

Nr 79
Kwiecień 2014

inf.

**biuletyn
informacyjny**

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

Wesołego Alleluja





Wesołych Świąt



Barbara Porwoł

Wspaniały czas wiosny, zbliżające się Święta, chwile, które spędzimy wspólnie z bliskimi – tyle czeka nas radości, ciepła, uśmiechu. Będziemy razem, będziemy dzielić się dobrym słowem – świat od razu będzie lepszy, weselszy. Święta wielkanocne – czas pełen nadziei na przyszłość. Dla wszystkich – szczególnie dla tych, którzy jej najbardziej potrzebują.

W tym pięknym czasie nie zapominajmy o osobach dotkniętych chorobą nowotworową. Być może dla nich to czas trudnych decyzji, walki ze sobą i ze swoim organizmem, czas, który muszą spędzić w ośrodkach onkologicznych, z dala od bliskich, od przyjaciół. Może przyjdzie im znosić ból, cierpienie, trudy życia po operacji, złe samopoczucie spowodowane zażywaniem leków, radioterapią... Bądźmy przy nich sercem i myślą – tak jak będzie z nimi nasz Pan. On nie opuszcza nikogo, a zwłaszcza tych, którzy potrzebują jego pomocy i opieki. I my otworzymy nasze serca.

W nawale prac przedświątecznych, porządków, pieczenia ciast – nie zapominajmy również, aby troszczyć się o swoje zdrowie. Jeszcze nikt nie wymyślił lepszego kroku w walce z chorobami nowotworowymi jak badania profilaktyczne. Warto sięgnąć do własnej pamięci: Kiedy ostatni raz byłam u lekarza? Kiedy wykonywałam usg piersi, mammografię lub inne badania? Może dzieje się coś, co mnie niepokoi, ale nie mam czasu się tym zająć? Może odkładam to na nieokreśloną przyszłość, bo teraz za dużo jest innych rzeczy do zrobienia? W leczeniu raka czas rozpoczęcia leczenia odgrywa najważniejszą rolę. Im szybciej – tym lepsze prognozy na przyszłość. Mamy przecież dla kogo żyć: nasi bliscy, przyjaciele, sąsiedzi. Zróbmy wszystko, aby zadbać jak najlepiej o własne zdrowie i własną przyszłość.

Niech zbliżające się radosne Święta Zmartwychwstania będą dla źródłem radości, szczęścia. Niech chwile spędzone z tymi, których kochamy przyniosą jasne światło w naszym życiu.

Wszystkim, którzy borykają się z chorobą życzymy siły, wsparcia Najwyższego, nadziei - nawet w trudnych chwilach, radości – mimo wszystko.

Bądźcie z nami!





II DZIEŃ PRZYJACIÓŁ PIŁKI NOŻNEJ



8 CZERWCA 2014 PRZYJACIELE! SPOTYKAJĄ SIĘ NA BOISKU!

Podczas UEFA EURO 2012 wszyscy byliśmy dumnymi gospodarzami wspaniałego turnieju, ale także kibicami, którzy współtworzyli gorącą atmosferę wielkiego piłkarskiego widowiska, z dumą prezentując Polskę jako kraj ludzi otwartych i gościnnych. Jednocząc się i generując wspaniałe pozytywne emocje, celebrowaliśmy to święto, wyzwalając energię i entuzjazm wszystkich Polaków. Fundacja Piłka jest Piękna wspólnie z szeroką grupą partnerów i sympatyków zapoczątkowała inicjatywę obchodów Dnia Przyjaciół Piłki Nożnej - 8 czerwca, w rocznicę rozpoczęcia UEFA EURO 2012. Tego dnia będziemy zapraszać wszystkich Przyjaciół Piłki Nożnej do gry i kibicowania piłce nożnej oraz wspierania istotnych społecznie inicjatyw związanych z kulturą fizyczną, zdrowiem, edukacją i bezpieczeństwem. Pragniemy, by fantastyczna atmosfera, której doświadczyliśmy podczas tego epokowego wydarzenia, trwała i inspirowała wszystkich do działań dla rozwoju piłki nożnej i naszego kraju.

