

**Rok 2005 rokiem Praw Pacjenta i Edukacji.**

*„Radość jak wiosna  
otwiera pąki zamkniętego  
w sobie człowieka”.*

Każdy z nas w życiu szuka celu dla siebie. Każdy o czymś marzy, myśli, coś planuje. O wielu sprawach czasami nie chce i nie może mówić, gdyż bezmoc zatyka w środku.

Często czyny mówią za siebie. Jednak mimo wszystko nasze życie dalej przepełniają troski, serce ogarnia gorzkość. Wszelkie nadzieje na szczęście gdzieś się rozwiewa. Kłopoty dnia codziennego dopadają wszechmocą i straszą depresją. Zamartwiamy się przeszłością i przyszłością. Nie możemy i nie chcemy dalej żyć. Ale czy tak musi być...?

Przecież wystarczy pomyśleć o szczęśliwych dniach, kiedy śmiałyśmy się i tańczyłyśmy beztrudnie jak dzieci. Gdzieś w swoich wspomnieniach potrafimy starannie odnaleźć te piękne chwile, kiedy żadna chmurka nie zasłaniała nam nieba, a życie opływało dostatkiem radości, miłości, serdeczności i szczęścia.

Nasze życie jest nazbyt krótkie, a nasz świat zbyt mały, by uczynić z niego pole bitwy.

Napełnijmy więc na wiosnę swoją głowę myślami o nadziei na lepsze jutro, napełnijmy serce pokojem, a usta uśmiechem – wtedy wszystko się odmieni.

Są przecież wspaniali ludzie, miłe słowa, które jak nowo narodzone gwiazdy spadają z nieba, a kromki chleba dają początek nowego, dobrego życia.

*Anna Dąbrowska*

**W numerze:**

- Wygraj życie ■ Ogólne zasady żywienia w chorobach nowotworowych ■ Tylko dajcie nam szansę ■ Nasze zdrowie w naszych rękach ■ Bal Życzliwych Serc ■ Przerzuty do kości Prawa Pacjenta ■ Modlitwa za chorych ■ Kalendarium ■ 1% podatku dochodowego ■ Z listów do redakcji ■ Gdzie szukać pomocy?



*Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy naszym Czytelnikom tego, aby Zmartwychwstały Chrystus obudził w nas to, co jeszcze uspięne i ożywił to, co już martwe.*

*Niech światło Jego słów prowadzi nas przez życie do wieczności.*

*Radosnych pogodnych i zdrowych Świąt - redakcja.*





## Wygraj życie.

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet. W 1996 roku w naszym kraju zarejestrowano około 10.000 nowych przypadków tego rodzaju raka. Z powodu zbyt późnego zgłoszenia się do lekarza niestety zmarło 4.700 kobiet. Polska należy do krajów o średnim współczynniku zachorowalności na raka piersi. Rejestruje się u nas rocznie około 30 nowych przypadków zachorowań na 100 tys. Średnie tempo wzrostu umieralności to około 1,6% rocznie. To dlatego, że mamy złą strukturę rozpoznania zawnosowanego klinicznie nowotworu. Pogarsza to bardzo wyniki leczenia w Polsce. Tylko 20% dziewczyn zgłasza się do poradni w czasie, kiedy choroba jest w najmniejszym stopniu zaawansowana. Natomiast dopiero 80% rozpoczyna leczenie w czasie, kiedy zajęta jest już okolica regionalna lub dalsza. Powoduje to nieodwracalne następstwa i złe wyniki leczenia. Największą zachorowalność na raka piersi obserwuje się w Warszawie, Gdańsku, Katowicach, Poznaniu, Krakowie, czyli w dużych aglomeracjach miejskich. Najniższą zaś w rejonach wschodnich. Może to mieć związek z ogólnie pojętym stylem życia, dietą, stresem, środowiskiem. Tego typu zjawiska obserwowane są na całym świecie. Sposobu życia nie uda się nam zmienić na taki, jaki byłby dla nas najzdrowszy. Jednak możemy coś w swoim życiu zmienić i zacząć kierować się zasadami, które pozwolą nam na zmianę stylu życia i sposobu odżywiania. Życie wymaga od nas poświęceń i wyborów. Więc ich dokonujmy, aby zapobiegać chorobom. Rola dobrej żony, matki, czynnie zawodowo spełnionej kobiety, to szczególnie rola. W chwili pojawienia się choroby, żona rzadko zostawia męża. Natomiast częściej zdarza się, że mąż zostawia żonę. To o tyle smutne, że stres związany z chorobą jest potęgowany przez samotność. Nigdy nie jest tak, że choruje jakiś narząd. Choruje cały człowiek, jego bliscy, rodzina. To oni razem mogą przejść bezpiecznie przez leczenie i dalszą terapię, czy kontrolę po leczeniu. Jest to bardzo ważne, gdy w takich chwilach czujemy obecność i miłość bliskich i znajomych. W takim wypadku sprawdza się także stare powiedzenie, że prawdziwych przyjaciół poznajemy w biedzie. Mówienie otwarcie o chorobie pozwala też na uniknięcie błędnego przeświadczenia o tym, że nikt o niej nie wie, i że jest to tylko nasz problem. Wbrew przeświadczeniom, wiedzą o tym wszyscy. Nasza poczta pantoflowa w takich przypadkach działa bezbłędnie. Dlatego też trzeba o tym mówić. To bardzo ważne, by się nie zamykać, choć chce się wyć z bezsilności. Unikanie dodatkowych napięć i stresu, którego i tak nie brakuje, nie rozwiąże naszych problemów, tylko jeszcze bardziej go pogłębi.

