

# 15-lecie 1993-2008



6.12.1994 r. - pierwsza wspólna Wigilia



4.06.2008 r. - koncert finałowy  
XI Czerwcowe Dni Walki z Rakiem

W październiku 1993 r. w Łomży zebrała się grupa 18 kobiet chorych na nowotwory. Pomysłodawczynią spotkania była Ewa Iwanowska, lekarz, pracownica Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Ewa właśnie przechodziła intensywne leczenie po wykryciu nowotworu, najpierw w jednej, a potem w drugiej piersi. Kiedy po wznowie choroby rozpoczęła leczenie w Centrum Onkologii w Warszawie, poznała tam Amazonki - członkinie klubu i dowiedziała się dużo na temat ich działalności. Obiecała sobie, że jeśli Bóg pozwoli jej przeżyć chociaż rok - przeniesie tę inicjatywę do Łomży. 16 października 1993 r. w Sądzie Wojewódzkim w Łomży zostało zarejestrowane Stowarzyszenie. Celowo w nazwie użyto zwrotu "problem onkologiczny". Po pierwsze - aby zwrócić uwagę, że rak jest nie tylko chorobą, ale i wielkim problemem, z którym można sobie poradzić przy dużej dozie samozaparcia i szczęścia. Po drugie - aby objąć opieką nie tylko Amazonki [kobiety po amputacji piersi], ale kobiety chorujące na wszelkiego typu nowotwory.

Chociaż członkinie Stowarzyszenia często walczyły z chorobą lub jej wznowami, kobiety rozpoczęły od razu intensywną działalność. Przenosiły na grunt swego miasta wiele ciekawych pomysłów klubu warszawskiego lub urzeczywistniały własne, równie interesujące. Od początku członkinią Stowarzyszenia były Bogumiła Czartoryska - Arłukowicz - lekarz onkolog chemioterapeuta oraz Anna Zborowska - psycholog. Obie udzieliły Ewie dużego wsparcia w trakcie trudnej walki z chorobą, pragnęły też pomóc innym kobietom chorym na raka.

Jeszcze w tym samym 1993 r. rozpoczęto zajęcia z rehabilitacji leczniczej dla kobiet po amputacji piersi. Były to specjalistyczne masaże ręczne i elektryczne oraz ćwiczenia grupowe, które znacznie poprawiały stan ręki po stronie operowanej, a wspólne rozmowy, imprezy, ogniska pozwoliły kobietom wyżyć się poczucia samotności. W tym samym 1993 r. ukazał się pierwszy numer Biuletynu Informacyjnego Stowarzyszenia, jeszcze bardzo skromny, bez ilustracji - było to jednak pierwsza publikacja o tematyce onkologicznej na naszym terenie, pierwsze wydawnictwo opracowane samodzielnie przez chore kobiety.

W 1995 r. Ewa Iwanowska wraz z członkiniami Stowarzyszenia zorganizowała pierwszą w naszym mieście konferencję o tematyce onkologicznej. Zaprosiła znanych i cenionych wykładców z Centrum Onkologii w Warszawie i po raz pierwszy w Łomży zaczęto mówić nie tylko o działalności Stowarzyszenia, ale w ogóle o profilaktyce chorób nowotworowych. W późniejszych latach zorganizowano jeszcze 4 konferencje poruszające zawsze bieżące problemy związane z diagnostyką i leczeniem osób chorych na raka.

Od 1995 r. członkinią Stowarzyszenia została Ania Dąbrowska. Jako kobieta pełna wewnętrznej radości i chęci działania, Ania szybko została wiceprezesem Stowarzyszenia i prawą ręką Ewy, a po kilku latach prezesem. Ania wymyśliła Dzień Otwarty w Onkologii, dzięki któremu w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży zorganizowano spotkania ze specjalistami i badania profilaktyczne. Takie akcje odbywają się od 4 lat i gromadzą każdego roku coraz więcej zainteresowanych kobiet, co dobitnie świadczy o tym, jak są potrzebne.

Od 1996 r. rozpoczęto obchody Czerwcowych Dni Walki z Rakiem - początkowo skromnie, a po dwóch latach w formie koncertu, na który zapraszano wiele kabaretów, piosenkarzy, aktorów - słowem, znanych i lubianych ludzi. Ich występy były zawsze okazją do przekazania mieszkańcom miasta i regionu wielu informacji o profilaktyce i leczeniu chorób nowotworowych.

Również wtedy rozpoczęto organizowanie bali charytatywnych, których celem była zbiórka funduszy na zakup sprzętu do łomżyńskiego szpitala. Akcję tę rozpoczęła wielka przyjaciółka Amazonek Irena Dobrakowska, która też pierwsza przekazała kwotę 2000 zł na zakup przystawki do mammografu. Cała akcja trwała prawie 7 lat i zakończyła się przekazaniem kwoty 120 tys. zł dla Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, co



## 15 lat Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży

umożliwiło zakup nowego mammografu z przystawką do wykonywania biopsji.

Od początku 2004 r. prowadziliśmy postępowanie prawne i gromadziliśmy potrzebne dokumenty, co umożliwiło nam uzyskanie 7 czerwca statusu Organizacji Pożytku Publicznego. Dzięki takiemu postępowaniu Stowarzyszenie zyskało szerokie grono przyjaciół, którzy przekazywali nam 1% podatku dochodowego. Ten wkład finansowy pozwolił na zorganizowanie wielu przedsięwzięć.

