

*Życie jest krótkie,
zatem nie pozostało nam
wiele czasu na to,
aby rozradować serca tych,
którzy razem z nami
podążają ciemną doliną.*

Henri Amiel



*Białe święta, biały obrus, połamany biały chleb, zapach lasu,
karp na stole, nawet świat dziś włożył biel.*

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia wielu radosnych i głębokich przeżyć, wewnętrznego spokoju, dużo zdrowia, wytrwałości, hartu ducha, dobroci od ludzi, szczęścia rodzinnego, powodzenia, błogosławieństwa od Bożej Dzieciny, a nade wszystko miłości i szczerych oddanych przyjaciół. Aby Bóg chronił Was w Swych dłońiach, aby Anioły otaczały Wasze domostwa opieką i aby troski życia codziennego zaginęły gdzieś tam w mroku podczas nadchodzącego 2005 Nowego Roku.

– życzy redakcja biuletynu

W numerze:

■ **Możliwości leczenia rozsianego raka piersi** ■ **Myśl o zdrowiu** ■ **Rozpoznać raka** ■ **Skorzystać z szansy**
■ **Kalendarium** ■ **Pozdrowienia dla Pani Hani** ■ **Niezdrowy tryb życia** ■ **Święta Rita** ■ **Odzyskana kobiecość** ■ **Gdzie szukać pomocy** ■



Kolejne kartki wypadły z kalendarza, kolejne dni minęły. Czas na nikogo nie poczekał. Biegł szybko lub spokojnie odmierzał codzienne wydarzenia. Były chwile radości, szczęścia, miłości, marzeń, chwile zwątpienia, rozpacz, bólu, tragedii, chwile nadziei i oczekiwania na narodziny maleństwa.

Ty i ja, mamy tylko jedno życie, jedną szansę na nie, więc w nadchodzącym roku:

- Urzeczywistniaj marzenia,
- Śnij o tym, o czym chcesz śnić,
- Idź tam, gdzie chcesz iść,
- Bądź tym, kim chcesz być,
- Rób to wszystko, co chcesz robić,
- I pamiętaj, żyj tak, abyś w dniu swojej śmierci była jedyną osobą, która się śmieje...

Anna Dąbrowska



Dr Maria Górnaś

Możliwości leczenia rozsialego raka piersi (cz. 3)



Jak radzić sobie z dolegliwościami?

W czasie, gdy zaczynają pojawiać się dolegliwości spowodowane postępem choroby, pacjentka powinna mieć stałą opiekę. Niezbędna jest możliwość kontaktowania się ze swoim lekarzem. Informowanie o objawach towarzyszących chorobie daje szansę na dostosowanie leczenia do bieżących potrzeb.

Ból, który towarzyszy postępowi choroby nowotworowej bardzo często wynika z bezpośredniego uszkodzenia zakończeń nerwowych.

W przypadku pojawienia się dolegliwości bólowych w obrębie układu kostnego można prowadzić leczenie preparatami po-

prawiającymi przemianę tkanki kostnej. Leczenie bifosfonianami – tak nazywa się grupa leków wpływających na metabolizm kości – można prowadzić podając leki doustnie lub w postaci dożylniej. Szczególnie bolesne miejsca można napromienić. Napromienianiem i odpowiednim zabezpieczeniem ortopedycznym można zlikwidować lub zmniejszyć ból oraz często zapobiec złamaniu osłabionej kości.

W przypadku pojawienia się dolegliwości bólowych o dowolnej lokalizacji, oprócz stosowania leczenia przyczynowego (hormonoterapia, bifosfoniany, napromienianie, chemioterapia), nie powinno się odwlekać rozpoczęcia odpowiedniego leczenia bólu.

Na temat stosowania leków przeciwbólowych, a zwłaszcza morfiny, krążą informacje oparte na nierzetelnych danych. Nie jest prawdą, że podanie narkotycznego leku przeciwbólowego powoduje trwałe przyzwyczajenie. Umiejętne stosowanie tych leków jest skuteczne, odgrywa ogromną rolę w zapewnieniu choremu dobrej jakości życia z chorobą. Najważniejszym elementem walki z bólem jest systematyczne stosowanie zaleconych środków, nawet, a zwłaszcza wtedy, kiedy ból jeszcze nie jest silny.

Najlepiej, jeśli leczeniem bólu zajmuje się specjalista. W Polsce poradnie przeciwbó-

lowe istnieją w ośrodkach onkologicznych i poradniach neurologicznych. Oprócz leczenia farmakologicznego w poradniach przeciwbólowych prowadzone są zabiegi akupunktury czy elektrostymulacji. Czasem wykonuje się zabiegi mające na celu przerwanie przekazywania bodźców bólowych z miejsc dotkniętych chorobą. Zwykle poradnie te współpracują ściśle z hospicjami, również z tak zwanymi hospicjami domowymi.

Leki przeciwbólowe stosowane przewlekłe mogą powodować **zaparcia**. Wbrew pozorom jest to bardzo dokuczliwy objaw i należy zadbać, żeby nie sprawiał on osobie chorej dodatkowych dolegliwości. Warto wypróbować różne preparaty i dobrą indywidualnie najlepszy sposób postępowania. Może to być działanie bardzo naturalne, czyli podawanie kompotów z suszonymi owocami, zwłaszcza suszonymi śliwkami. Jeśli nie jest ono dość skuteczne, można przyjmować preparaty ziołowe w postaci herbatek, kropli lub tabletek. Po porozumieniu z lekarzem prowadzącym lub lekarzem rodzinnym można przez krótki czas stosować leki przeczyszczające. Stosunkowo bezpiecznym preparatem może być laktuloza w postaci syropu.

