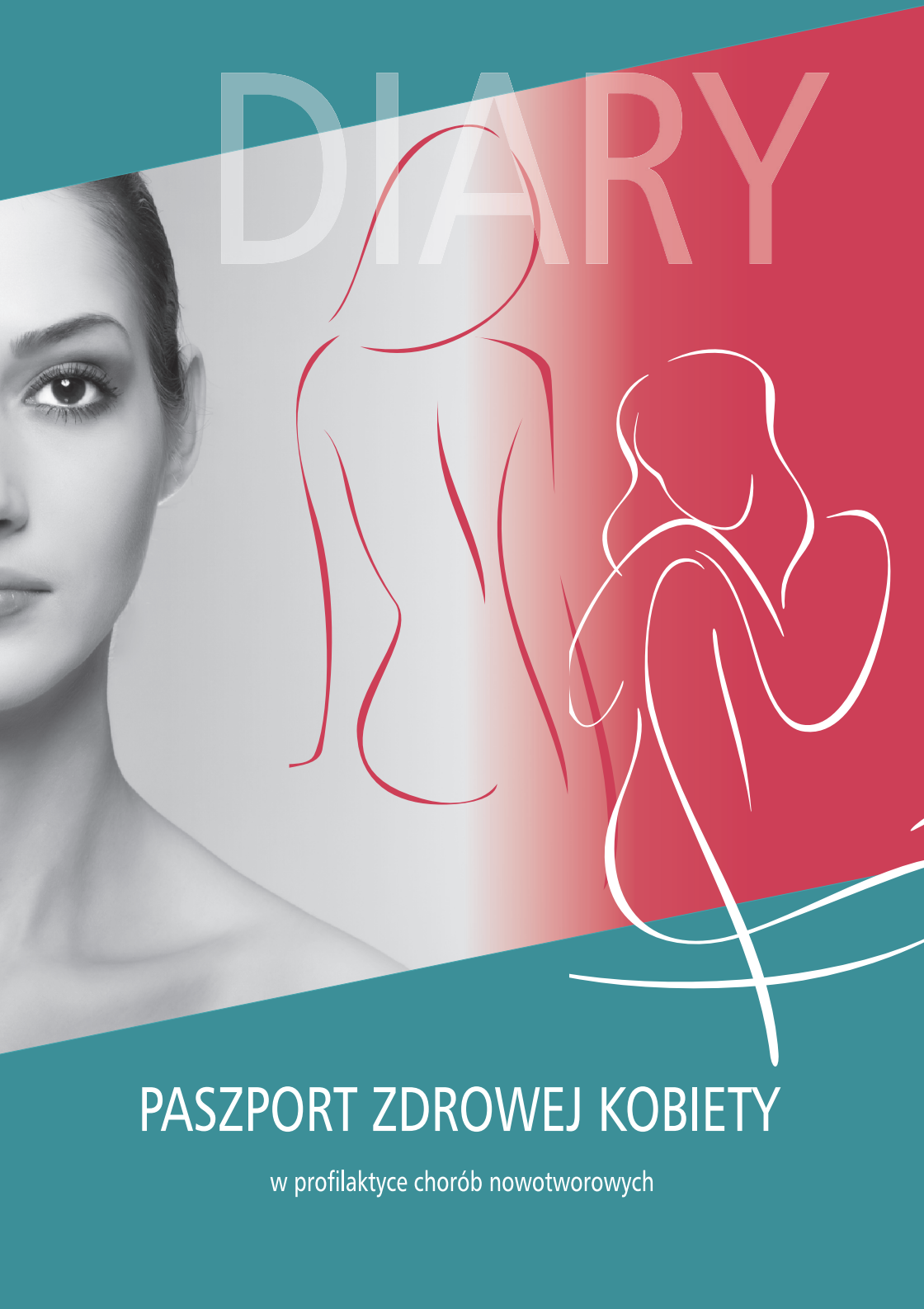


DIARY



PASZPORT ZDROWEJ KOBIETY

w profilaktyce chorób nowotworowych

„Paszport zdrowej kobiety w profilaktyce chorób nowotworowych” to projekt, którego celem jest propagowanie profilaktyki chorób nowotworowych u kobiet w ramach istniejącego systemu ochrony zdrowia pracujących.

Profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób nowotworowych to najskuteczniejszy sposób uzyskania „paszportu” do zdrowej przyszłości. Niestety, wciąż świadomość prozdrowotna Polek jest niewystarczająca, każdej z nas brakuje czasu na poszukiwanie informacji o zaleceniach i ośrodkach, w których można wykonać bezpłatne badania profilaktyczne. Dlatego projekt jest skierowany przede wszystkim do kobiet aktywnych zawodowo, ich pracodawców oraz lekarzy medycyny pracy sprawujących opiekę profilaktyczną nad pracowniczkami i lekarzy POZ. Podczas badań profilaktycznych (wstępnych, okresowych i kontrolnych), których obowiązek przeprowadzania wynika z przepisów Ustawy – Kodeks pracy, lekarz ma unikalną możliwość wdrożenia edukacyjnych działań profilaktycznych u pacjentek bezobjawowych, co warunkuje skuteczność wczesnej profilaktyki schorzeń, w tym nowotworowych. Projekt **„Paszport zdrowej kobiety w profilaktyce chorób nowotworowych”** jest przede wszystkim ukierunkowany na wczesne wykrywanie wybranych nowotworów wśród kobiet – **raka piersi, szyjki macicy i jajnika**. Innowacyjność programu opiera się na kompleksowym modelu działań zintegrowanych z opieką profilaktyczną nad osobami pracującymi.

