



**BreastFit**  
KOBIECY BIUST, MĘSKA SPRAWA

# **INFORMACJE O PROFILAKTYCE RAKA PIERSI DLA KOBIEC**



ORGANIZACJA  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO  
KRS 0000504682



## **ZAPOBIEGANIE NOWOTWOROM PIERSI WZBUDZA U WIĘKSZOŚCI Kobiet DUŻE EMOCJE. JEDNAK IM SZYBCIEJ, USWIADOMISZ SOBIE, JAK OLBRZYMIĄ WARTOŚĆ, MA PROFILAKTYKA I JAK MOŻE ONA WPŁYNAĆ NA TWOJE ŻYCIE, TYM WYBÓR STAJE SIĘ PROŚTZY. BADAJ SWOJE PIERSI!**

### **JAK SIĘ BADAĆ, CZYLI SZTUKA SAMOBADANIA PIERSI**

Kobieta w każdym wieku powinna raz w miesiącu oglądać swoje piersi oraz zbadać je palpacyjnie (dotykowo). Badanie najlepiej wykonywać 2-3 dni po menstruacji, aby wykluczyć nadwrażliwość brodawek i bolesność piersi. Jeśli już nie miesiączkujesz, badanie należy wykonywać regularnie w podobnym przedziale czasowym, np. w każdy pierwszy wtorek miesiąca. Samobadanie piersi jest bezcennym elementem w procesie wczesnego wykrywania raka piersi.

**UWAGA:** Jeśli podczas badania piersi coś Cię zaniepokoiło, koniecznie zgłoś się do lekarza specjalisty, może on zlecić badania dodatkowe, takie jak: USG piersi, mammografie, rezonans magnetyczny oraz skierować na biopsję podejrzaney zmiany.

### **JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ SAMOBADANIE PIERSI?**

Badanie należy rozpocząć od dokładnego obejrzenia biustu. Stajemy przed lustrem w dobrze oświetlonym pomieszczeniu i przyglądamy się piersiom. Następnie, w lekko pochylonej pozycji, opieramy ręce o biodra, po chwili umieszczamy ręce za głową kontynuując obserwację.

Niepokojące objawy to:

- asymetria piersi,
- zaciągnięcia,
- zaczerwienienie skóry,
- wciągnięcie brodawki,
- wyciek z sutka,
- owrzodzenie brodawki.

### **SAMOBADANIE PIERSI TO NIC TRUDNEGO!**

Bardzo wiele kobiet nie bada palpacyjnie swoich piersi, nie ogląda, nie dotyka ich w obawie, że zrobią to nieumiejętnie, że nie będą wiedziały, jak odróżnić

guzek od gruczołu, albo, że odkryją zgrubienie, którego nie będą potrafiły właściwie ocenić. Samobadanie może na początku wydawać się trudne, ale wraz z doświadczeniem i przy odrobinie cierpliwości może pomóc w wykryciu raka.

**Samobadanie piersi możesz wykonać samodzielnie, w drugiej części broszury przedstawiamy Ci metodę, w której może wziąć udział Twój partner. Wybór należy do Ciebie!**

Pamiętaj! Oprócz rutynowego badania w domu, palpacyjne badanie piersi i węzłów chłonnych powinno być wykonane za każdym razem przez lekarza ginekologa podczas wizyty lekarskiej.

### ***KTO MOŻE ZACHOROWAĆ NA RAKA PIERSI?***

**Pamiętaj, rak piersi może dotknąć kobietę w każdym wieku. Dlatego wszystkie kobiety po ukończeniu 20. roku życia powinny zadbać o zdrowie swoich piersi.**

Przyczyny powstania raka piersi są nadal nieznanne. Możemy jednak mówić o czynnikach zwiększających ryzyko zachorowania.

