

Nr 53
sierpień 2007

CZYTELNIA MBP

info. biuletyn farmacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK

ISSN 1509-6823

STOWARZYSZENIE KOBIEC 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



Otwarty Dzień w Onkologii

Minął lipiec, sierpień. Skończyły się wakacje i trzeba wrócić do pracy, różnych zajęć, przypomnieć sobie, jakie czekają nas zaplanowane wydarzenia i akcje. Minął też 12 sierpnia – tak trudna dla nas, Amazonek, data. To już rok, odkąd odeszła nasza wspaniała prezes Ania Dąbrowska... Już rok?! Aż wydaje się niemożliwe. A jednak. Czas nie pyta nas o nic, nie daje nam żadnego wyboru, biegnie dalej i musimy iść razem z nim. I po prostu radzić sobie dalej z tym, co nam przeznaczył, kontynuować wszystko to, co pomaga innym, zdrowym i chorym, pozwala im zapomnieć o kłopotach i problemach.

A najważniejsze to mieć swój cel, cel, który zachęca do zaangażowania, do działania; robić coś dobrego, dla siebie, dla innych. Nie ma chyba lepszego celu niż zachęcanie wszystkich do dbania o własne zdrowie oraz udzielanie szczególnej pomocy osobom, które choroba dotknęła. Profilaktyka i jeszcze raz profilaktyka. W przypadku chorób nowotworowych jest niezastąpiona i przynosi najwięcej dobrego.

Dlatego Amazonki we współpracy z ważnymi instytucjami naszego miasta organizują po raz czwarty „Otwarty Dzień w Onkologii”. Czekają nas już w październiku, zgodnie z mottem tego miesiąca: „Październik Miesiącem Szansy – Zdążyć przed rakiem”. Hasło jest jednoznaczne i bardzo ważne, bo przed tą trudną chorobą można zdążyć. Wykryta w najwcześniejszej fazie jest najłatwiejsza do leczenia. Dlatego wszystkie kobiety z naszego miasta i regionu zachęcamy do szerokiego udziału w badaniach. Będzie to okazja jedyna w swoim rodzaju – bez długiego wyczekiwania możliwość spotkania z lekarzem onkologiem, wyjaśnienia swoich wątpliwości, wykonania badań profilaktycznych. Czekajcie na informacje i weźcie udział w naszej akcji!

Organizując wszelkie akcje profilaktyczne, mam często przed oczami wspaniałe koleżanki, których nie ma już wśród nas. To Ewa pierwsza zajmowała się profilaktyką, to Ania zorganizowała pierwsze badania i spotkania z lekarzami.. I tyle innych, które chętnie przychodziły na dyżury, odwiedzały chore w szpitalu, uczestniczyły w naszych akcjach. Z myślą o nich chętnie i z uśmiechem kontynuuję najlepsze pomysły, akcje, przedsięwzięcia. Ale nie tylko o nich. Wiele radości przynosi spojrzenie na uśmiechnięte – pomimo wszystko – twarze koleżanek, które tak bardzo obecnie angażują się w działalność naszego Stowarzyszenia, które robią tyle dobrego poświęcając swój czas i siły. Mogę im wszystkim tylko gorąco podziękować! I nie tylko im – także wszystkim, którzy słowem i czynem wspierają nasze działania, którzy są obecni na organizowanych przez nas akcjach i imprezach. Dzięki życzliwości tych wszystkich Przyjaciół Amazonek możemy nadal działać i pomagać innym. Bądźcie z nami!

Barbara Porwoł

Wydano dzięki dotacji Urzędu Miasta Łomża



Wywiad z Zofią Michalską

**Wywiad z Zofią Michalską
współzałożycielką Ruchu Amazonek w Polsce,
rozmawiają: Elżbieta Kozik i Wiesława Dąbrowska.**

E.K.: W każdej społeczności dobrze mieć wzorce, dobrze mieć wokół siebie ludzi powszechnie szanowanych stanowiących niepodważalny autorytet. Zosiu, Twoja nieprzerwana 20-letnia praca Ochotniczki, Twoja postawa, Twoja ideowość, Twoje zrozumienie drugiego człowieka i jego potrzeb, jest wciąż dla nas inspiracją i przykładem. Jesteś w środowisku naszym osobą powszechnie cenną, uznaną i właśnie Ty stanowisz taki autorytet i wzór, jaki pragnie posiadać każda grupa, o którym marzy każda społeczność. Dla mnie osobiście poznanie Ciebie, poznanie wartości, którymi kierujesz się w życiu, a nade wszystko możliwość bycia z Tobą jest nieustającą inspiracją w podejmowaniu wielu, wielu aktywności. Chciałabym, aby tak było, aby tak zostało, aby tak trwało jak najdłużej.

Zosiu, z okazji XX-lecia istnienia Klubu i Twojej w nim 20-letniej nieprzerwanej pracy życzę Ci z całego serca zdrowia, zapału, inwencji twórczej, heroizmu w pokonywaniu kolejnych barier, uśmiechu, pogody ducha, nieustającej wiary w drugiego człowieka i po prostu bycia i bycia z nami.

W.D.: Tyle razy mówiłyśmy o początkach... o samej idei, motywacji, pierwszych formach działalności i tworzącym się programie. Pozwól jednak powrócić do tych wspomnień i tak na gorąco, powiedz nam, co uważasz za szczególnie ważne, co tkwi w Tobie.

