

Kampania profilaktyki raka piersi „Bądź swoja bohaterką” podsumowanie powiat gryfiński



Korkuś Natalia – Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia
Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Gryfinie



Październik już od wielu lat uznawany jest na całym świecie za
miesiąc świadomości raka piersi
(ang. Breast Cancer Awareness Month).

W tym szczególnym okresie podejmujemy tematy związane z
profilaktyką, diagnostyką oraz nowoczesnym leczeniem
nowotworów piersi. W ramach kampanii, 15 października 2022
roku przypada Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi, którego
symbolem jest różowa wstążka.

Współpraca w ramach kampanii

Kampania na terenie powiatu gryfińskiego była organizowana wspólnie z:



Stowarzyszenie Amazonek „EWA” z Gryfina



Szpital Powiatowy w Gryfinie



Realizacja Kampanii

W ramach kampanii odbyły się:

- Prelekcje i warsztaty dla uczennic Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Gryfinie i I Liceum Ogólnokształcącego w Gryfinie
- Prelekcje i warsztaty dla mieszanek Widuchowej i Krzywina
- Akcja rozdawania ulotek i różowych wstążek w centrum miasta Gryfino
- Publikacje na stronach internetowych i w mediach społecznościowych dotyczących raka piersi



I Edycja Kampanii



II Edycja Kampanii

Spotkanie w Widuchowej

Dzięki zaangażowaniu Koła Gospodyń Wiejskich w Widuchowej udało się zorganizować spotkanie na którym Panie usłyszały wykład pt. „Fakty i Mity związane z rakiem piersi” oraz mogły wziąć udział w warsztatach samobadania piersi.



Spotkanie w ZSP nr 2 w Gryfinie

W Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Gryfinie
odbyły się prelekcje dla dwóch grup.

Zajęciami objęta była młodzież z klasy pierwszej i
trzeciej.



Spotkanie w I LO w Gryfinie

W LO w Gryfinie odbyły się prelekcje trzy prelekcje.

Swoje wystąpienie miała również pielęgniarka Pani

Hanna Oleś.

Warsztaty z samobadania piersi poprowadziło

Stowarzyszenie Amazonek „Ewa” z Gryfina



Akcja rozdawania ulotek i różowych wstążek

W centrum Gryfina zostały rozdane ulotki o tematyce raka piersi przekazane przez WSSE w Szczecinie do, których przyczepione były różowe wstążki.

Odbyły się też rozmowy z kobietami, którym wręczano ulotki.



BĄDŹ SWOJĄ BOHATERKĄ





Informacje w mediach i na stronach

Regularnie publikowaliśmy informacje w naszych mediach społecznościowych a o naszych akcjach informowały lokalne media.

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gryfinie
13 października o 09:29

Dzisiaj kilka informacji na temat: Co to jest rak piersi?

Co to jest rak piersi?

Co czynnik ryzyka rozwoju raka piersi?

Występowanie raka piersi nie jest znaną, ale istnieje wiele czynników, które zwiększają ryzyko jego wystąpienia. Wzrost zachorowań występuje u kobiet po 50 roku życia, nie genetyczne.

Co jest mammografia?

Mammografia jest badaniem, które za pomocą promieni rentgenowskich bada piersi w jego wczesnym stadium rozwoju. W czasie badania nie boli! Niektóre kobiety odczuwają krótkotrwałe nieprzyjemne uczucie ucisku piersi podczas badania. U kobiet w celu uzyskania zdjęć wysokiej jakości.

Mammografia nie chroni przed zachorowaniem na raka piersi, ale wykrywa zmiany wczesnej fazy choroby, w której leczenie może być bardziej skuteczne.

Co to jest badanie palpacyjne piersi?

Badanie palpacyjne piersi polega na dotykowym badaniu piersi. Podczas badania lekarz sprawdza, czy nie ma powiększonych węzłów chłonnych w okolicy pachy.