Przykrą dolegliwością, która może być spowodowana działaniem morfiny, ale także, w innych przypadkach, uszkodzeniem wątroby, są **nudności i wymioty**. Można im zapobiegać stosując leki przeciwwymiotne w postaci kropli lub czopków.

Innym objawem, często towarzyszącym chorobie nowotworowej jest postępujące **osłabienie**. Jest ono często spowodowane niedożywieniem – upośledzone funkcjonowanie wątroby może powodować nudności i wymioty, a to wpływa na niechęć do przy-

Myśl o zdrowiu

Często mówimy, że choroba nie wybiera i ma wiele przyczyn: np. genetyczne bądź też środowiskowe. Nikt nie bierze pod uwagę swojego postępowania i stanu emocjonalnego, który towarzyszy nam każdego dnia. A powinien, gdyż według najnowszych badań przewlekły stres, wynikający z nieumiejętnego reagowania w trudnych sytuacjach, jest także skutkiem choroby. Kłębiące się w głowie myśli oraz uczucia, obciążają układ odpornościowy organizmu. Bowiem to mózg, jako nasz centralny system, odpowiedzialny jest za przyswajanie i przetwarzanie otrzymywanych informacji i przystosowanie ich do świata zewnętrznego i wewnętrznego. Wszystkie reakcje, postawy i przekonania są tutaj zapisywane, czasem bez udziału świadomości, a naszym zachowaniem kierują wyuczone wzorce, do których stale powracamy. Dlatego też zdrowiu nie służy ciągle stan emocjonalnego napięcia, niepokój, gniew, złość, lęk, gdyż w ten sposób osłabiamy się i otwieramy furtkę chorobie. Niezdrowe, karzące siebie myśli i uczucia odbierają siły, są odpowiedzią na to, co w życiu zdarzyło się wcześniej.

Każda z nas ma swój autorski scenariusz zachorowania na raka. Każdy jest inny. Zapewne powstałby z nich niezły cykl powieści obyczajowych. Ale przecież nie o to chodzi. I tak doskonale z doświadczenia wiemy, że mimo wszystko życia najlepiej uczymy się na własnych błędach. Więc nie narzekajmy na zwariowany świat, niemądrych, poirytowanych ludzi, wyciagnijmy korzyści z przerażającego cierpienia, czarnej niesprawiedliwości, niepewności, strachu. Nie bójmy się, gdy choroba powróci. Złe emocje osłabiają, a dobre pomagają ją pokonać. Zmieńmy swój stosunek do otoczenia. Prowadźmy higieniczny tryb życia również psychicznego. Poszukajmy lekarstwa w sobie. Myślimy pozytywnie o zdrowiu i wykorzystajmy ukryte w sobie siły.

Pamiętajmy też, że onkolodzy, radiolodzy, terapeuci mają do dyspozycji coraz nowsze leki, coraz nowocześniejszą aparaturę i lepsze terapeutyczne programy. Jednak sukces w walce z rakiem w bardzo niewielkim stopniu zależy od nowinek medycznych. Najcenniejsza jest wczesna prawidłowa diagnoza, właściwe leczenie i przede wszystkim pozytywne, dobre myślenie. Od niego zależą szanse przeżycia każdej chorej.

Myśl o zdrowiu i nastaw na nie swój umysł.

Anna Dąbrowska



mowania pokarmów. Przeciwdziałać mu można podając leki zwiększające łaknienie. Czasem stosuje się w takich przypadkach octan megestrolu, lek podawany w postaci tabletek lub zawiesiny. Jest to preparat hormonalny, który pierwotnie był stosowany w leczeniu zaawansowanego raka piersi, a obecnie jest używany jako środek wspomagający w różnych innych stanach powodujących osłabienie i nadmierne chudnięcie.

Stosowanie tego środka należy zawsze uzgodnić z lekarzem, ponieważ tego nie powinny przyjmować go między innymi osoby zagrożone chorobą zakrzepową.

Nie należy jednak zmuszać osoby chorej do przyjmowania pełnych posiłków w standardowym rytmie. Należy dbać o dostarczanie odpowiedniej ilości płynów i to one mogą być wysokokaloryczne, zawierać sporo białka i ewentualnie w zależności od potrzeb – witaminy. Podawanie takich preparatów powinno się uzgadniać z lekarzem prowadzącym.

Inną przyczyną osłabienia i utraty masy ciała może być także mobilizacja sił obronnych ustroju do zwalczania nowotworu. Czynniki prowadzące do martwicy tkanek nowotworowych w zaawansowanej chorobie mogą niestety także oddziaływać niekorzystnie na prawidłowe struktury organizmu.

Niezależnie od stałej współpracy z onkologiem warto nawiązać kontakt najbliższym ośrodkiem leczenia bólu i zespołem hospicyjnym.

