



STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

# biuletyn informacyjny

ISSN 1509-6823 wydanie specjalne z okazji X-lecia Stowarzyszenia Łomża, październik 2003 roku

18-404 Łomża, Al. Piłsudskiego 11a pok. 410, tel. (08) 473-32-63, konto: PKO BP o/Łomża, nr 09 10201332 100160401



**Nie poddawaj się zbyt  
trosce ani z wątpieniu.  
Usiłuj żyć radośnie,  
ufnie, kochająco.  
Rozwijaj się  
jak kwiat do słońca,  
a burzy stawiaj mężnie czoło.**

Jan Paweł II

# 10 lat

## STOWARZYSZENIA



Mamy kolejny jubileusz. To już, a może dopiero dziesięć lat. Historyczno-dokumentalny przegląd wydarzeń z działalności Stowarzyszenia. Spotkania najtrudniejszego doświadczenia z najgłębszą nadzieją. Myślę, że udane. Są tutaj sukcesy i porażki. I świadomość, że nie zmarnowałyśmy tego czasu. Pomimo walki z chorobą, przezwyciężamy jej skutki. Cieszymy się każdym dniem. Dostrzegamy jego piękno. Inaczej patrzymy na świat. Więcej umiemy i rozumiemy. Jesteśmy wrażliwsze. Otwieramy serca i dusze. Uczymy się żyć po nowemu. I zawzięcie pracujemy na rzecz innych. Zagłuszamy niepokój o siebie. Udowadniamy, że wszystko jest w porządku. Bo tak trzeba! Dalej i do przodu. Dobrze, że zawsze razem, w Rodzinie. Pełne hartu, siły, nieustającej wiary w Boga, lekarzy, siebie, przyjaciół i ludzi. Na każdym poziomie i etapie życia.

Z okazji dziesięciolecia życzę wszystkim koleżankom i życzliwym, wspierającym nas ludziom, zdrowia, spokoju, zewnętrznej i wewnętrznej harmonii, radości w urzeczywistnianiu marzeń i przyjemności dzielenia się sobą z innymi. Życzę całym sercem dobra i ciepła. Czyńcie życie lepszym. Słowo, które jest darem Bożym, ma być leczące i słoneczne.

*Anna Dąbrowska*

Obchody Jubileuszu 10-lecia rozpoczęłyśmy 10 października Mszą świętą w kościele Krzyża Świętego, posadzeniem drzewka przed Centrum Katolickim, a potem spotkaniem w sali papieskiej. Fotografie na stronie 2 i 15 wprowadzają w nastrój tego dnia.



WOJEWODA PODLASKI

Białystok, dn. 10 września 2003 r.

Szanowna Pani  
ANNA DĄBROWSKA  
Prezes Stowarzyszenia  
Kobiet z Problemem Onkologicznym  
w Łomży

*Szanowna Pani Prezes*

W odpowiedzi na Pani wystąpienie uprzejmie informuję, iż z przyjemnością obejmę honorowym patronatem konferencję naukową na temat

„Rak w XXI wieku – przyczyny, zagrożenia, nadzieje”.

Uważam za niezwykle cenne wszelkie działania na rzecz podnoszenia świadomości społecznej na narastające zagrożenie chorobami nowotworowymi.

Proszę również przyjąć moje najserdeczniejsze gratulacje z okazji X rocznicy powstania Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym. Z wielkim szacunkiem i uznaniem odnoszę się do działalności Stowarzyszenia. To działalność, która płynie prosto z serca i chęci pomocy innym.

Pragnę serdecznie podziękować wszystkim „Amazonkom” za to, że oddają część siebie, swego czasu i uczuć, aby wspierać inne kobiety, które tego wsparcia potrzebują. To Wy podajecie im pomocną dłoń w tych trudnych chwilach i pokazujecie światelko nadziei.

Uczestnikom konferencji życzę twórczych i owocnych obrad. Wszystkim Amazonkom składam życzenia wytrwałości na obranej drodze, hartu ducha, wiele osobistego szczęścia i satysfakcji ze swej pracy.

*Marek Strzaliński*

## 19 PAŹDZIERNIKA 1993 R.

Zebrała się 18-osobowa grupa celem powołania  
STOWARZYSZENIA KOBIEC Z PROBLE-  
MEM ONKOLOGICZNYM

USTALONO, ŻE CELEM POWOŁANIA STOWARZYSZENIA JEST:

1. WZAJEMNE WSPARCIE,
2. PODNOSZENIE KONDYCJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ CZŁONKÓW,
3. PROFILAKTYKA CHOROÓB NOWOTWOROWYCH,
4. PROMOCJA ZDROWIA,
5. WSPÓŁPRACA Z INSTYTUCJAMI I STOWARZYSZENIAMI, FUNDACJAMI  
DZIAŁAJĄCYMI NA RZECZ CHOROZYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH,
6. POMOĆ RODZINOM Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM.

PO PRZYJĘCIU PRZEZ ZEBRANYCH CEŁÓW STOWARZYSZENIA  
USTALONO NAZWĘ STOWARZYSZENIA, OPRAĆOWANO STATUT,  
OPRAĆOWANO I ZATWIERDZONO DEKLARACJE CZŁONKOWSKIE.

ZA TYMCZASOWĄ SIEDZIBĘ, STOWARZYSZENIA PRZYJĘTO:

ZESPÓŁ PRZYCHODNI SPECJALISTYCZNYCH

UL. SZOSA ZAMBROWSKA 1/27

Ł O M Ż A

## Początki Stowarzyszenia

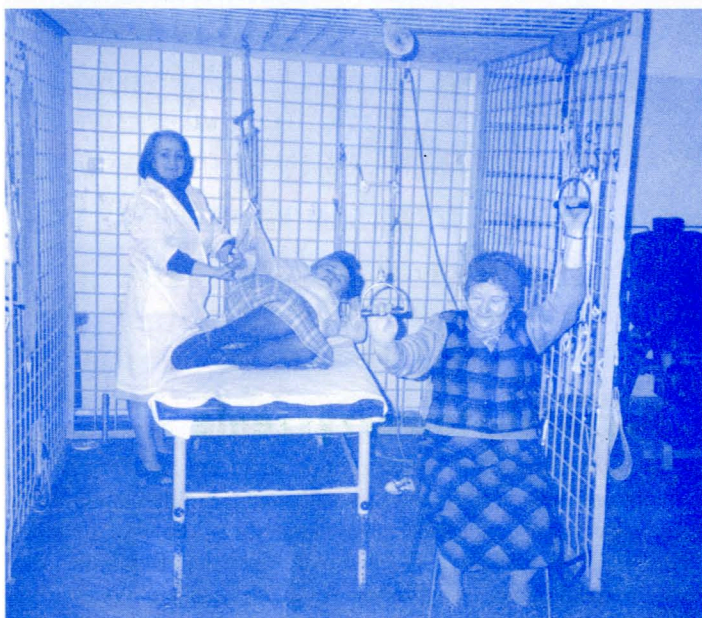
19 października 1993 roku zebrała się grupa 18 kobiet w celu powołania do życia Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży. Inicjatorką była lek. Ewa Iwanowska, do której dołączyły Bożena Doliwa, Halina Sokołowska, lek. Bogumiła Czartoryska-Arłukowicz i psycholog Anna Zborowska. Wyznaczyły sobie cele i rozpoczęły konsekwentną ich realizację:

- wzajemne wsparcie,
- podnoszenie kondycji psychicznej i fizycznej członkiń,
- profilaktyka chorób nowotworowych,
- promocja zdrowia,
- współpraca z instytucjami i stowarzyszeniami działającymi na rzecz chorych i niepełnosprawnych,
- pomoc rodzinom z problemem onkologicznym.

