

inf. biuletyn farmacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK

ISSN 1509-6823

STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM
ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 0000082371

18-404 Łomża, Aleja Józefa Piłsudskiego 11a, pok. 410, tel. 086 47 33 263, konto: PKO BP o/Łomża, nr 33 1020 1332 0000 1102 0208 9514



**Z okazji Świąt
Zmartwychwstania Pańskiego
prosimy przyjąć życzenia
pokoju, dobra i nadziei.
Niech Wielkanocny Czas
szczodrze obdarzy pomyślnością,
pozwoli odetchnąć od codziennych trosk
oraz napętni nowymi siłami
do realizacji planów i zamierzeń.
Życzymy, aby święta upłynęły
w rodzinnej atmosferze
i przyniosły radość
ze spotkania z bliskimi.**

Amazonki

Święta Wielkanocne. Co roku są czasem wyczekiwany, czasem radości i wiosny. Spoglądamy za siebie i wydaje się, że dni, tygodnie minęły tak szybko... Zima w tym roku dłużyła się nam wszystkim. A teraz – wraz ze słońcem – nasze życie nabiera blasku. Przed nami nowe nadzieje, plany. Tak dobrze spojrzeć w przyszłość i tyle jeszcze zobaczyć przed nami. Tyle mamy do zrobienia, tylu przyjaciół do odwiedzenia, tyle chwil pełnych miłości, które spędzimy z bliskimi. I tyle kwiatów, które wyrosną w naszych ogrodach. A może uda nam się zobaczyć miejsca, o których marzyliśmy od tak dawna? Może wreszcie pogodzę się z przyjaciółką, której nie widziałam tak długo? Może więcej czasu spędzę z moją mamą, którą zbyt rzadko odwiedzam? A może tej wiosny w mojej rodzinie przybędzie ukochany wnuczek? Ach, wiosna daje nam prawdziwą nadzieję. Wszystkim, a zwłaszcza tym, którzy walczą z chorobą. Czekają ich trud i cierpienie, i modlimy się, aby nasz Pan dał im siłę w tej walce. Żeby trwali – mimo wszystko. Wierzymy, że wrócą do prawdziwego życia – jak zmartwychwstały Chrystus. To On daje nam prawdziwą nadzieję.

„Nasze życie jest nazbyt krótkie, a nasz świat zbyt mały, by czynić z niego pole bitwy. Napelniamy więc na wiosnę swoją głowę myślami o nadziei na lepsze jutro, napelniamy serce pokojem, a usta uśmiechem – wtedy wszystko się odmieni. Są przecież wspaniali ludzie, miłe słowa, które jak nowo narodzone gwiazdy spadają z nieba, akromkichlebadają początek nowego, dobrego życia” - te słowa wiosną 2005 roku napisała Ania Dąbrowska. Skierowała je do wszystkich Amazonek, wszystkich, którzy zmagają się z chorobą nowotworową, wszystkich przyjaciół, wszystkich, którzy czytają nasz biuletyn. Niech będą radością i dają nam wsparcie każdego dnia.

A na nadchodzące Święta Wielkiej Nocy niech nam wszystkim błogosławi Chrystus. Niech nas wspiera każdego dnia. Niech da nam siłę w trudnych chwilach, radość, która pomaga każdego dnia. Niech będzie zawsze przy nas, naszych bliskich, naszych rodzinach, wszystkich, którzy darzą nas przyjaźnią i nam pomagają.

Bądźcie z nami!

Barbara Porwoł



Zmienny jak nowotwór

Rak piersi to nie jedna, lecz dziesięć albo i więcej chorób – z każdą trzeba walczyć inaczej. Podobnie jest w przypadku innych nowotworów.

Obie mieszkają w Warszawie. Młode, atrakcyjne, ambitne, aktywne. 32-letnią Monikę Podwysocką i 26-letnią Joannę Zbrzeźną łączy coś jeszcze: obie miały raka piersi i przeszły operację jego usunięcia. Na tym podobieństwa się kończą. Choć u obu nowotwór zaatakował tę samą tkankę, to mechanizmy prowadzące do powstania choroby były zupełnie inne. Kobiety inaczej też były leczone. Po operacji Joanna przeszła chemioterapię, zwaną przez pacjentów czerwoną ze względu na kolor płynu w kroplówce. Dostała silne dawki leków – przyjęła sześć serii kroplówek, co zajęło prawie pół roku, od sierpnia do grudnia. Monika była również na chemii czerwonej, ale leki musiała przyjmować w dwóch etapach – najpierw cztery serie kroplówek, a potem osiem. Obie dostały też leki zapobiegające przerzutom, ale różnie działające. Monika trafiła później pod opiekę poradni genetycznej, bo stwierdzono u niej mutację jednego z genów, który sprzyja rakowi piersi.

Te dwa przykłady pokazują, jak niezwykle istotne jest dokładne poznanie budowy komórki raka tworzącej guz. Tylko dzięki temu lekarze będą mogli dostosować leczenie zarówno do typu nowotworu, jak i kondycji chorego. Na razie jednak ta metoda terapii osób dotkniętych rakiem, zwana spersonalizowaną, dopiero się rozwija. Do jej opracowywania namawiał naukowców i lekarzy dr Richard Schilsky, prezes American Society of Clinical Oncology (ASCO), podczas tegorocznego zjazdu towarzystwa, który odbył się na początku czerwca w Orlando. Dziś całkowite pokonanie nowotworu – w taki sam sposób, jak antybiotyk zabija bakterie – wydaje się niezwykle trudne. Rak wymyka się spod kontroli, zmienia budowę, mutuje w nieprzewidywalny sposób. Jest sprytniejszy niż naukowcy, którym tylko niekiedy, zdecydowanie za rzadko, udaje się całkowicie go zniszczyć.