Zespoły hospicyjne – hospicja domowe – wspierają chorych i ich rodziny. Zwykle w skład zespołu wchodzi lekarz, pielęgniarki, świeckie i duchowne osoby pracujące jako wolontariusze. Wszystkie te osoby są bardzo dobrze przygotowane do pracy z chorymi w domu. Odwiedzają pacjentów wymagających pomocy, wykonują niezbędne zabiegi. Lekarze wystawiają recepty na leki czy środki opatrunkowe, kierując całym postępowaniem. Dla wielu chorych ważniejsza niż samo przyjmowanie leków jest możliwość spotkania i rozmowy z życzliwymi i chętnymi do pomocy ludźmi. Nie w każdym bowiem domu jest ktoś, komu codzienne obowiązki zawodowe nie przeszkadzają w byciu z osobą chorą czy cierpiącą.

Warto w tym miejscu przypomnieć, że zgodnie z obowiązującymi obecnie przepisami, każda osoba pracująca ma prawo do wykorzystania w ciągu roku czternastu dni wolnych, poświęconych na opiekę nad chorą najbliższą osobą. Lekarz opiekujący się bezpośrednio

osobą chorą wystawia zwolnienie z pracy dla członka najbliższej rodziny. Z takich wolnych dni warto korzystać wtedy, kiedy chory członek rodziny nie musi przebywać w szpitalu, natomiast nie jest dość silny, aby samodzielnie wyprawić się z domu na zabiegi – chemio- czy radioterapię, albo po prostu wymaga pomocy przy wykonywaniu codziennych czynności. Istotne jest właściwe zaplanowanie dni poświęconych na opiekę nad chorym w domu. Wiadomo, że większość ludzi obawia się pobytu w szpitalu, męczy ich samotność w otoczeniu innych chorych. Dlatego wskazane jest uzgodnienie z lekarzem prowadzącym takiego sposobu leczenia, który pozwoli na ograniczenie do minimum czasu spędzanego w szpitalu. Dotyczy to między innymi sytuacji, kiedy można preparaty podawane dożylnie zastąpić podobnymi w postaci doustnej, a zastrzyki plastrami z wolno uwalniającymi się lekami.

Możliwości podobnych działań jest sporo. Wszystkie one mogą być wykorzystywane pod warunkiem, że nie ma bezwzględnych wskazań do leczenia szpitalnego. Ostateczną decyzję zawsze podejmuje lekarz prowadzący po rozmowie z chorą i jej bliskimi.

W przypadku osób samotnych kontakt z ośrodkiem hospicyjnym bywa szczególnie ważny. Zdarza się, że zachodzi konieczność zamieszkania na stałe w hospicjum, gdzie personel medyczny i wolontariusze mogą zapewnić całodobową pomoc. Bywają sytuacje, kiedy rodzina czy najbliżsi z racji obowiązków zawodowych, czy stanu własnego zdrowia nie mogą zapewnić pełnej opieki. Wtedy także warto mieć kontakt z hospicjum, i gdy sytuacja tego wymaga, osoba chora może tam zamieszkać na stałe lub w szczególnie trudnych okresach.

Nawet, gdy leczenie przyczynowe przyniesie ustąpienie dolegliwości i pomoc ze strony hospicjum nie będzie potrzebna, sama świadomość, że w każdym momencie można uzyskać wsparcie, bardzo ułatwia zmaganie się z chorobą. Również najbliżsi, którzy często z wielkim niepokojem towarzyszą osobie chorej i starają się zapewnić jej jak najlepszą opiekę w trudnych chwilach, będą czuli się bezpiecznie, wiedząc, że gdy nadejdzie kryzys, mogą liczyć na kogoś, kto kompetentnie udzieli porady.

(dr Maria Górnaś – „Możliwości leczenia rozszanego raka piersi” – Klinika Onkologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie)

Rozpoznać raka

Rozmowa z prof. dr hab. Alfredą Padzik-Graczyk, kierownikiem Pracowni Biochemii i Spektroskopii w Wojskowej Akademii Technicznej w Warszawie.

Na czym polega nowa metoda leczenia nowotworów?

– Największy problem z nowotworami jest taki, że ich komórki są bardzo podobne do komórek organizmu, który zaatakowały. System odpornościowy nie umie ich odróżnić i po prostu ich nie zwalcza. Fotodynamiczna metoda rozpoznawania i leczenia nowotworów polega na tym, że pewne odpowiednio zbudowane barwniki, podane do krwi przylegają do komórek nowotworowych, nie reagując na komórki zdrowe. Po, mniej więcej, dwóch dniach gromadzą się tylko w tkance nowotworowej. Wtedy na-

świetla się pacjenta odpowiednimi lampami albo laserem i chora tkanka zaczyna świecić. Świeci każda, nawet najmniejsza zainfekowana komórka, a więc również każdy guz i guzek. Barwnik, pod wpływem naświetlania i współpracując z tlenem, znajdującym się w tkankach, zaczyna wywoływać szereg reakcji fotochemicznych, które prowadzą do martwicy tkanki nowotworowej.

Czy barwnik pomaga znaleźć każdy rodzaj raka?

– Ze względu na zróżnicowaną budowę komórek nowotworowych, tych barwników jest znacznie więcej. Pomyślne wyniki uzyskaliśmy dotychczas dla różnego typu nowotworów płuc, wątroby, trzustki, jelita grubego, mózgu, piersi, narządów rodnych kobiet i narządów płciowych mężczyzn, przewodu pokarmowego, nerek i pęcherza oraz układu chłonnego i krwiotwórczego.