Byłem ostatnio w Korei Południowej, gdzie jest jeszcze właściwie jesień. To zupełnie inny kraj, jak inna planeta. Zamknięty, daleki od cywilizacji europejskiej. Natomiast technologicznie o wiele bogatszy i już w XXII wieku. U nas na przykład nie ma jeszcze ani takiej technologii komórkowej i ani takiej budowy dróg. Trzy tysiące wysp, wspaniałe góry, miasta przechodzące jedno w drugie, to niesamowite wrażenie i uczucie. Mimo tego okazuje się jednak, że stosowana przez tutejszą ludność dieta morska, warzywna, właściwie zdrowa, jest powodem bardzo częstych zachorowań na raka żołądka. Ostre przyprawy powodują, że przewlekłe drażnienie śluzówki żołądka, zwiększa ryzyko choroby. Dlatego tak ważne jest prawidłowe dobranie tego, co jemy, i jak żyjemy i chciałoby się przy tym powiedzieć: z kim żyjemy? A więc co jest w życiu tak naprawdę ważne?!

Gdy jest się razem i jest dobrze, łatwiej iść przez świat.

Łatwiej też być zdrowym.

Skoro nie ma takiej metody, która pozwala generalnie na uniknięcie chorób, to pamiętajmy przynajmniej o stosowaniu badań profilaktycznych pozwalających na jak najwcześniejsze wykrywanie niebezpieczeństwa i rozpoczęcie leczenia. To przede wszystkim zależy od nas samych. Kilkanaście minut corocznego badania i następny rok spokoju. Dane statystyczne są tak alarmujące, że aż przerażają! Co czwarta osoba w Polsce zachoruje na raka. Ile z tych osób wygra z czasem? Rozpoznanie w stopniu wczesnym daje prawie 100% szans na pełne wyleczenie. Potem jest już tylko trudniej. Sami w ten sposób decydujemy o swoim zdrowiu i życiu. W trakcie kamawału powinien być taki toast: za wiedzę. Wiedza, która ratuje zdrowie. Ile ludzi to zrozumie? Z doświadczenia widzę, że dopiero jak ktoś z bliskich zachoruje, wtedy się bada cały krąg znajomych. Po pewnym czasie zapał mija i wydaje się, że niebezpieczeństwo minęło. Jednak nie zawsze. Do kogo potem mieć żal? Do losu? Do siebie! Dlaczego ja? Za co? Tyle się mówi i pisze, że po 35 roku życia wzrasta zachorowalność na raka piersi i trzeba wykonywać badania profilaktyczne. A my...! Szczególnie szybki wzrost zachorowania następuje po 50 roku życia. Wtedy, gdy dziewczyny myślą, że jak zakończyły miesiączkowanie, to kończy się poświęcanie uwagi sprawom kobiecym. A szkoda. Może się udać, ale jeśli nie...Musimy zmienić swoją mentalność, żeby wygrać życie.

Czas to zdrowie odzyskane w nierównej walce. Ilość zachorowań co roku się zwiększa. Można być szybszym od choroby, ale trzeba dać sobie szansę i badać się zgodnie z zalecanym schematem profilaktycznym.

*dr n. med. Tadeusz Oleszczuk*

## Ogólne zasady żywienia w chorobach nowotworowych.

*Pamiętaj, musisz być zdrowa!*

*Stosuj się do wskazówek dietetyków.*

*Myśl pozytywnie o sobie!*

*Pamiętaj o zasadzie zdrowego żywienia!*

- Wyklucz ze swojego jadłospisu spożycie czerwonego mięsa i tłuszczów zwierzęcych.
- Unikaj mięsa wędzonego i konserw.
- Ogranicz spożycie soli i nadmiar cukru.
- Jadaj chleb z grubego przemiału, kaszę gryczaną, płatki kukurydziane, płatki owsiane.
- Z tłuszczów roślinnych spożywaj przede wszystkim oliwę z oliwek, ewentualnie olej rzepakowy.
- Jadaj ryby morskie i drób, głównie indyka.
- Pij chude mleko, jogurt, kefir.
- Zamiast zwykłej herbaty pij zieloną.
- Spożywaj orzechy, migdały, pestki dyni i ze słonecznika.
- Spożywaj fasolę i groch.
- Jadaj czosnek i czerwoną cebulę.
- Spożywaj dużo owoców /grejpfruty, jabłka, kiwi, w sezonie truskawki, arbuzy, wiśnie/.
- Spożywaj dużo jarzyn /nać pietruszki, seler, ziemniaki, kapustę, marchew, pomidory, paprykę, brukselkę, kalafior, buraki/.