W większości przypadków potrafią nad nim zaledwie zapanować. Przyczyną jest to, że rak z agresywnego wojownika, który w błyskawicznym tempie opanowuje coraz większe terytorium, prowadząc do śmierci chorego, przyjmuje postać łagodną, żyje w uśpieniu. A przecież chodzi o to, by z nim wygrać, a nie tylko go ujarzmić. Do tego niezbędna jest właśnie terapia spersonalizowana.

Zanim jednak zastosuje się ją u każdego pacjenta, naukowcy muszą poznać naturę raka. Dziś wiedzą już, że taki rak piersi to nie jedna, lecz 10, a może i 15 różnych chorób, a do powstania każdej prowadzi inny mechanizm. Wykazały to badania z tamoxifenem stosowanym od końca lat 70. Już wtedy zauważono, że w przypadku jednej grupy pacjentek terapia z wykorzystaniem tego leku przynosi świetne efekty, podczas gdy na inne nie działa w ogóle. Gdy zaczęto sprawdzać, skąd te różnice, okazało się, że kobiety, które tamoxifen skutecznie leczył, mają komórki guza naszpikowane drobnymi wypustkami – receptorami estrogenowymi. Szacuje się, że takich pacjentek wśród chorych na raka piersi jest ok. 75 proc. Właśnie do tej grupy należy Joanna, której podawano tamoxifen. Lekarze mają nadzieję, że w ten sposób zapobiegną przerzutom.

Dalsze badania budowy komórek raka piersi doprowadziły naukowców do odkrycia jeszcze innego typu wypustek na ich powierzchni – receptorów herceptynowych (HER2). Na początku, a było to kilkanaście lat temu, wiedzano o nich tylko tyle, że są zapowiedzią niezwykle agresywnego raka. Pacjentki z tak ukształtowanym nowotworem miały przed sobą najwyżej kilka lat życia. Tak było do czasu, gdy naukowcy z laboratorium Genentech opracowali cząsteczkę nazwaną trastuzumab. Idealnie pasowała ona do owych wypustek, przyczepiała się do nich, a przez to nie dopuszczała do dalszych podziałów komórki

nowotworu. Powstał lek, herceptyna, który dziś każdego roku ratuje tysiące kobiet z rakiem piersi (stanowią one około 15 proc. wszystkich chorych na ten typ nowotworu).

Doniesienia o wyjątkowej skuteczności herceptyny lotem błyskawicy obiegły kliniki onkologii.

Wiele chorych kobiet zaczęło się domagać tego leku i czyniły to wyjątkowo skutecznie. Jak ustaliła dwa lata temu jedna z amerykańskich firm ubezpieczeniowych, aż 12 proc. Amerykanek z rakiem piersi dostało herceptynę, choć żadna z nich nie miała nadmiaru receptorów HER2. Podały się leczeniu zupełnie niepotrzebnie. Specyfik jest skuteczny tylko wówczas, gdy komórki nowotworowe są wręcz usiane receptorami HER2. Nie wystarczy, że się na nich pojawiają, musi być ich naprawdę bardzo dużo, co oceniają specjaliści na podstawie specjalnych testów. W innym przypadku terapia nie tylko nie przynosi żadnej korzyści, ale niepotrzebnie naraża pacjentki na działania uboczne, bo lek m.in. zwiększa ryzyko chorób serca.

O niezwyklej złożoności natury nowotworów świadczy jedno z badań prezentowanych podczas obrad ASCO. Wynika z niego, że herceptyna – choć opracowana z myślą o chorych na raka piersi, ale skuteczna tylko u 15 proc. z nich – ratuje życie pacjentom z bardzo agresywną postacią raka żołądka. Okazało się bowiem, że na powierzchni tych komórek nowotworowych także powstają naukowcy przyjrzeni się jeszcze dokładnie budowie powierzchni komórki nowotworu, odkryli, że u co dziesiątej chorej nie wykształciły się żadne ze znanych wypustek. Nie ma tam ani receptorów hormonalnych (są dwa ich typy – estrogenowe i progesteronowe), ani herceptynowych (HER2).

