

Już blisko wiosna, czas nadziei, radości, ciepłych, słonecznych dni. Już niedługo będzie wszędzie zielono i kolorowo od kwiatów. Na ten moment czekamy z niecierpliwością po ciągnących się długo zimnych dniach. Pragniemy tego światła i ciepła.

Czekają nas też Święta Wielkanocne, które spędzamy z rodziną, wśród najbliższych i które dają tyle miłości, optymizmu, radości, które pogłębiają nasze więzi rodzinne. Te piękne Święta wspomagają nas na długi czas, wzmacniają, skłaniają też do przemyśleń nad tym, co w moim życiu jest najważniejsze, najlepsze i co powinniśmy najbardziej cenić. Takie wartości, które dają i dawać nam będą prawdziwe szczęście, spokój, przyjaźń, radość z życia i poczucie dobrze spełnionych celów i zadań, które sobie postawiliśmy.

W tym pięknym czasie wiele kobiet musi zmagać się z tym, co najtrudniejsze – z najgroźniejszą chorobą naszych czasów, jaką jest nowotwór. Cierpią w wyniku operacji różnego typu, podczas chemio- i radioterapii. Często są osłabione, obolałe, zmęczone, mają trudności w poruszaniu się, problemy ze snem, z jedzeniem, z utratą włosów.

Tym kobietom przesyłamy słowa otuchy i pocieszenia. Pamiętajcie - nie możecie się poddawać, musicie wytrzymać te trudne momenty leczenia, ale jeśli znajdziecie w sobie siłę i wytrwałość – uda się! Te wszystkie fizyczne problemy, które wiążą się z prowadzoną terapią miną i nadejdzie szczęśliwy czas wyleczenia. A bliscy niech będą przy Was i wspierają całym sercem.

Przez cały czas leczenia my – Amazonki – również udzielimy Wam wsparcia. Wspólne rozmowy, udział w spotkaniach, potem rehabilitacja, wspólne wycieczki – to czas wymiany doświadczeń i czas wzajemnej pomocy. Zapraszamy serdecznie do nas i czekamy na Was!

Wszystkim składamy najserdeczniejsze życzenia wielkanocne: Bożego błogosławieństwa, wiele radości i szczęśliwych chwil, smacznego jajka i mokrego dyngusa!

Bądźcie z nami!

