tandem

lipiec 2014/czerwiec 2015 (**NR 6**) Poznań **egzemplarz bezpłatny**

fundacja dobrze że JESTEŚ wolontariat w szpitalach

ROPS

Projekt współfinansowany przez Regionalny Ośrodek Pomocy Społecznej w Poznaniu

Fotorelacja z życia fundacji

Dni Puszczykowa

Spacer w Rogalinie

Ślęża

Dzień Chłopaka

Dzień Kobiet

Bal wolontariusza

Przyjaciele Fundacji:

Pieczątki - Poligrafia Kubala UVOPEX
ul. Głogowska 93
(druga brama przed kościołem)
60-264 Poznań
Zapraszamy:
pon-pt: 8:00-19:00 i dłużej
sob: 10:00-14:00
tel./fax: 61 8 650 995 [24h]
e-mail: pieczatki@uvopex.pl

Redaktor naczelna:
Anna Szałwińska
anna.szalwinska@dobrzezejestes.pl
tel. 515-806-265
Korekta:
Anna Szałwińska
Projekt i skład:
Joanna Bianga, grafika@treebian.pl

Współpraca:
Karolina Baj, Jacek Fabiś, Dorota Gołąb, Anna Górka-Wysocka, Marta Jastrząb, Joanna Kaźmierska, Monika Misiak–Tabaczyńska, Jolanta Nalewaj-Nowak, Stefan Szary, Eliza Wojciechowska

Adres redakcji:
ul. Powstańców Warszawy 9a, Poznań
Druk:
Chroma Drukarnia Krzysztof Raczkowski
ul. Przemysłowa 5, 68-200 Żary

Papier: kreda mat/błysk 135 g
Format: A4, nakład: 600 egzemplarzy

Prosimy o uwagi i pytania do naszych ekspertów na adres: **redakcja@dobrzezejestes.pl**
Wszystkie numery czasopisma Tandem będą dostępne również w wersji elektronicznej na stronie: **www.dobrzezejestes.pl**

KRS 0000234740

Drodzy Czytelnicy!

Trzymacie w rękach wyjątkowy numer, o którym na samą myśl mam uśmiech na twarzy, ponieważ ukazuje się w momencie kiedy Fundacja DOBRZE ŻE JESTEŚ świętuje swoje dziesiąte urodziny. Tak, tak, to już od 10 lat wspieramy pacjentów na oddziałach hematologicznych.

Fundacja rozpoczęła swoją działalność we Wrocławiu, a potem po kolei swoją ideę przyniosła do Poznania, Warszawy, Łodzi, Krakowa i Gdańska. Wolontariusze z innych miast opowiadają o swoich oddziałach.

Nie zabraknie w Tandemie porad naszych wspaniałych specjalistów: Doroty Gołąb, Stefana Szarego, Joanny Kaźmierskiej, Jolanty Nalewaj-Nowak, Moniki Misiak-Tabaczyńskiej. Niesamowity felieton Jacka Fabisia przeniesie nas do 10-ciu najbardziej spektakularnych i najpiękniejszych trekkingów naszego globu. W tym numerze przepytamy dyrektora Fundacji Annę Hykiel. Wszystkie artykuły będą opatrzone bogatą fotorelacją.

Zapraszam do lektury!

Redaktor Naczelna
Anna Szałwińska

tandem

Spis treści

FUNDACYJNE NEWSY 4
Oddział we Wrocławiu 4
Oddział w Poznaniu 5
Oddział w Gdańsku 7
Działamy jeszcze w… 8

FILOZOFIA WG 9
Terapeutyczna moc przyjaźni ... 9

PORADY 10
Po ukończeniu terapii 10
Jak sobie pomóc w trakcie radioterapii nowotworu głowy i szyi – praktyczne porady 11
Chlorofil jako terapia komplementarna w onkologii 13
Rodzaje i pielęgnacja skóry 15

FELIETON PODRÓŻNICZY 16
10 najbardziej spektakularnych i najpiekniejszych trekingów naszego globu 16

WOLONTARIUSZEM JESTEM 19
Anna Hykiel 19

FOTORELACJA 20
Z życia fundacji 20

To właśnie we Wrocławiu w 2005 roku z potrzeby serca Ewy Stankiewicz i wielu innych zaangażowanych osób powstała nasza Fundacja. Początkowo działaliśmy tylko na Oddziale Hematologii Szpitala Klinicznego, jednak po pewnym czasie Wolontariusze zaczęli wspierać Pacjentów również na trzech oddziałach Dolnośląskiego Centrum Onkologii na ul. Hirszfelda.

Oddział we Wrocławiu

Wrocławski Oddział Fundacji w ostatnich miesiącach wierząc w terapeutyczną moc dźwięków postanowił zintensyfikować działania muzyczne na oddziałach szpitalnych, do których przychodzą nasi wolontariusze. Odbyły się m.in. minikoncerty z okazji Walentynek oraz Dnia Kobiet w Klinice Hematologii oraz w Dolnośląskim Centrum Onkologii. Ponadto w okresie świątecznym zaangażowaliśmy pacjentów w działania manualne i przeprowadziliśmy warsztaty ze zdobienia wydmuszek w technice decoupage. Wszystkie wydarzenia cieszyły się cudownym odzewem ze strony pacjentów, którzy słowa „dobrze, że jesteście" powtarzali z szerokim uśmiechem.

Poza wolontariatem na szpitalnych oddziałach są także inne inicjatywy, między innymi Przyjazna Poczekalnia i Wędrująca Biblioteka. Pacjenci nie hospitalizowani, przyjeżdżający, bardzo często z daleka, do poradni hematologicznej, czekają wiele godzin na wyniki swoich badań, czy wizytę w gabinecie lekarskim. Czekają w otoczeniu szarych i ponurych korytarzy, często bez możliwości napicia się chociaż ciepłej herbaty. Przyjazna Poczekalnia to miejsce, które choć trochę ma umilić takie oczekiwanie, często na diagnozę, która zmienia życie Pacjenta. W Przyjaznej Poczekalni można napić się herbaty, kawy, zjeść kanapkę czy domowe ciasto, ale także skorzystać z Internetu, czy poczytać książkę. Jednak, co chyba najważniejsze, zobaczyć życzliwy uśmiech wolontariusza, który zawsze służy rozmową i towarzystwem. Pierwsza Przyjazna Poczekalnia działająca w Szpitalu Klinicznym nr 1 we Wrocławiu obecnie jest w trakcie remontu, który już niebawem się zakończy.

Czasem, żeby na chwilę oderwać się od szarej rzeczywistości, wystarczy dobra książka. Dlatego powstała Wędrująca Biblioteka. Nie tylko osoby odwiedzające przychodnię szpitala mogą skusić się na ciekawą lekturę. Biblioteka wędruje także po oddziałach, tak, aby umożliwić Pacjentom wypożyczenie książek bez wychodzenia z sali (co często jest niemożliwe ze względu na osłabioną przez chemioterapię odporność). Aby jeszcze bardziej wypromować ideę Wędrującej Biblioteki i zainteresować działaniami Fundacji Wrocławian, od 2013 roku Wędrująca Biblioteka odbywa się w komunikacji miejskiej w wybrany dzień w roku. Wydarzenie, które angażuje każdego chętnego do udziału w nim ma za zadanie pokazać jak ważne jest to, co wolontariusze naszej fundacji robią na oddziałach szpitalnych. W taki dzień w wyznaczonych autobusach i tramwajach można zostawić książkę z ustaloną dedykacją i podpisem Fundacji, tak aby inny pasażer mógł potem potraktować ją nie tylko jako prezent, ale też zainteresował się wolontariatem szpitalnym. Projekt od 2014 roku został dofinansowany ze środków budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

Oddział w Poznaniu

Wolontariusze Poznańskiego Oddziału FUNDACJI DOBRZE ŻE JESTEŚ rozpoczęli pracę na rzecz Pacjentów na oddziałach hematologicznych w dwóch poznańskich szpitalach.