*Często także przebywaj na świeżym powietrzu. I dbaj o siebie!*

*Jesteś w tym momencie życia najważniejsza!*



## — Kalendarium —

### Styczeń

- 3 spotkanie członkiń Stowarzyszenia, godz.17.00. II. piętro sala wykładowa Szpitala Wojewódzkiego w Łomży /prelekcje na temat stosowania niektórych leków i kosmetyków poprawiających urodę/.
- 15 Karnawałowy Bal Życzliwych Serc: hotel „Zbyszko” w Nowogrodzie, hotel „Gromada” w Łomży. Kontynuacja akcji bezpłatnych badań mammograficznych dla kobiet z grupy wiekowej 50-60 lat w Zakładzie Diagnostyki Obrazowej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Cykl audycji radiowych i telewizyjnych propagujących profilaktykę chorób nowotworowych.

### Luty

- 5 udział Anny Dąbrowskiej w szkoleniowej konferencji Mazowieckiej Unii „Amazonki” na temat „Nasze zdrowie w naszych rękach” w Centrum Onkologii w Warszawie.
- 7 spotkanie członkiń Stowarzyszenia, godz.17.00. II. piętro sala wykładowa w szpitalu/prelekcja na temat prawidłowego odżywiania i prezentacja najnowszych modeli protez, bielizny i kostiumów kąpielowych AMOENY/.
- 11 Światowy Dzień Chorego
- 23 posiedzenie Zarządu Stowarzyszenia.
- 24 udział Anny Dąbrowskiej i Barbary Porwoł w konferencji na temat „Planu rozwoju strategicznego województwa podlaskiego na lata 2007-2015”- sala Urzędu Wojewódzkiego w Łomży. Kontynuacja akcji bezpłatnych badań mammograficznych dla kobiet z grupy 50-60 lat w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży.

### Marzec

- 1 wykład dla słuchaczek Technikum Weterynaryjnego w Łomży na temat profilaktyki chorób nowotworowych w ramach akcji „Samobadanie piersi- Pamiętaj!”.
- 7 spotkanie członkiń Stowarzyszenia, godz.17.00. II. piętro sala wykładowa Szpitala Wojewódzkiego w Łomży /prelekcja Anny Zborowskiej - psycholog/.
- 8 Dzień Kobiet
- 12 pierwsza rocznica śmierci Ewy Iwanowskiej

### Kwiecień

- 2 udział Anny Dąbrowskiej i Krystyny Szczepańskiej w zebraniu sprawozdawczo - wyborczym Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki” w Poznaniu.
- 4 spotkanie wielkanocne członkiń i sympatyków Stowarzyszenia godz.17.00. Centrum Katolickie, ul. Zawadzka, Łomża. /msza święta w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin/.

### Terminarz spotkań - Pamiętaj!

Nasze spotkania odbywają się zawsze w pierwszy poniedziałek miesiąca.

7 marca, 4 kwietnia, 9 maja, 6 czerwca.

W lipcu i sierpniu mamy zawsze przerwę wakacyjną.

## — Kalendarium —

## Tylko dajcie nam szansę.

Finansowe i systemowe problemy opieki zdrowotnej są powszechnie znane w Polsce. Dotyczą wielu dziedzin medycznych. My jednak skupimy się na onkologii i pacjentach onkologicznych.

Miniony rok był dla nas pacjentów onkologicznych bardzo trudny. Pierwszego października 2004 roku. znowelizowano ustawę zdrowotną, która czyni procedury dostępu do nowoczesnych metod leczenia jeszcze bardziej uznaniowymi. Od sześciu lat nie zmieniła się sytuacja dostępu do innowacyjnych terapii. Jak dramatyczny stanowi to kontekst dla chorych – wiedzą zbyt dobrze osoby dotknięte chorobą nowotworową. Ubiegły rok Amazonki obwołały rokiem budowania świadomości raka jako choroby przewlekłej. Dzięki postępowi nauki, w wielu krajach świata rak przestał być wyrokiem. Medycyna pozwala pacjentom onkologicznym coraz dłużej cieszyć się życiem bez znaczącego uszczerbku dla jego jakości. Działalność profilaktyczna, wczesna diagnostyka, to jeden z kierunków, dających takie efekty. Drugim jest coraz większy dostęp do specjalistycznych ośrodków terapeutycznych wykorzystujących innowacyjne metody leczenia. Mamy takie ośrodki i znakomitą kadrę medyczną. Niestety kadrę bezradną wobec naszego cierpienia z powodu rosnącej niewydolności finansowej systemu. W Nowy Rok, wszyscy życzyliśmy sobie zdrowia. Przy zdiagnozowanym raku, życzenia to za mało...

W 2005 roku w Polsce środki przeznaczone z budżetu państwa na leczenie chorych z nowotworem piersi pozwolą pomóc tylko jednej kobiecie na dziesięć zakwalifikowanych do dalszego leczenia pacjentek. To ogromna tragedia, gdy brak pieniędzy staje się wyrokiem dla kilku z kilkudziesięciu tysięcy. Jak mamy jednak nazwać sytuację, w której decyzje finansowe są wyrokiem już na początku drogi i walki z rakiem? Co wreszcie z osobami, które dopiero zostaną zdiagnozowane? Niestety dane epidemiologiczne nie pozwalają na optymizm. Coraz więcej ludzi choruje, coraz więcej umiera! Jak zamierzacie Państwo budować społeczne zaufanie do instytucji, które ów stan akceptują?