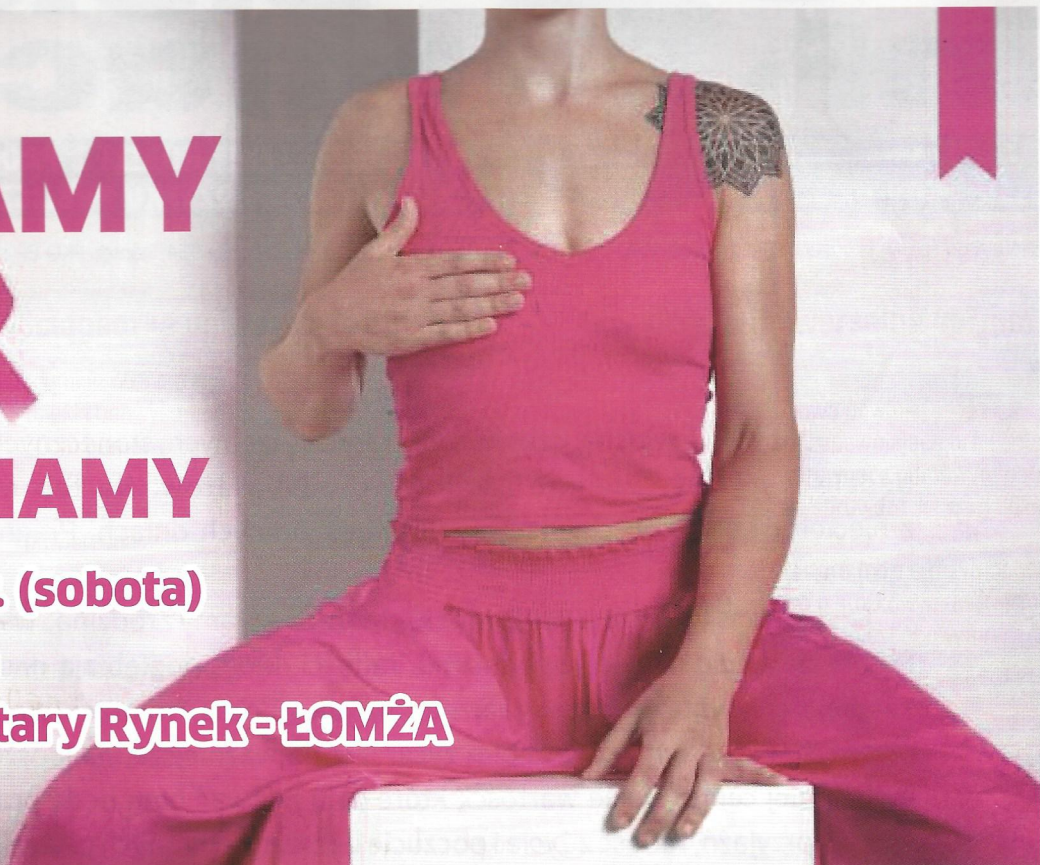
Barbara Porwoł

BADAMY NIE TYLKO MAMY

24 maja 2025 r. (sobota)

godz.12-16-sta

Hala Kultury, Stary Rynek-ŁOMŻA



Akcja „**Badamy nie tylko mamy**” organizowana jest przez kluby Amazonek w całej Polsce.

Nasze Stowarzyszenie dołącza się do akcji, jednocześnie uczestnicząc w akcji „Promocja zdrowia”, którą organizują władze naszego miasta.

Akcja odbędzie się 24 maja – w sobotę w Hali Kultury na Starym Rynku. Początek godz.12.00 .

Podczas akcji będą zorganizowane:

-  **warsztaty fizjoterapeutyczne - „Moc ciszy” [ceramika, tkanina, „medytacje w ruchu”],**
otwarte prelekcje, wykłady, prezentacje,
-  **akcja „Pozytywne myślenie” - Białostockie Centrum Onkologii,**
-  **spotkanie z onkologiem ze szpitala w Łomży,**
-  **prelekcja Amazonki „Moje spotkanie z rakiem”,**
-  **spotkanie z dietetykiem klinicznym i psychoonkologiem – Białostockie Centrum Onkologii.**

Przewidziano dużo stoisk o tematyce medycznej, terapeutycznej, psychologicznej.

Nasze Stowarzyszenie również zorganizuje własne stoisko, na którym zaprezentujemy materiały o profilaktyce chorób nowotworowych oraz nowy numer Biuletynu Informacyjnego Stowarzyszenia.



Grażyna, Iwona i Aleksandra

– historie pacjentek z rakiem piersi

Historie pacjentów onkologicznych



Psychoonkologia, pomoc w chorobie
Grażyna, Iwona i Aleksandra – historie
pacjentek z rakiem piersi.
Rak piersi to diagnoza, która wprowadza
duże zmiany w życiu każdej kobiety.
Zakończenie leczenia nie zawsze oznacza
powrót do dawnej codzienności – dla
wielu kobiet to początek nowych wyzwań
i konieczności przystosowania się do
innej rzeczywistości.

Trzy podopieczne Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej dzielą się swoimi historiami, opowiadając o tym, jak poradziły sobie z trudnościami, które pojawiły się po zakończeniu leczenia. Chociaż zakończenie leczenia raka piersi przynosi ulgę i nadzieję, nie zawsze oznacza natychmiastowy powrót do dawnego życia. Niekiedy konieczne jest odnalezienie nowego rytmu, zmierzenie się z fizycznymi i emocjonalnymi skutkami choroby oraz redefinicja priorytetów. Jak ta nowa rzeczywistość wygląda w praktyce? O tym opowiadają same pacjentki.

Grażyna

Dużym wyzwaniem była akceptacja, że nie muszę zawsze być w pełni sprawna. Grażyna, 63-letnia podopieczna Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, przez całe życie była aktywna zawodowo. Zawsze dbała o swoje zdrowie, regularnie się badała, a mimo to rak piersi pojawił się w jej życiu niespodziewanie.

