

**Radosnych
Świąt Wielkanocnych,
smacznego jajka i mokrego dyngusa
życzą Amazonki.**

Wiosna. Świeci słońce, jest coraz cieplej i coraz bardziej zielono, wokół świergot ptaków.

Tyle radości przynosi nam co roku wiosna. Ożywia wszystkie nadzieje, zachęca do działania, do realizowania planów, zamierzeń, marzeń. Tyle światła wszędzie obok nas i tyle życia. Po raz kolejny wiosna napędza nas nadzieją na lepsze jutro, zwykłą radością z tego, że ciągle jesteśmy, że wokół nas rozwija się życie.

I przy tym wszystkim najważniejsze w roku święta – Wielkanoc, czas Zmartwychwstania.

Czas smutku i radości, a na koniec tryumfu, który nam wszystkim niesie największą nadzieję. Nadzieję, że kiedyś spotkamy się tam, po drugiej stronie, gdzie nie będzie już bólu, choroby, strachu i osamotnienia, gdzie wszystkich dotknie promień Boskiej chwały. Cieszmy się więc!

Niech Święta Wielkanocne przyniosą nam tę upragnioną radość, niech oddalą się od nas smutki i kłopoty, niech nas umocnią i dodadzą nam siły. Wszystkim chorym niech będzie dane uzdrowienie, cierpiącym – ulga w niesieniu brzemienia, samotnym – bliskie i przyjazne serca, rodzicom – radość z miłości dzieci, z ich nauki, pracy, sukcesów; dzieciom – pełny miłości uścisk rodziców; oczekującym pomocy – wsparcie, a tym, którzy zdążają już do kresu – cudowna dłoń zmartwychwstałego Chrystusa, która pomoże im przejść tę najtrudniejszą granicę.

My wszyscy w obliczu nadchodzącej świątecznej radości, nieśmy ją jak najdalej, przekazmy ją innym: bliskim i dalekim, znanym i nieznanym. W ten wspaniały czas Bożego tryumfu i chwały, ale także cierpienia i niesienia krzyża, nie zapominajmy o tych, którzy przeżywają trudne, smutne chwile, pomóżmy im, pamiętając o wszystkich tych, którzy nam pomogli.

Niech wszystkim udzieli się radość nadchodzącej wiosny i zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy.

To kolejna wiosna w naszym Stowarzyszeniu, inna niż poprzednie, zarazem wesoła i pełna zadumy, pełna wspomnień, ale i planów na przyszłość. Prosimy tylko o jedno - bądźcie z nami! Dziękujemy za wszelkie dowody wsparcia i życzliwości. Każdy, nawet najdrobniejszy jest dla nas źródłem radości i potwierdzeniem, że to, co robimy, jest potrzebne, ma sens, daje innym siłę do działania, do walki z chorobą. I to jest dla nas najważniejsze.

W obliczu nadchodzących Świąt Wielkiej Nocy niech nas wszystkich połączy radość zmartwychwstania, radość życia i miłości. Alleluja!

Barbara Porwoł



ABC WIEDZY O CHŁONIAKACH

Chłoniaki to choroba nowotworowa białych ciałek krwi – limfocytów.

Białe ciałka krwi są elementem systemu odpornościowego organizmu. Istotą choroby nowotworowej układu chłonnego jest patologia limfocytów, które dzielą się i wzrastają bez jakiegokolwiek porządku. Zmienne nowotworowo inicjują chorobę w węzłach chłonnych, gdzie miały za zadanie chronić nas przed chorobami.

Nowotwory układu chłonnego dzielą się na dwie główne grupy:

- pierwszą stanowi ziarnica złośliwa,
- drugą – niezziarnicze chłoniaki złośliwe.

Choroba może występować w jednym lub w wielu węzłach chłonnych, a nawet w innych narządach, takich jak: wątroba, szpik kostny czy śledziona. Chłoniaki niezziarnicze stanowią 4 – 5% nowotworów złośliwych w Polsce. Zapadalność w naszym kraju ma tendencję wzrostową, podobnie jak w krajach uprzemysłowionych, głównie w Stanach Zjednoczonych: zachorowalność wzrasta o około 5% rocznie. Ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem, osiągając szczyt w siódmej dekadzie życia.

Objawy choroby limfocytów:

- niebolesne powiększenie węzłów chłonnych,
- niewyjaśniona gorączka,
- nocne pocenie się,
- stałe uczucie zmęczenia,
- utrata masy ciała,
- świąd lub miejscowe zaczerwienienie skóry.

Występowanie powyższych objawów nie jest jednoznaczne z zachorowaniem na chłoniaka.

