

BIULETYN ŚRODOWISKA
POLSKICH AMAZONEK
Sierpień 2025

**NASZE
ŻYCIE**
numer 98

Czerniak

Testy wielogenowe

Przestań być Superwoman!

ISSN 1429-3846



POZnań*

Dofinansowano ze środków
budżetowych Miasta Poznania



po prostu być kobietą



KOMPLEKSOWY PROGRAM REHABILITACJI Kobiet po MASTEKTOMII

Oferujemy:

- protezy piersi pełne
- protezy piersi częściowe
- bieliznę protetyczną
- protetyczne kostiumy kąpielowe
- peruki i turbany
- rękawy i klipy p/obrzękowe
- akcesoria do rehabilitacji



Pofam

sklepy medyczne

www.pofam.poznan.pl

- POZNAŃ, ul. Krakowska 2, tel. 532 697 546
- POZNAŃ, ul. Garczyńskiego 15/17, tel. 61 834 23 09
- POZNAŃ, ul. Bukowska 45, tel. 694 456 978
- POZNAŃ, ul. Juraszów 7/19, tel. 532 793 546

Czasami leżenie na trawie w letni dzień, słuchanie szmeru wody lub obserwowanie chmur unoszących się na niebie, nie jest stratą czasu.

John Lubbock

Witajcie, Drodzy Czytelnicy,

Mam nadzieję, że tegoroczne lato, mimo zmiennej pogody, przyniosło większości z Was chwilę odpoczynku w urlopowy czas, pozwalając na krótko oderwać się od codziennej gonitwy i obowiązków. Na pogodę niestety nie mamy wpływu, ale możemy zdecydować, co zrobić z czasem wolnym, jak go wykorzystać i przeżyć, żeby był dla nas jak najlepszy.

Przyznam szczerze, że lato dla naszego stowarzyszenia, to czas wytężonej pracy i realizacji wielu imprez integracyjnych: Ogólnopolskiej Spartakiady Amazonek, trekkingów i plenerów artystycznych dla Amazonek, jest więc to pora roku szczególnie intensywna i dynamiczna w działaniach. Jednak, obok mnogości obowiązków, realizacja tych wydarzeń jest przede wszystkim radosną okazją do spotkania się z Amazonkami z różnych stron kraju, z różnych klubów, możemy razem, przez kilka dni aktywnie integrować się, poznając nawzajem, dzieląc własnymi historiami i doświadczeniami, nie tylko choroby, ale życia w ogóle, a przede wszystkim możemy spędzać wspólnie czas w serdecznej atmosferze i współdziałaniu. To niezaprzeczalnie najcenniejsze elementy tych spotkań, dzięki nim poznajemy ciekawe i wartościowe osoby, z którymi być może życie nigdy by nas nie zetknęło oraz nawiązujemy relacje, które często kontynuujemy potem latami. Mimo ogromu wysiłku, włożonego w organizację wyjazdów, co roku z zadowoleniem i satysfakcją patrzymy, jak wielką radość sprawiają one uczestniczkom – wtedy szczególnie widzimy, że było warto!

Jak co roku, na przełomie lata, oddaję w Wasze ręce kolejny numer naszego biuletynu, zachęcając do jego lektury. Znajdziecie w nim zarówno teksty fachowe, poruszające różne problemy zdrowotne, jak i relacje z bieżących wydarzeń społeczności Amazonek w Polsce, a dzieje się dużo, bo ciepła pogoda sprzyja organizacji plenerowych wydarzeń, z których relacje przedstawiamy na dalszych stronach. Mam nadzieję, że każdy znajdzie tu coś interesującego dla siebie.

Przed nami jeszcze ponad miesiąc lata! Życzę Wam, Drodzy Czytelnicy, aby był to czas wypoczynku, napawania się rozbudującą przyrodą i słońcem, gnania na rowerze z wiatrem we włosach i rozkoszowania się morską bryzą na twarzy. Życzę, żeby czas Wam przeciekał przez palce powoli, leniwie, rozkosznie beczynnie, przynosząc wytchnienie i odprężenie.

Dobrego letniego czasu!

Z pozdrowieniami,

Krystyna Wechmann.

NASZE ŻYCIE

BIULETYN ŚRODOWISKA POLSKICH AMAZONEK

Sierpień 2025

w numerze:

Czerniak - czujność ratuje życie

Agnieszka Pacuła

str. 3

Przestań być Superwoman!

Anna Diller

str. 18

Pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych

Agnieszka Pacuła

str. 5

Rekord Polski z najdłuższego łańcucha z biustonoszy

Violetta Pabisiak

str. 20

Testy wielogenowe - by uniknąć zbędnego leczenia

Agnieszka Pacuła

str. 11

Rekord Polski w jednoczesnym samobadaniu piersi

Małgorzata Broniarz

str. 22

Nadzieja przychodzi do człowieka wraz z drugim człowiekiem

Ewa Maciejewska

str. 16

„Kiedy wiosna buchnie majem...”

Renata Banaszak

str. 24

W skład kolegium redakcyjnego wchodzi: Krystyna Wechmann – redaktor prowadzący

Rada redakcyjna: Izabela Pawlikowska - Dolata

Skład, łamanie tekstu, opracowanie graficzne: Bartosz Dolata

Adres redakcji: Poznańskie Towarzystwo „Amazonki”,

ul. Piastowska 38, 61-556 Poznań, tel: 790 324 914

Korespondencję prosimy przysyłać z dopiskiem: Biuletyn Środowiska Polskich Amazonek „Nasze Życie”

Wydawnictwo dofinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania

Wydawca: Poznańskie Towarzystwo „Amazonki”, ul. Piastowska 38, 61-556 Poznań

Czerniak - czujność ratuje życie

Agnieszka Pacuła

Czerniak budzi w nas niepokój. Nie bez powodu - to jeden z najgroźniejszych nowotworów skóry, który może szybko się rozwijać i dawać przerzuty. Choć liczba nowych rozpoznań rośnie, to jest i dobra wiadomość - działania edukacyjne sprawiły, że czerniaka wykrywamy wcześniej, a nowe terapie pozwalają go skutecznie leczyć.

Czerniak to nowotwór, który rozwija się z melanocytów, czyli komórek produkujących melaninę, pigment nadający skórze kolor. Może rozwijać się na skórze, ale również w obrębie gałki ocznej i błon śluzowych. W Polsce zachorowalność na czerniaka, mimo że w ostatnich latach wzrasta, to nadal jest niska - stanowi on 2 proc. wszystkich diagnozowanych nowotworów. Chorują osoby w każdym wieku, ale aż 75 proc wszystkich zachorowań dotyczy osób po 50 roku życia.

Czynniki ryzyka

Eksperci podkreślają, że najbardziej niebezpieczna jest wieloletnia, krótkotrwała, ale intensywna ekspozycja na promieniowanie słoneczne prowadząca do oparzeń skóry, szczególnie w młodym wieku. Na powstanie czerniaka mogą mieć wpływ mutacje występujące w chromosomach 1, 6, 7, 9, 10.

Niepokojące objawy

Wśród niepokojących objawów wymienia się: owrzodzenie, świąd, zaczerwienienie, krwawienie, zmianę kształtu znamienia i/lub jego asymetrię czy wznoszącą się wokół niego obwódkę.

Jak wygląda czerniak?

Zwykle czerniak ma wygląd asymetrycznej plamy barwnikowej (może mieć bardzo różny kolor - od ciemnowiśniowego do czarnego, ale może być również pozbawiona barwnika) o średnicy większej niż 1 cm. Barwa zmiany może być niejednolita, a powierzchnia guzka jest nierówna, może być owrzodziła, krwawiąca. Niepokojącym objawem czerniaka w przypadku już istniejącego znamienia jest utrata barwnika lub czarno zabarwione punktowe ognisko.

Algorytm ułatwia samobadanie

Amerykańskie Towarzystwo Onkologiczne stworzyło algorytm ABCD, który

Biuletyn Środowiska Amazonek

pozwala nawet laikowi wstępnie zweryfikować podejrzane znamię.

A - to duża asymetria znamienia barwnikowego

B - to nieregularne lub niewyraźne brzegi zmiany

C - to kolor czarny, ciemnobrązowy lub niebieski

D - to średnica zmiany; podejrzenie powinny budzić zmiany o średnicy 6 mm lub więcej

Ten algorytm nie uwzględnia objawu czerniaka jakim jest jego guzkowy lub grudkowy charakter.

Gdy zauważysz u siebie zmianę spełniającą więcej niż jedno z powyższych kryteriów, zgłoś się do dermatologa.

Szybka diagnoza ratuje życie

Podstawowym badaniem, które pozwala stwierdzić, czy zmiana jest złośliwa jest badanie dermatoskopem. Wykonuje się też badanie usuniętej zmiany a w razie podejrzenia przerzutów - biopsję węzłów chłonnych i badania obrazowe. Badania molekularne wykonuje się, by stwierdzić, czy pacjent odpowie na leczenie celowane najczęściej identyfikuje się mutacje w genach BRAF i NRAS, a w niektórych przypadkach KIT.

Nowoczesne terapie

W leczeniu czerniaka stosuje się chirurgię, radioterapię, immunoterapię i terapie celowane. Co bardzo ważne, polscy pacjenci mają dostęp do wszystkich nowoczesnych terapii czerniaka.

- Przeżywalność pacjentów poprawia się, a Polska jest powyżej średniej unijnej w tym zakresie. W ciągu ostatnich ośmiu lat pięcioletnia przeżywalność wzrosła o 20 punktów procentowych, osiągając około 90 proc. - mówi prof. Piotr Rutkowski z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Państwowego Instytutu Badawczego. Ekspert podkreśla jednocześnie, że te dobre wyniki leczenia nie zwalniają nas z działań profilaktycznych.

Profilaktyka jest możliwa

Najważniejszym działaniem profilaktycznym jest ochrona skóry przed promieniowaniem UV czyli przede wszystkim unikanie słońca między 10 a 14 oraz używanie kremów z filtrami UV, a także regularne badania w kierunku niepokojących zmian.

Pamiętaj!

Określenie rak skóry - często potocznie stosowane w odniesieniu do czerniaka, jest nieprawidłowe. Czerniak nie jest rakiem, jest nowotworem złośliwym pochodzenia nienabłonkowego. Określenie "rak" zarezerwowane jest dla nowotworów złośliwych, które wywodzą się z tkanki nabłonkowej.

Pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych

Agnieszka Pacuła

Pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych (ang. primary sclerosing cholangitis - PSC) to przewlekła i postępująca choroba wątroby, w której dochodzi do zastoju żółci w drogach żółciowych. Co trzeba wiedzieć o tej rzadkiej chorobie?

Pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych (ang. primary sclerosing cholangitis) to pierwotne autoimmunologiczne schorzenie prowadzące do uszkodzenia zarówno wewnątrzwątrobowych, jak i zewnątrzwątrobowych dróg żółciowych. Populacyjne badanie epidemiologiczne, przeprowadzone w USA, Kanadzie i Wielkiej Brytanii wykazało, że zapadalność na pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych wynosi 0,9-1,3 na 100 tys. na rok, natomiast częstość występowania 8,5-13,6 na 100 tys. Podobne wyniki otrzymano w Skandynawii.

Pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych może się rozwinąć w każdym wieku, ale najczęściej diagnozowane jest u mężczyzn w wieku od 20. do 40. roku życia (mężczyźni stanowią 55-71 proc. chorych). W przypadku kobiet średni wiek, w którym stawiane jest rozpoznanie to około 45 lat. Choroba ta występuje prawie 100 razy częściej u krewnych 1 stopnia i u bliźniąt.

Przyczyny i choroby współistniejące

U podłoża schorzenia leży postępujący proces uszkodzania cholangiocytoów, czyli komórek dróg żółciowych, zarówno tych położonych wewnątrz jak i zewnątrzwątrobowo. Prowadzi to do rozwoju przewężeń w przebiegu dróg żółciowych i upośledzenia odpływu żółci z wątroby. Stan ten również może zwiększać ryzyko wystąpienia niebezpiecznych, nawracających zapaleń dróg żółciowych.

Uszkodzenie dróg żółciowych w pierwotnym stwardniającym zapaleniu dróg żółciowych ma najprawdopodobniej charakter autoimmunologiczny, to znaczy że zaatakowane komórki są ofiarami nadmiernej aktywności układu odpornościowego pacjenta. Możliwą rolę w zapoczątkowaniu i podtrzymywaniu procesu chorobowego mogą odgrywać drobnoustroje (na przykład wirusy lub bakterie). Ponieważ pierwotnemu stwardniającemu zapaleniu dróg żółciowych często towarzyszą pierwotne zapalne choroby jelita grubego - stwierdza się je u aż 70 proc. pacjentów, uważa się, iż w rozwoju choroby może również odgrywać rolę

Biuletyn Środowiska Amazonek

zwiększona przepuszczalność uszkodzonego jelita dla bakterii i różnych toksyn. Nieswoiste choroby zapalne jelit to nie jedyne choroby współistniejące w przypadku pierwotnego stwardniającego zapalenia wątroby. Wykazano bowiem, że PSC często towarzyszą :

- autoimmunologiczne zapalenie wątroby
- cukrzyca
- zapalenie trzustki
- celiakia
- choroby tkanki łącznej
- autoimmunologiczne zapalenie tarczycy
- sarkoidoza
- reumatoidalne zapalenie stawów
- niedokrwistość hemolityczna na podłożu autoimmunologicznym.