W Szpitalu im. J. Strusia przy ul. Szkolnej 8/12 oraz w Klinice Przemienienia Pańskiego przy ul. Szamarzewskiego 84 odpowiednio w listopadzie i grudniu 2007 r., w czym niemały wkład miała ówczesna koordynatorka lokalna Oddziału Poznańskiego Wolontariatu – Anna Niklas. Podczas pierwszej rekrutacji zgłosiło się ponad 100 wolontariuszy! Z racji naszych żółtych koszulek fundacyjnych Pacjenci nazwali nas pieszczotliwie „kurczakami" i ta nazwa od razu do nas przylgnęła.

Od samego początku naszej działalności jesteśmy pozamedycznym wsparciem dla naszych Pacjentów. Staramy się pomóc przetrwać Pacjentom okres pobytu w szpitalu oraz ulżyć w cierpieniu.

W Klinice, Pacjenci oczekujący na przyjęcie do szpitala czy na badania oraz ich rodziny mogą napić się herbaty czy kawy przygotowanej przez wolontariusza w „Przyjaznej Poczekalni".

W Szpitalu im. J. Strusia stworzyliśmy z myślą o Pacjentach „Wędrującą Bibliotekę" – początkowo wózek marketowy wypełniony książkami, z którym wolontariusz odwiedzał Pacjentów w salach, obecnie – księgozbiór liczący wiele pozycji znajduje się w naszym biurze. Po wybraniu danej pozycji z listy książek, wyszukujemy ją na naszym regale i dostarczamy na oddział w Szpitalu MSW.

W 2008 r. Poznański Oddział FUNDACJI DOBRZE ŻE JESTEŚ został laureatem konkursu „Poznański Wolontariusz Roku 2008" w kategorii zespołowej. 17 kwietnia 2013 r. zespół wolontariuszy ze Szpitala im. J. Strusia rozpoczął pracę na dwóch piętrach oddziału hematologicznego w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych im. Prof. Ludwika Bierkowskiego, do którego przenieśliśmy się wraz z naszymi Pacjentami ze Szpitala im. J. Strusia. Dzięki uprzejmości i pomocy personelu medycznego opiekujemy się Pacjentami na obu oddziałach przez siedem dni w tygodniu: jesteśmy po to, aby dotrzymać towarzystwa, porozmawiać, a czasem wspólnie pomilczeć, zrobić herbatę, przynieść zakupy, wypożyczyć książkę… i nie tylko!

Na oddziale spotykamy się z pozytywnymi reakcjami ze strony rodzin pacjentów. Rodziny cieszą się, że w czasie, kiedy ich nie ma na oddziale, ich krewny nie jest sam – ma zapewnioną opiekę, towarzystwo do rozmowy, pomoc w zrobieniu zakupów, co jest ważne, gdy rodzina pacjenta mieszka w odległych częściach Polski i nie może go aż tak często odwiedzać. Poza tym rodziny pacjentów bardzo doceniają przeprowadzone przez nas na oddziale „akcje świąteczne", które pomagają chorym oderwać się od szarej rzeczywistości.

Oprócz dwóch poznańskich szpitali wolontariusze naszej fundacji działają również w hostelach dla Pacjentów Wielkopolskiego Centrum Onkologicznego, którzy poddawani są zabiegom radioterapii.

Jeszcze w tym roku kolejny zespół wolontariuszy wejdzie na oddział onkologiczny Szpitala Wojskowego przy ul. Grunwaldzkiej, by nieść pomoc tutejszym Pacjentom.

DOBRZE ŻE JESTEŚ

Przez 8 lat działalności poznańskiego oddziału naszych Pacjentów otaczało opieką ponad 300 wolontariuszy!

Szarą rzeczywistość szpitalną Pacjentów staramy się rozjaśnić przez organizowanie akcji świątecznych, jak np.: Walentynki, Wielkanoc, Dzień Kobiet, Dzień Chłopaka, Boże Narodzenie, wspólne śpiewanie, zabawy w kalambury, czy też występy Gości-Artystów: zespołów (stała współpraca z zespołem REGENERATION, RKF Acoustic Trio, Michał Zator), aktorów, tancerzy, karateków, jak również wykłady z filozofii z dr. Szary. Poza tym bierzemy udział w takich wydarzeniach jak: Wampiriada, Zwrotnik Raka, Dzień Organizacji Pozarządowych.

Inicjatywą zorganizowaną przez nasz oddział w 2010 r. była konferencja dotycząca zdrowia wraz z panelem dyskusyjnym, w której uczestniczyło wielu specjalistów w tym temacie.

Od 3 lat cyklicznie organizujemy również „Marsz po zdrowie", którego celem jest promocja zdrowia i wspólne spacerowanie wolontariuszy i chętnych uczestników na dystansie około 6 km, który odpowiada trasie, jaką pokonuje w ciągu roku wolontariusz przemierzając szpitalne korytarze i idąc po zakupy dla naszych Pacjentów.

W okresie wiosennym i jesiennym organizujemy duży nabór wolontariuszy połączony z kompleksowymi szkoleniami z lekarzem, pielęgniarką i psychologiem, pracownikiem socjalnym, z pierwszej pomocy, ale na nowych wolontariuszy jesteśmy otwarci przez 365 dni w roku! Jesteśmy ludźmi w różnym wieku: od nastolatków, przez młodzież studiującą, osoby pracujące oraz będące na emeryturze. Każdy z nas ma inne zainteresowania i zdolności. Jesteśmy różni, ale każdy z nas ofiarowuje na oddziale to, co ma najlepszego, a razem potrafimy wiele zdziałać! Jesteśmy przede wszystkim dla Pacjentów, ale jesteśmy też wsparciem dla siebie nawzajem! Spotykamy się na wspólnych spotkaniach integracyjnych, wspólnie spędzamy wolny czas, wyjeżdżamy razem na wakacje, a wielu z nas znalazło w fundacji prawdziwych przyjaciół!

Cokolwiek by się nie działo, to żółta koszulka FUNDACJI DOBRZE ŻE JESTEŚ oraz identyfikator – zobowiązuje. Wolontariat to nie jest zabawa, za nim kryje się Ktoś, kto wie, w jakie dni przychodzisz i czeka na Ciebie, na rozmowę z tobą, na twoją pomocną dłoń. Wolontariat to radość pomagania innym, to radość z uśmiechu Pacjenta, z jego zwycięstw nad chorobą. Wolontariat to także umiejętność bycia z Pacjentem, gdy jest mu źle, gdy ma gorszy dzień i nie ma ochoty na rozmowę. Wolontariat to również towarzyszenie Pacjentowi w jego ostatniej drodze i pogodzenie się z tym, że jednego dnia jest, a drugiego może już go nie być… co sprawia, że docenia się każdą sekundę życia. Nie sposób opisać wolontariatu słowami… trzeba po prostu tego doświadczyć.

Schemat struktury organizacyjnej Poznańskiego Oddziału Fundacji Dobrze Że Jesteś

Oddział w Gdańsku

Na co dzień historyczne miasto Gdańsk tętni życiem. Wiele osób pochłoniętych jest pracą, nauką czy bieżącymi zajęciami. Jedynie wybierając się na spacer nad morze, mamy wrażenie, że ludzie kontemplują naturę, oddychają świeżym powietrzem, odpoczywają, zwalniają i nabierają dystansu do pewnych spraw. A dla nas takim zatrzymaniem jest także wolontariat w Klinice Hematologii i Transplantologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku. Zaskoczeni? Zapraszamy na wspólną wędrówkę.

Przekraczając mury szpitala, zderzamy się z trudną i smutną rzeczywistością. Powoli wchodzimy w świat służby zdrowia. Każdy z pacjentów tworzy odrębną historię. Trudność sprawia im poruszanie, jedzenie i codzienne czynności. Nierzadko są zmęczeni, ale tylko czasem, gdy ich odwiedzamy można dostrzec grymas na ich twarzy. Podziwiamy ich wolę walki. Każdy tak samo potrzebuje wsparcia, uśmiechu, życzliwości, obecności drugiej osoby. I my wolontariusze taką pomoc im niesiemy. Dlaczego to robimy? Z potrzeby serca. Wiemy, że nasz altruistyczny gest zaowocuje.

