

Od ponad dwóch lat na świecie szerzy się pandemia. Spowodowała ona liczne ograniczenia we wszystkich sferach działalności – i publicznej, i prywatnej. Borykaliśmy się z różnymi problemami i w wielu dziedzinach jeszcze nie osiągnęliśmy poprzedniego stanu.

Szczególnie mocno pandemia uderzyła w grupę osób chorych onkologicznie – utrudniła im znacznie dostęp do specjalistycznej opieki medycznej, lekarzy onkologów, nowych metod i środków leczenia. Niestety, wiele osób ta tragiczna sytuacja kosztowała życie.

Kobiety chore onkologicznie przeżyły wiele. Już sam stres po usłyszeniu diagnozy: Niestety, to nowotwór – nie jest łatwy do przejścia. Jednak zawsze leczenie dawało szansę i nadzieję, a spotkania z koleżankami, które podobne przejścia miały za sobą – dawało niezbędne wsparcie. Wielu osobom udawało się oswoić z tą trudną sytuacją, jakoś to przejść, ukończyć leczenie i patrzeć z nadzieją w przyszłość.

I wtedy uderzyła w nas epidemia koronawirusa! Utrudniła, a niektórym nawet zamknęła ścieżki leczenia [dostęp do operacji, chemioterapii, terapii specjalistycznych], zmniejszyła znacznie odporność, osłabiło układ immunologiczny, co utrudniało, a nawet uniemożliwiało prawidłowe leczenie.

Pandemia utrudniała też bardzo kontakty z rodziną, kontakty chorych między sobą – a przecież nikt tak nie zrozumie Amazonki jak inna Amazonka.

Po tym długim, trudnym czasie, pełnym smutnych momentów nasze Stowarzyszenie już od kilku miesięcy wznowiło wspólne spotkania, aby wzajemnie dobrym słowem, uśmiechem, poradą wspierać się w trudnych chwilach. Powracamy też stopniowo

do działań w zakresie profilaktyki m.in. do spotkań i szkoleń profilaktycznych.

Obecnie chcemy powrócić do wydawania Biuletynu Informacyjnego, który przez ponad 20 lat cieszył się dużym zainteresowaniem wśród społeczności naszego miasta i regionu.

Będziemy przedstawiać nowe informacje z dziedziny onkologii [nowe metody, leki, terapie], jak również prezentować naszą działalność w zakresie wspierania chorych onkologicznie, jak i w zakresie profilaktyki. Przypomnimy niektóre tematy, które nie straciły nic na swojej aktualności, będziemy zachęcać do stałej troski o swoje zdrowie, do wykonywania badań profilaktycznych.

Tematów nam nie zabraknie, bo przecież liczba chorych na raka nadal wzrasta i ciągle będzie to ważny problem. Ciągle też trzeba przypominać, że w leczeniu nowotworów czas odgrywa nadal najważniejszą rolę. Czas czyli szybkie rozpoznanie oraz jak najwcześniejsze zastosowanie odpowiedniego leczenia.

Pamiętajmy – nikt z nas nie wie, kiedy i kogo dotknie nowotwór. Każdy z nas musi troszczyć się o siebie i o swoich bliskich.

Zapraszamy chętne panie do naszego biura w Hotelu Pielęgniarek, ul. Piłsudskiego 11A pokój 410 – po wakacyjnej przerwie biuro rozpoczyna codzienne dyżury w godzinach 10.00-13.00. Zawsze można spotkać tam inne Amazonki, porozmawiać, spędzić miło czas.

Zapraszamy również na comiesięczne ogólne spotkania – w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w Szpitalu Wojewódzkim ul. Piłsudskiego 11, I piętro sala konferencyjna. Najbliższe spotkanie już 5 września o godz. 17.00.

Czekamy na Was!

BĄDŹCIE Z NAMI!

Barbara Porwol



PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

Rak piersi jest drugim pod względem częstości (po raku płuca) nowotworem złośliwym na świecie, stanowiąc 25% wszystkich zachorowań.