Czy metody tej nie wprowadza się do szerokiej praktyki medycznej?

– Jesteśmy na etapie badań klinicznych. Dotychczas przebadano tą metodą 400 osób i wyniki były wspaniałe. Jest to tym bardziej istotne, że poddajemy działaniu naszej metody tylko takich pacjentów, którym medycyna, znajdująca się na obecnym poziomie wiedzy nie jest już w stanie pomóc. Oczywiście, pacjenci muszą wyrazić zgodę na jej zastosowanie. Jednak zanim ta metoda zostanie wprowadzona do większej ilości klinik, wymaga jeszcze wielu badań i obserwacji. Niestety, może to jeszcze długo potrwać, bo nie mamy 25 milionów dolarów, aby poprowadzić te badania równocześnie w 45 klinikach, tak jak planowaliśmy. Gdyby znalazły się pieniądze, moglibyśmy leczyć pacjentów nową metodą już za dwa lub trzy lata.



Skorzystać z szansy

16 października 2004 roku (w sobotę) w ramach ogólnopolskiej akcji „Październik miesiącem szansy – zdążyć przed rakiem” odbył się po raz pierwszy „Otwarty dzień w onkologii” przygotowany wspólnie przez Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym, Zakład Diagnostyki Obrazowej, Poradnię Onkologiczną Szpitala Wojewódzkiego w Łomży i Podlaskie Centrum Zdrowia Publicznego w Białymstoku o/Łomża. W tym dniu przybyły panie z Łomży i innych miejscowości miały szansę na szybką diagnozę, kontakt z lekarzami radiologii, onkologii, średnim personelem medycznym i Ochothiczkami w zakresie dolegliwości i chorób gruczołu piersiowego, szukania skutecznej pomocy, postępowania w momencie rozpoznania choroby i radzenia sobie z nią. Wszystkie kobiety mogły również zapoznać się z zagrożeniami wynikającymi z niezdrowego stylu życia.

Z możliwości spotkania ze specjalistami, kiedy codziennie jest długa kolejka do zarejestrowania się do Poradni Onkologicznej w dniu powszednim, skorzystało 85 osób. Lekarze wykonali szereg badań diagnostycznych: 33 usg piersi i 14 mammografii. Udzielono 60 porad. Inne pacjentki zapisały na kolejne dni.

Szybka diagnostyka poparta specjalistycznym leczeniem, to we wczesnej fazie zachorowania na raka piersi, prawie 100% szansa na dalsze życie. Im wcześniej i w miarę szybko znajdziemy drobne ognisko w mięszu piersi, tym większa skuteczność leczenia. W przypadku nowotworu czas nie jest sprzymierzeńcem w walce z tą jakże groźną chorobą. Należy o tym pamiętać i jak najszybciej szukać pomocy.

Reasumując, przeprowadzona akcja miała rację bytu i cieszyła się sporym zainteresowaniem środowiska. Jej wyniki mogą być wymierne w przyszłości.

Dzięki zaangażowaniu wielu osób, mieliśmy możliwość ustrzeżenia kobiet przed następstwami tej nieobliczalnej w skutkach choroby. Takie działania należy bardziej nagłaśniać i propagować w mediach. Problem zachorowań na nowotwory z roku na rok narasta. Zwiększa się ciągle liczba umierających. Profilaktyczne spotkania nadal mają na celu uświadamianie i ochronę zdrowia.

Dziękuję za pomoc w akcji „Otwarty dzień w onkologii” radiologom Grażynie Nierodzińskiej, Ryszardowi Wagnerowi, Konstantemu Znosko, onkologom Małgorzacie Wagner-Oleszczuk, Katarzynie Szamańskiej, pielęgniarkom z Poradni Onkologicznej Bożenie Hali, Krystynie Moryc, pracownikom Podlaskiego Centrum Zdrowia Publicznego Janinie Trzaska i Sylwii Dudo oraz **paniom ze Stowarzyszenia: przede wszystkim Annie Dąbrowskiej i Barbarze Porwoł oraz Janinie Zielińskiej, Halinie Drożyner, Krystynie Szczepańskiej, Krystynie Jastrzębskiej, Marii Przybylskiej, Marii Woronickiej i Lucynie Tymińskiej.**

dr n med. Ryszard Wagner

— Kalendarium —

Październik miesiąc szansy zdążyć przed rakiem

- 4 godz. 17.00. sala konferencyjna Szpitala Wojewódzkiego w Łomży – spotkanie członkiń i sympatyków Stowarzyszenia,
- 1–31 kontynuacja akcji bezpłatnych badań mammograficznych dla grupy wiekowej 50–69 lat w ramach Narodowego Programu Przesiewowego Profilaktyki Raka Piersi,
- 4 udział Anny Dąbrowskiej w programie „Gość dnia” w radiu Łomża,
- 6 udział Anny Dąbrowskiej w programach telewizyjnych TVŁomża i TVSkorpion,
- 12 udział Anny Dąbrowskiej w programie radia Nadzieja,
- 13 udział prezesa Anny Dąbrowskiej w obchodach XX-lecia Zakładu Rehabilitacji w Centrum Onkologii w Warszawie,
- 16 otwarty dzień w onkologii,
- 17 zmarła nasza koleżanka Maria Krajewska (uroczystości pogrzebowe 20 października),
- 19 jedenasta rocznica powstania Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym (w tym dniu zapłonęły znicze na grobach zmarłych koleżanek),
- 23 godz. 12. 00 hotel „Zbyszko” w Nowogrodzie – seminarium na temat „Profilaktyki zdrowotnej kobit po amputacji piersi w zakresie niezdrowego stylu życia”,
- 24 godz. 13. 00 Galeria Związku Polskich Artystów Plastyków w Warszawie – wystawa fotograficzna „Odzyskana kobiecość” oraz spotkanie z doktorem Krajewskim –chirurgiem specjalizującym się w rekonstrukcji piersi.

