

Nr 45 - 46

wrzesień - grudzień
2005

inf.

CZYTELNIA MBP

biuletyn farmacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK

ISSN 1509-6823

STOWARZYSZENIE Kobiet z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM
ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 000082371

18-404 Łomża, Aleja Józefa Piłsudskiego 11a, pok. 410, tel. (0-86) 47-33-263, konto: PKO BP o/Łomża, nr 33 1020 1332 0000 1102 0208 9514



Zdrowych, pogodnych
Świąt Bożego Narodzenia,
szczęśliwego Nowego 2006 Roku
życzy zespół redakcji.

W numerze:

- Promieniowanie w leczeniu raka piersi
- Trafna diagnoza - celne leczenie
- Rak i medycyna
- Poczucie własnej wartości
- Jak pokochać siebie?
- Oaza spokoju
- Śmiech i łzy nadają sen człowieczeństwu
- Spacer po zdrowie i dobrą kondycję
- Automasaż
- Fotoreportaż z czerwcowych dni walki z rakiem
- Pożegnania
- Z listów do redakcji
- Kalendarium

*„Jeśli kochasz życie,
nie trać czasu, bo z czasu
składa się życie”.*

Benjamin Franklin

Kiedy kwiaty kwitną, nie czekają, czy ktoś na nie spojrzy. Kiedy drzewa rodzą owoce, nie pytają, czy ktoś po nie sięgnie. Kiedy zaczynamy życie, sami nie wiemy, co nas w przyszłości spotka. Dni mijają zbyt szybko. Nieubłagany czas na nikogo nie czeka. Ludzki los zapisuje się w księgach. Ile w nich zmartwień, egoizmu, chorób, łez, bólu, cierpienia i strachu, jak mało radości, miłości, przyjaźni, szczęścia i spełnionych marzeń.

Każdy z nas przez życie przechodzi lepiej lub gorzej. Czy jednak przez to stajemy się prawdziwymi, wrażliwymi osobami. Jak blisko śmierć musi przejść obok nas, by każdy zrozumiał swój los, docenił wartość tego, co ma.

Pamiętajmy więc, aby - chwycić dzień dzisiejszy w obie dłonie i przyjmować to, co ofiarował, z wdzięcznością. Nie poddawajmy się, walczyć do końca. Cieszymy się światłem, powietrzem, życiem, uśmiechem, płaczem i zabawą, uściskiem dłoni, iskierką nadziei, dobrym sercem, przyjaźnią. Zawsze jest jakaś droga, jakieś światełko w tunelu, trzeba tylko odnaleźć się w danej chwili. Nie ma sensu w miejscu tkwić, trzeba dalej, pełnią serca żyć.

Anna Dąbrowska



Wydano dzięki dotacji Urzędu Miasta Łomża



Promieniowanie w leczeniu raka c.d.

W poprzednim numerze biuletynu (nr 44) pisałam o tym, co to jest promieniowanie, na czym polega radioterapia, kto jest odpowiedzialny za taki proces leczenia i jak długo on trwa?

W dzisiejszym numerze kontynuuję ten temat.

Rozpoczynamy radioterapię. Przed zabiegiem napromieniania zazwyczaj ubieramy się w rzeczy, które łatwo jest zdjąć i ponownie założyć.

W sali zabiegowej, technik radioterapii lub lekarz lokalizuje obszar leczenia na podstawie oznaczeń na Naszej skórze. W czasie każdej sesji napromieniania spędzasz w sali zabiegowej od 5-15 minut, ale w ciągu tego czasu jesteś napromieniana jedynie przez 1-5 minut.

Techniki radioterapeuty może umieścić specjalne osłony pomiędzy urządzeniem, a niektórymi częściami naszego ciała, aby ochronić zdrowe tkanki i narządy. Może też zastosować plastikowe lub gipsowe formy, aby utrzymać ciało pacjentki w pożądanej pozycji przez cały czas trwania naświetlania. Podczas zabiegu należy leżeć lub siedzieć nieruchomo, tak aby promieniowanie docierało wyłącznie do wyznaczonego obszaru i tak, aby ten sam obszar ciała był napromieniany za każdym razem w tym samym miejscu. Nie musimy wtedy wstrzymywać oddechu, wystarczy jak oddychamy normalnie.

Radioterapeuta opuszcza teraz salę i uruchamia urządzenia. Maszyna jest sterowana z małego pokoju przylegającego do zabiegówki. Cały czas jesteś obserwowana na monitorze telewizyjnym lub przez okienko w pokoju z panelem sterowania. W tym momencie możesz czuć się osamotniona, ale pamiętaj, że nad tobą cały czas czuwa personel i może jeśli tego chcesz, mówić do ciebie przez system głośników.

Urządzenia do radioterapii są bardzo duże. Wydają różne odgłosy podczas obracania się i namierzania obszaru leczenia pod różnym kątem. Nie bój się!! Maszynami steruje wyszkolony technik. Są one stale sprawdzane i gwarantują prawidłowe działanie.

Promieniowania nie można zobaczyć, ani usłyszeć. Niczego również wtedy nie odczuwamy. Jeżeli jest coś nie tak, natychmiast informujmy o tym terapeutę, który przerwie naświetlania w każdym momencie.

Napromieniowanie odbywa się zazwyczaj raz dziennie w dawce uzależnionej od typu i lokalizacji nowotworu. W radioterapii hiperfrakcyjnej, dawka dzienna jest podzielona na kilka w ciągu dnia.

Wskutek radioterapii zewnętrznej ciało nie stanie się radioaktywne!!

Nie trzeba unikać kontaktu z ludźmi ze względu na prowadzone leczenie. Nawet obejmowanie, całowanie, kontakt seksualny nie jest groźny dla innych.

Efekty uboczne radioterapii są najczęściej związane z obszarem poddawanych leczeniu. Pytaj o wszystko lekarza i pielęgniarkę. Powiedzą oni jak sobie z nimi poradzić i jak walczyć. W trakcie radioterapii może wystąpić kaszel, pocenie się podwyższona temperatura, nieznaną dotąd ból, wymioty, zaparcia, biegunki. Wszystkie te objawy kontrolujemy za pomocą odpowiednich leków i diety. Zazwyczaj mijają one po upływie kilku tygodni od zakończenia leczenia.

W trakcie leczenia radioterapeuta regularnie sprawdza efekty leczenia pacjentki, czy zmniejsza się ból, krwawienie, guz, czy też inna dolegliwość. Dodatkowo wykonywane są w niektórych przy-

padkach zdjęcia rentgenowskie, tomografie komputerowe. Pobiera się także krew do analizy, aby sprawdzić poziom białych krwinek i płytki krwi, które podczas leczenia ulegają zmniejszeniu.

Każdy organizm reaguje inaczej na radioterapię. O swoich wątpliwościach mów lekarzowi i pielęgniarce, zwłaszcza o skutkach ubocznych, które najczęściej występują dopiero po zakończonym leczeniu, gdy już jesteś w domu.

W szczególny sposób dbaj o siebie, aby ochronić swoje zdrowie i przyczyniaj się do powodzenia terapii.

Podaję kilka praktycznych wskazówek, które warto zapamiętać;

- **traktuj bardzo delikatnie skórę w obszarze leczenia,**
- **noś luźną, miękką bawełnianą odzież na napromienianej części ciała,**
- **nie trzyj ani nie drap napromienianej skóry,**
- **nie myj wodą napromienionego miejsca,**
- **nie używaj żadnych mydeł, balsamów, dezodorantów, leków, perfum, kosmetyków, ani innych substancji w leczonym obszarze bez konsultacji ze swoim lekarzem,**
- **nie używaj plastra samoprzylepnego na leczonej skórze, jeżeli konieczne jest zabandażowanie danej części ciała należy zastosować papierowy opatrunek, postaraj się przykleić go poza obszarem leczenia,**
- **nie ogrzewaj, ani nie ochładzaj leczonego obszaru, nawet gorąca woda może zaszkodzić skórze,**
- **jeżeli musisz golić leczony obszar, użyj maszynki elektrycznej, ale wyłącznie po konsultacji z lekarzem,**
- **nie stosuj żadnych substancji przed goleniem ani kremów do usuwania owłosienia,**
- **chroń leczone miejsce przed promieniowaniem słonecznym, o ile to możliwe zakryj napromienioną skórę/przewiewną tkaniną lub kapeluszem/przed wyjściem na zewnątrz, skórę należy chronić przed słońcem przez co najmniej rok po zakończeniu leczenia,**
- **upewnij się, że lekarz wie o wszystkich przyjmowanych przez ciebie lekach, jeśli chcesz wziąć nawet aspirynę, zapytaj o zgodę lekarza,**
- **zadawaj swojemu lekarzowi i pielęgniarce, technikowi wszelkie pytania jakie przychodzą ci do głowy, aby później w domu uniknąć problemów związanych z efektami ubocznymi, opieką, dietą.**

Radioterapia wewnętrzna.

Twój lekarz może podjąć decyzję, że bardzo intensywne promieniowanie skierowane na niewielki obszar jest najlepszym sposobem, aby wyleczyć ten rodzaj nowotworu na jaki cierpisz. W radioterapii wewnętrznej źródło wysokoenergetycznego promieniowania umieszcza się tak blisko komórek nowotworowych jak to możliwe, aby narazić na szkodę jak najmniej komórek zdrowych. Zamiast stosowania wielkich urządzeń napromieniających, bezpośrednio w dotkniętym chorobą obszarze umieszcza się materiał radioaktywny jak rad, cez, iryd, jod i fosfor. Taką radioterapię stosuje się w nowotworach macicy, tarczycy i prostaty.

Radioterapia implantowa, bądź też śródmiąższowa, albo brachyterapia, wewnątrzjamowa to nic innego jak forma radioterapii wewnętrznej, dzięki której umieszcza się materiały radioaktywne w danym miejscu ciała w pobliżu nowotworu lub niedaleko chorej tkanki. Można podawać ją również w formie radioaktywnych zastrzyków do krwi.

W większości przypadków implantu pacjent musi wtedy leżeć w szpitalu.



Substancje radioaktywne w implantach mogą wysyłać promienie na zewnątrz ciała. Wtedy należy zachować szczególną ostrożność.

Będziesz miała oddzielny pokój, pielęgniarka, lekarz, czy też odwiedzający nie będą mogli przebywać z tobą długo, raczej porozmawiają w progach, tylko od 10 do 30 minut dziennie w odległości 2 metry od twojego łóżka. Dzieci do lat 18 lat nie są wpuszczane na oddział.

