

## Subregion Zachód



### "?yj zdrowo"

Profilaktyka raka piersi

tel. 607 77 88 88

[facebook.com/scozyzdrowo](https://facebook.com/scozyzdrowo)

### "B?d? ?wiadoma"

Profilaktyka raka szyjki macicy

tel. 609 99 00 33

[www.facebook.com/scobadzswiadoma](https://www.facebook.com/scobadzswiadoma)

### Harmonogram najbli?szych spotka? edukacyjnych:

- **19.03.2019 (wtorek) - Radków**, Gminny O?rodek Kultury, Radków 99, 29-135 Radków, godz. 14:30-18:30  
- M??czy?ni

### **Uwaga! Zamiast konkursu fotograficznego wi?cej nagród dla pa?, które si? zbadaj?**

?rednio co 20 pani, która skorzysta z bezp?atnych bada? mammograficznych lub cytologicznych w cytobusie, cytomammobusie lub poradni stacjonarnej ?wi?tokrzyskiego Centrum Onkologii i wymy?li has?o zach?caj?ce do profilaktyki onkologicznej, ma szans? odebra? w nagrod? sprz?t AGD.

W zwi?zku z brakiem zg?osze? na konkurs fotograficzny zapraszamy mieszkanki województwa ?wi?tokrzyskiego do korzystania z bezp?atnych bada? profilaktycznych (mammografii i cytologii) w ramach realizowanych przez ?wi?tokrzyskie Centrum Onkologii programów profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy oraz wczesnego wykrywania raka piersi oraz do udzia?u w konkursie na has?o profilaktyczne. Na panie, które si? zbadaj? i zach?c? inne kobiety do profilaktyki, czekaj? cenne nagrody.

### **Dla kogo nagrody**

- Dla ?rednio co 20 pacjentki, która wykona mammografi? w poradni mammografii stacjonarnej lub w cytomammobusie ?wi?tokrzyskiego Centrum Onkologii ramach programu „?yj zdrowo” – wsparcie profilaktyki raka piersi w regionie ?wi?tokrzyskim i wymy?li has?o zach?caj?ce inne kobiety do profilaktyki. Program profilaktyki raka piersi jest adresowany do kobiet w wieku 50 – 69 lat.
- Dla ?rednio co 20 pacjentki, która wykona cytologi? w poradni ginekologicznej, cytobusie lub cytomammobusie ?wi?tokrzyskiego Centrum Onkologii w ramach programu „By? ?wiadom? kobiet?” – wsparcie profilaktyki raka szyjki macicy w regionie ?wi?tokrzyskim i wymy?li has?o zach?caj?ce inne kobiety do profilaktyki. Program profilaktyki raka szyjki macicy jest przeznaczony dla kobiet w wieku 25 – 59 lat.

### **Co mo?na wygra?**

W nagrod? za aktywn? profilaktyk? i inwencj? twórcz? panie maj? szans? otrzyma? urz?dzenia, które przydadz? si? ka?dym domu: miksery, ?elazka parowe, wagi elektroniczne, kombiwnary, suszarki do w?osów.

Drogie panie, zmobilizujcie si?, atrakcyjne nagrody czekaj?.



Projekty „?yj zdrowo” – wsparcie profilaktyki raka piersi w regionie ?wi?tokrzyskim i „By? ?wiadom? kobiet?” – wsparcie profilaktyki raka szyjki macicy w regionie ?wi?tokrzyskim i na terenie Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego s? dofinansowane z Europejskiego Funduszu Spo?ecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa ?wi?tokrzyskiego na lata 2014 – 2020.

Regulamin konkursu w za??czniku u do?u strony.

**„?yj zdrowo – wsparcie profilaktyki raka piersi poprzez dzia?ania edukacyjno – informacyjne na terenie Subregionu Zachodniego”, nr projektu RPSW.08.02.02-26-0003/16 (Warto?? projektu 545 913,75 z?, w tym dofinansowanie z EFS: 464 026,69 z?):**

- Powiat j?drzejowski: J?drzejów, Ma?ogoszcz, S?dziszów, Imielno, Wodzis?aw, Sobków, S?upia, Nag?owice, Oksa
- Powiat w?oszczowski: Kluczewsko, Krasocin, Moskorzew, Radków, Secemin, W?oszczowa
- Powiat kielecki: ?opuszno.

Spot promuj?cy mammografi?

Samobadanie piersi:

**samobadanie36h.mp4**

# Żyj zdrowo

**Profilaktyka raka piersi  
w regionie świętokrzyskim  
jest przeznaczona właśnie  
dla  
Ciebie**



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny

Żyj zdrowo

# KOBIETO! Żyj zdrowo!

**Dbaj o swoje piersi – badaj je – zarejestruj się na bezpłatną mammografię. Profilaktyka raka piersi w regionie świętokrzyskim jest przeznaczona właśnie dla Ciebie!**

## **Co to jest samobadanie piersi?**

To najprostsza metoda pozwalająca badać piersi samodzielnie. Wystarczą do tego Twoje dłonie i lustro.

