

BIULETYN ŚRODOWISKA
POLSKICH AMAZONEK
Czerwiec 2019

NASZE ZYCIE

numer 79



25 lecie



POZnań*

*Miasto w imieniu własnym

druk biuletynu sfinansowany
ze środków Urzędu Miasta Poznania

BYŁYŚMY, JESTEŚMY I POZOSTANIEMY GRUPĄ WSPARCIA



Jest nas – polskich Amazonek 26 tysięcy. Przeszło 25 lat temu, w 1993 roku wobec wyzwań ekonomiczno-politycznych, które przyniosły czasy wielkich przemian w Polsce, postanowiłyśmy połączyć nasze siły rozproszone w 14 klubach zrzeszających kobiety po leczeniu raka piersi w całym kraju. Zakładając Federację działałyśmy pod opiekuńczymi skrzydłami **Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka, któremu przewodniczył prof. Zbigniew Wronkowski**. Byłyśmy wspierane merytorycznie przez lekarzy, którzy byli współtwórcami naszych poczynań, takich jak **inicjatorka powstania Amazonek dr Krystyna Mika z Warszawy, dr Stanisław Góźdz z Kielc, dr Edward Krajewski z Torunia czy dr Dariusz Godlewski z Poznania**. Wzorem dla nas był **pierwszy klub, który powstał w 1987 roku w Warszawie** z grupy gimnastycznej kobiet. Przejęłyśmy od niego nazwę plemienia dzielnych greckich wojowniczek Amazonek i symbol – łuk ze strzałą, której grotem jest serce a także program i cele. Dziś na straży tej tradycji stoi **Konwent Seniorek Zofia Michalska** jego przewodnicząca, współzałożycielka warszawskiego klubu i ikona naszego Ruchu **była pierwszą przewodniczącą Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” w latach 1993 - 2000**. Później na czas przygotowania Statutu Federacji kierownictwo przejęła **Elżbieta Kozik**, która stworzyła podstawy prawne dla przekształcających się z klubów stowarzyszeń Amazonek. Od 4 kadencji, tj. od lutego 2001 roku mam zaszczyt pełnić funkcję prezesa Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”.

Patrząc z perspektywy 25 lat patrzę na dokonania Federacji jestem dumna z tego, że potrafiłyśmy twórczo rozwinąć naszą tradycję i sprostać wyzwaniom nowych czasów, tworząc nowoczesny najpotężniejszy w Polsce ruch pacjencki, który jest przykładem dla innych organizacji skupiających chorych onkologicznie. Dziś działamy w 211 klubach w całej Polsce. **Solą naszej organizacji są Ochotniczki**, które służąc własnym przykładem wspierają na oddziałach szpitalnych i w klubach kobiety chore na raka piersi. O ich misji i celach oraz programie wzorowanym na działalności amerykańskiej organizacji Reach to Recovery pisze Zofia Michalska jedna z pierwszych Ochotniczek. Przemiany ustrojowe i gospodarcze, wyzwoliły wolność społecznego działania, dały możliwość tworzenia różnych inicjatyw obywatelskich, ale zarazem postawiły przed organizacjami pozarządowymi wiele barier organizacyjnych, prawnych i ekonomicznych, a przede wszystkim konieczność zdobywania środków finansowych na realizację celów. Także nam, Amazonkom potrzebnymi byli ludzie na nowe czasy. Stały się nimi liderki - tak jak Ochotniczki są solą naszego Ruchu, tak **liderki są jego siłą**. Bez ich charyzmy, determinacji, oddania i kreatywności nasza organizacja nie byłaby tak prężna i nowoczesna. Staramy się je wspierać organizując szkolenia, na których przekazujemy



im wiedzę niezbędną współczesnym menedżerom.

Dbamy o rozwój nie tylko liderek, ale i wszystkich członkiń dlatego **szkolenia, to bardzo ważne pole naszej działalności. Koordynuje je od 17 lat Lucja Werblińska, wiceprezes Federacji, która szczególnie czuwa nad wyszkoleniem Ochothiczek na terenie całego kraju. Prowadzimy edukację przede wszystkim w zakresie raka piersi, także w wielu**

innych dziedzinach jak – psychologia, rozwój osobowości, relacje międzyludzkie.

Amazonka, lekarze jest partnerem w procesie leczenia – pacjentką, która chce i potrafi uczestniczyć w swojej terapii, a to zwiększa jej szanse na wyzdrowienie.

Wychowanie takich świadomych pacjentek to nasz wielki sukces. Stowarzyszenia Amazonek organizują dla swoich członkiń także szeroki wachlarz zajęć spoza zakresu rehabilitacji psychofizycznej m. in.: choreoterapii, muzykoterapii, jogi, Nordic Walkingu, oraz praktycznych umiejętności np. obsługi komputera, nauki języków obcych.

Naszym głównym celem jest poprawa jakości życia kobiet po leczeniu raka piersi.

Jako Federacja podejmujemy działania na rzecz wszystkich osób z nowotworem piersi takich jak refundacja nowoczesnego leczenia, środków ortopedycznych i artykułów pomocniczych. Protezy piersi, peruki czy rękawki przeciwozbrękowe to nasze największe osiągnięcia w tym zakresie. Sukcesem jest dostępność do leczenia obrzęku limfatycznego i rekonstrukcji piersi. Możemy także już po roku od zakończenia leczenia ubiegać się o pobyt w sanatorium.

Federacja wspiera kluby poprzecz różnorodne szkolenia mające na celu aktywizację liderek i przygotowanie Ochothiczek udzielających pomocy kobietom świeżo po zabiegach. **Pomagamy zwłaszcza małym stowarzyszeniom działającym w niewielkich miejscowościach.** Tworzące je kobiety zasługują na szczególnie szacunek, są bowiem nie tylko grupą wzajemnego wsparcia ale wykonują również pionierską pracę na rzecz szerzenia profilaktyki i wiedzy o raku piersi, uświadamiając społeczność i lokalne władze celowość takich działań. To dzięki nim rak piersi przestał być wstydliwą chorobą, a coraz więcej kobiet z małych miejscowości ma świadomość wagi badań profilaktycznych. Dzięki temu chore, u których zdiagnozowana raka piersi, bez względu na miejsce zamieszkania nie czują się wykluczone i zabiegają o leczenie w dużych ośrodkach onkologicznych, a nie w małych powiatowych szpitalach.

Podążając za duchem czasów, oprócz druku **Poradników i płyt DVD dotyczących rehabilitacji i wsparcia psychicznego** prowadzimy stronę internetową i Facebook`a **Federacji, finansujemy portal społecznościowy amazonki.net.** Wasze strony i wydawnictwa mają także Stowarzyszenia o tym jak ważną funkcję spełniają media społecznościowe świadczy imponująca liczba wejść na **amazonki.net, którą odwiedza dziennie średnio 2000 internautów.**



Federacja jest też inicjatorem wydarzeń kulturalnych, których celem jest detabuizacja raka piersi. Przykładem są dwie **wystawy fotografii autorstwa Katarzyny Piweckiej „Amazonki i macierzyństwo. Zdrowe i piękne dla dzieci” oraz „Amazonki 2011”**, ukazujące kobiety po operacjach oszczędzających i rekonstrukcjach piersi. Obie wystawy zostały pokazane w wielu miastach w Polsce, zaś „Amazonki 2011” była prezentowana w Parlamencie Europejskim w Brukseli. Z fotografii powstał kalendarz planszowy na rok 2014. Ostatnie lata to projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich polegający na edukacji w zakresie stanowienia prawa.