Nie będziesz odczuwać silnego bólu ani czuć się źle. Jeśli zauważysz skutki uboczne radioterapii implantowej, takie jak pieczenie, pocenie się lub inne nietypowe symptomy powiedz o tym dyżurnej pielęgniarce.

Implanty generalnie wprowadza się na 1-7 dni w zależności od typu raka, jego lokalizacji, ogólnego stanu zdrowia chorej. W niektórych obszarach taki implant może pozostać na stałe. Lekarz

powie ci jakie ewentualnie zachować wtedy środki ostrożności, kiedy będziesz już w domu.

Kiedy implant zostanie usunięty/to nie boli/, twoje ciało nie jest już radioaktywne. Możesz swobodnie kontaktować się z otoczeniem.

Lekarz poinformuje cię o ograniczeniu aktywności po wyjściu ze szpitala. Potem będziesz robiła wszystko na co będziesz miała ochotę. Pamiętaj jednak, że musisz więcej odpoczywać, spać, wtedy poczujesz się silniejsza.

Przez jakiś czas po zakończeniu leczenia obszar napromieniowany implantem może być bolesny lub nadwrażliwy. Jeżeli uprawianie sportu lub seks będzie powodował podrażnienia leczonego miejsca zrezygnuj na razie z aktywności w tych dziedzinach.

Ciąg dalszy nastąpi.

Opracowano na podstawie rozmów z zespołem radiologów z Instytutu Onkologii w Warszawie i własnych doświadczeń – Anna Dabrowska.

Trafna diagnoza - celne leczenie

W sprawie leczenia kobiet HER2 dodatnich.

Rak jest chorobą budzącą lęk. W nowoczesnej, partnerskiej relacji między lekarzem i pacjentem dochodzi do przekształcenia lęku w postawę zadaniową – chęć czynnego, racjonalnego przeciwstawienia się chorobie. Zaufanie do lekarza opiera się przede wszystkim na przekonaniu o jego wierności i lojalności wobec pacjenta. To jest w medycynie niezmiennie.

Dla współczesnego pacjenta lekarz przestał być jedynym źródłem informacji. Dostęp do Internetu, rozległe działania popularyzatorskie w mediach, możliwość kontaktowania się z organizacjami pacjentów i ich rodzinami – wszystko to zmienia oczekiwania pacjenta wobec lekarza, jeśli chodzi o poziom udzielanych mu informacji, a także o sposób ich przekazywania. Oczekiwania wykraczają daleko poza samą diagnostykę i zalecenia w kwestiach związanych z leczeniem. Taka zmiana relacji lekarz-pacjent znacznie zwiększa poczucie wpływu pacjenta na własny los i sprawia, że staje się on rzeczywiście odpowiedzialnym podmiotem terapii.

Sz szczególnie dobrym przykładem zmian w dziedzinie postaw pacjentów są kobiety chore na raka piersi. Jako grupa stanowią one intelektualną i organizacyjną

awangardę. Reprezentują przekonanie, iż wiedza o chorobie jest podstawą wiedzy o leczeniu. Uważają, że pacjentka ma prawo wykorzystać swoją wiedzę i w oparciu o jasno przedstawione jej fakty wspólnie podejmować decyzję dotyczące sposobu postępowania.

Przykładem oczekiwań poznawczych tej grupy pacjentów jest wiedza o czynnikach rokowniczych. Jednym z nich jest obecność receptora HER2-ludzki nabłonkowy czynnik wzrostu. Receptor HER2 to białko znajdujące się na powierzchni komórek niektórych rodzajów guza, odpowiedzialne za jego gwałtowny wzrost. Jego nadprodukcja – czyli nadekspresja jest cechą charakterystyczną dla bardziej agresywnej postaci raka piersi. Około 25-30% wszystkich raków piersi wykazuje nadekspresję HER2. Osoby, których guz wykazuje nadprodukcję białka HER2 żyją średnio o połowę krócej niż pozostali chorzy, jeżeli ich leczenie nie ulega modyfikacji odpowiedniej dla tego typu raka. Pacjentka ma prawo wiedzieć, że ten niekorzystny czynnik rokowniczy może być identyfikowany w organizmie i że w wielu przypadkach jest szansa na odpowiednie, skuteczne leczenie.

Co to jest receptor HER2?

HER2 jest białkiem obecnym na powierzchni komórek nabłonkowych odpowiedzialnych za ich wzrost i podział. Z nieznanых przyczyn może dojść do wzrostu jego ilości na powierzchni komórek raka, co powoduje wielokrotnie tempa podziałów i niekontrolowanego, szybkiego wzrostu guza. Ten

typ raka występujący u około 25-30% chorych z rakiem piersi charakteryzuje się bardziej agresywnym przebiegiem i gorszym rokowaniem, dlatego informacja o stanie receptora HER2 jest bardzo istotna i może być podstawą zastosowania nowoczesnej metody leczenia o potwierdzonej skuteczności. Dzięki takiej możliwości wiele pacjentek skazanych dotychczas na dużo cięższy i gwałtowny przebieg choroby może dłużej czuć się dobrze i żyć znacznie dłużej.

Z doniesień naukowych wynika, że guzy, których komórki nowotworowe wykazują ekspresję HER2, są bardziej wrażliwe na pewne stosowane dotychczas schematy leczenia chemicznego, a mniej na inne. Dlatego receptor HER2 powinien być oznaczany u każdej pacjentki z rozpoznaniem raka piersi celem modyfikacji i doboru najbardziej skutecznego leczenia stosowanego jako tzw. leczenie uzupełniające po zabiegu operacyjnym.

Diagnostyka receptora HER2 jest możliwa dzięki testom wykrywającym jego obecność na powierzchni komórek raka z preparatu pobieranego podczas operacji chirurgicznej, tzw. bloczka parafinowego, który jest archiwizowany dla każdej chorej przez wiele lat, w ośrodkach gdzie był wykonywany zabieg. Metoda ta jest dość szybka, stosunkowo niedroga i może być wykonana w każdym laboratorium z pracownią immunohistochemiczną, bez ponoszenia dodatkowych kosztów związanych z wyposażeniem pracowni-jedynie koszt odczynników i pracy personelu.

Inna metodą oznaczania stanu recep-



tora HER2 jest badanie genu w jądze przy użyciu FISH. Do tego typu oznaczenia niezbędny jest specjalistyczny sprzęt, dlatego wykonywane ono jest w dużych laboratoriach w referencyjnych ośrodkach, a jego koszty są wyższe niż IHC. Metodę tę stosuje się zatem tylko w przypadkach budzących wątpliwości.

Istotnym powodem dla wykonania oznaczenia receptora HER2 jest możliwość zastosowania leków przeciwnowotworowych nowej generacji, czyli przeciwciał monoklinalnych. Przez wiązanie się z receptorem blokują one działanie receptora hamując wzrost guza i pobudzają naturalne mechanizmy odpornościowe organizmu do walki z rakiem.

Jak zatem leczyć kobiety HER2 – dodatni?

Należy zawsze pamiętać, że mniej więcej co piąta kobieta wśród chorych na raka piersi jest HER2-dodatnia i że jest to zdecydowanie niedobry czynnik rokowniczy. Na całe szczęście istnieje nowoczesny lek z grupy przeciwciał monoklinalnych, którym można skutecznie leczyć kobiety, u których nastąpił rozsiew choroby. Ostatnie doniesienia z amerykańskiego zjazdu onkologów w Orlando (ASCO) są dla tej grupy chorych niezwykle optymistyczne – lek podany po operacji zmniejsza ryzyko nawrotu choroby, oraz ryzyko zgonu. Problemem jest tylko dostępność leku. W Polsce w tej chwili wskazania do leczenia raka rozlanego z nadmierną ekspresją HER2 ma około 1500 pacjentek. Leczonych jest około 300.

Naszym zadaniem jest wspieranie starań polskich onkologów o znaczące zwiększenie tej grupy i o jak najszybsze podjęcie leczenia we wczesnej fazie choroby. Lek jest drogi. Ale unikanie rozsiewu choroby bardzo się opłaca.

Na razie należy przypomnieć, że nowotwory stanowią drugą przyczynę zgonów w Polsce, a na liście kosztów jakie pochłaniają leki, onkologia jest w naszym kraju w drugiej dziesiątce. Pamiętajmy o tym upominając się o prawo leczenia ludzi chorych na raka.

Opr. dr Barbara Czerska, konsultacja medyczna doc. dr hab. med. Tadeusz Pieńkowski kierownik Kliniki Nowotworów Piersi i Rekonstrukcji Piersi Centrum Onkologii Warszawa.

Rak i medycyna

Po kolejnej porażce lekarz poddaje się. Nie potrafi współczuć, nie potrafi kochać. A najgorsze, to obojętność na los chorego.

Rozmowa z profesorem Cezarym Szczycikiem, który ukończył Wojskową Akademię Medyczną w Łodzi. Ma 52 lata i stopień pułkownika. Od 1993 roku kieruje warszawską Kliniką Onkologii Centralnego Szpitala Klinicznego WAM. Jest autorem 150 prac naukowych. Bada nowe metody stosowania chemioterapii w leczeniu nowotworów.

Kiedy będzie lek na raka?

- Nowotwór to za każdym razem inna choroba. Nie istnieje np. jeden rak piersi. Każda pacjentka ma zupełnie inny zestaw genów, który bierze udział w tym procesie. Ale może wkrótce odkryjemy największą tajemnicę nowotworu – dlaczego jest nieśmiertelny.

Dużo już wiecie?

- Bardzo dużo. Dynamicznie rozwija się proteomika, czyli wiedza o tym, jak funkcjonują białka, produkty genów. Każdy gen potrafi kodować kilka białek. Mamy od 30 do 50 tysięcy genów, a białek około miliona. To jeszcze olbrzymi obszar do poznania. Dysponujemy coraz doskonalszymi narzędziami i w coraz większym tempie gromadzimy wiedzę. Jestem przekonany, że dożyję dnia, w którym będziemy wiedzieli, dlaczego nowotwór powstaje i jak go zniszczyć.

Na razie jednak pacjenci umierają.

-Boja się tego, co im powiem. Wizyta u onkologa, niestety, nadal kojarzy się ze śmiercią. Powszechna jest opinia, że rak to wyrok. Chorzy często oczekują od nas cudu i niemal wszyscy czekają na słowa, które dałyby im nadzieję.

