

Nr 52
maj 2007

inf.

biuletyn formacyjny

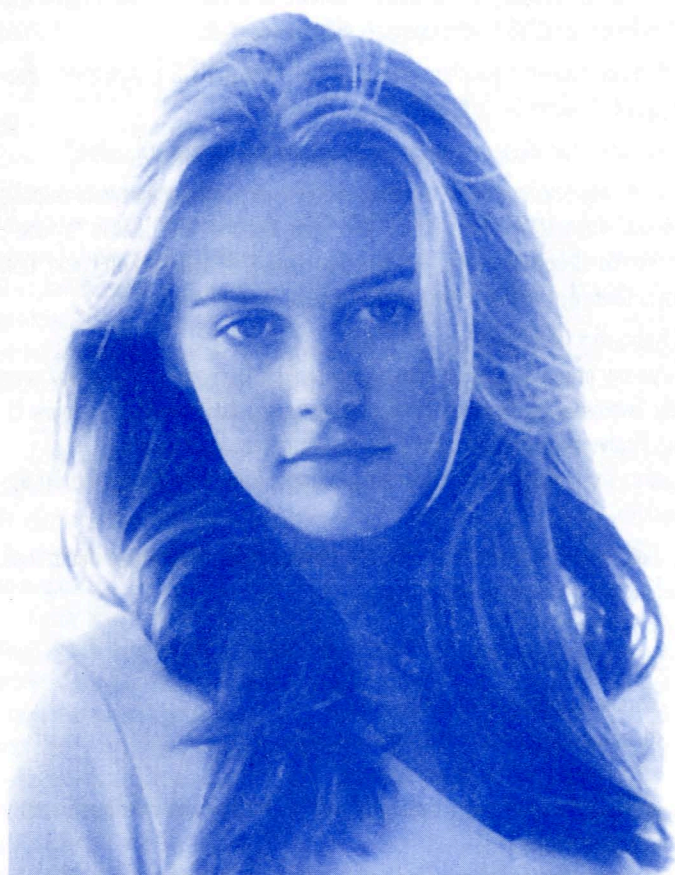
BEZPŁATNY KWARTALNIK

ISSN 1509-6823

CZYTELNIA MBP

STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM
ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 0000082371

18-404 Łomża, Aleja Józefa Piłsudskiego 11a, pok. 410, tel. (0-86) 47-33-263, konto: PKO BP o/Łomża, nr 33 1020 1332 0000 1102 0208 9514



X CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

Zbliża się czerwiec. Dla Amazonek to okres wielu przygotowań i wytężonej pracy. Już niedługo kolejne Czerwcowe Dni Walki z Rakiem, tym razem jubileuszowe – dziesiąte. Aż trudno uwierzyć, że minęło już tyle lat. Gdy po raz pierwszy organizowany był koncert z tej okazji – w czerwcu

1998 r. - byłam czternaście miesięcy po operacji. Tak wiele jeszcze było rzeczy nowych, nieznanych, niepewnych.. Nie wiedziałam, co ze mną będzie, jaka czeka mnie przyszłość, jakie mam szanse na wyzdrowienie. Tylko nadziei było dużo. Całe moje życie w tamtym czerwcu było jedną wielką nadzieją: może się uda i będzie dobrze, przecież mam rodzinę, dzieci. Chcę żyć. I Bóg pozwolił. Ale też zostawił mi poważne zadanie do wykonania, które staram się wypełnić najlepiej, jak umiem. Nie tylko przez wzgląd na wielki dar, jaki On mi ofiarował. Również przez wzgląd na te wszystkie wspaniałe koleżanki, których już wśród nas nie ma.

Spoglądałam na zdjęcie z czerwca 1998 r. To my przed wejściem na salę, przed rozpoczęciem koncertu. Uśmiechnięte, zadowolone – pomimo wszystko. Wiele z nas czekała jeszcze długa walka, nie dla wszystkich wygrana. Ale przyświecał nam ważny cel. Po pierwsze: wyjść z ukrycia, pokazać wszystkim – Bądźcie z nami! I chorym, i zdrowym, tym, którzy dobrze znali Amazonki, i tym, którzy nie wiedzieli nawet o naszym istnieniu. A po drugie: mówić jak najwięcej o chorobach nowotworowych, zachęcać do badań profilaktycznych, które mogą wielu osobom uratować życie.

I chociaż minęło dziesięć lat, nasze najważniejsze cele się nie zmieniły. Nadal kobiety chore na raka często pozostają w samotności, ukrywają swoją chorobę, nadal potrzebujemy wsparcia wszystkich życzliwych ludzi, nadal wiedza o nowotworach jest niewielka. Świat dokoła nas tak bardzo się zmienił, ale pewne rzeczy niestety, nie zmieniły się.

Dlatego w tym pięknym miesiącu, którego symbolem jest żółty żonkil, po raz kolejny odbędzie się koncert z okazji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem. Występ będzie pełen radości, śmiechu, bo tego potrzeba nam wszystkim, i chorym, i zdrowym. Nie zapominajmy jednak o najważniejszym – nasze zdrowie zależy od nas. Pamiętajmy o nim i dbajmy o nie.

