



biuletyn informacyjny

numer 8

Łomża, grudzień 1996 r.

18-400 Łomża, Szosa Zambrowska 1/27, tel. (086) 16-54-21 w. 207, 262, konto: PKO BP Oddział w Łomży, nr 45519-66152-132

*W bieli śniegu
i zapachu choinki
niech upłyną Wam
Święta Bożego Narodzenia
– szczęśliwie i radośnie,
a w Nowym Roku
niech się spełnią
wszystkie marzenia...
– Redakcja*



**Każdego dnia w godz. od 8⁰⁰ do 12⁰⁰
możesz skontaktować się z nami
pod numerem telefonu 16-54-21 w. 207 lub 262.
Raz w miesiącu możesz przyjść na spotkanie
członkiń i sympatyków Stowarzyszenia.**

**Proponujemy Ci także
możliwość skorzystania z rehabilitacji
– ćwiczeń i masaży
w każdy czwartek w godz. 15³⁰–17³⁰,
na terenie**

**Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacyjnej,
Szosa Zambrowska 1/27.**

Celem Stowarzyszenia jest:

1. Wzajemne wsparcie.
2. Podnoszenie kondycji psychicznej i fizycznej członków.
3. Profilaktyka chorób nowotworowych.
4. Promocja zdrowia.
5. Współpraca z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami działającymi na rzecz chorych oraz niepełnosprawnych.
6. Pomoc rodzinom z problemem onkologicznym.

Stowarzyszenie realizuje swoje cele przez:

- a) prowadzenie spotkań członków i sympatyków,
- b) programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie,
- c) organizację grup wsparcia i samopomocy,
- d) prowadzenie rehabilitacji leczniczej i społecznej,
- e) współdziałanie z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami w kierunku
- f) profilaktyki leczenia chorób nowotworowych,
- f) redagowanie i wydawania publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

Prezes Zarządu

lek. med. Ewa Iwanowska

REHABILITACJA LECZNICZA I SPOŁECZNA Kobiet PO LECZENIU RAKA PIERSI

18 października w sali konferencyjnej Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Łomży odbyła się druga konferencja naukowo-szkoleniowa na temat „Rehabilitacja lecznicza i społeczna kobiet po leczeniu raka piersi”, której tym razem przewodniczyła dr n. w.f. Krystyna Mika z Zakładu Rehabilitacji Centrum Onkologii z Warszawy. W posiedzeniu wzięło udział ponad 100 osób m.in. Maria Grochulska – członek komitetu wykonawczego Breast Cancer Awareness Program for Poland przy Ambasadzie Polskiej w USA, Waldemar Pędziński – dyrektor WSzZ w Łomży, Edward Matejkowski – wiceprezydent miasta Łomży, Joanna Mandes – redaktor miesięcznika „Twój Styl”, członkinie Zarządu Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki” z Warszawy: Wiesława Dąbrowska-Kielek – sekretarz, Bożena Krawczyk – jedna z trzech pierwszych w Polsce Amazonek-Ochotniczek, przewodniczące klubów „Amazonki”: Anna Mróz z Warszawy, Wiesława Gajewska ze Słupska, Walentyna Pawlak z Białegostoku, Krystyna Wechmann i Janina Jackowska z Poznania, rehabilitantki: Krystyna Puto z Zakładu Rehabilitacji Centrum Onkologii i Jolanta Markiewicz z Regionalnego Ośrodka Onkologicznego w Białymstoku, lekarze i rehabilitanci z województwa łomżyńskiego, pielęgniarki, uczniowie Medycznego Studium Zawodowego z Kolna i Łomży oraz osoby zainteresowane problematyką spotkania.

Głównym sponsorem zjazdu byli lokalni ofiarodawcy, firmy farmaceutyczne z Polski, miesięcznik „Twój Styl”. Miłym akcentem spotkania stały się różowe wstążeczki przypięte do bluzek, zakietów i marynarek wszystkich uczestników obrad, jako symbol pokonywania strachu przed rakiem i przełamania bariery milczenia na ten temat. Symbol również tego, że można ratować życie i przywrócić jego wartość.

