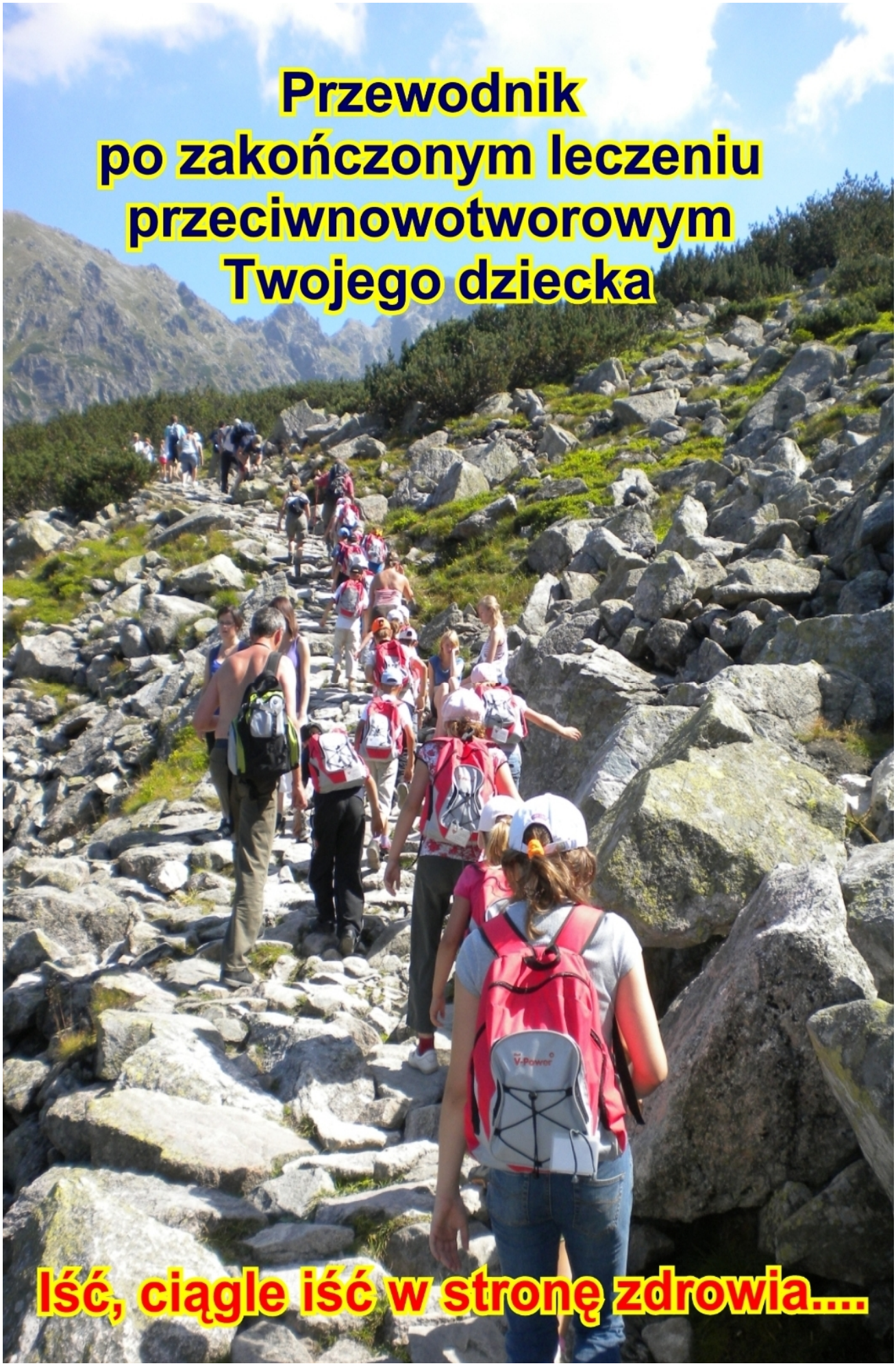
Przewodnik po zakończonym leczeniu przeciwnowotworowym Twojego dziecka



Iść, ciągle iść w stronę zdrowia....