U około 15 proc. chorych na pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych dochodzi do rozwoju raka dróg żółciowych.

Objawy

Pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych to dość podstępna choroba, bo przez wiele lat, a czasem w ogóle nie daje objawów (aż 15-45 proc. pacjentów ich w ogóle nie zgłasza).

Wśród pierwszych objawów przewlekłego stwardniającego zapalenia wątroby zwykle pacjenci wymieniają przewlekłe zmęczenie, osłabienie, niezamierzone zmniejszenie masy ciała, nadmierną senność i świąd skóry, który jest szczególnie uciążliwy w nocy. U przeważającej liczby pacjentów świąd poprzedza wystąpienie żółtaczki, która jest późnym objawem choroby. Ponadto chorzy zgłaszają uczucie dyskomfortu lub ból w prawym podżebrzu. Nawracający ból w tej okolicy z towarzyszącą gorączką i żółtaczką najczęściej świadczy o zapaleniu dróg żółciowych.

W stadium zaawansowanym choroby mogą wystąpić objawy marskości wątroby. U większości chorych na pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych współistnieje nieswoista choroba zapalna jelit – częściej wrzodziejące zapalenie jelita grubego niż choroba Leśniowskiego i Crohna, a u niektórych także cukrzyca typu 1 lub autoimmunologiczne zapalenie wątroby.

Przewlekłe stwardniające zapalenie wątroby może nieść ze sobą niedobory witaminy A, D, E oraz K. Zwykle organizm trawi je za pomocą tłuszczów, natomiast w momencie, gdy brakuje żółci trawiącej tłuszcze z pokarmów, wchłanianie witamin

Biuletyn Środowiska Amazonek

z przewodu pokarmowego zostaje zablokowane.

Poza tym zalegająca z powodu niedrożności przewodów żółciowych żółć może zostać zakażona co prowadzi do wtórnego stanu zapalnego. Choroba może prowadzić do marskości wątroby, której jedynym skutecznym sposobem leczenia jest przeszczep. Oprócz tego, u niektórych może rozwinąć się niewydolność wątroby, a u dziesięciu procent chorych rak wątroby, który daje bardzo złe rokowania.

Jak diagnozuje się PSC?

We wczesnych stadiach przewlekłego stwardniającego zapalenia wątroby stwierdza się przeczosy, żółtaczkę, powiększenie wątroby i powiększenie śledziony, które występuje tym częściej, im bardziej zaawansowana jest choroba. Gdy stadium jest zaawansowane (marskie) stwierdza się objawy typowe dla marskości i objawy dekompensacji wątroby, jak żółtaczka (dotyczy 9-69 proc. chorych) czy wodobrzusze (2-4 proc.). Najczęstszymi objawami nadciśnienia wrotnego i krążenia obocznego u chorych z marskością wątroby w przebiegu pierwotnego stwardniającego zapalenia dróg żółciowych są poszerzone pasma żyłne powłok brzusznych i żylaki odbytu.

W trakcie diagnozowania przewlekłego stwardniającego zapalenia wątroby wykonuje się badania laboratoryjne. U chorych z PSC stwierdza się w nich obecność cholestazy (zwiększenie aktywności gammaglutamylotranspeptydazy (GGTP) i fosfatazy alkalicznej (ALP). Ponadto obserwuje się umiarkowany wzrost poziomu parametrów wątrobowych (tzw. prób wątrobowych) – aminotransferazy alaninowej (AlAT) i asparaginowej (AspAT). U 60% pacjentów stężenie bilirubiny w surowicy jest prawidłowe w chwili rozpoznania.

Jednak w przypadku przewlekłego stwardniającego zapalenia wątroby dla postawienia diagnozy decydującym badaniem jest rezonans magnetyczny dróg żółciowych, zwany także cholangiopankreatografią rezonansu magnetycznego (MRCP). Dzięki temu badaniu można z dużym prawdopodobieństwem ustalić rozpoznanie.

MRCP jest badaniem nieinwazyjnym i nieobciążającym pacjenta, ponieważ polega na wykonaniu rezonansu magnetycznego i umożliwia uwidocznienie licznych nieregularnych poszerzeń i zwężeń dróg żółciowych. Gdy uzyskany w badaniu MRCP obraz przewodów żółciowych jest niejednoznaczny, można rozważyć wykonanie endoskopowej cholangiopancreatografii wstecznej (ECPW) w celach diagnostycznych, która jest badaniem inwazyjnym. W ustaleniu ostatecznego

Biuletyn Środowiska Amazonek

rozpoznania czasami potrzebna jest biopsja wątroby, szczególnie u chorych z prawidłowym obrazem dróg żółciowych i obrazem klinicznym wskazującym na przewlekłe stwardniające zapalenie wątroby. U niektórych pacjentów konieczne może być także wykonanie badania elastograficznego wątroby (elastografii) – nieinwazyjnego badania służącego do oceny włóknienia wątroby oraz monitorowania jego progresji. Po rozpoznaniu należy także wykonać kolonoskopię, ponieważ większość chorych na pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych choruje także na nieswoiste choroby jelit.

Leczenie

W związku z tym, że nie znamy przyczyn przewlekłego stwardniającego zapalenia wątroby, możemy jedynie skupić się na zwalczaniu jej objawów.

Jeżeli u pacjenta doszło do znacznego zwężenia dróg żółciowych to konieczne jest wykonanie endoskopowego poszerzanie zwężonych odcinków przewodów żółciowych z użyciem balonów wprowadzanych do dróg żółciowych. Innym sposobem rozwiązania tego problemu jest zakładanie czasowych protez w miejsce przewężenia dróg żółciowych. W pewnych przypadkach, gdy leczenie zachowawcze i endoskopowe jest nieskuteczne, wykonuje się przeszczepienie wątroby.

Stosuje się też leczenie farmakologiczne (zachowawcze) w postaci kwasu ursodezoksycholowego, który powoduje zmniejszenie aktywności enzymów, GGTP i ALP, a także łagodzi świąd skóry. W określonych przypadkach kwas ursodezoksycholowy może być stosowany z antybiotykami, szczególnie gdy występują objawy ostrego zapalenia dróg żółciowych, które stanowi powikłanie PSC. Podczas leczenia farmakologicznego lekarz prowadzący powinien zwrócić uwagę na powikłania choroby, do których należą niedobór witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, wapnia, nawracające zapalenie dróg żółciowych, rak dróg żółciowych oraz rak wątroby, trzustki i jelita grubego.

Jeśli pacjent zmaga się z uporczywym świądem, wskazane może być przyjmowanie leków przeciwświądowych, takich jak np. cholestyramina czy sertralina.

U pacjentów chorujących na pierwotne stwardniające zapalenie wątroby konieczna jest także profilaktyka osteoporozy.

Ponieważ pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych oraz jego leczenie wiąże się z możliwością wystąpienia szeregu powikłań, pacjenci powinni być pod stałą opieką poradni gastroenterologicznej i hepatologicznej.

Biuletyn Środowiska Amazonek

Transplantacja wątroby

Jest to jedyna skuteczna metoda leczenia w końcowym stadium choroby. Należy ją rozważyć u chorych:

- z progresją choroby mimo leczenia farmakologicznego i endoskopowego
- z niewydolnością wątroby
- z nawrotowymi ciężkimi zapaleniami dróg żółciowych
- z dysplazją nabłonka dróg żółciowych
- z opornym na leczenie świądem

Jakie badania kontrolne są konieczne?

Zazwyczaj badania kontrolne obejmują regularne (co 6–12 miesięcy) wykonywanie badania laboratoryjnych krwi, takich jak stężenie bilirubiny i albuminy, aktywność ALT, AST i ALP oraz liczba płytek krwi i INR. Konieczne jest też monitorowanie stanu wątroby, czyli wykonywanie badań krwi na tzw. markery zwłóknienia wątroby, a czasem także elastografii, zwykle raz na rok u osób chorych na marskość wątroby oraz stosowanie profilaktyki krwawienia z żyłaków przełyku. Z uwagi na zwiększone ryzyko osteoporozy należy wykonać badanie densytometryczne po rozpoznaniu PSC i potem powtarzać je co 2–4 lata.

Czułość onkologiczna wymaga natomiast, regularnego wykonywania badań przesiewowych w kierunku raka wątrobowokomórkowego. Ponieważ u pacjentów z pierwotnym stwardniającym zapaleniem wątroby rośnie również ryzyko rozwoju również innych nowotworów, konieczne może być także wykonywanie raz na rok USG brzucha, aby ocenić pęcherzyk żółciowy i w razie potrzeby (np. obecności dużych lub rosnących polipów) usunąć go. Konieczne może być także wykonywanie co jakiś czas rezonansu magnetycznego dróg żółciowych, a także oznaczania stężenia markera nowotworowego CA 19-9 jako badań przesiewowych w kierunku raka dróg żółciowych.

Powikłania

Do powikłań pierwotnego stwardniającego zapalenia dróg żółciowych zalicza się:

- konsekwencje niedoborów witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, najczęściej objawiające się zaburzeniami krzepnięcia lub chorobą metaboliczną kości
- bakteryjne zapalenia dróg żółciowych mogące prowadzić do ropni wątroby
- kamicę pęcherzyka żółciowego i kamicę przewodową
- nowotwory:
 - dróg żółciowych (rak przewodów żółciowych, rak pęcherzyka żółciowego); cholangiocarcinoma stwierdza się u średnio 7-15% chorych na pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych.

Rozpoznaje się go najczęściej w dość późnym stadium. U blisko połowy chorych

Biuletyn Środowiska Amazonek

raka tego stwierdza się w ciągu roku od rozpoznania choroby podstawowej

- rak jelita grubego (lub dysplazja) – szczególnie u chorych z pierwotnym stwardniającym zapaleniem dróg żółciowych i wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego
- rak trzustki (ryzyko 14–krotnie większe niż u osób zdrowych)
- rak wątrobowokomórkowy (w stadium marskości)

Drogi żółciowe

Drogi żółciowe to system przewodów odprowadzających żółć z wątroby do dwunastnicy. Żółć jest produkowana w wątrobie i następnie transportowana przez drogi żółciowe do pęcherzyka żółciowego (który jest magazynem żółci) oraz bezpośrednio do dwunastnicy, gdzie pomaga w trawieniu tłuszczów. Drogi żółciowe dzielimy na:

Drogi żółciowe wewnątrzwątrobowe, które rozpoczynają się kanalikami żółciowymi włosowatymi, które łącząc się tworzą przewodniki międzyczalikowe z których po połączeniu powstają przewodniki żółciowe. Te z kolei kierują się do wnętrza wątrobowej tworząc przewód wątrobowy prawy oraz przewód wątrobowy lewy, które we wnęce łączą się w przewód wątrobowy wspólny.

Drogi żółciowe zewnątrzwątrobowe, które składają się z przewodu wątrobowego wspólnego, pęcherzyka żółciowego, przewodu pęcherzykowego, przewodu żółciowego wspólnego.

Źródła:

1. [https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/pecherzyk/50816,pierwotne-stwardniajace-zapalenie-](https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/pecherzyk/50816,pierwotne-stwardniajace-zapalenie-drog-zolciowych-psc-przyczyny-objawy-i-leczenie)

[drog-zolciowych-psc-przyczyny-objawy-i-leczenie](https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/pecherzyk/50816,pierwotne-stwardniajace-zapalenie-drog-zolciowych-psc-przyczyny-objawy-i-leczenie)

2. <https://www.hepatologia.org/informacje-dla-pacjentow/59-pierwotne-stwa>

3. https://podyplomie.pl/wiedza/wielka-interna/751,pierwotne-stwardniajace-zapalenie-drog-zolciowych?srsId=AfmBOopVib3fS2XKG2jmgjPhBMOycKJ_2-ISAmQH7x_ux17Jc0kf2kfw

Autorka: Agnieszka Pacuła - redaktorka medyczna od przeszło 30 lat pisząca o zdrowiu w prasie i internecie. Wieloletnia redaktor naczelna serwisu PoradnikZdrowie.pl. Zawsze na pierwszym miejscu stawia pacjenta.

