



biuletyn informacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK ISSN 1509-6823

numer 22

Łomża, marzec 2000 roku

18-404 Łomża, Al. Piłsudskiego 11a pok. 404, tel. (086) 218-62-81 w. 263 konto: PKO BP o/Łomża, nr 10203293-66152-270-1



SPOTKANIE AMAZONEK

„Amazonki – to spotkanie najtrudniejszego doświadczenia z najgłębszą nadzieją” – powiedziała koordynator Federacji Polskich Kobiet po Mastektomii, dr n. w.f. Krystyna Mika podczas dwudniowych obrad przewodniczących klubów Amazonek, zorganizowanych w Centrum Onkologii w Warszawie. Jesteśmy jedyną organizacją w Polsce (od 1987 roku), której głównym zadaniem jest pomoc kobietom z rakiem piersi. Począwszy od wsparcia psychicznego i dostarczania praktycznych informacji opartych na własnej wiedzy i doświadczeniu przez ochotniczki w szpitalach, przychodniach i przy telefonach zaufania, poprzez dostępność do rehabilitacji psychofizycznej w klubach i stowarzyszeniach na terenie całej Polski, kończąc na skutecznych interwencjach u władz. Każda z Was znajdzie taki ślad swej szlachetnej działalności, który przyczyni się do wspólnego dzieła, podnoszenia jakości życia kobiet po leczeniu raka piersi.

Reforma służby zdrowia i administracji oraz inne zmiany, zachwiały naszym wcześniej wypracowanym systemem. Musimy zatem opracować nowy sposób działania. Amazonki nie powinny zastępować, a jedynie uzupełniać działania służby zdrowia. Powinny być siłami nacisku na sprawy związane z:

- profilaktyką,
- leczeniem i rehabilitacją,
- zaopatrzeniem protetycznym,
- dostępnością do rehabilitacji w uzdrowiskach i na turnusach rehabilitacyjnych.

Przez długie lata to my byłyśmy inicjatorkami i organizatorkami wszystkich akcji związanych z rakiem piersi w Polsce.

W międzyczasie powstały różne organizacje, które przejęły od nas część programu. Liczymy na to, że pomogą one kobietom po mastektomii w realizacji ich statutowej działalności, a w szczególności zaoferują pomoc finansową na szkolenia ochotniczek i profesjonalistów pracujących dla potrzeb klubów zorganizowanych w Federacji.

dokończenie na str. 2

**„W doświadczeniu choroby
można odnaleźć sens swego życia
i miłość do drugiego człowieka...”**

W numerze:

- ◆ Spotkanie Amazonek
- ◆ Karta Paryska
- ◆ Strategia w walce z rakiem szyjki macicy
- ◆ Metody leczenia obrzęku limfatycznego
- ◆ Konkurs
- ◆ Bociany '99
- ◆ Grupy wsparcia i samopomocy
- ◆ Wyjazdy

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.



SPOTKANIE AMAZONEK

dokończenie ze str. 1

Amazonki powinny dalej głosić prawdę, że rak wcześniej wykryty jest wyleczalny, i że można po leczeniu powrócić do normalnego życia i odpowiedniej jego jakości.

Federacja Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki” powinna zajmować się chorą kobietą od momentu diagnozy do okresu wyleczenia, pomóc w razie sytuacji kryzysowej oraz zadbać o jakość jej życia.

Najważniejszą rolę w naszym ruchu pełnią ochotniczki, najlepsze z najlepszych. Muszą one być przeszkolone, wyposażone w materiały informacyjne, muszą mieć przygotowane miejsce działalności i trzeba by były doceniane – usatysfakcjonowane.

W toku obecnych zmian wynikających z przeobrażeń i transformacji oraz nowych, może zbyt ambitnych planów, które tak często podsuwa nam życie, w rywalizacji między regionami, klubami, działaczkami, nie zagubimy swego posłannictwa, swojej misji jaką jest pomoc kobiecie z rakiem piersi. Nie zagubimy siebie!

Kolejna prelegentka – Zofia Michalska – przewodnicząca Federacji i wszystkich Amazonek podzieliła się z nami swoimi przemyśleniami i refleksjami dotyczącymi naszej działalności, i rozwoju naszego ruchu przez tak długi już okres 13 lat.