Ale uwaga! Nie powinniśmy lekceważyć jednoczesnego wystąpienia kompleksu objawów. Chłoniaki rozwijają się bardzo szybko, dlatego ważna jest obserwacja własnego ciała oraz możliwie wczesna diagnostyka. Powinniśmy pamiętać, że tylko lekarz jest w stanie ocenić, czym są spowodowane objawy.

Szczególnie istotne jest, by nie czekać, aż pojawi się ból.

ROZPOZNANIE CHŁONIAKA

Objawy chłoniaka

Gdy pacjent zgłasza się do lekarza z powodu utrzymującego się powiększenia węzła lub grupy węzłów chłonnych, a powiększeniu towarzyszy szybka utrata wagi ciała, osłabienie, gorączka i poty – to można podejrzewać rozsiew chłoniaka w ustroju.

Jak rozpoznajemy chłoniaka?

Chłoniaki są grupą chorób, należy więc jak najszybciej określić dokładnie jego podtyp, aby zastosować jak najlepsze leczenie. Rozpoznanie ustalone przez lekarza

opiera się na szeregu badań dodatkowych. Do podstawowych należy zaliczyć badanie histopatologiczne węzła chłonnego lub wycinka narządu pozalimfatycznego zajętego procesem nowotworowym.

Pobranie wycinka narządu do badania histopatologicznego

Choć pobranie czegoś z naszego ciała do badania brzmi groźnie, nie należy się tego obawiać. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu miejscowym, a pobranie wycinka tkanki nie powoduje upośledzenia funkcjonowania organizmu. Pobrany chirurgicznie materiał lekarz ocenia pod mikroskopem oraz bada obecność specyficznych enzymów w komórkach nowotworowych [tzw. Testy cytochemiczne].

Badanie immunofenotypowe komórek chłoniakowych

Jest to test pozwalający określić, jakie substancje pływają po powierzchni komórek nowotworowych i w ich wnętrzu.

Badanie morfologii krwi oraz szpiku kostnego

Badanie to wykonuje się celem określenia, czy doszło do rozsiewu chłoniaka po całym organizmie.

LECZENIE CHŁONIAKÓW

Ocena złośliwości chłoniaków

Dla potrzeb klinicznych określa się, czy dany chłoniak jest o małej czy też o wysokiej złośliwości. Chłoniaki o małej złośliwości stanowią ponad 70% wszystkich chłoniaków, w tej grupie występują chłoniaki: centroblastyczno-centrocytowe, limfocytowe, limfoplazmocytowe i centrocytowe. W nowych klasyfikacjach WHO przewlekłą białaczkę limfatyczną również zalicza się do chłoniaków.

Jak leczymy chłoniaki?

Leczenie chłoniaka zależy od:

- rodzaju i stopnia złośliwości,
- ciężkości objawów klinicznych,
- umiejscowienia zmian.

Podstawową metodą leczenia jest chemioterapia.

W chłoniakach o niskim stopniu złośliwości dobre rezultaty uzyskuje się po zastosowaniu fludarabiny, w takich samych schematach, jak w przewlekłej białaczce limfatycznej, chociaż nadal używa się leków standardowych, takich jak: chlorambucil, cyklofosfamid, prednizon i inne.

W chłoniakach o wysokim stopniu złośliwości stosuje się kursy intensywnej chemioterapii, złożonej z kilku leków przeciwnowotworowych, a w niektórych przypadkach nawet podaje się wysokodozowaną chemioterapię z przeszczepianiem szpiku kostnego.

Dr med. Wiesław S. Nowak

PRAWA, OBOWIĄZKI I ZALECENIA DLA PACJENTA ONKOLOGICZNEGO

Zagrożenie nowotworami złośliwymi w Polsce

Każdego roku 12 tysięcy osób w Polsce dowiaduje się, że zachorowało na nowotwór złośliwy. Około 500 tysięcy osób w Polsce miało bezpośrednią styczność z problemem nowotworu, a co najmniej cztery razy tyle osób [rodziny i przyjaciele] dotknął ten problem pośrednio.

Nowotwory złośliwe w Polsce, Europie, Stanach Zjednoczonych i wielu innych krajach są pierwszym problemem zdrowotnym. Wynika to między innymi z malejących trendów umieralności na choroby układu krążenia i wzrostu umieralności z powodu chorób nowotworowych. Mimo, że choroby układu krążenia są nadal pierwszą przyczyną zgonów w Polsce, to u kobiet nowotwory złośliwe są już najważniejszym problemem zdrowotnym [najczęstsza przyczyna zgonu u kobiet do 65 roku życia, a u mężczyzn do 20 roku życia].

Według aktualnych danych, co 4 mieszkańców Polski zachoruje na nowotwór złośliwy. Jest to ogólnie problem 10 milionów osób żyjących obecnie w Polsce. Problem ten w USA i niektórych innych krajach jest jeszcze większy, ponieważ np. co trzeci Amerykanin zachoruje na nowotwór złośliwy.

