie.

Wiedziałam, że jestem im potrzebna. Myślałam cały czas o mężu i o dzieciach. Dla tych mężczyzn musiałam żyć. Nike dopuszczałam myśli że te dzieci mogą nie mieć matki. Tak też mówimy matkom w szpitalu, że mają żyć dla dzieci, a babciom z kolei – żyć dla wnuków. Są te cele, motywacje, dla których trzeba żyć.

## Początki Towarzystwa „Amazonki” w Krakowie

Jakiś czas później pojechałam do sanatorium i tam poznałam dziewczyny z Warszawy, które miały Klub Amazonki. Na zaproszenie znalazłam się w stolicy, gdzie poznałam przewodniczącą Amazonki i złapałam takiego bakcyła, że postanowiłam zrobić wszystko, by coś takiego powstało u nas w Krakowie. Zdawałam sobie jednak sprawę, że w tak dużym mieście sama nie mogę tego zrobić. Na szczęście lekarze z Instytutu Onkologii z ul. Garncarskiej w 1991 roku takie stowarzyszenie sami założyli. Ogłosili w gazecie, że pierwsze spotkanie kobiet po operacji piersi odbędzie się w Instytucie Onkologii 25 maja.

Przyszło chyba 70 osób. Spotkałyśmy się na korytarzu w Instytucie. Przedstawiałyśmy się wtedy imionami i podawałyśmy, ile lat jesteśmy po operacji. Ja wtedy byłam 4 lata po.

Początkowo spotykałyśmy się w



Instytucie na ul. Garncarskiej, ale jedna z pań, która była dyrektorem w Jubilate wystarczyła się o udostępnienie nam świetlicy.

Od tej pory tam organizowałyśmy spotkania. Na jednym z zebrań zostałam wybrana przewodniczącą towarzystwa i jestem nią do tej pory.

Przeszliśmy ciężką drogę. Trzeba było opracować statut, zarejestrować klub w sądzie, założyć konto. Opracowałyśmy program i pozyskałyśmy środki z Urzędu Miasta Krakowa na działalność towarzystwa opierającą się zarówno na wsparciu psychicznym i fizycznym. Zaczęłyśmy między sobą wymieniać się doświadczeniami.

## Amazonki pomagają

W stowarzyszeniu znaczącą rolę pełnią ochotniczki (wolontariuszki). Są to kobiety, które same już przeszły raka piersi, a także zostały specjalnie przeszkolone przez onkologa, dostały certyfikat i mogą udzielać porad panią chorym na raka. Wspomagają psychicznie kobiety, które przychodzą przed lub parę miesięcy po operacji, by porozmawiać. Albo też mają dyżury pod telefonem zaufania. Sama w 1992 roku zostałam przeszkolona i jako ochotniczka chodzę do Instytutu Onkologii, by rozmawiać z pacjentkami. Mówię paniom, co mają robić, żeby się im ten sufit nie zapadał...

Udzielamy także informacji, co robić, żeby kobiety nie musiały być amazonkami. Chodzimy do szkół średnich, rozmawiamy z dziewczętami, które pragną wiedzy dla siebie, ale i dla swoich mam i babć. Należy przyznać, że duże jest też zainteresowanie ze strony chłopców. Mówią, że oni też mają przecież w domu mamy i babcie, i dlatego powinni wiedzieć o wszystkim, by je chronić.

Oprócz wsparcia psychicznego, mamy też i wsparcie fizyczne. Prowadzimy mianowicie regularnie gimnastykę. Początkowo wynajmowałyśmy salę

w różnych szkołach, ale od kilku lat Ojcowie Kapucyni na ul. Loretańskiej użyczają nam sali dwa razy w tygodniu. Gimnastyka jest bezpłatna dla członkiń Towarzystwa Amazonki. Oprócz tego chodzimy też na basen w szpitalu im. L. Rydygiera. Rehabilitantka stoi na brzegu i pokazuje ćwiczenia, a panie wykonują je w wodzie.

Dla Amazonki ćwiczenia są bardzo ważne. Trzeba bowiem usprawnić rękę. Wszystkie problemy z poruszaniem ręką związane są nie z tym, że nie mamy piersi, ale z tym, że mamy usunięte węzły chłonne. Jeśli panie o siebie nie dbają, podnoszą coś cięższego, może dojść do obrzęku limfatycznego. Aby temu zapobiec, potrzebna jest zatem gimnastyka ręki.

Każda kobieta po operacji musi się zaopatrzyć w protezę, refundowaną przez NFZ. Proteza powinna mieć ciężar i wielkość zdrowej piersi. Wkładana jest do odpowiedniego staniczka z kieszonką, więc nie ma obawy, że się wysunie. Jak jest dobrze dobrana, nie powinno być też problemów z kręgosłupem. Od dziewięciu lat sama pomagam paniom w sklepie medycznym dobrać odpowiednią protezę. Dawniej nie było protez silikonowych, ani odpowiedniej bielizny. Na szczęście dziś mamy odpowiednie, przyjmujące temperaturę ciała i wygodne protezy.

Co miesiąc na spotkanie członkiń klubu staramy się zaprosić lekarza na krótką pogadankę. Wiadomo, że jak się chodzi na wizytę, nie zawsze się o wszystko jest w stanie zapytać. Radzę więc paniom, by sobie pytania spisywały, bo jak się jest zdenerwowanym, to się zapomina.

Staram się też, by to było urozmaicone. Raz przychodzą lekarze, którzy odpowiadają na pytania z zakresu radioterapii czy chemioterapii. Innym razem ginekolodzy, dietetycy, chirurdzy, a nawet i kosmetyczki. Wiadomo, że dalej jesteśmy przecież kobietami. Organizujemy także wspólną

Wigilię, zawsze w kawiarni Zalipianki kilka dni przed świętami. Przychodzą wtedy też do nas lekarze z Instytutu Onkologii, którzy cały czas żyją z nami w wielkiej przyjaźni. Dzielimy się opłatkiem i życzymy co najlepsze. Poza wigilią wspólnie przygotowujemy też poczęstunek na Wielkanoc i z okazji Dnia Kobiet.

Raz do roku natomiast organizujemy marsz Amazonki. W październiku odbył się on już po raz trzynasty.

Siedziba Krakowskiego Towarzystwa „Amazonki” mieści się obok Instytutu Onkologii przy ul. Garncarskiej 11. Jest to bardzo dobre miejsce. Gdy panie idą do lekarza, otrzymują diagnozę, mogą do nas od razu przyjść Dostaną zawsze wsparcie, czy to poradę, czy kawę, herbatę, czy kropelki. Zawsze mogą do nas przyjść, od poniedziałku do piątku od 10:00 do 12:30. Prowadzimy też telefon zaufania – (012) 422 99 00 wew. 235, od poniedziałku do piątku (10:00-12:30). I zawsze służymy dobrą rozmową.

## Uśmiech pomaga

Kobiety przeważnie chcą się zresztać, chcą spotykać z innymi, dzielić się swoimi problemami. Ale są jednak i takie, które nie chcą o tym mówić, wolą się raczej odciąć od choroby, od tej całej drogi, którą przeszły. Są po chemioterapii czy radioterapii i nie chcą mieć już z tym nic wspólnego. Trzeba to uszanować. Poza tym zdarzają się i takie, co były u nas, potem odeszły, aż wreszcie wracają.

U nas zawiązują się grupy, przyjaźnie. Przecież my nie rozmawiamy tu tylko o chorobach. Spotykamy się nie tylko w klubie, ale razem jeździmy też na wczasy rehabilitacyjne, chodzimy do kina, na działkę piec ziemniaki.

Człowiek ma przyjaźnię w szkole, potem w pracy, a w tej chwili ja żyję z Amazonkami. Moje życie bardzo się zmieniło. Zauważyłam, że jestem bardziej wrażliwa. Czuję się też bardziej dowartościowana. To przynajmniej wiele innych kobiet.

Ponadto Amazonki zaczynają bardziej dbać o siebie. Chcą przez to ukryć brak piersi. Kupujemy nową bluzeczkę, nowy kosmetyk, bo przecież dalej jesteśmy kobietami. Ta choroba nas zmienia, ale tylko na lepszych ludzi. Sama zawsze mówię z pokorą, że wygrałam z rakiem na dzień dzisiejszy. Dziś jestem 22 lata po operacji. Znam jednak wiele przypadków, dużo też na ten temat wiem... Nigdy nie można powiedzieć, że pokonało się na zawsze nowotwór, dlatego mówię, że wygrałam na dzień dzisiejszy.

Poza tym dużo się uśmiecham. Myślę, że ten uśmiech chyba pomaga ludziom chorym.