Z. M.: Na początku muszę stwierdzić, że nigdy nie byłam i chyba nadal nie jestem typem działacza społecznego. To przypadek, a właściwie splot przypadków sprawił, że praca dla innych stała się – może nie treścią mojego życia, bo rodzina jest jednak dla mnie najważniejsza – ale zajęła znaczny obszar mojego serca i wypełniła poważny procent mojego czasu. Tym przypadkiem była choroba, której diagnozę usłyszałam w maju 1982 roku. O tym, co zaczęło się dziać potem, nie muszę opowiadać, bo każda z nas przeszła tę samą gehennę (a miałam jeszcze wtedy w domu czworo dzieci, z których najmłodszy syn skończył 12 lat, pozostałe rozpoczynały studia).

Spotkałam jednak na mojej drodze ludzi, którzy swoją postawą, miłością i życzliwością potrafili zahamować moje pograżanie się w rozpacz i beznadziei, pomogli mi odbić się od dna, a nawet sprawili, że dostrzegłam, iż swoje traumatyczne doświadczenia mogę spożytkować dla dobra innych. I tu – poza moimi najbliższymi – wymienić muszę p. dr Krystynę Mikę. To ona pierwsza pozwoliła mi zrozumieć, że to nie „koniec świata”, że można dalej normalnie, aktywnie żyć, że nie jestem sama, ani osamotniona w swych przeżyciach, że trzeba włączyć się aktywnie w proces własnego powrotu do zdrowia i sprawności, a potem nawet pomóc w tym procesie innym, rozpoczynającym tę samą drogę.

Dlatego nie waham się z całą odpowiedzialnością stwierdzić, że dr Mika była animatorką Zofii Michalskiej – czynnej, zaangażowanej Ochotniczki – Amazonki, a potem współzałożycielki I-go Klubu Amazonek i I-ej przewodniczącej Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki”. Potem, oczywiście pojawiły się inne osoby, które przeszły przez moje życie, w znaczący sposób wpływając na moje myślenie, odczuwanie, a także postępowanie. Były to przede wszystkim, moje Przyjaciółki i Koleżanki, dalsze i te bliższe. Żyjące i zmarłe, ale wciąż żywe w moim sercu i pamięci. To Ich wpływ, Ich przesłanie kształtowało przez lata moją osobowość. To imperatyw wypełnienie ich woli, reali-

zacji ich idei i marzeń, mobilizowały mnie do pracy, do działania, nawet w chwilach trudnych, w chwilach wielkiego smutku po Ich odejściu. Tak, to właśnie testament Bożenki Krawczyk wypełniam, gdy wciąż odwiedzam chore kobiety w szpitalu, wciąż słyszę Jej słowa, gdy już była chora i coraz słabsza: „Ale do szpitala będę chodzić zawsze, bo to jedno naprawdę ma sens”. Temu przesłaniu była wierna do końca. To Elżbiety Jaworskiej myśl realizuję, kiedy pomagam kobietom, koleżankom w powrocie do pełnej aktywności fizycznej, bo pamiętam, jak powtarzała: „Przecież my nadal możemy być „normalne”: kobiecie, atrakcyjne, jeździć na nartach, grać w tenisa, tańczyć, bawić się i być kochane”. To dzięki Jej determinacji zaczęła działać i działa do dziś, pierwsza w Polsce grupa gimnastyczna dla kobiet po mastektomii prowadzona przez p. mgr Zdzisławę Pilicz, której wpływu na nasze samopoczucie, psychikę i zdrowie trudno przecenić. **To Ewę Iwanowską i Anię Dąbrowską z Łomży wspominam i na Niech się wzoruję, kiedy staram się pomóc i wspomóc rodziny kobiet chorych – bezsilnych wobec doświadczeń, z którymi przyszło im się zmagać. Wspominam je z uznaniem, jak przez kilkanaście lat swego młodego, krótkiego życia, do ostatnich chwil, aktywnie i skutecznie działały w swoim środowisku na rzecz kobiet z problemem onkologicznym.** A ostatnio, Zenia Stryczak z Częstochowy zaimponowała mi swoją postawą wobec śmiertelnej, terminalnej, bardzo ciężkiej i trudnej do zniesienia choroby, kiedy na trzy dni przed śmiercią zabrała się do organizowania X-tej, Jubileuszowej Pielgrzymki na Jasną Górę.

Czy ja bym tak potrafiła?... Z pewnością bardzo bym chciała. Natomiast obecnie, na co dzień mobilizujecie mnie do pracy Wy: Wiesia, Ela, Ewa, Grażyna czy Małgosia. Czuję się przez Was akceptowana i to motywuje mnie do działania. I choć mam już mocno siwe włosy – co „wypominacie” mi przy różnych okazjach – wiele lat, nie to zdrowie i nie tę pamięć – wciąż staram się być pożyteczna. Czuję, że nie mam prawa zachowywać dla siebie tych wartości, które przez lata otrzymałam od innych, że mam obowiązek spłacenia tego swoistego długu, zaciągniętego od osób napotkanych na swojej drodze.

Takie refleksje przychodzą mi na myśl przy różnych, niecodziennych okazjach np. w czasie corocznych ogólnopolskich Pielgrzymek na Jasną Górę. Gdy patrzę na Błonia Częstochowskie wypełnione Amazonkami – myślę sobie, że wśród tych 10 tys. kobiet zrzeszonych obecnie w Naszym Ruchu są również takie Elżbiety, Bożenki, Ewy, Anie czy Zenie – wspaniałe, dzielne, takie którym warto i trzeba pomóc, które tej pomocy potrzebują i na nią czekają. I myślę sobie, że jeśli dzięki Bożej Opatrzności przeżyłam 24 lata, mimo poważnego rokowania (w co nie bardzo wierzą moje niektóre przyjaciółki), to chyba był w tym jakiś zamysł. Może Bóg chciał posłużyć się mną, by korzystając z darowanego mi życia i zdrowia pokazywać innym, podobnie doświadczonym kobietom, że to naprawdę nie musi być „koniec świata”, że istnieje dalej horyzont, może na razie słabo widoczny, ale realny – do którego trzeba wytrwać i z mozołem, ale z wiarą i optymizmem – dążyć, a na pewno się go osiągnie.