Pamiętaj: kobiety od 20 roku życia, które miesiączkują, powinny wykonywać samobadanie piersi raz w miesiącu, pomiędzy 5 a 10 dniem cyklu (początek cyklu – pierwszy dzień miesiączki). Kobiety, które nie miesiączkują (ciąża, menopauza) powinny wybrać sobie jeden dzień w miesiącu na samobadanie piersi.

Najlepiej badać piersi co miesiąc w tym samym dniu.



Żyj zdrowo

# MĘŻCZYZNO! Żyj zdrowo!

**Dbaj o jej piersi. Zarejestruj ją na bezpłatną mammografię. Profilaktyka raka piersi w regionie świętokrzyskim jest przeznaczona właśnie dla Was**

**Zadbaj o bliską Ci kobietę – matkę, żonę, partnerkę, siostrę, córkę.**

Powiedz jej o samobadaniu piersi. Naucz się samobadania piersi. Przekaż jej tę broszurę i zaproś ją na badanie mammograficzne. Wspieraj ją Twoją obecnością i troską. Pomóż jej wybrać się na badanie. Bądź przy niej. Przy Tobie będzie czuła się pewniej.

**Zarejestruj ją na mammografię**

Zadzwoń: 607 77 88 88. Bez kolejki. Bez kłopotu. Bezpłatnie dla kobiet w wieku 50-69 lat. Także po południu i w soboty. Jesteśmy do Waszej dyspozycji. Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce, ul. Stefana Artwińskiego 3.

**Przekaż jej dobrą wiadomość, że...**

Jak wykazują badania kliniczne, kobiety, które regularnie wykonują mammo-

grafię, dużo rzadziej umierają z powodu raka piersi w porównaniu z kobietami, które nie poddają się systematycznie badaniom mammograficznym.



**Mężczyzno! Ty też możesz uratować jej życie!**

Żyj zdrowo

# Samobadanie krok po kroku

## 1. Oglądanie:

- rozbierz się do pasa i stań przed lustrem z rękami ułożonymi wzdłuż ciała. Obejrzyj dokładnie swoje piersi, czy skóra na nich ma gładką powierzchnię, czy nie ma w niej wciągnięć, dołków, nierówności przypominających pomarańczową skórkę, poszerzonych naczyń żylnych, uwypukleń, zaczerwienień, nie gojących się zmian, owrzodzeń. Zwróć uwagę na wygląd brodawek i otoczek, na ułożenie, kształt i symetrię piersi oraz dołów pachowych

- powtórz to samo z rękami opartymi na biodrach
- powtórz to samo z rękami założonymi za głowę

## 2. Dotyk:

- załóż lewą rękę za głowę  
- prawą ręką przy pomocy trzech palców (wskazujący, środkowy i serdeczny) badaj lewą pierś uciskając ją i wykonując w punkcie ucisku koliste ruchy. Zbadaj w ten sposób całą pierś, zataczając spiralnie zgodnie z ruchem wskazówek zegara coraz mniejsze okręgi i zbliżając się ku brodawce

- zbadaj dokładnie brodawkę i miejsce pod brodawką
- ściśnij brodawkę, żeby sprawdzić, czy nie wydobywa się z niej żadna wydzielina
- zbadaj dół pachowy, sprawdź, czy nie wyczuwasz powiększonych węzłów chłonnych.

Pamiętaj, żeby nie pominąć żadnego fragmentu piersi. W ten sam sposób zbadaj drugą pierś.

Takie samo badanie wykonaj w pozycji leżącej podkładając np. zwinięty ręcznik pod łopatkę po stronie badanej piersi.

*Bądź przyjaciółką swoich piersi, poznaj je, naucz się ich struktury, badaj je regularnie co miesiąc – w ten sposób je pielęgnujesz i chronisz. Na stronie [www.onkol.kielce.pl](http://www.onkol.kielce.pl), w zakładce Żyj zdrowo, obejrzyj instruktażowy film o samobadaniu piersi.*

## Żyj zdrowo



Samobadanie możesz wykonać pod prysznicem namydlając ciało. Załóż jedną rękę za głowę.



Sprawdź dół pachowy, czy nie wyczuwasz w nim powiększonych węzłów chłonnych.



Zaczynając od góry zbadaj dokładnie całą pierś uciskając ją trzema palcami i wykonując w miejscu ucisku okrężne ruchy.



Prowadź samobadanie spiralnym ruchem zbliżając się stopniowo w kierunku brodawki.



Na zakończenie ściśnij brodawkę obserwując, czy nie wydobywa się z niej wydzielina.



Wykonaj również samobadanie w pozycji leżącej (na łóżku) podkładając pod łopatkę po stronie badanej piersi złożony ręcznik.





Żyj zdrowo

# Nie zwlekaj! Zbadaj się!

**Nie bój się, nie każda wyczuwalna zmiana musi być rakiem, ale każda zmiana powinna zostać zdiagnozowana. Jeśli coś Cię niepokoi, nie czekaj, nie odkładaj tego na później, wątpliwości wyjaśniaj od razu. Nie oszukuj samej siebie, że „samo przyszło, samo przejdzie”. Upewnij się wykonując badanie.**

## **Bezpłatnie, bez skierowania**

Z bezpłatnej mammografii mogą skorzystać panie między 50 a 69 rokiem życia, które nie miały wykonywanego tego badania w ciągu ostatnich 24 miesięcy w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.

