

Nr 68  
czerwiec 2011

inf.

BEZPŁATNY KWARTALNIK  
ISSN 1509-6823

BIULETYNIA MBP

# biuletyn informacyjny

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

## XIV CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

Po raz czternasty zapraszamy wszystkich na nasze Czerwcowe Dni Walki z Rakiem. Już po raz czternasty... Wszyscy wiemy, jak szybko płynie czas.

Dla nas czerwcowy koncert to najważniejszy moment całorocznej działalności. Dużo dobrej zabawy, radości, tyle ciekawego do zobaczenia, posłuchania, okazja do pokazania naszej działalności na szerszym forum, ale przede wszystkim czas na przypomnienie wszystkim kobietom: TROSCIE SIĘ O SIEBIE! Dbajcie o swoje zdrowie – przecież nie bez przesady mówią, że jest naszym największym skarbem. Mamy je tylko jedno, nie da się zamienić ani przerobić na nowe. Dla wszystkich kobiet najważniejszym elementem troski o siebie powinno być wykonywanie badań profilaktycznych. To naprawdę może uratować życie!

Coraz częściej lekarze i media proszą o zmianę naszego sposobu patrzenia na choroby nowotworowe, coraz więcej mówi się o tym, że trzeba zmienić kategorię tej choroby, żeby nie określać raka jako choroby śmiertelnej, a jedynie przewlekłą. Przecież tak wiele kobiet po leczeniu raka piersi żyje kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt lat. A jednocześnie nadal co roku kilkanaście tysięcy kobiet w Polsce słyszy od lekarza: Przykro mi, niestety, nie możemy pomóc, jest za późno...

Mamy coraz lepsze leki, nowoczesne terapie, eksperymentalne sposoby leczenia... Nic się jednak nie da zrobić, jeśli kobieta w odpowiednim momencie nie skontaktuje się z lekarzem, jeśli odkłada wizytę, miesiąc, pół roku, a nawet rok. Rak to choroba podstępna. W początkowym okresie często objawy często nie są poważne, nie budzą trwogi. Bagatelizujemy je, a czas mija i choroba nieustannie się rozwija.

Dlatego Amazonki od wielu lat jako jedno ze swoich najważniejszych zadań postawiły informowanie i przypomnienie o profilaktyce chorób nowotworowych.

Drogie panie - badajcie się! Niech wykonanie badań profilaktycznych będzie dla każdej z nas najlepszym prezentem na nowe, lepsze życie!

Jeśli jednak choroba Cię dotknęła, nie załamuj się. Pamiętaj – nie jesteś sama. Jeśli się dobrze rozejrzysz, znajdziesz wokół siebie naprawdę wiele kobiet, które już to przeszły. Mało tego: przeżyły to.

Każda z nas też kiedyś usłyszała: "Proszę pani, to poważna sprawa" albo prosto z mostu: "Proszę pani, to rak". Ale udało się, dostałyśmy drugą szansę. My wiemy, jak to jest. Dlatego zawsze chętnie służymy pomocą, radą, ręką, którą można ucisnąć i chusteczką - kiedy trzeba się wypłakać. Będziemy z Tobą w Twojej walce z chorobą. Można z nią wygrać – każda z nas jest tego znakiem.

Wszystkim naszym przyjaciółom, wszystkim, którzy nas wspierają gorąco dziękujemy.

Bądźcie z nami!

Barbara Porwoł





## XIV Czerwcowe Dni Walki z Rakiem

### PROGRAM:

- 6 czerwca** – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń Stowarzyszenia – sala konferencyjna - Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, II piętro
- 13 czerwca** – Czerwcowe Dni Walki z Rakiem - koncert finałowy, sala koncertowa Filharmonii Kameralnej im. W. Lutosławskiego – Łomża ul. Nowa 2:
- godz. 17.00 – otwarcie wystawy w foyer
  - godz. 18.30 – powitanie gości
  - godz. 18.40 – rozstrzygnięcie konkursu literackiego „Pokonać los”
  - godz. 19.00 – 20.00 – występ Kabaretu pod Wyrwigroszem
- koniec czerwca** – pielgrzymka członkiń Stowarzyszenia do Sanktuarium Matki Boskiej w Studzienicznej

## Konkurs literacki „Pokonać los” II edycja

Na konkurs wpłynęło sześć prac. Prace zostały przeczytane przez naszą komisję konkursową. Złożoną z dwóch nauczycielek – polonistek z długoletnim stażem: Marię Chaberek i Lucynę Śliwiecką.

Zwróciły one uwagę, że wszystkie prace przedstawiają opisy dzielnych kobiet, które stanęły do walki z chorobą. Kobiety te przedstawiły swoje refleksje nad życiem, ogromną wiarę w zwycięstwo, w to, że miłość najbliższych daje siłę do walki z rakiem. Często przedstawiano postacie lekarzy, którzy z zaangażowaniem wykonują swój zawód i są pomocą dla pacjentów.

Z uwagi na małą ilość prac nie przyznawano miejsc. Wszystkie prace zasługują na uwagę i pochwałę.

Przyznano tylko jedno wyróżnienie. Wyróżniona została praca „**Rak contra rak**” napisana przez Marię – Amazonkę z Giżycka. Oto opinia komisji dotycząca wyróżnionej pracy:

Opowiadanie „Rak contra rak” jest poruszającą historią kobiety dotkniętej straszną chorobą – złośliwym nowotworem piersi. Pokazuje, czym jest dziś dla autorki życie. Godna podziwu jest droga Marii do powiedzenia sobie, że ja raka pokonam, bo mam po co i dla kogo żyć. Choroba pokazała jej inny wymiar otaczającego ją świata, zaczęła go szanować i nie tracić czasu na nieistotne sprawy. Autorka widzi wokół siebie piękno i dobro, jest otwarta na dawanie siebie innym. Ta, dana jej jeszcze raz przez Boga, przygoda życia nabrała innego wymiaru. Jak sama pisze: „choroba nauczyła mnie pokory wobec tego, co niesie życie, tego, że zdrowie to wartość najwyższa i bezcenna i walczyć o nie trzeba nawet w sytuacji beznadziejnej”.