W 2015 roku, podczas samobadania, wyczuła niewielki guzek w prawej piersi. Choć biopsja początkowo nie wykazała nic niepokojącego, lekarze zdecydowali się na obserwację. Przez dwa lata nic więcej się nie działo, a guz pozostawał niewielki.



W 2016 roku, latem, zostałam użądlna przez osę lub pszczołę, co spowodowało powiększenie węzłów chłonnych pod prawą pachą. Początkowo zarówno ja, jak i lekarze myśleliśmy, że jest to reakcja na użądlenie, ale gdy węzły chłonne nie wracały do normy, postanowiono przeprowadzić dodatkowe badania.

Dopiero w 2017 roku, po kolejnej biopsji, zdiagnozowano u mnie raka piersi – wspomina Grażyna. Choroba wymagała kompleksowego leczenia, w tym chemioterapii i radioterapii, które pozostawiły trwałe ślady na jej zdrowiu. — Doświadczyłam neuropatii obwodowej, co oznaczało, że straciłam czucie w dłoniach, stopach i udzie prawej nogi. Akceptacja, że nie muszę zawsze być w pełni sprawna, była dużym wyzwaniem, ale z czasem nauczyłam się, jak radzić sobie z tymi ograniczeniami — mówi Grażyna. Teraz stara się dbać o równowagę w życiu, skupiając się na drobnych przyjemnościach, które wcześniej wydawały się jej zbędne.

Aleksandra

— Kiedyś uważałam, że kawa na mieście to zbędny luksus, ale po chorobie zrozumiałam, że drobne przyjemności są ważne – podkreśla Aleksandra. Chciałam, aby moja córka miała normalne dzieciństwo. Aleksandra, w wieku 32 lat, stanęła w obliczu diagnozy, która całkowicie zmieniła jej życie.

— Szykowałam się do powrotu do pracy po urlopie macierzyńskim. Postanowiłam zrobić kontrolne badania, a na mojej liście było też USG piersi. To właśnie podczas tego badania został wykryty guzek. Dostałam skierowanie na biopsję, która – niestety – potwierdziła, że to był rak złośliwy. Moja córka miała wtedy niecałe półtora roku. Diagnoza była dla mnie ogromnym szokiem.

Pierwsza moja myśl była taka, że zostawię to małe dziecko. Ale dość szybko się otrząsnęłam i pomyślałam, że chcę, aby moja córka miała normalne dzieciństwo i postanowiłam się tego trzymać — wspomina.

Choroba zmusiła ją do całkowitej zmiany planów życiowych. — Planowałam powrót z urlopu macierzyńskiego do pracy, ale po diagnozie zamiast do pracy wróciłam do szpitala onkologicznego. Byłam w szczęśliwym okresie życia – rok wcześniej wzięłam ślub i urodziłam dziecko, co dodatkowo potęgowało u mnie trudności w odnalezieniu się w roli pacjentki onkologicznej — mówi Aleksandra. Starła się jednak zachować jak najwięcej normalności w codziennym życiu. — Kiedy minął pierwszy szok po diagnozie, postanowiłam sobie, że nie chcę, żeby to był czas stracony w moim życiu. Dlatego spotykałam się ze znajomymi, chodziłam do restauracji, na zakupy, starałam się żyć prawie normalnie, na ile pozwalało mi samopoczucie — dodaje. Po zakończeniu leczenia Aleksandra wróciła do pracy, ale zmieniła ścieżkę kariery na bardziej satysfakcjonującą.



Iwona

— Teraz pracuję jako psychoonkolog, pomagając innym pacjentom. Ważne stało się dla mnie życie w zgodzie z samą sobą i dbanie o jakość relacji z innymi ludźmi – mówi Iwona. Nie wyobrażała sobie, że mogę nie pracować.

Iwona, u której nowotwór zdiagnozowano na jesieni 2020 roku, również musiała zmierzyć się z radykalną zmianą życia zawodowego. — To był czas koronawirusa, a jako kosmetyczka, miałam bezpośredni kontakt z ludźmi. Moja onkolog sugerowała, abym zrezygnowała z pracy. Nie ze względów takich, że nie dam rady, tylko, żeby ograniczyć kontakt z innymi osobami i uniknąć zagrożenia zachorowania na Covid — opowiada Iwona.