Osobowość prawną uzyskałyśmy 23 grudnia 1993 roku po rejestracji w Sądzie Wojewódzkim w Łomży. Mogłyśmy otworzyć konto w banku i szukać środków na działalność. Okazało się, że możemy liczyć na życzliwość i bezinteresowną pomoc wielu ludzi, władz miasta, województwa, dyrekcji szpitala.

Zaistniałyśmy w środowisku łomżyńskim. Mamy własne logo wykonane bezpłatnie przez pana Janusza Czarnego. Pojawili się pierwsi sponsorzy jak „Prefbet” Śniadowo, który jest z nami do dzisiaj i wielu innych. Zaczynałyśmy od zera, a pojawiały się coraz to nowe potrzeby na bieżące funkcjonowanie: działalność biura, które tymczasowo mieściło się w Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacji

**W numerze: ■ Początki Stowarzyszenia ■ Rehabilitacja ■ Turnusy rehabilitacyjne ■ Praca Ochotniczek ■ Spotkania integracyjne ■ Zarządy – Walne Zgromadzenia ■ Udział w życiu Federacji ■ Konferencje ■ Działalność wydawnicza ■ Czerwcowe Dni Walki z Rakiem ■ Sukcesy sportowe ■ Wyróżnienia i nagrody ■ Pielgrzymki i Msze św. ■ Wojaże zagraniczne ■ Bale charytatywne ■ Jubileusz ■ Ciesz się życiem ■**



przy Szosie Zambrowskiej, na wydawnictwa informacyjne, na zatrudnienie terapeutów do rehabilitacji, księgowej, psychologa, na wyjazdy szkoleniowe dla nas, czyli organizacji pozarządowej.

Początkowo nie miałyśmy lokalu i nasze spotkania zarządu odbywałyśmy w domach, zaś zebrania Stowarzyszenia – cyklicznie w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca – w salach szpitala, fundacji Citon, Związku Nauczycielstwa Polskiego. Dopiero od 1999 r. na stałe w sali wykładowej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, przy Alei Piłsudskiego 11. Dzięki życzliwości dyrekcji szpitala, od października 1997 roku mamy też swoje biuro, gdzie od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–13.00 dyżurują Ochotniczki, wolontariuszki. Czynny jest też telefon zaufania 47 33 263. Można więc skontaktować się z nami, a mając „swoje miejsce na Ziemi” łatwiej organizować nam życie Stowarzyszenia i prowadzić bieżącą działalność.

W ciągu tych dziesięciu lat przewinęło się przez nasze Stowarzyszenie 134 panie, a aktualnie czynnie uczestniczy w zebraniach 45 osób.

Zapraszamy serdecznie do współpracy.

## Rehabilitacja

Od początku działalności Stowarzyszenia ważnym elementem jest rehabilitacja psychofizyczna Amazonek. Proces rehabilitacji ma za zadanie przywrócić utraconą sprawność, a w naszym przypadku – powrót do normalnego życia, pracy zawodowej.

Dzięki dotacjom mogłyśmy zatrudnić terapeutki i zakupić trochę sprzętu do kinezyterapii i od maja 1994 r. rozpocząć rehabilitację, bezpłatną dla członkiń, która odbywa się w każdy czwartek w godzinach popołudniowych przez 2 godziny w formie ćwiczeń i masażu z nauką automasażu. Początkowo korzystałyśmy z zaplecza w Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacji przy Szosie Zambrowskiej, a od stycznia 1998 r. w nowym szpitalu. Współpracują z nami profesjonaliści przeszkoleni w Zakładzie Rehabilitacji Centrum Onkologii w Warszawie – lekarze, terapeuci i masażyści. Początkowo zajęcia prowadziła pani Zofia Domań, którą od stycznia 1998 r. zastąpiła pani Ewa Bargielska oraz masażystka, pani Barbara Jesionowska, które są z nami do dzisiaj. One też udzielają pierwszego instruktażu zasad ułożenia, ćwiczeń i postępowania z kończyną po stronie operowanej piersi, jeszcze na Oddziale Chirurgicznym naszego szpitala. Wskazana jest potem kontynuacja rehabilitacji indywidualnej w Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacji pod opieką lekarza. Kiedy stan pacjentki jest zadawalający otrzymuje ona zgodę na dalszą rehabilitację grupową w ramach działalności Stowarzyszenia. Wiele pań od lat korzysta z „czwartków”, bo jest to forma utrzymania sprawności nie tylko kończyny górnej, ale też całego ciała. Menopauza niesie ze sobą inne schorzenia i dolegliwości związane z chorobą zwyrodnieniową stawów czy osteoporozą, dlatego też ćwiczenia są bardzo ważne. Gdy wystąpi duża dysfunkcja, obrzęk limfatyczny kończyny, proponujemy leczenie w naszym Oddziale Rehabilitacji lub kierujemy do Zakładu Rehabilitacji Centrum Onkologii w Warszawie. I tak współpraca służby zdrowia i Stowarzyszenia jest przykładem wspólnych działań na rzecz dobra pacjentek.

Łącznie przez 9 lat rehabilitacji prowadzonej przez Stowarzyszenie wykonano ponad 2500 masażu ręcznych, 263 masaże z użyciem rękawa pneumatycznego i ponad 450 usprawniających ćwiczeń grupowych, z których skorzystało około 3.000 kobiet.

## Turnusy rehabilitacyjne

Turnusy rehabilitacyjne są formą dwutygodniowego wypoczynku połączonego z rehabilitacją. Korzystają z nich pacjentki zakwa-



likowane przez onkologa, które są zaliczone do jednej z grup inwalidzkich. Raz na dwa lata turnusy dofinansowuje PFRON lub Centrum Pomocy Rodzinie, co czyni je bardziej atrakcyjnymi. Wiele koleżanek skorzystało z tej formy wypoczynku. Od 1996 roku byliśmy już w ośrodkach w Iwoniczu Zdroju, Wągrowcu, Ustce, Gościmiu, Sarbinowie, Rowach i Ciechocinku. Same zorganizowałyśmy i byłyśmy uczestniczkami dwóch turnusów we współpracy z PKPS w Łomży. We wrześniu 1997 r i 1998 r. w ośrodku „Ptaki” w Balikach. Oprócz programu usprawniającego – ćwiczenia, masaże, spotkania dydaktyczno-edukacyjne, relaksacja z psychologiem, były ogniska, wyjazdy na wycieczki oraz bale przebierańców. Wiele Amazonek kontynuuje leczenie w sanatoriach, głównie w Ciechocinku, Konstancinie, Kamieniu Pomorskim, Iwoniczu. Są to miejsca dobrze przygotowane do rehabilitacji Amazonek z całej Polski. Praktycznie cały czas musimy pamiętać, że kończynę górną po stronie amputowanej musimy oszczędzać do końca życia i dbać o jej sprawność, a stare przysłowie: lepiej zapobiegać niż leczyć, jest zawsze aktualne. Na bieżąco więc trzeba i należy korzystać z rehabilitacji, która w różnej formie jest dostępna w Łomży.

