



**Zdrowych, pogodnych  
Świąt Bożego Narodzenia  
szczęśliwego Nowego 2007 Roku  
życzą Amazonki**

Już niedługo Boże Narodzenie. Najwspanialsze, najbardziej rodzinne święta w roku. Pełne ciepła, życzliwości, miłości. Jedyne w swoim rodzaju. Święta, w czasie których wspólnie zasiadamy przy wigilijnym stole i dzielimy się opłatkiem, śpiewamy kolędy, wpatrujemy się w światła lampek choinkowych. "Wspólnie" - to chyba kluczowe słowo, bo każdy z nas potrzebuje być z innymi, z bliskimi, z tymi, którzy nas kochają. Razem łatwiej jest przezwyciężyć trudności, problemy, a nawet tragedie, które niesie nam los. Razem łatwiej iść przez życie.

Wspólnie przeżyte święta dają nam to ciepło i światło, które potem niesiemy przez życie i obdarowujemy nim innych ludzi. Obraz Bożej Rodziny w tym jedynym, niepowtarzalnym momencie umacnia nas, daje nam siłę do przetrwania trudnych chwil, podtrzymuje w nas wiarę i nadzieję, że będzie lepiej, mimo wszystko, mimo trudów, choroby, cierpienia. Najważniejsze, że jesteśmy razem, rodzina, bliscy, przyjaciele. Wzajemna miłość, przyjaźń, zaufanie pozwoli nam przetrwać to, co najtrudniejsze.

Czeka nas nowy rok, ważny, trudny, pełen wielu problemów, zadań do wykonania, ale jednocześnie, jak to w życiu, pełen wielu radości, miłych niespodzianek, pomocnych dłoni i otwartych serc. Cieszymy się każdą jego chwilą i tę naszą radość nieśmy dalej, do innych ludzi. Niech to światło wigilijnej nocy rozprzestrzenia się szeroko i nigdy nie gaśnie. Niech pomaga nam w naszym życiu, w walce z chorobą, z codziennymi problemami. Niech dodaje nam radości i siły.

I jak to zawsze mówiła moja mama: "Daj Boże, abyśmy za rok doczekali".

Rok temu Ania Dąbrowska napisała: "Nie ma sensu w miejscu tkwić, trzeba dalej, pełnią serca żyć". Więc dalej - idźmy przez życie z sercem na dłoni, z uśmiechem na twarzy i z tą pewnością, że nasze życie, jedyne i niepowtarzalne,

ma głęboki sens, bo każdego dnia możemy zrobić coś dobrego dla innych, okazać swoją wrażliwość, nieść pokój i nadzieję.

*Barbara Porwoł*





## DAĆ SZANSE

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet. W Polsce corocznie rejestruje się kilkanaście tysięcy nowych przypadków tego nowotworu oraz ok. 5 tysięcy zgonów z tego powodu.

Polska należy do krajów o średnim współczynniku zachorowalności na raka piersi. Rejestruje się ok. 30 nowych zachorowań na 100 tysięcy kobiet. Niestety, nadal wrażliwa liczba kobiet, dla których ten nowotwór jest przyczyną zgonu. Dzieje się tak, ponieważ kobiety zbyt późno zgłaszają się do lekarza. Pogarsza to bardzo wyniki leczenia i prognoza na przyszłość. Tylko 20% dziewczyn zgłasza się w czasie, kiedy choroba jest w najmniejszym stopniu zaawansowana, natomiast 80% rozpoczyna leczenie w czasie, kiedy nowotworem zaatakowana jest nie tylko pierś, ale również jej okolice, a nawet inne narządy. To powoduje, że tak złą są później wyniki leczenia.

Największą zachorowalność obserwuje się w dużych aglomeracjach miejskich [Warszawa, Gdańsk, Katowice, Poznań i Kraków], najniższą zaś w rejonach Polski wschodniej. Może mieć to związek z ogólnie pojętym stylem życia: dietą, stresem, zanieczyszczeniem środowiska. Jest to zjawisko obserwowane na całym świecie. Często trudno jest zmienić sposób życia na taki, który byłby dla nas najzdrowszy. Oczywiście, są zasady, jakimi powinniśmy się kierować, ale życie często zmusza nas do poświęceń i wyborów [jeśli kobieta otrzyma pracę w dużym mieście, nie zrezygnuje z niej, aby przenieść się w rejon, gdzie może warunki życia są zdrowsze, ale nie ma możliwości utrzymania rodziny]. Kobiety często najpierw myślą o współmałżonku, dzieciach, pracy, a dopiero później o sobie.

W chwili pojawienia się choroby rzadko zdarza się, aby żona opuściła chorego męża. O wiele częściej mąż pozostawia chorą żonę. Jest to o tyle smutne, że w takich przypadkach stres związany z chorobą jest potęgowany przez samotność. A przecież nigdy nie jest tak, że choruje jakiś narząd. Choruje cały człowiek, jego rodzina, bliscy. Jeśli będą razem, mogą przejść bezpiecznie przez operację i ewentualne dalsze leczenie. W takich chwilach bardzo ważna jest obecność i miłość wszystkich osób związanych z chorą kobietą. Prawdą jest, że prawdziwych przyjaciół poznajemy w biedzie. Dobrze jest, gdy mamy z kim porozmawiać o swojej chorobie. Nic bardziej błędnego niż przeświadczenie, że najlepiej jest, jak nikt nie wie i że jest to tylko mój problem. Trzeba mówić o swojej chorobie, to ważne, aby się nie zamykać, chociaż człowiek jest pełen poczucia bezsilności, wielkiego żalu, a czasem gniewu. Kontakt z bliskimi, z innymi ludźmi to unikanie dodatkowych napięć i stresu, którego i tak nie brakuje.

## NOWOTWÓR PIERSI

Pomimo wielu kampanii informacyjnych, wyrażenia "guz w piersi" nadal jeszcze, zamiast mobilizować kobiety do wizyty u lekarza, wywołuje strach przed cierpieniem, śmiercią... Przyczyną lęków są mity – trwożące opowieści, które paraliżują zdrowy rozsądek, zamiast otworzyć go na logiczne fakty..

### FAKT 1

Rak piersi nie dotyczy tylko kobiet

Na raka piersi mogą także chorować mężczyźni. Nie mówi się o tym zbyt dużo, ponieważ w ogólnej liczbie zachorowań przypadki takie są rzadkie. Zapadalność na tę chorobę u panów jest stokrotnie mniejsza niż u kobiet, ale niestety jest ona wykrywana już w zaawansowanym stadium. Po prostu mężczyźni trafiają do lekarza znacznie później niż kobiety. Panowie ignorują zagrożenie, gdyż są przekonani, że na raka piersi chorują wyłącznie kobiety.

