

W dniach 16-18 kwietnia br. zespół lekarzy i fizyków Wielkopolskiego Centrum Onkologii w składzie (prof. Paweł Murawa, lek. med. Beata Adamczyk, dr Krystyna Bratos, dr Aldona Karczewska-Dzionk, mgr Marcin Litoborski oraz Sebastian Adamczyk) uczestniczyli w spotkaniu dotyczącym procedury radioterapii śródoperacyjnej (IORT) na zaproszenie prof. Sergio Maluty - Oddział Radioterapii w Ospedale Maggiore w Veronie.



Prof. Maluta, który jest kierownikiem oddziału posiada największe doświadczenie w Europie w zakresie radioterapii śródoperacyjnej stosowanej jako "full dose 21 Gy" z wykorzystaniem akceleratora Mobetron u pacjentek chorych na raka piersi. Spotkanie pozwoliło na wymianę doświadczeń i poglądów. Uzyskano wiele cennych informacji dotyczących tego typu leczenia. Porównano także metodę i rezultaty zastosowania radioterapii śródoperacyjnej jako "boost" we włoskim i naszym ośrodku. Zasadniczo ten sposób leczenia jest niemalże jednakowy w obu szpitalach. Uczestnicy skorzystali również z możliwości obejrzenia oddziałów oraz aparatury włoskiego szpitala. Ośrodek ten bardzo dynamicznie się rozwija i nadal rozbudowuje. Mamy nadzieję, że nawiązane kontakty pozwolą na kontynuację współpracy oraz dalsze udoskonalenie metody radioterapii śródoperacyjnej stosowanej w Wielkopolskim Centrum Onkologii.

*Sylvia Kujanek
Sekretariat Oddziału Chirurgii Onkologicznej i Ogólnej I*

W dniach 23 -25 kwietnia br. już po raz kolejny odbyła się konferencja naukowo-szkoleniowa pt. "Diagnostyka i leczenie raka piersi" w Falentach pod Warszawą. Konferencja ta ma ugruntowaną tradycję i na stałe weszła do kalendarza ważnych cyklicznych spotkań onkologicznych w naszym kraju, gromadząc z roku na rok coraz większą liczbę uczestników. Organizatorami spotkania była Klinika Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej Centrum Onkologii - Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, Polskie Towarzystwo do Badań nad Rakiem Piersi oraz Redakcja Nowotwory Journal of Oncology. Wykład nt. "Radioterapii śródoperacyjnej? intra operative radiotherapy IORT stosowana jako boost w leczeniu oszczędzającym wczesnego raka gruczołu piersiowego" wygłosił prof. Paweł Murawa. Najnowsze doniesienia nt. "Radioizotopowej metody lokalizacji podejrzanych niepalpacyjnych zmian gruczołu piersiowego z jednoczasową biopsją węzła wartowniczego (SNOLL)" przedstawiła lek. med. Beata Adamczyk (Oddział Chirurgii Onkologicznej i Ogólnej I).

*Sylvia Kujanek
Sekretariat Chirurgii Onkologicznej i Ogólnej I*

■ **Redaktor:**
Małgorzata Twardochleb
Sekretariat Dyrekcji, pok. 337
Wielkopolskie Centrum Onkologii
ul. Garbary 15, 61-866 Poznań
tel. 061 885 07 00

■ **Druk:**
Galeria Promocyjna CEBART szoo
tel. 061 872 11 93

AKTUALNOŚCI

■ O Pracowni Psychologii Klinicznej

Pracownia Psychologii Klinicznej powstała we wrześniu 2005 roku.

Przed jej utworzeniem w Wielkopolskim Centrum Onkologii na stanowiskach psychologów pracowały - śp. mgr Barbara Gosieniecka - związana głównie z Oddziałem Chirurgii Onkologicznej II i Towarzystwem Przyjaciół Amazonek, dr Jadwiga Łuczak-Wawrzyniak - zatrudniona na Oddziale Radioterapii i Onkologii Ginekologicznej oraz mgr Dorota Gołąb - opiekująca się pacjentami oddziałów- Chemioterapii i Chirurgii Onkologicznej I.