Moja onkolog sugerowała, abym zrezygnowała z pracy. Nie ze względów takich, że nie dam rady, tylko, żeby ograniczyć kontakt z innymi osobami i uniknąć zagrożenia zachorowania na Covid — opowiada Iwona.

Później okazało się, że powrót do zawodu jest niemożliwy z powodu skutków ubocznych terapii. — W trakcie chemioterapii, praktycznie już pod sam koniec, dostałam neuropatii polekowej. To objawiło się u mnie brakiem czucia w stopach oraz w dłoniach. Pomimo zastosowanego leczenia nie byłam w stanie wrócić do zawodu, który opiera się na pracy manualnej. I tak naprawdę mija 3 lata od zakończenia chemioterapii, a ja wciąż nie czuję się na tyle sprawna, aby wrócić do pracy — dodaje.

Dla Iwony niezwykle trudne było również zaakceptowanie zmian w swoim ciele, szczególnie tych związanych z menopauzą wywołaną hormonoterapią.

— Menopauza była czymś, co najbardziej mnie zaskoczyło. Pierwsza chemia i koniec. Po hormonoterapii proces starzenia przyspiesza, zauważam, że skóra jest już inna. Nie miałam na to wewnętrznej zgody, to był trudny moment. Teraz jest już lepiej — wspomina. Pomimo tych wyzwań, Iwona stara się odnaleźć nowy rytm życia.

— Moje relacje z rodziną były zawsze dobre, ale choroba jeszcze bardziej nas zbliżyła.

Pozwoliłam sobie na to, aby moi bliscy mogli się mną zaopiekować, co wcześniej nie było dla mnie takie oczywiste — mówi Iwona.

Zakończenie leczenia raka piersi – wsparcie na wagę złota

Każda z kobiet podkreśla, jak ogromne znaczenie miały dla nich różne formy wsparcia – udzielonego przez bliskich oraz organizacje pacjenckie, takie jak Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej. Jak tłumaczy Anna Kupiecka, prezes Fundacji.

— Wyzwania związane z rakiem piersi nie ustają po zakończeniu leczenia. Dlatego organizujemy warsztaty, spotkania i oferujemy wsparcie psychologiczne, aby pomóc pacjentkom w powrocie do normalności. Historie naszych pacjentek pokazują, jak ważne jest również wczesne wykrycie raka piersi, dlatego oprócz wsparcia dla chorych organizujemy również akcje edukacyjne skierowane do zdrowych kobiet pod hasłem Różowy Patrol czy akcja Przymierz się do samobadania w ramach kampanii Wylecz raka piersi HER2+.

Apelujemy o czujność onkologiczną, bo czasem proste samobadanie piersi czy USG lub mammografia mogą uratować życie.

Grażyna opowiada o tym, że miała ogromne wsparcie ze strony rodziny. Dzieci i mąż byli przy niej przez cały czas, co bardzo jej pomogło. — Mąż szczególnie mnie wspierał, choć sam również zachorował na nowotwór. Wspólnie przeszliśmy przez te trudne chwile — dodaje. Mówi również o znaczeniu zajęć organizowanych przez Fundację OnkoCafe – Razem Lepiej, w których uczestniczy.

— Spotkania te dały mi możliwość poznania innych kobiet z podobnymi doświadczeniami, co było dla mnie bardzo cenne. Dodatkowo razem z mężem chodzimy na jogę organizowaną przez fundację. Bardzo się z tego cieszymy i staramy się wspierać w tej aktywności.

Aleksandra, która musiała zmierzyć się z chorobą w momencie, gdy jej córka była jeszcze bardzo mała, podkreśla z kolei, jak ważne było dla niej otwarte mówienie o chorobie.

— Organizowałam spotkania, które pomagały mi i moim bliskim oswoić się z chorobą. Na przykład imprezę „pożegnania cyca”, która ułatwiła zarówno mi, jak i znajomym znalezienie dystansu do choroby. W moim odczuciu taka inicjatywa osvajania bliskich z chorobą powinna być zawsze po stronie chorującego – wspomina.

