



STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

biuletyn informacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK ISSN 1509-6823

numer 23

Łomża, czerwiec 2000 roku

18-404 Łomża, Al. Piłsudskiego 11a pok. 410, tel. (08) 473-32-63 lub (086) 218-62-81 w. 263 konto: PKO BP o/Łomża, nr 10203293-66152-270-1



*„Życie nie jest lepsze ani gorsze
od naszych marzeń,
jest tylko zupełnie inne.”*

William Szekspir

W numerze:

- ◆ Wspomnienia z Litwy
- ◆ Jak postępować po leczeniu promieniami?
- ◆ Konkurs „Pokonać los”

Wydanie sponsorowane przez:

NBP

Oddział Okręgowy w Białymstoku
ZESPÓŁ ZAMIEJSCOWY W ŁOMŻY



CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM



Zostaliśmy stworzeni do życia. To prawdziwe bogactwo naszego istnienia. Od nas zależy co uczynimy z życiem. Nie wolno nam ulec poczuciu beznadziejności gdy dotknie okrutny los. Trzeba uwierzyć w siebie. Nadejdą przecież lepsze czasy i wszystko się ułoży. Przyjazny gest, serdeczne podanie dłoni, uśmiech nieznanego na ulicy – to szczegóły. Jakże ważne. Jednocześnie, wypełniają serca radością, zapalają światła nadziei, miłości i człowieczeństwa. Każą przyjmować każdy dzień jak dar szczęścia. Pamiętajmy o tym.

W życiu – piękne są tylko chwile. Pokonajmy razem raka. Czyńmy to bezinteresownie, ofiarnie, życzliwie i ciepło. Są to przecież nasze wspólne sprawy. Nikt z nas nie wie, kiedy może znaleźć się po drugiej stronie bariery. Życie jest wspaniałe, choć kruche i dlatego walczmy o nie z godnością.

Więc „spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą...”

Anna Dąbrowska

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.
- Pomoc rodzinom z problemem onkologicznym.



JAK POSTĘPOWAĆ PO LECZENIU PROMIENIAMI?

Kobiety, które przeszły leczenie narządu rodnego promieniami, nie zawsze wiedzą jak powinny dalej postępować, aby złagodzić skutki uboczne leczenia. Najczęściej, gdy kobieta opuszcza szpital, cały proces gojenia nie jest jeszcze zakończony.

Promieniowanie, którym były leczone chore, pozostawiło zmiany w narządach znajdujących się na drodze strumienia dawki leczącej. Dlatego koniecznie należy przestrzegać terminów badań kontrolnych prowadzonych w placówkach zajmujących się chorymi po leczeniu onkologicznym. Badanie pozwala lekarzowi ocenić następstwa radioterapii, rozpoznać stany wymagające leczenia dodatkowego, kiedy nie dają jeszcze o sobie znać żadne dolegliwości. Potem mogą być one trudne do leczenia. Tak więc badanie pozwoli na zastosowanie środków łagodzących i uchroni przed przykrymi następstwami.

Kobieta powinna sama dbać o skórę miejsca napromienianego. Musi unikać termoforów, poduszek elektrycznych, butelek z gorącą wodą, opalania słonecznego, bielizny z włókien sztucznych. Jeśli pojawią się na skórze sączące zmiany, stosować wyłącznie leki zlecone przez lekarza.

Należy dbać o codzienne wypróżnienia. Przy zaparciach stosować zioła, parafinę lub czopki. Przy stwierdzeniu obecności krwi lub śluzu w stolcu lub moczu, należy koniecznie skontaktować się z lekarzem. Nawet jeśli sam o to nie zapyta – powiedzieć.

Po leczeniu promieniami przez wiele tygodni będzie występował wyciek z pochwy. Wtedy pomocne będzie codzienne płukanie pochwy letnim roztworem ziół „Vagosan”.

Powinno się również unikać wysiłku fizycznego. Korzystny jest odpoczynek w ciągu dnia w pozycji leżącej, a od drugiego tygodnia po leczeniu promieniami, spacer od ,5 do 1,5 godzin dziennie. Uregulowany tryb życia sprzyja szybszemu powrotowi do zdrowia: posiłki, spacer i sen powinny następować zawsze o tej samej porze.

Kobiety zainteresowane są aktywnym życiem płciowym. Nie powinno się go rozpoczynać bezpośrednio po zakończeniu leczenia promieniami. Po pierwszym badaniu kontrolnym lekarz zdecyduje, czy można rozpocząć współżycie płciowe.