Na co dzień komunikujemy się wirtualnie, ale spotykamy się też w realu **na wielkich amazońskich imprezach, takich jak Pielgrzymki i Spartakiady** oraz mniejszych jak warsztaty i szkolenia. Spartakiady są organizowane od 1994 roku przez Poznańskie Stowarzyszenie „Amazonki”, a od 1998 roku spotykamy się w każdą pierwszą sobotę października na Pielgrzymce na Jasnej Górze, na którą zapraszają nasze częstochowskie Amazonki. Pragniemy w ten sposób podkreślić jak ważny jest dla nas zarówno aspekt fizyczny, jak i duchowy w trakcie i po leczeniu. Spartakiady dają nam wiele radości z przyjaznej rywalizacji i przypominają o roli ruchu w procesie powrotu do zdrowia, a Pielgrzymki na Jasną Górę są zawsze wielkim duchowym przeżyciem, o czym wspomina ks. Biskup Antoni Długosz. Organizujemy wyprawy górskie i Plenery Artystyczne, które cieszą się wielką popularnością.

Działamy także na rzecz całego społeczeństwa organizując akcje edukacyjne i propagując uświadamianie społeczeństwa o wadze profilaktyki, zachęcając kobiety do badań mammograficznych i USG. Włączamy się **światowe Kampanie** organizując Marsze i prelekcje. Prowadzoną przez nas akcją o zasięgu ogólnopolskim jest kampania **„Zdrowy Nawyk – Zdrowe Piersi”**. Ostatnie nasze działania edukacyjne dotyczą zaawansowanego raka piersi. Są to kampanie **„Poszerzmy HERYzonty”, „Tu i Teraz” oraz „Jest jak jest – mam wybór”**. Na co dzień nasze stowarzyszenia uczestniczą w wielu lokalnych wydarzeniach przekazując kobietom wiedzę na temat raka piersi. Jesteśmy także partnerami i patronami merytorycznymi licznych przedsięwzięć związanych z nowotworem piersi, między innymi **„Mam Haka na Raka”, „Zdrowa Gmina”, „Wczesne wykrycie – to życie”**.

Logo i marka Amazonek są wysoko cenione. Jak podkreślają Panie dr Barbara Czerska, dr Anna Mazurkiewicz i dr Edyta Zierkiewicz, które zajmują się naukowo od strony filozoficzno-socjologicznej badaniem organizacji Amazonek, dzięki naszej działalności rak piersi stał się nowotworem, o którym jest najgłośniejszy w środkach masowego przekazu, zaś same **Amazonki są fenomenem medialnym**, tematem wielu publikacji, kilku prac magisterskich oraz pracy doktorskiej autorstwa naszej koleżanki Anny Mazurkiewicz.

Swoją wiedzą i doświadczeniem dzielimy się na krajowych i międzynarodowych forach. Uczestniczymy w pracach Europejskiej Koalicji do Walki z Rakiem i międzynarodowej organizacji **Reach to Recovery**. Byliśmy inspiracją do powstania Ogólnopolskiego Ruchu do Walki z Rakiem Piersi **EUROPA DONNA**. Jako Federacja **jesteśmy członkiem - założycielem Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych**, działamy na rzecz wszystkich chorych na nowotwory w naszym kraju.



Federacja nie byłaby tak skuteczna bez wsparcia merytorycznego naszych doradców, którzy dzielą się z nami najnowszą wiedzą z dziedziny rehabilitacji, psychoonkologii i terapii raka piersi. To dzięki nim wiemy, jak wygląda nowoczesne leczenie kobiet dotkniętych tym nowotworem w Europie i na świecie. Wiemy do jakich standardów mamy dążyć. Nie do przecenienia są zasługi naszej wieloletniej koordynatorki **dr Krystyny Miki** oraz psychologów: **dr Małgorzaty Adamczak, mgr Teresy Turuk-Nowak i mgr Teresy Bobryk-Wysockiej**. O naszą rehabilitację dbały od początku mgr **Krystyna Puto i mgr Dorota Owczarek**, później dołączył do nich **dr Janusz Doś** i psycholog **mgr Katarzyna Cieślak** oraz **Marta Zagozda**. Od początku ważną funkcję w Federacji pełnią lekarze: **dr Dariusz Godlewski, prof. Tadeusz Pieńkowski, prof. Piotr Wysocki, dr Maria Litwiniuk** i wielu innych wspaniałych specjalistów m. in. **Agnieszka Jagiello - Gruszfeld, Katarzyna Pogoda** oraz grono wybitnych chirurgów onkologicznych: **Sławomir Mazur, Janusz Wasiewicz, Dawid Murawa czy Daniel Maliszewski**.

Od 25 lat nasza działalność jest możliwa dzięki wsparciu wielu instytucji państwowych, firm i osób prywatnych, którym z okazji Jubileuszu pragniemy gorąco podziękować. Bez Waszej pomocy nie zrealizowałybyśmy wielu projektów, nie pomogłybyśmy tak wielu kobietom. Wspierają nas także media i osoby publiczne, którym także z całego serca dziękujemy.

Dr Hanna Tchórzewska-Korba w Poradniku Amazonki podkreśla rolę wsparcia, jakie dają Amazonki w pełnym powrocie do zdrowia kobiecie leczonej z powodu raka piersi. Bycie wśród osób, które mają za sobą podobne doświadczenia, pomaga przejść ten trudny okres życia i zrozumieć, że choroba może też wnieść wiele dobrego - odwrócić piramidę naszych potrzeb i wartości.



Tworzymy potężny ruch. Z roku na rok jest nas coraz więcej i jesteśmy coraz młodsze. Mamy świadomość, że przed naszą organizacją stoją ogromne wyzwania na przyszłość i musimy wiele zrobić, aby im sprostać.

Od czerwca 2017 roku ambasadorką federacyjnych działań jest Pierwsza Dama pani **Agata Kornhauser – Duda**. To dla nas

wielki honor i zobowiązanie do dalszej efektywnej działalności dla dobra nas wszystkich.

Jako Federacja Stowarzyszeń „Amazonki” będziemy walczyć o lepszą jakość życia każdej kobiety po leczeniu raka piersi, ale przyjaźń, zrozumienie i wsparcie znajdzie ona tylko w gronie najbliższych koleżanek w klubie Amazonki. To nie zmieniło się od 25 lat mimo ogromnej metamorfozy, jaką przeszedł nasz Ruch. Byłyśmy, jesteśmy i pozostaniemy grupą wsparcia.

