

Nr 70  
grudzień 2011

CZYTELNIA MBP

inf.

# biuletyn farmacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK  
ISSN 1509-6823

STOWARZYSZENIE Kobiet z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM  
ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 000082371

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

Zbliżają się najpiękniejsze święta w roku – Boże Narodzenie. Wszyscy żyjemy już oczekiwaniem na wspólne spotkania, blask choinkowych lampek, kolędy śpiewane wspólnie z najbliższymi. Mimo trudnej pogody, często mrozu i śniegu, a czasem dla odmiany deszczu – wszyscy czujemy się szczęśliwsi, pełni radości, mamy więcej siły i jakoś tak milej płyną nam dni. Wyjątkowy czas, wyjątkowe święta.

Będzie też Sylwester, radość, zabawa, szampan, a może i tańce... Z drugiej strony trochę nostalgii – bo przecież przybył nam kolejny rok. Czekamy na niego z utęsknieniem, gdy mamy 18, 20 lat. Między trzydziestką a czterdziestką mijają nam sami nie wiemy kiedy – w natłoku codziennych obowiązków, praca, dzieci, dom... A gdy skończymy lat 40, patrzymy zez zdziwieniem wstecz: To już tyle? Tak szybko minęło! Sama nie wiem kiedy.

Im jesteśmy starsi, tym szbciej przychodzą i odchodzą, i tym bardziej są dla nas cenne – każde Boże Narodzenie, każdy Nowy Rok, każda chwila wreszcie.

Gdy skończyłam 40 lat rozmawiałam z kolegą – swoim równolatkiem, który ubolewał, że osiągnął już TEN wiek. I powiedziałam mu: Wiesz, z jednej strony z każdym rokiem przybywa mi lat. Ale z drugiej strony – z każdym rokiem oddala się ode mnie niebezpieczeństwo choroby, przerzutu, wznowy.

Już tak to się liczy u nas – Amazonek: 2 miesiące od zachorowania, rok, 3 lata ..... i tak dalej, jeśli tylko Bóg pozwoli, a postępowanie lekarzy było skuteczne [co właściwie znaczy to samo]. A jeśli On spogląda naprawdę łaskawym okiem, to na spotkaniu można powiedzieć: Basia - 14 lat lat od wykrycia choroby, Jasia - 18 lat, Halinka - 20 i tak dalej. Można iść i młodą dziewczyną w klasie maturalnej opowiedzieć: To było 14 lat temu, w marcu 1997 roku. Tego dnia wróciłam w miłym nastroju z imienin u koleżanki. Wieczorem, podczas mycia coś sobie tu wyczułam.... I tak zaczęła się historia, i tak zmieniło się całe moje życie.

I ta liczba, ta „czternastka” dla wielu kobiet może być dobrym znakiem.

Tym, które zachorowały niedawno, które przechodzą akurat bolesne operacje, chemio- i radioterapię, które z niepokojem myślą: i co dalej? - czternaście lat od wykrycia choroby oznacza, że skora ona przeżyła tyle lat, to ja również mam szansę, że uda mi się, chociaż zachorowałam na tę straszną chorobę [czasem tak trudno powiedzieć: rak].

Do tych moich „współtowarzystek z chorobie”, tych, które zmagają się z bólem, z obrzękiem ręki, z tymi nieszczęsnymi włosami, wypadającymi podczas terapii, ze złym samopoczuciem - kieruję szczególne słowa pociechy, wsparcia, nadziei. Bóg jest z wami, nie opuścił was. My też jesteśmy z wami, myślimy o was i staramy się wam pomóc, jak tylko możemy.

W te cudowne święta Narodzenia Pańskiego niech nasz Pan obdarzy wszystkich swoim światłem, niech da nam siły, aby zmagać się z trudami codziennego życia, aby nie tracić nadziei i radości.

Barbara Porwoł



*Pomódlmy się w Noc Betlejemską,  
w Noc Szczęśliwego Rozwiązania,  
by wszystko się nam rozplatało węzły, konflikty, powikłania.  
Oby się wszystkie trudne sprawy porozkładały jak supelki,  
własne ambicje i urazy rozkładały się jak kukielki.  
Oby w nas pastuchadne jędrze pozamieniały się w owieczki,  
a w oczach mądre by stały jak na choince barwnej świeczki.  
ks. J. Twardowski*



## Co nowego na froncie walki z nowotworami narządów rodnych

Od kilkunastu lat wiadomo było, że rak szyjki macicy jest przenoszony drogą płciową. Zidentyfikowanie wirusa brodawczaka ludzkiego HPV pozwoliło opracować szczepionkę i od ponad ośmiu lat na świecie nikt z zaszczepionych nie zachorował na raka szyjki macicy. Szczepionka nie leczy jednak zmian zaawansowanych czy komórek nowotworowych we wczesnym stadium rozwoju. Pozwala zniszczyć wirusa zanim dopadnie zdrowe komórki i zmieni im kod genetyczny.