Traktuj Pana jako lekarza, czy trochę jak księdza?

-Rozmowa z onkologiem jest rzeczywiście inna niż z lekarzem rodzinnym. Choroba nowotworowa zmienia relacje człowieka z otoczeniem. Zaczyna on myśleć o najważniejszych sprawach, o końcu życia. Często doświadcza samotności. Kiedy przychodzi do gabinetu onkologa można się spodziewać, że będzie to poważna i głęboka rozmowa. Są tacy pacjenci, którzy wypierają świadomość choroby, wmawiają sobie, że nie jest tak źle.

Udają?

-Tak i nie. Sądzę, że mają świadomość, czym jest nowotwór, że czeka ich długa droga, ale sami siebie oszukują. Nie są gotowi na przyjęcie prawdy o swojej chorobie. Jednak zdecydowana większość ludzi wiadomość o chorobie przyjmuje dojrzałe i otwarcie rozmawia z lekarzem na ten temat. Nie jest to wcale związane z wykształceniem, raczej ze stopniem indywidualnej dojrzałości.

O co pytają?

-Chcą wiedzieć, czy raka można wyleczyć. Jak choroba będzie przebiegała, czy będzie bolało. Budujące jest to, że większość się nie poddaje i zamierza walczyć do końca.



Pytają wprost:

ile im jeszcze czasu zostało?

-To jedno z pierwszych pytań.

Pan zna odpowiedź?

-Orientacyjnie, ale nigdy nie odpowiadam. Łatwo się pomylić, bo to zależy od wielu czynników, tempa wzrostu choroby, odporności organizmu, reakcji chorego na leczenie, jego stanu psychicznego. Często przychodzą do mnie pacjenci i mówią: „Mój lekarz powiedział, że zostało mi trzy tygodnie życia.” Jestem wtedy wściekły.

Na tego lekarza?

-Tak, bo jak można powiedzieć komuś coś takiego!

A może ten lekarz chciał być uczciwy wobec pacjenta?

-A skąd on to może wiedzieć? Tutaj nikt nie może mieć absolutnej pewności. Wylizywanie komuś czasu jest nadużyciem. Ja nie miałbym takiej odwagi.

To lepiej przemilczeć taką informację?

-Najtrudniejsza jest umiejętność takiego rozmawiania z chorym, by nie budzić w nim fałszywych nadziei, ale jednocześnie go nie pogrążyć. Trzeba wyczuć pacjenta i podnieść go na duchu. Chorzy silniejsi psychicznie żyją dłużej i lepiej znoszą np. chemioterapię.

Można się tego nauczyć?

-Można, ale to wymaga czasu i często bolesnych lekcji. Każdy z nas takie pobierał. Gdy byłem młodym lekarzem zaraz po studiach, wierzyłem, że uda mi się dokonać przełomu w medycynie. Miałem poczucie misji. Oczywiście dostałem porządne lekcje od życia.

Jakie?

-Powiedziałem pacjentowi, że go wyleczymy, albo przynajmniej zahamujemy postęp choroby. On odebrał te rozmowę bardziej optymistycznie, bo rozpaczliwie chwycił się każdej nadziei, chciał wierzyć, że będzie uleczony, a potem nowotwór zwyciężył. Dlatego trzeba z chorym umiejętnie rozmawiać, to połowa sukcesu w terapii.

Czy teraz mówi Pan zawsze całą prawdę, czy coś przemilcza?

-To jest tak jak w piosence, żołnierz dziewczynie nie skłamał, ale nie zawsze prawdę jej powie... Trzeba wiedzieć, jakie są granice szczerości. Jeden pacjent chce wiedzieć, drugi nie. Dobry lekarz potrafi to wyczuć.

Czyli opiera się on wyłącznie na intuicji?

-Tak, bo tego nie uczą na studiach, choć jest to jedno z najważniejszych narzędzi naszej pracy. **Każdy lekarz musi dojść do tego sam, pod warunkiem, że ma otwarte oczy, uszy i serce. Gorzej, gdy lekarz w ogóle przestaje współczuć!**

A zdarza się tak?

-Oczywiście. Jest to nasza choroba zawodowa. Nazywamy ją zespołem wypalenia. Często rozmawiam o tym z młodszymi kolegami i przestrzegam, jakie to niebezpieczne.

Jaki są objawy wypalenia?

-Utrata zapału czy wręcz niechęć do pracy, w skrajnej postaci cynizm, negowanie dotąd uznawanych wartości, obojętność na los chorego. Dotyka ona nie tylko relacji lekarz-pacjent, ale przenosi się też na rodzinę. Cierpi nie tylko pacjent, lekarz, ale również jego rodzina. Onkologowie są tu szczególnie zagrożeni.

Często przychodzą do Pana współpracownicy i mówią, że mają już dość?

-Tak, przychodzą i mówią, że nie dają już sobie rady, bo są zbyt mocno zaangażowani emocjonalnie w proces leczenia. Śmierć pacjenta bywa dla nich nie do zniesienia. Wtedy tłumaczę, że w tym zawodzie nie unikniemy rozmów o śmierci i trzeba umieć to zaakceptować.

Jaki powinien być onkolog i jakich powinien unikać błędów?

-Musi być na tyle twardy, by perspektywa kontaktu z pacjentem chorym na raka nie wywołała w nim popłochu. Poza tym powinien być zrównoważony, spokojny, taktowny. Musi być przekonany, że będzie w stanie pomóc w walce z chorobą. **Z porażki powinien umieć wyciągnąć wnioski i przyjmować ją z pokorą.** Przy tym pacjent może się nie udać, ale przy następnym może odnieść sukces, wyleczyć go całkowicie. Nie powinien bać się cierpienia i tego, że nie może być wsparciem dla umierającego. Lekarz powinien sobie zdawać sprawę, iż w tle jego działania jest śmierć i ma z nią częściej do czynienia niż inni. Chory nie powinien zauważyć, że prowadzący go lekarz też się boi. Onkolog powinien ponadto dysponować mądrym narodowym programem do walki z rakiem, bo im wcześniej trafią do niego chorzy, tym wcześniej będą mieli szanse na wyleczenie. Tymczasem na medycynie maleje liczba godzin z onkologią. Duży też jest rozdźwięk między medycyną akademicką, podstawową diagnostyką. Musimy uczulać lekarzy rodzinnych,



że mogą dać życie wielu pacjentom, gdy wykryją raka w pierwszym jego stadium rozwoju, a nie dopiero wtedy, gdy przekazują nam go w zaawansowanym stopniu rozwoju, kiedy przeważnie nic już nie można zrobić.

Czy nadal są różnice w leczeniu raka w USA i w Polsce?

-Kiedyś to była kosmiczna odległość. Teraz wiele się zmieniło. Można już prowadzić badania kliniczne nad lekami, mamy znakomitych onkologów, są wyspy szczęśliwe – kliniki zbudowane wokół osobowości, nowe programy leczenia. Rak to choroba cywilizacji i o tym wszyscy powinni pamiętać. Nowotwory będą coraz częstsze, chyba, że doprowadzimy Ziemię do idealnego

stanu czystości i zaczniemy żyć w bardziej naturalny sposób. Z drugiej strony jednak i dinozaury chorowały na nowotwory. Ostatnio znaleziono okaz, który żył 5 milionów lat temu i zginął z powodu raka mózgu.

Nawet jeśli wiem jak najlepiej leczyć chorych na nowotwory tutaj w kraju, to nie mam na to pieniędzy. Kolejne rządy zapominają, że reformy w służbie zdrowia miały poprawić jakość opieki nad chorym, bo pacjent jest w tym momencie najważniejszy. Szara rzeczywistość wygląda inaczej. Onkolodzy toczą boje o przydział pieniędzy na istniejące programy i nowej generacji leki, a przecież nie taką wyznaczono im rolę.

W dniach 24-25 września 2005 roku w hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie odbyły się warsztaty psychologiczne na temat „Niezdrowego stylu życia”. Zajęcia z chorymi na nowotwory poprowadziły panie: Anna Maksymiuk, Renata Szymańska i Anna Zborowska. Poniżej zamieszczamy w skrócie efekty ich pracy z Amazonkami.

Poczucie własnej wartości.

„Są ludzie, którzy mówią o swoich celach życiowych, aby następnego dnia o nich zapomnieć. Ci natomiast, którzy zapisują cele, o dziwo, realizują je. Dlaczego? Jeśli z przekonaniem wypisujemy cele, dajemy podświadomości - słudze intencji - wyraźną informację, że zależy nam na zrobieniu tego, o czym piszemy. Raz zaprogramowana podświadomość zajmuje się całą resztą. Poczucie własnej wartości jest bezpośrednio związane z wrodzoną chęcią zrobienia czegoś ze swoim życiem.

Roger W. Sparks

„Istota poczucia własnej wartości”.

Okazuje się, że jednym z najważniejszych problemów życiowych jest niskie poczucie własnej wartości.

Poczucie własnej wartości jest to subiektywna ocena siebie, swoich potencjalnych możliwości. Poczucie własnej wartości jest to przeżywanie samego siebie, dawanie sobie prawa do istnienia w świecie, wyrażanie swej osobowości w pełni, bez ograniczeń. Obraz jaki widzimy w lustrze, jaki mamy w wyobraźni, to obraz kształtowany również przez otoczenie rodzinne. Negatywne zdania jakie słyszeliśmy o sobie utralają się w naszej świadomości i sami zaczynamy myśleć w ten negatywny sposób. Kiedy porównujemy się tylko z naszym idealnym obrazem siebie, łatwo o lęk, depresję. Utrwalone negatywne myślenie o sobie sprawia, że patrzymy przez pryzmat jakiejś wady nie dostrzegając swoich zalet.

Praca nad poczuciem własnej wartości to odnajdywanie swych mocnych stron, pokonywanie dawnych urazów emocjonalnych, planowanie i utrwalanie zmian w obrazie siebie.

Do rozwoju poczucia własnej wartości potrzebne jest bezpie-

czeństwo, które daje nam kraj, miasto, najbliższe otoczenie, swój własny kąt. Potrzebne jest także zaufanie. Zaufania uczymy się przez całe życie, doświadczenie zdrady ogranicza, ale nie niszczy zdolności zaufania. Do rozwoju poczucia własnej wartości potrzebna jest miłość i bliskie więzi z innymi ludźmi. Dbając o wzrost własnego poczucia własnej wartości należy znaleźć bezpieczne miejsce, zaufać i obdarzyć miłością siebie i innych..

