



Asociația OncoHelp Timișoara  
Grupul de Suport "Violeta" al Persoanelor Diagnosticate cu Cancer la San  
Str. C. Porumbescu Nr. 59  
300 239 Timișoara

Anghelina Glisici - Coordonatoare Grup  
Telefon: 0720 825 440  
e-mail : anghelina.glisici@yahoo.com

Stana Pavel – Coordonatoare Grup  
Telefon: 0740 056 167  
e-mail : stana.pavel@yahoo.ro



*25 frânturi de viața...*

MULTUMIRI / THANKS TO...

Ilustratie "ceas" / Clock illustration  
CARINE ARNAKIS

Grafica / Graphics  
OLIVIA JOIKITS

Fotografie / Photography

Editare fotografii / Photo editing  
MONICA VARGA

Traduceri / Translations  
RAMONA FLOREA

Print / Print



Ea, boala, există. Trebuie să învățăm să trăim cu ea.  
The disease exists and we have to learn to live with it.

## EMILIA

Am aflat că sunt bolnavă de cancer la sân în iarna lui 2012 (ianuarie). Eram o persoană conștientă și responsabilă, îmi făcusem mamografie în februarie 2011 și mamografie în iulie 2011. După 6 luni, nodulul acela mic, de 12 mm, mi-a dat semne că este acolo!

M-a lovit!M-a durut.Am fost șocată.

N-am avut niciodată semne de boală și acum mă lovește cea mai cumplită. Primul gând a fost acela de a merge la control pentru ca ceea ce am simțit eu să fie confirmat de specialist. Nu m-am simțit niciodată neputincioasă.M-am simțit rănită!M-am temut pentru cei dragi. Nu m-am gândit niciodată că aş putea da timpul înapoi. Timpul curge într-o singură direcție. M-am gândit la ce trebuie să fac de acum înainte.

În ceea ce mă privește am luat cea mai bună decizie: să am încredere în doctor. Să urmez sfaturile medicului meu oncolog, tratamentul și un anume regim alimentar.

Viața mea se definește în două cuvinte: normalitate și optimism. Nu mă comport ca un om bolnav și cred că sunt și voi fi sănătoasă.

Cel mai bun sfat pentru femeile neîncercate: mergeți la control anual/semestrial și ascultați-vă corpul. El acționează ca un mecanism aflat în perfect echilibru. El ne dă semne de disfuncționalitate. Noi trebuie să le luăm în seamă!

Prevenția pentru mine, înseamnă control. Nu cred că putem evita boala, dar cred că poate fi identificată la timp prin palpare și mamografie. Nu cred că o astfel de boală este genetică. Noi suntem vinovați pentru ceea ce ni se întâmplă, dar nu știm cum, când și ce greșim. Fiecare caz este unic, experiența fiecăreia este „o poveste” care trebuie împărtășită, transmisă și cunoscută pentru ca o asemenea „poveste” să fie privită ca o oglindă în care se poate răsfrânge imaginea oricărei femei.

Boala nu alege, nu ocolește, nu întreabă! Ea, boala, există. Trebuie să învățăm să trăim cu ea.



I found out I suffered from breast cancer in the winter of 2012, in January. I was a responsible and well-aware person; I had had my mammography in February, 2011 and in June, 2011. Six months after, that tiny nodule revealed its presence.

It struck me! I was hurt. I was shocked.

I had never suffered from any disease, and then the most terrible disease hit me. My first thought was to see a doctor so they would confirm what I suspected. I never felt powerless. Instead, I felt hurt. I feared for my loved ones. I had never dreamed about turning time back. Time flows in one way only. I thought of what I needed to do from then on.

As it concerned me, I took the best decision: I trusted the doctor. I took the advice of my oncologist, I trusted the treatment I was recommended and I changed my alimentation.

My life can be defined in two words: normality and optimism. I do not behave as a sick person and I think of myself as a healthy person and I really believe that I will be healthy.

The best advice for women who have not had to deal with this disease before: go see a doctor annually or every six months, and listen to what your body tells you. The body is a mechanism that is in perfect balance, so when something is wrong, the body shows it to us. We are the ones who need to be aware of the signs.

For me, prevention means check-ups. I do not think that we can avoid the disease, but I think we can detect it in time through palpation and mammographies. I do not think that this disease is genetic. We are guilty for what happens to us, but we do not know how, when and what we do wrong. Every case is unique, everyone's experience is a story that needs to be shared and known, so that any woman can find herself in these words. The disease does not choose, does not by-pass, does not ask. The disease exists and we have to learn to live with it.

## Grupul de Suport “Violeta” al Persoanelor Diagnosticate cu Cancer la Sân

este locul unde înveți să ai curajul să pronunți cuvântul “cancer”, unde înveți să spui “am avut cancer”,locul unde înveți să te accepți așa cum ești, locul unde lumea este obișnuită cu părul tuns foarte scurt și cu peruca, locul unde poți să plângi și nimeni nu va râde de tine pentru că te înțelege, pentru că fiecare în parte a trecut prin așa ceva...

"25 frânturi de viață" îți oferă ocazia să cunoști 25 de Doamne.

Uitându-te la ele poate vei gândi: sunt tinere sau bătrâne, sunt frumoase sau mai puțin frumoase, sunt blonde sau brunete. Acestea sunt amănuntele care le deosebesc și nu contează. Uită-te dincolo de aceste amănunte efemere și vei vedea 25 de LUPTĂTOARE care au hotărât să înfrunte cancerul la sân folosind, pe lângă tratamentele clasice și o altă metodă de luptă CREATIVITATEA!

"Violeta" Support Group for people diagnosed with breast cancer

is where you learn to have the courage to say the word "cancer", where you learn to say "I had cancer," where you learn to accept yourself as you are, the place where the world is used to hair cut very short and wig, where you can cry and nobody will laugh at you because they understand you, because each one has gone through this ...

"25 bits of life" gives you the opportunity to know 25 Ladies.

Looking at them you may think: are they young or old, are they beautiful or less beautiful, are they blondes or brunettes. These are details that distinguish them and it does not matter. Look beyond these evanescent details and see 25 fighters who decided to face breast cancer, using in addition to conventional treatments and another method of fighting, CREATIVITY!



“O familie este sănătoasă atunci când FEMEIA este sănătoasă”  
“A family is healthy when the woman is healthy”

## ANGHELINA

Acum aproape nouă ani am aflat că am cancer la sân. Deși bănuiam că acel corp străin pe care-l simțeam în sânul meu era CANCER, când mi s-a spus diagnosticul am fost îngrozită. Singurul lucru pe care l-am dorit a fost să ajung cât mai repede la operație și să scap de intrusul din corpul meu. Deși diagnosticul era cel de cancer și în momentul aflării lui știam ce mă așteaptă – un tratament greu – niciodată nu m-am gândit să dau timpul înapoi. Ce a fost, a fost, a trecut, important este ce vine.

Din momentul aflării diagnosticului, încet încet am început să mă ocup de mine, să nu-i mai pun pe ceilalți pe primul plan. Dacă înainte de diagnostic membrii familiei erau pe primul loc, iar eu undeva ultima, după acest eveniment lucrurile au încput să se schimbe. Și, lucrul cel mai important, am respectat cu strictețe indicațiile medicilor.