KRYSTYNA WECHMANN - Prezes Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”

Obecny Zarząd Prezes Federacji Stowarzyszeń "Amazonki"



*Krystyna Wechmann
Prezes Federacji Stowarzyszeń
„Amazonki”*



*Lucja Werblińska
Wiceprezes Federacji Stowarzyszeń
„Amazonki”*



*Elżbieta Markowska
Członek Zarządu*



*Wiesława Kunicka
Członek Zarządu*



*Beata Tietz
Członek Zarządu*



*Janina Jackowiak
Skarbnik*



*Jadwiga Krupa
Sekretarz*

Komisja Rewizyjna



Jolanta Frąckowiak



Anna Ziemiańska



JAK POWSTAŁY OCHOTNICZKI I KONWENT SENIOREK

25 lat minęło – Mój Boże! Kiedy? Pamiętam doskonale, jak 14 ówczesnie istniejących klubów Amazonek z różnych miast Polski, po paroletniej działalności doszło do wniosku, że trzeba się zjednoczyć, zorganizować, bo razem łatwiej osiągnąć cel, który przyświecał im od początku: pomoc – w jak najszerszym znaczeniu tego słowa – kobiecie zmagającej się ze świadomością złośliwego nowotworu – rakiem piersi, uważanego wtedy za nieuleczalną chorobę. Zostałam pierwszą przewodniczącą Federacji. Były to bardzo trudne początki. Kluby jednoczące się w Federację miały przeważnie za sobą zaledwie kilkuletnie doświadczenie. Pierwszy klub w Warszawie przy Zakładzie Rehabilitacji Centrum Onkologii istniał od 1987 roku, czyli już 5 lat. Od momentu powstania naszym najważniejszym zadaniem było wzajemne wsparcie, potem także niesienie pomocy innym kobietom z rakiem piersi. W ten sposób dałyśmy początek temu, co jest teraz solą naszego Ruchu – misji Ochotniczek - choć wtedy nie używałyśmy jeszcze tej nazwy.

Pisząc o Ochotniczkach nie można nie wspomnieć o roli i zasługach dr Krystyny Miki – ówczesnego kierownika Zakładu Rehabilitacji Centrum Onkologii w Warszawie, która przenosząc na nasz grunt doświadczenia lekarzy i rehabilitantów z Ameryki i Zachodniej Europy w zakresie opieki nad kobietami po mastektomii, była animatorem rehabilitacji kobiet po operacji raka piersi w Polsce.

Dr Mika zaproponowała nam, pierwszym Amazonkom, by spróbować pomóc innym kobietom znajdującym się w podobnej sytuacji, dopiero rozpoczynającym zmagania z rakiem, wstępującym na drogę, którą my już idziemy i mamy jakieś



osiągnięcia. *Pomyślcie – mówiła – jakie wy jesteście wiarygodne. Wy możecie z przekonaniem powiedzieć, że można to przeżyć, pokonać przerażenie i strach, zmierzyć się z traumą diagnozy, operacji i leczenia. My lekarze, nie mamy takich argumentów. Chore patrzą na nas, słuchają i myślą: mówicie tak, bo wam za to płacą. I zamartwiają się dalej. A przecież wiecie, jak postawa pacjenta ważna jest w walce z chorobą, jak potrzebna jest w leczeniu współpraca pacjenta z lekarzem, wiara w sens jego zabiegów.*

Podjęłyśmy to wyzwanie. Naszym głównym zadaniem było wspieranie kobiet bezpośrednio po mastektomii. Docierałyśmy do nich w szpitalach zaraz po operacji. Mówiłyśmy o sobie, pokazywałyśmy protezy, które tuszowały blizny i ubytki po zabiegu. Przekonywałyśmy, że można przez to przejść i żyć dalej, wracając do poprzedniej aktywności w rodzinie, w pracy i w swoim środowisku. Słuchałyśmy ich obaw i niepokojów, przeczekiwałyśmy ze zrozumieniem i szacunkiem chwile załamań i rozpacz, czerpiąc z własnego doświadczenia udzielałyśmy praktycznych wskazówek i rad. I istotnie byłyśmy wiarygodne. Kobiety na szpitalnych łóżkach wierzyły nam, obdarzały zaufaniem, zadawały pytania, radziły się i zwierzały, a czasem po prostu płakały przy nas, porzucając na chwilę pozę bohaterki, którą często przyjmowały przy najbliższych. To wszystko przynosiło im ulgę. Tak wtedy działałyśmy, kierując się w dużej mierze intuicją.

Wejście na oddział onkologiczny i dotarcie do leczonych tam pacjentek nie było wcale łatwe. Szpitale w tamtym czasie (ostatnie 20-lecie XX wieku) były zamknięte przed osobami z zewnątrz. Odwiedziny chorych odbywały się raz lub dwa razy w tygodniu w ściśle określonych godzinach. Obecność osób postronnych na oddziałach była wykluczona. Musiałyśmy powoli zmieniać tę sytuację, choć argumentów nie miałyśmy zbyt wiele. Byłyśmy same pacjentkami, a więc w relacji z lekarzami i pielęgniarzami stałyśmy na straconych pozycjach. Patrzono na nas z góry i kategorycznie odmawiano wszelkich kontaktów z chorymi. I tu nieoceniona okazała się znów dr Mika. Jej wiedza, doświadczenie, takt i urok osobisty powoli pomagały uchylić przed nami szczelnie zamknięte drzwi do sal szpitalnych. Paradoksalnie, w pierwszej kolejności przyjął nas szpital przy ul. Banacha, zaś Klinika przy Wawelskiej oraz Centrum Onkologii długo były niedostępne.

Pierwsze kroki na terenie szpitala przy łóżkach operowanych pacjentek stawiałyśmy pod kierunkiem dr Miki, korzystając z jej wskazówek i rad. Nie miałyśmy innego przygotowania.

Początek systematycznych szkoleń Ochotniczek to czerwiec 1992 roku. Wtedy to z inicjatywy i z pomocą Reach to Recovery International (Międzynarodowa Organizacja



Kobiet – po Mastektomii, której Federacja jest członkiem) zostało zorganizowane pierwsze w Polsce szkolenie Ochotniczek, które Prowadziły polskie psycholożki dr Małgorzata Adamczak z Poznania i mgr Teresa Turuk -Nowak z Krakowa według programu Reach to Recovery przystosowanego do

polskich ówczesnych warunków przez specjalistów przy współpracy dr Miki. Wzięły w nim udział 32 osoby z całej Polski. Obecnie dzięki szkoleniom organizowanym przez Federację w całym kraju działa 1200 przeszkolonych Ochotniczek.

Federacja organizuje szkolenia Ochotniczek pierwszego i drugiego stopnia prowadzone profesjonalnie przez specjalistów – doradców Federacji z dziedziny psychologii i rehabilitacji. Żadna Ochotniczka bez takiego przygotowania nie ma

prawa wstępu do szpitala i rozmowy z pacjentką. Takie zasady budują zaufanie lekarzy i pielęgniarek do nas. Wiemy, że nie wolno tego zaufania zawieść. Jednocześnie mamy świadomość, że na terenie szpitala jesteśmy tylko gośćmi, osobami z zewnątrz i mamy obowiązek szanowania panujących tam rygorów, przepisów czy zwyczajów. Taka postawa przekonuje personel medyczny do nas i naszej pracy – tym bardziej, że jej rezultaty dostrzegają wszyscy.