Oczywiście, zaszczepienie nie zwalnia od wykonywania corocznie badania cytologicznego. Jedynie prawidłowo pobrana i oceniona cytologia wykonana każdego roku od czasu rozpoczęcia współżycia płciowego pozwala zachować bezpieczeństwo. Cytologia - badanie proste, niebolesne i bardzo skuteczne w wykrywaniu najwcześniejszych stanów zagrożenia, które w 100% mogą zostać wyleczone. Warunek konieczny to wykonanie badania raz w roku. Właściwie wszystkie raki szyjki macicy, jakie diagnozowałem (a nie dawały żadnych dolegliwości) występowały tylko u dziewczyn, które nie robiły cytologii przez trzy, pięć i piętnaście lat. Rak miał czas. Dziewczyna na badanie nie miała.

Rak trzonu macicy natomiast naj-

częściej objawia się nieprawidłowymi (nadmiernymi, lub występującymi po wieloletniej przerwie) krwawieniami. Jest możliwe określenie pewnego ryzyka nieprawidłowości podczas badania USG, ale rozstrzygające w tym przypadku jest jedynie badanie histopatologiczne. Do grupy zwiększonego ryzyka należą kobiety otyłe, z cukrzycą oraz te, które nie rodziły. W ramach corocznego badania profilaktycznego można ocenić grubość endometrium (nabłonka jamy macicy) w obrazie USG sondą dopochwową. Badanie niebolesne, a dające dodatkowo obraz jajników. Ocena jajników podczas badania USG jest na razie jedyną metodą pozwalającą wstępnie określić i ocenić budowę jajnika i ryzyko zmian nowotworowych.

Rak jajnika jest najbardziej trudnym do wykrycia we wczesnej fazie nowotworem. Potrafi przez pół roku dawać objawy ze strony przewodu pokarmowego. Wzdęcia, nudności, które są zwykle kojarzone z zaburzeniami pracy wątroby, żołądka czy jelit. Warto w takich przypadkach jednak wybrać się do ginekologa i zrobić USG narządów rodnych.

Profilaktyka to dobrodziejstwo naszych czasów, z którego tak trudno korzystać. Wychodzi taniej rozpoznać i leczyć nowotwór we wczesnym stadium, ale trzeba dać sobie

samej szansę na zdrowie. Nie dać czasu ewentualnie pojawiającym się komórkom, aby przeszły przemianę nowotworową.

Dane statystyczne mówią, że w Polsce co czwarta osoba zachoruje na nowotwór. Nie chodzi tu o straszanie, a dotarcie do świadomości i bezpieczeństwa wykonania badań profilaktycznych. Można to połączyć z dniem urodzin i w tym okresie roku wykonać badanie profilaktyczne, tak jak do książeczki zdrowia pracownika. Ostatecznie cieszymy się, jeśli - już zmuszeni do badań - dostajemy dobre wyniki morfologii, poziomu cholesterolu. Cieszymy się również, gdy zdjęcie radiologiczne klatki piersiowej nie wykazuje zmian. Dlaczego nie mamy się cieszyć, że cytologia jest OK, że USG narządów rodnych jest prawidłowe.

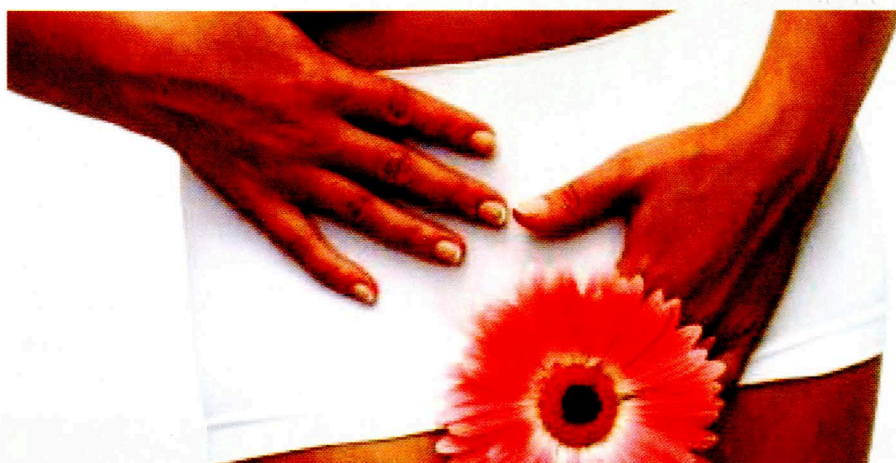
Zakładać, że tak będzie bez zrobienia badań nie można. Chowanie głowy w piasek nie powoduje, że nic się nie dzieje. Lepiej wcześniej wykryć jakąkolwiek nieprawidłowość i uniknąć ryzyka rozwoju choroby.