### FAKT 2

Raka piersi można wyleczyć

W Polsce odnotowuje się ponad 14 tysięcy zachorowań na nowotwór piersi rocznie. Jest to liczba, która może zatrwożyć. Ale jednocześnie epidemiolodzy wskazują, że przy tak wielu przypadkach zdiagnozowanej choroby odsetek umieralności na nią spada z roku na rok. A to głównie dzięki diagnostyce oraz naszym wizytom u lekarzy!

Pamiętaj – choroba wykryta we wczesnym stadium jest uleczalna!

### FAKT 3

Leczenie raka piersi nie oznacza od razu mastektomii

Wykrycie guza nowotworowego kojarzy się zazwyczaj z upiorną wizją amputacji zaatakowanej chorobą piersi. To prawda, że są przypadki, kiedy jedyną metodą usunięcia raka jest tzw. leczenie chirurgiczne doszczętne, polegające na wycięciu całego [mastektomia] lub części [lumpektomia] gruczołu piersiowego wraz z węzłami chłonnyymi pachy.

Jednak wszędzie tam, gdzie nie ma istotnych przeciwwskazań stosowana jest tzw. metoda oszczędzająca – i pierś, i węzły chłonne. Zabieg ten można wykonać w ok. 95% przypadków guzków, których średnica nie przekracza 2 cm. A ponieważ większość takich zmian tworzy się kilka lat, stąd tak ważne staje się częste kontrolowanie piersi. Jeśli

Byłem niedawno w Korei Południowej. Jest to zupełnie inny kraj, jakby na innej planecie. Daleko od cywilizacji europejskiej, ale technologicznie bardzo rozwinięty od nas [technologia komórkowa, transport, przemysł]. 3 tysiące wysp i wspaniałe góry. Okazuje się, że stosowana przez mieszkańców tego kraju dieta – właściwie bardzo zdrowa – o dużej zawartości produktów pochodzenia morskimi, warzyw jest częstym powodem zachorowań na raka żołądka. Dlaczego? Ponieważ Koreańczycy bardzo często stosują ostre przyprawy, co powoduje przewlekłe drażnienie śluzówki żołądka i zwiększa ryzyko choroby. Widać, jak ważne jest prawidłowe dobranie tego, co jemy. Pewnie również ważne, jak nasz tryb życia, stres, a nawet to, z kim żyjemy.

Gdy jest nam razem dobrze, łatwiej iść przez świat. Łatwiej być zdrowym, ale i łatwiej uporać się z chorobą, jeśli nas dotknie.

Na świecie nie ma metody pozwalającej całkowicie uniknąć chorób nowotworowych. Tak naprawdę żadna kobieta nie wie, czy i kiedy dopadnie ją rak. Jedynym wyjściem jest stosowanie badań profilaktycznych pozwalających jak najwcześniej wykryć niebezpieczeństwo i rozpocząć leczenie. To już zależy od nas samych. Kilkanaście minut badań co roku i następny rok spokoju.

Dane statystyczne mówią, że co czwarta osoba w Polsce zachoruje na raka. Ile z tych osób wygra walkę z czasem? Rozpoznanie choroby w najwcześniejszym stadium daje 100% szans na życie. Im dłużej wszystko odkładamy, tym jest trudniej. W ten sposób sami decydujemy o swoim zdrowiu i życiu.

Często przy różnej okazji wnosimy toasty. Powinien być też taki toast – za wiedzę! Wiedzę, która ratuje życie. Ilu ludzi to zrozumie? Z doświadczenia wiem, że dopiero, gdy zachoruje ktoś bliski, wtedy zaczyna się badać cały krąg bliskich i znajomych. Po pewnym czasie zapal mija i wydaje się, że niebezpieczeństwo minęło. Jednak nie zawsze... Do kogo potem mamy żal? Do losu?

Tyle się mówi i pisze o tym, że po 35 roku życia wzrasta zachorowalność na raka piersi i trzeba wykonywać badania profilaktyczne. Szczególnie szybki wzrost zachorowań jest po 50 roku życia, wtedy, gdy kobiety myślą, że skoro zakończyły miesiączkowanie, to już nic im nie grozi i nie trzeba poświęcać temu uwagi. A tymczasem właśnie wtedy powinny się wykazać jeszcze większą czujnością i dbałością o swoje zdrowie.

Czas to zdrowie odzyskane w nierównej walce. Ilość zachorowań co roku zwiększa się. Można być szybszym od choroby, ale trzeba dać sobie szansę badając się zgodnie z zaleceniami lekarzy.

Dać szansę.

dr n.med. Tadeusz Oleszczuk

regularnie wykonujesz samobadanie, mammografię, USG, fundujesz sobie prawdziwą polisę na życie.

### FAKT 4

Samobadanie to najlepsza metoda wykrycia raka piersi

Etap A – Oglądanie piersi w pozycji stojącej

Podstawowym warunkiem prawidłowych oględzin jest lustro obejmujące sylwetkę przynajmniej do pasa, przymocowane na stałe do ściany [nieruchome]. Należy się ustawić w kilku pozycjach – z rękami na biodrach, opuszczonymi wzdłuż tułowia, podniesionymi do góry, z tułowiem lekko pochylonym do przodu. W każdej z przybranych pozycji ocenić symetrię piersi oraz dołów pachowych. Szczególną uwagę zwrócić na kształt piersi [np. dziwne dolki], ich wielkość, ułożenie – niskie czy wysokie, oraz stan skóry – czy nie przypomina "skórki pomarańczy", czy nie pojawiły się na niej przebarwienia, rozstępy, drobne włoski, które są "dziwne", budzą wątpliwości.

Następnie przyjrzyj się brodawkom – czy nie zmieniły swojego wyglądu lub proporcji, czy nie zapadają się do środka, czy nie ma na nich owrzodzeń, strupków. Ujmij sutki w dwa palce i sprawdź, czy nie wydziela się z nich krew lub inna ciecz. Na koniec warto jeszcze spojrzeć na ramiona – czy przypadkiem nie są spuchnięte.

Etap B – Palpacja czyli badanie dotykiem

Istotne jest, aby dotykać skóry piersi całymi palcami, a nie tylko ich opuszkami. Ocenę dotykiem można przeprowadzić na stojąco lub w wygodniejszej pozycji leżącej. W przypadku badania prawej piersi leżąc na plecach podłóż prawą rękę zgiętą w łokciu pod głowę. Dzięki takiemu ułożeniu prawa pierś przesuwa się lekko w kierunku mostka, ułatwiając do niej dostęp lewą ręką.

W badaniu dotykiem najlepiej posłużyć się metodą zegara. Wyobraź sobie, że twoja pierś to tarcza zegarowa z godziną 12 na górze i 6 na dole. Przyłóż palec dłoni na pierś na godz. 12 i naciskając wykonuj powoli małe kółka zgodnie z ruchem wskazówek, zataczając na piersi coraz mniejsze kręgi w kierunku brodawki. Następnie podobnymi ruchami zbadaj pachę oraz dolki nadobojczykowe w poszukiwaniu powiększonych węzłów chłonnych. Po zakończeniu badania prawej piersi, całą procedurę powtórz z lewą.