Autorka pięknie pisze o najbliższych tj. mężu, dzieciach, wnukach, przyjaciółkach, którzy nie tylko przeżywali jej tragedię, ale wspierali i motywowali do walki z chorobą. Godny podziwu jest solidaryzm Amazonek, które niosą pomoc kobietom dotkniętym nowotworem piersi.

Historię pani Marii czyta się z zainteresowaniem i wielką przyjemnością, ponieważ napisana jest piękną polszczyzną, językiem pełnym emocji i wyrażającym pozytywną energię.

Wszystkie prace zostały umieszczone w naszym biuletynie.

Dziękujemy uczestnikom konkursu, a wszystkich zapraszamy – czytajcie! Warto!

Barbara Porwoł



## „Rak contra rak”

Mam na imię Maria. Jestem spod znaku zodiakalnego raka, a moje osobiste „spotkanie” z jednostką chorobową o pięknie brzmiącej łacińskiej nazwie – carcinoma mammae – miało miejsce dokładnie 18 lat temu.

Rok szkolny zbliżał się wielkimi krokami do końca, świadectwa zostały wypisane, jeszcze ostatnia rada pedagogiczna i wakacje... od dzwonek, przygotowań do lekcji, sprawdzania wypracowań, klasówek itp. Odpoczynek. Pełny relaks. Błogie nicnieróbstwo. Wieczorny rytuał szybkiego prysznicu zamieniam na wannę pełną po brzegi, z zapachami lasu, sosny, żywicy i pianki [ bez kieliszka szampana – to już byłaby przesada].

I nagle wyczuwam pod palcami coś w prawej piersi, u dołu z prawej strony, bliżej pachy. Jest jakaś „fasolka”. Wyskakuję z wody, oglądam się w lustrze – nic nie widać. Pewnie mi się przedziwiał. Unoszę rękę do góry i coś rysuje się pod skórą.

Mam guzek, on ogląda, wymacuje, mam raka – przesywa mnie nagła myśl.

Zwierzam się mężowi ze swojego niepokojącego odkrycia, on ogląda, wymacuje i usiłuje bagatelizować sprawę, ale widzę, że ręce mu się trzęsą. Zapada obopólna decyzja – jutro idę, do ginekologa.

Nie mogę spać, przewracam się z boku na bok; wiem, że to rak i rozpaczliwie pragnę usłyszeć jutro zaprzeczenie z ust lekarza. Faktycznie, doktor uspokaja że to pewnie cysta, może tłuszczak, ale wychodzę ze skierowaniem na ulicę Ogrodową do Białymstoku i z życzliwą sugestią, żebym pojechała jak najprędzej, bo „po co się denerwować niepotrzebnie”.

Więc jadę do tej Przychodni Przychodni Onkologicznej, brrr... co to za paskudna nazwa. Rejestracja, wywiad: czy w rodzinie ktoś zmarł na raka itp. - frustrujące pytania. Siedzę i czekam, wykoła dużo ludzi, szmer rozmów. Wreszcie przyjmuje mnie sympatyczna młoda pani doktor, bada długo, w różnych pozycjach te moje biedne piersiątko i decyduje: „biopsja cienkoigłowa i to jeszcze dzisiaj”.

Znów czekam pod jakimiś drzwiami, ze mną kilka kobiet, wszystkie zdenerwowane. Wreszcie proszą nas 5 czy 6 do środka, pielęgniarka wywołuje po nazwisku i i ustawia nas w rzędzie, każąc rozebrać się do pasa. Kolejno podchodzi do każdej z nas profesor [ tak go tytułuje pielęgniarka] ze strzykawką z długą igłą. Wymacuje jedną ręką guzek i wkłuwają się w niego, pielęgniarka przykładając wacik z kawałkiem plastra, on oddaje jej strzykawkę i przechodzi do następnej. Taśmowa robota, byle szybciej, a że to boli, że pogwałcono intymność każdej z nas – to już zupełnie inna sprawa.

Pielęgniarka informuje, że patolog idzie na urlop i się śpieszy, więc wyniki mogą być jeszcze w tym tygodniu. Trzeba zadzwonić do rejestracji i się upewnić.

Jakże złożone jest pojęcie „czasu”. Abstrahuję od wartości fizycznej czasu; od owej soboty każda godzina rozrasta się niebywale, nawet wskazówka minutnika trwała nieruchomo, a sekundy nie chciały mijać. Czas oczekiwania na wyrok ma nieokreślony w swej długości wymiar.

\*\*\*

A potem potoczyło się wszystko błyskawicznie. Ta sama pani doktor [ rzeczywiście dr nauk medycznych] powiedziała mi po prostu, że mam raka – nowotwór złośliwy i trzeba natychmiast operować, bo czas urlopowy, chirurdzy się rozjadą, a tu każdy dzień się liczy itp. Zaraz zaczęła się wędrówka po różnych gabi-

netach, badania, zdjęcia.

Pamiętam, że po diagnozie wyszłam do męża i dzielnie, bez płaczu powiedziałam, że to rak, chirurg zdecydował amputację piersi i mam w poniedziałek stawić się na chirurgii, a dziś są właśnie moje urodziny, a jutro nasza kolejna rocznica ślubu. Bez słowa przygarnął mnie do siebie i trwaliśmy w uścisku, bo co tu mówić? W takiej chwili?

Bardzo trudnym było poinformować o mojej chorobie mojego tatę, syna studiującego w Warszawie, córkę po I roku prawa i moją siostrę. Trzeba było rozmawiać rzeczowo, spokojnie i pocieszać ich w przerażeniu i rozpacz. Te rozmowy wiele mnie kosztowały, a tu jeszcze telefony do przyjaciół – trudne to były chwile. I na dodatek prawie cała prześlakana noc, bo dopiero wtedy pozwoliłam sobie na łzy, rozkleiłam się zupełnie, nie musiałam już być dzielna i pocieszać innych. Mogłam popłakać nad sobą, pożalić się mojej ukochanej – nieżyjącej już Mamie. Tylko ta jedna noc rozpacz i łez. Potem już nie płacz, a czeka mnie walka o życie. Postanowiłam wtedy sobie, że bez walki się nie poddam, że mój zodiakalny rak weźmie się za bary [oczywiście to przenośnia] z tą carcinomą i muszę wygrać, pokonać zły los. Nad ranem, kiedy świt zaczął zaglądać w okno, zasnąłam

\*\*\*

Anestezjolog wybudza mnie z narkozy, uparcie powtarza moje imię, ale ja nie chcę wracać z krainy niebytu i zapomnienia. Po jakimś czasie pierwsza świadoma myśl – a może tylko wyluskali tę moją „fasolkę”, a pierś została. Spoglądam z trudem na klatkę piersiową – zupełnie płaska z prawej strony. Trudno mi oddychać, czuję się jakbym od pasa w górę była z drewnianej boazerii, prawa ręka, jakby nie moja, leży na klinie. Nic mnie nie boli, tylko tak ciężko oddychać... niech mi pozwolą spać.