W Polsce rozpoznajemy rocznie blisko 19 tys. raków piersi, najczęściej u kobiet w przedziale 55-65 lat. Bardzo rzadko może występować także u mężczyzn, szczególnie w 7. dekadzie życia. Wszystko to sprawia, że profilaktyka, czyli zapobieganie lub wczesne wykrywanie raka piersi, jest taka ważna.

Na czym polega profilaktyka raka piersi – wyjaśnia lek. Antoni Szymczak, specjalista chirurgii ogólnej, Oddział Chirurgii Onkologicznej, Europejskie Centrum Zdrowia Otwock.

Profilaktyka raka piersi – zapobieganie chorobie

Jeśli chodzi o profilaktykę pierwotną raka piersi (zapobieganie zachorowaniom), to myślimy o zmianie stylu życia – ważne jest między innymi unikanie nadmiernych ilości tłuszczu w diecie i walka z otyłością oraz ograniczenie spożycia alkoholu. Istotna jest także regularna aktywność fizyczna czy zdrowy sen 8 godzin na dobę. Niestety – nie ma żadnej złotej metody, która nas przed zachorowaniem uchroni w stu procentach.

Zarówno mammografia, jak i badanie USG należą do tzw. profilaktyki wtórnej raka piersi (wczesne wykrywanie), choć de facto tylko mammografia jest w Programie Przesiewowych Badań Profilaktycznych, który jest darmowy i nie potrzeba na niego skierowania. Badania te mogą pokazać zmiany, które nie są jeszcze wyczuwalne w dotyku.

USG piersi należy wykonywać od 20. do 30. roku życia co 2 lata, a po 30. roku życia co roku. Mammografię z kolei wykonują kobiety w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie miały wykonywanej mammografii. Nie do przecenienia w profilaktyce raka piersi jest również badanie palpacyjne piersi – zarówno samodzielne jak i w gabinecie lekarskim.

Czy mammografia jest bezpieczna i skuteczna?

Wiele kobiet unika mammografii w obawie przed promieniowaniem czy bólem podczas badania. Niepotrzebnie! Jest to badanie proste, szybkie i zazwyczaj niebolesne. Mammografia nie wymaga też żadnego dodatkowego przygotowania. Dawka promieniowania podczas badania jest niska, zbliżona do otrzymanej np. podczas prześwietlenia zęba. Niestety, jak każde

badanie obrazowe, ma ona swoje ograniczenia. Czułość mammografii w wykrywaniu zmian nowotworowych wynosi około 85 proc. i zależy od budowy piersi: mniejsza skuteczność dla piersi gruczołowych, o dużej gęstości, typowej dla kobiet młodszych lub w trakcie laktacji, a większa skuteczność u kobiet starszych z piersiami o budowie tłuszczowej. W wypadku piersi gruczołowych zastosowanie może znaleźć badanie USG, które jest szczególnie przydatne do oceny stanu piersi o gęstym utkanium.

Profilaktyka raka piersi – kto musi być bardziej czujny?

Warto pamiętać o czynnikach ryzyka zachorowania na raka piersi. Jest to głównie wiek między 50 a 70 rokiem życia.

Trzeba też pamiętać o czynnikach genetycznych (tj. występowaniu raka piersi w rodzinie, szczególnie u matki lub siostry), czy wreszcie o czynnikach hormonalnych (czyli ekspozycji kobiet na estrogeny – np. w formie hormonalnej terapii zastępczej, która zwiększa ryzyko występowania raka piersi).

SAMOBADANIE PIERSI

STAŃ PRZED LUSTREM OBSERWUJ SWOJE PIERSI, POSZUKAJ ZMIAN W Kształcie, SYMETRII, ZARYSIE PIERSI

- 1 OPUŚĆ RECE SWOBODNIE
- 2 UNIEŚ RECE DO GÓRY
- 3 ZAŁÓŻ RECE ZA GŁOWĘ
- 4 OPRZYJ RECE NA BIODRACH
- 5 OPRZYJ SILNIE RECE NA BIODRACH, JEDNOCZEŚNIE POCHYL TUŁOŃ DO PRZODU
- 6 UCISKAJĄC BRODAWKĘ, SPRAWDŹ CZY NIE WYDOBYWA SIĘ Z NIEJ WYDZIELINA
- 7 OPUŚZKAMI PALCÓW UCISKAJ PIERSI I JEJ OKOLICE, POSZUKAJ ZGRUBIEŃ I GUZKÓW. SPRAWDŹ, CZY NIE MASZ POWIĘKSZONYCH WĘZŁÓW CHŁONNYCH W OKOLICACH PACHOWYCH
- 8 BADANIE POWTÓRZ W POZYCJI LEŻĄCEJ
- 9 POWTÓRZ WSZYSTKIE CZYNNOŚCI BADAJĄC DRUGĄ PIERS

CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ?