Co powinno cię zaniepokoić:

Charakterystyczne zmiany zauważone od czasu ostatniego badania, na które należy zwracać uwagę podczas badania piersi to:



- bardziej niż dotychczas widoczne przez skórę naczynia żyłne,
- wszelkie niepokojące zgrubienia w strukturze piersi wyczuwalne dotykem,
- zmiany w kolorze lub strukturze skóry,
- zmiany wielkości lub kształtu jednej piersi,
- dolki, zaciągnięcia albo owrzodzenia brodawki bądź skóry na piersi, zmiany kształtu lub zarysu brodawki,
- zmiany w wyglądzie brodawek np. zaczerwienienie, strupki, wciągnięcia, łuszczenie naskórka,
- krwawienia lub wyciek z brodawek,
- obrzęk ramienia.

#### FAKT 5

Nie każda kobieta zachoruje na raka piersi.

Ludzki organizm jest tworem indywidualnym, a więc mniej lub bardziej podatnym na pewne choroby – w tym na nowotwory. Przez lata obserwacji ustalono jednak listę czynników, które tę podatność mogą warunkować. Należą do nich:

- położenie geograficzne i rasa – rak piersi rzadziej występuje w Azji i Afryce niż w Europie,
  - wiek – kobieta, wraz z długością życia, w coraz większym stopniu narażona jest na wpływ czynników ryzyka lub na jednoczesne "wyzwolenie się" kilku czynników, które mogą ujawnić istniejące w organizmie predyspozycje genetyczne.
- Zagrożenie nowotworem piersi wzrasta u pań, które ukończyły 35 lat, a najczęściej choroba występuje u tych, które znajdują się w przedziale wiekowym 50 – 70 lat.
- genetyka – rak piersi uwarunkowany genetycznie stanowi ok. 10 % wszystkich zachorowań i najczęściej jest wynikiem mutacji genów – BRCA1, BRCA2, p53, ATM.
- Ryzyko zachorowań wzrasta u pań których matka i siostra cierpiały na tę chorobę,
- cykl miesięczkowy – ryzyko rozwoju raka piersi jest większe u kobiet, u których pierwsze krwawienie wystąpiło przed 12. rokiem życia, klimakterium – powyżej 55 r.ż.
  - ciąża – ryzyko raka piersi wzrasta u pań, które nigdy nie rodziły lub zdecydowały się na ciążę po 30 r.ż.
  - karmienie piersią – nawet krótki okres karmienia daje pewną ochronę przed roz-

wojem raka piersi,

- hormonalne środki antykoncepcyjne – specjaliści uważają, że doustne środki zawierające głównie estrogeny i progesteron nie wywołują żadnych mutacji genetycznych, ani też samej choroby.

Mogą to jednak uczynić tabletki, w skład których wchodzi i jeden, i drugi hormon. Ryzyko raka piersi wzrasta u pań, które stosują hormonalną antykoncepcję dłużej niż 8 lat.

• hormonalna terapia zastępcza – stosowanie HTZ w okresie przekwitania powoduje wzrost ryzyka zachorowania na raka piersi, ale głównie u pań z grupy tzw. wysokiego ryzyka, np. obciążonych genetycznie.

HTZ chroni natomiast przed innymi nowotworami – jajników, szyjki macicy,

- otyłość – ryzyko wystąpienia nowotworu piersi u kobiet najbardziej otyłych jest trzykrotnie większe niż u osób z umiarkowaną nadwagą. Badacze twierdzą, że otyłość wpływa na rozwój wszystkich rodzajów raka piersi i zwiększa prawdopodobieństwo przerzutów. Istnieje teoria która wskazuje zbyt dużą ilość tłuszczu w diecie jako czynnik zagrożenia wywołania się raka piersi.

Amerykańscy naukowcy podkreślają, że szczególnie niebezpieczny jest wzrost masy ciała w wieku dorosłym. Twierdzą, że bezpośrednio odpowiedzialny za to jest estrogen – tkanka tłuszczowa zwiększa jego poziom w organizmie, podwyższając ryzyko zachorowania. Najbardziej narażone są kobiety, które przytyły po 18. roku życia.

#### FAKT 6

##### BADAJ SIĘ!

Badanie lekarskie :

- ustalenie wagi ciała i wzrostu pacjentki,
- ocena wzrokowa symetrii, wielkości, wyglądu piersi oraz obu sutków w pozycji siedzącej lub stojącej,
- badanie dotykowe piersi i węzłów chłonnych,
- ocena stanu układu oddechowego, pokarmowego, kostnego, nerwowego,
- badania ginekologiczne.

Magdalena Gajda

[ Przedruk z czasopisma "Moda na zdrowie" ]

## Złoty jubileusz naszego piśmka.

To już 50 numer naszego „Biuletynu informacyjnego”. Taki jubileusz skłania do refleksji i podsumowań. Oto niektóre z nich:

- pierwszy numer biuletynu ukazał się w czerwcu 1994 r, czyli jest naszym nieodłącznym towarzyszem już ponad 12 lat. Biuletyn jest źródłem rzetelnej wiedzy medycznej na temat nowotworów, leczenia, praw pacjenta, a także porad psychologicznych, rad jak się odżywiać, jak radzić sobie ze stresem, słowem – jak żyć.

- pierwszy zespół redakcyjny : Ewa Iwanowska, Anna Zborowska, Bożena Doliwa, Halina Sokolowska

- już w 2 numerze biuletynu pojawił się nasz znak graficzny /logo/ - opracowany nieodpłatnie przez artystę plastyka – Janusza Czarnego.

- także w 2 numerze znalazł się tekst zachęcający do współpracy z nami; aktualny do dziś. Słowami tymi zwracamy się dziś do WAS:

„Jeśli obawiasz się choroby nowotworowej, jeśli jesteś chora, jeśli masz osobę chorą w rodzinie skontaktuj się z nami. Służymy informacją, radą, wsparciem.

Pamiętaj nie jesteś sama ze swoim problemem. Inne kobiety nauczyły się z tym żyć a teraz gotowe są pomóc tobie.

Przyjdź: posłuchaj, porozmawiaj, pomóż sobie i innym.”

- od 4 numeru doszła do zespołu redakcyjnego Ania Dąbrowska, pojawiła się pierwsza „buzia” na stronie tytułowej, i tak już zostało. To tradycja. I tu osobista refleksja

– Ania planowała, by umieszczać tu uśmiechnięte buzie naszych koleżanek ze stowarzyszenia. Los zdecydował inaczej, to my Jej kolorową podobiznę umieściliśmy w ostatnim numerze – 49, poświęconym w całości Jej życiu i pracy na rzecz innych .