Projekt realizują: Polskie Towarzystwo Medycyny Pracy, Instytut Medycyny Pracy im. prof. Jerzego Nofera w Łodzi, Stowarzyszenie „Łódzki Klub Amazonka”, PBSp. z o.o., Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Rzeszowie.

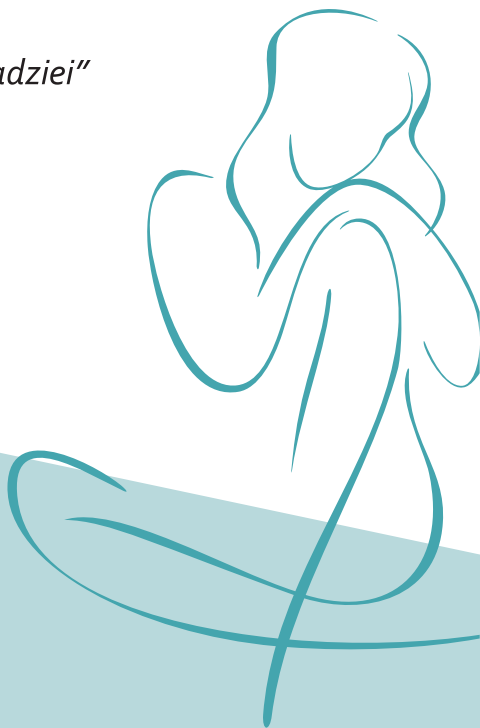
Codziennie czynny „Telefon Nadziei”



502 563 736

*Spotkania z wolontariuszkami
każda środa 14.00–16.00*

*w siedzibie Stowarzyszenia
„Łódzki Klub Amazonka”
Łódź, ul. Padarewskiego 13*



Rak piersi

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet. Jego przebieg kliniczny jest zwykle wieloletni i bezobjawowy.

Do uznanych czynników ryzyka zachorowania na raka piersi należą:

- wiek powyżej 50 r.ż.,
- czynniki hormonalne – długotrwałe i/lub zaburzone działanie estrogenów, dlatego bardziej narażone na zachorowanie są kobiety, zwłaszcza otyłe, stosujące antykoncepcję hormonalną, hormonalną terapię zastępczą oraz te, u których wcześniej wystąpiła pierwsza miesiączka (przed 10 r.ż.) i/lub późna menopauza (po 55 r.ż.), a także kobiety, które zaszły w pierwszą ciążę po 30 r.ż.
- obciążenie genetyczne (rodzinne występowania raka piersi i jajnika zwłaszcza u kobiet pierwszego stopnia pokrewieństwa – matki, siostry, córki; obecna mutacja genu BRCA1 lub BRCA2),
- przebyte w przeszłości inne choroby nowotworowe (rak jajnika, trzonu macicy).
- obecność nieprawidłowych zmian w tkance gruczołu sutkowego: niektóre rozrostowe zmiany łagodne, tzw. gęsta tkanka gruczołowa,
- nieprawidłowe żywienie (dieta bogata w tłuszcze nasycone, nadużywanie alkoholu),
- palenie tytoniu,
- praca zmianowa nocna (zaburza okołodobowy cykl hormonalny),
- narażenie na promieniowanie jonizujące,

Do niepokojących objawów, mogących sugerować rozwój raka piersi należą:

- niebolesny i twardy guzek lub utrzymujący się ból piersi bez uchwytnej przyczyny,
- wyciek z brodawki, wciągnięcie brodawki,
- owrzodzenie brodawki i/lub skóry piersi, skóra przypominająca „skórkę pomarańczową” (pomarszczona o ciemniejszym zabarwieniu),
- zaczerwienienie, zwiększone ucieplenie i ból piersi (tzw. rak zapalny),
- wyczuwalne zgrubienia w dołach pachowych, mogące świadczyć o powiększonych węzłach chłonnych pachowych.