Ważne! Jesteś kobietą w wieku 50-69 lat, raz na dwa lata masz prawo do bezpłatnej mammografii!

1 udostępnienie

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gryfinie
10 października o 10:45

Miesiąc profilaktyki raka piersi trwa!

Kochane Panie, dzisiaj zastanowimy się nad tym co powinno nas zaniepokoić?... Zobacz więcej

Co powinno mnie zaniepokoić?

- zmiana wielkości i kształtu piersi nieustępująca po miesięcznym okresie cyklu
- guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą,
- zmiana koloru skóry piersi,
- wciąganie skóry piersi,
- pomarszczenie lub łuszczenie się skóry piersi.

Wszelkie niepokojące Cię zmiany w obrębie piersi skonsultuj z lekarzem.

Pamiętaj! Bezpłatne badanie mammograficzne możesz wykonać raz na 2 lata, między 50 a 69 rokiem życia, w ramach programu profilaktyki raka piersi.

Dowiedz się więcej na stronie www.planujedlugiezycie.pl

2 udostępnienia

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gryfinie
5 października o 09:18

Październik – miesiąc profilaktyki raka piersi!

Kochane Panie! Dbajcie o siebie i badajcie się! Pamiętajcie, że wcześniej wykryta zmiana to większa szansa na skuteczne leczenie!

SAMOBADANIE PIERSI

Samobadanie piersi jest bardzo ważnym elementem w procesie wczesnego wykrywania raka piersi, każda kobieta powinna wykonywać je regularnie, co miesiąc.

STAN PRZED LUSTREM OBSERWUJĄC SWOJE PIERSI, POSZUKAJ ZMIAN W KSZTAŁCIE, SYMETRII, ZARYSIE PIERSI.

- Opuść ręce swobodnie.
- Unieś ręce do góry.
- Założ ręce za głowę.
- Oprzyj ręce na biodrach.
- Oprzyj silnie ręce na biodrach, jednocześnie pochyl tułów do przodu.
- Uciśnij brodawki, sprawdź czy nie wydobywa się z niej wydzielina.
- Wykonując ruchy spiralne opuszkami palców, uciśnij piersi i jej okolice, poszukaj zgrubień i guzków. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w okolicach pachowych.
- Badanie powtórz w pozycji leżącej.
- Powtórz wszystkie czynności badając drugą pierś.

O czym należy pamiętać idąc na badanie?

- należy zabrać ze sobą dowód osobisty,
- oraz jeśli wcześniej wykonywano mammografię, należy zabrać ze sobą najbardziej aktualne, ostatnie wyniki badania,
- mammografia jest bezpiecznym badaniem, wykonywanym co 2 lata u kobiet w wieku 50-69 lat.

Gdzie można wykonać bezpłatną mammografię?

Skorzystaj z wyszukiwarki w zakładce „bezpłatne badania” na stronie kampanii Planuj Długie Życie www.planujedlugiezycie.pl lub zapytaj swojego lekarza.

PSSE Gryfino - Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gryfinie

www.gov.pl/web/psse-gryfino

Na skróty

- Koronawirus - aktualności
- Informacje dla prowadzących produkcję pierwotną żywności pochodzenia roślinnego
- Informacje dla rolników

BĄDŹ SWOJĄ BOHATERKĄ

Akcje, kampanie, projekty

- 20.10.2020 Zaproszenie na konferencję

Suplementy diety - EUChooseSafeFood

Warsztaty samobadania piersi w ramach Kampanii "Bądź swoją bohaterką"

8 Edycja Kampanii "Bądź swoją bohaterką"

BĄDŹ SWOJĄ BOHATERKĄ

Kampania na terenie województwa zachodniopomorskiego



BĄDŹ SWOJĄ BOHATERKĄ

Kampania na terenie województwa zachodniopomorskiego



BĄDŹ SWOJĄ BOHATERKĄ

Dziękujemy za uwagę



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna
w Gryfinie



BĄDŹ SWOJĄ BOHATERKĄ