Czasem dziewczyny z zaawansowaną chorobą pytają: dlaczego ja? Co takiego zrobiłam? .....

Pytanie powinno być inne: Czego NIE ZROBIŁAM? (bo myślałam, że mnie to nie dotyczy).

Profilaktyka nie zabezpiecza przed zachorowaniem na nowotwór (no, chyba że szczepionka na raka szyjki macicy, ale trzeba jeszcze kilkanaście lat poczekać na pełne wyniki jej stosowania), ale pozwala rozpoznać go w fazie, kiedy jest w prawie 100% wyleczalny. Wyleczyć tak można tylko wtedy, kiedy SAMI ZACZNIEMY ODPOWIADAĆ ZA WŁASNE ZDROWIE. Czego wszystkim gorąco życzę.

**Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk**  
specjalista ginekologii i położnictwa





# 18-lecie łomżyńskich Amazonek

## Nasze początki

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym założyła Ewa Iwanowska, która była lekarzem, specjalistą ds. rehabilitacji, a później ordynatorem Oddziału Rehabilitacji w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży w roku 1993. Ewa zachorowała prawie 2 lata wcześniej, leczyła się najpierw w Białymstoku, a potem w Centrum Onkologii w Warszawie. Właśnie w Warszawie zetknęła się z działalnością klubu Amazonek. To, co zobaczyła spodobało się jej i postanowiła ideę wzajemnej pomocy wśród kobiet chorych na raka przenieść na grunt rodzinnego miasta. Ona wspólnie z przyjaciółmi wymyśliła nazwę. Chciała, aby Stowarzyszenie objęło kobiety chore na różnego typu nowotwory – nie tylko na raka piersi. Ona również do nazwy włączyła słowo: problem. Nowotwór to nie tylko choroba – to również wielki problem dla chorego i dla całego jego otoczenia.

19 października 1993 r. odbyło się zebranie założycielskie, 9 listopada Stowarzyszenie przyjęło Statut opracowany przy pomocy prawnika i powołano władze. Ewa została pierwszym prezesem.

## Nasza działalność

Już od początku z inicjatywy Ewy Iwanowskiej i innych koleżanek rozpoczęła się intensywna działalność.

16 maja 1994 r. Stowarzyszenie zorganizowało pierwsze zajęcia rehabilitacyjne dla kobiet po amputacji piersi, 1 lipca został wydany pierwszy numer Biuletynu Informacyjnego. I tak to się zaczęło.

Pierwsza prezes była bardzo aktywna i pełna twórczych pomysłów, mimo że cały czas, przez 12 lat borykała się z nawrotami choroby. Ewa wprowadziła do naszego stałego kalendarza comie-

siężne spotkania dla wszystkich zainteresowanych, chorych, ich krewnych, sympatyków Stowarzyszenia, jak również uroczyste spotkania świąteczne. Dzięki jej pracy, pomocy ówczesnych władz i dyrekcji szpitala otrzymałyśmy lokal w Hotelu Pielęgniarek [ obok Szpitala Wojewódzkiego] na pomieszczenie biurowe oraz miejsce spotkań, gdzie do dziś mieści się nasza siedziba.

Ewa Iwanowska razem z Anią Dąbrowską – wiceprezesem „rozkręciły” działalność. Stowarzyszenie organizowało konferencje naukowe dotyczące chorób onkologicznych, brałyśmy udział w Ogólnopolskich Pielgrzymkach Amazonek na Jasną Górę, w Ogólnopolskich Spartakiadach Amazonek [ i często wygrywałyśmy], w różnych konkursach, plebiscytach. Same organizowałyśmy różne imprezy i konkursy.

Od 1998 roku organizujemy koncerty z okazji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem, a od 2001 r. charytatywne Bale Życzliwych Serc. Dzięki naszym przyjaciołom trwamy w naszych przedsięwzięciach do tej pory.