Rozmawiała  
Anna Maria Piątkowska

## Krakowskie Towarzystwo „Amazonki”

ul. Garncarska 11  
31-115 Kraków  
Tel. (012) 422 99 00 wew. 235  
dyżury w siedzibie klubu od  
poniedziałku do piątku w godz.  
10:00 – 12:30



# Życie powikłane... grypą

■ Rozmowa z dr n. med. Urszulą Czubek z Kliniki Choroby Wieńcowej CM UJ Instytut Kardiologii, KSS im. Jana Pawła II.

## Kiedy podejrzewamy początek powikłań pogrypowych? Jakie są objawy?

– Jeszcze raz powtórzę, gdy chory wysoko gorączkuje i ta gorączka utrzymuje się dłużej niż 2-3 dni, nie reaguje na środki obniżające temperaturę, a do tego ma znacznie podwyższony puls, nierówne bicie serca, pacjent jest nadmiernie odwodniony i osłabiony, spada mu ciśnienie tętnicze krwi, jest to sygnał, że coś się dzieje niepokojącego.

Wtedy należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem, zrobić gdy konieczne badania laboratoryjne, oraz badania dodatkowe, jak EKG, RTG klatki piersiowej a nawet skierować chorego na badanie echokardiograficzne, które wykaże jaki jest stan zastawek serca i czy nie ma zaburzeń kurczliwości lewej komory i płynu w worku osierdziowym.

## W jakich przypadkach mówi się o zwiększonym ryzyku powikłań? Kto na nie jest najbardziej narażony?

– W tym roku jest duży szum medialny dotyczący grypy a szczególnie świątecznej grypy. Jesteście atakowani w radio i TV coraz to nowymi doniesieniami wojennymi dotyczącymi frontu walk. A w większości przypadków grypa przebiega łagodnie.

Główne objawy choroby to gorączka i bóle mięśni. Podstawowy zestaw leków obniżających gorączkę i zmniejszających dolegliwości ze strony układu mięśniowego jest najczęściej wystarczający. Nieskomplikowane przypadki grypy mogą być diagnozowane na podstawie objawów klinicznych.

U szczególnych grup ryzyka, czyli u osób z przewlekłymi chorobami układu krążenia, układu oddechowego, chorób wątroby czy nerek, u osób z zaburzeniami odporności przebieg grypy może być zdecydowanie poważniejszy i wiązać się z powikłaniami.

Objawy sugerujące cięższy przebieg choroby to wysoka gorączka trwająca dłużej niż 2-3 dni, uczucie duszności, obecność krwi w płwocinie, obniżenie ciśnienia krwi, znaczne osłabienie, zawroty głowy, odwodnienie, które może prowadzić do zmniejszenia oddawania moczu i zapaści.

Najczęstsze powikłania grypy dotyczą układu oddechowego i mogą prowadzić albo do wtórnego zapalenia płuc, wywołanego przez bakterie, albo do ciężkiego śródmiąższowego zapalenia płuc wywołanego przez wirus grypy. Obecnie, w przypadku rzadkich a ciężkich powikłań grypy A/H1N1 obserwuje się znaczne zaburzenia oddychania, ostrą niewydolność oddechową. Częstość śmiertelnych powikłań po grypie wynosi około 0.1-0.5%

Powikłania kardiologiczne zdarzają się rzadko. Wirusy, w tym wirusy grypy, paragrypy mogą wywołać wirusowe zapalenie mięśnia sercowego, przy czym obserwujemy je też u osób młodych, które nie mają innych chorób czy obciążeń kardiologicznych.

Leczenie przeciwwirusowe np. preparatem Tamiflu jest zalecane osobom, które mają większe ryzyko ciężkiego przebiegu choroby (np. kobiety w ciąży, pacjenci z przewlekłymi chorobami płuc, przewlekłej sterydoterapii i innych przewlekłych chorób) nawet w przypadku umiarkowanego przebiegu choroby oraz osobom, u których stwierdza się ciężki lub pogarszający przebieg choroby.

## Czy szczepienia przeciw grypie zmniejszają ryzyko wystąpienia powikłań?

– Tak, ponieważ są grupy osób już wcześniej wymienione, u których ta z reguły łagodnie przebiegająca grypa nie jest wcale taka łagodna. Zaszczepienie tych grup ryzyka klinicznego nie zmniejszy zapadalności w populacji, bo próg odporności zbiorowiskowej (tzn.



odpowiednio duży odsetek osób zaszczepionych w całej populacji, który hamuje rozprzestrzenianie się zakażenia) nie zostanie przekroczony, ale szczepienia mogą uchronić wiele z tych osób przed ciężkim przebiegiem i powikłaniami, a nawet śmiercią.

Wskazane jest także szczepienie lekarzy, pielęgniarek i innego personelu medycznego ze względu na duże ryzyko zakażenia.

Można było jeszcze włączyć do programu szczepień ważną grupę ryzyka epidemiologicznego (tzn. osoby, u

których prawdopodobieństwo zakażenia jest szczególnie duże) - czyli dzieci i młodzież do 18. roku życia, a nawet młodych dorosłych do 24. roku życia - wtedy można by się także spodziewać zmniejszenia liczby osób, które zachorują w czasie epidemii (pandemii) również w innych grupach wieku.

Aktualnie w Unii Europejskiej zarejestrowane są trzy szczepionki: Pandemrix firmy GlaxoSmithKline, Focetria firmy Novartis oraz Celvapan firmy Baxter Ag. Dwie z trzech zarejestrowanych w Europie szczepionek przeciwko grypie pandemicznej są dostępne wyłącznie w opakowaniach wielodawkowych do akcji masowych szczepień, które nie nadają się do wolnej sprzedaży w aptekach.

## Czy szczepienia to jedyna metoda skutecznej profilaktyki grypy?

– Oczywiście nie! Podstawową kwestią jest to, aby osoby z objawami grypy pozostawały w domu (jeszcze 24 godziny po ustąpieniu gorączki i złego samopoczucia) unikając bliskich kontaktów z domownikami, a w czasie pobytu w jednym pomieszczeniu innych osób nosiły maseczki na twarz. Ważna jest higiena kaszlu i kichania (zasłanianie ust jednorazową chusteczką), częste mycie rąk i niedotykanie nimi ust i nosa. Jesteś chory nie idź w tłum!

Szczepienia nie tylko zapobiegają ponownemu zachorowaniu na grypę, ale też zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Ten fakt jest udowodniony w badaniach epidemiologicznych i klinicznych. Jeśli będziemy się szczepić przeciw grypie to zmniejszymy także ilość ostrych zespołów wieńcowych czyli zawałów i objawowej choroby wieńcowej.

## Do czego mogą prowadzić powikłania pogrypowe u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi?

– Powikłania mogą prowadzić do ujawnienia się choroby wieńcowej, zapalenia mięśnia serca, a nawet jego uszkodzenia, co jest często nieodwracalne. Mamy takich pacjentów, zwłaszcza młodych, którzy przychodzą z zapaleniem mięśnia serca. Występuje u nich obniżenie kurczliwości lewej komory. Prawidłowa kurczliwość waha się od 55 do 75%. U tych chorych natomiast spada do 30-40%. W okresie ostrym zapalenia serca chorzy mają objawy niewydolności serca. Jak choroba zostaje wyleczona, ta kurczliwość albo się poprawia albo pozostaje na tym samym poziomie. U chorego można wystąpić bezobjawowe obniżenie kurczliwości albo w pełni objawowa niewydolność serca wymagająca wielolekowej farmakoterapii bądź nawet wspomaganie lewej komory lekami dożylnymi lub stosowania specjalnych urządzeń.

## W jaki sposób wirus grypy wpływa na ujawnienie się choroby wieńcowej?

– W związku z sezonowymi zachorowaniami na grypę zauważono, że w okresie jesienno-zimowo-wiosennym kiedy tych zachorowań jest więcej, nasila się częstość występowania chorób sercowo - naczyniowych. Bezobjawowa choroba wieńcowa staje się wtedy objawowa, albo wręcz występuje ostry zespół wieńcowy czyli zawał. mięśnia serca to pierwsza manifestacja choroby niedokrwiennej serca. Skutkiem tego, w okresie jesienno-zimowym jest więcej zawałów.

Według zaleceń amerykańskich z 2007 roku oraz wytycznych europejskich, dotyczących leczenia zawału mięśnia sercowego z listopada 2008 roku, pacjenci z chorobą wieńcową powinni być szczepieni przeciwko grypie. Przeprowadzone badania udowodniły bowiem, że chorzy, którzy po zawałach byli szczepieni, mieli znacznie mniej objawów i nawrotów zawałów niż chorzy nie szczepieni przeciwko grypie. Powinniśmy zatem szczepić pacjentów z chorobą wieńcową na grypę, gdyż to zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia zawałów mięśnia serca.