Testy wielogenowe - by uniknąć zbędnego leczenia

Agnieszka Pacuła

Polskie pacjentki z rakiem piersi HR+/HER2 często otrzymują chemioterapię w ramach leczenia uzupełniającego, choć wiemy już dziś, że większość z nich nie odnosi z tego korzyści terapeutycznych. Mamy też narzędzia - badania wielogenowe, które pozwalają zidentyfikować te pacjentki. Niestety, nie są one dostępne w refundacji.

- Wiedza o tym, czy zastosowanie chemioterapii jest faktycznie konieczne pozwoliłaby na jej wykorzystanie wyłącznie u pacjentek, które rzeczywiście potrzebują takiej terapii, zwiększając akceptację dla tej formy leczenia. Z drugiej strony uchroniłaby pacjentki, które nie potrzebują tej formy leczenia, od wiążących się z nią skutków zdrowotnych i emocjonalnych. Co istotne, sięgnięcie po testy wielogenowe nie byłoby dla płatnika dużym obciążeniem, zważywszy na to, że dzięki nim u części pacjentek można byłoby odstąpić od chemioterapii - zwraca uwagę Krystyna Wechmann, Prezes Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” we wstępie do raportu badawczego „Perspektywa pacjentek w leczeniu raka piersi w Polsce”. Raport ten został przygotowany przez Instytut Ochrony Zdrowia we współpracy z Federacją Stowarzyszeń „Amazonki”, Fundacją Onko-Cafe - Razem Lepiej i Fundacją OmeaLife i przedstawia wyniki badania ankietowego, które przeprowadzono wśród kobiet, u których zdiagnozowano raka piersi.

Testy genomowe ułatwiają wybór terapii

Leczenie onkologiczne, w tym leczenie raka piersi, jest coraz bardziej spersonalizowane. Ten postęp zawdzięczamy w dużej mierze badaniom genomowym. To właśnie analiza genomu guza sprawia, że lekarz może z większą pewnością dobrać optymalny schemat leczenia dla pacjentki z wczesnym rakiem piersi HR+ i HER2-, uwzględniając specyficzne cechy biologiczne jej nowotworu oraz prognozowane korzyści wynikające z zastosowania chemioterapii.

Podjęcie decyzji o włączeniu do leczenia systemowego kobiet z wczesnym, hormonozależnym (HR+) i HER2-ujemnym rakiem piersi, prócz terapii hormonalnej, również chemioterapii, wymaga szczegółowej analizy potencjalnych korzyści oraz skutków ubocznych jej zastosowania.

Klasyczne testy genetyczne badają pojedyncze geny związane z ryzykiem dziedzicznym. Natomiast testy genomiczne oceniają ekspresję genów

Biuletyn Środowiska Amazonek

odpowiedzialnych za rozwój i progresję guza. Dzięki temu możemy przewidzieć, w jaki sposób nowotwór może się rozwijać i reagować na leczenie.

- Testy genomowe pokazują, czy w guzie występują geny wskazujące na jego szczególnie agresywny przebieg i dużą skłonność do nawrotu oraz proliferacji komórek. Chore, które mają wysokie ryzyko kliniczne, zazwyczaj mają też wysokie ryzyko genomowe. Zaś u tych, które mają niskie ryzyko kliniczne, zwykle występuje również niskie ryzyko genomowe, ale nie zawsze to się pokrywa. Mamy więc też takie pacjentki, które mają niskie lub pośrednie ryzyko kliniczne, a ryzyko genomowe jest u nich wysokie. Wiemy, że takie chore odniosą korzyść z chemioterapii. Przydatność testów genowych może więc być znaczna, ponieważ może wskazać, u której pacjentki z grupy pośredniego ryzyka powinniśmy jednak sięgnąć po chemioterapię, a u której możemy od tego leczenia odstąpić, pozostając tylko przy hormonoterapii - mówiła w wywiadzie udzielonym serwisowi Medexpress dr n. med. Barbara Radecka, kierownik Kliniki Onkologii z Odcinkiem Dziennym Opolskiego Centrum Onkologii Uniwersytetu Opolskiego.

Ile pacjentek leczymy chemioterapią?

Badanie przeprowadzone na potrzeby raportu wykazało, że chemioterapię w schemacie terapeutycznym raka piersi zastosowano aż u 73 proc. spośród 1295 ankietowanych kobiet. Autorzy zwracają uwagę na fakt, że odsetek pacjentek, które w trakcie leczenia otrzymywały chemioterapię, zmniejszał się wraz z wiekiem: od 86 proc. wśród pacjentek, które otrzymały diagnozę przed 40. rokiem życia, do 58 proc. wśród pacjentek, które otrzymały diagnozę w wieku 60–69 lat. Wśród pacjentek z hormonozależnym (HR+), HER2- rakiem piersi, chemioterapię otrzymało 62,3 proc. pacjentek.

Obawy związane z chemioterapią

Pacjentki wypowiedziały się też na temat swoich obaw, związanych z chemioterapią. Odsetek tych, które deklarowały obawy dotyczące stosowania chemioterapii, zmniejszał się wraz z wiekiem: od około 77 proc. wśród pacjentek, które otrzymały diagnozę przed 40. rokiem życia, do 63 proc. wśród pacjentek, które otrzymały diagnozę w wieku 60–69 lat.

Z raportu wynika również, że nie są to obawy bezpodstawne. Wśród pacjentek, które otrzymywały chemioterapię w trakcie leczenia raka piersi, aż 90,6 proc. doświadczyło negatywnych skutków chemioterapii. Najczęściej zgłaszanym negatywnym skutkiem chemioterapii była utrata włosów i łysienie (93 proc.). Ponadto, 70 proc. zgłaszało przewlekłe zmęczenie i obniżenie jakości życia. Częstymi negatywnymi skutkami chemioterapii były również: nudności i wymioty

Biuletyn Środowiska Amazonek

(67,5 proc.), stres i napięcie emocjonalne (58,4 proc.), bóle kości i stawów (57,9 proc.), problemy z paznokciami (55,7 proc.), bóle mięśni w pierwszych dniach od leczenia (50,6 proc.), nadwrażliwość na zapachy (47 proc.) i bezsenność (42,3 proc.).

Dlatego tak ważne jest, by móc ocenić, które pacjentki znajdują się w grupie wysokiego ryzyka i bezwzględnie wymagają włączenia chemioterapii, a którym można zaoszczędzić toksycznych skutków takiego leczenia.

- Chore na wczesnego raka piersi o fenotypie luminalnym, HER2-ujemnym często w postępowaniu uzupełniającym otrzymują chemioterapię, nawet jeżeli nie ma pewności, czy przyniesie im to korzyści. Większość chorych obawia się skutków ubocznych chemioterapii, takich jak utrata włosów, nudności i wymioty, osłabienie, co dodatkowo zwiększa stres i napięcie emocjonalne związane z zachorowaniem - zwraca uwagę prof. dr hab. n.med. Renata Duchnowska, kierownik Kliniki Onkologii Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowego Instytutu Badawczego.

Wiedza zwiększa akceptację

Eksperti podkreślają również, że decyzja terapeutyczna, podjęta na podstawie testu genomycznego sprawia, że pacjentka może mieć większą pewność, iż zaproponowane leczenie jest precyzyjnie dopasowane do jej potrzeb. Ta wiedza w znaczący sposób przekłada się na większy komfort psychiczny pacjentek, ponieważ leczenie jest wybierane świadomie i bardziej przewidywalne. To naprawdę bardzo ważny aspekt, bo dobrostan psychiczny i akceptacja wybranej metody leczenia ma wpływ na końcowy efekt terapii.

Wśród pacjentek z wczesnym rakiem piersi (bez odległych przerzutów), dominująca część (93,8 proc.) badanych jednoznacznie zadeklarowała, że gdyby lekarz zaproponował wykonanie bezpłatnego testu wielogenowego w trakcie doboru leczenia uzupełniającego, który określi, czy pacjentka odniesie korzyść z chemioterapii, to chciałaby skorzystać z takiej możliwości. Nie stwierdzono istotnych różnic w tym zakresie ze względu na wiek w momencie diagnozy. Wśród pacjentek z hormonozależnym (HR+), HER2- rakiem piersi, chęć wykonania bezpłatnego testu wielogenowego zadeklarowało 93,9 proc. respondentek.

Co istotne, aż 78,3 proc. pacjentek z wczesnym rakiem piersi, biorących udział w badaniu zadeklarowało, że podjęcie decyzji o leczeniu na podstawie wyniku testu wielogenowego wpłynęłoby pozytywnie na pewność i akceptację wobec chemioterapii. Autorzy raportu nie stwierdzili istotnych różnic w tym zakresie ze

Biuletyn Środowiska Amazonek

względem na wiek w momencie diagnozy. Wśród pacjentek z hormonozależnym (HR+), HER2- rakiem piersi, odpowiedzi „zdecydowanie tak” udzieliło 41 proc. respondentek, a odpowiedzi „raczej tak” udzieliło 37,1 proc. respondentek (łącznie 78,1 proc.).

Pacjentki wciąż nie wiedzą

Autorzy raportu zapytali pacjentki o doświadczenia towarzyszące decyzji o wyborze leczenia, ze szczególnym uwzględnieniem decyzji dotyczącej zastosowania chemioterapii.

Wśród pacjentek z hormonozależnym (HR+), HER2- rakiem piersi, czyli grupy pacjentek z podtypem biologicznym raka piersi kwalifikującej się do skorzystania z testu wielogenowego o zdolności prognostycznej i predykcyjnej, tylko 36,7 proc. pacjentek podczas podejmowania decyzji co do stosowanego leczenia, słyszało o możliwości wykonania badania - testu wielogenowego, który określiłby, czy pacjentka odniesie korzyść z leczenia chemioterapią. Odsetek pacjentek z HR+/HER2- rakiem piersi, które słyszały o testach wielogenowych był istotnie wyższy wśród tych pacjentek, które zachorowały w ciągu ostatniego roku (46,8 proc.) lub w ciągu ostatnich dwóch lat (45,4 proc.), niż wśród pacjentek, które zachorowały na raka piersi w ciągu ostatnich 3-5 lat (36,3 proc.) lub ponad 5 lat temu (28 proc.).

Wśród 175 pacjentek z HR+/HER2- rakiem piersi, które deklarowały posiadanie informacji na temat możliwości wykonania testów wielogenowych, głównym źródłem informacji był lekarz (65,7 proc.). Ponadto co czwarta pacjentka dowiedziała się o testach wielogenowych od innych pacjentek lub pozyskała taką informację w Internecie.

- Z badania ankietowego wynika, że 2/3 pacjentek nawet nie wie o możliwości wykonania testu wielogenowego przed przystąpieniem do chemioterapii. Nie są o tej możliwości informowane, bo te testy nie są finansowane ze środków publicznych. Kobieta może wykonać taki test, ale musi za niego zapłacić. Dla wielu pacjentek jego cena jest po prostu zbyt wysoka. Nie powinno być tak, że wybór optymalnego leczenia uzależniony jest od zasobności portfela osoby chorej i jej najbliższych - podsumowuje Krystyna Wechmann, Prezes Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”.

Rekomendacje płynące z raportu

Autorzy podkreślają, że brak finansowania ze źródeł publicznych sprawia, że niewiele kobiet korzysta z możliwości diagnostycznych, jakie dają badania

Biuletyn Środowiska Amazonek

wielogenowe. Prowadzi to często do sytuacji, w której pacjentka jest niepotrzebnie leczona chemioterapią, a przez to narażona na skutki jej działań niepożądanych.

Stąd w podsumowaniu raportu czytamy, że „mając na uwadze doświadczenia Polek, u których zdiagnozowano raka piersi i które przechodziły przez proces jego leczenia, w tym chemioterapię w leczeniu uzupełniającym, istnieje pilna i niezaspokojona potrzeba medyczna pacjentek, związana z zapewnieniem dostępu do testów wielogenowych o zdolności prognostycznej i predykcyjnej w doborze leczenia uzupełniającego w ramach świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych”.

- Przeprowadzone badanie pokazuje, że aż 93 proc. respondentek skorzystałoby z nich, gdyby były bezpłatne. To chyba najdobitniej świadczy o tym, że konieczne są zmiany. Dlatego powtórzę: jako pacjentki z rakiem piersi oczekujemy dostępności testów wielogenowych pozwalających na bezpieczne odstępnie od chemioterapii w systemie publicznej opieki zdrowotnej - apeluje Krystyna Wechmann, Prezes Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”.

O raku piersi HR+/HER2-

Rak piersi HR+/HER2- stanowi nawet do 80 proc. rozpoznań tego nowotworu. W przypadku tego podtypu mamy do czynienia z ekspresją receptorów dla hormonów estrogenowych i progesteronowych (HR), a jednocześnie nie mamy receptora naskórkowego czynnika wzrostu typu drugiego (HER2).