Minęło 25 lat. Z pierwszych 14 klubów - założycieli Federacja rozrosła się do 211 stowarzyszeń obejmujących swoją działalnością całą Polskę. Kluby powstają nie tylko w dużych czy średnich miastach, w których istnieją centra onkologiczne, szpitale czy specjalistyczne oddziały. Kobiety organizują się także w małych miejscowościach, w których nie wykonuje się operacji i nie leczy raka piersi, ale gdzie mieszkają i pracują pacjentki po takich doświadczeniach. Tam stowarzyszenia Amazonek pełnią trochę inną, ale równie ważną funkcję. Przede wszystkim wspierają psychicznie kobiety wracające do swego środowiska po ciężkim i trudnym leczeniu. Amazonki przekonują swoim przykładem, że chorobę można pokonać i wrócić do normalnego życia. Uczą przezwyciężania nieuzasadnionego wstydu i paraliżującego strachu przed rakiem i jego następstwami, nawrotami. Zachęcają do rehabilitacji, pomagają ją organizować. Przekonują także, że rak to choroba wymagająca czujności. Kobiety, które dzięki przynależności do Amazonek osiągnęły pewną równowagę i spokój, potrafią podzielić się z innymi optymizmem i zaczynają w tych małych stowarzyszeniach pełnić funkcję Ochotniczek. Szkolimy je także, by robiły to rozważnie i profesjonalnie, jednocześnie nie obciążały nadmiernie własnej psychiki. Aktualnie z ramienia Federacji szkolenia prowadzą mgr Katarzyna Cieślak i mgr Marta Zagod.

Praca Ochotniczek, pomoc i wspieranie innych to pierwszy i najważniejszy cel, główne zadanie Amazonek. To ich powołanie.

NA STRAŻY TRADYCJI – KONWENT SENIOREK

W 20. rocznicę powstania pierwszego naszego Klubu zrodziła się myśl, którą podsunęła Elżbieta Kozik, długoletnia zasłużona przewodnicząca Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum utworzenia gremium mającego strzec etosu i historii Amazonek. Został w tym celu powołany Konwent Seniorek 20 Amazonek z 20-letnim stażem choroby na 20-lecie Naszego Ruchu. Dzięki „długowieczności” Seniorek Konwent zakorzeniony jest w historii Amazonek, co predysponuje go do przechowywania depozytu naszych wartości oraz przekazywania go kolejnym pokoleniom Amazonek, kolejnym nowopowstającym klubom. Udział w Konwencie to zaszczyt ale i obowiązek. To misja polegająca na ochronie wszystkiego, co ważne w naszej ideologii, czuwanie nad czystością przekazywanej tradycji oraz pielęgnowanie dobrego imienia Amazonek.

Konwent Seniorek upoważniony został do ustanawiania oraz przyznawania odznaczeń i wyróżnień za zasługi dla naszego Ruchu. Spośród jego grona wyłoniona została Kapituła Honorowej Odznaki polskich Amazonek, którą jest Łuk. Na ręce sekretarza kapituły nadsyłane są z całej Polski udokumentowane wnioski o nadanie federacyjnej odznaki honorowej różnego stopnia: Złotego, Kryształowego, Rubinowego lub Bursztynowego Łuku Amazonkom lub ich przyjaciółom, przyczyniającym się do rozwoju naszego Ruchu w Polsce.

Praca Kapituły nie jest łatwa. Każda kandydatura to wybitna osoba oddana naszej sprawie - aktywna, pomysłowa, inteligentna, skuteczna, obdarzona empatią i chęcią pomocy innym. Każda zasługuje na uznanie i wyróżnienie.

Dzięki tym osobom łatwiej zrozumieć tak burzliwy i spontaniczny rozwój idei Amazonek obserwowany przez te 25 lat, osiągnięcia, sukcesy oraz pozycję w społeczeństwie.

Zofia Michalska
Przewodnicząca
Konwentu Seniorek

SZKOLENIA - POZYTYWISTYCZNA PRACA U PODSTAW

Od momentu powstania w 1993 roku, Federacja Stowarzyszeń „Amazonki” za jedno z głównych zadań postawiła sobie szkolenia Ochotniczek. Pierwsze odbyło się jeszcze przed powołaniem Federacji, rok wcześniej, w czerwcu 1992 roku w Warszawie i było przeprowadzone dzięki pomocy międzynarodowej organizacji Reach to Recovery. Wzięły w nim udział 32 Ochotniczki z całej Polski. Dotąd Amazonki z warszawskiego klubu wspierające kobiety po operacji piersi na oddziałach szpitalnych kierowały się intuicją i były prowadzone przez dr Krystynę Mikę – rehabilitantkę z Centrum Onkologii w Warszawie. Doktor Mika poza własnym doświadczeniem pracy z pacjentkami uczestniczyła w konferencjach dotyczących raka piersi w



Europie Zachodniej i Stanach Zjednoczonych. Z Jej wiedzy i praktyki korzystali także lekarze w innych szpitalach w Polsce zakładając pierwsze kluby Amazonek.

Przejmując od amerykańskich koleżanek program i metody Amazonki w Polsce zrezygnowały jednak z tzw. szkoleń kaskadowych, czyli przekazywania zdobytej wiedzy przez wyszkolone Ochotniczki następnym kobietom chcącym wspierać chore w szpitalach. Chcąc zapewnić szkoleniom najwyższą jakość od początku powierzono ich prowadzenie rehabilitantom, psychologom, lekarzom specjalizującym się w terapii raka piersi. Po pierwszym szkoleniu jeszcze w listopadzie 1992 roku odbyło się kolejne spotkanie Ochotniczek w Dymaczewie, dające początek szkoleniom drugiego stopnia, na których Ochotniczki dzielą się swoim doświadczeniami.

Wraz z rozwojem organizacji Amazonek, tworzeniem nowych stowarzyszeń (apogeum to 1999 rok, kiedy powstało 18 klubów) nie tylko przy centrach, szpitalach czy oddziałach onkologicznych, ale i w małych miejscowościach czy na wsiach, pojawiła się potrzeba szkolenia coraz większej liczby Ochotniczek i modyfikacji programu. Organizacji tego zadania podjęła się poznańska Amazonka Łucja Werblińska, obecna wiceprezes Federacji.

Warto podkreślić, że wiele pacjentek po leczeniu chce podjąć pracę Ochotniczek i pomagać innym w powrocie do zdrowia. Jednak nie wszystkim jest to dane, gdyż osoba taka musi posiadać ogromny hart ducha, dar empatii, umieć wysłuchać, a niekiedy milczeć przy chorej, nie może być osobowością dominującą. Musi posiadać odpowiednie predyspozycje psychiczne poparte rekomendacją psychologa klubowego. Do wykonywania ofiarnej misji Ochotniczki, chodzenia kilka razy w tygodniu do szpitala

potrzebna jest też po prostu siła fizyczna, dlatego Federacja ograniczyła wiek szkolonych osób do 60 lat, a możliwość pełnienia tej roli do 70 roku życia. Później doświadczenie Ochotniczek jest wykorzystywane w pracy stowarzyszeń. Ochotniczki są fundamentem każdego klubu, skupiają to, co najbardziej wartościowe w działaniach Amazonek, wykonują najbardziej odpowiedzialną pracę dla wybranych.

Federacja chcąc zapewnić jak najlepszą opiekę dla pacjentek z rakiem piersi od początku prowadzi też szkolenia dla leczących ich specjalistów: rehabilitantów i psychologów, uwzględniające specyfikę terapii chorych z tym nowotworem.

