

*Chemotherapie y
Abo*

Koningin Wilhelmina Fonds



Contenido

Introduction:	3
Nota pa esnan cu ta usa e buki aki:	3
CHEMOTHERAPIA Y ABO	4
Kiko ta chemotherapia?	4
Kiko ta cancer?	4
Na ki forma lo mi haña chemotherapia?	4
Con chemotherapia ta funciona?	4
Chemotherapia por causa dolor?	5
Durante cuanto tempo y cu ki frecuencia lo mi haña chemotherapia?	5
Kiko kiermen cu mi sanger ta abou?	6
Kiko nifica ora cu mi celnan blanco ta abou?	6
Con ta previni infeccion?	6
Kiko kiermen infeccion?	7
Con mi sa cu mi ta hañando un infeccion?	7
Kiko nifica ora mi celnan cora ta abou?	7
Ki precaucion mi por tuma?	7
Unda mi ta tuma mi cura di chemotherapia?	8
Effectonan secundario negtivo cu chemotherapia por produci	8
Kiko mi mester hasi prome cu cada tratamiento di chemotherapia?	8
Mi dokter di cast a haña informacion tocante mi malesa?	8
COMEMENTO Y CHEMOTHERAPIA	10
Lo mi mester cambia mi systema di come?	10
Kiko mi por hasi pa mehora mi alimentacion?	10
Kiko mester hasi ora tin gana di come mes mi no tin?	11
Pakiko ta necesario pa tuma hopi liquido?	11
Por tuma bebida cu ta contene alcohol mientras ta hacienda cura di chemotherapia?	11
Efectonan riba stoma y tripa	11
Efectonan riba cabei y cutis	12
Efecto riba organo genital	12
Otro remedi	13
Ki ora mi mester yama sea mi dokter di cas of specialista?	13



Pa finalisa: 13





Introduction:

E buki aki ta pa splica patiëntnan cu tin cancer y esnan cu ta cuida nan, kiko chemotherapia ta. Ta bai splica con e tratamento ta tuma lugar I kiko e effectonan secundario por ta. E ta sugeri kiko bo por hasi y kiko ta miho pa evita, kiko pa come, kiko lo bo por sinti y con pa remedia esaki. Ora bo sa kiko ta bai pasa cu bo y loke bo por bin sinti, quizas bo por prepara bo mes un poco y sintibo un poco mas trankil, pasobra e ora ey e no ta ful un sorpresa mas.

Pero corda cu cada hende ta diferente y ni maske bo a lesa tur e cosnan aki, e posibilidad ta grandi cu bo no ta bai sinti niun di nan y cu lo bo por sigui cu bo actividadnan normal tur dia, incluyendo, manteniendo un relacion sexual

Nota pa esnan cu ta usa e buki aki:

Maske e buki por yudabo comprende y anticipa effecto specifico di remedinan contra cancer cu bo ta tumando, toch quizas bo tin algun pregunta of preocupacion. Corda cu ningun buki no por tuma lugar ni di bo dokter ni di bo enfermera. Puntranan cualkier cos cu por ta molestia bo, no kere cu nan ta hañabo fastioso pasobra bo ta hasi pregunta.

Patras den e buki tin algun blaadchi bashi caminda bo por skirbi bo preguntanan pa bo no lubida nan ora bo yega dokter. Bo por usa nan tambe pa nota e contestanan of cualkier otro informacion di interes cu bo kier corda.



CHEMOTHERAPIA Y ABO

Kiko ta chemotherapya?

E palabra chemotherapya kiermen uso di medicina of remedi pa trata enfermedadnan causa pa tumor maligno. E palabra ta deriva di e combinacion di dos palabra, esta: quimica y tratamiento.

Pa bo por comprende miho con chemotherapya ta funciona, nos mester splica algo tocante cancer.

Kiko ta cancer?

E palabra cancer ta ensera mas di 100 tipo distinto di tumor maligno. Nos curpa ta consisti di cel. Celnan salud ta reproduce cu regularidad door di divicion. Esaki ta permiti nos crece, remplasa tehido bieuw pa nobo, cura un herida, etc. Pero tin ora tin un crecimiento abnormal y e resultado ta un pipita of un tumor.

E tumor por ta benigno of maligno. Un tumor benigno por strobe function normal di e organo of parti di nos curpa caminda ela forma, pero e no ta causa hopi daño. E por primi e tehido rond di dje, pero no ta destruye. Generalmente por sak'e completamente sin cu e bin bek mas.