Podstawową metodą leczenia w podtypie nowotworu jest hormonoterapia. Jej celem jest zablokowanie receptorów estrogenowych i progesteronowych umiejscowionych na komórkach nowotworu, by powstrzymać jego rozwój. Można to osiągnąć albo poprzez ich blokadę albo

wpływając w sposób bezpośredni na syntezę hormonów powstających w jajnikach lub w tkance tłuszczowej.

Dodatkowo, u wybranych pacjentek, prócz hormonoterapii stosuje się też chemioterapię. Decyzja o jej podaniu podejmowana jest w oparciu o czynniki kliniczne i kliniczno-patomorfologiczne. Bierze się pod uwagę wielkość nowotworu, liczbę zajętych węzłów chłonnych ekspresję receptora Ki-67 i tzw. różnorodność histologiczną. Prof. dr hab. n. med. Renata Duchnowska w wywiadzie dla serwisu Medexpress powiedziała, że „nawet do 85 proc. pacjentek absolutnie nie wymaga chemioterapii, ale nie da się tego określić na podstawie stosowanych standardowo czynników kliniczno-patomorfologicznych, ale można to zrobić na podstawie testów genomowych”.

Biuletyn Środowiska Amazonek

Źródła:

1. Raport badawczy „Perspektywa pacjentek w leczeniu raka piersi w Polsce”. Raport ten został przygotowany przez Instytut Ochrony Zdrowia we współpracy z Federacją Stowarzyszeń „Amazonki”, Fundacją Onko-Cafe - Razem Lepiej i Fundacją Omealife
2. "Testy wielogenowe jako metoda racjonalizacji chemioterapii u pacjentek z wczesnym rakiem piersi" - wywiad z dr n. Med. Barbarą Radecką dla Medexpress (<https://www.medexpress.pl/leki-technologie-medyczne/testy-wielogenowe-jako-metoda-racjonalizacji-chemioterapii-u-pacjentek-z-wczesnym-rakiem-piersi/>)
3. "Jak zaoszczędzić pacjentkom toksycznego leczenia?" - wywiad z prof. dr hab. n. med. Renatą Duchnowską dla Medexpress (<https://www.medexpress.pl/leki-technologie-medyczne/jak-zaoszczedzic-pacjentkom-toksycznego-leczenia/>)

Autorka: Agnieszka Pacuła - redaktorka medyczna od przeszło 30 lat pisząca o zdrowiu w prasie i internecie. Wieloletnia redaktor naczelna serwisu PoradnikZdrowie.pl. Zawsze na pierwszym miejscu stawia pacjenta.

Nadzieja przychodzi do człowieka wraz z drugim człowiekiem

*Ewa Maciejewska,
Prezes Stowarzyszenia Łódzki Klub Amazonka*

Historyczne motto żyje w każdej z Nas – Amazonek. Potrzebujemy drugiego człowieka, poczucia by ktoś z nami po prostu był w takich trudnych chwilach naszego życia, kiedy strach paraliżuje umysł i ciało - kiedy otrzymujemy informację od lekarza prowadzącego: na tym etapie - leczenie paliatywne. Często odbieramy te słowa jak wyrok. Rozpada się nasz świat. Jesteśmy zdruzgotane. Umiera nadzieja. Zadajemy pytanie:

Czy opieka paliatywna TO JUŻ KONIEC? – NIE!

Z leczeniem paliatywnym mamy do czynienia w momencie, gdy stosowane terapie nie są w stanie wyleczyć choroby. Leczenie paliatywne dotyczy, w niektórych nowotworach, przeważającej części pacjentów, którzy w momencie rozpoznania mają już nowotworową chorobę uogólnioną, jedyną opcją jest poprawa jakości życia pacjentów i ich bliskich, poprzez łagodzenie objawów narastającej choroby i wdrożenie leczenia paliatywnego. Dzięki innowacyjnym terapiom, pacjenci leczeni paliatywnie mogą żyć z nowotworem jako chorobą przewlekłą.

Opieka paliatywna daje pacjentom Czas. Czas To Coś najcenniejszego, bo pozwala Nam na realizację naszych marzeń, dążeń, celów. W leczeniu paliatywnym, najważniejsze jest życie tu i teraz, podporządkowanie działań w taki sposób, by uzyskać jak najlepszy komfort funkcjonowania, przy jednoczesnym uznaniu, że śmierć to integralna część naszej egzystencji. Poprawę jakości życia uzyskujemy

Biuletyn Środowiska Amazonek

poprzez łagodzenie dolegliwości wywołanych procesem nowotworowym we wszystkich obszarach: biologicznym, psychospołecznym i duchowym. W zaawansowanych postaciach choroby nowotworowej, między innymi dzięki głosom organizacji pacjenckich, mamy dostęp do nowoczesnych leków, które poprawiły rokowania i wydłużyły czas przeżycia kobiet. Nadal oczekujemy dostępności do nowoczesnego leczenia pacjentek z rozsianą chorobą nowotworową. Pacjentki oczekują nowoczesnych terapii, które pozwolą im na funkcjonowanie w rodzinie, pracy, w społeczeństwie, by można było jak najdłużej w chorobie żyć, podejmować samodzielnie decyzje, być członkiem rodziny. Rozsiana choroba nowotworowa, to choroba przewlekła, to czas remisji, progresji, rozciągnięta w czasie, z ogromnym bagażem emocji całej rodziny z przewlekłym leczeniem objawowym. Musimy zmienić postrzeganie leczenia paliatywnego w wymiarze społecznym, pacjenckim i medycznym.

Współczesna medycyna daje możliwości uzyskania remisji liczonej nie tylko w miesiącach, ale też w latach, gdzie pacjenci leczeni paliatywnie są aktywni społecznie i zawodowo. Szansą dla pacjentek jest pojawianie się nowych terapii. O tym, że trzeba leczenie paliatywne zakończyć, często nie decyduje brak opcji terapeutycznych, a stan pacjentki, brak wsparcia społecznego w postaci rodziny, bliskich, pojawiająca się samotność.

Największym wyzwaniem jest odczarowanie i zredefiniowanie pojęcia leczenia paliatywnego w podejściu do chorych onkologicznie, które w porę zdiagnozowane, stają się chorobami przewlekłymi. Celem strategicznym leczenia paliatywnego jest wydłużanie życia pacjentek w chorobie. Opieka paliatywna ma za zadanie łagodzić objawy choroby, kontrolować chorobę, poprawić komfort życia, by pacjentki jak najdłużej mogły prowadzić normalne życie. **BY ŻYŁY PEŁNĄ PIERSIĄ.**



*fot. książka Anny Diller pt. „Rak bez tabu”,
o której piszemy na następnej stronie.*

Biuletyn Środowiska Amazonek

Przestań być Superwoman!

Anna Diller

„MA PANI RAKA.” Niezależnie od tego, ile lat minęło od Twojej diagnozy, jestem pewna, że nadal doskonale pamiętasz ten dzień. Prawdopodobnie wtedy cały Twój świat rozpadł się na drobne kawałki, a Ty musiałaś stawić czoła chorobie nowotworowej – czasem z pomocą bliskich, a czasem sama. Musiałaś „zawalczyć” o siebie. Wygrałaś! Ale jestem pewna, że wiele razy było cholernie trudno.

Rak to nie tylko diagnoza. To tsunami, które przewróciło do góry nogami całe Twoje życie. Gdy już opadły fale i kurz, stanęłaś na tej nowej ziemi — nieco inna niż wcześniej. Może delikatniejsza. Może silniejsza. Ale na pewno zmieniona.

Rak to nie tylko historia o walce. To także historia o powrocie. A ten powrót — do życia, do pracy, do codzienności — często bywa równie trudny jak samo leczenie. Dlaczego?

Ponieważ od wielu z nas, kobiet po raku, świat oczekuje jednego: że skoro „już po wszystkim”, to znowu będziemy silne, energiczne, pełne pomysłów i wdzięczności. A my czasem jesteśmy po prostu zmęczone i mamy dość „robienia dobrej miny do złej gry”.

Przez wiele lat byłam Superwoman. Tą, która zawsze daje radę. Prowadziłam biznes, motywowałam inne kobiety, mówiłam na scenie, inspirowałam. A w środku — byłam coraz bardziej zmęczona, przeciążona, czułam coraz większy ciężar.

Kiedy rok temu przyszła do mnie diagnoza: rak piersi z przerzutami, byłam tuż po rozwodzie, na pełnych obrotach, z głową pełną planów. Myślałam: przecież jak zwykle dam sobie ze wszystkim radę sama i wkrótce wrócę do swoich działań biznesowych oraz planowania kolejnych



wymarzonych podróży. Przecież jestem Superwoman, która nigdy się nie poddaje.

ALE CHOROBA NIE PYTA, CZY MASZ CZAS. Nie sprawdza, ile projektów masz w toku. Nie obchodzi jej, że jesteś „inspiracją dla innych”. Choroba mówi: teraz Ty. Teraz Twój czas, żeby wreszcie się sobą zająć.

Zwolniłam w biegu. Opuściłam. Zmieniłam priorytety. Zrozumiałam, że są sprawy ważniejsze niż praca i zarabianie pieniędzy — czego efektem była książka *Rak bez tabu*, którą napisałam w trakcie chemioterapii.

Dziś, kończąc leczenie (za mną chemioterapia i obustronna mastektomia), wiem jedno: nawet jeśli moje rany są już prawie zagojone, włosy odrosły, a na Instagramie znów uśmiecham się do aparatu — w środku nadal uczę się życia od nowa. Czasem z lękiem, czasem z wdzięcznością. Ale już bez presji bycia superbohaterką.



TY TEŻ NIE MUSISZ BYĆ ZAWSZE DZIELNA. Masz prawo powiedzieć bliskim: „Potrzebuję pomocy.” Masz prawo nie odpowiadać przez tydzień na maile. Masz prawo się bać. Masz prawo niczego nie planować. Masz prawo przestać się uśmiechać tylko po to, by nie martwić innych. Masz prawo postawić się na pierwszym miejscu na liście swoich priorytetów.

Rak zmienił Twoje ciało. Ale jeszcze bardziej — zmienił Twoją głowę i serce. Dlatego dziś — nie jako mentorka, nie jako „dzielna onkoboherka”, ale jako kobieta — chcę powiedzieć Tobie: nie musisz być Superwoman. Możesz po prostu być sobą. Nieidealną, kruchą, ale prawdziwą.

Dlatego tak ważne jest, żebyśmy mówiły swoim bliskim:

„Potrzebuję jeszcze czasu. Nadal nie mam siły. Czasem czuję lęk. Czasem nie chcę rozmawiać. Czasem muszę się położyć i po prostu być. To, że leczenie się skończyło, nie znaczy, że wróciłam do punktu wyjścia.”

BO PRAWDA TO NAJLEPSZY PREZENT, JAKI MOŻEMY SOBIE DAĆ PO TYM WSZYSTKIM.

Biuletyn Środowiska Amazonek

Jeśli jesteś ciekawa mojej historii,
jeśli chcesz dowiedzieć się,
jak zawalczyłam o siebie,
jeśli interesuje Cię, jak w najtrudniejszym momencie swojego życia znalazłam prawdziwą miłość,
jeśli chcesz zatrzymać się w biegu,
jeśli chcesz poznać historie innych niezwykłych kobiet, które wygrały z rakiem,
jeśli chcesz dowiedzieć się — od zaproszonych do książki ekspertów — co zrobić, aby rak już nigdy nie wrócił do Twojego życia,
sięgnij po moją książkę **RAK BEZ TABU**.
Możesz ją kupić na stronie: www.annadiller.pl/rak-bez-tabu

Autorka: Anna Diller - mentorka, trenerka, założycielka Rozwijalni Kobiet - społeczności na żywo i online, w której wspiera kobiety przedsiębiorcze w rozwoju ich biznesów.

Rekord Polski z najdłuższego łańcucha z biustonoszy

Piotrkowskie Stowarzyszenie Amazonek „Kamilki” Violetta Pabisiak,

Mamy to!!! Drugi Rekord Polski ustanowiony przez Piotrkowskie Stowarzyszenie Amazonek „Kamilki” (poprzedni we wrześniu ubiegłego roku w jednoczesnym samobadaniu piersi).

Tutaj, od pomysłu do realizacji, było bardzo mało czasu. Postanowiłyśmy w trakcie cyklicznej akcji „Badamy nie tylko mamy” zrobić coś niezwykłego. Zatem zerknięcie do internetu, czy ktoś już to kiedyś w Polsce zrobił. Okazało się, że nie. Potem kontakt z biurem Rekordów i szybkie poszukiwanie środków. A w międzyczasie zbieranie biustonoszy. Spotkałyśmy się z niezwykłym odbiorem wśród mieszkańców naszego miasta i powiatu. Zbiórki biustonoszy rozpoczęły szkoły, zakłady pracy, urzędy, osoby prywatne. Większa część z nich trafiła do nas dużo wcześniej, a pozostałe zostały dostarczone 26 maja w trakcie akcji. Nie wiedziałyśmy więc do końca, ile tak



Biuletyn Środowiska Amazonek

naprawdę tych biustonoszy mamy.