- do naszego biuletynu pisali dr. Ewa Iwanowska, dr Bogumiła Czartoryska-Artukowicz,

dr Tadeusz Oleszczuk ,psycholog Anna Zborowska, dr Małgorzata Wagner-Oleszczuk,

dr Krzysztof Dach, dr n. med. Wiesław Wenderlich, dr n. med. Ryszard Wagner,

Także lekarze z Centrum Onkologii w W-wie – dr Hanna Tchorzewska, dr n. med. Wiktor Chmielarczyk, dr n. med. Monika Nagadowska. Lekarze z CSK MON WIM -dr Maria Górnaś, prof. Cezary Szczylik i wielu innych.

- otrzymaliśmy wiele listów, pozdrowień, podziękowań za wsparcie oraz wspierających nas od naszych wiernych czytelników m.in.: od Pani Prezydentowej Jolanty Kwaśniewskiej,

od Haliny Miroszowej, Zofii Michalskiej, Amazonek z Chicago i polskich klubów kobiet po mastektomii.

- zamieszczałyśmy podziękowania za bezinteresowne wsparcie dla wszystkich ludzi dobrej woli, którzy nam pomagają, dla ofiarodawców, dobroczyńców i sponsorów. To tylko dzięki ich gorącym sercom i hojności możemy istnieć i pomagać innym.

Helena Putkowska

Dnia 4 września 2006 roku odbyło się Nadzwyczajne Zebranie Wyborcze, na którym wybrano nowy Zarząd w następującym składzie:

Prezes – Barbara Porwoł  
 Wiceprezes – Helena Putkowska  
 Skarbnik – Maria Woroniecka  
 Sekretarz – Eleonora Grabowska  
 Członek Zarządu – Krystyna Szczepańska  
 Przewodnicząca Ochotniczek – Janina Zielińska

Członkinie Zarządu z głosem doradczym:  
 Teresa Chludzińska, Bogumiła Bałdyga  
  
 Członkinie Komisji Rewizyjnej:  
 Agnieszka Ciołek, Halina Drożyner, Halina Potocka

**Życzymy koleżankom owocnej pracy!**



W dniach 23-24 września 2006r. uczestniczyliśmy w szkoleniu „Niezdrowy tryb życia w chorobie nowotworowej” - Jak radzić sobie ze złością i stresem



Pracujemy w grupach.



Aktywnie uczestniczymy w zajęciach.



Prowadzące szkolenie z Centrum Terapii i Uzależnień.



Uczestniczki szkolenia przed hotelem „Zbyszko” w Nowogrodzie

## ZŁOŚĆ

Jest emocją

Jest naturalną reakcją na rzeczy, które dzieją się w nas lub wokół nas. Czasami mamy trudności z odkryciem tego, co wywołało naszą złość, ale fakt, że reagujemy na coś złością pomaga nam uświadomić sobie, co w danej sytuacji, danym czasie jest dla nas niedobre, co nas zraniło.

Jest źródłem odkryć.

Jeśli osoba nauczy się wierzyć swojemu uczuciu złości i wyraża ją z respektem dla innych, osoba ta może być w stanie zidentyfikować, co spowodowało jej złość i jakie jest jej prawdziwe źródło.

Jest normalna i właściwa.

Złość jest normalną i pozytywną reakcją w stosunku do tych, którzy, wywołali to uczucie.

Jest częścią asertywnego zachowania.

Jest drogą, aby podnieść poczucie własnej wartości przez bycie otwartym i bezpośrednim na temat swych uczuć. Jest ryzykiem, ale jest równocześnie drogą do wytyczania swoich granic w relacji z innymi. Jest informacją dla innych, w jakich sytuacjach jesteś zły.

Jest darem.

Ponieważ efektywna złość jest krótka i zmierzająca do celu, otwarta i bezpośrednia – wiesz, gdzie „stoisz” i to samo wie ta druga osoba. Masz możliwość, żeby rozwiązać problem i porozmawiać na temat, co rzeczywiście cię dotknęło. Przez to, że odkrywam siebie przez drugą osobę, bardziej się do niej zbliżam.

Jest zdrowym uwolnieniem energii.

Tłumienie złości zużywa bardzo dużo energii. Jeśli zużywasz całą energię na tłumienie swoich emocji, prawdopodobnie będziesz się czuł ciągle zmęczony, znudzony i nie swój.

Jest formą obrony siebie.

Jeśli nie wyrażasz swojej złości otwarcie, bezpośrednio i z respektem możesz zacząć zniekształcać wyrażania złości, a to spowoduje, że inni zaczną odsuwać się od ciebie.

## POKONAĆ STRES

Czym jest stres? Jak go rozpoznać i opanować? Skąd się bierze i co zrobić, gdy dokuca nam szczególnie mocno? Jak sprawić, by walka ze stresem nie była zbyt stresująca sama w sobie?

Jaką rolę pełni stres?

„Jestem ostatnio zestresowana.” „Nie stresuj się.” „To wszystko przez stres”.

Stres. Już samo to słowo powoduje napięcie. Słowo obcego pochodzenia, choć niby oswajane i udomowione. Jest w nim jednak coś niepokojącego, ostrego, bezwzględne. Niesie zapowiedź trudności i przykrości. Większość ludzi nie lubi tego słowa. Niemniej stres istnieje. Towarzyszy organizmom żywym codziennie.

Każda, nawet drobna, niekoniecznie negatywna zmiana, wywołuje napięcie: niemożność kupienia ulubionych bułek na śniadanie, awans, niespodziewani, choć kochani goście, możliwość spóźnienia się na na spotkanie, zagubienie ważnego numeru telefonu czy nagła ulewa, gdy pranie właśnie schnie na balkonie.

Czasami, jak to w życiu, dotyczą nas ciężkie doświadczenia i – chcąc, nie chcąc – stajemy się uczestnikami wydarzeń o charakterze katastrof czy życiowych tragedii. W takich sytuacjach stres z roli drugoplanowej wyskakuje na sam środek sceny – przestaje się czołżyć i zaczyna nami rządzić.

Warto jednak sobie uświadomić, że stres jest przy nas na dobre i na złe. Jest nieodłącznym towarzyszem życia, w pewnym sensie jest zatem czymś naturalnym.

Termin „stres” przeniknął do naukowego języka psychologicznego, a stamtąd do języka potocznego z dziedziny materiałoznawstwa i nauk inżynierskich. Jego łaciński źródłosłów oznaczał oddziaływanie fizyczne na jakiś przedmiot: ciśnienie, ucisk, nadmierne obciążenie materiału. Pojęcie stresu wywiódł z fizyki w I połowie XX wieku Hans Selye, węgierski profesor medycyny na uniwersytecie w Montrealu.