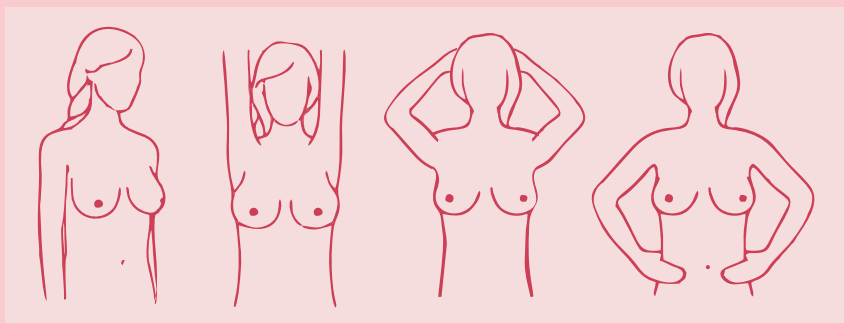
SAMOBADANIE PIERSI

*Skuteczna profilaktyka raka piersi przede wszystkim zależy od Ciebie!
To Ty decydujesz o rodzaju i częstotliwości badań, którym poddasz swoje ciało.*

- Od chwili ukończenia 20. roku życia powinnaś regularnie samodzielnie badać swoje piersi, raz w miesiącu, pomiędzy 7 a 10 dniem cyklu miesięczkowego.
- Jeśli już nie miesiączkujesz, wykonuj samobadanie piersi w ustalonym dniu każdego miesiąca, np. w pierwszy poniedziałek każdego miesiąca.

Samodzielne badanie piersi obejmuje ich oglądanie przed lustrem i badanie dotykiem.

Badanie wzrokowe piersi przed lustrem obejmuje ocenę kształtu, wielkości piersi, skóry (czy nie jest przebarwiona, pomarszczona, nadmiernie napięta, wciągnięta?), ocenę kształtu, symetrii i wielkości brodawek sutkowych. Oceny tej należy dokonać w następujących pozycjach ciała:



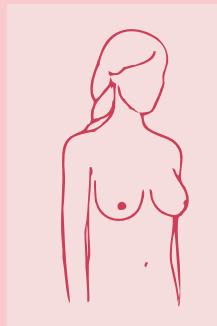
- wyprostowanej z opuszczonymi rękoma wzdłuż tułowia,
- wyprostowanej z uniesionymi rękoma ku górze,
- wyprostowanej z rękoma splecionymi z tyłu głowy,
- wyprostowanej z rękoma opartymi na biodrach oraz po pochyleniu do przodu.

Badanie palpacyjne (dotykem) wykonuje się w dwóch pozycjach.

1. Badanie w pozycji stojącej

Do badania każdej piersi osobno użyj olejku do masażu lub wykonaj samobadanie pod prysznicem (śliska skóra ułatwia wyczuwanie zgrubień lub guzków w piersiach) według poniższego schematu:

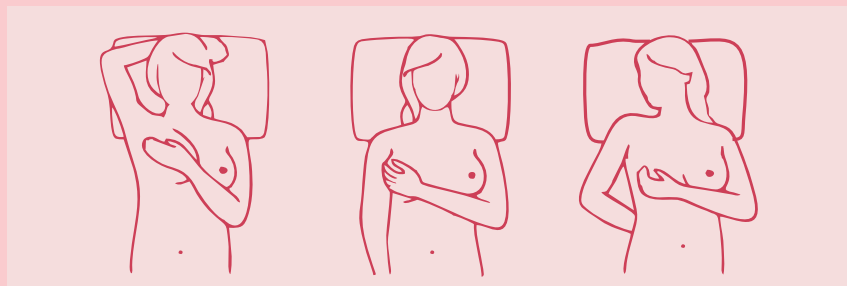
- unieś rękę po stronie badanej piersi i ułóż ją z tyłu głowy lub na karku,
- trzema palcami (drugim, trzecim i czwartym) drugiej ręki badaj pierś, zataczając palcami coraz mniejsze koła od obwodu piersi w kierunku brodawki,
- uciskaj delikatnie pierś liniowymi, promienistymi ruchami od brodawki do obwodu piersi,
- ściśnij przez chwilę brodawkę piersi i obserwuj czy nie pojawiła się wydzielina.



2. Badanie w pozycji leżącej

Do badania każdej piersi osobno połóż się płasko na plecach, bez poduszki pod głowę i postępuj według schematu:

- rękę po stronie badanej piersi podłóż pod głowę,
- trzema palcami (drugim, trzecim i czwartym) drugiej ręki badaj pierś, zataczając palcami coraz mniejsze koła od obwodu piersi w kierunku brodawki,
- uciskaj delikatnie pierś liniowymi, promienistymi ruchami od brodawki do obwodu piersi,
- zbadaj dotykiem pachę – sprawdź czy nie wyczuwasz zgrubień (kulistych lub nieregularnego kształtu), które mogłyby być powiększonymi węzłami chłonnyymi,
- wyjmij rękę spod głowy i ułóż ją wzdłuż tułowia, drugą ręką zbadaj dotykiem okolicę nad obojczykiem (między szyją a ramieniem)- sprawdź czy nie wyczuwasz zgrubień (kulistych lub nieregularnego kształtu), które mogłyby być powiększonymi węzłami chłonnyymi.



INNE BADANIA W PROFILAKTYCE RAKA PIERSI

- Samobadanie piersi jest ważnym, ale niewystarczającym elementem profilaktyki przeciwnowotworowej.
- W zależności od wskazań wykonuje się badania obrazowe, takie jak ultrasonografia (USG) piersi, mammografia, czy rezonans magnetyczny (MR) piersi.