Zrzeszyliśmy się w Federacji i klubach, by się wzajemnie wspierać, by w grupie podobnie jak my doświadczonych koleżanek szukać nadziei, oparcia, budować wiarę, pielęgnować optymizm, przekonanie, że rak to niekoniecznie wyrok, że można dalej żyć – choć inaczej, może bardziej świadomie, dojrzej, bardziej dla innych – ofiarniej. Wzajemne wsparcie, przebywanie razem, wspólna rehabilitacja, spotkania, życzliwa atmosfera, wzajemna akceptacja – rodziły poczucie bezpieczeństwa, pomagały zwalczyć uczucie izolacji i osamotnienia, przekonywały, że jest nas dużo, że nie tylko nas dotknęło nieszczęście. Z czasem chęć spłacenia swoistego długu zaciągniętego kiedyś, gdy nam ktoś pomógł otrząsnąć się z szoku beznadziei, podnieść głowę, spojrzeć optymistycznie i dojrzeć przed sobą przyszłość – może trudną, ale realną, dały początek ochotniczek. Nie każda Amazonka może być ochotniczką. Nie wystarczy tu sama chęć, trzeba mieć jeszcze konieczne predyspozycje. Trzeba umieć się zdystansować od własnych doświadczeń, ale nie wolno wymazać ich z pamięci – pomagają one zrozumieć kobietę, do której przychodzimy, która wła-

śnie wstępuje na drogę walki z rakiem wypatrując pomocy i wsparcia w oczekiwaniu na operację lub bezpośrednio po niej. To trudna misja. Możemy jej pomóc, ale postępując nieumiejętnie, nierozważnie – możemy zaszkodzić. Należy więc dokonywać wstępnej selekcji ochotniczek aby uniknąć późniejszych niepowodzeń i rozczarowań. Wysłać je na szkolenia pierwszego i drugiego stopnia. Praca ochotniczek to ciągły proces, który nigdy się nie kończy. Im więcej kontaktów z chorymi kobietami, tym większa obawa i niepewność, bo każda sprawa jest inna. Nie możemy nigdy stracić z pola widzenia samotnej i opuszczonej, dotkniętej nieszczęściem Amazonki. Nie zatraćmy w żadnych okolicznościach swej tożsamości – pozostawmy wiernie sobie i swoim założycielkom.

Zarówno dr Małgorzata Adamczak z Poznania jak i mgr Teresa Turuk-Nowak z Krakowa – nasze specjalistki od psychologii podkreślały, że tworząc ruch Amazonek o wysokiej jakości działania musimy przede wszystkim pamiętać o człowieku potrzebującym wsparcia i pomocy, który musi nauczyć się radzić sobie z przeżyciami, dążyć do odzyskania kontroli nad własnym zdrowiem i życiem, przywracać poczucie własnej wartości. Pomoc i wsparcie powinny być dawane i przyjmowane z przyjemnością, aby zmienić świat na lepszy. Najtrudniejsze jest ustawiczne stawanie twarzą w twarz z chorą i jej chorobą.

Niezwykle interesujący wykład na temat nowości w leczeniu wspomagającym pacjentki onkologiczne po zabiegach operacyjnych przedstawiła dr. n. med. Agnieszka Gruszfeld – chemioterapeutka Kliniki Nowotworu Sutka z Centrum Onkologii. Na podstawie opracowanych w 1995 roku danych pani doktor pokazała nam całą statystykę leczenia z użyciem różnorodnych leków i reakcje organizmów chorych pacjentek na te środki.

„Nowe antymetaboli” jeszcze nie zarejestrowane, dostępne tylko w badaniach klinicznych może przynieść w końcu nową nadzieję na skuteczne wyleczenie (Tomudex, Alimta, Xeloda, Gemzor).

Nowe sposoby leczenia, takie jak: sekwencyjność, leczenie wysokimi dawkami, nowe kombinacje leków, szersze wskazania do stosowania leczenia uzupełniającego, powodują zmniejszenie śmiertelności chorych na raka piersi. „Leki o nowym punkcie uchwytu” nadal dostępne są tylko w badaniach klinicznych, ale już wiadomo, że hamują one przerzuty m.in. do kości.