Należą do nich m.in.:

- płeć – rak piersi najczęściej występuje u kobiet, na 100 nowych zachorowań jedno występuje u mężczyzny,
- wiek – ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem, wśród kobiet przed 45. rokiem życia występuje rzadziej, co nie znaczy, że można bagatelizować niepokojące objawy, większość zachorowań (ok. 80%) występuje po 50. roku życia,
- obecność mutacji genów BRCA1 i BRCA2,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- menopauza w późnym wieku,
- bezdzietność lub ciąża w późnym wieku,
- brak karmienia piersią lub karmienie krótkotrwałe,
- narażenie w młodym wieku na promieniowanie jonizujące,
- długie stosowanie środków antykoncepcyjnych,
- otyłość,
- cukrzyca,

- dieta wysokotłuszczowa,
- picie dużych ilości alkoholu.

### **OBCIĄŻENIA GENETYCZNE**

Około 5-10% zachorowań na nowotwór piersi ma charakter dziedziczny. Aby określić ryzyko jego wystąpienia, musimy dokładnie dowiedzieć się, jak wyglądało zachorowanie na raka w rodzinie. Pozostałe nowotwory powstają w wyniku mutacji (przemian) genów w ciągu całego życia.

Aby dowiedzieć się, czy powinnaś zrobić test na obecność mutacji genów BRCA1 i/lub BRCA2, odpowiedz na poniższe pytania:

- Czy kobiety w rodzinie chorowały, bądź chorują na raka piersi i/lub raka jajnika?
- Czy w rodzinie wystąpił rak piersi u mężczyzny?
- Czy rak piersi występował w rodzinie w młodym wieku (przed 40. rokiem życia)?
- Czy w rodzinie występował obustronny rak piersi?
- Czy w rodzinie wystąpił „potrójnie ujemny rak piersi” u chorej przed menopauzą?
- Czy u członka rodziny wykryto mutację genu BRCA1 i/lub BRCA2?

Obecność mutacji w genach BRCA wcale nie oznacza, że na pewno zachorujesz na raka piersi i/lub raka jajnika. Analogicznie, gdy wynik jest negatywny, nie możesz mieć pewności, że choroba nowotworowa nie wystąpi. Informacja o posiadaniu mutacji, powinna zwiększyć Twoją czujność dbania o zdrowie, a także spowodować, że będziesz częściej wykonywać badania przesiewowe, takie jak: USG piersi, mammografię czy rezonans magnetyczny.

**U osób, które są w grupie wysokiego ryzyka zachorowania na raka piersi, badania kontrolne wykonywane są częściej. Osoby te objęte są także opieką poradni specjalistycznej.**

Osoby znajdujące się w grupie wysokiego ryzyka i/lub z potwierdzoną mutacją genów BRCA1 i/lub BRCA2 powinny wykonywać:

- co 6 miesięcy badanie piersi przez lekarza ginekologa,

- co roku badanie ginekologiczne,
- co 3 lata badanie cytologiczne.

**Zalecenia profilaktyczne, czyli przegląd badań przesiewowych, które powinniśmy wykonywać ze względu na wiek u kobiet bez objawów i dodatkowych czynników ryzyka raka piersi:**

Wiek	Zalecenia profilaktyczne
20-39 lat	Samobadanie i obserwacja piersi co miesiąc Badanie piersi przez lekarza ginekologa co 36 miesięcy
40-49 lat	Samobadanie i obserwacja piersi co miesiąc Badanie piersi przez lekarza ginekologa co 12 miesięcy Wykonanie mammografii co 24 miesiące
50-69 lat	Samobadanie i obserwacja piersi co miesiąc Badanie piersi przez lekarza ginekologa co 12 miesięcy Wykonanie mammografii co 24 miesiące
Po 70. roku życia	Samobadanie i obserwacja piersi co miesiąc Badanie piersi przez lekarza ginekologa co 12 miesięcy Decyzja o wykonaniu mammografii podejmowana indywidualnie

# O KAMPANII „BREASTFIT. KOBIECY BIUST. MĘSKA SPRAWA”

Kampania „BreastFit. Kobięcy biust. Męska sprawa” powstała z inicjatywy Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, a jej celem jest zachęcanie do systematycznych badań i edukacja na temat profilaktyki raka piersi oraz choroby na każdym jej etapie – także, gdy przybierze ona postać zaawansowaną. Projekt skierowany jest zarówno do kobiet, jak i do mężczyzn towarzyszących kobietom, których kampania ma zachęcić do włączenia się m.in. w profilaktykę raka piersi, ale również zwiększyć świadomość wagi wsparcia kobiety przez mężczyznę. Czwarta edycja kampanii dedykowana jest kobietom z zaawansowanym rakiem piersi.