KTO JEST PACJENTEM ONKOLOGICZNYM?

Jest to osoba, która jest „odbiorcą” usług opieki zdrowotnej ukierunkowanych na zwalczanie nowotworów.

Pacjentem onkologicznym są więc osoby obecnie chore na nowotwór złośliwy, osoby, u których w przeszłości rozpoznano nowotwór złośliwy i zostały wyleczone oraz osoby zdrowe, u których stosuje się metody mające na celu zwalczanie nowotworów [np. badania wykrywcze czy diagnostyczne].

PRAWA, OBOWIĄZKI I ZALECENIA

1. Wymagania w zakresie wczesnego wykrywania, rozpoznania i leczenia.

Dla poprawy zdrowotności, spodziewanej długości życia, zmniejszenia niepewności i cierpienia pacjentów, a także dla zapobiegania marnowaniu środków, należy propagować wymagania w zakresie wczesnego wykrywania, diagnozy i leczenia. Każdy pacjent onkologiczny, niezależnie od wieku, płci, statusu społecznego czy miejsca zamieszkania ma prawo do możliwie wczesnego wykrywania, diagnozy i leczenia.

2. Jakość opieki.

Jakość opieki musi wynikać z kompleksowego podejścia do zaspokojenia potrzeb pacjentów i ich rodzin. Jakość opieki należy promować w celu poprawy jakości życia pacjentów i ich rodzin, a także w celu lepszego wykorzystania dostępnych środków.

3. Stosunki pomiędzy pacjentem a pracownikami służby zdrowia.

Stosunki te muszą opierać się na wzajemnym poszanowaniu i zaufaniu. Stosunki te winny być określone w kategoriach praw związanych z zadaniami i obowiązkami.

4. Dostęp do informacji pacjenta.



Należy promować dostęp pacjenta i jego rodziny do informacji w celu zapewnienia maksymalnego doinformowania, zmniejszenia napięcia, stresu i dla lepszego radzenia sobie z problemem. Informacja może pochodzić od przedstawicieli służby zdrowia, innych źródeł zewnętrznych [internet, gazety, telewizja itp.], a także od organizacji na rzecz zwalczania raka.

5. Wsparcie psychologiczne pacjenta i jego rodziny.

Wsparcie psychologiczne ma zasadnicze znaczenie dla zaspokajania całego zakresu potrzeb emocjonalnych w czasie przyzwyczajania się pacjenta i jego rodziny do postawionej diagnozy, leczenia i etapów następujących po leczeniu. Istotne jest także wsparcie uczuciowe.

6. Wsparcie socjalne i finansowe.

Należy promować wsparcie socjalne i finansowe celem uniknięcia dodatkowego obciążenia finansowego i socjalnego dla pacjenta i rodziny. Istotne są też potrzeby osób sprawujących opiekę nad chorymi.

7. Rehabilitacja.

Pacjent musi mieć dostęp do rehabilitacji zarówno podczas, jak i po zakończeniu leczenia. Rehabilitacja przywraca zdrowie, dobry stan emocjonalny i lepszą jakość życia. W rehabilitacji niezbędne jest podejście kompleksowe [fizyczne, socjalne, zawodowe, psychologiczne i duchowe] oraz wielodyscyplinarne.

8. Opieka paliatywna.

Należy promować leczenie i opiekę paliatywną, a także ułatwiać dostęp do nich dla zminimalizowania problemów i poprawy wsparcia pacjentów i ich rodzin w końcowym etapie życia.

9. Rzecznictwo.

Rzecznictwo ma uczynić pacjenta partnerem i aktywnym uczestnikiem wobec świadczących opiekę zdrowotną i socjalną. Pomaga ono zapewnić optymalne leczenie i jego wynik. Rzecznictwo musi też uznać rolę pacjenta w planowaniu i przygotowywaniu usług.

Prawa pacjenta wynikają z różnych aktów prawnych wydanych w Polsce, jak również z międzynarodowych dokumentów prawnych, takich jak: Deklaracja Praw Człowieka, Międzynarodowa Konwencja Praw Ekonomicznych, Społecznych i Kulturalnych, Karta Walki z Rakiem i in. W przypadku nieprzestrzegania praw pacjenta można interweniować w Biurze Praw Pacjenta: Warszawa, ul. Długa 38/40 tel. 0 – 22 635-75-78 [bezpłatna infolinia: 0 800 190-590].

Polski Komitet Zwalczania Raka

WIELKI PRZYJACIEL AMAZONEK

Dalszy ciąg prezentacji naszych Przyjaciół rozpoczynam cytatem wyszukany przez naszą niezapomnianą przewodniczącą Anię Dąbrowską:

“Człowiek znaczy tyle, ile może dać drugiemu człowiekowi.