## Nasze osiągnięcia

6 lutego 1997 r. delegacja naszych koleżanek brała udział w obchodach 10-lecia Ruchu Amazonek w Polsce, Ewa Iwanowska przywiozła z Warszawy zdjęcie z ówczesną prezydentową p. Jolantą Kwaśniewską.

6 maja tego roku Ewa wzięła udział w programie telewizyjnym „Świat Kobiet” program II TVP.

W styczniu 1998 r. otrzymałyśmy tytuł „Sportowa osobowość roku województwa łomżyńskiego” w kategorii „Sprawni inaczej” - ten tytuł otrzymywałyśmy kilkakrotnie.

13 lutego tego samego roku wiceprezes Stowarzyszenia Ania Dąbrowska otrzymała tytuł „Człowiek sukcesu - Victoria 98” - wtedy w naszym woje-

wództwie łomżyńskim tytuł bardzo nobilitujący.

26 lutego 2002 r. – Stowarzyszenie otrzymuje „Brylantowego Bociana” w plebiscycie „Radia Łomża”

- ten tytuł również otrzymywałyśmy kilkakrotnie.

18 grudnia 2003 r. podczas spotkania opłatkowego z udziałem J.E. Biskupa łomżyńskiego Stanisława Stefanka i wojewody podlaskiego nasze koleżanki otrzymały wysokie odznaczenia:

Złoty Krzyż Zasługi – Ewa Iwanowska i Ania Dąbrowska

Srebrny Krzyż Zasługi – Basia Bałazy, Halinka Drożyner, Jasia Zielińska, Halinka Potocka.

Trzeba dodać, że odbyło się to dzięki wsparciu p. Mieczysława Czerniawskiego, obecnie Prezydenta naszego miasta, a wtedy posła na Sejm Rzeczypospolitej.

W 200 r. przekazałyśmy do Szpitala Wojewódzkiego w Łomży 120 tys. zł zebranych podczas bali charytatywnych organizowanych przez nasze Stowarzyszenie oraz przez p. Irenę Dobrowską z „Multi Pharme”.

Przez całe te 18 lat wydajemy dzięki wsparciu Urzędu Miasta nasz „Biuletyn Informacyjny”. Również przez 18 lat organizujemy dla naszych członkiń rehabilitację [ w każdy czwartek 2 godz. - ćwiczenia prowadzone przez specjalistów oraz masaże ręki].

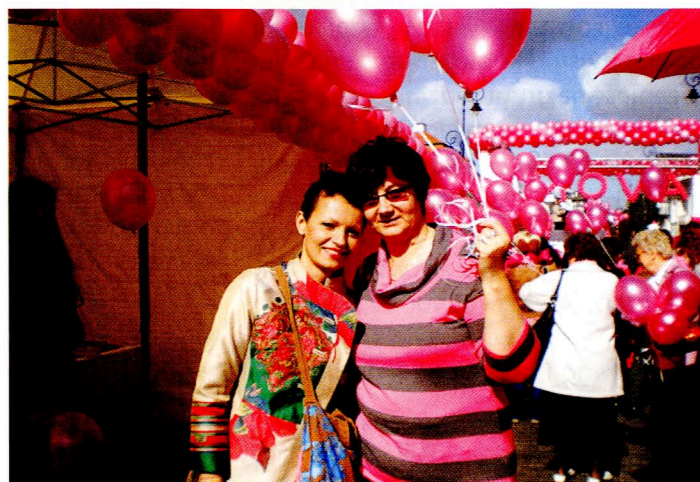
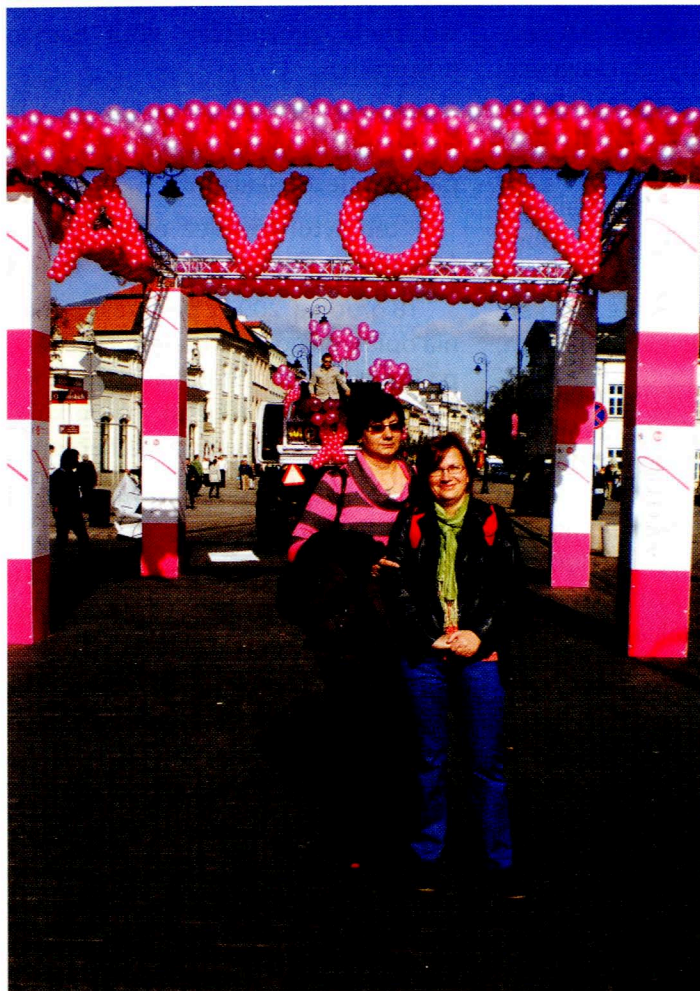
Od 14 lat odbywają się koncerty z okazji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem.