Am încercat să revin la o viață normală, să redevin membru activ al familiei, așa cum mă știau toți. Deși au fot momente când am clacat, pentru că efectele adverse ale chimioterapiei sunt puternice..... Dar, cu ajutorul familiei, al prietenilor și al meu, m-am ridicat repede și am mers mai departe. Ținând cont de experiențele mele cu boala, aș avea de transmis următoarele sfaturi:

- aveți curaj și mergeți la control
- autopalpați-vă sânii
- controlul periodic făcut de medicul de familie; dacă acesta uită, aduceți-l aminte, cereți să vi se facă mamografie sau ecografie, în funcție de vârstă
- în caz că sunteți diagnosticată, nu amânați tratamentele și nu apelați la tot felul de tratamente alternative

Cu cât cancerul este depistat în stadiu incipient, șansele de vindecare, de prelungire a vieții sunt mai mari. În stadiu incipient, efectele secundare asupra organismului, adică riscul de a face metastaze, este mai mic.

Și nu uitați: o familie este sănătoasă atunci când FEMEIA, adică mama, bunica, sora sunt sănătoase.

I found out I had cancer almost 9 years ago. Even though I suspected that that foreign body I felt in my breast was cancer, when I received the diagnostic I was terrified. The only thing I wanted was to have the surgery as fast as possible to remove the intruder from my body. Although I had been diagnosed with cancer and I had known from the beginning what was next for me- a tough treatment- I had never thought about turning back time. What had happened was not important, as it was past, what was important was what was there to come.

Since I heard the diagnostic, I started to take care of myself, step by step, and stop putting the others at first. If before the diagnostic, my family members were always at first, while I was always at last, after the diagnostic things started to change. What matters most is that I have followed exactly what the doctors have told me.

I tried to return to a normal life, to become an active member of the family again, to be the same person that people knew. Still, there were moments when I cracked, as the side effects of chemotherapy were tough... but with the help of my family, my friends and with my determination, I stood up quickly and I carried on.

Taking into consideration the experiences I have had with the disease, I would like to offer the following advice:

- have courage and go see a doctor;
- palpate your breast;
- regular appointments with your family doctor are important; if they forget, you should remind them. Ask for echography or mammography, depending on your age;
- if you are diagnosed with cancer, do not postpone the treatment and do not resort to alternative treatments.

If the cancer is detected early, the chances of healing and extension of life are higher. In an early stage, the side effects and the risk to develop metastasis are smaller.

Remember, a family is healthy when the woman- mother, sister, grandma- is healthy!



Sănătatea e mai presus de orice  
Health is more important than anything

## RODICA ECATERINA

Am fost diagnosticată cu neoplasm mamar în ianuarie 2004. Atunci am simțit frustrare, furie, neputință. Viața mea nu s-a schimbat în mod radical, în afara faptului că am devenit conștientă de faptul că sănătatea e mai presus de orice și trebuie mai mult prețuită. În familie, toată lumea încearcă să mă protejeze, să mă ferească de stres, dar dat fiind faptul că lucrez într-o instituție publică, stresul e prezent oricum.

Am două fiice, pentru care îmi este teamă că vor moșteni aceste gene. Pentru aceasta, încerc să le inoculez ideea că trebuie să aibă grijă de ele: să-și facă eco mamar anual și testul Papanicolau, să nu ia foarte mult în greutate, să mănânce sănătos, să gândească pozitiv și să încerce pe cât se poate să nu se streseze.

I was diagnosed with breast neoplasm in January, 2004. What I felt then was frustration, anger, lack of powers. Still, my life did not dramatically change, except that I became aware of the fact that my health was more important than anything and I should treasure it. Everyone in the family tried to protect me, keep me away from stress; however, since I worked in a public institution, the stress was there anyway.

I have two daughters and I fear for them that they will derive from these genes. I try to inoculate them the idea that they should take care of themselves- have echography and Papanicolau test done annually, avoid gaining too much weight, eat healthily, stay positive and reduce stress in their lives as much as they can.





Am fost furioasă și mi-a fost teamă  
I was angry and I was afraid

Am fost diagnosticată cu cancer, în anul 1990 în aprilie, când am făcut o mamografie. Apoi am fost operată și mi s-a spus că nu este nimic grav, dar după mulți ani, am avut o stare de oboseală și pieptul a început să se înroșească în josul mamelonului și a început să curgă o secreție de culoare alb-cenușie. Apoi am recidivat în septembrie 1999. Au urmat mai multe investigații și am fost diagnosticată cu cancer la sân. Am ajuns la Spitalul Județean la dr. Mihai Ionac, unde mi s-a spus că trebuie extirpat tot sânul și că este nevoie să fac chimioterapie, raze și analize, pe care le urmez și astăzi.

Diagnosticul meu a fost de neoplasm mamar sân drept. Sentimentul meu a fost de furie, de teamă, dar am urmat toate investigațiile: mamografie, analize de sânge, eco abdominal. Am venit la grupul de suport pentru femeile aflate în situația mea și acum mă simt bine. Relația cu familia mea este bună. Cu ajutorul soțului și al celor doi copii, acum sunt bine și am depășit momentul.



## MARIA

I was diagnosed with cancer in April, 1990 when I had a mammography performed. After that I had surgery and I was told it was nothing I should worry about, but after many years I started to feel tired and the breast started to become reddish under the nipple and I noticed a white-grey secretion. In September, 1999 the cancer relapsed. Several check-ups followed before I was diagnosed with breast cancer. I was admitted to County Hospital Mr. Mihai Ionac, where I was told that my breast needed to be removed and I needed to start the chemotherapy, radiation and blood tests; I continue with all of these even today.

My diagnosis was breast neoplasm located on the right breast. The feeling I experienced was anger, combined with fear. Then, the procedures and tests followed: mammography, blood tests, abdominal echography. I got in contact with a support group for women who were in the same situation as I. Now, I feel better. I have a good relationship with my family. With the help of my husband and my 2 kids, I am ok now and I have got over this situation.



Am învățat să zâmbesc mai mult....  
I learned to smile more...

Am fost diagnosticată cu cancer în ianuarie 2013, în urma unor investigații începute în Timișoara și finalizate la un spital din Szeged. În momentul aflării diagnosticului am trecut prin tot felul de stări: de furie, de negare a diagnosticului, de disperare. Însă am avut norocul să întâlnesc o echipă de medici deosebiți, datorită cărora am înțeles că există tratament, că e important să urmez tratamentul, respectiv chimioterapia și, cel mai important, există posibilitatea de a discuta și cu un psiholog.

De la momentul diagnosticării și până în prezent am experimentat tot felul de sentimente, de stări. Cel mai important lucru pe care l-am învățat este că orice problemă are o multitudine de soluții. De asemenea ma învățat să zâmbesc mai mult, să mă bucur de lucrurile mărunte.

În toată această perioadă de diagnosticare –chimioterapie – operație, familia a fost alături de mine, m-a susținut și m-a înțeles. În momentul acesta consider că suportul familiei a avut un rol important în evoluția în bine a stării mele. Fetița mea are 2 ani și 9 luni. În prezent sunt preocupată în a-i oferi un mediu plăcut și liniștit în care să crească. Și, evident, mă rog lui Dumnezeu , în fiecare zi, să fie sănătoasă.

## DIANA

I was diagnosed with breast cancer in January, 2013, following some check-ups started in Timisoara and completed in a hospital in Szeged. I went through a lot of emotional states when I found out the diagnostic: anger, denial, despair. I was lucky enough to meet a special team of physicians, due to which I got to understand that there was treatment available and that it was important for me to take it. The treatment was chemotherapy, but I also understood that there was the possibility to talk to a psychologist.