Od 4 lat prowadzimy również akcję profilaktyczną wśród uczennic szkół średnich, aby poszerzyć ich wiedzę o chorobach nowotworowych i zachęcić całe rodziny do udziału w badaniach profilaktycznych. Akcja ta jest bardzo potrzebna i z pewnością nadal będziemy ją kontynuować.

W ciągu 15 lat swego istnienia nasze Stowarzyszenie zdobyło wiele nowych członkiń, wielu sponsorów i wielu oddanych przyjaciół. Od lat w organizowaniu wielu imprez i akcji pomagają nam Wanda Wałkuska, Dorota Karwowska, Irena Dobrakowska, Krystyna i Krzysztof Borkowscy i tylu jeszcze innych, że aż trudno ich tu wymienić. Wiele osób już od kilku lat uczestniczy w balach charytatywnych organizowanych przez Amazonki z Łomży i ich przyjaciół. Wiele mediów: prasa, radio, telewizja – z wielką radością przedstawia naszą działalność i wspiera nas w prowadzeniu różnych akcji.

Od wielu lat pomagają nam również władze miasta. To dzięki ich zainteresowaniu, życzliwości i wsparciu finansowemu możemy organizować liczne przedsięwzięcia.

To naprawdę wspaniałe mieć tak liczne przyjaciół, osób, organizacji i instytucji, którym bliski jest los Stowarzyszenia. Dzięki takiemu wsparciu możemy otoczyć kobiety chore jak najlepszą opieką, możemy zaofiarować im swoje serce, dobre słowo, podniesienie na duchu, jak również specjalistyczną pomoc. Kobietom zdrowym możemy ciągle przypominać: Pamiętajcie o swoim zdrowiu, bierzcie udział w badaniach profilaktycznych, systematycznie dbajcie o siebie, bo takie postępowanie w przypadku raka może ocalić życie!

16 października mija 15 lat od powstania Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym. To i dużo, i mało. Wiele osiągnęliśmy, ale jeszcze więcej przed nami. Będziemy nadal wypełniać nasze zadania i służyć pomocą i chorym, i zdrowym. Wszystkim naszym przyjaciołom gorąco dziękujemy za pamięć i wsparcie: życzliwym słowem, czasem, swoimi funduszami czy po prostu dobrym sercem.

Dziękując za wszystkie dary prosimy tylko o jedno: **BĄDŹCIE Z NAMI!**

*Barbara Porwoł*

## KALENDARIUM

### 1993

- 19 października – zebranie założycielskie
- 9 listopada – przyjęcie Statutu, powołanie władz Stowarzyszenia
- 6 grudnia – pierwsza wspólna wigilia w Stowarzyszeniu

### 1994

- 16 maja – rozpoczęcie zajęć rehabilitacyjnych dla kobiet po amputacji piersi
- 1 lipca – wydanie pierwszego numeru Biuletynu Informacyjnego

### 1995

- 26 maja – I konferencja naukowo -szkoleniowa „Rak piersi – profilaktyka, diagnostyka, leczenie i rehabilitacja”

### 1996

- 8 stycznia – II Walne Zgromadzenie
- 28 kwietnia – udział członkiń Stowarzyszenia w Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek
- 18 października – konferencja naukowa „Rehabilitacja lecznicza i społeczna kobiet po leczeniu raka piersi”

### 1997

- 26 stycznia – drużyna Amazonek otrzymuje tytuł „Sportowa osobowość roku województwa łomżyńskiego 96” w kategorii „Sprawni inaczej”

- 6 lutego – udział w obchodach 10-lecia Ruchu Amazonek w Polsce 1987 – 1997

- 6 maja – prezes Stowarzyszenia Ewa Iwanowska bierze udział w programie telewizyjnym „Świat Kobiet” program II TVP

### 1998

- 16 lutego – III Walne Zgromadzenie
- 13 – 16 maja – Ewa Iwanowska bierze udział w międzynarodowej konferencji ruchu „Reach to recovery” w Lublianie
- czerwiec – I koncert z okazji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem, występ „Babskiego Kabaretu”
- 16 października – konferencja z okazji 5-lecia Stowarzyszenia „Postępy w leczeniu chorób nowotworowych”

### 1999

- 31 stycznia – otrzymanie tytułu „Sportowa osobowość roku województwa łomżyńskiego 98” w kategorii „Sprawni inaczej”
- 13 lutego – wiceprezes Stowarzyszenia Ania Dąbrowska otrzymuje tytuł „Człowiek sukcesu - Victoria 98”
- 9 czerwca – II Czerwcowe Dni Walki z Rakiem, koncert Kabaretu „Retro”
- 30 – 31 sierpnia – zorganizowanie posiedzenia Rady Regionu Północno – wschodniego Federacji Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki” w Nowogrodzie k/Łomży
- 2 października – Udział Ani Dąbrowskiej i Bożeny Zgrzywa w I Zjeździe Ogólnopolskiego Związku Ruchu Kobiet do Walki z Rakiem Piersi „Europa Donna” w Legnicy

- 22 – 23 października – udział członkiń Stowarzyszenia w Ogólnopolskiej Pielgrzymce Amazonek na Jasną Górę

- 1 – 9 grudnia – udział Ani Dąbrowskiej i Basi Porwoł w międzynarodowej konferencji „Europa Donna” w Paryżu