Budzę się przytomniejsza. To już następny dzień i normalne, poranne szpitalne zamieszanie. Już nie mam kroplówki, spowija mnie jakiś przewód – okazuje się, że to dren, dość długi z zakończeniem w sporej butelce. Trzeba się przyzwyczaić i zaprzyjaźnić na kilka dni z tzw. pieskiem. Nikt do mnie nie przychodzi. Nikt nie trzyma mnie za rękę. W tym czasie Ochotniczki jeszcze nie odwiedzają Amazonek w szpitalu, a rodzinie zapowiedziałam, że pierwsza wizyta dopiero w niedzielę.

Na obchodzie Profesor mówi, że operacja się udała i dla pewności wycięli mi węzły chłonne, i że dziś zacznie rehabilitację. Mój Boże, jaką rehabilitację?! Ja nie mam siły wstać z łóżka. Koło południa wpada lekarz, pyta jak się czuję, stwierdza, że mnie operował i pięknie zaszyl w „choineczkę”, i że muszę pochodzić. Trzymał „pieska” w jednej ręce, drugą mnie podtrzymywał i tak przemaszzerowaliśmy salę dwa razy. To był początek mojej rehabilitacji.

W 12-tym dniu po amputacji, z wynikiem, że to nowotwór złośliwy 3-ego stopnia [ węzły czyste], ze wskazaniem półrocznej chemii i porcją cytostatyków na pierwszy wlew oraz [co ważne!] z diagnozą mojej pani doktor, że mam 50% szansy na wyleczenie –jechałam z mężem do domu. No to szklanka do połowy pełna! Bierz się mój zodiakalny do dzieła!

\*\*\*

Otworzyły mi się oczy. Zaczęłam patrzeć na świat z zachwytem nad wszystkimi jego małymi przejawami życia, których wcześniej nie dostrzegałam, mimo że widziałam. Kształt liścia, kolory zieleni, barwy i odcienie szarości, kobaltu, srebra i błękitu widzianego z balkonu jeziora. Zaczęłam znowu szkicować, przyzwyczajając po ćwierć wieku rękę do pędzla tak dla własnej przy-



jemności – to było jak cud, jak powtórne narodziny. Jaki świat jest piękny i ja żyję!

To nic, że noc po pierwszej chemii spędziłam w łazience w bardzo bliskim kontakcie z sedesową muszlą, w przekonaniu, że pewno zaraz stracę wewnętrzności na podobieństwo pszczoły, gdy użądli intruza. To nic, że w ustach przez kilka dni czuję całą tabliczkę Mendelejewa. To jeszcze nic, że z początkiem drugiego tygodnia zaczynają krwawić dziąsła, w trzecim puchną powieki i oczy łzawią, i szczypią boleśnie. Najważniejsze, żeby nie spadła ilość płytek krwi, by się hemoglobina utrzymała w normie i nie obniżył poziom białych ciałek. Rodzina mnie tuczy, podtyka smakołyki – a waga ani drgnie, ciągle te marne 40 kg.

Na brak moralnego wsparcia i osamotnienia – nie mogę narzekać. Przyjaciele odwiedzają, z wizytą przychodzi połowa Rady Pedagogicznej, a nawet „moje” dzieci z IV matematycznej z nadzieją, że wrócę do nich i doprowadzę do matury. Więc zaciśkam zęby i staram się żyć w miarę normalnie, jak siły pozwolą, od wlewu do wlewu. Ostatni przed Bożym Narodzeniem. Potem kontrolna wizyta, liczne badania specjalistyczne i opinia lekarska, że jest dobrze. Trzeba tylko regularnie robić badania kontrolne i odwiedzać w wyznaczonym czasie lekarza i czekać 5 lat, by usłyszeć, że zwyciężyłam raka.

\*\*\*

Nie raz i nie dwa pytano mnie [często na spotkaniach z młodzieżą, w których uczestniczę w szkołach ponadgimnazjalnych jako Amazonka – wolontariuszka i „corpus delicti”, że z rakiem można żyć], co wyniosłam z tego „bliskiego spotkania” z nowotworem złośliwym.

## Jak Feniks z popiołów

Dwanaście lat temu, kiedy rak podstępnie zakradł się do mego ciała, byłam sparaliżowana niepokojem, tonęłam w otchłani stresu i przerażenia. Jak grom z jasnego nieba poraziła mnie świadomość ciężkiej choroby. Jest to szczególnie trudne, gdy usłyszysz się diagnozę „rak”.

Dotychczas nie przejmowałam się, że zdrowie szwankuje, pobolewa kręgosłup, stawy, psuje się wzrok, słuch, a i kondycja coraz słabsza. Przecież to normalna kolej rzeczy – z wiekiem wszystko się zużywa. Trzeba więc bardziej o siebie dbać, przyjmować lekarstwa i można pożyć jeszcze wiele lat! Każdy człowiek żyje ze świadomością, że kiedyś odejdzie z tego świata, ale skrycie, we wnętrzu jestestwa jest przekonany, że ten moment jest bardzo odległy.

Kiedy śmierć zagląda w oczy – nic już nie jest takie samo. Jeszcze niedawno czułam się w miarę zdrowa, snułam plany na przyszłość, zabiegałam o dobra materialne, szacunek, uznanie i nagle wszystko przestało mieć znaczenie. Wydawało się, że dla mnie nastąpił koniec świata, koniec dotychczasowego bytowania, działania, przeżywania. Straciłam pewność, że dla mnie jakakolwiek przyszłość istnieje. Czy znajdę siły, by o nią walczyć i czy warto, gdy nie wiadomo, jaki będzie wynik? Przeszłość odeszła, przyszłość była wielką niewiadomą; żyłam chwilą bieżącą.

