



biuletyn informacyjny

numer 10

wydanie jubileuszowe

Łomża, czerwiec 1997 r.

18-400 Łomża, Szosa Zambrowska 1/27, tel. (086) 16-54-21 w. 207, 262, konto: PKP BP o/Łomża, nr 10203293-66152-270-1

*„Nie ma nic gorszego
niż brak wiary w
siebie.*

*A przecież każdy
człowiek
ma w sobie dość siły,
by się zmierzyć z
losem”.*

M. GRAYA „Siły życia”

**Kwiat żonkila
jest symbolem świadomej prewencji
chorób nowotworowych
przez osobiste uczestnictwo
jednostki w kultywowaniu zdrowego
stylu życia.**

**CZERWIEC MIESIĄCEM
DNI WALKI Z RAKIEM**



CELEM STOWARZYSZENIA JEST:

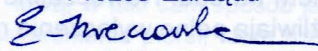
1. Wzajemne wsparcie.
2. Podnoszenie kondycji psychicznej i fizycznej członków.
3. Profilaktyka chorób nowotworowych.
4. Promocja zdrowia.
5. Współpraca z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami działającymi na rzecz chorych oraz niepełnosprawnych.
6. Pomoc rodzinom z problemem onkologicznym.

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

- profilaktyki leczenia chorób nowotworowych,
- f) redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

Prezes Zarządu


lek. med. Ewa Iwanowska

RAK W POLSCE

Ta straszna choroba nie omija naszego kraju. Nowotwory złośliwe są w Polsce drugą, po chorobach układu krążenia, przyczyną zgonów. Rak jest najczęstszą przyczyną śmierci kobiet w wieku 35-59 lat. Najgroźniejszym zabójcą mężczyzn jest rak płuca oraz górnych dróg oddechowych, zaś u kobiet to rak piersi.

Pod względem ogólnej liczby zachorowań na raka w stosunku do liczby mieszkańców Polska zajmuje mniej więcej środkową pozycję wśród innych krajów świata. W ciągu roku zapada na raka ponad 110 tysięcy osób. Oznacza to, że co czwarty Polak i Polka zachoruje na nowotwór w ciągu swojego życia.

Najślabszym ogniwem polskiej wojny z rakiem jest późne rozpoznanie choroby. Liczba wcześniej wykrytych przypadków nowotworów w stosunku do wszystkich zdiagnozowanych jest naprawdę w naszym kraju zatrważająco mała. Jednym z głównych czynników zachorowalności na raka jest rozpowszechniony nałóg palenia papierosów, fatalne odżywianie, skażenie środowiska, brak ruchu oraz niedostateczne uświadomienie konieczności przeprowadzania okresowych badań kontrolnych. Badania profilaktyczne są o wiele tańsze niż późniejsze leczenie rozpoznanego przypadku. Czy w ogóle wszyscy potrafimy sobie to uświadomić? Nadal w społeczeństwie panuje taka bariera strachu i niewiedzy, że bardzo często bywa już za późno na podjęcie jakichkolwiek zabiegów leczniczych.

Skuteczność leczenia nowotworów w Polsce jest różna. Najłatwiej wyleczalne są nowotwory skóry, najtrudniej - rzadko dające przeżycia 5-letnie - nowotwory trzustki, wątroby oraz białaczki szpikowej (u mężczyzn) i szpiczak mnogi (u kobiet).

Sukcesy w leczeniu raka zależą w dużej mierze od dostępności badań diagnostycznych umożliwiających rozpoznanie raka wtedy, kiedy można go jeszcze wyleczyć. Dzięki nowoczesnej aparaturze zamontowanej w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Łomży i zapewnieniu przez Wojewódzką Przychodnię Onkologiczną pełnej diagnostyki schorzeń onkologicznych oraz prawie pełnego zakresu leczenia zmniejszyła się liczba osób umierających, a zwiększyła tych „wcześnie wykrytych”.

Nadal bardzo ważnym czynnikiem jest upowszechnianie w społeczeństwie wiedzy o tym, jak należy samemu bronić się przed rakiem i kształtowanie świadomości, że rozpoznanie choroby nowotworowej nie jest już dzisiaj równoznaczne z wyrokiem śmierci, ani liczeniem na cud. Nowoczesne terapie często umożliwiają pełne wyleczenie raka.