Spotkanie z przedstawicielkami firmy Avon zaowocowało dalszą współpracą i wspólnym przygotowaniem marcowej akcji uświadamiającej kobiety o zagrożeniu nowotworem. Przez trzy kolejne dni – 8, 9 i 10 marca, w całym kraju odbędą się otwar-

te Dni z Avon. Oprócz pokazów kosmetycznych, promocji nowych zapachów i środków pielęgnacyjnych, nasze koleżanki Amazonki będą służyły radą na temat przeprowadzania badań kontrolnych, samobadania piersi, gdzie uzyskać potrzebną pomoc i wsparcie oraz w jaki sposób skorzystać z rehabilitacji.

Rozprowadzane w tym czasie różowe wstążki i długopisy posłużą gromadzeniu funduszu na rzecz kampanii życia Avon Kontra Rak Piersi.

Podczas dwudniowych obrad w Warszawie poruszono wiele ważnych dla Amazonek spraw i tematów. Zmiany w statucie Federacji i decyzja o rejestracji w sądzie nadadzą naszej organizacji rangę formalnej. Do tej pory działałyśmy jako Federacja pod „parasolem ochronnym” Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka, który wspierał nas zawsze swoim autorytetem najstarszej organizacji walczącej z rakiem w Europie. Wszelkie dotacje centralne otrzymywałyśmy z inicjatywy PKZR w Warszawie. Teraz będziemy musiały radzić sobie same. Niewielką ilością głosów przeszedł także podział na województwa. Do tej pory pracowałyśmy w czterech regionach. Nowy podział administracyjny Polski zachwiał naszymi strukturami. Wiele koleżanek chciało pozostać w regionie, inne zdecydowały się na współpracę w województwie. Czas – sędzia sprawiedliwy – pokaże, która z decyzji była po prostu słuszniejsza.

*opr. Anna Dąbrowska
na podstawie fragmentów wystąpień
członkini Rady Federacji*

DZIEKUJEMY

**Panu
Janowi
Kurpiewskiemu**

**z PTH „Kurpiewski” Łomża
za okazaną życzliwość i wsparcie
finansowe naszej delegacji
na konferencję do Paryża**

**pth
KURPIEWSKI**



Świat przeciw rakowi

Na całym świecie cierpiący na chorobę nowotworową czekają na wynalezienie skutecznego lekarstwa. Lekarze, pacjenci, organizacje, apelują o prowadzenie badań, które mogą uratować życie tysiącom ludzi.

KARTA PARYSKA

Rak to problem o charakterze globalnym. Z tak groźnym przeciwnikiem należy walczyć zarówno w skali krajowej jak i międzynarodowej.



W przerwie obrad: od lewej Barbara Porwoł, Sara Yaron z Izraela, Anna Dąbrowska

Kilka tygodni temu ponad stu przedstawicieli rządów, lekarzy i pacjentów zaangażowanych w walkę z rakiem, organizacji i korporacji spotkało się w Paryżu na światowym szczycie przeciw rakowi, aby omówić zasady lepszej opieki nad chorymi na nowotwory, wzmocnić działania na polu badań naukowych i skuteczność metod leczenia.

W czasie tego historycznego szczytu odbyło się w katedrze Notre Dame nabożeństwo ekumeniczne. Następnie w Pałacu Elizejskim prezydent Republiki Francuskiej, Jacques Chirac, laureat nagrody Nobla Elie Wiesel, dyrektor generalny UNESCO Kochiro Matsuura, księżna Chulabhorn z Tajlandii oraz przedstawiciele społeczności związani z nowotworami podpisali Kartę.

Każdego roku na całym świecie dziesięć milionów ludzi zapada na nowotwory, z czego pięć milionów umiera (dane Światowej Organizacji Zdrowia – WHO). Rosnąca szybko średnia życia, zmiana stylu życia, palenie tytoniu spowoduje do 2020 roku wzrost zachorowalności do 20 milionów rocznie, a liczba zgonów przekroczy 10 milionów, pomimo postępu w metodach leczenia (dane WHO).