Drodzy Rodzice

Wasze dziecko zakończyło leczenie choroby, która zmieniła życie całej rodziny. Zamykacie jeden z najcięższych etapów życia, pełen niepokoju, lęku o każdy następny dzień. Codziennie toczyliście walkę z chorobą, która budzi strach, niezależnie, w jakim wieku się pojawi. Wspinaliście się na najwyższe szczyty wspomagając dziecko swoją obecnością, łagodząc jego ból. Wiele z was musiało zapoznać się z terminami medycznymi, które dotąd były wam obce. Wraz z lekarzami niejednokrotnie podejmowaliście trudne decyzje dotyczące leczenia. Często, z dala od domu, w zupełnie nowych warunkach, przeżywaliście wraz z dzieckiem jego cierpienia i jednocześnie martwiliście się, jak bez Was funkcjonuje dom, jak się czują pozostawione tam dzieci. W tej trudnej drodze, pełni wiary i nadziei na szczęśliwy koniec, zdobyliście szczyty świata, pokonaliście potężnego wroga. Dziś zamykacie ten trudny etap.

Kończymy leczenie !!!

Wasze dziecko jest ozdrowieńcem. Właśnie te osoby, które zakończyły pomyślnie leczenie to ozdrowieńcy.

W Polsce każdego roku chorobę nowotworową rozpoznaje się u ponad 1000 dzieci. Dzięki postępowi, jaki dokonuje się w medycynie jesteśmy w stanie wyleczyć ok. 70 - 80% z nich. Oznacza to, że 7 - 8 na 10 dzieci z nowotworem zostaje wyleczonych. Tymczasem przed 30 laty 8 na 10 dzieci umierało. To wielki sukces nauki, nowych możliwości diagnostycznych, nowych leków i innych możliwości terapeutycznych. Przewiduje się, że w najbliższych latach jedna młoda osoba wśród 250 będzie ozdrowieńcem po zakończonym leczeniu przeciwnowotworowym. Widzicie Państwo, że nie jesteście sami. Takich dzieci, jak Wasze jest już potężna grupa.

Ta książeczka jest skierowana do Was i zawiera podstawowe informacje, jakie powinniście posiadać po zakończeniu leczenia przeciwnowotworowego Waszego dziecka.

Wam i Waszym dzieciom życzymy, aby nowy etap życia przebiegał w pełni zdrowia i szczęścia

w imieniu Polskiego Towarzystwa Onkologii i Hematologii Dziecięcej

Maryna Krawczuk-Rybak

Wielu z was z chwilą zetknięcia się z rozpoznaniem choroby nowotworowej u dziecka rozpoczęło zdobywanie informacji związanych z rodzajem nowotworu, leczeniem, z towarzyszącymi zagrożeniami i szansami na wyleczenie. Źródła informacji są różne: lekarze, pielęgniarki, książki, internet, inni rodzice, znajomi. Dobrze, aby to były wiarygodne źródła. Codziennie w trakcie leczenia tych informacji przybywało, dowiadywaliście się o kolejnych wynikach badań, dotychczasowych efektach leczenia. Padały niezrozumiałe dotychczas nazwy badań, leków. Dziś wiecie o wiele więcej o tej chorobie niż przeciętny człowiek. W szpitalu byliście obserwatorami walki z chorobą innych dzieci, z sukcesami i porażkami. Choroba była dla Was ogromnym wyzwaniem, a jednocześnie zupełnie nową nauką.

Wielu z Was z wielkim zaangażowaniem współuczestniczyło w procesie leczenia, ale i dla wielu był to okres ogromnego przygnębienia i rozpaczy. Dominował przeogromny smutek i strach, przed tym, co może się wydarzyć. Dziś, jutro, za tydzień... Wielu z Was nie potrafi do dziś wymienić dokładnej nazwy choroby, jej lokalizacji, ani leków, które zastosowano u Waszego dziecka.

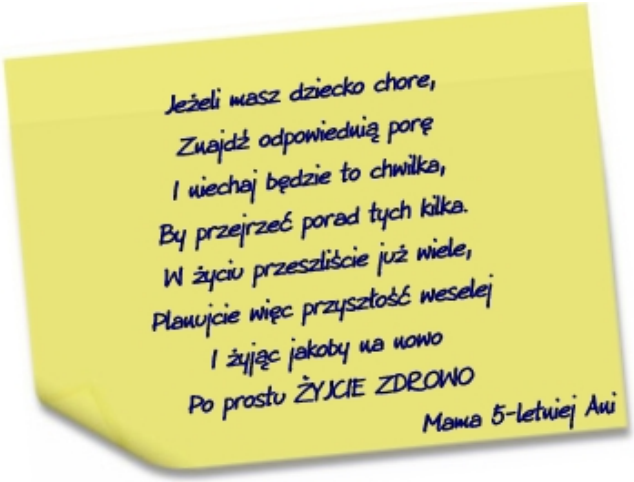
Podobnie jest ze starszymi dziećmi i młodzieżą; jedni zdobyli bardzo dużą wiedzę na temat choroby, uczestnicząc aktywnie w jej leczeniu, inni zaś oddali się całkowicie w ręce zespołu leczącego.