Co nam daje wolontariat? Co wnosi do naszego życia? – Jeszcze do niedawna nie mogłam znaleźć sobie miejsca w świecie. Pomimo posiadania wspaniałych przyjaciół, podjęcia wymarzonych studiów oraz ciągłej zabawy, czułam się zupełnie nie na miejscu. Wolontariat odmienił moje życie. Wiem, że to brzmi niewiarygodnie banalnie, ale dzięki niemu zmieniło się moje postrzeganie otaczającego świata. Wchodząc na oddział, wszystko przestaje mieć znaczenie, liczy się tu i teraz, liczą się pacjenci, ich uśmiechy, gdy nas widzą. Doceniam każdą chwilę spędzoną na oddziale, każdą rozmowę i uśmiech – opowiada Marta Żuralska, wolontariuszka na oddziale Hematologii w Gdańsku, mimo tego, że od niedawna jestem wolontariuszką Fundacji Dobrze Że Jesteś, czuję, że ta działalność pomogła mi zdefiniować siebie. Zrozumiałam, że moje własne problemy są niczym w porównaniu z problemami pacjentów. Pomaganie innym jest ważnym elementem mojego życia. Dodatkowo pod wpływem wolontariatu podjęłam świadomą decyzję o byciu dawcą szpiku oraz dawcą organów w razie nagłej śmierci – dodaje Marta.

Czym wyróżniamy się spośród innych oddziałów fundacji? Lokalizacją, liczbą wolontariuszy, pomysłami? Nie jest to aż tak ważne, bo wszystkim przyświeca ta sama idea. Nie brakuje wśród nas uczniów, studentów i osób pracujących. Choć pochodzimy z różnych regionów (Pomorza, Wielkopolski, Warmii i Mazur czy Podlasia), ze wszystkimi potrafimy nawiązać nić porozumienia. Każdy z nas ma coś do zaoferowania. Do szpitala wnosimy powiew świeżości – niczym bryza morska i ciepło – słońce i uśmiech, czego odzwierciedleniem jest choćby żółty kolor naszych koszulek. Czy to tak dużo? Zatrzymać się, uśmiechnąć, usiąść, wysłuchać i porozmawiać: o dzieciach, wnukach, pracy w stoczni czy w szkole, życiu na wsi, daniach wegetariańskich, historii, podróżach, ciekawej książce.

Jak postrzegają nas pacjenci? – Wolontariat w szpitalach jest potrzebny. Wolontariusze robią zakupy. Można liczyć na ich ciepłe, dobre słowo i gest pocieszenia. Jesteśmy zadowoleni z ich obecności – mówi pani Teresa, pacjentka Kliniki Hematologii i Transplantologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku. – Wolontariusze rozmawiają z pacjentami, podtrzymują ich na duchu, pomagają w obcowaniu z kulturą, przynoszą książki, organizują seanse filmowe. Doceniamy ich życzliwość i miłe gesty, np. w postaci serduszek na Walentynki – dodaje pani Danuta, pacjentka oddziału Hematologii.

DOBRZE ŻE JESTEŚ

Wiemy, że pomagać można na wiele sposobów. Przygotowujemy Wigilię. Jesteśmy przed Świętami Wielkanocnymi, w czasie Światowego Dnia Walki z Rakiem, Walentynek, Dnia Kobiet. Dbamy o upominki i słodkości. Dzięki organizowanym w bibliotece seansom filmowym przenosimy pacjentów w inny świat. Zapraszamy do wspólnego oglądania filmu i dzielenia się wrażeniami. Nasze zaangażowanie dostrzega również personel medyczny. – Wolontariusze w szpitalu są potrzebni, wyręczają personel medyczny, bo każda para rąk się przyda. Pacjenci pytają o nich, czekają, tęsknią. Wolontariusze są dla nich odciążeniem psychicznym, przy nich nie myślą o chorobie, miło jest patrzeć na wykonane przez wolontariuszy ozdoby wiszące na stojakach, ale szkoda tylko, że nie potrafią robić zastrzyków… – mówi z uśmiechem pani Joanna, pielęgniarka w Klinice Hematologii i Transplantologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku.

Stajemy w obliczu cierpienia. Wiemy, że pacjenci mają gorsze i lepsze dni – tak jak fale na morzu. Choć zdaje się, że czasem płyniemy pod prąd. Pamiętajmy, że zmierzamy w dobrym kierunku. Nasz wzrok kierujemy ku rodzinie, wartościom moralnym i transcendentalnym.

Morze otwiera perspektywy, a my otwieramy nasze serca na potrzeby pacjentów. W Gdańsku czeka wielu chorych, którym pomagamy wydostać się z wody na suchy ląd. Każdemu podajemy czerwoną deskę ratunkową. Co nią jest? Wsparcie psychiczne i emocjonalne, uśmiech, radość, nadzieja, wiara w lepsze jutro. Kto z niej skorzysta? Wierzymy, że wszyscy pacjenci wychodzą bogatsi w nowe doświadczenia, znajomości, ciekawe opowieści… Po prostu dobrze być potrzebnym, a jeszcze milej pomagać. Najbardziej cieszy nas uśmiech, wzruszenie wdzięczność i ciepłe słowa.

Fundacji DOBRZE ŻE JESTEŚ

Działamy jeszcze w…

Krakowie

- Oddział Hematologii i Chorób Wewnętrznych Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. L. Rydygiera
- Klinika Hematologii Szpitala Uniwersyteckiego

Warszawie

- w Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie (ul. Roentgena 5):
  - w Klinice Nowotworów Głowy i Szyi
  - w Klinice Nowotworów Piersi
  - w Klinice Nowotworów Tkanek Miękkich i Kości
  - Klinice Nowotworów Płuca i Klatki Piersiowej
  - w utworzonym Punkcie Pomocy w zespole przychodni w Centrum Onkologii
- w Klinice Hematologii w Samodzielnym Publicznym Centralnym Szpitalu Klinicznym w Warszawie (ul. Banacha 1a)
- w Instytucie Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie (ul. I. Gandhi 14)

oraz w Klinice Zaburzeń Homeostazy i Chorób Wewnętrznych

Łodzi

- I Szpital Miejski im. dr E.Sonnenberga mieści się przy ulicy Pieniny 30, na pięknych Stokach (kilka przystanków za Lumumbowem)
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. M. Kopernika, Klinika Hematologii, ul. Ciołkowskiego 2
  - Klinice Zaburzeń Homeostazy i Chorób Wewnętrznych

Terapeutyczna moc przyjaźni

dr Stefan Szary
filozof

Epizod 1.
Podczas swojego zmagania się z chorobą w szpitalu, ks. Józef Tischner napisał, że choroba to „przewrotny wynalazek szatana, którego celem ma być zabijanie miłości do życia" (J. Tischner, Ksiądz na manowcach, Kraków 1999, s. 7). Choroba rzeczywiście potrafi radość zamienić w smutek, odebrać człowiekowi nadzieję i wpędzić go w depresję, a czasem nawet doprowadzić do stanu rozpaczy. Jakby nagle ktoś zgasił światło i wokół stało się ciemno. W takiej sytuacji człowiek przede wszystkim potrzebuje światła. Żyjący w IV wieku p.n.e. Arystoteles uważał, że spośród wielu różnych dóbr, człowiek przede wszystkim potrzebuje przyjaźni. Prawdziwa przyjaźń potrafi rozjaśnić pojawiającą się w życiu ciemność, a to oznacza, że posiada ona szczególną moc – moc terapeutyczną.

Epizod 2.
Podstawowym warunkiem przyjaźni jest życzliwość. Życzliwe nastawienie nie potrzebuje całego potoku słów, zapewnień, gestów. Życzliwość potrafi przedostać się do człowieka bezpośrednio. Dzięki niej, nawet w sytuacji obiektywnie trudnej, jakby odrobina światła przedostawała się do wnętrza. Życzliwy lekarz, życzliwa pielęgniarka, życzliwa rodzina, życzliwy wolontariusz, życzliwi przyjaciele, którzy odwiedzają swoich bliskich, nie robiąc nic wielkiego pomagają znieść trudny w życiu czas. Jakże inaczej wyglądałby świat, gdyby ludzie każdego dnia byli wobec siebie nieco bardziej życzliwi. Dzięki życzliwości nawet przy różnicy zdań zbudować można zgodę. Brak życzliwości potrafi zburzyć każdy dom, każdą relację, wszędzie posiać niezgodę.