From then, when I was diagnosed, and until now I went through a lot of states. The most important thing that I have learnt is that every problem has multiple solutions. Also, I learned to smile more and enjoy the simple things.

During this whole period of diagnostic- chemotherapy- surgery, the family stood by me and proved that they understood me. Now, I think that a huge role in the improvement of my health condition is represented by my family's support. My little girl is 2 years and 9 months old. Currently, I am concerned with offering her a calm and pleasant environment to grow up in; and, obviously, I pray to God every day so that she would be healthy.





Am învățat să renasc din cenușă ...  
I arose from the ashes...

Am aflat că sunt bolnavă în 23 martie 2008. Am fost prăbușită, am trăit sentimente de groază, furie, frică de moarte. Însă nu aş da timpul înapoi, nu regret nimic din ce s-a întâmplat. De când am aflat diagnosticul, am înțeles că trebuie să am mai multă grijă de mine și să prețuiesc altfel viața, să mă bucur de fiecare clipă alături de cei dragi. Pot spune că am renăscut din cenușă. Chiar dacă am mers și la psiholog, nu mi-a fost rușine, m-a ajutat să depășesc momentele grele. Îmi doresc ca viața mea să curgă ca și până acum, în liniște și armonie, să ne bucurăm și de lucrurile mărunte, dar importante.

Le sfătuiesc pe femei să meargă la medic din timp în timp, să își facă controale regulate. Să nu le fie frică la aflarea diagnosticului. Să nu învinovățească pe nimeni și nimic pentru ce li s-a întâmplat. Să nu se izoleze. Să accepte ceea ce li s-a întâmplat, pentru că nimic în viață nu ni se întâmplă întâmplător, ci toate ni se întâmplă cu un anumit scop. În acești cinci ani am sfătuit pe toată lumea să meargă la control.

I found out I was sick on March 23, 2008. I broke down; I experienced agony, anger, fear of death. Still, I would not turn back time. I have no regrets. Since I found out what my diagnostic was, I understood I needed to take better care of myself and treasure the life in a different way, enjoying every moment I had with my loved ones. I can say I have been born again; I have arisen from the ashes of my despair. I consulted a psychologist and I was not ashamed about that, as many people in Romania would; it helped me overcome the tough moments. I wish that my life would flow as it used to, peacefully and in harmony, so I can enjoy the small, but nevertheless important things.

I advise women to go see a doctor for regular check-ups. They should not be afraid of the diagnostic. They should not blame anyone and anything for what has happened to them. They should not isolate. They should just accept it, as nothing happens by chance; they all have a meaning. During these 5 years, I advised everyone to schedule appointments and avoid being taken by surprise.

STANA



De la condmnarea la moarte, am trecut la lupta pentru viață  
From the death sentence to the fight for life

Am fost diagnosticată în ianuarie 2008, după un șir de analize și câteva luni de incertitudine, în care medicina spunea că nu e cancer dar organismul simțea ceva rău. Când am primit diagnosticul am simțit că totul se năruie în jurul meu și că viața se poate sfârși fără măcar să știu dacă am trăit-o.

Viața mea a început să se schimbe de atunci și, în continuare, sper să pot schimba și corecta ceea ce a dus la boală. Suferințe sufletești și răni care au rămas deschise în suflet, îndatoriri și activități care „trebuiau” făcute acum nu își mai aveau rostul. De la condamnarea la moarte am trecut la lupta provocatoare pentru viață.

La început, am încercat să mă ascund, să fug să nu le arăt suferința mea, dar mi-am dat seama că suferința lor pentru că nu știau cu ce mă confrunt era mai mare. Am acceptat ajutorul și sprijinul lor și am încercat să fiu cât mai deschisă față de ei, chiar dacă nu tot timpul am reușit să fac asta. Dacă pentru mine familia reprezenta numai situația materială și rolul de soție și mamă, acum aspectele s-au schimbat și iubirea, timpul petrecut cu ei și lupta pentru a putea fi alături de ei au trecut pe primul plan.

Nu am mamă, fiică și nici rude de gradul I de gen feminin, dar încerc să mobilizez prietene și colege să meargă la control.



LILI

I was diagnosed in January, 2008, after many blood tests and investigations and several months of uncertainty during which the doctors told me it was not cancer, but my body felt otherwise. When I received the diagnostic results, I felt that everything was falling apart and my life could end without me even knowing if I have lived it.

My life began changing from that moment on; I hope I will change and correct the things that led to this disease. The wounds of the soul, the obligations and tasks that needed to be done became pointless. From the death sentence I went to the challenging fight for life.

At first, I tried to hide, to run, not to show my sufferance, but I realized that the sufferance of people near me who did not know what I was dealing with was greater. So, I accepted their help and support and I tried to feel all right near them, although sometimes I felt bad. If for me family only represented financial stability and my role of wife and mother, things had changed and in that equation came love, time spent with each other and the struggle to be near them- which came first.

I do not have a mother, daughter or any close female relatives, but I try to determine my friends and colleagues to schedule doctor appointments.



Viața merge înainte...

Life goes on...

Am fost diagnosticată în 1997 cu neo mamar și în 2013 cu neoplasm la colon. Pentru ambele boli am fost speriată, dar viața merge înainte și sper că voi trece cu bine și de cel de-al doilea neoplasm. Fără ajutorul familiei nu cred că aș fi trecut peste toate. A fost greu, greu puțin spus.... foarte greu, dar cu ajutorul lui Dumnezeu sper că vor trece.

I was diagnosed with breast neoplasm in 1997 and with colon neoplasm in 2013. I was scared both times, but life goes on and I hope I would get by the second neoplasm well. I do not think that I would have managed to go through all these without the help of my family. It was hard- and this is kindly said. With the help of God, I hope I will be good.

MARA



Îmi doresc o viață sănătoasă!

I wish for a healthy life!



RODICA

Am aflat că am cancer în vara anului 2008, după ce am fost la mai multe controale.

Deși la început am fost furioasă, apoi am prins curaj și am fost hotărâtă să merg mai departe. Mă gândesc că, dacă aș putea da timpul înapoi, tot nu aș fi putut face nimic.

Între timp mi-am schimbat puțin modul de viață, alimentația și grija față de mine, pentru a putea fi sănătoasă alături de cei dragi.

Îmi doresc o viață sănătoasă, din care să lipsească stresul.

Le sfătuiesc pe toate cele ce vor citi cuvintele mele să meargă la eco mamar și mamografie periodic, să se palpeze din când în când, să aibă grijă de sănătatea lor.

Sănătatea este foarte importantă. Pe doamnele care au o fiică, soră, nepoată sau altă rudă de sex feminin le-aș sfătui să le îndrume să-și facă control periodic; cu cât este descoperită boala mai repede, cu atât cresc șansele de vindecare. Relația dintre mine și fiica mea nu s-a schimbat în afară de faptul că e puțin mai grijulie. Am sfătuit-o să meargă la control periodic și chiar am și însoțit-o.

I found out I had cancer in the summer of 2008, after several medical check-ups. At first, I was angry, but then I gained guts and I became determined to carry on with my life. I think that if I could turn back time, I would still be unable to do anything about this situation. Meanwhile, I changed my lifestyle a little, taking care of what I eat and taking care of myself so I can be healthy and I can be near my loved ones.

I wish for a healthy life that would lack stress.

I advise all women that read my words to schedule periodical appointments for echography and mammography, to palpate their breasts and to take care of their health.