Autorzy pierwszych koncepcji stresu psychologicznego definiowali to zjawisko w kategoriach zewnętrznych bodźców i obciążeń. Siły negatywnie oddziałujące na jednostkę zostały nazwane stresorami. Uważano, że stres to cecha świata zewnętrznego niezależna od człowieka [ bodziec, sytuacja, wydarzenie, albo silna reakcja organizmu na



szkodliwe oddziaływanie z zewnątrz.

Reakcje występujące w sytuacji stresowej są bardzo silne i przynajmniej w fazie początkowej nieuświadomiane. Jak wynika z badań, nawet codzienne, drobne i nieuniknione napięcia potrafią kumulować się do bardzo wysokiego poziomu.

Obecnie czołowi badacze uważają, że to właśnie piętrzenie się codziennych drobnych przykrości, a nie jakieś wyjątkowe trudności stanowią rzeczywistą przyczynę stresu.

Czy stres jest czymś jednoznacznie złym?

Przecież w sytuacji awaryjnej – chociażby w przypadku ratowania mienia czy życia, a nawet zdawania trudnego egzaminu – to właśnie stres powoduje, że potrafimy dokonać prawdziwych wyczynów. Okazuje się, że w pewnych dawkach lub sytuacjach stres [ rozumiany jako stan napięcia, pobudzenia ] jest wprost niezbędny. Rozróżniamy więc stres pozytywny i negatywny.

Zbyt mała dawka napięcia niesie ryzyko stresu wynikającego z nudy, monotonii i braku stymulacji. Nuda jest bardzo stresująca. Okazuje się, że do szczęścia potrzebujemy pewnej dawki napięcia. Zbyt dużo stresu prowadzi do nerwowości, niezadowolenia, frustracji, wyczerpania, chronicznego zmęczenia, pogorszenia zdrowia i reakcji z otoczeniem [ konflikty ].

Możemy mówić zatem o optymalnym poziomie pobudzenia, ale nie każdy określi go jako „stres”, bo dla większości stres pojawia się wówczas, gdy wzbudzone zostają negatywne odczucia. W stanie pobudzenia optymalnego nie doświadczamy nieprzyjemnych odczuć, jesteśmy natomiast w stanie poszukiwać nowych doznań i rozwiązań, podchodzić twórczo do problemów, angażować się w to, co robimy.

Jednym ze wskaźników dobrego zarządzania stresem w swoim życiu może być odpowiedź na pytanie – czy jestem w stanie zregenerować siły w ciągu doby, czy też potrzebujemy na to dłuższego czasu? Jeśli nie, to prawdopodobnie funkcjonujesz w warunkach nadmiernego stresu.

Polski psycholog Jan Strelau zdefiniował stres jako stan, który charakteryzują silne negatywne emocje [ lęk, złość, strach, wrogość ] wywołujący zmiany fizjologiczne i biochemiczne, ewidentnie przekraczający możliwości jednostki do poradzenia sobie z sytuacją. Na pewno nie można mówić o jakimś jednym, wspólnym dla wszystkich, poziomie krytycznym stresu. Nawet na katastrofy i życiowe dramaty reagujemy różnie, a cóż dopiero, gdy chodzi o uciążliwość dnia powszedniego.

Skąd wiemy, że „jesteśmy w stresie”? Lista negatywnych symptomów jest bardzo długa i zróżnicowana.

Do najczęściej występujących można zaliczyć następujące objawy:

- zmiany w sposobie odczuwania: irytacja, lęki, ataki paniki, poczucie winy, poczucie beznadziejności, cynizm, nadmierny krytycyzm, zmienność nastrojów, agresja, depresyjność,
- zmiany w sposobie myślenia: niemożność koncentracji, trudności z podejmowaniem decyzji i wydawaniem opinii, utrata pewności siebie, nieuzasadnione zmęczenie, pogorszenie pamięci, poczucie presji i permanentnego braku czasu, „zawężenie świadomości” czyli koncentracja na negatywach, niedostrzeganie innych sposobów działania, poczucie braku perspektyw,
- pogorszenie stanu zdrowia fizycznego: napięcie i wynikające z tego bóle mięśni oraz stawów, pocenie się, niedokrwienie rąk i stóp, palpacje, kłopoty gastryczne, bóle głowy, kłopoty z oddychaniem,
- zmiany w zachowaniu - ogólne rozchwianie uzewnętrzniające się jako: nadmierne zapotrzebowanie na sen lub bezsenność, zbyt duża ilość pracy albo unikanie jej, odsunięcie się od innych i unikanie życia towarzyskiego bądź sztywna potrzeba ciągłego przebywania z ludźmi, brak lub nadmierny apetyt, konfliktowość, zwiększone zapotrzebowanie na używki, sięganie po środki uspokajające.

Z badań wynika, że reakcja stresowa jest wieloetapowa.

Selye wyróżnił 3 zasadnicze etapy. Przebiegają one na tyle szybko, że nie jesteśmy w stanie ani świadomie zarejestrować ani opanować tych gwałtownych przemian zachodzących w naszym ciele i psychice. Celem tego łańcucha reakcji jest utrzymanie osobnika przy życiu za wszelką cenę – czy to na ataku, obrony, czy też ucieczki.

3 etapy reakcji stresowej:

1. Reakcja alarmowa – błyskawiczny wzrost gotowości bojowej następujący po zadziałaniu bodźca. Skokowo rośnie poziom hormonów stresu.

2. Stadium odporności - stan przystosowywania organizmu do nowej sytuacji i obrony przed nadmiernym stresem. Etap ten nie może trwać zbyt długo, gdyż procesy biorące w nim udział nie są obojętne dla zdrowia. Neutralizacja pobudzenia jest ogromnie wyczerpującym zadaniem. Może dojść do poważnego zaburzenia równowagi w organizmie.

3. Stadium wyczerpania – mechanizmy obronne załamują się, zasoby organizmu są na wyczerpaniu, procesy fizjologiczne słabną lub nawet zatrzymują się. Dzieje się tak, gdy stres trwa zbyt długo albo gdy stresor jest zbyt silny.

Badania pokazują, że przejście przez ciężkie doświadczenia w pewnych okolicznościach wzmacnia.

Wydaje się też, że można nauczyć się nieulegania stresowi, a nawet radzenia sobie z coraz to większymi obciążeniami, jeśli mamy wcześniejszą zaprawę. W oparciu o wyniki badań stwierdzono, że:

trudne doświadczenia wzmacniają, ale lepiej – o ile to możliwe – tak zarządzać stresem w swoim życiu, by nie serwować sobie zbyt wielu silnych wrażeń równocześnie, możliwość „złapania oddechu” i regulacji sił wydaje się zasadnicza w zwiększeniu odporności na stres. Nasze zdrowie psychiczne psuje nie tylko samo wydarzenie, co kumulacja wrażeń,

w sytuacjach trudnych konieczne jest zapewnienie sobie wsparcia. Najlepiej, jeśli to będzie osoba,

kłóra wie jak przejść przez dane doświadczenie, szczególnie silny efekt daje przekonanie, że z sytuacją trudną można sobie poradzić. Zwykle kształtuje się ono poprzez własne doświadczenia i stopniowe uczenie się życia. Najbardziej skutecznym sposobem na zachowanie dobrego samopoczucia jest prewencja czyli umiejętność jak najwcześniejszego chronienia swojego zdrowia psychicznego przed dewastacją.

działań prewencyjnych można się nauczyć, gdyż wiele mechanizmów sterujących naszym zdrowiem psychicznym już odkryto.