Ten przykład burzy dotychczasowy sposób myślenia o nowotworach: o budowie ich komórek i mechanizmach powstawania. Coraz mniej istotne staje się to, w której części ciała guz powstał, a większe znaczenie ma informacja, jak on wygląda. To też oznacza, że dwaj pacjenci z rakiem umiejscowionym w zupełnie innych tkankach, ale mający tę samą mutację, mogą mieć ze sobą więcej wspólnego niż chorzy, u których guz zaatakował ten sam narząd, ale jego powstanie wywołały różne mechanizmy. A co za tym idzie, dwaj pacjenci z pozornie takim samym nowotworem mogą usłyszeć od lekarza zupełnie inną prognozę dotyczącą swojej przyszłości. Historia badań nad rakiem piersi pokazuje, jak wiele pytań wciąż pozostaje bez odpowiedzi. Gdy z tego powodu taki nowotwór nazywany jest potrójnie ujemnym. Do tej grupy kobiet należy **Monika**. Dziś czuje się dobrze, nie ma przerzutów. Może się jednak okazać, że jeśli choroba znów da o sobie znać, nie będzie czym jej leczyć. Dla takich chorych jak ona nie ma jeszcze leków do ewentualnej dalszej terapii, ale jest nadzieja, że wkrótce się to zmieni. Podczas tegorocznych obrad ASCO przedstawiono wyniki badań nad dwoma lekami dla pacjentek z nowotworem takim jak u Moniki. Pomysł na ich stworzenie był prosty: skoro na powierzchni komórki nie ma wypustek, do których mogłaby się przyczepić cząsteczka leku, trzeba znaleźć w jej wnętrzu związek decydujący o dalszym podziale komórki, a potem go zablokować. Zainteresowano się enzymem PARP, który w zdrowej komórce spełnia niezwykle istotną rolę – naprawia błędy DNA powstające po jej podziale. Gdy go brakuje, błyskawicznie powstaje tyle defektów, że komórka obumiera.

W przypadku nowotworów pomysł początkowo wydawał się zaskakujący, by nie rzec, wręcz absurdalny. Przecież każda komórka raka powstaje jako efekt podziału obciążonego tyłoma błędami w DNA, że przestaje zachowywać się przewidywalnie. Dzieli się w sposób niekontrolowany i – co gorsza – wcale nie chce zaakceptować tych swoich defektów i popelniać samobójstwa, jak czyni to każda wadliwa komórka. Okazało się jednak, że terapia lekiem, który blokował



by enzym naprawiający błędy w DNA powstałe podczas podziału, w przypadku raka ma sens. Taka blokada nie pozwala naprawiać błędów. Powstaje ich tak dużo, że nawet sprytna komórka nowotworowa nie jest w stanie przeżyć. To odkrycie posłużyło naukowcom do opracowania dwóch leków. Co prawda badania kliniczne są dopiero w drugiej fazie, ale terapie już uznano za obiecujące. Lek o symbolu **BSI-201** ma być przeznaczony dla wszystkich chorych z nowotworem piersi potrójnie ujemnym. Drugi, olaparib, jest przygotowywany z myślą o kobietach z mutacją w genach sprzyjającą rakowi piersi: BRCA1 lub BRCA2.

Jeśli pomyślnie przejdzie wszystkie etapy badań, **Monika** będzie mogła spać spokojnie. Nastąpi to jednak nie wcześniej niż za rok, dwa lata. Oba specyfiki blokujące enzym PARP należą do grupy leków celowanych, czyli takich, które niszczą komórki raka, nie uszkadzając przy tym zdrowych, jak to się dzieje podczas chemioterapii. Leki te są nie tylko bardziej efektywne, lecz także bardziej bezpieczne. Chory rzadziej narażony jest na dokuczliwe skutki uboczne.

– Dopiero wtedy, gdy powstaną leki celowane na wszystkie odmiany nowotworów, będzie można mówić o rewolucji w leczeniu raka – uważa profesor John H. Glick z University of Pennsylvania, były przewodniczący ASCO. Nie wiadomo tylko, kiedy możemy spodziewać się tego przełomu – jedni mówią o pięciu, inni nawet o 20 latach. Jednak kilkanaście takich preparatów już powstało.

Z kolejnego z nich skorzystała **Joanna**, u której półtora roku po zakończeniu leczenia wykryto drobne zmiany nowotworowe na wątrobie, kilku miejscach kręgosłupa i niektórych kościach, między innymi biodrowych, miednicy i mostka. Znowu poddano ją chemioterapii. Tym razem jednak do standardowego leczenia lekarze dołączyli nowy lek celowany o nazwie **bevacizumab** (nazwa handlowa **avastin**). Blokuje on substancję zwaną naczyniowym śródbłonkowym czynnikiem wzrostu (VEGF), niezbędną do tworzenia nowych naczyń krwionośnych, oplatających guza i odżywiających go. Bez nich rozwijający się nowotwór nie miałby z czego żyć. Zablokowanie VEGF sprawia, że nowe naczynia nie powstają, a guz nie może rosnąć dalej i rozprzestrzeniać się na inne części ciała.

Leków celowanych nie ma na razie dużo, ale prace nad nimi prowadzi wiele laboratoriów. Dr Schilsky szacuje, że w badaniach znajduje się dziś ponad 700 związków chemicznych, które mogą okazać się przydatne w leczeniu nowotworów. Liczba imponująca, jednak uczony studzi optymizm.

Jak pokazują dotychczasowe doświadczenia, zaledwie 5-8 proc. tych substancji ma szansę uzyskać status leku – mówi. Na przykład jedną z bardziej obiecujących cząsteczek w walce z niebezpiecznym rakiem trzustki wydaje się

conatumumab. Jej celem jest receptor zwany receptorem śmierci 5. Lek wiąże się z nim, co powoduje, że komórka popętnia samobójstwo. Conatumumab podawano chorym z przerzutowym rakiem trzustki. Dzięki temu żyli średnio o 11 miesięcy dłużej niż pacjenci poddani tradycyjnemu leczeniu. Tu dochodzimy do jeszcze jednej zagadki, którą naukowcy muszą rozwiązać, by walka z rakiem zyskała miano terapii spersonalizowanej, a pojęcie „tradycyjne leczenie” przeszło do historii medycyny.