Health is extremely important. I advise all ladies who have a daughter, niece, sister or any other female relative to point them towards doctor appointments; the sooner you detect the disease, the higher the chances to get well. My relationship with my daughter has not changed, but she is a bit more careful with me. I advised her to schedule regular appointments to the doctor and I have even gone with her to her appointments to support her.





Am învățat să merg mai departe  
I learned to go forward

Până în 2008 făceam eco la sâni din șase în șase luni. La controlul din decembrie 2008 mi s-a recomandat un RMN la sânul drept. În 30 decembrie 2008 am primit rezultatul. Am simțit că trebuie să iau măsuri urgente și, la puțin timp după începerea noului an, pe 8 ianuarie 2009, am și fost operată (mastectomie la sânul drept). Am reușit să trec peste asta, mi-am zis că asta este, m-am bucurat că am aflat atunci, deși cred că se putea și mai repede, iar unica mea alternativă este să merg mai departe. Familia?.... Era învățată să fac eu totul. Se poate spune că am devenit o nepăsătoare, care târziu a învățat să facă doar ce era de strictă necesitate. Acum fac ce pot, când vreau, și încerc să mă simt eu bine, confortabil și mai ales să-mi fac zilele frumoase. Recomand tuturor femeilor să-și facă periodic controlul specific și să ia măsurile necesare pentru a rămâne sănătoase. Nu târăganați, nu amânați. Pe moment mă simt excelent. Sănătate tuturor!

I was scheduling appointments for breast echography every six months until 2008. On December, 2008, during an appointment, I was recommended having an MRI for my right boob. I got the results on December 30, 2008. I felt that I had to take immediate measures and shortly after the beginning of the new year, on January 8, 2009 I underwent surgery (mastectomy of right breast). I managed to get over it; I told myself that that was the situation and I had to accept it. I was even glad that I found about my disease then, although I probably could have found about it faster. My only choice was to go forward. My family- they were used with me doing everything around the house. I can tell now that I have become a careless person, who has learned only later that they should only have done what was really necessary. Now I do only what I can, when I want and I try to feel good, comfortable and make my days beautiful. I recommend all women to show up for their routine check and take the necessary measures to stay healthy. Do not postpone your medical exams. Now I feel excellent. I wish you all a healthy life!

CODRUTA



Nu mă așteptam ca la 23 de ani să mi se întâmple asta!  
I did not expect this to happen at 23 years of age!

Am fost diagnosticată cu cancer la sân la 23 de ani, iar vestea mi-a fost dată de chirurg. Intuiam că la un moment în viață voi avea șanse mari să fac un neoplasm, dar nu mă așteptam ca la 23 de ani să se întâmple asta. Am fost uimită, surprinsă. Știam că se pot face multe și că există tratament, așa că am întrebat imediat ce este de făcut. Știam că, cu cât mă mișc mai repede cu atât voi începe tratamentul și că îmi va fi bine. Am realizat în câteva ore că va trebui să duc o luptă pentru mine și pentru vindecare.

De când am fost diagnosticată și până în prezent am învățat să apreciez mai mult viața. Îmi dau seama că pentru o stare de sănătate bună trebuie să muncesc. Trăiesc mai mult în prezent și mă bucur de orice. Am învățat că orice are soluții și că a mă stresa pentru o cauză sau a-mi face griji nu mă ajută cu nimic, ba chiar îmi face rău. Odată cu boala am realizat încă o dată cât sunt de curajoasă și de luptătoare și mă apreciez și mai mult. Perioada de tratament nu este decât o perioadă de renaștere pentru o mai bună eu, pentru care contribui zi de zi. Relația cu familia a rămas aceeași pentru mine.

De când m-am îmbolnăvit, am realizat că în România se cunosc puține despre cancerul de sân și ce se cunoaște nu este întocmai exact. Femeile în România nu știu ce înseamnă să te operezi și să îți excizezi un nodul și nu știu cum arată un sân operat. Prevenția la noi în general, nu există. Pentru că aproape nimeni nu a vorbit despre toate astea, am ales să o fac eu public. Pe facebook.com/dincolodecancer îmi expun povestea, o să povestesc experiența mea legată de mastectomia dublă și de radioterapie. Vreau să știe și alții că există fericire și în timpul tratamentului și după :). În curând voi crea și o pagină pe internet cu același nume.

ISABELA

I was diagnosed with breast cancer when I was 23, and I received the news from a surgeon. I felt that at some point in life my chances of getting to suffer from breasts neoplasm would be high, but I did not expect that to happen at 23. I was stunned, astonished. I knew that there were a lot of things to be done and that treatment existed, so I immediately asked the doctors what was there to be done. I knew that the fastest I decided and the sooner I started the treatment the better I would be. In a few hours, I realized that I would have to battle for myself and for healing..

Since I have been diagnosed and until now, I learnt to appreciate life more. I realize that I have to make efforts for a good state of health. I live more in the present and I enjoy every moment. I have learnt that there are solutions for everything and it does not help me if I stress out- on the contrary, it does harm to me. With the disease, I have come once again to realize how courageous and powerful I am, and I appreciate myself even more. I see the treatment period as a period of rebirth, which will end with a better I, for whom I contribute day after day. The relationship with the family has remained the same for me.

Since I have become ill, I realized that little is known about breast cancer in Romania, and the things that are known are not very precise. Women in Romania do not know what undergoing surgery and having a nodule removed means, nor do they know how a boob looks after surgery. Most of the time, the prevention is inexistent here. Since no one has spoken about all these, I chose to do it myself, publicly. I tell my story on facebook.com/dincolodecancer; I will talk about the double mastectomy and radiotherapy. I want other people to know that there is happiness during and after treatment :). Soon, I will create a webpage with the same name.





Mă simt respinsă....  
I feel rejected....

Am simțit un nodul la sânul drept în noiembrie 2011 și am mers la medicul de familie, care m-a consultat și m-a trimis la mamografie. Am făcut mamografia și mi-au spus că trebuie să fiu operată de urgență, am fost trimisă la dr. Cristici Dușan și dânsul m-a trimis la Spitalul Clinic Municipal, la doamna dr. Rădulescu, care mi-a spus, la rândul ei, că sânul trebuie operat de urgență. Am fost operată în 12 decembrie 2011. Când am aflat că am cancer am avut un moment de suicid, fetița mea tot m-a ținut de vorbă la telefon până am ajuns acasă. Din păcate, de la aflare veștii legată de boală, în viața mea s-au schimbat multe, mă simt respinsă, mă simt ca o persoană cu handicap pentru copii mei, nu am soț.  
O voi trimite și pe fata mea să își facă, eco, să se consulte.



## BARBARA

I felt a nodule on my right boob in November, 2011 and I consulted my family physician, who sent me to have mammography performed. After the mammography, I was told I needed surgery immediately and I was sent to MD Cristici Dusan, who sent me to the Municipal Hospital. I underwent surgery on December 12, 2011. When I found out I suffered from cancer, I thought about suicide. My daughter kept me on the phone until I got home. Unfortunately, a lot of things have changed in my life since I found out about the disease. I feel rejected, I feel like a handicapped person for my children; I have no husband.  
I will take my daughter to the doctor to have echography and investigations performed.