Ktoś, kto nie zna samego siebie, swoich mocnych stron skłonny jest zmienić samego siebie jedynie dlatego, że ktoś wydaje mu się bardziej atrakcyjny od siebie samego.

Wzmacniając swoje poczucie własnej wartości należy poznać siebie, swoje mocne strony. Dla budowania poczucia własnej wartości duże znaczenie ma odkrycie swej unikalności i wyjątkowości.

Ważnym krokiem w utrwalaniu budzącego się poczucia własnej wartości jest dostrzeganie różnych dobrych spraw, cech, wydarzeń. Po prostu pozytywne patrzenie na siebie i życie.

Pochwalenie za coś co zrobiliśmy dodaje nam odwagi i zachęty do dalszych starań. **Poczucie własnej wartości** wzrasta, kiedy zaczynamy zwracać uwagę na to, co pozytywnego wydarzyło nam się w życiu. Dostrzeganie pozytywnych stron wydarzeń pozwala godzić się z naszymi niepowodzeniami, wzmacnia chęć do dalszego działania. Afirmacje są ważne dla dalszego rozwoju **poczucia własnej wartości.**

Kolejnym elementem pracy nad wzmacnianiem **poczucia własnej wartości** to utrwalanie sukcesów poprzez umawianie się ze sobą na realizację różnych drobnych rzeczy. Planowanie, stawianie drobnych realistycznych celów ma dopomóc nam w podnoszeniu swego poczucia własnej wartości.

Opr. mgr Anna Maksymiuk,
spec. terapii i uzależnień, Łomża



Jak pokochać siebie?

Nasze myśli mają wpływ na to jak przeżywamy siebie, co myślimy o sobie? Jaki jest nasz „wewnętrzny autoportret”?

Jestem głupia, zła, brzydka, do niczego się nie nadaję, nic nigdy mi nie wychodzi, czy komuś może zależeć na kimś takim jak ja? - niestety większość ludzi przynajmniej czasami o sobie tak myśli, niektórzy nawet całe życie.

Na każdy autoportret (rysowany w jaśniejszych bądź ciemniejszych barwach) składa się kilka obszarów:

- Powierzchność, wygląd zewnętrzny, ciało...
- Inteligencja, mądrość, zdolności,
- Dobroć, uczciwość, kwalifikacje moralne,
- Jaką jestem kobietą?, jakim jestem mężczyzną?,
- Co myślę o sobie w obszarze ja-inni?. Czy ludzie mogą mnie lubić, Czy warto być ze mną?, Czy zasługuję na miłość?

Można powiedzieć, że prawie wszyscy nie są zadowoleni ze swego wyglądu, doszukując się fundamentalnych skaz na urodzie. Odstające uszy czy za duże stopy to coś, czym sami jesteśmy gotowi latami zatruwać swoje życie. I co ciekawe, **obiektywność nie ma tu nic do rzeczy**. Bardzo atrakcyjne kobiety i przystojni mężczyźni mogą uważać, że są okropni.

Każdy z nas ma w głowie jakiś ideał urody, odbiegający zwykle bardzo od własnego wyglądu.

Wielu ludzi uważa się za nieudolnych czy wręcz tępych. Prawie każdy potrafi powiedzieć, że nie ma zdolności do nauki języków obcych, gotowania czy też śpiewu. Jestem przekonana, że Twoje zdolności umysłowe są o wiele większe niż myślisz. I w tej dziedzinie - podobnie jak w sprawach wyglądu zewnętrznego - bardziej koncentrujemy się na brakach, niż na tym co dobrze wychodzi.

Ważne jest zastanowienie się, jak często gryzą Cię wyrzuty sumienia? Nie tylko w związku z tym co zrobiłeś wczoraj, ale też parę miesięcy czy lat wstecz. Czy kiedy wyrządzisz komuś coś złego przepraszasz? Może zawsze kiedy coś się nie układa - niekoniecznie Tobie czy innym - myślisz sobie: to wszystko przeze mnie. Nie ma ludzi nieskazitelnie dobrych i świętych. Mamy różne tajemnice, coś o czym boimy się mówić w obawie przed odrzuceniem. Okazuje się, że jeśli człowiek sam się osądza, okazuje się zwykle dla siebie znacznie surowszy niż inni.

Na pewno w głowie masz szereg wyobrażeń o tym, jaka powinna być kobieta i jaki powinien być mężczyzna? Te wyobrażenia często Ci przeszkadzają bo najczęściej nie pasują do tego, jaka czy jaki jesteś? Facet ma być silny, twardy, pełen inicjatywy, niczym się nie przejmować. Więc pod groźbą utraty poczucia, że jest prawdziwym mężczyzną, nie może sobie pozwolić na miękkość i ciepło ani chwilową nawet słabość, chociaż na pewno czasem bardzo tego potrzebuje. Kobieta ma być ciepła, na pierwszym miejscu stawiać rodzinę, nie może być za mądra ani zbyt przedsiębiorcza. Więc boi się okazać złość czy zachowywać stanowczo w obronie swoich praw, nie wypada jej za bardzo koncentrować się na swoich sprawach, wiecznie ma wyrzuty sumienia, że zaniedbuje rodzinę.

Tak naprawdę nikt dobrze nie wie, na czym polega prawdziwa męskość i kobiecość. Twoje cechy i zachowania są więc dostatecznie kobiece, nawet jeśli nie jesteś wzorową strażniczką domowego ogniska.

Istotne jest zatrzymanie się na tym, jakie uczucia i myśli towarzyszą Ci, kiedy wybierasz się gdzieś z wizytą? Jaka jesteś w kontaktach z ludźmi: nieśmiała, otwarta, radosna, a może spięta? Czy myślisz, że inni mogą Cię nie zaakceptować?

Na pewno łatwiej byłoby Ci wymienić pięćdziesiąt rzeczy, w których jesteś od innych lepsza albo gorsza, niż pięć takich które są niepowtarzalne. Kiedy zastanowimy się nad swoimi mocnymi stronami to okazuje się, że można myśleć w taki sposób: jestem inna, niepodobna do nikogo na świecie. W czymś dobra, a nie lepsza; w czymś marna, a nie gorsza. Albo jeszcze inaczej - nie jestem kiepska, to tylko moja trudność.

Każdy z nas, ma w sobie coś niepowtarzalnego, jedynego na świecie i przez to cudownego i pięknego. Nikt nie jest ideałem, ale też nikt nie jest kompletnym zerem. Spróbuj spojrzeć na to tak: często myślę o sobie źle, ale to nie jest obiektywna prawda, tylko

moje wyobrażenia. A skoro tak, to mogę zacząć je zmieniać.

Co wynika z Twojego myślenia?

Właściwie we wszystkich życiowych sprawach jest podobnie. Najpierw coś zamierzamy - sami lub pod wpływem oczekiwań innych ludzi - potem zastanawiamy się, jak nam to pójdzie i pesymizm albo optymizm wyznacza dalszy bieg zdarzeń. Idzie jak z płatka albo jak po grudzie. Oczywiście tak zwane obiektywne okoliczności też mają znaczenie, ale nasze nastawienie jest dużo ważniejsze, niż na ogół sądzimy.

A może sama jesteś autorem własnych niepowodzeń? Jak to się dzieje? Otóż najpierw uruchamiamy łańcuch wspomnień. Osoby, które mają skłonność do dołowania się, przypominają sobie swoje poprzednie niepowodzenia i z góry zakładają, że tym razem też się nie uda. Kolekcja niepowodzeń rośnie jak toczona w dół kula ze śniegu.

A ci którzy są nastawieni, że pójdzie im dobrze?. Ich kolekcja składa się ze wspomnień udanych działań i sytuacji, które ciągną ich do góry.

Niekorzystne myślenie o sobie może być samo spełniającym się prorokiem. Np. komputer to nie dla mnie. Zastanów się, czy jak opanujesz nową umiejętność umiesz się tym cieszyć?.

Kształtowanie się poczucia własnej wartości towarzyszy nam przez całe życie, począwszy od okresu dzieciństwa.

W okresie dzieciństwa szczególną rolę odgrywają przekazy od rodziców: chwalenie, miłość, pozwolenie na przeżywanie złości, bólu, smutku. W trakcie szkoły ważne stają się przekazy od kolegów i nauczycieli, akceptacja rówieśników, zmiany fizjologiczne i ich doświadczanie, stąd; ubieranie się tak jak rówieśnicy.

Jeżeli byłeś nie dość tulonym niemowlakiem, nie chwalonym małuchem, sztorcowanym dzieckiem, wyśmiewanym młodym człowiekiem - to w dorosłym życiu nadal jesteś nimi wszystkimi naraz. Pewnie jako osoba dorosła umiesz świetnie to ukrywać przed innymi i sobą samym. Ale potrzeby dowartościowania nie da się zagłuszyć.

DOMOWE sposoby dowartościowania siebie

Charakter, osobowość, natura człowieka nie są mu dane raz na zawsze i traktowanie różnych swoich cech w ten sposób stanowi tylko wyraz niemożności uwierzenia, że można coś zmienić.

1. Czasami zmiana wymaga inwestycji i czasu. Ale przecież jak nie zaczniesz to na pewno Ci nie wyjdzie. Każdy człowiek ma wielkie niewykorzystane rezerwy - użytkujemy tylko kilka procent możliwości mózgu i kilkanaście procent masy mięśniowej. A więc wstawianie sobie bezradności, bezsilności i niemożności nie ma żadnego realnego uzasadnienia. Jedno z rozwiązań jest takie, żeby nie zastanawiać się nad swoim potencjałem, tylko zrobić z niego użytek. Przejdź od teoretyzowania na ten temat do eksperymentowania.

Musisz mieć wsparcie z zewnątrz (poprosić kogoś o wsparcie, podzielić się trudnościami) i odpowiednie warunki wewnętrzne. Warunki wewnętrzne to przekształcenie własnego nastawienia czyli świadoma, celowa zmiana negatywnego myślenia o sobie na pozytywne **AFIRMACJA**.

2. Warto nie zostawiać nawet drobnego powodzenia bez pochwalenia się za nie. Nie czekaj aż zauważą to inni, nie składaj na dzieło przypadku. Zrób sobie nagrodę. Pochwal się.

Wszystkie te pochwały i nagrody zmierzają do jednego: żebyś sama sobie udowodniła, że jesteś ważna.