To właśnie jest moja refleksja, moje przesłanie na XX-lecie Naszego Ruchu.

W.D.: Dziękuję Ci Zosiu. Twoje wspomnienia są dla nas budującym materiałem, do którego sięgamy chętnie i często. Jesteś „żywą historią” Naszego Klubu i Ruchu Amazonek w Polsce.

ZAPROSZENIE

**Dzień Otwarty w Onkologii
sobota 6 październik 2007r.
Szpital Wojewódzki w Łomży
Aleja Piłsudskiego 11A**



Co to jest rak piersi?

Fakty mówią za siebie

FAKT I - Nowotwory złośliwe sutka są najczęstszymi nowotworami u kobiet.

FAKT II - w Polsce notuje się prawie 10 000 nowych przypadków zachorowań rocznie. Oznacza to, że każdego roku na raka piersi zachoruje 30 kobiet na 100 000. Dużo to, czy mało? Co nam te liczby mówią? Chyba niewiele. Wszak 50 000 000 ofiar drugiej wojny nijak się ma do śmierci jednej konkretnej, bliskiej nam, często ukochanej osoby. 30 na 100 000 to abstrakcja, ale tylko do czasu. Wystarczy pod 30 podstawić konkretne imię i nazwisko, oby nie własne, a stanie się jasne, ile to 30.

FAKT III - Umieralność na raka piersi rośnie w tempie 1,6% rocznie, a struktura zaawansowania klinicznego jest zła, a nawet fatalna. Rak piersi po prostu wykrywany jest zbyt późno. Za „przypadki wczesne” uznaje się zmiany [guzy] o średnicy poniżej 0,5 cm. Tylko 20% przypadków chorobę rozpoznaje się we wczesnym stadium zaawansowania. Wtedy szanse na wyleczenie są bardzo duże.

FAKT IV - Wśród wszystkich nieleczonych kobiet z rakiem gruczołu piersiowego 10 lat przeżywa 5%. Dla pacjentki lezonej szansa przeżycia następných 5 lub 10 lat bez postępu choroby lub wznowienia procesu chorobowego jest uzależniona od stopnia zaawansowania schorzenia przy rozpoczęciu leczenia. Średni wskaźnik 10-letnich przeżyć dla wszystkich stopni zaawansowania wynosi ok. 40%. To też niewiele. Wszystko dlatego, że wraz ze stopniem zaawansowania gwałtownie maleją szanse wyleczenia. Statystyka nie kłamie, ale wymaga też ścisłości. „Średni wskaźnik przeżyć wszystkich stopni” jest niski, bo jego lwią część stanowią przypadki zaawansowane. Nie ma wątpliwości, że skuteczniejsza profilaktyka, szybsze wykrywanie raka piersi podniosłoby wskaźnik o kilkanaście procent. Wydaje się, że w Polsce profilaktykę raka sutka zaczyna się traktować poważnie. W 2001 roku Ministerstwo Zdrowia rozpoczęło akcję badań przesiewowych. Programem objęto 400 000 kobiet. Na początek dobre i to.

FAKT V - 90% wszystkich zmian piersi stanowią procesy nienowotworowe. Pamiętajmy jednak, że każda taka zmiana powinna być zbadana przez lekarza, a najlepiej przez zespół współpracujących ze sobą lekarzy.

FAKT VI - Rak gruczołu piersiowego jest nowotworem o długiej fazie przedklinicznej, objawia się po latach utajonego wzrostu [choć jak zwykle są wyjątki]. Najwięcej zachorowań obserwuje się u kobiet między 50 a 70 rokiem życia. Problem jednak dotyczy wszystkich kobiet po 20 roku życia. Tyle tylko, że prawdopodobieństwo wystąpienia raka rośnie z wiekiem.

FAKT VII i ostatni - Mężczyźni też chorują na raka piersi, ale znacznie rzadziej. Posiadają za to wyłączność na raka prostaty.

Czynniki ryzyka

Nie znamy bezpośredniej przyczyny powstawania nowotworów złośliwych piersi, możemy tylko określić, z pewnym prawdopodobieństwem, jaki wpływ na powstanie raka piersi mają określone czynniki. Nazywamy je czynnikami ryzyka. Do poznanych czynników zaliczamy:

- Wiek. Starość nie radość. Z wiekiem czeka na nas coraz więcej niebezpieczeństw. Jednym z nich jest rak.

- Czynniki genetyczne. Szczególnie niebezpieczne są matki i siostry. Jeżeli u którejś z nich wystąpił rak sutka, nasze rokowania są gorsze. Rak piersi uwarunkowany genetycznie stanowi do 10% wszystkich jego postaci.

- Otyłość. Zwiększa ryzyko nowotworu, ale dopiero po menopauzie. Zatem panie szczupłe „inaczej” mają sporo czasu na zabicie nadwagi.

- Czynniki hormonalne endogeniczne i egzogenne.

Czynniki endogeniczne to: wczesna pierwsza miesiączka [przed 12 r.życia], wiek pierwszej donoszonej ciąży [ciąży po 30 roku życia] lub późne klimakterium tj., po 50 roku życia.

Udowodnione, że posiadanie liczego potomstwa [dzietność] chroni przed rakiem. Istnieje zatem prosta zależność: im więcej dzieci, tym mniej raka.

Czynniki egzogenne sprowadzają się do wieloletniego [ponad 8 lat] stosowania hormonalnych środków antykoncepcyjnych. Nie ma zgody co do tego, czy wszystkie preparaty, bez względu na skład chemiczny, zwiększają ryzyko wystąpienia raka piersi. Stosuj je zawsze pod kontrolą lekarza.