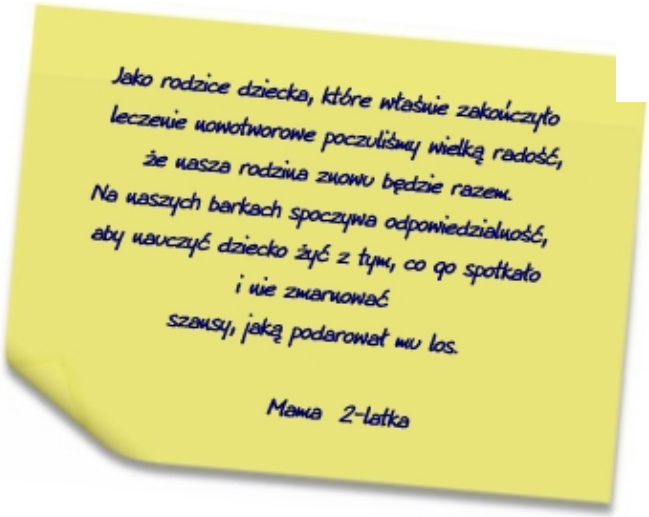
Dziś, kiedy leczenie zostało zakończone, jakie uczucia dominują?

Radość, że wszystko zakończyło się pomyślnie?

Obawa, przed nawrotem choroby, przed powikłaniami?

Świętujemy wszyscy koniec leczenia, ale nie oznacza to zakończenia związków z zespołem leczącym. Jest niezwykle ważnym, aby ustalić z lekarzem leczącym przebieg dalszej opieki nad Waszym dzieckiem, opracować plan monitorowania remisji i wczesnego rozpoznania ewentualnych następstw choroby. Te sprawy należy uzgodnić z lekarzem leczącym. Warto wiedzieć, że wskazane tu jest indywidualne podejście do każdego pacjenta.





Od tego zależeć będzie zdrowie Waszego dziecka.

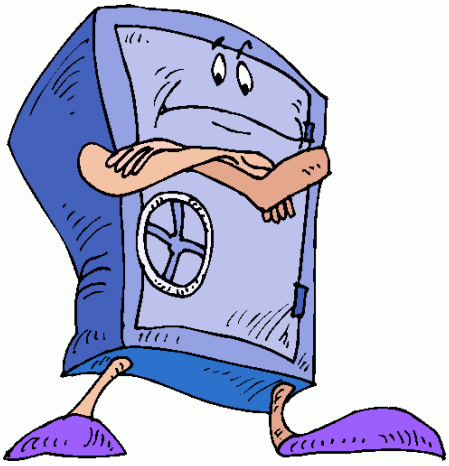
Podsumowanie dotychczasowego leczenia

Kończąc leczenie przeciwnowotworowe należy uzyskać podsumowanie przebiegu dotychczasowego leczenia. Oczywiście każda karta informacyjna otrzymana przy wypisie ze szpitala zawiera dane o przebiegu terapii, ale karta podsumowująca dostarczy informacji „w pigułce” i będzie pomocna zarówno dla Was jak i dla innych lekarzy. Również w przyszłości - dla lekarzy rodzinnych, internistów, czy innych specjalistów.

Podsumowująca karta informacyjna powinna zawierać następujące dane:

- Rozpoznanie, datę rozpoznania
- Szpital/ oddział, w którym prowadzono leczenie, telefon
- Rodzaj zastosowanego leczenia (chemioterapii), w tym sumaryczną dawkę niektórych leków (np. antracyklin/ m^2 i leków alkilujących)
- Rodzaj, datę zabiegu chirurgicznego
- Pole, dawkę sumaryczną radioterapii, datę, powikłania po radioterapii
- Datę i rodzaj przeszczepu szpiku, powikłania po przeszczepie
- Rodzaj wszczepionego cewnika centralnego, powikłania związane z cewnikiem
- Przetoczenia krwi
- Profilaktykę przeciwko zapaleniu wątroby typu B
- Ciężkie powikłania, jakie miały miejsce w czasie terapii
- Plan dalszego postępowania.

Taką kartę podsumowującą powinieneś dostarczyć lekarzowi rodzinnemu i udostępnić innym lekarzom, którzy będą w przyszłości opiekować się Twoim dzieckiem.



Trzymaj ją w bezpiecznym miejscu!

