



MINĘŁO JUŻ 25 LAT OD POWSTANIA NASZEGO STOWARZYSZENIA

Podczas uroczystości z tej właśnie okazji jeden z dziennikarzy zapytał mnie: *No i jak to minęło?* Jak?... Patrząc wstecz – jak z bicia strzelił! Tak zwykle bywa, gdy patrzymy na to, co minęło. Ale w trakcie czas często się dłużył.

Dłużył się, gdy trzeba było czekać na wyniki ważnego badania i nie wiadomo było, co dalej. Dłużył się, gdy po operacji bolała ręka, trudno było nią ruszać, a „rozcwiczenie”, rozruszanie było długie i bolesne. Dłużył się, gdy w trakcie chemioterapii włosy wypadały garściami i nie można było na to poradzić, tylko przeczekać ten trudny czas.

A najbardziej dłużył się przy łóżku chorych koleżanek w szpitalu, w hospicjum, gdy wiadomo było, że już nic się nie da zrobić, gdy tak trudno było patrzeć, jak ta chora męczy się i nic nie mogę jej pomóc... Tak, te chwile były bardzo długie. Ale trzeba było zacisnąć zęby i iść dalej – wspierając się cały czas.

Ale były też chwile dobre – radość, uśmiech wśród koleżanek, wspólne zabawy, wspólne spotkania, rozmowy, wyjazdy, wspólne dzielenie się opłatkiem, życzenia i wszyscy przyjaciele, którzy nas wspierali we wszystkim, co nasze Stowarzyszenie robiło.

I na szczęście – patrząc wstecz – tych chwil miłych, pełnych radości, życzliwości i dobrego słowa było więcej. I ten bilans dodaje nam dzisiaj sił na jeszcze długie lata wspólnego działania.

I gdy czekamy na kolejne wspaniałe Święta Bożego Narodzenia, gdy znów spotkamy się przy wigilijnym stole, gdy zapalą się w oknach światła choinek – nadejdzie kolejny rok, a z nim nadzieje i radości.

Niech Święta Narodzenia Pańskiego dodadzą nam siły, otuchy, niech połączą nasze serca, niech będą czasem umacniania rodzin, okresem wsparcia dla wszystkich chorych – szczególnie onkologicznie.

Wszystkim naszym przyjaciółom i sponsorom raz jeszcze gorąco dziękujemy za pamięć i pomoc.

Bądźcie z nami!

Barbara Porwol

Wesołych
Świąt Bożego
Narodzenia
i szczęśliwego
Nowego Roku
życzą
Amazonki

NASI PRZYJACIELE I SPONSORZY

Pragniemy podziękować naszym przyjaciołom, którzy od wielu lat wspierają nasze Stowarzyszenie sercem, dobrym słowem i nie tylko. Dziękujemy:

- państwu Wandzie i Tadeuszowi Wałkuskim
- państwu Krystynie i Krzysztofowi Borkowskim oraz panu Kamilowi Borkowskiemu
- pani Dorocie Karwowskiej
- pani Irenie Dobrakowskiej
- państwu Hannie i Bogdanowi Zaremba
- panu Sławomirowi Zgrzywa
- pani Marii Tockiej
- pani Hannie Nizińskiej ze Stowarzyszenia „Biegamy dla zdrowia”

Dziękujemy tym, bez których nie byłby możliwy do zorganizowania jubileusz 25-lecia:

- pani Jolancie Kossakowskiej – dyrektor II LO, za udostępnienie sali
- pani Bogumile Olbrys – dyrektor Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących
- panu Krzysztofowi Zemło – dyrektorowi MDK DŚT w Łomży
- dyrektorowi Szpitala Wojewódzkiego panu Romanowi Nojszewskiemu
- panu Józefowi Kosiorowi – prezesowi firmy Fargotex
- panu Zbigniewowi Kalinowskiemu – prezesowi OSM Piątka
- panu Leszkowi Konopka – prezesowi Spółdzielni Mieszkaniowej „Perspektywa”
- panu Leszkowi Krzyżkowiak prezesowi firmy „Bona”
- panu Wojciechowi Wronowskiemu – stacja paliw „Moya”
- panu Wiesławowi Chelchowskiemu – właścicielowi firmy handlowo – usługowej w Kupiskach Starych.
- Państwu Chłudzińskim i Państwu Just – właścicielom Hurtowni „Błysk”

Dziękujemy wszystkim, którzy uczestniczyli od wielu lat w charytatywnych Balach Przyjaciół Amazonki.