Zagadka dotyczy efektywności chemioterapii. Spośród chorych na raka piersi kobiet dziś nie są jej poddawane tylko te, których nowotwór jest wyjątkowo mały. Pozostałe, a tych jest zdecydowana większość, stosują wyniszczającą organizm chemię. Z obserwacji lekarzy wynika jednak, że kryterium wielkości guza nie oddaje w żaden sposób natury nowotworu i że wiele pacjentek – nawet 40 procent – zupełnie niepotrzebnie poddaje się chemioterapii. Lekarze przyznają jednak, że nie mają wystarczającej liczby danych, na podstawie których można by podzielić chore na dwie grupy: jedną, dla której chemia jest niezbędna, i drugą, która jej nie potrzebuje.

Ten brak wiedzy zmusza lekarzy, ale przede wszystkim samych chorych do dramatycznych wyborów. Stanęła przed nim **Agnieszka Mrukowska**, dziś 32-letnia szczęśliwa mama 10-letniego Mikołaja i 6-letniej Marty. Właśnie życie dziewczynki zależało od decyzji Agnieszki. Nowotwór wykryto pod koniec drugiego miesiąca ciąży. Podczas operacji usunięto jej piersi, a wyciętą tkankę poddano dokładnym badaniom. Ustalono, że guz nie dawał jeszcze żadnych przerzutów, śladów komórek nowotworowych nie znaleziono nawet w węzłach chłonnych, czyli drogach ich wędrówki po ciele, jednak lekarze proponowali chęć chemioterapię. Zdawali sobie jednocześnie sprawę, że tak silne leki zabijają rozwijające się w niej dziecko.

– Oni walczyli o moje życie, przekonywali, że muszę żyć dla czteroletniego wówczas Mikołaja. Ja zaś walczyłam także o życie mojej córki. Widziałam ją podczas badania USG, wiedziałam, że dzielnie przeszła wraz ze mną operację, że jest silna i chce żyć – opowiada Agnieszka. Rozważała wszystkie za i przeciw. Coraz bardziej była jednak przekonana, że psychicznie może nie wytrzymać usunięcia ciąży. Zaryzykowała. I wygrała. Dziś obie są zdrowe, a patrząc na nie, trudno uwierzyć, ile razem przeszły. Ich historia pokazuje też, ile jeszcze do zrobienia ma nauka.

Dorota Romanowska

Przedruk z biuletynu „Amazonki” - Warszawa Centrum

Walentynkowy Bal Przyjaciół Amazonek

13.02.2010 r.

Sponsorzy:

POLMOS Białystok
Wanda i Tadeusz Wałkusczy
Drukarnia Kamil Borkowski
Dorota Karwowska - Hotel „ZBYSZKO”
Liceum Plastyczne im. W. Kossaka w Łomży
Teresa Adamowska
„Szarłat” Producent Żywności Specjalnego Przeznaczenia
Zakład Szklarski - Ignacy Jaworski
Ks. Jan Grochowski

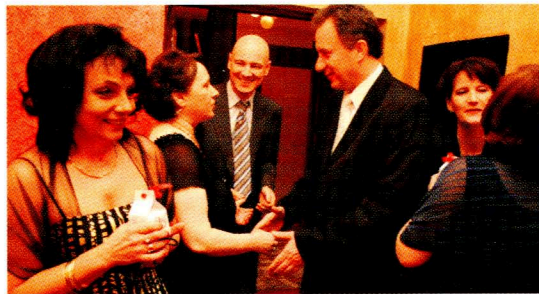
Adam Gardocki - Fotograf
Krystyna Jastrząb
Radio Taxi PLUS 9626
Halina Drożyner
Teresa Matuszelańska
Diecezjalne Radio „NADZIEJA”
„MULTI PHARME”
Poczta Polska OR Łomża
Małgorzata i Piotr Klima

Walentynkowy Bal Przyjaciół Amazonek

13 lutego 2010 r., Hotel „Zbyszko” w Nowogrodzie



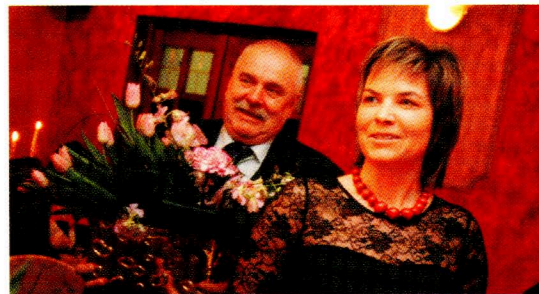
Przed balem sprawdzamy naszą aukcję...