Z HISTORII ONKOLOGII W WOJEWÓDZTWIE ŁOMŻYŃSKIM

Już prawie od dwudziestu lat czynnie działa Poradnia Onkologiczna w Łomży. Jednak do tej pory wielu chorych z terenu miasta i województwa nie wie o jej istnieniu.

Na początku zakres pracy Poradni był bardzo skromny. Raz w tygodniu na konsultację przyjeżdżał onkolog z Białegostoku. Gromadzili się wówczas pacjenci z terenu całego województwa i w ciągu dnia potrafiło przyjąć nawet stu chorych.

Swoją pracę rozpoczęłam w Poradni Onkologicznej w 1992 r. Od tego też momentu przychodnia była czynna codziennie i rozpoczął się jej burzliwy rozwój w zakresie opieki onkologicznej na obszarze województwa łomżyńskiego.

W 1993r. powstała już Wojewódzka Poradnia Onkologiczna. Warunki pracy Poradni były dość trudne i uciążliwe. W jednym gabinecie przyjmowano chorych i wykonywano wlewy cytostatyczne. Nie było wtedy żadnych zabezpieczeń dla personelu wykonującego chemioterapię.

Do nowych pomieszczeń budynku szpitala przy ulicy Piłsudskiego 11 przenieśliśmy się dopiero w 1995 r. Tutaj przydzielono nam kilka nowoczesnie urządzonych gabinetów do: chemioterapii, zabiegów chirurgii onkologicznej, ginekologii i przyjęć ogólnych.

Obecnie w Wojewódzkiej Przychodni Onkologicznej pracuje czterech lekarzy i trzy pielęgniarki w ramach:

- **Poradni Onkologicznej Ogólnej:** lek. specjalista onkolog chemioterapeuta Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz, lek. med. Anna Łowczak - w trakcie specjalizacji,
- **Poradni Chirurgii Onkologicznej:** specjalista chirurg onkolog Elżbieta Pilawa,
- **Poradni Ginekologii Onkologicznej:** specjalista ginekolog położnik Tadeusz Oleszczuk,
- **Gabinetu Zabiegowego i Chemioterapii:** pielęgniarki Bożena Zając, Barbara Kuśmirek, Maryla Górtatowska.

Wszystkim pacjentom Poradni zapewniają pełną diagnostykę schorzeń onkologicznych, a także prawie pełny zakres leczenia.

Na bazie sprzętu Woj. Szpitala Zespolonego w Łomży wykonywane są również badania: **usg jamy brzusznej, piersi, mammografia, tomografia komputerowa, biopsja cienkoigłowa, badanie histopatologiczne.**

W Przychodni leczy się prawie wszystkie schorzenia nowotworowe, prowadzi nowoczesną chemioterapię, usuwa drobne zmiany skórne. Na radioterapię pacjentów kieruje się do Regionalnego Ośrodka Onkologicznego w Białymstoku i Centrum Onkologii w Warszawie.

Natomiast leczenie chirurgiczne odbywa się na Oddziale Chirurgii w Łomży, a także w/w ośrodkach Białegostoku i Warszawy.

Praca Wojewódzkiej Przychodni Onkologicznej została bardzo dobrze oceniona przez krajowego konsultanta ds. onkologii profesora Marka Nowackiego.

Na uwagę zasługuje fakt, że w Poradniach pracuje z ogromnym zaangażowaniem i oddaniem dla chorych personel lekarzy i pielęgniarek.

W Poradniach jeszcze wiele brakuje. Do wyposażenia przydałyby się wygodne fotele do podawania chemioterapii pacjentom i inne bardzo istotne „drobiazgi” usprawniające pracę w „nowoczesnej onkologii”. Walka o utworzenie Pododdziału Chemioterapii w szpitalu nadal trwa. Wojewódzka Przychodnia Onkologiczna mimo wszystko będzie się rozwijać z korzyścią dla pacjentów, których niestety coraz więcej przybywa. Zależy to od gestii dyrekcji Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Łomży i Lekarza Wojewódzkiego Wydziału Zdrowia ale czy tylko?

opracowała:

Bogumiła Czartoryska - Arlukowicz

KONTROLUJ SAMĄ SWOJĄ PIERSI

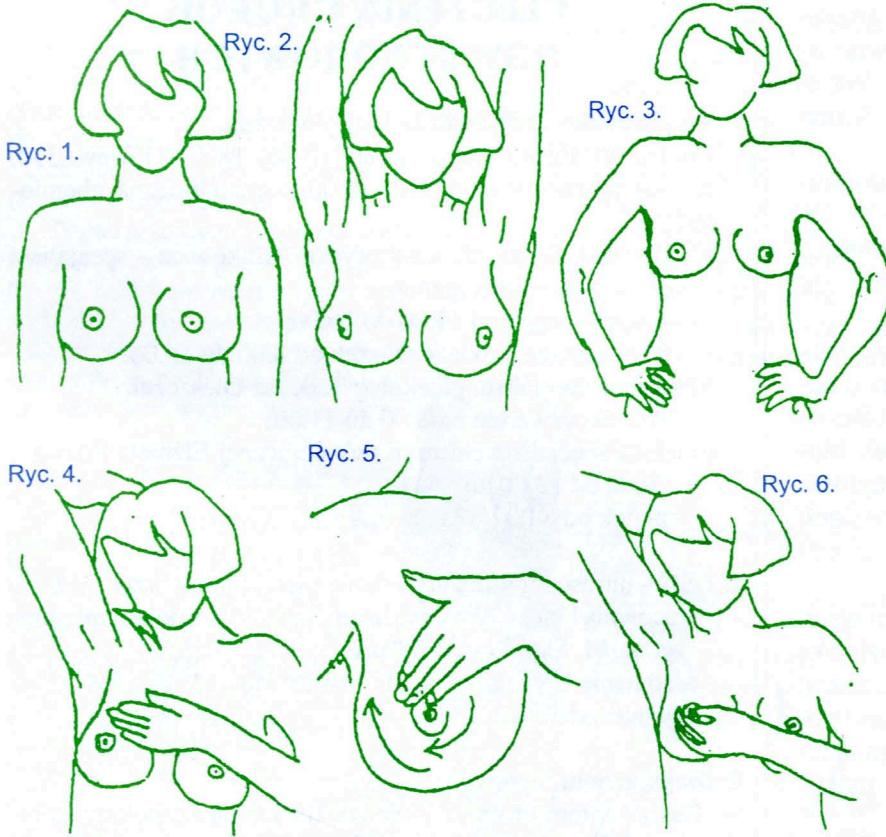
We wczesnym wykrywaniu zmian nowotworowych w sutkach ogromne znaczenie ma samobadanie. Jest to uznana w świecie metoda, która umożliwia wykrycie nawet niewielkich zmian w obrębie sutków. Badanie to jest bardzo proste i powinno być wykonywane przez każdą kobietę w wieku powyżej 25 lat.

U kobiet miesiączkujących (przed okresem menopauzy) tkanka gruczołowa sutków ulega okresowym przemianom. Zdarza się, że sutki bezpośrednio przed wystąpieniem miesiączki stają się bolesne, bardziej napięte, występować mogą w ich obrębie guzki. Po wystąpieniu miesiączki zmiany te ustępują, dlatego piersi bada się raz w miesiącu, najlepiej pierwszego dnia po zakończeniu mie-

siączki. U kobiet nie miesiączkujących (będących w okresie menopauzy) badanie powinno być wykonywane w tym samym dniu każdego miesiąca.

Raz do roku warto zgłosić się do lekarza na badanie piersi, nawet gdy nie dzieje się nic niepokojącego. Samobadanie wykonuje się w pozycji stojącej oraz leżącej, układając najpierw jedną, potem drugą rękę zgiętą w łokciu z tyłu głowy. Płasko ułożone palce powinny lekko naciskać ciało przesuwać się ruchem kolistym wokół brodawki, tak żeby badaniem objąć całą pierś. Równie ważne jest, by dokładnie obejrzeć piersi, a także sprawdzić węzły chłonne pod pachami.

W POZYCJI STOJĄCEJ



Ryc. 1. Stań przed lustrem i dokładnie obejrzij piersi, trzymając ręce wzdłuż ciała.

Ryc. 2. Powtórz oględziny, trzymając ręce uniesione w górę.