- ZMIANA WIELKOŚCI I KształTU PIERSI NIEUSTĘPUJĄCA PO MIESIĄCZCE
- GUZKI LUB ZGRUBIENIA WYCZUWALNE W PIERSI LUB POD PACHĄ
- ZMIANA KOLORU SKÓRY PIERSI
- WCIĄGANIE SKÓRY PIERSI
- POMARSZCZENIE LUB ŁUSZCZENIE SIĘ SKÓRY PIERSI

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE



Kobiety w tych grupach muszą zwracać szczególną uwagę na swoje piersi i w razie jakichkolwiek niepokojących objawów zwrócić się o pomoc do lekarza. Jeśli wiemy, że ktoś z naszych bliskich ma takie czynniki ryzyka, warto przypomnieć tej osobie o regularnych badaniach profilaktycznych.

**Czas gra tutaj ogromną rolę
– nowotwór wcześniej rozpoznany
daje szansę na całkowite wyleczenie.**

Jak się badać samodzielnie?

Każda kobieta powinna samodzielnie i regularnie badać swoje piersi!

Badanie to składa się z oglądania piersi przed lustrem oraz badania ich dotykiem. Niepokój powinny budzić takie obawy jak:

zmiany wielkości lub kształtu jednej z piersi, krwawienie lub inny wyciek z brodawki sutkowej, dołki, zaciągnięcia albo owrzodzenia skóry na piersi wszelkie wyczuwalne zgrubienia lub guzki w piersi lub pod pachą, obrzęk ramienia.

Samobadanie najlepiej przeprowadzać regularnie w 1. dniu po zakończeniu miesiączki lub raz w miesiącu u kobiet po menopauzie.

Raz w roku z kolei takie badanie powinien wykonywać lekarz rodzinny, ginekolog, chirurg lub onkolog.

Antoni Szymczak
specjalista chirurgii ogólnej
Oddział Chirurgii Onkologicznej
Europejskie Centrum Zdrowia Otwock

ZOBACZ: Profilaktyka raka piersi – najważniejsze zasady <https://www.zwrotnikraka.pl/profilaktyka-rak-piersi/>

STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM W ŁOMŻY WZNAWIA SWOJA DZIAŁALNOŚĆ

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym powstało w październiku 1993 r. z inicjatywy Ewy Iwanowskiej, która była pierwszym prezesem organizacji. Pełniła tę funkcję do 2000 r. Następnie „pałeczkę” przejęła Ania Dąbrowska. Stowarzyszeniem kierowała w latach 2000-2006. Od roku 2006 podjęła się tego zadania – z wielkimi sukcesami – Barbara Porwoł. Po 15 latach działalności zrezygnowała z pełnienia funkcji prezesa. Postanowiła jednak nadal kontynuować pracę jako sekretarz Stowarzyszenia.

W sierpniu 2021 r. członkinie Stowarzyszenia dokonały wyboru nowego prezesa. Została nim Jadwiga Kruczevska. Zmienił się również Zarząd Stowarzyszenia.

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży zamierza aktywnie działać. Jego niezmienną misją jest wsparcie kobiet dotkniętych chorobą nowotworową, podnoszenie kondycji psychicznej i fizycznej kobiet dotkniętych nowotworem i powstała w wyniku leczenia niepełnosprawnością, profilaktyka chorób nowotworowych, promocja zdrowia, współpraca z instytucjami i stowarzyszeniami oraz pomoc rodzinom kobiet z problemami onkologicznymi.