Barbara Porwoł

Wydano dzięki dotacji Urzędu Miasta Łomża



To już **X** Czerwcowe Dni Walki z Rakiem

Od wielu lat czerwiec obchodzony jest na świecie jako miesiąc walki z rakiem. Tę ideę symbolizuje żółty żonkil.

Dni są głośne, nie przechodzą bez echa. Takie mają być. Muszą zwrócić uwagę na ludzi chorych żyjących wśród nas. Są naszym krzykiem, że profilaktyka jest skuteczna i tańsza niż leczenie.

My, kobiety ze Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży już wiemy, każda walka w życiu ma sens - dlatego od 10 lat prowadzimy walkę - to walka z nowotworem. My ją wygrywamy każdego dnia i nie spoczniemy, póki nie przekonamy wszystkich, że każdy człowiek ma dość siły by zmierzyć się z losem lub jak kto woli - Bóg nie daje nam krzyża, który byłby ponad nasze siły.

A oto historia naszych spotkań:

1. Nasze Czerwcowe Dni Walki z Rakiem organizowane pod hasłami: „Chore – zdrowym”, „Dni Żonkila”, „Pokonać łos” czy „Człowiek znaczy tyle – ile może dać drugiemu

człowiekowi” tradycyjnie przebiegały według podobnego schematu:

- otwarte zebranie członkiń, połączone z prelekcjami, wykładami o tematyce onkologicznej,
- msze święte sprawowane w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin,
- spotkania integracyjne członkiń Stowarzyszenia i ich rodzin,
- impreza środowiskowa, połączona z pozyskaniem funduszy na działalność statutową Stowarzyszenia i profilaktykę chorób nowotworowych.

2. Honorowy patronat nad organizacją Czerwcowych Dni przyjmowali:

Jego Ekscelencja Stanisław Stefanek Biskup Łomżyński,
województwie: Jerzy Brzeziński, Sławomir Zgrzywa i Marek Strzebiński,
poseł Mieczysław Czerniawski,
prezydenci Miasta – Jan Turkowski, Jerzy Brzeziński,
Starosta Łomżyński – Wojciech Kubrak.
Patronat medialny – TVP Białystok, Radio Nadzieja, Radio Białystok,
„Kontakty”, „Gazeta Współczesna” i lokalna prasa.

3. Prelekcje i wykłady o tematyce zdrowotnej w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży oraz w Małym Płocku i Pniewie przeprowadzili: dr Maria Górnaś, dr Tadeusz Oleszczuk, dr Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz, Ewa Iwanowska, Elżbieta Piława, Małgorzata Wagner-Oleszczuk, doc. Zbigniew Wronkowski, dr Monika Nagadowska., Krystyna Mika i psycholog Anna Zborowska. Prelekcjom towarzyszyły pokazy bielizny dla kobiet po mastektomii organizowane przez

- firmę „Amoena” oraz wystawy kosmetyków i sprzętu rehabilitacyjnego organizowane przez
- firmę „Avon” i sklepy medyczne.

4. Msze Święte sprawowane w naszej intencji w Kościele pw. Miłosierdzia Bożego i pw. Krzyża Świętego celebrowali Jego Ekscelencja Biskup Stanisław Stefanek, Biskup Tadeusz Zawistowski, ks. Radziław Ambroziak, ks. Jerzy Bejger i nasz opiekun duchowy ks. Andrzej Godlewski.

5. Spotkania integracyjne rodzin pod hasłem „Ciesz się życiem – powitanie lata” odbywały się w Nowogrodzie, przy kościele Miłosierdzia Bożego i w Gielczynie.

6. Występy zaproszonych wykonawców zawsze odbywały się w Sali Urzędu Wojewódzkiego, do 2006 r. udostępnianej nam nieodpłatnie.

7. Pod patronatem tygodnika „Kontakty” w czerwcu 2000 r. ogłoszono i rozstrzygnięto konkurs literacki pod nazwą „Pokonać łos”.

8. Dekorację sali widowiskowej przygotowywała Kwiaciarnia „Ogrodnik”

9. Nasze imprezy zgodzili się uświetnić specjalnymi programami znane zespoły: Babski Kabaret, Kabaret „Retro”, Old Spice, Kabaret „60”, Rewia „Sylaba”, Kabaret Moralnego Niepokoju, Ani Mru Mru, Łowcy. B, Kabaret Koń Polski, Don Wasył i Gwiazdy Cygańskie oraz nasza kochana Hanka Bielicka.

10. Imprezom towarzyszyły:

- wystawy prac plastycznych - naszej koleżanki H. Drożyner /trzykrotnie/ oraz Iwaili Świtajewskiej, Grażyny Piankowskiej, Teresy Adamowskiej i uczniów Liceum Plastycznego oraz artystów z Klubu Garnizonowego z Łomży,
- pokaz mody zorganizowany przez pracownię krawiecką Anny i Moniki Baczewskich.

11. Dodatkowo organizowano zbiórkę funduszy na rehabilitację Amazonek i profilaktykę raka piersi. Odbyły się:

- dwie kwesty,
- sześć loterii fantowych.

