



OnkoCafe
razem lepiej

organizacja KRS 0000504682
pożytku
publicznego **1,5%**



prostata**h**istoria

RAK PROSTATY **- ZADBAJ O SIEBIE!**



Dowiedz się, jak wcześniej wykryć i zapobiegać
rakowi prostaty. Zwiększ swoją świadomość
i zadbaj o zdrowie!

Ulotka informacyjna kampanii edukacyjnej
prostatahistoria.pl



JAKIE FUNKCJE PEŁNI PROSTATA?

Prostata jest częścią męskiego układu rozrodczego, odpowiadając za produkcję płynu będącego składnikiem nasienia. Jej choroby mogą wpływać na oddawanie moczu i płodność.

Objawy raka prostaty:

- Częste oddawanie moczu, zwłaszcza w nocy.
- Trudności w rozpoczęciu oddawania moczu.
- Osłabiony lub przerywany strumień moczu.
- Ból lub pieczenie przy oddawaniu moczu.
- Krew w moczu lub nasieniu.
- Ból w dolnej części pleców, biodrach lub udach.

***JEŚLI MASZ KTÓRYŚ Z POWYŻSZYCH OBJAWÓW,
SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM!***

JAK WSPIERAĆ BLISKIEGO CHOREGO NA RAKA PROSTATY?

Choroba nowotworowa dotyka nie tylko pacjenta, ale także jego bliskich. Twoje wsparcie jest ważne, aby razem przejść przez ten trudny czas.

Porady dla Bliskich:

- Zachowaj spokój – panika nie pomaga, staraj się być wsparciem emocjonalnym.
- Bądź obecny – Twoja obecność, nawet w ciszy, ma wielką wartość.
- Towarzysz w wizytach lekarskich – to wspiera podejmowanie świadomych decyzji.
- Nie wyręczaj – zachowaj niezależność chorego, kiedy to możliwe.

Porady dla Pacjenta:

- Pozwól sobie na słabość – Podzielenie się emocjami pomaga w radzeniu sobie z chorobą.
- Przyjmij pomoc – Bliscy i specjaliści są po to, aby pomóc.
- Mów otwarcie o swoich potrzebach – Jasno wyrażaj swoje oczekiwania i lęki.
- Żyj tu i teraz – Skup się na dniu dzisiejszym, nie myśl o najgorszym.



PROFILAKTYKA - TWOJE NAJLEPSZE NARZĘDZIE

Regularne badania są kluczowe, zwłaszcza dla mężczyzn po 50. roku życia. Wczesne wykrycie raka prostaty znacząco zwiększa szanse na wyleczenie.

Dlaczego warto się badać?

- Wczesne wykrycie daje szansę na skuteczne leczenie.
- Badanie PSA to proste badanie krwi wykrywające nieprawidłowości. Skonsultuj jego wynik z lekarzem.
- Regularne kontrole pozwalają szybko reagować na zmiany.

JAKIE WSPARCIE OFERUJEMY?

Fundacja stanowi wsparcie na każdym etapie choroby - od rozpoznania, przez leczenie, po powrót do zdrowia. Pamiętaj – Twoje zdrowie jest w Twoich rękach! Regularne badania, zdrowy styl życia i wsparcie bliskich mogą zdziałać cuda. Nie zwlekaj – badaj się regularnie.

KAMPANIA EDUKACYJNA PROSTATAHISTORIA.PL

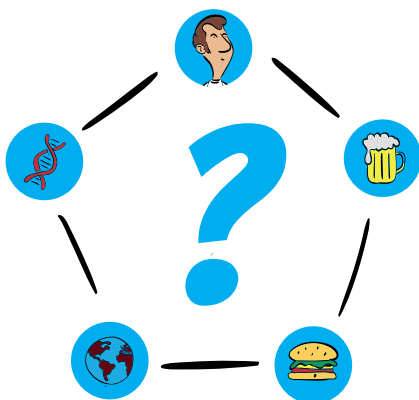
Niniejsza ulotka powstała w ramach kampanii edukacyjnej prostatahistoria.pl. Naszym celem jest zwiększenie świadomości na temat raka prostaty i promowanie profilaktyki wśród mężczyzn. W ramach kampanii prowadzimy działania, takie jak spoty w mediach społecznościowych, webinary edukacyjne oraz współpracujemy z lekarzami specjalistami. Chcemy dotrzeć do jak najszerszego grona odbiorców, aby zachęcić do dbania o zdrowie i regularnych badań.

***DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA
PROSTATAHISTORIA.PL
I DOŁĄCZ DO NASZEJ SPOŁECZNOŚCI.***



RAK PROSTATY - JEDNO Z NAJCZĘSTSZYCH ZAGROŻEŃ DLA ZDROWIA MĘŻCZYZN

Rak prostaty jest drugim najczęściej diagnozowanym nowotworem u mężczyzn na świecie. Często rozwija się bezobjawowo, co sprawia, że regularne badania i profilaktyka są kluczowe. Wczesne wykrycie znacząco zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Warto dbać o zdrowie i rozmawiać z lekarzem o badaniach.



CZY JESTEM W GRUPIE RYZYKA?

Niektóre czynniki mogą zwiększać ryzyko raka prostaty:

- Wiek: Ryzyko wzrasta po 40 roku życia.
- Historia rodzinna: Jeśli w rodzinie występował rak prostaty, ryzyko jest wyższe.
- Pochodzenie: Mężczyźni pochodzenia afrykańskiego są bardziej narażeni.
- Otyłość: Nadwaga, szczególnie brzuszna, może zwiększać ryzyko.
- Używki: Palenie, alkohol i nadmiar kawy wpływają na zdrowie prostaty.

PAMIĘTAJ! REGULARNE BADANIA SĄ WAŻNE, NAWET JEŚLI NIE MASZ ŻADNEGO Z POWYŻSZYCH CZYNNIKÓW RYZYKA.

Oferujemy wsparcie psychologiczne i psychoonkologiczne dla pacjentów i ich rodzin. Nasze grupy wsparcia pomagają radzić sobie z chorobą, dzieląc się doświadczeniami i emocjami. Pamiętaj, że rak to nie wyrok – razem można pokonać wiele trudności.



Fundacja OnkoCafe - Razem Lepiej
ul. Madalińskiego 50/52 lok. U30, 02-581 Warszawa
tel. 537 888 789, sekretariat@onkocafe.pl
numer KRS 0000504682 | NIP 5213669451

Numer konta Fundacji
PKO BP 59 1020 1068 0000 1002 0253 2166
onkocafe.pl • badajbiust.pl
breastfit.onkocafe.pl • prostatahistoria.pl
mundurniezbroya.pl • onkopomocnik.pl • rozowypatrol.pl

PATRONAT HONOROWY



Rzecznik Praw Pacjenta

PATRONI KAMPANII



OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA
ONKOLOGICZNA



PROJEKT WSPIERAJĄ

Johnson & Johnson



AstraZeneca



NOVARTIS

PATRON MEDIALNY

mZdrowie.pl



organizacja
pożytku
publicznego

KRS 0000504682



Każde z działań fundacji możemy prowadzić dzięki wsparciu naszych Darczyńców. Wpłać darowiznę. Pomóż nam pomagać.