Stowarzyszenie organizuje spotkania kobiet chorych na nowotwory:

- spotkania integracyjne kobiet z problemem onkologicznym w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna II piętro, godz. 17.00,
- spotkania świąteczne [spotkanie wigilijne oraz wielkanocne połączone ze mszą świętą w Centrum Katolickim przy parafii pw. Krzyża Świętego w Łomży, ul. Zawadzka 55,
- dyżury i spotkania w mniejszym gronie w biurze Stowarzyszenia, Hotel Pielęgniarek, ul. Piłsudskiego 11A, p. 410 – od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-13.00.

Stowarzyszenie prowadzi również systematyczną rehabilitację dla kobiet po amputacji piersi – 2 godziny tygodniowo [ćwiczenia rehabilitacyjne oraz masaże limfatyczne ręki po stronie operowanej].

Przez prawie 27 lat wydawany był Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia – jedyne bezpłatne wydawnictwo dotyczące tematyki onkologicznej [4 numery w ciągu roku]. Obecnie powracamy do tej – tak potrzebnej – tradycji.

Od roku 2004 organizowany był cyklicznie jesienią Dzień Otwarty w Onkologii, podczas którego kobiety mogły poddać się badaniom profilaktycznym bez skierowania i dodatkowej dokumentacji.

Od kwietnia 2020 r. z powodu pandemii Stowarzyszenie zmuszone było zawiesić systematyczną działalność, ograniczając się do kontaktów indywidualnych – telefonicznie lub przez e-mail.

Nasza praca, wzajemne wsparcie, działania profilaktyczne są szczególnie ważne w obecnej – trudnej – sytuacji w służbie zdrowia, trudnej zwłaszcza dla chorujących na raka.