Un tumor maligno en cambio ta penetra den e tehido sano rond di dje i ta destrui tur cos den su caminda segun e ta crece.

Celnan canceroso tin ademas e characteristic cu nan ta plama den nos curpa. Di e manera akin an ta produci tumornan nobo na otro lugar. Nos sanger y nos lymfa ta transporta e celnan aki.

E proceso aki unda celnan maligno ta cuminsa nan mes un bida y ta plama, nos ta yama metastasis. Tin biaha e proceso aki ta bai masha liher, otro ora e ta tuma añanan.

Tene cuenta cu "maligno" no ta nifica cu un tumor ta incurabel. E palabra maligno ta implica principalmente cu un of otro forma di tratamiento ta absolutamente necesario.

Na ki forma lo mi haña chemotherapya?

Por lo general ta duna tratamiento contra cancer nan un di e siguiente tres maneranan:

1. Pa boca: na forma di tablet, capsula of liquido
2. Intramuscular: pa medio di un hangua den un musculo
3. Intravenoso: pa medio di un pal'i bida. Asina remedinan ta drenta den circulacion di sanger poco poco of directamente den un ader.
4. Ta depende di e tipo di remedi y e caminda cu e tumor ta situa cua method ta ser usa.

Con chemotherapya ta funciona?



E remedi mester drenta bo circulacion di sanger pa por yega na e celnan canceroso. Ora tume pa boca bo furu di stoma of bo tripa ta absorbe y asina e ta drenta circulacion di sanger.

Ora tume intramuscular e ta yega via un musculo; ora tume intravenoso e ta drenta circulacion di sanger direct.

Di e manera aki e remedinan ta circula den curpa y por alcansa e celnan canceroso casi tur caminda. Celnan cu ta divide cu rapides manera celnan canceroso ta absorbe e remedinan mas tanto.

E remedinan tin varios manera di traha, pero nan meta principal ta pa strobe multiplicacion y crecemento di e celnan maligno d ita manera cu nan ta logra destrui nan.

Rapides di e destruction aki ta varia cu cada tipo di cancer. E desventaha di e tratamiento por ta cu e remedinan por tin influencia riba e celnan salud tambe. Manera nos a bias caba e remedinan ta ataca tur e celnan cu ta divide y multiplica tur frecuencia. Den nos curpa tin hopi celnan salud cu ta hasi esaki, manera celnan di rais di cabeï, celnan di “slijmvlies” (tanto di boca como di intestino) y di manteca di weso (caminda ta traha sanger nobo).

Ta p’esey sa tin caso cu cabai por cai of cu hende por sinti nan mes mariá. Ta un hecho si cu celnan salud ta recupera mas facil y mas liher cu celnan canceroso, asina ta cu hopi di e effectonan aki ta desaparece despues di tempo y nan ta stop definitivamente ora para e tratamiento.

Ta bon pa sa cu e effectonan aki ta debi na e remedinan y cu nan no ta causá pa e enfermedad.

Chemoterapia por causa dolor?

Tin ora si. Ora haña cierto remedi pa medio di un pal’i bida e por causa un sensacion di kimamento den e vena. Si sinti un kimamento agudo ora pone e pal’i bida, alerta un enfermera of dokter mesora ya cu por ta cu e remedi ta cora banda di e vena. Por keda un duele pa un par di dia despues.

Sinembargo, mayoria di e remedinan aki no ta causa dolor.

Durante cuanto tempo y cu ki frecuencia lo mi haña chemoterapia?

E duracion i frecuencia di chemoterapia ta depende di varios factor manera ki sorto di cancer bo tin, cua remedi ta bai usa, cuanto tempo bo curpa ta tuma pa reacciona positivamente y con bo ta tolera efecto di e remedinan.

Dependiendo di tur e factornan aki e tratamiento por tuma di un di di luna tem as cu un año.

Por lo general ta laterna e tratamiento cu period di sosiego. Esaki ta pa duna e celnan salud chens di recupera.

Mirando cu e remedinan aki por tin influencia riba production di celnan di sanger nobo ta necesario pa controla bo sanger prome cu cada tratamiento.