Nie znoszę słowa „rak”. Przez długi czas wolałam nazwę „nowotwór złośliwy”, wydawała mi się mniej straszna, łatwiejsza do zaakceptowania. Chciałam wierzyć, że nowotwór można wyciąć, usunąć z mojego ciała, oczyścić organizm z tego wrogiego elementu i wrócić do normalnego życia.

Okazało się, że nic już nie będzie normalne, jak dawniej. Przede wszystkim operacja – to dopiero pierwszy etap walki z chorobą. Drugi etap – to chemioterapia [dziwię się, jak ją zniosłam?], trzeci – to radioterapia, a potem tabletki, częste kontrole u onkologa. Przez pierwsze 5 lat – kontrola co pół roku: spraw-

Po pierwsze zrozumiałam całą głęboką mądrość fraszki Jana z Czarnolasu :

„Szlachetne zdrowie nikt się nie dowie,  
jako smakujesz, aż się zepsujesz”.

Zdrowie – to wartość najwyższa i bezcenna, i walczyć o nie trzeba nawet w sytuacji beznadziejnej.

Po drugie – nauczyło mnie pokory wobec tego, co niesie życie. Zdałam sobie sprawę z ograniczenia własnych możliwości, że nie wszystko muszę, a już z pewnością – nie za wszelką cenę. Z niektórymi aspektami życia trzeba się po prostu pogodzić. Mądra akceptacja stanu faktycznego jest też wartością. Równorzędne miejsce ze zdrowiem w mojej hierarchii zajmuje miłość, której codziennych drobnych aspektów prawie nie dostrzegamy, przyzwyczajamy się do nich, niejako uważamy za coś, co się nam należy z urzędu. A o nią trzeba zabiegać, pielęgnować jak rzadki kwiat i okazywać najbliższym, że się ich kocha.

Już nigdy, przenigdy nie będę miała poczucia, że to, co mam może być ze mną przez cały czas. Tragedia jest zawsze o milimetr od nas, gotowa uderzyć w każdej chwili.

I dlatego, choć brzmi to jak truizm, należy podwójnie cieszyć się chwilami radości, przeżywać życie intensywnie tu i teraz, dziękując Niebu za każdy darowany dzień.

Maria

dzanie, czy nie ma przerzutów do drugiej piersi, płuc, narządów wewnętrznych, kości.

Miałam to szczęście, że znalazłam się pod opieką cudownej pani doktor onkolog, której w pełni zaufałam, więc nie panikowałam, czułam się w miarę bezpieczna. Nie pytałam, czy wyzdrowieję, jakie mam szanse, lecz skrupulatnie poddawałam się leczeniu mając jednocześnie świadomość, że nie ma gwarancji na wyzdrowienie. W momencie niepokojących mnie objawów zawsze mogłam zadzwonić nie tylko do szpitala, ale i na telefon komórkowy pani doktor i otrzymywałam pomoc w postaci wskazówki, zalecenia, a czasem tylko uspokajających, troskliwych słów.

Myślę, że pozytywne nastawienie chorego już na początku leczenia raka pomaga lekarzowi. Fakt, że do tej pory żyję jest zasługą nie tylko onkologa, lecz także mojego nastawienia, chęci uwierzenia w wyzdrowienie. Patrząc wstecz jestem dumna, że tyle przetrwałam, nie podołałam się, podnosiłam się do dalszej walki z chorobą po częstych okresach stresu i zwątpienia.

Najtrudniejsze do przeżycia były pierwsze miesiące. Szok spowodowany wykryciem raka jest trudny do opisanie. Nie mogłam myśleć, nie w pełni rozumiałam słowa lekarza czy treść czytanej książki. Nie mogłam się skupić na programie telewizyjnym, krzyżówce czy prostej informacji. Zablockował się umysł, odgrodziłam się od świata zewnętrznego. Wydawało mi się, że jestem spokojna i pogodzona z losem. Nie odczuwałam bólu ani strachu, ale w sercu czułam olbrzymi, przytłaczający ciężar niepojętego zagrożenia. Buntowałam się przeciwko temu intruzowi, który znalazł się w moim ciele nie wiadomo skąd i dlaczego.

A jednak z pomocą lekarza, bliskich mi osób, bez których nie poradziłabym sobie – zwyciężyłam. Jakże cenna była obecność dzieci, które towarzyszyły mi w czasie wizyt u lekarza w pierwszym stadium choroby, przy szukaniu i dobieraniu peruki,



protezy. Przeżyć ten koszmar trzeba samemu, ale świadomość, że mam bliskie i życzliwe osoby, gotowe mnie wspierać służyć pomocą, jest bardzo ważna.

Uwierzyłam w siebie, w to, że jestem silna i mogę znieść bardzo wiele. W pogodzeniu z losem pomogły mi kontakty z członkiniami Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym. Spotkałam tu kobiety w różnym wieku, tak samo dotknięte chorobą. Przeszły one tę samą drogę do zdrowia co ja, więc ich pogodną nastawienie było dla mnie zdrowiem.

Postanowiłam robić wszystko, by przestać się nad sobą użalać. Pragnęłam nie dopuścić, by cierpienie, stres przeszkadzały mi żyć godnie lub były ciężarem dla rodziny. Uświadomiłam sobie, że choroba, starość, śmierć – to wszystko stanowi treść życia, tak jak młodość, radość i szczęście. Należy więc zaakceptować chorobę i przestać się buntować, choć nie jest to łatwe. Postanowiłam wrócić do normalnego życia, zadbać o siebie i sprawy rodzinne.

Choroba nowotworowa odcisnęła się na mojej przyszłości, zmieniła mnie, mój sposób myślenia, stosunek do ludzi i wszystkich życiowych spraw. Uświadomiłam sobie, że wszystkie rzeczy materialne, o które się zamartwiamy, ta szaleńcza pogoń za pieniędzmi, dobrobytem, kosztownymi przyjemnościami jest tak śmieszna i mało ważna w porównaniu do zdrowia i spokoju.