### 2000

- 1 – 3 maja – pielgrzymka członkiń Stowarzyszenia do Ostrej Bramy w Wilnie
- 5 czerwca – III Czerwcowe Dni Walki z Rakiem, rozstrzygnięcie konkursu literackiego organizowanego przez Stowarzyszenia pod nazwą „Pokonać los”
- Anetka – córka Ani - otrzymuje I nagrodę za wzruszającą pracę pt. „Kolorowych snów, mamó”
- 13 listopada – Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie Sprawozdawczo – Wyborcze, Ewa Iwanowska rezygnuje z funkcji, prezesem Stowarzyszenia zostaje Ania Dąbrowska

### 2001

- 17 stycznia – Bal charytatywny w Hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie k/Łomży, rozpoczęcie zbiórki funduszy na zakup sprzętu do Szpitala Wojewódzkiego w Łomży
- 5 – 6 czerwca – IV Czerwcowe Dni Walki z Rakiem, pokaz mody zorganizowany przez Amazonki podczas koncertu finałowego
- październik - spotkanie z okazji 8-lecia Stowarzyszenia

### 2002

- 8 lutego – Bal Życzliwych Serc w Hotelu „Zbyszko”, kontynuacja zbiórki funduszy na zakup sprzętu dla Szpitala Wojewódzkiego w Łomży
- 26 lutego – Stowarzyszenie otrzymuje „Brylantowego Bociana” w plebiscycie „Radia Łomża”
- 5 czerwca - V Czerwcowe Dni Walki z Rakiem, występ przyjaciółki Stowarzyszenia pani Hanki Bielickiej oraz Dziecięcej Rewii „Sylaba” z Wyszkowa

- 4 -5 października - udział członkiń Stowarzyszenia w Ogólnopolskiej Pielgrzymce Amazonek na Jasną Górę

- 29 listopada – IV Walne Zgromadzenie Sprawozdawczo – Wyborcze

### 2003

- 8 lutego - Bal Życzliwych Serc w Hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie z udziałem Hanki Bielickiej
- 4 czerwca - VI Czerwcowe Dni Walki z Rakiem, występ kabaretu Ani Mru Mru i Kabaretu Moralnego Niepokoju
- 10 października – msza św. z okazji 10-lecia Stowarzyszenia
- 17 października – konferencja naukowa „Rak w XXI wieku – przyczyny, zagrożenia, nadzieje”
- 18 grudnia – spotkanie opłatkowe z udziałem J.E. Biskupa łomżyńskiego Stanisława Stefanka i wojewody podlaskiego - Amazonki z Łomży otrzymują wysokie odznaczenia:



Złoty Krzyż Zasługi – Ewa Iwanowska i Ania Dąbrowska  
Srebrny Krzyż Zasługi – Basia Bałazy, Halinka Drożyner, Jasia Zielińska, Halinka Potocka

#### 2004

- 14 lutego - Walentynkowy Bal Życzliwych Serc w Hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie
- 12 marca – śmierć Ewy Iwanowskiej, założycielki Stowarzyszenia
- 3 – 8 czerwca – VIII Czerwcowe Dni Walki z Rakiem
- 6 czerwca – piknik integracyjny z udziałem członkiń Stowarzyszenia, dzieci chorych na nowotwory i ich rodzin
- sierpień – spotkanie członkiń Stowarzyszenia z Hanką Bielicką w Centrum Katolickim
- października – I Otwarty Dzień w Onkologii zorganizowany w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży przez Stowarzyszenie, Poradnię Onkologiczną, Dział Radiologii i dyrekcję Szpitala Wojewódzkiego

#### 2005

- 13 stycznia - Bal Życzliwych Serc
- 3 czerwca – msza św. w kościele pw. Krzyża Świętego w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin
- 8 Czerwca – Otwarcie saloniku Hanka Bielickiej w Centrum Katolickim ul. Zawadzka, koncert z okazji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem, występ kabaretu „Koł Polski”

#### 2006

- 11 luty – Bal Życzliwych Serc w Hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie k. Łomży, urodziny Ani Dąbrowskiej
- 16 marca – udział delegacji Stowarzyszenia w pogrzebie wiernej Przyjaciółki Hanka Bielickiej na Powązkach w Warszawie
- 7 czerwca – ostatni koncert z udziałem Ani Dąbrowskiej z okazji Dni Walki z Rakiem, występ zespołu Don Wasyl i Gwiazdy Cygańskie
- 12 sierpnia – śmierć Ani Dąbrowskiej
- 4 września - Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie, wybór nowych władz Stowarzyszenia
- 23 - 24 września – Szkolenie nt. „Niezdrowy tryb życia w chorobie nowotworowej”
- 21 października – Dzień Otwarty w Onkologii w Szpitalu Woje-

wódzkim w Łomży z udziałem członkiń Stowarzyszenia

- 4 grudnia – coroczne spotkanie wigilijne w Centrum Katolickim połączone ze mszą św. odprawioną przez J.E. Księdza biskupa Tadeusza Bronakowskiego

#### 2007

- 27 stycznia – Karnawałowy Bal Przyjaciół Amazonek zorganizowany w Hotelu „Zbyszko” przez Amazonki oraz Wandę Wałkuską i Dorotę Karwowską
- 18 kwietnia – spotkanie Basi Porwoł i Tereski Chłudzińskiej z kobietami w Szkole Podstawowej w Dobrzyjałowie, wykład nt. Profilaktyki chorób nowotworowych
- 5 czerwca – X Czerwcowe Dni Walki z Rakiem, występ kabaretu „Rak”
- 15 września – udział Basi Porwoł w szkoleniu nt. Receptorów HER2 w Centrum Onkologii w Warszawie
- 29 – 30 września – udział członkiń Stowarzyszenia w szkoleniu w hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie
- 6 października – Otwarty Dzień w Onkologii z udziałem ponad 120 kobiet
- 10 grudnia – spotkanie wigilijne w Centrum Katolickim przy parafii pw. Krzyża Św.