Witamy gości
- w drzwiach państwo Oleszczuk i Wagner



Organizatorki balu: Basia Porwoł, Wanda Wałku-
ska, Krysia Borkowska i Dorota Karwowska



Z okazji urodzin kwiaty otrzymuje
Kasia Kraszevska



A tu młode małżeństwo:
Bogusia i Janek Mierzejewscy



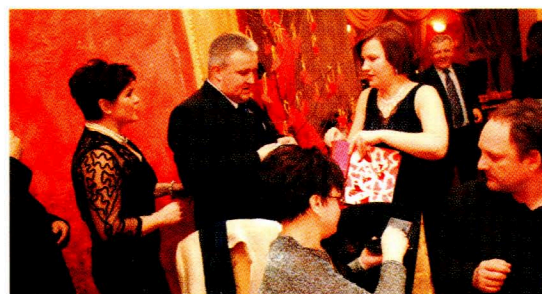
Rozpoczynamy tańce - pierwsze pary na parkiecie



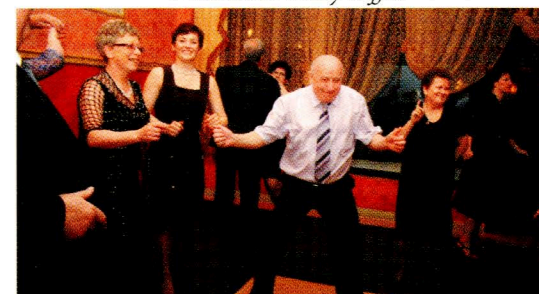
Zabawa na całego



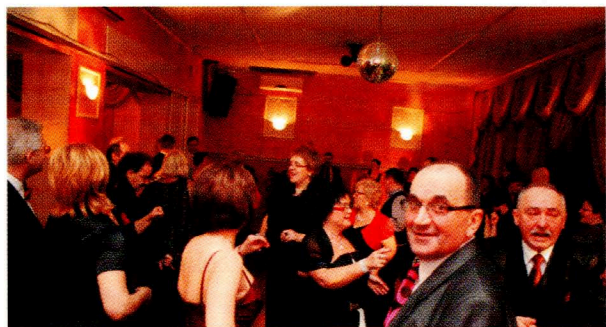
Janek i wszystkie panie oglądają zegar
w kształcie wieży Eiffla



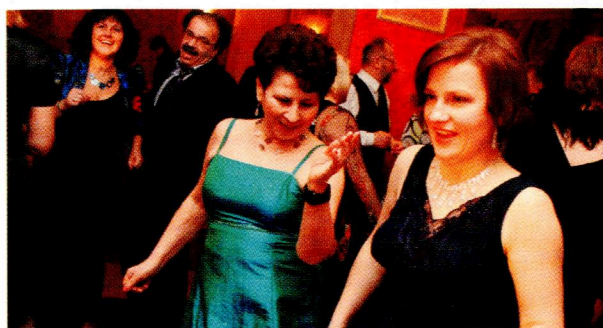
Tomek Tyszką kupuje losy



Bawimy się na całego
- w środku Edzio Matejkowski



Wszyscy tańczymy - na przedzie Witek Wronowski



Basia Porwoł i Hela Wronowska



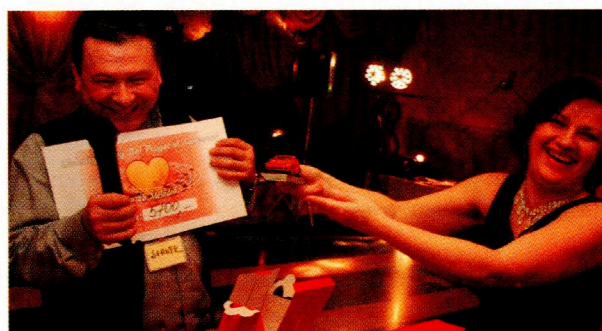
Wiesia Rudź i Ewa Karwowska



Jaka to melodia? - konkurs w toku



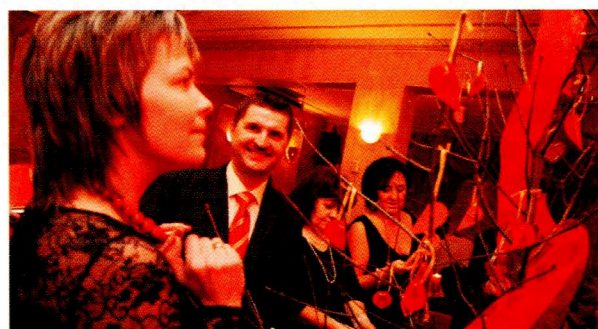
Cały stół kibicuje swojemu zawodnikowi



Zwycięzca ks. Sławek Grodecki wygrał 5700zł i samochód



Nasze panie bawią się w przebieranki



Kasia ogląda serduszkowe drzewo



Konkurs z marynarkami - trzy pary na parkiecie



A teraz aukcja - Basia Porwoł wręcza Dorocie Karwowskiej piękny obraz



Nasze plany

Rozpoczęliśmy kolejny rok naszej działalności. To już 17-nasty. Jak minął ubiegły?

Od wielu lat koncentrujemy naszą działalność w dwóch kierunkach: pierwszy to pomoc kobietom chorym onkologicznie, niezależnie od typu nowotworu. Drugi to profilaktyka czyli praca z osobami zdrowymi, którym ciągle mówimy: Dbajcie o swoje zdrowie! Kontrolujcie się! Jeśli coś Was niepokoi – szukajcie pomocy specjalisty i to niezwłocznie!