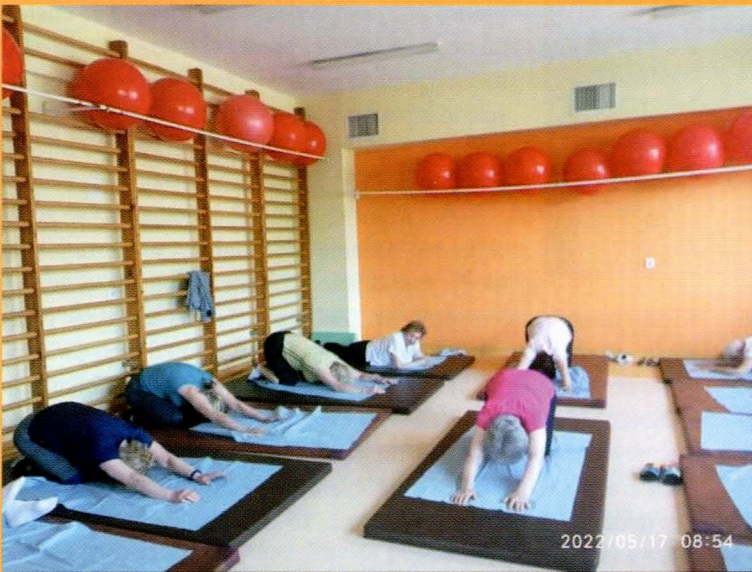
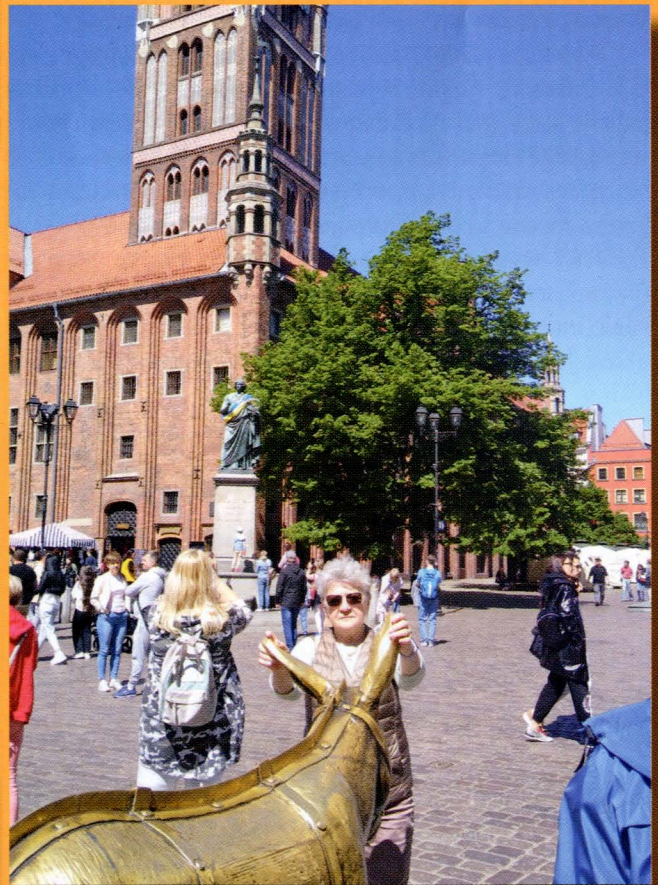
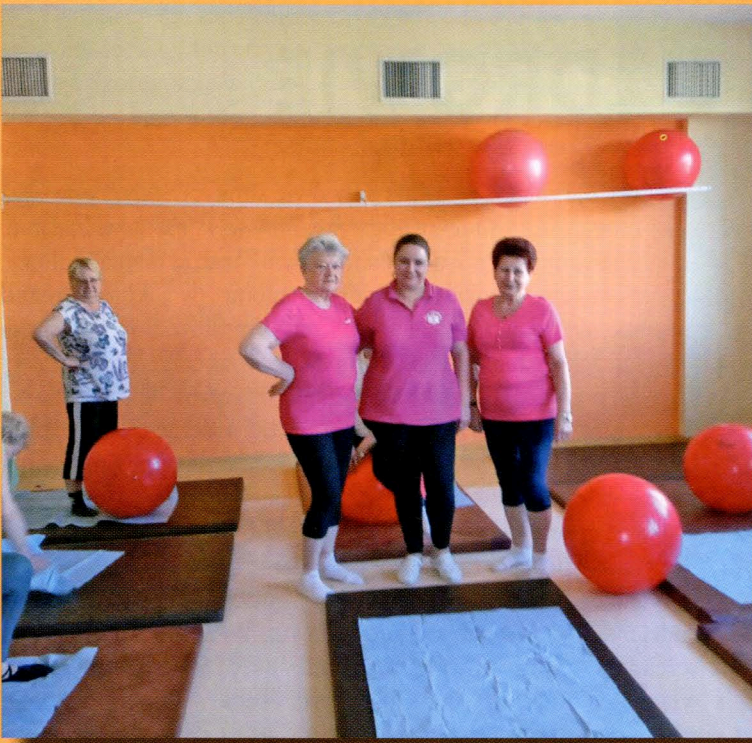
Od sierpnia 2021 r. Stowarzyszenie wznowiło działalność organizując wspólne spotkanie integracyjne. Przywrócono również tradycję spotkań w większym gronie w pierwsze poniedziałki miesiąca w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży.

We wrześniu 2021 r. odbył się również wyjazd do Częstochowy w ramach XXIV Ogólnopolskiej Pielgrzymki Amazonek na Jasną Górę.

Działa również nasze biuro w Hotelu Pielęgniarek p. 410 – codziennie w godzinach 10.00-13.00. Zapraszamy na konsultacje oraz rozmowy z dyżurującymi koleżankami. Gwarantujemy miłą atmosferę, zrozumienie oraz wsparcie. **BĄDŹCIE Z NAMI!**

Barbara Porwoł
Jadwiga Kruczevska







SZLACHETNE ZDROWIE

Niemal każdego miesiąca odkrycia naukowe mówią jakie badania można wykonać, aby ocenić ryzyko wystąpienia chorób. Dodatkowo też każda osoba wymaga indywidualnego podejścia, bo ma inne uwarunkowania dotyczące stanu zdrowia – od wieku poprzez styl życia, dietę i geny.

Okazuje się, że na wiele chorób mamy sami wpływ, a znając czynniki ryzyka można skutecznie uniknąć zachorowania na nowotwór czy choroby układu krążenia.