- Rasa. Choć to niesprawiedliwe – biali chorują częściej niż inne

rasy.

- Nieprawidłowe odżywianie z dużą ilością tłuszczów, cholesterolu.
- Nadużywanie alkoholu – zresztą alkohol w nadmiarze szkodzi na wszystko.

Jednak u 75% kobiet nie występują żadne znane czynniki ryzyka.

Objawy

czyli w skrócie wszystko to, czego szuka u Ciebie lekarz lub Ty sama wykonując samobadanie:

- Guz w obrębie gruczołu piersiowego. Niebolesny, najczęściej nieruchomy wobec skóry i [lub] podłoża. U kilkunastu procent osób ze stwierdzonym rakiem piersi guz nie jest wyczuwalny. Wtedy najczęściej rozpoznanie jest wynikiem badań mammograficznych.

- Twarde lub powiększone [zajęte] węzły chłonne w dole pachowym.

- Stwierdzenie poprzednio nieistniejącej różnicy w wielkości piersi lub zmiana wielkości albo kształtu piersi oraz różne zachowywanie się piersi podczas unoszenia ramion.

- Wciągnięcie skóry lub brodawki. Także sterczenie brodawki i nadżerka.

- Zaczerwienienie i zgrubienie skóry [„pomarańczowa skórka”].
- Podobne do róży, płaskie zaczerwienienie skóry w przypadku zaawansowanego tzw. zapalnego raka sutka.

- Wyciek z brodawki [zwłaszcza krwisty].

- Ból, nadwrażliwość piersi na dotyk. Ten objaw jest symptomem wielu innych dolegliwości.

- Zmiany skórne wokół brodawki.

- Poszerzenie żył skóry piersi, owrodzenie skóry piersi.

Rozpoznanie

Wczesne wykrycie zmian nowotworowych ma pierwszorzędne znaczenie dla powodzenia leczenia. Poniżej przedstawiamy wszystkie rodzaje badań pełniących istotną rolę w rozpoznawaniu raka piersi:

- samodzielne badanie piersi raz w miesiącu od 20 roku życia,

- ultrasonografia [USG]. Pełni istotną rolę w rozpoznaniu raka gruczołu piersiowego młodych kobiet [do 35 lat], u nich bowiem przeważa w piersiach tkanka gruczołowa. Usg jest metodą niezbędną dla prawidłowego wykonania biopsji i potwierdzenia ewentualnych zmian stwierdzonych badaniem palpacyjnym.

- mammografia – kobiety powyżej 35 – 40 r.ż. Powinny wykonywać to badanie co 2 lata, a powyżej 50 r.ż. co rok.

Nie powinno się rezygnować z mammografii z powodu szkodliwego działania promieniowania, jakie towarzyszy badaniu. Korzyści są dużo większe niż hipotetyczna szkodliwość. Stąd apel, szczególnie do starszych kobiet: Nie bójcie się mammografu! Nie ignorujcie zaproszeń na badania przesiewowe!

- badania laboratoryjne – morfologia, OB, estrogeny, progesteron, fosfataza zasadowa, AspAT, kreatynina, markery nowotworowe itp.

Nie są one pomocne w rozpoznaniu nowotworu, służą do oceny rozległości i zaawansowania zmian.

- Badania radiologiczne – u każdej pacjentki należy wykonać rtg klatki piersiowej i kręgosłupa w odcinku lędźwiowym oraz miednicy.

- Biopsja aspiracyjna cienkoigłowa [BAC] oraz biopsja gruboigłowa.

Czynniki prognostyczne

Jeśli już stwierdzi się raka, należy ocenić stopień jego złośliwości oraz stopień zaawansowania. W niektórych nowotworach złośliwych możliwa jest ocena złośliwości na podstawie kryteriów histologicznych. Zwykle podziały uwzględniają 3 lub 4 stopnie złośliwości, oznaczając je cyframi rzymskimi. I tak nowotwory klasyfikuje się jako:

- dobrze zróżnicowane [I o]

- umiarkowanie zróżnicowane [II o]

- mało zróżnicowane [III o]

- niezróżnicowane lub anaplastyczne, jeżeli występuje utrata identyczności z tkanką, z której pochodzą [IV o].

Klasyfikacja histologiczna nowotworu jest podstawową metodą wyboru metody leczenia, a także jest pomocna w planowaniu zakresu działań terapeutycznych i rokowania.

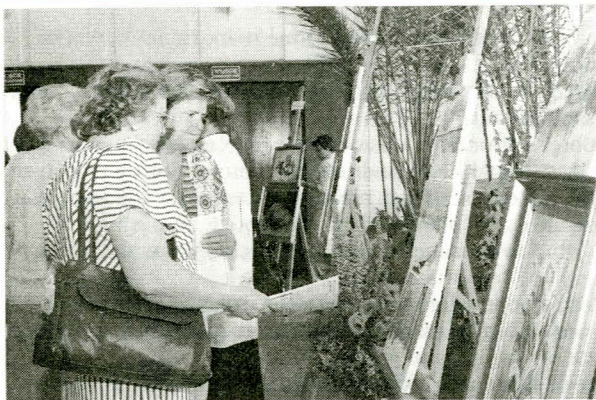
Po ustaleniu rozpoznania, ocena rozległości i szerzenia się nowotworu jest podstawowym warunkiem właściwego postępowania leczniczego.