## Praca Ochotniczek

Ochotniczki, to kobiety które przeszły leczenie raka piersi i w pełni zrehabilitowane fizycznie i psychicznie poświęcają swój czas dzieląc się doświadczeniami z pacjentkami na początku ich terapii. Spełniają one najważniejszą rolę niosąc wsparcie i pomoc w odzyskaniu wiary w siebie kobietom zagubionym wobec strasznej diagnozy: rak. Odwiedzają one chore w szpitalu, u nas już na drugi dzień po operacji, a potem w domu, na życzenie pacjentki. Konfrontacja z osobą, która przeszła terapię, spotkanie „żywych świadectw życia” pozwala w dramatycznych chwilach zrozumieć, że to dopiero początek leczenia, ale walkę z rakiem można wygrać. Dziewczyny starają się, aby panie nawet najbardziej nieszczęśliwe i zranione przez los w naszej wielkiej rodzinie zostały otoczone serdecznością, poczuciem akceptacji, bezpieczeństwa i przyjaźni. Odzyskując tutaj siły i motywację do dalszej walki z chorobą pokonują rozpacz, strach, a przede wszystkim nie czują się same.

Ciężkie doświadczenia nie muszą załamywać, czasem potrafią i mogą wzmocnić i wzbogacić wewnętrzną.

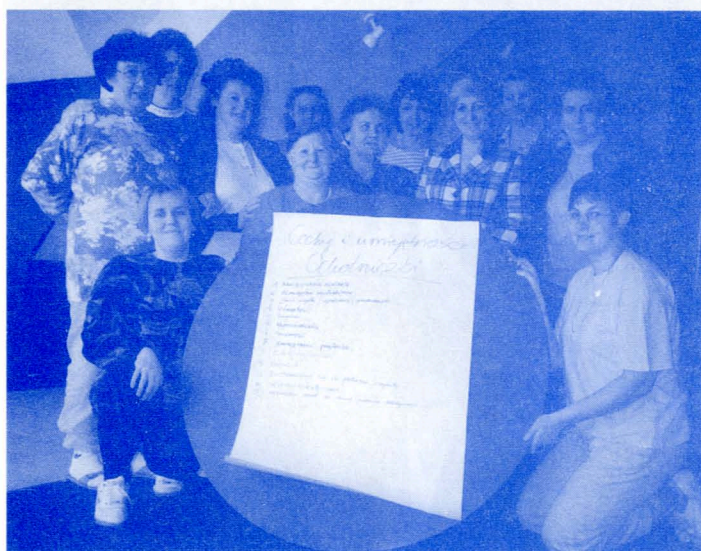
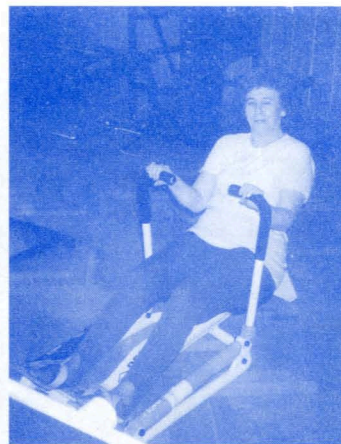
Mamy dziesięć ochotniczek przeszkolonych przez terapeutów i psychologów z Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii Amazonki, przygotowanych do prowadzenia rozmów podtrzymujących.

Pierwsze profesjonalne szkolenie odbyło się w Wągrowcu w 1996 roku, a potem były następne w Łomży, Iwoniczu Zdroju, Ciechocinku. Łącznie udzielono 1.637 porad dla pacjentek w szpitalu i w domach. Przeprowadzono 23 szkolenia.

Ochotniczki: Daniela Baczewska, Anna Dąbrowska, Bożena Doliwa (USA), Halina Drożyner, Ewa Iwanowska, Krystyna Jastrząb, Halina Potocka, Irena Radziszewska, Maria Staniurska – pierwsza przewodnicząca, Krystyna Szczepańska, Janina Zielińska – aktualna przewodnicząca.

## Spotkania integracyjne

W każdy pierwszy poniedziałek miesiąca spotykamy się na zebraniach klubu. Są to towarzyskie spotkania pełne ciepła, humoru, gdzie oprócz bieżących spraw wymieniamy się doświadczeniami we wszystkich dziedzinach życia. Obchodzimy imieniny koleżanek, rocznice walki z chorobą, a są wśród nas panie ze stażem ponad 20-letnim, urodziny kolejnych wnuków, sukcesy sportowe. Organizujemy świąteczne wieczornice, wyjazdy i biesiady przy ognisku,





wycieczki krajoznawcze, wyjścia na koncerty, czy wystawy, zapraszamy różnych ciekawych gości. Bardzo serdecznie witamy kobiety, które po raz pierwszy do nas przychodzą. Staramy się włączyć je do naszej licznej rodziny. Wszystkie się przedstawiamy, a nowicjuszki czasem po raz pierwszy otwarcie mówią o tym, co je spotkało. Uczą się wyrażać swoje emocje wiedząc, że je rozumiemy i wspieramy. Widząc nas jako zadbane, uśmiechnięte kobiety, odzyskują wiarę w swój powrót do zdrowia i to też jest terapia.

Pomagając innym, pomagamy sobie.

Najcieplejsze i bardzo uroczyste są spotkania z okazji Świąt Wielkanocnych czy Bożego Narodzenia.

Od 1996 r. towarzyszy nam opiekun duchowy, najpierw ks. Radosław Ambroziak, a obecnie ks. Andrzej Godlewski. Zawsze przekazuje nam słowa podziwu oraz wiary, nadziei i optymizmu na przyszłość. Jest chwila na refleksję ale i radość, że znów przeżyliśmy kolejny rok i jesteśmy razem.

## Walne Zgromadzenia

Aby dobrze funkcjonować trzeba dobrze rządzić, dlatego też Stowarzyszenie co dwa lata wybiera zarząd, który między Walnymi Zgromadzeniami jest najwyższą władzą organizacji.

I Walne Zgromadzenie odbyło się w listopadzie 1993 r. Wybrano: prezes – Ewa Iwanowska, wiceprezes – Anna Zborowska, sekretarz – Bożena Doliwa, skarbnik – Maria Suchodolska, członek – Halina Sokołowska

Drugie Walne Zgromadzenie odbyło się 8 stycznia 1996 r. w sali ZNP przy ul. Sadowej. Podsumowałyśmy ponad 2 lata działalności. Gośćmi honorowymi byli; lekarz wojewódzki p. Marian Siwik, wiceprezydent Łomży p. Edward Matejkowski i sponsor p. Jerzy Michalak z „Prefbet” Śniadowo. Był szampań i łyż wzruszenia, że jesteśmy. Wybrano zarząd w składzie: Ewa Iwanowska – prezes, Anna Dąbrowska – wiceprezes, Barbara Bałazy – skarbnik, Bożena Doliwa – sekretarz, Halina Sokołowska – członek

III Walne Zgromadzenie miało miejsce już w nowym szpitalu przy Alei Piłsudskiego 11, a odbyło się 16 lutego 1998 r. Gościem był marszałek województwa podlaskiego p. Sławomir Zgrzywa, dyrektor szpitala oraz sponsorzy. Wybrano nowe władze: Ewa Iwanowska – prezes, Anna Dąbrowska – wiceprezes, Barbara Bałazy – skarbnik, Barbara Porwoł – sekretarz, Wiesława Piłaszewicz – członek

IV Walne Zgromadzenie odbyło się 13 listopada 2000 r. w sali nowego szpitala. Podsumowania siedmioletniej działalności dokonała założycielka i pierwszy prezes Stowarzyszenia Ewa Iwanowska. Z racji nadmiaru obowiązków wynikających z funkcji ordynatora Oddziału Rehabilitacji złożyła rezygnację z funkcji prezesa. W skład nowego zarządu weszły: Anna Dąbrowska – prezes, Bogumiła Bałdyga – wiceprezes, Barbara Bałazy – skarbnik, Krystyna Szczepańska – sekretarz, Halina Drożyner – członek

V, ostatnie Walne Zgromadzenie miało miejsce 29 listopada 2002 r., a obecnie funkcjonujący zarząd tworzą: Anna Dąbrowska – prezes, Barbara Porwoł – wiceprezes, Barbara Bałazy – skarbnik, Hanna Nowicka – sekretarz, Krystyna Szczepańska – członek

Życzymy aktualnym władzom zdrowia i sukcesów na przyszłość.