Od 8 lat prowadzimy spotkania dotyczące profilaktyki chorób nowotworowych oraz nauki samobadania piersi dla uczennic szkół średnich i wszystkich zainteresowanych.

Od 2004 r. organizujemy jesienią Dzień Otwarty w Onkologii – bezpłatne badania profilaktyczne.



## Marsz Różowej Wstążki



W sobotę 24 września razem z Danusią Szlendek wybrałyśmy się do naszej stolicy, aby uczestniczyć w Marszu Różowej Wstążki.

Marsz jest częścią ogólnopolskiej akcji propagującej profilaktykę raka piersi organizowanej we współpracy z firmą Avon - Wielka Kampania Życia – Avon kontra rak piersi. Wszyscy uczestnicy marszu pragną wesprzeć kobiety walczące z chorobą

nowotworową oraz szerzyć w naszym społeczeństwie wiedzę dotyczącą walki z rakiem.

Chciałyśmy przekonać się na własne oczy, jak wszystko wygląda, a przy okazji spotkać koleżanki z innych klubów.

Ponieważ byłyśmy tylko we dwie, więc pod swoją opiekę przyjęły nas Amazonki z Klubu Nowy Dwór Mazowiecki, które tak jak my przyjechały wcześniej i z

którymi mogłyśmy się „nagadać” do woli przy kawie.

Marsz wyruszył w samo południe sprzed Hotelu Bristol na Krakowskim Przedmieściu. Na czele dominował track – samochód terenowy na ogromnych kołach. Cała trasa była pięknie udekorowana – na różowo. Szliśmy wielką gromadą uliczkami Starówki – były Amazonki z całej Polski na czele z klubem Warszawa – Centrum. I oczywiście było wielu widzów.

## Warszawa 24.09 2011



Dominowały różowe chustki, boa, kapelusze, bluzki, wstążki, różowe okulary, peruki, parasolki – co tylko chcecie. Doszliśmy do wniosku, że jeśli chcemy przyjechać następnym razem, trzeba wymyślić jakiś oryginalny – różowy – strój.

Było głośno z powodu karaibskich rytmów wygrywanych na bębnach i innych instrumentach perkusyjnych oraz wytańczonych przez tancerki w egzotycznych strojach.

tycznych strojach.

Na Placu Teatralnym znajdowała się wielka scena oraz kolorowe namioty. Można tam było wziąć udział w specjalnie przygotowanych warsztatach samodzielnego badania piersi oraz w bezpłatnych badaniach USG i mammografii.

Na scenie wystąpili goście m.in. p. Hanna Gronkiewicz – Waltz – prezydent Warszawy oraz Magda

Prokopowicz z Fundacji „Rak’n’Roll”, z którą Danusia zrobiła sobie zdjęcie.

Na koniec wystąpiły z koncertem Paulina oraz Natalia Przybysz, które wspólnie dokonały „mocnego uderzenia” muzycznego.

W sumie – warto było i wybieramy się za rok.