Całkowicie nowatorskim nurtem szkoleń wprowadzonym przez Federację od 2001 roku są warsztaty dla liderek, na których zdobywają one umiejętności potrzebne nowoczesnym menadżerom. Obecnie kierowanie stowarzyszeniem wymaga takiej samej wiedzy z zakresu ekonomii, zarządzania zasobami ludzkimi, marketingu jak w wprowadzeniu przedsiębiorstwa. Oczywiście liderce potrzebna jest przede wszystkim charyzma, aby zachęcić innych do wspólnych działań, ale we współczesnej rzeczywistości ekonomicznej, gdzie organizacje pozarządowe nie są finansowane przez państwo musi Ona umieć także zdobyć środki, rozliczyć się z nich, stworzyć program działań stowarzyszenia i jego pozytywny, atrakcyjny wizerunek. Te wszystkie umiejętności można pozyskać na warsztatach organizowanych przez Federację dwa do roku – dla nowych i doświadczonych liderek. Przy okazji szkoleń menadżerskich liderki zdobywają także wiedzę o najnowszych osiągnięciach w zakresie leczenia raka piersi i terapii wspomagających, którą przekazują później koleżankom w klubach. Model szkolenia liderek wypracowany przez Federację Stowarzyszeń „Amazonki” spodobał się bardzo innym organizacjom pacjentów onkologicznych, którzy szkołą się podczas Akademii Dobrych Praktyk organizowanej przez Polską Koalicję Pacjentów Onkologicznych.

Rak piersi jest głównie chorobą kobiet po menopauzie, ale w ostatnich latach przybywa także pacjentek z rakiem piersi, które nie ukończyły jeszcze 50. lat. Ich potrzeby, problemy są inne niż starszych chorych, dlatego Federacja opracowała program i prowadzi odrębne szkolenia dla młodych Amazonek – do 50. roku życia – i starszych – seniorek. Młode Amazonki potrzebują wiedzy dotyczącej zabezpieczenia ich płodności, możliwości zostania mamą mimo choroby, prowadzenia życia seksualnego, zachowania aktywności zawodowej, uprawiania sportu, tego jak być piękną w chorobie i nie stracić poczucia kobiecości, jak oswoić rodzinę, a zwłaszcza dzieci z rzeczywistością tej groźnej choroby. Dla seniorek najważniejsze jest zachowanie jakości życia w chorobie nowotworowej – odpowiednie odżywianie, rekreacja, bycie sprawną mimo choroby i wieku.

Ważnym problem w walce z rakiem piersi jest pomoc kobietom z nawrotem. Federacja objęła szczególnym wsparciem tę grupę chorych z nowotworem piersi, organizując dla nich warsztaty także zróżnicowane wiekowo – dla młodych i starszych pacjentek.

Przez dwa lata Federacja prowadziła w Sierakowie warsztaty dla par – Amazonek i ich partnerów – które cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Dla panów są one źródłem wiedzy jak wesprzeć psychicznie ukochaną kobietę w trakcie i po leczeniu. Zdobywają na nich takie praktyczne umiejętności jak pomoc w przeprowadzeniu masażu limfatycznego. Amazonki uczą się na nich jak komunikować się ze swoim partnerem w sytuacji choroby, mówić o swoich problemach i potrzebach. Warsztaty są zwłaszcza cennym doświadczeniem dla młodych par, które od starszych uczestników dowiadują się jaka przetrwać czas kryzysu choroby i wspierać się. Mówią o tym pięknie Ania i Sebastian.

Oceniając działalność szkoleniową Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” w ostatnich latach najlepiej odwołać się do liczb. One nigdy nie kłamią. - *W latach 2005-2008 Federacja zapewniła różnego rodzaju szkolenia dla 1411 osób. Złożyły się na nie różnego rodzaju formy szkoleniowe: warsztaty pierwszego stopnia dla Ochotniczek oraz szkolenia drugiego stopnia doskonalące ich umiejętności, warsztaty szkoleniowe dla liderek, a także dla psychologów i rehabilitantów. Dla porównania w latach 2001-2004 przeprowadzono szkolenia dla grupy 815 osób. Liczba przeszkolonych przez Federację osób ciągle rośnie. W tej kadencji zostały wdrożone szkolenia dla młodych Amazonek, seniorek, kobiet z nawrotem choroby i warsztaty dla par. W samym tylko 2014 roku będą przeszkolonych 884 osoby* – podkreśla z dumą wiceprezes Stowarzyszeń „Amazonki” odpowiedzialna za szkolenia Łucja Werblińska, odznaczona przez prezydenta Poznania Krzyżem Zasługi i tytułem Wolontariuszki 2002 roku za swoją pełną zaangażowania pracę prowadzoną na rzecz szerzenia profilaktyki i wiedzy o raku piersi.

Jak mówi przesz Federacji „Amazonek” Krystyna Wechmann – *Szkolenia to codzienna, żmudna, pozytywistyczna praca u podstaw. Łatwiej jest zdobyć poklask organizując jednorazową akcję pod efektownym hasłem, zapraszając celebrytów, robiąc dużą medialną wrzawę niż prowadzić przez lata działania mające na celu szerzenie rzetelnej wiedzy. Mamy tego świadomość. Dlatego dopóki starcza nam środków i wspierają nas w tych działaniach sponsorzy, szkolenia są trzonem działalności Federacji.*

To praca bez spektakularnych fajerwerków, ale jej efektem budzącym społeczny szacunek i uznanie są rzesze wyedukowanych, świadomie podejmujących walkę z rakiem piersi pacjentek, ich rodzin i bliskich. Praca doceniona przez kapitułę konkursu Sukces Roku w Ochronie Zdrowia, która nagrodziła Krystynę Wechmann tytułem Osobowości 2013 roku.

Także w przyszłych latach Federacja stawia sobie za cel, aby dzięki szkolonym przez nią osobom – Ochotniczkom, specjalistom, pacjentkom, bliskim – wiedza o raku piersi docierała przez bezpośrednie ludzkie kontakty do chorych w każdym miejscu kraju, aby żadna kobieta chora na raka piersi w Polsce nie została bez fachowego osobistego wsparcia.



SPARTAKIADY

NIE MA RZECZY NIEMOŻLIWYCH

Kiedy przed dwudziestu laty ówczesna szefowa poznańskich Amazonek – Krystyna Wechmann rzuciła pomysł zorganizowania spartakiady dla Amazonek, dr Krystyna Mika koordynująca działania Federacji i sprawująca pieczę nad rehabilitacją jej członkiń, przyjęła tę inicjatywę z dużym dystansem. Fizjoterapia dla kobiet po leczeniu raka piersi w Polsce dopiero się rozwijała. Nie do końca było wiadomo, jakie ćwiczenia i jaki wysiłek fizyczny z nimi związany mogą podjąć kobiety po mastektomii i usunięciu węzłów chłonnych. Pewne było jednak, że ruch jest dla takich pacjentek wskazany – w końcu pierwszy klub Amazonek w Warszawie powstał z grupy gimnastycznej. Dla Krysi byłej zawodniczki, wioślarki zorganizowanie Spartakiady Amazonek było też rodzajem osobistej terapii, lekiem na tęsknotę za sportem, którego nie mogła tak intensywnie uprawiać jak przed chorobą.

