

Nr 77
Październik 2013

inf.

**biuletyn
rmacyjny**

BEZPŁATNY KWARTALNIK
ISSN 1509-6823

STOWARZYSZENIE Kobiet z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM
ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 000082371

18-404 Łomża, Aleja Józefa Piłsudskiego 11a, pok. 410, tel. 86 47 33 263, kom. 882 098 547, konto: PKO BP o/Łomża, nr 33 1020 1332 0000 1102 0208 9514

Jubileusz 20-lecia

Stowarzyszenia Kobiet z Problemem
Onkologicznym w Łomży





Lata 90-te

był to dobry czas dla ruchu Amazonek Polsce. Idea przeniesiona USA przez dr Krystynę Mikę Centrum Onkologii Warszawie „rozkwitła” całym kraju. Bo czy nie był to dobry pomysł? Skoro ani służba zdrowia ani regionalne władze nie mogą nam pomóc - pomóżmy sobie same. Zresztą ani lekarz, ani, choćby najbardziej życzliwy urzędnik, ani nawet członkowie rodziny nie mogli pełni zrozumieć, co to znaczy zachorować na raka. To chyba mogła tylko inna kobieta, której dotknęła choroba nowotworowa. tak trudnej sytuacji wzajemna pomoc wsparcie przynosiły najczęściej dobrego – dawały nadzieję.

1993 roku Ewa Iwanowska przebywała na leczeniu Centrum Onkologii Warszawie. To, co robiły tam Amazonki zainteresowało ją bardzo jej się spodobało. Postanowiła przenieść pomysł do Łomży. Zorganizowała pierwsze spotkanie kobiet, zachęcała, pytała, dzwoniła.

Dzięki jej staraniom 16 października 1993 roku Sądzie Wojewódzkim Łomży zostało zarejestrowane Stowarzyszenie Kobiet Problemem Onkologicznym. tak to się zaczęło. Stowarzyszenie rozrastało się dzięki pomocy lekarzy onkologów. Coraz to nowe pomysły przychodziły koleżankom do głowy: trudno dostać się na

rehabilitację [wszystkie po operacji miały problemy ręką] – zorganizujemy własną; za mało mówi się chorobach nowotworowych [chorych coraz więcej] – wydajmy biuletyn, książkę, zorganizujemy spotkanie ze specjalistami, konferencję naukową; brakuje środków na nowy sprzęt – zaczniemy organizować zbiórki, imprezy charytatywne itd., itd.

Prowadzenie działalności nie było wtedy nie jest dzisiaj łatwe. Cieszy nas życzliwe nastawienie władz naszego miasta regionu, kierownictwa szpitala, ludzi dobrej woli, których nie brakuje wśród nas. Oczywiście, nie brakuje biurokracji. Zdobyć statusu „organizacji pożytku publicznego” nałożyło na Stowarzyszenie nowe obowiązki wobec urzędów, ministerstw [coś za coś – korzystacie możliwości zbierania 1% podatku dochodowego – pokażcie na co wydajecie te pieniądze; składajcie co roku szczegółowe sprawozdania merytoryczne finansowe].

Ale Stowarzyszenie działa, rozwija się, pomaga innym, mówi głośno chorobach nowotworowych, profilaktyce. Po prostu staramy się robić coś dobrego, zostawiamy po sobie taki znak życzliwości, dobrego słowa, wsparcia, pomocy. Jeśli dzięki nam jakaś kobieta, która dowiedziała się swo-



Barbara Porwoł

jej chorobie poczuła się lepiej – choćby tylko psychicznie – to już dużo. Przecież nasze samopoczucie zdrowie fizyczne mają na siebie niezaprzeczalny wpływ. Jeśli zachęciłyśmy kobiety do systematycznych badań – to jeszcze lepiej. najbardziej cieszy bycie razem, wspólne spotkania, modlitwa, uścisk ręki, odwiedziny szpitalu, wspólny śmiech zabawa – mimo trudności. Ciągłe ta choroba „ma na nas oko” - ale my się nie dajemy.

Przy okazji tak miłego jubileuszu jeszcze raz dziękujemy wszystkim za wspieranie naszej działalności, za pomoc dobre słowo. Będziemy nadal starać się jak najlepiej realizować nasze zadania, Wy - trzymajcie za nas kciuki! bądźcie nami!