Po przetrwaniu dramatu choroby mam więcej zrozumienia dla ludzkich poczynań. W każdym człowieku doszukuję się pokładów dobra, w każdym złym uczynku szukam przyczyny takiego postępowania, aby odnaleźć okrucy usprawiedliwienia. Zauważyłam, że stałam się jeszcze bardziej wrażliwa na ludzkie niedole, a sama jestem psychicznie słabsza, podatna na ciosy czy nieprzyjemności. Unikam więc ludzi konfliktowych, nieprzyjaznych i nieczułych, bo nawet nieprzyjemne rozmowy pozba-

wiają mnie spokoju na wiele dni i nocy.

Nie znaczy to, że się zbyt izoluję od otoczenia, dowodem czego są dyżury pełnione w Stowarzyszeniu Kobiet z Problemem Onkologicznym. Przyjęłam jednak zasadę, by nie toczyć niepotrzebnych sporów o to, co nieuniknione lub niezależne ode mnie.

Kiedyś zadawałam sobie pytanie, dlaczego właśnie ja zachorowałam na raka. Teraz zastanawiam się, dlaczego ja żyję, gdy tyle ludzi – znajomych i nieznanym – nie przetrwało choroby. Dlaczego ja istnieję, co powinnam zrobić, w co się zaangażować, by wypełnić podarowane mi lata.

Nie mam wiele możliwości ze względu na zdrowie, kondycję fizyczną i psychiczną, obrzęk ręki i oczywiście wiek. Czasem odczuwam dyskomfort i dziwne poczucie winy, że ja, starsza osoba, żyję, a młodzi odchodzą.

Mogę tylko pomagać życzliwym, pełnym zrozumienia słowem czy to w Stowarzyszeniu, czy kontaktując się z osobami chorymi na raka. Czuję, że jest to bardzo mało. Pocięsam się, że nawet moja obecność na spotkaniach Stowarzyszenia – osoby z 12-letnim stażem – kest świadectwem tego, że można zwalczać chorobę, żyć jeszcze długo, a cierpienia są przecież częścią naszej natury.

Choć słabości towarzyszą mi każdego dnia, to staram się chwycić chwilkę radości jak rozsypane barwne koraliki, zbieram je i kolekcjonuję. Staram się myśleć tylko o nich – pięknych, barwnych drobiazgach, ulotnych, miłych chwilach, doceniać drobne rzeczy, aby darowane mi życie nie tkwiło w mroku, lecz nabrało piękniejszych barw.

Irena

## Moja droga do szczęścia

Powinam być może przyzwyczać się do kolejnych operacji. W wieku 5 lat przeszłam 2 operacje oczu. Po kilka tygodni chodziłam z zawiązanymi oczami. Szybko i sprawnie opanowałam poruszanie się po sali, szpitalnym korytarzu, odnoszenie kubeczka i talerzy. Głaskałam na wyczcucie twarz mojej ukochanej matki, która była mokra od łez.

W wieku 39 lat amputowano mi macicę. Pani doktor na pożegnanie powiedziała mi, że już nie czas na prokreację. Taki był finał tej operacji.

9 lat temu wycięto mi lewy płąt tarczycy – zdążyłam. Chcę wspomnieć, że sukcesywnie robiłam wszelkie badania [mammografię, usg oiersi]. Dorodne moje piersi miały urodę gruczolową. Ciężko mi było samej sprawdzić, bo kiedy je dotykałam, wszędzie czułam zgrubienia. Jeździłam do Olsztyna do cudownej pani doktor S. To ona podczas kolejnego badania na prawej piersi wykryła małą zmianę typu „włókniak”. Kazała mi to wyciąć koniecznie, żeby obejrzał to onkolog. Pech chciał, że trafiłam do pana doktora P., który stwierdził, że to nic takiego i przeciągał sprawę przez parę miesięcy. Po kolejnej wizycie u niego zdecydowałam, że ambulatoryjnie wytnie mi tę zmianę. Nie zdawałam sobie wtedy sprawy, że powinien to zrobić przy użyciu USG.

Wynik wykazał gruczolaka – włókniaka. No, myślę sobie, chyba się tym razem udało.

Nic bardziej błędnego. Po miesiącu guzek odrósł, a pan doktor dalej mówił, że tak ma być. Nie chcę opisywać, ile godzin spędzałam przed gabinetami doktora, ile mnie to kosztowało nerwów i jaki przeżyłam stres.

W tamtym czasie miałam przejść na zasłużoną emeryturę. Były kłopoty urzędowe. Wszystko się przeciągało. Pochłonięta pracą i urzędami dotykałam guzka i ciągle powtarzałam: „Już niedługo się nim zajmę”. Nadchodzi upragniony dzień końca mojej zawodowej kariery. Miałam tej nocy dziwny sen. Śni mi

się, że siostra ucina mi pukiel włosów. Opowiadałam sen znajomej, a ona mówi: „Uważaj, coś złego cię spotka”. Nie myliła się.

Jadę do Łomży na biopsję. Wynik: „podejrzenie zmiany złośliwej”. Należy wykonać badanie śródoperacyjne. Wycinają mi część piersi. Operację znoszę bardzo źle. Narkoza daje się we znaki – parę dni wymiotuję. Czekam na wynik. Łudzę się, że będzie dobrze. Modlę się i proszę Boga o zmiłowanie. Odbieram wynik – nowotwór złośliwy G2. Przytuliliśmy się z mężem i płaczemy. Mąż mówił: „Ja pierwszy miałem odejść, a nie ty”.

Wracamy ze szpitala i głośno się modlimy, choć słowa modlitwy przerywa nam płacz.

Mało tego – czarno na białym napisano, że wycięto ze zbyt małym marginesem, że dalej są komórki nowotworowe. Za 2 tygodnie kolejna operacja. Jestem słaba, nie zdążyłam się pozbierać po pierwszej operacji, ale nie ma czasu. Trzeba amputować prawą pierś wraz z węzłami chłonnyymi. Płakałam i płakałam.