**Basia Porwoł**



## Ciche bohaterki - Henia

Minęło 6 lat, odkąd pożegnałyśmy Henię, a mam wrażenie, że jeszcze tak niedawno była z nami. Oczami wyobraźni widzę ją obok mnie na dyżurze, słyszę jej głos. Przystąpiła do Stowarzyszenia, szukając kontaktu z Amazonkami, tak samo naznaczonymi chorobą jak ona. Zgłosiła chęć dyżurowania gdyż miała świadomość, że Amazonkom potrzebne jest miejsce, gdzie zawsze ktoś czeka, by je wysłuchać, uspokoić, a czasem tylko porozmawiać. Jeśli samemu nie doświadczyło się trującej dla organizmu chemioterapii, niszczących naświetlań, to nie można tego zrozumieć. Stąd naturalne dążenie do bliskości z tymi, którzy byli lub są w podobnej sytuacji życiowej.

Po 2 latach względnego spokoju okazało się, że dotychczasowa terapia nie była w pełni skuteczna. Pojawiły się przerzuty. Wiemy, że rak to nie wyrok, ale nawet lekarzowi trudno przesądzać o wyniku. A więc Henia znów poddała się leczeniu. Gdy po jakimś

czasie pojawiła się na dyżurze ucieszyłyśmy się, że nie przyjmuje „wlewów”, a „tylko” chemię w tabletkach, więc nie jest źle. Henia walczyła o zdrowie umysłem, sercem i wierzącą duszą. Gorąco modliła się do Boga o pomoc i siły, dzięki temu łatwiej znosiła nawroty choroby. Gdy nie pojawiała się na dyżurze dzwoniłyśmy do niej, choć ze smutkiem myślałyśmy, że dzieje się coś niedobrego, gdyż Henia była osobą odpowiedzialną i solidną.

Ostatni rok Jej życia był krytyczny, wyniki były coraz gorsze. Znalazła się w niebezpieczeństwie utraty życia, ale bohatersko walczyła o zdrowie, lecz nie zawsze wygrywa się w walce z rakiem. Miała świadomość, że ginie, ale wbrew nawrotom miała też nadzieję, że jeszcze jest możliwy ratunek. Gdy w Centrum Onkologii zabrakło potrzebnego jej leku, załamała się.

Ja od pięciu lat byłam pacjentką p. dr Marii Górnasiowej ze szpitala

warszawskiego na ulicy Szaserów - onkologa o bogatej wiedzy i wielkim sercu. Podczas wizyty kontrolnej przedstawiłam p. doktor dramat Heni i spytałam o lek. Szpital na Szaserów dysponował tym lekiem i p. dr Górnasiowa zgodziła się przyjąć Henię. Pojechałam więc z Henią i jej mężem do Warszawy, aby ich wprowadzić na oddział i przedstawić. Byłam pełna podziwu i wzruszenia, gdy oboje rozpoczęli podróż od odmówienia Różańca Św.

Henia leżała w szpitalu na Szaserów, pod koniec była jeszcze przewożona do Centrum Onkologii na radioterapię; lekarze czynili wszystko, co możliwe. To, że tak długo potrafiła bohatersko opierać się śmierci było zasługą nie tylko lekarzy, ale rodziny i przyjaciół, a przede wszystkim stała obecność i wsparcie Jej męża. Heniu, jesteś dla nas przykładem, jak walczyć i z godnością znosić los.

Irena

## Wygraj życie rak'n'rollowo

Fundacja Magdy Prokopowicz „Rak'n'Roll. Wygraj życie!” oficjalnie rozpoczęła działalność 6 października 2009 r. Jej celem jest zmiana schematu myślenia na temat choroby nowotworowej oraz poprawa jakości życia chorych na raka, a w szczególności dotkniętych chorobą kobiet oraz przyszłych mam. Działalność Fundacji opiera się na pozytywnej energii, uśmiechu i radości życia.

Wszystko zaczęło się cztery lata temu, kiedy założycielka Fundacji Magda Prokopowicz zachorowała na rozsiały nowotwór piersi. W tym czasie największą motywacją do walki z chorobą była dla niej wiadomość o tym, że jest w ciąży.