Uroczystego otwarcia konferencji dokonała lek. med. Ewa Iwanowska – prezes Stowarzyszenia, witając bardzo serdecznie i ciepło zaproszonych gości oraz wszystkich obecnych. Była to dobra okazja, na szerszym forum, do podsumowania dotychczasowej – trzyletniej działalności Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży i włączenia się do akcji miesięcznika „Twój Styl” – „Zdążyć przed rakiem – październik miesiącem szansy”. W ten sposób członkinie Stowarzyszenia, wzorem wielu krajów, chcą rozpowszechnić wiedzę na temat profilaktyki raka piersi i pobudzić świadomość kobiet, że o zdrowie należy dbać samemu. One nauczyły się już żyć z tym problemem, a teraz gotowe są pomóc innym. Cel niezmienny: wzajemne wsparcie psychiczne, pomoc rodzinom z problemem onkologicznym, rehabilitacja lecznicza i społeczna, wszystko, co służy dobru „Amazonek”, imponujących siłą życia nie tylko wśród swoich. To dowód, że one potrzebne są same sobie. To również ukłon w stronę sponsorów, którzy duchowo i materialnie wspomagają organizację od początku działalności.

Następnie głos zabrała lek. med. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz – kierownik Wojewódzkiej Przychodni Onkologicznej w Łomży, przedstawiając materiały na temat zachorowalności i wykrywalności nowotworów piersi na naszym terenie. Alarmujące jest to, że Polki często najpierw korzystają z porad różnych

nieodpowiedzialnych osób, kiedy wreszcie zawiadzone, zjawiają się w przychodni, często jest już za późno. Jeszcze w 1994 roku łomżyńskie zajmowało 8 miejsce w kraju pod względem tego typu zachorowalności. Obecnie sytuacja uległa poprawie. Przychodnia dysponuje już specjalistycznym sprzętem diagnostycznym i możliwościami prowadzenia chemioterapii w okresie przed i pooperacyjnym. Nowotwór piersi nie musi być wyrokiem śmierci jeśli zostanie wykryty odpowiednio wcześnie. Comiesięczne badanie umożliwia zauważenie zmian, z których tylko 10–20% to zmiany złośliwe. Nie należy więc lekceważyć symptomów mogących świadczyć o chorobie i natychmiast zgłaszać się do lekarza. Wczesna faza rozpoznania i podjęcia leczenia daje szansę na życie.



Kolejną prelegentką, dr n. w.f. Krystyna Mika z Centrum Onkologii, zapoznała wszystkich zebranych z modelem rehabilitacji psychofizycznej po leczeniu raka piersi i historią ruchu „Amazonek” w Polsce. Pierwsza tego typu organizacja o nazwie Klub „Amazonki”, powstała na początku 1987 roku w Warszawie. Obecnie w Polsce działa dwadzieścia klubów i kilkanaście filii. Wszędzie przyświeca im hasło szeroko rozumianej pomocy i wsparcia kobiet po mastektomii (amputacji piersi) oraz dążenie do sprawności. Rehabilitacja onkologiczna ma za zadanie zminimalizowanie niekorzystnych następstw choroby i leczenia w sferze fizycznej, psychicznej, socjalnej i zawodowej. Odbywa się ona przez cały czas w szpitalach, przychodniach oraz jest kontynuowana w klubach „Amazonek”.

W przerwie obrad spożywano lunch, zwiadano stoiska firm farmaceutycznych: Bristol-Myers Squibb-ConvaTec, gdzie zapoznano się z protezami piersi i produktami firmy „Polfa” Rzeszów oraz z trzyletnią historią Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży.

W drugiej części konferencji wystąpiła mgr Krystyna Puto z Zakładu Rehabilitacji Centrum Onkologii, z referatem na temat „Profilaktyka i zwalczanie obrzęku limfatycznego po leczeniu raka piersi”. Z prowadzonych badań wynika, że czynnikami sprzyjającymi powstaniu obrzęku jest przebyte leczenie napromieniowaniem, otyłość, naciśnienie pacjentek, a głównie ciężkie prace i nieoszczędzanie kończyny po stronie

operowanej. Dlatego też tak ważne są systematyczne ćwiczenia, automasaż oraz intensywna rehabilitacja w przypadku wystąpienia obrzęku.

Bożena Krawczyk – przewodnicząca Ochotniczek z Warszawy przeczytała list z życzeniami od przewodniczącej Federacji Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki”, który zamieszczamy poniżej.

Z zaciekawieniem obejrzelśmy film pt. „Dąż do sprawności” z I Ogólnopolskiej Spartakiady „Amazonek”, która odbyła się w ubiegłym roku w Wągrowcu k. Poznania. Dla przypomnienia – sześciuosobowa grupa członkin Stowarzyszenia wzięła udział dopiero w II Spartakiadzie zorganizowanej w tej samej miejscowości, w tym roku, zajmując II miejsce i na długo pozostała w pamięci wszystkich, jako wielki festyn radości, witalności, gdzie nie moment współzawodnictwa był najistotniejszy, ale wspólna zabawa i pokazanie obserwowującym, że aktywna postawa w procesie rehabilitacji umożliwia powrót do pełnej sprawności, a przede wszystkim do zdrowia.

