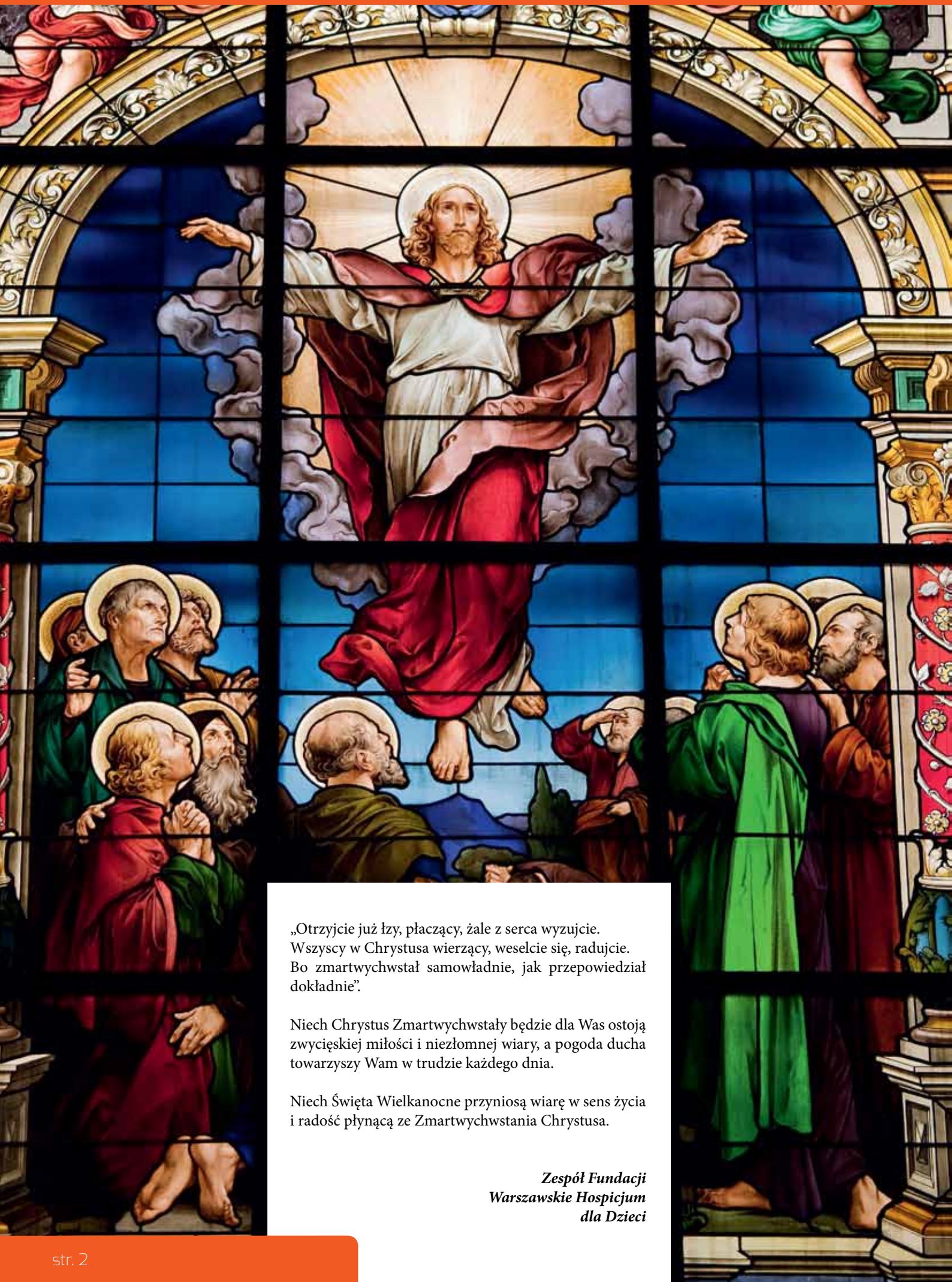
hospicjum

Fundacja Warszawskie Hospicjum dla Dzieci ● Kwartalnik bezpłatny ● nr 1 (79) marzec 2017 r.

W NUMERZE:

Przekaż 1% podatku, jeszcze zdążysz!



„Otrzyjcie już łzy, płaczący, żale z serca wyzujcie.
Wszyscy w Chrystusa wierzący, weselcie się, radujcie.
Bo zmartwychwstał samowładnie, jak przepowiedział dokładnie".

Niech Chrystus Zmartwychwstały będzie dla Was ostoją zwycięskiej miłości i niezłomnej wiary, a pogoda ducha towarzyszy Wam w trudzie każdego dnia.

Niech Święta Wielkanocne przyniosą wiarę w sens życia i radość płynącą ze Zmartwychwstania Chrystusa.

Zespół Fundacji
Warszawskie Hospicjum
dla Dzieci

Pomagamy dzięki Wam

Jak co roku, zwracamy się do Czytelników Informatora Hospicjum oraz do wszystkich osób, którym nie jest obojętny los nieuleczalnie chorych dzieci, z prośbą o przekazanie 1% podatku dochodowego na rzecz Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci.

Krótka chwila, którą poświęcą Państwo na wpisanie do formularza PIT numeru KRS naszej Fundacji (0000097123) i kwoty 1% podatku, pozwoli nam opiekować się nieuleczalnie chorymi dziećmi i ich rodzinami przez kolejny rok.

W 2016 r. dzięki środkom uzyskanym z 1% podatku, a także dzięki wpływającym przez cały rok darowiznom, mogliśmy zaopiekować się 50 ciężko chorymi dziećmi i ich rodzinami. Zapewniliśmy im nie tylko opiekę medyczną, ale także psychologiczną, socjalną i duchową. Dodatkowo, gdy tylko zachodziła taka potrzeba, przeprowadzaliśmy w miejscu zamieszkania chorych dzieci niezbędne remonty i prace adaptacyjne mające na celu zniesienie barier architektonicznych oraz likwidację czynników, które stanowiły zagrożenie dla zdrowia dzieci (np. brak wentylacji, wilgoć, zagrzybienie) i umożliwiały prowadzenie opieki w warunkach domowych.

Hospicjum w liczbach:

- W 2016 r. Warszawskie Hospicjum dla Dzieci opiekowało się 50 pacjentami przez łączną liczbę 10582 dni.
- Dojeżdżając samochodami do podopiecznych z Warszawy i okolic, przejechaliśmy 416 470 km.
- 38 wolontariuszy pomagało 21 pacjentom i ich rodzinom.

Żadne z podejmowanych przez nas działań na rzecz nieuleczalnie chorych dzieci, nie byłoby możliwe bez wsparcia płynącego od życzliwych osób, firm i instytucji. Oddając do Państwa rąk kolejny numer naszego kwartalnika, bardzo prosimy o przekazanie 1% podatku dochodowego Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci.

Wojciech Marciniak
Wiceprezes Zarządu
Fundacji WHD

Więcej informacji na temat prowadzonej przez nas działalności znajdą Państwo na naszej stronie internetowej www.hospicjum.waw.pl. Zachęcamy również do śledzenia naszego profilu na Facebooku: www.facebook.com/FundacjaWHD

Fundacja Warszawskie Hospicjum dla Dzieci
KRS: 0000097123

Spis treści

Od redakcji 3

NASI PODOPIECZNI 4
Maja Strzałkowska

NASI PODOPIECZNI 7
Anetka Basiak

KAMPANIA INFORMACYJNA 9
Kulisy kreacji

WOLONTARIAT 11
Wolontariusze WHD

GRUPA WSPARCIA 14
Zimowisko dziecięcej grupy wsparcia w żałobie

ŚWIATOWY DZIEŃ CHOREGO 17
Orędzie Papieskie

KURS DOSKONALĄCY 19
Opieka paliatywna w pediatrii

ŻYWIENIE W CIĄŻY 20
Wywiad z dr. Tomaszem Danglem

AKTUALNOŚCI 23
Umowa ze szpitalami

AKTUALNOŚCI 25
Dzieci dzieciom

AKTUALNOŚCI 27
Zajęcia fakultatywne dla studentów WUM

AKTUALNOŚCI 29
Budowa ośrodka szkoleniowego WHD

Zuch dziewczynka!

Maja była bardzo słaba po dwóch operacjach przeprowadzonych w krótkim czasie, ale nawet na chwilę nie poddała się. Pobyty w szpitalach, zabiegi operacyjne, badania… i opieka Hospicjum. O jej zmaganiach z nieuleczalną chorobą można napisać książkę, tak jak o pozostałych podopiecznych WHD.

Lekarz prowadzący twierdził, że ciąża przebiegała prawidłowo. Podczas jednej z wizyt pierwszy raz byliśmy zaniepokojeni zdrowiem naszej kruszynki. Nie można było ocenić serduszka, ale lekarz twierdził, że dziecko tak się ułożyło i dlatego nie można go zbadać. Zgodnie z zaleceniem wróciłam na badanie za kilka dni. Nasze obawy pogłębiły się, ponieważ dziecko znajdowało się w tej samej pozycji, co kilka dni wcześniej. Natychmiast zostałam skierowana na badanie echo serca płodu do Poradni USG przy ul. Agatowej.

Pani doktor, która przeprowadzała badanie, powiedziała, że ilość wód płodowych jest za mała. Zaleciła kontrolę u lekarza prowadzącego, by po kilku dniach ocenił i porównał, czy zaszły jakieś zmiany. Po kolejnej wizycie wydarzenia potoczyły się bardzo szybko. Następnego dnia znaleźliśmy się na oddziale patologii ciąży, a kolejnego dnia nasza córeczka przyszła na świat przez cesarskie cięcie. Zabieg był konieczny, ponieważ Maja mogłaby nie przeżyć następnej doby. Nasza kruszynka ważyła niewiele ponad kilogram. Leżała w inkubatorze podłączona do

Maja po urodzeniu

aparatury medycznej. Wśród kabelków i rurek, prawie nie było jej widać.

Oprócz niskiej wagi i niewydolności oddechowej, u naszej córeczki było wiele innych nieprawidłowości: rozszczep podniebienia miękkiego, głęboki niedosłuch, problemy ze wzrokiem, dysmorfia twarzy. Maja nie nauczyła się jeść z butelki jak koledzy i koleżanki wcześniaki z sąsiednich inkubatorów i musiała być karmiona przez sondę do żołądka. Domyślaliśmy się, że nasze maleństwo cierpi na chorobę genetyczną Po przeprowadzeniu badań genetycznych okazało się, że nasza córeczka ma trisomię IX chromosomu.