Dziękujemy wszystkim, którzy przez te lata wspierali nasze Stowarzyszenie przekazując nam kwotę 1% swojego podatku dochodowego.



ŁOMŻYŃSKIE AMAZONKI

W Łomży, gdzieś nad Narwi zakolami
żyją super babki – to się wie!
Niezwykłymi są optymistkami,
a w ich obecności żyć się chce!

Ref. W mig osuszą Twe łzy AMAZONKI
smutek zabiorą Ci AMAZONKI
I na koncert zaproszą, Twe psyche podnoszą,
do badań zachęcą jak nikt!
Salsą zarażą Cię AMAZONKI,
Zawsze promienne są AMAZONKI.
Śpij spokojnie, gdy życie dokuczy Ci tak,
bowiem z nimi to życie ma smak!

Kiedy cierpi Twoja siostra, mama,
gdy choroba trapi duszę Twą,
wiedz, że nigdy z tym nie jesteś sama,
bo w pobliżu zawsze one są!

Ref. W mig osuszają.....

Tak minęło nam już dziś ćwierć wieku.
Cieszy serce, gdy coś z siebie dasz.
Ni poddawaj nigdy się, człowieku,
Kiedy obok AMAZONKI masz.

Ref. W mig osuszają



OBCHODY 25-LECIA POWSTANIA NASZEGO STOWARZYSZENIA





INNOWACYJNE TERAPIE DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH

Każdego roku ponad 14 milionów osób na świecie dowiaduje się, że choruje na nowotwór. W Polsce taką diagnozę słyszy około 165 tysięcy osób rocznie, a prognozy wskazują na dalsze zwiększenie liczby zachorowań. Obecnie w Polsce żyje niemal milion osób z rozpoznaniem nowotworu. Jednocześnie nowotwory złośliwe są drugą w kolejności, po chorobach układu sercowo-naczyniowego, przyczyną zgonów w naszym kraju. Wskaźniki wyleczeń lub przeżyć 5-cio letnich poprawiają się, ale wciąż uzyskanie trwałych korzyści jest możliwe jedynie u około połowy chorych. Poprawienie rokowania u chorych na nowotwory w postaci wyleczenia lub uzyskania wieloletniego przeżycia, może nastąpić jedynie poprzez dokładniejsze poznanie przyczyn zachorowań, bardziej skuteczne zapobieganie oraz szybsze wykrywanie i leczenie, które powinno mieć charakter kompleksowy i wykorzystywać najnowocześniejsze leki. Walka z nowotworami to jedno z największych wyzwań jakie stoją przed współczesną medycyną.

Dane statystyczne pokazują, że poprawia się poziom leczenia i stale rośnie liczba chorych z 5-cio letnim przeżyciem. To są dokonania medycyny, o których trzeba stale mówić, by zapobiegać fatalistycznym poglądom, że z chorobą nowotworową nie da się nic zrobić. Świadomość społeczna ma ogromny wpływ na epidemiologię i leczenie raka. Wszyscy powinniśmy mieć przekonanie, że należy regularnie wykonywać badania profilaktyczne, reagować na niepokojące objawy, by nowotwór wcześniej wykryć, bowiem często można wyleczyć chorobę we wczesnym stadium.

Onkologia stała się królową postępu w medycynie światowej.

Jesteśmy świadkami ogromnego postępu w medycynie. Onkologia jest jedną z najbardziej rozwijających się jej dziedzin.

Zrozumienie roli systemu odpornościowego w leczeniu pacjentów onkologicznych przyczynia się do rozszerzenia możliwości leczenia. Obecne innowacyjne terapie oparte są na lekach ukierunkowanych molekularnie. Postęp w diagnostyce genetycznej pozwala wyselekcjonować pacjentów, którzy odniosą znaczące korzyści z leczenia celowanego. Z innowacyjnymi terapiami wiążą się nadzieje na wyleczenie nowotworu, a jeśli to niemożliwe, wydłużenie życia chorych. Coraz częściej nowotwory stają się chorobami przewlekłymi.