Karta Paryska jest pierwszym globalnym przedsięwzięciem wzywającym do walki z tą chorobą w nowym tysiącleciu. Jego celem jest korzystanie z lepszych metod leczenia i badań naukowych na całym świecie oraz wzmocnienie pozycji pacjenta poprzez edukowanie go na temat jego choroby.

Walka z rakiem musi stać się wspólnym wysiłkiem, a dziesięć artykułów Karty Paryskiej zobowiązuje sygnatariuszy do przestrzegania zasad i działań nakreślonych w tym historycznym dokumencie.

Nasze Stowarzyszenie apeluje do zainteresowanych osób, do chorych i ich rodzin o wyrażenie swego poparcia dla Karty Paryskiej pod adresem internetowym www.Charter.Against.Cancer.org. Tutaj także można otrzymać więcej informacji na ten temat, podać swoje sugestie i propozycje do kwestii jakości życia pacjentów onkologicznych, osiągnięć w badaniach klinicznych, profilaktyce i badaniach przesiewowych. Zapraszamy do współpracy.

opr. Anna Dąbrowska

na podstawie danych Światowej Organizacji Zdrowia i Karty Paryskiej 2000 r.

STRATEGIA W WALCE Z RAKIEM SZYJKI MACICY

15 lutego br. w Centrum Onkologii w Warszawie odbyła się IX Konferencja Naukowo-Szkoleniowa Polskiego Towarzystwa Ginekologii Onkologicznej z udziałem amerykańskich przedstawicieli misji na rzecz zdrowia kobiet „Medicine for Humanity”.

Grupa ginekologów onkologów z USA przybyła do Polski po to, aby pomóc polskim lekarzom w zorganizowaniu efektywnego skryningu raka szyjki macicy.

Statystyki zachorowań i umieralność dla Polski są zatrważające: około 4000 nowych zachorowań i 2000 zgonów rocznie z powodu raka szyjki. W odniesieniu do danych światowych, zachorowalność w Polsce jest na poziomie średniej, natomiast umieralność wysoka. Wyleczalność raka szyjki macicy zależy od stopnia zaawansowania choroby. Jeżeli pacjentka zgłasza się do lekarza wcześniej, nawet o jeden stopień zaawansowania klinicznego choroby, to jej szansa na wyleczenie wzrasta o 25%. Okazuje się, że w Polsce tylko 5% kobiet jest badanych w celu wykrycia raka szyjki macicy. Tym badaniem przeważnie jest zwykła cytologia, czyli ocena mikroskopowa wymazu komórek z tarczy szyjki macicy wykonana przez lekarza. To w gabinecie ginekologicznym kobieta powinna dowiedzieć się jaki ma stopień cytologiczny.

W trakcie zjazdu padało wiele pytań. Najczęściej podkreślanym było zapytanie: kto jest odpowiedzialny za chorą na złośliwy nowotwór narządu rodnego? Odpowiedź brzmiała jednoznacznie: – praktycznie wszyscy. I lekarze, i sama chora, i jej rodzina.

Doświadczony ginekolog onkolog po rozpoznaniu choroby konsultuje konkretny przypadek z zespołem innych lekarzy radioterapeutów i chemioterapeutów.

Jest to bardzo ważny moment w diagnostyce i leczeniu pacjentek. Postanowiono stworzyć w

Polsce, podobnie jak w USA, specjalizacje w ginekologii onkologicznej, która obejmowałaby radioterapię, chemioterapię oraz ginekologię. Zajmowanie się tą problematyką wymaga bowiem dużej wiedzy i doświadczenia. Jest to przecież konkretna praca w zespole, gdzie trzeba i należy orientować się wzajemnie w możliwościach terapeutycznych, nie mówiąc o ciągłym napływie nowych doświadczeń. To bardzo szeroka i wysokospecjalistyczna usługa obejmująca nie tylko pierwotne leczenie, ale także dalszą kontrolę, monitorowanie oraz leczenie powikłań.

„Ginekolog onkolog jest najbardziej kompetentną osobą jeśli wie, że są jeszcze radioterapeuci i chemioterapeuci oraz potrafi korzystać z ich pomocy” – powiedział profesor Zieliński.