Rok 2005 będzie dla Nas, pacjentek onkologicznych, rokiem walki o prawa pacjenta. Zdesperowane, będziemy je konsekwentnie egzekwować. Słyszac argumenty o braku środków, chętnie wskażemy potencjalne możliwości ich racjonalnego wykorzystania. Na całym świecie inwestowanie w postęp jest opłacalne. Może z tej perspektywy warto przyjrzeć się raz jeszcze listom refundacyjnym i faktycznej, potwierdzonej rzetelnymi badaniami, skuteczności leków, do których wszyscy dopłacamy. To ciągle powracający wniosek chorych i lekarzy. Dołączą do niego z pewnością prawnicy, skoro wciąż refundowane i aplikowane są nam leki, których obecność na listach w ubiegłym roku zakwestionowała Najwyższa Izba Kontroli.

Apelujemy, prosimy o pomoc, deklarujemy swój wkład. Będziemy uczyć, ostrzegać, dzielić się doświadczeniem. Tylko dajcie nam szansę... na życie.



# BAL ŻYCZLIWYCH SERC



W trakcie Bali Życzliwych Serc, które odbyły się 15 stycznia 2005 roku w hotelu „Zbyszek” w Nowogrodzie, zebrano 12.900 złotych i w hotelu „Gromada” w Łomży, gdzie bawili się farmaceuci zrzeszeni przy Hurtowni Farmaceutycznej „Multi Pharme” w Łomży - Apteki Sąsiedzkie, zebrano 13.970 złotych. A więc razem na zakup sprzętu specjalistycznego, mammografu, do Zakładu Radiologii Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, zebrano 26.870 złotych. Dziękujemy!

Jednocześnie informujemy, że przedstawicielki Naszego Stowarzyszenia



*Tort z cukierni „Weronika” dodał uroku karnawałowemu wieczorowi.*



*Doktorzy Ryszard Wagner i Wiesław Wenderlich mówili o celowości akcji.*



*Goście znakomicie bawili się z zespołem „Savarez” z Suwałk*

na zaproszenie pana Sławomira Zgrzywy – przewodniczącego Społecznej Rady Szpitala w Łomży, uczestniczyły w spotkaniu ze Społeczną Radą Szpitala. W jej wyniku podpisano umowę z Dyrekcją

Szpitala w Łomży i podjęto uchwałę o wspólnym zakupie w/w sprzętu do diagnostyki raka piersi po otrzymaniu dotacji w wysokości 350.000 złotych z Urzędu



*p. Jan Kurpiewski wylicytował kompozycję kwiatową.*



*Basia Porwoł i Sławomir Zgrzywa poraz czwarty na balu*



*Przy pracy komisja oceniająca konkursowiczów.*



*Wiele emocji dostarczyła aukcja prac plastycznych prowadzona przez Wandę Wałkuską.*

Marszałkowskiego w Białymstoku.

Mamy nadzieję, że tym razem już uda się Nam wspólnie doprowadzić do sfinalizowania akcji zakupu nowoczesnego urządzenia, które będzie służyło kobietom z Naszego Regionu.



## Sponsorzy Balu Życzliwych Serc:

- Hurtownia Farmaceutyczna Multi Pharme Łomża-Apteki Sąsiedzkie
- Wanda i Tadeusz Walkusy Hurtownia Imperial Łomża
- Polska Grupa Farmaceutyczna Sp. z o. o. Łomża
- Scandic Ford Sp. z o. o. Chojny Stare
- Jolanta Kuczyńska, Maria Rakowska Foto Optyka, ul. Stary Rynek, Łomża
- Domax Łomża
- Wyższa Szkoła Agrobiznesu Łomża
- Hotel „Zbyszko” Nowogród
- Andrzej Glinicki, Jacek Pilaszewicz, Foto Partner Łomża
- Jan Kurpiowski PTH „Kurpiowski” Łomża
- „Prefbet” Śniadowo Sp. z o. o.
- Hanna i Mirosław Rogowscy „Rolmasz” Łomża
- Andrzej Marczyk „Blysk” Zambrów
- Rejonowy Urząd Poczty Łomża
- Weronika Sierzputowska Cukiernia „Weronika” Łomża
- Mc Donald Łomża
- Halina i Bogdan Potoccy Piątница
- Zbigniew Pieciak Sklep Złoto Srebro Łomża
- Danuta Marczak Sklepy Obuwnicze Łomża
- Edward Przybylak kwaciarnia „Ogrodnik” Łomża:
- Tomasz Kurpiowski Nowogród
- Iwajła Świtajewska, Łomża
- Teresa Adamowska, Łomża
- Uczniowie Liceum Plastycznego w Łomży: \*
- Agnieszka Bubień
- Kamil Kowalczyk
- Beata Kozakiewicz
- Ewelina Puchalska
- Wiesław Chelchowski P.H.W.U. Kupiski Stare
- Pepees Łomża
- Elżbieta i Kazimierz Gawrońscy Łomża
- Bożena Twardowska Łomża



*My zawsze lubimy bawić się i szaleć w karnawale. Tak trzymać! Już dawno po czwartej. Zaraz świt.*



*Kolejna praca pod miotek i znowu niezawodny p. Jan Kurpiowski zasila konto zakupu sprzętu.*



*Każdy śpiewać może, trochę lepiej, trochę gorzej.*



*Monika Kurpiewska i Anna Dąbrowska podwyższają adrenalinę u gości. Losujemy numer... Jest to torba podróżna ufundowana przez...*

Dziękujemy wszystkim Gościom bali za wspaniałą zabawę, życzliwe, ciepłe serca, hojność w trakcie loterii fantowej i aukcji mistrzowskich prac artystycznych oraz tym osobom, które pomogły Nam przy organizacji imprez. Dziękujemy również mediom za nagłośnienie balu w prasie, miejskiej telewizji i radiu.