Por sosode cu cierto element di den bo sanger manera celnan blanco of trombocito ta un poco abou riba e fecha cu a wordo stipula pa bo haña tratamiento. Den e caso ey bo dokter por reduce e cantidad di remedi of e por postpone e tratamiento pa un of dos siman.



Kiko kieren cu mi sanger ta abou?

Pa comprende esaki nos ta duna un splicacion chiquito di kiko ta sanger. Sanger ta wordo traha den nos manteca di weso y ta consisti di e siguiente celnan: celnan blanco (of leukocito) cu ta combati infection, celnan cora (of erythrocyto) cu ta preveni anemia y plachinan (of trombocito) cu ta pone sanger kuaha.

Chemotherapy ta strobe crecimiento di celnan cu ta divide cu frecuencia.

Di e manera aki e ta impede multiplicacion di e celnan canceroso, pero alabes e por afecta celnan normal tambe.

Mirando cu nos manteca di weso ta consisti di celnan cu ta multiplica rapidamente pa mantene nos sanger riba nivel normal, ta posibel cu e chemotherapy ta traha riba dje, ta pa posibel cu chemotherapy tin efecto riba celnan manera leukocito of trombocito. Chemotherapy normalmente no ta afecta erythrocyto (celnan cora). Ta p'esey e no ta causa anemia. Si bo leukocito of trombocito ta abou, bo no tin anemia, bo no tin loke generalmenta nan ta yama "sanger bou" y bo no ta sinti debilidad.

Si e cantidad di e leukocito ta menos cu 1000mm^3 , bo ta core riesgo di haña infection. Pero no ta yega asina leu, pasobra asina e baha bou di 4000mm^3 , ya caba dokter ta stop bo chemotherapy. Tin biaha ora e ta entre 3000 y 4000mm^3 , ta dunabo tratamento toch, pero na un dosis reduce.

Despues di 2 of 3 siman e cantidad di leukocito ta drecha di su mes, sin cu bo mester tuma remedi p'esey. E ora ey por continua e chemotherapy.

Ora e cantidad di trombocito bira menos cu 75000mm^3 , bop or haña cu bo sanger no ta kuaha optimalmente. Pero aki tambe, asina e cantidad baha bou di 120.000mm^3 , ya caba taw anta e tratamiento te ora despues di algun siman e sanger a normalisa.

Mirando cu ora ta tumando e remedinan aki bo sanger por baha, p'esey bo mester controla prome cu cada tratamiento.

Manera tur efecto secundario di chemotherapy esaki tambe ta un cos pasahero.

Kiko nifica ora cu mi celnan blanco ta abou?

Celnan blanco ta protehabo contra infection. Kieren cu ora nan ta abou, bo mester cuida bo curpa extra pa bo no haña infection.

Con ta previni infection?

Door di evita bai camindanan cu tin hopi hende, evita di bishita hende cu tin enfermedad contagioso manera griep, bronchitis, bruela, etc. pa bo no pega cune.



Kiko kiermen infeccion?

E palabra infeccion ta nifica un inflamacion causá dor di un microbio. Esaki por ta un virus, bacteria, bichi of ongo.

Con mi sa cu mi ta hañando un infeccion?

E sintomanan mas frecuente di un infeccion ta:

- Keintura riba 38.5°C (tuma bao di lenga)
- Calafrieu
- Verkoud pisa cu tosamento
- Habrimento di barica durante mas di dos dia

Si bo ta sinti un di e sintomonan aki, ta bon pa tuma contacto cu bo dokter.

Kiko nifica ora mi celnan cora ta abou?

Celnan cora ta hiba zuurstof na tehidonan den bo curpa. Ora bo celnan cora ta abou bo curpa no ta haña suficiente zuurstof y bop or sinti cansa, bo cabes por bira, bop or sinti frieu of bop or haña rosea cortico. Pero manera nos a bias caba, generalmente chemotherapia no ta afecta celnan cora.

Kiko ta nifica cu mi plachinan (of trombocito) ta abou?

Plachinan ta one sanger kuaha, pa bo no sangra demasiado ora bo haña un herida. sib o cantidad di plachi ta abou bop or sangra of haña “blauwe plek” exagera, masque e sla tawata leve, kiermen mester evita esaki.

Ki precaucion mi por tuma?