Pogoda nam sprzyjała, akcja odbyła się w przepięknym parku im. Księcia Józefa Poniatowskiego. Łańcuch z biustonoszy układałyśmy wokół stawu. Żeby było milej na gitarze cały czas przygrywał i śpiewał uczeń naszej szkoły muzycznej: Szymon. Oprócz tego, można było uczestniczyć w darmowych zajęciach z jogi. My oczywiście miałyśmy rozstawiony namiot, a w nim profilaktykę przeprowadzały piotrkowskie Amazonki. Każdy, kto przyszedł, miał białą koszulkę bawełnianą (to nasz pomysł od pierwszej akcji sprzed dwóch lat). Na tych koszulkach pisałyśmy: „moja żona jest Amazonką”, „moja mama...”, „moja siostra...”, „moja przyjaciółka...” itd.. To ważny przekaz mówiący o tym, że jesteśmy razem w tych trudnych chwilach i nikt nikogo się nie wstydzi.



Dwie godziny układałyśmy nasz łańcuch!!! I co się okazało? **Liczył on aż 2 kilometry, 327 metrów i 40 cm, to prawie 3.000 sztuk biustonoszy.**

A potem radość, oficjalne ogłoszenie przez sędziego z biura rekordów i wpis do Księgi Rekordów Polski.



Martwiccie się co zrobimy z taką ilością biustonoszy? Niepotrzebnie. Było wśród nich mnóstwo nowych, które chcemy przekazać m.in. do Domów Samotnej Matki. Zatem nic się nie zmarnuje.

Taką akcją chcieliśmy odczarować słowa „piersi”, „rak”, „biustonosz” z ust urzędników, właścicieli zakładów pracy, ale przede wszystkim z ust kobiet, by nie bały się badać, nauczyły zdrowego nawyku samokontroli.

Biuletyn Środowiska Amazonek

Rekord Polski w jednoczesnym samobadaniu piersi

*Małgorzata Broniarz,
Towarzystwo Średzkich Amazonek*

24 maja 2025 roku, w ramach ogólnopolskiej akcji „Badamy nie tylko Mamy”, organizowanej przez Federację Stowarzyszeń „Amazonki”, Towarzystwo Średzkich Amazonek ustanowiło nowy Rekord Polski w jednoczesnym samobadaniu piersi. Nowy rekord wynosi 755 osób. Poprzedni rekord ustanowiły Amazonki z Piotrkowa Trybunalskiego i to One były dla nas inspiracją by podjąć się tego wyzwania.

Organizacja tak dużej akcji wymagała sporo pracy i zaangażowania. Pierwszym wyzwaniem było pozyskanie środków. „Pukałyśmy” do wielu drzwi, ale dzięki zaangażowaniu, uporowi i konsekwencji prezes Anety Oporowskiej, udało się pozyskać wystarczające fundusze. Otrzymałyśmy wsparcie m.in. od Burmistrza Miasta Środa Wielkopolska, Średzkiego Szpitala, Banku Spółdzielczego, Ośrodka Kultury czy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego. Pomogli nam też lokalni sponsorzy, właściciele większych i mniejszych firm z terenu powiatu, a dzięki zaangażowaniu zaprzyjaźnionych stowarzyszeń, nasz Średzki Rynek nabrał różowych barw.

Kolejnym wyzwaniem było zebranie wystarczającej liczby uczestników, by pobić obecny i ustanowić nowy rekord. Promowałyśmy wydarzenie na Facebooku, udało nam się zaangażować szkoły z naszej gminy, lokalne stowarzyszenia, organizacje i gwiazdy ekranu, m.in. o naszym wydarzeniu na swoich profilach wspomnieli: Małgorzata Ostrowska, Magdalena Steczkowska, Bartłomiej Firlet oraz znani lekarze: prof. Dawid Murawa, dr n.med. Mateusz Wichtowski czy dr. n. med. Daniel Maliszewski. Promowałyśmy rekord wśród znajomych, ale do samego końca nie

wiedziałyśmy, ile osób przyjdzie na Średzki Rynek, by wspólnie bić nowy Rekord Polski.



Bramki wejściowe zostały otwarte przed godziną dwunastą. Na początku nieśmiało zaczęli pojawiać się pierwsi uczestnicy. Ogarnęło nas chwilowe zwątpienie, czy damy radę, ale z minuty na minutę kolejka osób oczekujących

Biuletyn Środowiska Amazonek

na wejście zaczęła się powiększać. Wiedziałyśmy już wtedy, że Średzianie nas nie zawiedli.

Bicie rekordu miało dla nas wielowymiarowy charakter. Przede wszystkim zależało nam na edukacji kobiet i budowaniu świadomości, jak ważna jest profilaktyka raka piersi. Z drugiej strony



zaangażowanie i obecność tak wielu osób pokazało nam, że My - Średzianie potrafimy się zjednoczyć w ważnych dla nas tematach. Jak podkreśliła podczas otwarcia prezes średzkich Amazonek Aneta Oporowska: „...Dzisiaj nie chodzi tylko o liczby. Chociaż bijemy rekord, to bijemy go w słusznej sprawie. Bijemy go po to, żeby uświadomić nam wszystkim jak ważne jest nasze życie, jak ważne jest nasze zdrowie, jak ważne jest to, że jesteśmy jedną wielką społecznością”.

Do badania przystąpili wszyscy. Młode, nastoletnie dziewczyny i dorosłe kobiety, jak również towarzyszący im panowie, a także obecni policjanci i strażacy. Ogromna euforia i radość pojawiła się, kiedy Pani sędzina z Biura Rekordów oficjalnie ogłosiła nowy Rekord Polski. Na scenie rozbrzmiał hymn Amazonek, bo przecież „nie ma rzeczy, nie ma rzeczy niemożliwych”

Czy było warto? Oczywiście że TAK.

Dziś możemy Wam powiedzieć, że po wydarzeniu podeszła do jednej z nas młoda kobieta, która powiedziała, że podczas samobadania wykryła sobie guzka. Od razu otrzymała od nas wsparcie i pomoc aby jak najszybciej trafić do lekarza. Może, gdyby nie to wydarzenie, guz zostałby wykryty za późno?

Po rekordzie spotkałyśmy się z wieloma pozytywnymi głosami, co utwierdziło nas, jak ważne i potrzebne są takie akcje.

Zachęcamy inne kluby Amazonek, aby podjęły się organizacji takiego wydarzenia. Mimo, iż będzie wymagało to od Was pracy i zaangażowania, to satysfakcja z tego, że zrobicie coś dobrego dla innych kobiet wynagrodzi wszelkie trudy organizacji.

Biuletyn Środowiska Amazonek

„Kiedy wiosna buchnie majem...”

Renata Banaszak, Kalisz

Kiedy wiosna buchnie majem, rozpoczynamy intensywny sezon pełen trekkingów, plenerów i oczywiście Ogólnopolska Spartakiada Amazonek.

Pod czujnym okiem koordynatorek: Łucji i Lidki w czerwcu odbył się pierwszy w tym roku plener artystyczny w Łęczeczkach.

Łęczeczki, gmina Chrzypsko Wielkie – kto z cudzoziemców nie będzie miał problemu z wymówieniem tej nazwy? My nie mamy i z przyjemnością tutaj przyjeżdżamy. Piękne położenie wśród wzgórz, lasów, nad Jeziorem Chrzypskim sprzyja spacerom.

Na co dzień pilnie pracujemy w wybranych grupach. Podczas warsztatów florystycznych, prowadzonych przez Patrycję, powstają piękne kompozycje kwiatowe: bukiety, wianki i wiązanki, ale to nie wszystko, powstały również świece zapachowe i mydełka.

Pod czujnym okiem Danusi, nasze malarki stworzyły dzieła godne niejednej galerii. Tradycyjnie namalowane zostały obrazy z kobietą w roli głównej. Ściany w domach zapełniły się nowymi pracami.

Warsztaty biżuteryjne to niemal pracownia jubilerska. Agnieszka wprowadziła nowy asortyment i nauczyła, jak zrobić piękne bransoletki, wisiory, czy kolczyki. Dziewczyny nie wytrzymały i już na co dzień nową biżuterię prezentowały.

Decoupage – pracowita drużyna. Pod przewodnictwem Dorotki powstawały piękne przedmioty, które ozdobią niejedno wnętrze, były anioły, pudełka, skrzynki.



Biuletyn Środowiska Amazonek

Zrobiłyśmy świeczniki cudnie zdobione, ale przebojem został transfer, który polega na przeniesieniu obrazu na deskę przy użyciu specjalnych środków.



Praca, praca, ale nie tylko. Do naszej dyspozycji był basen i sauna. I także ważna integracja. Spotkanie przy grillu koleżanek z różnych stron Polski to wiele uśmiechu, śpiewu, radości. Jedzonko również dobre tu było, spędzać czas było bardzo miło.

Wiwat Łęczeczki!

Jak istotne dla nas jest spotkanie i integracja z innymi osobami, niech opowie ten wierszyk:

*Idzie dziewczę strudzone przez lasy i łąki
niesie łuk na ramieniu – gdzie są Amazonki?
Przeszła długą drogę – choroba, leczenie
lecz teraz chce spełnić swoje marzenie.
Idzie przez pola, wzgórza i rzeczki,
Patrzy przed siebie, tu są Łęczeczki.
Tutaj nastąpi jej odrodzenie
Przez malowanie, biżuterii robienie
i dekoracje i florystyka.
Czuje się pewniej zło jej nie tyka.
Zintegrowana z Amazonkami,
jest szczęśliwa ze swymi Siostrami.*



OCHOTNICZKI
Poznańskiego Towarzystwa
"Amazonki":

Lidia Sufinowicz

- Przewodnicząca Sekcji Ochotniczek

Maria Adamczyk

Dorota Lamenta - Aksamit

Helena Bąk

Barbara Budner

Władysława Ciesiołka

Dorota Grudzińska

Elżbieta Grzegorek

Mariola Grzegorska

Maria Kałek

Marta Kryjon

Ewa Kucharska

Grażyna Mysior

Beata Nowacka

Beata Nowakowska

Hanna Schneider

Irena Śniegowska

Elżbieta Świergiel

Aldona Zydorek

ZARZĄD
Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki"

Krystyna Wechmann - Prezes

Łucja Werblińska - Wiceprezes

Lidia Sufinowicz - Wiceprezes

Janina Jackowiak - Członek Zarządu

Beata Tietz - Członek Zarządu

Dorota Lamenta - Aksamit - Członek Zarządu

KOMISJA REWIZYJNA
Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki"

Krystyna Zawitowska - Przewodnicząca

Józefa Gołębowska - Członek

Dorota Grudzińska - Członek

ZARZĄD
Federacji Stowarzyszeń "Amazonki"

Krystyna Wechmann - Prezes

Łucja Werblińska – Wiceprezes

Janina Jackowiak - Skarbnik

Jadwiga Krupa – Sekretarz

Ewa Grabiec Raczak - Członek Zarządu

Iwona Szuster - Członek Zarządu

Beata Tietz - Członek Zarządu

KOMISJA REWIZYJNA
Federacji Stowarzyszeń "Amazonki"

Jolanta Frąckiewicz

Ewa Maciejewska

Aneta Oporowska

Koordynator Finansowy Projektów:

Izabela Pawlikowska-Dolata,

iza.dolata@amazonki.poznan.pl

Kluby Amazonek

Aleksandrowskie Stowarzyszenie Amazonki
ul. Wojska Polskiego 20
87-700 Aleksandrów Kujawski
Tel.: 608-617-013
amazaleks@o2.pl

Klub Kobiet po Mastektomii
ul. Hoża 2 (Osiedlowy Dom Kultury)
16-300 Augustów
Tel.: 537-510-037

Stowarzyszenie Amazonek
ul. Hubalczyków 2
11-200 Bartoszyce
mariolakus@interia.pl

Bełchatowskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Kwiatowa 6
97-400 Bełchatów
Tel.: 516-066-494; 502-239-941
amazonki@amazonkibelchatow.pl

Będzińskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Sączewskiego 27
42-500 Będzin
Tel.: 502-484-524
amazonki.bedin@onet.pl

Białkopodlaskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Terebelska nr 57-65 lok 8
21-500 Biała Podlaska
Tel.: 730-908-007
bozenagraszko@gmail.com

Białogardzkie Stowarzyszenie "Amazonka"
ul. Grunwaldzka 25
78-200 Białogard
Tel.: 664-414-892
amazonki.bialogard@wp.pl