12. Zebrane fundusze przeznaczyliśmy na:

- sfinansowanie badań mammograficznych,
- rehabilitację członkiń Stowarzyszenia,
- profilaktykę raka piersi, organizację akcji „Październik miesiącem szansy – zdążyć przed rakiem”,
- wydanie 10 tysięcy kart „Bądź zdrowa”, 10 tys. kalendarzyków „Pamiętaj – samobadanie piersi”, 40 tys. ulotek o samobadaniu piersi.

Nasze Stowarzyszenie istnieje i może się rozwijać dzięki ludziom dobrej woli, często anonimowym, którzy corocznie wspierają nasze akcje. Dziękujemy IM za to! Przed nami, po przerwie wakacyjnej kolejna akcja „Październik miesiącem szansy - zdążyć przed rakiem”. Bądźcie z nami!

Helena Putkowska

PODZIĘKOWANIE

Wszystkim, którzy nam pomogli i wpłacili na konto naszego Stowarzyszenia

1% podatku dochodowego za rok 2006

- gorąco dziękujemy!

Otrzymaliśmy 16562,24zł- to wielki dar!

Bądźcie z nami!



Samotność moich pacjentek

1. Samotność doświadczonych chorobą wobec obiegowej wiedzy o raku.

Ludzie boją się raka. Ta choroba ma bardzo złą sławę. Mit raka jest dużo okrutniejszy niż realna prawda o tej chorobie. Lekarz wie, że diagnoza nie jest wyrokiem, że można wyleczyć pacjenta, a w każdym razie: można przez wiele lat kontrolować chorobę. Moje pacjentki to na ogół osoby, które po przejściu rozpaczliwej, wszechogarniającej lęku, czasem gniewu, czasem poczucia krzywdy, uświadomiły sobie, że trzeba podjąć leczenie i potraktować je jako zadanie. Mam szczęście - leczę na ogół dojrzałe kobiety. To oznacza poczucie odpowiedzialności, obowiązkowość a też przywiązanie do życia. Dobrze się z nimi współpracuje. Mogę im ufać.

Ale czy one są dzięki temu mniej samotne?

Spółeczny lęk przed rakiem powoduje, że osoby chore otacza pustka. Jakby nie miały przyszłości, jakby ich czas skończył się w chwili zdiagnozowania choroby. Znajomi przestają dzwonić, w pracy nie są już traktowane, jak ludzie z przyszłością. Współczucie należne choremu w przypadku chorych na raka zastępowane jest przez lęk. Ludzie bojąc się raka boją się też chorych na raka. Niby wszyscy wiedzą świetnie, że rak piersi nie jest zakaźny. Ale pojawia się pytanie: Jak z Nią rozmawiać? O czym? Przecież ONA MA RAKA. Rozmawiam z Bliskimi Moich Pacjentelek. Chcą wiedzieć. Wszystko. A ja nie powiem więcej niż Ona pozwoli, a ja nie powiem nikomu, kogo Ona nie zamierza informować. To lekarska tajemnica, a też coś więcej: to szacunek dla prywatności pacjentki, szacunek dla Jej autonomii.

2. Samotność wśród białych fartuchów

Załączone ambulatorium, pełna pacjentów i personelu klinika. Po jednej stronie MY – w białych fartuchach – znamy się, współpracujemy, jesteśmy zespołem. Po drugiej stronie pacjenci – oddzielni w swoich "cywilnych ubraniach", nie znają się za dobrze nawzajem, nie znają tych w białych fartuchach. Na początku duża samotność.

Każdy lekarz ma indywidualnie wybrany dystans do swoich pacjentów. Dzięki temu prawo do wyboru lekarza jest tak naprawdę prawem do wyboru człowieka, a nie tylko wyboru fachowca wedle poziomu Jego fachowej wiedzy. Są lekarze, którzy płaczą razem z pacjentami, są tacy, którzy zachowują kamienną twarz. Ale nie wierzę w lekarzy obojętnych. Obojętni nie zostają lekarzami, a już z całą pewnością – nie zostają onkologami.

Jestem najstarszym z trzech Braci Pieńkowskich. Może i zdarza mi się traktować pacjentów jak młodsze rodzeństwo. I może niektórzy z nich tego nie lubią.

Ale wkładając biały fartuch - nie przestaje się być sobą. Spędzamy w tym fartuchu znaczną część życia. Czasem więc zapominamy, że dla pacjenta biały fartuch to mur, za którym nie ma człowieka – jest wyrocznia. Wymknie się na przykład lekarzowi, że dobrze by było, żeby pacjent wypił czasem trochę czerwonego wina. No i po miesiącu zjawia się umęczona pacjentka, żeby mnie przeprosić, ale ona tak codziennie całej butelki nie da rady...! tłumacz się tu człowieku! Pacjenci narzekają na złą komunikację z lekarzami.

Ale w drugą stronę też nie jest łatwo. Pacjentka zdenerwowana: nie zapamięta czegoś, nie zrozumie. Pacjentka smutna: czego byś nie powiedział, ona to zawsze przeciw sobie obróci. A z kolei pacjentka nazbyt dzielna, to też groźne, bo zawsze może z pilnością przesadzić. Jeszcze pół biedy, jak chodzi tylko o wino. Czasem wychodzi ode mnie z gabinetu smutna, zdenerwowana, zagubiona.