X Czerwcowe Dni Walki z Rakiem

5 czerwca 2007 roku

Koncert finałowy



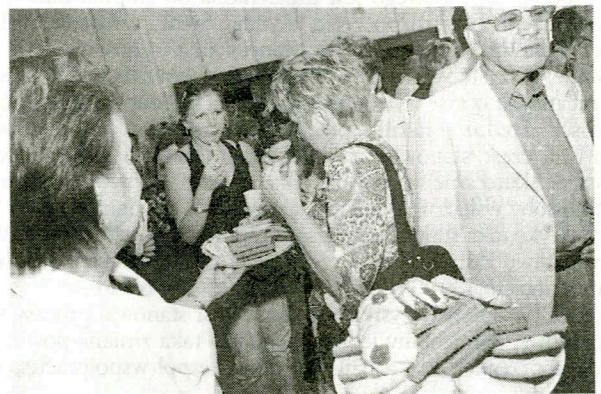
Wystawa obrazów przed koncertem



Autorka obrazów Halina Droźner i wiceprezes Helena Putkowska



Przed koncertem same atrakcje: szampan i...



... pyszne ciasteczka



Prowadzące koncert: Basia Porwoł i Wanda Wałkuska



Występ kapeli „Maki”



Wśród gości nasi lekarze: Małgorzata Oleszczuk i Ryszard Wagner



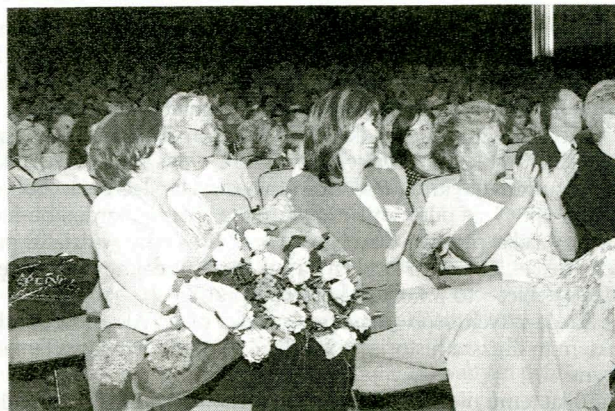
Kabaret „Rak” w akcji



Członkowie kabaretu nawiązali świetny kontakt z publicznością



Prezes ARiMR wręcza kwiaty Basi Porwoł



Nasze koleżanki: Basia, Bogusia i Lucynka



To my i kabaret „Rak”



Wspólne zdjęcie na zakończenie koncertu

PODZIĘKOWANIA

Gościwie dziękujemy wszystkim sponsorom. Ich wsparcie pozwoliło nam na zorganizowanie imprezy.

Wanda i Tadeusz Wałkusczy

PKO BP Oddział w Łomży

Amoena Polska

PHU Kurpiewski

Bank Spółdzielczy Piątnica – Janina Szymańska

Miejski Dom Kultury Dom Środowisk Twórczych w Łomży

Piekarnia „Okruszek”

Ambrella

Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Aptek „Multi Pharme” - Irena Dobrakowska

Agencja Modernizacji i Restrukturyzacji Rolnictwa Podlaski Oddział Regionalny w Łomży

Dziękujemy naszym koleżankom: Joli Jałowieckiej i Teresce Chludzińskiej za zorganizowanie spotkań integracyjnych dla członkiń Stowarzyszenia.

Drukarnia Kamil Borkowski

Browar Łomża

PSS „Społem” Łomża

„Dantex” Generalny Dystrybutor Wędlin i Mięsa

Polska Grupa Farmaceutyczna

Sklep „Medic”

Kwiaciarnia „Storczyk”

Kapela „Maki”



MOJE SPOTKANIE Z RAKIEM

Na początku chciałabym od razu zaznaczyć, że nie jestem osobą chorą na raka, nie jestem także Amazonką. Nie jestem lekarzką leczącą chorych na nowotwory ani pielęgniarką oddziału onkologicznego, ani dziennikarką, która szuka tematu do artykułu.

A jednak czuję się głęboko związana z łomżyńskim Stowarzyszeniem Kobiet z Problemem Onkologicznym - z naszymi Amazonkami, a sprawy profilaktyki chorób nowotworowych, leczenia chorych „na raka” - jak to się potocznie mówi i pisze - są mi bardzo bliskie. Ktoś mógłby zadać pytanie- dlaczego tak jest? Ktoś inny widziałby przyczynę w fakcie, że jestem kobietą, a rak piersi - najczęściej występujący wśród kobiet - to w końcu „kobieca” sprawa.

Każda z tych osób miałaby w części rację. Ale moje spotkanie z rakiem to dłuższa historia. Pozwolicie, że opowiem ją na łamach biuletynu.

10 lat temu niewiele wiedziałam o nowotworach. Ot tyle, ile przeciętna Polka. Podobnie jak moja siostra bliźniaczka - Basia - myślałam, że jako kobieta 34-letnia za młoda jestem na myślenie o tej chorobie. Ktoś tam chorował na raka, gdzieś w jakiejś rodzinie ktoś zmarł. Czasem jakiś artykuł w prasie mocno mnie poruszył. To wszystko działało „gdzieś”, „komuś”, nie w moim bliskim otoczeniu.

Co prawda mój wujek zmarł na raka płuc, ale ponieważ mieszkał dość daleko i nie utrzymywałam z nim częstych kontaktów, a miał już ponad 70 lat, odebrałam to raczej jako śmierć związaną ze starszym wiekiem niż z powodu choroby.

I nagle, któregoś dnia zadzwoniła moja siostra bliźniaczka. Bardzo poważnym, wręcz smutnym tonem zaprosiła na rozmowę. Nie wiedziałam, co się stało, ale w najśmielszych snach nie wiązałam tego faktu z....