Z jednej strony mamy więc pandemię/epidemię grypy i wzrost ryzyka powikłań pogrypowych, a z drugiej same objawy takie jak gorączka, tachykardia, odwodnienie mogą powodować ujawnienie się objawów choroby wieńcowej. Inne infekcje takie jak zakażenie pneumokokowe czy infekcja dróg moczowych z gorączką może powodować pojawienie się objawów „niemej” dotąd choroby wieńcowej, czy ostrego zespołu wieńcowego - zawału serca. Specyficzne dla grypy są badania sugerujące, że wirusy grypy „zagnieżdżają się” w blaszkach miażdżycowych, przez co te blaszki są bardziej ranliwe czyli podatne na pęknięcia.

Rozmawiała  
Anna Maria Piątkowska

## Przychodnia Chorób Serca i Naczyń Specjalistyczne Centrum Medyczne



- KARDIOCHIRURGIA
- TRANSPLANTOLOGIA
- KARDIOLOGIA
- KARDIOLOGIA INWAZYJNA
- ELEKTROKARDIOLOGIA
- CHIRURGIA NACZYNIOWA
- ANGIOLOGIA (choroby naczyń)
- FLEBOLOGIA (choroby żył)
- PEDIATRIA • LOGOPEDIA
- DERMATOLOGIA
- NEFROLOGIA • UROLOGIA
- REUMATOLOGIA
- NEUROLOGIA
- PULMONOLOGIA (choroby płuc)
- PSYCHOTERAPIA (pacjenci przed i po operacji serca)
- TERAPIA KRĘGOSŁUPA (metoda bezbolesna)

**Terminy badań diagnostycznych i konsultacje również w trybie PILNYM!!!  
Opiekę nad pacjentem sprawują specjaliści z KLINIK KRAKOWSKICH**

Kraków, ul. Fieldorfa Nila 14/3U (przy wjeździe do Szpitala im. Jana Pawła II)  
Tel. 012 626 08 08, kom. 667 08 08 08, 663 08 08 08  
unicardia@unicardia.pl

# Kto będzie nas leczyć?

Choroby płuc w Polsce traktowane są marginalnie, mimo że na nowotwory płuc co roku umierają tysiące chorych. Pacjenci wymagają opieki, tymczasem coraz bardziej odczuwalny jest brak specjalistów.

Mówi się, że gruźlica już nie ma, że choroba ta popularna była dziesiątki lat temu, a teraz w nowoczesnym świecie całkowicie ją zlikwidowano. Nic bardziej mylnego. Chorych na gruźlicę na oddziałach chorób płuc pojawia się w każdym miesiącu kilku, stąd też powszechne jest przekonanie, że choroba ta praktycznie już nie istnieje. Tymczasem to tylko wierzchołek góry lodowej. Do szpitala trafia przecież jedynie mały procent chorych i są to pacjenci z zaawansowaną już gruźlicą.

Z kolei o nowotworach płuc wspomina się stosunkowo rzadko, mimo że rak płuca jest najczęściej występującym nowotworem i umiera na niego dziesiątki osób. W Polsce w 2005 roku zarejestrowano 21 455 zgonów, w tym 16 522 u mężczyzn i 4 933 u kobiet. Współczynnik umieralności na 100 000 wynosi u mężczyzn 65,5 i u kobiet 13,4. Możliwości wyleczenia są niestety bardzo małe, ponieważ z reguły choroba jest za późno rozpoznawalna.

## Słaba edukacja społeczeństwa

W Polsce ciągle jeszcze obserwujemy bardzo słabą edukację pacjentów w zakresie profilaktyki zdrowotnej i postępowania w przypadku zachorowań. Zwykle chory przychodzi do lekarza dopiero wtedy, gdy jego stan jest poważny. Tymczasem chorobę można byłoby wykryć zdecydowanie wcześniej. Społeczeństwo jest jednak nadal bardzo słabo wyedukowane. Właściwie to nie każdy wie, gdzie ma pójść, do kogo się zwrócić. Mimo że badania profilaktyczne są coraz bardziej nagłaśniane, to i tak nadal w Polsce korzysta z nich stosunkowo mały odsetek mieszkańców.

Chcąc tę niewiedzę dotyczącą zachowań prozdrowotnych nieco zniwelować, dr Anna Prokop-Staszecka, Ordynator II Oddziału Chorób Płuc z Pododdziałem Chemioterapii w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II w Krakowie rozpoczęła cykl wykładów otwartych. Tematem pierwszego z nich, który odbył się 5

października 2009 w sali Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa przy ul. Meiselsa 1, były choroby płuc. Prelegentka starała się uświadomić słuchaczom, na jak dużą skalę mamy w Polsce do czynienia z zachorowaniami na raka płuca. Zwróciła także uwagę na główne problemy dzisiejszej polskiej pulmonologii, czyli zbyt późną diagnostykę chorób płuc i brak młodych lekarzy – specjalistów pulmonologów.

## Opóźniona diagnostyka

Diagnostyka chorób płuc jest w Polsce nie najlepsza. Panuje bowiem powszechne przekonanie, że zdjęcia rentgenowskie wystarczy zrobić raz na kilka lat, gdyż promieniowanie to jest bardzo szkodliwe. Lekarze podstawowej opieki zdrowotnej, do których w pierwszej kolejności trafia pacjent, rzadko też go na wykonanie takiego zdjęcia kierują. Każdy boi się promieniowania. Tymczasem jego dawka, zważywszy na fakt, że na co dzień otaczamy się potężnymi wiązkami promieni, jest niewielka. – Prawie każdy nosi przecież przy sobie telefon komórkowy, ogląda telewizję, czasem nawet parę godzin dziennie, a do tego ma włączony komputer, i nikt w tych przypadkach nie przejmuje się promieniowaniem – mówi dr Anna Prokop-Staszecka. – Dlaczego natomiast wszyscy boją się tak promieni Rentgena? Jeśli u kogoś podejrzewamy zapalenie płuc, to czy nie powinniśmy mówić o konieczności zrobienia zdjęcia?

Inaczej, jeśli nie upewnimy się, co właściwie dolega pacjentowi, możemy znacznie opóźnić wykrycie zapalenia płuc, gruźlicy, a nawet i raka płuc.

## Brak lekarzy specjalistów pulmonologów

W Polsce, mimo że zachorowania na choroby płuc są tak powszechne i co roku umiera na nie tysiące chorych, to nie przekłada się na ilość specjalistów pulmonologów, których z roku na rok ubywa.

Po pierwsze po reformie w służbie



zdrowia jest coraz mniej młodych lekarzy specjalistów. – Od dziewięciu lat jestem ordynatorem i mam wspaniały zespół lekarzy – mówi dr Anna Prokop-Staszecka, Ordynator II Oddziału Chorób Płuc z Pododdziałem Chemioterapii w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II.

– Mam dziewięciu specjalistów na dwóch pododdziałach (pulmonologia i chemioterapia), bardzo dobrych, wyszkolonych. Nie ma w nim „słabego ogniwa”, uzupełniają się nawzajem. Lekarze muszą umieć pracować w zespole i się uzupełniać. Cały czas muszą współpracować między sobą. Są to super specjaliści, tworzą zgrany zespół, jednak niestety średnia wieku specjalistów na moim oddziale jest dość wysoka. Nie ma wśród nich nikogo, kto miałby mniej niż 40 lat, a są tacy po 60-tce.

– Przychodzą do nas młodzi lekarze na staże i znam ich problemy – dodaje dr Anna Prokop-Staszecka. – Nie robią specjalizacji, w której chcieliby pracować resztę życia zawodowego i związku z tym dość często emigrują za granicę szukać tam możliwości. O tym czy zostaną specjalistą czy nie, w tym momencie decyduje bowiem specjalista wojewódzki i narzucona centralnie z Warszawy ilość miejsc. Taki stan rzeczy

istnieje od 1996 roku. Oczywiście sprzyja to nepotyzmowi i korupcji, i prowadzi do tego, że gdy młody zdolny lekarz chce zrobić specjalizację, to wyjeżdża za granicę. W ten sposób dajemy Europie młodych wykształconych lekarzy za nasze pieniądze, a u nas coraz bardziej brakuje lekarzy specjalistów. Pytanie czy władza to tylko profity, czy także odpowiedzialność jest istotne w odniesieniu do polityków i władz centralnych, które powinny odpowiadać za to co dzieje się w Polsce i jakie mamy ustawy dotyczące tak ważnego problemu jak zdrowie Polaków.