3. Kolejny sposób to koncentracja na mocnych stronach, np. nie mam ładnych nóg, ale przecież mam ładne ręce, włosy, itd.

4. Zaczynj chwalić to co robisz przed innymi (np. jestem zadowolona, dobry zrobiłam obiad).

5. Odreaguj przykre zdarzenia z przeszłości i pozwól sobie na płacz, opowiedz o tym co bolało.

6. Zerwij kontakty z ludźmi, którzy nie są życzliwi, którzy są źródłem przykrych emocji, np. złośliwa koleżanka. Ograniczaj kontakty, stawiaj granice.

Pamiętaj, że „każdego dnia ze wschodem słońca dusza nasza budzi się na nowo” aby przeżyć ten dzień dobrze, w zgodzie ze sobą i otoczeniem.

Opracowała: mgr Renata Szymańska
Instruktor terapii uzależnień WOPiTu w Łomży

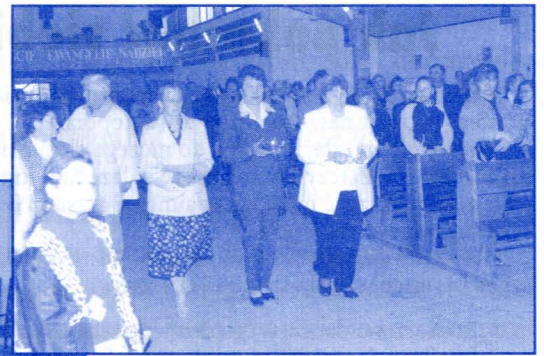


8 CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

Dziękujemy wszystkim za pomoc w organizacji tych niezapomnianych chwil.



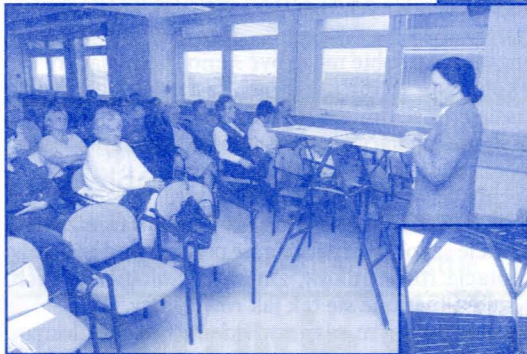
3-8 czerwca 2005 roku
„Przez wiele dróg musi przejść każdy z nas...”
Przeżyjmy to jeszcze raz...



Dary na ołtarz niosą od lewej: Hela Putkowska, Renia Kalska, Teresa Durczyńska



Mszę świętą celebrują ks. Andrzej Godlewski i ks. Paweł Bejger



Wykłady z psychoonkologii prowadzi mgr Anna Zborowska



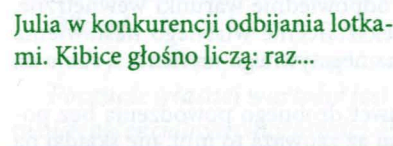
Z zainteresowaniem słuchamy kolejnych prelekcji „Jak sobie radzić, gdy rak zaatakuje?”



Przy biesiadnym stole na polanie za hotelem „Zbyszko”.



A potem wspólny krąg... i wszyscy się już bawią...



Julia w konkurencji odbijania lotkami. Kibice głośno liczą: raz...



Kamila zbiera piłeczki tzw. sadzenie i zbieranie ziemniaków.



Pani Hanka Bielicka w Centrum Katolickim im. Papieża Jana Pawła II



Pani Haneczka w otoczeniu przyjaciół, kamer i mikrofonów, od lewej siedzą: Jerzy Brzeziński, Anna Dąbrowska, Bogusia Bałdyga, Hania Nowicka. Stoją: Renia Dobrowska, Wandzia Wałkuska



Salonik Hanka Bielikiej mieści się w Centrum Katolickim im. Papieża Jana Pawła II w Łomży.



Pani Hania przecina wstęgę do saloniku.



Ogromnym powodzeniem cieszyła się także przebogata w fanty loteria.

Kochane dzieci! Bawcie się póki babcia nie odleci... Pani Hania kwiaty wręczyła w imieniu Amazonek Karolinka.



Wystawa obrazów Teresy Adamowskiej i uczniów Liceum Plastycznego w Łomży uświetniła obchody.



„Marian” jako Michał Wiśniewski



Hanka Bielik w otoczeniu kompozycji kwiatowych mówiła kolejny monolog.



Owacjami na stojąco dziękowała licznie zgromadzona publiczność Hance Bielikiej za koncert.

Sala widowiskowa Urz. Woj. pękała w szwach, gdy występowali również „Marian i Hela”.





Oaza spokoju

„Każdego dnia ze wschodem słońca dusza nasza rodzi się na nowo”

-Właśnie dzisiaj chcę spróbować przeżyć ten dzień dobrze i nie od razu załatwić w nim problemy całego mojego życia. Spróbuję przeżyć go tak, jak nie miałabym jeszcze odwagi żyć przez resztę mojego życia.

-Właśnie dzisiaj chcę być szczęśliwa. Zakładam, że prawdą jest: „najczęściej ludzie są na tyle szczęśliwi na ile postanowią nimi być”.

-Właśnie dzisiaj chcę się dostosować do tego co jest, a nie próbować dostosowywać wszystkiego do moich własnych życzeń. Chcę sprostać mojemu losowi, jakkolwiek on będzie.

-Właśnie dzisiaj chcę ćwiczyć mój umysł. Chcę poznawać rzeczy godne poznawania. Chcę nauczyć się czegoś pozytywnego. Chcę czytać coś wymagającego wysiłku, myślenia, skupienia.

Kochać siebie!

Kochać siebie to chwalić siebie i werbalnie wyrażać dla siebie uznanie.

Kochać siebie to akceptować wszystkie swoje działania. Kochać siebie to mieć zaufanie do swoich możliwości. Kochać siebie to sprawiać sobie przyjemność bez poczucia winy. Kochać siebie to kochać swoje ciało i zachwycać się swoim pięknem.

Kochać siebie to dawać sobie to, czego pragniesz z poczuciem, że na to zasługujesz.

Kochać siebie to pozwalać sobie na wygrywanie.

Kochać siebie to dopuszczać do siebie innych zamiast godzić się na samotność.

Kochać siebie to kierować się własną intuicją.

Kochać siebie to odpowiedzialnie tworzyć swoje własne zasady. Kochać siebie to dostrzegać własną doskonałość.

Kochać siebie to sobie przypisywać zasługi za to, co się zrobiło.

Kochać siebie to otaczać się pięknem.

Śmiech i łzy nadają sens człowieczeństwu.

Zarówno śmiech, jak i łzy są ważnym nośnikiem ludzkich emocji. To one nadają sens człowieczeństwu. Pod każdą szerokością geograficzną ludzie potrafią się śmiać, płakać, mówić innym o swoich troskach i radościach. Najlepiej widać to na przykładzie niemowląt. Poprzez płacz i śmiech dają znać rodzicom o swoich potrzebach, przekazując im istotne informacje o swoim samopoczuciu i nastroju. W miarę dorastania sposób wyrażania uczuć ulega w procesie wychowawczym stopniowemu przytłumieniu. „Jak ci nie wstyd! Takie duże dziecko, a płacze!” albo „Cóż ty się tak śmiesz, jak głupi do sera? Rozum ci odebrało?”

-Właśnie dzisiaj chcę ćwiczyć moją wolę na trzy sposoby: zrobię coś dobrego i nie wypomnę tego ani nie pochwalę się tym. Dokonam co najmniej dwu rzeczy, na które zwykle nie mam ochoty. Nie okażę nikomu, że moje uczucia zostały zranione.

-Właśnie dzisiaj chcę mieć plan postępowania: mogę nie trzymać się go ściśle, lecz spróbuję powstrzymać się od pochopności i niezdecydowania.

-Właśnie dzisiaj znajdę spokojną chwilę dla siebie i spróbuję się odprężyć. Spojrzę wtedy na moje życie z lepszej perspektywy.

-Właśnie dzisiaj chcę pozbyć się obaw i cieszyć się tym co piękne. Ufam, że dając z siebie dużo światu, dużo przez to zyskuję.

-Właśnie dzisiaj chcę być zgodna z otoczeniem. Chcę dobrze wyglądać byc odpowiednio ubrana, mówić spokojnym tonem, być uprzejma nie krytykować niczego, nie wyszukiwać „dziury w całym” i nie zmieniać nikogo z wyjątkiem siebie.

Kochać siebie to pozwolić sobie na zamożność zamiast żyć w biedzie.

Kochać siebie to otaczać się mnóstwem przyjaciół. Kochać siebie to nagradzać się i nigdy się nie karcić. Kochać siebie to mieć do siebie zaufanie.

Kochać siebie to karmić się dobrym pożywieniem i dobrymi myślami.

Kochać siebie to otaczać się ludźmi, których obecność ci służy. Kochać siebie to czerpać radość z aktywności seksualnej.

Kochać siebie to często dawać robić sobie masaż.

Kochać siebie to uważać siebie za równego innym. Kochać siebie to wybaczać sobie.

Kochać siebie to pozwalać sobie na czułość.

Kochać siebie to być dla siebie autorytetem zamiast cedować to na kogoś innego.

Kochać siebie to rozwijać swoje twórcze impulsy. Kochać siebie to cały czas dobrze się bawić. Kochać siebie to przemawiać do siebie naprawdę łagodnie i czule. Kochać siebie to stać się własnym, akceptującym rodzicem wewnętrznym.

Jeżeli jako dorośli śmiejemy się lub płaczemy w publicznym miejscu bez potrzeby, wówczas otoczenie nabiera podejrzeń, iż coś z nami jest nie tak. Uważa się powszechnie, że człowiek powinien panować nad emocjami i być powściągliwy w ich wyrażaniu i uzewnętrznianiu. Ale..., czy to dobrze. Zawsze od lat robię na przekór i lepiej...

Bądźmy jak dzieci?

Tak jak dzieci spontanicznie cieszymy się, kiedy jest ślicznie...
... śmiejemy się z byle powodu:
latem z ciepła, zimą z lodu...

Z suchych liści bukiet zrobmy
i lizaka sobie kupmy,





strasząc wróble, klaszczmy w ręce,
grajmy w różne gry dziecięce...

Na dwóch nogach skaczymy w górę,
W kromce chleba zróbmy dziurę,
i niech każdy też się dowie,
że umiemy stać na głowie!