„Radość przeżywa się tylko wtedy, gdy sprawia się ją innym”.

Karl Barth

**DZIEKUJEMY!**



*p. Maciej Zajkowski dyrektor radia BAB zaciekle walczy o „Aniołka” Iwajły Świtajewskiej*



## Przerzuty do kości w przebiegu raka piersi.

Przerzuty do kości w przebiegu raka piersi występują w ok. 25-30% wszystkich przypadków i w 70% przypadków postaci zaawansowanej. Ich pojawienie się jest konsekwencją zaburzenia równowagi pomiędzy procesem niszczenia i odbudowy kości.

Zdrowa kość składa się z substancji organicznej – 1/3 i nieorganicznej (mineralnej) – 2/3. Głównymi składnikami substancji mineralnej kości są wapń i fosfor. 99% całej puli wapnia organizmu zawarte jest w kościach.

W skład substancji organicznej wchodzi: specyficzne dla kości białko zwane kolagenem typu I oraz specyficzne dla kości komórki: osteoblasty i osteoklasty są komórkami „aktywnymi”. Te pierwsze odpowiedzialne są za odbudowę kości, te drugie – za niszczenie czyli resorpcję starej kości. W warunkach prawidłowych czynności obu tych rodzajów komórek są ściśle sprzężone co oznacza, że po resorpcji kości następuje jej tworzenie, a ilość kości resorbowanej równoważna jest ilości kości tworzonej.

W przypadkach przerzutów dochodzi do zwiększenia tempa obrotu kostnego, zmniejszenia sprzężenia pomiędzy resorpcją a tworzeniem kości i zaburzenia równowagi między tymi procesami. Dzieje się tak dlatego, że komórki nowotworowe wydzielają czynniki, które pobudzają proces resorpcji kostnej. W raku piersi czynnikiem tym jest białko podobne do parathormonu. Wzrost produkcji tego białka, które stymuluje dojrzewanie osteoklastów, a także wydzielanie komórek nowotworowych do krwiobiegu prowadzi do nasilonej resorpcji. Jednocześnie z macierzy kostnej uwalniane są czynniki zwane czynnikami wzrostu, które pobudzają wzrost komórek nowotworowych. W ten sposób tworzy się „błędne koło”, którego konsekwencją jest osteoliza. Z osteolizą może być związane zjawisko podwyższonego poziomu wapnia w surowicy krwi – hiperkalcemia. Jest to groźne powikłanie, które objawia się m.in. wzmożonym pragnieniem, ospałością, nudnościami, wymiotami i może prowadzić do zaburzeń funkcjonowania niektórych narządów np. mięśnia serca. Hiperkalcemia wymaga pilnego leczenia. Jego zasadniczym elementem jest, poza terapią przeciwnowotworową, uzupełnienie niedoborów wewnątrzkomórkowego płynu oraz

## Modlitwa za chorych.

Kontynuujemy cykl modlitw za chorych. Wiemy, że pomagają one Wam bardzo podczas zmagania z chorobą. Dzisiaj drukujemy najpiękniejszą modlitwę, jaką można odmówić za chorego. Została ona podyktowana Jelenie Wasilij w Miedziugorju. Przed tą modlitwą należy odmówić trzy razy Chwała Ojcu.

O mój Boże, oto przed Tobą ten chory; przyszedł Cię prosić o to, czego pragnie i o to, co uważa za najważniejsze dla siebie. Ty, o Boże, wprowadź w jego serce te słowa: "Najważniejsze jest zdrowie duszy!" Panie, niech się w nim wypełni cała Twoja wola: jeśli chcesz by wyzdrowiał, by zostało mu dane zdrowie; jeśli jednak inna jest Twoja wola, niech dalej niesie swój krzyż. Proszę Cię także za nami, którzy się za nim wstawiamy; oczyść nasze serca, abyśmy byli godni przekazać Twoje święte miłosierdzie. Strzeż go i ulżyj mu w cierpieniu, niech się w nim wypełni Twoja Święta wola, niech przez niego zostanie objawione Twoje święte Imię; pomóż mu odważnie dźwigać krzyż. Amen.

zastosowanie leków z grupy bisfosfoniów.

Wysoka częstość rozsiewu do kości, długi czas występowania dolegliwości klinicznych, potencjalne następstwa kliniczne przerzutów – bóle kości, złamania i hiperkalcemia – sprawiają, że szerzenie się nowotworu do kości jest istotnym problemem w opiece nad chorymi z rakiem piersi.