Jeszcze przed utworzeniem Pracowni od 1992 roku na terenie szpitala organizowane były grupowe zajęcia dla pacjentów na temat metod odprężenia i roli nastawienia do leczenia. Były one kontynuacją zajęć Mariusza Wiry i Fundacji „Alterna”. Kilka lat trwały też spotkania grupy wsparcia dla pacjentów.

Obecnie w Pracowni zatrudnionych jest sześcioro psychologów, dwoje pracowników socjalnych i muzykoterapeutka.

Zasadniczą część pracy zarówno psychologów jak i pracowników socjalnych stanowią indywidualne spotkania z pacjentami. Ważne wydaje się być „wychodzenie do pacjenta”- to my sami przedstawiamy się pacjentom i poznajemy ich oczekiwania, potrzeby.

Ze względu na specyfikę przeżyć osób z rozpoznaną chorobą nowotworową nasze rozmowy z pacjentami w dużej mierze opierają się na założeniach interwencji kryzysowej i mają charakter podtrzymania i psychoedukacji. Podkreślam to, ponieważ spotkania z osobami cierpiącymi i ich bliskimi nie mają charakteru spektakularnego - często jedynym, co możemy zaoferować pacjentom jest nasz czas i obecność. Staramy się, aby pacjentom łatwiej było odnaleźć się w szpitalu. Próbuje pomóc w zaakceptowaniu wszelkich zmian, jakie choroba i leczenie spowodowały w ich życiu. Staramy się zmniejszyć siłę negatywnych przeżyć, których doświadczają. Poza rozmowami indywidualnymi z pacjentami organizujemy zajęcia grupowe.

W miejsce istniejącej przez kilka lat w naszym szpitalu grupy wsparcia, rozpoczęliśmy organizowanie spotkań o charakterze edukacyjnym. Samo udzielanie wyjaśnień pacjentom, zmniejszanie ich niepewności- traktujemy jako rodzaj udzielania wsparcia.

Dzięki życzliwości Pani Walerii Lipnickiej zwłaszcza w roku 2006 i 2007 odbywały się spotkania pacjentów poświęcone zasadom właściwego odżywiania. W roku 2009 rozpoczęły się spotkania na temat chemio-i radioterapii. Prowadzą je dr Marek Ciesielski i dr Tomasz Bajon. Dwukrotnie gościliśmy w tym roku panią Urszulę Jaworską z jej grupami wsparcia dla chorych i ich rodzin. Kontynuacją wizyty pani Urszuli Jaworskiej są cykliczne spotkania przedstawicieli ZUS-u z naszymi pacjentami.

Wyznaczyliśmy także stały termin spotkań psychologów z rodzinami osób pozostających pod naszą opieką.

Psycholodzy zatrudnieni w Centrum prowadzą także zajęcia o charakterze dydaktycznym. Od kilku lat zajęcia teoretyczne oraz praktyczne odbywają w naszym szpitalu studenci V roku Psychologii UAM w ramach tzw. „ścieżki psychoonkologii”. Zajęcia na temat psychologicznych aspektów leczenia osób z rozpoznaną chorobą nowotworową prowadzimy także dla studentów Wydziału Lekarskiego UM.

Odrębną formą zajęć edukacyjnych podejmowanych przez Pracownię Psychologii stanowią zajęcia organizowane dla pracowników naszego szpitala- w tym głównie (ze względu na zainteresowanie naszą ofertą) dla pielęgniarek. Zajęcia o charakterze wykładów i warsztatów odbywają się przy ścisłej współpracy z Towarzystwem Psychoonkologicznym. Kilkakrotnie gościliśmy u nas Panią Profesor Krystynę de Walden Gałuszko oraz mgr Bożenę Winch. Pomagają nam także psycholodzy pracujący w Poznaniu - dr Aleksandra Trzeciakowska, dr Teresa Świrydowicz, mgr Jolanta Fryc-Martyńska oraz dr Bogusław Stelcer.

INFORMACJE OGŁOSZENIA

■ Uzyskanie rekomendacji dla SZJ

W dniach 28-30 kwietnia 2009 roku w naszym Centrum odbył się audyt zewnętrzny przeprowadzony przez audytorów firmy Lloyd's Register: dr Macieja Niemierko i Joannę Sowińską oraz doc. Krzysztofa Ślosarkę jako eksperta. Wynik audytu jest pozytywny, WCO uzyskało rekomendację audytorów na wydanie nowego certyfikatu potwierdzającego zgodność procesów z wymaganiami normy ISO 9001.