W ramach naszej pomocy kobietom chorym na raka organizujemy różne działania:

- prowadzimy spotkania dla kobiet chorych onkologicznie – organizujemy je w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, II piętro. Mogą na nie przyjść nie tylko osoby chore, ale i wszystkie zainteresowane osoby. Podczas tych spotkań rozmawiamy o swojej chorobie, o swoich planach i nadziejach, o tym, co planujemy jako Stowarzyszenie. Często zapraszamy specjalistów z różnych dziedzin, którzy prowadzą dla nas wykłady lub zajęcia. Ostatnio gościliśmy panią Iwonę Misiutę – kosmetologą, która opowiadała, jak kobiety w starszym wieku powinny dbać o swoją cerę oraz doradzała, jak wykonać makijaż – modelkami były nasze koleżanki,

- organizujemy rehabilitację dla kobiet po amputacji piersi.

Wszystkie członkinie Stowarzyszenia, które przeszły tę operację bezpłatnie w każdy czwartek w godz. 17 – 19 korzystają ze specjalnych ćwiczeń i masażu. Są one prowadzone przez specjalistów – rehabilitantów i odbywają się w pomieszczeniach Działu Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, II piętro,

- odwiedzamy kobiety chore na raka na oddziałach szpitalnych, w domu [w razie potrzeby w hospicjum] – podczas odwiedzin koleżanki udzielają chorym wsparcia w trudnym dla nich momencie. Koleżanki te odbyły specjalne przeszkolenie w Centrum Onkologii prowadzone przez psychologa – stąd mają status „Ochotniczek”,

- prowadzimy dyżury w biurze Stowarzyszenia w Hotelu Pielęgniarek obok budynku naszego Szpitala – dyżury te nasze członkinie pełnią nieodpłatnie codziennie w godzinach 10 – 13. Można tam przyjść, porozmawiać, uzyskać poradę, wsparcie, zapoznać się z publikacjami dotyczącymi nowotworów, a czasem po prostu wypić wspólnie kawę i poczuć się lepiej. Każdej kobiecie chorej na raka dobrze robi rozmowa z inną kobietą, która przeżyła „spotkanie” z tą chorobą,

- organizujemy świąteczne spotkania – wigilijne i wielkanocne. Odbywają się one w Centrum Katolickim przy parafii Krzyża Św. ul. Zawadzka 55. Mają specjalny charakter i zawsze połączone są ze mszą świętą. W spotkaniach uczestniczy zawsze nasz opiekun – ks. Andrzej Godlewski. Pamięta o nas również ks. biskup Tadeusz Bronakowski, a wspaniałe kazania wygłasza nam często ks. Tomasz Chłodziński,

- organizujemy również inne spotkania i imprezy dla naszych członkiń, wiosną i latem pikniki, corocznie wyjazdy na pielgrzymki – najważniejszym ich celem jest, aby kobiety chore mogły się spotkać, porozmawiać – przez wsparcie psychiczne, jakie otrzymujemy będąc razem, czujemy się mocniejsze, mamy siłę, aby radzić sobie z trudnościami życia.

Drugim kierunkiem naszej działalności jest profilaktyka chorób nowotworowych. Pracując w tym kierunku również staramy się organizować różne przedsięwzięcia:

- od początku naszej działalności wydajemy Biuletyn Informacyjny – 4 numery w ciągu roku. Jest to jedyne regularnie ukazujące się czasopismo o tematyce onkologicznej. W biuletynie opisujemy, jak należy dbać o swoje zdrowie, zachęcamy kobiety do regularnego wykonywania badań, przedstawiamy nowości z dziedziny onkologii, przekazujemy, jak wygląda działalność Stowarzyszenia. Prezentujemy również autentyczne historie o osobach chorych na raka, przypominamy,

gdzie można szukać pomocy specjalisty – słowem - piszemy o wszystkim, co może być przydatne i chorym, i zdrowym,

- od kilku lat organizujemy Dzień Otwarty w Onkologii. Jest to jedna sobota w październiku lub listopadzie [termin uzależniony jest od lekarzy specjalistów], podczas której przez 4 godziny kobiety, które nigdy nie były u onkologa mogą skorzystać z wizyty u lekarza oraz wykonać badanie kontrolne. Skorzystanie z wizyty i badań nie wymaga żadnego skierowania ani dodatkowych dokumentów.

Akcja ta, której pomysłodawczynią była Ania Dąbrowska jest przeprowadzana tylko raz w roku i dotyczy pań, które nigdy jeszcze nie były u onkologa. Nie możemy jej organizować częściej przede wszystkim dlatego, że wymaga dużych wydatków, a możliwa jest do zorganizowania dzięki wsparciu Urzędu Miasta i naszych przyjaciół – sponsorów.. Zdajemy sobie sprawę, że na co dzień skorzystanie z wizyty u onkologa jest bardzo trudne – wymaga albo wyczekiwania w kolejce od godziny 5-tej rano, albo zapisów z wielomiesięcznym wyprzedzeniem. Niestety, wszyscy wiemy, jak wielkie problemy istnieją w służbie zdrowia i choćbyśmy chciały – niewiele możemy na to poradzić. Ale chociaż raz w roku panie, które nie spotkały się nigdy z onkologiem, mogą skorzystać z porady. Już kilku kobietom dzięki naszej akcji udało się wykryć nowotwór we wczesnym stadium, co oczywiście zwiększa szanse na pomyślne ich wyleczenie.