Na początku nie było łatwo. Aby nadać imprezie odpowiednie ramy organizacyjne i charakter trzeba było wprowadzić koleżanki-współorganizatorki w świat sportu – kostiumów, tablic, pomponów, pucharów, medali, itd. Wszystko musiało być jak na prawdziwych zawodach i w dodatku musiała być wspaniała zabawa, rywalizacja z której nikt nie wychodzi przegrany. Zjechały ekipy z całej Polski. Startowano w 5 konkurencjach: tor przeszkód, rzut lotkami do celu, maraton, turniej piłki siatkowej, pokaz taneczny. Zwyciężyła drużyna z Gorzowa Wielkopolskiego. Zapał do walki był tak autentyczny, że nie obyło się bez kontuzji, a jedna z zawodniczek złamała ku przerażeniu



organizaterek nogę. Wtedy nieoczekiwanie Krystyna otrzymała wsparcie od dr Miki, która wkroczyła z pomocą i zażegnała sytuację.

Potem już poszło z górki. Kolejne Spartakiady Amazonek modyfikowały, poszerzały i wzbogacały formułę zawodów. Stało się tradycją, że odbywały się w trakcie turnusów rehabilitacyjnych i był formą integracji. Niestety z powodu niemożności pozyskania funduszy na projekt łączący rehabilitację z zawodami sportowymi dla Amazonek, od 10 lat są to osobne imprezy. Miejsca spotkań są różne i z nimi wiąże się rodzaj dyscyplin, w których startują zawodniczki. Są to typowo amazońskie dyscypliny jak strzelanie z łuku na Spartakiadzie w Ciechocinku czy tor przeszkód, który jest najpopularniejszą konkurencją, przy czym organizatorzy starają się, by przeszkody pokonywane przez zawodniczki były na każdej Spartakiadzie inne.

Spartakiady kończy marsz poprzebieganych zawodniczek, które ku zainteresowaniu i radości miejscowej ludności czy turystów przemierzają ulice nie tylko po to, by wieścić zakończenie imprezy, ale by przypomnieć o problemie społecznym, jakim jest rak piersi w naszym kraju. Idea Spartakiady spodobała się też bardzo innym chorym na nowotwory, którzy wzięli udział w Spartakiadzie w Ciechocinku w 2011 i 2012 roku.

Wspomina o tym przewodnicząca Warszawskiego Oddziału POLILKO - Dorota Kaniewska.

Oczywiście duch walki, przyjacielska rywalizacja są ważne, ale najcenniejszy jest sam fakt spotkania, bycia razem, wymiany doświadczeń. Puchary stoją potem na honorowych miejscach w Klubach, a wspomnienia i przeżycia pozostają na lata w pamięci.

To między innymi dzięki Spartakiadzie Amazonki polubiły ruch i sport. Od lat biorą udział w zawodach pływackich w Lesznie czy wyścigach wioślarskich łodzi smoczych, do których bakcyła zaszczerpiły im koleżanki z organizacji kobiet z rakiem piersi z Kanady. Krystyna dowiedziawszy się w 2003 roku, od władz miasta Poznania o mistrzostwach świata łodzi smoczych zorganizowała na nie dwie 20 osobowe osady



Amazonek, które dwa lata później wystartowały w Vancouver na Jubileuszu 10-lecia powstania kanadyjskiego klubu aktywności wiosłowania.

Tradycja Spartakiad Amazonek przeniosła się też do innych miast. W Koszalinie, Olsztynie oraz w Unii Łódzkiej od kilku lat organizowane są też przez tamtejsze stowarzyszenia Spartakiady, do udziału w których są zapraszane Amazonki z całej Polski. Niektóre spośród Amazonek, którym uczestnictwo w spartakiadzie uświadomiło jak wielką radość daje ruch i jak jest on ważny dla zdrowia, stają się inicjatorkami zajęć sportowo-rekreacyjnych w swoich stowarzyszeniach. Inne, dla których sport był przed chorobą częścią ich życia, dzięki tej imprezie wracają do treningów i sięgają po laury, o których marzyły, tak jak Krysia Wechmann zdobywczyni złotego medalu na Mistrzostwach Europy Mastersów w Wioślarstwie w Monachium. Prezes Federacji z żadnej ze swoich licznych nagród nie jest tak dumna jak z tego medalu, który dedykuje wszystkim stowarzyszonym koleżankom kochającym sport.

Amazonki podejmują najtrudniejsze sportowe wyzwania, które nawet osobom zdrowym wydają się nieco szalone takie jak wejście na Kilimandżaro. Niestety mimo solidnych przygotowań z powodów organizacyjnych tylko dwie spośród nich dostały się do ekipy osób doświadczonych chorobą nowotworową, która zdobywała Kilimandżaro. Za to wspaniale udał się im trekking wokół Monte Blanc przed wejściem na najwyższy szczyt Afryki. Krystyna Wechmann zapowiada kolejny wyczyn – wyprawę w dorzecze Amazonki, na którą chce zabrać najdzielniejsze polskie Amazonki. To pewne, że tam dotrą, bo jak śpiewają w swoim hymnie: *Nie ma rzeczy niemożliwych*. Co nie raz udowodniły.



NASZE PIELGRZYMOWANIE

Pielgrzymowanie Amazonek na Jasną Górę rozpoczęło się 24 października 1998 roku, kiedy kobiety po chorobie nowotworowej piersi, zrzeszone w 90 klubach w całej Polsce spotkały się po raz pierwszy na Jasnej Górze, aby podziękować Matce Bożej za opiekę i wstawiennictwo u Boga. W pierwszej pielgrzymce wzięło udział 1800 pań z całej Polski dotkniętych rakiem piersi.

Mottem Pierwszej Ogólnopolskiej Pielgrzymki Amazonek były słowa ojca świętego Jana Pawła II „Człowiek jest wielki nie przez to, co robi nie przez to, kim jest, lecz przez to, czym dzieli się z innymi”.

Pielgrzymowanie Amazonek trwa już 17 rok. Msze Święte koncelebrowane są przez arcybiskupa Metropolite Częstochowskiego księdza dr Stanisława Nowaka lub biskupa księdza Antoniego Długosza.

Organizatorem pielgrzymek z ramienia Jasnej Góry jest ojciec Paulin Kamil Szustak. Od początku w organizacji Pielgrzymki pomagają także siostra Urszulanka Danuta Lipińska.

W trakcie Mszy Świętej Amazonki odczytują Akt Zawierzenia do Matki Boskiej, a odprawiający Mszę Świętą odczytuje List Intencyjny od papieża. Tradycyjnie na koniec Amazonki śpiewają swój hymn: „Nie ma rzeczy niemożliwych”.

Inicjatorką i organizatorką Pielgrzymek była Anna Stefańczyk, pierwsza przewodnicząca



Klubu Amazonek w Częstochowie. Po każdej Pielgrzymce Ania organizowała Konferencje w Kaplicy na Jasnej Górze i ta tradycja kontynuowana jest do dziś. Założeniem Konferencji jest spotkanie Amazonek z Zarządem Federacji, poznanie celów i misji naszej Organizacji – *Po co jesteśmy i dokąd zmierzamy*. W czasie konferencji zawsze głos zabierają także duchowni. Wszystkie Amazonki z zainteresowaniem czekają na słowa i piosenki Biskupa Antoniego Długosza. Nie odbyłaby się także żadna Pielgrzymka i Konferencja bez dr Wiktora Chmielarczyka onkologa z Warszawy, naszego przyjaciela i poetę. Jego słowa i poczucie humoru dają nam wiele radości nadziei.