Przyszłam. Moja siostra długo zbierała się w sobie, z trudnością formułowała zdania. Wiedziała, że chodzi o coś bardzo poważnego, bo czego, jak czego, ale zdolności językowych - nigdy nam nie brakło.

Poinformowała mnie, że przy samobadaniu piersi wykryła guzek, że ma już zrobione badania, że to rak. Prosiła o pomoc - opiekę nad dziećmi, gdy będzie miała operację. Miałam wrażenie, że planuje już każdą ewentualność. Nawet najpoważniejszą.. Powiedziała, że uprzedziła już naszą starszą siostrę.

Oczywiście obiecałam, że zrobię wszystko co będzie potrzebne. Teraz po latach wiem, że to wsparcie ze strony rodziny było dla niej bardzo ważne.

Myślę i mam nadzieję, że była pewna pomocy ze strony siostr, brata. Tak wychowała nas nasza mama - rodzina wspiera się zawsze, zwłaszcza w najtrudniejszych chwilach, rodzina to bliscy, na których można polegać.

Na szczęście Basia badała się sama, a potem nie odkładała wizyty u lekarza, nie czekała „na cud”. Tak wiele kobiet umiera, bo niepotrzebnie czeka. Gdyby moja siostra nie okazała tego rozsądku, mądrości i odwagi - nie byłoby jej dziś wśród nas.

Basia przeszła jedną oszczędnościową operację piersi. Potem okazało się że ten typ nowotworu nie poddaje się radioterapii, więc - znów operacja Byłyśmy przy niej ze starszą siostrą codziennie. Po drugiej operacji przyjechałam do szpitala onkologicznego w Białymstoku akurat, gdy jeszcze nie obudziła się po zabiegu. Czekałam ubrana w szpitalny fartuch, siedziałam przy łóżku, trzymałam ją za rękę. Wreszcie...otworzyła oczy. Jeszcze oszołomiona narkozą. Bardzo błada, czasem wręcz szara na twarzy, cienie pod oczami.

Zaczął się stopniowy okres zdrowienia. Jeszcze musiała przejść chemioterapię. Na szczęście bez tak okropnych skutków ubocznych, o jakich czytałam w różnych artykułach.

Choroba siostry zmobilizowała mnie i inne kobiety z mojej rodziny, z naszego otoczenia - do zatroszczenia się o własne zdrowie. Zostałam zarejestrowana w poradni onkologicznej jako osoba z tzw. gupy ryzyka, zrobiłam sobie USG piersi, mammografię. Od tej pory zaczęłam profilaktycznie się badać. Teraz już wiedziałam, że rak to także „moja” choroba, że nie można go unikać - trzeba z nim walczyć. Najlepszą metodą jest profilaktyka i wczesne wykrywanie.

Zaczęłam czytać artykuły w prasie, książki. Siostra po okresie rekonwalescencji zachęcona przez koleżankę Anię Dąbrowską zaangażowała się w działalność Amazonek. Ponieważ wiele rzeczy - jak to bliźniaczki - lubiłyśmy robić razem - zostałam taką „przyszywaną” Amazonką. Pomagałam w tym, w czym mogłam. Pewne dziedziny

działalności Stowarzyszenia są oczywiście zarezerwowane tylko dla prawdziwych Amazonek. Ale i dla kobiet wspierających nie braknie pracy.

Po roku 1998 jako żona wojewody łomżyńskiego, a od roku 2000 jako żona marszałka województwa podlaskiego mogłam być pomocna Amazonkom także w inny sposób.

Wraz z Anią Dąbrowską byłam współorganizatorką pierwszego balu charytatywnego, z którego dochód miał być przeznaczony na zakup przystawki sterotaktycznej do mammografu.

Z inicjatywy Ani Dąbrowskiej pół roku wcześniej utworzone zostało Stowarzyszenie Europa Donna. Miało to być stowarzyszenie kobiet zdrowych wspomagających chore na raka. Jako „pani marszałkowa” zgodziłam się na prośbę Ani zostać jego przewodniczącą. Nie wiedziałam, jak inne członkinie, których było wtedy 14, przyjmują fakt, że kierować nimi będzie kobieta młodsza od nich. Zawsze zresztą wolałam coś robić, działać niż reprezentować. Ale nie mogłam zawieść Ani, która pokładała we mnie wielkie nadzieje.

W październiku razem z Anią reprezentowałyśmy Łomżę na ogólnopolskim jeździe ruchu Europa Donna w Legnicy, a w lutym następnego roku - jak już wspomniałam - zorganizowałyśmy pierwszy bal. Nieocenionej pomocy w organizacji balu udzieliły nam wszystkie Amazonki oraz Irenka Dobrakowska.

Inicjatywę wsparła część łomżyńskich lekarzy, władze samorządowe, także na szczeblu wojewódzkim.

Organizacja balu wymagała oczywiście mnóstwa pracy, ale było warto.

Całkowity dochód z balu wyniósł około 14 tys. zł. Niestety już w trakcie przygotowywania balu, a także w następnych miesiącach okazało się, że źle się czuję jako przewodnicząca stowarzyszenia Europa Donna. Niewiele z członkiń przychodziło na zebrania, niewiele włączyło się w organizację balu. Nie przywykłam do zmuszania kogoś do pracy społecznej, bo dla mnie było oczywiste, że jeśli ktoś zapisał się do stowarzyszenia, zrobił to dobrowolnie i chce w nim działać. Zrezygnowałam więc z funkcji, a po pewnym czasie z przynależności.