Po czterech miesiącach od urodzenia i pobytach w dwóch szpitalach, Majeczka przyjechała z nami do domu. To był cudowny i utęskniony dzień. Od tej pory uczyliśmy się samodzielnego funkcjonowania bez pomocy personelu medycznego.

Do szóstego miesiąca Maja była karmiona przez sondę do żołądka.

Odpoczynek po obiedzie

Kiedy osiągnęła odpowiednią masę ciała, trafiliśmy do Instytutu Matki i Dziecka w celu przeprowadzenia operacji rozszczepu podniebienia. To był kolejny ciężki etap w życiu naszej kochanej córeczki. Mai założono 40 szwów, a po operacji była podłączona do respiratora na oddziale intensywnej terapii. Mimo wszystko nasza pociecha była silna i dzielnie walczyła. Po operacji nauczyła się jeść łyżeczką, ale szybko męczyła się przy karmieniu. Prawie całe dnie mijały na jedzeniu, ale cieszyliśmy się, że nasza kruszynka nie potrzebuje już sondy, której tak bardzo nie lubiła.

Halo, z kim rozmawiam?

Po niespełna roku stan zdrowia naszej córki uległ pogorszeniu. Z każdym dniem jadła coraz mniej, aż pewnego dnia przestała otwierać buzię do karmienia. Trafiliśmy do szpitala przy ul. Działdowskiej. Po szczegółowych badaniach postawiono diagnozę. Maja miała refluks żołądkowo-przełykowy, który spowodował zmiany zapalne w przełyku. Jedzenie sprawiało naszej córeczce ogromny ból. Przewieziono nas do innego szpitala, gdzie zaplanowano operację antyrefluksową i założenie gastrostomii.

> *„Niestety po zabiegu nie wszystko przebiegło pomyślnie”.*

Przy pierwszej próbie podania jedzenia przez gastrostomię, Maja zagorączkowała i była bardzo osłabiona. Po długiej diagnostyce dowiedzieliśmy się, że nastąpiła perforacja przewodu pokarmowego i w związku z tym konieczna jest natychmiastowa reoperacja. Nasza córka dzielnie przeszła kolejny pobyt na oddziale intensywnej terapii.

Maja z ulubioną książeczką

Wkrótce okazało się, że karmienie Mai przez gastrostomię jest bardziej skomplikowane niż w przypadku innych dzieci. Żołądek nie chciał przyjmować porcji posiłków podawanych strzykawką. Reakcją na próby karmienia były silne objawy wegetatywne, pocenie, kasłanie, uciekanie oczek. Widzieliśmy, jak wiele wysiłku kosztuje to nasze dziecko, ale nikt nie wiedział, jak nam pomóc. Przyszedł czas powrotu do domu, a karmienie Mai było wciąż bardzo trudne i męczące.

„Cudowne miejsce i wyjątkowi ludzie".

Wtedy natknęliśmy się na wspaniałą instytucję – Fundację Warszawskie Hospicjum dla Dzieci, która objęła Maję i całą naszą rodzinę swoją opieką. Pracownicy WHD pomogli nam odnaleźć się we własnym domu i znaleźć sposób na bardzo skomplikowany wówczas proces karmienia Mai. Od początku opieki zaopatrzono nas w pompę żywieniową i zalecono karmienie córeczki przy jej pomocy, przez dostarczanie pokarmu z bardzo małą prędkością. Okazało się to jedyną i najtrafniejszą metodą przyjmowania posiłków przez Maję, z wyeliminowaniem jej cierpienia i wszelkich niedogodności. W taki sposób karmimy ją do dziś. Maja powolutku przybiera na wadze, a jedzenie nie sprawia jej bólu. Hospicjum zapewniło nam również niezbędny sprzęt medyczny: ssak, inhalator, filtr i jonizator powietrza, nawilżacz powietrza, asystor kaszlu, leżaczek do kąpieli.

Codziennie odbieramy telefon z zapytaniem co u Mai, jak się dziś czuje, czy wszystko w porządku, czy są jakieś problemy. Opieka WHD to gotowość do pomocy 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu, bez względu na to, czy jest dzień powszedni, niedziela czy święta. Brak słów, aby wyrazić uznanie i wdzięczność.

Dzięki Warszawskiemu Hospicjum dla Dzieci, które stało się nieodłączną częścią naszego życia, Maja wyzbyła się panicznego lęku, który wcześniej towarzyszył jej za każdym razem, gdy zbliżał się do niej ktoś obcy. Lęk, który odczuwała, wynikał ze złych wspomnień, częstych pobytów w szpitalach, nieprzyjemnych i sprawiających ból zabiegów (np. zakładanie venflonu). Maja bardzo lubi, gdy przyjeżdżają do niej ciocie i wujkowie z Hospicjum. Często demonstruje swoje zadowolenie minkami i gestami.

„Pracownicy WHD pomagają nam w rozwiązywaniu poważnych problemów i drobnych wątpliwości ".

Pragniemy gorąco podziękować i wyrazić ogromną wdzięczność całej załodze Warszawskiego Hospicjum dla Dzieci, za pomoc, opiekę oraz ogromne serce i ciepło okazywane każdego dnia. Dziękujemy bardzo naszej pielęgniarce Małgosi Morawskiej za troskę i za to, że kiedy tylko może, jest z nami. Zna już naszą Maję i rozumie każdy jej gest. Wielkie dzięki Małgosiu!

Dziękujemy również wszystkim pielęgniarkom, lekarzom, rehabilitantom, psychologom, pracownikom socjalnym, księdzu, jak również zespołowi Poradni Stomatologicznej „Uśmiech Malucha" za wyleczenie ząbków naszej córeczce.

Kochani, jesteście wspaniali i nie wyobrażamy sobie, że mogłoby was z nami nie być.

Rodzice Majeczki

Maja cierpi na trisomię chromosomu IX. Warszawskie Hospicjum dla Dzieci opiekuje się dziewczynką od lipca 2011 r.

Jak w dużej rodzinie

Kiedy nasza starsza córka miała roczek, zachorowała na zapalenie mózgu. Lekarze z CZD poinformowali nas, że Anetka nigdy nie wyzdrowieje. Wtedy po raz pierwszy usłyszeliśmy o Warszawskim Hospicjum dla Dzieci, ale jeszcze nie wiedzieliśmy, że Fundacja opiekuje się podopiecznymi w ich własnych domach.

Lata mijały, a nasze życie toczyło się między pobytami w szpitalu i pobytami w domu. Wiedzieliśmy, że Anetka nie będzie mówić ani chodzić. Zaakceptowaliśmy ten stan i nauczyliśmy się odczytywać jej nastrój z wyrazu twarzy. Mimo że córka rzadko się uśmiecha, potrafimy odróżnić, kiedy jest zadowolona a kiedy coś jej się nie podoba. Zawsze reaguje płaczem na ból.

Odpoczynek po rehabilitacji

Na przełomie 2014/2015 r. stan zdrowia Anetki znacznie się pogorszył. Przeszła kolejne zapalenie płuc z powikłaniami. Przeżyła, ale bałam się zabrać ją ze szpitala do domu. Wtedy kolejny raz usłyszeliśmy o WHD. Lekarz prowadzący przekonywał nas, że powrót do domu pod opiekę Hospicjum będzie najlepszym rozwiązaniem dla naszego dziecka.

Do szpitala przyjechali lekarz i pielęgniarka z Hospicjum. Bardzo dokładnie wytłumaczono mi zasady opieki nad dzieckiem w domu. Po wypisaniu ze szpitala zostaliśmy objęci opieką WHD, pod którą jesteśmy od dwóch lat. Nasze pierwsze wątpliwości okazały się niesłuszne, ponieważ kojarzyliśmy Hospicjum z miejscem, w którym szybko się

W oczekiwaniu na odwiedziny ulubionej pielęgniarki

umiera. WHD opiekuje się naszym dzieckiem przez całą dobę. Kiedy coś nas zaniepokoi, możemy zadzwonić do pielęgniarki.

Anetka cierpi na padaczkę lekooporną. Jest leczona przez dr. Artura Januszańca lekami na bazie marihuany leczniczej. Ataki są dużo łagodniejsze, a ich ilość zmniejszyła się o połowę w ciągu doby. Dr Tomasz Dangel opracował dla naszej córki specjalną dietę ketogenną.

> *„Jesteście dla nas bardzo ważni".*

W Hospicjum najważniejszy jest pacjent. Robi się dla niego wszystko, by złagodzić ból i poprawić samopoczucie. To nie „poczekalnia", ale godne życie w miłości, zrozumieniu i poczuciu bezpieczeństwa. Zespół WHD to grupa ludzi, którzy zajmują się nie tylko Anetką ale całą naszą rodziną. Młodsza córka uczestniczy w spotkaniach Grupy Wsparcia Rodzeństwa. Są to wyjścia do kina, teatru oraz wycieczki w czasie wakacji i ferii. W Grupie Wsparcia Asia poznała nowe koleżanki.

Gdy przychodzą cięższe chwile, możemy liczyć na pomoc psycholog Pauliny Kowackiej. Wsparcie duchowe otrzymujemy od ks. Dariusza Zająca, a pracownik socjalny pani Dorota Licau czuwa, żeby niczego nam nie brakowało. Opiekują się nami najlepsi lekarze i pielęgniarki. Nasza pielęgniarka Basia Ważny jest zawsze sumienna i pełna zapału, o wszystkim pamięta.

Rehabilitanci Michał Gromadziński i Robert Sobieszczuk zapewniają Anetce fizjoterapię. Mimo że córka nie lubi oklepywania, Michał zawsze sobie poradzi i wszystko obróci w żart.

Anetka z siostrą Asią

Muszę wspomnieć o naszych cudownych wolontariuszkach Dorocie i Agnieszce, które opiekują się Anetką, kiedy muszę wyjść z domu. Wnoszą ciepło, radość i serdeczność do naszego domu i rodziny. Podziwiamy je za odwagę i za to, że poświęcają swój czas drugiemu człowiekowi.

Życzymy całemu zespołowi WHD wytrwałości, siły, zdrowia oraz sukcesów w pracy. Dziękujemy, jesteście wspaniali.