Klub "Amazonki"
ul. Ogrodowa 12
15-027 Białystok
Tel.: 697-610-948
kontakt@amazonki.bialystok.pl

Klub Amazonki w Bielsku Podlaskim
ul. 11 listopada 10
17-100 Bielsk Podlaski
Tel.: 780-092-848

Stowarzyszenie "Amazonki" w Bielsku-Białej
ul. Barlickiego 15/20
43-300 Bielsko-Biała
Tel.: 795-232-987
bielskieamazonki@onet.pl

Biłgorajskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Kościuszki 28
23-400 Biłgoraj
tel:502-338-607
bilgorajskieamazonki@gmail.com

Bogatyńskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Wyczółkowskiego 15
59-920 Bogatynia
Tel.: 889-696-556
stowarzyszenie@amazonki.bogatynia.pl

Bolesławiecki Klub Amazonek
ul. Staroszkolna 6c
59-700 Bolesławiec
Tel.: 662-841-177; 798-661-622
w.kotlarek@op.pl

Stow. Osób Niepełnosprawnych "Od Nowa"
ul. Nad Drwęcą 1A
87-300 Brodnica
Tel.: 790-560-526
odnowa11@o2.pl

Brzeskie Stowarzyszenie Amazonek "BSA"
ul. Piastowska 29
49-300 Brzeg
Tel.: 502-270-801; 774-163-569
amazonki.brzeg@wp.pl

Brzeskie Stowarzyszenie Kobiet z Problemami
Onkologicznymi "Amazonka"
ul. Puszkina 2
32-800 Brzesko
Tel.: 531-717-844
kontakt@amazonki.brzesko.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Brzeszczach
ul. Nosala 7/5
32-620 Brzeszcze
Tel.: 608-869-276
amazonki.brzeszcze@gmail.com

Stowarzyszenie „Amazonki” przy
Podkarpackim Ośrodku Onkologicznym w
Brzozowie
ul. Bielawskiego 18
36-200 Brzozów
Tel.: 516-584-247
amazonkibrzozow@o2.pl

Bukowskie Towarzystwo "Amazonki"
ul. Dobieżyńska 27
64-320 Buk
Tel.: 603-530-595
grazynakwasniewska@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonki Busko-Zdrój
ul. Różana 2 A
28-100 Busko Zdrój
Tel.: 509-559-393; 792-308-263
amazonkibusko@gmail.com

Bydgoskie Stowarzyszenie Amazonek
"ŁUCZNICZKA"
ul. I. Romanowskiej 2
85-796 Bydgoszcz
Tel.: 504-989-098
amazonkibydgoszcz@wp.pl

Bystrzyckie Stowarzyszenie Amazonki
ul. Sienkiewicza 8 p.111
57-500 Bystrzyca Kłodzka
Tel.: 691-373-353
beata_bartnik@o2.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Bytowie
ul. Miala 26
77-100 Bytów
Tel.: 693-498-379; 692-886-297
beata_bartnik@o2.pl

Wspólnota Amazonek "Ostoja"
ul. Łużycka 12
41-902 Bytom
Tel.: (32) 280-63-63; 510-228-143
amazonki.bytow@gmail.com

Stowarzyszenie Klub po Mastektomii "Amazonki"
ul. Połaniecka 11
22-100 Chełm
Tel.: 507-898-340
teresaadamiec@gmail.com

Stowarzyszenie Chodziskich Amazonek
ul. Paderewskiego 13
64-800 Chodzież
Tel.: 502-142-192
amazonkichodziesz@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek "TERESA"
ul. Krzymów 35A/16
74-500 Chojna
Tel.: 509-740-078
t.szajnowska@gmail.com

Chojnickie Stow. Kobiet "Amazonki"
ul. Jabłoniowa 43b
89-600 Chojnice
Tel.: 696-591-328
amazonki.chojnice@gmail.com

Stowarzyszenie Wspólnota Amazonek "Nadzieja" w Chorzowie
ul. Powstańców 70/2
41-500 Chorzów
Tel.: (32) 249-20-61; 501-291-805
amazonkichorzow@interia.pl

Ciechocińskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Kopernika 14
87-720 Ciechocinek
Tel.: 608-123-334
amazonki2009@o2.pl

Stowarzyszenie Amazonek Cieszyń
ul. Bielska 4
43-400 Cieszyń
Tel.: 503-409-459
suzi3107@gmail.com

Stowarzyszenie Częstochowskie Amazonki
Aleja Pokoju 13
42-207 Częstochowa
Tel.: (34) 364-49-20; 798-836-819
amazonkiczestochowskie@poczta.fm

Klub Amazonki w Darłowie
ul. Jana Matejki 17
76-150 Darłowo
Tel.: 665-394-865
e.duwe@wp.pl

Dębickie Stowarzyszenie Amazonka
ul. Rondo 11
39-200 Dębica
Tel.: 602-386-745
ciurkotmaria54@gmail.com

Działdowskie Stowarzyszenie Amazonki
ul. Zamkowa 6
13-200 Działdowo
Tel.: 695-937-479
amazonki_dzialdowo@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek
i osób z chorobami onkologicznymi
ul. Ignacego Krasickiego 25
58-200 Dzierżoniów
Tel.: 664-480-930
gocha0703@o2.pl

Elbląskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Robotnicza 246
82-300 Elbląg
Tel.: 665-922-525
elamazonki@wp.pl

Elckie Stowarzyszenie Kobiet z Problemami
Onkologicznymi Amazonki
ul. Małeckich 3 pok 117
19-300 Elk
Tel.: 509-839-123
zuzia110848@o2.pl

Gdańskie Stow. Kobiet "Amazonki"
ul. Puszkina 8/1
80-233 Gdańsk
Tel.: 512-125-622; 512-325-076
zarzad@amazonkigdansk.pl

Stowarzyszenie Amazonek Gdyńskich
ul. Morska 9-9A
81-823 Gdynia
Tel.: (58) 711-12-05, 537-300-909
amazonki.gdynia@wp.pl

Giżyckie Stowarzyszenie "Amazonek"
ul. Dąbrowskiego 15
11-500 Giżycko
Tel.: 533-561-818
amazonkigiżycko@wp.pl

Gliwickie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Jagiellońska 21
44-100 Gliwice
Tel.: 603-382-539
amazonki.gliwice@o2.pl

Głogowskie Stowarzyszenie "Agata"
ul. Słowiańska 28
67-200 Głogów
Tel.: 699-238-648
janinachmiel@interia.pl

Gnieźnieńskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Chrobrego 40/41
62-200 Gniezno
Tel.: 660-415-401; (61)-428-69-82
krystynaamazonka@op.pl

Goleniowskie Stowarzyszenie Kobiet z
Problemem Onkologicznym "Ewa"
ul. Pocztowa 15/18
72-100 Goleniów
Tel.: 513-037-997; 506-433-356
ewa.amazonki@wp.pl

Gorzowskie Stowarzyszenie "Amazonek"
ul. Walczaka 25
66-400 Gorzów Wlkp.
Tel.: 602-704-243
amazonkigorzow@tlen.pl

Gostyński Klub "Amazonki"
ul. Jana Pawła II 10
63-800 Gostyń
Tel.: 600-391-612
el.kaspercak@wp.pl

Amazonki Grudziądz
ul. Batorego 16/20
86-300 Grudziądz
Tel.: 501-168-231
amazonkigrudziadz@onet.pl

Stowarzyszenie "Amazonki" Gryfice
pl. Zwycięstwa 37 pok. 311
72-300 Gryfice
Tel.: 603-058-593
amazonka1960@o2.pl

Stow. Amazonek "Ewa" w Gryfinie
ul. Kościuszki 17
74-100 Gryfino
Tel.: 504-189-263
ewa1.olejarz@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonki w Hrubieszowie
ul. 3 Maja 10 skr. Pocz. 66
22-500 Hrubieszów
Tel.: 608-114-323
kontakt@amazonki-hrub.pl

Stowarzyszenie Iławski Klub "Amazonki"
ul. Chelmińska 1
14-202 Iława
Tel.: 502-089-753
ika.ilawa@interia.pl

Inowrocławskie Stowarzyszenie
"Amazonki"
ul. Andrzeja 15
88-100 Inowrocław
Tel.: 513-065-338; 505-449-119
amazonki_inowroclaw@wp.pl

Jarociński Klub "Amazonka" w Jarocinie
ul. Sportowa 6
63-200 Jarocin
Tel.: 602-723-331
amazonki.jarocin@wp.pl

Jarosławskie Amazonki
ul. 3 Maja 30
37-500 Jarosław
Tel.: 600-365-977
martazadorozna@wp.pl

Stowarzyszenie Jastrzebskich Amazonek
ul. Wrzosowa 12A
44-335 Jastrzębie Zdrój
Tel.: 501-790-601
amazonkijastrzebie@gmail.com

Zrzeszenie Amazonek "Szansa" w Jaworznie
ul. Grunwaldzka 235 I p. pok. 110
43-600 Jaworzno
Tel.: 508-305-846
amazonka97@interia.pl

Karkonoski Klub Amazonek
ul. 1 Maja 60
58-500 Jelenia Góra
Tel.: 603-319-274
amazonkijelenia@wp.pl

Jędrzejowski Klub Amazonki
ul. 11 Listopada 113 b
28-300 Jędrzejów
Tel.: (41) 386-41-95; 605-272-098;
664-091-544
dok@o2.pl

Ślęzański Klub Amazonek
ul. Sobótki 3
55-065 Jordanów Śl.
Tel.: 691-260-251
iwanska@spoko.pl

Kaliski Klub "Amazonki"
ul. Staszica 28 A
62-800 Kalisz
Tel.: (62) 599-72-72; 722-163-129
amazonkikalisz@wp.pl

Stowarzyszenie Klub Śląskich Amazonek
ul. Kopernika 14
40-064 Katowice
amazonki.katowice@gmail.com
Tel.: 511-803-041; 505-815-330

Kazimierskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. T. Kościuszki 13
28-500 Kazimierza Wielka
Tel.: 600-202-488
ksa.kazimierzaw@interia.pl

Kaźmierskie Stowarzyszenie Amazonki
ul. Modrzewiowa 4
64-530 Kaźmierz
barbara550@vp.pl

Kępiński Klub "Amazonki"
ul. Poniatowskiego 16
63-600 Kępno
Tel.: 669-620-439
amazonki.kepno@gmail.com

Kętrzyńskie Towarzystwo Amazonki
ul. Dworcowa 10
11-400 Kętrzyn
Tel.: 881-436-189; 668-300-936
amazonki.ketrzyn@wp.pl

Świętokrzyski Klub „Amazonki”
ul. St. Artwińskiego 3 c
25-734 Kielce
Tel.: (41) 367-44-28 662-060-460
amazonki.kielce@gmail.com

Kłodzkie Stowarzyszenie Amazonki
ul. Wojska Polskiego 16
57-300 Kłodzko
Tel.: 509-336-587
kłodzkoamazonki@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Kołobrzegu
ul. Wąska 1
78-100 Kołobrzeg
Tel.: 608-197-070
romamazonki@op.pl

Koniński Klub "Amazonki"
ul. Przemysłowa 4
62-510 Konin
Tel.: 691-494-665
amazonkikonin@gmail.com

Koneckie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Partyzantów 3
26-200 Końskie
Tel.: 504-858-050
e.kijewska.rm@gmail.com

Stowarzyszenie Koszaliński Klub "Amazonka"
ul. Morska 9
75-212 Koszalin
Tel.: (94) 341-29-46; 608-070-308; 501-254-047
klub.amazonki.koszalin@gmail.com

Kościańskie Stowarzyszenie Amazonek "HIPOLITA"
ul. Bernardyńska 2
64-000 Kościan
Tel.: 601-625-387
hipolitakoscian@gmail.com

Stowarzyszenie Kościerskich Amazonek
ul. Długa 31
83-400 Kościerzyna
koscierskie.amazonki@wp.pl

Krakowskie Towarzystwo "Amazonki"
ul. Garncarska 11
31-115 Kraków
Tel.: (12) 634-82-35 695-608-249
amazonkikrakow@amazonki.krakow.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Krośnie
ul. Bieszczadzka 1 pok. 04
38-400 Krosno
Tel.: 504-826-286
amazonki38@wp.pl

Krotoszyński Klub Amazonki
ul. Zdunowska 12
67-700 Krotoszyn
Tel.: 693-453-214
amazonki.krotoszyn@wp.pl

Stow. Kobiet z Problemami Onkologicznymi
"Amazonka"
ul. Daszyńskiego 1
32-065 Krzeszowice
Tel.: (12) 282-00-22 wew. 254; 668-531-208
amazonki.krzeszowice@gmail.com