Cred că numai Dumnezeu ar putea  
I believe that only God can change someone's destiny

Am aflat că am cancer la sân anul trecut, în luna aprilie, iar în luna mai m-am operat. Totul s-a întâmplat foarte repede, abia am avut timp să mă dezmeticesc. Nu cred că se pot exprima în cuvinte panica, frica și emoțiile ce le-am avut, dar am avut familia foarte aproape și m-au sprijinit mult. Cred că numai Dumnezeu ar putea să schimbe soarta unui om. Am primit ca oricine, și bune, și rele, nu cred că aș vrea să schimb ceva din viața mea. Am încercat să nu ne schimbăm stilul de viață, să apreciem timpul pe care îl petrecem împreună, ca familie. Acum, timpul și sănătatea sunt mult mai prețioase ca înainte. Urarea de "Multă sănătate" o iau acum ca pe o binecuvântare și le mulțumesc celor se gândesc la mine. Ceea ce-mi doresc de la viitor este o viață înștită, fără emoții prea mari. Vreau să mă bucur de familia mea atât cât Dumnezeu îmi va îngădui.  
Cred că femeile ar trebui să lase rușinea la o parte și să-și facă controale anuale. Nu ne folosește nici nouă, nici celor din familia noastră, dacă, din pudicitate sau rușine, nu facem controale la sân sau ginecologice. Nu știu în ce măsură am putea preveni această boală, dar, având grijă permanent de sănătatea noastră, poate fi descoperită în faze incipiente și astfel mai ușor de tratat. Tuturor femeilor din viața mea le-am recomandat să se autopalpeze, să facă mamografii. Consider că un semnal de alarmă este benefic în orice situație, mai ales când vine vorba de cancer la sân.



## ADRIANA

I found out I suffered from breast cancer last year, in April, and I had the surgery in May. It all happened quickly, so I barely had time to figure out what was happening. The panic, fear and emotions that I experienced cannot be expressed in words, but I had my family close and they supported me a lot. I believe that only God can change someone's destiny. Like each of us, I have accepted the good and the bad, and I don't think I would like to change something in my life. We tried not to change our lifestyle and to appreciate the time we spend together as a family. Now, time and health are more precious than before. When someone wishes me "good health" I take it as a blessing and I thank the people who think about me. What I wish from the future is a peaceful life, without too many thrills. I want to enjoy my family as much as God will allow me.  
I think women should leave the shame aside and go to their doctor for check-ups every year. It does no good to us and to our family if we do not go to the gynecologist and we do not check our breasts because we are ashamed. I do not know to what extent we can prevent this disease, but taking care of our health permanently is important and it will allow us to detect the disease in early stages, which means that the treatment will be easier. I have recommended all women I know to palpate their boobs and go to the doctor for mammographies. A warning sign is always good, especially when it comes to breast cancer.



Fiecare zi contează!  
Every day matters!

În anul 1991, în luna noiembrie, prin autopalpare am găsit un nodul care a fost confirmat de către medicul de familie, iar apoi am fost trimisă la chirurgie. La trei zile după, a avut loc operația, iar după 10 zile am primit rezultatul biopsiei ca fiind unul pozitiv, el fiind urmat de mastectomia la sânul stâng. După această operație am urmat un tratament hormonal până la sfârșitul anului 1996. La începutul anului 2002, făcând mamografia anuală, s-au găsit două tumori stadiul II la sânul drept; a urmat o nouă mastectomie, după care tratament de chimioterapie. În 2003 am făcut o recidivă și am fost operată, urmând radioterapia și chimioterapia, iar după aceste tratamente au urmat cele hormonale până în 2010, când am făcut recidivă sub axila dreaptă. Am fost operată din nou, după care am continuat hormonoterapia. În 2011.... iarăși recidiva sub axilă, o nouă intervenție chirurgicală, radioterapie și chimioterapie. La începutul lui 2012 – încă o data recidivă sub axila dreaptă, din nou am fost operată și am urmat tratamente de radioterapie, chimioterapie, continuând și acum cu hormonoterapia. Astfel am trecut prin 7 operații.

După primul diagnostic am simțit teamă și nesiguranță, dar cu speranța în mai bine.

Am încercat să trăiesc normal, alături de familie, iar suportul lor m-a ajutat foarte mult, la fel ca și cel al colegilor, cu care am lucrat până la pensionare. Soțul și cei apropiați m-au încurajat, m-au ajutat și mi-au fost alături de fiecare dată.

Sfatul meu pentru femei este să nu negligeze auto-controlul, mamografia, pentru că fiecare zi contează. Este important să aibă încredere în medic și în tratament.

In November 1991, by palpating my breasts, I found a nodule that was then confirmed by my family physician. I was scheduled for surgery, which took place after 3 days. 10 days later I received the biopsy result, which was positive. I had mastectomy and my left breast was removed. After the surgery and until the end of 1996 I was on a hormonal treatment. At the beginning of 2002, during my annual mammography, the doctors found 2 stage II tumors on my right boob. I underwent a new mastectomy, followed by chemotherapy. The cancer relapsed in 2003 and surgery was necessary again. I followed radiotherapy and chemotherapy and after these treatments I followed hormonal treatments until 2010, when the cancer relapsed and tumors were found under my right armpit. I underwent surgery again and then I continued the hormonal therapy. 2011 was the same: cancer on my armpit, surgery again, radiotherapy, chemotherapy. At the beginning of 2012 the cancer relapsed again on my right armpit, and I was again scheduled for surgery, underwent radiotherapy, chemotherapy and continued with the hormonal therapy. I survived 7 surgeries.

After the first diagnostic I felt fear and insecurity, but I had my hope for better things. I tried to live a normal life near my family, and their support meant a lot for me, the same as the support of my colleagues, with whom I worked until I retired. My husband and the people close to me encouraged me and helped me, standing by my side each time.

My advice for women is not to neglect self- check-ups and mammography as each day matters. It is important to trust the doctor and the treatment.

ERNA



Am avut senzația că se năruie totul în jurul  
I had the feeling that everything was falling apart around me

Am fost diagnosticată în urmă cu 10 ani, în 2003. Atunci am avut senzația că se năruie totul în jurul meu: familie, servicii, viitor, proiecte... tot. După aflarea diagnosticului, am urmat tratamentele recomandate de medici, cu sprijinul familiei mai ales. Mi-am schimbat statutul social, fiind pensionată pe caz de boală. Mi-am schimbat și prioritățile din viața de zi cu zi. Familia m-a susținut și mă susține. Fără acest sprijin și fără ajutorul familiei de la grupul de suport poate că nu aș fi reușit să fac față situației.

Fiica mea este la curent cu activitățile mele de la grup și cu investigațiile care trebuie făcute. Deocamdată pentru ea se recomandă eco mamar și autopalparea pe care o practică.

I was diagnosed with cancer 10 years ago, in 2003. Then, I had the feeling that everything was falling apart around me: family, work, future, projects... everything. After I found out what the diagnostic was, I followed the doctors' recommendations, with the support of my family. I changed my social status; I retired early because of illness. I changed my daily priorities. My family has supported me and continues to support me; without their help and without the help of people from the support group I would not have managed to deal with this situation.

My daughter is aware of the activities I am engaged in with my support group and of the investigations I need to have done. For the moment, what is recommended for her is breast echography and palpation- which she does.

MARIȘ







Am fost pur și simplu bulversată!  
I was simply stunned!

## MIOARA

Am fost diagnosticată cu cancer în noiembrie 2012, iar la sfârșitul lunii m-am operat și rezultatul a fost tumoare malignă. Până atunci mai speram la ceva bun, dar, după operație, când mi s-a confirmat, am fost pur și simplu bulversată și am căzut în depresie și nu m-am oprit din plâns câteva zile, după care mi-am revenit și am hotărât că trebuie să țin capul sus pentru familie.

