

Nr 67
kwiecień 2011

inf.

CZYTELNIA MBP

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. 86 47 33 263, konto: PKO BP o/Łomża, nr 33 1020 1332 0000 1102 0208 9514



**Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych
pełnych wiary, nadziei i miłości,
radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny
i wśród przyjaciół
oraz wesołego Alleluja
życzą Amazonki**

*Nie ma rzeczy, nie ma rzeczy niemożliwych,
Wszystkich ludzi uszczęśliwić,
Tylko daj mi, Panie, proszę, skrawek nieba
I nic więcej, i nic więcej mi nie trzeba.*

Święta Wielkanocne – co roku są czasem wyczekiwany, czasem radości i wiosny. W tym roku szczególnie, ponieważ nadeszły tak późno. Zima dłużyła się już nam wszystkim. A wiosną, wraz ze słońcem, nasze życie nabiera blasku, mamy nowe plany, z nadzieją patrzymy w przyszłość. I cieszymy się, że jeszcze tyle przed nami: tyle mamy do zrobienia, tyle czasu spędzimy z bliskimi, z rodziną, z przyjaciółmi. Może i przybyło nam to specjalne miejsce na cmentarzu, które teraz będziemy stale odwiedzać – ale w blasku słońca, przy błękitnym niebie nawet cmentarz wygląda inaczej. Daje nadzieję – tak jak zmartwychwstały Chrystus - na inne, lepsze TRWANIE. Wierzmy, że ci, którzy całe życie pracowali dla dobra innych, którzy cierpieli, którzy przeszli przez życie dobrze czyniąc – otrzymają wieczną nagrodę w Domu Pana. Więc trwamy w radości i nadziei – pośród pełnej życia i radości wiosny.

Zbliżające się Święta dają nadzieję również wszystkim, którzy walczą z chorobą. Pewnie czeka ich trud i cierpienie. Oby nasz Pan dał im siłę, pocieszenie i nadzieję – mimo wszystko. Wierzmy, że wrócą do prawdziwego życia. Wszystkim, którzy zmagają się z chorobą nowotworową mówimy – pamiętamy o Was, trzymamy za Was kciuki i modlimy się – wszystko będzie dobrze.

Na nadchodzące Święta Wielkiej Nocy niech nam wszystkim błogosławi zmartwychwstały Chrystus. Prosimy go o wsparcie, o siłę, o radość, która pomaga nam każdego dnia. Niech nasz Pan, który powstał z grobu będzie przy nas, przy naszych bliskich, rodzinach, przy wszystkich, którzy wyciągają do nas rękę w geście przyjaźni.

Bądźcie z nami!

Barbara Porwoł



Po mastektomii

JAKIE DOLEGLIWOŚCI MOGĘ ODCZUWAĆ PO ZABIEGU MASTEKTOMII?

Zabieg amputacji piersi, któremu zazwyczaj towarzyszy amputacja węzłów chłonnych pociąga za sobą wiele niekorzystnych następstw.

Najpoważniejszą, i najbardziej dokuczliwą dolegliwością, która jednak nie musi się pojawić, jest obrzęk limfatyczny. Możesz odczuwać, że kończyna po stronie amputowanej jest słabsza, czasami trudno ci będzie wykonać jakiś ruch w takim samym zakresie, jak przed operacją.

Może dojść do ogólnego pogorszenia postawy ciała, co przejawia się skrzywieniem kręgosłupa, dostawianiem łopatki, obniżeniem lub uniesieniem barku.

Prawidłowo i systematycznie prowadzona rehabilitacja pozwoli ci jednak nie dopuścić do powstania omówionych dolegliwości lub też znacznie je ograniczyć.

KIEDY MOGĘ ZAOPATRYĆ SIĘ W PROTEZĘ PIERŚI?

Zaraz po wyjściu ze szpitala możesz zaopatrzyć się w lekką protezę z gąbki. Protezę silikonową najlepiej jest dobrać po około 6 tygodniach od operacji, gdy wygoi się już blizna pooperacyjna i przestanie zbierać się chłonka.

Z JAKIM WYDATKIEM MUSZĘ SIĘ LICZYĆ PRZY ZAKUPIE PROTEZY?

Narodowy Fundusz Zdrowia raz na dwa lata refunduje każdej pacjentce zakup podstawowej protezy silikonowej. Limit ustalony na ten rok wynosi 250 zł, i każdy sklep z zaopatrzeniem medycznym ma obowiązek posiadać w asortymencie protezę w tej cenie.

Jeśli zdecydujesz się na zakup protezy nowocześniejszej, pokryjesz różnicę pomiędzy faktyczną ceną protezy, a kwotą 250 zł, refundowaną przez NFZ.

Różnica ta zwykle wynosi mniej niż 200 zł. Niestety, NFZ nie refunduje zakupów bielizny.

W sklepie z zaopatrzeniem medycznym poza protezą będziesz mogła kupić również biustonosz, kostium kąpielowy, bieliznę mocną, topy oraz koszulki przystosowane do noszenia protezy.

Jak ubiegać się o dofinansowanie do zakupu protezy?

Abyś mogła otrzymać dofinansowanie, lekarz chirurg lub onkolog musi wystawić ci na specjalnym druku zlecenie na zaopatrzenie.

Ze zleceniem powinnaś udać się do najbliższej delegatury Narodowego Funduszu Zdrowia, w celu potwierdzenia go. Możesz również wysłać je pocztą, zostanie ci wtedy odesłane do domu listem poleconym, jednak musisz liczyć się z tym, że potrwa to nieco dłużej.

Następnie, z podstemplowanym już zleceniem zgłoś się do sklepu specjalistycznego zaopatrzenia medycznego. Personel sklepów jest odpowiednio przeszkolony i przygotowany, by pomóc klientkom w doborze najbardziej odpowiedniego dla nich zaopatrzenia.

CZY PROTEZĘ MUSZĘ NOSIĆ CIĄGLE?

Noszenie protezy, poza efektem kosmetycznym, ma za zadanie równoważyć ciężar ciała po obu stronach, co jest szczególnie istotne u pań z dużym biustem. Dlatego tak ważne jest noszenie protezy przez cały dzień.

CZY PROTEZA NIE WYPADNIE Z BIUSTONOSZA?

Nie obawiaj się tego. W sklepie, gdzie zaopatrzysz się w protezę będziesz mogła kupić odpowiednie biustonosze z kieszonką, dzięki czemu proteza pozostanie zawsze na miejscu.

CZY KTOŚ MOŻE ROZPOZNAĆ, ŻE NOSZĘ PROTEZĘ?

Dostępne w tej chwili protezy wykonane są w taki sposób, że praktycznie nie możliwe jest rozpoznanie, że masz na sobie protezę. Warunkiem jest odpowiednie dobranie zarówno rozmiaru jak i kształtu.