Ryc. 3. Obejrzyj piersi z rękami mocno wspartymi na biodrach. W tych pozycjach zwróć uwagę na:

- * zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu (np. uniesienie piersi ku górze),
- * zmarszczenia, wciągnięcia lub zmianę koloru skóry piersi,
- * wciągnięcie, zaczerwienienie lub owrzodzenie brodawki sutkowej, a także pomarszczone jej zabarwienie.

Ryc. 4. Unieś zgiętą w łokciu rękę prawą, połóż dłoń z tyłu głowy. Lewą ręką badaj pierś prawą.

W celu zbadania piersi lewej unieś zgiętą w łokciu lewą ręką, połóż dłoń z tyłu głowy, a prawą ręką badaj lewą pierś.

Ryc. 5. Badając piersi trzymaj palce płasko i lekko naciskając, zataczaj koła na piersi. W trakcie tego badania zwracaj uwagę, czy nie występuje w piersi guzek lub stwardnienie, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.

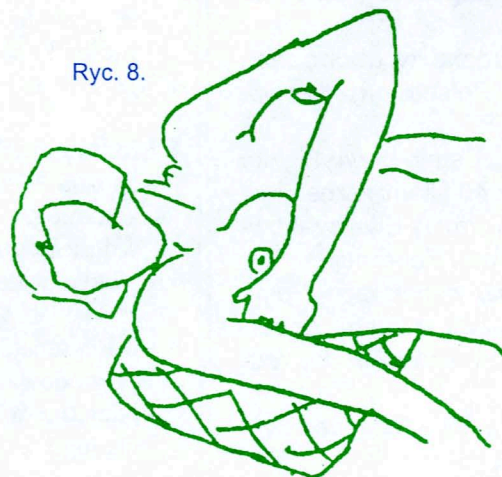
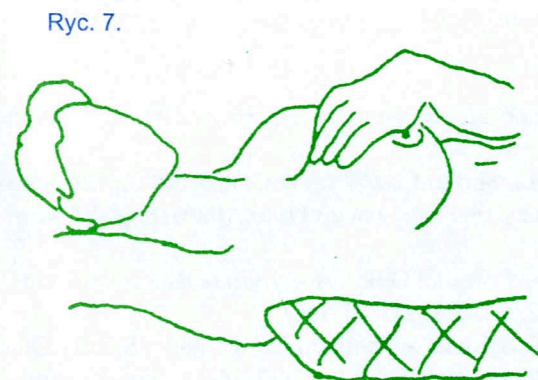
Ryc. 6. Zbadaj brodawkę sutkową, delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym; obserwuj, czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub zabarwiona krwią.

Ryc. 7. Połóż się na wznak i włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod prawy bark, a prawą rękę pod głowę. Trzymaj palce lewej ręki płasko i lekko naciskając, zataczaj koła na

prawej piersi jak gdyby na tarczy zegara zgodnie z ruchem wskazówek. Zaczynij od miejsca, gdzie mogłaby być godzina 12.00; zakreśl pełne największe koło, a następnie dwa mniejsze coraz bliżej środka (tak jak w pozycji stojącej na ryc. 5).

Zbadaj każde miejsce z brodawką sutkową włącznie (tak jak na ryc. 6)

W celu zbadania piersi lewej włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod lewy bark, a lewą rękę pod głowę. Prawą ręką badaj pierś lewą, w taki sam sposób jak po-



przednio pierś prawą. W trakcie tego badania zwracaj uwagę, czy nie występuje guzek lub stwardnienie piersi, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.

Ryc. 8. Na koniec sprawdź stan węzłów chłonnych pod pachą. W pozycji leżącej na wznak połóż prawą rękę wzdłuż ciała, a lewą zbadaj prawą pachę. Następnie wykonaj to samo w odwrotnym ułożeniu, tzn. z lewą ręką wzdłuż ciała zbadaj prawą ręką lewą pachę. Zwróć uwagę czy węzły chłonne nie są powiększone.



