



Rak piersi? Operacja?
Nie zatamaj się!
Razem łatwiej pokonać chorobę!
ZGŁOŚ SIĘ DO NAS!



**STOWARZYSZENIE
„ŁÓDZKI KLUB AMAZONKA”**
ul. Paderewskiego 13, 93-530 Łódź
tel: 42 684 98 56
607 641 737

www.amazonki-lodz.org
amazonki@amazonki-lodz.org

 /StowarzyszenieLodzkiKlubAmazonka

Bank PEKAO SA Oddział w Łodzi
nr konta: 30 1240 5527 1111 0000 5593 9762
NIP: 729 - 19 - 95 - 094 | REGON: 470961770

Organizacja Pożytku Publicznego
PRZEKAŻ NAM SWÓJ 1% - KRS 0000027048

*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*



Szanowni Państwo!

Zwracamy się z prośbą o wykorzystanie możliwości, jakie daje ustawa o działalności Pożytku Publicznego i Wolontariacie z dnia 24 kwietnia 2004 roku zezwalająca na przekazanie 1% należnego podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego.

Dziękujemy naszym Darczyńcom

za okazaną dotychczasową życzliwość i zaufanie wyrażone wpłatą 1%. Będziemy bardzo wdzięczne za dalsze wspieranie finansowe naszych działań.

Na kolejnych stronach prezentujemy firmy i placówki handlowe zaopatrujące Amazonki w produkty, które poprawiają ich komfort życia.

Jednocześnie informujemy, że instytucje te wspierają działalność Stowarzyszenia „Łódzki Klub Amazonka”.

Informator sfinansowany jest ze środków pochodzących z 1% przekazywanych na wsparcie kobiet po leczeniu raka piersi, przez firmy i placówki handlowe prezentowane w broszurze.

Spis treści

RAK PIERSI - INFORMACJE _____	2
SAMOBADANIE PIERSI _____	3
INNE BADANIA W PROFILAKTYCE RAKA PIERSI _____	5
JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA PO LECZENIU _____	6
GIMNASTYKA PO LECZENIU RAKA PIERSI _____	8
AUTOMASAŻ _____	10
REFUNDACJA PRZEZ NFZ _____	13
ŁÓDZKIE AMAZONKI - POZNAJ NAS _____	14
WYKAZ KLUBÓW W ŁÓDZKIEJ UNII WOJEWÓDZKIEJ _____	16

INFORMATOR

DLA KOBIET LECZONYCH
Z POWODU RAKA PIERSI



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 występowanie 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.

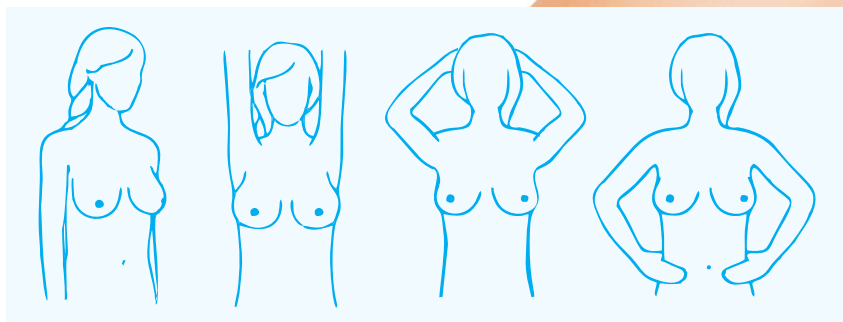
SAMOBADANIE PIERSI

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:



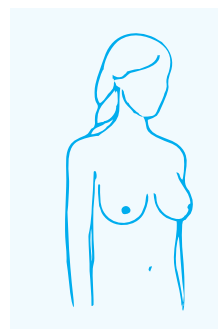
- wyprostowanej z opuszczonymi rękoma wzdłuż tułowia,
- wyprostowanej z uniesionymi rękoma ku górze,
- wyprostowanej z rękoma splecionymi z tyłu głowy,
- wyprostowanej z rękoma opartymi na biodrach oraz po pochyleniu do przodu.

