



biuletyn informacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK ISSN 1509-6823

numer 29

Łomża, grudzień 2001 roku

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



*Wpatruj się w niebo
i śpiewaj z radości,
gdyż słońce otula Cię ciepłem
i opromienia światłem – za darmo.*

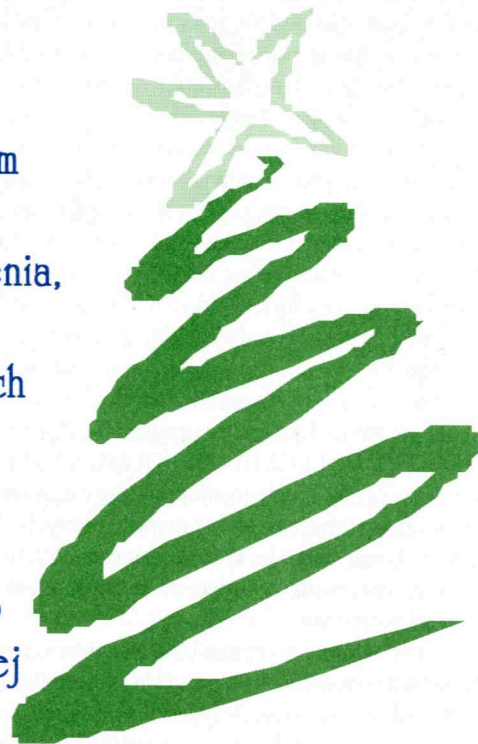
Phil Bosmans

W numerze:

■ Ona zawieść nie może ■ Czy wyjaśniać wątpliwości? ■ Stało się i co dalej? ■ Niech żyje bal... ■ Bóle kręgosłupa ■ Problemy z nietrzymaniem moczu ■ Leki i rehabilitacja ■ Gdzie szukać pomocy?

Wszystkim
Koleżankom
i sympatykom
naszego
Stowarzyszenia,
pięknych
i szczęśliwych
Świąt
Bożego
Narodzenia
– by światło
Betlejemskiej
Gwiazdy
rozjaśniało mroki duszy,
a światu przyniosło pokój

– życzy redakcja



Ona zawieść nie może

Jeszcze kilka dni, jeszcze ta coroczna, pospieszna krzątanka: pogoń za drobiazgami, a tylko po drodze – jakby mimochodem – jakaś ważna, istotna sprawa. Oczekiwanie. Wszyscy, w mniejszym, lub większym stopniu poddajemy się nastrojowi przygotowań do Bożego Narodzenia.

Co nas skłania do takiego wysiłku? Co powoduje, że mimo tylu trudności i tylu problemów chcemy odczuć wyjątkowy nastrój wigilijnego wieczoru?

Każdy z nas ma swoje tęsknoty, pragnienia... Wyidealizowany, własny świat. Świat na miarę indywidualnego poczucia piękna, dobra, sprawiedliwości i pokoju. Świat na miarę własnych marzeń. Świat naszego Bożego Narodzenia. Im silniejsza nasza wiara, im silniejsze przekonanie o możliwości spełnienia, tym radośniej dążymy do urzeczywistnienia naszej, pielęgnowanej przez każdego, choć może skrywanej nieraz, nadziei.

Pamiętajmy o tym zawsze. Pamiętajmy, o tym gdy w gronie bliskich – w ciepłej, podniosłej atmosferze życzliwości wiliżnego stołu da się słyszeć trzask łamanego opłatka.

Pamiętajmy wtedy, że nadzieja zawsze pozostaje niezłomna.

– Bogda

Wydano dzięki dotacji Urzędu Miejskiego w Łomży



Czy wyjaśniać wątpliwości?