#### 2008

- 5 stycznia – Karnawałowy Bal Przyjaciół Amazonek z udziałem znakomitych gości - artystów z Opery Bałtyckiej
- 23 lutego – udział Basi Porwoł w spotkaniu przewodniczących klubów Unii Mazowieckiej w Centrum Onkologii w Warszawie
- 31 marca – spotkanie wielkocenne członkiń Stowarzyszenia w Centrum Katolickim, ul. Zawadzka
- 4 czerwca - XI Czerwcowe Dni Walki z Rakiem, występ zespołu „Zorba”
- 9 czerwca – Msza św. w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin w Kościele pw. Krzyża Św. w Łomży
- 18 października – koncert z okazji obchodów 15-lecia Stowarzyszenia

## Nasi sponsorzy

- Urząd Miasta w Łomży
- Wanda i Tadeusz Wałkusczy
- Irena Dobrakowska - Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Aptek “Multi Pharme”- Apteki Sąsiedzkie
- Krystyna, Krzysztof i Kamil Borkowscy - Drukarnia
- Dorota Karwowska - Hotel “Zbyszko”
- Henryk Wnorowski - Polmos Białystok
- Zbigniew Kalinowski - Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Piątnicy
- Elżbieta Gadomska - “Okruszek”
- Roman Borawski - MDK DŚT ul. Woj. Polskiego
- Lidia Radziwonowicz - Liceum Plastyczne im. W. Kossaka
- Roman Engler - WSA
- Ambrela System
- Jan Kurpiewski – PTH Kurpiewski
- PPS Łomża
- ROYAL UNIBREWE
- Hanna Adamczak – Amoena Warszawa
- Helena i Witold Wronowscy
- Wiesława i Zenon Rudź
- Danuta Rafałowska - Dantex
- Teresa Adamowska
- Ewelina i Łukasz Kamińscy
- Barbara Kamińska – kwaciarnia „Storczyk”
- Anna Just - PHU “Stanwes”
- Joanna Gałka – sklep “Facet”
- Ignacy Jaworowski – Zakład szklarski
- Gabs Foto
- Foto Partner
- Edward Przybylak – kwaciarnia „Ogrodnik”
- Bogusław Kostecki - Radio Taxi 9626
- ks. Jan Grochowski
- Roman Kozłowski – Podlaski Urząd Wojewódzki
- Roman Lipski – Spółdzielnia Mieszkaniowa “Perspektywa”
- Ireneusz Korcz – sklep “Unikat”
- ks. Witold Chłudziński
- Kazimierz Gawroński
- Krzysztof Korzeniecki – PHU
- Bank Spółdzielczy Piątnica



# Kronika Stowarzyszenia



8.01.1996 r. - II Walne Zgromadzenie



26.01.1997 r. - Drużyna Amazonek zdobywa tytuł "Sportowa osobowość roku" w kategorii "Sprawni inaczej"



6.02.1997 r. - X-lecie ruchu Amazonek w Polsce; Centrum Onkologii w Warszawie Ewa Iwanowska, w tle ówczesna prezydentowa Jolanta Kwaśniewska



28.04.1996 r. - II Ogólnopolska Spartakiada Amazonek w Wągrowcu; zajęłyśmy II miejsce



13 - 16.1997 r. - Ewa na konferencji międzynarodowej ruchu "Reach to recovery" w Lublianie wraz z wolontariuszką z Indii



6.05.1997 r. - Ewa Iwanowska w programie "Świat Kobiet", II program TVP



16.10.1998 r. - Konferencja naukowa z okazji 5-lecia Stowarzyszenia, rozdajemy podziękowania i srebrne łuki Amazonek



5.09.1998 r. - I miejsce na Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek



23.10.1999 r. - Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę



sierpień 1999 r. - Otrzymujemy nową siedzibę w Hotelu Pielęgniarek, Al. Piłsudskiego 11A



2.10.1999 r. - I zjazd Ogólnopolskiego Ruchu Kobiet do Walki z Rakiem Piersi "Europa Donna" w Legnicy; wśród maszerujących Ania Dąbrowska i Bożena Zgrzywa



30.08.1999 r. - spotkanie w Nowogrodzie z okazji zjazdu II Regionu Północno-wschodniego Amazonek



3 – 5.12.1999 r. - Zjazd Ruchu Europa Donna w Paryżu, wspólnie z Amazonką z Izraela



1 – 3.05.2000 r. - Pielgrzymka Stowarzyszenia do Ostrej Bramy



10.10.2003 r. - 10-lecie Stowarzyszenia; wraz z naszym opiekunem duchownym ks. Andrzejem Godlewskim sadzimy drzewko przed Centrum Katolickim



sierpień 2004 r. - spotkanie z Hanką Bielicką w Centrum Katolickim



17.01.2001 r. - Bal charytatywny Amazonek z udziałem Hanki Bielickiej



4.06.2008 r. - koncert z okazji X Czerwcowych Dni Walki z Rakiem



18.12.2003 r. - wigilia Stowarzyszenia w Centrum Katolickim; nasze koleżanki otrzymały Złote i Srebrne Krzyże Zasługi



23 – 24.09.2006 r. - szkolenie Amazonek w Nowogrodzie



## Nowotwory złośliwe w Polsce – wczoraj, dziś i jutro

Zachorowania i zgony z powodu nowotworów złośliwych na początku XXI -go wieku (szczególnie w populacji w wieku średnim tj. 45-64 lata) są jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych w Polsce.