NASZE osiągnięcia

- od 1994 roku prowadzimy systematyczną rehabilitację dla kobiet po amputacji piersi,
- również od 1994 roku wydajemy Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia – jest to jedyne bezpłatne wydawnictwo dotyczące tematyki onkologicznej ukazujące się regularnie od prawie 20 lat, do tej pory ukazało się 76 numerów, wydajemy również ulotki dotyczące profilaktyki i samobadania piersi i rozdajemy je bezpłatnie podczas spotkań, wykładów itp.,
- zebrałyśmy 120 tysięcy zł, które zostały przekazane na zakup mammografu do Szpitala Wojewódzkiego w Łomży,
- 6 Amazonek – członkiń Stowarzyszenia otrzymało w roku 2003 Złote i Srebrne Krzyże Zasługi,
- od 2004 roku organizujemy corocznie Dzień Otwarty w Onkologii, podczas którego kobiety mogą bez skierowania i bez dokumentacji leczniczej skorzystać z wizyty u onkologa i przeprowadzić badania profilaktyczne,
- również od 2004 roku organizujemy bale charytatywne, z których dochód przeznaczony jest na pomoc osobom chorym na nowotwory i profilaktykę onkologiczną,
- bierzemy udział w Ogólnopolskich Pielgrzymkach Amazonek na Jasną Górę
- uczestniczymy również w Ogólnopolskich Spartakiadach Amazonek,
- od prawie 15 lat prowadzimy szkolenia dla uczennic szkół średnich dotyczące profilaktyki onkologicznej oraz samobadania piersi,
- wydałyśmy książkę pt. „Pokonać los”, w której znalazły się osobiste doświadczenia kobiet, które zachorowały na chorobę nowotworową,
- od 1998 r. organizujemy Czerwcowe Dni Walki z Rakiem, podczas których odbywają się spotkania, szkolenia oraz koncerty finałowe z udziałem gwiazd polskiego kabaretu.



XX-lecie

Błogosławiony Jan Paweł II mówił, że człowiek znaczący tyle, ile może dać drugiemu człowiekowi.

Z okazji XX Lecia Jubileuszu Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży chciałabym wspomnieć niektóre ZNACZĄCE osoby, zaangażowane w jego działalność w różny sposób, w różnych formach. Jubileusz często skłania do wspomnień, do refleksji.

Zastanawiam się czasem – jak wyglądałoby moje życie, gdybym nie „trafiła” do Stowarzyszenia. Czy poznałabym tak wiele wspaniałych osób, które przekazały mi dużo mądrości życiowych, wiele istotnych wskazówek niezbędnych do egzystencji, gdy przychodzi choroba, przytłacza cierpienie i wszystko wydaje się nie mieć sensu? Jak żyć nawet przy ogromnym wsparciu bliskich i przyjaciół, gdy ciągle coś boli, a w organizmie tyka „bomba”, bezsenne noce przepełnione są strachem i „dumkami”. Co będzie z dzieckiem, które ma dopiero 8 lat?

Właśnie za sprawę córki, która uczyła się w SP Nr 1, poznałam nauczycielkę, która zwracała na siebie uwagę urodą, elegancją – zawsze pogodna, roześmiana. Zwyczajnie po „babsku” zazdrościłam jej. Ładna, radosna i na pewno zdrowa. Pewnego dnia, gdy wracałyśmy razem ze szkolnego zebrania dowiedziałam się, że ta „RADOSNA PANI” to Ania Dąbrowska - Amazonka samotnie wychowująca małą córeczkę, kobieta, która mimo młodego wieku dostała niezłe w kość od życia. Nie mogłam zrozumieć – jak po tylu przejściach można tak beztrudnie i radośnie żyć, może to tylko „poza” przed otoczeniem – myślałam.

Okazało się jednak, że to nie poza, ale sposób na szczęśliwe i radosne mimo trudnych doświadczeń życie. To był moment kiedy moje mroczne życie nabrało barw lata. Włączyło się szybko pozytywne myślenie, że skoro Ani się udało to mnie też się uda, tylko jak mówiła Ona trzeba żyć tak, aby nie zmarnować żadnej chwili, a że tak żyła widać było w dniu kiedy odeszła do Pana. Kiedy w ostatniej jej drodze pożegnać ją przyszły tłumy, świadczyło, że każda chwila jej życia była „po coś”.