Człowiek jest wielkim nie przez to co, nie przez to kim jest, ale przez to, czym dzieli się z innymi.”

Jan Paweł II

Cytat ten jest odzwierciedleniem ludzi, którzy bezinteresownie latami wspierają nasze Stowarzyszenie, w każdy możliwy sposób, a przede wszystkim poprzez otwarte i życzliwe serce.

Osobą, którą dziś pragnę przedstawić jest pani Dorota Karwowska – szefowa Hotelu “Zbyszko” w Nowogrodzie. Jest ona związana z Amazonkami prawie od chwili powstania Stowarzyszenia. Chcąc opisać Jej zaangażowanie w działalność naszej organizacji, można by zapisać wiele stron biuletynu.

Dorotka Karwowska od kilku lat, po śmierci swego męża, wychowuje dwie wspaniałe córki: Kasię i Izę. Bardzo troszczy się o rodzinę oraz pomaga innym ludziom będącym w potrzebie. Jako samotna matka boryka się z wieloma troskami, kłopotami. Mimo to znajduje czas dla innych, między innymi dla nas – Amazonek. Uczestniczy we wszystkich uroczystościach, we mszach świętych odprawianych w intencji kobiet borykających się z chorobą nowotworową, jak i w intencji tych koleżanek, które już odeszły do wieczności. Zawsze uśmiechnięta, elegancka i niosąca ciepło płynące z głębi serca.

Pamiętam ostatnie spotkanie wigilijne w Stowarzyszeniu. Powiedziała mi, Dorotko: “Jadę prosto z podróży, z Białegostoku, jestem zmęczona, ale jestem”. Byłaś smutna, bo była to pierwsza Wigilia po śmierci Ani Dąbrowskiej. Dorotko, to, co powiedziałaś na Wigilię, to był okazany nam znak, że jesteś z nami i chcesz, aby program, który zapoczątkowała Ania, był dalej kontynuowany. Dziękujemy Ci!

Zaliczamy Cię do osób “pozytywnych – mimo wszystko”. Pani Dorota Karwowska – prawdziwy przyjaciel Amazonek – wszystko, co robi, robi z potrzeby serca.

Bardzo dobrze wspominamy nasze spotkania, szkolenia, prelekcje, ogniska organizowane w Hotelu “Zbyszko”. Przygarniasz nas w swoje gościnne progi i dbasz o nasze potrzeby - zawsze na najwyższym poziomie. Dlatego dni tam spędzone, pamiętamy bardzo długo. Z utęsknieniem czekamy następnego roku, aby znów miło spędzić czas w Nowogrodzie.

Doskanale wiemy i zdajemy sobie sprawę, jak wiele Ci zawdzięczamy i cieszymy się, że tak dbasz o Amazonki, o wszystkie borykające się z chorobą. Każde spotkanie, które odbywa się u Ciebie wspierasz nie tylko finansowo, ale i poprzez swoją obecność i często zadajesz pytanie: Co wam jeszcze potrzeba?

Nie mogę pominąć sprawy najważniejszej i najcenniejszej dla nas sprawy, a jest to bezmiar miłości, jaką okazałaś odchodząc z tego świata z powodu choroby kochanej Ani Dąbrowskiej. Nie zważając na zmęczenie, czuwałaś przy Jej szpitalnym łóżku w każdej wolnej chwili, całe noce modląc się o cud uzdrowienia dla chorej Ani. Po tym, ile dla niej zrobiłaś, na pewno Ania spogląda skądś z góry i wyprasza u Boga łaski dla Ciebie i Twojej rodziny. Tak wiele uczyniłaś dla naszej koleżanki, otoczyłaś serdeczną i czułą opieką jej rodzinę w tych jakże ciężkich chwilach.

Bardzo, bardzo Ci dziękujemy! Chociaż Ania odeszła do życia, gdzie nie ma już łez, bólu, Ty, Dorotko, zostałaś taka sama: miła, dobra, otwierająca serce i dłonie na potrzeby innych.

Dobrze, nawet “od podszewki” znasz nasze Stowarzyszenie i zdajesz sobie sprawę, że aby mogło dalej istnieć i działać, muszą być środki finansowe potrzebne do realizacji naszych programów i przedsięwzięć. W tej sytuacji nie trzeba było długo czekać na ruch z Twojej strony. Wspólnie z Wandzią Wałkuską i innymi przyjaciółmi naszego Stowarzyszenia podjęłaś się kontynuowania tradycji i zorganizowania po raz kolejny balu charytatywnego, w tym roku nazwanego: Karnawałowym Balem Przyjaciół Amazonek. Miałam przyjemność być jedną z jego uczestniczek. Jak sama, w krótkiej rozmowie ze mną, powiedziała: “Był to najwspanialszy bal od 7 lat.”