Drugi powód, przez który pulmonologów w Polsce brakuje, to fakt, że nie jest to specjalizacja „modna”. W tym momencie panuje przede wszystkim „moda na kardiologię”. Dzięki temu mamy mnóstwo wybitnych specjalistów w tej dziedzinie i coraz więcej możliwości leczenia chorób sercowo-krażeńiowych. W przypadku chorób płuc sytuacja jest jednak odwrotna. – Gdyby „modne” zaczęły być choroby płuc, możliwe byłoby wcześniejsze wykrycie raka płuca – mówi dr Anna Prokop-Staszecka. – Mam potencjał, ale trzeba pieniędzy i przede wszystkim woli rządzących, by tę sytuację zmienić. Czy problem gruźlicy i nowotworu płuc

nie są na tyle ważne, by władze go zauważyły? Bardziej zwraca się uwagę na niedobór pediatrów, czy okulistów, natomiast o pulmonologach prawie nikt nie mówi.

Na II Oddziale Chorób Płuc z Pododdziałem Chemioterapii w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II niedługo będzie brakować także pielęgniarek. Jest ich stanowczo za mało w porównaniu do liczby pacjentów, a będzie gorzej, bo reforma służby zdrowia dotknęła także szkolenia pielęgniarek. Wymuszenie na młodych pielęgniarkach konieczności ukończenia studiów wyższych, zachęciło je do wyjazdu za granicę i pracy za wyższe stawki. W Polsce pozostały jedynie starsze stażem, dobrze wykształcone, bez studiów. – Te panie magister pielęgniarstwa, które aktualnie kończą studia ze specjalizacjami nie będą chciały pracować jak dotychczas nasze pielęgniarki – komentuje dr Anna Prokop-Staszecka. – Zaczniemy mieć rywalizację kompetencji wśród lekarzy i pielęgniarek. Część leków dożylnych zdaniem pani magister pielęgniarstwa powinni podawać lekarze, a lekarze pytają, po co są pielęgniarki, które są bardzo wykształcone i nie będą pielęgnować chorych, jak również nie podadzą iniekcji.

Problem personelu medycznego na II Oddziale Chorób Płuc z Pododdziałem Chemioterapii w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II to doskonałe odzwierciedlenie sytuacji, jaka dziś panuje w polskiej służbie zdrowia. Świetni specjaliści, ale brak młodych lekarzy i młodych pielęgniarek. A co jeśli pracujący dziś odejdą na emeryturę? Kto wtedy zajmie się pacjentami?

Niedługo będziemy mieć najstarszych specjalistów w Europie. Wybitnie wykształconych, doświadczonych, ale nie młodych. Czy jednak chcielibyśmy być lecceni, a tym bardziej operowani przez lekarza emeryta...?

Anna Maria Piątkowska

## Kompleksowe leczenie przy wykorzystaniu najnowszych technologii

**Zarząd regionu chce przyznać ponad 61 mln zł na budowę Krakowskiego Centrum Badań i Technologii Medycznych.**

W poniedziałek, 16 listopada 2009, Zarząd Województwa Małopolskiego przyjął projekt uchwały w sprawie dofinansowania budowy Krakowskiego Centrum Badań i Technologii Medycznych przy Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II. Całkowita wartość tego projektu wynosi 76 378 802 zł. Zakładana w projekcie uchwały kwota dofinansowania wynosi 61 285 270 zł.

**Rozmowa z Wojciechem Kozakiem, Członkiem Zarządu Województwa Małopolskiego**

**Jak będzie wyglądać działalność Krakowskiego Centrum Badań i Technologii Medycznych?**

– Zakres działalności Krakowskiego Centrum Badań i Technologii Medycznych będzie się koncentrować na trzech

wzajemnie komplementarnych płaszczyznach: leczniczej, ze szczególnym naciskiem na leczenie chorób cywilizacyjnych, naukowo – badawczej, wykorzystującej najnowocześniejsze i najbardziej zaawansowane technologie oraz edukacyjno – szkoleniowej, ukierunkowanej na prewencję i profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Realizowany projekt będzie służył implementacji nowoczesnych technologii medycznych i informatycznych, innowacyjnych w skali kraju, do sektora ochrony zdrowia oraz rozwoju centrów wyspecjalizowanej diagnostyki i terapii. W ramach projektu będzie stworzona w Szpitalu im. Jana Pawła II centralna infrastruktura teleinformatyczna dla uruchomienia bazy danych medycznych oraz rejestracji elektronicznej i specjalistycznych konsultacji dla pacjentów WSS im. L. Rydygiera i KSS im. Jana Pawła II. W przyszłości także inne ośrodki w regionie wdrożą rejestrację pacjentów przy wykorzystaniu poczty internetowej oraz szerokopasmowych połączeń

sieciowych on-line.

**Jakie korzyści dla mieszkańców Małopolski wynikać będą z istnienia KCBiTM?**

– Głównym celem projektu jest stworzenie infrastruktury umożliwiającej kompleksowe udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej oraz prowadzenie badań naukowych z wykorzystaniem nowych technologii. Dzięki budowie centrum uzyskamy postępy m.in. w zakresie diagnostyki, prewencji, telemedycyny i promowania zdrowego stylu życia. W rezultacie projektu nastąpi wzrost jakości oraz poszerzenie profilu świadczonych specjalistycznych usług medycznych przez Konsorcjum Szpitali: Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II w Krakowie oraz Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera w Krakowie. Współpraca pomiędzy ośrodkami przyczyni się do wykorzystania nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych w leczeniu pacjentów z Krakowskiego

Obszaru Metropolitalnego. Do grup użytkowników projektu należeć będą osoby dorosłe (w tym niepełnosprawne) chore na choroby cywilizacyjne, specjaliści i eksperci, osoby ze świata nauki. Dzięki przebudowanej infrastrukturze szpitalnej uzyskamy zwiększenie komfortu pacjenta, m.in. za sprawą minimalizacji czasu oczekiwania na świadczenia medyczne oraz poprzez ułatwienie zlecenia badań lekarzom i skrócenie czasu oczekiwania na wyniki. Centrum przyniesie wzrost liczby pacjentów objętych programami profilaktycznymi, zwiększenie wsparcia osób chorych i ich rodzin, zmniejszenie kosztów leczenia oraz ogólną poprawę jakości usług zdrowotnych i wskaźników zdrowotnych.

**Jakie czynniki wpłynęły na to, że zakładana w projekcie ustawa kwota dofinansowania jest tak wysoka?**

– Kwota dofinansowania wynika z zapisów Indykatywnego Wykazu Indywidualnych Projektów Kluczowych

Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007 – 2013 stanowiącego załącznik do Uszczegółowienia MRPO.

**Czy powstanie KCBiTM będzie wiązało się z nowymi miejscami pracy?**

– Zgodnie z wnioskiem aplikacyjnym w ramach projektu powstanie 75 stałych miejsc pracy.

Anna Maria Piątkowska



# Dla dobra małych pacjentów

Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. Św. Ludwika to najstarszy w Polsce oraz jeden z pierwszych w Europie szpitali pediatrycznych. Powstał z inicjatywy profesora pediatrii Macieja Leona Jakubowskiego i już od ponad 130 lat otacza troskliwą opieką małych pacjentów.

Wzniesiony został przez Antoniego Łuszczkiewicza, wg planów wiedeńskiego architekta Wincentego Schella. Uroczyste otwarcie placówki leczniczej pod nazwą Szpital im. Św. Ludwika odbyło się 1 maja 1876 roku, a do grona fundatorów należeli m.in. Marcelina Czartoryska, Maciej Leon Jakubowski i Jan Matejko.

Utrzymany w charakterze klasycystycznym budynek szpitala, nawiązuje swoim stylem do sąsiednich XIX-wiecznych obiektów szpitalnych, znajdujących się przy ulicy Kopernika, zachwycając po dziś dzień architektoniczną harmonią i dostojnością.

Zmieniające się przez lata wymagania, jakim powinny pod względem

fachowym i sanitarnym odpowiadać pomieszczenia i urządzenia zakładu opieki zdrowotnej sprawiły, że zaistniała konieczność podjęcia zakrojonych na szeroką skalę działań inwestycyjnych. Aby realizować zadania związane z dostosowaniem Szpitala do wymogów unijnych, zawartych w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 10 listopada 2006 r. (Dz.U. Nr 213, poz.1568), podjęto decyzję o rozbudowie szpitala i utworzeniu nowego kompleksu medycznego. Projekt, który został wpisany do Wieloletniego Planu Inwestycyjnego na lata 2007-2015, przewiduje realizację inwestycji w dwóch etapach. Pierwszy obejmuje wybudowanie nowego pawilonu, zaś drugi zmodernizowanie istniejącego już budynku głównego szpitala.