*Chemioterapię skończyłam dwa tygodnie przed porodem. Do samego końca miałam obawy, czy moje dziecko urodzi się zdrowe. Jednak wiedziałam, że chcę urodzić to dziecko, miałam przeczucie, że zdarzy się coś dobrego. Wiary w to, że wszystko będzie dobrze, dodawał mi doktor Jerzy Giermek, jedyny specjalista w Polsce, który leczy chemią kobiety w ciąży. I oboje się nie pomyliliśmy. Na świecie pojawił się zdrowy, śliczny Leonek, który jest największym cudem w moim życiu. To dla niego zdobyłam siłę i chęć, by pokonać chorobę – mówi założycielka Fundacji.*

Działalność Fundacji oprócz motywowania chorych na raka do pozy-

tywnego myślenia, opiera się także na uświadamianiu, że ciąża i nowotwór się nie wykluczają.

Nie ma badań, które jednoznacznie potwierdzałyby wpływ chemioterapii na rozwój ciąży. Niestety nie ma także wielu specjalistów, którzy mimo wszystko chcieliby się podjąć ratowania i matki, i dziecka. Zarówno w Polsce, jak w wielu krajach Europy kobietom chorym na raka najczęściej zaleca się usunąć dziecko. W mojej pracy zawodowej podawałam chemię ponad dwudziestu kobietom w ciąży. Większość z nich żyje, a przede wszystkim urodziły zdrowe dzieci. Myślę, że ciąża w ich przypadku dodaje odwagi i siły do walki z chorobą



– twierdzi dr Jerzy Giermek, onkolog Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

Niemniej ważnym zadaniem Fundacji jest próba zmiany postrzegania choroby w szerszej świadomości społecznej. Człowiek, który dowiaduje się, że ma raka, jest zupełnie bezradny wobec własnego przerażenia oparte-

go zwykle na stereotypowych wyobrażeniach dotyczących choroby, wobec reakcji otoczenia, w tym najbliższej rodziny, a przede wszystkim wobec niezrozumiałych dla niego zagadnień medycznych oraz zawiłych procedur i biurokracji polskiej służby zdrowia. Nadrzędnym, długofalowym celem Fundacji Rak'n'Roll. Wygraj ży-

cie! jest otwarcie pierwszego w Polsce specjalistycznego oddziału położniczego dla kobiet w ciąży z chorobą nowotworową. W najbliższych latach głównym zadaniem Fundacji będzie zbieranie funduszy na budowę takiego oddziału przy Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

## DEKALOG

1. Badaj się! Gdy miałam 27 lat, nie myślałam o tym, że mogę mieć raka, ale życie pisze inne scenariusze. Dzięki samodzielnemu badaniu piersi wykryłam go w bardzo wczesnym stadium.

2. Rak to nie wyrok! Od mojej pierwszej diagnozy mija 7 lat i jestem tu z Wami.

3. Wszystko jest indywidualne – przebieg choroby oraz skutki leczenia, więc nie myśl od razu o najgorszym i nie bierz do siebie opowieści innych chorych. Nawet po chemioterapii możesz czuć się świetnie. Ja miałam więcej energii niż przed chemią.

4. Medycyna konwencjonalna jest podstawą w leczeniu raka! Próbowałam wielu dodatkowych metod, ale to chemia, nasświetlania i hormonoterapia mi pomogły.

5. Znajdź dobrego lekarza – takiego, który zapewni Ci poczucie bezpieczeństwa. Ja znalazłam kilku, pierwszym był dr Jerzy Giermek, to dzięki niemu jestem mamą. Szukałam go bardzo długo, miałam za sobą kilka wizyt i szukałam dalej, aż znalazłam.

Zasięgnij opinii innych. Ja wybrałam się aż do RPA, gdzie spotkałam precudownego onkologa dr. Waldemara Szpaka. Obrany kierunek leczenia był dość niestandardowy, jednak okazał się bardzo pomocny. Dlatego pytaj wszystkich o różnorodne kontakty.

Masz prawo pytać swojego onkologa o wszystko, co Cię interesuje i martwi.

Nie zadowalaj się diagnozą internisty, urologa, chirurga, nefrologa ani nikogo, kto nie jest specjalistą w leczeniu raka. Jeżeli masz raka – idź do onkologa.

Nie uciekaj od choroby, sprawdzaj i konsultuj wyniki badań, rób badania kontrolne. Pytaj, szukaj, draż.

6. Bądź gotów do wielkich zmian. Może od razu tego nie poczujesz, ale z czasem okaże się, że są to zmiany na lepsze.

7. Dbaj o swój wygląd, nadal jesteś człowiekiem!

Ruszaj się – codziennie chociaż spacer lub basen.

8. Jesteś tym, co jesz. Zasada numer jeden: zero cukru! Zasada numer dwa: przede wszystkim owoce i

warzywa. Też myślałam, że to nierealne, dziś wiem, że rezygnacja z cukru jest możliwa.