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 wyczucie zgrubień lub guzków w piersiach) według poniższego schematu:

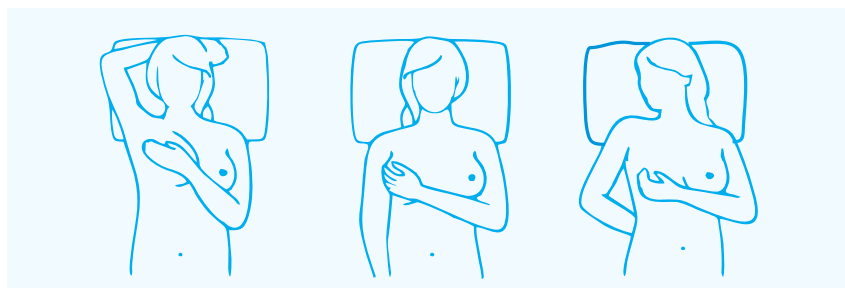
- unieś rękę po stronie badanej piersi i ułóż ją z tyłu głowy lub na karku,
- trzema palcami (drugim, trzecim i czwartym) drugiej ręki badaj pierś, zataczając palcami coraz mniejsze koła od obwodu piersi w kierunku brodawki,
- uciskaj delikatnie pierś liniowymi, promienistymi ruchami od brodawki do obwodu 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 głową 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 chłonnymi,
- 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 chłonnymi.



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 tkanki 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. Wczesnie wykryty nowotwór piersi jest uleczalny, a guz można usunąć często z zachowaniem piersi. Guzek nie musi oznaczać raka, ale ZAWSZE wymaga kontroli lekarskiej!

JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA PO LECZENIU RAKA PIERSI?

*Jakość życia osób leczonych z powodu raka piersi
w znacznej mierze zależy od prawidłowego
procesu rehabilitacji i 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 górę
(strzepywanie).

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

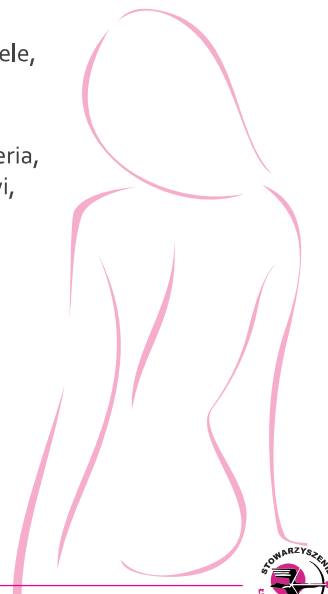


Dzięki systematycznej aktywności ruchowej po leczeniu raka piersi można uzyskać nie tylko wzrost sprawności i wydolności fizycznej, ale także łagodzić objawy psychiczne choroby i jej leczenia oraz uruchomić mechanizmy i procesy wspomagające walkę z chorobą nowotworową, przede wszystkim wzrost odporności,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

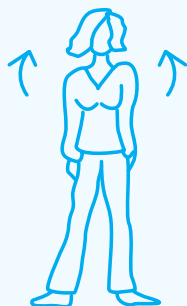
Na skutek usunięcia węzłów chłonnych dołu pachowego jesteś zagrożona obrzękiem limfatycznym kończyny po stronie operowanej. Radioterapia jest czynnikiem zwiększającym ryzyko tego powikłania, gdyż stymuluje powstawanie zwłóknień w obrębie pachy, ograniczając przepływ limfy. Na występowanie obrzęku ma 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,
- ➡ unikanie 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 iniekcji, 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.



GIMNASTYKA DLA KOBIET PO LECZENIU RAKA PIERSI



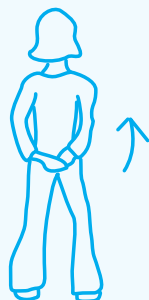
Unieś ramiona do góry i opuść je powoli.
Możesz wykonywać ćwiczenia na zmianę,
najpierw podnosząc prawe,
potem lewe ramię.