Iwona natomiast zwraca uwagę na to, jak istotna była dla niej obecność najbliższych oraz pomoc w codziennych sprawach. — Czasami wystarczy bycie z kimś, wysłuchanie, rozmowa. Doceniałam, jeśli ktoś zaproponował podwiezienie, zrobienie zakupów, wspólne wyjście. Dołączyłam też do grupy wsparcia Fundacji OnkoCafe, gdzie znalazłam pomoc i zrozumienie. Ważne było dla mnie, aby mieć przestrzeń do rozmowy i dzielenia się swoimi doświadczeniami z innymi kobietami. Dla pacjentek ważne jest także otrzymanie wsparcia psychologicznego.

Jak mówi Aleksandra: — Zdecydowałam się na terapię Simontonowską, która skierowana jest do pacjentów onkologicznych. Terapia była momentami trudna, bo musiałam zmierzyć się z najgorszymi lękami, ale okazała się oczyszczająca. Od tego momentu zaczęłam lepiej układać sobie w głowie i radzić sobie z emocjami. Nauczyłam się kontrolować negatywne myśli i strach, który wcześniej zawładnął moim życiem. Myślę, że głównym zadaniem adaptacji do życia po wyleczeniu raka piersi jest właśnie nauczenie się życia z tym strachem i okiełznanie go.

Historie Pacjentek z rakiem piersi – siła i determinacja

Historie Grażyny, Aleksandry i Iwony pokazują, że życie po raku piersi to nie tylko powrót do zdrowia fizycznego, ale także psychicznego i emocjonalnego. Każda z tych kobiet stawiała czoła wyzwaniom, które zmusiły je do zmiany perspektywy na życie, nauczenia się nowych sposobów dbania o siebie i odnalezienia nowych celów.

Dzięki wsparciu bliskich oraz organizacji pacjentek udało im się znaleźć siłę, aby na nowo odnaleźć radość w codziennym życiu. To, co łączy te trzy kobiety, to ich niezwykła siła, odwaga i determinacja w zmaganiach nie tylko z chorobą, ale także z trudnościami, które przyszły po niej. Ich historie są dowodem na to, że życie po raku piersi może być pełne nadziei, nowych możliwości i radości, nawet jeśli droga do tego jest długa i pełna wyzwań. Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej powstała w 2014 roku z inicjatywy Anny Kupieckiej, która w 2010 roku zachorowała na nowotwór piersi. W 2012 roku na Facebooku założyła grupę pod nazwą „Fakraczki”, w której kobiety chorujące na nowotwór dzielą się swoimi doświadczeniami zdobytymi w procesie leczenia. Celem Fundacji jest działalność w zakresie ochrony i promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem działań na rzecz profilaktyki chorób nowotworowych oraz zapewnienie wsparcia dla osób w trakcie diagnozy i leczenia onkologicznego, jak i po zakończonym leczeniu.



zwrotnik.raka.pl

SPOTKANIE CZŁONKIŃ STOWARZYSZENIA

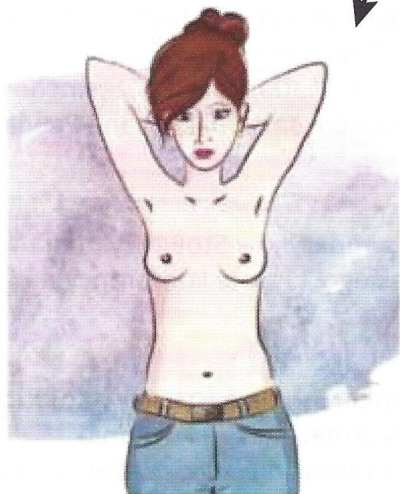




Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi

Badasz się nie po to, aby coś znaleźć, ale aby potwierdzić, że wszystko jest w porządku. Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do lekarza – nie czekaj!