Za pomoc w audycie i aktywne zaangażowanie wszystkim serdecznie dziękujemy.

Gratulujemy!

*mgr inż. Ewa Karolak
kierownik Sekcji ds. Jakości*



W dużym stopniu zajęcia na temat psychoonkologii organizowane są przy współpracy z poznańską Izbą Pielęgniarek i Położnych (m.in. roku 2007 prowadziliśmy cykl zajęć na temat psychoonkologii w Izbach Pielęgniarskich). W najbliższym czasie - odbędą się na terenie szpitala warsztaty na temat komunikacji z pacjentem (30 maja 2009). Przygotowujemy także sesję na temat zespołów paranowotworowych, która odbędzie się 24 listopada br.

Pracownia współpracuje z poznańskim Towarzystwem Przyjaciół Amazonek prowadząc tam naukę metod odprężenia, zajęcia z muzyko- i choreoterapii.

Chcielibyśmy bardzo kontynuować zajęcia dla młodzieży - uczyć tego, jakie są potrzeby osób chorych tak, by zmniejszać tendencję do ich unikania... Do tej pory odbyło się jedno spotkanie z wolontariuszami Gimnazjum nr 57. Warsztaty pt. „Spokojnie, ja tylko jestem chory”, połączone były z projekcją filmu „IV piętro” o dzieciach - pacjentach oddziału onkologicznego.

Naszą opieką obejmujemy także osoby przebywające w hotelu przy ul. Łąkowej - do tej grupy pacjentów skierowane są poza pomocą psychologiczną i socjalną propozycje związane z zajęciami o charakterze arteterapii.

Tym, co szczególnie cieszy są starania dotyczące zagospodarowania wolnego czasu pacjentom.

Działania te stały się możliwe dzięki zwiększeniu liczby osób zatrudnionych w Pracowni - w tym głównie - pracowników socjalnych oraz muzykoterapeuty. Za opisywane niżej działania w największym stopniu odpowiada mgr Arkadiusz Spychała.

Pomysł włączenia elementów arteterapii do pracy z pacjentami z rozpoznaną chorobą nowotworową wynika z doświadczania ograniczeń („ niewystarczalności”) metod werbalnych wobec tej grupy chorych. Wiąże się z chęcią ułatwienia pacjentom wyrażenia ich emocji, odwrócenia uwagi od cierpienia, - z pragnieniem „oswojenia miejsca, w którym przebywają”.

Dzięki sztuce - dzięki doznaniom estetycznym możliwe jest przeżywanie radości i poczucia sensu...

Obecnie trzy razy w tygodniu odbywają się projekcje filmów fabularnych dla pacjentów.

Cyklicznie organizowane są koncerty w Ogrodzie Zimowym. Bardzo pomocne w organizacji tych wydarzeń jest pianino podarowane nam przez Kompanię Piwowarską LECH.

Do stałych gości naszego szpitala należą uczniowie Zespołu Szkół Muzycznych przy ul. Głogowskiej oraz ul. Solnej. Cieszy nas różnorodność występujących osób - od uczniów klas muzycznych, poprzez baletnice, chóry i harcerzy. W najbliższym czasie spodziewamy się występu solistów Polskiego Teatru Tańca w Poznaniu.

W Ogrodzie Zimowym cyklicznie odbywają się tzw. „Poranki Muzyczne”. Co tydzień organizujemy zajęcia plastyczne w pokojach dziennych Chirurgii II i Radioterapii III. Podczas spotkań z muzykoterapeutką pacjenci także rysują.

Na tylnej ścianie rejestracji przygotowujemy wystawę, na której przedstawiać będziemy prace plastyczne zarówno naszych pracowników jak i pacjentów.

Bardzo ważne jest zaangażowanie samych pacjentów w opisywane działania.