STOWARZYSZENIE KOBIEĆ Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

18-400 Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, tel. 16-54-21 w. 207, 262, konto: PKO BP Oddział w Łomży 10203293-66152-270-1

- 19.10.1993r. - odbyło się zebranie założycielskie organizacji.
- osobowość prawną uzyskałyśmy 23.12.1993r. po zarejestrowaniu w Sądzie Wojewódzkim w Łomży.
- w maju 1994r. rozpoczęliśmy prowadzenie rehabilitacji leczniczej członkiń, która nadal jest prowadzona w postaci masażu i ćwiczeń usprawniających w każdy czwartek w godz. 15³⁰ - 17³⁰ w Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacji, Łomża, Szosa Zambrowska 1/27,
- czerwiec 1994r. - wydanie Nr 1 Biuletynu Informacyjnego,
- wrzesień 1994r. - zostałyśmy przyjęte do Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki”, jako filia klubu warszawskiego,
- 26.05.1995r. - organizujemy I konferencję pt. „Rak piersi- diagnostyka, leczenie, rehabilitacja”, pod patronatem Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka,
- kwiecień 1996r. - kurs ochotniczek Amazonek, które uzyskały uprawnienia do „prowadzenia rozmów oraz udzielania informacji o celach i możliwościach rehabilitacji, wspierających psychikę kobiet przed i po operacji raka piersi”,
- 28.04.1996r. - drużyna Amazonek zajęła II miejsce i zdobyła puchar Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki” na II Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek w Wągrowcu k/Poznania,
- 18.10.1996r. - II konferencja pt. „Rehabilitacja lecznicza i społeczna kobiet po leczeniu raka piersi” połączona z obchodami 3-lecia organizacji,
- 26.01.1997 r. - drużyna Amazonek otrzymała tytuł honorowy Sportowej Osobowości Roku 1996 województwa łomżyńskiego w kategorii „Sprawni inaczej”,
- 6-7.02.1997r. - bierzemy udział w obchodach X - lecia ruchu Amazonek w Polsce, organizowanych przez klub warszawski,
- 7.02.1997r. - Stowarzyszenie zostaje przyjęte jako 20-ty klub Federacji łącznie z 40 filiami zrzeszamy prawie 6000 kobiet w Polsce, prezes Ewa Iwanowska zostaje wybrana do Zarządu Federacji,
- marzec 1997r. - rozpoczynamy współpracę z psychologiem, który służy poradami w każdy czwartek, w czasie rehabilitacji, na terenie Woj. Przychodni Rehabilitacji w Łomży,
- czerwiec 1997r. - wydajemy Nr 10 - Jubileuszowego Biuletynu Informacyjnego,
- obecnie Stowarzyszenie skupia ok. 50 kobiet z różnymi schorzeniami nowotworowymi, głównie po leczeniu raka piersi.

***Nie jesteś sama,
możemy Tobie pomóc.***

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

1. Wojewódzka Przychodnia Onkologiczna,

Łomża, ul. Piłsudskiego 11, tel. (0-86) 18-62-81 wew. 392, czynna codziennie od 8.00 do 16.00, ocena kliniczna, chemioterapia.

- lek. med. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz - specjalista onkolog chemioterapeuta
 - wtorek, piątek od 11.00 do 16.00;
 - poniedziałek, środa, czwartek od 8.00 do 16.00,
- lekarz - specjalista ginekolog Tadeusz Oleszczuk
 - wtorek, czwartek od 8.00 do 11.00;
- lekarz specjalista chirurgii onkologicznej Elżbieta Pilawa
 - środa od 12.00 do 16.00;
 - piątek od 8.00 do 11.00.

2. USG - ultrasonograficzne badanie piersi i jamy brzusznej;

- 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 tel. (086)18-62-61
- w środy od 12.00,
- w czwartki od 11.00
- lek. med.M. Pijagin
- pacjentki powinny zgłaszać się ze skierowaniem 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)18-62-81 wew. 534,
- 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. Wąbrzyska 46, tel. (022)644-33-13(14).

opracowała:

lek. med. Ewa Iwanowska

lek. med. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz

Pośród urzekającego krajobrazu lasów Puszczy Noteckiej i Drawieńskiego Parku Narodowego oraz malowniczo położonego jeziora Solecko w dniu 10 maja br. w Gościmiu k/Gorzowa Wielkopolskiego odbyła się III Ogólnopolska Spartakiada „Amazonek” pod hasłem „Dąż do sprawności”. Do sportowych zmagania stanęły 23 drużyny z kraju (w ub. roku było 14 zespołów). Wśród ogłuszającego aplauzu zgromadzonej publiczności prezentowały się poszczególne grupy „Amazonki” z: Białegostoku, Bydgoszczy, Bytomia, Gdańska, Gorzowa Wielkopolskiego, Kielc, Krakowa, Ławy, Legnicy, Lublina, Lubina, Łomży, Łodzi, Międzychodu, Olsztyna, Piły, Poznania, Słupska, Szczecina, Skarżyska Kamiennej, Torunia, Warszawy i Leszna.