Ania dbała, aby moje kontakty ze Stowarzyszeniem nie były tylko epizodem. Przedstawiła mi ówczesną Prezes dr. Ewę Iwanowską i stwierdziła, że tyle jest rzeczy do zrobienia, i każda para rąk jest niezbędna. Ewa (po kilku minutach spotkania wydawało mi się że znamy się już wieki) szybko „zagospodarowała” moją osobę, co pozwoliło mi nie pamiętać o chorobie. Nie chciałam Ich zawieść, zaufały mi, że pomo-

gę, a po za tym stwierdziłam, że ta „terapia poprzez” działanie jest fajniejsza i daje dużo lepsze efekty niż ta wgabinetach psychoterapeutów.

Spotkanie w gronie Amazonek, pracowników oddziału Rehabilitacji, o którym Ewa mówiła, że jest to jej trzecie dziecko, bo organizowała go od podstaw, wizyty w ośrodku Hipoterapii dla dzieci z porażeniem mózgowym w Kisielnicy, no i ta siła płynąca z Anki i Ewy całkowicie postawiły mnie do pionu. O chorobie myślałam tylko wtedy, gdy trzeba było przejść w szpitalu kolejny zabieg, a po powrocie do domu już trzeba było włączyć się w nowe prace organizowane przez Stowarzyszenie. Choć nasze „PREZESKI” zarządzają już Niebiańskimi

Amazonkami zostawiły nam wielce wymowne i ponadczasowe przesłanie.

„Nie ma sensu w miejscu tkwić, trzeba dalej pełnić życia żyć. Idziemy przez życie z sercem na dłoni z uśmiechem na twarzy i z tą pewnością, że nasze życie jedyne i niepowtarzalne mimo wielu cierpień i kłopotów – ma głęboki sens.”

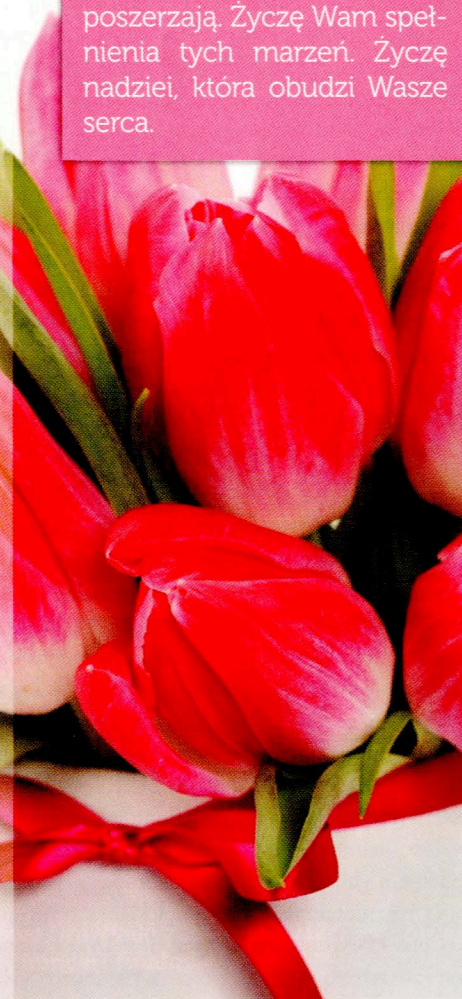
To przesłanie motywuje nas do kontynuowania pod przewodnictwem obecnej Pani Prezes Basi Porwoł rozpoczętych dzieł. Jednym z nich, które wpisało się na stałe w kalendarz życia Łomżyniaków (i nie tylko) jest organizowany co roku Bal Przyjaciół Amazonek, a pozyskane na nim fundusze zasila konto Stowarzyszenia. Karnawałowe spotkanie jest okazją do dobrej zabawy, do wspomnień chociażby o wieloletniej Przyjaciółce Stowarzyszenia sp. Pani Hani Bielickiej wielokrotnie uczestniczącej w balach, ofiarowywała na aukcję wspaniałe kapelusze, które były nieodzownym elementem jej stroju i na scenie w codziennym

Cieszy bardzo fakt, że mimo trudnych czasów w jakich przyszło nam egzystować krąg Przyjaciół Amazonek powiększa się i jak mówi nasza koleżanka Tereska Chłudzińska „tabletką wrażliwości działa nieustannie”. W dobie sms-ów, e-maili stowarzyszenie mówi „ludzki głosem” po przez organizację czerwcowych, październikowych Dni Walki z Rakiem, organizowanie prelekcji, odczytów, poprzez codzienne otwarte drzwi dla chorych, dla potrzebujących rozmowy i wsparcia.