Kilkakrotnie mogliśmy uczestniczyć w koncertach zespołu „ Duo Bravo”. Cyklicznie w naszym szpitalu zajęcia plastyczne prowadzi pani Ania Siwczyk. Wcześniej o sposobach dbania o swoją cerę podczas chemio- i radioterapii opowiadała naszym pacjentom pani Beata Nowakowska.

Odrębną formą naszych działań są spotkania wolontariuszy z pacjentami. Do pierwszych należeli studenci psychologii (organizowali m.in. Wigilię, Dzień Kobiet i Wieczory Andrzejkowe dla pacjentów przebywających w Hotelu przy ul. Łąkowej). Przez pewien czas naszą wolontariuszką była (zatrudniona już na etat) pani mgr Karolina Mostowska związana z Fundacją Dr Clown, która m.in. bawiła się z dziećmi oczekującymi na radioterapię.

W zeszłym roku wolontariusze organizowali spotkania o charakterze biblioterapii dla pacjentów.

Kolejną formą pracy podejmowaną przez Pracownię są wspólne spacerzy z pacjentami. Do tej pory zwiedzaliśmy m.in. Browary LECH, Katedrę w Gnieźnie, Ogród Botaniczny - wkrótce wybierzemy się do Muzeum Instrumentów Muzycznych.

Konieczne jest zaznaczenie, że bez pomocy sponsorów, dyrektorów szkół muzycznych, bez zaangażowania samych pacjentów - żadne z tych wydarzeń nie byłoby możliwe.

Wszyscy występujący u nas goście pomagają nam charytatywnie.

Pozostaje mi też wyrazić nadzieję, że na tego typu działania - mimo, że nie wynikają one bezpośrednio ani z ustalanych procedur, ani z konkretnych teorii naukowych długo jeszcze będzie miejsce w naszym szpitalu.

*mgr Dorota Gołąb
kierownik Pracowni Psychologii Klinicznej*

W dniu 17 kwietnia 2009 roku w Kinie Apollo odbyła się Konferencja Naukowo-Szkoleniowa pt. "Kompleksowa opieka nad pacjentem w wybranych schorzeniach jelita grubego" zorganizowana przez Okręgową Izbę Pielęgniarek i Położnych w Poznaniu.

Wielkopolskie Centrum Onkologii reprezentowali: dr n. med. Wojciech Nowakowski - zaprezentował wykład nt. "Leczenia chirurgicznego raka jelita grubego" oraz mgr Maciej Krajewski przedstawił "Problemy pielęgnacyjne pacjentów po leczeniu chirurgicznym nowotworów jelita grubego".





Przy współpracy Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny IFMSA - Poland Oddział w Poznaniu oraz Wielkopolskiego Centrum Onkologii 18 kwietnia 2009 roku w Centrum Kongresowo-Dydaktycznym UM zorganizowano konferencję „Europejski Kodeks Walki z Rakiem”.

Wśród zaproszonych gości był dr n. med. Janusz Wasiewicz, który zaprezentował wykład nt. „Nowoczesnych metod leczenia raka piersi”.

*Sylwia Kujanek
Sekretariat Oddziału Chirurgii Onkologicznej i Ogólnej*

Karty MULTISPORT dla pracowników Wielkopolskiego Centrum Onkologii

W związku z przystąpieniem Wielkopolskiego Centrum Onkologii do Polskiej Sieci Szpitali Promujących Zdrowie, której jednym z założeń jest promowanie postaw prozdrowotnych wśród pracowników proponujemy Państwu uczestnictwo w programie „MULTISPORT Program Sportowo Rekreacyjny”.

Na czym polega uczestnictwo w Programie MULTISPORT

1. Pracownik zgłaszający chęć uczestnictwa w programie otrzymuje kartę MULTISPORT, która zapewnia mu nielimitowany dostęp do ponad 1000 obiektów sportowych w całej Polsce (załącznik nr 1 stanowi listę obiektów sportowych na terenie Poznania).
2. Karta jest imienna.
3. Miesięczny koszt uczestnictwa w Programie wynosi od 65 zł netto. Kwota ta będzie pobierana pracownikowi z wynagrodzenia za pracę w miesiącu którego dotyczy Karta Multisport (czyli 26 maja 2009 r. Sekcja Płac pomniejszy Państwa wynagrodzenie o wyżej wymieniony koszt za użytkowanie karty Multisport w miesiącu maju).