Wciąż pytamy się „dlaczego?”,
tulmy miśka pluszowego,
na czworakach gońmy kota,
lekceważmy wartość złota.

Niechże nas drobiazgi cieszą,
a pomyłki własne śmieszą,
niech beztroski czas nastanie,
zniknie zaś wyrachowanie...

Bójmy się, gdy zgaśnie światło
i chichoczymy równie łatwo,
dziwmy się, że motyl leci...
bądźmy zawsze jak te dzieci!

Jestem przekonana, że w ludziach tkwi ogromna potrzeba wyrażania uczuć, ale większość z nas wstydzi się swoich reakcji i oceny środowiska. Dlatego coraz częściej chodzimy na przykład do kina, teatru, czy też na pogrzeby ponieważ tutaj bez skrępowania mamy możliwość okazania uczuć i nikt w tych miejscach temu się nie dziwi.



„Życie to teatr...
Życie to teatr – sen to kurtyna,
poranny budzik spektakl zaczyna:
w swej garderobie kostium przywdziewasz,
spoglądasz w lustro, czesząc się... ziewasz...
Życie to teatr – twój dzień to scena
a mijający czas – to jest cena.
którą za udział trzeba zapłacić...
aby coś zyskać, musisz coś stracić...
Życie to teatr – w nim tak jak we śnie
ty jesteś widzem i równocześnie
aktorem, który gra główną rolę...
atuty swoje kładziesz na stole...
Życie to teatr ma swoje blaski,
gdy zyskasz aplauz albo oklaski,
lecz jeśli gwizdy słyszysz, kpiny,
odczuwasz gorzyc kłęski i winy...
Życie to teatr. Wszyscy w nim gramy
i choć trudzimy się i staramy,
to mówiąc szczerze, tak między nami...
wszyscy jesteście amatorami.

Proponuję, aby dla własnego dobra zdobywać się na spontaniczność w okazywaniu uczuć. Polecam szczery śmiech, który dotlenia mózg, powoduje wydzielanie hormonów szczęścia, ułatwia koncentrację, przedłuża życie /przykładem zaprzyjaźniona Hanka Bielicka/.

Nie wstydzmy się więc okazywać uczucia.

Zarówno śmiech, jak i łzy naprawdę nadają sens człowieczeństwu.

Anna Dąbrowska

REHABILITACJA

Drogie Amazonki, proponuję w tym artykule rozmowę na temat sprawności fizycznej

Spacer po zdrowie i dobrą kondycję

Według definicji, jest to zdolność wykonywania pracy fizycznej, mierzona cechami motoryczności - siłą, wytrzymałością, szybkością i zręcznością. Jest to pojęcie stosowane w teorii sportu i wychowania fizycznego, gdzie służy jako kryterium planowania określonych obciążeń treningowych, oceny przygotowania sportowego oraz analizy skuteczności i prawidłowości wykonania zadań sportowych.

Potocznie używa się tego terminu do określenia ogólnej sprawności fizycznej osoby.

Czy w przypadku kobiet, które przeszły chorobę nowotworową piersi, mają usunięte gruczoły i węzły chłonne można mówić o sile czy wytrzymałości?

Oczywiście, że tak!

Aby osiągnąć dobrą sprawność fizyczną należy regularnie i systematycznie ćwiczyć wybraną dyscyplinę, odpowiednio dobraną do wieku i stanu zdrowotnego.

Dla kobiet po mastektomii bardzo wskazane są ćwiczenia ogólnokondycyjne ze zwróceniem uwagi na kończynę górną po stronie operowanej. Ćwiczenia systematycznie wykonywane poprawiają ogólną wydolność organizmu i jego wytrzymałość. Jeżeli są to ćwiczenia zespołowe to również element zawodnictwa i koleżeństwa odgrywa zasadniczą rolę. Jeśli nie lubisz konkurencji spróbuj zacząć od ćwiczeń indywidualnych, w warunkach domowych. Wszystkie ćwiczenia ogólnokondycyjne mogą być wykonywane indywidualnie, a po osiągnięciu pewnego zakresu możliwości, można kontynuować je zespołowo.

Podstawą poprawy sprawności fizycznej może być systematyczny spacer.

Udowodniono, że regularne spacerowanie przynajmniej 4 razy w tygodniu po 30 minut, ma wpływ na poprawę sprawności ogólnej - zapobiega sztywnieniu i zarastaniu naczyń krwionośnych tętniczych, obniża poziom cholesterolu, pobudza krążenie. Przede wszystkim, systematycznie wykonywany marsz, nie przemęcza.

Aby odnieść jak najwięcej korzyści z tej formy aktywności, należy pamiętać o kilku zasadach:

- ~ spacerowanie, następnie marsz rozpoczynać powoli, po ok.10-minutowej rozgrzewce można przyspieszyć tempo;
- ~ nie należy maszerować bezpośrednio po posiłkach, a zakończenie trasy spaceru na dobrej kawie czy herbacie będzie dodatkowym bodźcem do wykonania zadania;
- ~ jak każdy inny trening, marsz powinien być wykonywany systematycznie, sporadyczny intensywny wysiłek może prowadzić do zmęczenia i zniechęcenia, a niejednokrotnie zaostrenia dolegliwości krążeniowych;
- ~ dobrze jest spacerować w towarzystwie, bo rozmowa i uśmiech-pozwalają zapomnieć o wysiłku, jaki trzeba włożyć w utrzymanie własnej sprawności;
- ~ bardzo korzystne dla utrzymania sprawności fizycznej -jest pływanie, jeśli nie ma przeciwwskazań ze strony układu oddechowego lub dermatologicznych - systematyczne pływanie lub ćwiczenia w środowisku wodnym korzystnie wpływają na sprawność fizyczną.
- Pamiętajcie, że aktywność i później uzyskana dzięki niej sprawność fizyczna przynosi dużo pożytku:
 - ~ zwiększa siły życiowe - regularne uprawianie jednej z dyscyplin (ćwiczenia, pływanie) poprawiają wydolność układu krążeniowo-naczyniowego i kondycję układu oddechowego, sprawiają, że organizm jest bardziej wydolny;
 - ~ odmładza - wysiłek fizyczny powoduje, że krew jest lepiej utlenowana, a co za tym idzie lepiej odżywia wszystkie tkanki organizmu;
 - ~ poprawia nastrój - systematycznie wykonywane ćwiczenia powodują wydzielanie endorfin, (hormony szczęścia), które w naturalny sposób chronią organizm przed stanami depresyjnymi;
 - ~ łagodzi napięcia - marsze i ćwiczenia rozluźniają napięte pod wpływem codziennych zajęć i stresu mięśnie;
 - ~ wyszczupla - regularny ruch chroni przed otyłością, która może utrudniać poruszanie się i obciążać ciało.

Dr Hanna Tehórzewska

kierownik Zakładu Rehabilitacji Centrum Onkologii w Warszawie



AUTOMASAŻ

kończyny górnej usprawniający przepływ chłonki

Automasaż jest to masaż wykonywany samodzielnie przez pacjentkę na wybranych partiach mięśniowych. Jego głównym celem jest usprawnienie przepływu chłonki i poprawa krążenia żylnego. Polepszając trofikę wpływa on korzystnie na wszystkie tkanki kończyny. Przydatny jest w profilaktyce i w zwaiczaniu obrzęku po radykalnej operacji, raka piersi. Aby osiągnąć zamierzony cel należy go wykonywać bardzo dokładnie z przestrzeganiem obowiązujących zasad:

1) przed automasażem należy zdjąć biustonosz, umyć dokładnie ręce oraz kończynę, która ma być masowana;

2) aby nie dopuścić do nadmiernego mechanicznego podrażnienia skóry, do automasażu należy używać np. olejku do masażu, kremu do masażu 17, wazeliny, ciekłej parafiny.

3) masowaną kończynę układamy w sposób zapewniający maksymalne rozluźnienie mięśni opierając ją na klinie a najlepiej na ścianę w pozycji do góry: dłoń lekko oparta o ścianę, łokieć w lekkim zgięciu tak, aby był powyżej barku.

4) wszystkie ruchy wykonuje się wzdłuż przebiegu naczyń limfatycznych, w kierunku dosiebnym czyli dosercowo

5) czas wykonania automasażu wynosi do 10 minut.

6) każdy chwyt powinien być powtórzony od 5 do 10 razy.

7) automasaż nie powinien wywoływać bólu, ale powinien być wykonany tak, aby po jego zakończeniu wystąpił delikatny różowy odczyn na skórze

8) podczas wykonywania automasażu należy omijać bliznę pooperacyjną i jej okolicę oraz miejsca napromieniowane i dół pachowy.

9) w przypadku zauważenia zmian na skórze kończyny masowanej, należy powiadomić o tym lekarza.

W automasażu obowiązuje poprawne wykonywanie technik:

GŁASKANIE - wykonujemy je całą dłonią, palce są złączone. Ręka obejmuje kończynę górną i przesuwana jest lekko, miarowo powoli w kierunku do serca.

WYCISKANIE - chwytem obrączkowym - wykonuje się ujmując pierścieniowo kończynę tak, aby z jednej strony był kciuk, a z drugiej strony reszta palców

UGNIATANIE - wykonuje się ujmując rozluźnione mięśnie między kciuk a pozostałe palce, przemieszczając dłoń dosercowo ruchem „pulsacyjno - posuwistym „

ROZCIERANIE - wykonuje się opuszkami palców zakreślając koła i elipsy łączące się jak gdyby w łańcuszki

OKLEPYWANIE - wykonuje się grzbietem palców ruchami podobnymi do uderzania miotełką

Automasaż usprawniający przepływ chłonki wykonuje się ze wszystkich stron kończyny masowanej stosując wymienione techniki w kolejności:

GŁASKANIE BARKU - ruch ten zaczynamy od łokcia, wykonując go w trzech płaszczyznach:

a) dłoń układamy na przedniej stronie kończyny, palce złączone, tuż nad łokciem i prowadzimy ruch przednią stroną kończyny na klatkę piersiową

b) dłoń układamy na górnej stronie kończyny, tuż nad łokciem i prowadzimy ruch w kierunku barku od góry

c) dłoń układamy od spodniej strony kończyny i prowadzimy ruch od dołu kończyny w kierunku pleców dolnej łopatki z ominięciem dołu pachowego

2) **ROZCIERANIE RĘKI** - wykonuje się trzema sposobami: prostymi palcami wszystkie palce razem potem każdy z osobna później kostkami zgiętych palców rozcieramy przestrzenie międzykostne śródręcza. Wszystkie te ruchy wykonujemy od palców do nadgarstka.

