



Anna Kupiecka

Prezes Fundacji
OnkoCafe
– Razem Lepiej



Gdy zachorowałam na raka piersi miałam 43 lata. Byłam przerażona i zupełnie nieprzygotowana na taką informację. Diagnoza, a w szczególności rozpoznanie zaawansowanego raka piersi sprawia, że chora i jej bliscy muszą zmierzyć się z nową, trudną sytuacją, która zmienia ich dotychczasowe życie. Stąd powstał pomysł na stworzenie kampanii edukacyjnej „BreastFit. Kobięcy biust, Męska sprawa”, która ma służyć wszystkim kobietom, jak również pacjentkom onkologicznym i ich bliskim.



U ponad
18 tysięcy
Polek rocznie
rozpoznaje się
raka piersi

Rak piersi

to najczęściej występujący nowotwór u kobiet na świecie oraz piąta najczęstsza nowotworowa przyczyna zgonu kobiet.

Pamiętaj! Czas, który upływa od zauważenia pierwszych objawów choroby do zgłoszenia się do lekarza specjalisty jest najważniejszy!

Wejdź na breastfit.onkocafe.pl i sprawdź czy jesteś w grupie wysokiego ryzyka zachorowania na raka piersi. Znajdziesz tam również zalecenia profilaktyczne!

Fundacja OnkoCafe

– Razem Lepiej

ORGANIZACJA
POŻYTKU
PUBLICZNEGO
KRS 0000504682



Każde z działań fundacji możemy prowadzić dzięki wsparciu naszych darczyńców.

Przeznacz 1% podatku i pomóż nam pomagać.



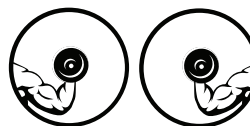
Wspiera pacjentów
onkologicznych
i ich bliskich przez:

- + kampanie społeczne na rzecz poprawy jakości życia i leczenia pacjentów onkologicznych oraz edukacji na temat zdrowego stylu i przeciwdziałania nowotworom
- + warsztaty edukacyjne, grupy wsparcia
- + zapewnienie pomocy specjalistów: lekarzy, psychoonkologa, coacha i dietetyka

Odwiedź nasze strony internetowe i dowiedz się więcej:

onkocafe.pl | prostatahistoria.pl
badajbiust.pl | breastfit.onkocafe.pl

BreastFit
KOBIECY BIUST, MĘSKA SPRAWA



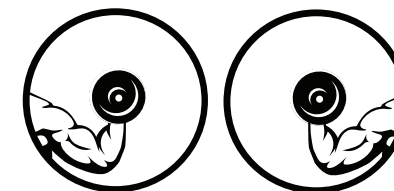
Partnerzy społeczni:



Partner:



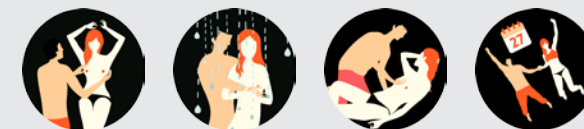
PL1802781118 02/2018



BreastFit
KOBIECY BIUST, MĘSKA SPRAWA

Trenuj BreastFit

dla lepszej profilaktyki
raka piersi



Regularny **comiesięczny**
trening badania piersi
pozwoli Ci dokładnie

poznać piersi, a przez to jak najszybciej wychwycić niepokojące zmiany i zgłosić je do lekarza specjalisty w odpowiednim momencie.

BreastFit, to dyscyplina sportu,
którą możesz zacząć uprawiać już
dziś – także **w duecie.**

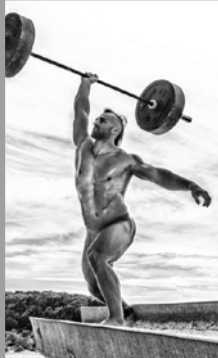
BreastFit

Kobięcy biust, męska sprawa

Rola mężczyzn jest nieoceniona w profilaktyce raka piersi – ich uwaga i zainteresowanie, a także wspólne badanie piersi, mogą okazać się znakomitą motywacją dla pań do dbania o swoje zdrowie. Kampania edukacyjna „BreastFit. Kobięcy biust, Męska sprawa” została stworzona właśnie po to, by pomóc mężczyznom **włączyć się w proces profilaktyki** raka piersi, ale także po to, by wesprzeć ich wtedy, gdy muszą **stawić czoła chorobie** partnerki, żony, matki czy przyjaciółki.

Zostań Mistrzem BreastFitu

czyli sztuki wspólnego badania i wsparcia kobiet z rakiem piersi!



Jak to zrobić?

- + **Przypomnij** bliskiej Ci kobiecie o comiesięcznym samobadaniu piersi. To krótkie domowe badanie może uratować jej życie.
- + **Zapytaj ją**, kiedy ostatnio wykonywała badanie piersi takie jak: USG piersi czy mammografię.
- + **Nie zapomnij** zadać jej pytania: Jak się czujesz? Może ostatnio jest w gorszej formie, a Ty możesz zmobilizować swoją bliską kobietę i towarzyszyć jej przy kontrolnej wizycie u lekarza specjalisty?

Profilaktyka

Samobadanie piersi



Samobadanie, wraz z doświadczeniem i przy odrobinie cierpliwości, może pomóc w wykryciu raka. **Badanie należy wykonywać raz w miesiącu, najlepiej 2-3 dni po menstruacji. Jeśli już nie miesiączkujesz, wykonuj badanie regularnie w podobnym przedziale czasowym.**

Trening BreastFit, w którym pokazujemy, jak mężczyzna może wesprzeć swoją partnerkę w badaniu piersi, znajdziesz na breastfit.onkocafe.pl

Profilaktyka raka piersi i regularne wykonywanie badań przesiewowych takich jak: **USG piersi czy Mammografia** jest najważniejszym elementem **wczesnego zdiagnozowania choroby, co przekłada się na możliwość zastosowania nowoczesnych terapii**, zachowania piersi i zwiększenie możliwości pełnego wyzdrowienia!

Należy pamiętać, że zalecenia profilaktyczne dotyczą kobiet od 20. r.ż., niezależnie czy kobieta znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka.



Zaawansowany rak piersi

U niektórych kobiet rak piersi rozwija się w niepomyślny sposób i rozszerza się z piersi do odległych narządów. Jest to zaawansowane lub uogólnione stadium choroby. Należy jednak pamiętać, że współczesna medycyna sprawia, że z rakiem piersi, także zaawansowanym, chore żyją coraz częściej jak **z chorobą przewlekłą**.

W obliczu zaawansowanej choroby nowotworowej **język jakim się postępujemy**, jak postrzegamy chorobę w tej szczególnej sytuacji, zyskuje nowy wymiar.

- + Może nadszedł czas, żeby popularne stwierdzenie „walka z rakiem” zastąpić **czymś nowym? Mniej straszonym?**
- + Warto, by każdy chory dysponował swoim **zbiorem metafor**, którymi może **nazywać rzeczywistość i swoje emocje**.

Wsparcie!

Po postawieniu diagnozy raka piersi, otrzymanie wsparcia jest bezcenne zarówno w przebiegu leczenia, jak i po jego zakończeniu!

Praktyczne wskazówki, jak poradzić sobie z sytuacją choroby, informacje o kampanii oraz kalendarz znajdziesz na: breastfit.onkocafe.pl

Trening BreastFit

Kup kalendarz i wesprzyj kobiety z zaawansowanym rakiem piersi!