Umieralność z powodu nowotworów złośliwych, szczególnie u mężczyzn przed 65-tym rokiem życia należy w naszym kraju do najwyższych kiedykolwiek obserwowanych na świecie.

Nowotwory stanowią u osób w średnim wieku przyczynę zgonów numer 1 u kobiet i numer 2 u mężczyzn (tuż po chorobach układu krążenia).

Głównym powodem takiego rozwoju sytuacji epidemiologicznej jest rozmiar ekspozycji człowieka na czynniki ryzyka, nieprawidłowe odżywianie, niehigieniczny tryb życia, stres, palenie papierosów itd. Jednym z głównych powodów takiego rozwoju sytuacji epidemiologicznej jest także niska skuteczność programów wczesnej diagnostyki, programów profilaktycznych, a co za tym idzie także obniżona skuteczność leczenia onkologicznego wynikająca z wysokiego zaawansowania chorób nowotworowych już w momencie ich wykrycia.

Polska wyróżnia się niechlubnie małą skutecznością populacyjnych programów badań przesiewowych o potwierdzonej naukowo skuteczności np. szyjki macicy u kobiet lub nowotworów złośliwych jelita grubego u mężczyzn. Liczba nowotworów złośliwych w Polsce gwałtownie rośnie.

Na przykład w 1963 roku na nowotwory złośliwe zmarło w Polsce 34 500 osób, a w 1996 roku 77 500. Wzrost ten jest znacznie szybszy w populacji mężczyzn. Liczba nowych zachorowań na nowotwory złośliwe w Polsce pod koniec XX -go wieku sięgnęła około 120 000 rocznie.

Polska „wyróżnia się” niechlubnie wśród innych krajów tym, że w większości innych krajów Europy nowotwory są generalnie grupą schorzeń występujących w starszym wieku tj. dotyczą głównie ludzi po 65-tym roku życia. Polska ma zaś jedną z najwyższych na świecie częstość występowania nowotworów złośliwych u osób w średnim wieku tj. między 45-tym a 64-tym rokiem życia.

Częstość nowotworów u obu płci różni się w zależności od płci. U kobiet występują najczęściej nowotwory piersi, płuca, jelita grubego i szyjki macicy. U mężczyzn najczęstsze są zaś nowotwory płuc, żołądka, jelita grubego, prostaty.

Nie będę w tym miejscu przedstawiać charakterystyki epidemiologicznej nowotworów. Podam jedynie kilka liczb dotyczących najczęstszego nowotworu występującego u kobiet, które to mają nam wszystkim uzmysłowić rangę problemu raka piersi w Polsce.

Otóż ten nowotwór wykrywa się w ciągu roku w Polsce u prawie 12 000 osób. Zdominował on scenę nowotworową u kobiet w rozwiniętych krajach świata. W Polsce

nowotwór ten jest nowotworem Nr 1 u kobiet od schyłku lat 70-tych, kiedy to nowe zachorowania na raka piersi przewyższyły ilość nowych zachorowań na raka żołądka. Decydujące znaczenie w walce z rakiem piersi ma wczesne rozpoznanie i skuteczne leczenie. W krajach skandynawskich, gdzie na szeroką skalę wprowadzono badania profilaktyczne obejmujące kobiety w przedziale wiekowym 50-64 rok życia, nastąpiło obniżenie umieralności z powodu raka piersi o około 30%. Jest to olbrzymi sukces badań przesiewowych, profilaktycznych. Wszyscy wiemy, że wczesne wykrycie choroby to szansa na skuteczne leczenie i całkowite wyleczenie.

Sukces współczesnej onkologii to nie tylko wczesna, sprawna diagnostyka i skuteczne leczenie, ale także wprowadzenie na masową skalę badań przesiewowych, populacyjnych. Sens takich badań jest istotny pod warunkiem, że mają one wieloletni okres obserwacji, obejmują ponad 80% ludności zamieszkującej na danym terenie, są one prowadzone regularnie, są powtarzalne, znane są metody badań przesiewowych charakterystyczne dla poszczególnych nowotworów.

Nowotworami, dla których potwierdzono skuteczność badań przesiewowych, profilaktycznych i badania te w istotny sposób przyczyniają się do obniżenia umieralności z powodu tych chorób nowotworowych są: rak piersi, rak jelita grubego, rak szyjki macicy i rak prostaty.

W Polsce został nareszcie wprowadzony Narodowy Program Zwalczenia Raka, co miejmy nadzieję doprowadzi do powszechności prowadzenia badań skринingowych (przesiewowych), a tym samym przyczyni się do obniżenia umieralności z powodu niektórych nowotworów. A jest to główny cel prowadzenia takich badań.

W Szpitalu Wojewódzkim w Łomży od kilku lat prowadzone są badania profilaktyczne refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, a obejmują one wczesne wykrywanie nowotworów piersi (zarówno w ramach profilaktyki podstawowej, jak również pogłębionej), nowotworów szyjki macicy, nowotworów jelita grubego i nowotworów prostaty.