Również bielizna szyta jest tak, żeby jak najlepiej maskować ubytek piersi. Dla pań, u których blizna pooperacyjna jest rozległa, przygotowano wyżej zabudowane biustonosze ze specjalną wstawką.

CZY BIELIZNA DLA AMAZONEK BARDZO RÓŻNI SIĘ OD TEJ, JAKĄ MOGLAM NOSIĆ PRZED OPERACJĄ?

Wizualnie bielizna dla pań po mastektomii niczym nie różni się od zwykłej bielizny. Firmy prześcigają się we wprowadzeniu na rynek coraz to nowych modeli już nie tylko biustonoszy, ale i topów, koszulek dziennych i nocnych oraz kostiumów kąpielowych.

Są one skonstruowane tak, by z jednej strony maskować brak piersi i sprawiać, byś czuła się kobieco, z drugiej zaś utrzymać protezę na właściwym miejscu oraz zmniejszać napięcie w obrębie ramion.

Ekspedientki w sklepach z zaopatrzeniem dla Amazonek są z reguły dobrze przeszkolone i pomagają ci wybrać taki model bielizny, w którym będziesz się czuła pewnie i komfortowo.

KIEDY POWINNAM ZACZĄĆ REHABILITACJĘ?

Tvoja rehabilitacja polegała będzie na wykonywaniu ćwiczeń fizycznych, automasażu oraz w głównej mierze na przestrzeganiu zasad profilaktyki przeciwobrzękowej

Proste ćwiczenia możesz rozpocząć już w pierwszej dobie po operacji, stopniowo dołączając coraz trudniejsze, również od pierwszych godzin od operacji powinnaś stosować zasady profilaktyki przeciwobrzękowej. Automasaż zacznij wykonywać dopiero po wygojeniu rany pooperacyjnej, co ma zwykle miejsce po około dwóch tygodniach od operacji.

JAK DŁUGO POWINNA TRWAĆ REHABILITACJA?

W pierwszym okresie po operacji rehabilitacja ma na celu pomóc ci wrócić do dawnej formy. Jej główne założenia to wzmocnienie mięśni, przywrócenie pełnego zakresu ruchów oraz zapobieganie powstawaniu obrzęku.

Pamiętaj jednak, że odpływ chłonki z kończyny pozostanie już zawsze zakłócony, stąd tak ważne jest prowadzenie aktywnego trybu życia, co pozwoli ci zachować sprawność fizyczną i zapobiegać powstawaniu obrzęku limfatycznego.

Z tego względu zaleca się kontynuowanie ćwiczeń fizycznych oraz systematyczne wykonywanie automasażu. Należy pamiętać, że jakakolwiek aktywność fizyczna przynosi skuteczną ulgę, gdy prowadzona jest systematycznie.

CO TO JEST OBRZĘK LIMFATYCZNY?

Obrzęk limfatyczny to jedno z najczęstszych powikłań zabiegu mastektomii. Objawia się obrzmieniem i nadmiernym gromadzeniem chłonki w tkance podskórnej. Główną przyczyną rozwijającego się obrzęku jest usunięcie pachowych węzłów chłonnych. Również radioterapia upośledza odpływ chłonki, prowadząc do nasilenia objawów.

Ma to związek z uszkadzającym oddziaływaniem promieniowania jonizującego na tkanki. Inne czynniki sprzyjające to: otyłość, zakażenie rany pooperacyjnej, nadmierny wysiłek fizyczny i obciążanie kończyny po stronie amputowanej, ale również całkowite ograniczenie aktywności ruchowej.

Leczenie obrzęku jest trudne i długotrwałe, nie zawsze też przynosi zadowalające efekty, stąd tak istotne jest jak najwcześniejsze podjęcie czynności profilaktycznych i odpowiednio dobranej rehabilitacji.

CO ZROBIĆ, ŻEBY NIE DOPUŚCIĆ DO POWSTANIA OBRZĘKU?

- Kilkakrotnie w ciągu dnia układaj kończynę wysoko na specjalnym klinie.
- Kilkakrotnie w ciągu dnia układaj kończynę wysoko na specjalnym klinie.
- Śpij w pozycji na wznak z ręką na klinie (nie dopuszczalne jest spanie na ręce strony amputowanej),
- Śpij w pozycji na wznak z ręką na klinie (nie dopuszczalne jest spanie na ręce strony amputowanej),
- Unikaj przegrzewania ręki (opalenie, solarium, gorące kąpiele, maści rozgrzewające),
- Chron rękę po stronie amputowanej przed uciskiem (noszenie zbyt ciasnych ubrań, biżuterii, zegarków, mierzenie ciśnienia na ramieniu po stronie amputowanej),
- Utrzymuj prawidłową masę ciała,
- Właściwie pielęgnuj skórę (unikaj kosmetyków mogących powodować podrażnienia, bielizny uszytej z tkanin zawierających szorstkie lub sztuczne włókna),
- Chron kończynę po stronie amputowanej przed urazami (skaleczenia, oparzenia, ukąszenia owadów, iniekcje, pobieranie krwi),
- Unikaj nadmiernego przeciążania kończyny, dźwigania (w ręce po stronie amputowanej nie przenoś przedmiotów cięższych niż 2 kg), szarpnięć, np. przy prowadzeniu psa na smyczy, długotrwałych wysiłków związanych ze skurczem izometrycznym mięśni (prowadzenie samochodu, prasowanie),
- Bądź aktywna fizycznie, ćwicz systematycznie,
- Codziennie stosuj automasaż

CO, GDY ROZWINIE SIĘ OBRZĘK ?

Gdy już dojdzie do powstania obrzęku dalsza rehabilitacja powinna być prowadzona pod kontrolą lekarza, zgodnie z jego zaleceniami. Postępowanie usprawniające obejmuje wtedy:

- Ćwiczenia czynne wolne,
- Masaż ręczny,
- Masaż pneumatyczny,
- Kąpiele wirowe,
- Automasaż,
- Noszenie rękawów uciskowych
- Leczenie uzdrowiskowe,
- Leczenie farmakologiczne.



Z cyklu: Ciche bohaterki

Choroba nowotworowa wytrąca każdego człowieka z roli, jaką pełnił dotychczas. Nie każdy jest w stanie samotnie zmierzyć się ze swoimi lękami i wątpliwościami. Rodzi się pytanie: skąd czerpać siłę do pokonania złego losu? Chory pragnie, by ktoś go wysłuchał, wsparł, aby mógł on poczuć, że nie jest sam w walce ze swoim gorzkim problemem.

TOSIA

Jeszcze podczas radioterapii Tosia uświadomiła sobie konieczność szukania wsparcia nie tylko u bliskich, ale przede wszystkim u ludzi dotkniętych podobnym dramatem.