W codziennej praktyce lekarskiej spotykam dziewczyny, które zgłaszają się z dolegliwościami ze strony gruczołów piersiowych. Najczęściej są to bóle piersi, oraz wyciek z brodawki sutkowej. Jest to bardzo ważny problem zdrowotny, jako, że zaniedbania mogą okazać się dramatyczne. Większość poradników opisuje stany i objawy z którymi należy zgłosić się do lekarza. Są to: stwierdzenie guzka lub guza w piersiach, czy powiększenie węzłów chłonnych pachowych, wyciek z brodawki, ból piersi, wciągnięcie skóry piersi, czy objaw skórki pomarańczy. Wyjaśnienie charakteru dolegliwości pozwala należycie postępować i uniknąć dalszych problemów. Niestety lekceważenie tych objawów może opóźnić włączenie leczenia i powodować, że szansa wyleczenia bardzo się zmniejszy. Objawy choroby, jeśli już się pojawiają, w większości przypadków potęgują się z upływem czasu, a tylko w niewielkim odsetku znikają samoczynnie. Można zaobserwować np.: powiększenie guza piersi, zmianę ilości i koloru wycieku z piersi, nasilenie bólu piersi. W takich przypadkach oczekiwanie na cofnięcie się dolegliwości nie ma racjonalnego uzasadnienia, a najczęściej jest wręcz niebezpieczne. Należy dokonać głębszej analizy przyczyn aby wykluczyć możliwość pojawienia się zmiany nowotworowej, czy patologii prowadzącej do nowotworu.

Najgorsze – to zbagatelizowanie dolegliwości. Nie można zadowolili się stwierdzeniem, że to normalne i tak może być, TYLKO DLA TEGO, ŻE DOLEGLIWOŚCI TRWAJĄ JUŻ KILKA LAT. Wyjaśnienie przyczyny każdego nieprawidłowego stanu pozwoli na pełne wyleczenie lub złagodzenie nieprzyjemnych objawów. Bezpieczniej jest wykonać badanie, które wykluczy istnienie zmiany nowotworowej, przeprowadzić skuteczne leczenie nieprawidłowego bólu czy wycieku z piersi.

Jeśli natomiast zmiana okaże się być nowotworową – to im jest mniejsza i wcześniej wykryta, tym skuteczniejsze jest leczenie. W tym przypadku los dziewczyny jest w jej rękach. Jeśli czeka, zwlekając z wizytą u lekarza kilka miesięcy, to ryzykuje zawiniony, przez „grzech zaniedbania”, rozwój choroby.

Z doświadczenia obserwuję, że stosunkowo wcześniej – po zauważeniu drobnych dolegliwości – zgłaszają się te dziewczyny, które spotkały się z nowotworem w kręgu znajomych, czy w rodzinie. One wiedzą, że choroba może naprawdę wystąpić i nie chcą czekać, aż będzie za późno. Tymczasem wcale nie musi być tak, że dopiero choroba kogoś bliskiego, czy znajomego ma uświadomić istnienie zagrożenia i spowodować racjonalne postępowanie w stanach potencjalnego choćby zagrożenia.

W USA, na przykład, firmy ubezpieczeniowe wymagają badań okresowych, przez co przyczyniają się do wcześniejszego wykrywania chorób i dzięki temu szansa pełnego wyleczenia staje się większa. Istnieją ośrodki i specjalizacje medyczne zajmujące się tylko onkologią. To wszystko sprawia, że wyniki leczenia są tam lepsze niż w Polsce. Specjaliści-onkolodzy, którzy wiedzą jak rozpoznawać, leczyć i prowadzić stałą kontrolę po powrocie do zdrowia, są gwarantem poprawy sytuacji w zwalczaniu nowotworów. Swoim zaangażowaniem poprawiają wydatnie komfort życia swych pacjentów, wydłużają okresy bezobjawowe choroby, czy doprowadzają do pełnego wyleczenia z nowotworu. Istnienie ośrodków skupiających specjalistów z wielu dziedzin medycyny współpracujących ze sobą stwarza optymalną szansę w diagnostyce i leczeniu nowotworów.

Niejednokrotnie dziewczyny same domagają się skierowania np.: na mammografię, usg, czy inne badania. Szukają pomocy u lekarza, ziołarza, a niektóre – zrezygnowane – nic nie robią. Pewne jest jednak to, że wystąpienie jakichkolwiek niepokojących objawów powinno mobilizować dziewczęta do szybkiego, fachowego określenia przez lekarza przyczyny ich wystąpienia oraz podjęcia systematycznej kontroli lub leczenia. Ilość nowych zachorowań na nowotwory w każdym roku wzrasta, a przy tym większość chorych zgłasza się do leczenia zbyt późno. Czas natomiast ma to do siebie, że upływa bezpowrotnie i nie można go już cofnąć.

*Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk
specjalista ginekologii i położnictwa*

Stało się i co dalej?