9. Nie odtrącaj rodziny i bliskich.

Szukaj wsparcia. Korzystaj z pomocy psychoonkologa lub innych form terapii. Twoja kondycja psychiczna jest bardzo ważna. Kiedyś z lęku odtrąciłam wszystkich, dziś mam wokół siebie mnóstwo wspierających ludzi. Korzystając z okazji – **DZIĘKUJĘ, ŻE JESTEŚCIE PRZY MNIE I ZE MNĄ!**

**10. Pamiętaj, że jesteś najważniejszy, kochaj siebie. Brzmi banalnie, ale działa cuda.**

**Myśl pozytywnie i uśmiechaj się szeroko, możesz być szczęśliwy nawet z rakiem! Ja jestem**

**Żyj dniem dzisiejszym, to, co było, minęło, a co będzie? Tego nie wie nikt.**

**Ciesz się życiem, nadal żyjesz!**

**Dziękuj Wszechświatowi, Boskiej Mocy, Aniołowi za każdy dzień.**

**Głowa do słońca!**



# **GDZIE SZUKAĆ POMOCY?**

## **Przychodnia Onkologiczna**

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

ultrasonograficzne badanie gruczołów  
piersiowych (pracownia USG)  
Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsud-  
skiego 11, I piętro, tel. (86) 47-33-386  
– czynna codziennie.

I biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomor-  
fologii)  
Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsud-  
skiego 11, tel. (86) 47-33-253 – czynny  
codziennie; wymaga skierowania, dla  
pacjentów onkologicznych – I piętro –  
środa, piątek;

I mammografia – wykonana ze skierowa-  
niem od onkologa – Szpital Wojewódzki  
– Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel.  
rejestracja (86) 4733-598, tel. mammo-  
grafia (86) 4733-540 – codziennie.  
– w soboty bez skierowania dla grupy  
wiekowej 50-69 lat.

## **Rehabilitacja dla członkin Stowarzyszenia**

w każdy czwartek w godz. 17.00–19.00 w  
Dziale Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkie-  
go w Łomży (II piętro).

## **Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej**

Szpital Wojewódzki  
Łomża, al. Piłsudskiego 11,  
II piętro – codziennie od 7.00 do 17.00,  
ze skierowaniem od lekarza;  
rejestracja tel. (86) 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. (85) 66 46 711

## **Centrum Onkologii w Warszawie**

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

## **Biuro Stowarzyszenia**

czynne w godzinach:  
10.00–13.00 – od poniedziałku do piątku  
tel. 86 47-33-263

## **KALENDARIUM**

### **GRUDZIEŃ**

- 5 – spotkanie wigilijne członkin Stowarzyszenia i  
wszystkich naszych przyjaciół: Centrum Katolic-  
kie, Łomża ul. Zawadzka 55  
- godz. 17.00 – Msza św. - Kaplica pw. Matki  
Boskiej Częstochowskiej,  
- godz. 17.45 – Spotkanie opłatkowe – Sala im.  
Jana Pawła II

### **STYCZEŃ**

- 2 – godz. 17.00 - spotkanie otwarte członkin i sym-  
patyków Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki  
w Łomży, ul. Piłsudskiego 11 II piętro – sala kon-  
ferencyjna cały miesiąc – wykłady i spotkania w  
szkołach średnich i innych instytucjach

### **LUTY**

- 6 – godz. 17.00 - spotkanie otwarte członkin i sym-  
patyków Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki  
w Łomży, ul. Piłsudskiego 11 II piętro – sala  
konferencyjna  
- Karnawałowy Bal Życzliwych Serc

### **MARZEC**

- 5 – godz. 17.00 - spotkanie otwarte członkin i sym-  
patyków Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki  
w Łomży, ul. Piłsudskiego 11 II piętro – sala  
konferencyjna

## **Szanowni Państwo!**

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe  
wsparcie działalności naszego Stowarzyszenia. Mamy nadzieję,  
że nie zawiodłyśmy Państwa zaufania. Nadal będziemy realizo-  
wać nasze cele statutowe, przede wszystkim udzielać wszech-  
stronnej 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 2010.

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 Organi- zacja pożytku publicznego – KRS 0000082371**

Redaguje zespół: Barbara Porwoł, Irena Dudo, Tadeusz Oleszczuk  
Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. (86) 47-33-263  
Projekt i montaż elektroniczny – Daniel Bajkowski  
Druk: Drukarnia Kamil Borkowski, tel. 86 216 31 03,