Stow. Krzyskie Towarzystwo "Amazonki"
ul. Daszyńskiego 10
64-761 Krzyż Wlkp.
Tel.: 602-245-632
agabartek1971@gmail.com

Stowarzyszenie „Kutnowski Klub Amazonek”
ul. Kościuszki 52/44
99-300 Kutno
Tel.: 515-195-107
kutnowskieamazonki@wp.pl

Legionowski Klub Amazonek przy Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym "Nadzieja"
ul. Piłsudskiego 3
05-120 Legionowo
Tel.: 722-707-227; 605-305-732
klub-amazonek@wp.pl

Legnickie Stowarzyszenie Amazonek "Agata"
ul. Jordana 17
59-220 Legnica
Tel.: 668-636-560
agaty.amazonki.legnica@onet.pl

Leszczyńskie Stowarzyszenie Rehabilitacyjne "Amazonka"
ul. Słowiańska 25
64-100 Leszno
Tel.: (65) 520-5115
amazonkileszno@op.pl

Stowarzyszenie Amazonka w Łęborku
ul. Warszawska 17
84-300 Łębork
Tel.: 724-444-209
amazonkilebork@onet.pl

Stowarzyszenie Amazonek, osób chorych na raka, Niepełnosprawnych i ich Rodzin „Nadzieja”
ul. Szamotulska 32
64-720 Lubasz
Tel.: 664-429-173; 672-556-366
monianowak@onet.eu

Lubelskie Stowarzyszenie Amazonek ul. Jacewskiego (Budynek 7C)
20-090 Lublin
Tel.: 504-042-466
amazonki.lublin@gmail.com

OnkoBoginie Lubelski Klub Amazonek
ul. B. Głowackiego 35/359
20-060 Lublin
Tel.: 535-170-392; 505-623-069
konatkt@fundacja-lupa.pl

Stowarzyszenie Amazonek Łask Kolumna
ul. Plac 11 listopada 1
98-100 Łask Kolumna
Tel.: 510-130-055
amazonkikolumna@gmail.com

Stow. Kobiet "Amazonki" w Łęcznej
ul. Krasnystawska 52
21-010 Łęczna
Tel.: 665-576-002
amazonkileczna@wp.pl

Stow. Kobiet z Problemem Onkologicznym al. Piłsudskiego 11A p. 410
18-400 Łomża
Tel.: (86) 473-32-63; 882-098-947
amazonki.lomza@gmail.com

Stow. "Łowicki Klub Amazonek"
Al. Sienkiewicza 62
99-400 Łowicz
Tel.: 539-651-851
amazonkilowicz@o2.pl

Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka
ul. Paderewskiego 13
93-530 Łódź
Tel.: 607-641-737
amazonki@amazonki-lodz.org

Stowarzyszenie Amazonek w Malborku
ul. Stare Miasto 21/18
82-200 Malbork
Tel.: 516-278-991
amazonki.malbork@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek Powiatu Mieckiego
ul. Tańskiego 2
39-300 Mielec
Tel.: 795-723-112
amazonki-mielec1@wp.pl

Klub "Amazonek" w Międzychodzie
ul. Szpitalna 10
64-400 Międzychód
Tel.: 600-591-839
amazonki.miedzychod@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek w Międzyrzeczu
ul. Konstytucji 3 Maja 35
66-300 Międzyrzecz
Tel.: 669-015-705
krystyna1297@wp.pl

Mławskie Stowarzyszenie Amazonki
ul. Narutowicza 6
06-500 Mława
Tel.: 501-595-057
annadanelczyk@onet.pl

Klub Amazonek
ul. Kościuszki 8
88-300 Mogilno

Morąskie Stowarzyszenie Amazonek
Pl. Jana Pawła II 1
14-300 Morąg
Tel.: (89) 757-34-52; 500-008-156

Stowarzyszenie Amazonek "Tęcza"
ul. Grunwaldzka 7
41-400 Mysłowice
Tel.: (32) 317-76-73; 510-125-908
amazonki.myslowice@gmail.com

Nekielskie Towarzystwo "Amazonki"
ul. Wiosny Ludów 2b
62-330 Nekla
Tel.: 600-812-887
stenia05@wp.pl

Noworudzkie Stowarzyszenie Amazonki
ul. Słupiecka 2
57-402 Nowa Ruda
Tel.: 510-231-905
amazonkinowaruda@gmail.com

Nowosolskie Stow. Amazonek "Tęcza"
ul. Kasprowica 12
67-100 Nowa Sól
Tel.: 608-670-648
amazonki@amazonki.net.pl

Stowarzyszenie „Amazonki”
w Nowym Mieście Lubawskim
ul. Grunwaldzka 3
13-300 Nowe Miasto Lubawskie
Tel.: 608-634-038
wlesniowski@wp.pl

Stow. Kobiet z Problemami Onkologicznymi "Lila-róż"
ul. Wojska Polskiego 7
72-200 Nowogard
Tel.: 534-087-335
lila_roz@op.pl

Nowodworskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Targowa 8
05-100 Nowy Dwór Maz.
Tel.: 509-855-838
grazynakil@op.pl

Nowosądeckie Stowarzyszenie Amazonek im. Heleny Włodarczyk
Al. Wolności 49
33-300 Nowy Sącz
Tel.: (18) 443-72-72
amazonkins@gmail.com

Stowarzyszenie Podhalańskie Amazonki
al. Kopernika 12 (Spółdzielczy DK)
34-400 Nowy Targ
Tel.: 730-730-062
podhalanskieamazonki@gmail.com

Nowotomyskie Stowarzyszenie "Klub Amazonki"
ul. Witosa 8 (Biblioteka)
64-300 Nowy Tomyśl
Tel.: 502-513-274
amazonki.nt@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek im. Św. Faustyny
Droga Leśna 60
64-600 Oborniki
Tel.: 605-319-569
sabina.felicja@interia.pl

Olsztyńskie Towarzystwo "Amazonki"
Al. Wojska Polskiego 37
10-228 Olsztyn
Tel.: 89 539 82 89; 784-531-603
amazonki-olsztyn@wp.pl

Stow. Kobiet z Problemem Onkologicznym "Amazonka"
ul. Wolności 21
59-830 Olsztyn
Tel.: 506-828-424
amazonki.olsztyn@wp.pl

Stowarzyszenie Opoczyński Klub Amazonek "OKA"
obecnie brak siedziby
26-300 Opoczno
Tel.: 607-378-217
wieslawa.wojcik2@interia.pl

Klub "Amazonka" w Opolu
ul. Katowicka 66A
45-060 Opole
Tel.: 502-394-085
bjtryx@op.pl

Ostrołęcki Klub "Amazonki"
ul. Bogusławskiego 4
07-410 Ostrołęka
Tel.: (29) 764-41-90; 534-119-112

Stowarzyszenie „Ostrowiecki Klub Amazonka”
ul. Sienkiewicza 70
27-400 Ostrowiec Świętokrzyski
Tel.: 507-358-787
amazonki-ostrow@o2.pl

Ostródzkie Towarzystwo "Amazonki"
ul. Słowackiego 13A
14-100 Ostróda
Tel.: 501-419-220
ostrodaota@wp.pl

Ostrowski Klub Amazonki ul. Limanowskiego 17 63-400 Ostrow Wlkp. Tel.: 513-481-593 amazonki.ostrow@gmail.com Amazonki Ostrzeszowskie ul. Piastowska 3 63-500 Ostrzeszów Tel.: 696-982-295 amazonkiostreszow@gmail.com Stowarzyszenie "Amazonki" Oświęcim ul. Sienkiewicza 2 32-600 Oświęcim Tel.: 664-178-102 amazonki.oswiecim@gmail.com Stowarzyszenie Wspólnota Amazonek "Feniks" ul. Tamogórska 49 41-945 Piekary Śląskie Tel.: 517-752-569 amazonki.feniks@gmail.com Stowarzyszenie Piłski Klub Amazonek ul. Niemcewicza 12 D 64-920 Piła Tel.: (67) 353-23-69 amazonki.pila@op.pl Pińczowskie "Amazonki" ul. Żwirki i Wigury 40 28-400 Pińczów Tel.: 662-016-682 wawe5@interia.pl Stow. Klub "Amazonki" w Pionkach ul. Leśna 3 26-670 Pionki Tel.: 516-998-545 amazonkipionki@gmail.com Piotrkowskie Stowarzyszenie Amazonek "Kamilki" ul. Krasickiego 3 97-300 Piotrków Trybunalski Tel.: 697-414-555 amazonki_piotrkow@op.pl Pleszewski Klub "Amazonki" ul. Poznańska 125B 63-300 Pleszew Tel.: (62) 742-74-43; 694-92-9475 danielaskopek@wp.pl Płockie Stowarzyszenie "Amazonki" ul. Medyczna 19 09-400 Płock Tel.: (24) 364-63-32 plockieamazonki@poczta.onet.pl Stowarzyszenie Pniewskich Amazonek „Razem Raźniej” ul. Wolności 1 62-045 Pniewy Tel.: 536-395-247 krystyna.borowiak@wp.pl Stowarzyszenie Polickie Amazonki ul. Marii Konopnickiej 2 72-010 Police Tel.: 530-900-172 polickie_amazonki@onet.pl Połaniecki Klub „Amazonki” ul. Czarnieckie 5 28-230 Połaniec Tel.: 509-867-257 amazonki.polaniec@o2.pl	Stowarzyszenie Amazonki Poniatowa ul. Fabryczna 1 24-320 Poniatowa Tel.: 500-127-837 stow.amazonekponiatowa@gmail.com Poznańskie Towarzystwo "Amazonki" ul. Piastowska 38 61-556 Poznań Tel.: 790-324-914 amazonki@amazonki.poznan.pl Przemyski Klub "Amazonki" ul. Słowackiego 85 37-700 Przemysł Tel.: 696-258-984 amazonka0360@interia.pl Stowarzyszenie Kobiet "Amazonki" Al. Stary Rynek 2 84-100 Puck Tel.: 508-924-701; 606-757-482 puckamazonki@wp.pl Puławskie Stowarzyszenie Amazonek ul. Wojska Polskiego 4 24-100 Puławy Tel.: 505-225-317 amazonkipulawy@gmail.com Stowarzyszenie Amazonek w Pułtusk ul. 3 Maja 5 06-100 Pułtusk Tel.: 731-133-266 tosowiecka@wp.pl Stowarzyszenie Amazonki - Dana w Radomiu ul. Sandomierska 14 26-600 Radom Tel.: 668-836-046 amazonki.radom@gmail.com Stowarzyszenie Radomszczański Klub Amazonek ul. Metalurgii 1 97-500 Radomsko Tel.: 694-208-815 amazonki.radomsko@wp.pl Rawskie Stowarzyszenie Amazonek ul. Zwolińskiego 7 96-200 Rawa Mazowiecka Tel.: 503-672-504 rawskie.stowarzyszenie.amazonek@gmail.com Stowarzyszenie Rawicki Klub Amazonka ul. Sarnowska 9A 63-900 Rawicz Tel.: 660-598-629 karola162@wp.pl Rudzkie Stowarzyszenie Amazonek "Relaks" ul. OMP 14 41-707 Ruda Śl. Tel.: (32) 340-51-00; 505-013-823 amazonki@o2.pl Stowarzyszenie Amazonek Rumia ul. Mickiewicza 19 84-230 Rumia Tel.: 660-301-784 Stowarzyszenie Amazonek ODNOWA ul. J. F. Białych 7 44-200 Rybnik Tel.: 506-415-271 pdorcia@poczta.onet.pl;	Stowarzyszenie „Rzeszowski Klub Amazonka” ul. Wierzbowa 17 35-310 Rzeszów Tel.: (17) 852-10-95, 507-243-149 hlub@interia.pl Sandomierski Klub "Amazonki" ul. Mariacka 1 / 6 27-600 Sandomierz Tel.: 531-366-988 amazonkisandomierz@gmail.com Stowarzyszenie Amazonki Sędziszów ul. Os. Sady 3 23-340 Sędziszów Tel.: 607 149 136 amazonki.sedziszow@interia.pl Stowarzyszenie Amazonki Siedlce ul. Dzieci Zamojszczyzny 39/32 08-110 Siedlce Tel.: 667-511-051 amazonki.siedlce@o2.pl Siemianowickie Stowarzyszenie Amazonek "Razem" ul. Niepodległości 51 41-106 Siemianowice Śl. Tel.: 666-034-378; 668-636-355 razem@amazonki.slask.pl Sieradzki Klub Amazonka ul. Aleja Pokoju 11C 98-200 Sieradz Tel.: 691-301-604 amazonka.sieradz@wp.pl Skarżyski Klub Amazonek ul. Sikorskiego 20 26-110 Skarżysko Kamienna Tel.: 506-766-112 amazonki.ska@gmail.com Skierniewickie Stowarzyszenie Amazonka ul. Rybickiego 6 96-100 Skierniewice Tel.: 608-593-494 kontakt@amazonka-skierniewice.pl Ślupskie Stowarzyszenie "Amazonka" ul. M. Niedziałkowskiego 6 76-200 Ślupsk Tel.: 798-090-605 slupsk.amaz@gmail.com Sosnowieckie Stow. Amazonek "Życie" ul. 3 Maja 11 41-200 Sosnowiec Tel.: 605-423-175 ssazycie@wp.pl Stalowowolskie Stow. "Amazonka" ul. Dmowskiego 1 37-450 Stalowa Wola Tel.: 695-992-805 amazonkistalowawola@gmail.com Starachowicki Klub Amazonek ul. Radomska 72 27-200 Starachowice Tel.: (41) 274-33-10 amazonkistarachowice@wp.pl Stowarzyszenie Amazonek "Stokrotka" Pl. Majdanek 7 73-110 Stargard Tel.: 537-356-362; 509-103-841 amazonki.stargard@wp.eu prezes@amazonki.stargard.pl
--	---	---