Straszna diagnoza „rak”, a potem utrata piersi jest szokiem, który powoduje oprócz ułomności fizycznej, załamanie, zamknięcie się w sobie, ucieczkę od ludzi, a nawet chęć ucieczki od życia. Na szczęście w Polsce kobiety po leczeniu raka piersi objęte są programem pomocy, opracowanym przez dr Krystynę Mikę z Instytutu Onkologii w Warszawie. Podstawowy cel programu: powrót po szpitalnym leczeniu do normalnego życia. Jak i z czyją pomocą go osiągnąć?

Nie trzeba daleko szukać. Szpital Wojewódzki w Łomży posiada naprawdę nowoczesne wyposażenie oraz dobrze przygotowany zespół lekarzy, pielęgniarek i techników, który zapewnia nie tylko diagnostykę i pełne leczenie (operacyjne, chemioterapię), ale także fachową opiekę aż do odzyskania sprawności fizycznej. Tyle potrafi nowoczesna medycyna. Strach przed utratą życia, często silniejsza od niego rozpacz o los dzieci i rodziny, gdyby stało się najgorsze, powoduje ogromne obciążenie psychiczne. I tu,

znowu na szczęście, każda kobieta może liczyć na wsparcie: od ośmiu lat działa w Łomży Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym. Zaraz po zabiegu operacyjnym pacjentki są odwiedzane, jeszcze w szpitalu, przez wolontariuszki Stowarzyszenia. Są nimi kobiety, które mają „to” już za sobą: w pełni zrehabilitowane psychicznie i fizycznie, przygotowane do prowadzenia rozmów, w których dzielą się własnymi przeżyciami i doświadczeniami. Są dowodem, że choroba i utrata piersi nie musi stawiać poza margines życia, aktywności rodzinnej i zawodowej. Przeszły bowiem skuteczną rehabilitację, pod okiem profesjonalnego zespołu: lekarza, pielęgniarki, masażysty, rehabilitantki, którzy udzielają wskazówek na temat ćwiczeń kończyny po stronie operowanej, jej pielęgnacji, instruktażu automasażu oraz dalszej kontynuacji rehabilitacji. Dzięki temu kobiety wychodzące ze szpitala mają pewien zasób wiedzy i świadomość, że nie są same ze swoim problemem. Kontynuacja leczenia uspraw-

nianego odbywa się w Poradni Rehabilitacji w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, gdzie można skorzystać z masażu odprowadzających chłonkę z kończyny, masażu zmienności ciśnieniowego, pneumatycznego (gdy wystąpi obrzęk limfatyczny), masażu wodnego, ćwiczeń usprawniających indywidualnych i zbiorowych. Ważna jest kontynuacja ćwiczeń w warunkach domowych, okresowe zajęcia w poradni rehabilitacji oraz udział w turnusach rehabilitacyjnych. Po zakończeniu terapii można skorzystać z leczenia uzdrowskiego.

Istotna dla samopoczucia jest proteza piersi, dopasowana wielkością, kształtem, ciężarem, a także konsystencją (możliwy jest duży wybór). W pewnych przypadkach można wykonać-rekonstrukcję, czyli odtworzenie chirurgiczne piersi. Pamiętaj nie jesteś sama. Możemy ci pomóc. Postępujemy zgodnie z hasłem: „Ratować należy nie tylko życie, ale także przywrócić jego wartość”.

*Ewa Iwanowska (ochotniczka)
ordynator Oddziału Rehabilitacji
Szpitala Wojewódzkiego w Łomży*



Niech żyje bal...

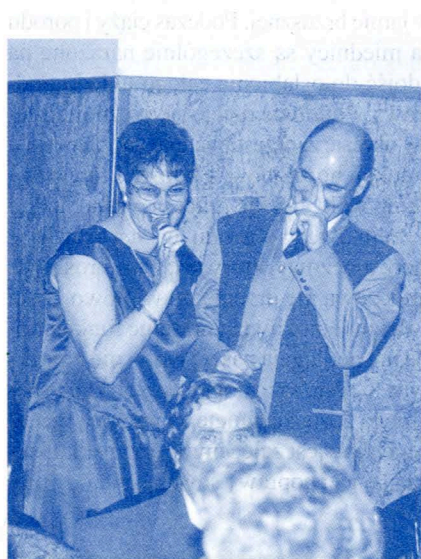
Umiejętność radosnego przeżywania każdego dnia to cecha dobrze opanowana przez koleżanki z Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży. Ten wysoki poziom średniej powoduje, że w dniach szczególnie radosnych, kiedy emocje sięgają zenitu, dziewczęta fascynują swą pomysłowością, autentycznością i entuzjazmem.