USG PIERSI

Ma największą czułość u kobiet w wieku między 20 a 40 rokiem życia ze względu na gęstą budowę gruczołu piersiowego. Jest to badanie nieinwazyjne, praktycznie niebolesne i bezpieczne dla zdrowia. Za pomocą głowicy przystawianej do ciała lekarz oceni na monitorze strukturę piersi.

MAMMOGRAFIA

Jest zalecana dla kobiet, które ukończyły 40 rok życia ze względu na mniejszą gęstość gruczołowego utkania piersi i zwiększoną zawartość tkanki tłuszczowej, która utrudnia ocenę ultrasonograficzną (USG) piersi. Badanie polega na radiologicznym prześwietleniu piersi. W Polsce prowadzony jest profilaktyczny program badań przesiewowych w kierunku raka piersi obejmujący bezpłatną mammografię dla kobiet w wieku 50-69 lat, którą pacjentka może wykonać raz na 2 lata bez skierowania lekarskiego.

REZONANS MAGNETYCZNY PIERSI

Jest nowoczesną metodą diagnostyczną przydatną w weryfikacji nieprawidłowości zobrazowanych w badaniu USG piersi lub mammografii, mogąca ujawnić zmiany chorobowe już o wielkości 2 mm.

PRZECZYTAJ UWAŻNIE

- Jeśli zaobserwowałaś lub wyczułaś niepokojącą zmianę w piersi pilnie skontaktuj się z lekarzem (podstawowej opieki zdrowotnej, ginekologiem lub onkologiem)!
- Nie każdy guzek, stwardnienie lub zmiany koloru skóry piersi są rakiem. W większości przypadków (ok. 80%) są to zmiany łagodne lub zapalne. Wcześniej wykryty nowotwór piersi jest uleczalny, a guz można usunąć często z zachowaniem piersi. Guzek nie musi oznaczać raka, ale ZAWSZE wymaga kontroli lekarskiej!

RAK SZYJKI MACICY

Każdego dnia w Polsce umiera aż 5 kobiet z powodu raka szyjki macicy. Zakażenie onkogennymi typami wirusa brodawczaka ludzkiego (*Human Papilloma Virus, HPV*), głównie typem 16 i 18, jest główną przyczyną zachorowania na raka szyjki macicy, którego podstępny rozwój postępuje latami. Wirus HPV przenoszony jest drogą płciową, ale możliwe jest również jego przeniesienie podczas intymnych zbliżeń, w których dochodzi do bezpośredniego kontaktu skóry okolic narządów płciowych partnerów. Nie każde zakażenie prowadzi do rozwoju raka szyjki macicy.

W Polsce u ponad połowy pacjentek z rakiem szyjki macicy rozpoznanie ustala się dopiero w drugim lub trzecim stopniu zaawansowania nowotworu, z powodu zbyt późnego zgłaszania się do lekarza.

Najskuteczniejszą profilaktyką raka szyjki macicy są szczepienia ochronne przeciwko wirusowi HPV (zalecane zwłaszcza u dziewcząt przed rozpoczęciem współżycia seksualnego) oraz regularne wykonywanie badania cytologicznego szyjki macicy.

BADANIE CYTOLOGICZNE SZYJKI MACICY

- Badanie cytologiczne szyjki macicy jest bezbolesne i krótkotrwałe.
- Badanie cytologiczne należy przeprowadzić u każdej kobiety, która rozpoczęła współżycie seksualne i regularnie powtarzać (najlepiej raz w roku).
- Największą wartość diagnostyczną ma badanie cytologiczne wykonane co najmniej 4 dni po miesiączce i nie później niż 4 dni przed kolejną miesiączką. Zaleca się pobieranie materiału do oceny cytologicznej za pomocą specjalnej szczoteczki (tzw. wymaz szczoteczkowy).
- Wynik badania cytologicznego szyjki macicy może ujawnić nie tylko obecność komórek nowotworowych, ale także innych nieprawidłowości (np. stanu zapalnego).
- Prowadzony w Polsce program profilaktyczny w kierunku raka szyjki macicy obejmuje bezpłatne badania cytologiczne raz na 3 lata u kobiet w wieku 25–59 lat. Listę placówek, w których można wykonywać to badanie aktualizują terenowe oddziały Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ).

PRZECZYTAJ UWAGNIE

- Jeśli zaobserwujesz upławy, krwawienie z dróg rodnych lub odczuwasz ból podczas stosunku płciowego, albo wyczułaś niepokojące zmiany w pachwinach pilnie skontaktuj się z lekarzem ginekologiem!
- Większość takich objawów jest wynikiem stanu zapalnego i nie zawsze świadczy o procesie nowotworowym. Wcześniej wykryty nowotwór szyjki macicy jest uleczalny, a zabieg konizacji (usunięcia szyjki) często można wykonać z zachowaniem macicy. Potwierdzenie zakażenia HPV lub wystąpienie objawów chorobowych nie muszą oznaczać raka, ale zawsze wymagają kontroli lekarskiej!