Este foarte adevărat că viața mea s-a schimbat foarte mult, în sensul că începând chimioterapia, nu mai aveam acea vitalitate pe care am avut-o până atunci. Ziua eram relativ liniștită și așa mă percepeau și membrii familiei, dar noaptea era un chin, rămâneam eu și gândurile mele, care erau foarte pesimiste. Am început cu lecturi de specialitate, am mai discutat cu persoane care au fost operate mai demult și mergeau foarte bine sau relativ bine și am început să mă obișnuiesc cu ideea.

În decembrie 2012, tot discutând și cu fiica mea și cu nora mea, ele fiind cadre medicale, au hotărât și au mers și ele la control și și-au făcut ecografii mamare, lucru pe care îl vor face odată pe an.

I was diagnosed with cancer in November, 2012, and I underwent surgery at the end of the month. The tumor was malignant. I had hoped for something good until that moment. After the surgery when the diagnostic was confirmed, I was simply stunned and I got depressed. I did not stop crying for a few days. Then, I felt that I had to keep my head high for my family. It is true that my life has changed a lot; starting chemotherapy, I have lost that vitality that I have had until then. I was calm during days, and it felt so for the members of my family; at night, instead, it was a torture- I was alone with my dark thought. I started reading books on this matter, I talked with persons that had had surgery years before and were good or almost good, and I somehow got used to the idea.

In December, 2012, while talking with my daughter and daughter-in-law, who were medical professionals, I determined them to schedule appointments for breast echographies- which they will repeat yearly.



Am luptat pentru viață  
I fought for my life

## LUCI

Am aflat că sunt bolnavă în martie 2007. Am fost zguduită, fără putere, dar apoi am luptat pentru viață, pentru a fi recuperată.

Dacă aş putea da timpul înapoi, aş fi mai atentă cu mine însămi. Fără stres!

Îmi doresc multă liniște, mult calm, alimentație sănătoasă, liniște și o ambianță plăcută.

Le sfătuiesc pe toate femeile să facă controlul periodic al sânului, inclusiv efectuarea markerilor în sânge. Este foarte important! Depistarea la timp a bolii îți poate salva viață. Cred că femeile din cadrul unei familii ar trebui să colaboreze mai mult (mamă, fiică, soră, nepoate) și chiar să se îndrume reciproc spre controlul periodic.

I found out I was sick in March, 2007. I was shaken, I felt powerless, but then I fought for my life, for recovery.

If I could turn back time I would be more careful with myself; no stress!

I wish for a lot of calmness and tranquility, healthy foods and a nice ambience. I advise all women to have their boobs checked up regularly, and have the blood tests done. It is highly important! Detecting the disease in time can change your life. I think that women inside a family should collaborate more (mother, daughter, sister, nieces) and to guide each other in the right direction, not neglecting their regular check-ups.



“... Eu urma să devin mamă, nu o bolnavă de cancer!”

I was about to become a mom, become a person suffering from cancer...

## MIRIANA

Am aflat că sunt bolnavă de cancer de sân la vârsta de 32 de ani, după o sarcină pierdută, în urma unei operații de “rutină”, de îndepărtare a unui “chist mamar”, fiind în evidența medicilor pentru mastoză fibrochistică de peste 1 an și jumătate. În momentul diagnosticării, am simțit că nu poate fi adevărat diagnosticul, mult timp am crezut că este o conspirație, un vis urât, un coșmar și că nu mi se poate întâmpla mie așa ceva la 32 de ani. Cum era posibil, eu urma să devin mamă, nu o bolnavă de cancer! Oricum, în acel moment nu am realizat ce înseamnă să fii bolnav de cancer, ce înseamnă să te “tratezi” de cancer, ce înseamnă să lupti pentru viața ta împotriva cancerului, așa că am negat mult timp și nu am acceptat titlul de “bolnavă de cancer”, fiind un “stigmat” destinat altor femei, mai “slabe”, nu mie. În principiu, nu aș da timpul înapoi, chiar dacă aș putea, deoarece simt că acum, după diagnosticare, tratamente, sunt o altă persoană, de fapt sunt EU în varianta mea REALĂ, până atunci fiind EU limitată de regulile impuse de societate, educație, FRICA de a fi și a “realiza” ceva în viață. Dar, dacă ar fi să schimb ceva, m-aș bucura de fiecare moment, indiferent de natura lui și M-AȘ asculta mai mult. În ultimul timp am avut mai multă grijă de mine, în sensul că am avut grijă cu ce îmi ocup timpul, am crescut legume, am grădinărit, am mâncat mai cu atenție, m-am implicat în activități și proiecte dragi sufletului meu, m-am apropiat de mama. Îmi doresc ca, de acum înainte, viața mea să fie la fel de frumoasă, interesantă, să îi am aproape pe toți cei dragi.

Cred că fiecare femeie trebuie să aibă grijă de sănătatea ei, așa cum simte ea, nu cred în sfaturile nesolicitate, dacă cineva mă întreabă, răspund cu mare drag. Prevenția în cancerul de sân poate presupune o viață trăită în echilibru cu sine, cu lumea în care trăim, cu natura, FĂRĂ STRESUL agoniseliilor materiale, a păstrării locului de muncă, a păstrării unei imagini perfecte, de om “REALIZAT”. Relația mea cu mama, sora, bunica a evoluat de la bine la foarte bine, în momentul diagnosticării fiind obsedată să le trimit la control: ecografie mamară, mamografie (mama), ginecologie, dar am realizat că fiecare are viața sa proprie și că fiecare este responsabil să aibă grijă de SINE, nu poți face MULT pentru cineva din exterior, fiecare știe ce e mai BINE pentru persoana sa.

I found out I suffered from cancer after a lost pregnancy, during a “routine” procedure of removal of a breast cyst, being under medical monitoring for almost a year and a half, as I suffered from fibrocystic mastosis. When I found out what the diagnostic was, I could not believe it was true; I thought of it as a conspiracy, a nightmare, and that it could not happen to me at 32 years old. How was that possible? I was about to become a mother; how could I become a person suffering from cancer? However, I have not realized then what suffering from cancer, getting treatment for cancer and fighting for your life against cancer meant, so I denied it long time and I did not accept the label “cancer patient”, which I saw as a “stigma” meant for other women, “weaker” women, not for me. Virtually, I would not turn back time, even if I could, because I feel that I am a different person now, after the diagnostic and treatment- I am the real me, not the person who has been until now conditioned by society's rules and by the fear to be someone and have great achievements in life. If I were to change something, I would enjoy every moment, regardless of its nature, and I would listen to myself more. Lately, I took greater care of myself and of how I spent my time- I grew vegetables, I took care of the garden, I paid more attention to what I ate, I got involved in projects and activities that meant something to me, I became closer with my mom. I wish that from now on my life would be the same interesting and beautiful and I would have all the loved ones close.

I believe that every woman should take care of her health the way that she feels to; I do not believe in giving advice without being asked for it; if someone asks me, I am happy to respond. Prevention of breast cancer can imply living a balanced life- in harmony with oneself, the nature, the world we live in, without the stress of earning money, keeping your job, preserving your reputation, and appearing as an “accomplished” person. My relationship with my mother, sister and grandmother went from good to excellent, and I became obsessed with scheduling appointments for them once I found out I was sick- echography, mammography (for my mom), gynecologic exams; but then I realized that each of them had her own life and they were responsible for themselves. You cannot do much for someone from the outside; each of us knows what is best for us.