Wykonuj okrężne ruchy ramionami,
ściągaając 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 dłonią dotknij pleców.
Potem zmień ręce.



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



AUTOMASAŻ

Na czym polega automasaż?

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

Cel

Usprawnianie przepływu chłonki w ramach profilaktyki przeciwobrzękowej 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.

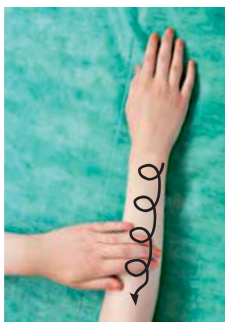
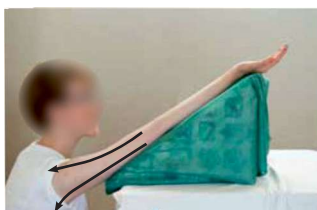
Automasaż wykonuje się:

- 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 łopatk,
– przez bark w stronę łopatk,
- spód kończyny przez pachę i bok do biodra,
- przód kończyny (od kciuka) przez mostek do drugiej pachy,
- po automasażu stosujemy nawilżające preparaty pielęgnujące skórę
- w przypadku wystąpienia zmian na skórze kończyny (zaczerwienienie, wysypka) należy zaprzestać wykonywania masażu i niezwłocznie zgłosić się do lekarza.



Głaskanie

wykonuje się całą dłonią,
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

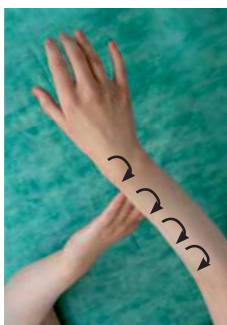
chwytem obręczkowym
wykonuje się ujmując
pierścieniowo daną część
kończyny (kciuk w opozycji
do pozostałych
palców) – z lekkim uciskiem
przesuwając dłoń
jednostajnym ruchem w górę





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

REFUNDACJA PRZEZ NFZ

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
Lekarze uprawnieni do wystawiania zleceń (wniosków): chirurg, onkolog, ginekolog, lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie chemioterapii nowotworów, radioterapii, rehabilitacji, lekarz POZ			
2/ peruka	250,-	0%	raz na rok
Lekarze uprawnieni do wystawiania zleceń (wniosków): chirurg, onkolog, lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie chemioterapii nowotworów, ginekologii onkologicznej, radioterapii, dermatologii i wenerologii, rehabilitacji, lekarz POZ			
3/ rękaw uciskowy płaskodziały z krytym szwem, bez zawartości bawełny z uciskiem nie mniejszym niż 20 mmHg	400,-	30%	raz na rok
Lekarze uprawnieni do wystawiania zleceń (wniosków): lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie rehabilitacji angiologii, chirurgii naczyniowej			

Rekonstrukcja piersi

Zabieg operacyjny, który przeprowadza się na wyraźne życzenie pacjentki, przy braku przeciwwskazań zdrowotnych.

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.



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

Łódź ul. Wólczańska 114
Wojewódzka Poradnia Rehabilitacji
i Zaopatrzenia Ortopedycznego.

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

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

Wykaz Klubów zrzeszonych w Łódzkiej Unii Wojewódzkiej Amazonki

Bełchatowskie Stowarzyszenie „Amazonki”

97-400 Bełchatów, ul. Kwiatowa 6
516 066 494
amazonki@amazonkibelchatow.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
783 674 963
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”

Izabela Rybak (adres do korespondencji)
97-300 Piotrków Trybunalski,
ul. J. Iwaszkiewicza 1 m 67
697 208 815
amazonki_piotrkow@op.pl

Stowarzyszenie Radomszczański Klub „Amazonek”