Z lekarzem onkologiem należy omówić następujące problemy:

- kiedy należy zwrócić się do lekarza rodzinnego/ pediatry, a kiedy do onkologa lub innego specjalisty?

- jak często konieczne będą wizyty dziecka u onkologa?

- czy dziecko potrzebuje opieki innego specjalisty? jakich badań specjalistycznych?

- jakie odległe następstwa choroby i jej leczenia mogą wystąpić? jakie są ich objawy? Jak im zapobiegać?

- jakie mogą być objawy nawrotu choroby nowotworowej? Jakie badania kontrolne będą wykonywane?

- czy dziecko wymaga specjalnej diety? Czy wymaga dodatkowych witamin? preparatów wzmacniających?

- kiedy zacząć szczepienia ochronne?

- czy grożą mu problemy typu osteoporozy, próchnicy zębów, pogorszenia wzroku, słuchu, niepłodności?

- jakie dziecko może mieć problemy w szkole? Jak mu pomóc? Jak przygotować dziecko do powrotu do szkoły, przedszkola?

Odległe następstwa leczenia choroby nowotworowej

Są to problemy, które mogą pojawiać się po miesiącach czy latach po zakończonym leczeniu. Na szczęście tylko u nielicznej grupy ozdrowieńców występują ciężkie odległe powikłania. Jednak wiele powikłań może rozpoczynać się skrycie i być niezauważonym przez rodziców. Jest ważnym, aby wszystkie uchwycić jak najwcześniej, aby im zapobiegać lub wcześnie rozpocząć leczenie. To właśnie z lekarzem powinniście omówić, jakie następstwa mogą wystąpić i kiedy u Waszego dziecka. Te najbardziej powszechne przedstawiamy poniżej.

Zaburzenia wzrastania

Leczenie przeciwnowotworowe w okresie wzrastania, tj w dzieciństwie i w okresie pokwitania może spowolnić lub zahamować tempo wzrostu. Może doprowadzić do wadliwej postawy dziecka. Szczególnie radioterapia głowy i kręgosłupa. Zależy to od dawki i miejsca

napromieniania. Dlatego należy mierzyć wzrost, co najmniej raz w roku, aby przewidzieć wzrost ostateczny. W przypadku, gdy Twoje dziecko rośnie wolniej niż dotychczas, opiekujący się nim lekarz skieruje je na badania specjalistyczne w celu ustalenia rodzaju zaburzeń i ewentualnego leczenia.

Otyłość

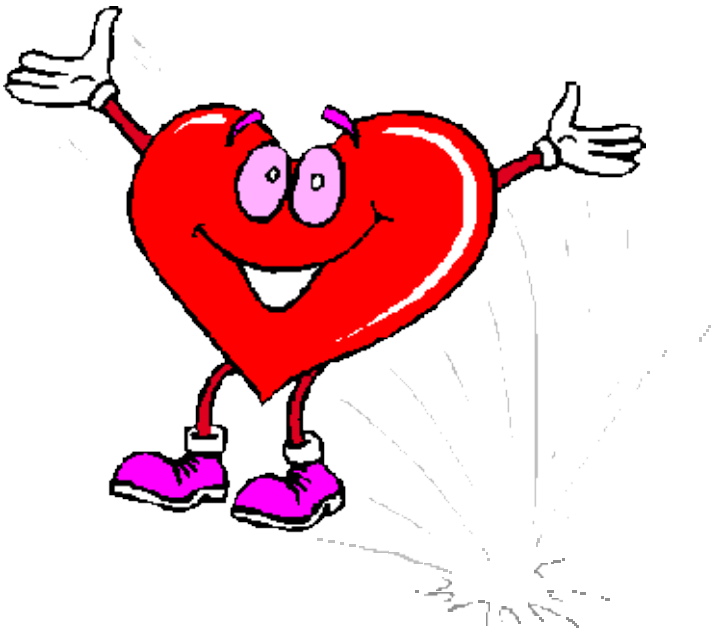
Niektóre dzieci po leczeniu steroidami, dzieci mniej aktywne fizycznie, po radioterapii pewnych okolic mózgu stają się otyłe. Dlatego należy regularnie kontrolować wagę, dbać o dietę i odpowiednią aktywność ruchową. Pamiętaj, że otyłość prowadzi do szeregu niekorzystnych następstw jak nadciśnienie, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca.

