

Sprawozdanie z działalności fundacji

za rok 2021

Podstawa prawna:

Ustawa z dnia 6 kwietnia 1984 roku o fundacjach (t.j. Dz.U. 2020 r. poz. 2167) oraz Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości w sprawie ramowego zakresu sprawozdania z działalności fundacji (t.j. Dz. U. 2020 r. poz. 36).

- Sprawozdawca wypełnia tylko przeznaczone dla niego białe pola;
- We wszystkich polach, w których nie będą wpisane odpowiednie informacje, należy wstawić pojedynczy znak myślnika (-);
- Pola wyboru należy uzupełnić przez wstawienie pojedynczego znaku X.

I. Dane fundacji

1. Nazwa fundacji			
2. Adres siedziby i dane kontaktowe	Kraj: POLSKA	Województwo: DOLNOŚLĄSKIE	Powiat: WROCŁAW
	Gmina: WROCŁAW	Ulica: KRZYCKA	Nr domu: 92B
	Nr lokalu: 24	Miejscowość: WROCŁAW	Kod pocztowy: 53-020
	Nr telefonu (fakultatywne): 510992302	Adres poczty elektronicznej: fundacja@lavielavie@gmail.com	Nr faksu (fakultatywne):

Adres do korespondencji (jeżeli jest inny niż adres siedziby):

3. Nr REGON:	383209312	4. Data wpisu w KRS:	26.04.2019	5. Nr KRS:	0000784006
6. Dane członków zarządu fundacji (wg aktualnego wpisu w KRS)	Imię i nazwisko			Funkcja	
	Anna Podeszwa Paulina Kryczka Agnieszka Noculak - Litwińska			Prezes Zarządu Wiceprezes Zarządu Członek Zarządu	

II. Charakterystyka działalności fundacji w okresie sprawozdawczym

1. Określenie celów statutowych fundacji (ze statutu)

Celem Fundacji jest:

- Prowadzenie wszechstronnej działalności na rzecz osób dotkniętych chorobą nowotworową i ich rodzin, również osób niepełnosprawnych i ich rodzin, z zakresu ochrony zdrowia, promocji zdrowia oraz działania na rzecz poprawy stanu zdrowia po przebytej chorobie nowotworowej.
- Wszelkie działania zmierzające do poprawy stanu zdrowia osób dotkniętych chorobą nowotworową oraz działania wspomagające leczenie nowotworowe.
- Działania na rzecz terapii zajęciowej, ruchowej, psychologicznej dla osób dotkniętych chorobą nowotworową i ich rodzin.
- Działanie na rzecz promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej w zakresie onkologii.
- Wspomaganie działalności diagnostycznej, leczniczej oraz rehabilitacyjnej w obszarze onkologii, w tym przez np. dokonywanie zakupów sprzętu i jego przekazywanie, środków niezbędnych w procesie leczenia onkologicznego, wsparcie finansowe terapii onkologicznej i terapii jednostki, a także inne działania zmierzające do realizacji tego celu.
- Pomoc społeczna osobom niepełnosprawnym, których niepełnosprawność wynika z powodu chorób nowotworowych lub skutków ich leczenia.
- Wspieranie nauki i edukacja w zakresie profilaktyki onkologicznej i onkologii, w tym przez np. prowadzenie szkoleń, kursów, sympozjów naukowych, ich współfinansowanie i inne działania zmierzające do realizacji tego celu.

- h) Wspieranie profilaktyki utrwalającej prawidłowe wzorce zdrowego stylu życia w zakresie zapobiegania chorobom nowotworowym.
- i) Wspieranie profilaktyki zapobiegającej konsekwencjom związanym z chorobą nowotworową.
- j) Wszelkie działania charytatywne na rzecz chorych onkologicznie oraz ich rodzin.
- k) Organizowanie wypoczynku, czasu wolnego oraz innych form aktywności fizycznej osobom potrzebującym, w szczególności osób objętych chorobą nowotworową.
- l) Wszelkie działania mające na celu umożliwienie osobom po przebytej chorobie nowotworowej szybki powrót do normalnego funkcjonowania w społeczeństwie oraz sprzyjające rehabilitacji zawodowej.
- m) Wszelkie działania zmierzające do poprawy stanu zdrowia, w tym również psychicznego, w trakcie oraz po przebytej chorobie nowotworowej.
- n) Działania na rzecz poprawy dostępności oraz standardów leczenia chorób nowotworowych oraz niepełnosprawności.
- o) Działania zwiększające świadomość społeczną na temat choroby nowotworowej.
- p) Działalność edukacyjna, wydawnicza i badawcza.
- q) Współpracę z władzami samorządowymi, rządowymi i organizacjami pozarządowymi w zakresie wymienionych w celach działania Fundacji.

2. Zasady, formy i zakres działalności statutowej z podaniem realizacji celów statutowych *(odnoszące się do faktycznie wykonywanej działalności statutowej w roku sprawozdawczym)*