Podczas konferencji omawiano także rolę rehabilitacji po leczeniu raka szyjki macicy. Wskazano na to, że tak samo ważna jest rehabilitacja fizyczna jak i psychiczna. Zachowanie jakości życia, czy wreszcie stosowanie substytucji hormonalnej. W jednej z prac wykazano, iż dużą rolę w uświadamianiu kobiet mają lekarze rodzinni. Te rejony, gdzie współpraca przebiegała prawidłowo, wykazały większy stopień uświadczenia kobiet i badanie cytologii raz w roku. Inne rejony po prostu przerażały. Opłaca się to zarówno lekarzowi rodzinnemu jak i kasom chorych.

Kobieta zgłaszając się do gabinetu na badanie cytologiczne stwarza dla siebie najlepszą okazję wykluczenia możliwości zachorowania na raka szyjki. Jeżeli zgłosi się wcześniej, ma ogromną szansę na wyleczenie. W tym rodzaju nowotworu los kobiety leży w rękach i lekarza prowadzącego.

To bardzo ważny czynnik decydujący o przyszłości kobiety. Jej wiedza na temat profilaktyki nowotworów daje szansę wygrania walki o zdrowie.

*lek. med. Tadeusz Oleszczuk
ginekolog, położnik*



METODY LECZENIA OBRZĘKU LIMFATYCZNEGO

Po radykalnej operacji piersi z powodu raka, połączonej z usunięciem węzłów pachowych, częstym powikłaniem (35% operowanych) jest wystąpienie obrzęku limfatycznego kończyny górnej. Ryzyko wystąpienia obrzęku zwiększa, radioterapia stosowana miejscowo jako leczenie uzupełniające. Kiedy nie pomoże profilaktyka (o której pisaliśmy w numerze 21 naszego biuletynu) i dojdzie do tego powikłania, trzeba natychmiast zgłosić się do lekarza. Mały obrzęk może szybko powiększyć się, a nie leczony – spowodować trwałe obniżenie sprawności ręki.

W Łomży, w Szpitalu Wojewódzkim przy ul. Piłsudkiego 11, istnieje możliwość wczesnego i kompleksowego leczenia usprawniającego w Poradni Rehabilitacji Poszpitalnej (II piętro) lub w warunkach Oddziału Rehabilitacji dla pacjentek z terenu i z zaawansowanymi zmianami.

Lekarz w poradni po zebraniu wywiadu chorobowego i ocenie stanu klinicznego kończyny – pomiar obwodów i konsystencji obrzęku, a także z zakresu ruchów i siły mięśni – ustala indywidualny plan rehabilitacji. Brane są pod uwagę także schorzenia współistniejące u zgłaszających się pacjentek jak: choroby układu krążenia, cukrzyca, osteoporoza czy zmiany zwyrodnieniowe stawów. Najczęściej stosowany jest wówczas następujący schemat obejmujący kompleksową rehabilitację:

1) nauka automasażu z elementami drenażu limfatycznego – dla pacjentek, które nie stosowały tego zabiegu,

2) masaż pneumatyczny zmiennociśnieniowy – stosowany przy utrwalonych „dużych” obrzękach, wykorzystuje się tutaj wpływ rytmicznego ucisku wywieranego na tkanki kończyny, co ułatwia przepływ chłonki; należy ten zabieg wykonywać pod kontrolą ciśnienia krwi, ostrożnie – u pacjentek z dużym nadciśnieniem tętniczym, ważne jest uniesienie kończyny w trakcie zabiegu,

3) masaż wodny wirowy kończyn górnych lub całego ciała – uzyskujemy wtedy wpływ wirowego ruchu wody (mechaniczny) oraz umiarkowanej temperatury na uelastycznienie tkanek,

4) masaż ręczny wykonywany przez masażystę w celu usprawnienia przepływu chłonki i krążenia żylnego; masowaną kończynę układamy zapewniając jej uniesienie i maksymalne rozluźnienie mięśni, do masażu używamy olejku, talku,

5) masaż przy pomocy aparatu aquavi-bron – drgania końcówki gumowej urządzenia wywołują drgania tkanek głębiej położonych – zabieg rzadko stosowany,

6) ćwiczenia czynne wolne, w odciążeniu prowadzone w obrębie od dłoni przez przedramię, ramię i pas barkowy – mają pozytywne oddziaływanie przez tzw. „pompę mięśniową”, wspomagają krążenie w kończynach; ćwiczenia takie są prowadzone łącznie z rytmicznym oddychaniem, ćwiczeniami relaksacyjnymi oraz korygującymi postawę pacjentki; kinezyterapia sprzyja utrzymaniu sprawności nie tylko kończyny strony operowanej, lecz całego organizmu, zalecane jest systematyczne wykonywanie ćwiczeń w domu kilka razy dziennie, w połączeniu z automasażem i przestrzeganiem wysokiego ułożenia kończyny przy ww. czynnościach oraz w życiu codziennym.