Nasza przebojowa czwórka wyróżniała się na tle innych zespołów strojem sportowym zafundowanym przez sponsora z PREFBET Śniadowo oraz oryginalnymi dodatkami i ciągle śpiewanym, przerobionym przebojem Hanki Bielickiej o tym, że „Nie boimy się trudów, my z Łomży”.



Spartakiadę uroczysto otworzyła Krystyna Wechmann - przewodnicząca Towarzystwa Przyjaciół „Amazonki” z Poznania. W imieniu wszystkich koleżanek raport o gotowości do współzawodnictwa złożyła Anka z Łomży.

Następnie przy dźwiękach makiareny odbył się wspaniały pokaz umiejętności tanecznych „Amazonek” z kolorowymi kwiatami z bibuły zabawnie nazwanymi „pomponami”.

Wreszcie przystąpiono do rywalizacji w kilku konkurencjach. Była więc: sztafeta po kopercie z przekazywaniem pałeczki, tor przeszkód o różnym stopniu trudności, rzut lotkami i ringo do celu, mini siatkówka (tutaj zajęliśmy pierwsze miejsce) i maraton na 500 m.

Przez cały czas towarzyszyła nam atmosfera cudownej, wesołej zabawy i dreszczyk emocji sportowych zmagania. Nie zabrakło, jak zwykle zabawnych i pechowych momentów, a najwięcej okrzyków zawodu usłyszeliśmy przy tarczy rzutu lotkami do celu.

Przy nie milnących oklaskach dokonano wreszcie uroczystego wręczenia nagród. Pierwsze miejsce przypadło „Amazonkom” z Gorzowa Wielkopolskiego, drugie dziewczynom ze Słupska, a trzecie z Leszna. Nasza drużyna zajęła VI miejsce (na 23 zespoły), a o kolejności miejsc rzeczywiście decydowały naprawdę niewielkie różnice w czasie oraz w punktacji.

III Spartakiada „Amazonek” zakończyła się. Pozostała ona w naszej pamięci jako festyn radości i witalności. Mamy nadzieję, że ponownie spotkamy się za rok.

PODZIĘKOWANIE

Wyjazd naszych „Amazonek” z Łomży był możliwy dzięki wsparciu finansowemu:

- ❖ NBP O/Łomża,
- ❖ PPH „POLRYB” Łomża,
- ❖ PTH „KURPIEWSKI” Łomża,
- ❖ TELEKOMUNIKACJI SA O/Łomża,
- ❖ PREFBET Śniadowo,
- ❖ APTEKI ACER przy ul. Kazaniskiej 2,
- ❖ TERRAZYT Łomża.

Serdecznie dziękujemy!

Cieszymy się także, że mogliśmy w ten sposób rozślawić Nasz Region, sponsorów i działalność Stowarzyszenia

opr. Anna Dąbrowska

KALENDARIUM

KWIECIEŃ '97

- 2 - spotkanie Ewy Iwanowskiej z wicewojewodą łomżyńskim Janem Niebrzydowskim w sprawie biura na działalność Stowarzyszenia.
- 3 - posiedzenie Zarządu.
- 6 - msza św. w intencji chorych koleżanek odprawiona w kościele pod wezwaniem Miłosierdzia Bożego w Łomży przez ks. prałata Radzisława Ambroziaka.
- 7 - spotkanie Ewy Iwanowskiej z lekarzem wojewódzkim Marianem Siwkiem w sprawie turnusu rehabilitacyjnego dla członkiń Stowarzyszenia.
- 14 - spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Łomży, Al. Piłsudskiego 11.
- 17 - posiedzenie Zarządu.
- 30.04-14.05 czteroosobowa drużyna „Amazonek” w składzie: Anna Dąbrowska, Halina Potocka, Janina Zielińska, Maria Woroniecka wzięła udział w turnusie rehabilitacyjnym połączonym z III Ogólnopolską Spartakiadą pod hasłem „Dąż do sprawności” w Gościmiu k/Gorzowa Wielkopolskiego.