RAK JAJNIKA

Co roku z powodu raka jajnika umiera blisko 2.500 Polek. W Polsce corocznie rejestruje się prawie 3.500 nowych zachorowań na raka jajnika, który daje objawy kliniczne zwykle już w znacznym stopniu zaawansowania. Rozpoznanie tego nowotworu najczęściej dotyczy kobiet w średnim wieku (powyżej 45 r.ż.) i starszym – po menopauzie, czyli po zakończeniu miesiączkowania.

Mało charakterystyczne, ale często towarzyszące rakowi jajnika objawy to:

- uczucie pełności w nadbrzuszu (niewynikające z przejedzenia), bóle brzucha, zmiana rytmu wypróżnień (biegunki i/lub zaparcia),
- wzrost masy ciała z powiększeniem obwodu brzucha pomimo zmniejszonego apetytu lub utrata masy ciała bez uchwytnej przyczyny,
- nietrzymanie moczu lub zbyt częste oddawanie niewielkich ilości moczu w wyniku ciągłego parcia na pęcherz moczowy,
- ciągłe uczucie zmęczenia, zła tolerancja wysiłku, kołatania serca – mogą być wynikiem rozwijającej się niedokrwistości.

Uznanymi czynnikami ryzyka dla raka jajnika są:

- rodzinne występowanie raka piersi i raka jajnika,
- wiek powyżej 45 r.ż.,
- wczesne wystąpienie pierwszej miesiączki (przed 10 r.ż.) oraz późne wystąpienie menopauzy (po 55 r.ż.),
- niezdrowy tryb życia (otyłość, dieta bogata w tłuszcze nasycone, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu).

PRZECZYTAJ UWAŻNIE

- Jeśli zaobserwowałaś niepokojące objawy wymienione powyżej, pilnie skontaktuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej lub z lekarzem ginekologiem!
- Regularne badanie ginekologiczne i wykonywanie badania ultrasonograficznego (USG) mogą pomóc w wykryciu raka jajnika we wczesnym stadium, co zwiększa szanse na wyleczenie.

*Jeżeli chcesz spotkać się
z innym kobietami dotkniętymi rakiem piersi,
zgłoś się do Klubu „Amazonka” –
tam uzyskasz, fachową pomoc i spotkasz się z życzliwym Ci ludźmi.*

Przyjdź, zobacz, zostań...

Spotkania wszystkich członkiń Stowarzyszenia „Łódzki Klub Amazonka” odbywają się w trzecią środę miesiąca (z pominięciem lipca i sierpnia) o godz. 16.00 w sali konferencyjnej Wojewódzkiego Wielospecjalistycznego Centrum Onkologii i Traumatologii w Łodzi przy ul. Pabianickiej 62.

Zarząd Stowarzyszenia dyżuruje w każdy poniedziałek o godz. 15.00–18.00 w siedzibie Stowarzyszenia „Łódzki Klub Amazonka” w Łodzi przy ul. Padarewskiego 13.

Wolontariuszki dyżurują w każdą środę w godz. 14.00–16.00 w siedzibie Stowarzyszenia „Łódzki Klub Amazonka”

Wtedy też możesz przyjść i zapisać się do Klubu oraz uzyskać szczegółowe Informacje o terminach i warunkach udziału w zajęciach organizowanych przez Stowarzyszenie.

**Konsultacje – spotkania edukacyjne
z wolontariuszkami Stowarzyszenia**

– w każdy czwartek w godz. 14.00–16.00,
Łódź ul. Wólczańska 114

Wojewódzka Poradnia Rehabilitacji
i Zaopatrzenia Ortopedycznego.

– w każdy piątek w godz. 11.00–13.00

Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum
Onkologii i Traumatologii, holl przy sklepie medycznym.

**Członkinie Stowarzyszenia korzystają
z różnych form działalności, w tym między innymi:**

porad psychologa, rehabilitacji fizycznej, masażu
limfatycznego, prelekcji lekarzy specjalistów, spotkań
o charakterze integracyjnym.





Jakość życia osób leczonych z powodu raka piersi w znacznej mierze zależy od prawidłowego procesu rehabilitacji psychofizycznej.