Jadwiga i Adam Basiak

> *Nauczyłam się rozpoznawać nastroje Anetki*

Anetkę odwiedzam od dwóch lat. Przyjeżdżam nie tylko do dziewczynki, ale do całej rodziny, z którą bardzo się zaprzyjaźniłam. Kiedy wysiadam z samochodu, witają mnie wszystkie zwierzęta. Koty ocierają się o nogi, a pies podskakuje radośnie. W domu czeka na mnie uśmiechnięta Jadzia lub Adam – rodzice Anetki. Mamy czas na wspólną herbatę i chwilę rozmowy. Potem zostaję z Anetką, a rodzice mogą pojechać do sklepu, do lekarza albo zająć się gospodarstwem.

Wiem, kiedy jest zadowolona i kiedy jej coś dolega. Bardzo lubię śpiewać i często śpiewam Anetce. Cieszę się, że mogę choć trochę pomóc tej niezwykłej rodzinie.

Dorota Hoffman
Wolontariuszka WHD

Anetka cierpi na pozapalne uszkodzenie mózgu. Warszawskie Hospicjum dla Dzieci opiekuje się dziewczynką od marca 2015 r.

Kulisy kreacji

Przekaż 1% podatku Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci. Jeszcze zdążysz. Tak brzmi hasło tegorocznej kampanii zachęcającej do przekazania 1% podatku Fundacji WHD. O etapach powstawania spotu rozmawiamy z panem Piotrem Ciupińskim, pomysłodawcą kampanii oraz panem Marcinem Płodziszewskim, bohaterem spotu telewizyjnego.

Skąd pomysł na tak kontrastowe zestawienie postaci (dziecko – silny mężczyzna)?

Piotr Ciupiński, pomysłodawca kampanii: W dzisiejszym świecie bombardowanym informacjami, ciężko przebić się z przekazem. W tegorocznej kampanii zastosowaliśmy kilka kontrastowych zestawień: silny mężczyzna i maleńkie słabe dziecko, twardziel i bezbronna istota, jasna skóra dziecka i owłosiona, wytatuowana mężczyzny oraz ciemne tło i przejście do światła. Dzięki kontrastom mamy większą szansę na zdobycie uwagi odbiorców. Obraz, który oddziałuje na emocje, zostanie szybciej zauważony i zapamiętany.

Jaki był cel takiego zestawienia?

P.C.: Chcieliśmy przy pomocy kontrastów pokazać relację między słabym dzieckiem a archetypem silnego mężczyzny, który z jednej strony jest w stanie zaopiekować się bezbronną istotą, a z drugiej stoi na straży jej bezpieczeństwa i zdrowia. Widok kobiety z dzieckiem nikogo nie dziwi. Rozczulamy się, kiedy widzimy mężczyznę z dzieckiem, szczególnie twardziela z pozoru nieokazującego uczuć. Taki obraz wywołuje emocje i skłania do refleksji.

Piotr Ciupiński, pomysłodawca kampanii

Czy mężczyzna ma symbolizować nie mniej ważną w opiece nad dzieckiem rolę ojca?

P.C.: Silny mężczyzna ma symbolizować Hospicjum, które opiekuje się chorymi dziećmi, pomaga im i daje ciepło w tak trudnej sytuacji.

Jakie odczucia u odbiorców miała wywołać kampania?

P.C.: Tak jak w poprzednim spocie „Dzień Dziecka", chciałem uciec od pokazywania bólu i cierpienia. W kampaniach organizacji takich jak hospicja, często widzimy sprzęt medyczny i otoczenie szpitalne, które zazwyczaj wywołują u widza szok. Uważam, że efekt jest odwrotny do zamierzonego. Odbiorca ucieka wzrokiem od takich obrazów – jest to reakcja automatyczna i obronna.

Moim zamiarem było zaabsorbowanie uwagi oglądającego pewną historią – cisza na początku ma wyróżnić spot spośród innych krzykliwych spotów. Następnie odbiorca słyszy bicie serca i głos lektora. W pierwszej scenie widzi naszego bohatera z tyłu, z tatuażami i w chuście. Mężczyzna wygląda jak wojownik albo zawodnik sztuk walki. Po chwili, po obrocie kamery widz zauważa, że bohater spotu trzyma na rękach maleńkie dziecko z venflonem. Odbiorca jeszcze nie wie, o co chodzi. Obraz stopniowo nabiera dynamiki, kończąc głównym przesłaniem – prośbą o przekazanie 1% podatku. Mężczyzna do końca patrzy w kamerę, nawiązując kontakt wzrokowy z widzem.

Proszę opisać etapy powstawania spotu.

P.C.: Na początku szukamy pomysłu, jest burza mózgów i powstaje kilka wersji scenariusza. Jak już jest *big idea*, dopracowujemy szczegóły i zastanawiamy się nad układem scen. Następnie przedstawiamy pomysły klientowi, dyskutujemy i wybieramy jedną wersję.

Kolejnym etapem jest *casting*. Kandydaci odgrywają scenkę, a my równolegle dopracowujemy dialogi, tekst lektora i *storyboard* (seria obrazów i szkiców, będących wskazówkami przy filmowaniu dla reżyserów, scenografów, aktorów, operatorów i montażystów), szukamy rekwizytów i obiektu, w którym nakręcimy spot, wybieramy dzień zdjęciowy. To naprawdę duże wyzwanie. Kilkanaście osób (dźwiękowcy, reżyserzy, operatorzy, oświetleniowcy, rekwizytorzy, koordynator planu, wizażyści) musi ze sobą współpracować i zsynchronizować się do każdego ujęcia. Dubli jest bardzo dużo, dlatego jest to męczące. Najtrudniej pracuje się z małym dzieckiem, ponieważ trudno jest mu wytłumaczyć, że trzeba grać dalej mimo zmęczenia.

Nakręcony materiał trafia do postprodukcji (etap po zakończeniu zdjęć i nagrań dźwiękowych, trwający do momentu wykonania kopii emisyjnych filmu), gdzie dostosowuje się kolor, światło i klimat. Potem zostaje dograne tekstu lektora, dodanie plansz i to już koniec – mamy gotowy materiał emisyjny.

Czy jest Pan aktorem?

Marcin Płodziszewski, bohater spotu: Nie jestem zawodowym aktorem, chociaż czasem można mnie zobaczyć w różnych produkcjach. Zawodowo zajmuję się treningami personalnymi, a w wolnym czasie gram na gitarze w metalowym zespole ATERRA.

Czy trenuje Pan jakiś sport?

M.P.: Aktualnie ćwiczę tylko na siłowni, ale przez lata byłem związany również ze sztukami walki.

Jaki jest Pana stosunek do dzieci?

M.P.: Lubię dzieci, a one lubią mnie. Nie mam jeszcze swoich dzieci, ale bardzo lubię bawić się z nimi – szczególnie budować z klocków.

Czy słyszał Pan wcześniej o działalności Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci?

M.P.: Widziałem spoty i plakaty poprzednich kampanii, a moja koleżanka była wolontariuszką w Hospicjum, dlatego działalność tej Fundacji nie jest mi obca.

Jak Pan zareagował na propozycję zagrania w spocie Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci?

M.P.: Ucieszyłem się i jestem dumny, że wybrano właśnie mnie. Zawsze starałem się wspierać akcje charytatywne.

Jakie miał Pan odczucia w trakcie wykonywania zdjęć do spotu?

M.P.: Bardzo dobrze współpracowało mi się z najmłodszym aktorem oraz z całą ekipą. To piękna akcja i słuszny cel. Widziałem plakaty i spot. Uważam, że mają bardzo dobry przekaz i zwracają uwagę.

Marcin Płodziszewski, bohater spotu

Maciej Stachowicz i Grzegorz Łojewski

Potrzebni i spełnieni

Uśmiech i radość ale także chwile wzruszeń i rozstania – to emocje, które towarzyszą wolontariuszom Warszawskiego Hospicjum dla Dzieci. Jak sami twierdzą – wiele dają, ale jeszcze więcej otrzymują.

Wolontariat jest ważną częścią mojego życia. Umacnia moją wiarę, uczy pokory, optymizmu i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki niemu wiem, że najważniejsza jest rodzina, spędzanie czasu z bliskimi i bezwarunkowa miłość.

Dorota Kupiec-Prządka z Wiktorią Sierpińską i jej siostrą Weroniką

Za każdym razem pomagałam w inny sposób i uczyłam się czegoś nowego. Daję coś od siebie, ale o wiele więcej dostaję w zamian. Czuję się potrzebna i spełniona. Każde dziecko, dla którego mogłam być lub jestem ciocią, pozostanie na zawsze w moim sercu. Nie da się opisać radości i ciepła, które płyną z wolontariatu. Jest to bezcenne przeżycie, którego warto doświadczyć.

Dorota Kupiec-Prządka

Trudno jasno zdefiniować co właściwie robi wolontariusz w Hospicjum. Można powiedzieć, że robi wszystko, a czasami zupełnie nic – wystarczy, że po prostu jest. Bycie wolontariuszem to zaszczyt i zobowiązanie, to branie i dawanie. Wolontariusz powinien dać siebie, aby pomóc rodzinie i podopiecznemu. Można pomagać na wiele sposobów. W zamian otrzymuje się miłość, wdzięczność i głęboką naukę, która sprawia, że jest się lepszym człowiekiem.

Maciej Stachowicz

Wolontariat w Hospicjum to dla mnie realizacja najgłębszych potrzeb, wynikających z miłości do dzieci. Wyrazem tej miłości są konkretne działania. Co za to otrzymuję? Przede wszystkim szczęście i możliwość zajmowania się dziećmi, które są najwspanialszymi istotami i podmiotami bezwarunkowej miłości. Wolontariat w WHD to również radość ze spotkania z ich rodzinami i akceptacja mojej skromnej pomocy. Są też trudne chwile, rozstania, towarzyszący im ból i łzy. Ale to też

jest wymiar szczęścia, bo świadczy o tym, że po tylu trudach życia, nadal mam żywe serce. Życzę wszystkim, by w jakichkolwiek działaniach podejmowanych dla dobra innych, uzyskali tyle dobrego i tyle energii do życia.

Zofia Marnic

Agnieszka Grzesik

Krystyna Kowalówka
z Wiktorią Sierpińską

Moją pierwszą podopieczną była Helenka. Pamiętam, jak na klatce schodowej usłyszałam płacz dziecka. Kiedy wzięłam ją na ręce, przestała płakać i uśmiechnęła się, mimo że przechodziła infekcję i była tego dnia rozdrażniona. Trudno było pogodzić się z jej odejściem, ale wiem, że Helenka teraz czuwa nad nami. Kiedy miałam złamaną nogę, prosiłam ją jako aniołka o siłę i wytrwałość. Mimo urazu nogi, starałam się być aktywną wolontariuszką. Jeździłam do moich kolejnych podopiecznych Emilki i Wiktorii, poruszając się o kulach.