Wanda Wałkuska

Z okazji Jubileuszu życzę Wam wiary, że wszystko ma sens; wiary, która pozwoli z nowym zapalem spojrzeć na to co już przygasło. Życzę miłości tak ogromnej, że nie można jej zatrzymać dla siebie. Życzę, aby każdy kolejny dzień, był piękniejszy od poprzedniego. Tylko Bóg wie, które z naszych marzeń nas poszerzają. Życzę Wam spełnienia tych marzeń. Życzę nadziei, która obudzi Wasze serca.





Co nowego w leczeniu raka piersi?

Obecnie, jak nigdy dotąd, o wyborze metody leczenia decydują liczne czynniki rokownicze (określające rokowanie tj. określające ryzyko nawrotu choroby lub zgonu) i predykcyjne (takie, dzięki którym możemy przewidywać odpowiedź na zastosowane leczenie). Do najważniejszych czynników klinicznych o znaczeniu rokowniczym należą: wielkość guza, typ histologiczny i stopień jego złośliwości, liczba zajętych przerzutami węzłów chłonnych pachy, stan receptorów hormonalnych, naciekanie okolicy naczyń chłonnych i żylnych, stan HER2, a ostatnio także stopień proliferacji czyli wskaźnik Ki-67 określający ilość figur podziału komórek nowotworowych.

Najważniejszym czynnikiem predykcyjnym u chorych na raka piersi jest stan receptorów steroidowych ER i PgR. Chore bez ekspresji tych receptorów są niepodatne na leczenie hormonalne, natomiast ich ekspresja wiąże się z mniejszą wrażliwością na chemioterapię i lepszym rokowaniem. Nadmierna ekspresja białka HER2 stanowią niekorzystny czynnik rokowniczy i wskazuje na celowość zastosowania terapii anty-HER2.

W ostatnich latach, badania naukowe dowiodły znaczącego wpływu na rokowanie wielu innych molekularnych czynników. Największe nadzieje wiąże się z wartością rokowniczą i predykcyjną tzw. profili molekularnych, oznaczanych przy użyciu różnych technologii. Metody te mogą dostarczyć istotnych informacji uzupełniających wynik badania patomorfologicznego, zwłaszcza określając celowość zastosowania chemioterapii (oprócz hormonoterapii) u pacjentek z rakami piersi hormonozależnymi. Niektóre testy np. MammaPrint i Oncotype DX są już dostępne w Europie i w USA, ale ich wartość nie została jeszcze ostatecznie potwierdzona w dużych badaniach klinicznych. W ocenie wskazań do zastosowania chemioterapii konieczne jest stosowanie indywidualnej oceny ryzyka nawrotu na podstawie w/w testów molekularnych. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, kiedy przy uwzględnieniu standardowych czynników rokowniczych istnieją wątpliwości dotyczące wskazań do chemioterapii. Niestety testy te obecnie nie są jeszcze refundowane przez NFZ, wobec powyższego nie mają zastosowania w codziennej praktyce klinicznej.

Lekami, które weszły do codziennej praktyki klinicznej są leki wchodzące w skład tzw. terapii anty HER-2. Podstawowym lekiem tej grupy jest trastuzumab. Jest to p/ciało monoklonalne działające na receptor HER2 występujący u niektórych chorych na błonie komórek nowotworowych. Lek ten ma zastosowanie zarówno w leczeniu uzupełniającym jak i w leczeniu uogólnionego raka piersi. Jest stosowany zarówno w monoterapii, jak i w skojarzeniu z chemioterapią. Możliwość zastosowania tego leczenia daje nam Program Lekowy w całości refundowany przez NFZ. Innym lekiem z grupy leków terapii anty HER2 jest lapatynib. Lek ten jest inhibitorem receptorów na błonach komórek nowotworowych przez co hamuje wzrost i namnażanie komórek nowotworu. Lek ten może być stosowany jedynie u chorych z rozsiaaną chorobą nowotworową i tylko w skojarzeniu z chemioterapią. Kolejnym lekiem z tej grupy jest pertuzumab, który już posiada refundację w USA i w Unii Europejskiej, ale w Polsce nie jest jeszcze refundowany, przez co nie może wejść do codziennej praktyki

klinicznej. Jest to także p/ciało humanizowane, które dodane do leczenia docetakselem i trastuzumabem wydłuża czas do ewentualnego rozwoju i progresji choroby. Należy dodać, że wszystkie leki biologiczne są dość dobrze tolerowane i niewiele jest przeciwwskazań do ich stosowania.

