



# biuletyn informacyjny

numer 17

Łomża, grudzień 1998

18-404 Łomża, Al. Piłsudskiego 11a pok. 109, tel. (086) 18-62-81 w. 263 lub 585, konto: PKO BP o/Łomża, nr 10203293-66152-270-1

„Niech Ci się niebo  
do stóp przychyli  
Niech ptaki szczęścia  
znów się roztańczą  
Niech się Twe słońce  
zza chmur wychyli  
Niech Ci w najcięższych chwilach  
sił starczy.”

Teresa z Łodzi



**Każdego dnia, w godz. 10<sup>00</sup>–13<sup>00</sup> możesz skontaktować się z nami osobiście w siedzibie Stowarzyszenia Aleja Piłsudskiego 11a p. 109, lub telefonicznie pod numerem (086) 18-62-81 w. 263 w. 585**

## ŚLUSZYMY CI INFORMACJĄ, RADĄ I WSPARCIEM

Raz w miesiącu możesz przyjść na spotkanie członkiń i sympatyków Stowarzyszenia

Proponujemy Ci także możliwość bezpłatnego skorzystania z rehabilitacji – ćwiczeń i masaży, w każdy czwartek w godz. 15<sup>30</sup>–17<sup>30</sup>, na terenie Działu Rehabilitacji w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym – Aleja Piłsudskiego 11 II piętro. W czwartki w godz. 8<sup>00</sup>–16<sup>00</sup> przyjmuje psycholog – mgr Anna Zborowska – udzielając porad pacjentom kierowanym przez Poradnię Onkologiczną.

### 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



**NA TERENIE NASZEGO WOJEWÓDZTWA I REGIONU  
ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ DIAGNOSTYKI  
I LECZENIA CHOROŃ NOWOTWOROWYCH**

**1. Wojewódzka Przychodnia Onkologiczna**

Łomża, ul. Piłsudskiego 11, tel. (086) 18-62-81 w. 392,  
czynna codziennie od 8<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup> – ocena kliniczna,  
chemioterapia.

- a) lek. med. Bogumiła Czartoryska-Artukowicz  
specjalista onkolog chemioterapeuta  
– poniedziałek, środa, czwartek od 8<sup>00</sup> do 16<sup>00</sup>  
– wtorek, piątek od 11<sup>00</sup> do 16<sup>00</sup>;
- b) lekarz ginekolog Tadeusz Oleszczuk  
– wtorek, czwartek od 8<sup>00</sup> do 11<sup>00</sup>;
- c) lekarz specjalista chirurgii onkologicznej  
Elżbieta Piława  
– środa od 12<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup>  
– piątek od 8<sup>00</sup> do 11<sup>00</sup>.
- c) lekarz chorób wewnętrznych Anna Łowczak  
– poniedziałek, środa, czwartek od 11<sup>00</sup> do 16<sup>00</sup>  
– wtorek, piątek od 8<sup>00</sup> do 16<sup>00</sup>.

**2. USG – ultrasonograficzne badanie gruczołów  
piersiowych**

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 12<sup>00</sup> – lek. med. K. Dach;  
– w piątki od godz. 8<sup>00</sup> – 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.

Odpłatnie 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).

**NIE JESTEŚ SAMĄ!**

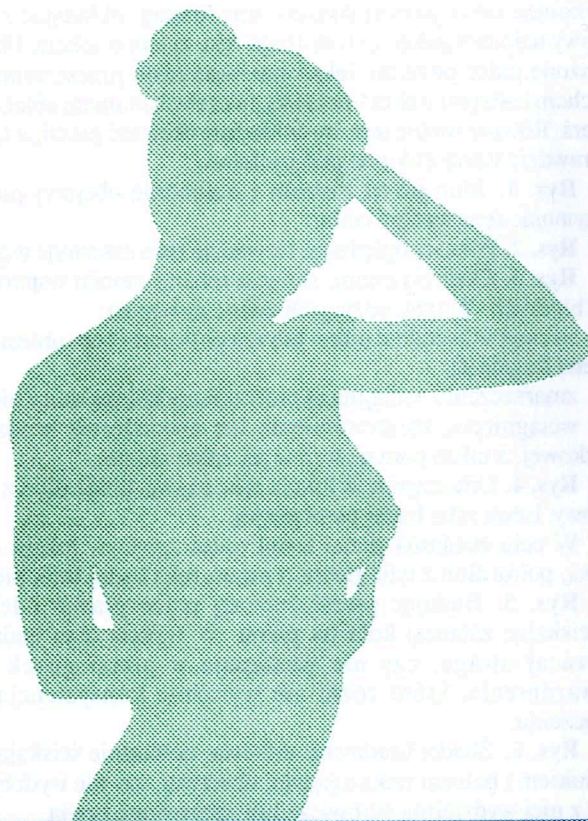
**SŁUŻYMY CI INFORMACJĄ,  
RADĄ I WSPARCIEM**