Tarczyca

Radioterapia okolicy szyi i głowy może powodować uszkodzenie czynności tarczycy. Tarczyca produkuje hormony potrzebne do wzrastania, utrzymywania prawidłowej wagi, samopoczucia i reguluje czynność innych narządów i gospodarkę ogólnoustrojową. Niedobór hormonów tarczycy można leczyć stosując preparaty hormonów tarczycy.

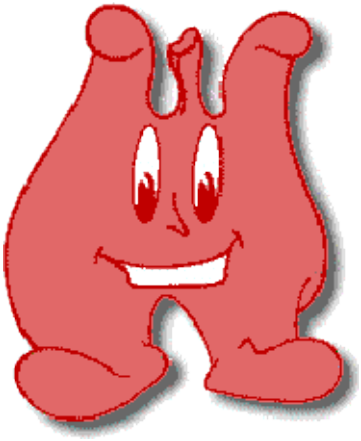
Jeśli w badaniu zostaną stwierdzone guzki tarczycy, wymaga to badania specjalistycznego, które ustali ich rodzaj i dalsze postępowanie lecznicze.

Serce



Radioterapia klatki piersiowej i zastosowanie cytostatyków zwanych „antracyklinami" mogą spowodować problemy zdrowotne układu krążenia. Lekarz opiekujący się Twoim dzieckiem powinien wyjaśnić Wam problem, zalecić okresowe badania czynności serca i w razie pojawienia się problemów – skierować do kardiologa.

Układ oddechowy



Radioterapia i niektóre z cytostatyków (bleomycyna) mogą zaburzać czynność płuc, pojawia się nadmierne zmęczenie po niewielkim wysiłku, duszność, kaszel. Pamiętaj, że palenie papierosów nasila te objawy. Omów z dzieckiem ten problem i zachęć, aby unikało palenia papierosów.

Drugie nowotwory

Pewne rodzaje chemioterapii i radioterapia zwiększają ryzyko wystąpienia kolejnego nowotworu. Palenie papierosów, nieprawidłowa dieta, jak i nadmierna ekspozycja na słońce dodatkowo zwiększa to ryzyko. Omów z lekarzem, jak zmniejszyć to ryzyko i jak można wykryć nowotwór we wczesnym stadium. Jest wtedy wyleczalny!

Płodność

Radioterapia miednicy i brzucha oraz alkilujące leki przeciwnowotworowe (cyklofosfamid, dakarbazyna) mogą uszkodzić czynność narządów płciowych i przyczynić się do zaburzeń płodności. U części pacjentów następuje opóźnienie wystąpienia pokwitania płciowego, natomiast u innych – przedwczesne pokwitanie. U kobiet może wystąpić przedwczesna menopauza. Część ozdrowieńców może mieć problemy z posiadaniem potomstwa. Omówcie problem z lekarzem, może wykonanie badań hormonalnych wyjaśni, czy potrzebna jest wizyta u specjalisty.

Zęby

Chemioterapia i radioterapia głowy może powodować problemy stomatologiczne, próchnicę, uszkodzenie emalii zębów, suchość w jamie ustnej. Wizyty kontrolne u stomatologa winne być regularne, co najmniej, co pół roku.

Skóra

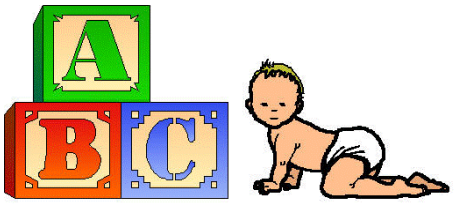
Chemioterapia powoduje nadwrażliwość na słońce. Radioterapia sprzyja wystąpieniu nowotworów skóry. Należy unikać nadmiernego opalania i korzystania z solarium.

Szkoła i praca

Terapia przeciwnowotworowa zakłóciła proces nauczania waszego dziecka, spowodowała długie nieobecności w szkole. Niektóre z nowotworów (centralnego układu nerwowego), zabiegi operacyjne, radioterapia mogą powodować trudności w zapamiętywaniu, uczeniu, czytaniu, słownictwie, koncentracji uwagi. Należy te problemy omówić z psychologiem i pedagogiem szkolnym, wychowawcą. Niektóre z cytostatyków i radioterapia prowadzą do uszkodzenia słuchu i/ lub wzroku. Określi to lekarz specjalista. Niekiedy można pomóc poprzez posadzenie ucznia w pierwszej ławce!

Twoje dziecko jest coraz starsze...

dorosłe i mądrzejsze.