Dzięki przyznaniu środków z budżetu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego, w roku 2009 rozpoczęto budowę pawilonu szpitalnego z przeznaczeniem na oddział psychiatrii dziecięcej i poradnie specjalistyczne. Obiekt został zaprojektowany przez Biuro Archi-

tektoniczne „Studio S” Michała Szymanowskiego.

Całkowita powierzchnia użytkowa nowopowstającego pawilonu wynosi 4204 m<sup>2</sup>. Na parterze zostanie zlokalizowany oddział psychiatrii dziecięcej wyposażony w sale lekcyjne, świetlice oraz plac zabaw dla dzieci przebywających w oddziale, o łącznej powierzchni użytkowej 1263 m<sup>2</sup>. Kondygnacja I piętra zostanie przeznaczona na poradnie specjalistyczne, w tym poradnie psychologiczne oraz gabinety diagnostyczno-zabiegowe o łącznej powierzchni 1295 m<sup>2</sup>. W części podziemnej zaprojektowano garaż o powierzchni użytkowej 1646 m<sup>2</sup>, na 41 miejsc postojowych. W bezpośrednim sąsiedztwie budynku przewidziano również nowe miejsca parkingowe. Zakończenie pierwszego etapu inwestycji planowane jest na lipiec 2010r., zaś drugi etap, dotyczący przebudowy obecnego budynku szpitala, powinien zostać zrealizowany do końca 2012 r.

Należy podkreślić, że dzięki zastosowaniu nowoczesnych rozwiązań



technicznych, nowy budynek zyska wyjątkowy i nowoczesny charakter, pozostając jednocześnie w zgodzie z klasyczną formą obecnego budynku szpitala. Powstały kompleks utworzy nowoczesny ośrodek specjalistycznej opieki pediatrycznej w samym centrum Krakowa i umożliwi świadczenie najwyższej jakości usług medycznych na rzecz dzieci, pacjentów szczególnie bliskich naszemu sercu.



## Zwiększ swoje szanse na macierzyństwo

■ Witryfikacja – najnowocześniejsza metoda mrożenia komórek jajowych i zarodków ludzkich jest już dostępna w krakowskim Centrum Medycznym „Macierzyństwo”. To jeszcze większe szanse na powodzenie zapłodnienia pozaustrojowego, późne macierzyństwo, sposób na uniknięcie kontrowersji etycznych związanych z zamrażaniem zarodków, a także ratunek dla kobiet przechodzących kuracje przeciwnowotworowe.



Najnowocześniejsza procedura witryfikacji metodą cryotop opracowana została przez japoński ośrodek medyczny pod kierownictwem doktora Kuwayame. Na świecie pierwsze dzieci,

poczęte w efekcie wykorzystania zamrożonych wcześniej komórek jajowych, przysły na świat już w połowie lat dziewięćdziesiątych i szacuje się, że metoda ta dała dotychczas szansę na

rodzicielstwo co najmniej kilkuset parom.

Centrum „Macierzyństwo” to jeden z pierwszych ośrodków w Małopolsce, który oferuje możliwość mrożenia (witryfikacji) i przechowywania komórek jajowych.

„Obecny stan wiedzy i badań naukowych pozwala nam z pełną odpowiedzialnością zaoferować pacjentkom możliwość witryfikacji komórek jajowych w celu ich wykorzystania do zapłodnienia w późniejszym terminie” – mówi dr Małgorzata Swornik z Centrum Macierzyństwo. „Metoda ta rozwiewa również wątpliwości natury etycznej, powstrzymujące dotychczas pary bezskutecznie starające się latami o potomstwo przed poddaniem się zabiegowi zapłodnienia pozaustrojowego” – dodaje dr Swornik.

Możliwość zamrożenia własnych komórek jajowych bywa często ratunkiem dla kobiet poddawanych chemioterapii i radioterapii oraz alternatywą dla osób, które decydują o macierzyństwie odkładając z różnych względów na później.

Dla kobiet po leczeniu przeciwnowotworowym, które często prowadzi do trwałego uszkodzenia jajników, skorzystanie z własnych, zdeponowanych uprzednio komórek jajowych to jedyna możliwość na posiadanie własnego dziecka. Podobnie, gdy upływający czas nie pozwala kobiecie naturalnie zająć w ciąży.

Witryfikacja to korzystne rozwią-

zanie dla kobiet słabo reagujących na stymulację hormonalną (tzw. low responders). Umożliwia bowiem bankowanie oocytów i podejście do pełnej procedury in vitro dopiero po ich zgromadzeniu, co zwiększa szanse na powodzenie zabiegu.

Witryfikacja komórek jajowych, czyli zeszklenie to proces szybkiego zamrażania komórek, pozwalający uniknąć wytrącania się kryształków lodu, które mogłyby je uszkadzać. Podstawową różnicą pomiędzy tradycyjną procedurą mrożenia jest czas, w jakim wykonuje się całą procedurę. W witryfikacji komórki zostają jakby błyskawicznie zatopione w szkło, a efekt krystalizacji ulega znacznemu osłabieniu.

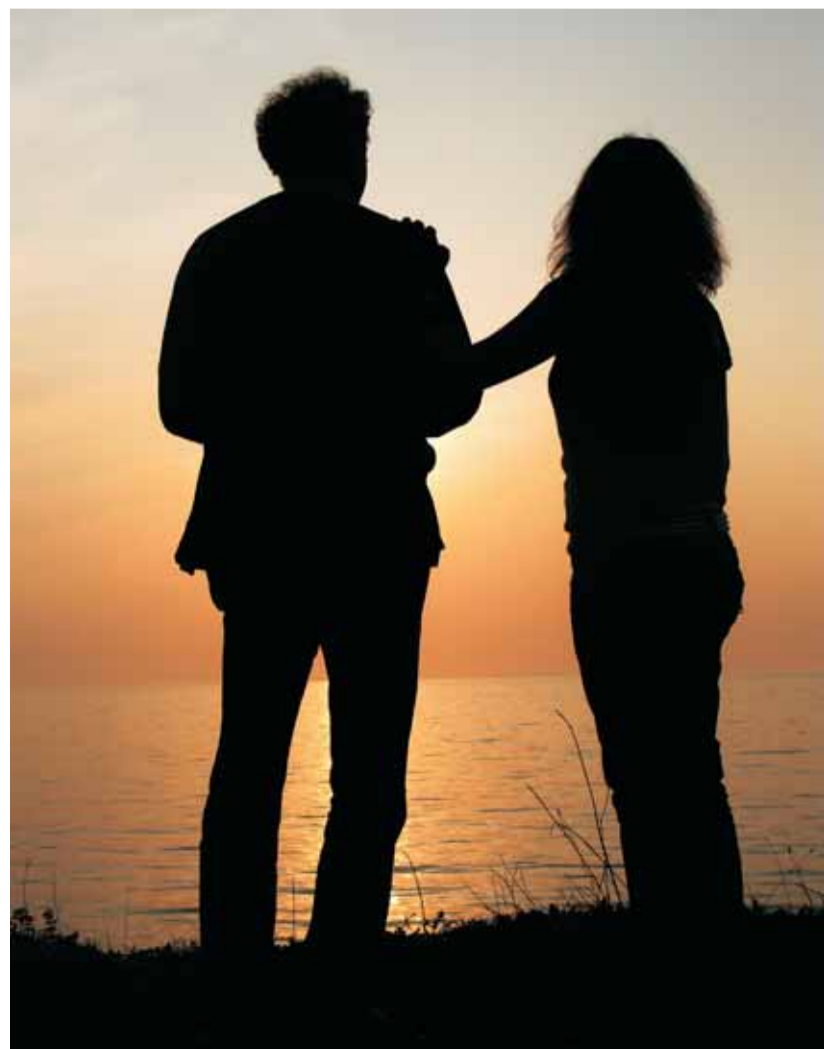
Komórki jajowe do witryfikacji pobierane są od pacjentki w wyniku punkcji jajników po uprzedniej stymulacji hormonalnej. Część komórek może zostać wykorzystana do zapłodnienia pozaustrojowego, pozostałe zaś są zamrażane. To zasadnicza różnica w stosunku do rozwiązania stosowanego dotychczas. W tradycyjnej metodzie in vitro zapłodnieniu podlegały wszystkie komórki. Z uzyskanych tym sposobem zarodków (czasem nawet kilku-

dziesięciu) do transferu wykorzystywano kilka, pozostałe zaś mrożono. Rozwiązanie to budziło i budzi nadal w wielu kręgach wątpliwości etyczne i religijne.