Każda okazja jest dobra by spotkać się w gronie przyjaciół. 19 października 2001 roku, z okazji „ósmych urodzin Stowarzyszenia”, wraz z życzliwymi nam osobami bawiliśmy się w hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie. Wspaniała dekoracja, pięknie, obficie nakryte stoły, a przede wszystkim bogaty, ciekawy program – wszystko to tworzyło ciepły klimat radosnego święta. Miłe słowa zaproszonych gości: księży, przedstawicieli władz, sponsorów i organizacji współpracujących z naszym Stowarzyszeniem, będące oficjalnym (w pewnym sensie) elementem spotkania, były głównie dowodem zainteresowania naszymi problemami i wyrazem poparcia dla naszych wysiłków podejmowanych na rzecz środowiska kobiet zagrożonych czy dotkniętych chorobą nowotworową. Zabawy i konkursy – wesoły sposób „rozruszania” towarzystwa i atrakcyjne, czasem dowcipne nagrody, wywoływały emocje, a niekiedy rumieńce na twarzach zawodników i dopingujących obserwatorów.

Wspaniała zabawa trwała do rana. To był naprawdę miły akcent obchodów ośmiolecia. Dziękujemy wszystkim, którzy swą pracą i życzliwością przyczynili się do zorganizowania i miłego przebiegu spotkania.

Do zobaczenia na kolejnych Jubileuszach! – *Bogda*

Na zdjęciach: utrwalone obiektywem Gabora Lőrinczego oficjalne wystąpienia i elementy zabawy.





Bóle kręgosłupa

Kręgosłup zbudowany jest z 24 kręgów oddzielonych dyskami międzykręgowymi, a kształtem, gdy patrzymy z boku, przypomina literę S. Naturalne wygięcia kręgosłupa umożliwiają jego prawidłowe funkcjonowanie. Szyjna krzywizna (wygięcie do przodu), zwana lordozą, podtrzymuje głowę, wygięcie piersiowe (do tyłu), zwane kyfozą, podpierają żebra i narządy klatki piersiowej, krzywizna lędźwiowa (wygięcie do przodu) stanowi podparcie dla całego tułowia. Prawidłowa postawa ciała jest zachowana, gdy uszy, ramiona i biodra pozostają w jednej linii. W tej pozycji ciężar ciała jest równomiernie rozłożony na cały kręgosłup, co chroni go przed przeciążeniami, które mogą wywołać ból.

Najczęstszą przyczyną bólów kręgosłupa jest:

- 1) nieprawidłowa postawa ciała,
- 2) brak ćwiczeń fizycznych,
- 3) stres,
- 4) choroba, np. zwyrodnieniowa – występująca głównie po 50 roku życia,
- 5) urazy kręgosłupa,
- 6) wrodzone wady kręgów.

Głównymi objawami są dolegliwości bólowe i ograniczenie ruchomości kręgosłupa, na co nakłada się często ból korzeniowy, czyli promieniujący wzdłuż przebiegu obszaru unerwienia danego korzenia lub nerwu, np. tzw. rwa kulszowa wzdłuż przebiegu nerwu kulszowego z bólem pośladka i nogi.

Kręgosłup podtrzymują sprawne mięśnie tzw. posturalne, czyli mięśnie grzbietu, brzucha i miednicy. Od nich zależy, czy nasza postawa będzie prawidłowa. Utrzymaniu tych mięśni w stałej sprawności sprzyjają systematyczne ćwiczenia utrzymujące ich siłę i elastyczność.