97-500 Radomsko, ul. Reymonta 62
694 208 815
amazonk.radomsko@wp.pl

Rawskie Stowarzyszenie Amazonek

96-200 Rawa Mazowiecka
ul. Zwolińskiego 7
503 672 504
rawskie.stowarzyszenie.amazonek@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. Farbiarska 20/24
796 181 255
ela-galek@wp.pl

Zduńskowolskie Stowarzyszenie „Amazonka”

98-200 Zduńska Wola, ul. Kilińskiego 1d
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





Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum
Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika w Łodzi
93-513 Łódź, ul. Pabianicka 62

PROFESJONALNE LECZENIE
z wczesną rehabilitacją
REKONSTRUKCJE PIERSI

Breast Cancer Unit

Wojewódzka Przychodnia Onkologiczna, gabinet nr 4

 42 689 59 82

Oddział Chirurgii Onkologicznej

sekretariat: poniedziałek - piątek, godz. 7:30 - 15:05

 42 689 54 41

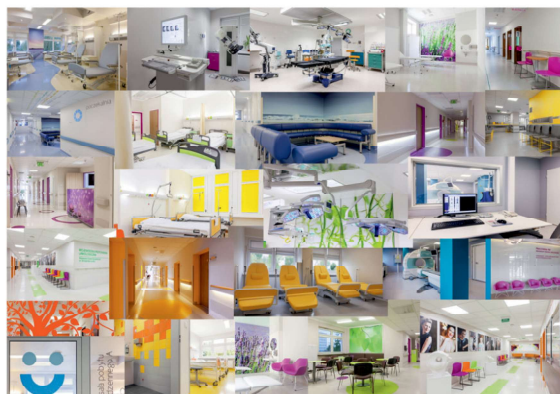
II Oddział Chirurgii Onkologicznej

Klinika Chirurgii Onkologicznej

sekretariat: poniedziałek - piątek, godz. 7:30 - 15:05

 42 689 54 61

(wejście od ul. Paderewskiego 4)



PROGRAM REHABILITACJI KOBIEŃ PO AMPUTACJI PIERSI:
gimnastyka & masaż limfatyczny & kinezyterapia

WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA REHABILITACYJNA

rejestracja: poniedziałek - piątek, godz.: 8:00 - 18:00

 42 689 56 71

Otaczamy opieką
pacjentów onkologicznych



Salve Medica
ul. Szparagowa 10,
91-211 Łódź
T 42 254 64 00/01

salvemedica.pl
Godziny otwarcia:
pn-pt: 7:00-20:30
sob: 7:00-15:00

salve medica



Sklep Zaopatrzenia Medycznego

- * sprzęt ortopedyczny, sprzęt rehabilitacyjny, sprzęt wspomagający poruszanie się
- * środki do inkontynencji, higieniczne, pielęgnacyjne, kosmetyki
- * profilaktyka przeciwoleżynowa, produkty przeciwżylakowe i przeciwobrzękowe
- * produkty dla Amazonek - protezy i bielizna **amoena**
- * warsztaty, szkolenia, coaching