Koszty stresu.

Wielu specjalistów wskazuje na istotne związki stresu z różnymi chorobami somatycznymi. Do schorzeń stresopochodnych zaliczają się: alergie, migreny, przeziębienia i ogólny spadek odporności, nadciśnienie, schorzenia kręgosłupa, astma, stany zapalne, choroby serca [ zawały ]

i krążenia [ udary mózgu ], wrzody, zwiększony poziom cukru i cholesterolu we krwi, ostry syndrom napięcia przedmiesiączkowego.

W stresie pogarsza się też zdrowie psychiczne, a pewne symptomy mogą osiągnąć rozmiary zaburzenia. Odnosi się to do takich objawów jak: poczucie ciągłego zmęczenia, zwiększony poziom lęku, fobie, nerwice, depresję, pracoholizm oraz wypalenie zawodowe.

Opracowała  
Kazimiera Frączek

**Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy wsparli organizację IX Czerwcowych Dni Walki z Rakiem**

Ambrela – System  
Apteki Sąsiedzkie  
Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa Oddział w Łomży  
Drukarnia Kamil Borkowski  
Hotel „Zbyszko” w Nowogrodzie  
„Imperial” sp. z o.o.  
Kwiaciarnia „Ogrodnik”  
Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych ul.. W. Polskiego

„Multi Pharme” Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Aptek  
„Okruszek” Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Handlowo-Uslugowe  
Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska Piątnica  
Podlaski Urząd Wojewódzki  
Spółdzielnia Mieszkaniowa „Perspektywa”  
Paweł Jałowiecki  
Jan Braun



## OTWARTY DZIEŃ w ONKOLOGII

Dnia 21 października br. [ sobota ] w godzinach 9.00 – 13.00 nasze Stowarzyszenie po raz kolejny zorganizowało akcję profilaktyczną dotyczącą raka piersi. Tego dnia kobiety, które nigdy nie były u onkologa mogły zgłosić się na badanie do specjalisty, a także uzyskać informacje na temat profilaktyki chorób nowotworowych, samobadania piersi oraz możliwości uzyskania pomocy.

Na badanie do lekarza onkologa zgłosiły się 53 panie, wykonano 23 badania usg piersi i 11 mammografii. Oprócz pracowników służby zdrowia w akcji wzięły udział nasze koleżanki oraz pracownice Podlaskiego Centrum Zdrowia Publicznego.

Przez 4 godziny przybyłymi pacjentkami opiekowali się pracownicy Szpitala Wojewódzkiego w Łomży:

lekarze onkolodzy: Małgorzata Oleszczuk, Katarzyna Szymańska

pielęgniarki: Bożena Zając, Beata Ruszczyk.

badania usg piersi: Anna Zalewska,

mammografia: Bożena Chojnowska

[ pod nadzorem dr Ryszarda Wagnera ].

Informacji udzielały członkinie Centrum Zdrowia Publicznego: Katarzyna Kunerowska, Sylwia Duda, Sylwia Oszczapińska, Janina Trzaska.

Wszelką pomocą służyły członkinie Stowarzyszenia: Barbara Porwoł, Jolanta Jałowicka, Agnieszka Ciołek, Helena Kołomyjska, Lucyna Tymińska, Antonina Samborska, Halina Drożyner, Maria Woroniecka. Nasza wiceprezes Helena Putkowska zadbała o pełne udokumentowanie akcji tj. wykonanie zdjęć i umieszczenie ich na stronie internetowej.

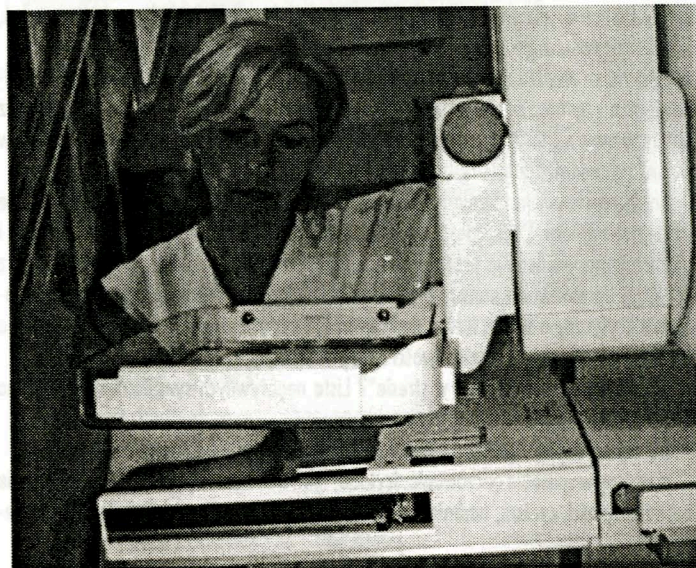
Wszystkim, którzy przyczynili się do prawidłowej organizacji Dnia Otwartego gorąco dziękujemy!

Zainteresowanie tą akcją jest z roku na rok coraz większe, co świadczy o konieczności dalszego jej kontynuowania. Coraz więcej pań chce w prawidłowy sposób zadbać o swoje zdrowie, chce się badać. Bardzo się z tego cieszymy. Mamy nadzieję, że uda nam się kontynuować akcję w następnych latach.

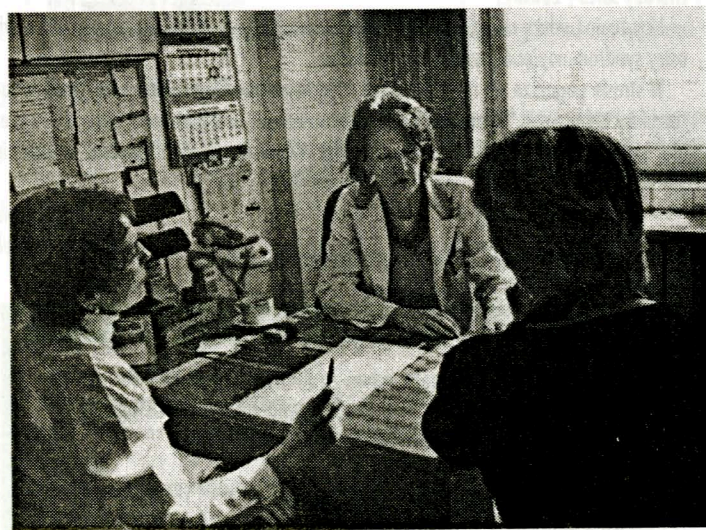
*Barbara Porwoł*



Amazonki na dyżurze



Bożena Chojnowska wykonuje mammografię



Małgorzata Oleszczuk z pacjentką



Koleżanki z Podlaskiego Centrum Zdrowia Publicznego



## Wielki Przyjaciel Amazonek

“Człowiek znaczy tyle, ile może dać drugiemu człowiekowi”

“Człowiek jest wielki nie przez to, co, nie przez to, kim jest, ale przez to, czym dzieli się z innymi”

Jan Paweł II

Cykl prezentacji Wielkich Przyjaciół Amazonek, który rozpoczęła na łamach naszego biuletynu niezapomniana śp. Anna Dąbrowska, kontynuujemy dalej.