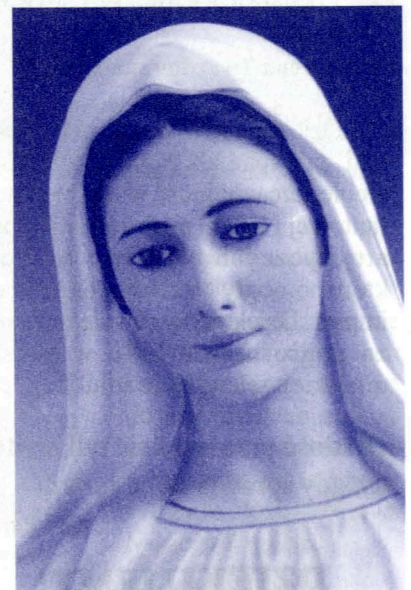
Podstawowym badaniem pozwalającym rozpoznać przerzuty do kości jest badanie radiologiczne, które wykorzystuje różnicę w pochłanianiu promieni rentgenowskich pomiędzy kośćmi a tkankami miękkimi. Kości pochłaniają więcej promieni, co powoduje jaśniejszy obraz na kliszy zależnie od ilości substancji mineralnych, w tym wapnia, w kości. Ubytek co najmniej 40% masy kostnej i zmiany o średnicy większej niż 1 cm są zwykle dobrze widoczne na klasycznym zdjęciu rentgenowskim. Badaniem, które może wykryć wcześniejsze zmiany, jest scyntygrafia kośćca. Niestety jest ona badaniem niespecyficznym co oznacza, że może wskazać miejsca wzmożonej przebudowy kostnej, ale bez określenia rodzaju tych zmian.

Dla uzupełnienia diagnostyki wykonuje się niekiedy badania tomografii komputerowej i rezonansu magnetycznego.

Zasadniczą metodą leczenia przerzutów do kości jest leczenie przyczynowe nowotworu (hormonoterapia, chemioterapia). Jako leczenie miejscowe wykorzystuje się radioterapię czyli napromienianie, która pozwala wyeliminować ból w rejonie napromieniania u ok. 80% chorych. W szczególnych sytuacjach bólów uogólnionych towarzyszących licznym przerzutem, alternatywą dla radioterapii może być podanie izotopu promieniotwórczego. Ponadto u wielu chorych istnieje potrzeba zastosowania leków przeciwbólowych przeciwbólowych o różnych mechanizmach działania, różnych postaciach i dawkach. Dobiera się je indywidualnie dla każdego chorego.

Ważnym elementem leczenia przerzutów do kości jest stosowanie leków z grupy bisfosfoniów, które wykazują duże powinowactwo do tkanek mineralizowanych, takich jak kości.

*Dr Iwona Głogowska  
Klinika Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej  
Centrum Onkologii Instytut Warszawa*





## Z listów do redakcji:

### Ludzie listy piszą

Droga Aniu!

Dziękuję za kolejny numer Waszego biuletynu. Zawsze czytamy go w gronie znajomych. Cieszy Nas profesjonalizm poruszanych tematów, ale także szata graficzna pisemka.

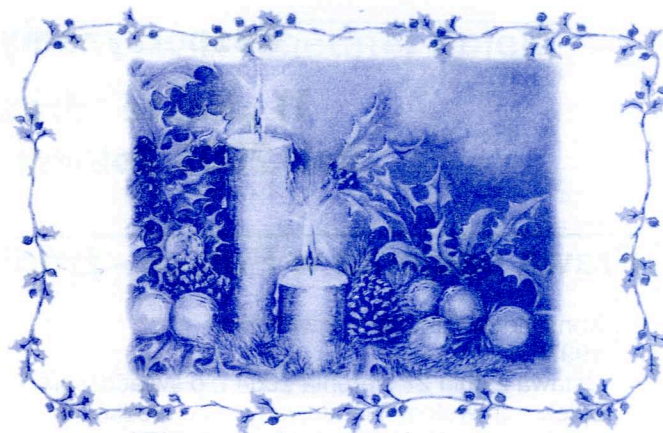
Każda z Nas znajduje w Waszym Biuletynie pocieszenie nie tylko dla umysłu, ale również dla ducha. Wasza gazetka pisana jest sercem i to od razu się czuje. Prosty język dociera do każdego. Dobre rady, istotne informacje dla chorych na raka powodują, że jesteśmy bogatsze w wiedzę, o której często nie usłyszymy w swoim klubie, ani od lekarzy.

Podziwiamy też Waszą działalność. Jak wiele dzięki Tobie i Twoim koleżankom udaje się zrobić na rzecz innych. To niezwykle dar, że macie u siebie Taką swoją Anię.

Mamy porównanie innej działalności klubowej i amazońskiej prasy z Polski. Każdy coś robi na miarę swoich sił. Ale o Was Łomżanki i Waszej działalności, dzięki takiemu Biuletynowi, słyszy się i czyta w kraju, Europie i w środowiskach polonii w Nowym Jorku i Chicago. Gratulujemy! Dziękujemy z serca.

Z niecierpliwością czekamy na następny numer biuletynu, nowinki ze świata medycznego, co znowu ciekawego zrobiliście i na pełne ciepła i otuchy Twoje słowa Aniu!

W imieniu swoim i koleżanek  
Janeczka z Warszawy.