Jak przystąpić do Programu

1. Należy przesłać na adres mailowy: daniel.kazmierczak@wco.pl formularz zgłoszeniowy (załącznik nr 2 dostępny na stronie INTRANETU). W ten sposób zostanie Państwo wpisani na listę uczestników.
2. Następnie zostaniecie Państwo poinformowani za pośrednictwem INTRANETU o terminie w jakim należy udać się do Sekcji ds. Jakości (Daniel Kaźmierczak - 6 piętro, tel. wew. 850) w celu podpisania zgody na comiesięczne pobieranie z Państwa wynagrodzenia kwoty za posiadanie oraz korzystanie z Karty Multisport. Deklaracja zostanie przekazana do Sekcji Płac.
3. Pracownik może zrezygnować z uczestnictwa w Programie po miesiącu od złożenia deklaracji. Informację o rezygnacji należy przekazać w formie pisemnej do Sekcji ds. Jakości (Daniel Kaźmierczak - 6 piętro, tel. wew. 850) nie później niż do 20 dnia każdego miesiąca. Ponowne uczestnictwo jest możliwe po 3 miesiącach.
4. Po otrzymaniu od firmy BENEFIT SYSTEMS kart MULTISPORT dla pracowników zostaniecie Państwo poinformowani o możliwości ich odbioru w Sekcji ds. Jakości.

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZAKUPU KARTY MULTISPORT DLA OSOBY TOWARZYSZĄCEJ W WYSOKOŚCI 100 ZŁ NETTO. KWOTA TA BYŁABY DOLICZONA DO KWOTY KARTY DLA PRACOWNIKA I POBIERANA Z WYNAGRODZENIA PRACOWNIKA, KTÓRY ZGŁOSI OSOBĘ TOWARZYSZĄCĄ. CHĘĆ ZGŁOSZENIA OSOBY TOWARZYSZĄCEJ PROSIMY UWZGLĘDNIĆ W DEKLARACJI UCZESTNICTWA.

Więcej informacji na temat programu MULTISPORT na stronie www.benefitsystems.pl

PONADTO,

Sekcja ds. Jakości ma przyjemność poinformować, iż wynegocjowała dla pracowników, którzy wezmą udział w Programie Multisport bezpłatnie Kartę BENEFIT.

CZY JEST KARTA BENEFIT?

Jest to produkt umożliwiający korzystanie z wysokiej jakości usług, płacąc mniej w dziedzinach: Sport i rekreacja, Pielęgnacja Ciała, Czas Wolny/Rodzina. Podstawowym założeniem Karty BENEFIT jest udzielenie Klientom rabatu na poziomie min. 15% za okazaniem Karty. Rabat może dotyczyć pełnej oferty Partnera lub jej wybranej części.

Obecnie sieć punktów partnerskich liczy ponad 500 placówek w Warszawie, Krakowie, Wrocławiu, Poznaniu, Łodzi, Toruniu, Trójmieście, Katowicach i innych miastach. Do końca czerwca 2009 roku planuje się, aby sieć liczyła ponad 700 Partnerów. W ofercie znajduje się także kilku Partnerów ogólnokrajowych (np. ośrodki SPA). W kolejnych miesiącach ilość obiektów akceptujących Kartę BENEFIT będzie systematycznie wzrastać.

Karty BENEFIT będą przekazane Państwu wraz z Kartami MULTISPORT.

Więcej informacji na temat Karty Benefit, listę punktów partnerskich uzyskacie Państwo na stronie www.kartabenefit.pl

Serdecznie zapraszamy do uczestnictwa !!!!

*Daniel Kaźmierczak
koordynator ds. zintegrowanego systemu zarządzania,
Sekcja ds. Jakości*



Wielkopolskie Centrum Onkologii członkiem polskiej sieci szpitali promujących zdrowie

Z radością informujemy, iż Wielkopolskie Centrum Onkologii zostało przyjęte do Polskiej Sieci Szpitali Promujących Zdrowie.

Polską Sieć Szpitali Promujących Zdrowie tworzą szpitale, w których promocja zdrowia jest ściśle związana ze wszystkimi działaniami realizowanymi przez te szpitale dla poprawy i ochrony zdrowia osób objętych ich opieką zdrowotną.