W maju bieżącego roku Ministerstwo Zdrowia udowodniło swoją determinację w wyrównywaniu szans polskich pacjentów w dostępie do światowego poziomu leczenia chorób nowotwo-

rowych. To znaczący punkt zwrotny w sytuacji chorych i możliwości zaoferowanych polskim lekarzom onkologom. Majowa lista refundacyjna wprowadziła nowe rozwiązania terapeutyczne w postaci immunoterapii i leków antyangiogennych, co prowadzi do wyraźnego wzrostu przeżyć chorych. Zmiany są znaczące, co można uznać za duży sukces polskiej onkologii, która oferowanymi terapiami powoli zrównuje się z poziomem terapii w innych, bogatszych krajach.

Nowe opcje terapeutyczne otwierają nowe możliwości leczenia dla chorych z nowotworami płuc, rakiem piersi, rakiem nerki, czerniakom, rakiem jelita grubego, rakiem pęcherza moczowego, nowotworami głowy i szyi, szpiczakiem, ziarnicą złośliwą i biał-



łazkami. Innowacyjne terapie otworzyły nowe możliwości leczenia w najczęstszym i jednym z najgroźniejszych nowotworów jakim jest rak płuca. Rokowanie w tej grupie chorych było bardzo poważne, a leki wcześniej stosowane nie dawały dobrych perspektyw.

Obecnie dostępne leki nie oznaczają jeszcze pełnej kompleksowości leczenia, ale jest to ogromny sukces i postęp. Wciąż pojawiają się nowe leki i nowe opcje terapeutyczne, które w wielu nowotworach służą wydłużeniu życia chorych. Mamy nadzieję, że nowe standardy leczenia za pomocą nowoczesnych terapii stworzą pacjentom szansę walczyć i wygrać z chorobą.

Jednak wszystko to nie zwalnia nas z wykonywania szeroko pojętych procedur profilaktycznych.

Bo nadal obowiązuje „złota” zasada: Rak wcześniej wykryty – jest wyleczalny.

Lek. Małgorzata Wagner-Oleszczuk
Specjalista onkolog kliniczny

Specjalista chemioterapii nowotworów i specjalista chorób płuc



Inż. Piotr Dradrach, informatyk zajmuje się tematyką bezpieczeństwa informacji w placówkach ochrony zdrowia oraz zarządzaniem projektami informatycznymi (PRINCE2).

Pełni funkcję Pełnomocnika ds. Bezpieczeństwa Informacji w SZPZLO W-wa Bemowo-Włochy, gdzie m.in. zarządza systemem certyfikowanym wg. ISO 27001. Współpracuje z Centrum

Medycznym AstiMed w zakresie Ochrony Danych Osobowych.

Inż. Piotr Dradrach wyjaśnia jakie mamy prawa i obowiązki w ramach RODO i jaki jest cel tego aktu prawnego

W ostatnich czasie jesteśmy zasypywani przez media informacją o wielkich zmianach w przepisach dotyczących przetwarzania danych osobowych.

Właśnie weszło w życie Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), potocznie określane mianem RODO.

Celem tego aktu prawnego jest zapewnienie lepszej kontroli nad przetwarzaniem danych osobowych tak, aby nie dochodziło do naruszenia praw i wolności osób, których dane dotyczą.

Ponieważ wszyscy jesteśmy dysponentami danych dla różnych podmiotów gospodarczych, to nowe przepisy pomogą nam

chronić naszą prywatność w zmieniającym się świecie, gdzie przepływność informacji jest coraz szybsza i coraz trudniejsza do kontrolowania. W dzisiejszych czasach, kiedy to podlegamy ciągłemu profilowaniu i dawno już straciliśmy kontrolę nad elementami własnej tożsamości, stosowanie się przez podmioty przetwarzające dane do nowych przepisów pozwoli na większe poczucie bezpieczeństwa oraz zmniejszenie ryzyka incydentów dotyczących naszej prywatności.