Była kobietą serdeczną, troszczącą się o rodzinę, których dobro i oczekiwania przedkładała ponad swoje potrzeby i zdrowie. Życie jej nie oszczędzało. 18 lat temu odkryto u niej raka jelita grubego. Po operacji usłyszała wyrok: 3 miesiące życia - w związku z tym nie zastosowano żadnego leczenia dodatkowego. Tylko wola walki i swoisty optymizm pomogły jej zwalczać chorobę, choć bała się prosić o usunięcie guza. Nie rozczulała się nad sobą i zaakceptowała problemy związane z życiem z „workiem” - a były one ogromne. Pomimo okropnej diagnozy lekarzy i tego, jak łatwo przekreślono jej życie - nie dała się.

Po 14 latach względnego spokoju odkryto u niej raka piersi. Musiała poddać się wyniszczającemu leczeniu - chemioterapii, a następnie radioterapii. Mąż był już wtedy przewlekłe chory, sam wymagał stałej opieki. Tosia zrozumiała, że nie udźwignie ciężaru choroby, słabości i stresu. Potrzebni jej byli ludzie, którzy opierając się na własnym doświadczeniu pomogą stawić czoło następnemu nowotworowi, pomogą wyzłoczyć się z depresji, będą odskocznią od codzienności.

Zainteresowała się Stowarzyszeniem Kobiet z Problemem Onkologicznym. Sama nawiązała kontakt z Amazonką Krysią, szukała grupy wsparcia dla siebie.

Od chwili wstąpienia do Stowarzyszenia Tosia ożywiła się, radość sprawiała jej odwieziny w siedzibie Stowarzyszenia, spotkania na naszych comiesięcznych zebraniach. Tak lubiła o nich rozmawiać. Widok kobiet, tak jak ona dotkniętych nowotworem, walczących z nowotworem, a mimo to uśmiechniętych, zyczących, napawał ją optymizmem. Szybko zaprzyjaźniła się z wieloma Amazonkami, często powtarzała: jak dobrze, że trafiły mi się takie przyjaciółki! Chętnie brała udział we wszystkich działaniach Stowarzyszenia, tam gdzie była potrzebna.

Tosia była bardzo serdeczna i gościnna. Ponieważ mieszkała w domu z ogrodem, zapraszała do siebie na herbatkę, na grilla. Sama też korzystała z zaproszeń, uczestniczyła w nieformalnych spotkaniach w domach zaprzyjaźnionych członkiń. Bardzo rzadko wspominała o swoich problemach zdrowotnych, nie rozczulała się nad sobą.

Ostatniego lata, jak zwykle, nie skarżyła się na zdrowie, ale często dyskretnie opuszczała zaproszone koleżanki, by się na chwilę położyć. Bóle kręgosłupa nasilały się i musiała szukać ratunku u lekarza. Przeszła leczenie tabletkami i zastrzykami, następnie chodziła na rehabilitację do szpitala, ból jednak nie ustępował. Mimo niewątpliwych cierpień normalnie funkcjonowała, zajmowała się domem, ogrodem i chorym mężem, nadal uśmiechała się w rozmowach z koleżankami. Zawsze mówiła: Dziewczyny, jak ja się cieszę, że tu jesteście.

Zabrano ją do szpitala we wrześniu, gdy zupełnie straciła władzę w nogach. Rezonans ujawnił przerzuty do kości. Stan był tak poważny, że nie było ratunku. Tosia łudziła się jednak, że będzie skierowana do Białegostoku na naświetlania. Cieszyła się, że po nich będzie chociaż mogła skorzystać z wózka. Bardzo ją przygnębiło, gdy okazało się, że w ostatniej chwili lekarze zrezygnowali z radioterapii. Czuli, że już nikt nie próbuje jej ratować. Leżała w domu nie mogąc nie tylko wstać, ale i usiąść. Zostały jej tylko plastry przeciwbólowe. Amazonki-przyjaciółki ze Stowarzyszenia odwiedzały ją bardzo często, zabawiały rozmową, pomagały jak potrafiły.

„Moim marzeniem jest, aby polepszył mi się na tyle, abym mogła siedzieć” - mówiła. Gdyby nie bezwład ciała, nie dostrzegłbyśmy różnicy w jej zachowaniu - była jak zawsze pogodna, uśmiechnięta, rozmowna.

W październiku rodzina zdecydowała się oddać Tosię do hospicjum, aby pozostawała pod stałą, fachową opieką. Przygłębiło to nas wszystkich, jedynie Tosia przyjęła ten fakt spokojnie. Tłumaczyła nam, że zna warunki hospicjum, gdyż przez kilka lat jako wolontariuszka odwiedzała tam chorych i niiosa im w miarę możliwości wsparcie.

Nasze Amazonki: Krysią, Jasią, Marią, Halinką i Basią bardzo często odwiedzały Tosię. Basia zaopatrzyła ją w komórkę, na Boże Narodzenia Maria ustroiła choinceczkę, wszystkie swoją obecnością okazywały Tosi, że przez chorobę nowotworową są związane silną, specyficzną więzią.

Tosia nigdy nie okazywała strachu przed śmiercią, mimo że była świadoma nieuchronnego końca. Miała zadziwiającą umiejętność godzenia się z cierpieniem. Przeżyła wiele - rak jelita grubego i wyrok, rak piersi i po 4 latach rak kości i wyrok ostateczny. Była głęboko wierząca i myślę, że modlitwa dawała jej siłę przetrwać każdego dnia.

Jesteśmy pełne podziwu dla jej postawy, jest dla nas, kobiet naznaczonych nowotworem - przykładem, jak z godnością znosić cierpienie i do końca pozostać człowiekiem pogodnym, serdecznym, pełnym zrozumienia dla innych.

I.D. i K. Sz.

Nigdy nie zapomnę pierwszego dnia Świąt Bożego Narodzenia 2010 roku, gdy śpiewałam przy Jej łóżku kolędy. Z taką radością opowiadała o wigili, którą dzieci urządziły w hospicjum. Chciałam, żeby odpoczęła, a ona dalej śpiewała ze mną słowa. Więc zaczęłam tylko nuć, żeby ukolysać ją do snu...

Basia

Okruczy szczęścia

Zaabsorbowani codziennym życiem nie zastanawiamy się nad istotą szczęścia. Człowiek odczuwa szczęście, gdy otacza go miłość, przyjaźń, gdy ma możliwość ciekawego życia, gdy otacza go wystarczający dostatek, a przede wszystkim, gdy jest zdrowy.

Gdy przychodzi choroba, inne czynniki nie są istotne, człowiek traci energię i radość życia. Nagle zmienia się jego świat, jakby chmury zakryły blask słońca. Straszna diagnoza, przekazana przez onkologa staje się udręką tak wielką, że często załamana czekasz tylko na śmierć. Wielu ludzi upada całkowicie pod ciężarem choroby, zamykają się oni we własnym świecie, izolują od otoczenia, stają się niezdolni do radości.