1. Fundacja realizuje swoje cele w szczególności przez:
 - a) Udzielanie finansowego i rzeczowego wsparcia na rzecz ludzi dotkniętych chorobą nowotworową.
 - b) Udzielanie finansowego i rzeczowego wsparcia placówkom zajmujących się działalnością profilaktyczną, leczniczą oraz opiekuńczą osób dotkniętych chorobą nowotworową.
 - c) Pośrednictwo w udzielaniu i przekazywaniu wsparcia finansowego oraz rzeczowego osobom chorym onkologicznie.
 - d) Upowszechnianie wiedzy o przyczynach, rodzajach i leczeniu chorób onkologicznych.
 - e) Udzielanie i wspieranie pomocy psychologicznej i prawnej osobom chorym onkologicznie i ich rodzinom.
 - f) Gromadzenie środków finansowych i zasobów materialnych pochodzących od instytucji, osób prywatnych, z kraju i z zagranicy na rzecz osób dotkniętych chorobą nowotworową.
 - g) Zakup oraz pozyskiwanie sprzętu medycznego oraz nowoczesnych technologii i środków leczniczych stosowanych w leczeniu i profilaktyce leczenia chorób onkologicznych.
 - h) Udostępnianie platformy informacyjnej z zakresu leczenia, profilaktyki oraz leczenia wspomagającego w chorobie nowotworowej.
 - i) Integracja osób dotkniętych chorobą nowotworową oraz osób niepełnosprawnych, w wyniku choroby nowotworowej i hematologicznej.
 - j) Organizowanie m.in. zbiórek, eventów, konferencji, sympozjów, koncertów na rzecz osób z chorobą nowotworową.
 - k) Upowszechnianie wiedzy z zakresu onkologii wśród personelu medycznego, w tym lekarzy różnych specjalizacji.
 - l) Współpraca z ośrodkami zwalczania chorób onkologicznych na terenie Rzeczypospolitej oraz zagranicą.
 - m) Współpraca z innymi organizacjami o podobnym charakterze i zakresie działania.
 - n) Wszelkie przedsięwzięcia zmierzające realizacji celów statutowych.
 - o) Prowadzenie działań zmierzających do gromadzenia środków finansowych poprzez zbiorki pieniędzy organizowanych w sieci Internet, m.in. za pośrednictwem portali społecznościowych oraz stron internetowych.
 - p) Organizowanie i finansowanie poradnictwa psychologicznego dla chorych onkologicznie oraz ich rodzin.
 - q) Organizowanie i prowadzenie akcji społecznych i edukacyjnych w tym kampanii edukacyjnych i profilaktycznych.
 - r) Organizowanie zbiórek celowych, akcji edukacyjnych i eventów pod kątem chorych wymagających opieki i pomocy w leczeniu onkologicznym.

- s) Prowadzenie poradnictwa prawnego niezbędnego dla osób chorych onkologicznie lub po przebytej chorobie nowotworowej oraz ich rodzin.
 - t) Inne działania prawem dozwolone, które prowadzą do realizacji celów statutowych.
2. Działalność statutowa Fundacji może być prowadzona jako działalność nieodpłatna lub jako działalność odpłatna w rozumieniu przepisów ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Obie te działalności będą rachunkowo wyodrębnione w stopniu umożliwiającym określenie przychodów, kosztów i wyników przy uwzględnieniu przepisów dotyczących rachunkowości.
3. Przedmiotem działalności nieodpłatnej jest:
- a) Udzielanie finansowego i rzeczowego wsparcia na rzecz ludzi dotkniętych chorobą nowotworową.
 - b) Udzielanie finansowego i rzeczowego wsparcia placówkom zajmujących się działalnością profilaktyczną, leczniczą oraz opiekuńczą osób dotkniętych chorobą nowotworową.
 - c) Pośrednictwo w udzielaniu i przekazywaniu wsparcia finansowego oraz rzeczowego osobom chorym onkologicznie.
 - d) Upowszechnianie wiedzy o przyczynach, rodzajach i leczeniu chorób onkologicznych.
 - e) Udzielanie i wspieranie pomocy psychologicznej i prawnej osobom chorym onkologicznie i ich rodzinom.
 - f) Gromadzenie środków finansowych i zasobów materialnych pochodzących od instytucji, osób prywatnych, z kraju i z zagranicy na rzecz osób dotkniętych chorobą nowotworową.
 - g) Zakup oraz pozyskiwanie sprzętu medycznego oraz nowoczesnych technologii i środków leczniczych stosowanych w leczeniu i profilaktyce leczenia chorób onkologicznych.
 - h) Udostępnianie platformy informacyjnej z zakresu leczenia, profilaktyki oraz leczenia wspomagającego w chorobie nowotworowej.
 - i) Integracja osób dotkniętych chorobą nowotworową oraz osób niepełnosprawnych, w wyniku choroby nowotworowej i hematologicznej.
 - j) Organizowanie m.in. zbiórek, eventów, konferencji, sympozjów, koncertów na rzecz osób z chorobą nowotworową.
 - k) Upowszechnianie wiedzy z zakresu onkologii wśród personelu medycznego, w tym lekarzy różnych specjalizacji.
 - l) Współpraca z ośrodkami zwalczania chorób onkologicznych na terenie Rzeczypospolitej oraz zagranicą.
 - m) Współpraca z innymi organizacjami o podobnym charakterze i zakresie działania.
 - n) Wszelkie przedsięwzięcia zmierzające realizacji celów statutowych.
 - o) Prowadzenie działań zmierzających do gromadzenia środków finansowych poprzez zbiorki pieniędzy organizowanych w sieci Internet, m.in. za pośrednictwem portali społecznościowych oraz stron internetowych.
 - p) Organizowanie i finansowanie poradnictwa psychologicznego dla chorych onkologicznie oraz ich rodzin.
 - q) Organizowanie i prowadzenie akcji społecznych i edukacyjnych w tym kampanii edukacyjnych i profilaktycznych.
 - r) Organizowanie zbiórek celowych, akcji edukacyjnych i eventów pod kątem chorych wymagających opieki i pomocy w leczeniu onkologicznym.
 - s) Prowadzenie poradnictwa prawnego niezbędnego dla osób chorych onkologicznie lub po przebytej chorobie nowotworowej oraz ich rodzin.
 - t) Inne działania prawem dozwolone, które prowadzą do realizacji celów statutowych.
4. Przedmiotem działalności odpłatnej jest:
- a) Pośrednictwo w udzielaniu i przekazywaniu wsparcia finansowego oraz rzeczowego osobom chorym onkologicznie.
 - b) Upowszechnianie wiedzy o przyczynach, rodzajach i leczeniu chorób onkologicznych.
 - c) Udzielanie i wspieranie pomocy psychologicznej i prawnej osobom chorym onkologicznie i ich rodzinom.
 - d) Zakup oraz pozyskiwanie sprzętu medycznego oraz nowoczesnych technologii i środków leczniczych stosowanych w leczeniu i profilaktyce leczenia chorób onkologicznych.
 - e) Udostępnianie platformy informacyjnej z zakresu leczenia, profilaktyki oraz leczenia wspomagającego w chorobie nowotworowej.