\* \* \*

**Stowarzyszenie Kobiół z Problemem Onkologicznym**  
18-404 Łomża, Al. Piłsudskiego 11a pok. 109  
tel. (086) 18-62-81 w. 263 lub 585  
od poniedziałku do piątku w godz. 10<sup>00</sup>–13<sup>00</sup>  
konto: PKO BP o/Łomża, nr 10203203-66152-270-1



**STOWARZYSZENIE  
Kobiet  
Z PROBLEMEM  
ONKOLOGICZNYM  
w Łomży**



**SAMOBADANIE  
PIERSI**

**PAMIĘTAJ!**



# SAMOBADANIE PIERSI PAMIĘTAJ!

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 miesiączki. 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 z tyłu głowy najpierw jedną, potem drugą rękę zgiętą w łokciu. Płasko ułożone palce powinny lekko naciskać ciało przesuwając 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.

**Rys. 1.** Stań przed lustrem i dokładnie obejrzyj piersi, trzymając ręce wzdłuż ciała.

**Rys. 2.** Powtórz oględziny, trzymając ręce uniesione w górę.

**Rys. 3.** Obejrzyj piersi, stojąc 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 zmiany koloru skóry piersi, wciągnięcie, zaczerwienienie lub owrzodzenie brodawki sutkowej, a także pomarszczone jej zabarwienie.

**Rys. 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 rękę lewą, połóż dłoń z tyłu głowy, a prawą ręką badaj lewą pierś.

**Rys. 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 konsystencją od otoczenia.

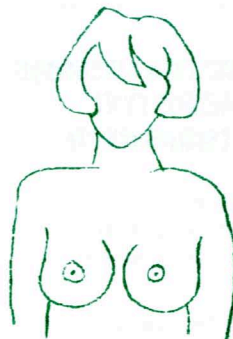
**Rys. 6.** Zbadaj brodawkę sutkową, delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym; obserwuj, czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub zabarwiona krwią.

**Rys. 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. Zaczynaj od miejsca, gdzie mogłaby być godz. 12.00; zakreśl pełne największe koło, a następnie dwa mniejsze coraz bliżej środka (tak jak w pozycji stojącej na rys. 5).

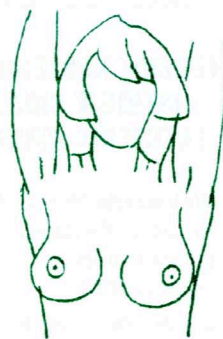
Zbadaj każde miejsce, z brodawką sutkową włącznie (tak jak na rys. 6).

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 poprzednio pierś prawą.

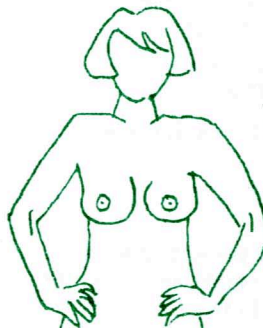
W trakcie tego badania zwracaj uwagę, czy nie występuje guzek lub stwardnienie piersi, które różni się swoją konsystencją od otoczenia.



Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3.



Rys. 4.



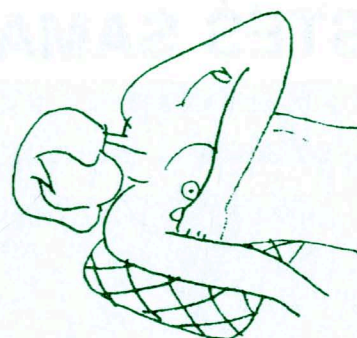
Rys. 5.