Europejska organizacja naszych Pacjentelek wpadła na świetny pomysł: żeby Chora miała wybranego przez siebie Przyjaciela w Chorobie. To może być Mąż, Przyjaciółka, Siostra – wszystko jedno, chodzi o zaufanie i wsparcie, o kogoś, kto tę trudną drogę wśród białych Fartuchów przejdzie razem z Nią. Wiem, że nasze polskie Amazonki chcą to u nas realizować. To by było bardzo mądre.

3. Samotność wobec cierpienia

Moje Pacjentki mają różne dolegliwości, różne są powody cierpienia. We wszystkich badaniach widać, że najgorzej znoszą zmęczenie. Zmęczenie chorych na raka nie da się porównać do takiego normalnego zmęczenia po pracy czy po długim

marszu. To zmęczenie pacjentki opisują jako ciągle: kładą się spać zmęczone, wstają – też zmęczone.

Mówią, że to gorsze od bólu. To zmęczenie i ból to główne źródła cierpienia. No i lęk przed cierpieniem.

Cierpienie także pogłębia poczucie samotności. Bo jest nieprzekazywalne. Często zresztą moje Pacjentki mają kłopot z nazwaniem przykrych odczuć, nie potrafią powiedzieć, czy to właśnie ból. A to ważne, bo na ból potrafimy pomagać. Ale oprócz tego pacjentki często nie skarżą się najbliższemu. „Niech Ci, których kocham, nie cierpią razem ze mną” – mówią. No i dysymulują, udają. I pozostają samotne w swoim cierpieniu. Jak udają przed rodziną, a poskarżą się pielęgniarkę, to jeszcze pół biedy. Ale są i takie, które myślą: „Sama muszę sobie z tym poradzić” To są najgorsze kłopoty z tą Ich dzielnością. Nie zawsze w ogóle pozwalają porządnie, systemowo leczyć swój ból. Dlaczego?

„To jest już ze mną tak źle?” „Wytrzymam jak długo się da” . „Nie chcę się uzależniać”. Istnieje też paniczny lęk przed słowem „morfina”. Najtrudniej się przez taką niechęć do leczenia bólu przedrzeć, jeżeli pacjentka uważa, że ten ból to zasłużona kara za grzechy. Nam lekarzom trudno się z taką postawą pogodzić. To nasza wiedza i chęć niesienia pomocy ma być mniej ważna dla Dobrego Boga niż poczucie winy? No i wtedy to bardzo nam pomagają psychoterapeuci, duszpasterze, mądrzy „Przyjaciele w Chorobie”.

Ale też czasem pacjentki traktują ból jako karę i to niezasłużoną. Mają poczucie krzywdy: „Przecież jestem dobrym człowiekiem”, „Przecież uprawiałam sport”. „Przecież nie palę”. „Przecież nie piję”. „Przecież regularnie chodziłam na badania”. Z poczuciem winy i z poczuciem krzywdy lekarz radzi sobie dużo gorzej niż z bólem. Często nie podejmuje rozmowy. Jakby to już nie do niego należało.

Tymczasem postawa chorego wobec cierpienia jest dla onkologa ważna, bo często pacjent traktuje chorobę jako „walkę z rakiem”. Ból zmusza do kapitulacji. Jeszcze trudniej radzić sobie z pacjentem, który szuka winnych. Może być wina lekarza, albo wydarzenia, od którego się zaczęło, albo ktoś mi źle życzył, albo ktoś mnie porzucił. Tacy Pacjenci, którzy obwiniają innych są trudni, ale dla mnie jeszcze trudniejsi to Ci autoagresywni: „Sam sobie jestem winien. Dlaczego? Bo prowadziłam niezdrowy tryb życia, nie dbałam, o to, co ważne, nie wierzyłam, że mogę zachorować, nie chodziłam do kościoła, nie chodziłam do lekarzy”.

Mówi się, że onkolog widzi w swojej pracy wiele cierpienia. I to jest prawda. Ale my jesteśmy przygotowani do pomocy cierpiącym. Nie - to nie jest prawda. Cierpienie to dużo więcej niż ból. Mamy trudny dostęp do zbolełych, ale dużo trudniejszy - do samotnych.

4. Wspólny Bóg Pacjentów i Lekarz

Profesor Marek Pawlicki powiedział mi kiedyś: „Nie martw się Tadeu, wszyscy onkolodzy i tak idą do nieba”. To było takie pocieszenie od dobrego, starszego, doświadczonego kolegi. Ale też i żart. Bezradność wobec cierpienia pacjentów czyni z onkologów ludzi zagubionych. Trzymamy się kurczowo naszej fachowej wiedzy, naszej prawdy naukowej, naszych wyników badań. Ale wobec samotności Pacjentów stajemy często bezradni jak dzieci. I bardzo nam też trudno z kimkolwiek się tym wielkim zmartwieniem podzielić.

Dwa lata temu zaprosiły mnie Amazonki na pielgrzymkę do Częstochowy. Żeby coś powiedział. Oczywiście byłam się. Gdzie mi tak do apostolskiej dobroci Wiktora Chmielarzyka...Ale pojechałam.

No i stałam z Paniami z różnych stron Polski, słuchałam gadania, śpiewania.

I nikt tam nie był samotny.

Dlaczego? Bo niezależnie nawet od wyznania pełno tam było wiary w sens leczenia raka i w sens bycia ze sobą w tej chorobie pacjentek i Ich lekarzy, lekarzy i Ich pacjentek.