3) **GŁASKANIE CAŁEJ KOŃCZYNY** - wykonujemy jak w punkcie 1 w trzech płaszczyznach tj. od przedniej i od górnej strony kończyny oraz od spodu, ale każdy ruch zaczynamy od palców

4) **WYCISKANIE** - tzw. głaskanie ruchem obrączkowym - wykonujemy w dwóch płaszczyznach

a) dłoń układamy na górnej stronie kończyny w okolicy nadgarstka prowadząc ruch całą dłonią w kierunku barku

b) dłoń układamy od spodu kończyny w okolicy nadgarstka prowadząc ruch od spodu w kierunku pleców, łopatki z ominięciem pachy

5) **UGNIATANIE** - ruchem pulsującym - wykonujemy jak w pkt. 4 w dwóch płaszczyznach: od góry i od spodu.

6) **OKLEPYWANIE** - ruchem miotełkowym - ruch ten wykonujemy tytko od spodu kończyny, przez całą jej długość: od nadgarstka do pachy, ale z jej ominięciem

7) **GŁASKANIE CAŁEJ KOŃCZYNY** - wykonujemy jak w pkt. 3 w trzech płaszczyznach zaczynając zawsze od palców.

PO KAŻDYM WYKONANYM PUNKCIE AUTOMASAŻU NALEŻY WYKONAĆ POMPKE I ROZLUŻNIENIE

Automasaż należy wykonywać 2 razy dziennie rano po wstaniu z łóżka przed gimnastyką, wieczorem po gimnastyce przed snem.

Automasaż wykonuje się do końca życia !!!!!!!

Opr. na podst. materiałów informacyjnych Instytutu Onkologii w Warszawie: Ewa Bargielska, Barbara Jesionowska, fizjoterapeutki, rehabilitantki Oddziału Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.





Z listów do redakcji.

Miło Nam, że Nasz biuletyn cieszy się uznaniem środowiska, że pamiętacie, że niepokoi Was długa nieobecność Biuletynu na tak bogatym rynku wydawniczym. Przepraszam, ale problemy zdrowotne, czasami pokrzyżują plany. Dziękuję za słowa otuchy. Za to oddaję w Wasze ręce podwójny numer i życzę ciepłutkiej lektury.

„Posyłam Wam uśmiech”

Posyłam Wam uśmiech radosny :
Uśmiech Ziemi, wczesnej wiosny
Wszystkich kwiatów, kwitnący,
Soczystą zielenią pachnący.

Posyłam Wam uśmiech lata :
Niech tęczą kolorów Was splata
Na całe lata, na wszystkie dni,
Niech uśmiech lata Wam się śni.

Posyłam Wam uśmiech jesieni :
Niech złotem przetkany się mieni
I błyszczący w te słotne noce
Dla Was niech zawsze migoce.

Uśmiech zimy też Wam daję :
Niech przeleci ciepłe kraje.
Płatki kwiatów mu pomogą
Zostać latem w zimę srogą.

Daję Wam uśmiech Wszechświata :
Niech wszystkie smutki zmiata.
Z miłością ten uśmiech Wam daję
Na dróg rozstaje, niech będzie rajem.

Halina Karkowska

Kochane koleżanki, droga Aniu!

O tym, że jestem chora na raka, że muszę usunąć pierś, dowiedziałam się jesienią 1998 roku. Tego dnia, kiedy lekarze postawili diagnozę trochę sobie popłakałam, ale nie załamalam się. Weszłam do sklepu ogrodniczego i kupiłam cebulki żonkili, narcyzów i krokusów. Posadziłam je w moim ogródku z nadzieją, że przez zimę pomyślnie przejdę leczenie, operację i na wiosnę te kwiaty ucieszą moje oczy. I tak było. Przeszłam chemioterapię, operację, znów chemię, a w kwietniu zakwitły moje kwiaty. Od trzech lat zbieram i suszę kwiaty, trawy, liście, robię różne kompozycje nazywane przeze mnie pejzażami, które zatrzymują piękno pór roku.

Szczególnie zachwyca mnie jesień, kwitną jeszcze kwiaty, ale liście zmieniają już kolor. Listopad zabiera z drzew liście, wiatr i deszcz niszczy je i ginie ulotne piękno kolorów: żółci, brązu, czerwieni i złota jesieni.

Tak też wygląda życie człowieka. W latach młodości każdy jest jeszcze zielony, świeży, rozkwita jak kwiat na drzewie życia, ujawnia swoje zdolności. Przez naukę i pracę, osiąga wiele celów i zamierzeń, a gdy przychodzi jesień życia, zmienia swój kolor przez zmartwienia, kłopoty i chorobę. Później emerytura, czy renta, lub też coraz częstsze zwolnienia z pracy i jest jak ten liść spadły z drzewa.

Trzeba wiele zrozumienia i życzliwości dla tych, co się czują odrzuceni, niepotrzebni – a przecież wiele jeszcze mogą zrobić

dla swoich bliskich i otoczenia. Tak w aspekcie życia ludzkiego widzę zmiany w świecie roślin.

Żyjemy na tej ziemi i jesteśmy włączeni w cykl zmian zachodzących w przyrodzie. W swoich pracach pokazuję jak może piękny być suchy liść, kwiat, trawa, gdy ma odpowiednie zestawienie i warunki.

To tak jak ludzie starsi czy chorzy, to tak jak my Amazonki. Chcemy żyć jeszcze pełnią życia, pomagać najbliższym i wspierać innych, którzy tego potrzebują.

Podzieliłam się z Wami swoją jesienną refleksją. Z upodobaniem czytam Twój biuletyn Aniu, gratuluję otwarcia saloniku Pani Haneczki Bielickiej, ciekawych pomysłów na czerwcowe dni. Nie było Was w Częstochowie, nie było też wrzesniowego numeru, co jest!!

Aniu! Wierz, że cała polska Amazonia czeka na wasze wydanie. Do roboty moja droga, dość leniuchowania, weź się w garść i układaj go tak, jak ja swoje kompozycje, i do przodu nie wolno się poddawać...

Pozdrawiam Łomżanki. Trzymajcie się!

*Albina Róg – współtowarzyszka trudnych chwil
– ochotniczka Amazonka.*

Kolejna refleksja życiowa, kolejna jakże niezwykła opowieść naszej codzienności w walce z chorobą nowotworową.

Urodziłam się 49 lat temu. Moja mama, kiedy byłam mała mówiła „urodziłaś się w czepku” będziesz miała w życiu szczęście(...)

Jestem półtora roku po operacji i dziś, właśnie dziś, zrozumiałam i uświadomiłam sobie znaczenie powiedzenia „urodzona w czepku”. Dobrze wiem, że pojęłam to dzięki doświadczeniu, które dała mi ciężka choroba. Poznałam wielu dobrych ludzi, mam wiele nowych koleżanek, które spotkał podobny los. Nigdy dotąd nie miałam tylu serdecznych znajomych(...)

Mogę cieszyć się z każdego dnia. Kocham życie. Dużo czasu spędzam obecnie z wnukiem. Staram się jak najwięcej razy powtarzać, że go kocham, kocham całym sercem. Dziękuję Bogu za wszystko, co dla mnie uczynił, za wszystkie wyproszone łaski, dziękuję za dobrych lekarzy, pielęgniarki, za wszystkie koleżanki, a szczególnie za dar „Życia” za to, że urodziłam się w czepku, że los pomimo takich przeżyć przyniósł mi tyle szczęścia.

Ja wygrałam, jak na loterii – nie samochód, nie dobra materialne. Ja wygrałam DOBRYCH LUDZI I ŻYCIE.

Teresa z Żyrardowa

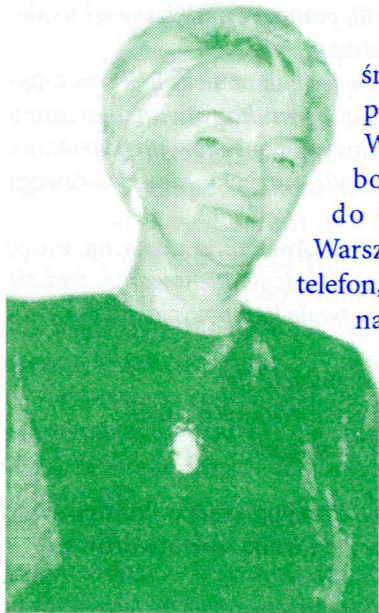
Cierpienie, upokorzenie, samotność spotyka Nas nie po to, żeby Nas zniszczyć. To Jezus staje obok i podaje Nam cierpienie, abyśmy z siebie wydobyli więcej, abyśmy potrafili przeżyć doświadczenia innych, abyśmy przez ból stali się mądrzy. Cierpienie może być darem Bożym, nałożonym na ramiona krzyżem przez samego Pana Boga. Kochanej, dzielnej Ani –

Mariola





Pomóżcie Nam zachować pamięć o tych, które odeszły na zawsze.



Droga Heniu!
Informacja o Twojej śmierci dopadła mnie, kiedy przebywałam poza Łomżą. Wiedziałam, że jest źle, bo przed samym odjazdem do Centrum Onkologii do Warszawy, rozmawialiśmy przez telefon, mówiłam, żebyś wzięła na naszym oddziale kroplówki wzmacniające i nie poddawała się i walczyła nadal... do końca. Życzyłyśmy sobie zdrowia i troski najbliższych. Miałyśmy się wkrótce spotkać...i...

Przyszłaś do naszego klubu po cichutku, od razu wpadłaś razem z Irenką w rytm poniedziałkowych dyżurów. Wspierałaś radą zagubione koleżanki, chociaż sama dopiero na nowo nabierałaś sił po zabiegu operacyjnym i chemioterapii. Zawsze elegancka o każdej porze roku, nie wyobrażałaś sobie wyjścia na ulicę, do ludzi bez makijażu. Nawet złe samopoczucie nie odstraszało cię od umalowania ust i poprawienia oka. Z troską prowadziłaś dom, przygotowywałaś domowe wypieki na przyjazd dzieci i wnucząt. Święta miały być rodzinne i były, chociaż padałaś z nóg i nie miałaś siły. Roześmiana, pogodna, wesoła, lubiałaś tańczyć i przekomarzać się z innymi. Byłaś dokładna we wszystkim, zaangażowana w raz objęty cel, musiałaś doprowadzić go do końca. Nigdy nie upominałaś się o nic dla siebie, dla innych tak. Spokojnie i z wielkim opanowaniem przedstawiałaś problem, a potem szukałaś najlepszych rozwiązań. Podziwiałam Cię za ten Twój spokój i takie oddanie dla rodziny. Z ogromnym zaangażowaniem uczestniczyłaś w loterii fantowej przy okazji organizacji czerwcowych dni. Cieszył cię każdy zdobyty wtedy dodatkowy, społeczny grosz i wrażliwość innych na podobny los.