W dyskusji, po zakończeniu obrad, wzięła udział liczni goście. Jako pierwsza głos zabrała Maria Grochulska – członek programu Breast Cancer Awareness Program for Poland (Profilaktyka Raka Piersi – Program dla Polki) przy Ambasadzie Polskiej w USA, Amerykanka polskiego pochodzenia. Jest ona obustronną Amazonką. Zabieg, proces leczenia i rehabilitacji przeżyła sześć lat temu. Ma zrekonstruowane piersi. Obecnie czuje się świetnie, dlatego została ochotniczką i pomaga innym. Wspólnie z koleżankami pragnie stworzyć narodową koalicję walki z rakiem, włączyć do tego Polki i służbę zdrowia. Będzie to organizacja skupiająca kobiety chore, wszystkie zagrożone i osoby chcące im pomóc. W Ameryce już prowadzone są masowe badania umożliwiające wykrycie choroby nowotworowej na wiele lat wcześniej. Zapewne dotrą one wkrótce i do Polski. W Stanach nazwa rak nie jest czymś przerażającym, o nim mówi się głośno. Przyznają się do tej choroby znane osobistości, jak Nancy Regan, czy Betty Ford. A jak jest w Polsce?

„– Mój udział w Waszej konferencji, to wspaniałe doświadczenie, które oczywiście, dokładnie przekażę koleżankom ze swojej organizacji. Dziękuję Wam za zaproszenie i życzę dalszych sukcesów oraz wiele serdeczności.”

Redaktor Joanna Mandes z „Twojego Stylu” dziękując za zaproszenie pogratulowała włączenia się do akcji „Zdążyć przed rakiem – październik miesiącem szansy”. „Twój Styl” zainicjował ten zwyczaj w ubiegłym roku. Robi to po raz drugi, by przełamać barierę milczenia. Chce w październiku przypomnieć, że rak to nie wyrok śmierci. Wcześniej wykryty daje się wyleczyć. Polki nadal zbyt późno trafiają do lekarza. Wciąż towarzyszy im strach i niewiedza, magiczne przeświadczenie, że jeśli o chorobie nie będą wiedzieć, to nie zachorują. A przecież to one same najlepiej znają swoje ciało. Zdaniem onkologów samobadanie piersi jest najlepszą i najtańszą metodą wykrywania grożącego niebezpieczeństwa. Stąd też wywieszki pod prysznic z instrukcją, jak badać piersi, różowe wstążeczki – symbole pokonywania strachu, miesięczniki propagujące profilaktykę choroby nowotworowej, bluzeczki w prezencie nie tylko od „Twojego Stylu” ale także od dwóch międzynarodowych firm: kosmetycznej Margaret Astor i farmaceutycznej Bristol-Mayers Squibb.



Wiesława Gajewska – przewodnicząca Klubu „Amazonki” ze Słupska, opowiedziała o wprowadzeniu przez nią samą i jej koleżanki – ochotniczki (kobiety po operacji, leczeniu, rehabilitacji) akcji uświadamiającej w szkołach średnich, na temat metod walki z rakiem piersi. Tego typu prelekcje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem wśród młodzieży, a z uwagi na zapotrzebowanie – będą nadal kontynuowane także w przyszłym roku.

Dziękując zebrany za przybycie, prezes Stowarzyszenia – Ewa Iwanowska zamknęła drugą w makroregionie konferencję dotyczącą raka piersi.

W godzinach wieczornych, w hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie odbyła się w gronie najbliższych, uroczysta kolacja z okazji trzylecia powstania Stowarzyszenia.

Składamy gorące podziękowanie wszystkim życzliwym, z wielkim sercem, którzy wsparli naszą październikową konferencję i w ten sposób dołożyli swoją cegiełkę do walki z rakiem piersi.

opr. E.J. A.D.; foto S.J.

* * *

FEDERACJA POLSKICH KLUBÓW KOBIET PO MASTEKTOMII „AMAZONKI”
 POD PATRONATEM
 ZARZĄDU GŁÓWNEGO POLSKIEGO KOMITETU ZWALCZANIA RAKA
 Zakład Rehabilitacji Centrum Onkologii 02-781 Warszawa, ul. Roentgena 5, tel. 643-91-85, fax 643-97-90

Warszawa 1996-10-16

**Klub Kobiet po Mastektomii
 „Amazonki” w Łomży**

Kochane Koleżanki

Serdecznie dziękuję za zaproszenie na Święto Waszego Klubu. Niestety, obowiązki zawodowe uniemożliwiły mi przyjazd do Łomży na tę uroczystość. Dlatego za pośrednictwem Bożenki Krawczyk, jednej z trzech Amazonek-Ochotniczek, chcę przekazać Wam i Waszemu młodemu, ale tak prężnie działającemu Klubowi, moje życzenia i pozdrowienia.