Rys. 6.



Rys. 7.



Rys. 8.

**Rys. 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.



# POSTĘPY W WALCE Z RAKIEM

Będąc na ogólnopolskim zjeździe onkologów, który odbył się na początku września w Gdańsku, miałem okazję wysłuchać wielu interesujących wykładów. Na łamach Biuletynu chciałbym podzielić się ciekawymi informacjami, dotyczącymi przyszłości leczenia raka.

Nowotwór jest nieprawidłowym rozrostem własnych komórek organizmu. Każda komórka ma na swojej powierzchni specyficzny układ antygenów (znaków kodowych), które bezustannie, przez 24 godziny na dobę są rozpoznawane przez układ odpornościowy (komórki białe). Ten swoisty nadzór pozwala rozwijać się i spokojnie rosnąć wszystkim komórkom, które są rozpoznawane jako prawidłowe.

Przez całe życie wszystkie komórki dzielą się, a na ich miejsce powstają nowe. Gdy w wyniku podziału którejś komórki powstanie inna niż oczekiwana, na jej powierzchni powstaje nieprawidłowy obraz kodu genetycznego. Komórki takie powinny zostać rozpoznane przez układ odpornościowy i zmienione tak, by ich kod był zgodny z kodem prawidłowych komórek. Jeżeli układ odpornościowy nie rozpoznaje niewłaściwych komórek, komórki te dzielą się, co prowadzi do ich rozrostu, czyli rozwoju nowotworu. Od ok. 1980 roku naukowcy starają się, z bardzo dobrym skutkiem, spowodować aby układ odpornościowy osoby chorej na raka ukierunkować na komórki nowotworowe i spowodować zniszczenie tych niepożądanych w organizmie komórek.

Okazuje się, że można pobrać takie komórki rakowe od konkretnej osoby chorej i poddać je swoistej terapii. Otóż komórki takie pozbawia się zdolności namnażania i dołącza doń bardzo wyraźny kod, jako sygnał dla układu odpornościowego, wskazując na potrzebę zniszczenia tego typu obcych komórek przez sam układ odpornościowy. Nie jest to nic innego, jak po prostu szczepionka, która uwrażliwia nasz układ odpornościowy na rozpoznanie i niszczenie komórek rakowych. Procesy przygotowania precyzyjnego kodu genetycznego są nieustannie doskonalone, a uzyskiwane efekty coraz bardziej obiecujące.

W Polsce, w Akademii Medycznej w Poznaniu, od 2,5 roku podawane są takie szczepionki chorym na czerniaka. W 65% przypadków uzyskano pozytywną reakcję organizmów, z czego u 15% następowało całkowite wyleczenie, a u pozostałych dochodziło do częściowego zaniku guzków przerzutowych lub stabilizacji choroby.

Na całym świecie jest już kilka tysięcy chorych otrzymujących szczepionki przeciw nowotworom piersi, odbytu, płuc, skóry i nerki. Przyjmuje się, że u 70% chorych będzie można powstrzymać rozwój nowotworu tak, że rak stanie się chorobą przewlekłą, jak np. cukrzyca, czy astma.

Dodatkowo, leczenie szczepionkami nie powoduje całego szeregu działań ubocznych. Jest to bowiem jedynie stymulacja układu odpornościowego do walki z rakiem. Myślę, że jest to przyszłość w leczeniu nowotworów.

opr. lek. med. Tadeusz Oleszczuk  
specjalista ginekologii i położnictwa

# AMAZONKI NA PIĄTKĘ

– Do trzech razy sztuka, mówiły cztery dziewczyny przed wyjazdem do Wągrowca. Jechały na IV Ogólnopolską Spartakiadę Amazonek pod hasłem „Dąż do sprawności” przede wszystkim po to, żeby spotkać się z koleżankami z innych klubów, wymienić doświadczenia i sprawdzić kto żyje, a „kto opuścił nasze szeregi”, odpocząć. Nigdy nie myślały, że w tym pechowym miejscu, skąd Ewa wyjechała dwa lata temu z nogą w gipsie prosto na salę operacyjną, spotka je takie szczęście.