Ania Stefańczyk za swoje zasługi na rzecz Amazonek została odznaczona przez Kapitułę Federacji Amazonek Złotym Łukiem Amazońskim. Po jej śmierci, mąż i synowie ufundowali Statuetkę, która zawiera Łuk i przekazali ją Stowarzyszeniu Częstochowskich Amazonek. Od tej pory stała się ona statuetką przechodnią im. Anny Stefańczyk i jest wręczana corocznie na Konferencji zasłużonemu klubowi Amazonek.

Począwszy od trzeciej Pielgrzymki częstochowskie Amazonki w przededniu uroczystości na Jasnej Górze organizują Koncert. Pomysłodawczynią tej imprezy była druga przewodnicząca Janina Zenona Stryczak. W koncercie udział biorą znani artyści Ziemi Częstochowskiej. Towarzyszy mu coroczny Pokaz Mody dla Amazonek, którego organizatorką i sponsorką jest częstochowska Amazonka Aleksandra Giero. Wśród zaproszonych gości znajdują się: sponsorzy, politycy, pracownicy służby zdrowia. Patronat nad koncertem sprawuje Prezydent Miasta Częstochowy.

Od 2007 roku organizację Pielgrzymek na Jasną Górę przejęła obecna prezes Stowarzyszenia Częstochowskich Amazonek Elżbieta Markowska, członek Zarządu Federacji. W ostatnich latach Ogólnopolska pielgrzymka Amazonek przeistoczyła się w Międzynarodową. Uczestniczą w niej nasze koleżanki m.in. ze Słowacji, Czech, Niemiec, Włoch, Izraela, a modlitwy odmawiane są w kilku językach. Obecnie na Jasną Górę przybywa ok. 8- 9 tysięcy Amazonek. Nie wszystkie są zrzeszone, ale wszystkie przychodzą w tej samej intencji.

Tegoroczna XVII Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę odbędzie się 4 października, a jej motto brzmi: „Abyśmy powierzyły się naszej Matce”.



AMAZONKI

- OBYWATELKI DLA ZDROWIA

Rok 1993 był przełomowy dla historii ruchu amazońskiego w Polsce. 14 klubów, podjęło decyzję o konsolidacji działań na rzecz poprawy sytuacji kobiet po leczeniu raka piersi. Dało to początek ruchowi, który ma obecnie wpływ na politykę zdrowotną państwa, a zarazem ukształtowaniu nowej społecznej roli Amazonek jako obywaterek dla zdrowia.

Wydarzenia polityczne lat 80. minionego wieku, których wynikiem były zmiany ustrojowe i gospodarcze, postawiły przed organizacjami społecznymi konieczność samodzielnego zdobywania środków na realizację celów, kontynuowanie dotychczasowej działalności. Amazonki, pozostające dotąd pod bezpiecznym parasolem Polskiej Unii Onkologii, nie poddały się, podjęły wyzwania nowych czasów i potraktowały je jako szansę stworzenia jednolitego, silnego ruchu na rzecz poprawy sytuacji kobiet dotkniętych rakiem piersi. Był to czas, który zapoczątkował możliwość tworzenia różnych inicjatyw obywatelskich, ale zarazem stawiał przed organizacjami pozarządowymi potrzebę zmian organizacyjnych, prawnych i ekonomicznych.

Amazonki zaczęły od zmian organizacyjnych – konsolidacji 14 klubów z całej Polski w Federację Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii. Następnym krokiem była prawna transformacja klubów w stowarzyszenia, opracowanie statutu nowych organizacji, stworzenie ram prawnych ich działalności. To z kolei dało formalne możliwości do pozyskiwania funduszy na prowadzenie działalności. Celem stworzenia Federacji było także wprowadzenie jednolitych zasad szkolenia ochotniczek oraz rehabilitantów, co



stało się podstawą amazońskiego modelu wolontariatu i programu pomocy w powrocie do funkcjonowania kobiet po leczeniu raka piersi.

Ćwierć wieku, które upłynęło od tamtych wydarzeń pokazało, jak słuszna była decyzja o integracji, która stała się impulsem do stworzenia nowoczesnego, najpotężniejszego w Polsce ruchu pacjentów, będącego przykładem dla innych organizacji chorych.

Co jest siłą tej organizacji, działającej dziś pod nazwą Federacja Stowarzyszeń „Amazonki”? Po pierwsze jej masowość - w 2016 roku Federacja liczyła 211 klubów zrzeszających 26 126 pacjentów. Po drugie, jak podkreśla prezes Krystyna Wechmann, – *Choć ruch złożony jest z ponad 200 autonomicznych stowarzyszeń, na zewnątrz prezentuje się jako monolit. Mówimy jednym głosem, wyrażamy wspólną opinię, dlatego możemy być partnerem do rozmów z decydentami w sprawach ważnych dla całego środowiska kobiet z rakiem piersi. Jesteśmy atrakcyjnymi partnerkami dla decydentów – ponad 25 tys. grupą ewentualnych wyborców, z których opinią trzeba się liczyć.*

Dzięki temu organizacja ma realny wpływ na politykę zdrowotną państwa. Amazonki mają świadomość, że są liderami wśród organizacji pacjentów, dlatego swoją wiedzą i doświadczeniem dzielą się z innymi organizacjami. Z inicjatywy Amazońki w 2009 r. powstała Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych zrzeszająca obecnie 52 organizacje pacjentów onkologicznych i reprezentująca rzeszę 100 tys. chorych na nowotwory. PKPO tak jak Federacja Stowarzyszeń „Amazonki” jest organizacją parasolową, całkowicie niezależną, założoną przez pacjentów onkologicznych z myślą o pacjentach onkologicznych, w której władzach zasiadają wyłącznie pacjenci. Federację i Koalicję łączy unia personalna poprzez osobę prezes Krystyny Wechmann.

Amazonki prowadzą także działalność na rzecz zdrowia publicznego oraz kształtowania społeczeństwa obywatelskiego. Współtworzą rzecznictwo na rzecz pacjentów - *patient advocacy* oraz lobbing polityczny na rzecz zdrowia w parlamencie.



Federacja Stowarzyszeń „Amazonki” jest apolityczną organizacją, współpracującą na rzecz kobiet z rakiem piersi z kolejnymi ekipami politycznymi. O znaczeniu społeczno-politycznym Federacji świadczy fakt, że jej naczelna liderka prezes Krystyna Wechmann znajduje się od kilku lat na liście Pulsu Medycyny wśród 100 Najbardziej

Wpływowych Osób w Ochronie Zdrowia i jest członkiem Krajowej Rady ds. Onkologii przy Ministrze Zdrowia.

Amazonki działając na rzecz innych chorych biorą aktywny udział w tworzeniu zmian legislacyjnych na rzecz praw pacjentów i zdrowia wszystkich obywateli. W ramach projektu „Obywatele dla Zdrowia” Federacja Stowarzyszeń „Amazonki” włączyła się w proces konsultowania i tworzenia zmian w prawie dotyczącym opieki zdrowotnej, a także do wypracowania ram partnerskiego dialogu z decydentami w myśl hasła NIC O NAS BEZ NAS.