## Stowarzyszenie, a Federacja Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii

Stowarzyszenie nasze opiera swoją działalność statutową na wytycznych Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii (istniejącej od lutego 1992 r.). Zgłosiliśmy swój udział do Federacji i



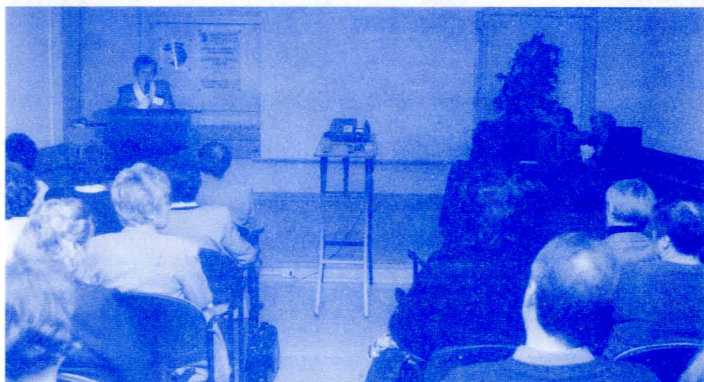
we wrześniu 1994 r. zostałyśmy przyjęte jako filia klubu warszawskiego. Będąc częścią ogólnopolskiej organizacji mogłyśmy korzystać ze szkoleń dla profesjonalistów czyli terapeutów, psychologa, przeszkolić wolontariuszki, które potem zostały ochotniczkami. Skorzystałyśmy ze szkoleń dla przewodniczących klubów oraz z dofinansowania na zakup sprzętu do rehabilitacji – głównie do kinezyterapii oraz masażu pneumatycznego. Federacja, która wtedy skupiała ok. 5.000 kobiet była też grupą nacisku w negocjacjach z władzami centralnymi na temat wyjazdu Amazonek do sanatoriów czy refundacji protez piersi czy peruk. Łatwiej było starać się o różne dotacje, bo „duży” może więcej.

6 lutego 1997 r. uczestniczyłyśmy w X-leciu klubu Amazonek warszawskich – pierwszego w Polsce. Była to wielka uroczystość połączona z konferencją naukowo-szkoleniową, zorganizowana w Centrum Onkologii w Warszawie pod patronatem Obywatelskiego Komitetu Zwalczenia Raka. Ewa Iwanowska i Anna Dąbrowska miały okazję spotkać wielu wybitnych specjalistów onkologii oraz osobistości życia społecznego jak p. prezydentowa Jolanta Kwaśniewska, żona ambasadora USA w Polsce p. Lise Rey, czy p. Elisabeth Mc Crum z Irlandii – przewodnicząca międzynarodowej organizacji Reach to Recovery, do której należy Federacja. Następnego dnia, tj. 7 lutego, podczas konferencji Rady Federacji został przyjęty jednogłośnie wniosek o przyjęcie filii w Łomży w poczet klubów „Amazonki”. I tak zostałyśmy dwudziestym klubem w Polsce. Jednocześnie do władz Federacji została wybrana Ewa Iwanowska, jako członek siedmioosobowego zarządu. Było to wyjątkowe wyróżnienie i docenienie naszej, już ponad trzyletniej działalności. Wobec planowanej reformy terytorialnej nastąpiła reorganizacja struktur Federacji. Z dniem 1 września 1997 r. kraj został podzielony na cztery regiony. W związku z tym 21 listopada 1997 r. w Olsztynie odbyła się I Konferencja Regionu Północno-Wschodniego. Przybyły 23 delegatki z 14 województw, z których wybrano 5 przedstawicielek do Rady Federacji: z Gdańska, Olsztyna, Warszawy, Łodzi i Łomży. 20-osobowa Rada Federacji nadaje kierunki pracy całej społeczności Amazonek i razem z zarządem stanowi bazę decyzyjną. Zaszczycem było wybranie naszego klubu na stolicę regionu, czyli uznanie nas za klub wiodący w północno-wschodniej części Polski.

Nasze delegatki uczestniczyły w konferencji przewodniczących w sierpniu 1998 r. w Warszawie, biorąc czynny udział w pracach Federacji. Ewa Iwanowska wielokrotnie wyjeżdżała do Warszawy na obrady zarządu Federacji. Ona też opracowała broszurę „Jak zdobyć fundusze dla organizacji” – rozeslaną do wszystkich klubów w Polsce. Same zorganizowałyśmy II Konferencję Regionu Północno-Wschodniego, która odbyła się pod koniec sierpnia 1999 r. w Nowogrodzie w hotelu „Zbyszko”. Wzięły w niej udział przedstawicielki zarządu, koordynator ruchu Amazonek p. Krystyna Mika, koleżanki z klubów z Warszawy, Łodzi, Elku, Węgorzewa, Olsztyna, Białegostoku, Wyszkiwa, Ostrołki. Omawiałyśmy, m.in. coraz trudniejszą sytuację Federacji i klubów w nowych warunkach reformy służby zdrowia oraz włączenie się do programu „Październik miesiącem szansy”, akcji „Różowa wstążka”, propagowanym przez firmę Avon. Federacja liczyła wtedy już ponad 90 klubów, ale jej struktury zostały zachwiane.

Kolejne posiedzenie Rady Federacji miało miejsce w lutym 2000 r. w Warszawie. Anna Dąbrowska i Bogumiła Bałdyga godnie nas reprezentowały. Dokonano wtedy kolejnych zmian w statucie Federacji, m.in. zniesiono regiony wprowadzając podział klubów wg przynależności do poszczególnych kas chorych. Okazało się, że reforma służby zdrowia bardzo zróżnicowała warunki refundacji





protez piersi czy peruk, dostępność do sanatoriów. Jednocześnie mogłyśmy liczyć na wsparcie tylko lokalnych sponsorów, bo centralne dotacje dla Federacji zostały bardzo ograniczone. Klub nasz ponownie został wyróżniony wyborem Anny Dąbrowskiej jako sekretarza nowego zarządu. Warto przypomnieć, że w 2001 r. to właśnie dzięki negocjacjom Anny Dąbrowskiej udało się w rozmowach z przedstawicielami kas chorych ujednoczyć refundację za protezę piersi w całej Polsce na kwotę 250 zł, aktualną do dziś.

Ostatnio spotkałyśmy się w Warszawie 16 lutego 2002 r. w okazji XV-lecia klubu Amazonek w Warszawie. Jednocześnie wiemy, że my jako stowarzyszenie mamy w tym 16-letnim już ruchu Amazonek swój bardzo duży udział.