Co ważne, badania wskazują, że proces witryfikacji przeżywa ponad 95% komórek.

Zamrożone i niewykorzystane do zapłodnienia komórki jajowe przechowywane są w banku komórek. Mogą być wykorzystane w dowolnym momencie lub przekazane anonimowej biorczyni.

Witryfikacja komórek jajowych dostępna w Ośrodku „Macierzyństwo” to kolejne potwierdzenie, że krakowscy specjaliści, pozostający w czołówce leczenia niepłodności, oferują pacjentom najwyższe światowe standardy usług, które zwiększają szansę na szczęśliwe macierzyństwo. „Jeżeli jest sposób, aby pomóc naszym pacjentom, musimy z niego skorzystać. To właśnie nasza wiedza i pełen wachlarz metod dostępnych w leczeniu niepłodności przyczynia się do zaufania, jakim darzą nas pacjenci” – komentuje dr Małgorzata Swornik.



Macierzyństwo Sp. z o.o.

ul. Białoprądnicka 7A, 31-221 Kraków

tel/fax 012 415 88 00

012 415 88 22

www.macierzynstwo.com.pl

# Pora na aktywność w Krakowie

Realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie projekt „Pora na aktywność” rozpoczął się w czerwcu 2008 roku. Projekt ma na celu podniesienie aktywności społecznej i zawodowej mieszkańców Krakowa, ze szczególnym naciskiem na poprawę ich pozycji na rynku pracy.

Dotychczas wzięło w nim udział ponad 1100 osób. Większość uczestników projektu to osoby w wieku 25-55 lat, więc bardzo atrakcyjnym z punktu widzenia pracodawców. 55% beneficjentów stanowiły kobiety.

Dla każdej z osób przystępujących do projektu zaplanowane zostają co najmniej trzy formy wsparcia, nakierowane na poprawę u nich sytuacji zawodowej i społecznej. Uczestnicy projektu mogą wziąć udział w kursie zawodowym, w warsztatach autoprezentacji, skorzystać z porady doradcy zawodowego, psychologa lub prawnika oraz uczęszczać na terapię. Z tych wszystkich form wsparcia można skorzystać bezpłatnie.

Największym zainteresowaniem cieszą się dwie usługi zaplanowane w projekcie – pomoc asystenta rodzinnego i asystenta osoby niepełnosprawnej. Asystent rodzinny pomaga rodzinie w zapanowaniu nad domowym budżetem, uczy jak prawidłowo prowadzić gospodarstwo domowe i jak prowadzić rodzinną profilaktykę zdrowotną. Asystent osoby niepełnosprawnej

towarzyszy jej w codziennych czynnościach, pomagając dotrzeć do urzędów, przestrzegać umówionych terminów wizyt lekarskich i aktywnie poszukiwać pracy.

Uczestnicy projektu mogą spotykać się na grupach wsparcia. Osoby, które odzyskały kontrolę nad swoim życiem i chcą ją utrzymać dzielą się swoimi doświadczeniami, rozwiązaniami które sprawdziły się w trudnych sytuacjach. Te spotkania uczą ich większej otwartości i wzmacniają wiarę w siebie. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie prowadzi grupy wsparcia dla rodzin i dla osób niepełnosprawnych.

Osoby bezrobotne uczestniczące w projekcie uczestnicząc w kursach i warsztatach uzyskują kompetencje zawodowe istotne na rynku pracy i oraz motywację do aktywizacji i usamodzielnienia. Zdobywanie niezależności ma szczególne znaczenie dla młodych osób opuszczających placówki opiekuńczo-wychowawcze, które dzięki projektowi uzyskują szansę na wejście w dorosłe życie pewnym krokiem. Wychowankowie chętnie biorą udział w kursach

językowych, prawa jazdy oraz innych, które podnoszą ich atrakcyjność dla przyszłych pracodawców.

Z uczestnikami projektu podpisywany jest kontrakt, w którym ustala się cele do osiągnięcia oraz konkretne działania, które mają doprowadzić do określonego celu.

519 osób uczestniczących w projekcie zrealizowało swoje kontrakty. 352 osoby zwiększyły swoje kompetencje zawodowe i społeczne. Asystenci rodzinni pomogli już 80 krakowskim rodzinom, a asystenci osoby niepełnosprawnej towarzyszyli dotychczas 87 osobom. 24 osoby uczestniczą w grupach wsparcia. 9 osób długotrwale bezrobotnych znalazło pracę na otwartym rynku.

W sumie z różnych form wsparcia korzystają obecnie 382 osoby.

Projekt „Pora na aktywność” realizowany jest w ramach poddziałania 7.1.1. Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki i jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Wartość projektu „Pora na aktywność” w 2009

## Mikołajowa Akcja Krwiodawcza

6 grudnia, w dniu św. Mikołaja, odbyła się akcja krwiodawcza.

Dzięki gościnności właściciela Agencji Promocyjnej NH STYLE Pawłowi Derlatce, który również oddał krew, w 1949Club na osiedlu Uroczym, do późnych godzin popołudniowych można było poprzez oddanie tego cennego leku, pomóc ciężko chorym na białaczkę.

Na akcję przybyło blisko 40 potencjalnych dawców krwi. Sztuka ta udało się 31 osobom, których krew pomoże ratować zdrowie i życie Maksy i Iwony.

Podczas akcji, która została przedłużona o ponad 90 minut, dostępne były ankiety dla potencjalnych dawców szpiku kostnego. 25 osób zdecydowało się na ten ruch. do klubu przystąpiło kilku nowych dawców krwi.

Serdecznie dziękujemy w imieniu zarządu KHDK „Hutnik Kraków”, wszystkim krwiodawcom którzy bezinteresownie oddali w dniu dzisiejszym krew.

Następna akcja, na którą serdecznie zapraszamy, odbędzie się 10 stycznia 2010 roku w Nowohuckim Centrum Kultury.



r. to 1 859 337 zł. W roku 2008 koszt projektu wyniósł 2 004 045 zł.

Projekt będzie realizowany do końca 2013 r. Wszystkie osoby, które chciałyby skorzystać z usług zaplanowanych w „Porze na aktywność” mogą zgłosić

się do pracownika socjalnego w Filii, odpowiedniej dla miejsca zamieszkania.

Info: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

## Nie odkładaj życia na później poświęć 15 minut na mammografię

### L.P. Nazwa Świadczeniodawcy

L.P.	Nazwa Świadczeniodawcy	Miasto	Ulica	Kod	Tel.
1	Nzoz Specjalistyczne Centrum Medyczne "Remedium"	Bochnia	Kazimierza Wiel. 13	32-700	(014) 611 54 50
2	Zoz Brzesko	Brzesko	Kościuszki 68	32-800	(014) 662 13 77
3	Zespół Opieki Zdrowotnej w Dąbrowie Tarnowskiej	Dąbrowa Tarnowska	Szpitalna 1	33-200	(014) 642 28 31
4	Nzoz Lek. Med. Stanisław Korpacki	Gorlice	Piekarska 1	38-300	(018) 352 20 03
5	Szpital Uniwersytecki w Krakowie	Kraków	Kopernika 19	31-501	(012) 424 77 65
6	Diagammed Sp. z o.o. Pracownia Rentgenowska	Krakow	Wiślna 9/2	31-007	(012) 421 89 51
7	Krakowski Szpital Specjalistyczny Im. Jana Pawła II	Kraków	Prądnicka 80	31-202	(012) 614 33 33
8	Nzoz "Polikmed"	Kraków	Garncarska 1/7	31-115	(012) 422 41 59
9	Nzoz Centrum Medycyny Profilaktycznej Sp. z o.o.	Kraków	Komorowskiego 12	30-106	(012) 683 05 57
10	Nzoz Kraków - Południe	Kraków	Szwedzka 27	30-315	(012) 267 05 68
11	Nzoz Szpital Na Siemiradzkiego Im. Rafała Czerwiakowskiego	Kraków	Siemiradzkiego 1	31-137	(012) 634 22 22
12	Spec. Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe "Medicina" Sp. z o.o.	Kraków	Rogozińskiego 12	31-559	(012) 412 12 79
13	Centrum Medyczne "Ujastek" Sp. z o.o.	Kraków	Ujastek 3	30-969	(012) 683 38 92
14	Zakład Rentgena I Usług Wyrobek Spółka Jawna	Kraków	Teligi 8	31-108	(012) 657 48 72
15	Zakład Rentgena I Usług Wyrobek Spółka Jawna	Kraków	Smoleńsk 25a/2	31-108	(012) 422 00 63
16	Nzoz Centrum Medyczne Zdrowie Kobiety	Kraków	Kościuszki 44	30-114	(012) 427 37 49
17	Nzoz Złota Jesień	Kraków	Os. Złota Jesień 3	31-826	(012) 648 29 12
18	Miejskie Centrum Medyczne	Libiąż	9 Maja 2	32-590	(032) 627 14 21
19	Nzoz Certus- Certus Sp. z o.o.	Myślenice	Drogowców 5	32-400	(012) 372 75 30
20	Nzoz "Opti-Med" Henryk Kaczmarek	Nowy Sącz	Długosza 34	33-300	(018) 441 51 20
21	Spzoz w Nowym Targu	Nowy Targ	Szpitalna 14	34-400	(018) 263 05 07
22	Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Oświęcimiu	Oświęcim	Wysokie Brzegi 4	32-600	(033) 844 83 23
23	Zespół Opieki Zdrowotnej W Suchoj Beskidzkiej	Sucha Beskidzka	Szpitalna 22	34-200	(033) 872 32 91
24	Mościckie Centrum Medyczne	Tarnów	Kwiatkowskiego 15	33-101	(014) 630 05 13
25	Szpital Wojewódzki Im. Św. Łukasza w Tarnowie	Tarnów	Lwowska 178a	33-100	(014) 631 58 62