Jak dbać o siebie by jak najlepiej funkcjonować
w życiu codziennym po leczeniu raka piersi:

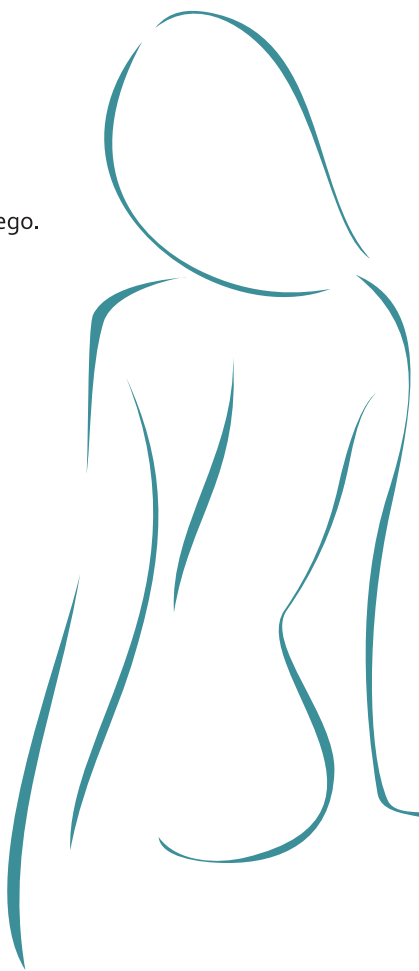
- żyć pełnią życia,
- włączyć pozytywne myślenie,
- nie unikać ludzi,
- rozmawiać o problemach i je rozwiązywać,
- zdrowo się odżywiać,
- unikać używek,
- utrzymać prawidłową masę ciała,
- włączyć aktywność fizyczną,
- wprowadzić profilaktykę obrzęku limfatycznego.

By wrócić do sprawności fizycznej powinnaś
rozpocząć ćwiczenia już w szpitalu.

Zacznij od ćwiczeń najprostszych:

- ruchy palców dłoni po stronie operowanej –
zginanie i prostowanie,
- ruchy przywodzenia i odwodzenia palców,
- ruchy palców imitujące pisanie na maszynie,
- zaciskanie dłoni,
- podnoszenie kończyny w górę,
w skos i wstrząsanie jej w górze
(strzepywanie).

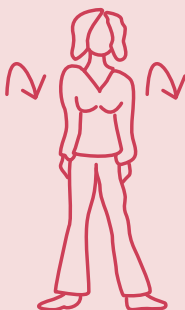
Wprowadzamy ćwiczenia o umiarkowanej
intensywności, stopniowo zwiększając
ich intensywność dostosowując
aktywność fizyczną do ogólnej kondycji,
wieku, możliwości.



Gimnastyka dla kobiet po mastektomii



Unieś ramiona do góry i opuść je powoli.
Możesz wykonywać ćwiczenia na zmianę,
najpierw podnosząc prawe,
potem lewe ramię.



Wykonuj okrężne ruchy ramionami,
ściągając je zwłaszcza do tyłu.



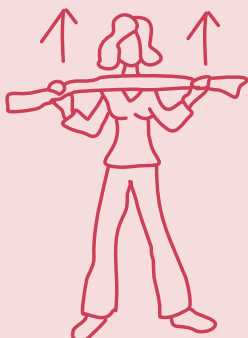
Stań twarzą do ściany i przesuwaj
wzdłuż niej dłonie do góry,
wyciągając ręce aż będą
zupełnie wyprostowane.



Połącz dłonie za plecami,
jednocześnie ściągając do tyłu ramiona.
Rozluźnij mięśnie i powtórz ćwiczenie,
głęboko i regularnie oddychając.



Unieś prawą rękę za głowę,
a lewą dłoń dotknij pleców.
Potem zmień ręce.



Obiema rękoma unieś nad głowę
zwinęty w rulon ręcznik,
jednocześnie ściągając ramiona/
Powoli opuść ręce.

Dzięki systematycznej aktywności ruchowej po leczeniu raka piersi można uzyskać nie tylko wzrost sprawności i wydolności fizycznej, ale także łagodzić objawy psychiczne choroby i jej leczenia oraz uruchomić mechanizmy i procesy wspomagające walkę z chorobą nowotworową, przede wszystkim wzrost odporności, sprawniejszy metabolizm i zmianę gospodarki hormonalnej.

Na skutek usunięcia węzłów chłonnych dołu pachowego jesteś zagrożona obrzękiem limfatycznym kończyny po stronie operowanej. Radioterapia jest czynnikiem zwiększającym ryzyko tego powikłania, gdyż stymuluje powstawanie zwłóknień w obrębie pachy, ograniczając przepływ limfy. Na występowanie obrzęku ma również wpływ ograniczenie aktywności ruchowej, przeciążanie kończyny po stronie operowanej, dieta i styl życia. Obrzęk limfatyczny to proces spowodowany niewydolnością naczyń chłonnych, w wyniku którego dochodzi do gromadzenia się chłonki w tkance podskórnej

Aby zapobiec obrzękowi limfatycznemu wprowadź profilaktykę polegającą na:

- wysokim układaniu kończyny, zarówno podczas ćwiczeń ruchowych, jak i w ciągu dnia, co wymiennie ułatwia odpływ krwi żyłnej i chłonki,
- unikaniu przeciążania kończyny górnej strony operowanej długotrwałą pracą fizyczną: noszenie, pchanie, dźwiganie, ciągnięcie nawet niewielkich przedmiotów przez dłuższy czas może wywołać obrzęk limfatyczny,
- ochronie kończyny po stronie operowanej przed oparzeniem, skaleczeniem, zadrapaniem, ukąszeniem owadów,
- unikaniu urazów termicznych – opalanie, gorące kąpiele, sauna, stosowanie preparatów rozgrzewających na kończynę po stronie operowanej,
- ochronie kończyny przed uciskiem – uciskająca biżuteria, zegarek, zbyt obcisłe rękawy, mierzenie ciśnienia krwi,
- unikaniu wykonywania zastrzyków, szczepień, pobierania krwi, w obrębie kończyny po stronie operowanej,
- kontroli masy ciała – otyłość sprzyja występowaniu obrzęku,
- unikaniu źle dopasowanej protezy i nieodpowiedniej bielizny,
- stosowaniu codziennie automasażu usprawniającego odpływ chłonki.