Szyjny odcinek kręgosłupa, w porównaniu do innych jego części, wyróżnia się największą ruchomością oraz bogactwem struktur – obecnością tętnic kręgowych doprowadzających krew do mózgu oraz bogatym unerwieniem rdzeniowym i korzeniowym. W statystyce chorób neurologicznych związanych z kręgosłupem, szyjny zespół bólowy zajmuje trzecie miejsce – po bólach głowy i zespole bólowym dolnego odcinka kręgosłupa. Najczęstszą przyczyną dolegliwości są zmiany zwyrodnieniowe będące samoistną przyczyną bólu lub powodem niewydolności krążenia, migreny szyjnej jako skutku ucisku tętnic kręgowych albo objawiające się rwa ramienna powodowana drażnieniem korzeni nerwowych. Problem ten dotyczy częściej kobiet w wieku 40–60 lat. Dolegliwości nasilają się powoli, a często towarzyszą im problemy z lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa. Wystąpienie objawów powinno spowodować wnikliwą diagnostykę schorzenia, czyli dokładny wywiad co do przyczyny pierwszych i kolejnych epizodów bólowych. Rozpoznanie wymaga dokładnego zbadania pacjenta i analizy wyników badań dodatkowych, w których duże znaczenie mają zdjęcia rtg kręgosłupa w dwóch płaszczyznach. W niektórych sytuacjach wskazane jest wykonanie tomografii komputerowej lub rezonansu magnetycznego. Dotyczy to głównie trudniejszych przypadków, szczególnie kwalifikujących się do interwencji neurochirurgicznej (zabiegu operacyjnego).

Zespół bólowy kręgosłupa szyjnego na tle zmian zwyrodnieniowych leczymy kompleksowo: farmakoterapia + fizykoterapia + kinezyterapia. Leki stosowane w tej chorobie mają działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, rozluźniające mięśnie przykręgosłu-

powe. Stosujemy też maści (miejscowo – zewnętrznie) oraz leki wspomagające – często nasenne, gdy bóle występują w nocy.

Ważna jest ocena, czy przyczyna dolegliwości bólowych tkwi w nieprawidłowej postawie, np. pracy biurowej z pochyloną przez 8 godzin głową, czy w nieprawidłowym – miękkim łóżku, bądź przyzwyczajeniu do dużych poduszek.

Rehabilitacja przy tego typu schorzeniach jest stosowana w postaci zabiegów fizykalnych, jak sollux, jontoforeza w połączeniu z lekami przeciwbólowymi i przeciwzapalnymi, prądy interferencyjne, DD, laser, pole magnetyczne niskiej i wysokiej częstotliwości, fango, ultradźwięki. W kinezyterapii prowadzone są ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy i mięśnie karku, wyciągi odcinka szyjnego na pętli Glissona lub stole do wyciągów pulsacyjnych oraz masaże suche odcinka szyjnego lub masaże wodny wirowo-perełkowy całego ciała. Wszystkie te zabiegi są dostępne w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży.

Przy zleceniu zabiegów fizykalnych trzeba pamiętać o przeciwwskazaniach do ich stosowania. Wystąpienie takich przeciwwskazań powinno spowodować skoncentrowanie się na leczeniu poprzez zastosowanie odpowiednich ćwiczeń oraz na leczeniu farmakologicznym.

Diagnostyką i leczeniem tych dolegliwości zajmuje się duża grupa lekarzy: ortopedzi, neurologi, reumatolodzy, interniści, geriatry i rehabilitanci. Leczenie trwa czasami długo, ale im wcześniej zgłosimy się do lekarza, tym łatwiej i szybciej można zapobiec dokuczliwym zespołom bólowym kręgosłupa szyjnego.

*lek. med. Ewa Iwanowska
specjalista rehabilitacji medycznej,
ortopeda traumatolog*

W następnym numerze odcinek lędźwiowy

Problemy z nietrzymaniem moczu

Wysiłkowe nietrzymanie moczu jest jednym z najbardziej rozpoznanych problemów społecznych. Dolegliwości dotyczą co drugiej kobiety powyżej 50 roku życia. Bardzo często w okresie około menopauzalnym stwierdza się trudności w utrzymaniu moczu. Bywa też, że problem zaczyna się znacznie wcześniej, już po 35 roku życia. W Polsce ponad 2 miliony kobiet cierpi z tego powodu. Jest to dolegliwość, którą trzeba leczyć. Podczas kaszlu, czy kichnięcia nie można zapanować nad wypływaniem kilku kropli moczu. Mimowolne oddawanie moczu jest jedynie symptomem wskazującym, że pod wpływem różnych czynników w naszym organizmie zaszły pewne zmiany. Przyczyną nietrzymania moczu jest osłabienie sprawności funkcjonowania mięśni dna miednicy, które podtrzymują organy