## Zaproszenie na bezpłatne badanie mammograficzne\*

Badanie mammograficzne jest to badanie, które kobieta w wieku 50 - 69 lat powinna wykonywać regularnie, co 24 miesiące, ponieważ rak piersi wykryty wcześniej może być wyleczony. Wcześniej – to znaczy w okresie, kiedy choroba nie daje żadnych objawów. Badanie jest bezpieczne i niekłopotliwe. Jeżeli niepokoiemy się o Panią niesłusznie – zyskamy spokój. Jeżeli jest Pani chora lub zagrożona chorobą to:

## MOŻE PANI WYGRAĆ ŻYCIE

Badanie mammograficzne może Pani wykonać bezpłatnie w jednej z placówek medycznych, biorących udział w Populacyjnym Programie Wczesnego Wykrywania Raka Piersi. Ich wykaz jest dostępny w siedzibie Oddziału Wojewódzkiego NFZ lub na stronach internetowych pod adresem: [www.wok.radiologia-malopolska.org](http://www.wok.radiologia-malopolska.org) a także pod numerami telefonów: 012 194 88, 012 424 74 96

\* Prosimy o zabranie ze sobą dowodu tożsamości z numerem PESEL oraz dowodu ubezpieczenia (ważny 1 miesiąc). Jeśli ma Pani wyniki i zdjęcia z wykonanych wcześniej badań mammograficznych, prosimy przynieść je ze sobą

# Kiedy dziecko się śmieje...

*Kiedy śmieje się dziecko,  
śmieje się cały świat.  
~ Janusz Korczak*

**CHATKA MALUSZKA** to miejsce dla wszystkich dzieci niezależnie od zdolności. W dzisiejszym świecie, który rozwija się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej, właściwa edukacja od najmłodszych lat jest czymś niezwykle ważnym.

Jest przepustką do osiągnięcia w przyszłości wspaniałych sukcesów oraz stawania się dobrym człowiekiem. Dodatkowo wzbogacenie edukacji o niezwykle doznania muzyczne powoduje, iż jest ona bardziej pełna i przyjazna dzieciom. Dlatego też proponujemy Państwu opiekę dla Maluszków (od 5 miesiąca do 4lat) w miejscu zorganizowanym jak profesjonalny żłobek z personelem medycznym i pedagogicznym przygotowanym do opieki nad takimi malcami.

Ze starszymi dziećmi tj. już od 2 lat pracujemy w oparciu o autorski Program Wychowania Przedszkolnego, który jest poszerzony o rozbudowaną edukację muzyczną.

Program Chatki Maluszka realizowany z Maluszkami uwzględnia pełny rozwój osobowości małego Dziecka - intelektualny, fizyczny i społeczny. Naszym celem jest wychowanie Dzieci na śmiałych, dobrze radzących sobie w życiu malców, mających właściwy kontakt z otoczeniem i dobrze czujących się we współczesnym świecie.

Wykorzystując nowoczesne metody dydaktyczne, proponuje bogatą ofertę zajęć edukacyjnych. W CHATCE prowadzona jest nauka języka angielskiego, gimnastyka, rytmika (codziennie), muzyko-plastyka, ćwiczenia logopedyczne, plastyka i inne formy "edukacji przez zabawę". Organizacja zajęć uwzględnia równowagę pomiędzy

swobodną zabawą oraz zajęciami edukacyjnymi. Wysoko wykwalifikowany personel gwarantuje wszechstronne nauczanie. Maluszki poznają już od najmłodszych lat różne instrumenty muzyczne mają możliwość gry na nich w formie zabawy. Jeżeli obawiacie się Państwo czy wasz malec da sobie radę to odpowiedź brzmi oczywiście. Program muzyczny jest przystosowany do każdego dziecka i każde bez większego trudu da sobie radę. Pamiętajmy, że wszystko w Chatce Maluszka jest zabawą.

Nasi wychowankowie mają możliwość przyswajania języka obcego w sposób naturalny na takich samych zasadach na jakich uczą się języka ojczystego. Dzieci najpierw osłuchują się z brzmieniem nowych słów, uczą się je rozumieć, a potem za ich pomocą komunikować. Małe dziecko potrafi opanować jeden lub więcej języków mimo złożoności tego procesu. Nauka języka przyswajana w sposób naturalny sprawia że dziecko szybciej akceptuje język obcy, co ułatwia jemu późniejsze sukcesy. Nasz program nauki języka angielskiego pozwala dziecku uczyć się języka aktywnie, wykorzystując wszystkie zmysły. Celem programu jest umożliwienie dzieciom nawiązania komunikacji werbalnej poprzez uczestnictwo w zabawach słowno - ruchowych. Program zakłada bezstresowe i naturalne przyswajanie języka angielskiego.

Podczas codziennych zabaw realizowane są zabawy i ćwiczenia logopedyczne, które wspierają prawidłowy rozwój mowy dzieci i są ściśle związane z realizacją edukacji językowej.

Psycholog w naszym żłobku każdego dnia:

- obserwuje podopiecznych, by ocenić ich rozwój

- stara się rozumieć sytuację psychologiczną dziecka interpretując jego zachowania

- rozpoznaje możliwości i nabyte umiejętności dziecka by skutecznie mogło je rozwijać

- współuczestniczy z nauczycielami w procesie kształtowania kontaktu dziecka z otoczeniem oraz konsultuje i wspiera ich zabiegi wychowawcze

- pomaga rodzicom i nauczycielom w rozwiązywaniu wszelkich problemów wychowawczych i emocjonalnych, szukając pomysłów jak wesprzeć



dziecko w trudnej dla niego sytuacji. Zadaniem psychologa w Chatce Maluszka jest zapewnić możliwość szybkiego i łagodnie przejścia dziecka i jego opiekunów przez trudny okres związany z przystosowaniem się do nowego otoczenia. Pomagają w tym spotkania z rodzicami, które służą rozwianiu wszelkich wątpliwości związanych z życiem przedszkolnym.



Klub Malucha dla dzieci od 5-go miesiąca do 4 lat

## CHATKA MALUSZKA

ul. Trybuny Ludów 71

30-660 Kraków

Tel: 502 202 384

www.chatkamaluszka.pl

e-mail: chatkamaluszka@chatkamaluszka.pl

# Przyprawy kuchni Ayurvedyjskiej a ochrona zdrowia

■ Gdy popatrzymy na mapę zachorowalności na nowotwory na świecie wszędzie zobaczymy średnią lub wysoką zachorowalność z tendencją wzrostową. Tak się składa, że nie dotyczy to obszaru Indii oraz Sri Lanki, gdzie wskaźniki zachorowalności są prawie niewidoczne.

Wzięto pod lupę tradycyjne przyprawy jakie stosuje się w tym regionie, które wykorzystywane są zarówno w kuchni indyjskiej jak również w naturalnej medycynie ayurvedyjskiej.