- f) Integracja osób dotkniętych chorobą nowotworową oraz osób niepełnosprawnych, w wyniku choroby nowotworowej i hematologicznej.
- g) Organizowanie min. eventów, konferencji, sympozjów, koncertów na rzecz osób z chorobą nowotworową.
- h) Upowszechnianie wiedzy z zakresu onkologii wśród personelu medycznego, w tym lekarzy różnych specjalizacji.
- i) Współpraca z ośrodkami zwalczania chorób onkologicznych na terenie Rzeczypospolitej oraz zagranicą.
- j) Współpraca z innymi organizacjami o podobnym charakterze i zakresie działania.
- k) Wszelkie przedsięwzięcia zmierzające realizacji celów statutowych.
- l) Prowadzenie działań zmierzających do gromadzenia środków finansowych poprzez zbiorki pieniędzy organizowanych w sieci Internet, m.in. za pośrednictwem portali społecznościowych oraz stron internetowych.
- m) Organizowanie i finansowanie poradnictwa psychologicznego dla chorych onkologicznie oraz ich rodzin.
- n) Organizowanie i prowadzenie akcji społecznych i edukacyjnych w tym kampanii edukacyjnych i profilaktycznych.
- o) Organizowanie zbiórek celowych, akcji edukacyjnych i eventów pod kątem chorych wymagających opieki i pomocy w leczeniu onkologicznym.
- p) Prowadzenie poradnictwa prawnego niezbędnego dla osób chorych onkologicznie lub po przebytej chorobie nowotworowej oraz ich rodzin.
- q) Inne działania prawem dozwolone, które prowadzą do realizacji celów statutowych.

3. Opis głównych zdarzeń prawnych w działalności fundacji o skutkach finansowych

CHAT O PIELĘGNACJI SKÓRY

29.01.2021 g. 17-18.15 odbył się chat o pielęgnacji skóry:

1. klatki piersiowej po zabiegach operacyjnych onkologicznych, onkoplastycznych i rekonstrukcyjnych
2. u Pań nosicielek mutacji BRCA, po zmniejszającej ryzyko salpingo-oophorectomii (usunięcie jajników/ jajowodów, przedwczesna menopauza/ wpływ na skórę)
3. u Pań chorych na raka piersi ER+, leczenie anty-ER przed- i po menopauzie/ wpływ na skórę



Fundacja La vie La vie

Chat z Ekspertami dla Pań
29.1.2021, g. 17:00-18:15



Pielęgnacja skóry u Chorych
na raka piersi ER+ oraz
Nosicielek mutacji BRCA



Eksperci:

Prof. Joanna Narbutt - dermatolog
Prof. Aleksandra Lesiak - dermatolog
Prof. Agnieszka Kołacińska-Wow - chirurg piersi
Prof. Paweł Basta - ginekolog onkolog

Zadawanie pytań:
pytaniedoeksperta1@gmail.com

Kierownik naukowy spotkania:
Prof. Agnieszka Kołacińska-Wow
www.profkolacinska.pl

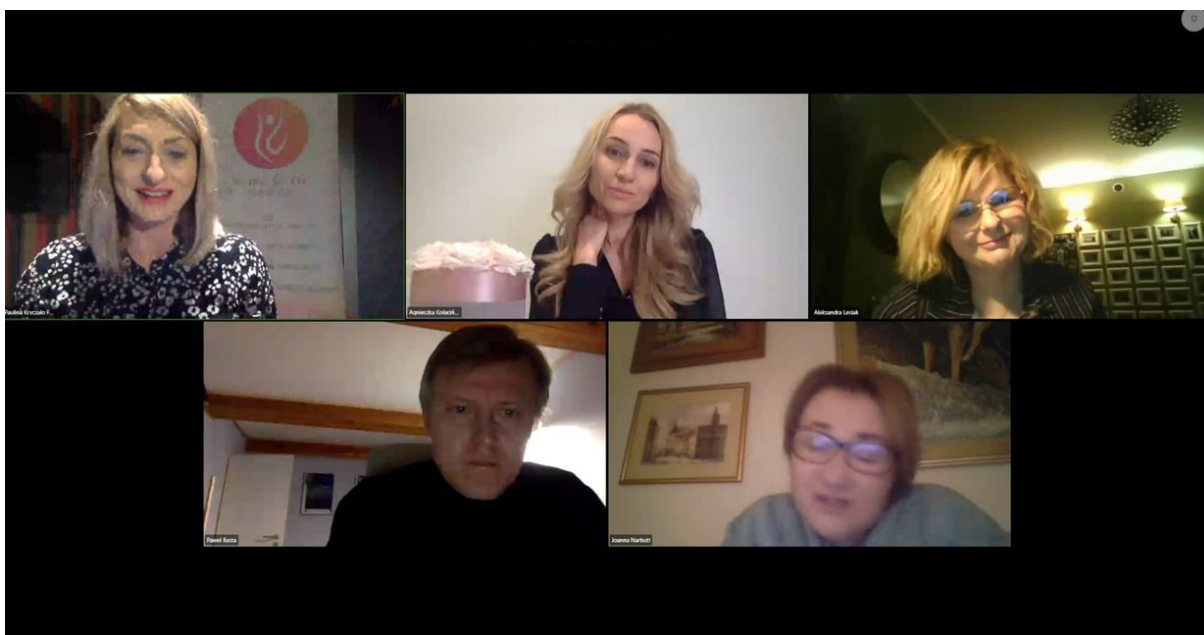
Link do chatu będzie dostępny w dniu 29.1.2021
na stronie Fundacji La Vie La Vie
www.fundacjalavielavie.pl

Transmisja przez medtube.pl



Najlepsi eksperci odpowiedzieli na pytania pacjentek oraz pacjentów onkologicznych.

Prof. Joanna Narbutt, dermatolog, Konsultant Krajowy, UM w Łodzi
Prof. Aleksandra Lesiak, dermatolog, Zarząd Europejskiej Akademii Dermatologii, UM w Łodzi
Prof. Paweł Basta, ginekolog-onkolog, Uniwersytet Jagielloński
[Prof dr hab n med Agnieszka Kołacińska-Wow](#), chirurg piersi, Zarząd Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej, BRESO, UM w Łodzi



Nagranie z webinarium dostępne jest do oglądania na YouTube Fundacji La vie La vie.