Listopad

- 1 Wszystkich Świętych,
- 2 Zaduszki,
- 1–30 kontynuacja akcji bezpłatnych badań mammograficznych dla kobiet z grupy wiekowej 50–69 lat,
- 6 spotkanie Amazonek z unii mazowieckiej w Centrum Onkologii w Warszawie,
- 8 godz. 17.00 sala konferencyjna Szpitala Wojewódzkiego w Łomży – spotkanie członkiń i sympatyków Stowarzyszenia,
- 9 89 urodziny najslynniejszej obywatelki świata – Hanka Bielickiej, ze względu na stan zdrowia artystki otwarcie saloniku nastąpi w terminie późniejszym, przygotowania do Balu Życzliwych Serc.

Grudzień

- 6 spotkanie opłatkowe w Centrum Katolickim przy parafii Krzyża Świętego w Łomży
godz. 17.00 Msza święta w kaplicy Matki Bożej Częstochowskiej (I piętro)
godz. 17.40 spotkanie opłatkowe w sali Jana Pawła II (parter).
Organizacyjne przygotowania do Balu Życzliwych Serc.

— Kalendarium —



Pozdrowienia dla Pani Hani

Wszystkich poruszyła elektryzująca wiadomość, że Hanka Bielicka zasłała podczas koncertu i w ciężkim stanie z zapaleniem otrzewnej została odwieziona do szpitala w Końskich. Cała Polska z niepokojem śledziła doniesienia prasowe na temat stanu zdrowia artystki. Nikt nie chciał uwierzyć w to, co się stało. Jeszcze nie tak dawno każdy oglądał występy Pani Hani w programach telewizyjnych i na żywo, na scenie. Aktorka śmiała się i żartowała, opowiadała zabawne historyjki, a publiczność za każdym razem przyjmowała Ją entuzjastycznie. A teraz kapeluszkowa dama walczyła o życie.

O tym, że Pani Haneczka leży w szpitalu, dowiedziałam się od Wandzi. Nie mogłam w to uwierzyć. Przecież trzy dni wcześniej, przed wyjazdem na koncertową trasę rozmawiałam z Panią Hanią o



szczegółach urzędzenia i otwarcia saloniku, urodzinowym występie, o spotkaniu po powrocie do domu.

Pani Hania po zabiegu operacyjnym przebywała na oddziale intensywnej terapii w szpitalu w Końskich pod wspianą i troskliwą opieką personelu medycznego tak, jak w Leśnej Górze z serialu „Na dobre i na złe” i pani Joasi. Powoli wracała do zdrowia. Potem została przeniesiona do Warszawy na Szaserów.

Swoje 89 urodziny obywatelka świata spędziła niestety w szpitalu. Przekazałam Jej wiele serdecznych pozdrowień i życzeń powrotu do zdrowia od całego grona życzliwych osób.

Pani Hania jest już w domu. Czuje się lepiej. Ma mnóstwo nowych pomysłów i planów na przyszłość, myśli o powrocie na scenę, żartuje i narzeka, a to oznacza, że wraca do zdrowia.

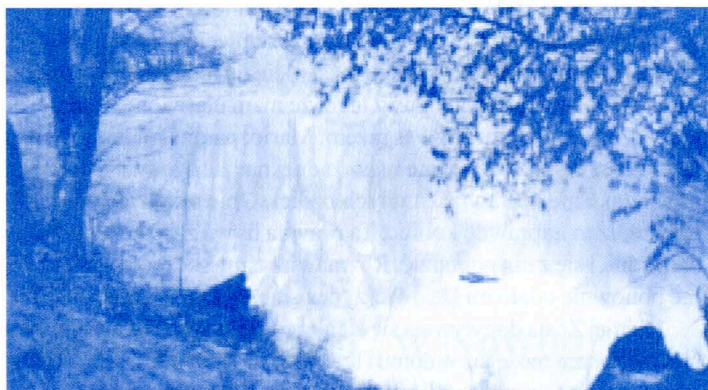
Dziękuję za troskę, życzliwość i wyrazy sympatii przekazane przez mieszkańców Łomży.

A my mamy nadzieję, że spotkamy się już wkrótce.

Anna Dąbrowska

Niezdrowy tryb życia

Na co dzień mamy do czynienia z niezdrowym stylem życia. Często nie zdajemy sobie sprawy z konsekwencji własnego postępowania i z występujących w związku z tym nieprawidłowości w funkcjonowaniu organizmu. Stale jesteśmy narażeni na różnego typu stresy związane z ciągłą walką o życie. Dobrze wiemy, że razem łatwiej pokonać nie tylko raka, ale także i własne słabości. Dlatego też doszliśmy do wniosku, że należy ten temat przeanalizować w najbliższym gronie osób dotkniętych chorobą nowotworową. Musi też temu towarzyszyć jak zawsze życzliwa atmosfera, emocjonalne powiązania i poczucie bezpieczeństwa.