Ponieważ kolejną operację wykonano mi w Łomży, nieoceniającą pomoc i wsparcie niosły mi Amazonki z Łomży. Basia P. – to ona powiedziała mi, jak to będzie, że bym się nie bała, że wszystko ułoży się dobrze. Dwa lata później, w 2007 r., wycięto mi mikrozwapnienia w lewej piersi. Dziś wiem, że to Pan Bóg postawił na mojej drodze życiowej krzyż, który mam zdźwigać. Po cierpieniu przychodzi radość.

Na szczęście badania histopatologiczne robione w Łomży, Olsztynie, a nawet Londynie się pokrywają i diagnoza lekarzy jest jednoznaczna – nie zachodzi potrzeba chemioterapii i radioterapii.

W powrocie do zdrowia nieocenioną pomoc niósł mój ukochany mąż i syn. Mąż przychodził do szpitala, opiekował się mną. Syn masował bolące plecy i powtarzał, że wszystko będzie dobrze.



Po leczeniu chciałam dokonać zmian w swoim życiu, zadawałam sobie pytanie, jak to zrobić, powtarzałam, że nie poddam się. Dzięki miłości najbliższej rodziny, ciepłu i serdeczności otoczenia oraz lekturze mądrych książek sugerujących, jak żyć, co zmienić w sobie, aby być szczęśliwą – dokonał się w moim życiu ogromny przełom.

Kochane Amazonki, każdy podarowany dzień wykorzystujcie, jak umiecie najlepiej, obiema rękami go obejmijcie.

Patrzcie na cudowną przyrodę, która ma tyle barw, odcieni. Nasycajcie oczy jej widokiem. Cieszcie się rodziną. Nie zapominajcie, że każdy nowy dzień jest dany nam po to, aby być szczęśliwym. Kto wierzy, że wygra – wygrywa.

Myszę, że wiele złego i dobrego musiało się wydarzyć w

moim życiu, abym dzisiaj stwierdziła, że jestem osobą szczęśliwą. Mam wokół siebie kochającą rodzinę, marzenia moje się spełniają. Jestem zdrowa i codziennie rano, i wieczorem dziękuję Bogu za każdy przeżyty dzień, tydzień, miesiąc...

Jeszcze raz apeluję do wszystkich: Śmiejcie się, cieszcie się, kochajcie się i dziękujcie zawsze.

Wiercie w siebie i w ludzi, którzy stoją na Waszej drodze. I wtedy każdy dzień – jak kadr filmu – zapełni się pięknem, o którym marzycie. Wszystko leży w Waszych rękach.

Podjmijcie ryzyko życia, a nie przeżycia.

Halina B.

## „KUMPEL”

Spotkanie z moim „kumplem”, bo tak w przenośni nazwałam nowotwór, rozpoczęło się dwa lata temu. Jednak choroba rozwijała się już wcześniej, czego nie byłam w stanie zauważyć. Przeżywałam stany złego samopoczucia, stres oraz częste przeziębienia, co tłumaczyłam tym, że pracując wiele lat w oświacie byłam na różne obciążenia narażona. Jednak okazało się, że to mój „kumpel” obrał sobie cel i zaczął drażnić moją prawą pierś.

Zaczął kaleczyć i „zjadać” pierś, która robiła się coraz mniejsza, a ubytek był widoczny gołym okiem.

Po raz pierwszy znalazłam się w szpitalu z powodu trudności w oddychaniu i silnego kaszlu – miałam ściągany płyn z płuc. To właśnie badanie płynu wykazało nowotwór. Po tygodniowym leczeniu szpitalnym zostałam zwolniona do domu, gdzie pod opieką rodziny: córek, syna, męża dochodziłam do siebie po pierwszym ataku mojego „kumpla”.

Po tygodniu wróciłam do szpitala – tym razem onkologicznego, na oddział chemioterapii, gdzie bardzo ciepło i serdecznie przyjęła mnie pani doktor, która wytłumaczyła mi szczegółowo, co mnie czeka. Na początku były lzy i pytanie siebie samej – dlaczego na ofiarę wybrał mój „kumpel” mnie, ale w miarę upływu czasu zaczęłam sobie tłumaczyć, że widocznie tak miało być.

Wykonano badania, w celu stwierdzenia czy mogę być poddana chemioterapii. Wyniki były dobre, więc dostałam pierwszą dawkę chemii, którą zniosłam bardzo dobrze. Po dwóch dniach mogłam wrócić do domu, jednak tam wkrótce zaczęły się kłopoty z czynnościami fizjologicznymi, głównie ze strony układu pokarmowego. Chemia niszczyła wszystko: zdrowe i chore komórki. Po trzech tygodniach zaczęły wypadać mi włosy, gdyż dostałam tę „pomarańczową”. Musiałam odwiedzić sklep z perukami, ponieważ włosy całkiem mi wypadły. Początkowo czułam się nieswojo z peruką, ale tłumaczyłam sobie, że włosy – choćby nawet nie odrosły – to jest to najmniejszy problem w tej mojej walce z „kumplem”.

I znów następna chemia i lampa naświetlająca, gdyż po rentgenie płuc okazało się, że mam wodę w płucach, co bardzo utrudniało mi oddychanie, a także bardzo się męczyłam przy chodzeniu. Pani doktor, która opiekowała się mną w szpitalu oczekiwała, że dawka chemii spowoduje zmniejszenie ilości płynu w płucach.

Po powrocie ze szpitala poszłam do lekarza rodzinnego, który dał mi skierowanie do pulmonologa. Gdy tam pojechałam, to po prześwietleniu płuc zostałam zaraz skierowana na oddział pulmonologii, gdzie również trafiłam na bardzo dobrą pani doktor, która do mnie i mojej choroby podeszła bardzo serdecznie, za co jestem jej bardzo wdzięczna. Pierwszego dnia, poprzez nakłucie na plecach ściągnięto trochę płynu, ale ponieważ w dalszym ciągu kaszlałam, to zastosowano inną metodę usuwania wody z płuc. Miała ona być ściągana za pomocą pompy, do której byłam podłączona. Na początku była to stara pompa, któ-

ra spowodowała, że przyplątała się odma płucna, bo urządzenie zamiast wyciągać powietrze wtycało je we mnie. Znosiłam wszystko w miarę cierpliwie, ale było to bardzo bolesne, dlatego też dostawałam silne leki uśmierzające ból.

