



Adela Kowalska, szefowa ławskich Amazonek: Choroba nauczyła mnie doceniać życie takim, jakie jest [WYWIAD]

data aktualizacji: 2019.04.11



Adela Kowalska z Ławy była przez ostatnią kadencję prezesem Stowarzyszenia Ławski Klub „Amazonki”. Podczas marcowych wyborów w Stowarzyszeniu panią Adelę wybrano ponownie na prezesa. Opowiedziała nam o najbliższych planach i o samej chorobie, która dokonała rewolucji w jej życiu.

Pani prezes, przez ostatnie kilka lat pełniła pani najważniejszą funkcję w Stowarzyszeniu Ławski Klub „Amazonki”. W ubiegłym tygodniu została pani ponownie wybrana na prezesa. Jak podsumowałaby pani minioną kadencję i jakie są priorytety klubu na najbliższą?

- Dla mnie to była trudna kadencja. Przejęcie obowiązków po mojej poprzedniczce, koleżance Jadwidze Abramowicz, było trudnym zadaniem. W czasie tej kadencji obchodziliśmy 20 - lecie Stowarzyszenia i to już coś mówi. Nasze podstawowe cele to działalność na rzecz osób dotkniętych rakiem piersi oraz uczestniczenie w akcjach na rzecz wykrywania raka, działalność na rzecz osób dotkniętych rakiem piersi oraz uczestniczenie w akcjach na rzecz wykrywania raka. Była prowadzona profilaktyka na terenie całego powiatu ławskiego, a w szczególności w szkołach podstawowych,

gimnazjalnych i średnich oraz różnych akcjach promujących profilaktykę. Dla kobiet dotkniętych chorobą była i jest prowadzona rehabilitacja oraz integracja poprzez warsztaty, wyjazdy integracyjne, itp. Dzisiaj mogę powiedzieć, że jestem dumna z tego, co zrobiliśmy w tej kadencji. Nasze działania mają charakter samopomocowy, a realizujemy je dzięki przychylności i wsparciu Ludzi Wielkiego Serca. Priorytet na najbliższą kadencję to zorganizowanie dużej akcji bezpłatnych badań, konsultacji lekarskich i profilaktyki dla mieszkańców powiatu iławskiego, tzw. „białej niedzieli”. A dla naszego Stowarzyszenia celem jest zdobycie laptopa, który jest niezbędny w naszej pracy.

Czy według pani świadomość zdrowotna kobiet w zakresie nowotworu piersi jest na wystarczającym poziomie, czy wciąż jest wiele do zrobienia?

- Świadomość zdrowia kobiet w zakresie nowotworu piersi jest jeszcze niewystarczająca, dotyczy to szczególnie kobiet dojrzałych. Nadal wizyta u ginekologa jest krępująca, wstydliva, często bagatelizuje się małe zmiany na piersi. Obserwujemy brak wiedzy o tym, kiedy, jak często badać piersi, nieznane są także techniki samobadania. Wśród dojrzałych kobiet niezbędna jest szeroka akcja medyczno-społeczna na temat profilaktyki chorób nowotworowych, najlepiej prowadzona w akcjach społecznych i mediach. Niezbędna jest też edukacja w tym zakresie w szkołach, żeby każda dziewczyna wiedziała, kiedy i jak często badać sobie piersi i potrafiła to robić.

Uważa pani, że akcje zdrowotne, np. z udziałem mammobusów jeżdżących po gminach, to pomysł udany i czy rzeczywiście skuteczny?

- To wspaniały pomysł, bardzo udany i oczywiście skuteczny, poprzez łatwy dostęp dla kobiet. Duża część pań mieszka daleko od specjalistycznych ośrodków i nie docierają na badania. No i badanie w mammobusach jest bezpłatne, co też jest ważne. Każdą akcję zdrowotną należy uznać za udaną, nawet jeśli skorzysta z niej choćby jedna osoba. Wciąż jest ich moim zdaniem za mało. I w tym miejscu przypominam, że 15 kwietnia (poniedziałek), w hali sportowo-widowiskowej w Iławie, w godzinach 11:00 - 17:00 będzie można zbadać piersi bezpłatnie, właśnie w mammobusie. Akcja skierowana jest do pań z roczników 1966 - 1969. Rejestracja telefoniczna pod nr 58 666 24 24 .

Jaka jest skala zachorowań na raka piersi w powiecie iławskim, patrząc na sprawy z perspektywy Stowarzyszenia? Czy jest ich więcej, czy mniej, czy poziom jest podobny?

- Trudno mi na to pytanie odpowiedzieć, ponieważ jako Stowarzyszenie nie prowadzimy statystyki skali zachorowań na raka piersi. Bazując na tym, co przekazują media, to następuje niestety wzrost i to wśród młodych kobiet.

W klubie są panie z całego powiatu iławskiego. Czy są gminy szczególnie aktywne?