23 października spotkałyśmy się na seminarium w hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie, aby najpierw wysłuchać wykładów terapeutów z ośrodka uzależnień na temat nadużywania alkoholu, narkotyków, lekomani, nadmiernego lub sporadycznego spożywania posiłków związanego ze stresującym trybem życia. W trakcie zajęć przedyskutowałyśmy istniejące problemy, a szczegółowa praca w grupach, pozwoliła nam na szczerą rozmowę i zastanowienie się

nad skutecznym sposobem zapobiegania zaistniałym sytuacjom oraz nad możliwościami szukania specjalistycznej pomocy wśród psychologów i przyjaciół.

Po smacznym posiłku i krótkiej przerwie przyszedł czas na wizualizację i relaksację. Pani Renata ciepłym i spokojnym głosem wypowiadała kojące dla duszy słowa, a my po zamknięciu oczu, udałyśmy się w marzeniach na zalaną słońcem polanę w lesie. Do naszych uszu cichutko dolatywały dźwięki uspakajającej muzyki. Gdyby krzesła były wygodniejsze, większość osób zapadłaby w drzemkę. Niestety po określonym czasie musiałyśmy wrócić do rzeczywistości. Niechętnie też otwierałyśmy oczy. To już koniec spotkania. Szkoda. Do zobaczenia na następnym seminarium.

Zadowolone i uśmiechnięte wróciłyśmy do swoich domów i obowiązków. To spotkanie zregenerowało nasze siły, dostarczyło wielu istotnych informacji, dało otuchę i nadzieję na przyszłość oraz pokazało nam, jak było wartościowe i potrzebne.

Nowe doświadczenia wzbogaciły naszą wiedzę i ukoiliły zranione przez los dusze.

Anna Dąbrowska





Święta Rita

Święta Rita urodziła się w 1377 roku w Rocca-Porena, okolicy Cascia (Włochy). W młodości pragnęła poświęcić się Bogu w zakonie. Z woli jednak rodziców poślubiła męża. Dzięki współpracy z łaską Bożą mężnie stawiała czoło doświadczeniom rodzinnym i niezliczonym trudnościom (przykry charakter męża, jego zabójstwo, śmierć dzieci), a także nagrodzona została wspaniałymi sukcesami duchowymi (wewnętrzna przemiana męża, pojednanie zwaśnionych rodzin).

Już jako wdowa, pokonawszy wszystkie trudności, została siostrą zakonną – augustianką. Jako zakonnica zajaśniała miłością ku Bogu i bliźnim. Kulminacyjnym punktem jej upodobnienia się do Chrystusa była stygmatyzacja na czole. Przez 15 lat cierpiała z powodu bolesnej i otwartej rany aż do śmierci w 1447 roku. Za jej przyczyną działo się wiele cudów, dzięki którym szybko rosła jej sława.

Św. Rita zadziwia wielorakością swoich ciężkich i bolesnych przeżyć.

Święta Rita – orędowniczka w sytuacjach beznadziejnych i święta od spraw trudnych.

Na prośbę wielu zainteresowanych drukujemy nabożeństwo trzydniowe za chorych do Św. Rity:

Dzień pierwszy

O święta Rito, przez zasługi Twych cnót, a nade wszystko przez anielską miłość i cierpliwość, z jaką pielęgnowałaś chorych, wstaw się za chorą N.N., która po Bogu w Tobie złożyła całą swą nadzieję, Błagam Cię, by za Twym pośrednictwem mogła odzyskać zdrowie ciała i zupełne poddanie się woli Bożej. Uczyn to, o święta Rito, by chora pocieszona została na większą chwałę Bożą i cześć Twojego imienia.

Uproś mi również łaskę (wymień ją)

Ojcze nasz... Zdrowaś Maryjo... Chwała Ojcu...

Obdarzyłeś, Panie sługę Twoją Ritę.

Znakiem miłości i męki Twojej.

Modlę się, Ojcze niebieski, Ty dałeś św. Ricie udział w męce Chrystusa, udzieli mi łaski i siły do znoszenia moich cierpień, abym mogła głębiej uczestniczyć w misterium paschalnym Twojego Syna, Który z Tobą żyje i króluje w jedności Ducha Świętego, Bóg przez wszystkie wieki wieków. Amen.

Dzień drugi

Przez wszystkie zasługi, które zdobyłaś, o święta Rito, swym świątobliwym życiem zakonnym i najwyższą łaską Ukrzyżowanego Odkupiciela, którą Cię obdarzył raniąc Twe czoło cierniem swej korony, oraz wszystkie boleści znoszone cierpliwie przez lat piętnaście, proszę Cię, miej litość nad chorą N.N., która się ucieka do Twego pośrednictwa dla otrzymania zdrowia ciała i duszy, wytrwania w służbie Bożej aż do śmierci, by potem mogła wielbić Stwórcę Wszechświata wraz z Tobą na wieki.

Uproś mi również... – jak w dniu pierwszym.