Od 2018 r. Federacja Stowarzyszeń „Amazonki” jest beneficjentem projektu „Aktywnie w tworzeniu prawa” realizowanego w partnerstwie z **Fundacją Wygrajmy Zdrowie**. Projekt skierowany jest do organizacji pozarządowych działających na rzecz poszczególnych grup potrzebujących, na rzecz osiągania celów społecznych, występujących w imieniu obywateli o podobnych celach lub zainteresowaniach, w tym członkiń klubów Amazonek zrzeszonych w Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” oraz organizacji działających w obszarze zdrowia w zakresie onkologii. Celem projektu jest podniesienie kompetencji przedstawicieli organizacji pozarządowych z całego kraju z zakresu stanowienia prawa poprzez realizację szkoleń odpowiadających aktualnym potrzebom tej grupy. Ma to zwiększyć udział obywateli i organizacji pozarządowych w procesie decyzyjnym (konsultacje publiczne, eksperckie, dialog obywatelski, lobbying), co jest jednym z podstawowych uprawnień obywateli.

W ciągu trzech dekad lat działań, których punktem wyjścia była rehabilitacja psychofizyczna, wzajemne wsparcie emocjonalne, samopomoc, ewolucję przeszła nie tylko organizacja ale i jej członkinie. To za sprawą Amazonek Polka z rakiem piersi z roli ofiary choroby, biernej pacjentki, stała się świadomą pacjentką, a w ostatnich latach obywatelką dla zdrowia. Amazonki są przez społeczeństwo postrzegane jako osoby wyedukowane na temat swoje choroby, wspierające inne nie zrzeszone pacjentki, ale także podejmujące działania na rzecz zmian w ochronie zdrowia w zakresie prawa, organizacji, dostępu do świadczeń zdrowotnych, leków i wyrobów medycznych. Są w swoich działaniach uparte i konsekwentne. Wiedzą z doświadczenia, że zmian nie wprowadza z dnia na dzień - co nie oznacza, że trzeba z nich rezygnować - ale trzeba na nie czasami poczekać, tak jak na Breast Cancer Unit, które są dla nich najlepszym jubileuszowym prezentem.



Pomoc pacjenta pacjentowi jest niemal tak ważna jak „oficjalne” leczenie

Piotr Fonrobert- prezes Stowarzyszenia Pomocy Chorym na GIST

Początek 2008 roku był dla mnie przełomowy – wstąpiłem na onkologiczne poletko. Początkowo czułem się trochę obrażony na los, który nie dostrzegał mnie przy kolejnych losowaniach „totka”, a trafił we mnie obco brzmiącym rodzajem nowotworu - GIST. Szybko zorientowałem się, że w takiej chwili życia, gdy wydaje się, iż wszystko wali się na głowę, wcale nie jesteśmy zdani jedynie na własne, zazwyczaj czarne myśli i wsparcie najbliższej rodziny, która zwykle jest tak samo bezradna i zagubiona jak my. Zaczęli pojawiać się wokół mnie ludzie dający przede wszystkim otuchę wynikającą nie tyle z posiadanej wiedzy specjalistycznej, ale z własnych przeżyć, doświadczeń. Początkowo byli to moi rodzimi GIST-owcy, później krąg moich znajomych współchorych zaczął się powiększać.

Amazonki z Krysią Wechmann na czele pojawiły się w moim życiu na spotkaniu Europejskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych. Mój ówczesny stowarzyszeniowy guru, Stanisław Kulisz powiedział mi, że nasze Stowarzyszenie powstało dzięki nim. Namawiały, przekonywały, że ma to sens, że pomoc pacjenta pacjentowi jest niemal tak ważna jak „oficjalne” leczenie. Stanisław uwierzył Amazonkom i powołał Stowarzyszenie. On sam, jak wielu innych GIST-owców odszedł od nas wiele lat temu, ale spotkania, doskonalenie działania, wspólne walczenie o dobro tych, których dotknęła jedna z najgroźniejszych chorób, zaczęły wypełniać nasze życie.

Działania te zazwyczaj były bądź bezpośrednim powielaniem tego, co robiły Amazonki, bądź stanowiły ich implantację na GIST-owe podwórko. Pomysły Amazonek, z których niektóre zupełnie szalone (wdrapywanie się na Kilimandżaro, udział w zawodach wiosłarskich) przekuwają się na naszą codzienną chęć do życia i wiarę, że trzeba walczyć i nie należy się poddawać.

Amazonki przełamały tabu i zaczęły publicznie mówić o swojej chorobie. Dziś są nie tylko najbardziej medialną grupą pacjentów onkologicznych, ale i dodają odwagi innym chorym na nowotwory do publicznego opowiadania historii związanych z ich przypadkiem medycznym, a zarazem do prowadzenia w ten sposób działań profilaktycznych. Krysia świadoma roli mediów – również jako prezes Polskiej

Koalicji Pacjentów Onkologicznych – coraz częściej gości na łamach prasy, oglądamy ją w telewizji. Zdobywając kolejne tytuły i laury swoje sukcesy przekuwa na dobro wszystkich chorych na nowotwory. Wie, że odbierając nagrodę, zabierając głos, będzie miała pięć minut, by powiedzieć coś ważnego o Amazonkach i o nas wszystkich, pacjentach onkologicznych.

Amazonki chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami. Ich dziełem jest Akademia Dobrych Praktyk, na której liderki Stowarzyszeń i liderzy innych organizacji onkologicznych zdobywają wiedzę i umiejętności menedżerskie. Na czerwcowej Akademii Dobrych Praktyk w Sierakowie Amazonki były niekwestionowanym liderkami. Ze zdziwieniem patrzyłem na kilkadziesiąt Pań – i jednego Pana Amazona – mających za sobą uniesienia młodzieńczych lat, po ciężkich okresach walki z chorobą, jak z wypiekami na twarzach chłoneły wszystko to, w czym uczestniczyły, niezależnie czy było to zaraz po śniadaniu czy kolacji. Dzięki wspaniałej pogodzie, wieczornym rozmowom wypełnionym dzieleniem się doświadczeniami w walce z chorobą i jej następstwami, o dniu codziennym i problemach społecznego działania nie było końca.

Przekazując swoją wiedzę i doświadczenie Amazonki są dla tak małych organizacji jak moje Stowarzyszenie nieocenionym partnerem. Z okazji Jubileuszu 20-lecia Federacji, życzę Wam drogie Panie, abyście pozostały: dzielne, dobrze zorganizowane, ofiarne, otwarte na to co nowe, abyście dalej pomagały kobietom chorym na raka piersi i wspierały organizacje innych pacjentów onkologicznych. Wiem, że idąc za Waszym

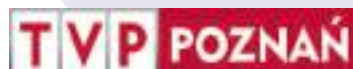
przykładem nie zginiemy i będziemy rozwijać naszą działalność. Obiecujemy także, że będziemy Waszym sojusznikiem w realizacji podjętych przez Was inicjatyw na rzecz wszystkich chorych na nowotwory.



Działania Federacji wspierają:



Patroni medialni:



Pielgrzymki



Pielgrzymka Amazonek do grobu Św. Agaty



Imprezy sportowe



Rajd samochodowy Wielkopolanek pod patronatem poznańskich Amazonek

Spartakiada Amazonek



Mistrzostwa Świata Łodzi Smoczych w Poznaniu



Spartakiady



Ochotniczki



Promocja zdrowia i profilaktyka



Szkolenia edukacyjne

Warsztaty szkoleniowe w Sierakowie



Warsztaty szkoleniowe w Ciechocinku



Warsztaty szkoleniowe w Poznaniu



Warsztaty szkoleniowe w Gołuchowie