Organizację następnych bali charytatywnych przejęły łomżyńskie Amazonki pod przewodnictwem Ani Dąbrowskiej. Utworzyły specjalne konto, na którym złożono pieniądze na zakup już nie samej przystawki sterotaktycznej, ale mammografu z przystawką. Po 2 latach pieniądze z pierwszego balu charytatywnego zostały przekazane na to konto, a po kilku latach Amazonki zebrały sporą część kwoty, pozostałą sumę dołożył samorząd województwa. Nowy, znacznie doskonalszy mammograf został zakupiony i przekazany Szpitalowi Wojewódzkiemu w Łomży.

Chociaż nie należałam oficjalnie do Stowarzyszenia, nie przestałam nadal uczestniczyć w spotkaniach Amazonek i pomagać im w miarę możliwości. Zostałam przez nie tak jakby „zaadaptowana”. Członkinie Stowarzyszenia wiedziały, że jestem zdrowa, ale traktowały mnie prawie jak jedną z nich. Oczywiście, nie byłam taka sama jak one, byłam w tej szczęśliwej sytuacji, że choroby nie doświadczyłam bezpośrednio.

Spotkania Amazonek uświadomiły mi, że często niepotrzebnie roztkliwiam się nad sobą, widzę problemy tam, gdzie tak naprawdę ich nie ma. Poznałam kobiety, które los głęboko doświadczył, a które potrafiły (i potrafią nadal) śmiać się, tańczyć, wspólnie modlić, opowiadać dowcipy, dzielić się przepisami, wspominać. Wspominać bez żalu, smutku, choć czasem z nutką melancholii. W tym specyficznym Stowarzyszeniu często trzeba było kogoś żegnać.

Wkrótce mie rok odkąd Amazonki pożegnały swoją drugą panią prezes - nieocenioną Anię Dąbrowską, kobietę o ogromnej energii i sile ducha. Kto obserwując ją rok temu na koncercie z okazji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem mógłby powiedzieć - „ta kobieta jest umierająca”? Nikt. Ania, podobnie jak wcześniej Ewa Iwanowska, nie mówiła o postępującej chorobie. Wiedziały o tym tylko najbardziej zaufane koleżanki. Nie chciała, by inne martwiły się stanem jej zdrowia.

Basia, moja siostra i ówczesna wiceprezes wiedziała oczywiście, że jest źle. Myślę, że Ani było znacznie łatwiej, bo wiedziała że zostawia swoją godną następczynię, która poprowadzi dalej Stowarzyszenie, będzie kontynuować dzieło jej życia.

W dniu pogrzebu Ani, choć był to sierpień, lało. A Ania tak nie chciała, żeby padało.....”Bo wszyscy zmkną”. Jeszcze w ostatnich tygodniach, gdy odzyskiwała przytomność, troszczyła się o innych.



Pisanie o tym wszystkim z perspektywy czasu nie jest już tak trudne, choć nadal gdy o tym mówię, mam łzy w oczach. I nie wstydzę się tych łez.

Po kilkunastu latach walki z rakiem organizm Ani poddał się, nie wytrzymał. Może gdyby była młodsza, nie miała tak zniszczonej wątroby, nerek..... Dziś nie ma już sensu zastanawianie się nad tym.

Zwyczajem Amazonek jest, że pożegnanie nad grobem członkini Stowarzyszenia wygłasza pani prezes. Ten obowiązek wobec Ani spełnić musiała Basia, moja siostra. Nie wiedziałam, skąd bierze siłę, by przeczytać to, co napisała przy łóżku umierającej Ani. Czasem jednak Bóg daje nam więcej siły, niż sobie wyobrażamy.

Minał rok. Niedawno wraz z siostrą zanosiliśmy wiązankę i zapaliliśmy znicze na grobie Ani. 26 lipca - imieniny Anny. Czas płynie szybko.

Wbrew różnym pesymistycznym opiniom Stowarzyszenie działa, kontynuuje swoją działalność. Wiele mieszkańców Łomży pamięta zapewne świetny występ kabaretu „Rak” na koncercie z okazji Czerwonych Dni Walki z Rakiem 2007 r. Stowarzyszenie wydaje biuletyn,

kontynuuje wszystkie formy pracy zapoczątkowane przez Anię Dąbrowską.

Co prawda moja siostra ma przez to mnóstwo dodatkowej pracy – nadal pracuje zawodowo – ale jest w tym też poczucie dobrze wypełnianego obowiązku.

Kochane Amazonki, jak mogłabym zakończyć ten artykuł? Życzę Wam wszystkim zdrowia, radości, Bożego błogosławieństwa.

Kochana Basiu – moja droga siostrze – obyś była taka właśnie jaką jesteś, jako moja siostra, żona, matka, Amazonka i pani prezes.

Wszystkim Łomżniankom i mieszkankom naszego regionu przypominam tylko, aby nie zapomniały o badaniach profilaktycznych. Dbajcie o swoje zdrowie, to na Was spoczywa często odpowiedzialność za los Waszych rodzin. Jesteście im potrzebne.

Do zobaczenia na kolejnych imprezach zorganizowanych przez nasze łomżyńskie Amazonki.

Bożena Zgrzywa.

Wspólnie łatwiej pokonać los

Od 4 lat jestem członkinią Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży. Do Stowarzyszenia przyjęła mnie prezes Ania Dąbrowska – niestety, dziś już jej z nami nie ma – odeszła do krainy, gdzie „już nie boli”.