Epizod 3.
Życzliwego przyjaciela łatwiej jest poprosić o coś, czego sam w danym momencie z powodu choroby nie jestem w stanie załatwić. Podobnie życzliwego lekarza, życzliwego psychologa czy życzliwego księdza łatwiej jest zapytać o to, co najbardziej niepokoi, martwi, wzbudza lęk. Prawdziwy przyjaciel potrafi zrozumieć nieraz nawet i bez słów. Przyjaciele to tacy ludzie, którzy znajdują się jakby na jednym torze. Tajemnicą przyjaźni są nie tyle słowa, ile obecność. Dlatego dzięki prawdziwym przyjaciołom nawet trudne sytuacje znosi się jakby trochę lżej.

Epizod 4.
Stosunkowo łatwo jest być przyjacielem w sytuacji, gdy nic trudnego się nie wydarza. O wiele trudniej dochować wierności w okolicznościach, w których wszystko się zmienia. Zdarza się, że nieprzewidziana sytuacja potrafi człowieka przerosnąć i wówczas ten nie wie co czynić, jak się zachować, co powiedzieć, jak być. Zdarza się, że jakaś przyjaźń się kończy, a może nawet nigdy nią nie była (czasem pytanie o to, czy była czy też nie, pozostanie bez odpowiedzi), i zdarza się, że powstają przyjaźnie nowe. W prawdziwej przyjaźni nie ma sztuczności, litości, fałszywych pocieszeń… Choroba chce w przewrotny sposób zabić miłość do życia, ale dzięki przyjaciołom, nawet wtedy, gdy jest trudno, trochę łatwiej jest żyć.

Myśli te powstały na spotkaniu filozoficznym w Akademii Walki z Rakiem, a zebrał je w jedno z myślą o pacjentach Stefan Szary.

mgr Dorota Gołąb
psychoonkolog
Kierownik Pracowni Psychologii
Klinicznej Wielkopolskiego
Centrum Onkologii w Poznaniu

Po ukończeniu terapii

Pomyślne zakończenie leczenia nie zawsze przeżywane jest przez pacjentów i ich bliskich jak ulga. Dla wielu osób leczenie choroby nowotworowej trwa długi czas. Zwykle przez okres wielu miesięcy rytm życia wyznaczony jest poszczególnymi wizytami w szpitalu i terminami kolejnych zabiegów. W tym okresie wielu dotychczasowych obowiązków nie udaje się nam kontynuować, choćby tych związanych z pracą zawodową. Kiedy częste pobyty w szpitalu przestają być konieczne, możemy poczuć rodzaj zagubienia. Musimy „odnaleźć się" w zmienionej, zakłóconej chorobą i leczeniem sytuacji. Na plan pierwszy może wysuwać się niepokój: „czy na pewno choroba nie wróci?". Nawet drobne dolegliwości mogą wywoływać lęk przed nawrotem choroby.

Niekiedy osoby, które na czas leczenia potrafiły bardzo się mobilizować, które z ogromną determinacją stosowały się do wszelkich zaleceń lekarzy, dopiero po ukończeniu terapii odczuwają smutek. Można to porównać do sytuacji, w której w obliczu bardzo trudnego i zagrażającego zadania, potrafimy znaleźć w sobie dużo siły i działać niemal automatycznie, jednak po zakończeniu kryzysu pojawia się refleksja nad charakterem tej sytuacji. Dopiero wówczas możliwe staje się skonfrontowanie z emocjami, które musiały być „uśpione" tak, by dodatkowo nas nie obciążały. W ten sposób, łatwiej może być nam zrozumieć to, dlaczego pacjenci i ich bliscy nie zawsze chcą rozmawiać o tym, co czują.

Po ukończonej terapii dotkliwe mogą być konsekwencje leczenia. Terapia chorób nowotworowych zmienić może wygląd naszego ciała i to, jak ono funkcjonuje. W trakcie leczenia skupiamy się przede wszystkim na odzyskaniu zdrowia. Dopiero po jakimś czasie, możemy przekonać się, na ile trudne dla nas i dla naszych bliskich jest zaakceptowanie wszystkich skutków terapii. Coraz więcej wiemy na przykład o utrzymującym się po zakończeniu chemioterapii zmęczeniu. Wiemy też o trudnościach w zakresie funkcji poznawczych po chemioterapii i radioterapii (zwłaszcza radioterapii okolic mózgu). Możemy mieć trudności w skupieniu uwagi, zapamiętywaniu…

Żeby sobie pomóc, przede wszystkim warto zadbać o rozmowę z lekarzem i poznać możliwe, odległe skutki terapii onkologicznej. Dzięki temu, nie będą one wywoływały naszego niepokoju. Będziemy wiedzieć, na ile są one typowe dla osób leczonych tak, jak my i jak długo mogą trwać…

Dokuczliwe mogą być dla nas wspomnienia związane z pobytami w szpitalu. Poczucie bezradności i lęk nasilać się mogą zwłaszcza przed zbliżającymi się badaniami kontrolnymi.

Myślę, że o swoim lęku przed badaniami kontrolnymi warto rozmawiać z osobami bliskimi. W ten sposób będą rozumiały nasz nastrój, np. będą chciały towarzyszyć nam w szpitalu. Zawsze najcenniejszym sposobem radzenia sobie z przykrymi emocjami jest ich wyrażenie, rozmowa. Dlatego chcąc zadbać o pomoc, jakiej potrzebujemy warto powiedzieć o swoich trudnościach. Nasi bliscy mogą nie wiedzieć o przeżywanych przez nas obawach. Sami, życząc nam jak najlepiej, mogą chcieć, by doświadczenie związane z pobytami w szpitalu należało do przeszłości…

Niekiedy nasi najbliżsi mają trudność w znalezieniu równowagi, między chęcią chronienia nas

a gotowością do powrotu do oczekiwań i zwyczajów z okresu sprzed rozpoznania choroby. Także w tej sytuacji najważniejsza jest rozmowa na temat wzajemnych obaw i potrzeb.

Jeśli lubimy metody odprężenia i wyobrażenia bezpiecznego miejsca: proste ćwiczenia oddechowe, marzenia o miejscach, w których odpoczywamy mogą towarzyszyć nam podczas oczekiwania na badania kontrolne.

Dla części naszych pacjentów ogromną pomocą są Stowarzyszenia pacjentów. Na pewno kontakt z osobami, które pomyślnie ukończyły terapię jest źródłem ogromnej nadziei i wiedzy.

Przede wszystkim myślę, że warto być wyrozumiałym dla samego siebie. Choroba nowotworowa jest trudnym doświadczeniem a przeżywanie lęku i smutku jest wpisane w radzenie sobie ze stresem. Być może konsekwencją przebytego leczenia, dla części z nas będzie przede wszystkim przekonanie o własnej wytrwałości i miłości bliskich osób. Umiejętność docenienia doświadczania i planowania wspólnie spędzanego czasu.

Bardzo serdecznie tego życzę.

Jak sobie pomóc w trakcie radioterapii nowotworu głowy i szyi

– praktyczne porady

dr n. med. Joanna Kaźmierska
Ordynator Oddziału Radioterapii II
Kierownik Zakładu Radioterapii
w Wielkopolskim Centrum Onkologii
w Poznaniu
Anna Górka – Wysocka
magister pielęgniarstwa

Radioterapia okolicy głowy i szyi należy do skutecznych metod leczenia, ale podobnie jak inne terapie łączy się z objawami ubocznymi, które mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie. Dotyczą one głównie skóry napromienianej – najczęściej twarzy i szyi – oraz błon śluzowych jamy ustnej i gardła. Objawy te znacznie utrudniają połykanie, mówienie, towarzyszy im często ból. Oczywiście wszystkie objawy pojawiające się podczas leczenia należy zgłaszać lekarzowi prowadzącemu i pielęgniarce, ale poza lekami zaleconymi przez lekarza można zastosować wiele sposobów łagodzenia bólu i zapobiegania niedożywieniu.