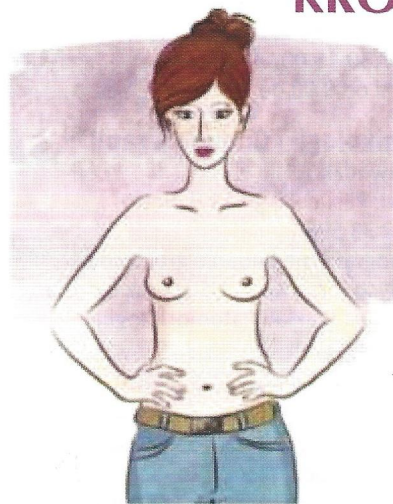
KROK 1



Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami. Obejrzyj dokładnie swoje piersi! Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważałaś? Powinny Cię zaniepokoić np:

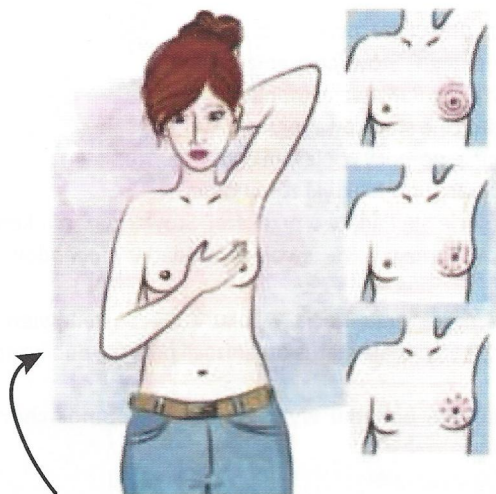
- zagłębienie,
- płyn wypływający z brodawki,
- wciągnięta brodawka,
- „pomarańczowa skórka”,
- zmiana rozmiaru lub kształtu piersi,
- powiększona żyła na piersi.

KROK 2



Teraz połóż ręce na biodrach i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji. Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany wymienione w kroku 1.

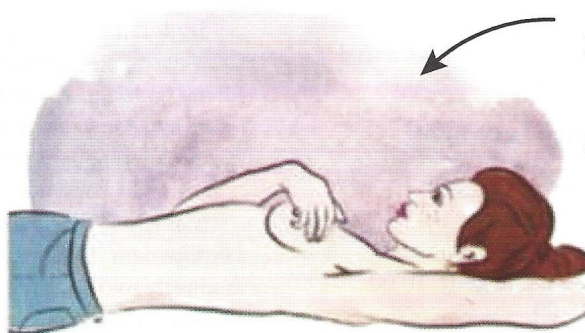
KROK 3



Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni. Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś. Rób to w następujący sposób:

- ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz,
- z góry na dół całą pierś,
- od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi.

KROK 4



Położ się na plecach. Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni sprawdź prawą pierś, a potem prawą ręką lewą pierś, tak jak w kroku 3.

Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić?



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 członków Stowarzyszenia

w każdy wtorek godz. 16 - 17.30

- Dział Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego 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. 86 473-35-84 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

— KALENDARIUM —

MARZEC

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

KWIECIEŃ

7 - godz. 17.00 - spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna II piętro

28 - spotkanie wielkanocne członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia w Centrum Katolickim w Łomży, ul. Zawadzka 55:

- godz. 17.00 – Msza Św. - Kaplica pw. Matki Boskiej Częstochowskiej
- godz. 17.45 – spotkanie wielkanocne – sala im. św. Jana Pawła II

MAJ

12 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna II piętro

CZERWIEC

1 – 14 – turnus rehabilitacyjny członkiń Stowarzyszenia w Kołobrzegu

16 – 19 – Ogólnopolska Spartakiada Amazonki w Poznaniu

23 - godz. 17.00 - spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna II piętro

LIPIEC I SIERPIEŃ – PRZERWA WAKACYJNA

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 chorującym na raka i kontynuować programy profilaktyki zdrowotnej.

Mamy nadzieję, że zdecydujecie się Państwo przekazać Stowarzyszeniu Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży, 1,5% 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 1,5% 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*

1,5%
podatku

Biuro Stowarzyszenia czynne w godz. 09.00-12.00 - od poniedziałku do piątku tel. 86 473-32-63 lub 735 489 466