12 lat temu zachorowałam na nowotwór. Nie da się opisać, co wtedy czułam. Był to najstraszliwszy okres w moim życiu. Operacja, standardowe leczenie i czekanie - co będzie dalej? Czy wyzdrowieję? Bardzo bałam się umrzeć. Czasem powtarzałam głośno: Boże, dlaczego ja? Mam małą, 9-letnią córeczkę, którą muszę wychować, syn za dwa lata będzie kapłanem – tak bardzo się o to modliłam, starsza córka jest na studiach, jeszcze niezamężna, mąż jeszcze młody... do tego stopnia byłam załamana, że wszystko widziałam w czarnych kolorach. Nić mojego życia wydawała mi się coraz krótsza. Słowo – rak – znaczyło dla mnie wyrok śmierci. Wierzyłam wtedy, że nie ma już dla mnie ratunku. Tak myśli wiele kobiet, które dotknie ta straszna choroba. Dziś wiem, że wcale tak nie musi być. Udało mi się wyjść z tego koszmaru, chociaż było bardzo ciężko. Ale gdybym wcześniej nie zaniedbywała badań kontrolnych, częściej odwiedzała ginekologa, nie lekceważyła objawów – do tego wszystkiego mogłoby nie dojść. Nie naraziłabym siebie i całej rodziny na życie w koszmarze i stresie, bo przecież nie tylko ja cierpiałam, ale również moje dzieci, mąż, rodzeństwo, przyjaciele – cierpieli widząc mnie słabą, wychudzoną, ledwie trzymającą się na nogach. Mąż i córka pielęgowali przez kilka miesięcy miejsca na moim ciele poparzone w trakcie naświetlań nieprawidłowo działającym aparatem.

Dziś staram się pokazać innym, że nic mnie nie boli, ale nie zawsze się to udaje. Psychika nie jest już tak silna jak kiedyś, często płacze, czasem ból mnie zwycięża.

Jakby tego było mało, cierpię na Reumatoidalne Zapalenie Stawów [RZS]. Trzy lata temu nie mogłam poruszać się o własnych siłach, żadne leki przeciwbólowe nie pomagały. Byłam zmęczona chorobą i nieprzespanymi nocami, często wpadałam w depresję. Leczone mnie za pomocą leków stosowanych w chemioterapii i sterydów – to okropna terapia. Chociaż obecnie dawka leku jest mniejsza niż na początku, ale i tak źle ją znoszę. Wszystkie leki powoli niszczą oprócz chorych również zdrowe komórki. Ale chodzę,

żyję, cieszę się, gdy widzę jak słońce wschodzi i zachodzi. Staram się niczym nie różnić od innych kobiet.

Zanim zdecydowałam się wstąpić do Stowarzyszenia upłynęło wiele lat. Na mojej drodze Bóg postawił wiele wspaniałych kobiet, które mnie do tego zmobilizowały. Jedną z nich jest koleżanka Wandzia Wałkuska, która pomaga wszystkim, nawet jeśli się przed tą pomocą bronią. Ona czuła, co będzie mi potrzebne do dalszej egzystencji. Dzięki jej słowom: „Wyjdź ze swojej twardej skorupy, a zobaczysz, że wspólnie łatwiej jest pokonać los”. Tak też uczyniłam.

Dziś coraz bardziej pragnę pokazać innym, że warto żyć inaczej, mimo choroby. Tak żyje większość z nas – Amazonek. Tak jak inne Amazonki chcę pomagać osobom dotkniętym nowotworem, służyć im radą, wsparciem, nieść nadzieję na lepsze jutro. Chciałabym pokazać wszystkim, że mam wielkie serce i póki żyję, pragnę nieść je innym. Tylko wzajemne wsparcie i okazywane sobie serce może nas umocnić i uzdrowić na duszy.

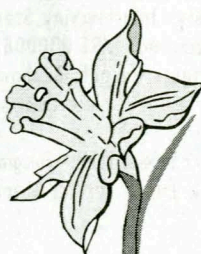
Wspólnie z koleżankami angażuję się w różnego rodzaju akcje na rzecz chorych onkologicznie. Organizujemy Dzień Otwarty w Onkologii, koncerty i bale charytatywne, wyjeżdżamy z pogadankami w teren. Ostatnio byłyśmy na wsi, gdzie oprócz prelekcji zaprezentowałyśmy pokaz samobadania piersi. Planujemy dalsze akcje, wyjazdy. Pracy w Stowarzyszeniu jest bardzo dużo.

Dzisiaj wierzę, że nawet po otrzymaniu ciężkich razów od życia można się podnieść, poskładać życie na nowo i być szczęśliwą, a do tego być aktywną w niesieniu pomocy innym, przede wszystkim poprzez dawanie świadectwa o sobie.

Dodam na koniec: „Życie jest walką, z której nie możemy się wycofać” [O. Pio].

„Zegar odmierza głośno czas,
bije jak puls człowieka.
Trudno zatrzymać, co mija w nas
i bezpowrotnie ucieka”.

Teresa Chludzińska





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
we wtorki od 8.00 do 18.00

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. – w soboty bez skierowania dla grupy wiekowej 50-69 lat.

Rehabilitacja

dla członkiń Stowarzyszenia

w każdy czwartek w godz. 17.00–19.00 w Dziale Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (II piętro).

● **ŁUDZIE SĄ Z NAMI** ●

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.

we wtorki do godz. 18.00

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
tel. 086 47-33-263

KALENDARIUM

Wrzesień

- 3 – godz. 17.00 – Spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia - Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, II piętro - sala konferencyjna

Październik

- 1 – godz. 17.00 – Spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia - Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, II piętro - sala konferencyjna
- 6 – godz. 9.00 - 13.00 Dzień Otwarty w Onkologii - Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11A

Listopad

- 1 – Święto Zmarłych
- 5 – godz. 17.00 – Spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia - Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, II piętro - sala konferencyjna

Grudzień

- 3 – godz. 17.00 – Msza św. w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin – kościół pw. Krzyża Świętego, ul. Zawadzka 55
godz. 17.45 – spotkanie wigilijne - Centrum Katolickie, ul. Zawadzka 55

Cele Stowarzyszenia:

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

(§ 7. statutu Stowarzyszenia)