Dzisiaj pragniemy sercami pełnymi wdzięczności podziękować Wandzie i Tadeuszowi Wałkuskim, właścicielom firmy “Imperial” w Łomży.

Wandzia Wałkuska – osoba o wielkim sercu, przyjazna wszystkim ludziom, wyrozumiała, tolerancyjna, wyznająca zasadę, że życie jest łatwiejsze i ma sens, jeśli jesteśmy otwarci na drugiego człowieka.

Ona – doświadczona cierpieniem jak każda z nas – otwiera serce, ręce, całą siebie i zaprasza do pójścia przodem, bez względu na trudności. Potrafi wyciągnąć z domu osoby zamknięte szczelnie we własnej skorupie, nasiąkniętej strachem i niepewnością o jutro. Wandzia rozumie słabość i dramat kobiet dotkniętych chorobą nowotworową. Niesie ciepło i pociechę nam wszystkim twierdząc, że “nadzieja w człowieku umiera ostatnia”.

“Tabletką” wrażliwości na potrzeby innych zaraziła swoją rodzinę: męża i córkę.

Firma “Imperial” w Łomży, którą wspólnie z mężem stworzyła, od 13 lat daje zatrudnienie i możliwość zarobienia na życie ponad stu osobom. Od samego początku istnienia firmy z jej środków dofinansowane były różne inicjatywy społeczne: kulturalne, oświatowe, społeczne, charytatywne.

Kiedy pytamy ją o sukcesy życiowe, zawsze mówi, że największym sukcesem jest jej córka – Marta – człowiek młody, ale mocno stąpający po ziemi, wrażliwy na potrzeby innych. Do sukcesów Wandzia zalicza udaną rodzinę oraz możliwość niesienia

pomocy tym, którzy nie z własnej winy mają w życiu “pod górkę”. Utwierdza ją w tym przekonaniu wiele uśmiechniętych twarzy, wiele radosnych oczu, które spotyka w swoim codziennym życiu.

Od wielu lat, a właściwie od początku istnienia Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym, Wanda Wałkuska jest jego wielkim Przyjacielem. Wspólnie z mężem wspierają finansowo działalność Stowarzyszenia. Wanda angażuje się w organizowanie różnych przedsięwzięć. Wielokrotnie prowadziła bale charytatywne i koncerty finałowe Czerwonych Dni Walki z Rakiem. Mimo wielu obowiązków związanych z prowadzeniem firmy, wielu obowiązków rodzinnych – Wandzia dla każdego znajduje czas, uśmiech, dobre słowo, nie oczekując nic w zamian. Do końca czuwała przy łóżku naszej Ani Dąbrowskiej i tak pięknie napisała o niej do naszego biuletynu. Dzięki jej staraniom udało się zebrać i przygotować “dla przyszłych pokoleń” całą dokumentację działalności łomżyńskich Amazonek.

Wanda twierdzi, że gdyby wszyscy chociaż spróbowali żyć według Dekalogu, świat byłby lepszy, trudy życia mniejsze, więcej byłoby zrozumienia, tolerancji i otwartości na potrzeby innych.

Z całego serca dziękujemy Ci Wandziu i Twojemu mężowi za systematyczną pomoc finansową. Dzięki niej, jak również dzięki wsparciu innych sponsorów możemy konstruktywnie i efektywnie działać na rzecz profilaktyki i podnoszenia świadomości społecznej w walce z problemem nowotworowym u kobiet całego naszego regionu. Dziękujemy za pomocną dłoń, za działania płynące prosto z serca, za oddanie swojego czasu, uczuć, energii, aby nas wesprzeć i pokazać innym światło nadziei.

Dzięki Waszemu wsparciu możemy powiedzieć:

“Życie nie jest lepsze, ani gorsze od naszych marzeń, jest tylko zupełnie inne”.

Teresa Chłudzńska

## “Uchyl drzwi swego domu, a pomożemy Ci z niego wyjść”.

Jakże trudno było mi pogodzić się z losem, gdy dowiedziałam się, że jestem chora. Dlaczego ja? Dlaczego to mnie dotknął nowotwór? Wokół tyle zdrowych koleżanek, cieszą się życiem, wychowują dzieci, pracują. Niemoc wywołana bólem, rozpaczą rodzica niechęć do ludzi, leczenia i wszystkiego, co mnie otaczało.

Zacząłam szukać ukojenia w modlitwie. Wiedziałam, że jestem “wyjątkiem”, gdyż pomagam nieść krzyż Chrystusowi. To on sprawił, że chociaż byłam “okałeczona”, to nadal czułam się kobietą, żoną, matką. Miałam przy sobie czułą, kochającą rodzinę. Męża, dzieci, siostry, braci i ludzi zawsze mi życzliwych. Mąż i dzieci byli moim oparciem, oazą. To dla nich chciało się żyć. Wiedzieli i do dziś wiedzą, co zrobić, aby mi umożliwić życie, sprawić przyjemność, która postawi mnie na nogi, za to im bardzo dziękuję.

To już 12 lat po operacji. Wiem, że dzięki bliskim i ich modlitwie Opatrzność Boska musiała zadziałać i działała, gdyż zdrowiałam. I chociaż ciało było słabe, to dusza wyrwała się do życia. Znowu nie na długo.

Do głównej choroby, jaką był nowotwór, przyłączyły się tzw. dodatki – choroba popromienna i RZS. Ból stawów, nawet najdrobniejszych, bardzo mi utrudniał życie. Było ciężko. Znowu kolejne pobyty w szpitalach, zastrzyki, a poprawy jak nie było, tak nie było.

Ale Bóg w swoim miłosierdziu nie opuścił mnie. Znowu podniósł krzyż mój wyżej i postawił na mojej drodze lekarza, który użył moim cierpieniem, chociaż nie do końca. Znowu zaświeciło słońce, nastąpiła wiosna.

Postanowiłam wziąć los w swoje ręce. Nie będę biernie czekać, nie poddam się.

Zacząłam rehabilitację. Ćwiczyłam całymi dniami. Znowu trochę pomogło.