Skóra

Odczyn popromienny narasta stopniowo, rozpoczyna się najczęściej wysuszeniem i zaczerwienieniem skóry, która na szyi, twarzy i głowie jest szczególnie cienka i delikatna. Zaczerwienieniu często towarzyszy złuszczanie naskórka na sucho a następnie na mokro z wysiękiem surowiczym. Takie zmiany nie są niczym przyjemnym, ale są typowym, spodziewanym odczynem popromiennym. Podczas radioterapii okolicy głowy i szyi większość pacjentów doświadcza tego typu odczynów. Zmiany na skórze często bolą lub pieką, mogą być obrzęknięte. Sączące zmiany mogą ulec nadkażeniu przez bakterie.

Jak można dodatkowo zadbać o skórę?

Przede wszystkim unikać najmniejszych podrażnień – nie wolno skóry z odczynem drapać,

Odczyn popromienny

dotykać brudnymi rękami, zapinać w ciasnych i sztywnych kołnierzykach. Rezygnujemy z noszenia łańcuszków i zawieszek. Polecamy szerokie dekolty i bawełniane tkaniny. Nie wolno się opalać zarówno na słońcu jak i w solarium, należy chronić skórę przed mrozem i wiatrem. Nie oznacza to zakazu wychodzenia na świeże powietrze, trzeba tylko pamiętać o nakryciu głowy i osłonięciu szyi.

Codzienna higiena skóry napromienianej nie należy do najłatwiejszych, jednak nie można pominąć codziennego, bardzo delikatnego umycia skóry letnią wodą, najlepiej nieperfumowanym łagodnym mydłem. W ten sposób usuniemy delikatnie resztki środków pielęgnacyjnych, naskórka i wysięku, który jest idealna pożywką dla bakterii. Umytą skórę osuszamy delikatnie miękkim, przeznaczonym tylko do tego celu ręcznikiem, konieczne jak najczęściej zmienianym. Po umyciu nakładamy na skórę środek zalecony przez lekarza. Nie używamy preparatów zawierających w składzie alkohol, który może podrażniać skórę. Panom, którzy się golą zalecamy golenie na sucho, maszynką elektryczną, tak, aby nie podrażniać miejsc z odczynem popromiennym.

Specjalistyczne leki do stosowania miejscowego zaleci lekarz lub pielęgniarka onkologiczna. Najczęściej są to gotowe lub przygotowywane w aptece preparaty zawierające substancje łagodzące, nawilżające, bakteriobójcze, sprzyjające regeneracji naskórka. Dobrze, jeżeli mają w swoim składzie witaminę A, ważną dla regeneracji skóry.

Błona śluzowa

Błona śluzowa to cienka warstwa nabłonka pokrywająca między innymi jamę ustną i gardło. Podobnie jak skóra, zdrowa błona śluzowa zostaje przejściowo uszkodzona podczas radioterapii, co często sprawia ból, sprzyja nadkażeniom bakteriami z jamy ustnej i grzybicy. Powstają bolesne zmiany przypominające afty, pojawia się ból gardła podobny do bólu w anginie. Dolegliwości te, same w sobie nieprzyjemne, dodatkowo znacznie utrudniają odżywianie. Zjedzenie „normalnego" obiadu jest często wielkim wysiłkiem. Do tego często występujący brak odczuwania smaku w trakcie radioterapii powoduje, że jedzenie zamiast sprawiać przyjemność staje się nielubianą koniecznością. Nie można jednak przestać jeść, ponieważ spadek wagi ciała, brak białka i witamin dostarczanych z jedzeniem wpływają niekorzystnie zarówno na zwalczanie nowotworu jak i na regenerację zdrowych tkanek.

Jak można sobie pomóc?

Zacznijmy od higieny. Przed radioterapią lekarz zaleci tzw. sanację jamy ustnej. Oznacza to wyleczenie zmian próchniczych w zębach, usunięcie tych zębów, których nie da się uratować, a następnie staranne zagojenie zębodołów. Takie postępowanie eliminuje potencjalne ogniska zakażenia w jamie ustnej. Zdrowe zęby stomatolog może pokryć żelem z fluorem dla dodatkowego zabezpieczenia przed próchnicą po radioterapii.

Podczas radioterapii zwiększamy standardowy zakres higieny jamy ustnej i uzębienia. Obowiązkowe jest płukanie jamy ustnej letnią wodą po każdym posiłku, mycie zębów miękką szczotką i pastą z fluorem. Można zastosować łagodne płyny stomatologiczne do płukania jamy ustnej, choć nie wszyscy je lubią w trakcie radioterapii, bo mogą szczypać podrażnione miejsca w ustach.

W przypadku, gdy pojawi się już odczyn popromienny lekarz zaleci preparaty lecznicze do pielęgnacji miejscowej (przeciwgrzybiczne i przeciwbakteryjne, miejscowe przeciwbólowe) lub nawet leki stosowane ogólnie. Nie należy się bać odpowiednio dobranych leków przeciwbólowych – pomagają zwalczać ból przy przełykaniu, który najczęściej uniemożliwia prawidłowe odżywianie. Jeżeli pojawią się trudności w żuciu i połykaniu suchych i mniej rozdrobnionych pokarmów lub gdy boli zakładanie protezy zębów należy przejść na dietę papkowatą – miksowane zupy, mięso, jogurty, budynie itp. Dla zachowania kaloryczności można dodawać do posiłków śmietanę, masło, żółtka jajek. Można też skorzystać z gotowych odżywek poleconych przez lekarza. Pamiętaj, radioterapia to nie czas na odchudzanie!

Nie wolno także zapominać o odpowiednim nawodnieniu – niegazowana woda lub ulubiona herbata to „najlepsi przyjaciele" w trakcie radioterapii. Nawodnienie pozwala na prawidłową pracę nerek, utrzymanie bilansu płynów i elektrolitów. Nawilża też wysuszoną błonę śluzową. Pomocne może być zamrożenie niewielkiej ilości płynu, kostki lodu działają nawilżająco i lekko znieczulają bolące miejsca w jamie ustnej. Niestety, ulubione soki mogą się nie sprawdzić – niektóre kwaśne owoce i warzywa powodują szczypanie i pieczenie w jamie ustnej! Podobnie jak ostre przyprawy i gorące posiłki – należy je wyeliminować z diety na czas radioterapii.

Radioterapia samodzielna lub w połączeniu z chemioterapią w nowotworach głowy i szyi jest leczeniem trudnym, ale odpowiednio dbając o siebie można uczynić ten czas bardziej znośnym. Nieprzyjemne objawy miną, a skóra i błona śluzowa wrócą do zdrowia po zakończeniu leczenia, podobnie jak odczuwanie smaku.

Pamiętaj, rozmawiaj ze swoim lekarzem i pielęgniarką, nie ukrywaj bólu, braku apetytu i innych objawów, bo możemy je znacznie złagodzić. Pamiętaj o odpoczynku i małych przyjemnościach, które poprawią samopoczucie. Czasem nawet zwykła kulka loda w ulubionym smaku może wywołać uśmiech!

Chlorofil jako terapia komplementarna w onkologii

dr Jolanta Nalewaj-Nowak
dietetyk

Od 50 do 80% wszystkich pacjentów chorych na nowotwór szuka terapii, która uzupełni konwencjonalne leczenie. Z powodu braku dostępu do lekarzy onkologów, którzy poza terapią konwencjonalną posiadają wiedzę na temat terapii komplementarnych, pacjenci poszukują innych źródła informacji, takich jak „DOKTOR GOOGLE", niestety, większość tych informacji nie podlega kontroli specjalistów. Są bardzo często nierzetelne, a wręcz fałszywe. Należałoby założyć, że ponad 75% informacji w internecie, na temat leczenia nowotworów, może być nie tylko mało pomocne, lecz także potencjalnie niebezpieczne. Pacjenci onkologiczni, poszukujący alternatywnego leczenia, są szczególnie narażeni na uleganie wpływom fałszywych terapeutów. Przedstawiają oni szeroki wachlarz „specjalistów": od duchowych uzdrowicieli, do zwolenników specjalnych, niemedycznych metod, które często obiecują dużą szansę na sukces a nawet całkowite wyleczenie. Często pacjenci zasypywani są argumentami, że „potężny przemysł

farmaceutyczny" tłamsi tanie i łatwe terapie, które leczą nowotwór, aby nadal sprzedawać drogie leki chemioterapeutyczne. Z drugiej strony, istnieje wiele dobrze przebadanych terapii komplementarnych. Celem tych sposobów leczenia nie jest zwykle bezpośrednia destrukcja komórek nowotworowych, a raczej wsparcie samego organizmu i jego mechanizmów obronnych wobec nowotworu, wzmocnienie układu odpornościowego, zmniejszenie efektów ubocznych chemioterapii lub naświetleń oraz podniesienie jakości życia.