MAJ '97

- 6 - występ Ewy Iwanowskiej w II programie TVP pt. „Świat kobiet” prowadzonym przez redaktor Zofię Czernicką.
- 10 - III Ogólnopolska Spartakiada „Amazonek” w Gościmiu. Nasza drużyna zajęła VI miejsce, na 23 zespoły z całego kraju.
- występ Anny Dąbrowskiej w Gorzowskiej telewizji oraz wywiady dla radia w Zielonej Górze i Gorzowie na temat działalności Stowarzyszenia i udziału w Spartakiadzie.
- 12 - występ Ewy Iwanowskiej w telewizji Białystok.
- 12 - spotkanie członkiń w sali konferencyjnej W.Sz.Z. w Łomży
- 14 - wyjazd Haliny Drożyner do Ciechoćka.
- 21 - posiedzenie Zarządu - nadal aktualną sprawą jest znalezienie lokalu na potrzeby biurowe Stowarzyszenia.
- 23 - spotkanie Anny Dąbrowskiej z Gabriellą Szczęsną - red. tygodnika „Kontakt”.
- 24 - spotkanie Ewy Iwanowskiej z Marią Grochulską - przewodniczącą Narodowej Koalicji do Walki z Rakiem Piersi.
- 26-27 - rozmowy Anny Dąbrowskiej z wicekanclerzem Kurii Biskupiej w sprawie organizacji mszy św. w intencji wszystkich osób chorych na nowotwory z województwa łomżyńskiego.

c.d. na str.4

KALENDARIUM

c.d. ze str.3

CZERWIEC '97

- 1 - notatka w tygodniku „Kontakty” o udziale drużyny „Amazonek” w Spartakiadzie.
- 3 - spotkanie Anny Dąbrowskiej z dyrektorem Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego Waldemarem Pędzińskim w sprawie lokalu na działalność biurową Stowarzyszenia.
- 10 - wydanie jubileuszowego numeru Biuletynu Informacyjnego.
- 16 - spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej W.Sz.Z. w Łomży, Al. Piłsudskiego 11.
- 22 - piknik pod hasłem „Powitanie lata. Ciesz się życiem”.
- 29 - planowana uroczysta msza św. celebrowana przez biskupa Stanisława Stefanka w intencji wszystkich osób chorych na nowotwory (dokładną informację podamy w najbliższym czasie w prasie lokalnej).

KALENDARIUM

**SPONSOREM
WYDANIA NR 10
i WKŁADKI JEST:**

Jeżeli obawiasz się choroby nowotworowej, jeżeli jesteś chora, jeżeli masz osobę chorą w rodzinie nie skontaktuj się z nami osobiście lub telefonicznie.

Służymy Ci radą, informacją i wsparciem. Pamiętaj nie jesteś sama ze swoim problemem. Inne kobiety nauczyły się z nim żyć, a teraz są gotowe pomóc Tobie.

Każdego dnia w godz. od 8.00 do 12.00 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 masażu oraz z porad psychologa w każdy czwartek w god. od 15.30 do 17.30 na terenie

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

PREFBET

ŚNIADOWO

**Przedsiębiorstwo
Produkcji Betonów
„PREFBET”
sp. z o.o.**

Śniadowo, ul. Kolejowa 17,
tel/fax 086/17-61-50;
dz. marketingu tel/fax 086/17-61-29,
tlx. 85-32-40

CENTRUM OBSŁUGI
BUDOWNICTWA w Łomży,
Al. Legionów 147D,
tel. 18-06-72

**STOWARZYSZENIE Kobiet
Z PROBLEMEM
ONKOLOGICZNYM**



**biuletyn
informacyjny**

BIULETYN INFORMACYJNY

Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym

redaguje zespół: Anna Dąbrowska (redaktor naczelny), Ewa Iwanowska, Bożena Doliwa, Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz, Halina Sokołowska

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

Projekt znaku graficznego - nieodpłatnie: art. plastyk Janusz Czarny

Łamanie i druk: PW Scan Com, tel. (086) 16-55-81

nakład 2.000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.