- Prowadzenie profilaktycznych spotkań z uczennicami klas maturalnych – organizujemy je jesienią [w październiku i listopadzie]. Dotyczą profilaktyki raka piersi i nauki samobadania piersi. W roku 2009 takich spotkań odbyło 12 i uczestniczyło w nich prawie 250 dziewcząt. Odbyły się w III Liceum Ogólnokształcącym [tam jestem zapraszana już od kilku lat], w Liceum Plastycznym i w Bursie przy ul. Kopernika, a także w Studium.....W trakcie spotkań opowiadam słuchaczom o moim „spotkaniu” z chorobą, o tym, jak znalazłam się w Stowarzyszeniu, jak pomaga ono kobietom chorym na raka. Dziewczęta oglądają film przedstawiający zasady samobadania piersi, otrzymują również różne publikacje dotyczące profilaktyki nowotworowej. Spotkania są prowadzone nieodpłatnie i na takiej samej zasadzie przekazujemy wszystkie materiały.

- Organizowanie Czerwcowych Dni Walki z Rakiem, których głównym punktem jest koncert w sali widowiskowej przy ul. Nowej 2. Przed koncertem w foyer odbywają się pokazy i wystawy, rozdajemy nasz biuletyn i inne publikacje. Koncert oczywiście służy przede wszystkim rozrywce i odpoczynkowi, ale jest też okazją dla przedstawienia naszej działalności oraz przypomnienia wszystkim kobietom o tym, że profilaktyka może im uratować zdrowie, a nawet życie. Podczas Czerwcowych Dni mamy możliwość dotrzeć do wielu kobiet i zawsze myślę o tym, że - kto wie – może któraś z nich usłyszy nasze wypowiedzi, może nasze słowa zachęcą ją do wykonania badań i może się okazać, że zrobiła to na tyle wcześniej, żeby móc wygrać z rakiem.

To nasze główne przedsięwzięcia, których „trzymamy się” od lat. Staramy się, aby co roku były dobrze zorganizowane i przeprowadzone, ciekawe i aby służyły wszystkim w walce z chorobami nowotworowymi. Mam szczerą nadzieję, że i w tym roku nie będzie gorzej. Wspólnie z koleżankami organizujemy świąteczne spotkanie wielkanocne, myślimy już o koncercie czerwcowym, a po przerwie wakacyjnej – o następnych akcjach. Wszystkie cieszymy się, że udaje nam się - w każdy możliwy sposób – pomagać kobietom, i chorym, i zdrowym. Taki jest nasz plan – służyć innym w tej najważniejszej dziedzinie, jaką jest zdrowie. I każdej kobiecie, którą rak schwytał w swoje sieci mówić: Nie bój się! Nie jesteś sama!

Wiem, że jest wielu ludzi, których interesuje to, co robimy i którzy nam pomagają, jak tylko mogą.

Im wszystkim dziękujemy z całego serca. Tylko dzięki naszym przyjaciołom możemy planować, działać i pomagać. Bądźcie z nami!

Barbara Porwół



Pożegnanie

Kochana Tosiu!

Tak mi smutno, że nie będziesz już z nami. Już Cię nie zobaczę.

Wiedziałam, że to nieuniknione. Kiedy nagle z całą mocą uderzyła choroba, kiedy leżałaś w domu, a potem w hospicjum, kiedy nastąpiło gwałtowne pogorszenie. Przecież wszyscy wiemy, że w hospicjum tam, gdzie leżą pacjenci chorzy na raka – po prostu się umiera. Jedni wcześniej, inni później...

A jeszcze w wakacje siedziałam w ogrodzie za Twoim domem, czytałam książki i wygrzewałam się na słońcu. A kiedy przy pięknej pogodzie całą gromadką siedzieliśmy przy stole wśród zieleni? Pamiętasz, jak pierwszy raz próbowaliśmy coś upiec na grillu? Nic nam nie wychodziło. Tyle miłych chwil, których nie zapomnę. Te nasze wspólne spotkania, tyle radości, śmiechów, żartu...

Przecież Ty już wcześniej przesłałaś tyle trudów związanych z naszą tak trudną chorobą, jedna operacja, druga, skomplikowane leczenie. I tyle lat opiekowałaś się chorym mężem...

I mimo to miałaś w sobie tyle radości!

Dziewczyny – tak mówiłaś – tak się cieszę, że jesteście tutaj! Nawet nie wiecie, jak się cieszę. Z taką chęcią przychodziłaś na spotkania w Stowarzyszeniu, na nasze imprezy, wspólne wyjazdy. Twoja radość udzielała się innym. Razem z Tobą czuliśmy się tak miło, tak dobrze. I mimo problemów ze zdrowiem ciągle chciałaś pomagać, brać udział we wszystkim, być wśród nas, z nami.

Rak tym razem uderzył szybko i z całą mocą. Nic nie można było poradzić. I długie miesiące leżenia... Wiedziałam, że jest coraz gorzej. Na początku cieszyłaś się wszystkim, chciałaś słuchać wiadomości: - Opowiadaj, opowiadaj... - ciągle tak mówiłaś, gdy odwiedzaliśmy cię, gdy stałam przy Twoim łóżku. A później trudno Ci było zrobić najmniejszy ruch.