Czy dla nas - ludzi dotkniętych chorobą nowotworową - szczęście, radość są osiągalne?

Uważam, że dopóki żyjemy nie możemy pozwolić, by choroba i niesprawność zepchnęły nas na margines życia. Jeśli się zastanowimy, to okaże się, że mamy tak wiele momentów, przynoszących nam radość i zadowolenie. Jest to np. podjęta wreszcie decyzja, aby udać się na badania lekarskie; ulga, gdy usłyszymy, że jest szansa na wyleczenie, że jeszcze nie jest za późno na ratunek. Nowotwór zostaje usunięty i odczuwamy satysfakcję z przetrwania operacji, gdy każdy dzień przynosi poprawę zdrowia i sprawności.

Jakże to wielka ulga i radość, gdy wracamy ze szpitala do domu, rodziny i przyjaciół. Tego uczucia nie zrozumie ten, kto nie miał operacji, a co dopiero wycięcia guza nowotworowego.

Dla mnie wielkim świętem było zakończenie kilkumiesięcznej chemioterapii. Mimo że po niej zaskoczona byłam natychmiastowym rozpoczęciem radioterapii, to na wspomnienie wszystkich trudnych etapów, które już przeszłam, byłam z siebie dumna. Podziwiam własną odwagę, której zawdzięczam przetrwanie leczenia i odzyskanie wiary w przeżycie.

Wiadomo, że choroba nowotworowa zostawia w nas trwałe ślady, ale gdy przeżyje się tyle cierpień i stresów, trzeba nauczyć się odczuwania drobnych radości, które przecież i nam się zdarzają. Nauczyć się cieszyć życiem w każdej chwili, nie zważając na przeciwności losu. Mimo tkwiących w nas pozostałości choroby i nieustającego kontrolowania trzeba zrywać się na nogi i iść dalej - smakować życie.

Cieszymy się więc każdą porą roku, słońcem i deszczem, mrozem i wichurą - pozwólmy się porwać cudowi natury.

To sztuka być szczęśliwym mimo wszystko. Każdego dnia poczucie osobistego szczęścia, odnaleźć dla siebie w każdym zdarzeniu coś korzystnego, cieszyć się tym, co mamy i co przynosi nam los za pośrednictwem bliskich nam, kochających osób. Życzliwych ludzi, którzy nie pozwalają nam zasklepić się w cierpieniu, szukają sposobów pomocy i wsparcia. Przyszłość każdego człowieka jest jedną wielką niewiadomą. Ale w chwili obecnej życie jest w nas i przed nami, trzeba więc z niego korzystać i czuć każdy przeżyty moment. Doceńnijmy to, że trwamy, że nie poddajemy się, gdy tyle nie tylko dorosłych, ale i dzieci nie miało tego szczęścia i przedwcześnie zmogła ich choroba. Każdemu, kogo dopadła choroba nowotworowa powiem, że jest bohaterem w walce z rakiem, ryccerzem niepoddającym się do końca.

To nieprawda, że nie masz się z czego cieszyć. Ciesz się z nowego drobiazgu w domu, kwiatka na stole, widoku za oknem, że wstajesz, chodzisz, gdy innym nie jest to dane. Sprawiaj sobie drobne przyjemności, aby uśmiech często gościł na twojej twarzy, a wtedy i lżej będzie także twoim bliskim.



Kwiat Kobiecości

IDA KARPIŃSKA

OGÓLNOPOLSKA ORGANIZACJA NA RZECZ WALKI Z RAKIEM SZYJKI MACICY
„KWIAT KOBIECOŚCI”

JAK DOWIEDZIAŁAŚ SIĘ O CHOROBIĘ?

Wszystko zaczęło się w 2003 r. Pewnego dnia zadzwoniono do mnie z Kliniki, w której wykonywano cytologię. Usłyszałam, że muszę się zgłosić na wizytę, bo, jak usłyszałam, „mamy problem”. Wtedy dowiedziałam się, że jestem chora. Cytologię robiłam regularnie. Przed diagnozą byłam badana rok wcześniej. Wtedy wynik był prawidłowy. Kolejne badanie już wykazało nowotwór. Lekarz wytłumaczył mi, że możliwe jest, że cytologia nie wykryła raka, ponieważ wymaz pobierany jest z ograniczonego obszaru w szyjce macicy, tymczasem nowotwór może rozwijać się w miejscu, do którego nie da się dotrzeć.

Byłam załamana i podobnie jak tysiące innych kobiet, pozostawiona sama sobie. Wylam z bólu i cierpienia. Szukałam potwierdzenia diagnozy u innych lekarzy, nie wierzyłam, że mogę być chora. Dziś wiem, że cytologia ocaliła mi życie. Oczywiście spotkałam na swojej drodze wielu wspaniałych, życzliwych lekarzy, ale oni często nie mieli czasu, żeby zrobić to, co było dla mnie najważniejsze - porozmawiać i prosto, zrozumiale wytłumaczyć szczegóły dotyczące przebiegu choroby. Podczas walki z rakiem bardzo brakowało mi także wsparcia psychologa, bo przecież nie o wszystkim można porozmawiać z mężem czy mamą.

JAK WYGLĄDAŁA TERAPIA?

Najpierw przeszłam operację. Trwała 6 godzin. W jej trakcie okazało się, że musi być bardziej rozległa niż planowano. Wróciłam do domu po kilku tygodniach. Mama rzuciła pracę, dom i przyjechała, by się mną zająć. Chciała być twarda, ale ja wiedziałam, że serce jej pęka na kawałki. Chwytała się różnych forteli, by podnieść mnie z łóżka i zachęcić do chodzenia, co miało uchronić mnie przed bolesnymi zrostami. Rany dobrze się goiły. Chciałam szybko wrócić do formy. Przy kolejnej wizycie okazało się, że konieczna jest chemia i nasświetlania. To było trudniejsze niż operacja. Na chemioterapii zobaczyłam prawdziwą twarz raka. Na chemię czekały dzieci, ludzie młodzi, starsi. Chory to tylko nazwisko, w które włącza się kolejne butle płynu. Nie ma duszy, nie ma psychiki. Jak sobie sam poradzisz, jesteś górą. Jak nie, pozostaje ci czarna dziura wypełniona strachem, niepewnością, bólem. Tak nie powinno być.

CO POMOGŁO CI W WALCE Z RAKIEM?