No come pisca cu hopi weso. Tene masha cuidao ora ta usa un cuchu of herment. Evita di feita cu nabaha of blet, ta preferibel usa un aparato electric. Skeiro diente cu skeiro masha suave of usa Q-tips pa tene bo boca limpi. Bo por usa bo dede tambe pa hasi bo boca limpi, probecha di bo ensianan. Usa un handschoen pa proteha bo man sib o ta traha den cura of serca di mata di sumpiña. No corta e cuero rond I bo uña. Proteha bo man ora ta saca cos fo’I forno cu un pannelap na forma di handschoen.

Evita di tuma aspirin y remdi parecido ya cue por provoca hemoragia (causa sangramento). Tene extra cuidao sib o ta hasi deporte active manera futbol of baseball. Si toch bo haña corta, pone un



pañá limpi of un serbete di papel riba dje y primie duru.

Si e sangramento no para of e hincha, infecta of cuminsa supura (basha un liquid of pus), tuma contacto cu bo dokter.

Si mester tuma temperatura, tuma na boca y no rectal (den atras).

Unda mi ta tuma mi cura di chemotherapy?

Por lo general por tuma chemotherapy sin tin mester di keda drumi den hospital, o sea ta tume y despues di un rato por bai cas bek. Sa tin caso cu dokter ta prefer pa keda hospital un di dia pa e por observa con bo ta reaciona.

Effectonan secundario negtivo cu chemotherapy por produci

Remedinan contra cancer por produci cierto efecto serca algun hende cu ta tumandonan, en cambio tin otro hende cu no ta sinti absolutamente nada. Cada remedi por produci un reaction diferente den cada persona. Ademas e reaction aki por varia cu cada tratamiento.

No tin ningun relacion entre efectonan produci pa e remdi y resultado positive di e cura. Kiermen sib o keda sin sinti nada no ta nifica cu e remdinan no ta traha.

Y pa otro banda sib o sinti molester no ta nifica cu e remdinan ta yudando bo.

No lubida cu e efectonan ta pasahero y cu nan ta desaparese una bes stop cu e tratamiento.

Kiko mi mester hasi prome cu cada tratamiento di chemotherapy?

BO mester laga lista bo sanger na laboratorio 2 of 3 dia prome cu e dia cu bo mester tuma tratamiento. Dokter ta huzga e resultado y ta dicidi sib o por haña tratamiento y ta fiha e dosis. Si bo ta biba leu, probablmente bop or yama y nan ta bisabo e resultado na telefon.

Mi dokter di cast a haña informacion tocante mi malesa?

Sigur cu si. Bo dokter di cas ta un miembro importante di e team cu ta tratabo, ya cu e conoce bo bon y por participa activamente den bo cuidado, mientras bo ta ricibi tratamiento di chemotherapy.

E specialist semper ta dispuesto na duna bo dokter di cas tur informacion necesario. Esey generalmente ta sosode via di un carta.

Pensa bon ta ken bo ta skohe como dokter di cas y una bes bo dicidi no sigui cana di un dokter pa otro, pasobra ta pa e dokter cu bo a skohe so e specialist lo manda carta. Ta bon pa tin un dokter di cas pa e sigui contolabo de bes en cuanto pa ainsa e dkeda na altura dib o caso. Sobre todo esaki ta importante si ya e tawata tratbo caba pa un otro condicion medico (manera presion of sucu).





COMEMENTO Y CHEMOTHERAPIA

Lo mi mester cambia mi systema di come?

Mientras bo ta tuma chemotherapia ta masha importante pa sigui un dieta balansa. E rasonnan ta lo siguiente:

1. Door di come bon bo ta yda mantene bo forsa
2. Door di come bon lo bop or soporta chemotherapia miho
3. Door di come e cumindanan appropia bo ta yuda bo curpa haña forsa y traha tehido y celnan nobo.

Kiko mi por hasi pa mehora mi alimentacion?