„Śpieszmy się kochać ludzi – tak szybko odchodzą” - Ks. Jan Twardowski miał rację. Znałam Cię kilka lat. Może to nie tak długo... Ale nigdy nie wiemy, ile Bóg nam da...

Najważniejsze jest to, co po nas zostaje. A Ty zostawiłaś nam miły uśmiech, radość życia, uścisk ręki, wspólne chodzenie po ogrodzie, w słońcu, Twój stół w pokoju i my przy nim – razem. Twoja wiara – tak trwała, tak mocna – mimo wszystkiego, co Ci przyniosło życie - wspólna modlitwa.

Na zawsze zapamiętam Boże Narodzenie, kiedy przy Twoim łóżku śpiewałam kolędy. Miałaś spać, ale gdy tylko zaczynałam, śpiewałaś razem ze mną.

Gdy myślę o tych miłych chwilach - jakoś mi lżej. Taką Cię będę pamiętać. Choć tak daleko od nas, ale blisko naszego Ojca w niebie, naszej ukochanej Matki – dającej wszystkim ukojenie. Obyś mogła się tam cieszyć wieczną radością. Daleko – a jednak blisko.

I czekaj na nas. Jeśli Bóg da – tam się kiedyś spotkamy, jedni wcześniej, inni później, jak nam zostało wyznaczone.

Pamiętaj - na zawsze pozostaniesz wśród nas.

...I kto teraz będzie mówił do mnie: „Basiunia”?

Nasze przepisy [wypróbowane!]

Kolorowy placek z białek

Skład: 7 białek, 1 „ szklanki cukru, 1 szklanki oleju, 1 „ szklanki mąki, 1 „ łyżeczki proszku do pieczenia.

Sposób wykonania: Białko ubić, dodać pod koniec ubijania cukru dalej ubijając, aż będzie lśnić. Teraz dodać olej, mąkę z proszkiem do pieczenia, wszystko razem wymieszać.

Ciasto dzielimy na 4 części: do pierwszej części białej masy dodajemy 3 żółtka, do drugiej – 1 łyżkę kakao, do trzeciej – 1 czerwony kisiel, a do czwartej - „ szklanki maku [3 łyżki suchego]. Każdą masę mieszamy oddzielnie. Smarujemy blaszkę [taką, jak do keksu] tłuszczem. Masy kładziemy wzdłuż blaszki. Najpierw białą, później kakaową, wiśniową, a na koniec z makiem. Do masy wiśniowej można dodać kilka odsączonych wiśni z kompotu lub z dżemu, oprószonych mąką.

Piec w temperaturze 180 stopni C około 35 – 40 minut [w zależności od piekarnika].

Ptasie mleczko

Biszkopt:

Skład: 4 jajka, 4 łyżki cukru, 4 łyżki mąki.

Masa: 1 puszka mleka skondensowanego niesłodzonego, dobrze schłodzonego [więcej niż 1 szklanka], 3 galaretki różnokolorowe + 4 dodatkowo.

Sposób wykonania:

Biszkopt upiec. Zamiast własnoręcznie przygotowanego biszkoptu można użyć ciastka – biszkoptu.

Galaretki rozpuścić każdą w 1 szklance gorącej wody.

Mleko podzielić na 3 części . Po ostudzeniu galaretek ubić każdą w 1/3 części mleka. Wylać na biszkopt 1 krzepnącą masę, wstawić do lodówki. Gdy zastygnie, wylać następną część. W podobny sposób wykonać ostatnią warstwę. Ostatnią dodatkową galaretkę rozpuścić i wylać na wierzch. Można po każdej galaretkie układać owoce. Można na wierzchu również ułożyć owoce pokrojone w kawałki [przed zalaniem galaretką]. Mogą to być brzoskwinie, ananasy, truskawki, jagody itp.].



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

4 - 5 - Święta Wielkanocne

12 - godz. 17 - Msza Święta w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin w kaplicy Matki Boskiej Częstochowskiej - Centrum Katolickie ul. Zawadzka 55
godz. 17.45 - spotkanie świąteczne w sali im. Jana Pawła II

Maj

10 - godz. 17.00 - spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia - Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11 - sala konferencyjna, II piętro

Czerwiec

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

8 - Koncert finałowy XII Czerwcowych Dni Walki z Rakiem - sala widowiskowa Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego ul. Nowa 2:
godz. 18.00 - wystawy w foyer
godz. 18.30 - rozpoczęcie występów

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 2008.

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 P w pozycji 312, 313, 314
- PIT 36 L w części O w pozycji 108, 109, 110
- PIT 37 w części I w pozycji 124, 125, 126
- PIT 28 w części O w pozycji 136, 137, 138

Należy podać nazwę organizacji:

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży oraz nr KRS 0000082371.

Urząd skarbowy sam dokona przelewu kwoty na konto organizacji.

Z wyrazami szacunku
Zarząd Stowarzyszenia

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

Redaguje zespół: Barbara Porwojła, Irena Kotarska, Irena Dudo, Krzysztof Rożnowski.

Zdjęcia: Foto Gabs, Helena Putkowska.

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

Projekt: Tadeusz Babel • Zdjęcia - Helena Putkowska • Montaż elektroniczny – Sławomir Dubowski

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

Wszelkie prawa zastrzeżone.

nakład 3000 egz.