Realizujemy zlecenia w ramach refundacji NFZ

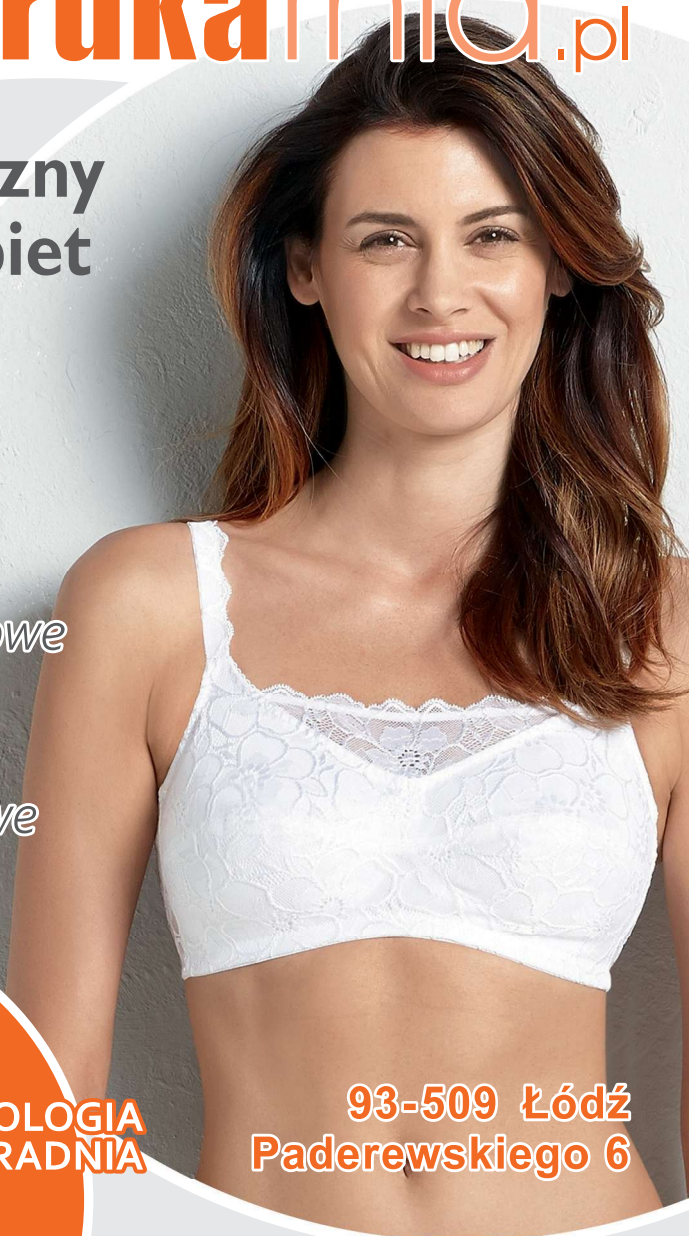
Łódź, ul. Rzgowska 169/171

tel. 42 684 32 02



sklep medyczny dla kobiet

- *peruki naturalne
i syntetyczne*
- *chusty i turbany*
- *protezy piersi*
- *bielizna*
- *kostiumy kąpielowe
dla amazoek*
- *wyroby
przeciwobrzękowe*
- *stomia*