Emilka była podobna do Helenki. Często się uśmiechała, podawała rękę na przywitanie. Kiedy trafiłam do Wiktorii, dziewczynka była bardzo słaba i wymagała podawania tlenu. Pamiętam, jak obserwowałam każdy jej oddech, kiedy zostałam z nią sama.

Miałam jeszcze dwie podopieczne, którymi zajmowałam się krótko. Wolontariat daje mi dużo siły. Każde podziękowanie od rodziców nieuleczalnie chorych dzieci, jest dla mnie bardzo cenne.

Krystyna Kowalówka

Wolontariat, to bycie we właściwym miejscu i czasie z osobą i dla osoby, która potrzebuje naszego wsparcia, nie oczekując nic w zamian. Mimo że nie oczekiwałam niczego w zamian, otrzymałam bardzo dużo. Wolontariat w WHD stał się dla mnie lekcją pokory, doświadczeniem miłości i przyjaźni, pomógł przewartościować swoje życie. Wspominając zmarłych podopiecznych, uświadomiłam sobie, że towarzysząc Sandrze, Natalce, Karolowi, Przemkowi, Emilce i innym dzieciom, których imion już nie pamiętam, trzymałam za ręce świętych.

Agnieszka Grzesik

Jacek Filc-Nowakowski i Hubert Dunajewski

Jestem dojrzałym facetem, który wciąż próbuje widzieć świat jako miejsce bezpieczne i ciekawe. Czasem szukam wymówek czy usprawiedliwienia, gdy takim go nie dostrzegam. Wydaje mi się, że mam jeszcze dużo czasu, by cieszyć się życiem. Moi podopieczni z Hospicjum muszą cieszyć się szybciej i bardziej, nie mogą guzdrać się i mazgaić. Na tym polega nasza współpraca – mądrzę się, wymyślam sposoby jak ich rozweselić, a oni gdy mogą, po prostu cieszą się. To taki marokański targ: schodzone buty za kawałek skały z tajemniczą muszelką. Każdy dzieli się tym, co mu w duszy gra.

Jacek Filc-Nowakowski

Agnieszka Sochoń z Anetką Basiak i jej siostrą Asią

Zostałam wolontariuszką, ponieważ chciałam podarować swój wolny czas rodzinie, która z powodu przeciwności losu, ma go za mało. Okazało się, że wizyty w domu mojej ukochanej Anetki stały się bardzo ważną częścią mojego życia. Ludzie, których poznałam, podarowali mi miłość, dobro i ciepło, za które jestem wdzięczna każdego dnia. Dzięki wolontariatowi mam drugą rodzinę, którą bardzo kocham.

Agnieszka Sochoń

Wolontariatu w hospicjum dla dzieci trzeba się nauczyć. Większość osób wyobraża sobie, że pomoc w takim miejscu, to np. czytanie książek chorym dzieciom. Podopieczni WHD to najczęściej dzieci bez kontaktu słowno-logicznego. Jedną z wartości w niesieniu pomocy nieuleczalnie chorym dzieciom jest wspieranie rozwoju osobistego. Czy jest to w ogóle możliwe? Myślę, że tak.

Mirosław Dziekański

Podziwiam matki, które los doświadczył nieuleczalnie chorym dzieckiem. Jestem pod wrażeniem ich siły i determinacji w dążeniu do zapewnienia dziecku kolejnego dnia bez bólu i cierpienia. Często te kobiety są zdane tylko na siebie. Cieszę się, że mogę przejąć na kilka godzin opiekę nad ich chorym dzieckiem i pozwolić im na chwilę wytchnienia, kawę z koleżanką, randkę, kino czy oglądanie wystaw sklepowych. One tego bardzo potrzebują.

Chętnie spędzam czas ze zdrowym rodzeństwem podopiecznych WHD. Z przyjemnością lepię kotki z plasteliny, czytam bajki, chodzę na huśtawki, odrabiam lekcje. Gdyby nie pomoc i wsparcie Hospicjum, życie tych rodzin byłoby znacznie trudniejsze.

Agnieszka Jasieńczuk

Gdy zakładałem WHD, byłem ciekaw, kim będą wolontariusze, którzy podejmą w nim pracę. Przez minione 23 lata poznałem ich setki. Pamiętam oczywiście tylko niektóre osoby. Są „solą ziemi i światłem świata" (Mt 5, 13-16). Nasze logo jest herbem ich duchowej nobilitacji. Dla nich to powód do dumy, dla mnie – nadziei.

Tomasz Dangel

Czy wiesz że...

Wolontariusze WHD pomagają nie tylko w opiece nad chorymi dziećmi, ale również wspierają rodzinę w pracach domowych oraz pomagają rodzeństwu pacjentów w nauce.

Mirosław Dziekański i Martyna Zielińska

Wspomnienia, które pozostają w sercach

W dniach 11-19 lutego 2017 r. odbył się zimowy wyjazd Dziecięcej Grupy Wsparcia w Żałobie WHD. Czterech wychowawców i 22 młodych narciarzy – tych bardziej i tych mniej zaawansowanych, wyruszyło na podbój stoków Kotelnicy w Białce Tatrzańskiej.

Umiejętności narciarskie doskonaliliśmy pod okiem wykwalifikowanych instruktorów ze szkoły STOK. Oprócz jazdy na nartach, na liście atrakcji wyjazdu były również: kąpiel w gorących wodach termalnych, zwiedzanie Zakopanego oraz jazda na łyżwach na krytym lodowisku. Zimowe wieczory spędzaliśmy na wspólnych zabawach i grach, odbył się m.in. turniej par gry w piłkarzyki stołowe. Ku naszemu zaskoczeniu, w sportowej rywalizacji zwyciężyła para najmłodszych uczestników – Antek i Igor. Wszyscy uczestnicy wrócili cali, zdrowi a przede wszystkim szczęśliwi.

Antek i Jonatan na lodowisku

Stałym elementem spotkań i wyjazdów Dziecięcej Grupy Wsparcia w Żałobie są rozmowy o zmarłym rodzeństwie. Nie brakowało łez, ale również i wesołych wspomnień. Do grupy dołączyli nowi uczestnicy – rodzeństwo Olaf i Matylda.

W imieniu wychowawców Grupy dziękuję dzieciom za obecność w spotkaniach wyjazdowych, bo to dla nich tak się staramy, a największą nagrodą dla nas, są ich uśmiechnięte twarze. Ogromne podziękowania składamy również Zarządowi Fun-

dacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci za sfinansowanie ze środków Fundacji kolejnego zimowego wyjazdu. Zapraszamy na kolejne spotkania wszystkich członków naszej Grupy.

Michał Gromadziński
Wychowawca Dziecięcej Grupy Wsparcia w Żałobie

Wsparcie w trudnych chwilach.

Dziecięca Grupa Wsparcia w Żałobie pomaga mi w przeżywaniu żałoby i uświadamia, że nie jestem sama z tym problemem. Osoby, które jeżdżą z nami, dają sobie ogromną szansę na zrozumienie sensu życia, tego co się właściwie stało i jak sobie z tym poradzić. Wiele osób nie ma z kim porozmawiać i wyznać tego, co naprawdę czuje. Często nie mamy odwagi opowiedzieć tego innej osobie, która nie doświadczyła takiego bólu. Nie chcemy, żeby wyszło na jaw, że jesteśmy słabi albo wrażliwi. Jest to dla nas trudny czas, ale dzięki Grupie Wsparcia możemy go przeżyć mniej boleśnie albo nawet zabawnie. Czasami warto odłożyć na bok wszystkie przykrości i zmartwienia, by cieszyć

Magda Wyrzykowska

się szczęściem innej osoby. Taki jest właśnie cel naszej Grupy – uszczęśliwianie innych, pomoc oraz inne wartości, które się dla nas liczą.

Po stracie kogoś bliskiego każdy czuje pustkę w sercu i ból. Myślę, że kiedy my płaczemy, nasi bliscy zmarli są szczęśliwi, bo nie czują już bólu, nie chorują.

Magda Wyrzykowska (12 l.)

Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego.

Mam na imię Łucja. Od 6 lat uczestniczę w spotkaniach i wyjazdach Dziecięcej Grupy Wsparcia w Żałobie. Sądzę, że nazwa naszej Grupy jest bardzo celna, ponieważ otrzymujemy wsparcie nie tylko od opiekunów, ale głównie od siebie nawzajem. Dzięki temu nasze wspomnienia nie giną, tylko są w naszych sercach. Kiedyś bałam się, że po latach zapomnę o mojej siostrze Ani, ale teraz wiem, że tak się nie stanie.

Jestem pewna, że w naszej Grupie wcześniej czy później, każdy spotka bratnią duszę. Członkowie naszej grupy z czasem odchodzą, a my musimy pogodzić się z tym. Ja również muszę już opuścić Grupę, ale wierzę, że w Młodzieżowej Grupie Wsparcia w Żałobie znajdę wielu przyjaciół.

Moim celem była pomoc kolegom i koleżankom w uporaniu się z bólem po śmierci rodzeństwa. Nawet ci najtwardsi podczas rozmowy na trudne tematy potrafią uronić łezkę. Wiem, że na spotkaniach mogę powiedzieć wszystko, co mi leży na

Uczestnicy Grupy Wsparcia na Rynku w Chęcinach

Białe szaleństwo na stoku

Łucja Rychlik

sercu.
Nowi członkowie Grupy często myślą, że nasze wyjazdy to wycieczki ze zwiedzaniem, ale ja widzę podstawową różnicę. Dla tych, którzy są w Grupie od kilku lat, najważniejsze jest, aby być ze sobą, rozmawiać, śmiać się, ale też i płakać, a na innych wycieczkach tak nie jest.

Łucja Rychlik (16 l.)

Gdy dostaję zaproszenie na wyjazd, cieszę się, że spotkam się z przyjaciółmi.

Moja historia z Dziecięcą Grupą Wsparcia w Żałobie zaczęła się 4 lata temu. W tym czasie poznałam wiele nowych osób, zobaczyłam nowe miejsca, ale przede wszystkim bardziej pogodziłam się ze stratą moich dwóch braci. Nagle znalazłam odpowiedzi na pytania, które sobie zadawałam. Przy koleżankach i kolegach z Grupy nie wstydzę się płakać, opowiadać o chorobie i o śmierci mojego rodzeństwa.