Warsztaty Latino z Maestrą Iwoną Pavlović 31.08.2021

w ramach projektu „Rekonstrukcja kobiecości po rekonstrukcji piersi” - wygranym w konkursie organizowanym przez **KULCZYK FOUNDATION**.



"Afirmacja kobiecości po leczeniu onkologicznym"

O projekcie

Prokobiocy projekt, skierowany do kobiet chorych na raka piersi. Naszym celem jest pomoc w odzyskaniu kobiecości oraz holistyczne podejście do rekonwalescencji, a tym samym zadbanie o sferę psychiczną oraz lepszą jakość życia.

Towarzysząc naszym pacjentkom w trakcie zmagania z chorobą, jaką jest rak piersi zauważyłyśmy, że stanowi ona nie tylko bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia, ale również **okalecza kobiecość**: utrata piersi po mastektomii, utrata włosów po chemioterapii czy przyrost masy ciała, to tylko wierzchołek góry lodowej, z którym musi się zmierzyć kobieta.

Obok niezwykle istotnego leczenia onkologicznego równie ważny jest **proces rekonwalescencji**, dzięki któremu pacjentka leczona jest zgodnie ze standardami towarzystw naukowych przy jednoczesnym zadbaniu o sferę psychiczną oraz zapewnienie jej dobrej jakości życia.

Co zrealizowałyśmy w 2021 roku ramach projektu?

1. W ramach aktywności fizycznej i rekonwalescencji po leczeniu onkologicznym planujemy organizację warsztatów tanecznych, z muzyką z różnych stron świata.

Wspólnie z Prof. [Agnieszka Kołacińska-Wow](#), [Kulczyk Foundation](#) oraz [PTChO - Polskie Towarzystwo Chirurgii Onkologicznej](#) zaprosiłyśmy do pracowni Efekt Domina Fundacji Kulczyk. Zatańczyłyśmy, porozmawiałyśmy oraz podzieliłyśmy się kobiecą energią oraz wiedzą dot. profilaktyki i chirurgii piersi. Warsztaty Latino "Afirmacja kobiecości po leczeniu onkologicznym" z Maestrą Iwoną Pavlović. Maestra roztańczyła nasze serca i dusze! Wiemy, że ta melodia będzie w nas grała już zawsze. To był niezwykle zaszczyt móc obserwować pacjentki i P. Pavlović w tańcu. Kto, jak nie ona, miałby obudzić skrywaną w ciele kobiecość i zachęcić do aktywności fizycznej? Cieszymy się, że poznałyśmy tak wiele wspaniałych kobiet, które pomimo trudnej choroby walczą o siebie i swoje zdrowie... Cudownie było wspólnie tańczyć, rozmawiać i dzielić się emocjami oraz piękną kobiecą energią. To wydarzenie na zawsze zapisało się w naszych sercach.



Afirmacja Kobiecości



Warsztaty Latino 28.08.2021

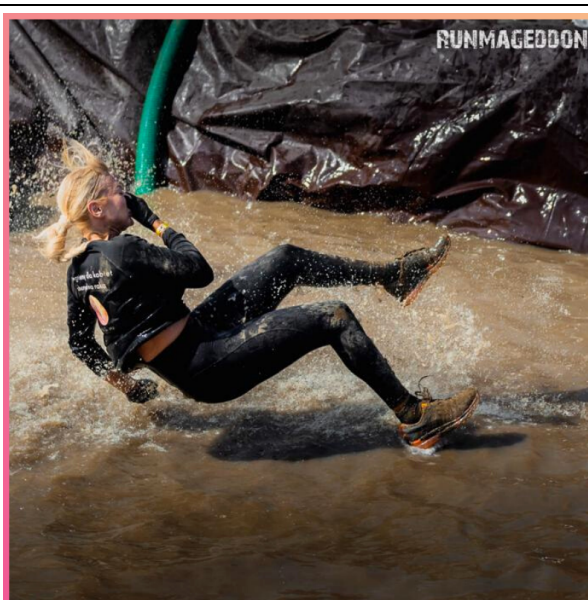


Bieg dla kobiet chorych na raka! RUNmageddon 18.08.2021

Zmierzyłyśmy się ze swoimi słabościami, lękami oraz ograniczeniami i spróbowałyśmy pokonać przeszkody, które postawili przed nami organizatorzy RUNmageddonu.

Ten bieg był biegiem symbolicznym. Celem było zwrócenie uwagi na ból, trudności i problemy, z jakimi co dzień mierzą się kobiety chore na raka. Uświadamiałyśmy, jak wielką rolę w życiu odgrywa dieta i aktywność fizyczna.





AKCJA RÓŻOWY PAŹDZIERNIK:

W ramach promowania profilaktyki oraz czujności onkologicznej połączyliśmy siły z firmą Thermomix Polska – Szczegóły poniżej 📌

Październik jest różowy!

Dlaczego? Ponieważ kolejny raz Vorwerk Polska przyłącza się do Światowego Miesiąca Świadomości Raka

Piersi z akcją Różowy Październik. 🧑‍⚕️🧑‍⚕️🩺

Wiemy, że jest wśród nas wiele kobiet, dlatego szczególnie chcemy przypomnieć Wam, jak ważne są regularne badania i zdrowy styl życia. 💪 Doskonale wiemy, że na co dzień zajmujecie się wieloma sprawami: dziećmi, pracą, domem, dbacie o swoich bliskich i przyjaciół, a o sobie myślicie na samym końcu.

🧠 Skoro łatwiej przychodzi Wam zrobienie czegoś dla kogoś niż dla siebie, postanowiliśmy, że naszej akcji będzie towarzyszył [#zbadajsiędlamnie](#). My przekazujemy go Tobie, a Ty przekaz go swoim najbliższym. 🩺
W październiku przygotowaliśmy wiele ciekawych materiałów, które przedstawiają fakty i obalają mity na temat profilaktyki.