Wszystkie powyższe przykłady nowych leków dowodzą jak bardzo obecna terapia raka piersi stała się leczeniem biologicznie czynnym. Wymienione substancje działają na poziomie komórkowym. Terapia musi być indywidualnie dobierana i modyfikowana w zależności od statusu receptorowego komórek nowotworowych u danej chorej. **Indywidualne podejście do każdej chorej i zastosowanie terapii dobranej indywidualnie z zastosowaniem najnowszych leków pozwala na optymalizację leczenia i uzyskanie jak najlepszych wyników i efektów leczenia.**

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





Fotogaleria



Nasza drużyna na Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek Ciechocinek sierpień 2012



Pielgrzymka Amazonek z całej Polski na Jasną Górę październik 2012



Karnawałowy Bal Przyjaciół Amazonek organizatorki styczeń 2012



Karnawałowy Bal Przyjaciół Amazonek 2012 aukcja na cele charytatywne



Spotkanie opłatkowe Centrum Katolickie ul. Zawadzka 55 – grudzień 2012



Spotkanie wielkanocne Centrum Katolickie ul. Zawadzka 55 – kwiecień 2012



Nasza Pielgrzymka do Studziennicznej i Wigier czerwiec 2011



Czerwcowe Dni Walki z Rakiem 2012 koncert finałowy



Dbajmy o swoje zdrowie

Przez kolejne lata badania naukowe pokazują coraz więcej danych o chorobach nowotworowych. Kolejne odkrycia dotyczą tak mechanizmów powstawania nowotworów, jak i metod diagnostycznych oraz sposobów zwiększania skuteczności leczenia.

Okazuje się, że przebyte w przeszłości infekcje wirusowe odpowiadają za zwiększone ryzyko nowotworów w tych narządach, gdzie toczył się proces zapalny. Ostatecznie już kilkanaście lat temu pisałem w tym biuletynie, że rak szyjki macicy jest roznoszony drogą płciową, bo powoduje go infekcja wirusem brodawczaka ludzkiego. Dlatego od około dziesięciu lat można się zaszczepić, by uniknąć w przyszłości zachorowania na raka szyjki macicy. Obecnie z zaszczepionych osób na świecie nikt nie zachorował. Właściwie należałoby szczepić w wieku około 14 lat, przed rozpoczęciem współżycia płciowego tak chłopców jak i dziewczynki. Niestety sama szczepionka jest stosunkowo droga, a potrzeba dać ją przynajmniej trzy razy.

Podobnie wygląda sytuacja chorych po przebytej infekcji wirusowej wątroby. Takie osoby mają większe ryzyko zachorowania na raka wątroby. Również przebyte infekcje wirusowe w innych narządach zwiększają po wielu latach możliwość wystąpienia nowotworu w tym miejscu (krtkań, jelito grube).

Właściwie każdy przewlekły stan zapalny (nie tylko wirusowy) może prowadzić w konsekwencji po wielu latach do rozwoju nieprawidłowych klonów komórkowych, które mogą dać początek nieprawidłowym rozrostom jak choćby powstawaniu polipów.

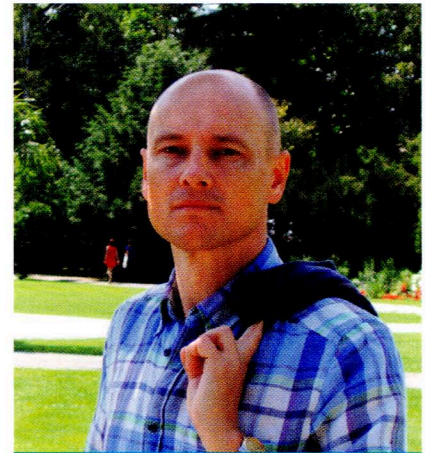
Cała tajemnica jednak, - leży w odporności na patogeny i odpowiedź immunologiczną. Odporności naszego organizmu i sprawnym mechanizmom niszczenia i eliminacji patogenów. Od czego więc zależy nasza odporność, nasze samopoczucie i zdrowie?