Choroba nowotworowa spowodowała, że znaleźliście się w innym, obcym świecie. Pełnym nieznanych wam wyrażeń, czynności. Już to spowodowało, że Wasze dziecko przeszło „krótki kurs” dorosłości. Ale niekiedy było zbyt małe, aby zainteresować się swoją chorobą. Dziś, kiedy staje się coraz starsze, rozmawiaj z nim o tym, co wie o swojej chorobie, a co chciałoby wiedzieć. Zachęcaj je, aby było odpowiedzialne za swoje życie, aby nie zmarnowało danej mu szansy! Aby prowadziło „zdrowy” tryb życia, nie piło alkoholu, nie paliło papierosów, odżywiało się zdrowo. Swoim postępowaniem możesz być dla niego wzorem!

Jeśli w czasie terapii Wasze dziecko jest zbyt małe, by zrozumieć, co oznacza jego choroba lub nie chce o niej wiedzieć- nie przekazuj mu tych wiadomości, aczkolwiek jest dobrze, gdy dziecko współuczestniczy w procesie terapeutycznym Powoduje to również lepszą więź z rodzicami i zespołem leczącym. Nie jest dobrze, gdy o powikłaniach dowiaduje się od postronnych osób i nieznających problemu – kolegów.

Natomiast po zakończeniu leczenia nakłaniaj do zainteresowania się swoim zdrowiem, problemem, który go dotknął, jak był leczony i jakie mogą być następstwa leczenia.

Żyjmy zdrowo!

Właściwe odżywianie i tryb życia są ważne dla wszystkich - zdrowych i chorych. Rodzice stanowią dla dziecka wzór postępowania, w domu nabywają nawyków żywieniowych. Dlatego swoim postępowaniem rodzice mogą pomóc dziecku w dalszym życiu i promowaniu zdrowia.

Odżywianie

Prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna stanowią ważny element stanu zdrowia zarówno u osób zdrowych jak i ozdrowieńców. Właściwa dieta daje dobre samopoczucie, wzmacnia odporność, daje siłę dla całego organizmu, w tym dla narządów, które ucierpiały najbardziej z powodu choroby i terapii, zmniejsza także ryzyko innych chorób, w tym pewnych nowotworów.

Oczywiście każda dieta powinna być ustalana indywidualnie, jedni pacjenci, bowiem tracą na wadze w czasie choroby, inni zaś- tyją. Wiele dzieci w czasie choroby nabywa złych nawyków, jedząc zbyt dużo lub niezdrowo. Choroba często powoduje spadek łaknienia, zmianę smaku, lub - przy zastosowaniu steroidów - wzmożony apetyt. Dlatego wskazane jest omówienie z lekarzem lub dietetykiem, jak powinno odżywiać się Twojego dziecka. Zakończenie leczenia jest dobrym momentem wprowadzenia prawidłowych nawyków żywieniowych, z których powinni skorzystać i rodzice i dzieci.

Piramida Zdrowia

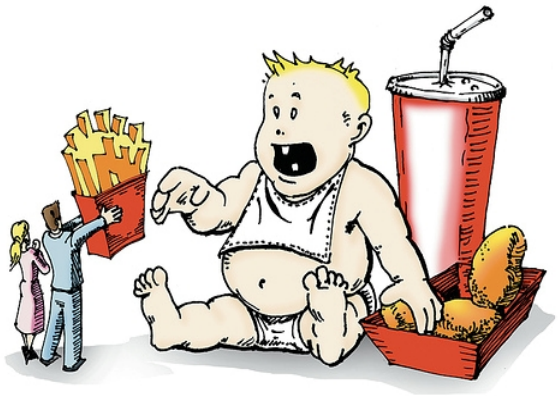
Zdrowa dieta powinna: opierać się na tzw. **piramidzie zdrowia**, która różni się w zależności od wieku dziecka. Podstawowe zasady to:

- powinno się jeść pięć lub więcej razy w ciągu dnia , ale w mniejszych ilościach
- posiłki muszą być urozmaicone, bogate w warzywa i owoce
- spożywajmy soki owocowe 100% naturalne
- posiłki bogate we włóknik(chleb pełnoziarnisty)
- Ograniczajmy spożycie cukrów prostych, łatwoprzyswajalnych (słodkie pszenne pieczywo, napoje, słodycze)
- Ograniczajmy spożycie tłustych potraw, tłuszczów zwierzęcych i potraw smażonych
- Spożywajmy ryby morskie

- Jedząc potrawy mięsne, wybierajmy mięso chude, ograniczajmy spożycie mięsa „czerwonego” (wołowina)

- Unikajmy potraw smażonych zastępując je gotowanymi, pieczonymi w folii
- Ograniczajmy do minimum jedzenie w tzw. fast-foodach, jedzenie frytek, chipsów, cheeseburgerów, a zwłaszcza pizzy
- Wybierajmy produkty świeże, nie konserwowane
- Nie spożywaj alkoholu.