Prevenția înseamnă viață

Prevention equals life

## IOANA

Am aflat că am cancer la sân acum 17 ani. În acele momente am crezut că totul s-a terminat pentru mine, că este sfârșitul, având stadiul III. M-a cuprins imediat frica.... nu am început tratamentul până nu mi-am făcut haine de înmormântare. Dacă aș fi putut da timpul înapoi, mi-aș fi trăit viața altfel, aș fi mers mai des la medic pentru a evita această situație. Acum merg la medic periodic, fac ceea ce cred că este normal, trăiesc altfel, mă bucur de fiecare zi pe care o trăiesc alături de cei dragi. Ei sunt motivația mea de a merge mai departe. Acum sunt pregătită și pot să afirm că oricând aș lua-o de la început. Îmi doresc ca viața mea să fie, de acum înainte, liniștită, să fiu sănătoasă și să mă bucur de cei dragi. Cred că toate femeile ar trebui să aibă încredere în ele, să meargă la doctor chiar dacă nu au nimic, pentru că prevenția înseamnă viață. Este important să nu se sperie, ci să realizeze că se poate trăi și cu cancer.

I found out I suffered from breast cancer 17 years ago. At that time, I believed everything was over for me, that it was the end; I was diagnosed in stage III. I was immediately caught by fear... I did not even begin the treatment until I bought clothes for my funeral. If I could turn back time, I had lived my life differently; I had gone to the doctor often to avoid this situation. Now I see the doctor frequently, I do what I feel it's normal, I live differently, I enjoy every day I live near my loved ones. They are my reason to keep going. I am ready now and I would start all over again at any time. I want my life to be peaceful from now on, I want to be healthy and I want to enjoy the fact I have a beautiful family and beautiful friends. I think every woman should trust herself, and they should go see a doctor even if they are healthy as prevention equals life. It is important not to be scared, but realized one can live with cancer as well.







Îmi doresc o viață liniștită....  
I wish for a peaceful life....



CARMEN

Am aflat că sunt bolnavă în data de 8 octombrie 2012. La data la care am aflat rezultatul mamografiei nu am vrut să cred, dar am fost furioasă, dărâmată și mi-am spus că nu-i adevărat și că voi mai face și alte investigații ca să fiu sigură de diagnostic. Dacă aș fi putut da timpul înapoi în acel moment aș fi făcut mult mai multe pentru mine, pentru sănătatea mea. Apoi, mi-am stabilit o nouă ierarhie, am pus accentul pe un program riguros pentru mine, în care m-am pus pe mine și sănătatea mea pe primul plan. Am făcut același lucru și pentru cei dragi mie. Cel mai mult îmi doresc să am o viață liniștită și mă bucur că am o familie unită și iubitoare.

Le spun tuturor femeilor să aibă grijă de ele, de sănătatea lor, să facă toate controalele medicale – mamografie, ginecologie – cel puțin o dată pe an, pentru a preveni boala. În același timp, ar trebui să se menajeze și să se îngrijească și să nu se lase niciodată pe ultimul loc.

În ce privește cancerul de sân, rolul prevenției este foarte important – controlul medical, eco și mamografie – să fie făcut mereu, pentru a depista din timp boala. Am o fiică și, de când am boala aceasta, relația noastră s-a sudat și mai mult, a văzut și ea cât de mult contează să mergi la medic din timp, să ai o alimentație corectă, să faci sport sau mișcare. Ne informăm cât mai mult, discutăm mai mult, ne ajutăm mai mult.

I found I was sick on the 8th of October, 2012. When the mammography result was revealed to me, I couldn't believe it, but I was broken, angry and I told myself it was not true, and I would make some more tests to have another diagnostic that I could be sure of. If I could turn back time at that moment I would have done more for me, for my health. Then, I established a new hierarchy, I focused on a rigorous program, putting my health to the fore. I did the same with the people I loved. What I desire the most is to have a peaceful life and enjoy my united, loving family.

I tell all women to take care of themselves and of their health, to perform all medical check-ups: mammography, gynecologic investigations- at least once a year, to prevent the disease. At the same time, women should go easy on themselves and take good care of themselves, instead of putting themselves last.

As regards breast cancer, the role of prevention is highly important- medical check-up, echography, mammography- they should be always done, to detect the disease on time. I have a daughter, and since I was diagnosed with this disease, our relationship welded even more. She has seen how much it matters to see a doctor in time, to have a proper alimentation, to sport and stay active. We inform ourselves better, we discuss more, we help each other more



“Am învins!”  
I won!

LUCIANA

Am aflat că sunt bolnavă de cancer la sân în 2005, după un lung șir de evenimente nedorite, urmate de foarte mult stres și supărare. În acele momente când am aflat vestea, credeam că totul se năruie, se prăbușește în jurul meu. Disperarea ajunsese la cote înalte, urlam, eram ca o fiară rănită, întrebarea care îmi revenea mereu în minte era “de ce?”. Oricum, răspunsul era departe de adevăr, abia mai târziu am realizat că de fapt trăisem, suferisem mai mult pentru alții decât pentru mine.

Timpul a trecut, acum realizez că îmi ajut familia, pe cei dragi mie, având grijă mai mult de mine, de sănătatea mea și a celor dragi. Doresc din toată inima ca bunul Dumnezeu să-mi dea sănătate să pot să am grijă de familia mea și implicit de mine. De asemenea îmi doresc să fiu mai înțeleaptă să fac tot ce e bine pentru mine și pentru ceilalți. Sfatul meu pentru femei este să fie mai atente cu sănătatea lor, să se cunoască mai bine, să meargă la control și să se iubească mai mult pe ele însele.

Rolul prevenției este foarte important pentru că este mai important să previi, să fii pregătită pentru ce este mai rău, șocul va fi mai mic (dacă se va întâmpla). Îmi doresc din toată inima ca viața mea de acum înainte să fie una normală, să pot să am grijă de mine, de familia mea, și când va veni acel ceas, să pot spune că am făcut tot ce am putut omenește, cu ajutorul lui Dumnezeu, cu ajutorul medicilor, să pot să spun “AM ÎNVINS!”

I found out I suffered from breast cancer in 2005, after a long succession of unfortunate events, followed by a lot of stress and anger. When I found out the news, I felt how everything was collapsing, everything was falling apart. The despair was higher than anything; I howled, I was a wounded beast, I always asked myself “why”. The answer was far from the truth. Later, I discovered I had lived and suffered more for others than for me.

The time passed by. Now, I realize I help my family more and I take care of my loved ones by taking care of myself and taking care of their health. I hope with all my heart that God will give me health so I could be able to take care of my family, and, naturally, of myself. I also hope I would get wiser and do the right thing for myself and for the people near me. I want to encourage women to be more careful with their health, to know themselves better, to schedule regular appointments to the doctor and to love themselves more.

Prevention has a major role, as it is far better to be ready, to take precautions; this way if the shock comes, it will have much less impact. I hope with all my heart that my life from now on will be normal, that I would be able to look after myself and my family and when the time comes I would be able to say that I had done everything I could, with the help of God and doctors; that I had won!





Bucurați-vă de viață!  
Enjoy Your Life!