Głównym zadaniem Szpitali Członkowskich Sieci jest leczenie i to na możliwie najwyższym i przyjaznym dla ich podopiecznych poziomie.

Cele i zadania programów promocji zdrowia dotyczą i obejmują pacjentów i ich rodziny, personel szpitala oraz społeczność lokalną. Szpital promujący zdrowie realizuje swoje cele i zadania przede wszystkim poprzez działania profilaktyczne i edukacyjne.

Celem szpitali członkowskich Sieci jest propagowanie i realizowanie idei promocji zdrowia:

- wśród pacjentów i ich rodzin;
- wśród personelu szpitala;
- w środowisku lokalnym.

Powyższe cele są realizowane poprzez 5 obowiązkowych zadań:

- włączenie zespołu promocji zdrowia w strukturę szpitala,
- prowadzenie edukacji zdrowotnej,
- podejmowanie działań na rzecz zdrowego żywienia,
- działalność antynikotynowa i antyalkoholowa,
- współpraca ze środowiskiem lokalnym.

Szpital Promujący Zdrowie powinien stać się rzecznikiem promocji zdrowia na swoim terenie i dlatego jest zobowiązany współpracować z lokalną administracją samorządową i rządową, organizacjami rządowymi i samorządowymi, instytucjami i innymi zakładami opieki zdrowotnej (publicznymi i prywatnymi) oraz bezpośrednio ze społecznością lokalną w opracowywaniu i realizacji lokalnej polityki zdrowotnej. Sieć Szpitali Promujących Zdrowie ułatwia i zachęca szpitale członkowskie do współpracy oraz wymiany doświadczeń i programów. Uczestnictwo w tej Sieci sprzyja podejmowaniu działań na rzecz pozyskiwania zdrowia, łącznie z aktywizowaniem wszystkich grup profesjonalnych środowiska szpitalnego. Szpital Promujący Zdrowie ma za zadanie rozwijać umiejętności pacjentów i ich rodzin w dziedzinie zachowania zdrowia.

W związku z tym, iż członkostwo Wielkopolskiego Centrum Onkologii w Polskiej Sieci Szpitali Promujących Zdrowie nakłada na wszystkich pracowników obowiązek rozwijania zachowań prozdrowotnych zapraszamy oraz zachęcamy do aktywnego włączenia się w realizację tej idei. Wszelkie propozycje działań prosimy zgłaszać do Sekcji ds. Jakości (6 piętro, tel. wew. 850), która udziela również wszelkich informacji na ten temat.

*Daniel Kaźmierczak
koordynator ds. zintegrowanego systemu zarządzania
Sekcja ds. Jakości*

Abyśmy 100 lat żyli w zdrowiu i urodzie

Każdy z nas marzy o długim życiu w zdrowiu. Większość Polaków nie ma świadomości, iż zdrowie w dużej mierze zależy od nas samych. Genetyczne uwarunkowania (które stanowią ok. 15% czynników ryzyka) choć są istotne nie pozostają w oderwaniu od stylu życia, bowiem na to, jak szybko będziemy się starzeć, wpływa przede wszystkim styl życia, który wybieramy. Piękna wiosenna pogoda za oknem powinna zachęcać nas do zmiany stylu życia na zdrowszy i przede wszystkim aktywniejszy. Należy pamiętać, że **SZCZUPLI ŻYJĄ DŁUŻEJ**.

Czy ktoś kiedyś widział otyłego stulatka? Jak potwierdzają statystyki szczupli ludzie na ogół żyją dłużej. Nadwaga podwyższa stężenie cukru i lipidów we krwi, podnosi ciśnienie, przyczyniając się do rozwoju wielu chorób, z cukrzycą i chorobą wieńcową na czele. Należy również pamiętać, że nadwaga sprzyja również rozwojowi niektórych nowotworów. Dlatego - bez względu na wiek - warto podjąć walkę ze zbędnymi kilogramami. Bowiem statystycznie największą szansę na osiągnięcie sędziwego wieku mają osoby mieszczące się w dolnych granicach prawidłowej wagi.