Ocenę ryzyka zapisanego w genach można wykonać samodzielnie poprzez oddanie krwi w pewnym laboratorium w Łomży. Wystarczy wejść na stronę www.badamygeny.pl. Tam zaznaczyć chęć badania krwi, wypełnić formularz i udać się do wskazanego laboratorium. Wynik przychodzi po około dziewięciu tygodniach. Wszystko zmienia podejście do badań profilaktycznych.

W Polsce około 3 miliony osób ma takie mutacje zwiększające znacznie ryzyko wystąpienia nowotworu. Przebadano się jedynie kilka tysięcy. Cała reszta nie wie, że „zegar tyka i może wybuchnąć nieoczekiwanie problem”. Dodatkowo takie osoby nie mogą stosować antykoncepcji do 25 czy 35 roku życia, bo to może bardzo mocno wpłynąć na pojawienie się problemów.

Jeśli wynik nie pokaże aktualnego ryzyka genetycznego (badania trwają i cały czas się czegoś uczymy), to pozostaje wykonanie innej oceny ryzyka wystąpienia choroby. To badanie krwi określające stan odporności oraz zanieczyszczenia/ zatrucia organizmu.



Badanie krwi nazywa się – **onkopakiet 6 mineralów**. Można je wykonać w największej sieci laboratoriów w kraju. Wynik jest po czterech tygodniach. Jeśli wszystkie elementy zawartości mineralów wyjdą optymalnie, a poziom zatrucia będzie poniżej dopuszczalnych niskich wartości – to praktyczne ryzyko choroby nowotworowej wynosi zero. Takie są wyniki najnowszych badań naukowców.

Okazuje się też, że działa to w dwie strony. Osoby, które właśnie zmagają się z chorobą mogą/ powinny wykonać takie badanie, skoro już chorują. Prawdopodobnie wynik będzie nieprawidłowy, ale dzięki temu będzie dokładnie wiadomo, w jakim kierunku powinno się podjąć działania, aby uzyskać prawidłowe wartości w granicach bezpiecznych. To pozwala wzmocnić mechanizmy obronne organizmu i często daje szansę na całkowite pozbycie się problemów ze zdrowiem. Mam już takie obserwacje medyczne i potwierdza to założenia naukowców. Jeśli coś naprawimy, to ma szansę działać sprawnie dla odzyskania w pełni zdrowia. Warto ocenić stan zdrowia i dać sobie szansę.

Generalnie okazuje się, że na to, jakie są wartości minerałów decydujących o zdrowiu ma przede wszystkim wpływ dieta. Dieta codziennie buduje lub rujnuje zdrowie. Po wielu latach bilans wychodzi i otrzymujemy rachunek. 80% nowotworów pojawia się po 50 roku życia. Co czwarta osoba w Polsce zachoruje na nowotwór. Najwięcej jest zachorowań na raka jelita grubego, płuc, piersi, prostaty. Jelito grube zatrzymuje i jest poddane działaniu toksyn najdłużej, stąd takie statystyki. To, co tam się znajduje wynika z codziennej diety. Tylko my sami mamy na to świadomy wpływ.

Czy świadomy? Edukacja to podstawa. Nawyki z dzieciństwa i obserwacja zachowań rodziców kształtują świadomość. Warto jednak samemu obserwować własne ciało i jego reakcję po określonych pokarmach. Czy wypróżnienia są raz dziennie bez problemu, czy może co kilka dni lub kilka razy dziennie. Sami mamy na to wpływ odpowiednim odżywianiem i powinno to się dziać automatycznie, a nie za pomocą najróżniejszych środków czy sposobów lub nawet leków. Ważne jest odpowiednie nawodnienie i obecność roślinnego błonnika w środowisku bakterii probiotycznych.

Przede wszystkim jednak warto absolutnie zrezygnować z tych produktów, które niszczą mikroflorę jelit. Są to bezwarunkowo: cukier, alkohol, żywność przetworzona, napoje słodzone, produkty odzwierzęce/ mięso. Oczywiście okazjonalnie można sobie pozwolić na „coś innego”, jednak 80-90% tego, co jemy i pijemy powinno działać na naszą korzyść.

