

*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 wyczekiwania, czasem radości i wiosny. 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 ubyłoby kogoś, może przybyło nam to specjalne miejsce na cmentarzu, które 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 nowym, lepszym życiu.

Zbliżające się Święta dają nadzieję również tym, 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 – będzie dobrze, nie martwcie się.

Na nadchodzące Święta Wielkiej Nocy niech nam błogosławi nasz zmartwychwstały Pan. Prosimy go o wsparcie, o siłę, o radość, która pomoże nam każdego dnia. Bądźmy razem wśród naszych rodzin, bliskich, przyjaciół i podajmy sobie ręce w geście przyjaźni. Bądźcie z nami!

Barbara Porwoł

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



NASZ

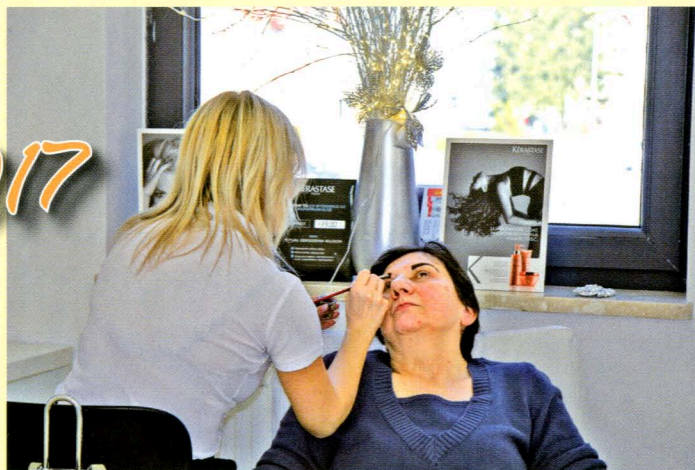
Dzień Kobiet 2017

Z okazji Dnia Kobiet panie z naszego Stowarzyszenia zostały zaproszone przez Instytut Urody Kerastase w Łomży na wybrane przez siebie bezpłatne zabiegi kosmetyczne i fryzjerskie.

Miałyśmy możliwość wybrania jednego z kilkudziesięciu oferowanych zabiegów, począwszy od makijażu permanentnego, kosmetyki pielęgnacyjnej twarzy, pielęgnacji dłoni i stóp do bardzo szerokiej gamy usług fryzjerskich i wykonania go w wybranym przez siebie terminie. Pracownicy Instytutu przywitani nas bardzo ciepło i sympatycznie, częstując herbatą, kawą, wodą mineralną i słodyczami. No i był problem – co tu wybrać? Jednak każda z nas zadając dużo pytań podjęła decyzję co najlepiej będzie jej służyć. Oprócz tego wszystkim chętnym koleżankom w wykonany został makijaż i henna. Czuliśmy się piękne i ważne. Spędziłyśmy bardzo udany i sympatyczny dzień na poprawianiu i podkreślaniu naszej urody i jednocześnie samopoczucia.

Dziękujemy bardzo Instytutowi Urody Kerastase za ten poświęcony nam czas.

Maria Woroniecka





BIEGAMY DLA ZDROWIA

11.06.2017 II Piątek

Półmaraton

POMAGAM - Biegam z Piątką. To naturalne.

Gorąco zachęcamy do udziału w zawodach, które odbędą się 11 czerwca (niedziela) 2017 r. w Piątnicy. Początek o godz. 10:30. Trasa wytyczona jest ulicami Piątnicy oraz poza Piątnicą drogami o nawierzchni asfaltowej.

Już trwa rejestracja, a zakończy się 2 czerwca.

Przy zapisie wpłacana jest kwota 40 zł, która zawodnicy przeznaczają na jedną z czterech organizacji. To wy będziecie decydowali, komu pomóc.

Wśród nich znajduje się nasza.

**Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym Organizacja
Pożytku Publicznego Łomża, Al. Piłsudskiego 11a lok. 410**

II Półmaraton obejmuje 21 km [posiada atest PZLA].

Oprócz niego odbędą się biegi dodatkowe na 10 km i 5 km.
Start biegów na dystansie 21 km, 10 km i 5 km odbędzie się
w okolicy Siedziby OSM w Piątnicy z ul. Polna 1.