Dzień trzeci

O św. Rito, przez heroiczne twoje poddanie się w chorobie i niesłychaną cierpliwość, jaką okazałaś w ostatnich czterech latach życia swego, błagam Cię pociesz chorą N.N., która za Twym pośrednictwem wyczekuje zdrowia ciała i duszy. Wiem, że Bóg chętnie udziela potrzebnych łask za wstawiennictwem swych aniołów i świętych. Pociesz o św. Rito, tę chorą osobę, aby Bóg był coraz więcej uwielbiany w Tobie, teraz i przez wszystkie wieki wieków.

Uproś mi również... – jak w dniu pierwszym.



Specjalne życzenia

Nasze koleżanki z klubu Amazonek w Chicago w USA przesłały nam specjalne życzenia z okazji jedenastej rocznicy powstania naszej organizacji. Poniżej zamieszczamy ich treść:

Życzymy Wam Drogie koleżanki: odwagi – idźcie śmiało do przodu bez względu na wszystko;

Miłości, tej jedynej, która potrafi przemieniać życie;

Wiary w siebie, w człowieka i w świat, w który trudno uwierzyć;

Nadziei, potrzebnej, by żyć i oczywiście

Przyjaciół, takich od serca, na zawsze. Po prostu życzymy Wam szczęścia.

Pamiętające Amazonki z Chicago.

Zostawiajmy po sobie dobre imię i trwałą pamięć wśród śmiertelnych, aby życie nasze nie przeszło nadaremnie.

L. da Vinci

Pałaj się znicze

Przypominają,

Że ktoś odchodzi

Inni zostają.

Pośród cmentarzy

Cichych uliczek,

Jak wierna pamięć

Pałaj się znicze.

Odeszły na zawsze na wieczny odpoczynek nasze koleżanki:

17 października 2004 roku zmarła **Maria Krajewska,**

23 listopada 2004 roku zmarła **Zosia Sobolewska.**

Kochane dziewczyny na zawsze pozostaniecie w naszej pamięci.

Jeszcze nie tak dawno razem leżałyście na jednej sali. Wspólnie śmiałyśmy się i żartowałyśmy z tego, że mam ułatwione zadanie, bo jednocześnie odwiedzam Was razem. Mario, pamiętam jak mówiłaś, że wkrótce odejdziesz, że nie masz żadnej nadziei, że swoje życie już przeżyłaś i nie zostawiasz małych dzieci. Obie wiedziałyśmy zbyt dobrze, iż to naprawdę koniec. Ta prawda bywa zawsze najgorsza i najtrudniej się z nią pogodzić. Rozmawiałyśmy szczerze i dzięki Tobie ponownie udało mi się uwierzyć w siebie i w sens tego, co robię.

Później Zosia dopytywała się ciągle, co się stało z Marią, gdzie jest przeniesiona, a może już w domu i lepiej się czuje. Sama była w ciężkim stanie, a mimo wszystko nie poddawała się. Wierzyła, że się uda.

Dziewczyny zawsze odchodzicie tak dzielnie i do końca świadomie walczyście. Przychodzicie do Stowarzyszenia i serdecznie Was witam, a potem w bólu żegnam. Ile jeszcze człowiek może wytrzymać tego cierpienia. Ile razy i ile jeszcze bliskich osób. Serce mi pęka z bezradności w zaistniałej sytuacji. Tak trudno się z tym pogodzić. Niech się ten rok już skończy. Niech Nowy przyniesie nowe nadzieje.

Anna Dąbrowska



Odzyskana kobiecość

Wiele emocji dostarczyła wystawa zdjęć amerykańskiej artystki fotografiki Terry Lorant. Piękne, pełne pogody i siły czarno białe akty, pokazały prawdziwe kobiety i życie takim, jakie jest. Zwiedzający mieli po raz pierwszy okazję zobaczenia okaleczenia pań z powodu raka piersi i powrót chorej do zdrowia psychicznego po rekonstrukcji piersi, niezależnie od wieku na tak dużą skalę. Prezentowane zdjęcia udowodniły, że po tak ciężkiej chorobie kobiety są nadal wspaniałe i atrakcyjne.

Potem spotkanie z doktorem Andrzejem Krajewskim, chirurgiem estetycznym z Zachodniopomorskiego Centrum Leczenia Oparzeń i Chirurgii Plastycznej w Gryficach rozwiało wątpliwości zainteresowanych osób, co do możliwości sposobu, kosztu i metody takiego zabiegu. W tym wypadku to nie istotne, ile kobieta ma lat, kiedy styka się z diagnozą rak. Dyskomfort odczuwają wszystkie panie. Nie wszystkie jednak wiedzą, że taki zabieg mogą wykonać bezpłatnie już po usunięciu tej chorej. Jest to możliwe w kilku dużych ośrodkach onkolo-

gicznych w Polsce. Pierś można także odtworzyć po jakimś czasie po operacji. Wtedy pobiera się i przeszczepia fragment skóry i mięśnie z grzbietu albo fragment mięśnia i tkanki tłuszczowej z podbrzusza. Kobiety coraz częściej dopytują się jednak o endoprotezy z ekspanderem. To takie protezy wypełnione żelem silikonowym i dopełnione solą fizjologiczną, którą chirurdzy wszczepiają pod mięsień piersiowy. Stopniowo wypełniana proteza solą rozpręża tkanki w kształt piersi, a cała procedura trwa dwa tygodnie. Potem wykonuje się rekonstrukcję brodawki, najczęściej z fragmentu brodawki drugiej piersi. Rekonstrukcja po amputacji piersi, bez względu na zastosowaną metodę, jest refundowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

To od nas samych zależy, czy chcemy taki zabieg wykonać, czy też nie. Łomżanki mogą go wykonać w Centrum Onkologii w Warszawie. Należy tylko wcześniej ustalić termin.