Tadeusz Pieńkowski
Onkolog



TRZYMAJ SIĘ ZDROWO!

Trzy rodzaje nowotworów i trzy inne czynniki ryzyka, rozpoznania i leczenia.

Rak szyjki macicy

Jest to nowotwór łatwy do wykrycia, jeśli się da sobie szansę i wykona badanie cytologiczne (komórek pobranych z tarczy szyjki macicy podczas zwykłego badania ginekologicznego). Badanie proste, niebolesne, a pozwalające odpowiedzieć na pytanie, czy nie ma stanów przedrakowych lub czy jest jakakolwiek nieprawidłowość. Badanie może być uzupełniane kolposkopią, polegającą na oglądaniu szyjki macicy w powiększeniu 10-50 krotnym dla oceny zmian podejrzanych o procesy złośliwe.

Obecnie zmiany opisane są przez osobę odczytującą cytologię i oznaczane jako nieprawidłowości w budowie komórek, małego stopnia, dużego stopnia, zmiany CIN I, CIN II oraz CIN III.

Zmiany odpowiadające CIN wymagają szczególnej uwagi i powinny być poddane dalszej ocenie i leczeniu (pobranie wycinków, leczenie specjalistyczne). Można starć się odnieść to do starego sposobu oceny cytologii, gdzie zmiany te odpowiadałyby stopniom III i IV. Zwykle większość dziewczyn nie zna obecnej klasyfikacji, więc wolą takie „obrazowe” przetłumaczenie (że np. CIN III to już są obecne komórki nowotworowe – tak jak „kiedys” w IV stopniu cytologii).

Inną sprawą jest fakt częstego mylenia stopnia cytologii ze stopniem czystości i „wielkiego strachu”, jeśli otrzyma się wynik III-go stopnia. Ważne, czy jest to czystość pochwy, czy stopień cytologii.

Podsumowując: proste, łatwe i niebolesne badanie cytologiczne pozwala uniknąć zachorowania na raka szyjki macicy. Wystarczy raz w życiu (powinno się robić corocznie ewentualnie raz na dwa lata) wykonać cytologię, by zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy o 40%.

Obecnie jest dostępna szczepionka na wirusa wywołującego raka szyjki macicy. Nie leczy ona jednak chorych na raka, ale zastosowana odpowiednio wcześniej zapobiega zachorowaniu na raka szyjki macicy oraz inne choroby wirusowe przenoszone drogą płciową.

Profilaktyka prosta, rozpoznanie skuteczne, a leczenie tak jak w całej onkologii – im wcześniejsze rozpoznanie, tym lepsze rokowanie. Czekanie jest tu złym czynnikiem rokowniczym. Same sobie dziewczyny odbierają szansę bycia zdrową.

Rak macicy

Rak hormonozależny. Szczególną rolę odgrywają estrogeny. Jeśli poziom estrogenów jest zbyt wysoki, stały, niezrównoważony działaniem progesteronu, to powoduje to pobudzenie nabłonka do rozrostu i w końcowej fazie może doprowadzić do rozwoju raka.

Wnioski z tych danych są takie, że wystarczy raz do roku przejść badanie ginekologiczne ewentualnie wykonać USG narządu rodniczego, by uniknąć zachorowania na ten nowotwór. Istotnym czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania na raka trzonu macicy jest **WIEK**. Najliczniejszą grupę chorych stanowią panie w VII-ej dekadzie życia. Zwykle myślą, że dla nich „skończyła” się już opieka ginekologiczna. Dawno temu urodziły, przeszły okres przekwitania i „mają spokój”. Należy jednak pamiętać, że nowotwór ten występuje też przed menopauzą. Szczególną czujność powinny budzić krwawienia około menopauzalne, ponieważ prawdopodobieństwo raka jest tym większe, im w późniejszym wieku wystąpiło krwawienie.

Podstawą rozpoznania jest badanie histopatologiczne materiału pobranego przez dokładne wyłuszczenie jamy macicy.

Rak jajnika.

Tu problem jest największy. Najbardziej różnorodny komórkowo rak. Nigdzie indziej w ustroju nie ma takiego skupiska różnych komórek. Są tu komórki z których powstaje cały człowiek (rozrodcze), komórki tkanek. Do tego w jamie brzusznej jest zwykle tyle miejsc, że zanim dziewczyna zacznie mieć jakiegokolwiek dolegliwości - rak bywa znacznych rozmiarów. Nie ma badań przesiewowych takich jak cytologia. Trudno rozpoznać raka jajnika we wczesnym stadium. Są jednak „pośrednie” metody, by zminimalizować ryzyko.

Kto powinien szczególnie badać się raz w roku, wykonać badanie USG? Właściwie wszystkie dziewczyny. Jeśli w rodzinie były zachorowania na raka jajnika, piersi, jelita grubego, żołądka, dziewczyny z przewlekłymi objawami ze strony przewodu pokarmowego bez ustalonego rozpoznania powyżej 40 roku życia wymagają wdrożenia badań diagnostycznych celem wykluczenia raka jajnika. Brak jest wczesnych objawów charakterystycznych dla rozwijającego się raka jajnika.