Po dwóch tygodniach pompę odłączono, dren wyciągnięto, rana została zszyta, była talkowana. Szczęśliwie płyn nie nachodził, dzięki czemu mogłam być wypisana do domu. Jednak znowu musiałam wrócić na oddział chemioterapii i tak, sześć razy byłam poddawana chemii, którą znosiłam bardzo dobrze. Po cyklu sześciu zabiegów chemioterapii wyniki były dobre, mogłam zacząć przyjmować chemię w tabletkach. Wtedy zaczęły się problemy z narządami rodznymi – przez to, że bardzo długo miałam kaszel i przez wysiłek przy naturalnych porodach. Po przebadaniu przez panią ginekolog zostałam skierowana do prywatnego gabinetu profesora, który operował takie przypadki. Znowu dostałam się w dobre ręce specjalisty, który podjął się wykonania operacji, choć byłam po chemii. Po pół roku kolejny raz musiałam być operowana, ponieważ wystąpiły problemy nietrzymania moczu. Badania wykazały na szczęście, że mój „kumpel” nie zaatakował tej części mego ciała.

Po skończonym cyklu chemii włosy odrosły i skręcały się w loki. Nastąpił jednak nawrót, co pokazał wzrost poziomu markerów. Po tomografii komputerowej pani doktor prowadząca zaleciła znowu cykl chemioterapii, ale teraz miałam podawane trzy rodzaje chemii, ponieważ zaatakowane zostały kości. Po pierwszym zabiegu jak bumerang wróciła peruka, którą nosiłam przez okres letni, co było nieraz nie do wytrzymania – pot lał się po czole, po skroni – ale zawsze mówiłam sobie, że muszę wprawdzie z tym moim „kumplem” żyć lecz się nie poddam i będę z nim walczyć. Zapisalam się do klubu Amazonek, chodzę na spotkania, gdy nie mam innych zajęć. Jestem na emeryturze, ale nie nudzę się; w domu wychodzę do ludzi, którzy są dla mnie przyjaźni. Nie lubię litości, nienawidzę obłudy, działam w organizacjach. Mam bardzo mocne oparcie i wsparcie w dzieciach, wnukach, mężu.

Dzieci tłumaczą mi:

gdy byliśmy mali, to ty opiekowałaś się nami, a teraz losy odwróciły się i my opiekujemy się tobą.

Jedna z wnuczek – bliźniaczek powiedziała mi na początku choroby:

- Babciu, z rakiem można żyć długo! Tylko trzeba się nie załamywać i mieć w sobie wiarę, a ty jesteś silna i masz mocną wolę, to go pokonasz.

Wnuki były od początku wtajemniczone na co jestem chora i nawet kiedy włosy mi wypadły nie nosiłam peruki w domu i nie udawałam, że się wstydzę, że nie mam włosów. Gdy zaczęły mi one odrastać, wnuczeta cieszyły się razem ze mną, że są coraz dłuższe i mogę już wychodzić bez peruki.



W trakcie mojej choroby zaprzyjaźniłam się z koleżankami ze szpitalnych sal. Utrzymuję kontakt telefoniczny, z niektórymi osobami spotykam się, gdy jadę na badania. Mój „kumpel” pożarł sobie tyle mojej piersi, że jej nie mam, choć nie zostałam poddana mastektomii. Trochę dziwny to przypadek. Wszyscy się dziwią – jak to się stało, że operacji nie było, ale piersi też nie ma.

Teraz jestem po drugim etapie chemii, włosy mi odrastają. Wkrótce będzie tomografia i nie wiem, jak dalej będę leczona, jednak wierzę i mam nadzieję, że wszystko dobrze się ułoży.

Elżbieta

## „Najważniejsze, że teraz jest wszystko dobrze”

To było w 2008 roku. Normalne badanie kontrolne – mammografia. Miałam 57 lat, mnóstwo planów i pracy do wykonania. Dokończenie rozpoczętego remontu mieszkania, zakończenie roku w pracy, zbliżające się Święta Bożego Narodzenia... Jednak po mammografii i biopsji wszystko nabrało innego biegu. Diagnoza brzmiała: nowotwór złośliwy lewej piersi. Pilnie musi być przeprowadzona operacja i jeśli będzie wolny termin, to jeszcze przed świętami. Ta wiadomość zmieniła kolejność mojego życia. Przecież prawie nic mi nie było, a tak zważyło z nóg. Nagle wszystko przestało być ważne, mnóstwo myśli nie dawało spokoju – ile mi jeszcze pozostało życia; co będzie z rodziną, bo wspomnienia jeszcze z czasów dzieciństwa miałam bardzo przykre. Widziałam, jak w ciągu zaledwie trzech miesięcy od wykrycia białaczki umarł mój ojciec. Później również moje najbliższe kuzynki umarły na nowotwory. Ale nie było czasu na dalsze rozmyślanie, trzeba było podjąć leczenie.

Słowo „amazonka” było dla mnie obce, myślałam, że nigdy nie będzie mnie dotyczyło.

Po operacji były cztery kursy chemii – „inwazyjnego leku na inwazyjną chorobę” – tak powiedziała mi lekarka. Bardzo ciężkie chwile przeżywałam po chemii: utrata włosów, nudności, wymioty, a kiedy były trochę lepsze dni – to znowu chemia. Po chemioterapii żadnych innych leków, bo nowotwór nie jest hormonozależny. Rana po operacji bardzo źle się goiła, odczuwałam dolegliwości związane z utratą węzłów chłonnych.

Wiedziałam, że działają u nas amazonki i tam szukałam pomocy. Od nich dowiedziałam się, jak postępować, aby dolegliwości były mniejsze; wysłały mnie także do fizjoterapeuty, który bardzo dużo mi pomógł.

Po czterech miesiącach intensywnego leczenia wyniki były na tyle dobre, że mogłam pomyśleć o pracy. Uciążliwością była peruka – bo zaczynało się lato, proteza piersi, uporczywa czkawka. Jeszcze w czerwcu był wyjazd na kilka dni z amazonkami na rehabilitację, rozmowy z psychologiem. To było bardzo budujące, dowiedziałam się, że miały podobne leczenie, że są 4, 8, 15 lat po zabiegu i cieszą się każdym dniem, są z rodzinami, opiekują się wnukami.