5 września br. od rana wielkie poruszenie w ośrodku „Wielspin” k. Poznania. Przyjeżdżają goście, fotoreporterzy, dziennikarze, rodziny. Małe dzieci biegają po boisku. Za chwilę będą dopingowały swoje mamy, ciocie i babcie. Wszyscy szykują się do oficjalnego otwarcia, poprawiają makijaż, stroje sportowe, równają szeregi. Już. Rozpoczęło się. W alfabetycznej kolejności poszczególne kluby prezentują swoje dokonania i ubiory. Rewia mody przyciąga kamerzystów. Z roku na rok, dzięki sponsorom i własnym pomysłom, prezentujemy się coraz znakomiciej. Atmosferę podgrzewa grupa Amazonek tańczących z pomponami w rytmie makareny. Przez kilka dni wszystkie ćwiczyły intensywnie układy taneczne, by dziś zabłysnąć umiejętnościami przed bliskimi. W górę lecą setki różowych balonów.



Wreszcie pierwsza ekipa na starcie. My wylosowałyśmy dopiero 18-ty numer. Słońce coraz bardziej przygrzewa, robi się upalnie. Anka przywołuje swoje dziewczyny na ławkę w cieniu, spokojnym głosem mówi: – odpocznijcie, posiedźcie, obserwujcie z daleka poczynania innych, nie parzcie się na słońcu. Jagiello też swoje wojsko przed bitwą trzymał w cieniu. Wprawdzie to nie Grunwald, ale zażarta walka poszczególnych drużyn rzuca się w oczy. Niektóre koleżanki sprawdzają sędziów, mierzą własnymi stoperami czas kolejno biegnącym w sztafecie ekipom. Czy tak w ogóle powinno być?





## BALIKI '98

Teraz my. Zaczynamy. Pierwsza Anka. Przy wyjściu z wirazu potyka się, wpada na Halinkę, wytrąca ją z rytmu. Tereska uspokaja, Bogusia na zakręcie skręca nogę w kostce – pechowo, to przecież dopiero pierwsza konkurencja. Szybko zbieramy się w gromadkę, jeszcze raz ustalamy strategię, bandażujemy nogę koleżanki. Przechodzimy dalej. Nie jest źle. Po pierwszej konkurencji jesteście trzecie. Najwięcej punktów karnych można zarobić na torze przeszkód. Znowu trzeba się skupić, żeby trafić piłeczką do kosza i zaliczyć wszystkie rozmieszczone przybory. Głupia skakanka płacze nogi, jeszcze raz trzeba powtarzać zadanie, a rozentuzjasmowany tłum skanduje poszczególne imiona. Jesteśmy już drugie. Dalej rzut ringo i lotkami do celu. Nie tylko nam, trochę przeszkadza wiatr. Nareszcie koniec. Teraz zostaje już maraton i siatkówka. Idziemy do pokoju odpocząć. Za nami startują kolejne drużyny, ale my musimy zobaczyć, jak wygląda noga Bogusi, może trzeba będzie zmienić plany.

Bogusia startuje w maratonie jak „perszing”. Podczas treningów była najlepszą z nas. Teraz pokonuje ból i własną słabość. Musi być na mecie w pierwszej trójce. I jest! Sędziowie zbierają karty startu i wpisują wyniki, potem udają się na naradę, a my na obiad.

Po przerwie znowu zbieramy się na boisku. Krysia Wechmann – inicjatorka spartakiad – odczytuje wyniki. Nie wierzymy własnym uszom, że to właśnie my zdobyłyśmy I miejsce i puchar prezesa Fundacji „Ludzie dla ludzi”. Nasza radość jest tak ogromna, że zapomnieliśmy wyjść po trofeum. Jesteśmy szczęśliwe i zadowolone. My jeszcze w Wągrowcu, a tu lotem błyskawicy informują Łomżan i Polskę o naszym sukcesie w radio i telewizji. Jak dobrze być przez moment „Gwiazdą”!