Wiele się mówi o zdrowym trybie życia. Zawiera się w nim aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, prawidłowa dieta, oraz unikanie nadmiernego długotrwałego stresu. Wszystkie te trzy czynniki są od wielu lat wymieniane jako ważne w zachowaniu dobrego zdrowia na wiele lat i zmniejszające ryzyko zachorowania na nowotwory. Wykonywanie badań profilaktycznych daje nam ostatnią deskę ratunku w walce z nowotworami, dlatego tak bardzo ważne jest

podkreślanie ich roli we wczesnym rozpoznaniu choroby i całkowitym jej wyleczeniu nawet jeśli już do niej dojdzie.

Prawidłowa dieta, pozbawiona nadmiaru tłuszczu zwierzęcych, prostego białego cukru, środków konserwujących, czy innych chemicznych dodatków powinna dostarczyć nam prawidłową ilość witamin i minerałów, aby organizm miał substraty do sprawnego przeciwdziałania infekcjom. Zwykle dopiero jak jesteśmy choćby przeziębieni sięgamy po dodatkowe witaminy czy minerały. Jednak to czasem brak tych witamin i minerałów w codziennej diecie umożliwia wniknięcie patogenów i rozwój choroby. Prawidłowa codzienna dieta oparta o surowe, świeże warzywa i owoce wzmacnia nasze mechanizmy obronne i czyni odporniejszymi w większość infekcji. Nawet jeśli zachorujemy to powrót do zdrowia jest szybszy.

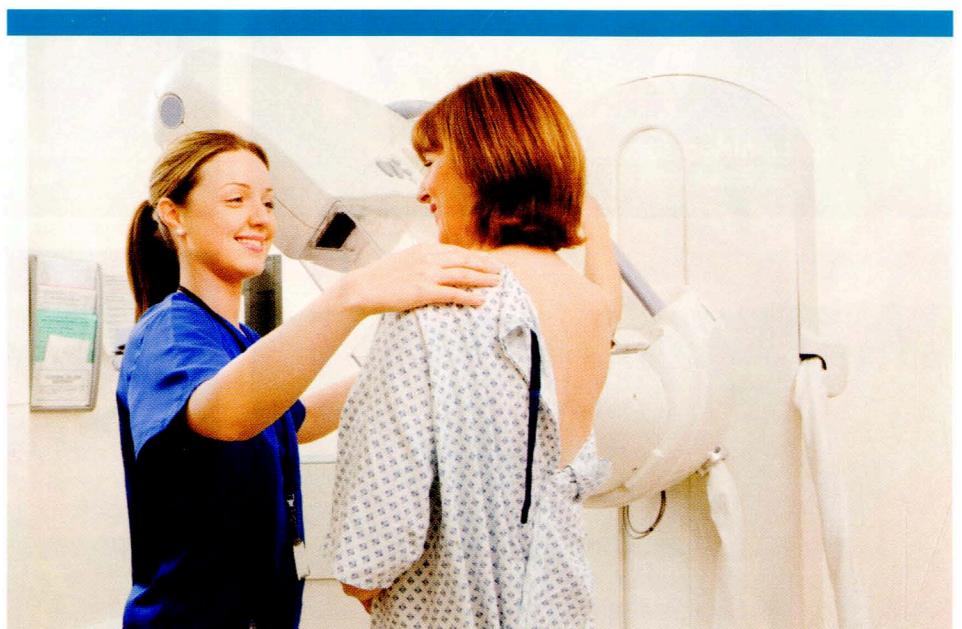
Istotnym czynnikiem wpływającym na odporność jest też nadmierny stres, brak snu i przewlekłe zmęczenie. Nasz organizm, aby przetrwać te sytuacje kryzysowe „czepie energię” z układu obronnego- immunologicznego. Wydziela się wtedy w nadmiarze kortyzol- hormon stresu, nastawiony na ‘przetrwanie za wszelką cenę’, a tą ceną jest spadek odporności w walce z infekcjami. Często się potem mówi, że „nieszczęścia chodzą parami”. (- „Nie dość, że mam egzamin, to jeszcze jestem przeziębiony”).