- Tak, oczywiście są panie z powiatu iławskiego i nowomiejskiego. Jeżeli chcemy wejść z profilaktyką raka piersi, nie ma przeszkód, z każdą gminą powiatu jest porozumienie.

Najbardziej aktywną jest Gmina Iława, Gmina Miejska Iława oraz Gmina Lubawa.

Wiele kobiet chorujących „odcina się od świata”, nie chce pomocy psychologicznej, wsparcia... Jak Pani uważa, czy jest łatwiej przejść przez chorobę, zamykając się w sobie, czy otwierając się na inne kobiety, które mają doświadczenie i dużo przeszły?

- Leczenie raka to przejście przez gólgotę. Innej drogi nie ma. W tej chorobie nie można zostawić kogoś samemu sobie, nawet jeśli ta osoba tego chce, przynajmniej tak się jej wydaje. Rodzina ma bardzo duży wpływ, ale trzeba cierpliwości, może to być krótko, a może i długo. Większość kobiet powinna pracować, lub czymś się zająć, ma to doskonały wpływ na psychikę. W natłoku lęku i strachu trzeba oszukać mózg i zająć się czymś konkretnym. Robienie tajemnicy, tabu tym bardziej ciąży na psychice chorego. Rozmowy, kontakt z osobami, które przeszły już leczenie, pomaga i to bardzo. Inaczej człowiek gromadzi negatywne emocje w sobie. Mówimy tyle, na ile mamy ochotę i czujemy się komfortowo.

Jak pani poradziła sobie w momencie, kiedy dowiedziała się o chorobie? Co wtedy jest najważniejsze?

- Choroba była dla mnie ostrzeżeniem przed tym, co mogę stracić. To był dla mnie znak, że należy się zatrzymać, zwolnić, nie zaprzętać sobie głowy niepotrzebnymi sprawami i docenić życie takim, jakie jest. Ukierunkowałam sobie jedną drogę, tylko naprzód. Nie ma rozważań, dlaczego ja? Nie robię też tajemnicy ze swojej choroby.

W klubie działają ochotniczki-wolontariuszki. Czym się dokładnie zajmują i jak docierają do kobiet w potrzebie?

- Amazonki, ochotniczki są to kobiety, które przeszły leczenie raka piersi, zdołały zdystansować się do choroby, a teraz, odpowiednio przeszkolone przez Federację Amazone, gotowe są pomagać innym. Pełnią dyżury w każdą środę miesiąca, w godz. 15:00 - 17:00, w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Chełmińskiej 1 w Iławie oraz w każdy piątek w godz. 10:00 - 12:00 w przychodni specjalistycznej przy Szpitalu Powiatowym, ul. Andersa w Iławie. Aktywnie samopomocowo oddziałują na środowisko kobiet dotkniętych rakiem piersi oraz czynnie włączają się w organizowanie akcji profilaktycznych dla dziewcząt we wszystkich szkołach powiatu iławskiego, od podstawówek po szkoły ponadgimnazjalne.

Wasze motto: „Pomagając innym - pomagasz sobie” to wspaniała idea, którą rozumiem jako terapię przez pomaganie.

- Pomagający nie powinien wstydzić się pomagania. Cieszymy się tym. Nie jest tajemnicą, że pomagają najchętniej osoby, które same są szczęśliwe. Warto również pamiętać, że w wolontariat najchętniej angażują się ci, którzy wierzą, że świat jest sprawiedliwy, a przekazane dobro do nich wróci.

Gdyby miała pani poradzić coś kobietom, które właśnie usłyszały diagnozę: rak piersi, co by to było?

- Powrót do formy po leczeniu choroby jest niezwykle istotny. Panie, bez względu na to, jakie leczenie mają za sobą, powinny się rehabilitować. Mogą to robić na kilka sposobów: poprzez masaże, samodzielne ćwiczenia w domu, zajęcia rehabilitacyjne, ale także uczestnictwo w warsztatach psychologiczno - edukacyjnych. Ogólne wsparcie, polepszenie formy, poprawę sprawności fizycznej i psychicznej, mogą uzyskać też w naszym Stowarzyszeniu, do czego serdecznie zachęcam.

Źródło: powiat-ilawski.pl.

Aktualny zarząd Stowarzyszenia Ilawski Klub „Amazonki”:

Adela Kowalska - prezes, nr tel. tel. 502 089 753

Barbara Podwojewska - wiceprezes

Barbara Patorska - wiceprezes

Zofia Krumrei - skarbnik

Stefania Majewska - sekretarz

Renata Jackowska - członkini

Zofia Klimek - członkini.

Zmienił się także skład komisji rewizyjnej Stowarzyszenia.

Oto nowy skład:

Hanna Janota

Irena Jędrzejak

Alicja Ewertowska.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/57524-adela-kowalska-szefowa-ilawskich-amazonek-choroba-nauczyla-mnie-doce-niac-zycie-takim-jakie-jest-wywiad>