Zwracam też uwagę, aby choć raz w życiu wykonać badanie USG tarczycy. Szczególnie, kiedy w rodzinie ktokolwiek miał z tym największym gruczołem problem. Zaburzona praca tarczycy przekłada się na wszystkie aspekty życia i warto mieć tego świadomość oraz działać w kierunku oceny jej stanu, ale też uniknięcia konieczności leczenia. Jeśli tego nie zrobimy, to często obserwuję dramatyczne konsekwencje niewiedzy ponoszone przez całe życie. Brak zrozumienia przyczyn problemów ze zdrowiem, związkami czy relacjami z bliskimi powoduje, że kręcimy się w kółko. Spierała nieszczęść się nąkręca.



Bardzo często zapalenie tarczycy powoduje jej niedoczynność, a tej towarzyszą nadmierne wyrzuty prolaktyny. Szczególnie w czasie stresu, jeśli przekraczają one bezpieczne wartości, to pojawiają się nawracające torbiele piersi, jajników. Mogą to też być tylko bóle piersi przed miesiączką, czy nieregularne krwawienia miesięczne. Nadmiar prolaktyny prowadzi do uczucia zimnych dłoni, stóp czy zaburzenia koncentracji, spadku libido, zaburzeniach pamięci krótkiej.

To wszystko można obecnie wiarygodnie ocenić wykonując określone badania krwi. Wiedza cały czas jest poszerzana, ale już na obecnym poziomie jesteśmy w stanie określić stopień ryzyka i wytyczyć skuteczne drogi do wyjścia indywidualnie w kierunku utrzymania dobrego zdrowia przez coraz więcej lat życia.

Najnowsze badania pokazują, że w najbliższych latach 1/3 życia będzie przypadała na lata po 50 roku życia. Warto już teraz zadbać, aby „zatrzymać upływ czasu” i zachować jak najlepsze zdrowie na wiele lat.

Już wiadomo, że jest to możliwe, ale wymaga świadomej edukacji i określonego działania na podstawie wyników wykonanych badań. Od wielu lat obserwuję takie działania i staram się opisywać to w kolejnych książkach takich jak: „Czego ci ginekolog nie powie”, „Uspokój swoje hormony”, „Facet jak młody bóg”. Obecnie kończę kolejną dla kobiet 45+, czyli „o pani M.”



Część najnowszych wiadomości umieszczam na fb.com/drtadeusz czy IG drtadeusz_oleszczuk. Znaleźć tam można konkretne przypisy, ale i zalecenia aktywności fizycznej. Brak wysiłku fizycznego ma tak samo niszczący wpływ na zdrowie jak niezdrowa dieta. Ostatecznie wchodząc do sklepu widzimy regał „zdrowa żywność”, a co powinno być napisane na całej reszcie regałów? Skoro ludzie to kupują, to producenci produkują. Dlatego warto świadomie poszukiwać ekologicznych warzyw, kasz, ziół. Można też wspomagać się określonymi probiotykami. Przede wszystkim jednak nie powinno się sobie szkodzić codzienną dietą.

Bez tego trudno uzyskać trwałą poprawę samopoczucia, jakości snu, wyglądu czy libido.

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

RADOŚĆ I WZRUSZENIE

Po dłuższej przerwie spowodowanej pandemią Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży wznowilo swoją działalność. Spotykamy się w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca, wymieniamy doświadczeniami, wspieramy się wzajemnie.

Nawiązaliśmy kontakt z łomżyńskim Klubem Seniora, uczestniczymy w imprezach organizowanych przez seniorów oraz w zajęciach gimnastycznych, plastycznych i tanecznych.

Kilkanaście koleżanek korzysta z rehabilitacji dla Amazonek prowadzonej przez Centrum Medyczne „Innomed”. Angażujemy się w pozyskiwanie przyjaciół i sponsorów.

Pod koniec lutego br. na stronie Urzędu Miasta w Łomży ukażało się zarządzenie w sprawie: Otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych w zakresie ochrony i promocji zdrowia w 2022 r. Czasu było niewiele, ale dzięki wsparciu p. Grażyny Czajkowskiej oraz pomocy pań: Ani Księżyk-Chojnowskiej i Klaudii Wróblewskiej złożyliśmy ofertę zgodnie z regulaminem konkursu i założeniami Stowarzyszenia.