Okresowa kontrola po serii zabiegów pozwala lekarzowi ocenić skuteczność terapii i zlecić dalsze usprawnianie. Stosowanie chemio- czy radioterapii nie jest przeciwwskazaniem do prowadzenia ćwiczeń. Należy tylko ich natężenie i ilość dostosować do ogólnego samopoczucia pacjentki w danym okresie.

Często walkę z obrzękiem wspomagają leki poprawiające mikrokrążenie oraz systematyczne leczenie chorób jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca.

Z doświadczenia wiem, że trudno zlikwidować obrzęk limfatyczny kiedy się pojawi i jest bagatelizowany przez pacjentkę. Utrwalone zmiany rzadko się cofają więc stała zasada „lepiej zapobiegać niż leczyć” warta jest powtórzenia.

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym od prawie 7 lat prowadzi zajęcia rehabilitacyjne, które odbywają się w każdy czwartek w godz. 15.30–17.30 w Dziale Rehabilitacji (II piętro Szpitala Wojewódzkiego). Proponujemy członkiniom bezpłatne ćwiczenia usprawniające i naukę automasażu – prowadzone przez wykwalifikowane terapeutki. Frekwencja na zajęciach jest zawsze wysoka, co świadczy o tym, że świadomość naszych koleżanek o zagrożeniach jest coraz wyższa. Z tej formy rehabilitacji mogą korzystać panie dopiero po 3 miesiącach od operacji i zakwalifikowaniu przez lekarza rehabilitacji.

Życząc wszystkim paniom dużo zdrowia proszę: **Dbajcie o siebie!**

*opr. lek. med. Ewa Iwanowska
ordynator Oddziału Rehabilitacji
na podstawie K. Mika „Po odjęciu piersi”
PZWL 1999*

W następnym numerze:
Zasady masażu i automasażu

KILKA MINUT, KTÓRE MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE KOBIECY!

**Podstawa – to badania:
Zrób to dla siebie.**

Badanie cytologiczne

– pobranie wymazu z części pochwowej szyjki macicy (części narządu rodowego). Wykonuje je lekarz ginekolog lub położna każdej kobiecie po ukończeniu 30 roku życia. Badanie trwa krótko i jest niebolesne. Za jego pomocą można wykryć tzw. stany przedrakowe lub raka szyjki macicy w takim stadium, gdy nie daje żadnych objawów, a więc jest w 100% uleczalny.

Samobadanie piersi

– wykonuje sama kobieta od 20 roku życia raz w miesiącu, najlepiej w tydzień po miesiączce. Panie nie miesiączkujące powinny wykonywać to badanie np. 1-go dnia każdego miesiąca.

Mammografia

– kilkuminutowe, bezbolesne badanie piersi promieniami Rentgena pozwalające na wczesne wykrycie nowotworu. Między 35, a 39 rokiem życia przynajmniej jedno badanie. Między 40 i 49 rokiem życia nie rzadziej niż co dwa lata, między 50 i 60 – co roku. Powyżej 60 lat – w terminach wyznaczonych przez lekarza. Grupy „ryzyka rodzinnego” częściej, ale o tym decyduje lekarz.

USG

– ultrasonograficzne badanie za pomocą fal ultradźwiękowych dających obraz na ekranie i utrwalanych na zdjęciu, stosowane do badania piersi i innych tkanek i narządów, wykrywające lub określające zmiany, torbiele, guzki. Jest to badanie zupełnie nieszkodliwe i zalecane kobietom przed 35 rokiem życia.