wewnętrzne znajdujące się w jamie brzusznej. Podczas ciąży i porodu tkanka łączna i mięśnie dna miednicy są szczególnie narażone na przeciążenia. Wtedy może dojść do osłabienia całego układu podtrzymującego pęcherz moczowy. Podobnie dzieje się po zmniejszeniu ilości hormonów w krwi w okresie zaprzestania miesiączkowania. Ze względu na niedobór produkcji hormonów, u kobiet, które naturalnie rodziły dzieci lub wykonywały ciężkie prace fizyczne, układ podtrzymujący ulega zwiotczeniu. Z tego powodu macica osuwa się w dół i pociąga za sobą pęcherz moczowy, który jest z nią zrośnięty. Mięsień zwierający cewkę moczową nie pracuje prawidłowo. Taka sytuacja jest bardzo wstydliva i uniemożliwia normalne funkcjonowanie, dlatego, że zaburzenia nie podlegają naszej woli i nie potrafimy samodzielnie nimi sterować. Często są to dolegliwości, które spędzają sen z oczu, a przecież mogą zostać usunięte za pomocą metod nieoperacyjnych. Zabieg operacyjny jest zalecany w przypadku kiedy nie można osiągnąć zadowalającej poprawy stosując metody nieoperacyjne.



Leki i rehabilitacja

Osoby niepełnosprawne mają możliwość odliczenia wydatków na korzystnych warunkach

Osoby niepełnosprawne rozliczają się z fiskusem na preferencyjnych zasadach – odliczają określone wydatki od dochodu, a nie od podatku. Taki sposób jest korzystny, ponieważ następuje obniżka kwoty, od której jest naliczany podatek.

Prawo do odliczeń wydatków związanych z rehabilitacją mają osoby niepełnosprawne oraz te, na utrzymaniu których są takie osoby. W tym roku zasady są takie same jak w poprzednim. Wzrosły natomiast limity odliczeń – w przypadkach jeśli istnieją określone limity wydatków poniesionych na cele rehabilitacyjne.

BEZ OGRANICZEŃ

Oto wydatki na cele rehabilitacyjne, które można odliczyć od dochodu w wysokości faktycznie poniesionej, tj. bez ograniczeń kwotowych:

- na adaptację i wyposażenie mieszkania do potrzeb niepełnosprawnego,
- przystosowanie samochodu (nie jego zakup),
- zakup i naprawę indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiającego życie niepełnosprawnego stosownie do jego niepełnosprawności,
- zakup wydawnictw i materiałów szkoleniowych,
- pobyt na turnusie rehabilitacyjno-usprawniającym, albo w sanatorium oraz dojazd,
- opiekę pielęgniarstwa w domu (dla I grupy inwalidzkiej),
- opłacenie tłumacza języka migowego,
- kolonie i obozy dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych,

– odpłatne, konieczne przejazdy na zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne.

WYDATKI WEDŁUG LIMITU

Do wydatków limitowanych (tj. ograniczonych kwotowo) na cele rehabilitacyjne należą:

- opłacanie przewodników osób nie widomych I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa – w kwocie do 2 tys. 100 zł rocznie,
- na utrzymanie psa przewodnika przez osobę niewidomą I lub II grupy inwalidztwa – do kwoty 2 tys. 100 zł,
- z tytułu używania do przewozu osób niepełnosprawnych I lub II grupy inwalidztwa oraz niepełnosprawnych dzieci do lat 16 na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne (samochód osobowy należący do osoby niepełnosprawnej lub podatnika mającego taką osobę na utrzymaniu) – do 2 tys. 100 zł.

Zasadą jest, że wydatki na cele rehabilitacyjne można odliczyć od dochodu tylko wówczas, jeśli nie zostały zwrócone w jakiejkolwiek formie np. ze środków Zakładowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych lub Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Jeśli natomiast częściowo zostały dofinansowane, to można odliczyć tylko tę część, która nie została zwrócona.

Aby odliczyć większość wydatków należy mieć rachunki, albo dowody poniesienia wydatków.

BEZ RACHUNKÓW

Nie ma natomiast wymogu dokumentowania wydatków na:

- a) opłacenie przewodników osób niewidomych I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa,

b) na utrzymanie psa przewodnika przez osobę niewidomą z I lub II grupą inwalidztwa,

c) z tytułu używania do przewozu osób niepełnosprawnych I lub II grupy inwalidztwa oraz niepełnosprawnych dzieci do lat 16 na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne (samochód osobowy należący do osoby niepełnosprawnej lub podatnika mającego taką osobę na utrzymaniu).