I rzeczywiście, napracowałaś się wspólnie z innymi, aby był właśnie najlepszy. Zadbaliście o wszystko w najdrobniejszych szczegółach.

Pieniądże, które wpłynęły z Balu Przyjaciół Amazonek, pomogą nam dalej działać, nieść pomoc innym pod hasłem: “Pokonać łos”. Bez Ciebie, Dorotko, Wandzi, jej męża, Krysi i innych wspaniałych ludzi, o których jeszcze napiszemy, nie mielibyśmy środków finansowych i pomimo najszczerzych chęci nie byłibyśmy w stanie realizować programu zapoczątkowanego przez nasze wspaniałe koleżanki: Ewę Iwanowską i Anię Dąbrowską.

Gdyby potrzebny był model serca do transplantacji, na pewno poleciłabym wzorować się na sercu Dorotki Karwowskiej – Wspaniałej Przyjaciółki Amazonek.

Dorotko! Za pragnienie niesienia pomocy nam: balansującym na cienkiej linii życia, żyjącym w strachu i niepewności, “bomba” nowotworu znów może się uaktywnić, za to, że tacy ludzie jak Ty, sprawiasz, że nasze życie jest lżejsze i piękniejsze oraz za to, że sprawiasz, że strach zamienia się w śmiech, pragniemy Ci zadedykować kilka wersów z wiersza poetki Emily Dickinson:

“ Jeśli zaleczę choć jedno serce,
nie będę żyła na próżno,
jeśli choć jednej pomogę rozterce,
jednej ranie ulgą postuję,
jeśli jednego małego ptaka
z powrotem do gniazda włożę -
nie będę żyła na próżno”.

Teresa Chłodzińska



KARNAWAŁOWY BAL PRZYJACIOŁ AMAZONEK 27 stycznia 2007r.



Basia Porwoł i Wanda Wałkuska witają przybyłych gości



Przy stole Amazonek



Organizatorki balu: Basia, Wanda, Krysia i Tereska



Obok p. Borkowskich kapelan Amazonek - ks. Andrzej Godlewski



Słowo powitalne



Stół aukcyjny



Obok ks. Krzysztofa Jurczaka, dyr. Radia „Nadzieja” - Teresa Witkowska z mężem



Za chwilę Dorota Karwowska wyciągnie szczęśliwy los



Wanda odczytuje podziękowania dla sponsorów



Tańczą Basia Porwoł i Sławomir Zgrzywa



Przy stole aukcyjnym państwo Wnorowsy - nasi stali goście z Białegostoku



Bawimy się wspaniale! Wśród tańczących gości Bogusia Bałdyga



Nasz stół świetnie wypadł w śpiewaniu i nie tylko!



Szczęśliwa Tereska wygrała w konkursie par kotylionowych



Rozstrzygnięcie aukcji - Wandzia wylicytowała kapelusz.

Serdecznie dziękujemy wszystkim, dzięki którym odbył się KARNAWAŁOWY BAL PRZYJACIOŁ AMAZONEK

Wanda i Tadeusz Wałkucy
Teresa Adamowska
Krystyna i Krzysztof Borkowscy
Dorota Karwowska
Hotel „Zbyszko”
Irena Dobrakowska
Elżbieta Gadomska

Henryk Wnorowski i firma „Polmos Białystok”
Halina Drożyner
Drukarnia Kamil Borkowski
Ewelina i Łukasz Kamiński
Barbara Kamińska
Witold Chłudziński
Regina Śniedko
Radio Taxi 962

Dziękujemy przedstawicielom mediów, którzy wsparli organizację naszego balu:

TV Scorpion
Radio „Nadzieja”
Radio „Białystok”
TV Łomża

Radio „Eska”
„Kontakty”
„Gazeta Współczesna”



SALONIK PANI HANKI



Wzgórze Krzyża Świętego, a na nim budynek Centrum Katolickiego tętniący życiem od godzin porannych. Na piętrze budynku w jednym z pomieszczeń znajduje się Salonik Pani Hanki Bielickiej, o przytulnym, a zarazem podniosłym charakterze, barwny, oddający swym wyglądem charakter życia i pracy Pani Hanki.

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży miało szczęście za sprawą Ani Dąbrowskiej zaprzyjaźnić się ze sławną łomżyńską, ambasadorem naszego miasta na całym świecie – Hanką Bielicką. Jej osoba oświetlała bale charytatywne, podczas których zbierałyśmy pieniądze na nowy mammograf, a także koncerty organizowane z okazji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem.