Dotychczas jedyną metodą względnie wczesnego wykrycia raka jajnika jest:

SYSTEMATYCZNE COROCZNE BADANIE GINEKOLOGICZNE

Wobec braku możliwości działania profilaktycznego podstawowe znaczenie dla losów chorych ma wczesne wykrywanie raka.

dr n.med. TADEUSZ OLESZCZUK

WIELKI PRZYJACIEL AMAZONEK

W prezentacji naszych Przyjaciół zawsze towarzyszy nam cytat wyszukany przez 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

Osobą, której dziś pragniemy podziękować na łamach naszego biuletynu jest prezes OSM w Piątnicy pan Zbigniew Kalinowski.

Jest to człowiek skromny w słowa, ale ogromnie bogaty w czyny. Sympatyczny, uśmiechnięty, bardzo życzliwy. Jest osobą, która dostrzega drugiego człowieka. Kiedy zwracamy się do niego z prośbą o wsparcie na cele naszego Stowarzyszenia – otwieramy ze zdumieniem oczy, widząc jak ktoś robiąc tak wiele dla innych, nie oczekuje ani podziękowania, ani zapłaty. Wspiera nas zawsze, gdyż jego serce czuje, że ofiarowane nam fundusze nie idą na marne, ale na pomoc tam, gdzie brakuje sił w zmaganiu z chorobą, eszdlzie tam, gdzie od nowa trzeba budować nadzieję.

My – Amazonki – zdajemy sobie sprawę z tego, że czas nieuchronnie odmierza swój rytm. Życie toczy się dalej. Codziennie zmagamy się z własnym istnieniem i z umiowaniem. Czasami wszystko wydaje się smutne, beznadziejne, głęboko ukryte pod szarą powłoką bólu, rozpacz, cierpienia i wątpliwości.

Dlatego czasami jeden gest, jeden uśmiech i jedno serce wystarczy, aby na nowo uwierzyć w siebie, uszczęśliwić tych, którzy znajdują się obok. Taki przyjazny, ra-

dosny gest otrzymujemy od prezesa Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Piątnicy – pana Zbigniewa Kalinowskiego.

I dlatego my – kobiety chore na raka – balansujące na cienkiej linii życia, pragniemy mu serdecznie podziękować za dar serca, za wieloletnią pomoc finansową, dzięki której możemy kontynuować naszą działalność oraz bezinteresownie, radośnie, z uśmiechem na ustach mimo choroby, możemy nieść pomoc chorym i ich rodzinom w przewycięzaniu codziennych trudów związanych z kolejnymi etapami choroby nowotworowej.

Dzięki takim ludziom możemy zajmować się profilaktyką, prowadzeniem spotkań członkiń i sympatyków Stowarzyszenia, współdziałać z instytucjami, fundacjami i organizacjami zajmującymi się profilaktyką i leczeniem chorób nowotworowych. Możemy wydawać biuletyn i inne publikacje dotyczące działalności Stowarzyszenia, organizować grupy wsparcia dla chorych.

W tym roku mnie przypadła rola szukania wsparcia finansowego u różnych firm i instytucji. Otrzymałam bardzo wiele. Oprócz kwoty pieniężnej – uśmiech, życzliwe słowo i wiele troski o nasze Stowarzyszenie.

Pragnę zakończyć swoje podziękowanie słowami:

„Dobre drzewo

- dobrym owocem się okrywa.

Dobry człowiek

z dobrych czynów

poznany bywa.”

Teresa Chludzińska



ROK 2007 ROKIEM PRZYJACIOŁ AMAZONEK 1987 - 2007

Szanowni Państwo,

XX-lecie działalności Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa – Centrum Pierwszego w Polsce Klubu Amazonek to niezwykle jubileusz, to święto wszystkich Amazonek. Powstałyśmy, by pomagać sobie nawzajem. Z czasem zaczęłyśmy pomagać innym kobietom chorym na raka piersi. W środowisku chorych umiemy działać profesjonalnie. Jesteśmy wrażliwe na potrzeby innej osoby, potrafimy ją wesprzeć i pomóc w chwili, gdy tego najbardziej potrzebuje. Robimy to nieprzerwanie 20 lat i ciągle doskonalimy siebie, uczymy się, jak to robić najskuteczniej i najdelikatniej. Pomagają nam w tym profesjonalści, głównie psycholożki prowadzące szkolenia, seminaria, warsztaty, spotkania - na wszystkich szczeblach naszej struktury. Edukacja przebiega w „pionie” i w „poziomie”. W „poziomie” polega na lokalnej edukacji wszystkich członkiń a przede wszystkim na permanentnym szkoleniu Ochotniczek. W „pionie” na centralnych szkoleniach liderek tj. przewodniczących klubów i liderek Ochotniczek.