W przezwyciężeniu choroby najbardziej pomogła mi wiara w wyzdrowienie. A zaczęło się od dobrego słowa. Pewnego dnia zapytałam moją lekarzkę, ile mam szans na przeżycie. Po prostu musiałam to wiedzieć. Usłyszałam wtedy coś, co dodało mi niezwykłej energii do walki – „Pani Ido – 100%”! Wcześniej ostra kuracja dała się we znaki organizmowi. Przeszłam przestrzegać zaleceń lekarzy. Przeszłam jeść, chudłam i traciłam siły. Lekarzka zdecydowała o przerwaniu chemioterapii. Wtedy te słowa, że mam 100-procentową szansę, by wygrać, uratowały mnie. Za każdym razem, gdy wychodziłam z Centrum Onkologii, powtarzałam sobie: „Nie dam się, to moje życie i będzie tak, jak ja chcę. Wygram!”. Ostatnim etapem terapii była brachyterapia (technika radioterapii), na którą jeździłam do Kielc. Teraz co trzy miesiące robię badania kontrolne, co pół roku USG, cytologię i raz w roku tomografię komputerową.

JAK ZMieniła Twoje Życie Choroba?

Teraz żyję inaczej. Poznałam wartość czasu. Już nie boję się wybierać, oceniać i stawiać warunków. Inne rzeczy mnie cieszą i zachwycają. Choć to zabrzmi dziecinnie, cieszę się na widok rozkwitających kwiatów, potrafię dwa razy przejechać tą samą drogą, by lepiej przyjrzeć się złotym liściom na drzewie. To moje nowe życie. Kiedyś miałam dużo czasu, dziś stale mi go brakuje. Kiedyś już pierwsza przeszkoda zniechęcała mnie do dalszego działania, więc wiele spraw zaczynałam i nie kończyłam. Teraz wszystko doprowadzam do końca. Staram się, żeby to, co robię, miało sens, było komuś lub czemuś potrzebne. Nie chcę zmarnować ani minutki. Nauczyłam się słuchać uważnie, w ten prosty sposób dają rozmówcy znać, że jest ważny, to bardzo pomaga. Zmienił się też przyjaciele i znajomi. Wielu przestało się kontaktować w czasie choroby. Inni później. Może się bali, może nie umieli znaleźć odpowiednich słów. Nikogo nie winię. Było, minęło. Pozostali ludzie, na których można liczyć w każdej sytuacji.

CO TRZEBA ZROBIĆ, ŻEBY WIĘCEJ KOBIECZY WYKONYWAŁO CYTOLOGIĘ, ALE TAKŻE WIĘCEJ KOBIECZY W OGÓLE BADAŁO SIĘ, DBAŁO O WŁASNE ZDROWIE?

Tak naprawdę mamy trzy problemy. Po pierwsze jako naród - my, Polacy nie zapobiegamy chorobom, tylko je leczymy, nie mamy postawy prozdrowotnej. Po drugie o raku szyjki macicy nie wiemy, dopóki w jakiś sposób nas nie dotyczy (tak jest również w przypadku innych nowotworów). Chciałabym, aby każda Polka wiedziała, czym jest cytologia. Cytologia uratowała mi życie, a to chyba najlepszy dowód, żeby pamiętać o jej regularnym wykonywaniu. No imamy jeszcze trzeci problem - wstyd przed wizytą u ginekologa. To niesłychane, że Polki odkąd urodzą dziecko przestają chodzić do ginekologa.

DLACZEGO POWSTAŁ „KWIAT KOBIECOŚCI”? DLACZEGO NIE CHCIAŁAŚ ZAPOMNIEĆ O BÓLU I CIERPIENIU I WRACAĆ DO PRZESZŁOŚCI?

Poczułam, że mogę coś zrobić, żeby inne kobiety nie przechodziły tego, co ja - stresu związanego z diagnozą, cierpienia związanych terapią, ciągłym strachem o wyniki, potwornego lęku, czy rak nie wróci, poczucia niespełnionego macierzyństwa. „Kwiat kobiecości” pomaga tym kobietom, które walczą dziś z chorobą oraz edukuje i przestrzega zdrowe kobiety, zachęca do profilaktyki, regularnych badań i szczepień. Nazywam nasze stowarzyszenie pozytywnym skutkiem mojej choroby. Teraz liczy się dla mnie każda chwila. Czuję się silna i mam ogromną energię do działania. Chciałabym się tym podzielić. Zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby uchronić inne kobiety przed tym, co ja przeszłam. Dlatego postanowiłam założyć organizację, która będzie pomagać chorym i która będzie prowadziła działania edukacyjne i profilaktyczne skierowane również do zdrowych kobiet. Chcemy możliwie szeroko docierać z ważnymi informacjami i zachęcać panie do aktywnej profilaktyki.

JAK WYGLĄDAJĄ PROWADZONE PRZEZ WAS DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE?

Uczestniczymy w konferencjach. Chcemy, by o raku pisało się i mówiło jak najczęściej, żeby kojarzył się z chorobą, której można zapobiec, a nie z wyrokiem śmierci. Dlatego organizujemy szereg spotkań i programów edukacyjnych takich jak: program KOBIECZY dla KOBIECZY Na Rzecz Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, program Młoda i Zdrowa dla szkół gimnazjalnych i licealnych. Program „Rozumni i Uważni” jest programem skierowanym do młodzieży studenckiej w celu przekazania informacji związanych z rakiem szyjki macicy oraz uświadomieniu młodym osobom, w jaki sposób można tej chorobie zapobiegać i w jaki sposób z nią walczyć. Akcja „Święty Mikołaj” ma natomiast nieść wsparcie kobietom chorym na raka szyjki macicy obecnie przebywającym w szpitalach.

Jednak najważniejsza jest mniej widoczna część naszej pracy - długie rozmowy z chorymi i ich bliskimi, wsparcie i nadzieja, którą dajemy.

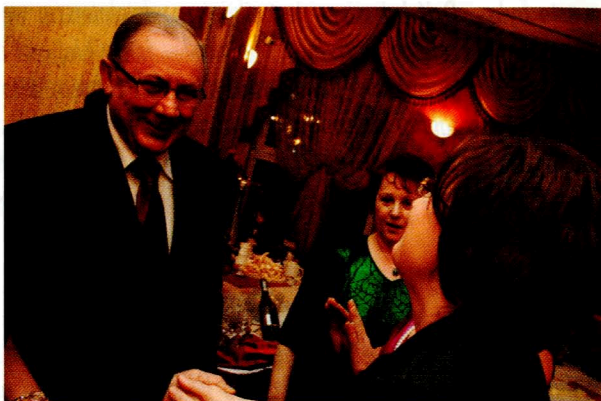
JAK ROZWIJA SIĘ STOWARZYSZENIE?

Zgłasza się do mnie wiele kobiet, które chcą pomagać. Są wśród nich prawniczki, nauczycielki, panie, które zmierzyły się już z rakiem i dziś mogą dzielić się własnymi doświadczeniami. One najlepiej wiedzą, co oznacza rak szyjki macicy i zdecydowały się nie tylko pomagać innym kobietom dotkniętym chorobą, ale chcą także zrobić wszystko, by przed rakiem, któremu można zapobiec, aktywnie broniły się ich córki, matki, siostry i koleżanki.