Pa sigui un dieta bon balansa trata di inclui tur e 4 gruponan siguiente di cuminda den loke bo ta gasta tur dia:

1. Grupo di fruta y berdura: esaki ta inclui salada, berdura herbé, juice cu ta dunabo hopi di e vitamina y mineralnan cu bo curpa tin mester
2. Grupo di galiña, pisca, carni, webo: esakinan ta dunabo protein cu ta necesario pa fortalese cabei, cutis, usculo y otro organo. Tin hende cu ta perde gana di come carni cora ora nan ta tuma chemotherapis door di cambio den nan manera di sinti smaak di cuminda. Si esaki tab o caso, purba laga e carna trek den sauce di soya, den juice of biña. Usa utensilio di plastic of palo enbes di metal pa reduci smaak di marga. Si esaki no ta yuda, por cambia e carni pa otro cuminda cu tambe tin hopi proteina manera
 - a. Galiña – kalakuna
 - b. Webo – salada di webo – ponche crema (sin bebida sterki aden)
 - c. Webo yena
 - d. Pisca – tuna
 - e. Aros – pudin di aros
 - f. Ham – speki
 - g. Pudin – custard – quesillo
 - h. Pindakaas
 - i. Icecream – milkshake – yogurt – keshi
 - j. Macaroni cu keshi
 - k. Tur clase di bonchi
3. Grupo di cereal y pan: esakinan ta contene poco protein y un variedad di vitamina y mineral. Ehemplonan ta: papa, aros, muffins y macaroni
4. Grupo di lechi: ta inclui lechi y otro productonan traha cu lechi manera icecream y keshi, cu ta contene protein y un varidad di vitamina y kalki.



Kiko mester hasi ora tin gana di come mes mi no tin?

Tin ora chemotherapy por trece problema pa hende su apetit. Hendenan cu semper a come cu smaak no ta cu nan no tin gana di come mas. Lo contrario tambe sa ocuri: hendenan cu nunca no a come masha, ta haña cu nana petit a bira dital manra cu ta dificil pa nan no subi di peso. Otro sintomonan comun di chemotherapy sat a cu ta sinti yen lihe, tin dificultad pa kauw, pa guli of sinti smaak.

Maske comemento salud ta masha importante por tin dia quizas cu bo no tin gana di come mes tanto cu bo mes ta haña necesario. Probecha e dianan cu sib o tin apetit, pa recupera y come pa tur e dinan cu bo no tawatin gana. Si boa petit no ta mucho di gaba of bo ta perdiendo peso, purba come tiki tiki durante dia, ora bo ta sinti bon. Otro cos cu por purba ta cana keiro un poco prome cu bai come of cu permiso di dokter tuma un glas di biña of cerbes pa habri apetit.

Si ningun di e suggerencianan aki no ta yuda, puntra bo dokter of enfermera kiko otro asina lo bop or hasi.

Pakiko ta necesario pa tuma hopi liquido?

Algun di e remedinan contra cancer por affecta blaas of nier. Ta p'esey ta masha importante pa laba saca e remedinan for dib o sistema pa bo niernan sigui traha bon. Esaki ta necesario sobretodo riba e dinana cu ta tuma e remedi. Purba bebe pa poco 8 pa 10 glas grandi (12oz) di liquid: por ta awa, juice, té, yerba, bouillon. Por substituan pa icecream, frio-frio, sopi, malta of gelatin tambe.

Por tuma bebida cu ta contene alcohol mientras ta hacienda cura di chemotherapy?

No hasie sin puntra bo dokter of enfermera. Check cu nan tambe sip or usa biña of cherry pa cushina. Tin ora mester limita uso di bebida alcoholic pa esaki no strobe e tratamiento di chemotherapy.

Ya nos a menciona efectonan negative cu chemotherapy por tin riba manteca di weso y production di sanger. Ademas e por tin efecto riba “slijmvlies” di stoma y di boca, riba cabei, cutis y organo genital.

Efectonan riba stoma y tripa

Varios di e remedinan por produci gana di saca, mareo, diarea of constipacion. Pa reduce mareo of scamento percura pa bo stoma nunca no ta bashi. Come tiki tiki durante henter dia en vez di yena stoma di golpi. Evita di come cos dushi of cos hasi cu hopi vet. Come cos seco manera pan tosta of



buscuch'i soda. No lubida di bebe hopi liquido manera aw, té, yerba, juice, sopi of bouillon. Den caso di diarea (habrimento di barica) come cuminda sin vet, macaroni, pasn tosta y evita lechi. Den caso di constipacion (sera di curpa) come hopi fruta fresco, berura y cereal manera bran y granola.

Efectonan riba boca

Si bo boca ta seco, tuma hopi liquido. Si bo garganta ta duel, dop bo cuminda den té of awa pa e bira moli of pone den osterizer p'e bira papa. Corda riba cumindanan suave manera icecream, pudding, frio-frio, patia, cuminda di baby, gelatin y quesillo.