Nie trwało to długo – guzek w piersi: badania, strach, płacz, lęk, co dalej. Przygnębienie ogarnęło całą rodzinę. Znowu nastąpiły ciężkie chwile. Straciłam nadzieję na lepsze jutro.

Właśnie wtedy w 2004 roku zauważyła mnie jedna z Amazonek. Byłam załamana, smutna, zamknięta w skorupce swojego ciała, w depresji, najchętniej w ogóle nie wychodziłam z domu.

“Uchyl drzwi swojego domu, a pomożemy Ci z niego wyjść na zewnątrz.”

Wysłałam.

Pierwsze zebranie w Stowarzyszeniu: Teresa – 11 lat po operacji, Krysia – 10 lat po operacji – oklaski! Jakież było moje zdziwienie – jak one mogą mówić tak swobodnie i radośnie o swojej chorobie, śmieją się, klaszczą... To niemożliwe. One chyba są zdrowe, to tylko ja taka “chora”. Śmieją się, dowcipkują, elegancko ubrane,

zadbane, pogodne - jak to możliwe?

To jest możliwe. Dzisiaj mogę odważnie powiedzieć [ a są naprawdę bardzo chore i też cierpią, tylko inaczej ]. Każde spotkanie z Amazonek stawia mnie na nogi. Tu czuję się swobodnie rozmawiając o swoim problemie. Jest mi dobrze i bezpiecznie wśród swoich. Mogę na nich polegać.

Jestem Amazonką i nie wstydzę się tego, a raczej szczerzę się tym tytułem. Moje życie nabrało nowych barw i stało się poważniejsze. Bardziej je cenię, bo wiem jak jest piękne i ile jest warte.

Wyjdź z domu, nie zamykaj się w swoim pokoju i nie rozmyślaj stale, jak Ci źle. Wyjdź – o jutro nie będziesz się martwić sama. Razem pokonamy los. W jaki sposób? Właśnie w taki:

- rozmowy z psychologiem pomogą Ci pozbyć się stresu, depresji, złości na siebie i innych,

- lekarze i rehabilitanci powiedzą o nowościach w leczeniu i pomogą w zwalczaniu słabości,

- wspólne rozmowy, spotkania z koleżankami – Amazonek dodadzą siły w walce z chorobą, życzliwe koleżanki nauczą Cię, jak powstawać po każdym upadku.

Tu nauczysz się kochać życie i zrozumieć drugiego człowieka, tu znajdziesz nadzieję, energię do życia i optymizm.

Ja opuściłam ciemny tunel i wyszłam do światła. Co zyskałam?

Znalazłam wewnętrzną siłę i przekonałam się, że tylko pełna tej siły mogę zwyciężyć.

Spotkania organizowane przez Stowarzyszenie z psychologami sprawiły, że dzielnie znoszę ból, lęk, ćwiczę sumiennie, aby pokonać słabość ciała. A moją duszę leczy modlitwa i rozmowy z koleżankami. One na wzór naszej niezapomnianej szefowej o kochającym sercu i ciepłych dłoniach śp. Ani Dąbrowskiej pomagają bezinteresownie, ofiarnie i życzliwie. Teraz Stowarzyszenie to mój drugi dom. Uwierz mi! Teraz to ja chcę pomagać innym, chcę nieść iskierkę nadziei, podawać rękę, obdarzać miłością i przyjaźnią.

Przyjdź, nie pożałujesz, jesteś nam potrzebna, a my tobie. Uwierzysz, że nie poddamy się, walczymy do końca, jak nasze założycielki: Ewa Iwanowska, Ania Dąbrowska. Cieszymy się światłem i świeżym powietrzem, które nas otacza.

Dziękujemy Bogu za nasze zdrowie uczestnicząc we mszach świętych odprawianych w parafii pw. Krzyża Św. przez naszego opiekuna duchownego ks. Andrzeja Godlewskiego. Dziękujemy również Najwyższemu, że daje nam dar, jakim jest przynoszenie do serc ludzkich światła, nadziei i miłości, nie żądając nic w zamian.

Ufamy, że dając z siebie dużo światu, jeszcze więcej przez to zyskamy.

Tereska



## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

### Przychodnia Onkologiczna

Łomża, Szpital Wojewódzki,  
al. Piłsudskiego 11, I piętro,  
tel. (086) 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. (0-86) 47-33-345, 47-33-347,  
47-33-377.

- ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG)  
Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel. (086) 47-33-386 – czynna codziennie.

- biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)  
Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, tel. (086) 47-33-253 – czynny codziennie; wymaga skierowania, dla pacjentów onkologicznych – I piętro – środa, piątek;
- mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa – Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel. rejestracja (086) 4733-598, tel. mammografia (086) 4733-540 – codziennie. – w soboty bez skierowania dla grupy wiekowej 50-69 lat.

### Rehabilitacja

#### dla członkiń Stowarzyszenia

w każdy czwartek w godz. 17.00–19.00 w Dziale 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. (086) 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. (0-85) 66 46 711

### Centrum Onkologii w Warszawie

ul. Roentgena 5, tel. (0-22) 54 62 000

### Biuro Stowarzyszenia

czynne w godzinach:  
10.00–13.00 – od poniedziałku do piątku  
tel. 086 47-33-263

## KALENDARIUM

### Grudzień

- 4 – godz. 17.00 – spotkanie wigilijne członkiń i sympatyków Stowarzyszenia w Centrum Katolickim, Łomża, ul. Zawadzka 55, - msza św. w kaplicy Matki Boskiej Częstochowskiej  
25 – 26 – Święta Bożego Narodzenia  
31 – Sylwester

### Styczeń

- 1 – Nowy Rok  
8 – godz. 17.00 - Spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Al. Piłsudskiego 11, II piętro

### Luty

- 5 - godz. 17.00 - Spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Al. Piłsudskiego 11, II piętro  
11 – Światowy Dzień Chorych

### Marzec

- 5 - godz. 17.00 - Spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Al. Piłsudskiego 11, II piętro  
8 – Dzień Kobiet

### Kwiecień

- 16 - godz. 17.00 – spotkanie wielkanocne członkiń i sympatyków Stowarzyszenia w Centrum Katolickim, Łomża, ul. Zawadzka 55, - msza św. w kaplicy Matki Boskiej Częstochowskiej

### 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 rok 2004.

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.**

Rozliczenia 1% podatku dochodowego możecie Państwo dokonać na formularzu:

- PIT 36 w części J w pozycji 181 lub
- PIT 37 w części G w pozycji 111.

Kwotę z pozycji 181 lub 111 należy do dnia 30 kwietnia 2004 roku wpłacić na nasze konto:

**PKO BP o/Łomża,**

**nr 33 1020 1332 0000 1102 0208 9514**

Odliczenia te nie dotyczą osób płacących podatek w formie:

- karty podatkowej,
- ryczału,
- podatku liniowego 19%.

Z wyrazami szacunku  
Zarząd Stowarzyszenia