Uwierzyłam, że można normalnie żyć, ale są chwile, kiedy myślę o tym wydarzeniu jak o złym śnie, a jeśli coś zaczyna boleć, to zawsze pojawia się myśl – czyżby to znowu....

Pamiętam również, jak dwa lata przed moim zachorowaniem podtrzymałam na duchu moją bratową, kiedy operowano ją na raka jajnika; jednak gdy zmierzyłam się osobiście z nowotworem, to było inne odczucie, silniejsze przeżycie, zachwianie całego życia.

Najważniejsze, że teraz jest wszystko dobrze.

Halina P.

## „MOJA KRONIKA”

Listopad 1981 roku – badania kontrolne u lekarza zakładowego wykazały guza piersi. Był to dla mnie szok, tym bardziej, że lekarz bardzo na mnie nakrzyczał. Otrzymałam skierowanie na onkologię i zaraz na drugi dzień byłam na badaniach. Dwa tygodnie czekałam na wyniki biopsji. Okazało się, że konieczna jest natychmiastowa operacja.

W szpitalu, z wielkimi trudnościami, znalazłam się 14 grudnia po ogłoszeniu stanu wojennego. Operację miałam w szpitalu onkologicznym w Szczecinie. Atmosfera w szpitalu była bardzo napięta ze względu na strajki i rozruchy w mieście.

16 grudnia byłam operowana przez doktora Ucińskiego. To właśnie doktor starał się wytłumaczyć mi, że nie jest to koniec, że z tym można żyć stosując się do wskazań lekarzy.

Byłam całkiem załamana, na szczęście rana ładnie się goiła.

31 grudnia zostałam wypisana do domu z zaleceniem zgłoszenia się do kontroli i po wynik.

Po otrzymaniu wyniku okazało się, że muszę podjąć dalsze leczenie. Było to naświetlanie lampą kobaltową. Zostałam poddana dalszemu leczeniu i przeniesiona na oddział fizykoterapii. Bardzo serdecznie zajęła się mną pani doktor Mika. Naświetlania trwały miesiąc. W tym czasie wystąpiły przerzuty na węzły szyjne i zuchwy. Po kilkukrotnym badaniu i biopsji dopiero ta ostatnia wykazała, że są to komórki nowotworowe.

Dalsze leczenie to chemioterapia. Otrzymałam jej dziewięć dawek. Przyzwyczyłam się do walki z chorobą i ściśle przestrzegałam wskazań lekarza. W tym czasie w szpitalu nie było psychologa, który mógłby prowadzić rozmowy na temat cho-

roby. Nie było również rehabilitanta i trzeba było sobie radzić samemu. Było to bardzo przykre, że nie było z kim na ten temat porozmawiać. Odwiedzających też nie było, ponieważ w stanie wojennym na każdy wyjazd konieczna była przepustka władz.

Trzy tygodnie oddechu od szpitala, ale na kontrolne badania jeździłam nawet bez wyznaczonego terminu, gdyż byłam zaniepokojona tym, że guzki umiejscowione na węzłach szyjnych i zuchwy nie giną. Po kolejnej wizycie u lekarza podjęto decyzję o usunięciu zapobiegawczo jajników, chociaż były zdrowe, na co wyraziłam zgodę. Kolejna operacja i dalsze leczenie.

Po tym zabiegu nastąpiły naświetlania kobaltem węzłów szyjnych i zuchwy. Trwało to ponad miesiąc. Cały czas pobierałam inne, uzupełniające leki.

Miesiąc wytchnienia od lamp i chemii. Po tym czasie musiały otrzymać następną dawkę ośmiu chemii.

W tym czasie leczenie było inne, teraz jest bardziej nowoczesne i jest duże wsparcie ze strony lekarzy, wolontariuszy, psychologów i rehabilitantów. Ja miałam tylko wsparcie lekarzy, a z resztą musiałam radzić sobie sama. Po skończonej chemii jeszcze długo brałam leki, które miały zapobiec nawrotom choroby.

Po dziewiętnastu latach stwierdzono u mnie raka tarczycy. Operacja i leczenie jodem promieniotwórczym. Obecnie biorę leki związane z tarczycą, które muszę brać do końca życia. Jestem pełna optymizmu i nadziei, że ta choroba już mnie niczym nie zaskoczy.

Teresa



## 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  
piersiowych (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

### CZERWIEC

- 6 – godz.17.00 – spotkanie otwarte członkiń Sto-  
warzyszenia i ich rodzin - Szpital Wojewódzki w  
Łomży, ul.Piłsudskiego 11 , sala konferencyjna ,II  
piętro
- 13 – Czerwcowe Dni Walki z Rakiem - koncert finału  
- sala widowiskowa Filharmonii Kameralnej  
im. W. Lutosławskiego , Łomża ul. Nowa 2godz.  
17.00 – otwarcie wystawy w foyer
- godz.18.30 – powitanie gości
- godz. 18.40 – rozstrzygnięcie konkursu literackiego  
"Pokonać los"
- godz. 19.00 – występ Kabaretu pod Wyrwigroszem

### KONIEC CZERWCA

pielgrzymka członkiń Stowarzyszenia do Sanktuarium w  
Studziennicznej

### LIPIEC I SIERPIEŃ

przerwa wakacyjna

### WRZESIEŃ

- 5 – godz.17.00 – spotkanie otwarte członkiń Stowarzy-  
szenia i ich rodzin - Szpital Wojewódzki w Łomży,  
ul.Piłsudskiego 11 , sala konferencyjna ,II piętro

## Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe  
wsparcie działalności naszego Stowarzyszenia. Mamy nadzieję,  
że nie zawiodłyśmy Państwa zaufania. Nadal będziemy realizo-  
wać nasze cele statutowe, przede wszystkim udzielać wszech-  
stronnej 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 Organi- zacja pożytku publicznego – KRS 0000082371

Redaguje zespół: Barbara Porwoł, Irena Dudo, Amazonki z klubów w Giżycku i Bytowie

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

Projekt: Tadeusz Babel • Montaż elektroniczny – Daniel Bajkowski

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