Hasło: Zaczynaj już dziś myśleć o zdrowiu i przekaz swoim bliskim kobietom [#zbadajsiędlamnie](#)

Artykuł Jak jeść zdrowo w trakcie choroby nowotworowej?

– Autor dr n. biol. Anna Sapeta-Rączka



Jak jeść, by mieć siłę do walki z chorobą nowotworową? Gdzie szukać rzetelnych informacji o odżywianiu podczas choroby? Jak wspomóc swój organizm podczas chemioterapii? Czy po chorobie już zawsze trzeba pilnować diety? - wątpliwości rozwiewa onkodietetyczka Anna Sapeta-Rączka.

1. Jak odnaleźć w chaosie informacyjnym wartościową wiedzę o odżywianiu podczas choroby nowotworowej?

Anna Sapeta-Rączka, onkodietetyczka: Bardzo dobre pytanie! W dobie Internetu na stronach www pacjenci szukają odpowiedzi na nurtujące ich pytania dotyczące leczenia, żywienia i psychologii. Jest to najszybsze, i nie ukrywajmy, najtańsze źródło informacji. Jednakże bardzo często wprowadzające pacjenta w błąd, co może np. skutkować przerwaniem leczenia w wyniku pogorszenia się parametrów biochemicznych. Zawsze podkreślam, że to co przeczytamy na portalach społecznościowych, wcale nie musi być prawdą. Często podsuwane są tam różne suplementy, czy też diety cud, pod hasłem, bo „mi to pomogło”. Ale warto zastanowić się, czy mi to również pomoże, czy jednak niestety zaszkodzi? Kolejny chaos informacyjny powodują ogłoszenia o darmowych poradach online prowadzonych przez onkodietetyków. Czas, który zostaje wówczas poświęcony choremu, to często tylko 15 do 30 minut. I tak naprawdę to tak, jakby zadzwonić do onkologa i zapytać go o sposób leczenia na podstawie informacji „mam nowotwór piersi”. Zaznaczę, że leczenie onkologiczne zawsze zależy od typu nowotworu, wyników badań, stanu fizyczno-psychologicznego pacjenta i ustala go konsylium lekarskie.

2. Na czym polega pomoc onkodietetyka?

Anna Sapeta-Rączka, onkodietetyczka: Aby dobrze poprowadzić pacjenta, dietetyk musi przeprowadzić wywiad nie tylko żywieniowy, ale i dotyczący głównej choroby, chorób współtowarzyszących, dowiedzieć się o dolegliwości powstałe w wyniku np. chemioterapii, przejrzeć aktualne wyniki badań, ocenić stan odżywienia. Dopiero wówczas może udzielić kompetentnej porady dietetycznej oraz odpowiedzieć na pytania pacjenta. I tego nie da się prawidłowo wykonać nawet w 30 minut. Jeżeli zależy nam na dobrym przygotowaniu organizmu do leczenia, utrzymaniu jak najlepszej kondycji podczas całego procesu terapeutycznego, to nie bójmy się korzystać z wiedzy dietetyka. Dietetyk najczęściej kojarzy się nam z odchudzaniem, a tak nie jest. Jako osoba związana z tym zawodem biorę udział w szkoleniach, kursach oraz konferencjach z zakresu żywienia klinicznego po to, aby jak najlepiej móc wspierać pacjentów onkologicznych. Dodatkowo polecam korzystanie z informacji umieszczonych na stronach internetowych, ale tylko tworzonych przez onkofundacje.

3. Rozprawmy się z mitami: czy to prawda, że raka „trzeba zagłodzić”?

Anna Sapeta-Rączka, onkodietetyczka: Paradoks polega na tym, że raka nie da się zagłodzić, ale rak nas niestety potrafi. Jeśli przestaniemy spożywać węglowodany, to i tak nowotwór przekształci np. białko budujące komórki naszych mięśni w glukozę. Komórki rakowe potrafią tak przestawić metabolizm naszego organizmu, aby uzyskać składniki niezbędne do ich wzrostu bezpośrednio z naszego ciała. Dodatkowo produkują szereg związków chemicznych, które hamują nasze łaknienie (mówimy wówczas o anoreksji nowotworowej). Dlatego ważne jest, aby podczas całego procesu leczenia nasza dieta była, w miarę możliwości, jak najlepiej zbilansowana pod względem składników odżywczych.

4. Co trzeba jeść podczas chemioterapii, a czego unikać?

Anna Sapeta-Rączka, onkodietetyczka: Niestety, ale nie da się opisać takiej diety w kilku zdaniach. Jadłospis zawsze będzie zależał od stanu odżywienia chorego oraz skutków ubocznych powstałych w wyniku zastosowania tego rodzaju leczenia. Każdy indywidulanie reaguje na podaną chemię. Niektórzy pacjenci nie odczuwają poważnych dolegliwości, a inni mają duże problemy nawet z przełknięciem jednego kęsa. Cierpią na nudności, wymioty, są silnie osłabieni, do tego dochodzą zaparcia lub biegunki, metaliczny posmak w ustach bez względu na to, co jedzą. Wówczas ważne, aby w miarę możliwości, jadłospis zawierał jak najwięcej różnych produktów, dzięki którym dostarczymy do organizmu cenne składniki odżywcze niezbędne do jego regeneracji, a tym samym do walki z chorobą. Dieta powinna być łatwostrawna, jak również bogata w białko pełnowartościowe, które znajdziemy w rybach, jajach, nabiale czy też mięsie. Nie może zabraknąć warzyw, jak również owoców. Bardzo ważne jest, aby zawsze podawać tylko produkty tolerowane przez chorego. Dobieramy także konsystencję posiłku. Czasami chory toleruje tylko dietę płynną lub papkowatą. Wówczas bilansowanie posiłków jest bardzo trudne. Przy komponowaniu diety bierze się również pod uwagę umiejscowienie nowotworu oraz choroby towarzyszące, czy też rozwijającą się anemię.