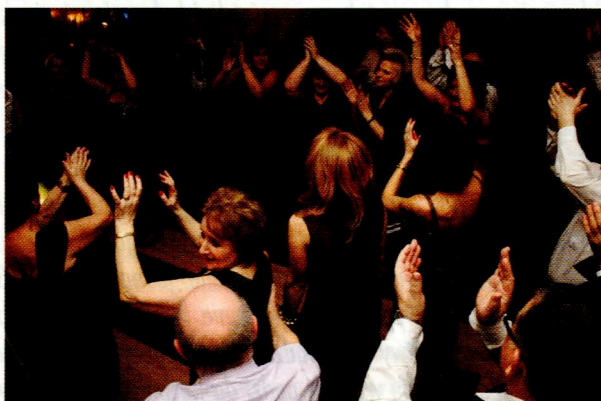




Karnawałowy Bal Przyjaciół Amazonek 5 lutego 2011 r.: Hotel „Zbyszko” w Nowogrodzie:



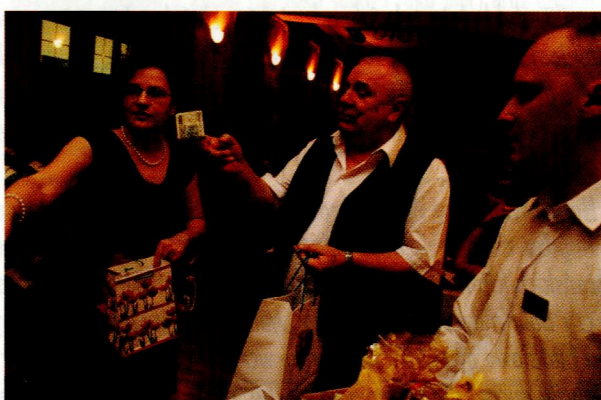
Powitanie przybyłych gości



Bawimy się



Pan prezydent ogląda eksponaty przeznaczone na aukcję



Teraz czas na zakup losów



Występ Cyganki



Imieniny Doroty



Wspólny toast naszych gości



Koniec aukcji. Krysia Borkowska odbiera wylicytowany



Mojej mamie

Cisza. Zapach dębowych mebli lekko unosi się w pokoju. W kredensie iskrzą się porcelanowe talerze, a wśród nich dumnie góruje dzban – srebrne rodowe zdobycze. Na ścianie olejne „owoce” pracy przyjaciółki Wiki z ławy szkolnej. W caluteńkim domu zdjęcia, tu i ówdzie, niczym porozrzucane przez wiatr szare nasiona dmuchawca.

Wiktoria, już dojrzała i po przejściach, legła spokojnie na miękkim siedzisku twarzą skierowaną prosto w ekran swojego nowego zakupu - laptopa. Z pozoru od niechcenia układa talie, jedna za drugą. Słychać fanfary. Tak, znowu wygrała... Wygrała nie tylko tę karcianą batalię, wygrała coś więcej: bitwy pod wodzą łez i rozgoryczenia, samotności i zmęczenia. Pośpiesznie wstaje i pędzi do kuchni. Zmodernizowała ją przed trzema laty, ubierając fronty szafek w swój ulubiony kolor i smak – wanilii, dokładnie tak jak od wieków chciała. Zręcznie manewruje czajnikiem nad kranem i w końcu stawia go na gazie. „O, tak! To czas na latte albo może aromatyczną herbatę”. Taką w sam raz na słoneczne popołudnie. Dobrze jej zrobi po całym dniu pracy.

Nie zawsze życie Wiktorię rozpieszczało. Niekiedy ciężko było przeżyć między ciszą a ciszą. A jednak się udało. Już prawie nie pamięta małżeńskich kłótni, powtarzających się niczym mantra, smaku palących ran czy bólu nieprzespanych nocy. Minęły te wieczory, kiedy myśli niczym metalowe gwoździe wbijały się wciąż w głowę. Na przekór losowi nie traciła ducha, nie poddawała się, no, może czasem i na chwilę, tylko w myślach. Nie zawsze dobrze sypiała, przytłoczona natłokiem spraw i obowiązków zawsze gdzieś gonila, nie mając za wiele czasu dla siebie.

„Czy warto było?”. Sama uśmiecha się do siebie: „Pewnie!” - i w myślach rysuje twarze swych dorosłych już dzieci. Przyjemny gwar w pracy i święty spokój w domu. W zapomnienie odeszły zdrady i skupiska nieporozumień. W wolne popołudnie pośpiesznie wkłada dresy i pędzi czym prędzej do piwnicy po rower, a potem już tylko działka - bo trzeba sprawdzić, czy pan Franciszek skosił trawę i należycie ją nawodnić, odwiedzić u Doroty czy też szybka wizyta u Eli i Waldka (muszą przecież umówić się na urodzinowe grillowanie).

Na koniec jeszcze wpada do chorej na raka Joli, choć na krótką chwilę ze słowami otuchy. Takie prosto z głębi trzewi. Wiktoria poznała smak walki z chorobą. Przewyciężyła nowotwór toczący się niczym tuman piachu na bezkresnych wydmach. I choć diagnoza była prosta – „carcinoma mammae”, leczenie okazało się bardzo złożone. Na początku fala gorąca i chwila rozpacz, powracające niczym bumerang pytania... Maraton po lekarzach, może inny postawi odmienną diagnozę... Nie postawił. Ponownie moment wątplenia i zwyczajnego strachu, a potem już tylko walka, walka, walka... ucieczka od utyskiwania i rosnąca z dnia na dzień chęć do życia. Dla dzieci, dla nienarodzonego jeszcze wnuka, dla tych wiosen i tych zim, dla poranków i wieczorów, dla koncertu świerszczy i rechetów żab, a w końcu ... dla siebie.

Batalia o życie ciągnęła się miesiącami i dłużyła niczym wieczność. Ale warto było... Dzisiaj już wie – jest silniejsza, dzielniejsza, weselsza. W pracy zawsze rzetelna i zycliwa, „ludzka” - jak o niej inni mówią. Na swoją pozycję w firmie w pełni zasłużyła i choć czasem jako osoba zarządzająca niemalymi kadrami ma setki napiętych terminów, zawsze znajdzie czas na problemy nawet pojedynczego pracownika. Wie, że Jankowi Nadolskiemu rodzi się właśnie syn, a córka Małgosi Witos zdaje w maju maturę.