*Z głębi serca przynoszę życzenia  
zdrowych, szczęśliwych i ciepłych Świąt  
Bożego Narodzenia oraz pełni szczęścia  
w Nowym 2005 Roku - mesyja*

Agata Basimowska

*"Człowiek musi nie stać samotnym,  
albowiem dopiero wtedy spotkasz,  
że nie jest sam, że nigdy nie był sam"*

*W czas najcieplejszych Świąt,  
Świąt Bożego Narodzenia życzymy  
zdrowia, promyślności, szczęścia i wiele,  
bardzo wiele chwał radości.*

*Niech ten Nowy Rok przyniesie same  
radości i opromi promyślnością.*

*Niech ten ciepły, choć zimowy czas  
sprawi, że nikt, nigdy nie będzie już  
sam i będzie miał kogo sobie PRZYJACIŁ,  
LUDZI GORĄCYCH SERC.*

*Przeżytajmy moc serdeczności.  
Wzruszmy i bardzo wdzięczni - Ewelina i Elżbieta  
Basimowskiej  
Boże Narodzenie, tamże 2004r.*

### Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe wsparcie działalności naszego Stowarzyszenia. Mamy nadzieję, że nie zawiodłyśmy Państwa zaufania. Nadal będziemy realizować nasze cele statutowe, przede wszystkim udzielać wszechstronnej pomocy kobietom chorym na raka i kontynuować programy profilaktyki zdrowotnej.

Mamy nadzieję, że zdecydujecie się Państwo przekazać Stowarzyszeniu Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży, 1% swojego podatku dochodowego za rok 2004.

Jest to możliwe, ponieważ nasza organizacja w roku 2004 postanowieniem Sądu Rejonowego w Białymstoku otrzymała status organizacji pożytku publicznego nr KRS 0000082371.

Przekazany przez Państwa 1% podatku wykorzystamy na dofinansowanie zakupu mammografu do diagnostyki raka piersi dla Szpitala Wojewódzkiego w Łomży oraz na pomoc chorym dotkniętym nowotworem.

Rozliczenia 1% podatku dochodowego możecie Państwo dokonać na formularzu:

- PIT 36 w części J w pozycji 181 lub
- PIT 37 w części G w pozycji 111.

Kwotę z pozycji 181 lub 111 należy do dnia 30 kwietnia 2005 roku wpłacić na nasze konto:

**PKO BP o/Łomża,**

**nr 33 1020 1332 0000 1102 0208 9514**

Odliczenia te nie dotyczą osób płacących podatek w formie:

- karty podatkowej,
- ryczałtu,
- podatku liniowego 19%.

Z wyrazami szacunku  
Zarząd Stowarzyszenia



## Rozpoczynamy cykl praw pacjenta:

### 1) „Nasze zdrowie w naszych rękach”

## Rok 2005 Rokiem praw pacjenta i edukacji

### Prawa pacjenta w Polsce - źródła

- Konstytucja RP z dnia 2 kwietnia 1997r.
- Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych „Ustawa zdrowotna”/”UZ”
- Ustawa z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty „UZL”
- Ustawa z dnia 5 lipca 1996 r. o zawodach pielęgniarki i położnej „UZPP”
- Ustawa z dnia 30 sierpnia 1991 r. o zakładach opieki zdrowotnej „UZOZ”
- Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego
- Ustawa z dnia 26 października 1995r. o pobieraniu i przeszczepianiu komórek, tkanek i narządów
- Ustawa z dnia 6 września 2001 r. Prawo farmaceutyczne

### Prawo do ochrony zdrowia (art. 68ust. 1 Konstytucji)

1. Każdy ma prawo do ochrony zdrowia.
2. Obywatelom, niezależnie od ich sytuacji materialnej, władze publiczne zapewniają równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych. Warunki i zakres udzielania świadczeń określa ustawa.
3. Władze publiczne są obowiązane do zapewnienia szczególnej opieki zdrowotnej dzieciom, kobietom ciężarnym, osobom niepełnosprawnym i osobom w podeszłym wieku.
4. Władze publiczne są obowiązane do zwalczania chorób epidemicznych i zapobiegania negatywnym dla zdrowia skutkom degradacji środowiska.

### Świadczenia opieki zdrowotnej finansowane ze środków publicznych

- Prawo równego dostępu (dostęp sprawiedliwy, niedyskryminujący, przejrzysty)
- Prawo wyboru świadczeniodawców spośród tych świadczeniodawców, którzy zawarli umowę z NFZ
- Zakres przedmiotowy i podmiotowy określa UZ

### Wolności i prawa osobiste w Konstytucji

- Prawna ochrona życia (art. 38)
- Zakaz eksperymentów medycznych bez zgody (art. 38)
- Zakaz okrutnego, nieludzkiego lub poniżającego traktowania (art. 40)
- Nietykliwość i wolność osobista (art. 41)
- Prawo do ochrony prawnej życia prywatnego, rodzinnego, czci i dobrego imienia oraz decydowania o swoim życiu osobistym (art. 18, 47)
- Dostęp obywatela do dotyczących go urzędowych dokumentów i zbiorów danych (art.51)

### Prawo do niezbędnej opieki zdrowotnej

- Prawo uzyskania od lekarza pomocy lekarskiej w każdym przypadku, gdy zwłoka w jej udzieleniu mogłaby spowodować niebezpieczeństwo utraty życia, ciężkiego uszkodzenia ciała lub ciężkiego rozstroju zdrowia, oraz w innych przypadkach niecierpiących zwłoki (art. 30 UZL)
- Prawo do udzielenia pacjentowi pomocy przez pielęgniarkę, położną, zgodnie z posiadanymi przez nią kwalifikacjami, w każdym przypadku niebezpieczeństwa utraty przez niego życia lub poważnego uszczerbku na jego zdrowiu (art. 19 UZPP)