ONKOLOGIA
SZPITAL

ONKOLOGIA
PORADNIA

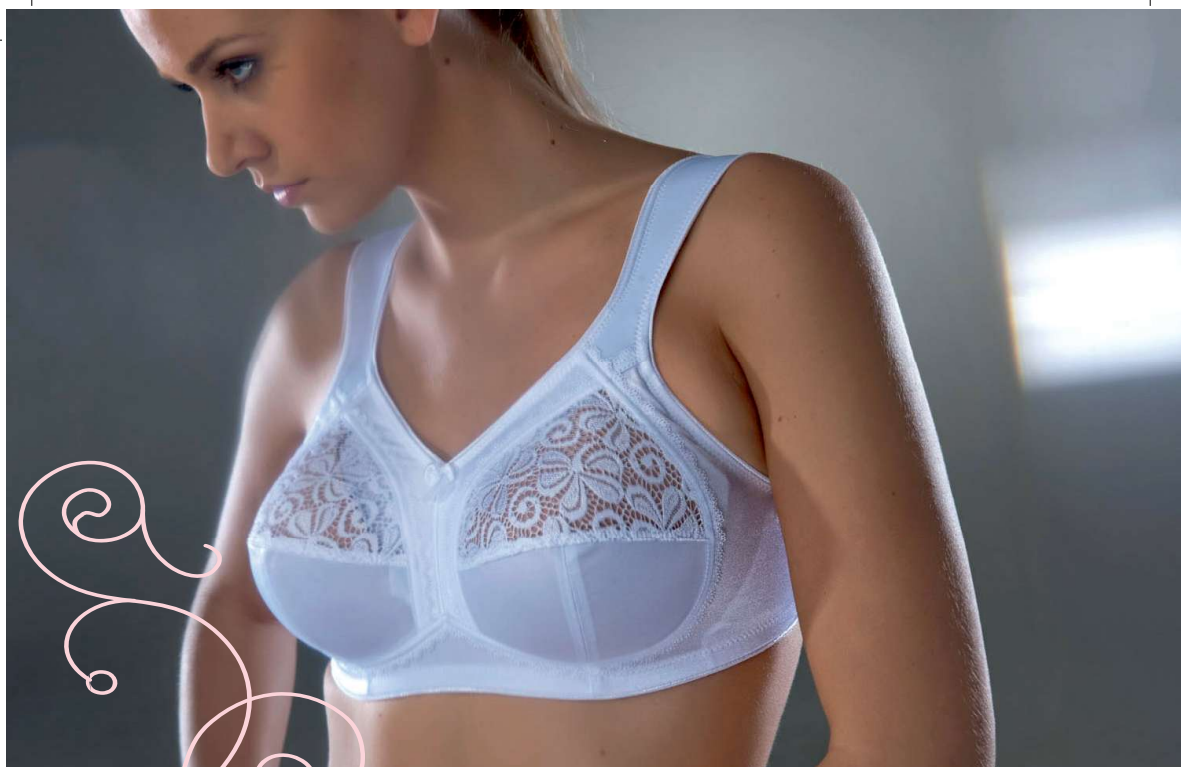


93-509 Łódź
Paderewskiego 6

tel. 42 640 01 89

email: biuro@perukarnia.pl

www.perukarnia.pl



Oferujemy:

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

infolinia 801 30 55 77
www.pofam.poznan.pl



Pofam

SKLEPY MEDYCZNE

SIEĆ SKLEPÓW MEDYCZNYCH www.pofam.poznan.pl



Grupa Pofam

- ŁÓDŹ, ul. Zgierska 31/33, tel. 42 670 74 83
- ŁÓDŹ, ul. Pabianicka 62, tel. 42 687 70 73
- ŁÓDŹ, ul. Wólczańska 114, tel. 42 633 51 81
- KUTNO, ul. Kościuszki 52, tel. 24 254 31 80
- PABIANICE, ul. Jana Pawła II 68, tel. 42 214 90 20
- PODDĘBICE, ul. Mickiewicza 16, tel. 539 191 638
- SIERADZ, ul. Armii Krajowej 7, tel. 43 822 03 61
- RAWA MAZ., ul. Jerozolimska 3, tel. 46 815 41 39



SKLEP MEDYCZNO - PODOLOGICZNY UMOWA Z NFZ

Realizacja zleceń na zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze

- ✂ Kompleksowe zaopatrzenie dla Pań po mastektomii
- ✂ Rękawy limfatyczne standardowe i na miarę
- ✂ Pieluchomajtki, wkładki anatomiczne
- ✂ Artykuły stomijne
- ✂ Materace i poduszki przeciwoleżynowe
- ✂ Wózki inwalidzkie, balkoniki, kule, laski
- ✂ Stabilizatory stawów
- ✂ Obuwie na miarę dla dzieci i dorosłych

PROFILAKTYKA

- ✂ Materace i poduszki ortopedyczne Memory
- ✂ Poduszki sensomotoryczne, piłki i taśmy rehabilitacyjne
- ✂ Taśmy i podwieszki rehabilitacyjne
- ✂ Wyroby przeciwwylakowe
- ✂ Środki pielęgnacyjne, kosmetyki
- ✂ Ciśnieniomierze
- ✂ Inhalatory, glukometry
- ✂ Dodatki żywieniowe

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

- ✂ Łóżka rehabilitacyjne
- ✂ Wózki, balkoniki
- ✂ Aparaty do tlenoterapii, elektrostymulatory