5. Jak powinni jeść pacjenci w czasie rekonwalescencji?

Anna Sapeta-Rączka, onkodietetyczka: Dieta podczas okresu rekonwalescencji jest tak samo indywidualna, jak podczas całego leczenia onkologicznego. Jeżeli czujemy się dobrze i tolerujemy produkty spożywcze, wówczas dieta powinna opierać się na modelu diety śródziemnomorskiej lub wytycznych stworzonych przez Instytut Żywności i Żywienia. Dzięki temu codziennie, za pomocą zbilansowanej diety, będziemy wysycać organizm wszystkimi składnikami odżywczymi (białko, tłuszcze, węglowodany złożone, witaminy, minerały), jak również antyoksydantami. Zdarza się, że niektóre osoby ze względu na skutki uboczne chemioterapii również podczas rekonwalescencji, mają problemy żołądkowo-jelitowe. W tej sytuacji małymi krokami rozszerzamy dietę. Czyli zaczynamy od tolerowanych produktów spożywczych i rozszerzamy ich listę w miarę regeneracji organizmu, która sprzyja nabieraniu tolerancji na inne produkty.

6. Czy osoba, która przeszła chorobę nowotworową zawsze będzie musiała uważać na to, co je i wykluczać z diety niektóre produkty?

Anna Sapeta-Rączka, onkodietetyk: Absolutnie nie, po prostu ma racjonalnie się odżywiać. Dbać o to, aby produkty, z których przygotowuje dania były świeże, a posiłki urozmaicone. Przy komponowaniu codziennego jadłospisu może śmiało korzystać z modelu diety śródziemnomorskiej lub wytycznych stworzonych przez Instytut Żywności i Żywienia. Czyli nigdy na talerzu takiej osoby nie powinno zabraknąć produktów bogatych w pełnowartościowe białko (np. mięso, ryby, jaja, nabiał), tzw. węglowodanów złożonych (np. brązowy ryż, makarony z mąki z pełnego przemiału, gruboziarniste kasze, płatki owsiane) oraz warzyw i owoców, jak również olejów roślinnych czy też ziół. Z diety powinna wyeliminować produkty typu fast food, instant, silnie przetworzone, bogate w cukry proste, tłuszcze typu „trans” oraz alkohol. Pamiętajmy jednak, że jeśli od czasu do czasu zje samodzielnie usmażonego schabowego z frytkami, nie spowoduje to uszczerbku na jej zdrowiu. Wręcz przeciwnie, dzięki temu nie będzie czuła, że jest na jakiejś specjalnej, rygorystycznej diecie, a to z kolei ma ogromny wpływ na ogólne samopoczucie. Pamiętajmy bowiem, że zdrowie fizyczne i psychiczne są ze sobą połączone i rzutują na nasz stan zdrowia.

Dr Anna Sapeta-Rączka

Z wykształcenia dietetyczka kliniczna oraz Specjalistka ds. Żywienia Klinicznego i Opieki Metabolicznej, a także biotechnolożka żywności. Pracuje w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym we Wrocławiu, prowadzi Poradnię Dietetyczną VITABOLICUS oraz współpracuje z Fundacją La vie La vie. Jako członek Polskiego Towarzystwa Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu (POLSPEN) oraz European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN), czerpie wiedzę od najlepszych specjalistów zajmujących się leczeniem żywieniowym na całym świecie. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu pacjentów onkologicznych m.in. podczas chemioterapii, radioterapii, kondycjonowania, operacji chirurgicznych, rekonwalescencji. Opiekuje się także osobami po resekcjach całkowitych lub częściowych żołądka, jelita cienkiego, jelita grubego, trzustki, jak również niedożywionymi, wyniszczonymi z powodu choroby, a także przygotowującymi się do operacji.

15 Października 2022 Europejski Dzień Walki z Rakiem



W Europejski Dzień Walki z Rakiem - odbyło się szkolenie z samobadania piersi dla pracowników oraz przedstawicieli firmy Vorwerk.

To był cudowny dzień i wierzymy, że samobadanie piersi 🍊🍋 stanie się rutyną dla wszystkich uczestników dzisiejszego spotkania.

Pamiętajcie profilaktyka jest zawsze lepsza niż leczenie.

[#rakpiersi](#) [#samobadaniepiersi](#) [#profilaktykarak](#) [#rozowypazdziernik](#) [#twojepiersiwtwoichrekach](#)
[#amazonkifeminafenixwroclaw](#)

Bezpłatne warsztaty fotograficzne dla Pań Chorych na raka piersi oraz nosicielek mutacji. 27.10.2021 (środa, godz. 16.00) Wykładowca: Alexi Lubomirski, fotograf.

Moderator:

Agnieszka Kołacińska-Wow
breast surgeon



Speaker:

Alexi Lubomirski
photographer

Online photography
classes for breast
cancer patients

October 27. 16:00 Warsaw time

Moderator: Agnieszka Kołacińska-Wow, chirurg piersi.

Program webinaru:

Alexi Lubomirski pokazał kilka swoich fotografii, sesji ([m.in.](#) z Angeliną Jolie, Leonardo di Caprio, Bradem Pitem).

Opowiedział o aparatach i obiektywach. O zasadach tworzenia i zrobienia idealnego zdjęcia.

Stworzyliśmy projekt [#AllLove](#) z pacjentkami onkologicznymi.

Po zakończonym webinarium acjentki zadawały pytania a Alexi Lubomirski i Prof. Agnieszka Kołacińska-Wow odpowiadali na nie.

PORADNIK SAMOBADANIA PIERSI 06.11.2021

We współpracy z Asią z Moje piękno - Moja sprawa
przygotowaliśmy dla Was poradnik
Jak samodzielnie wykonać badanie piersi.



Pamiętajmy, że profilaktyka jest zawsze lepsza niż leczenie

<https://www.mojepeknomojasprawa.com/samobadaie-piersi-krok-po-kroku/?fbclid=IwAR371JC8wUIAXVgEldofiE39IFKNKEF-cODvmzLZAI6OdiN6NHv5uilJqSo>

We współpracy z Fundacją La Vie La Vie przygotowaliśmy dla Was bezpłatny poradnik – jak samodzielnie wykonać badanie piersi. Pamiętajmy o tym, że profilaktyka jest najważniejsza!