PRZYJACIELE PIŁKI NOŻNEJ ORGANIZUJĄ

MECZE POŁĄCZONE Z AKCJĄ SPOŁECZNĄ RATOWANIA ŻYCIA KOBIEC

WIELKIE MECZE | RAZEM WYGRYWAMY PRZYJACIÓŁ PIŁKI NOŻNEJ • Z RAKIEM PIERSI!

Gorąco zachęcamy, aby 8 czerwca 2014 r., podczas II Dnia Przyjaciół Piłki Nożnej, wszyscy Przyjaciele Piłki Nożnej – organizatorzy, piłkarze, trenerzy, kibice i sympatycy, dzieci i dorośli, profesjonalści i amatorzy, znani i nieznani w całym kraju i zagranicą - znakomicie się bawili, organizowali Wielkie Mecze Przyjaciół Piłki Nożnej, turnieje oraz piłkarskie gry i zabawy we wszystkich jej odmianach i rodzajach. Ponownie wspólnie stwórzmy Wielkie Święto Przyjaciół Piłki Nożnej! Święto Przyjaciół, które pozwoli wszystkim przeżyć wspaniałe chwile i jednocześnie uświadomi, że piłka nożna jest piękna, jednoczy przyjaciół, uczy marzyć i realizować marzenia, jest źródłem radości oraz wspaniałych emocji. Promuje też bardzo ważne wartości społeczne: aktywny, sportowy styl życia, sprawność i kulturę fizyczną, współpracę, wytrwałość, lojalność, tolerancję, solidarność, patriotyzm i zasady fair play.

DPPN jest połączony z akcją społeczną „Razem wygrywamy z rakiem piersi”

WRĘCZMY KOBIEC MILION RÓŻOWYCH KARTEK

KOBIETA nie zmniejszająca ryzyka zachorowania na raka piersi i bez badań | wczesnego wykrywania raka piersi **NARAŻA SIĘ NA UTRATĘ PIERSI I ŻYCIA!**

W ramach akcji społecznej będziemy promować zachowania zmniejszające ryzyko zachorowania i sposoby wczesnego wykrywania raka piersi. Każdy Wielki Mecz Przyjaciół Piłki Nożnej pierwszym gwizdkiem honorowo rozpocznie jedna z 25 000 Amazonek z Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”. Uczestniczkom Wielkich Meczów Przyjaciół Piłki Nożnej wręczamy „RÓŻOWE KARTKI - ZAPROSZENIA DO BADANIA PIERSI DO 14 LIPCA 2014”.



FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
„AMAZONKI”
www.amazonkifederacja.pl



★FUNDACJA★
**PIĘKA
JEST PIĘKNA**



8 CZERWCA CAŁA POLSKA GRA I KIBICUJE PIŁCĘ NOŻNEJ

**II DZIEŃ PRZYJACIÓŁ PIŁKI NOŻNEJ**

8 czerwca cała Polska gra i kibicuje piłce nożnej

WIELKIE MECZE

PRZYJACIÓŁ PIŁKI NOŻNEJ

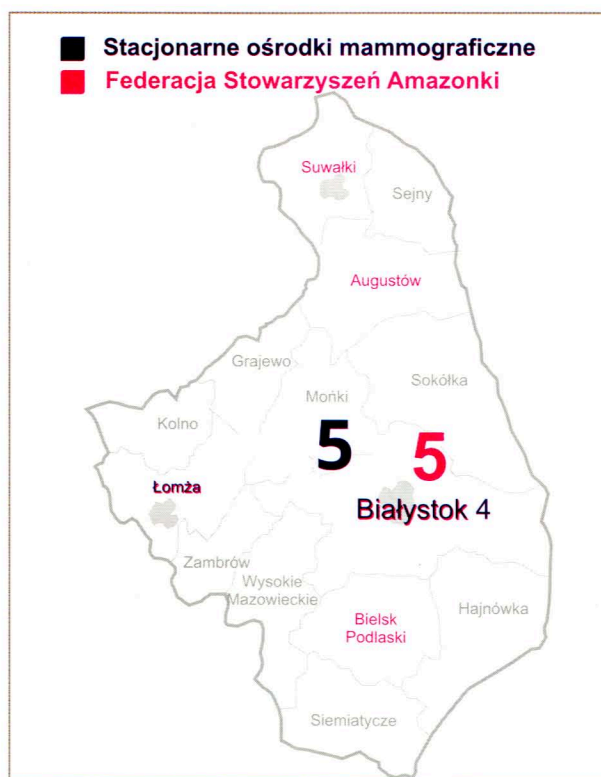
POŁĄCZONY Z AKCJĄ SPOŁECZNĄ „RAZEM WYGRYWAMY Z RAKIEM PIERSI”