Połowa września, w powietrzu daje się słyszeć taneczne płąsy babiego lata. Słońce energetyzuje Wiktorię. W czwartkowe popołudnie sprawnie załatwia sprawy służbowe i zaraz po lekkim, owocowym podwieczorku biegnie na zebranie lokalnych Amazonek. Stara się być obecna na każdym spotkaniu. To pierwsze było dla niej najgorsze. Sama przed sobą próbowała się tłumaczyć, że tego nie potrzebuje, że to nie dla niej. Chyba obawiała się konfrontacji z Klubowym otoczeniem, pomimo, że tak bardzo pasowało do jej własnej historii. Dwukrotnie zwracała z drogi do domu, by następnego tygodnia tam znowu powrócić. Zebrawszy się na odwagę nacisnęła w końcu klamkę i tam zwycięsko została. To Nike naszych czasów i takich jest wiele... Miesiąc temu zmarła jedna z koleżanek, nie dało się jej już uratować. „Jak dobrze, że choć odeszła cicho, w znieczulającym śnie” – pocieszała się w myślach Wiki.

Jeszcze kilka telefonów przed wyjściem na zebranie. Chce mieć pewność, że nie zabraknie tam Joli i Alicji. Z Dorotą umawia się przy szkole. Potem już biegnie, nie lubi się spóźniać. Jej ciepło i serdeczność odbija się w oczach i gestach innych na sali. Uśmiechy, uściski, wartkie rozmowy... W przestrzeni unosi się kojąca ducha nadzieja. Wiktoria namawia koleżanki do większego otwarcia się na otoczenie, do pokazania problemu kobiet po mastektomii szerszym kręgom społecznym. Udaje jej się namówić pozostałe Klubowiczki na wywiad dla lokalnej gazety. Chce propagować konieczność profilaktyki w walce z rakiem piersi. Po co inni mają znosić te same cierpienia. „Mamy przecież matki, ciotki, wreszcie córki, a one mają swoje córki” - zwykła mówić wszem i wobec. Zanim jeszcze rozejdą się do swych domów, koleżanki po raz wtóry próbują przegłosować kandydaturę Wiki do Zarządu Klubu. Chyba już nie odmówi. Nie tym razem. Dzięki swojej sile może przecież pomóc kolejnym. Wraca do domu. Jak zawsze szczęśliwa, bo podzieliła się swoją radością, umiłowaniem życia z innymi. Włącza laptopa i dla relaksu rozkłada wirtualne talie. Sama jest damą kier, jedyną w swoim rodzaju damą w czerwieni... Czajnik znowu świszczce na gazie, to pora jaśminowej herbaty.



Oddziel mity od faktów

CZY JESTEŚ ŚWIADOMA, KOMU ZAGRAŻA RAK SZYJKI MACICY? NA TEMAT TEJ CHOROBY KRAŻY WIELE NIEPRAWDZYWYCH OPINI, STĄD PIERWSZYM KROKIEM POWINNO BYĆ UZYSKANIE WŁAŚCIWYCH INFORMACJI. ODRZUCŹMY ZATEM MITY I SKUPMY SIĘ NA FAKTACH.

MIT: „...To mnie nie dotyczy.”

FAKT: Ryzyko dotyczy każdej kobiety. Około 80% kobiet przynajmniej raz w ciągu całego życia ulega zakażeniu wirusem, który może wywołać raka szyjki macicy.

MIT: „...Nikt w mojej rodzinie nie chorował na raka szyjki macicy, więc ten nowotwór mi nie grozi.”

FAKT: Rak szyjki macicy nie jest chorobą dziedziczną; udowodniono, że jego główną przyczyną jest wirus.

MIT: „...Mam tylko jednego partnera, więc nie jestem zagrożona.”

FAKT: Kontakty seksualne z jedną osobą mogą wystarczyć, aby wystąpiło ryzyko zakażenia. Nie trzeba mieć wielu partnerów.

MIT: „...To problem wyłącznie starszych kobiet.”

FAKT: W rzeczywistości wirusem, który może wywołać raka szyjki macicy, można ulec zakażeniu w każdym wieku. Ryzyko zakażenia pojawia się wraz z pierwszym kontaktem seksualnym. Rak szyjki macicy jest drugim co do częstości występowania rodzajem raka u kobiet poniżej 45 roku życia.

MIT: „...Nie ma sposobu na wykrycie raka szyjki macicy zanim będzie za późno.”

FAKT: To nieprawda. Regularne badania przesiewowe są najskuteczniejszym sposobem ograniczenia ryzyka rozwoju raka szyjki macicy. Nowe szczepionki, stosowane równolegle z badaniami przesiewowymi (badanie cytologiczne, cytologia), pozwolą jeszcze bardziej zmniejszyć to ryzyko.

MIT: „...Zdrowo się odżywiam, nie palę, jestem aktywna – więc nie zachoruję.”

FAKT: Zdrowy styl życia pomaga co prawda zwalczać zakażenia, ale nie zapobiega zakażeniu wirusem. Szczepienie w połączeniu z regularnym badaniem cytologicznym stanowi najlepszą ochronę.

MIT: „...Ale zawsze uprawiam bezpieczny seks.”

FAKT: Chociaż prezerwatywa może zmniejszyć ryzyko zakażenia, to jednak nie stanowi pełnego zabezpieczenia, ponieważ wirus może przenosić się drogą kontaktu ze skórą w okolicy narządów płciowych.

MIT: „...Na pewno inne rodzaje raka są znacznie częstsze?”

FAKT: Co dwie minuty gdzieś na świecie z powodu raka szyjki macicy umiera jedna kobieta. W skali całego świata ten rodzaj raka jest trzecim co do ilości powodowanych zgonów u kobiet (po raku sutka i raku płuc) oraz drugim co do częstości występowania u kobiet poniżej 45 roku życia.

Cytologia - mimo wszystko

Od dziewięciu lat jest obecna na rynku szczepionka przeciwko czterem lub dwóm rodzajom wirusów zwykle stwierdzanych w raku szyjki macicy. Wyprodukowanie takich szczepionek i podanie dziewczynom przed rozpoczęciem współżycia płciowego pozwala mieć nadzieję, że w przyszłości - nawet jak dojdzie do kontaktu - nie rozwinię się rak. Zaszczepione osoby powinny mieć odpowiedni poziom przeciwciał, który unieszkodliwi wirusa, zanim ten dokona zmian w komórkach szyjki macicy. Przez cały czas obecności szczepionki dotychczas nikt z zaszczepionych osób nie zachorował. Jednak dopiero następne lata, 20-30 lat, pozwoli stwierdzić, że nadal u zaszczepionych osób utrzymuje się odpowiedni poziom przeciwciał chroniących przez rozwojem raka.

Sama szczepionka nie zwalnia z corocznych badań cytologicznych. Tak jak nie leczy zmian nowotworowych, które już istnieją.