*Anna Dąbrowska*

Już po raz kolejny spotkałyśmy się na wrześnieowym turnusie rehabilitacyjnym, by wspólnie połączyć aktywną rehabilitację z elementami wypoczynku i odprężenia po trudach codziennego życia. Tym razem działo się to w pensjonacie „Ptaki” w Balikach, w zacisznej dolinie rzeki Pisy, wśród urzekającego krajobrazu lasów i pól, w którym czasami dobranoć mówi sam pan ciemności i piekiel.

Dwutygodniowa „przystań” dla kobiet z różnym problemem onkologicznym stała się oazą ciszy, spokoju, bezinteresownej pomocy oraz nowej przyjaźni. W stworzonym azylu „wielkiej rodziny” dziewczyny czerpały radość i siłę do dalszego życia. Poczucie akceptacji i zrozumienia w środowisku pozwoliło na wiarę w lepsze jutro.

Bogaty program wypoczynku uwzględniał potrzeby nawet tych najbardziej wybrednych. Był czas na modlitwę i zabawę. Codzienna gimnastyka i kinezyterapia grupowa podnosiła kondycję i sprawność fizyczną uczestniczek, a masaże lecznicze powodowały wewnętrzny spokój i ukojenie duszy. Spotkania relaksacyjne z psycholog Anną Zborowską pozwoliły na określenie własnego „ja” i stworzenie pozytywnego obrazu do dalszych zmagania z chorobą. Powrót do zdrowia w dużej mierze zależy przede wszystkim od nas samych. Jak to zrobimy? Decyzja również należy do rekonwalescentek. Myślę, że spotkania w zaciszu kominka, przy spokojnej muzyce, pozwoliły na szczerze rozmowy o sukcesach i porażkach każdej z uczestniczek pobytu i stały się okazją do refleksji oraz „posiedzenia w milczeniu”.

Poza tym, program turnusu w Balikach za Nowogrodem zawsze przynosił wiele niespodzianek. Do licznych atrakcji należały: przejażdżki bryczką po lesie, piesze wędrówki do najciekawszych miejsc w okolicy, a także tańce i hulańce w rytmach dyskotekowych na balu przebierańców, podczas turnieju tańca, czy też w trakcie wieczornych ognisk przy udziale kapeli kurpiowskiej. Spotkanie z poetą Janem Kulką, to kolejne, tym razem duchowe przeżycie, zaś zajęcia plastyczne ujawniły nie wykorzystane talenty artystyczne, które dały o sobie znać podczas wykonywania kompozycji z darów jesieni.

Mini spartakiada „Dąż do sprawności” odkryła nowe zawodniczki do przyszłorocznej drużyny sportowej do Wągrowca. Wyśmienite jedzenie przysporzyło dodatkowych kilogramów, a koniec wypoczynku zmusił do refleksji – do zobaczenia za rok.

*Opr. Bożena Doliwa*

## KALENDARIUM

### grudzień 1998

- 1-4 pobyt Marii Staniurskiej i Janiny Zielińskiej w Sopocie na turnusie rehabilitacyjnym
- 5 dzień wolontariusza – impreza integracyjna w hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 9 w Łomży
- 7 wigilijne spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Łomży
- 10-11 otwarte dni „Amoeny” – sklep „Medicare” przy ul. Hipokratesa w Łomży

## KALENDARIUM



## Sponsorzy październikowych obchodów

Amoena, Warszawa  
Apteka „Acer” – p. Bożena Nowakowska, Łomża  
Apteka Al. Piłsudskiego – p. Wnorowscy, Łomża  
Avon, Warszawa  
p. Braun, Stawiski  
Centralne Laboratorium Farmaceutyczne, Warszawa  
Chemi Trade, Warszawa  
Compensa, Łomża  
Glaxo Wellcome Warszawa  
Johnson & Johnson, Warszawa  
Nationale Nederlanden  
Novum, Łomża  
Nowartis Poland, Warszawa  
NV Pharmacia and Upjohn S.A. Warszawa  
Medagro International  
Pekao S.A. Łomża  
Pierre Fabre Medicament, Warszawa  
Polfa, Kutno  
Schering, Warszawa  
Sezam, Łomża ul. Długa  
p. B. Szamatowicz, Białystok  
Zeneca, Warszawa