Aby prawidłowo przygotować się do nowego stanu prawnego, podmioty przetwarzające dane osobowe (a więc właściwie wszystkie przedsiębiorstwa, urzędy, firmy) od dawna prowadzą czynności wdrożeniowe. Aktualizują, bądź tworzą na nowo dokumentację, weryfikują poprawność zabezpieczeń w systemach informatycznych, modernizują je i rozbudowują. Inwestują w certyfikowane systemy zarządzania bezpieczeństwem informacji.

Im lepiej zarządzane są w tym zakresie podmioty przetwarzające dane, im mają lepsze zabezpieczenia, tym lepiej dla nas. Dane są lepiej chronione i obciążone mniejszym ryzykiem niewłaściwego ich przetwarzania.

Musimy mieć wiedzę, iż w przypadku, gdy jesteśmy pacjentem placówki ochrony zdrowia to zakres danych podlegających przetwarzaniu, wykracza poza to, co zwyczajowo określamy mianem danych osobowych. Katalog tych informacji zawiera wszystkie zapisy powodujące, iż osoba jest możliwa do zidentyfikowania. Mogą to być personalia takie jak imię, nazwisko, numer PESEL, ale także wszelakie nadawane w elektronicznym świecie identyfikatory, które w zestawieniu z lokalizacją lub innymi pozostawionymi „śladami”, pozwalają jednoznacznie określić tożsamość osoby.

Dane o zdrowiu, które przetwarza placówka medyczna, są klasyfikowane jako jedna ze szczególnych kategorii danych osobowych. Powoduje to powstanie u administratora dodatkowych zobowiązań, w zakresie stosowania technicznych oraz organizacyjnych środków zapewniających spełnienie wymagań nowych przepisów.

RODO gwarantuje dysponentom danych, a więc nam wszystkim, aby przetwarzanie odbywało się zgodnie z prawem w sposób przejrzysty i rzetelny.

Informacje o naszej osobie zebrane zostały w określonym celu i nie mogą być użyte niezgodnie z nim (ogranicza to działania firm sprzedających nasze tożsamości). Oznacza to, iż jeżeli podaliśmy dane do celów realizacji ochrony zdrowia (diagnoza medyczna, medycyna pracy) i nie wyrażaliśmy zgody na żadne inne cele przetwarzania, to ta sama instytucja nie ma podstaw prawnych, aby używając posiadanych informacji wysyłać nam ofertę turystyczną, wyjazdu na wycieczkę marzeń.

Ilość danych przetwarzana przez podmiot ma być wystarczająca do realizacji założonych celów, ale nie może być nadmiarowa (zapisując się do fryzjera nie musimy podawać numeru PESEL, ponieważ nie ma to wpływu na możliwości wykonania zleconej usługi).

Powinniśmy znać też okres czasu, w jakim nasze dane będą przechowywane i po jakim czasie będą usunięte (ograniczy to bezcelowe przechowywanie danych po realizacji usługi, poprzez zalecenie, aby usuwać informacje zbędne z punktu widzenia współpracy).

Na nasze życzenie mamy również prawo do bycia zapomnianym (żądanie usunięcia danych).

Należy mieć jednak na uwadze, iż w wielu przypadkach jest to przepis niemożliwy do stosowania z uwagi na regulacje prawne w zakresie konkretnych sytuacji. Przepisy dotyczące dokumentacji medycznej wykluczają taką możliwość.

Administrator i podmiot przetwarzający muszą zadbać o integralność i poufność naszych danych oraz dochować należytej staranności, aby wszelkie procesy z tym związane były rozliczalne.



ne. Oznacza to, że każdy z nich musi, w razie potrzeby, udowodnić przed organem kontrolującym spełnianie wymogów przepisów. My za to mamy szereg praw, o których każdy z nas powinien wiedzieć.

Najlepiej widocznym ostatnio jest prawo do bycia poinformowanym o operacjach przetwarzania.