U kobiet, które po leczeniu normalnie miesiączkowały, występuje cały szereg nieprzyjemnych objawów. Pojawiają się jako wynik leczenia lecz nie są groźne dla życia. Zgłoszenie ich lekarzowi umożliwi skuteczną pomoc, poprawiającą życie emocjonalne kobiety.

Zdaję sobie sprawę, że poruszyłem tu tylko rąbek wiadomości, tak bardzo potrzebnych i tak bardzo pomocnych. Kobieta pozostawiona sama sobie z różnymi wątpliwościami przeżywa wiele niepotrzebnych zmartwień, które można w prosty i skuteczny sposób wyeliminować.

Jest jeszcze jeden problem, o którym chciałbym wspomnieć. Wszelka pomoc ze strony niekonwencjonalnych metod leczenia musi być bezwzględnie poprzedzona zgodą lekarza leczącego. Bardzo ważne jest, aby metody niekonwencjonalne nie były stosowane zamiast leczenia medycznego (sprawdzonego). Nie powinno się dopuszczać do takiej sytuacji, aby dopiero po nieudanej próbie leczenia niekonwencjonalnego chora zgłaszała się do leczenia onkologicznego. Wtedy nie uda się odrobić straconego czasu. Wiadomo, że rozpoczęcie leczenia o jeden stopień zaawansowania wcześniej daje o 25 procent większą szansę na wyleczenie.

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

ks. Ryszard Kotkowicz

Wspomnienie z Litwy

„Jest miejsce,
jest miejsce
wpisane w kraj
zielonych lasów i łąk
bielejących jezior,
czerwieni maków
gdzie czeka
MATCZYNE SPOJRZENIE
DŁONIE DO SERCA TULĄCE CIEBIE
jest miejsce
BRAMA
nadziei, radości, miłosierdzia,
przez którą wprost do nieba idą
smutek, ludzki ból,
krzyk cierpiących
płacz krzywdzonych
gdy już tu jesteś,
nic nie mów,
patrz
słuchaj mowy obecności.”

W piękny, pogodny, majowy ranek, żegnani ciepłym słowem proboszcza parafii Świętego Krzyża w Łomży Andrzeja Godlewskiego, ruszyliśmy pod opieką duchową ks. Zbigniewa Włodkowskiego na pielgrzymkę do Królowej Miłosierdzia, Madonny warowni wileńskiej. Wszystkim towarzyszyło jedno pragnienie: złożyć u Jej stóp swoje bóle i troski, by otrzymać pocieszenie i nadzieję na przyszłość.

Do Wilna docieramy dość szybko. Zauroczeni stajemy przed Ostrą Bramą i obrazem majestatycznej Matki Bożej w srebrnej sukni. To szczególnie święto dla takiej jak ja, ze wszystkimi wadami i ułomnościami duchowymi.

Małe pomieszczenie przesycone zapachem kadzidła i ofiarnych świec, z wizerunkiem Maryi Panny w odległości na wyciągnięcie ręki wyzwała w nas uczucia szczerzej i ofiarnej modlitwy.

Królowo Nieba, składam Ci hołd z mojego wdzięcznego serca i proszę o talizman posłannictwa na następne lata. Kolejne słowa ze wzruszenia wzięną w gardle.

Ukradkiem obserwuję koleżanki z naszego Stowarzyszenia, Amazonki z Wyszkowa, Warszawy, Ostrołki i towarzyszące nam osoby. One, podobnie jak ja dotknięte mocno przez los, z wiarą i ufnością spoglądają na niezwykły wizerunek Świętej Panny. Niektórzy mają łzy w oczach. Wszyscy szeptem składają swoje intencje i tajemnice.

Po modlitwie mamy czas na samodzielne poznanie z Wilnem. Z koleżanką Grażynką odłączamy się od wesołej gromadki i wędrujemy wąskimi uliczkami Starego Miasta, aby na moment przysiąść w zacisznej cukierni na filiżankę herbaty i smakowite tutejsze specjały. W kolejce dostrzegamy znajome twarze. Dochodzą inni. Gwar rozmów. Śmiechy. Czas na małe co nie-co.

Później spotkanie z poetką Jadwigą Kudirko – Polką, pilotką wycieczki. Zwiedzanie rozpoczynamy od cmentarza na Rossie. Nekropolia pamięci narodowej słynie z wielu nazwisk: Syrokomla, Leleweł, ojciec Słowackiego. Stare nagrobki, wyryte napisy... Na płycie grobowej marszałka Piłsudskiego z czarnego wołyńskiego granitu nie ma ani imienia, ani nazwiska, ani daty. Jest tylko krzyż i napis:



„Ty wiesz, że dumni nieszczęściem nie mogą
za innych śladem iść tą samą drogą.