Z tego właśnie powodu został stworzony cykl artykułów o dietoterapii w chorobach nowotworowych. Postaramy się przekazać wszystkie niezbędne informacje, które w znaczący sposób mogą przyczynić się do wyzdrowienia lub złagodzenia objawów, towarzyszących nowotworom.

Chlorofil jest barwnikiem, występującym powszechnie w zielonych roślinach. Od dawna słyszało się o jego pozytywnym wpływie na komórki nowotworowe. Naukowcy z Oregon State University przeprowadzili badanie nad jego ochronnym działaniem, wyniki były następujące:

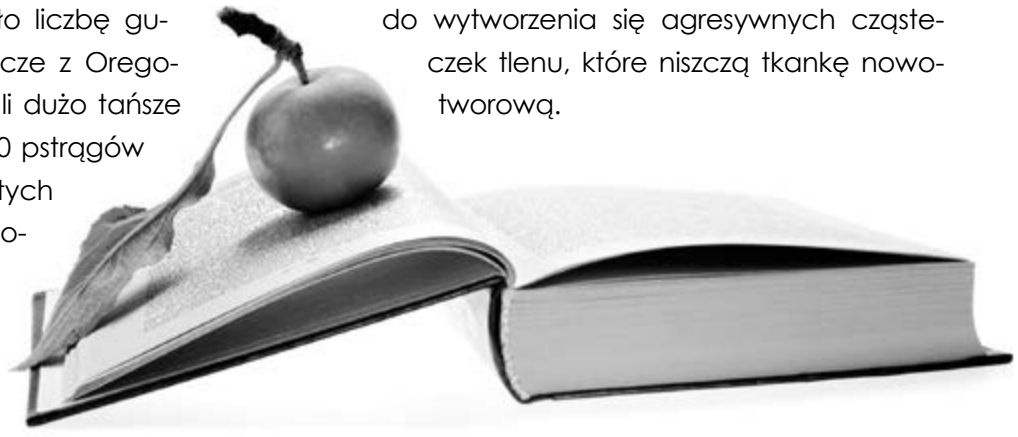
liczba guzów wątroby spadła pod jego wpływem o 29–64%,
natomiast nowotworów żołądka – o 24–45%.

Mechanizm działania był prosty – chlorofil wiązał się ze szkodliwymi substancjami, co ułatwiało ich wydalenie. Jednak przy bardzo wysokich poziomach czynników rakotwórczych podawanie chlorofilu zwiększało liczbę guzów nowotworowych. Badacze z Oregonu zamiast myszy wykorzystali dużo tańsze „w eksploatacji" ryby – 12360 pstrągów tęczowych. Większa liczba tych zwierząt laboratoryjnych pozwoliła dokładnie badać wpływ małych, spotykanych w rzeczywistych warunkach dawek.

Oczyszczanie organizmu z toksyn – to właściwość chlorofilu, która jest tak istotna w walce z nowotworami. Dieta oczyszczająca jest to dieta, w której dominują zielone warzywa, owoce oraz zioła. Pozwala to na dostarczenie dużej ilości witamin, składników mineralnych, antyoksydantów oraz wspomnianego wcześniej – chlorofilu. Oprócz oczyszczania organizmu, wpływa on bardzo pozytywie na zwiększenie odporności organizmu, poprawę wyglądu skóry, wspomaganie pracy układu krwionośnego, pokarmowego oraz metabolicznego. Najlepszym źródłem chlorofilu są świeże, ciemnozielone warzywa liściaste, takie jak botwina, kapusta, szpinak, natka pietruszki czy mięta. Z owoców największe jego ilości zawierają jabłka i agrest.

Podczas stosowania diety oczyszczającej nie powinno się spożywać produktów zbożowych, słodyczy, nabiału oraz innych produktów spożywczych, które nie są owocami i warzywami. Oczyszczanie organizmu nie powinno trwać dłużej niż 7 dni. W tym okresie możesz poczuć się gorzej – osłabienie i zmęczenie jest wynikiem oczyszczania się organizmu.

Ostatnie badania donoszą, że chlorofil może zostać wykorzystany przy fotodynamicznej terapii laserowej. Specyficzny barwnik, podnoszący podatność komórek nowotworowych na działanie światła, zostaje wprowadzony do krwi lub do tkanki nowotworowej. Poprzez naświetlanie światłem laserowym o różnych kolorach oraz w połączeniu z podanym tlenem, dochodzi do wytworzenia się agresywnych cząsteczek tlenu, które niszczą tkankę nowotworową.



Rodzaje i pielęgnacja skóry cz. 3

mgr Monika Misiak-Tabaczyńska
specjalista promocji zdrowia
licencjonowany kosmetolog
stylistka, wizażystka

Cera sucha jest cienka, jasnoróżowa, mało elastyczna, ma zwężone prawie niewidoczne pory. Jest płytko unaczyniona, można czasem powiedzieć, że prześwituje jak pergamin. Często występują przebarwienia Przy niewłaściwej pielęgnacji może się łuszczyć. Łatwo ulega uszkodzeniu wskutek działania wpływów atmosferycznych, mrozu, nasłonecznienia, działania wiatru. Często reaguje zaczerwienieniem na mydło i wodę z kranu. Pielęgnowana niewłaściwie staje się cerą starczą. Około dwudziestego roku życia mogą pojawiać się pierwsze zmarszczki wokół oczu, ust i szyi, co wymaga natychmiastowej reakcji. W codziennym menu nie może brakować odpowiedniej dawki witaminy A i cynku.

NALEŻY:

Bardzo zwracać uwagę na dobór kosmetyków ze względu na wrażliwość i szybkie przesuszanie.

Rano i wieczorem stosować krem również pod oczy oraz na szyję.

Raz na dwa tygodnie wykonać łagodny peeling enzymatyczny lub bardzo drobnoziarnisty.

Krem do twarzy musi mieć działanie zarówno odżywcze, jak i nawilżające. Najlepiej stosować krem odżywczy na dzień, na noc zamiennie nawilżający z tłustym. Latem stosować lekkie kremy nawilżające z wysokim filtrem przeciwsłonecznym.

Dwa razy w tygodniu stosować maseczki odżywcze, witaminowe i głęboko nawilżające.

Zimą chronić skórę przed mrozem i wiatrem stosując zawsze krem ochronny, półtłusty.

Nawilżać powietrze w domu i w pracy.

Minimum raz w miesiącu poświęcić czas na głęboki nawilżająco-odżywczy zabieg profesjonalny.

Cera tłusta dość gruba o kolorze szaro-żółtym i błyszczącej powierzchni, z widocznymi ujścia gruczołów łojowych i zaskórniakami. Jest słabo ukrwiona, rano blada, rzadko zdarzają się rozszerzone naczynka. Dobrze znosi czynniki atmosferyczne: zimno, wiatr, słońce, zmiany temperatur. Duży wpływ na stan tej cery mają czynniki wewnętrzne: zaburzenia hormonalne, napięcia nerwowe i zaburzenia układu trawiennego. Dużą zaletą jest to, że w wieku dojrzałym nie ulega przesuszeniu i stosunkowo późno pojawiają się zmarszczki. Wadą natomiast są dosyć częste powikłania trądzikowe oraz nieestetyczny wygląd. Przy pielęgnacji tłustej cery należy zwrócić szczególną uwagę na zmniejszanie grubości warstwy rogowej naskórka (peeling), regulację funkcjonowania gruczołów łojowych (kremy balansujące lub serum) oraz poprawę ukrwienia skóry. Zabiegi pielęgnacyjne tłustej skóry w młodym wieku to oczyszczanie i nawilżanie oraz łagodzenie zmian. Ważna jest również codzienna pielęgnacja domowa, odpowiednimi dla cery tłustej kosmetykami oraz przestrzeganie zasad higieny.