UWAGA LEKI!

Nie każdy podatnik ma prawo aby skorzystać z ulgi z tytułu zakupu leków. Prawo takie mają tylko podatnicy z grupą KIZ, którzy wydają pieniądze na zakup leków – jeśli wydatki te w tym roku były większe niż 140 zł miesięcznie. Tak więc można odliczyć od dochodu nadwyżki wydatków ponad kwotę 140 zł za każdy miesiąc. Oznacza to, że osoba niepełnosprawna, która wydaje miesięcznie na leki np. 200 zł, będzie mogła odliczyć od dochodu 60 zł za każdy miesiąc.

Aby skorzystać z tej ulgi, należy mieć potwierdzenie od lekarza specjalisty, że określone leki należy stosować stale lub okresowo. Dowodem poniesienia takich wydatków mogą być rachunki lub opisany imiennie paragon.

KOMU ULGA REHABILITACYJNA?

Prawo do ulgi rehabilitacyjnej mają osoby, które posiadają dowód na ograniczenie sprawności, tj.:

- orzeczenie o zakwalifikowaniu do jednej z trzech grup inwalidzkich,
- decyzją przyznającą rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy albo rentę szkoleniową,
- orzeczenie o rodzaju i stopniu niepełnosprawności osoby poniżej 16 roku życia.

Gazeta Współczesna nr 221 (14884) 14 XI 2001

Ginekolog, po dokładnym badaniu, określi rodzaj nietrzymania moczu i jego przyczynę oraz zaproponuje leczenie. Badanie nie jest bolesne ani uciążliwe. Leczenie, o czym wspomniano, nie musi od razu oznaczać operacji. Hormonalna terapia zastępcza umożliwia powrót prawidłowej funkcji trzymania moczu i zapobiega nasilaniu niekorzystnych zmian. Jednocześnie następuje odbudowa tkanek układu podtrzymującego. Prowadzi to do ustąpienia objawów i powrotu do normy zwieracza pęcherza moczowego. Istnieją już także pewne ćwiczenia i sposoby, które mogą zastąpić operację metodą, która wzmocni mięśnie podtrzymujące podstawę pęcherza moczowego.

W Polsce nadal błędnie uważa się, że powszechnie wykonywane operacje są jedynym sposobem leczenia. Natomiast w krajach o wysokim poziomie usług medycznych i świadomości społecznej korzysta się często z metod nieoperacyjnych. Według badań klinicznych przeprowadzonych w Niemczech i USA prawidłowo dobrana terapia nieoperacyjna (polegająca na ćwiczeniu układu podtrzymującego) jest skuteczna aż w 70% przypadków.

Regularne badanie i ewentualne leczenie pozwala wielu kobietom pozbyć się tej dolegliwości. Wszystko zależy od stopnia świadomości i zdyscyplinowaniu w dążeniu do poprawy własnego zdrowia. Brak leczenia może powodować narastanie dolegliwości, co obniża komfort życia kobiety, powoduje wyłączenie z życia towarzyskiego i zawodowego, a także bywa przyczyną depresji. Właściwie postawione rozpoznanie i zastosowane leczenie pozwala zlikwidować i inne nieprzyjemne objawy, jak np. suchość pochwy, świąd, czy bóle przy stosunkach.

Badania przeprowadzone dotychczas, dotyczące stosowania hormonalnej terapii zastępczej u kobiet w okresie przejściowym, wykazały, że po 12 miesiącach przyjmowania hormonów zaobserwowano poprawę u 80% cierpiących na nietrzymanie moczu.

*Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk
specjalista ginekologii i położnictwa*



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Przychodnia Onkologiczna

Łomża, Szpital Wojewódzki,
al. Piłsudskiego 11, I piętro,
tel. (086) 473-33-75, 473-33-92, 473-33-43
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.
(ocena kliniczna, chemioterapia; nie potrzeba skierowania)

lek. med. Anna Łowczak

– specjalista onkologii klinicznej, kierownik Pionu Onkologicznego – poniedziałek od 12.00;

lek. med. Elżbieta Piława

– specjalista chirurg onkolog – codziennie od 14.00 do 15.00;

lek. med. Małgorzata Wagner-Oleszczuk

– specjalista chorób płuc i onkologii klinicznej – wtorek, czwartek od 12.00;

lek. med. Iwona Szymańska

– wtorek i czwartek od 9.00 do 12.00, środa i piątek od 12.00;

mgr Anna Zborowska – psycholog – codziennie.