BEZPŁATNE BADANIA STÓP DLA DZIECI I DOROSŁYCH

- ✂ Obuwie profilaktyczne - korekcyjne dla dzieci MEMO, AURELKA, DANIEL, PETER LEGWOOD
- ✂ Obuwie profilaktyczne dla dorosłych BEFADO, JULEX, PETER LEGWOOD
- ✂ Wkładki ortopedyczne dla dzieci i dorosłych
- ✂ PORADY PODOLOGICZNE

90 - 712 Łódź, ul. Próchnika 51 **tel.** 42 630 - 26 - 27;
Konsultant medyczny Emilia Sommer **tel.** 603 - 919 - 008
Czynne: pon - pt 10:00 - 18:00

www.elmed.pro
e-mail: lodz@elmed.pro



CARE

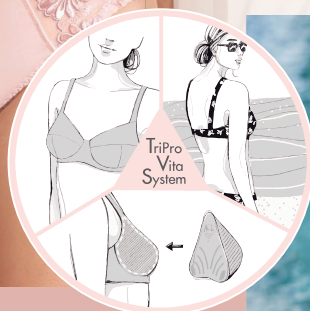
Anita care

jest od ponad 40 lat
specjalistą w dziedzinie
zaopatrzenia kobiet,
które dotknął rak piersi.

Stworzyliśmy unikalny
System TriProVita®
- wszystkie oferowane przez nas
produkty **Anita care**
zostały zaprojektowane
i wyprodukowane
w naszych fabrykach,
dzięki czemu są doskonale
do siebie dopasowane.

W naszej bogatej ofercie
znaleźć można:

- pełne i częściowe protezy piersi
(protezy tekstylne, żebrowe,
samoprzylepne, z superlekkiego
silikonu oraz wiele innych)
- bieliznę protetyczną
(od miseczki AA do G)
- protetyczne kostiumy kąpielowe



Więcej szczegółów na temat naszej oferty
oraz adresy sklepów znaleźć można na naszej
stronie internetowej **www.anita.com**





amoena

Amoena w swoim portfolio posiada protezy piersi, nakładki modelujące zaspokajające potrzeby przy asymetrii piersi, bieliznę pooperacyjną, biustonosze codzienne, odzież i kostiumy kąpielowe.

Każdy element kolekcji jest starannie dopracowany i gwarantuje niezawodne wsparcie. Chcemy zapewnić różnorodność modeli i krojów, tak aby każda kobieta czuła się komfortowo i pewna siebie.

#WSPIERAMYPEWNOŚĆSIEBIE

11/19
Amoena jest zastrzeżonym znakiem
© 2019 Wszelkie prawa zastrzeżone przez Amoena i Mediamedica-Techinik GmbH
ul. Włocławska 10, 01-644 Warszawa, Polska



Odwiedź jeden ze sklepów partnerskich, ich adresy znajdziesz na amoena.pl/sklepy
Pełna oferta Amoena dostępna na amoena.pl

okładka tył wewnętrzna



ZACZNIJ ŻYCIE ODNOWA

Jeśli masz problem z obrzękiem limfatycznym
kończyny po zabiegu onkologicznym
Jeśli masz ograniczony zasięg w barku
Jeśli dokucza Ci okolica blizny pooperacyjnej
Jeśli drętwieją Ci stopy lub ręce
Jeśli masz problem z bólem pleców i wady postawy

Umów się na wizytę
Chętnie odpowiem na Twoje pytania
pomogę Ci powrócić do sprawności
abyś mogła zacząć ŻYCIE ODNOWA

Ponad to oferuję:

- masaż leczniczy
- terapię wad postawy
- terapię tkanek miękkich
- kompleksową terapię obrzęku limfatycznego
- kinesiotaping
- rehabilitację pourazową
- terapię blizny
- terapię ruchem



tel. 795 556 856
www.gabinetodnowa.com.pl
biuro@gabinetodnowa.com.pl
gabinet mieści się w Łodzi