## OCHOTNICZKI PODNOŚĄ KWALIFIKACJE

W dniach 16–17 października br. grupa łomżyńskich ochotniczek podnosiła swoje kwalifikacje z zakresu umiejętności niesienia pomocy kobietom dotkniętym chorobami nowotworowymi. Pod czujnym okiem psycholog Teresy Turek-Nowak z Krakowa nasze dziewczyny wymieniały doświadczenia na temat pracy z trudnymi pacjentkami, wspólnie szukały efektywniejszych rozwiązań, zastanawiały się także nad takimi przypadkami, jak odrzucenie przez innych; nawrót choroby; umieranie; mówić rodzinie, czy wszystko zachować w tajemnicy; jak sobie radzić, kiedy na zawsze trzeba pożegnać kochaną osobę?; jak pomóc dzieciom, gdy niespodziewanie dowiadują się o chorej na raka matce?

Kierowana przez Teresę dyskusja oraz konsultacja przedstawianych na bieżąco wątpliwości podnosiła rangę prowadzonych warsztatów, uwiarygodniała nasze działania oraz dawała poczucie bezpieczeństwa, iż nieprofesjonalna pomoc niesiona kobietom dotkniętym chorobą nowotworową jest potrzebna i skuteczna. Szczere i otwarte rozmowy koleżanek połączonych wspólnym losem jeszcze bardziej zachęciły je do skuteczniejszego działania w walce z najgroźniejszą chorobą XX wieku. To, że ochotniczki są w swojej pracy osobami wiarygodnymi, stanowi ich dodatkowy atut. Łatwiej chorej kobiecie zaakceptować tę „po przejściach”, po operacji, amputacji piersi, chemio i radioterapii, która teraz w pełni zrehabilitowana mówi otwarcie o tym, co ją i jej bliskich spotkało, jak sobie poradzić z narastającą rozpaczą i strachem, co zrobić, gdy opuści się już mury szpitala, niż tę „zdrową”, która często z dobroci, popełnia drobne błędy. Zmiana trybu życia dla wielu pań chorych na raka nie musi oznaczać tragedii, trzeba pogodzić się z tym faktem, nie wolno zamykać się z tym problemem w domu. Amazonki służą własnym przykładem, jak walczyć z rakiem, wspierają i pomagają innym „otrząsnąć się” z przykrych doświadczeń.

Szkolenie ochotniczek drugiego stopnia okazało się niezwykle potrzebne i bogate w doświadczenia. Ułatwiło ono przekazanie informacji na różnym poziomie wiedzy. Stało się drogowskazem do interesujących działań obejmujących opieką kobiety nie tylko w przychodni, szpitalu, ale także i w domu, by ich droga powrotu do normalnego życia była łatwiejsza i prostsza.

*Opr. Maria Staniurska*

\* \* \*



Lekarz wojewódzki Grzegorz Chodnikiewicz, w imieniu Wojewody Łomżyńskiego wręcza odznaki Za zasługi dla województwa łomżyńskiego – od lewej: lek. med. Lucynie Kiluk – twórcy i długoletniemu pracownikowi Poradni Onkologicznej w Łomży, dr n. med. Stanisławowi Kiluk – konsultantowi wojewódzkiemu ds. onkologii, lek. med. Ewie Iwanowskiej – założycielce i prezesowi Stowarzyszenia.



STOWARZYSZENIE KOBIEŃ  
Z PROBLEMEM  
ONKOLOGICZNYM

**biuletyn  
informacyjny**

BIULETYN INFORMACYJNY Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym

Redaguje zespół: Anna Dąbrowska (redaktor naczelna), Ewa Iwanowska,  
Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz, Tadeusz Oleszczuk

Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 109, tel. (086) 18-62-81 w. 263, lub 585

Projekt znaku graficznego – nieodpłatnie: art. plastyk Janusz Czarny

Druk: Zakłady Offsetowe „LUDNA” Sp. z o.o. – Łomża, Aleja Legionów 52, tel. (086) 16-57-24  
nakład 2000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.