DLACZEGO 8 CZERWCA ORGANIZUJEMY AKCJĘ SPOŁECZNĄ „RAZEM WYGRYWAMY Z RAKIEM PIERSI”?**Bo rak piersi wcześniej wykryty jest uleczalny, z szansą na zachowanie piersi.**

W Polsce w latach 2001-2011 średnio, każdego roku było **15 187** zachorowań na raka piersi. W 2013 r. w realizacji Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi wykryto go u **4 203** kobiet.

ponad **10 000** kobiet nie wie, że w 2013 roku zachorowały na raka piersi!

PODLASKIE			
	Zachorowań C50 2001-2011	Zgonów	
augustowski	200	83	42%
białostocki	439	152	35%
bielski	195	86	44%
grajewski	153	50	33%
hajnowski	194	82	42%
kolneński	81	36	44%
łomżyński	112	67	60%
moniecki	124	41	33%
sejneński	59	28	47%
siemiatycki	157	77	49%
sokólski	216	88	41%
suwalski	86	32	37%
wysokomazowiecki	182	85	47%
zambrowski	125	57	46%
m.Białystok	1268	423	33%
m.Łomża	210	94	45%
m.Suwałki	313	101	32%
Razem	4114	1582	38%

Raport wygenerowano: 2013-11-03 ze strony <http://epid.coi.waw.pl/krm/>

W 2013 r. **39 062** kobiet w województwie podlaskim nie wykonało bezpłatnego badania mammograficznego.

Wręczmy im „Różowe Kartki”. Zaprośmy na badanie mammograficzne!

II Edycja Ogólnopolskiego Eventu Społecznego Przyjaciół Piłki Nożnej



Dlaczego warto uczestniczyć w populacyjnych programach przesiewowych

Nowotwory złośliwe stanowią narastający problem zdrowotny i ekonomiczny polskiego społeczeństwa. Statystycznie, co czwarty Polak zachoruje na nowotwór złośliwy, a co piąty umrze z jego powodu. Ponad 156 000 nowych zachorowań i 93 000 zgonów rocznie, pokazują skalę problemu. Skuteczność leczenia nowotworów złośliwych w znacznym stopniu zależy także od tego, jak wcześnie zostaną one wykryte, a z tym w całej Polsce wciąż nie jest najlepiej.

W 2008 r. na 100 tys. mieszkańców żyło w Polsce z nowotworem 850 osób, ale tylko u 340 z nich był on zdiagnozowany. Większość chorych nie wie zatem, że w ich organizmie rozwija się choroba, ponieważ wiele osób nie bada się, mimo że w odniesieniu do niektórych nowotworów są dostępne bezpłatne badania skryningowe (przesiewowe). Udowodniono, że badania te mogą obniżyć umieralność na takie nowotwory jak: rak piersi, szyjki macicy czy jelita grubego. Badania te nazywamy badaniami skryningowymi albo przesiewowymi, ponieważ przy pomocy testu, rozdzielamy (przesiewamy) populację osób zdrowych – bez objawów klinicznych raka – na dwie grupy:

- **grupę z testem dodatnim** (nieprawidłowym), czyli osoby wymagające dalszych badań
- **grupę z testem ujemnym** (prawidłowym), czyli osoby zdrowe.

Od kilku lat mamy w Polsce Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi w ramach, którego każda kobieta w wieku 50-69 lat ma zapewnione bezpłatne badanie mammograficzne raz na 2 lata. Żeby wykonać takie badanie wystarczy dowód osobisty, nie obowiązuje żadna rejonizacja, a w niektórych pracowniach można wykonać badanie prawie „od ręki”. Należy również podkreślić, że pracownie mammograficzne wykonujące badania w ramach Populacyjnego.