Obecnie istnieje ponad 120 klubów Amazonek skupiających tylko część kobiet po mastektomii, ale i tak jest nas ponad 10.000. Reformy wprowadzane przez rząd, niestety, źle wpłynęły na działalność Federacji i w zasadzie każdy klub żyje swoim życiem. Pozostał tylko nadzór merytoryczny Federacji, aby to co robimy robić właściwie, a priorytetową działalnością nadal jest praca ochotniczek, bo pomagając innym pomagamy sobie.

## Konferencje naukowo-szkoleniowe

Ważnym elementem naszej pracy jest propagowanie zdrowego stylu życia i profilaktyka chorób nowotworowych. Oprócz działalności wydawniczej i organizacji „Czerwcowych Dni Walki z Rakiem” udało nam się przygotować kilka konferencji naukowo-szkoleniowych na temat diagnostyki i leczenia raka piersi i nie tylko.

Największy oddźwięk w makroregionie przyniosła pierwsza konferencja z 26 maja 1995 r. pt. „Rak piersi – profilaktyka, diagnostyka, leczenie i rehabilitacja”, którą prowadził doc. Zbigniew Wronkowski, przewodniczący Obywatelskiego Komitetu Zwalczenia Raka. W sali Urzędu Wojewódzkiego w Łomży zgromadziło się ponad 300 osób. – goście z Regionalnego Ośrodka Onkologicznego w Białymstoku, lekarze i pielęgniarki, terapeuci z województwa białostockiego, suwalskiego, ostrołęckiego i łomżyńskiego, członkinie klubów Amazonek. Przybyli: wojewoda łomżyński Mieczysław Bagiński, prezydent Łomży Jan Turkowski, lekarz wojewódzki Marian Siwik. Wykłady prowadzili wybitni specjaliści z Instytutu Onkologii w Warszawie – dr Monika Nagadowska, dr Grzegorz Luboiński, dr Sławomir Falkowski, mgr Hanna Tchórzewska. Dzięki tej konferencji zaczęto mówić coraz śmiej i głośniej o chorobie nowotworowej i udało się nam przełamać mur milczenia wokół tego problemu.

Kolejna konferencja wiązała się z obchodami trzeciej rocznicy Stowarzyszenia. 18 października 1996 r. w sali Szpitala Wojewódzkiego miałyśmy okazję gościć wiele znakomitości. Tematem spotkania była „Rehabilitacja społeczna i lecznicza kobiet po leczeniu raka piersi”. Obecna była koordynator ruchu Amazonek w Polsce dr Krystyna Mika, p. Maria Grochulska – obecnie przewodnicząca Narodowej Koalicji do Walki z Rakiem Piersi, redaktor Joanna Mandes z miesięcznika „Twój Styl” w ramach akcji „Październik miesiącem szansy” i „Różowa wstążka” oraz koleżanki Amazonki z Polski, lekarze, terapeuci i pielęgniarki z ośrodków rehabilitacyjnych ościennych województw i nasze Amazonki. Była okazja do prezentacji zasad rehabilitacji przez profesjonalistów z Zakładu Rehabilitacji Instytutu Onkologii w Warszawie i podsumowanie naszej działalności. Gośćmi byli przedstawiciele władz miasta, dyrekcja szpitala, dzięki pomocy których, przy wsparciu sponsorów, udało się nam zorganizować i przeprowadzić tę konferencję.

Kolejnym, wyjątkowym dla nas dniem był 16 października 1998 roku. W sali Urzędu Wojewódzkiego przygotowałyśmy konferencję „Postępy w leczeniu chorób nowotworowych” połą-





czoną z pięcioleciem Stowarzyszenia i programem „Październik miesiącem szansy”.

Cykl wykładów prowadzili zaproszeni profesjonalści – onkolodzy z Instytutu Onkologii w Warszawie, m.in. dr Tadeusz Pieńkowski, dr Maciej Krzakowski, dr n. wf. Krystyna Mika i Hanna Tchórzewska, dr Grzegorz Luboiński, dr Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz i Elżbieta Pilawa z Łomży oraz psycholog mgr Teresa Turuk-Nowak z Krakowa. Byli obecni przedstawiciele władz województwa, miasta, a wyróżnienia i odznaczenia z okazji jubileuszu wręczał lekarz wojewódzki Grzegorz Chodnikiewicz.

Było wiele chwil wzruszeń i zadumy. Wszystkie te dokonania były możliwe dzięki pomocy wielu ludzi – dyrekcji szpitala, pracowników Pionu Rehabilitacji, Wojewódzkiej Przychodni Onkologicznej, a przede wszystkim pracy naszych Amazonek. Niezbędne było wsparcie władz lokalnych i wojewódzkich, licznych sponsorów, dlatego dziś jeszcze raz dziękujemy wszystkim i cieszymy się, że ponownie możemy spotkać się i świętować nasze X-lecie.

Dzięki naszym staraniom we wrześniu 1997 r. ośmioosobowa grupa lekarzy, pielęgniarek i techników wyjechała na szkolenie do Częstochowy, prowadzone przez amerykańskich lekarzy. Podczas sześciodniowego sympozjum nasz personel medyczny miał okazję zapoznać się z najnowszymi metodami diagnostyki i leczenia raka piersi.

## Działalność wydawnicza

To nasz kaganek oświaty profilaktycznej dla społeczeństwa. W środowisku Amazonek jako pierwsze wydajemy biuletyn informacyjny. Początkowo 500 egz. bezpłatnie drukował p. Zbigniew Henczel z Zakładów Offsetowych „Ludna” w Łomży. Potem zmienia się zespół redakcyjny i pomysły. Zwiększa się nakład i dochodzą wydania specjalne z okazji jubileuszu, w barwnej, odświeżonej szacie. Historia każdego wydania jest inna, ale łączy je wspólny cel – promocja zdrowia. Powstają wkładki o samobadaniu piersi (35 tys.). Toczy się koło nowości wydawniczych. Z czasem nowe wzorce powielają inne kluby. Kalendarzyki z hasłem „Samobadanie piersi – pamiętaj! (10 tys.), karta pocztowa „Bądź zdrowa!” zapraszająca na badania mammograficzne (10 tys.), biuletyn informacyjny co kwartał (3–5 tys.). Do tej pory ukazało się 37 numerów. Wszystkie pozycje rozdajemy bezpłatnie i rozsyłamy po Polsce i świecie.

Wreszcie szczególna perełka. Książka „Pokonać los” (5 tys.). Swoisty drogowskaz dla innych. Przekonanie, że nie wolno ulec poczuciu beznadziejności, ani zwątpieniu gdy dotknie okrutny los. Trzeba uwierzyć w siebie. Autorki pamiętników w różnym wieku opisały swoje przeżycia związane z chorobą bliskich i swoją. Pokonały siebie, niektóre z nich pokonał los. Wielki żal i przestroga. Ale w rozpacz bronią niewidzialne ręce, widzimy dalej i więcej. W życiu piękne są tylko chwile. Usiłujmy żyć ufnie, szczęśliwie i kochająco. Rozwijajmy się ciągle jak kwiaty do słońca, a burzom stawiajmy mężnie czoło. I... spieszmy się kochać ludzi. Tak szybko odchodzą.

W prace nad biuletynem szczególnie zaangażowali się: Ewa Iwanowska, Anna Dąbrowska – redaktor naczelna, Tadeusz Oleszczuk, Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz, Bożena Doliwa, Halina Sokołowska i Tadeusz Babel.