Program:

- od godz. 08:00 otwarcie biura zawodów –Piątnica, Gminna Hala Sportowa ul. Szkolna 29
- o godz. 10:30 start ostry na wszystkich dystansach w okolicy siedziby OSM Piątnicy ul. Polna 1. (biuro zawodów oddalone jest ok. 1 km od startu)
- ok. godz. 13:00 dekoracja zwycięzców oraz pozostałych uczestników,

Wszystkim zawodnikom przysługuje obiad wydawany po biegu w klimatyzowanej stołówce Gimnazjum Piątnicy ul. Szkolna 29 w godz. 11:30 – 14:30.

Zapraszamy wszystkich miłośników biegania i przyjaciół naszego Stowarzyszenia!



NOWOTWORY

- profilaktyka i wczesne wykrywanie

Połowy nowotworów można by uniknąć dzięki właściwemu stylowi życia, a wiele rozwijających się już niekontrolowanych zmian komórek nie powodowałoby śmierci pacjenta, gdyby chorobę zdiagnozowano odpowiednio wcześniej.

W wielu przypadkach wykrycie nowotworu występującego w pojedynczym narządzie, zanim dojdzie do przerzutów w innych częściach organizmu, oznacza możliwość skutecznego leczenia choroby i tym samym jej pokonania. Diagnoza postawiona w momencie, kiedy choroba zaczęła już rozprzestrzeniać się w organizmie (jak to się dzieje w jednej trzeciej przypadków), oznacza często niewielkie szanse powodzenia terapii. Chirurgia nie zawsze może mieć zastosowanie do wszystkich ognisk choroby, to samo dotyczy radioterapii. Leczenie farmakologiczne natomiast może okazać się niewystarczające, ponieważ dawki niezbędne do zniszczenia wszystkich komórek nowotworowych są zbyt toksyczne, w dodatku komórki w wyniku mutacji drugorzędowych tworzą ogniska choroby odporne na działanie leków.

Z tych względów systemy opieki zdrowotnej na całym świecie od lat stawiają sobie za cel uwrażliwienie społeczeństw na kwestie związane z profilaktyką i wczesnym wykrywaniem nowotworów. Stosując odmienne strategie, poszczególne kraje starają się nakłonić swoich obywateli do przyjęcia zdrowszego stylu życia i poddawania się wszystkim niezbędnym badaniom lekarskim.

Na skutek tych działań odnotowano kilka znaczących sukcesów, np. spadek liczby zachorowań na raka szyjki macicy w krajach uprzemysłowionych dzięki rozpowszechnieniu badań cytologicznych, a także wysoki odsetek powrotów do zdrowia wśród chorych na raka gruczołu sutkowego (raka piersi) dzięki mammografii i stosowanym metodom leczenia.



Nowotwory:

Europejski kodeks walki z rakiem

- 1) Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.
- 2) Wystrzegaj się otyłości.
- 3) Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
- 4) Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców - jedz co najmniej pięć porcji dziennie. Ogranicz spożycie pokarmów zawierających tłuszcze pochodzenia zwierzęcego.
- 5) Jeśli pijesz alkohol - piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe - ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie; **NIGDY NIE UPIJAJ SIĘ!**
- 6) Unikaj nadmiernego wystawiania na promienie słoneczne. Chroń przede wszystkim dzieci i młodzież. Ma to kluczowe znaczenie dla ich zdrowia. Jeśli masz skłonność do oparzeń słonecznych, zawsze chroń skórę przed nadmiernym wystawianiem na promienie słoneczne.
- 7) Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze, w tym promieniowanie jonizujące.
- 8) Zwróć się do lekarza, jeśli zauważysz: obrzmienie; ranę, która się nie goi (również w jamie ustnej); znamię, którego kształt, rozmiar lub kolor się zmienia; nietypowe krwawienie; utrzymywanie się niektórych objawów, np. kaszlu, chrypki, kwasowości żołądka; trudności z przełykaniem; trudne do wyjaśnienia zmiany, np. spadek masy ciała; zmiany w oddawaniu moczu lub w funkcjonowaniu jelit.
- 9) Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych na obecność raka szyjki macicy, z możliwością okresowego poddawania się badaniu cytologicznemu. Badania powinny być przeprowadzane w ramach zorganizowanego programu poddawane regularnemu nadzorowi.
- 10) Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych na obecność raka piersi, z możliwością okresowego poddawania się mammografii. Badania powinny być przeprowadzane w ramach zorganizowanego programu poddawane regularnemu nadzorowi.
- 11) Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych na obecność raka jelita grubego. Badania powinny być przeprowadzane w ramach zorganizowanego programu poddawane regularnemu nadzorowi.
- 12) Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.