Dr n.med. Tadeusz Oleszczuk
specjalista ginekologii i położnictwa

Aktywność na świeżym powietrzu jest nam potrzebna, bo jedynie wystawieni na działanie słońca możemy w naszej skórze zyskiwać aktywną formę Vitaminy D. To ona ma szczególne znaczenie w naszym samopoczuciu. Mamy na to wiele dowodów, choćby z własnego doświadczenia kiedy zwykle dużo lepiej się czujemy jesienią po słonecznym lecie, niż pod koniec zimy kiedy nasza skóra „nie widziała” dużo słońca. Warto pamiętać o przebywaniu na świeżym powietrzu. Niestety obecnie większość z nas pracuje w zamkniętych pomieszczeniach, w stresie, podjadając wysoko- przetworzoną żywność. Brak prawidłowego odpoczynku i regeneracji sił w efekcie prowadzi do gorszego samopoczucia, a w końcu może być przyczyną dolegliwości, czy choroby.

Starajmy się więc o to, aby samemu wziąć odpowiedzialność za nasze samopoczucie i zdrowie, aby unikać infekcji, a dodatkowo regularnie wykonywanie badań profilaktycznych (najprościej w okolicy swojej daty urodzin- „czas tak szybko płynie”) pozwoli nam długo cieszyć się zdrowiem.





20 lat i co dalej ...?



Barbara Porwoł

Piękna rocznica. Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym działa 20 lat.

Przez ten czas rozwijałyśmy swoją działalność, planowałyśmy i organizowałyśmy różne akcje. Nasze członkinie uczestniczyły w ogólnopolskich spotkaniach, konferencjach, zawodach. Prowadziły szkolenia, organizowały spotkania, koncerty, wydawały publikacje.

Raz było łatwiej, raz trudniej, najtrudniej wtedy, gdy traciłyśmy nasze koleżanki. Niestety, u nas to się zdarza. i nic na to nie można poradzić. Przyjąć z żalem i z pokorą w sercu.

Ale mimo tych trudności udało się nam utrzymać piękne cele i ideały: Służyć pomocą, dawać zrozumienie, wsparcie porzebuającym, ciepłą, przyjazną dłoń, słowo pociechy i otuchy w trudnym momencie zetknięcia się z rakiem. Wierzę głęboko, że się nam to udało.

A co teraz? Ja powiedziałabym krótko – jak to kiedyś śpiewał pan Wojciech Młynarski [też w ciężkich czasach] – Róbmy swoje. Skoro nasza działalność dalej jest potrzebna, skoro chorych na nowotwory nie brakuje, a wręcz przeciwnie – to kontynuujemy dalej to, co dobre, co pomaga ludziom [i chorym, i zdrowym]. Wiele razy powtarzałam i powtarzam: nikt tak nie zrozumie chorego jak ten, kto sam przeszedł chorobę.

W naszym kraju, w naszym regionie nadal trudno jest nie tylko, gdy spotkasz się z nowotworem. Oczywiście – pierwszy moment jest straszny – sama pamiętam. Ale trudno jest

i później po prostu „chorować”. Dostęp do specjalistów, do osrodków onkologicznych, zwłaszcza tych dużych, dostęp do leków, do nowych terapii itd. itd. Kóras z koleżanek – śmiechem – żartem- powiedziała kiedyś, że trzeba mieć zdrowie, aby się leczyć. I co ma powiedzieć w tej sytuacji kobieta chora na raka?

Nasze Stowarzyszenie stara się po prostu robić, co może, co się da. W związku z tym postaramy się dalej wydawać nasz Biuletyn Informacyjny. Po tylu latach ze zdumieniem stwierdzam, że jest to jedyne wydawnictwo problemach onkologicznych, które ukazuje się regularnie już tyle lat. Owszem, nasza służba zdrowia „rzuca” czasem jakieś ulotki, ale są to akcje sporadyczne. W naszym Biuletynie będziemy nadal pisać trochę o nowościach z dziedziny onkologii, trochę o tym, co robimy, często o profilaktyce, różnych akcjach, spotkaniach. 4 numery w ciągu roku, niedużo, ale systematycznie przez tyle lat.

Nadal będziemy prowadzić rehabilitację dla kobiet po amputacji piersi, które mają często problemy z obrzękiem ręki, bolesną opuchlizną, stanami zapalnymi. Każda z członkiń naszego Stowarzyszenia może przez 2 godziny w tygodniu korzystać ze specjalistycznych ćwiczeń, w razie potrzeby masażu ręki, nauki automasażu.