Matka

I Serce Syna

Kto mogąc wybrać, wybrał zamiast domu

Gniazdo na skałach orła; niechaj umie

Spać, gdy źrenice czerwone od gromu

I słychać jęk szatanów w sosen szumie.

Tak żyłem.” (fr. ut. Juliusza Słowackiego)

Zawsze są kwiaty i znicze.

Ludowa poetka Irina Boładź – Polka, recytuje swoje wiersze jeden za drugim. Wzrusza czystą, polską mową i ilością znanych na pamięć utworów.

Zebrzący w Wilnie Rodacy to tutaj normalny widok. U nich także ciężko o pracę.

Udamy się na Górę Trzech Krzyży – pamiątkę męczeńskiej śmierci franciszkanów i twórcy symbolicznego pomnika Wiwulskiego.

Później już tylko szybka wymiana pieniędzy, zakupy, zakwaterowanie w pokojach i 40-te urodziny Joli uczczone lampką szampana.

Kolejny dzień rozpoczynamy modlitwą. Spokojne słowa kapelana przed obrazem Matki Bożej Ostrobramskiej wzruszają i poruszają do głębi.



Konkurs „**POKONAĆ LOS**”

Prezentujemy fragmenty wybranych prac nadesłanych na konkurs literacki zorganizowany z okazji Czerwcowych Dni Walki z Rakim. Te osobiste refleksje zmagających się z losem, cierpieniem, załamaniem i zwycięstwem, są drogowskazem dla innych. Przekonują, że z chorobą trzeba i należy walczyć. Im już zza chmur wychyliło się słońce. Nie poddali się zbytecznie trosce ani zwątpieniu. Usiłują żyć radośnie, ufnie, kochająco. Rozwijają się jak kwiaty do słońca, a burzy stawiają mężnie czoło. I o to chodzi. Tak trzymać!

Gratulujemy!

Anna Dąbrowska

„... To był zwyczajny dzień, jak tysiące innych. Wydawało się, że zupełnie zdrowa, po skończonej pracy, zaszłam do przychodni, aby profilaktycznie zrobić rentgen klatki piersiowej. Niestety, powtórne badanie potwierdziło zmiany w śródpiersiu... Na operację czekałam dziesięć dni. Dużo czasu spędzałam w kaplicy na modlitwie. Bo jest jedna, najważniejsza uczelnia świata. Wystarczy przyjść, uklęknąć przed Najświętszym Sakramentem, nic nie mówić, bo On wszystko o nas wie...

Zrozumiałam, że ocieram się o śmierć. Że nadzieja w człowieku umiera ostatnia...” – Ewa

„... Żyję jak w ciemnym tunelu, posuwam się po omacku, nie widzę w dali światełka. Jestem wyizolowana ze świata i jego odgłosy dochodzą do mnie połowicznie. Zmuszam się do słuchania, czytania, oglądania telewizji, ale informacje nie docierają, jakby przepływają przede mną. ... Jutro idę na operację!

Miasto nad Wilią wita nas zimnym wiatrem. Podziwiamy liczne kościoły, cerkiew. Bolejemy nad zabytkami kultury chrześcijańskiej, które uległy zniszczeniu. Brak funduszy uniemożliwia ich renowację. Na chwilę wstępujemy do Uniwersytetu Wileńskiego. Tu jakby zatrzymał się czas. Dalej idziemy historycznym brukiem. Dom wieszczą Adama Mickiewicza, jego pomnik. Przypominają się ballady, „Oda...”, „Dziady”... Pani Jadzia sypie jak z rękawa anegdotami. Chciałoby się wszystkie zapamiętać... Powrotem do spędzonych w Wilnie chwil będą zdjęcia.

Następnego dnia zwiedzamy Troki – stolicę Księstwa Trockiego. Najpierw Msza św. w tutejszym kościele. Troczanie są dumni ze słów skierowanych przez naszego księdza Zbigniewa. Już wiedzą, że przyjechaliśmy z Polski, z Łomży. Z uwagą słuchamy dziejów litewskiego rodu. Zamek na wodzie zapiera dech w piersiach, imponuje wielkością i romantyką. Dostojnie i dumnie stoi pośrodku dwóch jezior: Gulwy i Łuki. Ta najmocniejsza twierdza dawnej Litwy przypomina Malbork. Duch wielkiego księcia Witolda i jego rodziny jest obecny na każdym kroku. Wyobraźnia działa. Przenosimy się w czasie na ucztę, bale, negocjacje. Słychać odgłosy dawnej muzyki, rżenie koni. Każda z nas chętnie pomieszkaby w komnatach księżnej... Przemierzamy kolejne sale. Trudno spać wszystkie szczegóły. Uwagę przyciągają przepiękne zbiory porcelany, szkła, fajek, pieczęci, mebli, ozdobnych wyrobów hafciarskich, dzieł sztuki, biżuterii. Poznajemy skarby Litwy.