Wiktoria Majsterek

Opiekunowie są dla nas wsparciem, ich mądre słowa na długo zostają w moim sercu. Mam nadzieję, że przez te 4 lata pomogłam nowym osobom. Mimo że ich rodzeństwo mogło chorować na coś innego, było z nimi dłużej albo krócej, wiem co oni czują. Mam nadzieję, że tak jak kiedyś starsi koledzy pomogli mnie pogodzić się ze stratą, tak ja pomogę nowym osobom. Bardzo dobrze czuję się w tej Grupie, bo to jedyni znajomi, którzy mnie rozumieją. Dzięki jednemu z naszych wychowawców zrozumiałam, że Patryś i Sewerynek zawsze będą ze mną.

Wiktoria Majsterek (12 l.)

Czy wiesz że...

W 2016 r. odbyło się 6 wyjazdowych spotkań Dziecięcej Grupy Wsparcia w Żałobie.

Orędzie Papieża Franciszka na XXV Światowy Dzień Chorego 2017 r.

Drodzy Bracia i Siostry!

11 lutego przyszłego roku będzie obchodzony w całym Kościele, a zwłaszcza w Lourdes, XXV Światowy Dzień Chorego, na temat: *„Zdumienie tym, czego dokonuje Bóg: «wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny» (Łk 1,49)”*. Ustanowiony przez mojego poprzednika św. Jana Pawła II w 1992 roku i obchodzony po raz pierwszy właśnie w Lourdes 11 lutego 1993 roku, dzień ten jest okazją do zwrócenia szczególnej uwagi na sytuację chorych, a ogólniej rzecz biorąc cierpiących. Jednocześnie zachęca tych, którzy poświęcają się na ich rzecz, począwszy od ich rodzin, pracowników służby zdrowia i wolontariuszy, do dziękowania za otrzymane od Pana powołanie towarzyszenia chorym braciom. Ponadto obchody te odnawiają w Kościele dynamikę duchową, aby coraz lepiej wypełniać tę zasadniczą część jego misji, która obejmuje posługę ostatnim, chorym, cierpiącym, wykluczonym i usuwanym na margines (por. JAN PAWEŁ II, Motu proprio, *Dolentium hominum*, 11 luty 1985, 1). Z pewnością czas modlitwy, liturgii eucharystycznej i namaszczenia chorych, dzielenie się z chorymi a także pogłębienie wiedzy bioetycznej i teologiczno-pastoralnej, które będą miały miejsce w tych dniach w Lourdes wniosą nowy ważny wkład w tę posługę.

> *„Zdumienie tym, czego dokonuje Bóg: «wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny» (Łk 1,49)”.*

Już teraz, stając duchowo w Grocie Massabielskiej przed wizerunkiem Niepokalanej Dziewicy, w której *Wszechmocny dokonał wielkich rzeczy* dla odkupienia ludzkości, pragnę wyrazić moją bliskość względem was wszystkich, bracia i siostry, którzy przeżywacie doświadczenie cierpienia oraz wobec waszych rodzin. Pragnę też wyrazić moje uznanie dla tych wszystkich, którzy w różnych funkcjach i we wszystkich placówkach służby zdrowia na całym świecie kompetentnie, odpowiedzialnie i z poświęceniem działają, by wam ulżyć, uleczyć was i zapewnić wam codzienne dobre samopoczucie. Chciałbym was wszystkich chorych,

cierpiących, lekarzy, pielęgniarki, członków rodzin, wolontariuszy zachęcić do kontemplowania w Maryi, *Uzdrowieniu Chorych*, tej, która zapewnia czułość Boga wobec każdego człowieka i wzór powierzenia się Jego woli, a także do znajdowania zawsze w wierze karmiącej się Słowem Bożym i sakramentami mocy, by miłować Boga i braci, również w doświadczeniu choroby.

Podobnie jak na świętą Bernadetę, spogląda na nas Maryja. Pokorna dziewczyna z Lourdes opowiadała, że Dziewica, którą nazwała „Piękną Panią", spojrzała na nią, tak jak się patrzy na osobę. Te proste słowa opisują pełnię relacji. Bernadeta uboga, niepiśmienna i chora czuje, że Maryja spogląda na nią jako na osobę. Piękna Pani mówi do niej z wielkim szacunkiem, bez politowania. Przypomina to nam, że każdy chory jest i pozostaje istotą ludzką i musi być traktowany jako taka. Ludzie chorzy, podobnie jak osoby niepełnosprawne, nawet bardzo poważnie, posiadają swoją niezbywalną godność i swoją misję w życiu i nigdy nie mogą stawać się jedynie przedmiotami, nawet jeśli czasami mogą się wydawać jedynie biernymi, choć w rzeczywistości nigdy tak nie jest.

Bernadeta po pobycie w grocie, dzięki modlitwie przekształciła swoją kruchość we wsparcie dla innych, dzięki miłości stała się zdolna do ubogacenia swego bliźniego, a przede wszystkim poświęciła swoje życie dla zbawienia ludzkości. Fakt, że Piękna Pani poprosiła ją, aby modliła się za grzeszników przypomina nam, że chorzy, cierpiący noszą w sobie nie tylko pragnienie uleczenia, ale także przeżywania po chrześcijańsku swego życia, dochodząc do oddawania go jako autentyczni uczniowie-misjonarze Chrystusa. Maryja dała Bernadecie powołanie służenia chorym i wezwała ją do tego, by stała się siostrą miłosierdzia, do misji którą wyraża Ona w stopniu tak wzniosłym, by stać się wzorem, do którego może się odnieść każdy pracownik służby zdrowia. Prośmy zatem Niepokalane Poczęcie o łaskę, byśmy umieli zawsze odnosić się do chorego jak do osoby, która z pewnością potrzebuje pomocy, czasami nawet w rzeczach najbardziej elementarnych, ale która nosi w sobie swój dar, którym powinna dzielić się z innymi.

Spojrzenie Maryi, *Pocieszycielki strapionych*, rozświetla oblicze Kościoła w jego codziennym zaangażowaniu na rzecz potrzebujących i cierpiących. Cenne owoce tej troski Kościoła dla świata cierpienia i choroby są powodem do dziękczynienia Panu Jezusowi, który stał się solidarny z nami, będąc posłusznym woli Ojca, aż do śmierci na krzyżu, aby ludzkość została odkupiona. Solidarność Chrystusa, Syna Bożego narodzonego z Maryi, jest wyrazem miłosiernej wszechmocy Boga, która przejawia się w naszym życiu - szczególnie gdy jest ono kruche, zranione, upokorzone, usunięte na margines, naznaczone cierpieniem – zaszczepiając w nim moc nadziei, która nas podnosi i wspiera.

Tak wiele bogactwa humanizmu i wiary nie może zostać zmarnowane, lecz powinno nam raczej pomóc w zmierzeniu się z naszymi ludzkimi słabościami, a jednocześnie z wyzwaniami istniejącymi w dziedzinie opieki zdrowotnej i technologii. Z okazji Światowego Dnia Chorego możemy odnaleźć nowy impuls, aby przyczynić się do upowszechnienia kultury szacunku dla życia, zdrowia i środowiska; nowy impuls do walki o poszanowanie integralności i godności osoby, w tym poprzez właściwe podejście do kwestii bioetycznych, ochrony najsłabszych i troski o środowisko naturalne.

Z okazji XXV Światowy Dzień Chorego ponawiam moją modlitewną solidarność i poparcie dla lekarzy, pielęgniarek, wolontariuszy i wszystkich mężczyzn i kobiet konsekrowanych zaangażowanych w posługę chorym i cierpiącym; dla instytucji kościelnych i świeckich, które działają w tym obszarze; a także dla rodzin, które z miłością opiekują się swoimi chorymi krewnymi. Wszystkim życzę, aby byli zawsze radosnymi znakami obecności i miłości Boga, naśladując wspaniałe świadectwo tak wielu przyjaciół i przyjaciółek Boga, wśród których wspomnę św. Jana Bożego i św. Kamila de Lellis, patronów szpitali i pracowników służby zdrowia, a także świętą Matkę Teresę z Kalkuty, misjonarkę czułości Boga.

Bracia i siostry, wszyscy chorzy, pracownicy służby zdrowia i wolontariusze, razem wznieśmy naszą modlitwę do Maryi, aby Jej macierzyńskie wstawiennictwo wspierało i towarzyszyło naszej wierze i wyjednało nam u Chrystusa, Jej Syna, nadzieję na drodze uzdrowienia i zdrowia, poczucie braterstwa i odpowiedzialności, zaangażowania na rzecz integralnego rozwoju człowieka oraz radość wdzięczności, za każdym razem, kiedy zaskakuje nas Swoją wiernością i miłosierdziem.

Maryjo, nasza Matko,
która w Chrystusie
przygarniasz każdego z nas
jako dziecko,
podtrzymuj ufne oczekiwanie
naszych serc,
spiesz nam z pomocą w naszych
chorobach i cierpieniach,
Prowadź nas do Chrystusa, Twojego
Syna a naszego Brata,
i pomóż nam powierzyć się Ojcu,
który dokonuje wielkich rzeczy.

Zapewniam was wszystkich o mojej stałej pamięci w modlitwie i z serca udzielam wam Apostolskiego Błogosławieństwa.

Watykan, 8 grudnia 2016, w święto Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny

Franciszek

Czy wiesz że...

W 2016 r. w Światowym Dniu Chorego Fundację Warszawskie Hospicjum dla Dzieci odwiedziła Małżonka Prezydenta RP Pani Agata Kornhauser-Duda.

Opieka paliatywna w pediatrii

14 stycznia 2016 r. zakończyły się zajęcia VI edycji kursu doskonalącego dla lekarzy „Opieka paliatywna w pediatrii". W wykładach styczniowych wzięło udział wzięło udział 17 lekarzy, głównie pediatrów.

Kurs obejmuje 16 godzin wykładów, jest bezpłatny, a za udział w nim przysługuje lekarzowi 12 punktów edukacyjnych.

Kurs finansowany jest ze środków Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci w ramach jej działalności statutowej.

Czy wiesz że...

W 6 edycjach kursu uczestniczyło łącznie 133 lekarzy z całej Polski. 7 edycja kursu odbędzie się w marcu 2017 r.

W trakcie kursu lekarze pediatrzy otrzymują wiedzę z zakresu opieki paliatywnej

Najlepsza dieta dla Polek według lekarza

W Polsce tylko 50 procent. kobiet ma prawidłową masę ciała. Zbyt dużą 46 procent, a zbyt niską 4 procent – mówi nam dr Tomasz Dangel. Twórca Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci opowiada o diecie, która ma według niego zapewnić zdrowie kobietom, również tym w ciąży i ich dzieciom. Mówi też o kontrowersyjnej diecie doktora Kwaśniewskiego. Zapewnia, że jest zdrowa i może pomóc w odchudzaniu.