Nowotwory: profilaktyka

Profilaktyka nowotworowa pierwszorzędowa obejmuje zachowania, które pozwalają na spowolnienie, a niekiedy nawet całkowite zatrzymanie rozwoju choroby. Zachowania te mogą dotyczyć stylu życia (odżywianie, aktywność fizyczna, stosowanie substancji, takich jak narkotyki czy alkohol, palenie tytoniu itp.) lub obejmować działania lekarza, takie jak zabieg chirurgiczny lub szczepienie.

W przypadku chorób onkologicznych udowodniono już ponad wszelką wątpliwość, że wbrew temu, co twierdzono jeszcze kilka lat temu, dzięki profilaktyce pierwszorzędowej można uniknąć 30-50 proc. wszystkich nowotworów. Profilaktyka ta polega na poddawaniu się badaniom kontrolnym i innym praktykom medycznym. Istnieje wiele rodzajów nowotworów złośliwych, w przypadku których można określić główną przyczynę ich powstania. Po jej zneutralizowaniu dalszy rozwój i utrzymanie się niekontrolowanych zmian komórek stają się mało prawdopodobne.

Nowotwory: chemioprolaktyka i profilaktyka chirurgiczna

Przyjmowanie leków jako sposób na uniknięcie nowotworu złośliwego przez wiele lat było jedynie optymistyczną wizją, która jednak obecnie zaczyna być rzeczywistością. Mimo że niektóre osoby, ze względów genetycznych, środowiskowych czy klinicznych, są w większym stopniu narażone na ryzyko zachorowania, to części z nich współczesna medycyna może już zaproponować odpowiednie sposoby przeciwdziałania rozwojowi choroby.

Przed omówieniem najnowszych postępów w tej dziedzinie należy zwrócić uwagę na kluczowe dla tej kwestii rozróżnienie - chemioprolaktyka może być praktykowana przez osoby zdrowe, które ze względu na wysokie ryzyko zachorowania muszą przyjmować leki (które, jak wszystkie preparaty, wykazują również działania niepożądane), być może przez całe życie, lub też przez osoby, które cierpią już na raka i u których terapia farmakologiczna ma na celu całkowity powrót do zdrowia.

Według niektórych badań wielu nowotworom złośliwym można zapobiegać za pomocą antyoksydantów, takich jak selen czy witaminy A i E, chociaż, jak już wspomniano, środowisko naukowe i sektor farmaceutyczny nadal czekają na ostateczne wyniki badań dotyczących np. dawkowania, cech chemicznych, najlepszych skojarzeń itp.

Inną grupą pacjentów są osoby, które właśnie pokonały pierwszą fazę choroby nowotworowej i zostały poddane operacji, radioterapii lub chemioterapii. Dla większości z nich istnieją dziś schematy tzw. leczenia ogólnoustrojowego, którego celem jest zapobieżenie nawrotowi choroby. W niektórych



przypadkach leczenie to wywołuje znaczną poprawę przeżywalności (np. w odniesieniu do raka gruczołu sutkowego). Natomiast w przypadku nowotworów o najmniej optymistycznych rokowaniach, jak rak trzustki, przedłużeniu życia (o kilka miesięcy) towarzyszą poważne działania niepożądane, które stają pod znakiem zapytania sensowność terapii.

Nowotwory: wczesne wykrywanie

Jeśli strategie profilaktyczne zawiodły, rozwój nowotworu zależy w większości przypadków od szybkiego rozpoznania. Jeżeli zostanie wykryty we wczesnej fazie, chory ma największe szanse przeżycia i nie musi poddawać się terapii wywołującej poważne działania uboczne lub okaleczającym zabiegom chirurgicznym. Podejście to, potwierdzone wynikami badań klinicznych, staje się coraz bardziej rozpowszechnione, tak samo jak przekonanie, że badania kontrolne mogą ratować życie, np. okresowe badania piersi, prostaty, skóry czy okrężnicy.