Kurkumina należy do grupy flawonoidów występujących w przyprawie curry. Wywiera ochronne działanie na fragmenty DNA, które szczególnie łatwo narażone są na formowanie przyłączy z kancerogenami, stymuluje enzymy przeciwutleniające, indukuje apoptozę, czyli programowaną śmierć uszkodzonych bądź transformowanych komórek, hamuje syntezę prostaglandyn. Działa przeciwnowotworowo, antymutagenie i przeciwutleniająco. Najnowsze badania wykazały skuteczność hamowania kurkumina raka jelita grubego zarówno w fazie promocji jak i progresji u zwierząt.

Na przyprawę curry składają się między innymi czarna pieprz, biały pieprz, pieprz Cayenne, chili, kolendra, kozieradka, imbir, kurkuma, kminek, gorczyca, goździki, kardamon, cynamon, gałka muszkatołowa.

Inna mieszanka Garam masala złożona z kolendry, cynamonu, kminku, imbiru, pieprzu, ziela angielskiego i goździków podawana myszom traktowa-



nym kancerogenem w okresie ciąży zmniejszyła o 14-66% występowanie nowotworów u młodego pokolenia. Nasiona kminku i liście bazylii hamowały inicjację raka wątroby i żołądka u zwierząt.

Do naturalnych antykancerogenów należy imbir, goździki, liść laurowy, pieprz Cayenne. Przyprawy te są cennymi przeciwutleniaczami. Ostatnio

opisano ochronne działanie lignanu sezaminolu, głównego składnika oleju sezamowego, który skutecznie chroni lipidy przed peroksydacją. Sezaminol najlepiej chroni lekką frakcję lipoprotein LDL przed uszkodzeniami tlenowymi.

Przyprawiamy więc nasze potrawy, jedzmy dużo warzyw i owoców, bądźmy aktywni i odtruwajmy nasz organizm. Według Ayurwedy zatoksyczniony

organizm nie jest w równowadze. Brak równowagi jest równoznaczny ze spadkiem odporności. Stąd prosta droga do wielu poważnych schorzeń.

Kuracje ayurvedyjskie poprzez oczyszczanie organizmu z toksyn prowadzą do wzmocnienia bariery immunologicznej. Warto korzystać z takich terapii zwłaszcza w okresie zimowym, by wzmocnić organizm. Pancha Karma jest podstawową terapią odtruwającą i odmładzającą Ayurwedzy. Masaż olejem z ziołami usuwa blokady w obrębie naczyń krwionośnych, limfatycznych, nerwów, usuwa toksyny. Pobudza system odpornościowy do pracy. Działa odmładzająco nie tylko na skórę, ale również na organy wewnętrzne.

Seria zabiegów ayurwedyjskich to wspaniały pomysł na prezent dla ciała i ducha naszych bliskich, znajomych, ale i nas samych! Nie ma lepszego prezentu niż ten, który wraz z przyjemnością i relaksem niesie ze sobą poprawę samopoczucia, dbając jednocześnie o nasze zdrowie. Może warto pomyśleć o tym podczas przedświątecznej i karnawałowej bieganiny. W naszej siedzibie czekają promocyjne propozycje! Wystarczy napisać lub zadzwonić, aby uzyskać dodatkowe informacje. Na

wybrane masaże zniżka nawet 50 %!

Jeśli chcecie otrzymywać informacje o promocjach proponowanych przez Body Time Ayurveda lub uczestniczyć w organizowanych przez nas wydarzeniach - pokazy kuchni ayurvedyjskiej, pokazy masażu, wykłady - zapraszamy do wysłania wiadomości na adres: biuro@bodytime.pl.

W ten sposób nasz Newsletter z aktualnościami będzie zawsze pod ręką! W imieniu zespołu Body Time Ayurveda, pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia i pomyślności. Mamy nadzieję, że nadchodzący rok będzie obfitował w sukcesy, a wszelkie podjęte wyzwania będą miały owocny finał.



**Body Time.  
Ayurveda  
w Krakowie**

ul. Konfederacka 23

30-306 Kraków

tel. 012 269 19 22

tel. kom. 698 852 034

www.bodytime.pl

www.ayurvedakrakow.pl

## REKLAMA

**BIOTERAPIA**

- przekaz energii z dłoni
- masaż limfatyczny – czyszczenie układu limfatycznego w stanach zapalnych
- koloroterapia – wyrównanie poziomów energetycznych w czakrach
- świcowanie uszu – terapia układu laryngologicznego energetycznych w czakrach
- świcowanie uszu – terapia układu laryngologicznego

**RADIESTEZJA**

- poszukiwanie studni i innych rzeczy
- sprawdzanie przydatności ziół, leków, suplementów diety
- sprawdzanie kosmetyków i żywności dla alergików
- diagnoza stanu zdrowia
- konsultacje

**NEUTRALIZACJA**

- diagnoza mieszkań i działek pod względem szkodliwych zapromieniowań geopatycznych
- diagnozowanie przebiegu żył wodnych
- diagnozowanie szkodliwych promieniowań od urządzeń elektrycznych i elektronicznych
- MONTAŻ NEUTRALIZATORA- działanie dożywotnie

**664 957 081****NASZE ZDROWE MAŁE CENY**

**Pełen asortyment leków gotowych, recepturowych oraz kosmetyków w bardzo atrakcyjnych cenach.**

**GDÓW**

ul. Młyńska 1

TEL. 012 251 47 48

**KRAKÓW**

ul. Wystouchów 30A

TEL. 012 654 09 86

**MYŚLENICE**

ul. Niepodległości 8

TEL. 012 271 01 77

www.RUMIANKI.COM.PL

czynne:

pn. - pt. 7.00 - 20.00  
sobota 7.00 - 14.00

czynne:

pn. - pt. 8.00 - 20.00  
sobota 8.00 - 15.00

czynne:

pn. - pt. 8.00 - 20.00  
sobota 8.00 - 15.00**KARTA STAŁEGO PACJENTA !**

# CUZDROWISKO PRZEDSIĘBIORSTWO CIECHOCINEK S.A.

Od ponad 170 lat siła i zdrowie dla Ciebie!



ul. Kościuszki 10, Ciechocinek  
tel. 54 283 62 65, faks 54 283 62 95  
www.puc.sky.pl sanatorium@puc.sky.pl

**ARSMEDICA**

www.ars-medica.pl

Specjalistyczna  
Zabiegowa  
Przychodnia  
Medyczna

- ginekolog • ortopeda • urolog
  - endokrynolog • laryngolog
  - okulista • dermatolog
  - chirurg plastyczny
  - diagnostyka
  - medycyna pracy
  - zabiegi urologiczne
- NFZ** - kardiolog, okulista, dermatolog, laseroterapia

Kraków, ul. Warszawska 17  
tel. (12) 423 38 34



Opatrunki:

- specjalistyczne • tradycyjne
- na oparzenia

Pieluchomajtki

Preparaty do specjalistycznej pielęgnacji skóry

Maski chirurgiczne

Rękawiczki jednorazowe (diagnostyczne i chirurgiczne)

www.medi-max.com.pl

http://www.

## NOWA strona internetowa



aktualności

zdrowie

leksykon  
badań

uroda

sport, relaks  
rekreacjawypatrując  
bocianadla ciekawych  
o ciekawychKrakowski  
informator  
medyczny

www.zdrowiewkrakowie.pl

**ZDROWIE W KRAKOWIE**

Bezpłatny informator medyczny  
ul. Przewóz 2a  
30-716 Kraków

**Druk:**  
Drukarnia Kraków  
www.drukarniakrakow.pl

**Redakcja:**  
tel. 012 269 90 30  
tel./fax: 012 262 95 56  
e-mail:  
redakcja@zdrowiewkrakowie.info

**Dział reklamy - zgłoszenia:**  
tel. 602 155 804  
tel./fax: 012 262 95 56  
e-mail:  
k.kupczyk@zdrowiewkrakowie.info

Zdrowie w Krakowie.  
Bezpłatny informator zdrowie – uroda.  
Wydawca: ABW Graf Group s.c.ul. Przewóz 2, 30-716 Kraków.  
Redaktor naczelny: Beata Mazurek.  
Druk: Drukarnia Kraków.  
Adres redakcji: Zdrowie w Krakowie, ul. Przewóz 2a, 30-716 Kraków.  
Redakcja: tel./fax: 012 262 95 56, e-mail: redakcja@zdrowiewkrakowie.info

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych, oraz zastrzega prawo do ich przeredagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

**drukarnia Kraków**

MY DRUKUJEMY TY ODPOCZYWASZ

**Drukarnia Kraków**  
e-mail: marketing@drukarniakrakow.pl  
www.drukarniakrakow.pl

**Drukarnia Kraków**  
31-716 Kraków,  
ul. Przewóz 2a  
tel./fax (012) 262 95 56