Z dr T. Danglem rozmawia Ewa Kaleta z portalu www.kobieta.wp.pl

Każdy dziś ma teorię na temat odżywiania. A już szczególnie na temat odżywiania kobiet w ciąży. Jaka jest pana teoria?

Teoria, wprawdzie nie moja, ale trafiająca mi do przekonania, mówi, że nadmiar węglowodanów jest szkodliwy. Powoduje między innymi otyłość i cukrzycę ciążową. Dlatego w mojej książce koncentruję się na określeniu optymalnego zapotrzebowania na glukozę w ciąży – przez matkę, płód i łożysko – w poszczególnych trymestrach. Jest to punkt wyjścia do dalszych rozważań żywieniowych. Bardziej jednak od teorii interesuje mnie praktyka – jak zapewnić zdrowie kobiecie i dziecku? Jak przekazać wiedzę kolejnym pokoleniom?

Jakie są najczęstsze błędy popełniane przez kobiety i jakie mogą mieć konsekwencje?

W Polsce tylko 50 procent kobiet ma prawidłową masę ciała. Zbyt dużą 46 procent, a zbyt niską 4 procent Najczęstszą przyczyną otyłości jest nadmiar węglowodanów w diecie, szczególnie fruktozy. Widać to szczególnie drastycznie w społeczeństwie USA, w którym aż 71 procent ludzi ma zbyt wysoką masę ciała. Niestety oficjalne wytyczne żywieniowe propagowane w Polsce pochodzą właśnie z USA. Wkrótce upodobnimy się do tamtego społeczeństwa ze wszystkim negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Najczęstszymi błędami są: bezkrytyczne przyjmowanie tych wytycznych, uleganie reklamie przemysłu spożywczego oraz własnemu uzależnieniu od produktów zawierających cukier i mąkę. Według GUS w 2014 roku przeciętne dzienne spożycie węglowodanów na jedną osobę, zawartych wyłącznie w ziarnach zbóż, cukrze, ziemniakach i piwie, wynosiło w Polsce 381 g. Konsekwencje otyłości w ciąży są tragiczne i obejmują: wcześniactwo, cukrzycę ciążową, makrosomię (zbyt duża masa noworodka), nadciśnienie tętnicze i stan przedrzucawkowy (zatrucie ciążowe). Ponadto nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko rozwoju nowotworów. Duża otyłość czasem uniemożliwia wykonanie badania USG serca płodu.

A konkretnie. Ile to za dużo węglowodanów?

Kobieta przed ciążą i w czasie pierwszego trymestru ciąży pojedynczej powinna przyjmować ok. 40-50 g węglowodanów dziennie. Jest to równowartość na przykład 70 g kaszy gryczanej, 65 g ryżu (przed ugotowaniem) albo 275 g ziemniaków. Później zapotrzebowanie na węglowodany stopniowo wzrasta, proporcjonalnie do rozwoju dziecka. Nie zalecam spożywania produktów zawierających cukier i mąkę. To one głównie rujnują nasze zdrowie. Zawarty w mące gluten powoduje nieszczelność błony śluzowej jelit, co prowadzi do wielu chorób, określanych potocznie jako cywilizacyjne lub nieuleczalne. Nie należy spożywać większości olejów roślinnych, ponieważ utleniają się i stają toksyczne. Nie polecam ryb z powodu zawartej w nich rtęci. Należy unikać żywności przetworzonej przemysłowo, szczególnie tej, która się nie psuje.

Powiedział pan, że żywienie to temat kontrowersyjny? Co pan ma na myśli?

Istnieje niezgodność poglądów dotycząca podstawowych zasad. Głównym problemem są nieprawdziwe teorie dotyczące rzekomej szkodliwości nasyconych tłuszczów zwierzęcych i roślinnych. Ludzi straszy się cholesterolem i miażdżycą. Nawet niektórzy lekarze w to wierzą. Najwięcej kontrowersji wzbudza jednak stosowanie dużych dawek jodu, ponieważ istnieje pogląd, że „nadmiar" jodu zwiększa ryzyko autoimmunizacyjnych chorób tarczycy (z czym ja się nie zgadzam i wyjaśniam to w książce). Ludzie, którzy propagują żywienie niskowęglowodanowe, są w Polsce niesprawiedliwie krytykowani i szykanowani. Spotkało to w naszym kraju szczególnie drastycznie dr. Jana Kwaśniewskiego. Mnie uniemożliwiono prowadzenie badań nad dietą niskowęglowodanową u dzieci.

Dieta doktora Kwaśniewskiego może pomóc w odchudzaniu? Przecież, żeby schudnąć, wszyscy radzą jeść warzywa i unikać tłustego mięsa. No i ta dieta przez niektórych uznana jest właśnie za bardzo kontrowersyjną.

Opracowana przez dr. Jana Kwaśniewskiego dieta niskowęglowodanowa, oparta na zwierzęcym białku i tłuszczu, zapewnia zdrowie. Widziałem to na własne oczy w czasie szkolenia w ośrodku stosującym tę dietę u ciężko chorych ludzi. Potem zdawałem egzamin przed dr. Kwaśniewskim i otrzymałem certyfikat. Sam żywię się w ten sposób od 2003 roku. Zachowanie prawidłowej masy ciała jest tylko widoczną oznaką zdrowia. Człowiek odżywiający się dobrym tłuszczem i białkiem nie jest głodny, więc zjada tylko to, co jest mu rzeczywiście potrzebne. Nie musi się objadać, jak osoby mające napady głodu z powodu wahań poziomów glukozy i insuliny we krwi. Unikanie tłustego mięsa jest szkodliwym dla zdrowia przesądem. Jeżeli ktoś jest przeciwny zabijaniu zwierząt, może spożywać jaja i produkty pochodzące z mleka - ser, śmietanę, masło. Warzywa można jeść w niewielkich ilościach, nie mogą one jednak stanowić podstawy diety.

A co pan myśli o suplementach? Apteki pękają w szwach od witamin dla przyszłych mam.

Konieczna jest suplementacja witaminami C i D. O ile witaminę C w dużych dawkach można teoretycznie dostarczyć w produktach naturalnych, na przykład soku z owoców dzikiej róży (jest to jednak w praktyce zbyt kosztowne), to dużych dawek witaminy D nie można uzyskać z produktów naturalnych, na przykład z tranu. Możliwe jest uzyskanie jej przez naświetlanie skóry promieniami UVB (295-300 nm), najlepiej opalając się na słońcu. Niestety w Polsce opalanie jest efektywne tylko przez ok. 3,5 miesiąca w roku. Z tego powodu najłatwiejszym sposobem jest przyjmowanie jej w kroplach zawierających odpowiednio wysoką dawkę.

Kwasy omega-3 można przyjmować na przykład w tranie, chociaż nie każdy to lubi. Osobnym zagadnieniem jest suplementacja kwasem foliowym. W populacji polskich kobiet występują różne typy genetyczne, które różnią się pod względem metabolizmu kwasu foliowego. Istotne jest ustalenie, które z nich wymagają suplementacji, jakim preparatem, w jakiej dawce i jakim okresie czasu. Nie jestem zwolennikiem wysyłania kobiet w ciąży do aptek po suplementy, nie dając im szczegółowych wskazówek. Owszem, potrzeba suplementacji istnieje, dotyczy jednak wyłącznie niezbędnych substancji, których nie można uzyskać w dostępnych naturalnych produktach spożywczych, na przykład dobrym tłuszczu zwierzęcym.

Jaką dietę poleciłby pan dorosłym kobietom, które nie są w ciąży?

Opracowałem wskazówki żywieniowe dla kobiet, które chcą przygotować się do ciąży. Zalecenia te mogą być wprowadzone przez wszystkie kobiety, które chcą być zdrowe. Ciąża to tylko egzamin ze zdrowia.

Czy może pan zdradzić jedną wskazówkę dla naszych czytelniczek?

Jeżeli miałbym wskazać najlepszy produkt, to wybrałbym żółtka ekologicznych jaj – mają optymalny skład (brakuje w nich tylko witaminy C). Nie mam jednej złotej rady. Może tylko taką, żeby dużo czytać na ten temat i kierować się własnym instynktem. Kobiety, podobno w odróżnieniu od mężczyzn, posiadają intuicję. Miłość matki do dziecka powinna wyrażać się w okresie poprzedzającym ciążę i w czasie jej trwania – właśnie dobrym odżywianiem. Potem, w okresie karmienia piersią, oczywiście też. Dobra matka powinna dbać przede wszystkim o siebie, wtedy jej dziecko będzie zdrowe.

Czy dieta zmienia się wraz z czasami, w których żyjemy?

Niestety tak. Tradycyjne sposoby żywienia, zanim człowiek zaczął niszczyć i zatruwać środowisko, zapewniały zdrowie. Dzisiaj niektórzy ludzie rekonstruują i stosują tzw. dietę paleo. Krytycznym dla stanu zdrowia mieszkańców Europy wydarzeniem było sprowadzenie z Ameryki cukru, który szczególnie w rafinowanej formie jest silnie uzależniającą trucizną. Kolejnym samobójczym etapem była chemizacja hodowli roślin i zwierząt. Tragiczne

w skutkach okazało się wprowadzenie margaryny i innych toksycznych olejów roślinnych. Wreszcie zatrucie ryb i innych organizmów morskich rtęcią i innymi szkodliwymi dla człowieka substancjami.

Obecnie nawet osoby, które stać na żywność ekologiczną, są narażone na trucizny zatruwające powietrze i wodę, na przykład aluminium i rtęć. W dzisiejszych czasach zachowanie zdrowia wymaga zdobycia wiedzy, która nie jest wykładana na uniwersytetach medycznych. System żywienia i suplementacji, który proponuję, sam stosuję od wielu lat i jestem zdrowy, mimo że mam już 63 lata. Oceniam, że w naszej populacji osób zdrowych jest ok. 20 procent. Bardzo przyjemnie jest być zdrowym. Polecam.

Kiedy wchodzi pan do supermarketu, musi pan się denerwować. Czego brakuje na sklepowych półkach?