To, czy skorzystamy z możliwości wykonania tych badań zależy tylko od nas

*Lek.med. Małgorzata Wagner-Oleszczuk  
Specjalista onkologii klinicznej i chorób płuc*

## Podsumowanie i nie tylko...

15 lat życia to kawał czasu. Można poznać oddanych przyjaciół, założyć rodzinę, zbudować dom, wychować dzieci, zrobić karierę, zwiedzić dalekie kraje.

15 lat w działalności każdej organizacji to dużo więcej. Szczególnie w przypadku grupy, której wspólnym doświadczeniem jest tak poważna choroba jak nowotwór.

Obserwuję działalność łomżyńskiego Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym od 11 lat, odkąd moja siostra zachorowała na nowotwór piersi. Nie jestem tylko obserwatorem, staram się pomagać korzystając z życzliwości i otwartości naszych Amazonek. Czuję się w pewien sposób zobowiązana, choć to zobowiązanie jest wyłączne osobistej natury.

Jako kobieta, łomżynianka, pedagog czuję się zobowiązana wspierać inne kobiety, mieszkanki naszego regionu, znane mi starsze koleżanki. Może brzmi to nieco zbyt podniosłe, ale moim zdaniem taka współodpowiedzialność za nasz wspólny los bardzo pomagałaby kobietom, i to nie tylko chorującym. Wszystkim. Powinniśmy sobie wzajemnie pomagać. Życie wymaga od kobiet wiele, nakłada na nie różne obowiązki, rodzinne, zawodowe. Gdy dołącza do tego choroba, trudno wszystkiemu podołać bez wsparcia.

Każda działalność społeczna wymaga zaangażowania. Nic nie da się zrobić bez wysiłku. Pamiętam, ile pracy w działalność Stowarzyszenia Amazonek włożyły poprzednia prezes Anna Dąbrowska i założycielka Stowarzyszenia Ewa Iwanowska. Ile godzin trzeba było poświęcić aby wydać Biuletyn Informacyjny, zorganizować konferencje naukowe, bale charytatywne, spotkania szkoleniowe dla kobiet naszego regionu, wykłady w łomżyńskich szkołach, Dni Otwarte w Onkologii i wiele innych działań. Ich pracę kontynuuje obecna prezes Stowarzyszenia.

Wszystkie mieszkanki naszego regionu, miasta korzystają bezpośrednio lub w sposób pośredni z działalności Amazonek. Nie tylko te chore. W leczeniu nowotworu

, w ograniczaniu skutków tej choroby badaj najważniejsza jest profilaktyka. Ważniejsza niż najnowsze leki, badania naukowe, nowe terapie. Wczesna diagnoza to szansa na całkowite wyleczenie.

Wiem, wiem, nie raz już o tym czytaliście w różnego typu publikacjach. To prawda. Dlaczego więc ciągle tak wiele kobiet w Polsce zgłasza się do lekarza w ostatnim stadium choroby, tak wiele umiera przed upływem 5 lat od diagnozy? Oba te zjawiska są ze sobą powiązane.

Nadal więc trzeba „budzić sumienia”, propagować badania profilaktyczne, zachęcać kobiety, by robiły USG piersi, mammografię, cytologię, po prostu zgłaszały się do lekarza. I domagały się tego, do czego mają prawo. Wiemy, jaki jest stan opieki zdrowotnej w Polsce, ale jako kobiety musimy walczyć o swoje.

W tej walce najlepiej jest działać solidarnie.

Tak jak solidarnie Amazonek z wsparciem przyjaciół i sympatyków przez kilka lat zbierały pieniądze na zakup mammografu dla łomżyńskiego szpitala. Udało się zakupić nowoczesny aparat przy wsparciu samorządu wojewódzkiego. I choć nie jest łatwo z różnych powodów skorzystać z tego sprzętu, od chwili jego zakupu na pewno tysiące kobiet zostało przebadanych. Wielu ocalił życie.

Czerwcowe Dni Walki z Rakiem organizowane co roku przez nasze Amazonek wrosły już w kulturalny krajobraz naszego miasta. Są okazją do podsumowania całorocznej pracy, podziękowania przyjaciółom i sympatykom, ale także i po prostu do dobrej zabawy. Byłam na niejednym koncercie z tej okazji, a myślę, że i czytelnicy Biuletynu w niejednym uczestniczyli. Był czas na refleksję i okazja do śmiechu, gdy kabarety bawiły nas zabawnymi scenkami i monologami. Można było obejrzeć grupy taneczne, posłuchać występów wokalnych.

To wszystko było i jest nadal możliwe dzięki osobistemu zaangażowaniu Amazo-



nek i wsparciu, jakie otrzymują od nas, mieszkańców Łomży, regionu łomżyńskiego. Przeczytałam to, co napisałam do tej pory.... Hm... Jakoś zbyt poważnie, zbyt podniosło mi to wyszło. Chciałabym zakończyć w innym nastroju.

Spotkania z Amazonkami i ich sympatykami dały mi wiele radości. To nie tylko udział w akcjach charytatywnych, koncertach, ale także wspólne żarty, tańce, opowiadanie dowcipów, kurpiowskie przyśpiewki, zabawne konkursy na balach Przyjaciół

Amazonek, układanie wierszyków, przesympatyczna atmosfera. I okazja, żeby pomóc, radość z dzielenia się z innymi, coś, co nadaje sens naszemu życiu.