Anna Dąbrowska



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

TU KUPISZ PERUKI NOWEJ GENERACJI

Karnawałowy Bal Życzliwych Serc

15 stycznia 2005 roku
Hotel „Zbyszko” w Nowogrodzie

konkursy,
loteria fantowa,
aukcja
dobra kuchnia,
wspaniała zabawa
Gra zespół Twister

Zapraszamy!



HER2

WIEDZA O CHOROBY MOŻE BYĆ TWOJĄ SZANSĄ

Badanie obecności HER2:

- to istotne badanie rokownicze w Twoim indywidualnym przypadku,
- to badanie, które pomaga określić skuteczną metodę leczenia,
- to badanie, które może być wykonane w większości ośrodków onkologicznych, nawet ze starych materiałów.

**Pamiętaj! Są leki, które mogą rozbroić Twojego raka!
Nie bój się pytać o nie swojego lekarza!**

Zaproszenia w biurze Stowarzyszenia,
Al. Piłsudskiego 11a p. 410, tel. 47 33 263,
w godz. 10.00–13.00;
w hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie,
tel. 217 55 18;
oraz w redakcji tygodnika „Kontakty”
Al. Legionów 7, tel. 215 35 67.

Uczestnicy balu mogą, na podstawie zaproszenia, skorzystać z promocyjnej usługi Radio Taxi MPT dzwoniąc pod nr tel. 9624 lub bezpłatny nr tel. 0800 25 25 24. Koszt dojazdu dwóch par z Łomży do hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie – 25 zł. Koszt powrotu dwóch par z hotelu „Zbyszko” do Łomży – 30 zł.

Hotel „Zbyszko” stawia do dyspozycji uczestników balu pokoje hotelowe w promocyjnej cenie 50 zł od pary.
Rezerwacja i informacje, tel. 217 55 18.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Przychodnia Onkologiczna

Łomża, Szpital Wojewódzki,
al. Piłsudskiego 11, I piętro,
tel. (086) 4733-375, 4733-392, 4733-344,
4433-383
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.
Rejestracja 7.30–15.00, tel. 4733-375

Oddział Onkologii i Chemioterapii – V piętro

Łomża, Szpital Wojewódzki,
al. Piłsudskiego 11, V piętro,
tel. (0-86) 47-33-345, 47-33-347, 47-33-377.

- ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG)
Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel. (086) 47-33-386 – czynna codziennie.

- biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, tel. (086) 47-33-253 – 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) 4733-598, tel. mammografia (086) 4733-540 – codziennie.

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

w każdy czwartek w godz. 17.00–18.30
w Dziale Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (II piętro).

Przychodnia

Rehabilitacji Leczniczej

Szpital Wojewódzki
Łomża, al. Piłsudskiego 11,
II piętro – codziennie od 7.00 do 17.00,
ze skierowaniem od lekarza;
rejestracja tel. (086) 4733-584 do godz. 10.00
lekarze – od 10.00 do 15.00, tel. 4733-584.

Regionalny Ośrodek Onkologii w Białymstoku

ul. Ogrodowa 12, tel. (0-85) 66 46 711

Centrum Onkologii w Warszawie

ul. Roentgena 5, tel. (0-22) 54 62 000

Biuro Stowarzyszenia

czynne w godzinach:
10.00–13.00 – poniedziałek, wtorek, czwartek
13.00–16.00 – środa, piątek

Stowarzyszenie realizuje swoje cele przez:

- 1) prowadzenie spotkań członków i sympatyków,
- 2) programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie choroby nowotworowej,
- 3) organizację grup wsparcia i samopomocy,
- 4) prowadzenie rehabilitacji leczniczej i społecznej,
- 5) współdziałanie z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami w kierunku profilaktyki i leczenia chorób onkologicznych,
- 6) redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej stowarzyszenia i profilaktyki chorób nowotworowych,
- 7) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych,
- 8) prowadzenie działalności gospodarczej,
- 9) prowadzenie działalności charytatywnej,
- 10) współpracę z zespołem opieki paliatywnej nad terminalnie chorymi.

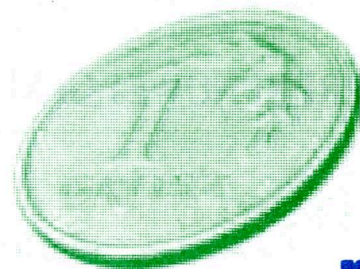
(§ 7. statutu Stowarzyszenia)

Każdy z podatników może przekazać 1% podatku dochodowego na rzecz naszego Stowarzyszenia



Leki za grosz!

Taniej już nie można!



W naszych aptekach
znajdziesz fachowość,
miłą obsługę
i doskonale zaopatrzenie
w niskich cenach.

**APTEKA
SĄSIEDZKA**