Programu Profilaktyki Raka Piersi, podlegają okresowej ocenie i muszą spełniać wysokie wymagania w odniesieniu do jakości zdjęć i ich oceny.

Niestety mimo szerokiej akcji promocyjnej, rozesłanych zaproszeń imiennych na Mazowszu z ok. 450 tys. uprawnionych, tylko 37,4% kobiet uznało, że warto zadbać o swoje zdrowie i zgłosiło się na badanie. Pozostałe ryzykują, że znajdą się wśród tych 5 tysięcy kobiet, u których choroba wykrywana jest zbyt późno na podjęcie skutecznego leczenia.

Drugim programem profilaktycznym dedykowanym kobietom jest **Populacyjny Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy, zapewnia on każdej kobiecie w wieku 25 - 59 lat, raz na 3 lata nieodpłatne badanie cytologiczne**, które pozwala nie tylko na wykrycie wczesnych postaci raka szyjki macicy, ale również zmian, które nie leczone mogą prowadzić do jego rozwoju. Niebagatelne znaczenie ma również to, że Populacyjny Program Profilaktyki zapewnia dalszą diagnostykę każdej kobiecie, u której w badaniu profilaktycznym wykryta zostanie zmiana podejrzana. Ponadto zgłaszając się na badanie cytologiczne w ramach tego Programu możemy mieć pewność, że zarówno sposób pobrania wymazu, jego ocena jak również użyty sprzęt i narzędzia będą zgodne z wymaganiami europejskich standardów. Obecnie stosowany jest system oceny rozmazu cytologicznego nazywany systemem Bethesda. W tym systemie rozpoznanie zmian patologicznych jest rozpoznaniem opisowym, co znacznie ułatwia korelację z obrazem histologicznym wykrytych zmian w obrębie szyjki macicy.





Tak wygląda przykładowy wynik badania cytologicznego:

1. W rozmazie nie stwierdzono komórek nieprawidłowych – na badanie należy zgłosić się za 3 lata.
2. Stwierdzono zmiany określone jako ASCUS, LSIL lub HSIL – lekarz ginekolog podejmuje decyzję, jakie badanie diagnostyczne należy jeszcze wykonać.
3. Jeśli w komórkach nabłonka pojawią się zmiany atypowe, to mamy do czynienia ze stanem przedrakowym, dawniej tego typu zmiany określano terminem dysplazja, obecnie opisywane są one jako CIN (Cervical Intraepithelial Neoplasia).

Wyróżniamy trzy stopnie dysplazji, które oznaczane są jako: **(CIN I, CIN II, CIN III)**.

CIN I Dysplazja małego stopnia najczęściej związana jest z infekcją HPV i w związku z tym w około 80% może ulec samoistnej regresji.

CIN II Dysplazja średniego stopnia, to przetrwałe zakażenie HPV, które nie wykryte może prowadzić do rozwoju raka szyjki macicy.

CIN III zawiera w sobie dysplazję dużego stopnia jak również raka przedinwazyjnego.

W dawniej stosowanej, klasyfikacji Papanicolau ten stopień określało się grupą III.

To stadium jest praktycznie ostatnim momentem, w którym leczenie oszczędzające jest w pełni skuteczne. **Mimo, że obecnie bezpłatne badanie cytologiczne w ramach Programu można wykonać w każdym gabinecie ginekologicznym, który ma podpisaną umowę z NFZ na realizację świadczeń w zakresie ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, zgłaszalność na profilaktyczne badania cytologiczne jest jeszcze niższa**, bo np. na Mazowszu z 1 mln 100 tys. uprawnionych kobiet wykonało je tylko 18,79%, a przecież podane powyżej wyniki dotyczą województwa mazowieckiego, na terenie którego dostępność do tych badań nie stanowi w zasadzie bariery.