A więc życzę Wam żebyście w swojej działalności zawsze pamiętały o myśli przewodniej naszego ruchu Amazonek, którą kierowałyśmy się zakładając w Warszawie pierwszy klub, już blisko 10 lat temu. A była to chęć bardzo szeroko rozumianej pomocy i wsparcia kobiet po mastektomii. Dlatego życzę Waszemu Klubowi w Łomży, żeby był w Waszym środowisku oazą nadziei, optymizmu, ciepła i dobroci. Żeby każda kobieta, nawet najbardziej nieszczęśliwa i zraniona przez los, odzyskała w Waszym Klubie siłę, znalazła motywację do walki z chorobą, pokonania rozpacz i strachu. Abyście potrafiły ją zaakceptować, dać poczucie bezpieczeństwa i otoczyć serdecznością, jednym słowem – ofiarować to wszystko, co ja także, kiedyś otrzymałam od swojego Klubu Amazonek w Warszawie, dzięki czemu udało mi się wrócić do normalnego życia, do rodziny i do pracy, z poczuciem, że złe chwile minęły, że dalej wszystko może być dobrze.

A każdej z Was, Drogie Koleżanki, które przecież tworzycie ten Klub – życzę, abyście po odzyskaniu nadziei i przezwyciężeniu własnej słabości – potrafiły zapomnieć o własnych kłopotach i troskach i żebyście uwierzyły, że jesteście zdrowe i silne. Wtedy uśmiechnięte, pełne optymizmu, pięknie i sprawnie, będziecie świadectwem, że ciężkie doświadczenia nie muszą człowieka zalać, że czasem mogą go wzmocnić i wzbogacić wewnętrznie.

Życzę Wam także, żeby praca w Klubie, dzielenie się tym, co macie najlepszego: sercem i nadzieją – dawało Wam poczucie satysfakcji i pozwoliło doświadczyć ludzkiej wdzięczności – najcenniejszej nagrody, jaką możemy otrzymać za swoją pracę.

Zofia Michalska

KALENDARIUM

PAŹDZIERNIK

- 1 udział wiceprezes Anny Dąbrowskiej w spotkaniu z przedstawicielami organizacji pozarządowych w sprawie czerwcowego FIP-u w Warszawie i możliwości dalszej współpracy
- 1 posiedzenie zarządu
- 14 spotkanie członkiń Stowarzyszenia
- 14 posiedzenie zarządu
- 18 konferencja naukowa „Rehabilitacja społeczna i lecznicza kobiet po leczeniu raka piersi”
- 22 posiedzenie zarządu

LISTOPAD

- 5-6 udział Haliny Drożyner i Danuty Baczewskiej w szkoleniu zorganizowanym w Nowogrodzie przez Fundację CITON
- 18 spotkanie członkiń Stowarzyszenia

GRUDZIEŃ

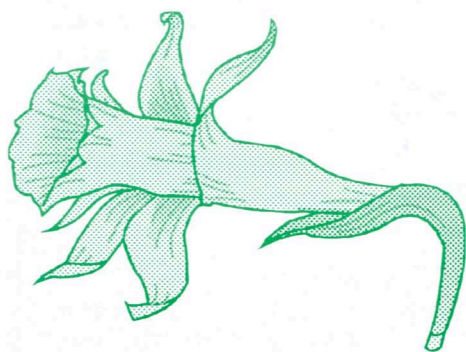
- wydanie biuletynu nr 8
- 6-8 udział Haliny Drożyner i Anny Dąbrowskiej w I Konferencji INFO/OŚKA '96 w Łodzi szkolenie rehabilitantki i mgr psychologii w Instytucie Onkologii – Zakład Rehabilitacji w Warszawie
- 16 spotkanie członkiń Stowarzyszenia