## Czerwcowe Dni Walki z Rakiem

Po raz pierwszy Czerwcowe Dni Walki z Rakiem zaakcentowaliśmy w 1996 roku. Wtedy też wzięliśmy udział w otwartym spotkaniu z ludźmi, którzy przebyli chorobę nowotworową i zostali wyleczeni. Żółte żonkile symbolizowały świadomą prewencję i walkę





z rakiem poprzez osobiste uczestnictwo w kultywowaniu zdrowego stylu życia. Czerpałyśmy z różnych źródeł. Fragment książki Greya pt. „Siły życia” stał się mottem czerwcowego wydania biuletynu informacyjnego. „Nie bój się żyć, choć serce śpi i nie gaś lamp, niech nie grozi im chłód. Wśród ulic miast są takie drzwi, za nimi ktoś, kto też czeka na cud”.

Postanowiłyśmy otworzyć te drzwi i to najszerzej jak tylko można. Już w następnym roku czerwcowe obchody zaczęły nabierać kształtów. Kolejne słowa „Nie ma nic gorszego niż brak wiary w siebie, gdyż każdy człowiek ma dość siły, by się zmierzyć z losem” przekonały nas do słusznej sprawy i dodały skrzydeł.

W 1998 roku koncert „Chore – Zdrowym” nabrął rumieńców. To był strzał w dziesiątkę. Od tej pory poszliśmy do przodu jak burza, aż do tegorocznej – szóstej edycji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem. Bowiem człowiek znaczy tyle, ile może dać drugiemu człowiekowi. A więc dajemy tyle ile możemy. Doskonale rozumiemy też, że wszystko można znieść tak długo, jak długo wiemy, że będzie nas otaczała przyjaźń i życzliwość, dobrzy ludzie. I nie chodzi tu wcale o wielkie czyny czy poświęcenie. Wystarczy odrobina serca i uśmiechu.

Dlatego właśnie Czerwcowym Dniom Walki z Rakiem przyświeca program szeroko pojętej profilaktyki. Organizujemy wykłady, prelekcje, Msze święte, koncerty z roku na rok coraz bardziej rozbudowane. Obok gwiazd humoru, dowcipu i elementów kabaretowo-tanecznych, gwiazdeczki – zbiórka pieniędzy na określony cel, wkładki o samobadaniu piersi, biuletyn informacyjny, karty pocztowe, książka „Pokonać los”, pokaz mody dla Amazonek i nie tylko, wystawy obrazów, występy kwartetu saksofonowego, loterie fantowe w których każdy los wygrywa, truskawki i zawsze bajecznie kolorowa, budząca podziw oprawa kwiatowa. Frekwencja jest zawsze, zaś stali bywalcy naszych Czerwcowych Dni Walki z Rakiem zastanawiają się, co też ciekawego wymyślimy i jak to będzie za rok.

## Sukcesy sportowe

Po raz kolejny udowadniamy, przede wszystkim sobie, że stać nas na wiele. Bierzymy udział w Ogólnopolskich Spartakiadach Amazonek „Dąż do sprawności”.

Spartakiady to wielkie festyny radości i witalności, w których nie moment współzawodnictwa jest najistotniejszym elementem, ale wspólna radość i zabawa. Te spotkania na boiskach od 1996 roku utwierdzają nas w przekonaniu, że każda walka w sporcie i w życiu ma sens, a wzajemne wsparcie psychiczne jest źródłem wielkiej siły wewnętrznej. Dodaje nam jej także życzliwość wielu ludzi. Sponsory pamiętają o nas, a my w zamian cieszymy się, że czy to w Wągrowcu, Gościmiu, Sarbinowie, czy w Rowach, stajemy zawsze na podium za I, II i III miejsca rozstawiając w ten sposób nasz region, darczyńców i Stowarzyszenie.

Nasz sukces polega na tym, że na każdym wyjeździe jesteśmy ze sobą tak zgrane, że widać nas i słyhać od jak najlepszej strony. Wyróżniamy się uśmiechem, dobrą organizacją, ubiorem i gadżetami. Samo nasze pojawienie się w ośrodkach powoduje „zamieszanie”. Przyjechały Łomżanki. Pewnie znowu wygrają. Siedem pucharów mówi samo za siebie.

Drużyna Amazonek: Bogumiła Bałdyga (4 ×), Hanna Cichocka (2 ×), Anna Dąbrowska (5 ×), Bożena Doliwa (1 ×), Ewa Iwanowska (1 ×), Jolanta Jałowiecka (3 ×), Grażyna Kleczyńska (1 ×), Hanna Nowicka (3 ×), Halina Potocka (7 ×), Teresa Skarżyńska (3 ×), Maria Staniurska (1 ×), Maria Woroniecka (1 ×), Janina Zielińska (2 ×).



## Wyróżnienia i nagrody

Już w listopadzie 1995 r. dostrzeżono nasze osiągnięcia w dziedzinie pracy społecznej. List gratulacyjny od Ministra Pracy i Polityki Społecznej Leszka Millera otrzymała Ewa Iwanowska. Wysoko oceniono osobiste zaangażowanie i twórcze podejście do rozwiązywania problemów społecznych naszej koleżanki i organizacji.

Potem były rankingi Sportowej Osobowości Roku Województwa Łomżyńskiego za 1996, 1997 rok Dwa tytuły honorowe w kategorii „Sprawni inaczej” otrzymała drużyna Amazonek.

Victorię '98 – wyróżnienie specjalne tygodnika Kontakty i Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży za „Uśmiech do życia”, w plebiscycie osobowości roku otrzymała Anna Dąbrowska za działalność na rzecz chorych i jako redaktor biuletynu informacyjnego.

Potem posypały się Bociany Radia Łomża: brylantowe, bursztynowe, złote, w kategoriach najpopularniejszego sportowca, za inicjatywy społeczne Czerwcowych Dni Walki z Rakiem, działalność wydawniczą.

Wyróżnień i dyplomów jest sporo.

Odniesione przez nas zwycięstwa są sukcesami wszystkich koleżanek chorych na nowotwory i nadzieją na to, że one także po trudach leczenia zajmą kolejne miejsca na podium. Pokonałyśmy własną słabość i najgroźniejszego przeciwnika – raka, z którym można i należy żyć w przyjaźni, patrząc optymistycznie w przyszłość.

## Pielgrzymki i Msze święte

Wspominając te szczególne przeżycia chcemy pokazać, że zmaganie się z chorobą jest nie tylko doświadczeniem cierpienia, ale też wyzwala w nas potrzebę otwarcia na innych. Jest źródłem wiary nie tylko w człowieka, ale także źródłem nadziei, z którego czerpać mogą także „chorzy inaczej”.

Od wielu lat pielgrzymujemy do Częstochowy w Ogólnopolskich Pielgrzymkach Amazonek, do Lichenia, Wilna, Wambierzyc, Kalwarii Zebrzydowskiej. Po raz kolejny stajemy w pokorze serc, najpierw w kościele Miłosierdzia Bożego, potem w kościele Krzyża Świętego w Łomży, gdzie razem z naszymi opiekunami duchowymi – ks. Radzisławem Ambroziakiem i ks. Andrzejem Godlewskim otaczamy ołtarz, by sprawując Bezkrwawą Ofiarę Chrystusa posilać się Żywym Słowem i Żywym Chlebem, by prosić o łaskę zdrowia. O siły w cierpieniu, o dar wytrwania przy bliskich zmagających się z losem, prosić o nadzieję.

Nie ma rzeczy, nie ma rzeczy niemożliwych

Wszystkich ludzi uszczęśliwie

Tylko proszę, daj mi Panie skrawek nieba

I nic więcej i nic więcej mi nie trzeba.