Bardzo rzadko tam bywam. Czasem kupuję w supermarkecie awokado, cytryny lub mrożone czarne porzeczki. Nie kupuję ani nie jem żywności przetworzonej przemysłowo. Wolałbym, żeby Polacy sami produkowali żywność lub kupowali ją na targu bezpośrednio od drobnych hodowców. Przecież jeszcze nie tak dawno, w czasie stanu wojennego, tak robiliśmy. Gdy jestem w supermarkecie, szczególnie stojąc w kolejce do kasy, lubię obserwować wygląd ludzi i zawartość ich wózków. Wtedy wiem, co jedzą, jakie skutki to wywołuje i na co zachorują.

Książkę doktora Tomasza Dangla „Żywienie niskowęglowodanowe i suplementacja w ciąży" można kupić w Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci albo zamówić przez stronę www.tomaszdangel.pl

Minister Zdrowia
Konstanty Radziwiłł

Warszawa, 23 [illegible] 2016

IK 801687

Pan
dr Tomasz Dangel
Fundacja Warszawskie Hospicjum dla Dzieci

Szanowny Panie Doktorze,

pragnę serdecznie podziękować za nadesłanie bardzo interesującej publikacji pt.: „Żywienie niskowęglowodanowe i suplementacja w ciąży".

Proszę przyjąć szczere gratulacje i wyrazy uznania za podjęcie ciekawej inicjatywy wydania książki, która jest cennym źródłem informacji, na temat zagrożeń dietetycznych i środowiskowych w kontekście zdrowia kobiet w ciąży.

Atrakcyjne edytorsko publikacja stanowią niezwykle cenny wkład w przekazywanie aktualnej i rzetelnej wiedzy na temat zapotrzebowania na konkretne składniki żywnościowe w zależności od zawansowania ciąży, a nawet aktywności fizycznej. Żywię przekonanie, że przesłana publikacja, okaże się pomocna również w pracach Ministerstwa.

Wraz z podziękowaniami przesyłam na ręce Szanownego Pana życzenia zdrowia oraz wszelkiej pomyślności.

Z poważaniem

Konstanty Radziwiłł

Ministerstwo Zdrowia
ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa

Telefon: (22) 634 96 00
e-mail: [illegible]
www.mz.gov.pl

Czy wiesz że...

Książka „Żywienie niskowęglowodanowe i supklementacja w ciąży" jest skierowana m. in. do przyszłych mam, które chciałyby pogłębić swoją wiedzę dotyczącą przygotowania do ciąży.

Prof. Joanna Szymkiewicz-Dangel podczas badania w Poradni USG Agatowa

Współpraca z warszawskimi szpitalami

W 2016 r. Fundacja Warszawskie Hospicjum dla Dzieci podpisała nowe porozumienia o współpracy z czterema warszawskimi szpitalami: Szpitalem Specjalistycznym „Inflancka", Szpitalem „Solec", Szpitalem Specjalistycznym im. św. Rodziny oraz Szpitalem Praskim p.w. Przemienienia Pańskiego. Współpraca ma na celu stworzenie rodzicom nieuleczalnie chorych dzieci łatwiejszego dostępu do prenatalnych konsultacji psychologów Fundacji WHD.

Agnieszka Chmiel-Baranowska, psycholog WHD i Hospicjum Perinatalnego

Na mocy porozumienia dyrektorzy szpitali zobowiązali się, że obejmą szczególną opieką pacjentki poradni ginekologiczno-położniczych oraz oddziałów ginekologii i położnictwa ich szpitala, u których nienarodzonego dziecka badania prenatalne lub inne przesłanki medyczne wskazują na duże prawdopodobieństwo ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia płodu albo nieuleczalnej choroby zagrażającej jego życiu. W przypadku stwierdzenia przez lekarza prowadzącego konieczności przeprowadzenia prenatalnej konsultacji psychologicznej, pacjentki zostaną skierowane do Fundacji WHD ze skierowaniem od lekarza prowadzącego, po uprzednim umówieniu telefonicznym. Jeśli nieuleczalna choroba zostanie wykryta na oddziale neonatologicznym po urodzeniu dziecka i zajdzie potrzeba objęcia go pediatryczną domową opieką paliatywną, personel WHD zostanie zaproszony na oddział neonatologii w celu spotkania się z rodzicami, omówienia z nimi zasad opieki paliatywnej i zakresu specjalistycznej pomocy.

Paulina Kowacka, psycholog WHD i Hospicjum Perinatalnego

Marcin Kałużyński, psycholog WHD i Hospicjum Perinatalnego

Podczas spotkań z psychologami rodzice, którzy dowiedzieli się o niepomyślnej diagnozie u nienarodzonego dziecka, otrzymują wsparcie oraz informacje. Psycholodzy omawiają zasady perinatalnej opieki paliatywnej jako alternatywy dla aborcji i intensywnej terapii. Rozmowa odbywa się w atmosferze akceptacji decyzji podejmowanych przez rodziców.

W 2016 r. psycholodzy WHD przeprowadzili: 42 konsultacje z pacjentkami Szpitala Bielańskiego im. ks. Jerzego Popiełuszki, 17 z pacjentkami Instytutu Matki i Dziecka, 5 z pacjentkami Szpitala Klinicznego im. Księżnej Anny Mazowieckiej, 2 z pacjentkami Szpitala Specjalistycznego im św. Zofii i 2 z pacjentkami Centrum Zdrowia Dziecka, 1 z pacjentką Szpitala Klinicznego im. Dzieciątka Jezus i 1 z pacjentką Zakładu Genetyki Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Marcin Kałużyński
Psycholog WHD

Czy wiesz że...

W 2016 r. w ramach działalności Hospicjum Perinatalnego przeprowadzono 389 konsultacji psychologicznych.

WHD od lat zabiega o objęcie opieką psychologiczną rodziców z niepomyslną diagnozą płodu.
Na zdjęciu A. Chmiel-Baranowska i prof. J. Szymkiewicz -Dangel w trakcie prelekcji.

Goście z Primusa w siedzibie Fundacji WHD

Dzieci dzieciom

Primusowy Dar Serca

Każdego roku w okresie Świąt Bożego Narodzenia uczniowie Szkół Fundacji Primus przeprowadzają charytatywną akcję „Primusowy Dar Serca".

Dzieci i młodzież rezygnują z klasowych zabaw mikołajkowych, a zaoszczędzone w ten sposób pieniądze przeznaczają na szczytny cel. W szkołach organizowane są świąteczne kiermasze z własnoręcznie wykonanymi przez uczniów świątecznymi ozdobami i domowymi wypiekami.

7 lutego 2017 r. przedstawiciele samorządów uczniowskich Szkół Fundacji Primus odwiedzili naszą Fundację, aby przekazać zebrane podczas akcji środki. W tym roku kwota darowizny wyniosła 11 658 zł.

Z gośćmi spotkał się wiceprezes Fundacji WHD Wojciech Marciniak, który opowiedział o pracy Hospicjum i odpowiedział na pytania dotyczące działalności Hospicjum.

Pamiątkowy dyplom

Serdecznie dziękujemy za udzielone wsparcie i bardzo miłe odwiedziny.

Małgorzata Rylska
Fundacja WHD

Czy wiesz że...

Fundacja Primus wspiera WHD od 11 lat.

Świąteczne dary od dzieci

W niedzielę 11 grudnia 2016 r. odbył się świąteczny kiermasz, zorganizowany przez uczniów Prywatnej Szkoły Podstawowej i Gimnazjum im. Cecylii Plater-Zyberkówny w Warszawie. Pieniądze zebrane podczas kiermaszu, uczniowie przekazali na rzecz podopiecznych Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci.

Organizatorzy kiermaszu - dzieci ze szkoły im. Cecylii Plater-Zyberkówny

W mojej szkole istnieje tradycja organizowania corocznych kiermaszów świątecznych. Są to bożonarodzeniowe spotkania uczniów, nauczycieli, rodziców i sympatyków szkoły.

Pieniądze zebrane w trakcie kiermaszu przekazywane są fundacji, którą co roku wybierają uczniowie. Każda klasa typuje jedną fundację, a następnie prezentuje jej działalność na apelu szkolnym. Potem odbywa się głosowanie z udziałem wszystkich uczniów. Moja klasa oraz dwie inne przedstawiły dorobek Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci. Nasza propozycja zdobyła najwięcej głosów. Moja klasa miała udekorować stołówkę, w której została zaaranżowana kawiarenka. Klasa V, do której chodzi moja siostra, miała za zadanie zaopatrzyć kawiarenkę w naczynia i sztućce.

„Uczniom wyznaczono różne zadania, aby usprawnić organizację wydarzenia”.

Rodzice uczniów i nauczyciele występowali w koncercie życzeń, podczas którego śpiewali piosenki z dedykacjami. Przynosili również słone i słodkie smakołyki do kawiarenki. Kiermasz był okazją do tego, by zaopatrzyć się w domowe wypieki i przetwory. Moi rodzice bardzo aktywnie wspierali akcję. Tata wystąpił w koncercie życzeń, a mama przygotowała sałatkę.

Ponadto zorganizowaliśmy loterię fantową i warsztaty rękodzieła. Fanty na loterię przekazały rodziny uczniów oraz szkoła. Podczas warsztatów rękodzieła, można było wykonać ozdoby choinkowe, zakładki do książek i figurki z masy solnej. Pracownie i stoiska zostały zaaranżowane w salach.

Antonina Ernst
kl. III A

Uczennice przekazują pieniądze Elżbiecie Tokarskiej z Fundacji WHD

Czy wiesz że...

Szkoła została założona przez hrabiankę Cecylię Plater-Zyberkównę w 1883 r., a po odzyskaniu przez Polskę niepodległości w 1918 r. była uważana za jedną z najlepszych placówek edukacyjnych w Warszawie.

Współpraca Fundacji WHD z WUM

Na mocy porozumienia zawartego między Fundacją Warszawskie Hospicjum dla Dzieci a Warszawskim Uniwersytetem Medycznym na prowadzenie zajęć dydaktycznych, od października 2016 r. prowadzone są zajęcia fakultatywne dla studentów wydziałów lekarskich WUM „Pediatryczna i perinatalna medycyna paliatywna. Komunikacja z pacjentem i jego rodziną". W styczniu 2017 r. zakończył się pierwszy semestr zajęć.

Dr Tomasz Dangel w rozmowie ze studentami

Kolejne cenne doświadczenia

Dr Tomasz Dangel przedstawił zagadnienia dotyczące diety ketogennej oraz zwrócił uwagę na korzystny wpływ żywienia niskowęglowodanowego u kobiet w ciąży. Podkreślił, że odpowiednio zbilansowana dieta i suplementacja, są niezbędne do prawidłowego rozwoju płodu.