MNIEJ ZNACZY ZDROWIEJ

Im mniej jemy (zwłaszcza dotyczy to osób w dojrzałym wieku) tym lepiej dla naszego organizmu. Zasada ta dotyczy oczywiście kaloryczności, a nie jakości pożywienia. Począwszy od 30 roku życia, przemiana materii powoli zwalnia, dlatego można tyć, jedząc tyle samo co kiedyś. Prawidłowo zbilansowana dieta powinna być nie tylko niskokaloryczna, ale też obfitować w owoce i warzywa. Wraz z nimi dostarczamy bowiem organizmowi przeciwutleniaczy - broni do walki z wolnymi rodnikami, które skutecznie bronią nasz organizm nie tylko przed chorobami związanymi z wiekiem (np. nowotwory) lecz również przed powstawaniem zmarszczek (argument ważny zwłaszcza dla kobiet). Należy pamiętać, iż najwyższą korzyść osiąga nasz organizm z jedzenia produktów naturalnych (tj. jak najmniej przetworzonych owoców i warzyw) - tabletki nie zastąpią zieleniny ani owoców.

STRES DODAJE LAT

W XXI wieku stres ma duży wpływ na uszczerbek na naszym zdrowiu oraz starzenie się organizmu. U naszych przodków włączał się w momencie zagrożenia i przygotowywał ich do walki lub ucieczki. Tak pozostało do dziś, choć zmieniły się zagrożenia: hormony stresu przyspieszają tętno, podnoszą ciśnienie krwi oraz poziom cukru. Brak sytuacji pozwalających na rozładowanie stresu pozostawia nasz organizm w stanie ciągłej mobilizacji. Trwale podwyższony poziom kortyzolu działa podobnie jak kuracja lekami sterydowymi z wszelkimi jego



działaniami niepożądanymi, tj. coraz cieńszą skórą, zanikiem mięśni, zwiększonym odkładaniem się tłuszczu, podwyższonym ciśnieniem krwi. W walce ze stresem pomagają optymistyczne nastawienie do życia (warto nad tym popracować) i własny sposób na odreagowanie. Warto zastanowić się, co nas odpręża i korzystać z tych technik w chwilach stresu.

RUCH JAKO NAJLEPSZY I NAJTAŃSZY KOSMETYK

Aktywność fizyczna obniża poziom wspomnianego wcześniej hormonu stresu tj. kortyzolu, powodując jednocześnie uwalnianie hormonów szczęścia - endorfin. Wzmacnia jednocześnie układ krwionośny i odporność naszego organizmu pomagając w zachowaniu szczupłej sylwetki. Minimalna (zalecana przez Europejski Kodeks Walki z Rakiem) dawka ruchu to pół godziny trzy razy w tygodniu. Warto jednak pamiętać o tym, iż im bardziej się zmęczymy tym korzyść dla naszego organizmu będzie większa. Ważne jest również to, iż przy pomocy lekarza można ustalić zakres ćwiczeń nawet dla osób z różnymi chorobami i w różnym wieku (np. osoby starsze, nawet z chorobami układu krążenia mogą w większości przypadków uprawiać nordic walking).



NIE PUSZCZAJ MŁODOŚCI Z DYMEM

Proces starzenia się naszego organizmu przyspiesza niewątpliwie palenie papierosów. Podczas palenia nie tylko inhalujemy siebie oraz otoczenie truciznami (odpowiedzialnymi za powstawanie nowotworów i chorób układu krążenia), ale również narażamy na inwazję wolnych rodników (dym papierosowy wzmacnia ich produkcję). Dlatego właśnie palacze wyglądają starzej, niż na to wskazują ich metryki.



Kolejnym wrogiem naszego młodzieńczego wyglądu są promienie słoneczne w małych dawkach niezbędne, w dużych pozostawiają na skórze ślady w postaci zmarszczek. Dlatego **ZE SŁOŃCA NALEŻY KORZYSTAĆ Z UMIAREM** pamiętając o ograniczeniu kontaktu w godzinach 11:00 -15:00 oraz ochronie skóry kosmetykami z filtrami UV.

Przygotowali:

Agnieszka Dyzmann-Sroka, Łukasz Szczepański
Zakład Epidemiologii i Profilaktyki Nowotworów