I ETAP – Oglądanie piersi na stojąco.

1. Stań przed lustrem prosto, rozebrana od pasa w górę (nago) z rękoma opuszczonymi wzdłuż ciała, obejrzyj, jak wyglądają piersi:

->czy są nierówne, asymetryczne bardziej niż zazwyczaj,

->czy nie widać gołym okiem zgrubień, zmian skórnych na piersi, nierówności podskórnych, wychodzących naczyń krwionośnych (nie dotyczy laktacji) albo zagłębień,

->czy nie widać wciągnięcia (nieprawidłowego ustawienia) sutka.

2. Oglądanie piersi w innych pozycjach – stań przodem z rękami opartymi na biodrach, a później z rękoma uniesionymi do góry – następnie dokonaj takich samych oględzin jak w punkcie 1.

3. Obejrzyj dokładnie brodawki obu piersi, czy nie ma na niej pęknięć, owrzodzeń, łuszczącej skóry. Następnie naciśnij je i zobacz, czy nie wydobywa się z nich żaden płyn.

II ETAP – Badanie palpacyjne (dłońmi)

1. Na stojąco

W pozycji stojącej unosimy jedną rękę za głowę 2-3 palcami dłoni kolistymi ruchami uciskamy pierś od zewnątrz do wewnątrz. Może być też od wewnątrz do zewnątrz czy od góry na dół, ale najważniejsze jest, by zbadać całą pierś. Zwróć też uwagę, czy nie ma samoistnego bólu w piersi podczas badania.

Następnie takim samym ruchem, uciskając badamy obojczyk, jego okolice oraz pachę i zagłębienie wokół niej, by sprawdzić, czy nie mamy powiększonych węzłów chłonnych lub zgrubień (ziarna grochu/ fasoli) – szczególnie jest to istotne, jeśli okaże się, że są powiększone i nas nie boją.

Takie same czynności wykonujemy na drugiej piersi.

2. Na leżąco (na plecach)

Ostatni etap, czyli badanie na leżąco możesz wykonać, gdy wieczorem położysz się już do łóżka.

W tej pozycji łatwiej znaleźć zmiany, które mogą być położone głębiej. Możesz też uciskać trochę mocniej,

by wyczuć zmiany, które są naprawdę głęboko. Najpierw takie samo badanie jak na stojąco wykonujemy na jednej, potem na drugiej piersi.

Co powinno nas niepokoić:

1. Wyraźnie wyczuwalne zgrubienie pod skórą
2. Wklęśnięcie na jednej lub obu piersiach
3. Obrzęk lub ból przy uciskaniu
4. Zaczerwienienie lub uczucie gorąca
5. Wydzielina sącząca się z jednego lub obu sutków
6. Wgłębienia na skórze
7. Guzy
8. Nabrzmiąte żyły
9. Wklęśnięte brodawki
10. Zmiany kształtu i rozmiaru piersi
11. "Pomarańczowa skórka" na piersiach
12. Twardy jak pestka cytryny guzek, wyczuwalny po uciśnięciu piersi

WAŻNE:

Wszystkie zmiany, które zauważyłaś, które cię niepokoją albo które wyczuł np. Twój partner podczas seksu, należy zgłosić swojemu ginekologowi czy choćby lekarzowi rodzinnemu. Zostaniesz wtedy skierowana na dalszą diagnostykę.

DODATKOWO:

Dla poczucia większego komfortu, możesz prowadzić dzienniczek badań i zapisywać w nim umiejscowienie i wielkość guzków. Dzięki temu będziesz miała pewność, że nie jest to żadna nowa zmiana. Do lekarza powinnaś zgłaszać się także raz w roku na profilaktyczne kontrole – nawet gdy w samobadaniu nie zaobserwujesz nic niepokojącego.

4. Informacja o tym, czy fundacja prowadziła działalność gospodarczą
(zaznaczyć odpowiednie pole)

NIE

X

TAK

5. Informacja o prowadzonej działalności gospodarczej według wpisu do rejestru przedsiębiorców KRS (należy podać kody PKD działalności gospodarczej wpisanej do rejestru przedsiębiorców KRS wraz z ich opisem słownym oraz kody i opis słowny faktycznie prowadzonej działalności gospodarczej)

NIE DOTYCZY

6. Odpisy uchwał zarządu fundacji (*należy dołączyć odpisy uchwał zarządu fundacji w formie np. kserokopii, podjętych w okresie sprawozdawczym, którego dotyczy sprawozdanie, bądź wskazać, iż zarząd nie podejmował uchwał*)

ODPISY UCHWAŁ W ZAŁĄCZENIU DO SPRAWOZDANIA:

UCHWAŁA 1/2021 o zatwierdzeniu sprawozdania finansowego

UCHWAŁA 2/2021 o zatwierdzeniu sprawozdania merytorycznego

III. Informacja o wysokości uzyskanych przychodach fundacji w okresie sprawozdawczym

1. Łączna kwota uzyskanych przychodów	Kwota (w podziale na formy płatności)	
	Przelew	Gotówka
a. Przychody z działalności statutowej	145.034,01	
b. Przychody z działalności gospodarczej	NIE DOTYCZY	
c. Pozostałe przychody (w tym przychody finansowe)	BRAK	
2. Informacja o źródłach przychodów		
a. Przychody z działalności odpłatnej w ramach celów statutowych	6300	
b. Ze źródeł publicznych ogółem, w tym:		
- Ze środków budżetu państwa	BRAK	
- Ze środków budżetu jednostek samorządu terytorialnego	BRAK	
e. Ze spadków, zapisów	BRAK	
f. Z darowizn	138.734,01	
g. Z innych źródeł (wskazać jakich)	BRAK	
3. Jeżeli prowadzono działalność gospodarczą		
a. Wynik finansowy z prowadzonej działalności gospodarczej (tj. przychody minus koszty)		8.814,06
b. Procentowy stosunek przychodu osiągniętego z działalności gospodarczej do przychodu osiągniętego z pozostałych źródeł		NIE DOTYCZY