Punkcja cienkoigłowa

– biopsja, nieszkodliwe i niemal bezbolesne badanie w postaci nakłucia występującej zmiany w piersi zlecane przez lekarza w celu wyjaśnienia lub wykrycia nowotworu we wczesnym okresie, a więc wtedy, gdy pacjentkę można wyleczyć.

*opr. Anna Dąbrowska
na podstawie materiałów Polskiego
Komitetu Zwalczenia Raka*



Wręczenie Bocianów '99. Od lewej stoją: Bogumiła Baldyga – kapitan drużyny, Halina Potocka, Hanna Cichočka, Andrzej Korytkowski – lauréat kategorii sportowej, Wanda Wałkuska – fundatorka nagrody Bociany '99 z Hurtowni Imperial w Łomży, Ewa Iwanowska, Wojciech Kubrak – starosta łomżyński i Anna Dąbrowska

Bociany '99



Po raz drugi drużyna Amazonek odebrała nagrodę plebiscytu Bociany '99 Radia Łomża dla Najpopularniejszego Sportowca naszej ziemi za zajęcie III miejsca na V Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek w Wągrowcu.

O naszym sukcesie zacytowali radiosłuchacze na antenie Radia Łomża i czytelnicy Kuriera Porannego w trakcie dwutygodniowego głosowania. Dziękujemy!

Odniesione przez nas zwycięstwo, jest zwycięstwem wszystkich koleżanek chorych na nowotwory i nadzieją na to, że one także po trudach leczenia zajmą kolejne miejsca w drużynie i na podium.

Gratulujemy!

Dziewczyny! Pokonałyście własną słabość i najgroźniejszego przeciwnika – raka, z którym można i należy żyć w przyjaźni, patrząc optymistycznie w przyszłość.

Tak trzymać!

Anna Dąbrowska

„Z powodu raka piersi co 10 lat znikną z mapy Polski pięćdziesiąt tysięcy kobiet”.

KALENDARIUM

styczeń 2000

- 10 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia
- 21 – spotkanie z J.E. ks. Stanisławem Stefankiem, biskupem łomżyńskim

luty

- 14 – spotkanie z Wojciechem Kubrakiem, starostą łomżyńskim
- 14 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia
- 19–20 – posiedzenie Rady Federacji w Centrum Onkologii w Warszawie
- 26 – X-lecie Ośrodka Rehabilitacji Konnej w Kisielnicy
- 27 – Brylantowy Bocian dla drużyny Amazonek
- 28 – spotkanie grupy wsparcia i samopomocy – siedziba Stowarzyszenia

marzec

- 6 – spotkanie grupy wsparcia i samopomocy – siedziba Stowarzyszenia
- 7 – spotkanie z Radą Kół Gospodyń Wiejskich w Łomży
- 8–9 akcja Avon – Wielka Kampania Życia
- 11–12 – szkolenie rehabilitantów pierwszego stopnia w Centrum Onkologii w Warszawie
- 13 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia – sala konferencyjna Szpitala Wojewódzkiego w Łomży
- 20 – spotkanie grupy wsparcia i samopomocy – siedziba Stowarzyszenia
- 27 – spotkanie grupy wsparcia i samopomocy – siedziba Stowarzyszenia

kwiecień

- 3 – spotkanie grupy wsparcia i samopomocy – siedziba Stowarzyszenia
- 10 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia – sala konferencyjna Szpitala Wojewódzkiego w Łomży
- 17 – spotkanie grupy wsparcia i samopomocy – siedziba Stowarzyszenia



Podziękowanie

Serdecznie dziękujemy Państwu Mirosławie i Janowi Braun ze Stawisk za ogromne serce, życzliwość i wsparcie finansowe naszej organizacji.

Kochani!

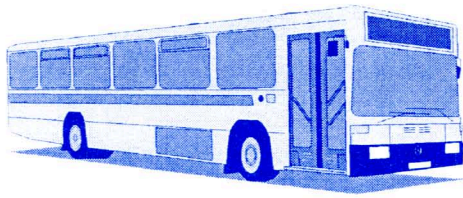
Jesteście z nami od początku istnienia i rokrocznie pamiętacie o nas.

Dziękujemy za to,

że rozumiecie Państwo, iż choroby nowotworowe są problemem wszystkich, a nie tylko samych pacjentów w ciszy i spokoju cierpiących swój los.