Nowotwory: rak piersi

Każda kobieta, która ukończyła 20 lat, powinna mniej więcej co 3 miesiące wykonywać palpacyjne samobadanie piersi, będące pierwszym etapem we wczesnym wykrywaniu choroby, i poinformować lekarza o ewentualnych nieprawidłowościach. Od 50. roku życia (a wg wielu specjalistów nawet od 40.) zaleca się także coroczne wykonywanie ultrasonografii i mammografii obu piersi. Jeżeli istnieją specyficzne czynniki ryzyka, np. występowanie przypadków raka piersi w rodzinie, badania kontrolne powinno się wykonywać już od 35. roku życia. W przypadku wątpliwości powinno się wykonać inne badania, tzw. badania drugiej linii, które dostarczą jednoznacznych informacji na temat stanu zdrowia: rezonans magnetyczny, scyntygrafia oraz biopsję. Dzięki zwiększonej w ostatnich dziesięcioleciach świadomości kobiet na całym świecie średni odsetek przeżywalności w ciągu minionych 30 lat wzrósł z 25 do 85 proc.



Bal Przyjaciół Amazonek

11 luty 2017 r.

Po raz siedemnasty odbył się karnawałowy Bal Przyjaciół Amazonek. Dziękujemy naszym gościom – tym, którzy są z nami od lat i tym, którzy odwiedzili nas po raz pierwszy. Wszyscy bawili się wesoło w miłej atmosferze. Dziękujemy za pomoc w organizacji naszym niezastąpionym przyjaciołom: Wandzie i Tadeuszowi Wąkuskim, Krystynie i Krzysztofowi Borkowskim oraz Dorocie Karwowskiej. Bądźcie z nami!







GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Przychodnia Onkologiczna

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11, „I „piętro,
tel. 86 473 33 75, 86 473 33 92,
86 473 33 44, 86 473 33 83
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.
tel. rejestracja 86 473 33 75 w godz. 7.30–15.00,
we wtorki od 8.00 do 18.00

Oddział Onkologii i Chemioterapii – V piętro

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11, V piętro,
tel. 86 473 33 45, 86 473 33 47, 86 473 33 77.
ultrasonograficzne badanie gruczołów pier-
sionych (pracownia USG)
Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro,
tel. 86 473 33 86 – czynna codziennie. I biop-
sja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11,
tel. 86 473 32 53 – czynny codziennie; wy-
maga skierowania, dla pacjentów onkolo-
gicznych – I piętro – środa, piątek; I mam-
mografia – wykonana ze skierowaniem od
onkologa

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro,
tel. rejestracja 86 473 35 98,
tel. mammografia 86 473 35 40 – codziennie.

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

w każdą środę w godz. 16.00–18.00 w Dzia-
le Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego
w Łomży (II piętro).

Psycholog

Monika Jermacz, kom. 507 659 781

Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11,
II piętro – codziennie od 7.00 do 17.00,
ze skierowaniem od lekarza;
tel. rejestracja 86 473 35 84 do godz. 10.00
lekarze – od 10.00 do 15.00,
tel. 86 473 35 84. we wtorki do godz. 18.00

Regionalny Ośrodek Onkologii w Białymstoku

ul. Ogrodowa 12, tel. 85 664 67 11
Centrum Onkologii w Warszawie
ul. Roentgena 5,
tel. 22 546 20 00

Biuro Stowarzyszenia

czynne w godzinach:
10.00-13.00 – od poniedziałku do piątku
tel. 86 473 32 63

KWIECIEŃ

- 24 – spotkanie wielkanocne członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Centrum Katolickie, Łomża, ul. Zawadzka 55:
 - godz. 17.00 – Msza Św. - Kaplica pw. Matki Boskiej Częstochowskiej,
 - godz. 17.45 – spotkanie opłatkowe – sala im. Św. Jana Pawła II.

MAJ

- 1 – Święto Pracy
- 2 – Dzień Flagi
- 3 – Święto Narodowe Konstytucji Trzeciego Maja
- 8 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna, II piętro

CZERWIEC

- 5 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna, II piętro

Czerwcowe Dni Walki z Rakiem

LIPIEC i SIERPIEŃ

- przerwa wakacyjna

1%
podatku

Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe wsparcie 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 ubiegły rok.

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.

Należy podać nr **KRS 0000082371**.

Urząd skarbowy sam dokona przelewu kwoty na konto organizacji.

*Z wyrazami szacunku
Zarząd Stowarzyszenia*