Wielokrotnie w rozmowach przy kawie Pani Hanka podkreślała, jak wiele ma pięknych wspomnień związanych z dzieciństwem spędzonym w Łomży i czasami sugerowała, że "chciałaby tu zostać na zawsze – zostawić cząstkę siebie młodym pokoleniom". My też chciałobyśmy, by tak się stało. Tylko, jak to zrobić?

Na jednym ze spotkań Amazonki Ania Dąbrowska zaproponowała, aby rozejrzeć się za pomieszczeniem, w którym zgromadzimy podarowane przez Panią Hanię kostiumy, kapelusze, obrazy i inne przedmioty. W ten właśnie sposób chcieliśmy "umieścić" wielką artystkę w rodzinnym mieście. Szukałyśmy pomieszczenia, które byłoby zawsze dostępne, usytuowane w miejscu, do którego ludzie chętnie przychodzą i które nie ma charakteru muzealnego.

Z pośród wielu "kandydatów" najwłaściwsze wydało nam się Centrum Katolickie przy parafii Krzyża Świętego. Ania zapytała księdza proboszcza Andrzeja Godlewskiego, co sądzi o tym pomysle. Ksiądz proboszcz odpowiedział:

"Pomieszczenie jest – reszta należy do was".



I poszło nam jak z płatka. Zaprosiliśmy Panią Hanię do Łomży. W czasie Jej wizyty w Centrum Katolickim w 2002 roku omówiliśmy poszczególne etapy prac i niezwłocznie zabraliśmy się do dzieła. Pani Hanka była tym wydarzeniem bardzo wzruszona i powtarzała:

"Pomysł pierwsza klasa, a miejsce wprost wymarzone".

Wielu ludzi bezinteresownie, a przy tym z zapałem i radością przyłożyło się do pracy

wszystkim stokrotnie dzięki!

I w ten sposób w czerwcu 2005 r. Salonik stał się faktem. Był szampa, kwiaty, łzy wzruszenia i radości Pani Hani, gdy przecinała wstęgę oraz radość wszystkich, którym ten pomysł był bliski.

Udało się!

W ciągu 2 lat Salonik odwiedziło wiele osób, gościem był m.in. Pan prezydent Robert Kaczorowski z małżonką.

Po śmierci Pani Hani zadzwoniła do Ani Dąbrowskiej p. B. Wudarska [spadkobierczyni zmarłej]

i powiedziała, że jest w posiadaniu wielu rekwizytów, które chciałaby przekazać do Saloniku. Kiedy przedmioty te dotarły do Łomży, okazało się, że jest ich wiele. Powstał więc problem: gdzie to wszystko zmieścić? Poprosiliśmy p. Ewę – projektanta wnętrz, aby pomogła nam stworzyć nowe wnętrze Saloniku, które pomieści wszystkie rekwizyty.

Od 8 marca br. Salonik ma nowy wygląd. Jest jeszcze bardziej przytulny, ściany pomalowano nowymi kolorami, kapelusze spoczęły na specjalnie wykonanych półkach, stroje przyodziały nowo zakupione manekiny.

Szkoda, że w Saloniku nie zasiądną już z nami przy herbacie Pani Hania i Ania Dąbrowska, ale jesteśmy pewne, że cieszą się z tego przedsięwzięcia wspólnie z nami, chociaż znalazły się już po drugiej stronie życia.

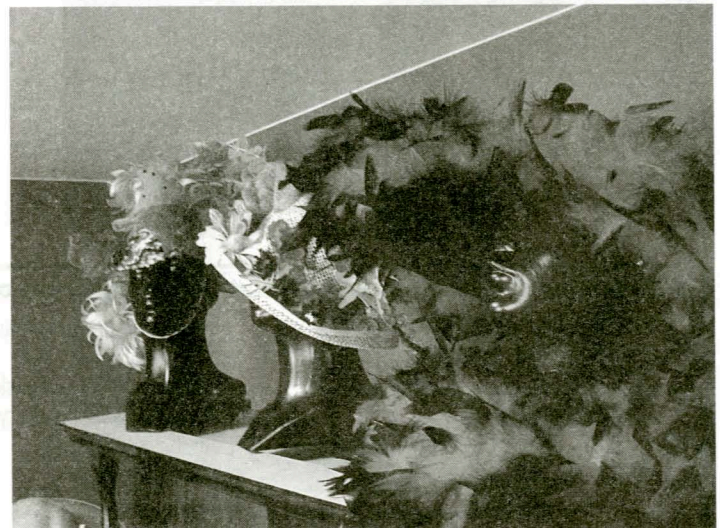
"Gdy się miało szczęście, które się nie trafia,
i czyjeś ciało, i ziemię całą, a została tylko fotografia,
to – to jest bardzo mało.

Dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się w tworzenie Saloniku Hanki Bielickiej i tym, którzy codziennie dbają o jego wygląd. Zapraszamy do odwiedzania Saloniku.

W pierwszą rocznicę śmierci Pani Hani odbył się w Centrum Katolickim I Konkurs krasomówczy noszący jej imię "Radość spod Kapelusza". Zainteresowanie konkursem było bardzo duże i utwierdziło organizatorów oraz sponsorów przekonaniu, jak bardzo potrzebne są takie przedsięwzięcia. Młodzi ludzie nie tylko umieją pisać sms-y i e-maile, ale też potrafią pięknie posługiwać się językiem ojczystym.

W Kościele pw. Krzyża Świętego odprawiona została msza święta o spokój duszy Pani Hanki Bielickiej.

Wanda Wałkuska i łomżyńskie Amazonki





Złość i sposoby radzenia sobie z nią

Złość jest emocją potężną i ważną w życiu każdego człowieka. Naturalnym celem złości jest utrzymanie porządku społecznego. Nasze uczucie oburzenia na to, że ktoś został obrabowany, pobity czy okaleczony, popycha nas do działań, których celem jest zapobieganie takim zdarzeniom. Bez złości być może moglibyśmy odpowiednio się bronić, ale zapewne nie podejmowalibyśmy wysiłku, żeby bronić kogoś innego. Radzenie sobie z nią jest jednym z najtrudniejszych problemów psychologicznych naszych czasów.

W przeżywaniu złości można wyróżnić 3 fazy:

1. Odczuwanie złości, kiedy coś ją wywoła np. jeśli ktoś mnie obraża lub rani. Jest to z gruntu reakcja emocjonalna, nad którą mamy niewielką kontrolę.

2. Reakcja na złość: jeśli ktoś mnie obraża, mogę przygryźć wargi i nic nie powiedzieć, zrobić jakąś uwagę, ewentualnie "rzucić mięsem", kogoś popchnąć albo uderzyć.

Chociaż mamy niewielką kontrolę nad odczuwaniem złości, to całkiem niezłe możemy panować nad swymi reakcjami.

3. Utrzymywanie się złości, czasami przez kilka minut, a czasami przez kilka lat.

Czym właściwie jest złość?

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.

ZŁOŚĆ ZNIEKSZTAŁCONA

Obwinianie

"Ty to zrobiłeś": używanie wyzwisk, poniżanie, brak odpowiedzialności za siebie i swoje uczucia: koncentrowanie się na przypadku innej osoby zamiast na swoim. Zazwyczaj reakcja innych do tego typu zachowań jest obronna.

Sarkazm

Kręte, dwuznaczne i wrogie dowcipy na koszt innych ludzi, innej grupy społecznej lub narodowościowej. Ludzie używający tego sposobu nie narażają się na nic, nie podejmują ryzyka, gdyż mogą zawsze zaprzeczyć, że rzeczywiście tak myślą na dany temat, jak to wyrażają w dowcipie.

Przemoc

Im większego bólu człowiek doświadcza, tym ma większy potencjał skierowania tego bólu na zewnątrz. Często wygląda to jak niekontrolowany wybuch wulkanu [pomimo, że gwałt jest decyzją świadomą]. Po części przemoc wywodzi się z tłumienia i nie wyrażanej złości i uczuć, które ją powodują.

Mściwość

Działania podejmowane są w celu polepszenia swojego samopoczucia. Jest to zemsta za rzeczywiste lub wyimaginowane krzywdy doznane od innych.

Karanie

Karanie innych za to "co inni mi uczynili": dawanie komuś lekcji, żeby zapobiec

ponownemu zachowaniu, którego dana osoba nie lubi.

Agresja

Napieranie, wścibstwo, terroryzowanie, niegrzeczne, szorstkie komentarze, wydawanie rozkazów, ignorowanie opinii, potrzeb i praw, a także uczuć innych ludzi; totalne niezgodzenie się z inną osobą, naruszanie praw innych ludzi.

Dąsanie się

Pasywne karanie innych przez celowe nie odzywianie się, wrogość, kontrolowanie, złowieszczy wyraz twarzy, groźby.

Manipulowanie

Sposób osiągania swoich celów w sposób określony bez prośbienia wprost o to, co chce się uzyskać. Manipulacja używana jest do kontrolowania innych w sposób nie bezpośredni.

Szukanie kozła ofiarnego

Krzyczenie na dzieci, partnera, zwierzęta domowe zamiast zastanowienia się nad tym, co jest rzeczywistym powodem twojej złości.

Nieumiejętność poradzenia sobie z wyrażaniem złości może doprowadzić do zachowań agresywnych.