Jeśli Twoje dziecko nadmiernie przybrało na wadze w czasie choroby, omów wraz z lekarzem i dietetykiem jego jadłospis, z uwzględnieniem produktów zdrowych, lubianych przez dziecko i powszechnie dostępnych w sklepach.



Aktywność fizyczna

Wraz z odpowiednim odżywianiem stanowi podstawę dobrego samopoczucia. Zapobiega otyłości, rozwojowi osteoporozy.

- Namów dziecko do wyboru sportu, aktywności fizycznej. Rodzice tez mogą w tym uczestniczyć!

- Należy zwrócić uwagę, aby był to sport bezpieczny, odpowiedni dla Twojego dziecka, a także dostępny dla Waszej kieszeni!

- Nie zaczynajmy od zbyt trudnych ćwiczeń, które mogą zniechęcić dziecko lub doprowadzić do urazu. Ćwiczenia nie mogą sprawiać bólu!

- Codziennie zwiększajmy stopniowo „dawkę” ćwiczeń.

- Uzgodnij z rehabilitantem, które grupy mięśni w czasie ćwiczeń należy wzmocnić.

- Dbajmy o odpowiedni strój i obuwie w czasie ćwiczeń.

-Dbajmy o prawidłową postawę dziecka.

- Uprawiajmy sport w bezpiecznych miejscach.

Dzieci i młodzież codziennie winne poświęcać, co najmniej godzinę na uprawianie sportu. Może to być aerobik, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, spacery/bieganie z psem. Dla młodzieży będzie aktywnością również pomoc w pracach domowych, w ogródku, sprzątanie, taniec. Jeśli nawet jest coś ciekawego w telewizji – można to przecież obejrzeć pedałując na stacjonarnym rowerze! Wraz z dzieckiem zaplanujmy uprawianie sportu rodzinnie, wraz z jego przyjaciółmi, w grupie!

Jakie nawyki są szkodliwe?

Palenie papierosów

To nawyk szkodzący wszystkim. Bierni palacze, tj. osoby przebywające w towarzystwie palących są również narażeni na szkodliwy wpływ dymu tytoniowego, na zawarte w nim substancje smoliste, o działaniu rakotwórczym. Wasze dziecko stoczyło walkę z ciężką chorobą, nie narażajcie go na kolejną! Jako rodzice musicie służyć dziecku dobrym przykładem, nie palcie papierosów przynajmniej przy dziecku! Płuca, zwłaszcza małego dziecka, rozwijają się i są szczególnie narażone na toksyczny wpływ dymu tytoniowego, rozwój astmy. Bierne palenie dziecka, które poddane było chemioterapii i/lub radioterapii może przyczynić się do rozwoju powikłań ze strony układu oddechowego i krążenia, a nawet nowotwory płuc w przyszłości.

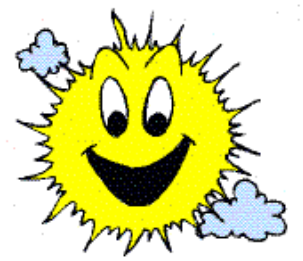
Pamiętajcie, jesteście wzorem postępowania dla Waszego dziecka, jeśli Wy palicie - ono szybciej sięgnie po papierosy.

Alkohol

Wczesne i nadmierne spożycie alkoholu, co niestety jest coraz bardziej powszechne w naszym społeczeństwie stwarza ryzyko rozwoju w przyszłości marskości wątroby – narządu niezbędnego do życia! Przecież w trakcie chemioterapii wątroba Twojego dziecka już dostatecznie ucierpiała! Alkohol sprzyja również wystąpieniu pewnych nowotworów, jak rak piersi. Jest źródłem zbytecznych, „pustych" kalorii. Powoduje też szereg zaburzeń emocjonalnych. Rozmawiaj z dzieckiem o problemie, uprzedź je przed szkodliwym wpływem palenia papierosów i pożywania alkoholu. Przede wszystkim bądź dobrym przykładem dla swojego dziecka.

Ekspozycja na słońce

Przebywanie na słońcu bywa bardzo miłe, a opalenizna dodaje urody. Należy jednak wiedzieć, że nadmierna ekspozycja na słońce czy opalanie się w solarium może prowadzić do szeregu problemów zdrowotnych. Pamiętajmy też, że w czasie chemioterapii jest zwiększona wrażliwość na promieniowanie ultrafioletowe i łatwo można doprowadzić do poparzeń słonecznych.