Na czym polega automasaż?

Automasaż, to masaż wykonywany samodzielnie przez pacjenta na wybranych partiach mięśniowych. Polepszając trofikę, masaż wypywa korzystnie na wszystkie tkanki kończyny.

Cel

Usprawnianie przepływu chłonki w ramach profilaktyki przeciwozrętkowej i w leczeniu obrzęku limfatycznego.

Czas

Masaż wykonujemy przez 8–10 minut dwa razy dziennie (np.: rano i wieczorem).

Zalecenia

do automasażu należy przygotować klin do ułożenia uniesionej kończyny (w celu jej rozluźnienia). Można również oprzeć kończynę o ścianę. Należy obnażyć kończynę wraz z pasem barkowym.

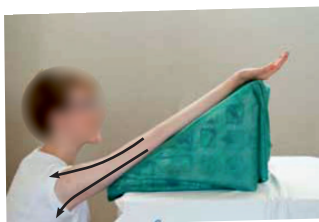
Automasaż wykonuje się:

- ze wszystkich stron kończyny górnej, zawsze w kierunku do siebie,
- każdy rodzaj ruchu rozpoczynamy od łokcia, a potem od nadgarstka, powtarzając 5–6 razy,
- kolejne ruchy zawsze należy wykonywać zgodnie z regułą: wierzch kończyny – przez bark w stronę łopatki, spód kończyny,
- przez pachę i bok do biodra, przód kończyny (od kciuka),
- przez mostek do drugiej pachy,
- do masażu należy używać specjalnego kremu lub oliwki, aby nie dopuścić do mechanicznego podrażnienia skóry,
- w przypadku wystąpienia zmian na skórze kończyny (zaczerwienienie, wysypka) należy zaprzestać wykonywania masażu i niezwłocznie zgłosić się do lekarza.



Głaskanie

wykonuje się całą dłońią,
wraz z palcami.
Ręka obejmuje kończynę
i przesuwa lekko, miarowo,
bez nacisku



Rozcieranie

wykonuje się
palcami,
zakreślając koła
i elipsy,
łącząc je jakby
łańcuszki



Ugniatanie

wykonuje się ujmując rozluźnione mięśnie
kończyny między kciuk i pozostałe palce,
przesuwając je ku górze
z lekkim uciskiem ruchami
pulsującymi

Wyciskanie

chwytem obręczkowym
wykonuje się ujmując
pierścieniowo całą część
kończyny (kciuk w opozycji
do pozostałych
palców) – z lekkim uciskiem
przesuwając dłoń
jednostajnym ruchem w górę





Rozcieranie ręki

wykonujemy dwoma sposobami: prostymi palcami przesuwamy po przestrzeniach międzykostnych, następnie każdy palec z osobna, kończąc ruchem „wciągania” rękawiczki



Oklepywanie ruchem miotełkowym

ruch tylko od spodu kończyny, zaczynając od nadgarstka przez całą długość (naśladując delikatne strząsanie kropelek rosy)



Głaskanie całej kończyny

Wstrząsanie

ręka podniesiona w górę – wykonywanie ruchów delikatnego potrząsania, strzepywania ręką



zdjęcia i opisy wykorzystane za zgodą Federacji Stowarzyszeń Amazonki
Źródło: „Poradnik dla kobiet leczonych z powodu raka piersi”,
Hanna Tchórzewska-Korba, Warszawa 2015

Dobór protezy, oraz gorsetu protetycznego zależy od indywidualnych potrzeb każdej kobiety. Zaopatrzenie w zewnętrzną protezę jest bardzo ważnym elementem rehabilitacji w obszarze emocjonalnym i zdrowotnym. Podstawą zakupu jest wniosek wystawiony przez uprawnionego do wystawiania zleceń lekarza.

Refundacja przez Narodowy Fundusz Zdrowia

REFUNDACJA PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Zdrowia
z dnia 6.12.2013 r. poz. 1565,
Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29.05.2017 r.