Poszczególne kroki radzenia sobie ze złością:

1. Nazwanie wyzwalacza [tego, co spowodowało pojawienie się złości]:
- zewnętrznego – sytuacja, w której biorę udział, zdarzenie,
- wewnętrznego – jak ja interpretuję to zdarzenie, co myślę o sobie i tej sytuacji.
2. Sygnały złości [co się dzieje z moim ciałem, po czym poznaję, że jestem zła np.: zaczerwienienie twarzy, kołatanie serca, ucisk w gardle ...]
3. Reduktory złości [aby nie doszło do wybuchu niekontrolowanej złości, muszę mieć chwilę na obniżenie poziomu napięcia np. mogę policzyć "od tyłu", zrobić kilka głębokich oddechów. napić się herbaty, wziąć kąpiel ...].
4. Monity [zmieniam swoje myślenie o danej sytuacji, staram się spojrzeć na nią z innej perspektywy np. to nie jest zły człowiek, po prostu ma dzisiaj zły dzień].
5. Samonagrodzenie się [pomyślenie o sobie np. "jestem super, udało mi się zaplanować nad złością i nie doprowadzić do wybuchu, poklepanie się po ramieniu].
6. Użycie umiejętności społecznej [no. przygotowanie się do trudnej rozmowy, poproszenie o pomoc itp.

ZASADY SPRAWIEDLIWEJ KŁÓTNI

czyli

Jak pozostać przyjaciółmi, gdy się nie zgadzacie

Zachowania sprawiedliwe:

- * Mówienie pojedynczo, bez przerywania drugiej osobie,
- * Mówienie po równo, bez dominacji jednej ze stron,
- * Szukanie kompromisów,
- * Staranie się nie generalizować,
- * Pozwalanie na przerwy i chwile samotnego odpoczynku,
- * Trzymanie się wcześniej ustalonych zasad,
- * Wykluczenie używania przemocy, wymuszenia, groźb,
- * Okazywanie szacunku,
- * Mówienie prawdy i szczerowość wobec siebie,
- * Przedstawianie przyczyn własnych reakcji,
- * Przyznawanie się do błędów,
- * Potwierdzanie zrozumienia argumentów drugiej strony poprzez powtórzenie ich i zapisanie.

Zachowania niesprawiedliwe:

Wyzwiska

Wygrzebywanie spraw z przeszłości

Mówienie nie na temat, dawanie się ponosić

Zastraszanie, groźby

Odejście od wcześniej ustalonych zasad bez przyznania się do tego

Oczekiwanie, że któraś ze stron wygra, a druga przegra

Gromadzenie uraz, by móc o wszystko naraz mieć pretensje

Wyczytywanie w myślach drugiej osoby

Wypieranie się faktów

Używanie seksu jako narzędzia kontroli

Obnoszenie się ze swoim "zwycięstwem"

Ignorowanie drugiej osoby, rzeczywiste lub pozorne

Przerywanie wypowiedzi drugiej osoby.

Opracowały:

mgr Bożena Charczuk, mgr Renata Szymańska – terapeutki z Wojewódzkiego Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży



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

Kwiecień

- 8-9 – Święta Wielkanocne
16 – spotkanie wielkanocne członkiń i sympatyków Stowarzyszenia w Centrum Katolickim, Łomża, ul. Zawadzka 55,
- godz. 17.00 – Msza św. w kaplicy Matki Boskiej Częstochowskiej
- godz. 17.45 – spotkanie w sali im. Papieża Jana Pawła II

Maj

- 7 – godz. 17.00 – Spotkanie członkiń i sympatyków Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, II piętro
26 – Dzień Matki

Czerwiec

- 1 – godz. 17.00 – Msza św. w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin
– kościół pw. Krzyża Świętego, ul. Zawadzka 55
5 – koncert finałowy X Czerwcowych Dni Walki z Rakiem:
godz. 18.00 - wystawa obrazów Haliny Drożyner
godz. 18.30 - występ kapeli regionalnej „Maki”
godz. 19.00 - występ kabaretu „RAK”
8 – spotkanie integracyjne członkiń Stowarzyszenia i ich rodzin.

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 2006.

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 2007 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,
- ryczałtu,
- podatku liniowego 19%.

Z wyrazami szacunku
Zarząd Stowarzyszenia

Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym Organizacja pożytku publicznego – KRS 0000082371

Redaguje zespół: Barbara Porwoł, Teresa Chludzińska, Tadeusz Oleszczuk, Kazimiera Frączek, Wanda Wałkuska
Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. (086) 47-33-263

Projekt: Tadeusz Babieli, Fotografie: Gabs Foto.

Montaż elektroniczny – Maciej Standziak

Druk: Drukarnia Kamil Borkowski, tel. 086 216 31 03, nakład 3000 egz.

Wszelkie prawa zastrzeżone.