Oddział Onkologii i Chemioterapii

Łomża, Szpital Wojewódzki,
al. Piłsudskiego 11, V piętro,
tel. (086) 473-33-45, 473-33-47, 473-33-77.

● ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel. (086) 473-33-86 – czynna codziennie.

● biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii) Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, tel. (086) 473-32-53 – czynny codziennie; wymaga skierowania,

dla pacjentów onkologicznych V piętro – tel. (086) 473-33-83 – środa, piątek (ze skierowaniem od onkologa);

● mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa – Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel. rejestracja (086) 473-35-98, tel. mammografia (086) 473-35-40 – codziennie.

Dział Rehabilitacji

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, II piętro – codziennie od 11.00 do 15.00, ze skierowaniem od lekarza;
rejestracja tel. (086) 473-35-84 do godz. 10.00

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

w każdy czwartek w godz. 15.30–17.30 w Dziale Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (II piętro).

Biuro Stowarzyszenia

czynne od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–13.00, tel. (086) 473-32-63.
Diżury pełnią Ochotniczki.

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, | f) redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia, |
| b) programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie, | g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych. |
| 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, | |

lek. med. Ewa Iwanowska
twórczyni Klubu
i jego prezes przez okres 7 lat

Terminarz spotkań

- **10 grudnia 2001 r., godz. 17.00** – Msza święta w kościele Krzyża Świętego i spotkanie opłatkowe
- **7 stycznia 2002 r., godz. 17.00** zebranie w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Aleja Józefa Piłsudskiego 11, II p.
- **4 lutego 2002 r., godz. 17.00** zebranie w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Aleja Józefa Piłsudskiego 11, II p.
- **4 marca 2002 r., godz. 17.00** zebranie w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Aleja Józefa Piłsudskiego 11, II p.

Dlaczego osioł i wół?

Podczas, gdy Józef i Maryja wędrowali do Betlejem, jeden z aniołów zebrał wszystkie zwierzęta, aby wybrać najbardziej przydatne do niesienia pomocy Świętej Rodziny w stajence.

Jako pierwszy naturalnie zgłosił się lew:
– Jedyne król zwierząt jest godny służyć Królowi świata – zaryczał. – Stanę u wejścia i rozszarpie wszystkich, którzy zechcą zbliżyć się do Dzieciątka!

– Jesteś zbyt gwałtowny – rzekł anioł. Zaraz potem zbliżył się lis. Z miną chytrą i niewinną powiedział:

– Jestem najodpowiedniejszym zwierzęciem. Dla Syna Bożego codziennie rano kraść będę najlepszy miód i świeżutkie mleko. Codziennie przynosić też będę Maryi i Józefowi śliczną kurkę.

– Jesteś zbyt nieuczciwy – rzekł anioł. Nadszedł paw, dumny i wspaniały. Rozpostarł swój wspaniały ogon koloru tęczy i stwierdził:

– Przekształcę tę biedną stajenkę w pałac królewski, piękniejszy od pałacu Salomona!

– Jesteś zbyt pyszny – powiedział anioł. Wiele zwierząt przeszło przed aniołem, każde chwaliło swój dar. Na próżno. Anioł nie mógł znaleźć odpowiedniego. Zobaczył jednak, że osiołek i wół nadal pracowały ze spuszczoną głową na polu wieśniaka, w pobliżu groty.

Anioł przywołał ich i zapytał:
– A wy nic nie macie do zaoferowania Dzieciątku?

– Nie – odpowiedział osiołek i smutny opuścił długie uszy. – Nie uczyliśmy się niczego poza pokorą i cierpliwością. Wszystko inne staje się jedynie powodem do bicia!

Ale wół nieśmiało, nie podnosząc nawet oczy, powiedział:

– Moglibyśmy jednak od czasu do czasu odpedzić muchy naszymi ogonami.

Anioł uśmiechnął się wreszcie i powiedział:

– Właśnie wy nadajecie się do żłóbka!