Starogardzkie Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologicznymi "Amazonka"
ul. Mickiewicza 9
83-200 Starogard Gdański
Tel.: 506-460-997; 512-168-971
amazonka.2003@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek Ziemi Staszowskiej
ul. Szkolna 14
28-200 Staszów
Tel.: 692-095-532
amazonki.staszow@o2.pl

Sulechowskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Licealna 18a skr. Pocz. 77
66-100 Sulechów
Tel.: 695-675-920
amazonki_sulechow@wp.pl

Suwalskie Stowarzyszenie Amazonka
ul. Noniewicza 71
16-400 Suwałki
Tel.: 691-845-258
amazonkisuwalki@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek "Halszka"
ul. Franciszkańska 5
64-500 Szamotuły
Tel.: 502-291-600
monia3007@onet.pl

Stowarzyszenie Amazonek "AGATA"
ul. M. Kopernika 7
70-241 Szczecin
Tel.: 91-488-18-68, 516-894-943
agata_szczecin@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku
ul. Bartoszewskiego 12/8
78-400 Szczecinek
Tel.: 793-650-659
amazonki.szczecinek@interia.pl

Towarzystwo Śremskich Amazonek
ul. Kilińskiego 2
63-100 Śrem
Tel.: 660-472-291
amazonkisrem@wp.pl

Towarzystwo Średzkich Amazonek
ul. Lipowa 9
63-000 Środa Wlkp.
Tel.: 505-742-409
biuro@ sredzkiamazonki.pl

Świdnickie Stowarzyszenie Amazonki
ul. Długa 33
58-100 Świdnica
Tel.: 507-197-098
hazajka@gmail.com

Świdwińskie Stowarzyszenie "Amazonek"
ul. Kołobrzeska 43
78-300 Świdwin
Tel.: 739-056-446
amazonkaswidwin@poczta.onet.pl

Stowarzyszenie Kobiet Amazonki Ziemi Świeckiej
ul. Sądowa 5
86-100 Świecie
Tel.: 793-843-062; 604-286-273
amazonki-swiecie@wp.pl

Stowarzyszenie Kobiet po Chorobie Raka Piersi "ANNA"
ul. Wyspiańskiego 35c/15
72-600 Świnoujście
Tel.: (91) 322-20-52, 503-089-366
amazonki-stow@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek "Pomocna Dłoń"
ul. Konstytucji 3 Maja 11
39-400 Tarnobrzeg
Tel.: (15) 812-32-91, 505-816-084
stowarzyszenieamazonek@o2.pl

Stowarzyszenie "Klub Amazonka"
ul. Lwowska 178a
33-100 Tarnów
Tel.: (14) 631-53-06, 601-383-600
tarnowskiamazonki@onet.pl

Stowarzyszenie Tczewskich Amazonek
ul. Zwirki 49
83-110 Tczew
Tel.: 502-448-128
amazonkitczew@gmail.com

Stowarzyszenie Klub Amazonek Tłuszcz
ul. Szkolna 1
05-240 Tłuszcz
Tel.: 608-486-525
halina.banaszek.pl@gmail.com

"Tomaszowskie Amazonki"
ul. Królewska 1
22-600 Tomaszów Lubelski
Tel.: 730-105-730; 500-802-634
tomaszowskiamazonki@gmail.com

Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek
Farbiarska 20/24
97-200 Tomaszów Mazowiecki
Tel.: 668-028-690
ela-galek@wp.pl

Toruńskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Wojska Polskiego 47a
87-100 Toruń
Tel.: 512-081-097
amazonki.torun@wp.pl

Stowarzyszenie Tyckiego Klubu Amazonek
ul. Barona 30/209
43-100 Tychy
Tel.: 661-241-775
amazonki.tychy@wp.pl

Wałbrzyskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Sokołowskiego 4
58-309 Wałbrzych
Tel.: 605-215-806
amazonki_walbrzych@op.pl

Stow. Kobiet Ziemi Wałeckiej "Amazonka"
Aleja Zdobyców Wału Pomorskiego 52-54
78-600 Wałcz
Tel.: 508-136-647
amazonka.walcz@gmail.com

Warszawskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Żeromskiego 55/67
01-882 Warszawa
Tel.: 22-833-20-62, 606-400-656
ambiel@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek "Żonkil Warszawa"
ul. Kartezjusza 2
01-480 Warszawa
Tel.: 602-897-530; 720-906-500
zonkil@zonkil-Amazonki.pl

Stow. Kobiet po Raku Piersi "Amazonka-Viktoria"
ul. Kobielska 62/v3/100
04-370 Warszawa
Tel.: 501-496-889
amazonkaizi@op.pl

"FENIKS" Stowarzyszenie Amazonek
Warszawa-Targówek
ul. Wyszogrodzka 1/117
03-337 Warszawa
Tel.: 662-062-275
feniksamazonki@gmail.com
www.feniksamazonki.waw.pl

Stowarzyszenie "Amazonki"
Warszawa-Centrum
ul. W. K. Roentgena 5
02-781 Warszawa
Tel.: (22) 546-28-97, 664-757-050
ewa.raczak@amazonki.com.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Wąbrzeźnie
ul. Dantyszka 3/5
87-200 Wąbrzeźno
Tel.: 697-618-620; 783-080-3998

Wagrowieckie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Kcyńska 61
62-100 Wagrowiec
Tel.: 500-200-804; 691-115-845
amazonki.wagrowiec@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek w Wejherowie
ul. Jagalskiego 10
84-200 Wejherowo
Tel.: 607-931-611
barbarabrozowska38@gmail.com

Stowarzyszenie "Amazonki" we Włocławku
ul. Żabia 12a
87-800 Włocławek
Tel.: 664-060-497
klub.amazonek@wp.pl

Wodzisławskie Stowarzyszenie "Amazonek"
ul. 26 marca 23
44-300 Wodzisław Śl.
Tel.: (32) 472-64-09, 600-662-405
lipod@poczta.onet.pl
www.amazonki.wodzislaw.pl

Stowarzyszenie Amazonek "Femina Fenix"
pl. Hirszfelda 12
53-413 Wrocław
Tel.: 602-115-679
amazonkiwroclaw@onet.pl

Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii "Agata"
Al. Wyzwolenia 51
64-510 Wronki
Tel.: 602-442-495
ursdab3@wp.pl

Stowarzyszenie Wrzesiński
Klub "Amazonki"
ul. Chopina 9
62-300 Września
Tel.: (61) 640-08-00; 506-927-522
amazonki.wrzesnia1@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek Wschowskich
ul. Garbarska 11a
67-400 Wschowa
Tel.: 511-612-171
amwscho@interia.pl

Klub Amazonek w Wyszku
ul. Prosta 7 A
07-200 Wyszów
Tel.: 696-702-182
amazonia.wyszkow@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Zabrzu
ul. Wolności 350a
41-800 Zabrze
Tel.: 663-766-331
magdalena.gburek@gmail.com

Stowarzyszenie Kobiąt po Leczeniu Raka
Piersi "Amazonki"
ul. Kolegiacka 16
22-400 Zamość
Tel.: (84) 638-52-82; 513-859-989
zamojskieamazonki@poczta.onet.pl

Stowarzyszenie Amazonek i Osób z
Problemami Onkologicznymi
ul. Blanowska 40/OSiR
42-400 Zawiercie
Tel.: 503-586-239
stowarzyszenie@amazonki-zawiercie.pl

Zbąszyńskie Stowarzyszenie Amazonek
"Stokrotka"
ul. 17 Stycznia 59A
64-360 Zbąszyń
Tel.: 515-252-104
amazonki.zbaszyn@gmail.com

Zduńskie Stowarzyszenie Amazonka
ul. Kilińskiego 1d
98-220 Zduńska Wola
Tel.: 604-914-072
amazonki.zdwola@onet.pl

Stowarzyszenie Amazonek i Osób z
Chorobą Nowotworową w Zgorzelcu
ul. E. Orzeszkowej 1
59-930 Pienisk
zgorzeleckieamazonki@o2.pl
Tel.: 506-097-646

Zielonogórskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Waryńskiego 1A
65-182 Zielona Góra
Tel.: (68) 327-21-86; 603-270-303
amazonki.zgora@wp.pl

Złotowski Klub Amazonek
ul. Norwida 7
77-400 Złotów
Tel.: 608-039-963
amazonki.zlotow@wp.pl

Stowarzyszenie "Amazonki" w Żorach
Os. Sikorskiego 52
44-240 Żory
Tel.: (32) 434-60-31 727-907-531
amazonkizory@op.pl

Stowarzyszenie Kobiąt z Problemem
Onkologicznym "Amazonki"
ul. Jana Pawła II nr 2
96-300 Żyrardów
Tel.: 516-016-269
amazonki.zyrardow@gmail.com

Stowarzyszenie "Żywiecki klub Amazonek"
ul. Grunwaldzka 13
34-300 Żywiec
Tel.: 512-381-915
amazonki.zywiec@gmail.com

Internetowy Klub Amazonek
forum@amazonka.org.pl
www.amazonka.org.pl

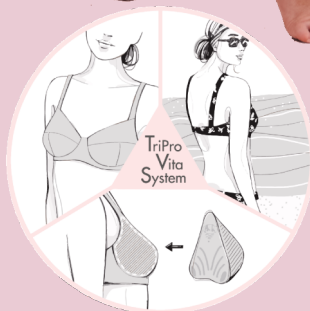


CARE

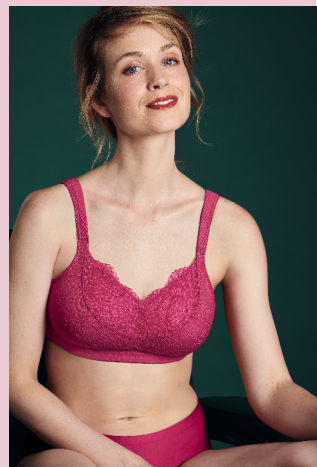
Anita care od prawie 50 lat specjalizuje się w zaopatrzeniu kobiet, które dotknął rak piersi. Wszystkie produkty **Anita care** zostały zaprojektowane oraz wyprodukowane we własnych fabrykach firmy Anita, a dzięki unikalnemu **Systemowi TriProVita®** są one idealnie do siebie dopasowane

W ofercie **Anita care** znaleźć można:

- pełne i częściowe protezy piersi
- gorsety protetyczne do **miseczki G**
- protetyczne stroje kąpielowe
- uciskowe gorsety pooperacyjne oraz produkty wspomagające leczenie obrzęku limfatycznego



Pełną ofertę Anita care oraz listę sklepów partnerskich znajdziesz na www.anita.com



To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą

Podmiot prowadzący reklamę / Upoważniony przedstawiciel (dystrybutor): Anita Polska Sp. z o.o.

amoena

Wspieramy Pewność Siebie

PRODUKTY OPIEKI LIMFATYCZNEJ

1 klasa kompresji
wspomaganie
drenażu limfy
zapobieganie
powstawaniu
obrzęków

Cura Lymph

KOMPRESJA

Lymph Flow Long SB FC

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie
z instrukcją używania lub etykietą.

Podmiot prowadzący reklamę: Amoena Polska Sp. z o. o. | Producent: Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH



Protezy piersi, nakładki modelujące, odzież pooperacyjna, opatrunki silikonowe, biustonosze z kieszonkami i stroje kąpielowe z kieszonkami posiadają znak CE. Amoena jest firmą certyfikowaną zgodnie z ISO 9001 / 13485 / 14001.

Amoena jest zarejestrowanym znakiem towarowym stanowiącym własność Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH.

© 09/2023 Wszelkie prawa zastrzeżone przez Amoena Polska Sp. z o.o., 02-785 Warszawa, Polska