W Trokach dostrzegamy również skromne, drewniane domki o charakterystycznych trzech oknach w ścianie od strony ulicy. Mieszkają w nich Karaimi. To też historia. Są potomkami jeńców wojennych sprowadzonych na Litwę z Tatarami przez księcia Witolda. Zachowują odrębność językową i religijną. Chrystusa i Mahometa uznają za proroków i czczą ich w świątyniach zwanych kienesami.

Litwa: Wilno, i Troki, gdzie czas się zatrzymał. Zatrzymał także dla nas, byśmy mogli w nim pobycić przez kilka chwil. Dotykana przez nas historia jest mostem między odległym wczoraj i dzisiaj. Jest jeszcze czymś: przed cudownym obrazem Matki Boskiej Ostrobramskiej od dziesiątków lat tak samo modlą się ludzie, szepczą swoje troski i żale, proszą i podnoszą się z klęczek, tak jak ja, jak moje koleżanki ze Stowarzyszenia, Warszawy, Ostrołęki, Wyszkowa, pełne nadziei na ...

Anna Dąbrowska

Na kolejnych etapach leczenia nauczyłam się pokonywać strach i własne słabości. Nauczyłam się cieszyć drobiazgami, dostrzegać piękno w przyrodzie i ludzkich sercach. Nie wiem, czy pokonałam los, ale jestem pewna, że los nie pokonał mnie.” – Ida

„... Choroba dotknęła najbliższych mi ludzi. Ale nie czuję się napiętowana. Nie czuję tego także jako szczególne nieszczęście. Moi bliscy, tatuś, siostra, pokazali mi, że dzięki chorobie można dostrzegać w życiu to, czego zdrowi nie widzą, że można bardziej czuć smak każdego dnia i każdy poranek przyjmować jak wielki, niezimny nie zasłużony prezent. Wtedy jakoś łatwiej poukładać wszystko na swoje miejsce. I dzięki nim wiem jeszcze coś. To, że miłość Boga nie chroni nas przed bólem, ale chroni nas w bólu.” – Ewa

„... Nigdy nie pomyślałam, że ja również mogę zachorować. To mnie nie dotyczyło, to inni chorowali. W czasie okresowych badań po raz pierwszy miałam badane piersi. W obu pani doktor stwierdziła zmiany... Mój cały świat się zawalił. Zaczęłam chodzić na wlewy... Żle czułam się w peruce, zaczęłam unikać znajomych, przechodziłam na drugą stronę ulicy, uciekałam lub udawałam, że nie widzę. Panicznie bałam się pytań... Na wyznaczony w szpitalu termin operacji po prostu się nie stawiałam...” – Anna Maria

„...Czekała na syna, który pojechał po wyniki z biopsji piersi. Czekała na wyrok.

– Mamo, zbieraj się. Biopsja wykazała obecność komórek rakowych. Zabiorę cię na badania przygotowujące do operacji – usłyszała w słuchawce rzeczową informację....

dokończenie na str. 4



„POKONAĆ LOS”

dokończenie ze str. 3

Po kilku dniach wyszła ze szpitala. Dzieci poza domem, mąż zajęty pracą. W samotności walczyła z czarnymi myślami. Pozwoliła sobie na luksus długiego, głośnego płaczu... Potem stanęła do walki o życie. Pozostałości po bujnej fryzurze przykryła kapeluszem. Prawdziwą pierś zastąpiła protezą...”

– *Krystyna*

„...To był pierwszy dzień wiosny. W słuchawce rozległ się spokojny, ale zdecydowany głos: „Niestety, sprawdziłem dwukrotnie – carcinoma. Proszę zgłosić się do poradni onkologicznej.”... Decyzję o leczeniu operacyjnym podjęłam natychmiast. Kiedy zdjęli mi opatrunek zobaczyłam blizny i płaską męską pierś. Nie chciałam o tym myśleć, patrzeć tym bardziej. Zastanawiałam się, ile straciłam ze swej kobiecości...”