Najważniejszą dziedziną, której poświęcamy najwięcej wysiłku i czasu, jest walka z rakiem piersi. Wiemy, jakie znaczenie ma wcześnie zdiagnozowana choroba. Toteż bardzo aktywnie działamy na rzecz profilaktyki, edukując społeczeństwo, szerząc wiedzę o raku, o konieczności poddawania się kontrolnym badaniom, uczymy samokontroli oraz zmieniamy percepcję pojmowania raka piersi jako choroby śmiertelnej na chorobę przewlekłą. Od lat obserwujemy nasz wpływ na stale rosnącą świadomość kobiet. Dzięki nam wiedza o raku piersi dociera do coraz większej ilości kobiet, coraz więcej kobiet wie, jakie znaczenie

ma uchwycenie stanu w pierwszej fazie rozwoju choroby. Świadomość ta powoduje, że z każdym rokiem coraz więcej kobiet poddaje się badaniom kontrolnym, co bezpośrednio ma wpływ na zmniejszanie się z roku na rok ilości zgonów z powodu tej groźnej choroby. Wszystkie osiągnięcia zawdzięczamy ludziom, którzy dostrzegają głęboki sens naszych działań, wierzą w nas i od lat wspierają naszą organizację, nasze poczynania i służą pomocą w codziennej pracy.

Jubileusz XX-letniej działalności jest najlepszą okazją do wyrażenia wdzięczności.

W imieniu Członkiń Stowarzyszenia „Amazonki Warszawa-Centrum”, Zarządu oraz własnym pragnę serdecznie podziękować wszystkim osobom zaangażowanym w pracę naszego Klubu, a przede wszystkim: lekarzom, rehabilitantom, przyjaciołom, którzy są przy nas, gdy tego bardzo potrzebujemy, przedstawicielom instytucji, administracji państwowej i firm, organizacjom oraz wszystkim ludziom, z którymi współtworzymy nową jakość w dziedzinie ochrony życia ludzkiego – bez Was, Drodzy Państwo, nie byłoby możliwości rozwinięcia skrzydeł.

Rok 2007 dedykujemy Wam Wszystkim Przyjaciołom Amazonek. Dziękujemy i prosimy - Bądźcie z nami.

Elżbieta Kozik

Prezes Stowarzyszenia Amazonki Warszawa - Centrum
Dr med. Wiesław S. Nowak

Warszawa, 04.02.2007r. Światowy Dzień Walki z Rakiem APEL ONKOLOGÓW POLSKICH

Apel ten jest wyrazem naszego niepokoju o dalszy rozwój i sposób finansowania onkologii w Polsce.

Znamy dobrze potrzeby w zakresie walki z nowotworami w naszym kraju a środowisko onkologów jest zintegrowane i potrafi tę walkę prowadzić. Wiemy również, że środki wynegocjowane z Narodowym Funduszem Zdrowia dla tego rozwoju i przeznaczone na prowadzone leczenie nie są wystarczające, co może doprowadzić do dramatycznego pogorszenia jakości świadczonych usług.

Panie Prezydencie

Panowie Marszałkowie Sejmu i Senatu

Panie Premierze

Panie Ministrze Zdrowia

Panie Prezesie Narodowego Funduszu Zdrowia

Apelujemy, aby Obywatele Rzeczypospolitej Polskiej mieli zapewnione możliwości diagnozowania i leczenia nowotworów na takim poziomie, na jakim szanse wyleczenia lub przedłużenia życia są największe.

Środki, obecnie przeznaczone na walkę z rakiem, takich możliwości nie dają.

Panie i Panowie Posłowie i Senatorowie

Onkolodzy polscy są przygotowani merytorycznie i organizacyjnie do skutecznego rozpoznawania i leczenia chorób nowotworowych.

Nie spełnią jednak pokładanych w nich nadziei bez zapewnienia im niezbędnych środków.

Skala potrzeb jest niewątpliwie duża, ale w pełni uzasadniona i realistyczna.

Wprowadzana reforma systemowa w ochronie zdrowia niezbędnych środków szybko nie zapewni.

Nowotwory złośliwe są główną przyczyną przedwczesnego umierania Polaków.

Każdego roku ponad 130.000 obywateli zachorowuje i ponad 85.000 umiera z powodu tych chorób. Choroby nowotworowe zagrażają każdemu. Mogą być jednak leczone z powodzeniem.

W krajach, w których przeznacza się odpowiednie środki na diagnozowanie i leczenie

– można uratować połowę pacjentów.

W Polsce zaś obecnie zaledwie jedną trzecią.

Chorzy na raka umierają w cierpieniu i w ciszy.

Nie organizują protestów.

Dziś w ich imieniu przemawiamy my – lekarze.

Decyzja o stworzeniu właściwego systemu finansowania współczesnych możliwości profilaktyki, rozpoznawania i leczenia nowotworów w Polsce ma nie tylko wymiar wielkiej odpowiedzialności politycznej - ma również wymiar moralny.

Uzyskałszy już Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych stawiający na profilaktykę i możliwości wczesnego wykrywania chorób nowotworowych, natomiast w chwili obecnej wnosimy o jak najszybsze zwiększenie środków finansowych przeznaczonych na bieżące diagnozowanie i leczenie chorych na nowotwory proporcjonalnie do autentycznych potrzeb Polaków i stosowanie do postępu wiedzy medycznej.