## **Nie bój się, badaj się**

Jak wykazują badania kliniczne, kobiety, które regularnie wykonują mammografię, dużo rzadziej umierają z powodu raka piersi w porównaniu z kobietami, które nie poddają się systematycznie badaniom mammograficznym.

Zadzwoń i zarejestruj się na mammografię: 607 77 88 88

Bez kolejki. Bez kłopotu. Bezpłatnie dla kobiet w wieku 50-69 lat. Także po południu i w soboty. Jesteśmy do Waszej dyspozycji. Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce, ul. Stefana Artwińskiego 3.

## **Co to jest mammografia?**

Mammografia jest badaniem rentgenodiagnostycznym obrazującym strukturę gruczołu piersiowego. Dawka promieniowania w czasie badania jest niska, nie przekracza 1/6 rocznej dawki promieniowania, które naturalnie przyjmujemy z atmosfery. Badanie najlepiej przeprowadzać w pierwszej fazie cyklu miesięczkowego, kiedy piersi są miękkie i mniej wrażliwe na dotyk. Badanie trwa około 10 minut.

**Żyj zdrowo**

### **Jak się przygotować do badania?**

- w dniu badania nie stosuj dezodorantu, ani talku/pudru. Środki te mogą zaburzyć obraz mammograficzny
- załóż wygodną i luźną odzież, którą będziesz mogła łatwo zdjąć
- nie zakładaj biżuterii/ozdób (na szyję i uszy).

### **Koniecznieszabierz ze sobą**

Na badania należy zgłosić się z dokumentem tożsamości z numerem PESEL.

### **Mammografia krok po kroku**

1. Do badania rozbierz się do pasa
2. Technik radiologii pomoże Ci ułożyć pierś na stoliku mammografu
3. Teraz technik radiologii uciśnie Twoją pierś przy pomocy przezroczystej płytki, aby zmniejszyć dawkę promieniowania i uzyskać wyraźny obraz struktur sutka oraz ewentualnych zmian
4. Nie bój się. Mammografia jest bezpieczna, a zastosowany przez chwilę ucisk nie uszkadza piersi i nie stanowi żadnego zagrożenia dla zdrowia.
5. Podczas badania wykonywane są po dwa zdjęcia każdej piersi (w dwóch ułożeniach)
6. Badanie mammograficzne należy wykonywać co 24 miesiące.



**Zadzwoń i zarejestruj się na mammografię: 607 77 88 88**

### **To trzeba wyjaśnić z lekarzem**

- zmiana wielkości i kształtu piersi
- wciągnięcie brodawki/skóry piersi
- guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą
- zmiana koloru skóry piersi (zaczerwienienia)
- pomarszczenie lub łuszczenie się skóry piersi
- wydzielina z piersi

Wydarzenie	Data
<a href="#">Mieszkańców Kluczevska uczyli?my profilaktyki nowotworów</a> [1]	15 kwietnia
<a href="#">?elazka i telewizor w nagrod? za badania w Krasocinie</a> [2]	23 pa?dzie
<a href="#">Mieszkancki Oksy na wycieczce po profilaktyk? w ?CO</a> [3]	8 sierpnia 2
<a href="#">W Wodzis?awiu przekonywali?my lokalnych liderów. ?e warto ?y? zdrowo</a> [4]	20 lipca 20

Media o projekcie:

[TVP Kielce - Profilaktyka - klucz do walki z rakiem \[20.01.2018\]](#) [5]

Za??cznik:  [Brozsura](#) [6]

 [Brozsura A4](#) [7]

 [Zaktualizowany regulamin konkursu na najciekawsze has?o](#) [8]

Dla pacjenta

**Source URL:** <https://onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/subregion-zachod>

### Links

[1] <https://www.onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/mieszkanccow-kluczevska-uczylismy-profilaktyki-nowotworow>

[2] <http://www.onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/zelazka-i-telewizor-w-nagrodze-za-badania-w-krasocinie>

[3] <http://www.onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/mieszkancki-okszy-na-wycieczce-po-profilaktyke-w-sco>

[4] <https://www.onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/lokalnych-liderow-w-wodzislawiu-przekonywalismy-ze-warto-zyc-zdrowo>

[5] <http://kielce.tvp.pl/35687160/profilaktyka-klucz-do-walki-z-rakiem>

[6] [https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/zalaczniki/sco\\_broszura\\_2.pdf](https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/zalaczniki/sco_broszura_2.pdf)

[7] [https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/zalaczniki/sco\\_broszura\\_pojedyncze\\_strony\\_2.pdf](https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/zalaczniki/sco_broszura_pojedyncze_strony_2.pdf)

[8] [https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/zalaczniki/regulamin\\_konkursu\\_na\\_najciekawsze\\_haslo\\_ost\\_2\\_3.pdf](https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/zalaczniki/regulamin_konkursu_na_najciekawsze_haslo_ost_2_3.pdf)