Den caso cu bo boca Sali na calor evita cuminda asido (zuur) manera tomato, apelsina, grapefruit, lamoenchi. Loke lo no pica bo boca ta pampoena, snijbonchi, webo herbe y juice manera di peer of apricot. No usa hopi tempero, evita salo, sigaria, alcohol.

Percura tene bo boca limpi, spoel cu kanelebloem slap of cu un mezcla di un cucharita di soda di cushina den un cup di awa lauw.

No usa Listerine ni ningun otro product di spoela boca, ya cu nan ta demasiado fuerte. Si hasta un skeiro di diente suave ta duele, us bo dedenan of un Q-tip pa hasi bo boca limpi.

Efectonan riba cabey y cutis

Otro efecto di e remedinan por ta perdida di cabey, tanto cabey di cabes como di wenkbrouw, cabey di wowo, cabey di bou di brasa y organo genital.

E caida ta causa pa e remedinan, pero corda cu cada patient ta reacciona distinto. Tin biaha e cabey ta crece bek durante e tratamiento, peor en todo caso ora e cura caba e ta bolbe Sali normal. Na departamento di Oncologia tin algun caha di un material frieuw cu por pone bira bo cabes durante chemoterapia. Esaki ta reduci e posibilidad cu cabey ta cai.

Si bo cabey a kai I bo kier tapa bo cabes, tin varios solucion. Por mara un lenso of bisti un pechi, turband of bonechi. Si bo ta prefer un peluca, Koningin Wilhelmina Fonds por yudabo cu gastonan di esaki. Putna e enfermera ken bo mester aserca.

Bo cutis tambe por reseca, irita of grawata durante tratamiento. Usa crema cu base di lanolina si e cutis ta hopi seco y usa maizena pa poeiro den caso di irritacion.

Efecto riba organo genital

Hende muhernancu ta regal por nota cu nan ta bira irregular of cu e regal ta stop di bini mientras nan ta tuma chemoterapia. Ta preferibel pa un muher no Sali na estado mientras e ta bou di tratamnto ya cu esaki por tin masl efecto riba e yui. PUntra bo dokter ki method die vita salimento



na estado por usa, ya cu no ta consehabel pa tuma “de pil” tur ora.

Serca hende homber e cantidad di celnan den e sperma por bira menos loke por afeta fertilidad.

Otro remedi

No ta consehabel gasta ningun remedi ora ta tumando un cura di chemotherapis sin consulta dib o dokter. Tin remedi cu or tin influencia riba e chemotherapia reduciendo su effecto. Esaki ta valido pa spirin normal y vitamina tambe.

Ki ora mi mester yama sea mi dokter di cas of especialista?

Si bo ta sinti un di e siguiente sintomanan, ta necesario consulta bo dokter:

- Keintura (si e temperature ta 38.5°C of mas)
- Cualquier sorto di sangramento cu no ta para
- Un dolor masha fuerte
- Rosea cortico
- Un uitslag of rebultacion, irritacion riba bo cuero
- Sacamento persistente mas cu 24 ora despues di tratamiento
- Un sensacion di cimamento ora di urina

Si un di e sintomanan aki presenta den weekend, bo mester bai e dokter di cas cu ta na warda, splic’e cu bo ta tumando chemotherapia i bo ta mustr’e bo “paspoort medico”. Si e ta haya necesario lo e tuma contacto e ora ey cu e internista cu ta na warda.

Corda warda bo “paspoort medico” bon ya cu e ta duna tur splicashion tocante bo enfermedad y esaki ta masha importante den un emergencia.

Pa finalisa:

Quizas bo kier laga un hende serca di bo tambe lesa e buki pa e por haya un idea di e tratamiento pasobra tin ora lo bo tin gana di habri bo curason cu un hñede di bo y esaki ta mas facil si e persona aki ta compronde di kiko bo ta papia.

Nos kier bolbe señala cu cada hende ta difrente y cu masque bo a lesa riba tur e sintomanan aki, ta posible cu lo bo no tinta niun di nan. Koningin Wilhelminafonds a presenta e buki aki p’abo y via nan centro di informacion na Spinozastraat 9 semper bo por haña mas copia gratis.



Preguntanan



Contestanan



Informacion cu mi kier corda

E publicacion aki ta posibel danki na cooperacion di Prinses Wilhelmina Fonds na Corsow