Tego sensu i radości wszystkim Państwu życzę.

Do zobaczenia na Balu Przyjaciół Amazonek.

Bożena Zgrzywa

## Witam Amazonki

Czas tak szybko płynie, że chyba dopiero po dzieciach widać ile minęło lat. Wydaje się, że wydarzenia, które miały miejsce wiele lat temu pamiętamy tak dobrze, jakby działy się wczoraj. Pamiętam, kiedy kończyłem studia medyczne w Gdańsku i przyjechałem do Łomży widać było już budynek „nowego” szpitala. Potem jako jedna z pierwszych przeniosła się tam i jest nadal Poradnia Onkologiczna. Wtedy szefowała w niej dr Arlukowicz i namówiła mnie do stworzenia możliwości badań ginekologicznych w tej poradni dla leczonych chemioterapią kobiet. Wiadomo, że każdy kurs powinien być poprzedzony kliniczną oceną i dobrany indywidualnie dla każdego.

Dzięki pracy wielu kobiet zjednoczonych w ruchu Amazonek w Łomży powstawały plany, które owocowały wzajemnym wsparciem w chorobie. Zapoczątkowane dzięki pracy dr Iwanowskiej, potem dzielnie kontynuowane przez niesamowicie aktywną Anię Dąbrowską obozy rehabilitacyjne, Dni Walki z Rakiem, spotkania świąteczne, szkolenia, na które zapraszane były autorytety onkologiczne, osoby, które przedstawiały najnowsze odkrycia i sposoby leczenia nowotworów. Teraz ta praca jest prowadzona nadal i wspólnie tworzymy nowoczesną jakość w onkologii.

Dzięki tym działaniom w szpitalu jest nowoczesny mammograf, co jest najważniejszym warunkiem w wykrywaniu raka piersi, najczęstszego nowotworu kobiet. 50% wszystkich nowotworów u kobiet to rak piersi. Każdego roku w Polsce notujemy ok. 12 tys. zachorowań. Wydaje się, że trudno tego uniknąć, ale WYKRYĆ powinniśmy je jak najwcześniej. To daje blisko 100% szansę na wyleczenie - Wykrycie w najwcześniejszym stadium! Dlatego tak ważny jest dobry mammograf i możliwość wykonania na miejscu badań takich jak USG piersi, czy wreszcie bardzo ważnej w rozpoznaniu biopsji.

Niestety zbyt często spotykam jeszcze dziewczyny, które po stwierdzeniu guzka w piersiach czekały, aż .....sam zniknie.....czekały czasem 3 miesiące, czasem sześć.....

Dać sobie szansę na zdrowie - to badać się profilaktycznie, a już na pewno w chwili, kiedy stwierdzamy jakiegokolwiek niepokojące objawy. Koniecznie trzeba wyjaśnić,

czy wykluczyć nowotwór. Czasem jednak nie dajemy sami sobie szans, bo zwlekamy z podjęciem działań. Podobnie jest w przypadkach zachorowania na raka szyjki macicy. Tu też badania cytologiczne przeprowadzane co rok pozwalają z dużym wyprzedzeniem leczyć zmiany podejrzone, czy już będące bardzo wczesną postacią nowotworu, gdzie skuteczność leczenia jest 100%. Jeśli mamy do czynienia z rakiem szyjki macicy w postaci zaawansowanej, to kobiety ze smutkiem same przyznają, że ostatnią cytologię robiły (najczęściej) 15 lat temu.....

Dane epidemiologiczne podają, że wykonanie jednego badania cytologicznego zmniejsza ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy o 40%. Badanie niebolesne, proste, tanie, powtarzalne. Trzeba tylko znaleźć czas dla siebie i dać sobie szansę na zdrowie. Ostatnie kilka lat przyniosło nam wreszcie szczepionkę na wirusa wywołującego raka szyjki macicy. Ze wszystkich zaszczepionych dotychczas dziewczyn żadna nie zachorowała. Oczywiście szczepić się jest najlepiej wtedy, kiedy jeszcze nie rozpoczęto współżycia płciowego. Wtedy nabycie odporności jest największe. Nie ma jednak przeciwwskazań, by były szczepione kobiety w późniejszym wieku.

Każdego roku nauka przedstawia nam nowe metody wykrywania i leczenia nowotworów. Badane są metody o wiele bardziej skuteczniejsze, przy dużo mniejszym działaniu ubocznym. Medycyna idzie w kierunku sprowadzenia nowotworów do miejsca, w którym obecnie jest cukrzyca. Choroby, która będzie poddawana się naszej kontroli - o ile nie uda się jej całkowicie wyeliminować. To jednak w dużej mierze zależy od nas samych poprzez rozsądne prowadzenie profilaktycznych badań okresowych, ale również od zgłaszania się do lekarza w chwili wystąpienia pierwszych niepokojących objawów. Czasem zachorowania nie można uniknąć, ale można wykryć chorobę jak najwcześniej, by dać sobie szansę na pełne zdrowie.