### Prawo do opieki zdrowotnej (art. 68 ust. 2 Konstytucji oraz Ustawa zdrowotna)

- równy dostęp obywateli do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych
- warunki i zakres udzielania świadczeń określa ustawa Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. Nr 210, Nr 2135) „Ustawa zdrowotna”/”UZ”





## Prawo do opieki zdrowotnej na odpowiednim poziomie

- W ZOZ: Prawo do świadczeń zdrowotnych odpowiadających wymaganiom wiedzy medycznej (art. 19 ust. 1 pkt. 1 UZOZ)
- W ZOZ: W sytuacji ograniczonych możliwości udzielenia odpowiednich świadczeń - prawo do korzystania z rzetelnej, opartej na kryteriach medycznych procedury ustalającej kolejność dostępu do świadczeń (j.w.)
- Prawo do udzielania świadczeń zdrowotnych przez osoby uprawnione do ich udzielania, w pomieszczeniach i przy zastosowaniu urządzeń odpowiadających określonym wymaganiom fachowym i sanitarnym. (9 ust. 1 i art. 10 UZOZ)

## Prawo do opieki zdrowotnej na odpowiednim poziomie

- Prawo do udzielania świadczeń zdrowotnych przez lekarza, zgodnie ze wskazaniami aktualnej wiedzy medycznej, dostępnymi lekarzowi metodami i środkami zapobiegania, rozpoznawania leczenia chorób, zgodnie z zasadami etyki zawodowej oraz z należytą starannością (art. 4 UZL)
- Prawo do udzielania świadczeń zdrowotnych przez pielęgniarkę, położną, posiadającą prawo wykonywania zawodu, zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, dostępnymi jej metodami i środkami, zgodnie z zasadami etyki zawodowej oraz ze szczególną starannością (art. 18 UZPP)

## Prawo do opieki zdrowotnej na odpowiednim poziomie

- prawo wnioskowania do lekarza o zasięgnięcie przez niego opinii właściwego lekarza specjalisty lub zorganizowania konsylium lekarskiego w razie wątpliwości diagnostycznych lub terapeutycznych (art. 37 UZL)
- prawo do dostatecznie wczesnego uprzedzenia przez lekarza o zamiarze odstąpienia od leczenia pacjenta i wskazania mu realnych możliwości uzyskania określonego świadczenia zdrowotnego u innego lekarza lub w zakładzie opieki zdrowotnej (art. 38 ust. 2 UZL)

## Prawo do niezbędnej opieki zdrowotnej

- Pacjent zgłaszający się do ZOZ ma prawo do natychmiastowego udzielenia mu świadczeń zdrowotnych ze względu na zagrożenie życia lub zdrowia, niezależnie od okoliczności (art. 7 UZOZ)

*opr. Ewa Rutkowska - adwokat Lovells H. Seisler S.K.  
Warszawa  
cdn*

## „Nasze zdrowie w naszych rękach”

**Rok 2005 Rokiem Praw Pacjenta i Edukacji**

- W roku 2005 będziemy realizowały wspólnie następujące cele, aby poprawić sytuację pacjentów w całym kraju.
- Stworzymy platformę dla wymiany informacji i doświadczeń do wypracowania wspólnych działań opartych na ścisłej współpracy.
  - Poprzez edukację zbudujemy świadomość w zakresie praw pacjenta i społecznych postaw humanitarnych.
  - Podejmiemy działania w kierunku forum pacjentów onkologicznych o zasięgu ogólnopolskim w celu włączenia się do współpracy z organizacjami pacjentów Unii Europejskiej, by mówić o problemach chorób nowotworowych jednym silnym głosem.
  - Pozyskamy media dla ruchu organizacji pacjentów z chorobami nowotworowymi i skorzystamy z ich pomocy w edukacji i informowaniu społeczeństw o problemach dotyczących potrzeb polskiej onkologii, jak również potrzeb pacjentów onkologicznych.
  - Będziemy dyskutowały nad nowymi rozwiązaniami, mającymi na celu uzdrowienie systemu opieki zdrowotnej oraz będziemy analizowały rolę pacjentów w procesie podejmowania decyzji dotyczących uzdrawiania tego systemu.
  - Będziemy nadal analizowały ograniczoną dostępność do profilaktyki i nowoczesnych metod terapii, jak też niehumanitarnych procedur w służbie zdrowia polegających na ograniczeniu dostępności chorych do leków.

*Pacjentki onkologiczne*

## VIII edycja Czerwcowych Dni Walki z Rakiem

- 3 czerwca – msza święta w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin godz. 17.00 w kościele p.w. Krzyża Świętego w Łomży ul. Zawadzka 55
- 5 czerwca – spotkanie integracyjne chorych na nowotwory i ich rodzin Nowogród za hotelem Zbyszko godz. 15.00
- 6 czerwca – prelekcje onkologów, otwarte spotkanie
- 8 czerwca – koncert finałowy połączony z wystawą obrazów i występem kabaretu „Koń Polski” – Marian i Hela godz. 17.00 sala widowiskowa Podlaskiego Urzędu Woj. w Łomży ul. Nowa 2



## 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) organizacje 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**