Nazwa art. medycznego	limit	odpłatn.	okres
1/ proteza piersi	280,-	0%	raz na dwa lata
<i>Lekarze uprawnieni do wystawiania zleceń (wniosków): chirurg, onkolog, ginekolog, lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie chemioterapii nowotworów, radioterapii, rehabilitacji, lekarz POZ</i>			
2/ peruka	250,-	0%	raz na rok
<i>Lekarze uprawnieni do wystawiania zleceń (wniosków): chirurg, onkolog, lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie chemioterapii nowotworów, ginekologii onkologicznej, radioterapii, dermatologii i wenerologii, rehabilitacji, lekarz POZ</i>			
3/ rękaw uciskowy płaskodziały z krytym szwem, bez zawartości bawełny z uciskiem nie mniejszym niż 20 mmHg	250,-	0%	raz na rok
<i>Lekarze uprawnieni do wystawiania zleceń (wniosków): lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie rehabilitacji angiologii, chirurgii naczyniowej</i>			

Rekonstrukcja piersi

Zabieg operacyjny, który przeprowadza się na wyraźne życzenie pacjentki. Operacja odtwórcza jest elementem nowoczesnego leczenia raka piersi mająca na celu poprawę wyglądu zewnętrznego i stanu emocjonalnego kobiety. O wyborze metody operacji odtwórczej powinien decydować lekarz specjalista chirurgii rekonstrukcyjnej, przy Twoim współudziale.

Wykaz Klubów zrzeszonych w Łódzkiej Unii Wojewódzkiej "Amazonki"

Bełchatowskie Stowarzyszenie „Amazonki”

94-700 Bełchatów, ul. Czapliniecka 19a
516 066 494
barog@gazeta.pl

Stowarzyszenie „Kutnowski Klub Amazonek”

99-300 Kutno, ul. Kościuszki 52/44
515 195 107
kutnowskieamazonki@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek Łask- -Kolumna

98-100 Łask, ul. Łączna 1
513 279 885
amazonkikolumna@gmail.com

Stowarzyszenie „Łowicki Klub Amazonek”

99-400 Łowicz, os. Bratkowice bl. 35
539 651 851
amazonkilowicz@o2.pl

Stowarzyszenie Opoczyński Klub Amazonek „OKA”

26-300 Opoczno, ul. Kopernika 3a
607 378 217
amazonki.opoczno@op.pl

Piotrkowskie Stowarzyszenie Amazonek „Kamilki”

97-300 Piotrków Trybunalski,
ul. Kostromska 57/4 bl. 22
697 414 555
amazonki_piotrkow@op.pl

Stowarzyszenie Radomszczański Klub „Amazonek”

97-500 Radomsko,
ul. Przedborska 37/41
694 208 815
amazonki.radomsko@wp.pl

Rawskie Stowarzyszenie Amazonek

96-200 Rawa Mazowiecka
ul. Zwolińskiego 7
503 672 504
amazonkirawa@gmail.com

Sieradzki Klub „Amazonka”

98-200 Sieradz, ul. Kościuszki 5/21
691 301 604
amazonka.sieradz@wp.pl

Skierniewickie Stowarzyszenie „Amazonka”

96-100 Skierniewice, ul. Rybickiego 6
515 683 886
kontakt@amazonka-skierniewice.pl

Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek

97-200 Tomaszów Mazowiecki,
ul. św. Antoniego 55
796 181 255
ela-galek@wp.pl

Zduńskowolskie Stowarzyszenie „Amazonka”

98-200 Zduńska Wola, ul. Kilińskiego 1
604 914 072
amazonki.zdwola@onet.pl

Stowarzyszenie “Łódzki Klub Amazonka”

93-530 Łódź, ul. Paderewskiego 13
(42) 684 98 56, 607 641 737
amazonki@amazonki-lodz.org





INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera
ul. św. Teresy od Dzieciątka Jezus 8, 91-348-Łódź
tel.: (42) 631 45 02
www.imp.lodz.pl, e-mail: impx@imp.lodz.pl

Kierownik projektu: dr hab. med. Marta Wiszniewska, prof. IMP
tel.: (42) 631 47 76, e-mail: Marta.Wiszniewska@imp.lodz.pl
Biuro projektu: mgr Joanna Junak
tel.: (42) 631 49 60, e-mail: Joanna.Junak@imp.lodz.pl
www.paszportkobiety.pl



STOWARZYSZENIE „ŁÓDZKI KLUB AMAZONKA”
ul. Padarewskiego 13, 93-530 Łódź
tel.: (42) 684 98 56

www.amazonki-lodz.org, amazonki@amazonki-lodz.org
forum.amazonki-lodz.org

Organizacja Pożytku Publicznego – KRS 0000027048
NIP: 729 19 95 094, REGON: 470961770
Bank PEKAO SA Oddział w Łodzi
nr konta: 30 1240 5527 1111 0000 5593 9762



Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum
Onkologii i Traumatologii

Wojewódzka Przychodnia Rehabilitacyjna
prowadzi rehabilitację dla pacjentek po amputacji piersi:
gimnastykę, kinezyterapię, masaż limfatyczny i inne
Rejestracja czynna od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.00–18.00
tel.: (42) 689 56 71



Narodowe Centrum
Badań i Rozwoju

INNOWACJE
SPOŁECZNE

*Broszura finansowana
przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju
w ramach programu Innowacje Społeczne*