Z niecierpliwością czekałyśmy na wynik i decyzję komisji konkursowej, która miała niełatwe zadanie. Wiemy, że organizacji pożytku publicznego jest w naszym mieście dużo, więc ofert też złożono niemało. Wreszcie pod koniec marca nadszedł dzień, w którym dowiedziałam się, że po pozytywnym zaopiniowaniu naszej oferty Prezydent Miasta podjął decyzję o przyznaniu

dotacji Stowarzyszeniu Kobiet z Problemem Onkologicznym. Radość była wielka i zaraz się podzieliłam tą wspaniałą wiadomością z koleżankami, ich reakcje były podobne.

W imieniu kobiet, które dotknęła choroba nowotworowa serdecznie podziękowałam komisji konkursowej i p.prezydentowi Mariuszowi Chrzanowskiemu za wsparcie i pomoc. Przyznana dotacja została wykorzystana na zorganizowanie rehabilitacji dla kobiet po amputacji piersi.

W tym samym czasie wzięłam udział wraz z koleżanką w bardzo wzruszającym wydarzeniu.

Było to spotkanie, podczas którego został odsłonięty w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży umieszczony tam DZWON ZWYCIĘZCY.

Spotkanie to będę pamiętała długo, bo dotyczyło walki o zdrowie i konfrontacji z nowotworem – co jest głównym zadaniem naszego Stowarzyszenia. A tak wspomina to wydarzenie Małgorzata Socha – koleżanka ze Stowarzyszenia:

„Ten dzwon oznacza dla mnie zwycięstwo nad chorobą nowotworową. My, kobiety, jesteśmy wojowniczkami. Mamy dla kogo żyć i o to życie walczyć”.

Kedy uderzała 3 razy w Dzwon Zwycięzcy wypowiedziała słowa umieszczone na dzwonie: „Leczenie zakończone. Wyruszę w kolejny rejs. Kocham życie”.

Jadwiga Kruczevska



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.

• rejestracja tel. 86 473-33-75 w godz. 7.30-

15.00,

we wtorki od 8.00 do 18.00

Oddział Onkologii i Chemioterapii

Szpital Wojewódzki

– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)

• tel. 86 47 33 598

Ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG) oraz biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)

Szpital Wojewódzki

– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)

• tel. 86 473-32-53 – czynny codziennie;

wymaga skierowania, dla pacjentów onkologicznych – środa, piątek;

I mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa

Szpital Wojewódzki

– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)

• rejestracja tel. 86 473-35-98,

• mammografia tel. 86 473-35-40 – codziennie.

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

w każdą środę w godz. 16.00-18.00

– Centrum Medyczne „Innomed”

Łomża, ul. Akademicka 8A.

Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

Szpital Wojewódzki

– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (II piętro)

codziennie od 7.00 do 17.00,

ze skierowaniem od lekarza;

• rejestracja tel. 86 473-35-84 do godz. 10.00

lekarze – od 10.00 do 15.00,

• tel. 86 473-35-85, we wtorki do godz. 18.00

Białostockie Centrum Onkologii

ul. Ogrodowa 12

• rejestracja tel. 85 664-68-88

• izba przyjęć tel. 85 664-67-10, 85 664-61-65

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

WRZESIEŃ

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

15 – spotkanie integracyjne członkiń Stowarzyszenia połączone z grillem – St. Łomża p/sz

PAŹDZIERNIK

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

LISTOPAD

1 – Wszystkich Świętych

2 – Dzień Zaduszny

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

GRUDZIEŃ

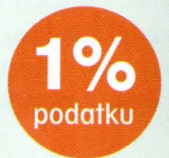
5 – spotkanie wigilijne członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Centrum Katolickie, Łomża, ul. Zawadzka 55:

godz. 17.00 – Msza Św. – Kaplica pw. Matki Boskiej Częstochowskiej

godz. 17.45 – spotkanie opłatkowe – sala im. św. Jana Pawła II

25 i 26 – Boże Narodzenie

31 – Sylwester



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*