„Człowiek znaczy tyle,

ile może dać drugiemu człowiekowi”



Wyjazdy

- **5, 6, 7 maja** – pielgrzymka do Wilna – opiekun duchowy ks. Andrzej Godlewski (koszt 230 zł – są jeszcze miejsca wolne)
- **1–14 września** – VI Ogólnopolska Spartakiada Amazonek w Serbinowie (koszt 700 zł)
- **20–21 października** – III Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek do Częstochowy (zgłoszenia do 15 czerwca b.r.; koszt w terminie późniejszym)

● ● ● KONKURS ● ● ●

POKONAĆ LOS

III Czerwowym Dniom Walki z Rakiem, organizowanym przez nasze Stowarzyszenie, patronują Jego Ekscelencja ks. Stanisław Stefanek, biskup łomżyński oraz Wojciech Kubrak, starosta łomżyński.

Jak zwykle na te dni przygotowujemy cykl imprez, m.in. występ kabaretu, loterię fantową, wykłady lekarzy, spotkania w terenie, Mszę świętą i ... po raz pierwszy wspólnie z tygodnikiem „Kontakty” konkurs pod hasłem: „Pokonać los”.

Celem konkursu jest przekonanie i zachęcenie chorych do zmagania się z cierpieniem, do prezentacji własnych załamań i zwycięstw, wskazanie innym dróg pokonywania losu.

Prace, wcześniej nigdzie nie publikowane, o objętości nie przekraczającej pięciu stron maszynopisu należy nadsyłać do 17 maja 2000 roku, pod adresem Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym (18-404 Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a p. 410), lub tygodnika „Kontakty” (18-400 Łomża, Aleja Legionów 7).

Ogłoszenie wyników konkursu nastąpi 7 czerwca br. podczas III Czerwowych Dni Walki z Rakiem w trakcie występu kabaretu. Laureaci zostaną uhonorowani nagrodami (kuchenka mikrofalowa, ruszt elektryczny i sokowirówka), ufundowanymi przez East Trading Company, wyłącznego dystrybutora sprzętu AGD marki Ardo i De Longhi. Najlepsze prace zostaną opublikowane na naszych łamach oraz w tygodniku „Kontakty”.

MEDIC S.C.

SPRZEDAŻ I SERWIS APARATURY MEDYCZNEJ

18-404 Łomża, ul. Hipokratesa 2,
tel./fax (086) 218 49 19

Amazonko!

Tutaj kupisz protezy piersi najnowszej generacji
oraz niezbędną dla Ciebie bieliznę ortopedyczną.

Sklep czynny

od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–17.00,
w soboty 9.00–14.00.



Grupy wsparcia i samopomocy

Zapraszamy wszystkie panie potrzebujące pomocy, do udziału w małych grupach wsparcia i samopomocy.

Co tydzień, w każdy poniedziałek, od godz. 18.00 w siedzibie Stowarzyszenia, Al. Piłsudskiego 11a, p. 410 (oprócz spotkań wszystkich członkiń) będą dyżuruwały ochotniczki.

Przyjdź! Podziel się tym, co leży Ci na sercu!

Każdego dnia,
w godz. 10⁰⁰–13⁰⁰
możesz skontaktować się
z nami osobiście
w siedzibie Stowarzyszenia
Al. Piłsudskiego 11a p. 109,
lub telefonicznie
(086) 218 62 81 w. 263

SŁUZYMY CI INFORMACJĄ, RADĄ

Raz w miesiącu możesz przyjść na spotkanie członkiń i sympatyków Stowarzyszenia

Proponujemy Ci także możliwość bezpłatnego skorzystania z rehabilitacji – ćwiczeń i masażu, w każdy czwartek w godz. 15³⁰–17³⁰, na terenie Działu Rehabilitacji w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym – Aleja Piłsudskiego 11 II piętro.

 **biuletyn
informacyjny**
ISSN 1509-6823

Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym
Redaguje zespół: Anna Dąbrowska (redaktor naczelna), Ewa Iwanowska, Tadeusz Oleszczuk
Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. (086) 218-62-81 w. 263
Druk: Libra PRINT, nakład 2000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.