W kolejną rocznicę choroby czułam niepokój. Czy wszystko w porządku? Uspokoiłam się po wykonaniu badań kontrolnych. W chorobie nauczyłam się walczyć o każdy dzień i cieszyć się z każdej chwili...” – *Bogumiła*

„... Miałam sześć lat, kiedy mama zachorowała na raka. Nienawidziłam szpitala. Brzydziłam się nim... Mama uspokaja, przytula, ca-

łuje. Jestem bezpieczna w jej ramionach. I zdziwienie, czemu mama przytula, mnie tylko jedną ręką i tylko jedną, głaszcze po włosach... Przeżywam dramat. Muszę oswoić się z widokiem blizny. Jak przystało na dzielnych bohaterów bajki, pokonam wszystkich i wszystko, aby tylko mama żyła i była nadal ze mną. Odraagowuję w dziwny sposób. Operuję wszystkie lalki, obezwładniam im ręce. Ukochany miś ma codziennie chemię. Traci futerko, tak jak lalki włosy...

Jestem spod znaku lwa. Lew, król zwierząt, nie pokona raka? Dam sobie radę, mamusi i jeszcze ciebie wyciągnę z jego szponów...” – *Aneta*

„... Mama często przebywała w szpitalu onkologicznym. Cieszę się z każdej wspólnie spędzonej chwili. Tej radości nauczyła mnie... choroba. Także tego, że żadne dobra nie są w stanie pomóc. Potrafią, to tylko ludzie, ich bliskość i poświęcenie.

Wiem, że mogę tylko albo aż kochać mamę i wspierać ją. Wiem, że nigdy nie będzie już tak, jak kiedyś. Szczególnie, gdy okazało się, że chora żona nie jest potrzebna mojemu tacie...” – *Ewa*

„... Moja siostra jest od trzech lat jedną, z łomżyńskich Amazonek. To niezwykle kobiety. Przebywając z nimi można się nauczyć, jak cenić życie i jak się nim cieszyć. Pomagają

sobie wzajemnie i wspólnie cieszą się tym, że są, że mogą patrzeć na swoje dzieci, wnuki, na niebo, drzewa, kwiaty, słońce. Potrafią docenić życie we wszystkich jego aspektach, bo wiedzą, że mogą je szybko utracić.

Kochana siostrzo, chyba nigdy nie powie-działam ci wprost, jak bardzo cię kocham, jak bardzo jesteś mi bliska. I jak jestem wdzięczna Bogu, że ciągle jesteś przy mnie.” – *Bożena*

25 lat ze złamanym kręgosłupem,
z czego 24 w czterech ścianach.

Byłe jak ułożone, bezwładne ciało.

Niedomyty, niepodmyty, obgryzione pa-
znokcie,

Na czas nie zmieniona pościel.

Ciągle słyszę: Podcieram ci tyłek, a ty...?

– Ja nie lubię litości. – *Zenon*

„... Nie jestem jeszcze gotowa, aby powie-dzieć Wam o swoich trudach osobistych i za-wodowych przeżyciach, które trwały parę lat i miały duży wpływ na to, co stało się później. Jeszcze „siedzi” we mnie żal, ból i złość. Brak mi dystansu do wielu ludzi i spraw, nie chcia-łabym nikogo skrzywdzić, wydać fałszywą opinię.

13 maja 2000 roku minęło 8 miesięcy od mojej operacji. Przeszłam ją szczęśliwie i spo-kojnie. Dzielnie zniosłam ból, pokonałam strach, a teraz sumiennie ćwiczę, aby poko-nać słabość ciała.” – *Alina*

SPONSORZY III CZERWCOWYCH DNI WALKI Z RAKIEM CZERWIEC 2000



Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Aptek „Multi Pharme”, Łomża

„Prefbet” S.A., Śniadowo – wyłączny sponsor ulotki

„Samobadanie piersi”

oraz

Ardo, Hurtownia Imperial – Tadeusz Walkuski, Łomża, Fabet s.c. Łomża

PTH Kurpiewski, Łomża, PZU S.A., Telekomunikacja Polska S.A., Libra Print Łomża

Foto LAB Łomża, Miejski Dom Kultury, Elektron – Zbigniew Zaremba

Pracownia szyldów – Stanisław Tomaszek, Kwaciarnia Ogrodnik, Amoena, Warszawa

Apteka p. Elżbiety Szostakowskiej, Drobiarz, AVON



Dziękujemy!

Wyłączny sponsor
specjalnego wydania
Biuletynu Informacyjnego

NBP

Oddział Okręgowy w Białymstoku
ZESPÓŁ ZAMIEJSCOWY W ŁOMŻY

Specjalne podziękowania

za dary płynące z głębi serca dla Pań

z Rady Kół Gospodyń Wiejskich

przy Regionalnym Związku Rolników w Łomży

◆ *Koła Gospodyń – Skaje, gm. Szczuczyn,*

◆ *Gminnego Związku Rolników z Wysokiego Mazo-
wieckiego*

Dziękujemy!



**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.