

Różowy Październik - spotkania w bibliotekach

Często w natłoku codzienności zapominamy o sobie i o tym, żeby zadbać o siebie samego. Walczymy jak lwy o zdrowie swoich dzieci, ale siebie i własne dobro zrzucamy na dalszy plan. Pani Iwona Maliszewska (Różowy Patrol), która 21. października na spotkaniu w nowej Świetlicy Wiejskiej w Boninie, 22. października w bibliotece w Rosnowie oraz 23. października w bibliotece w Wyszewie rozmawiała z nami poruszając temat raka piersi, uczuła uczestniczki spotkania do samodzielnych, stałych, cyklicznych samobadań swoich piersi.

Do ich comiesięcznego zbadania należy użyć 3 palców: wskazującego, środkowego i serdecznego i uciskając głęboko po kolei cztery części piersi badać i szukać w nich zmian. Panie mogły sprawdzić na silikonowym modelu jak poprawnie wyczuć trzy rodzaje takich zmian. Najtrudniejsze z nich do wykrycia, to tzw. zmiana zrazikowa – pomiędzy warstwami.

Pani Iwona podzieliła się ogromem informacji o chorobie, jaką jest rak i jak na co dzień z nim żyć. Poniżej znajduje się część z nich.

Chory na raka nie lubi pytań: jak się czujesz? Nie powinien być zostawiony sam sobie, w spokoju, musi żyć, działać, zadbać o siebie pod każdym względem. Chory często czuje się jak w pułapce- swojego własnego ciała, które trawi ból, otoczenia, świata.

Bliscy powinni okazać proste wsparcie (w tym emocjonalne), nie współczucie, zabrać na spacer, porozmawiać, pytać jak pomóc, chory nie może trwać w samotności i beczynności. Należy inicjować zajęcia, starać się tworzyć dobre momenty, wspólnie, razem.

Rak nie powinien być tematem tabu.

Ogromnie ważne są dla chorego emocje, jak się w tym wszystkim odnaleźć. Powinien ciągle starać się wracać do normalności, bo czynna codzienność, ruch, wspomaga chorego także psychicznie.

Zabiegi chemioterapii wysuszają organizm człowieka od środka. Odwodniony człowiek musi pić dużo płynów i uzupełniać mikroelementy.

Najważniejszy jest pozytywny nastrój, bo kiedy człowiek jest szczęśliwy, to nawet w chorobie może wszystko, może przenosić góry. Nieszczęśliwy i zamartwiający się myślami o raku staje się bezsilnym.

Mężczyźni także mogą chorować na raka piersi.

Bardzo ważnym aspektem chorego jest jego żywienie. Nie powinien jeść żadnych przetworzonych rzeczy, ale być w tym swoim żywieniu także racjonalnym. Naturalna flora bakteryjna zostaje zniszczona przez naświetlenia (niszczą one wszystko, nie działają wybiórczo). Należy ją odbudować – np. m.in.: kiszonkami.

Chorobą nowotworowa jest chorobą przewlekłą. Nie czarujmy się. Zawsze może powrócić i się wznowić.

Radioterapia uszkadza płuca.

Trzeba rozmawiać o raku. Chory nie powinien się zamartwiać. Niech nie marnuje żadnej chwili swojego niezwykle cennego życia.

Lepiej, dłużej i w większym komforcie żyje się pozytywnym ludziom, którzy chorują, ale nie odcinają się od społeczeństwa. To po prostu kwestia nastawienia – tak jak z tą przysłowiową szklanką – oczywiście ma być do połowy pełna.

Należy resetować swój umysł- znajdować jakieś hobby. Starać się przetrwać najgorszy ból i odnaleźć w sobie i wokół siebie energię i pocieszenie.

Plan krótkoterminowy każdego chorego powinien brzmieć tak: będę żyć najdłużej jak się da.

Jak sami widzicie spotkanie było niesamowite. Pani Iwona - osoba pełna charyzmy i ciepła, posiadająca ogromną wiedzę na temat raka piersi, podzieliła się nią z nami podczas tych genialnych zajęć.

Z całego serca dziękujemy prowadzącej za przekazanie nam tak wielu informacji.

Kolejne spotkanie odbędzie się w bibliotece w Manowie w terminie późniejszym.