Zwykle przeczytać o tym, jak chronione są nasze dane możemy na stronach internetowych podmiotów przetwarzających, informacjach drukowanych, wywieszanych w widocznych miejscach, lub usłyszeć w telefonicznej zapowiedzi. W ramach obowiązku informacyjnego powinniśmy otrzymać wiedzę o tym, kto jest administratorem danych i jakie są nasze prawa.

Najistotniejsze z nich to prawo dostępu do swoich danych, ich sprostowania i uzupełnienia (realizujemy je, gdy zmienimy adres, telefon, lub inne podane dane), prawo do ograniczenia przetwarzania, sprzeciwu, prawo do niepodlegania profilowaniu. Ma to zastosowanie zwłaszcza w Internecie, w świecie zasypianym reklamami dostarczonymi automatycznie.

Nowym prawem jest wspomniane wcześniej prawo do usunięcia danych, zwane również prawem do bycia zapomnianym. Nasze dane administrator zobowiązany jest usunąć, gdy zakończy ich przetwarzanie.

Nie pozwólmy, aby zagubił się w zamieszaniu wokół RODO zdrowy rozsądek. Jeśli w rejestracji nie chcemy podać swoich personaliów, bo słyszeliśmy o RODO, to pamiętajmy, że przed pierwszą naszą wizytą, przychodnia została już administratorem naszych danych i już je przetwarza, więc pani rejestratorka nie prowadzi operacji zbierania danych, a jedynie weryfikuje tożsamość pacjenta.

Aby nasza karta znalazła się na czas w gabinecie lekarza. W sytuacji, gdy lekarz zachoruje, potrzebne są dane pacjenta, aby wiadomo było kogo poinformować o tym fakcie i zmienić termin długo oczekiwanej wizyty.

Bez identyfikacji nie uda się również zweryfikować uprawnień do bezpłatnej opieki zdrowotnej.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Przychodnia Onkologiczna

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
tel. 86 473-33-75, 86 473-33-92,
86 473-33-44, 86 473-33-83
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.
tel. rejestracja 86 473-33-75 w godz. 7.30-15.00,
we wtorki od 8.00 do 18.00

Oddział Onkologii

i Chemioterapii

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
tel. 86 473-33-45, 86 473-33-47, 86 473-33-77.
ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG)
Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
tel. 86 473-33-86 – czynna codziennie.
I biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
tel. 86 473-32-53 – czynny codziennie;
wymaga skierowania, dla pacjentów onkologicznych – środa, piątek;
I mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
tel. rejestracja 86 473-35-98,
tel. mammografia 86 473-35-40 – codziennie.

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

w każdą środę w godz. 16.00-18.00 w Dziale Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (II piętro).

Psycholog

Sylvia Szymańska 695 208 441

Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (II piętro)
codziennie od 7.00 do 17.00,
ze skierowaniem od lekarza;
tel. rejestracja 86 473-35-84 do godz. 10.00
lekarze – od 10.00 do 15.00,
tel. 86 473 35 84. we wtorki do godz. 18.00

Regionalny Ośrodek Onkologii w Białymstoku

ul. Ogrodowa 12, tel. 85 664 67 11
Centrum Onkologii w Warszawie
ul. Roentgena 5,
tel. 22 546-20-00

Biuro Stowarzyszenia

czynne w godzinach:
10.00-13.00 – od poniedziałku do piątku
tel. 86 473-32-63

GRUDZIEŃ

- 3 • spotkanie wigilijne członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Centrum Katolickie, Łomża, ul. Zawadzka 55:
 - godz. 17.00 – Msza Św. – Kaplica pw. Matki Boskiej Częstochowskiej,
 - godz. 17.45 – spotkanie opłatkowe – sala im. Św. Jana Pawła II.

25-26 Święta Bożego Narodzenia

31 Sylwester

STYCZEŃ

- 1 Nowy Rok
- 7 godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna, II piętro

LUTY

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

MARZEC

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

1%
podatku

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 ubiegły rok.

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.

Należy podać 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 Porwoł

Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11A pokój 410, tel. 86 473 32 63

Projekt graficzny – Ewa K. Czetwertyńska

Druk: Drukarnia Kamil Borkowski, www.kdruk.pl, tel. 86 216 31 03

Nakład 1000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.