Żegnam Cię Heniu w swoim imieniu. Przyszłaś do nas cichutko, odeszłaś jeszcze ciszej, tylko gdzieś tam w oddali wiatr zaszemrał i zapłonęły znicze ku czci i pamięci.

Anka Dąbrowska.

Henia Łada
zmarła 9 września
2005 roku.
Miała 59 lat.



Mario, Marysiu,
Marylko...

Nazywałyśmy Cię różnie, ale od początku istnienia Stowarzyszenia Amazonek, byłaś naszym Aniołem. Wprawdzie nie miałaś żadnych skrzydeł, ale Twoje serce przepełnione było bezgraniczną miłością do ludzi potrzebujących pomocy.

Miałaś serce ze złota, a w Twoich oczach zawsze odbijała się serdeczność i życzliwość dla bliźnich. Do każdego potrafiłaś wyciągnąć pomocną dłoń, oferowałaś przyjaźń, niczego w zamian nie żądając. Troszczyłaś się o innych. Nigdy o siebie. Żyłaś w zbyt dużym tempie. Zamknięta ze swoimi problemami, chorobą za grubym murem prywatnego terenu. Nigdy nie okazywałaś nikomu, że jest ci źle, że cierpisz, że twoje serce wypełnia rozpacz i troska o ukochaną rodzinę, a przede wszystkim o syna Pawła.

Najpierw sama musiałaś uporać się ze swoim problemem, dopiero potem coś mówiłaś. Twój pogodny uśmiech i dobre słowo, podtrzymywały na duchu niejedną zrozpaczoną osobę. Przychodziłyśmy do Twojej „hali”, jak do domu wypełnionego różnymi sprawami. Zawsze w tym miejscu tętniło życie pełne dobrych uczynków, wymiennych informacji i było naszym okienkiem na świat.

Zawsze mówiłyśmy sobie, że kwiaty nie zakwitną bez ciepła słońca, a ludzie nie mogą stać się ludźmi bez ciepła przyjaźni. Ostatnio oswajałyśmy się ze śmiercią. Czytałam Ci wiersz niedawno poznanego w Centrum Onkologii w Warszawie lekarza, który wkrótce zmarł na raka. Podobał Ci ten utwór o oswojeniu ze śmiercią. Zapadł Nam głęboko w sercu i jakże wkrótce okazał się prawdziwy.

Dzisiaj to właśnie nim żegnam Cię Mario, Marysiu, Marylko, nasz Aniołeczku.

„Spotkanie ze śmiercią”

Sama przyjdiesz, a w dodatku, ja nigdy nie będę gotowa.

Wiem – przyjdiesz w samotności...

Choćby mi towarzyszył tłum gapiów z miłości,

dziwisz się – ja się Ciebie nie lękam,

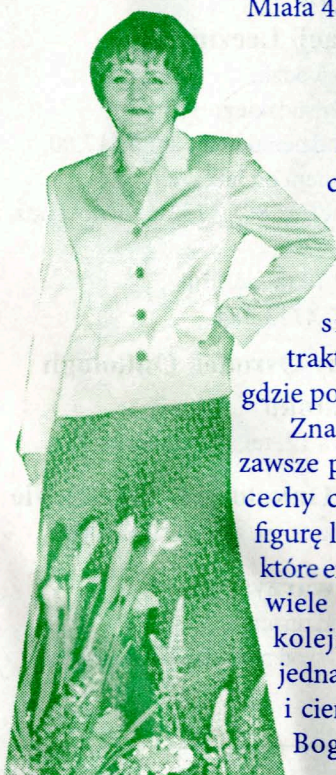
ja się ciebie nie boję,

jak kiedyś miłości.

Do zobaczenia. Anka Dąbrowska.

Maria Staniurska zmarła 18 września 2005 roku.





Miała 48 lat.

Kochana Teresko!

Żyłaś zwyczajnie. Nigdy nie chciałaś mieć wszystkiego na własność. Nigdy nikomu niczego nie zazdrościłaś. Nigdy nie narzekałaś, nie uskarżałaś się na swój los. Życzliwie traktowałaś ludzi. Byłaś zawsze tam, gdzie potrzebowano pomocy.

Znałam Cię tylko dziewięć lat, ale zawsze podziwiałam za niepowtarzalne cechy charakteru, urodę, wspaniałą figurę laleczki, spokój, dobroć i ciepło, które emanowało z Twojej twarzy. Przez wiele lat rak dawał Ci się we znaki kolejnymi wznosami choroby. Ty jednak dźwigałaś swój krzyż pokornie i cierpiałaś w ukryciu. Dziękowałaś Bogu za kolejny dzień, tydzień,

miesiąc, rok życia i cieszyłaś się tym, że możesz jeszcze być razem z bliskimi, ukochanymi osobami. Miałaś do wykonania plan: troskę o męża, matury, studia, magisterki dzieci, śluby i wesela synów, pogrzeby w rodzinie, pracę dorosłych już dzieci, wychowywanie wnucząt, udział w życiu klubowym Amazonek, zwycięstwa drużyny na spartakiadach amazonek pod hasłem „Dąż do sprawności”, rolę modelki na pokazie mody z okazji „Czerwcowych Dni Walki z Rakiem”, a przede wszystkim rolę prawdziwą: cichej, skromnej, spokojnej, bezkonfliktowej, wrażliwej kobiety, troskliwej, kochanej żony, matki, teściowej, babci, Naszej laleczki.

Dzisiaj w imieniu koleżanek ze Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym żegnam Cię Teresko!

Zrobiłaś Nam i sobie niezły prezent imienninowy. Jesteśmy tu i teraz wszystkie, a Ty odeszłaś, aby powiększać niebiański klub Ewy 3 października. Zabrałaś ze sobą pogodę ducha, bogactwo swego serca i miłość, którą kochałaś ludzi. Do zobaczenia.

Żegnaj Teresko!

Anka Dąbrowska

Tereska Skarżyńska zmarła 3 października 2005 roku. Miała 54 lata.

Lipiec – sierpień – przerwa wakacyjna

Wrzesień

- 5 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia, godz.17.00. sala wykładowa Szpitala Wojewódzkiego w Łomży
- 9 – zmarła nasza koleżanka Henia Łada, uroczystości pogrzebowe 12.09.05.
- 18 – zmarła nasza koleżanka Maria Staniurska, uroczystości pogrzebowe 20.09.05r.
- 24-25- warsztaty psychologiczne „Niezdrowy styl życia” dla chorych na nowotwory, Nowogród- hotel „Zbyszko”.

Październik

- 3 – zmarła nasza koleżanka Tereska Skarżyńska, uroczystości pogrzebowe 05.10.05r.
- 3 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia, godz.17.00. sala wykładowa Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.
- 19- Dwunasta rocznica powstania Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży, którego twórczynią była św. pamięci Ewa Iwanowska. W tym dniu msza święta w intencji chorych na raka, zmarłych koleżanek celebrowana przez opiekuna duchowego Amazonek ks. Proboszcz Andrzeja Godlewskiego w kościele Krzyż Świętego w Łomży, godz.18.00. Tego dnia zapłonęły również na wszystkich cmentarzach znicze ku czci i pamięci dwudziestu ośmiu zmarłych na nowotwór koleżanek z naszej organizacji.
- 22 – bal farmaceutów Multi Phfarme, w którym gościnie wzięła udział Hanka Bielicka – kapelusznica dama,

obywatelka świata, przyjaciółka Amazonek hotel "Gromada" Łomża

Listopad

- 1 - Święto Zmarłych.
- 5 - „Otwarty dzień w onkologii” godz.9.00.-13.00. Przychodnia Onkologiczna Zakład Diagnostyki Obrazowej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (I piętro).
- 5 - uroczysta kolacja z okazji XII rocznicy powstania Stowarzyszenia, godz. 17.00. hotel „Zbyszko” w Nowogrodzie.
- 7 - spotkanie członkiń Stowarzyszenia, godz.17.00. sala konferencyjna Szpitala Wojewódzkiego w Łomży,
- 9 - 90-siate urodziny najszlachetniejszej Łomżanki – Hanka Bielickiej, z tej okazji w imieniu Amazonek jub latce życzenia złożyła Anna Dąbrowska.
- 11 - Święto Niepodległości.
- 24 - Zmarła nasza koleżanka Irena Zalewska, uroczystości pogrzebowe 28.11.05r.

Grudzień

- 5 – spotkanie wigilijne członkiń Stowarzyszenia godz.17.00. Centrum Katolickie im. Jana Pawła II w Łomży, ul. Zawadzka 55
- 24-25- Święta Bożego Narodzenia

Kolejne spotkanie członkiń Stowarzyszenia odbędzie się 9 stycznia 2006 roku.

Wykaz miejsc uzdrowiskowych szczególnie polecanych w czynnej rehabilitacji kobiet po mastektomii Amazonki na terenie kraju:

- Ciechocinek, - Duszniki Zdrój, - Inowrocław, - Iwonicz Zdrój, - Kamień Pomorski, - Długopole Zdrój, - Kudowa Zdrój, - Piwniczna Zdrój, - Przerzeczn Zdrój, - Świnoujście, - Ustka, - Ustroń, - Wieniec Zdrój.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Przychodnia Onkologiczna

Łomża, Szpital Wojewódzki,
al. Piłsudskiego 11, I piętro,
tel. (086) 47-33-375, 4733-392, 47-33-344,
47-33-383
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. 17.00–19.00 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 – od poniedziałku do piątku

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

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 2005.

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 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 2006 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

Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym Organizacja pożytku publicznego – KRS 0000082371

Redaguje zespół: Anna Dąbrowska (redaktor naczelna), Anna Maksymiuk, Renata Szymańska, Anna Zborowska.

Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. (086) 47-33-263

Projekt: Tadeusz Babel, Fotografie: Foto Partner w Łomży

Opracowanie graficzne, skład i montaż elektroniczny – Kamil Borkowski

Druk: Drukarnia Kamil Borkowski, nakład 6000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.