Jedynie prawidłowo wykonane (każdego roku) badanie cytologiczne pozwala wykryć i skutecznie leczyć stany na szyjce macicy mogące przejść w komórki rakowe. Nic nie zwalnia z corocznego badania cytologicznego. Nie ma leku leczącego raka szyjki. Są tylko sposoby uniknięcia zachorowania czy wczesnego wykrycia zmian mogących przejść w kierunku raka. Poprzez szczepienia mamy nabyć odporność na ewentualne pojawienie się wirusa i nasz układ odpornościowy ma go zniszczyć zanim doprowadzi do niekorzystnych przemian. Natomiast wczesne wykrycie nieprawidłowych zmian ma nam gwarantować prawidłowo pobrane i odczytane badanie cytologiczne. Zgodnie z zaleceniami WHO ocenę cytologii powinny przeprowadzać osoby, które wykonują kilka, czy kilkanaście tysięcy takich badań rocznie. Sam wynik przechowywany powinien być przez 20 lat. Tak jak i szkiełko z pobranym badaniem. Jest to niezbędne w sytuacji wątpliwości co do wyniku.

Od kilkunastu lat pisałem, że u chorych na raka szyjki macicy stwierdzano obecność szczególnie niebezpiecznych typów wirusa brodawczaka ludzkiego. Doczekaliśmy się szczepionki na najbardziej rakotwórcze wirusy. Część dziewczyn zaszczepiło się, jednak nie zwalnia je to z corocznych badań cytologicznych.

Oczywiście zaszczepić się można w każdym wieku. Uzyskamy wtedy wzrost poziomu przeciwciał na dane typy wirusa, ale nie wyleczy już istniejących nieprawidłowych komórek. Dlatego tylko prawidłowo pobrana i odczytana cytologia stanowi pełne bezpieczeństwo. Czasem komórki rakowe mogą pojawić się w przeciągu kilkunastu miesięcy i jest to czas, którego w żaden sposób nie odzyskamy, jeśli będzie za późno. Oczywiście jest więc, że unikanie corocznego badania cytologicznego zwiększa ryzyko zachorowania.

W onkologii jest zasada, że rak wcześniej wykryty jest uleczalny. Tyle, że to dziewczyna decyduje, czy i kiedy zgłosi się na badanie profilaktyczne. Tak jak po 50 roku życia zalecana jest mammografia, tak po rozpoczęciu współżycia płciowego zalecana

jest cytologia. W Polsce co roku z około 4 tysięcy nowych zachorowań na raka szyjki macicy połowa dziewczyn ginie, bo za późno został on zdiagnozowany. Dziwne, bo jest to tak proste i niedrogie badanie.

Dr Tadeusz Oleszczuk
specjalista ginekologii i położnictwa

Badanie ratujące życie. Czyli co o cytologii każdy wiedzieć powinien.

Rak szyjki macicy jest drugim, co do częstości występowania, nowotworem złośliwym u kobiet. Dane z rejestrów nowotworów wskazują, że każdego roku na świecie odnotowuje się około 500 tys. nowych przypadków tego raka. W Polsce każdego dnia 10 kobiet dowiaduje się, że ma raka szyjki macicy, a 5 z nich umiera. Dzieje się tak, dlatego, że niestety wciąż niewiele kobiet wie, że rakowi szyjki macicy można zapobiegać w prosty, skuteczny, nieinwazyjny i tani sposób – poprzez regularne wykonywanie badań cytologicznych.

Badanie cytologiczne, czyli tzw. rozsmaz szyjkowy określane również mianem „Pap test”, wprowadzone zostało w 1942 r. przez George'a Papanicolaou. Pozwala ono wykryć wczesne postaci raka szyjki macicy w stadium przedklinicznym-bezobjawowym. Dzięki niemu można również wykryć stany przednowotworowe (mogące doprowadzić do rozwoju raka szyjki macicy). Istotnym czynnikiem ryzyka rozwoju raka szyjki macicy są:

- nie wykonywanie badania cytologicznego w ogóle;
- nie wykonywanie tego badania przez długi czas (dłuższy niż 5 lat).

KIEDY I JAK CZĘSTO NALEŻY WYKONYWAĆ BADANIE CYTOLOGICZNE?

Badania cytologiczne powinny być rutynowo wykonywane u każdej kobiety, po inicjacji seksualnej - początkowo raz w roku przez pierwsze 3-4 lata, a następnie powtarzane nie rzadziej, niż co 3 lata. Biorąc pod uwagę wieloletni zwykle rozwój choroby, zapewnią to wykrycie jej na etapie przednowotworowym lub wczesnego, w pełni wyleczalnego, stadium. Zalecenia powtarzania badania, co 3 lata u każdej kobiety po 25 r.ż. zwykle do 65 r.ż., dotyczą masowych badań przesiewowych, czyli tzw. skryningu raka szyjki macicy. U kobiet ze zidentyfikowanymi czynnikami wysokiego ryzyka wystąpienia raka szyjki macicy, badania należy powtarzać częściej (np. w przypadku obniżonej odporności immunologicznej - infekcja HIV, przeszczepy, dializy, immunosupresja lub infekcje wirusowe typami HPV o wysokiej onkogenności).



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Przychodnia Onkologiczna

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

ultrasonograficzne badanie gruczołów pier-
siowych (pracownia USG)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsud-
skiego 11, I piętro, tel. (86) 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. (86) 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. (85) 66 46 711

Centrum Onkologii w Warszawie

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

Biuro Stowarzyszenia

czynne w godzinach:
10.00–13.00 – od poniedziałku do piątku
tel. 86 47-33-263

KALENDARIUM

Kwiecień

4 - godz. 17:00 - Spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowa-
rzyszenia - Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11,
II piętro - sala konferencyjna

24-25 - Święta Wielkanocne

Maj

7 - godz. 17:00 - Spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowa-
rzyszenia - Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11,
II piętro - sala konferencyjna

Czerwiec

6 - godz. 17:00 - Spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowa-
rzyszenia - Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11,
II piętro - sala konferencyjna

13 - Koncert finałowy XIV Czerwcowych Dni Walki z Rakiem- sala widowi-
skowa Filharmonii Kameralnej im. W. Lutosławskiego, ul. Nowa 2:

- godz. 18.00 – wystawy w foyer
- godz. 19.00 – rozpoczęcie koncertu

Lipiec i Sierpień

Przerwa wakacyjna

Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe wspar-
cie 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 2010.

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 P w pozycji 312, 313, 314
- PIT 36 L w części O w pozycji 108, 109, 110
- PIT 37 w części I w pozycji 124, 125, 126
- PIT 28 w części O w pozycji 136, 137, 138

Należy podać nazwę organizacji:

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym
w Łomży oraz nr KRS 0000082371.

Urząd skarbowy sam dokona przelewu kwoty na konto
organizacji.

Z wyrazami szacunku
Zarząd Stowarzyszenia

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

Redaguje zespół: Barbara Porwoł, Tadeusz Oleszczuk, Irena Dudo, Krystyna Szczepańska, „Kwiat Kobiecości”.

Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. (86) 47-33-263

Projekt: Tadeusz Babel • Zdjęcia - Adam Gardocki • Montaż elektroniczny – Daniel Bajkowski

Druk: Drukarnia Kamil Borkowski, tel. 86 216 31 03,