Będziemy też organizować Otwarty Dzień w Onkologii – raz w roku, jesienią, kobiety, które nigdy nie były u onkologa będą mogły skorzystać z wizyty u specjalisty i z badania profilaktycznego [USG piersi lub mammografia]. To

wszystko bez skierowania, dokumentacji, opłat. Po prostu wejść z ulicy i usiąść przed drzwiami gabinetu. I wejść po krótkim czasie oczekiwania.

Będziemy nadal prowadzić szkolenia w szkołach średnich dotyczące profilaktyki i nauki samobadania piersi. Będziemy organizować spotkania dla kobiet chorych onkologicznie, będą to spotkania comiesięczne, również uroczyste spotkania z okazji świąt, spotkania integracyjne w plenerze. W naszym biurze będą codzienne dyżury i każda zainteresowana osoba nadal będzie mogła do nas zajść, porozmawiać, wypić kawę czy herbatę, otrzymać ciekawe wydawnictwa itp. Nadal będziemy odwiedzać chore w szpitalu, w domu rodzinnym, a jeśli trzeba to w hospicjum. Po prostu – będziemy trzymać się razem i pomagać sobie, ile tylko się da.

Mam nadzieję, że 20 – lecie będzie tylko etapem na dalszej drodze naszej działalności. Oczywiście, jest ona możliwa tylko dzięki pomocy życzliwych ludzi dobrej woli: władz naszego miasta, władz szpitala, służby zdrowia, naszych sponsorów i przyjaciół. **Dziękujemy im z całego serca i mamy nadzieję, że dalej będą z nami.** Liczymy, że dalej będą nas wspierać i pomagać nam w naszych poczynaniach. Mamy nadzieję, że z Bożą pomocą [która zawsze jest nieodzowna] nasze Stowarzyszenie będzie dalej pomagać wszystkim, którzy tego potrzebują. I robić, coś dobrego. A każdy taki dobry krok, dobry znak jest dla nas wielką radością.





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. Piłsudskie-
go 11, I piętro, tel. (86) 47-33-386 – czynna
codziennie. I biopsja cienkoigłowa (Zakład
Patomorfologii)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsud-
skiego 11, tel. 86 47-33-253 – czynny
codziennie; wymaga skierowania, dla pa-
cjentów onkologicznych – I piętro – środa,
piątek; I mammografia – wykonana ze
skierowaniem od onkologa – Szpital Wo-
jewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,
I piętro, tel. rejestracja 86 4733-598, tel.
mammografia 86 4733-540 – codziennie.
– w soboty bez skierowania dla grupy
wiekowej 50-69 lat.

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

w każdą środę w godz. 16.00–18.00 w Dziale
Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łom-
ży (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

PAŹDZIERNIK

7 – godz. 17.00 - spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowa-
rzyszenia – Szpital Wojewódzki, ul. Piłsudskiego 11, II piętro – sala
konferencyjna

12 – obchody 20 – lecia Stowarzyszenia – Sala widowiskowa przy
Szkołach Katolickich w Łomży, ul. Sadowa 12a

- wystawy w foyer prezentujące działalność Stowarzyszenia,
- część oficjalna – podziękowania dla wszystkich, którzy pom-
gali nam prowadzić naszą działalność,
- występ kabaretu „Słuchajcie”.

**26 – sobota – godz. 9.00 –
13.00 Dzień Otwarty w Onkologii**

LISTOPAD

4 – godz. 17.00 - spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowa-
rzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, II
piętro, sala konferencyjna

GRUDZIEŃ

2- spotkanie wigilijne członkiń i sympatyków Stowarzyszenia –
Centrum Katolickie im. Jana Pawła II, ul. Zawadzka 55:

godz. 17.00 – Msz Św. w intencji członkiń i sympatyków Stowa-
rzyszenia w podziękowaniu za 20 lat działalności – kaplica Matki
Boskiej Częstochowskiej

godz. 17.45 – spotkanie wigilijne w Auli Jana Pawła II

Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe wsparcie
działalności naszego Stowarzyszenia. Mamy nadzieję, że nie za-
wiodłyśmy 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 Sto-
warzyszeniu Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży,
1% swojego podatku dochodowego za ubiegły rok.

Jest to możliwe, ponieważ nasza organizacja w roku 2004 po-
stanowieniem 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 do-
konać 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, Wanda Wałkuska, Małgorzata Wagner-Oleszczuk, Tadeusz Oleszczuk
Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. 86 47-33-263

Projekt i montaż elektroniczny – Daniel Bajkowski

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