(hymn Amazonek śpiewany podczas ogólnopolskich pielgrzymek)

## Zagraniczne wojaże

Patrząc do tyłu ruszamy naprzód. I ruszyliśmy na spotkania z koleżankami z Europy, aby wymienić doświadczenia, dowiedzieć się co nowego w świecie, nawiązać kontakty. Już w lutym 1998 r. do Paryża, w nagrodę za konkurs ogłoszony przez pismo Nowotwory, nasza redakcyjna koleżanka i jednocześnie onkolog klubu Bogusia Czartoryska-Arłukowicz, wyjechała na międzynarodową konferencję Francuskiego Towarzystwa Onkologicznego. Potem, w maju, do Lublijany pojechała Ewa Iwanowska na konferencję ruchu Reach to Recovery International. W grudniu 1999 r. wyruszyły do Paryża Anna Dąbrowska i Barbara Porwoł. W 2000 roku Anna Dąbrowska reprezentowała Łomżę w Brukseli. Pod koniec czerwca 2001 r.





Anna Dąbrowska była w Kopenhadze. Jako reprezentantka Federacji wywalczyła dla Amazonek w Polsce jednolitą refundację na protezy, która nie zmieniła się cenowo do dziś. Nasza wyróżniająca się Ochotniczka – Bożena Doliwa została współtwórczynią klubu Amazonek w Chicago w USA. Mamy nadzieję, że to nie koniec naszych wojaży.

## Bale charytatywne

Bale stały się nieodzownym elementem naszej działalności. Dzięki zaangażowaniu i życzliwości wielu osób i firm mogliśmy wprowadzić kolejny pomysł w życie. Dziękujemy wszystkim. To nasz wspólny cel. Od trzech lat pomnażamy fundusze gromadzone na zakup przystawki sterotaktycznej do mammografu dla Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Obecnie na koncie znajduje się 83 tysiące złotych. To ładna suma, ale trzeba jeszcze trochę. Sprzęt diagnostyczny miałyśmy przekazać szpitalowi na dziesięciolecie. Nie udało się, ale radość przeżywa się tylko wtedy, gdy sprawa się ją innym. Mamy nadzieję, że już wkrótce sfinalizujemy zaplanowany zakup dlatego, że napisaliśmy na piasku to, co dajemy, a wryłyśmy na skale to, co otrzymujemy.

# Jubileusz

**Minęło 10 lat. Wracają wspomnienia i rodzą się refleksje – to aż 10 lat? Pamiętam nasze pierwsze spotkanie – 19 października 1993 r. Czekaliśmy pełna niepokoju w sali wykładowej nad Pogotowiem Ratunkowym przy ul. Szosa Zambrowska 1. Był wieczór i ta niepewność czy ktoś przyjdzie, wysłucha i zostanie?**

Rok wcześniej przeżyłam dramat kobiety dotkniętej rakiem piersi. Byłam zagubiona wobec strasznej diagnozy – rak i przerażona – co dalej? Operacja i chemioterapia – to wiedziałam, że jest niezbędna, ale bałam się o przyszłość. Od początku wspierała mnie kochająca Rodzina i grono przyjaciół. To oni zorganizowali mi spotkanie z dwiema dzielnymi kobietami, Amazonkami, które „to” już miały kilka lat za sobą. W szczerzej i bezpośredniej rozmowie każda z nich podzieliła się swoimi przeżyciami, dzięki którym zrozumiałam, że warto podjąć walkę i uwierzyć, że raka można pokonać. Były dla mnie cichymi bohaterkami, które nie chciały głośno mówić o swoich problemach, a wręcz prosiły mnie, aby zostało to naszą wspólną tajemnicą.

Po kilku miesiącach pogodziłam się z losem, zaakceptowałam samą siebie i chorobę. Doszłam do wniosku, że jednak można walczyć aby dalej żyć. Obiecałam, sobie, że jeśli przeżyję rok to spróbuję pomóc innym, aby powstała przystań, gdzie kobiety tak zranione przez los mogły znaleźć wsparcie i nadzieję wobec strasznej diagnozy – rak.

I przeżyłam.

Nadszedł czas na realizację zamierzonego celu. Od początku wspierała mnie cała moja Rodzina. Debiutowałam w tak delikatnej, drażliwej, a jednocześnie groźnej w wymowie tematyce, jaką jest onkologia. Spotkałam naprawdę wielu wspaniałych ludzi, mądrych, wrażliwych i życzliwych. To dzięki ich pomocy – Bożenie Doliwie – mojej pierwszej ochotniczce, Bogusi Czartoryskiej-Arłukowicz – lekarzowi onkologowi, psycholog – Ani Zborowskiej i Halinie Sokołowskiej udało mi się przygotować to pamiętne październikowe spotkanie. Razem wtedy czekałyśmy wierząc, że plan się powiedzie.

10 lat temu publiczne przyznanie się, ujawnienie „mam raka” budziło dużo większy strach i niedowierzenie niż dzisiaj. Ludzie nie wiedzieli jak z nami rozmawiać i postępować. I ja odczuwałam pustkę i samotność, jakby niewidzialne piętno izolowało mnie od zdrowych ludzi. Miałam więc wiele wewnętrznych oporów, jak środowisko łomżyńskie przyjmie moje starania o stworzenie organizacji dla „takich” kobiet, zagubionych wobec okrutnej choroby.

Pamiętam swoją radość, gdy zaczęły przybywać na spotkanie pierwsze kobiety. Była nas garstka. Wiedziałam, że muszę przełamać wewnętrzne opory i opowiadać o swoich przeżyciach i doświadczeniach. Najpierw przedstawiłam siebie i cele stowarzyszenia, które miało powstać. Łykałam łzy wzruszenia, ale mimo wszystko otwarcie i szczerze mówiłam o swoich osobistych sprawach nieznanym, ale bliskim mi kobietom. Wyjaśniałam, że strach i rozpacz podobne mają oblicze. Zostaje tylko nadzieja. Razem jednak jest łatwiej.

Nazwa „Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym” sugerowała, że chcemy być otwarte na problemy nie tylko Amazonek ale i tych kobiet, z którymi mamy wspólny problem: jak pokonać raka! Potem kolejno przedstawiały się uczestniczki spotkania. Każda mówiąc o swoich sprawach, czy z 10-letnim, czy 3-mie-



sięcym stażem po operacji, miała lzy w oczach. Myślę, że była to wyjątkowa chwila, że być może, po raz pierwszy mówiły tak szczerze wiedząc, że jesteśmy razem z nimi, bo w pełni je rozumieliśmy. Poczuliśmy się sobie bliskie, połączone niewidzialną więzią.

Cieszę się, że udało mi się spłacić mój dług. Stowarzyszenie powstało dzięki ofiarności dzielnych kobiet, które bezinteresownie poświęciły swój czas i zdrowie aby pomagać innym. Dziękuję im i wielu dobrym ludziom za zrozumienie, wsparcie i pomocną dłoń. Wzajemna pomoc okazuje się najlepszą formą terapii, a stowarzyszenie zyskało akceptację społeczeństwa oraz wielu wiernych przyjaciół.

Praca społeczna dawała mi ogromną satysfakcję, uczyłam się jej od podstaw, ale miałam cel w życiu. Razem przeżyłam z Wami wiele wspaniałych chwil, wzruszających wspólnych świąt, spotkań, wyjazdów. Cieszyłam się sukcesami naszej organizacji, dzieliłam ból i smutek, gdy odchodziła któraś z nas. Wierzę, że wiele jeszcze przed nami.