Dr med. Tadeusz Oleszczuk  
specjalista ginekologii i położnictwa

## Lekcja życia

Gdyby mnie ktoś zapytał - Czy jest jakiś jeden „przepis” na życie? - odpowiedziałbym tak:

- Oczekuj kłopotów jako nieuniknionej części życia, a gdy nadejdą podnieś wysoko głowę, spojrz im prosto w oczy i powiedz:

**JESTEM SILNIEJSZA OD WAS - NIE MOŻECIE MNIE POKONAĆ.**

Najważniejsze to zachować szacunek dla samego siebie i wierę we własne siły w obliczu niszczącego doświadczenia. Ale tak „doradzać” można po analizie iluś tam przeżytych lat, po pokonaniu wielu życiowych barier np. własnej choroby, śmierci bliskich osób, po pokonaniu wielu przeciwności losu, które trudno nazwać jednym słowem.

Jestem przekonana, że tylko osobiste doświadczenia powodują w nas inne spojrzenie na świat i całe jego jestestwo, na nasze w nim miejsce. Umieemy wtedy trafniej rozróżnić, co jest rzeczywiście ważne, a co jest tylko „przystawką” do naszego życia. Istotną sprawą jest, jeśli przychodzą trudności – znaleźć właściwy dla siebie sposób ich pokonania.

Może to być rozmowa z Bogiem, rozmowa z drugim człowiekiem. Może to być ucieczka w samotność, albo krzyk rozpacz. Każdy z tych sposobów jest dobry, ale tylko na trochę, na pierwsze chwile, kiedy nie wiemy, co z nami będzie dalej. Potem trzeba rozpocząć pracę nad sobą według rozpisanego w naszym umyśle planu wieloletniego. Trzeba najpierw docenić wartość swojego życia. Trzeba prawdziwie cieszyć się porankiem każdego dnia, trzeba zacząć odkrywać rzeczy, których wcześniej w galopie codziennego, beztroskiego życia - nie dostrzegaliśmy, a które pomogą nam kształtować solidnie charakter i leczyć duszę pokryta bliznami cierpienia. Niezastę-

pioną i bodajże najskuteczniejszą terapią jest opieka i pomoc najbliższej rodziny, dla której choroba bliskiej osoby jest nowym doświadczeniem. Oni: dzieci, współmałżonek, rodzice - muszą „przeorganizować” swoje życiowe plany tak, aby zawsze być blisko chorego, zawsze mieć dla niego czas i cierpliwość. Jest to bardzo trudne, ale i bardzo ważne, okazywanie choremu miłości, utwierdzanie codziennie w przekonaniu, że go kochamy i akceptujemy, nawet jeśli jest „sprawny inaczej”.

Choroba, jaka by nie była, nie powinna być tematem tabu. Ukrywanie choroby powoduje, że zaczynamy myśleć, iż jesteśmy tą drugą kategorią, bo pewnie odizolują się od nas wszyscy, ponieważ stracimy włosy, będziemy słabi, z grymasem cierpienia na twarzy.

Nieprawda! Choroba nie jest piętnem, a dla ludzi wierzących jest znakiem, że Pan nas zauważył na ziemi. Trudno to zrozumieć, ale naprawdę tak jest.

W szpitalu onkologicznym na Ogrodowej podczas pierwszego spotkania z kapelanem szpitala powtarzałam w kółko: Dlaczego ja? Dlaczego ja? Na pewno temu nie sprostam, nie dam rady!

Kapelan powiedział coś, co zapadło mi głęboko w pamięć:

**CZŁOWIEK NIE DOSTAJE ANI ZA DUŻEGO, ANI ZA CIĘŻKIEGO KRZYŻA - TYLKO TAKI, KTÓRY POTRAFI UNIEŚĆ.**

Jeśli dopadają nas kłopoty - pamiętajmy o tym. Damy radę.

Wanda Wałkuska



## 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.

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

I biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomor-  
fologii)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsud-  
skiego 11, tel. (086) 47-33-253 – czynny  
codziennie; wymaga skierowania, dla  
pacjentów onkologicznych – I piętro  
– środa, piątek;

I mammografia – wykonana ze skierowa-  
niem od onkologa – Szpital Wojewódzki  
– Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel.  
rejestracja (086) 4733-598, tel. mammo-  
grafia (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 Wojewódzkie-  
go 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.

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

### Biurowisko Stowarzyszenia

czynne w godzinach:  
10.00–13.00 – od poniedziałku do piątku  
tel. 086 47-33-263

## KALENDARIUM

### Październik

6 - godz. 17.00 - Spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowa-  
rzyszenia - Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11,  
II piętro - sala konferencyjna

18 - uroczysty koncert z okazji 15-lecia - sala ŁOK, Łomża, ul. Nowa 2  
godz. 16.00 - rozpoczęcie wystawy  
godz. 17.50 - film o Stowarzyszeniu  
godz. 18.00 - rozpoczęcie koncertu, podziękowania dla sponsorów  
godz. 18.20 - występ zespołu *Terceci Egzotyczny*  
godz. 19.20 - biesiada kurpiowska

### Listopad

1 - Święto Zmarłych

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

## Cele Stowarzyszenia:

- 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)

**Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym Organizacja pożytku pu-  
blicznego – KRS 000082371**

Redaguje zespół: Barbara Porwoł, Bożena Zgrzywa, Wanda Wałkuska, Małgorzata Oleszczuk, Tadeusz Oleszczuk  
Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. (086) 47-33-263

Projekt: Tadeusz Babel • Zdjęcia - Archiwum Stowarzyszenia • Montaż elektroniczny – Sławomir Dubowski

Druk: Drukarnia Kamil Borkowski, tel. 086 216 31 03,