## LOREDANA

Am aflat că aveam cancer în 2011. Pentru început am simțit furie, frică, disperare..... apoi am înțeles că nu pot da timpul înapoi. Dincolo de tratament, mi-am schimbat felul de a privi viața. Am fost mai atentă la oamenii din jurul meu, la nevoile și la bucuriile lor. Am privit mai des răsăritul soarelui. Am mâncat înghețată cu prietenii. Am râs mai des și am iubit mai mult. Am făcut ordine în viața mea. Mi-aș dori ca, de acum înainte, viața mea să fie liniștită, frumoasă, calmă.

Am un sfat, foarte important, pentru toate femeile care vor citi experiența mea: să fie mai atente la ele, la ce li se întâmplă și să se bucure de viața lor, așa cum este ea. Să nu uite că rolul prevenției este foarte important. Am o soră și, imediat ce am aflat că sunt bolnavă, am sfătuit-o să meargă la un control. Sora mea a fost imediat la control și și-a descoperit un nodul pentru care face tratament.

I was diagnosed with cancer in 2011. At first, I experienced anger, fear, despair... then, I understood that I could not turn back time. Apart from the treatment, I changed my perspective on life. I became more careful with the people around me, careful to their needs and joys. I watched the sunrise more. I ate ice-cream with my friends. I laughed more and I loved more. I set things right in my life. I wish that from now on, my life would be calm, beautiful and peaceful.

I have an important advice for all the women who will read about my experience: they need to pay attention to themselves, to what happens to them and to enjoy their life as it is. Never forget that the role of prevention is huge. I have a sister, so as soon as I found out I was sick, I advised her to go see a doctor. She scheduled an appointment immediately; the doctor discovered she had a nodule, for which my sister is currently under treatment.



Îmi însoțesc fiica la controalele anuale  
I accompany my daughter to annual check-ups

## MARICICA

Am aflat că am cancer la sân în anul 2005, la vârsta de 47 de ani. M-am simțit copleșită, nu mai știam de mine. Am trecut mai ușor peste depresia de început pentru că m-au încurajat copiii și rudele. Dacă aș fi putut da timpul înapoi, cred că aș fi mers mai repede la un control. Scopul meu în viață, acum, este să am mai multă grijă de mine și să urmez sfatul medicilor. Îmi doresc să fiu sănătoasă și mă bucur că am ajuns până în momentul de față.

Mă gândesc că în România sunt multe femei care nu se îngrijesc așa cum trebuie de sănătatea lor; le sfătuiesc să meargă la control anual și să aibă încredere în medici. Sunt foarte importante controalele medicale.

Am o fiică, iar de când m-am îmbolnăvit pot să spun că s-a schimbat și relația noastră. Suntem mai apropiate, suntem mai mult decât mamă și fiică. Am sfătuit-o să meargă la control anual, o însoțesc și eu de multe ori. Am sfătuit-o să aibă încredere în medic și în Dumnezeu. Așa mi-a ajutat și mie și am ajuns să am 8 ani de când sunt operată și să trăiesc. Mulțumesc bunului Dumnezeu și medicilor care m-au ajutat!

I was diagnosed with breast cancer in 2005, when I was 47 years old. I was overwhelmed, I lost my mind. I overcame the initial depression a lot easier due to the strength I got from my children and relatives. If I could have done things differently, I had scheduled an appointment sooner. Currently, my purpose in life is to take care of myself more and take the doctors' advice. I wish I would be healthy and I would enjoy the fact that I had gone so far to experience the present moment. I know that in Romania a lot of women fail to take care of themselves as they should; I advise them to schedule annual appointments and trust the doctors. The check-ups are extremely important.

I have a daughter and since I got sick, our relationship has changed. We are closer to each other now and we are more than mother and daughter. I told her to go see a doctor annually; I sometimes accompany her for her appointments. I also told her to have trust in doctors and in God. God helped me live 8 years after my surgery. I thank God and I thank the doctors who were there for me.







Am învățat să trăiesc mai aproape de natură  
I learnt to live closer to nature

MONICA

Am aflat că sunt bolnavă în noiembrie 2002. Nu am avut timp de gândire, totul a fost rapid și motivația mea pentru viață și fiul meu student a fost totul. Dacă aș da timpul înapoi, cred că nu ar fi trebuit să ascult de medicul de familie, care habar nu avea de nimic, și să fi mers la alt medic. "Aju-toarele" mele în depășirea momentelor grele ale bolii au fost gândirea pozi-tivă, petrecerea timpului liber mai mult în natură, dragostea de animale, în special cea pentru câini; am implicat și familia în ajutorarea câinilor aban-donați.

Îmi doresc să am viață liniștită și voi încerca și de acum înainte să fac mai mult pentru animale și oameni, îmi dorec să am mai mulți bani pentru aju-torul altora.

Le doresc femeilor să nu mai fie reticente și să meargă la control în fiecare an, ori atunci când suspectează o anomalie în corp. Prevenția este impor-tantă în depistarea din timp a tuturor bolilor care ne afectează.

Îmi doresc ca femeile să nu treacă prin ce am trecut eu, dar, cu toate aces-tea, este important să știe că psihicul puternic și gândirea pozitivă pot ajuta.

I found out I was sick in November, 2002. I did not have time to think; all went fast and my motivation for life and my desire to stand by my son, who was in college, were everything. If I were to turn back time, I would not listen to my family doctor, as they had no idea about anything; instead, I would have consulted another doctor. My "acolytes" in getting by the tough moments of the disease were the positive thinking, the time spent in nature, the love for animals, especially for dogs- I even involved my family in helping abandoned dogs.

I wish for a peaceful life and I will try from now on to do more for people and animals; I also wish I had much money to help others.

I wish women would stop being reticent and schedule a doctor's appoint-ment every year or whenever they feel that something is wrong with them. Prevention is important in detecting all diseases that affect us, at the right time.

I wish women would not live the same experiences as I did, but still, they should have a tough psyche and think positive, as it will always help them.



Mi-aș schimba prioritățile...  
I would change my priorities



ENIKO

Am aflat că sunt bolnavă în mai 2009.

Am fost cu toții șocați, nu mi-a venit să cred că am cancer, apoi, după câteva zile (puține) mi-a fost foarte frică. Uneori mă gândesc ce aș face dacă aș putea să dau timpul înapoi; un lucru e clar - mi-aș schimba prior-itățile. Mi-am schimbat radical regimul alimentar, am urmat tratamentul prescris de medicul oncolog, mă străduiesc să-mi păstrez o stare de spirit bună, astfel încât stresul zilnic să mă afecteze cât mai puțin.

Tot ce îmi doresc acum este o viață liniștită.

Cred că este foarte important controlul periodic (anual), mai ales dacă în familie există precedent pentru diverse boli. Prevenția este importantă, pentru că, cu cât depistezi o boală mai de timpuriu, cu atât șansele de însănătoșire sunt mai mari. În ultimii ani, după ce am aflat de boală, relația cu fiica mea s-a îmbunătățit foarte mult; ne susținem reciproc în tot ce avem de făcut.

I found out I was sick in May, 2009. We were all shocked. I could not be-lieve I had cancer; then, after a few days I got really scared. Sometimes I think about what I would do if I could turn back time. One thing is clear to me- I would change my priorities. I have changed my alimentation com-pletely; I have followed exactly the treatment that my oncologist prescribed to me; I try to remain in a good mood, so I do not get affected by the daily stress.

All I wish for now is a nice, calm life.

I think that the annual check-up is highly important, especially if you have a family history of various diseases. Prevention is important because the sooner you detect a disease, the higher your chances to get healthy. During the past years, after I have been diagnosed with this disease, my relation-ship with my daughter improved a lot; we support each other in all we have to do.