Następnie obejrzeliśmy materiały filmowe, których bohaterami byli podopieczni Hospicjum. Byliśmy pod ogromnym wrażeniem ich dojrzałości i odwagi, ponieważ wszyscy zdawali sobie sprawę ze swojego stanu zdrowia i zbliżającej się śmierci. To było dla nas bardzo poruszające doświadczenie.

Kolejnym elementem zajęć były warsztaty zorganizowane przez psychologów i lekarzy WHD. Studenci musieli wcielić się w rolę lekarza a następnie pacjenta oraz przekazać

Aleksandra i Marta Januszaniec

niepomyślną diagnozę. Każda sesja była rejestrowana za pomocą kamery i omawiana. Dzięki temu mogliśmy zobaczyć emocje, jakie nam towarzyszyły w momencie przekazywania diagnozy oraz omówić błędy popełnione w trakcie rozmowy z pacjentem. Celem warsztatów było zwrócenie naszej uwagi na rolę empatii w budowaniu relacji pomiędzy pacjentem a lekarzem.

Student medycyny przez wiele lat zdobywa wiedzę i nabywa nowe umiejętności (zbieranie wywiadu z pacjentem, interpretowanie wyników badań, zlecanie leków itp.), które są potrzebne w pracy lekarza. Wciąż brakuje czasu na przygotowanie przyszłych lekarzy do rozmowy z pacjentem na temat pogarszającego się stanu zdrowia. Cykl zajęć fakultatywnych w Fundacji WHD był niezbędnym uzupełnieniem wiedzy na ten temat.

Marta Januszaniec
Studentka medycyny, WUM

Czy wiesz że...

Tematyka wykładów dla studentów dotyczy nie tylko medycyny, ale także psychologii, etyki i prawa.

Uczestnicy zajęć fakultatywnych

Budowa ośrodka szkoleniowego

Pomimo zimy, budowa ośrodka szkoleniowego Fundacji Warszawskie Hospicjum dla Dzieci nie zwalnia tempa i prace przebiegają zgodnie z harmonogramem.

O otrzymanej dotacji i rozpoczęciu prac informowaliśmy Czytelników we wrześniowym wydaniu naszego kwartalnika.

O tamtej pory na budowie wiele się wydarzyło:

- wymieniono okna dachowe oraz zabezpieczono dach istniejącego budynku;
- wybudowano pierwszą salę wykładową w nowej części budynku;
- rozpoczęto budowę drugiej sali wykładowej w nowej części budynku;
- wybudowano pierwszą salę seminaryjną w starej części budynku;

Łagodna zima nie opóźnia prac budowlanych

Inwestycja jest zabezpieczona przed niekorzystną aurą

- wyremontowano istniejące pomieszczenia i zaadoptowano pod drugą salę seminaryjną w starej części budynku;
- wykonano kompleksowe prace remontowo-wykończeniowe w części pomieszczeń starego budynku;
- rozpoczęto budowę bloku sanitarnego składającego się z kilku łazienek oraz pomieszczeń gospodarczych;
- rozpoczęto rozbudowę starych oraz budowę dodatkowych przyłączy – energetycznego i wodnokanalizacyjnego.

Przypomnijmy – dzięki otrzymanej po śp. Tadeuszu Dąbrowskim dotacji możliwy był zakup, oddalonego o kilkadziesiąt metrów od siedziby Fundacji WHD, domu wraz z otaczającą go działką. Po wykonaniu niezbędnych prac remontowo-budowlanych powstanie tam ośrodek szkoleniowy w którym prowadzone będą zajęcia lekarzy, pielęgniarek i studentów medycyny. Działalność dydaktyczna nowego ośrodka będzie obejmowała szeroki zakres problemów medycznych z szczególnym uwzględnieniem pediatrycznej opieki paliatywnej oraz kardiologii prenatalnej.

O dalszych postępach prac i planowanym otwarciu ośrodka będziemy informować w kolejnych numerach Informatora Hospicjum.

Wojciech Marciniak
Fundacja WHD

Prace idą pełną parą

W niektórych częściach budynku można zacząć prace wykończeniowe

Meble dla ośrodka szkoleniowego od firmy SHISEIDO

Shiseido to uznana japońska marka kosmetyczna, która powstała 145 lat temu. Od osiemdziesięciu lat posiada własną galerię, w której wystawia prace młodych artystów, pomaga w początkowej fazie kariery i dba o młode talenty, które bez wsparcia nie miałyby szansy zaistnieć. W ten sposób łączy sztukę z biznesem. Po likwidacji oddziału firmy w Polsce, meble z wyposażenia biura zostały przekazane Fundacji WHD.

Nazwa Shiseido została wybrana przez młodego farmaceutę, a zaczerpnięta z fragmentu księgi I Ching. Jej znaczenie określają słowa Do (dom), Shi Sei (gdzie wszystko się rodzi/rozpoczyna). Cały fragment w wolnym tłumaczeniu możemy rozumieć jako „Chwalcie zalety tej ziemi, bowiem to miejsce, w którym wszystko się rozpoczyna".

Shiseido Deutschland GmbH Spółka z o.o. Oddział w Polsce, oprócz swojej działalności biznesowej, angażowało się we współpracę kultury z biznesem, wspierając Teatr Wielki Opera Narodowa oraz aukcje charytatywne PCK.

Po likwidacji oddziału firmy w listopadzie 2016 r. wiedzieliśmy, że całe wyposażenie naszego biura przekażemy fundacji. Wybrałam Fundację Warszawskie Hospicjum dla Dzieci, ponieważ wsparcie i pomoc chorych dzieci jest naszym nadrzędnym obowiązkiem. Darzę ogromnym szacunkiem wszystkich, którzy z zaangażowaniem pomagają dzieciom walczyć z nieuleczalnymi chorobami, wspierają je i ich bliskich w tej trudnej sytuacji.

Pomaganie jest wpisane w DNA naszej firmy, a motto brzmi ,,Żyć dobrze, to żyć w pięknie", nie tylko dla ciała, ale również dla ducha, dla bycia w zgodzie z samym sobą.

Katarzyna Ostanek

Katarzyna Ostanek
Dyrektor Generalny
Shiseido Deutschland GmbH
Spółka z o.o. Oddział w Polsce

Dziękujemy firmie Shiseido Deuthland GmbH Spółka z o.o. za przekazanie mebli dla ośrodka szkoleniowego Fundacji. Czujemy się wyróżnieni, że spośród wielu fundacji, wybrali Państwo naszą. Jest to dla nas nieoceniona pomoc. Każdy taki gest utwierdza nas w przekonaniu, że nasi ofiarodawcy darzą nas zaufaniem i doceniają pracę na rzecz nieuleczalnie chorych dzieci.

Zarząd i pracownicy
Fundacji WHD

Czy wiesz że...

W dniu przekazania darowizny siedzibę Fundacji WHD oraz budowę nowego ośrodka szkoleniowego odwiedził Prezes Zarządu Shiseido - Jun Kinomaki.

Opieka paliatywna w pediatrii

Kurs doskonalący dla lekarzy w ramach kształcenia ustawicznego
www.hospicjum.waw.pl/kurs-dla-lekarzy

Poradnia USG Agatowa

ul. Agatowa 10, 03-680 Warszawa
tel. 22 679 32 00, 504 144 140
www.usgecho4d.pl
e-mail: poradniaUSG@usgecho4d.pl

- **Kardiologia prenatalna – ECHO płodu: ośrodek referencyjny**
- **Położnictwo i ginekologia – USG 2D, 3D, 4D**
- **Kardiologia dziecięca: ECHO, EKG (wady serca, zaburzenia rytmu serca)**
- **Kardiochirurgia dziecięca**
- **Kardiologia dorosłych; ECHO (szczególnie wady wrodzone serca u dorosłych)**
- **USG – pełen zakres badań dzieci i dorosłych**

Jeśli otrzymaliście niepomyślną diagnozę dotyczącą waszego nienarodzonego dziecka

MOŻEMY WAM POMÓC

Fundacja Warszawskie Hospicjum dla Dzieci udziela bezpłatnych konsultacji psychologicznych kobietom ciężarnym, które dowiedziały się o chorobie swojego dziecka .

Aby umówić się na konsultację prosimy o kontakt pod numerem tel.: 509 797 324 lub e-mal: psycholog@hospicjum.waw.pl

UŚMIECH MALUCHA

Poradnia stomatologiczna dla dzieci

Poradnia stomatologiczna „Uśmiech Malucha" ul. Agatowa 10, 03-680 Warszawa.
Strona internetowa: www.stomatologiadzieci.pl
email: usmiechmalucha@stomatologiadzieci.pl
telefon: 22 679 87 14 w godzinach 8: 00 – 16: 00

Wypożyczalnia sprzętu

Fundacja Warszawskie Hospicjum dla Dzieci prowadzi na terenie województwa mazowieckiego bezpłatną wypożyczalnię sprzętu medycznego niezbędnego do sprawowania domowej opieki nad nieuleczalnie chorymi dziećmi. Wypożyczamy między innymi ssaki, koncentratory tlenu, materace przeciwodleżynowe. W razie potrzeby prosimy o kontakt z biurem Fundacji – tel. 22 678 16 11, fax 22 678 99 32.

Fundacja Warszawskie Hospicjum dla Dzieci

ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO

Kontakt:
ul. Agatowa 10, 03-680 Warszawa
tel: 22 678 16 11,678 17 11
fax: 22 678 99 32
email: poczta@hospicjum.waw.pl
www.hospicjum.waw.pl
www.facebook.com/FundacjaWHD

Konta bankowe:
Pekao S.A.
VI/Oddz. – Warszawa
33124010821111000004282080

konto dewizowe:
72124010821787000004282110
ul. Korzona 111, 03-571 Warszawa

NIP
524-24-18-504

KRS
0000097123

Kwartalnik bezpłatny

Redakcja:
Małgorzata Rylska
Michał Gromadziński

Skład:
Radosław Bućko

Nakład:
15 000 egz.
ISSN 1898 – 4282

Druk:
DRUKOBA Sp. z o.o.
ul. 3 Maja 76, 05-080 Izabelin-Mościska
tel: 22 752 28 23
fax: 22 752 20 14

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów w publikowanych materiałach.

Prezentowane zdjęcia pochodzą z archiwów rodzinnych chorych dzieci oraz zbiorów WHD. Publikujemy je za zgodą właścicieli.
Zdjęcia ilustracyjne są zakupione z banków zdjęć.