IV. Informacja o poniesionych kosztach w okresie sprawozdawczym

1. Koszty fundacji ogółem	Kwota (w podziale na formy płatności)	
	Przelew	Gotówka
	136.219,95	
a. Koszty realizacji celów statutowych	136.219,95	
b. Koszty administracyjne (czynsze, opłaty pocztowe, telefoniczne itp.)	1.903,44	
c. Koszty działalności gospodarczej	NIE DOTYCZY	
d. Pozostałe koszty (w tym koszty finansowe)	BRAK	

V. Informacja o zatrudnieniu i wynagrodzeniu

1. Liczba osób zatrudniona w fundacji na podstawie stosunku pracy (wg zajmowanego stanowiska)	NIE DOTYCZY – FUNDACJA NIE ZATRUDNIAŁA OSÓB W 2021 ROKU
a. Liczba osób zatrudniona wyłącznie w działalności gospodarczej	NIE DOTYCZY

3. Łączna kwota wynagrodzeń (<i>brutto</i>) wypłaconych przez fundację w okresie sprawozdawczym (wraz z pochodnymi od wynagrodzeń)	NIE DOTYCZY			
a. Z tytułu umów o pracę (<i>z podziałem na wynagrodzenia, nagrody, premie i inne świadczenia, z wyodrębnieniem całości tych wynagrodzeń osób zatrudnionych wyłącznie w działalności gospodarczej</i>)	NIE DOTYCZY			
b. Z tytułu umów zlecenia	NIE DOTYCZY			
c. Wysokość rocznego lub przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia wypłaconego łącznie członkom zarządu i innych organów fundacji oraz osobom kierującym wyłącznie działalnością gospodarczą (<i>z podziałem na wynagrodzenia, nagrody, premie i inne świadczenia</i>)	NIE DOTYCZY			
d. Wysokości rocznego lub przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia wypłaconego osobom kierującym wyłącznie działalnością gospodarczą (<i>z podziałem na wynagrodzenia, nagrody, premie i inne świadczenia</i>)	NIE DOTYCZY			
VI. Informacja o udzielonych przez fundację pożyczkach pieniężnych w okresie sprawozdawczym				
1. Fundacja udzielała pożyczek pieniężnych (<i>zaznaczyć odpowiednie pole</i>)	NIE	X	TAK	
2. Wysokość udzielonych pożyczek pieniężnych	NIE DOTYCZY			
3. Wskazanie pożyczkobiorców i warunków przyznania pożyczek pieniężnych	NIE DOTYCZY			
4. Statutowa podstawa udzielenia pożyczek pieniężnych	NIE DOTYCZY			
VII. Środki fundacji				
1. Kwoty zgromadzone na rachunkach płatniczych, ze wskazaniem banku w przypadku rachunku bankowego lub spółdzielczej kasy oszczędnościowo-kredytowej (<i>należy podać dane na koniec roku sprawozdawczego</i>)				
Na koniec roku sprawozdawczego na rachunku bankowym Fundacji La vie La vie w Banku Santander Polska S.A. znajdowała się kwota 33 388,99 zł. Fundacja nie zgromadziła żadnych środków w gotówce.				
2. Wysokość kwot zgromadzonych w gotówce (<i>należy podać dane na koniec roku sprawozdawczego</i>)			NIE DOTYCZY	
3. Wartość nabytych obligacji oraz wielkość objętych udziałów lub nabytych akcji w spółkach prawa handlowego ze wskazaniem tych spółek	4. Dane o nabytych nieruchomościach, ich przeznaczeniu oraz wysokości kwot wydatkowanych na to nabycie		5. Nabyte pozostałe środki trwałe	
Fundacja nie nabyła w roku sprawozdawczym żadnych obligacji.	Fundacja nie nabyła żadnych nieruchomości w roku sprawozdawczym.		Fundacja nie nabyła żadnych środków trwałych w roku sprawozdawczym.	

6. Dane o wartościach aktywów i zobowiązań fundacji ujętych we właściwych sprawozdaniach finansowych sporządzanych dla celów statystycznych	Aktywa	Zobowiązania
	Fundacja w dniu 31.12.2021 posiadała aktywa na rachunku bankowym Fundacji La vie La vie w Banku Santander Polska S.A. w kwocie 33 388,99 zł.	Fundacja w dniu 31.12.2021 posiadała zobowiązania krótkoterminowe w kwocie 13 821,96 zł.

VIII. Dane o działalności zleconej fundacji przez podmioty państwowe i samorządowe (usługi, państwowe zadania zlecone i zamówienia publiczne) oraz o wyniku finansowym tej działalności

W roku sprawozdawczym Fundacja La vie La vie nie prowadziła takiej działalności.

IX. Informacja o rozliczeniach fundacji z tytułu ciężących zobowiązań podatkowych, a także informacja w sprawie składanych deklaracji podatkowych

W roku sprawozdawczym nie ciążyły na Fundacji zobowiązania podatkowe.

X. Informacja, czy fundacja jest instytucją obowiązaną w rozumieniu ustawy z dnia 1 marca 2018 r. o przeciwdziałaniu praniu pieniędzy oraz finansowaniu terroryzmu (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 971)

NIE

X

TAK

XI. Informacja o przyjęciu lub dokonaniu przez fundację płatności w gotówce o wartości równej lub przekraczającej równowartość 10 000 euro, bez względu na to, czy płatność jest przeprowadzana jako pojedyncza operacja czy kilka operacji, które wydają się ze sobą powiązane, wraz ze wskazaniem daty i kwoty operacji

W roku sprawozdawczym Fundacja nie przyjęła ani nie dokonała płatności w gotówce o wartości równej lub przekraczającej równowartość 10 000 euro.

XII. Informacja o przeprowadzanych kontrolach w fundacji

1. Informacja, czy w fundacji była przeprowadzona kontrola (zaznaczyć odpowiednie pole)

NIE

X

TAK

2. Wyniki przeprowadzonej kontroli w fundacji (jeśli taka była)

NIE DOTYCZY

ANNA PODESZWA

.....

podpis członka zarządu fundacji*

PAULINA KRYCZAŁO

.....

podpis członka zarządu fundacji*

.....

miejsowość, data