KALENDARIUM

DZIĘKUJEMY SPONSOROM KONFERENCJI

- ♥ PREFBET – Śniadowo
- ♥ Multi Pharme – Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Aptek – Łomża
- ♥ PBK Oddział w Łomży
- ♥ „Polfa” Rzeszów
- ♥ Bristol-Mayers Sguibb – ConvaTec – Warszawa
- ♥ PTH „Kurpiewski” – Łomża
- ♥ PEPEES – Łomża
- ♥ „Empiko” – Łomża
- ♥ Mieczysław Staniurski – Łomża
- ♥ Hotel „Zbyszko” – Nowogród
- ♥ Hurtownia Spożywcza „Mariola” – Łomża
- ♥ Telekomunikacja Polska S.A. – Łomża
- ♥ Miesięcznik „Twój Styl” – Warszawa
- ♥ Glaxo – Warszawa

NA TERENIE NASZEGO WOJEWÓDZTWA I REGIONU ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ DIAGNOSTYKI I LECZENIA CHOROBY NOWOTWOROWYCH



1. Wojewódzka

Przychodnia Onkologiczna,

Łomża, ul. Piłsudskiego 11,
tel. (086) 18-62-81 wew. 392,
czynna codziennie od 8⁰⁰ do 15⁰⁰,
– ocena kliniczna, chemioterapia.

- a) lek. med. Bogumiła Czartoryska–
Arlukowicz – specjalista onkolog
chemioterapeuta
– poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek
od 11⁰⁰ do 15⁰⁰;
– środa od 8⁰⁰ do 15⁰⁰;
- b) lekarz ginekolog
Tadeusz Oleszczuk
– wtorek, czwartek
od 8⁰⁰ do 11⁰⁰;

- c) lekarz specjalista
chirurgii onkologicznej
Elżbieta Pilawa
– środa od 12⁰⁰ do 15⁰⁰
– piątek od 8⁰⁰ do 11⁰⁰.

2. USG – ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych;

- pracownia USG w Wojewódzkim
Szpitalu Zespolonym, Łomża, ul.
M. Skłodowskiej–Curie 1;
– pracownia USG
– Łomża, ul. Piłsudskiego 11
– czynna codziennie.

3. Biopsja cienkoigłowa

- Zakład Patomorfologii
– Wojewódzki Szpital Zespolony,
Łomża, ul. Piłsudskiego 11,
tel. (086) 18-62-81
– w środy od 12⁰⁰
– lek. med. K. Dach;
– w piątki od godz. 8⁰⁰
– lek. med. M. Pijagin
– pacjentki powinny zgłaszać się
ze skierowaniem od lekarza
ginekologa lub onkologa.

4. Mammografia

- można wykonać nieodpłatnie ze
skierowaniem od lekarza onkologa:
w Pracowni Mammografii

w Wojewódzkim Szpitalu
Zespolonym w Łomży,
ul. Piłsudskiego 11,
tel. (086) 16-62-81 w. 534
oraz w Regionalnym Ośrodku
Onkologicznym w Białymstoku,
ul. Ogrodowa 12,
tel. (085) 32-01-16;
– odpłatnie w Warszawie,
w Fundacji Europejskiej Szkoły
Onkologii,
ul. Wawelska 10,
tel. (022) 22-24-14
– bez skierowania
oraz w Centrum Medycznym
CENMED
– Warszawa, ul. Wałbrzyska 46,
tel. (022) 644-33-13 (14).

opracowała

lek. med. Bogumiła Czartoryska–
Arlukowicz – specjalista onkolog
chemioterapeuta



Zakłady Offsetowe „LUDNA” Sp. z o.o.
Łomża, ul. Wojska Polskiego 113 tel. (086) 16-57-24

WYKONUJEMY SZEROKI ASORTYMENT PRODUKCJI POLIGRAFICZNEJ:

foldery i ulotki reklamowe afisze i plakaty blankiety
firmowe bilety wizytowe i exlibrisy zaproszenia i zawi-
domienia etykiety wielobarwne ogłoszenia, nekrologi
papiery pakowe z nadrukiem...

SZYBKO I SOLIDNIE!

**STOWARZYSZENIE Kobiet
Z PROBLEMEM
ONKOLOGICZNYM**

**biuletyn
informacyjny**

BIULETYN INFORMACYJNY Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym

Redakcja:

Ewa Iwanowska, Bożena Doliwa, Bogumiła Czartoryska–Arlukowicz, Anna Dąbrowska, Halina Sokółowska
Adres redakcji:

Łomża, Szosa Zambrowska 1/27, tel. (086) 16-54-21 wew. 207, 262.

Projekt znaku graficznego – nieodpłatnie: art. plastyk Janusz Czarny

Skład, łamanie i druk:

Zakłady Offsetowe „LUDNA” Sp. z o.o. – Łomża, ul. Wojska Polskiego 113, tel. (086) 16-57-24