Drogie Koleżanki, cieszę się, że mogłam Was poznać – ciepłe i odważnie kobiety, ofiarujące swoją bezinteresowną pomoc innym, i które na przekór losowi cieszą się życiem. Okazało się, że przeżyte dramaty nie zawsze załamują, ale czasem wzmacniają wewnętrznie i pozwalają podjąć nowe wyzwanie. Moje ukochane „dziecko” – stowarzyszenie okrzepło i dobrze sobie radzi w trudnej rzeczywistości. Stało się przystanią nadziei, optymizmu, pełnej dobroci, gdzie każda kobieta po dramatycznych przejściach znajdzie siły i motywację do walki z chorobą, a czasem bliską osobę, z którą razem będzie łatwiej. Gratuluję obecnemu zarządowi, a głównie prezes Ani Dąbrowskiej, której energia i radość życia są godne podziwu.

Dziękuję wszystkim, którzy nas wsparli i dalej są z nami. Są to nasi najbliżsi – rodziny, przyjaciele, lekarze, pielęgniarki, sponsorzy i osoby z ogromnym sercem. Kochani! Dzielenie się z Wami sercem i nadzieją dało mi ogromną satysfakcję, ale najcenniejsza jest prosta ludzka wdzięczność, zwykle dziękuję i to, że jesteście ze mną tu i teraz.

Nikt nie wie kiedy i kto zachoruje, kiedy nadejdzie wznowa. Wiem teraz, że każdy człowiek ma w sobie dość siły, by się zmierzyć z losem, a życie jest piękne i warto walczyć o nie z godnością.

Z okazji Jubileuszu — Tak trzymać!

*Ewa Iwanowska*

*— twórczyni klubu i prezes przez okres 7 lat*

## Ciesz się życiem

Naszym celem od dziesięciu lat jest wspólne działanie na rzecz kobiet dotkniętych rakiem, zmierzające do ułatwienia im powrotu do normalnego życia w stanie sprawności fizycznej i psychicznej oraz uczestniczenia w akcjach uświadamiających społeczeństwo o problemie wczesnego wykrywania nowotworów. Przez ten okres każde nasze działanie było na wagę złota i miało swoje znaczenie. Jesteśmy tego żywym przykładem. Nikt nam nie może powiedzieć, że prawda którą niesiemy jest złudna i że w tej chorobie nie może być pozytywnego końca. To tylko my, kobiety, które przeszłyśmy przez piekło i stanęłyśmy po drugiej stronie z twarzą zwróconą ku słońcu, ku życiu, to tylko my możemy powiedzieć: Nie bójcie się! Spójrzcie prawdzie w oczy! Kontrolujcie swoje zdrowie – to daje Wam szansę, więcej – pewność, że nawet w wypadku zachorowania, wcześniej podjęta walka zakończy się sukcesem! Nowe techniki medyczne, nowe leki, niosą nowe nadzieje. Nie bójcie się, ale bądźcie czujne, rozsądne i mądre.

*Anna Dąbrowska*

## Wolontariuszki pełniące dyżury w biurze:

Barbara Bałazy, Anna Dąbrowska, Halina Drożyner, Irena Dudo, Henryka Łada, Teresa Skarżyńska, Teresa Kosowska, Krystyna Jastrzab, Krystyna Szczepańska, Barbara Porwoł, Maria Woroniecka, Janina Zielińska.

## Sponsorzy obchodów X-lecia Stowarzyszenia

- Schering AG S.A. – Warszawa
- Roche – Warszawa
- Glaxo – Warszawa
- Multi Pharme S.A. – Łomża
- Tadeusz i Wanda Wałkusczy – Łomża
- Hotel „Zbyszko” – Nowogród
- Andrzej i Elżbieta Szostakowscy – Apteka w Rynku – Łomża
- Cosmetics p. Bronakowscy, Kuczwalscy – Łomża
- Amoena – Warszawa
- Szpital Wojewódzki w Łomży
- Polska Grupa Farmaceutyczna – Łomża
- Janusz Zugaj – Łomża
- Novartis – Warszawa

— *Dziękujemy!* —

## Koleżanki, które pożegnałyśmy

1994: Hanna Michalak, Magdalena Kolasińska, Jadwiga Dąbrowska, Maria Ostrowska

1996: Zofia Kozłowska, Elżbieta Zabora

1997: Zofia Przybyłowicz, Grażyna Kopczewska

1998: Irena Polak, Anna Stawnicka

1999: Irena Jańczyk, Eugenia Cieniewicz, Jolanta Zielińska

2000: Wanda Czarnowska, Hanna Pogroszewska, Halina Zyśk, Grażyna Gnoińska

2001: Marianna Konopka

2003: Alina Borawska, Jadwiga Zwierzbowska



## 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; bez skierowania)

#### lek. med. Małgorzata Wagner-Oleszczuk

– specjalista chorób płuc i onkologii klinicznej,  
kierownik Pionu Onkologicznego  
– codziennie od 10.30 – V piętro;

#### lek. med. Anna Łowczak

– lekarz chorób wewnętrznych, specjalista onkologii klinicznej  
– codziennie od 8.00 do 16.00 – I piętro;

#### lek. med. Elżbieta Pilawa

– specjalista chirurg onkolog  
– codziennie od 14.00 do 15.00 – I piętro;

#### lek. med. Katarzyna Gryc-Szymańska

– lekarz chorób wewnętrznych  
– codziennie od 10.30 – V piętro, w czwartki od 12.00 do 14.00 – I piętro;

#### lek. med. Edmund Zaremba

– specjalista ginekologii i położnictwa  
poniedziałek 10.00–12.00 – I piętro, przychodnia

#### lek. med. Wiesław Głębiński

– specjalista ginekologii i położnictwa  
czwartek 10.00–12.00 – I piętro

#### lek. med. Konstanty Znosko

– radiodiagnostyk – pracownia mammograficzna  
codziennie 8.00–13.00 – I piętro

#### dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

Centrum Medyczne przy ul. Makowej, tel. 216 65 55,  
0602552879, środa 13.00–15.00

#### mgr Anna Zborowska – psycholog

Poradnia Onkologiczna,  
wtorek 8.00–14.00 – I piętro, w pozostałe dni 12.30–  
15.00 p. 114, I piętro, tel. 4733-416

### Oddział Onkologii i Chemioterapii

#### – V piętro

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 – I piętro – środa, piątek;

- 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.

### Przychodnia

#### Rehabilitacji Leczniczej

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,  
II piętro – codziennie od 8.00 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. 17.30–19.30 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.

## 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

# MEDIC S.C.

SPRZEDAŻ I SERWIS APARATURY MEDYCZNEJ

18-404 Łomża, ul. Hipokratesa 2, tel./fax (086) 218 49 19  
Sklep czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–17.00, w soboty 9.00–14.00

# AMOENA® DODAJE ODWAGI

Breast Care Division of Coloplast, ul. Nowoursynowska 143/26, 02-776 Warszawa  
tel. (0\*22) 855 47 27, tel./fax (0\*22) 855 47 07, e-mail: APHAAD@amoena.com







**DNI WALKI  
Z RAKIEM**

**Czerwiec, 2002**

**Z okazji Jubileuszu X-lecia  
składamy wszystkim Koleżankom  
dotkniętym chorobą nowotworową  
serdeczne życzenia zdrowia.  
Naszym Rodzinom, lekarzom, sponsorom, współpracownikom  
dziękujemy za wielkie serca.  
Wszystkim dziękujemy za to, że jesteśmy razem.**