Janusz Meder

Prezes Polskiej Unii Onkologii



18 kwietnia 2007 roku

Spotkanie członkiń Stowarzyszenia z kobietami we wsi Dobrzyjałowo

na temat „Profilaktyka chorób nowotworowych” zorganizowana przez dyrekcję Szkoły Podstawowej oraz bibliotekę szkolną



W środę 18 kwietnia br. nasze dwie koleżanki – Basia Porwoł i Tereska Chłudzińska uczestniczyły w spotkaniu we wsi Dobrzyjałowo. Tego dnia odbywało się spotkanie rodziców z dyrekcją szkoły. Pan dyrektor Andrzej Milewski we współpracy z bibliotekarką poprosili nas, aby połączyć je z prelekcją na temat chorób nowotworowych.

Basia Porwoł przedstawiła podstawowe fakty dotyczące raka piersi oraz opowiedziała o swojej chorobie. Tereska Chłudzińska mówiła o chorobach narządów kobiecych. W przygotowaniu tej prelekcji pomógł nam dr Tadeusz Oleszczuk – ginekolog położnik. Panie przybyłe na spotkanie obejrzały również kasetę wideo prezentującą sposób wykonywania samobadania piersi. Na zakończenie spotkania kobiety otrzymały nasz biuletyn, ulotki o samobadaniu piersi oraz książkę pt. „Pokonać los”.

Spotkanie było bardzo udane i owocne, dlatego tę akcję zamierzamy kontynuować w innych miejscowościach.

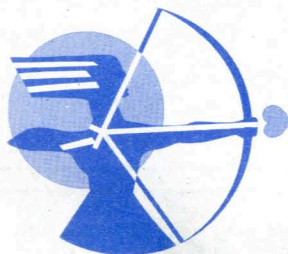
Pamiętajcie - wiedza o chorobach nowotworowych może Wam uratować życie!





Uroczyste spotkanie
wielkanocne członkiń
i sympatyków Stowarzyszenia
16 IV 2007
sala im. Jana Pawła II
Centrum Katolickie
ul. Zawadzka 55

Swoją obecnością
zaszczycił nas
J.E. ks. biskup
Tadeusz Bronakowski



Przypomnijmy znaczenie niektórych symboli związanych z chorobą nowotworową.

Żółty żonkil - symbol świadomej prewencji chorób nowotworowych poprzez osobiste uczestnictwo jednostki w kultywowaniu zdrowego stylu życia.

Amazonka - członkini plemienia wojowniczych kobiet, które według legendy obcinały sobie prawą pierś/lub tylko krępowały/ w celu łatwiejszego posługiwania się łukiem. Dziś pojęciem amazonka określa się kobietę jeżdżącą konno lub kobietę po mastektomii.

Różowa wstążka - symbol walki z rakiem piersi. Inne kolory wstążek oznaczają: niebieska – walki z rakiem jelita grubego, czerwona - walki z AIDS.

Opracowała Helena Putkowska

Zaprawdę godnym i sprawiedliwym
słusznym i zbawiennym jest
Śmiać się głośno płakać cicho
Deszcz ustaje sady kwitną
I tego trzymać się trzeba

Zaprawdę godnym i sprawiedliwym
słusznym i zbawiennym jest
Wść i padać
Z – padłych – wstawać
Przeszła wojna wstaje trawa
I tego trzymać się trzeba

Zaprawdę godnym i sprawiedliwym
słusznym i zbawiennym jest
Śledzić gwiazdy
Grać na skrzypcach
Astronomia i muzyka
I tego trzymać się trzeba

Zaprawdę godnym i sprawiedliwym
słusznym i zbawiennym jest
Być uważnym pełnym pasji
Dobra wasza gwiżdżą ptaki
I tego trzymać się trzeba

Zaprawdę godnym i sprawiedliwym
słusznym i zbawiennym jest
Żeby człowiek w życiu onym
Sprawiedliwym był i godnym
Żeby człowiek był człowiekiem
Lecą liście szumi w lesie
Wiatr z obłoków warkocz plecie
I tego trzymać się trzeba

Edward Stachura



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

Czerwiec

- 1 – godz. 17.00 – Msza św. w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin
– kościół pw. Krzyża Świętego, ul. Zawadzka 55
- 4 – godz. 17.00 – Spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia - Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, II piętro - sala konferencyjna
- 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.

Lipiec - Sierpień

Przerwa wakacyjna

Wrzesień

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

Stowarzyszenie realizuje swoje cele przez:

- 1) prowadzenie spotkań członków i sympatyków,
- 2) programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie choroby nowotworowej,
- 3) organizację grup wsparcia i samopomocy,
- 4) prowadzenie rehabilitacji leczniczej i społecznej,
- 5) współdziałanie z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami w kierunku profilaktyki i leczenia chorób onkologicznych,
- 6) redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej stowarzyszenia i profilaktyki chorób nowotworowych,
- 7) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych,
- 8) prowadzenie działalności gospodarczej,
- 9) prowadzenie działalności charytatywnej,
- 10) współpracę z zespołem opieki paliatywnej nad terminalnie chorymi.

(§ 7. statutu Stowarzyszenia)

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

Redaguje zespół: Barbara Porwoł, Teresa Chludzińska, Tadeusz Oleszczuk, Helena Putkowska, Elżbieta Kozik, Tadeusz Pieńkowski.

Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. (086) 47-33-263

Projekt: Tadeusz Babel • Fotografie: Telewizja Skorpion, Teresa Chludzińska • Montaż elektroniczny – Maciej Standziak

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

Wszelkie prawa zastrzeżone.