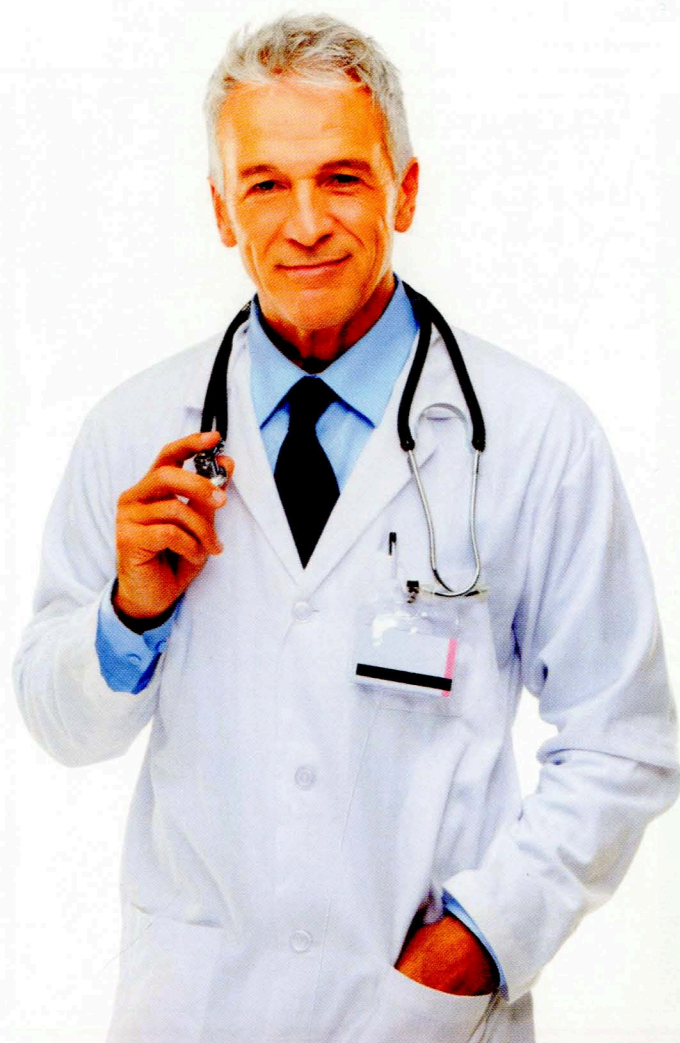
„To nowotwór złośliwy” – taką diagnozę każdego roku słyszy w Polsce ponad 12 tysięcy kobiet, u których wykryto raka piersi oraz 2 tysiące, u których wykryto raka szyjki macicy. Może się to przydarzyć każdej kobiecie, a więc mnie lub Tobie, bo już samo bycie kobietą jest jednym z czynników zwiększających ryzyko zachorowania.

Namawiam każdą z Was, jeśli jeszcze nie wykonałyście mammografii i cytologii zgłóście się do pracowni, która wykonuje się badania w ramach populacyjnego programu

profilaktyki, bo to daje gwarancję wysokiej jakości wykonanego badania. Niebagatelne znaczenie ma również to, że program zapewnia każdej kobiecie, której w badaniu profilaktycznym wykryta zostanie zmiana podejrzana, dalszą diagnostykę.

O raku wiemy coraz więcej. Umiemy go pokonać również w Polsce, ale pod jednym warunkiem, że zostanie wykryty jak najwcześniej, a zależy to przede wszystkim od tego, czy kobieta regularnie bada piersi i czy robi profilaktyczną mammografię – czyli od niej samej.

Barbara Jobda
Prezes Polskiego Stowarzyszenia
Pielęgniarek Onkologicznych



www.profilaktykarakacoi.waw.pl

www.bezplatnacytologia.pl



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-
siovych (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

KWIECIEŃ

20 – 21- Święta Wielkanocne

28 – godz. 17.00 – Msza Święta w intencji chorych na nowotwory
i ich rodzin – Kaplica Matki Boskiej Częstochowskiej w Centrum
Katolickim ul. Zawadzka 55

godz. 17.45 – spotkanie świąteczne w Sali im. Jana Pawła II

MAJ

5 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia
– Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11 – sala kon-
ferencyjna – II piętro

CZERWIEC

2 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia
– Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11 – sala kon-
ferencyjna – II piętro

8 – II Dzień Przyjaciół Piłki Nożnej połączony z akcją społeczną
„Razem wygramy z Rakiem Piersi”

Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe wsparcie
działalności naszego Stowarzyszenia. Mamy nadzieję, że nie za-
wdolimy 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