NALEŻY:

Należy używać kosmetyków, które nie podwyższą naturalne ph skóry. Unikamy tłustych kosmetyków. Zastępujemy je specjalnym żelem, który dobrze odtłuści wierzchnią warstwę skóry, czyli zdejmie z niej część tzw. płaszcza lipidowego. Do mycia można używać specjalnej, miękkiej szczoteczki.

Po każdym myciu należy zastosować tonik bezalkoholowy dla tłustej cery. Można go stosować także w ciągu dnia dla odświeżenia.

Na dzień zazwyczaj lekkie emulsje lub żele nawilżająco-odżywcze, które są szybko wchłaniane przez skórę i nie pozostawiają błyszczącej warstwy, na noc krem lub serum regulujący pracę gruczołów łojowych lub zamiennie nawilżający. Dobrym rozwiązaniem sa kremy z kwasami owocowymi, które stymulują procesy regeneracyjne i co najważniejsze – nie zatykają porów.

Zimą na dzień polecane są lekkie kremy ochronne.

1 lub 2 × w tygodniu peeling ziarnisty lub enzymatyczny, oraz maseczkę oczyszczającą.

Latem kremy z filtra mi UVA i UVB.

Tłustą cerę trzeba oczyszczać regularnie, co 4-5 tygodni. Pomocne mogą być również zabiegi przeprowadzone w serii 5-10 zabiegów, mające na celu uspokojenie cery i poprawę jej wyglądu. Świetnym zabiegiem jest peeling kawitacyjny. Dla cery tłustej polecane są kwasy owocowe, zabiegi te pozwalają wypłycić pory skóry, odzyskuje ona ładny kolor i jest dobrze nawilżona. Zabiegi te można stosować tylko wówczas, gdy nie mamy na skórze żadnych aktywnych zmian.

Jacek Fabiś
trekker
Współzałożyciel i Prezes
Stowarzyszenia SKG Trekteam

10 najbardziej spektakularnych i najpiękniejszych trekingów naszego globu

Zawsze marzyłem aby stworzyć swojego rodzaju „listę przebojów" trekkingowych. Chodzę po górach dobre 30 lat, ale do tej pory nie miałem odwagi na stworzenie takiego rankingu. Dlaczego? Ponieważ, aż do stycznia br. nie byłem w nowozelandzkich Alpach Południowych. Legenda tych gór po prostu mnie onieśmielała i powstrzymywała przed nadaniem sobie miana doświadczonego trekkera.

Po powrocie z ostatniej, nowozelandzkiej wyprawy i po przeprowadzeniu reminiscencji z około 120 wypraw trekkingowych i wspinaczkowych, których byłem organizatorem lub współorganizatorem, nabrałem pewnej odwagi i postanowiłem stworzyć swego rodzaju ranking tras trekkingowych naszego Globu.

Oto moja „mocno osobista lista". Wybór staram się poprzeć króciutkim, subiektywnym opisem i zdjęciami, które mino słabej jakości wg mnie posiadają pewien ładunek emocjonalny.

1. Trekking dookoła Annapurny /Nepal/

Rocznie wędruje tutaj ponad 20 tysięcy trekkerów, więc dawny urok odludnych himalajskich wiosek i wysokogórskich buddyjskich pustelni nieco przybladł. Wystarczy jednak skierować się w boczne doliny szlaku, by zgubić gwar drogi daleko za sobą. Na trudniejszych odcinkach bocznych dróg spotkamy jeszcze spore stada kozic himalajskich i dzikich osłów. Wysoko w górach znajdziemy też zaszyte w skałach, malutkie klasztory i tradycyjne, rzadko odwiedzane przez turystów wioski. Im wyżej będziemy się piąć tym widok na **6 wierzchołków Annapurny, Manaslu i Dhaulagiri** będzie wspanialszy. Nie znam innych szlaków górskich na Ziemi, gdzie ogromne 7 i 8 tysięczne szczyty są położone tak blisko turystycznego niemalże szlaku...

2. Trekking w Dolinie Markha /Himalaje indyjskie/

Tutaj cywilizacja dociera na prawdę w małym stopniu, bywały lata, że na 10-cio dniowym szlaku nie spotkałem nikogo, poza miejscowymi, bliskimi Tybetowi, Ladakhijczykami. Wioski nie zmieniły swojego wyglądu od stuleci, a mieszkańcy nadal ręcznie uprawiają swoje tarasowe poletka i wypasają niezliczone stada owiec oraz jaków. Szlak wiedzie bardzo wysoko (4000-5100 m. n.p.m.) przełomami rzek Zanskar i Markha pośród posępnego rumoszu skalnego. Drogę ubarwiają wyspy zielonych oaz porośnięte wierzbami i soczystą trawą. Po drodze strudzony wędrowiec może przycupnąć pod modlitewnym murem „mani" lub buddyjską bramą nad szlakiem. Można też wspiąć się do zawieszonych na grani gomp

/klasztorów/ i obserwować z góry dawny szlak karawan. Drogę wieńczy ponad 6-cio tysięczny masyw **Kang Yatse Peak.** Śmiałkowie mogą się pokusić o wcale nie tak trudną wspinaczkę.

3. Szlak "W" Torres del Paine /Chile/

Pełen szlak „W" to 7 dni wędrówki w deszczu i wietrze. Wichury rzucają tutaj wędrowcem, jak szmacianą lalką i wtedy, jak rzadko ciężki wór na plecach ma swoje zalety. Jednak nawet krótkie „okna" pogodowe przyprawiają górołaza o palpitacje serca i szerokie rozwarcie szczęk. Głównym obiektem naszych westchnień są tutaj 3 marmurowe, strzeliste, niebosiężne wieże, owe Torres del Paine. W zależności od pogody i pory dnia rożnie ubarwione i przyozdobione. Na prawdę rzadko można je dostrzec w wianuszku gór i lodowców, jednak największe wrażenie zrobiły na mnie pewnego słonecznego popołudnia, gdy powolutku zdjęły z siebie gęsty woal mgieł... Atrakcji Torres del Paine dopełniają wielkie jeziora z cielącymi się górami lodowymi wielkości bloku mieszkalnego, huczące lawinami lodowce i prastare bukowe lasy coiue. Niełatwo dotrzeć do końca szlaku „W". Wiatry, błoto i ziąb starają się nas zatrzymać za wszelka cenę. Rewelacyjne uwieńczenie szlaku to szklaneczka whiskey z kawałkiem lodu, który oderwał się właśnie od lodowej góry...

4. Trekking u podnóży Fitzroya i Cerro Torre w Parku Los Glaciares /Argentyna/

Te dwie, długo niedostępne dla wspinaczy góry są najlepsza wizytówką parku. Każda ma swoje historie i legendy oraz filmografię. Przed wylotem do Argentyny koniecznie trzeba zobaczyć film Wernera Herzoga, „Krzyk kamienia". To najlepszy komentarz i zachęta do naszego trekkingu. Poza strzelistymi ostrosłupami Fitzroya i Cerro Torre ozdobą parku są przeogromne, wciąż obficie cielące się lodowce, między innymi słynny Perito Moreno, wielkością dorównujący powierzchni 10 milionowego Buenos Aires. Nazwa parku Los Glaciares, czyli lodowce jest niezwykle adekwatna, nawet w słoneczne /rzadko takiego uświadczymy/ południe czujemy lodowate tchnienie odwiecznych gigantów...

5. Routeburn Trail /Alpy Południowe, Nowa Zelandia/

Nowozelandzkie Alpy Południowe nieco przypominają nasze „rodzime" Alpy, z tym, że te 500 lat temu. Bez wiosek, dróg, kolejek linowych, kurortów narciarskich, słupów wysokiego napięcia i hoteli na szczytach. Dziewicza, do bólu przyroda: nieprzebrane, pierwotne lasy buka południowego i paproci, lodowce, wodospady oraz ogromne śródgórskie jeziora. Po stronie cywilizacji nieliczne szlaki górskie, malutkie schrony i nisko w dolinach stada owiec. Dla trekkera to prawdziwa atrakcja i ukojenie, na szlakach Alp Południowych może poczuć się, jak pierwszy traper.