Nie powinniście pozwalać dziecku na długie przebywanie na słońcu, zwłaszcza w godzinach największej ekspozycji (między 11-tą a 15t-ą). Używajcie kremów z filtrem >15 SPF i smarujcie nim dziecko, co 2 godziny oraz po pływaniu. Chrońcie wzrok dziecka przed słońcem zalecając mu używać okulary przeciwsłoneczne. Stosujecie odpowiedni ubiór dla dziecka chroniący je przed słońcem. W czasie upałów zapewnijcie dziecku dostateczną ilość płynów do picia.

Sami bądźcie dobrym przykładem nie przebywając zbyt długo na pełnym słońcu.!Należy pamiętać, że zarówno opalanie w solarium jak i nadmierne przebywanie na słońcu sprzyja rozwojowi nowotworów skóry.

Problemy emocjonalne

Zakończenie leczenia przeciwnowotworowego i powrót do „normalnego” życia może powodować zarówno u rodziców jak i u pacjentów szereg problemów emocjonalnych: uczucie strachu, niepokoju, utratę poczucia bezpieczeństwa, lęk przed nawrotem choroby. Zakończenie leczenia to też powrót do rodziny, rodzeństwa, które też martwiło się o brata lub siostrę. Które też odczuwało brak matki w domu oraz niepokój i zdenerwowanie jakie zapanowało w domu.

Trudnym może też być powrót do szkoły, kontakty z kolegami. W czasie choroby i w domu rodzice chronią dziecko przed zarazkami, a tymczasem w szkole są często osoby przeziębione lub chore. To może budzić niepokój. Pamiętaj jednak, że kontakt z kolegami i życie w społeczeństwie jest niezbędne dla Twojego dziecka i stanowi część jego nauczania. Przed powrotem dziecka do szkoły/przedszkola omów z lekarzem i psychologiem szpitalnym, a następnie z wychowawcą i pedagogiem szkolnym możliwe problemy, które mogą wystąpić. Wiele osób wie bardzo niewiele na temat nowotworów i ich leczenia! Zastanówcie się razem, jak można pomóc dziecku w powrocie do szkoły, kolegów. Dzieci zazwyczaj nie lubią, aby je traktować z nadmierną opiekuńczością i uwagą. Ale w licznych problemach można łatwo pomóc sadzając je np. bliżej tablicy, gdy ma problemy ze słuchem lub wzrokiem, pozwalając mu używać kalkulatora. Należy też omówić z nauczycielami, jak przygotować klasę do powrotu kolegi, w jakich czynnościach szkolnych dziecko nie będzie mogło uczestniczyć, jak ułatwić mu poruszanie się po szkole.

Wasze dziecko może też mieć problemy edukacyjne. Przez wiele miesięcy nie czuło się dobrze, często było osłabione, zmęczone zabiegami, nie miało siły uczyć się jak przedtem. Dziś niektóre z dzieci mogą mieć problemy z dalszą edukacją. Może to być związane z rodzajem choroby jak i zastosowanym leczeniem, a także z długą nieobecnością w szkole. Problemy te należy omówić indywidualnie z lekarzem, psychologiem i pedagogiem szkolnym.

Pamiętajmy, że istnieją instytucje państwowe, do których można się zwrócić o radę i pomoc. Należy tylko pytać. Być otwartym na pomoc. Skorzystać z doświadczeń innych rodziców. Współuczestniczyć w spotkaniach grup wsparcia i towarzystw społecznych. Nie jesteście przecież ze swoim problemem sami!

Pomocy udzielić mogą:

- Fundacje/ Stowarzyszenia pomocy dzieciom z chorobą nowotworową. Wiele z nich działa przy klinikach onkologii dziecięcej. Przykładowe adresy stron:

http://www.pomozim.bialystok.pl

http://www.fundacjapolsat.pl/

http://www.krwinka.org/

http://www.koliber-dzieciom.pl/pl/

http://www.naratunek.org/www/index.php

http://www.fundacja.net/

http://www.mammarzenie.org/

http://www.fundacjaiskierka.pl/

http://fundacjatvn.onet.pl/

- Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie innych województw (z reguły jest ich kilkanaście w każdym województwie) - http://www.pcpr.info/znajdzswojpcpr

- Towarzystwo Przyjaciół Dzieci - http://www.tpdzg.org.pl/

- Komitet Ochrony Praw Dziecka - http://www.kopd.pl/