6. Trekking w Parku Ukhalamba-Drakensberg /Góry Smocze, RPA, Lesotho/

Drakensberg to przeogromne pasmo górskie, wielkością porównywalne z naszymi Alpami. Najwyższe szczyty sięgają 3500 metrów, jednak budową geologiczna Góry Smocze przypominają raczej nasze Góry Stołowe. Długie łańcuchy górskie nabierają kształtów skalnych amfiteatrów, zamków, czy ogrodów, co znajduje pełne odzwierciedlenie w nazewnictwie. Wędrując przemierzamy nieustannie skalne labirynty, wąwozy i jaskinie, przyozdobione nierzadko buszmeńskimi malunkami. Dopełnieniem geologicznych atrakcji jest drugi najwyż-

szy wodospad świata, Thugela Falls liczący 948 metrów wysokości! W Drakensbergu, jak w wielu miejscach w Afryce towarzyszy nam bogata fauna: pawiany, antylopy eland, antylopy gnu, lamparty. Ciekawostką etnograficzną są przyodziani w swe wielkie kapelusze i kolorowe koce, wędrujący po górach konno lesothańscy Basotho.

7. Trek na Roraimę /Wenezuela, Gujana/

To niezwykle atrakcyjna trasa trekkingowi, przede wszystkim fascynuje kompletny brak cywilizacji, nie ma dróg, domostw, schronisk. Na potężnej górze stołowej /tepui/ śpimy w namiotach rozstawionych w jaskiniach. Wszystko nietknięte praktycznie od czasów dinozaurów. W odróżnieniu od innych tepui, okolonych pionową skałą, natura wyrzeźbiła na Roraimie jedną rysę skalną, po której możemy się wspiąć na szczyt. Ogromne skalne labirynty, bryły kryształów górskich i uboga, endemiczna roślinność dominują w płaskim krajobrazie góry. Kiedy zbliżymy się do jej krawędzi zobaczymy 700 metrowe przepaście i ginące w mgłach wodospady. W czasie dobrej pogody /bo często zacinają tutaj lodowate deszcze/ można dostrzec sąsiednie, strzeliste tepui Kukenan i Tramen. Te w odróżnieniu od Roraimy są całkowicie niedostępne. W wyjątkowych przypadkach na ich wierzchołkach lądują śmigłowce z ekipami naukowców...

8. Szlak GR 20 /Korsyka, Francja/

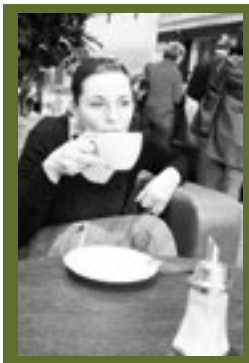
GR 20 to, jak na Europę szlak niezwykle „dziki" i odludny. Cały czas wędruje się z dala od cywilizacji, nie ma wiosek, kolejek górskich, slupów wysokiego napięcia. Z rzadka spotyka się kamienne bacówki i juhasów wypasających bydło oraz kozy. Nieliczne schrony oferują bardzo skromne zakwaterowanie i jadło. Bywa, że można nabyć przepyszne, różowe wino korsykańskie i kozi ser. Szlak wiedzie przez 12 do 14 dni graniami o trudnościach porównywalnych z graniami Tatr Zachodnich i Tatr Wysokich, z tym, że widoki zupełnie inne. Wyspiarskie pasmo otoczone jest szczelnie borami ogromnych sosen korsykańskich oraz jeszcze okazalszych jodeł, które sprawiają wrażenie morza lasów. Z grani widać też nierzadko Morze Śródziemne.

9. Szlak Inków /Peru/

To jeden ze światowych „hitów" turystycznych. Szlak popularny ze względu na starą inkaską, królewską drogę i górskie twierdze, które odwiedza się po drodze i bajeczne widoki na Andy, zielone, pokryte gęstą dżunglą i białe, pokryte czapami lodowców. Ukoronowaniem kilkudniowego trekkingu jest słynne Miasto Schodów, Stary Szczyt, Machu Picchu, cudo inżynieryjnej wiedzy Inków. Dla wytrawnego trekkera miasto ze swoimi świątyniami, placami, mostami i domami jest równie ciekawe, jak sam, górujący nad miastem szczyt Machu Picchu 2430 metrów. Ze stromego wierzchołka rozciaga się niezwykle szeroki widok na górska dżunglę i meandrującą 1000 metrów niżej „szaloną" rzekę Urubambę...

10. Trekking pod Kluczewską Sobką /Kamczatka, Rosja/

To wyprawa bardzo skomplikowana logistycznie, kilka lotów, wiza, liczne permity, wynajem ciężarówek. Warto jednak zrobić wiele, by pomaszerować do podnóży czynnych wulkanów. Na Kamczatce leży ponad 200 wulkanów, jednak grupa Kluczewskiej wydaje się dla trekkera najciekawsza. Wędrówka pośród wulkanicznego żużlu, ogromnych bomb wulkanicznych i w martwym, spalonym przez wulkan lesie dostarczają silnych wrażeń. Smaczku dodają też często towarzyszące turyście niedźwiedzie. Kluczewska Sobka praktycznie cały czas dymi i zionie lawą, śmiałkowie w towarzystwie wytrawnych przewodników mogą się pokusić o jej zdobycie.



Anna Hykiel

Białystok
Dyrektor Fundacji
DOBRZE ŻE JESTEŚ

Nie lubię, gdy mówią do mnie… Anka, choć raz na 10 lat to się zmienia w moim życiu :)

3 moje najlepsze cechy: otwartość na ludzi i świat, spostrzegawczość, wiara w to, że się da.

3 moje najgorsze cechy: odkładanie na później, spóźnialstwo, upór (w zależności od sytuacji bywa też pozytywny).

Mam słabość do… orzeszków pistacjowych, oglądania filmów po nocach oraz długich pogawędek.

Za najlepsze miejsce na ziemi uważam… DOM jako miejsce, zapachy, uczucia, oparcie, azyl.

Gdybym na jeden dzień mogła się wcielić w... zamożnego ogrodnika to założyłabym piękne ogrody przy szpitalach w Polsce, żeby chorzy mogli czerpać z nich siłę, radość i nadzieję.

Ulubiona potrawa to… hummus, choć rzadko go jadam.

Na bezludną wyspę zabrałabym ze sobą… dobrą muzykę do tańca i przyjaciół.

Moim autorytetem jest… nie mam jednego, ale na pewno są to ludzie, którzy mają odwagę by przekraczać swoje ograniczenia, walczyć o wyższe wartości, patrzący szerzej i widzący więcej.

Chciałabym w życiu zobaczyć… naszych wolontariuszy we wszystkich szpitalach w Polsce.

Nie znoszę, gdy… ludzie nie słuchają.

Moje motto życiowe to: Ważna jest każda chwila.

Gdy jadę tramwajem to myślę sobie o… W moim mieście nie ma tramwajów, więc jeżeli nim jadę to myślę, że przede mną ekscytujące spotkanie z drugim człowiekiem w ciekawym miejscu :)

Bo w życiu chodzi o to, by… czuć się szczęśliwym i znaleźć sens.

Najważniejsze dla mnie… są wolność i godność ludzi i szczęście moich najbliższych.

Boję się… braku nadziei.

Chciałabym umieć… grać na bębnach :)

Marzę o… domu z kominkiem, wygodnym fotelem i biblioteką.

Wolontariat daje mi… szansę kreowania lepszego świata.

Fotorelacja z życia fundacji

Koncert kolęd

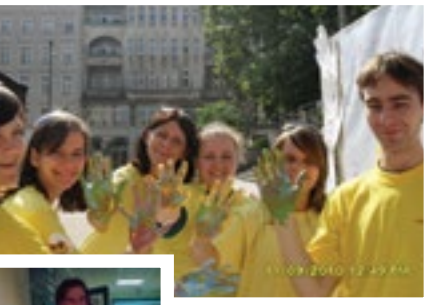
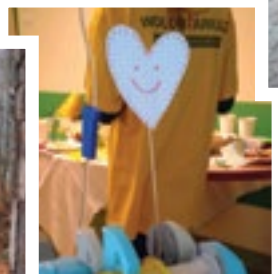
Festyn Lazarski

Pięciolecie oddziału w Poznaniu

Walentynki MSW

Powitanie lata w Strusiu

Dzień organizacji pozarządowych

10 urodziny
Fundacji DOBRZE ŻE JESTEŚ

Fotorelacja z życia fundacji