## **Bo męska rzecz – być blisko!**

Rola mężczyzny jest nieoceniona w profilaktyce raka piersi – jego uwaga i zainteresowanie, a także wspólne badanie piersi, są siłą, która sprawia, że kobiety chcą dbać o swoje zdrowie. BreastFit pomaga mężczyznom dostrzec i zrozumieć ich wielką i odpowiedzialną rolę, jaką odgrywają we wczesnym wykryciu choroby. BreastFit uczy także, jak wspierać partnerki, żony, matki czy przyjaciółki w sytuacji, gdy muszą stawić czoło chorobie.



**ORGANIZATOR**



**PARTNER SPECJALNY**



**PARTNER**



**IV EDYCJĘ KAMPANII OBJĘŁA HONOROWYM PATRONATEM MAŁŻONKA PREZYDENTA RP AGATA KORNHAUSER-DUDA**



# KALENDARZ BREASTFIT



Rak piersi w stadium zaawansowanym w coraz większej liczbie przypadków staje się chorobą przewlekłą. Wsparcie jest więc ważnym elementem procesu terapeutycznego, który dotyczy chorej, ale także całej jej rodziny. Właśnie dlatego dochód ze sprzedaży kalendarza przeznaczamy na pomoc kobietom z zaawansowanym rakiem piersi i ich bliskim.



## *I Ty możesz pomóc!*

Nieodłącznym elementem kampanii „BreastFit. Kobięcy biust. Męska sprawa” jest kalendarz „Power of Community”, który pokazuje, że to nie siła i wielkość mięśni decyduje o męskości, lecz czujność i odpowiedzialność za zdrowie bliskiej kobiety. Zdjęcia do kalendarza na 2020 rok zostały zrealizowane w scenerii Gdańskiej Opery Bałtyckiej z udziałem 12 sportowców z całej Polski.



Kalendarz „Power of Community 2020” jest do kupienia na stronie internetowej kampanii.



## *Kup kalendarz – odwiedź stronę [breastfit.onkocafe.pl/kalendarz](http://breastfit.onkocafe.pl/kalendarz)*

Zamieszczone zdjęcia pochodzą z sesji zdjęciowej do kalendarza na 2020 rok.

### **PARTNERZY SPOŁECZNI**

### **PARTNER MERYTORYCZNY**

### **PARTNERZY MEDIALNI**

### **KAMPANIĘ WSPIERAJĄ**





**BreastFit**

KOBIECY BIUST, MĘSKA SPRAWA

# **INFORMACJE DLA MĘŻCZYŹN O PROFILAKTYCE I WSPARCIU KOBIECY W CHOROBIE**



ORGANIZACJA  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO  
KRS 0000504682





## **TRENING BREASTFIT – A GDYBY TAK... ZACZAĆ WE DWOJE?**

### **NAPRZECIW RAKOWI PIERSI**

Wspólnie ze sportowcami, ambasadorami i sympatykami kampanii „BreastFit. Kobięcy biust. Męska sprawa” nie ustajemy w wysiłkach, by zachęcać kobiety do zadbania o swoje zdrowie i regularnej profilaktyki raka piersi. Dołącz do nas! Wspólnie możemy więcej!

Każda kobieta - bez względu na wiek - powinna wyrobić w sobie nawyk samobadania oraz stosowania się do zaleceń profilaktycznych. Profilaktyka raka piersi jest najważniejszym elementem wykrywania nowotworu na wczesnym etapie.

Czas, który upływa od zauważenia pierwszych objawów choroby do zgłoszenia się do lekarza specjalisty jest kluczowy. Wczesne rozpoznanie dolegliwości zwiększa szanse na przeżycie, daje możliwość zastosowania nowoczesnych terapii, a także zmniejsza ryzyko mastektomii, co ważne jest dla każdej kobiety.

W ramach kampanii BreastFit przygotowaliśmy zestaw ćwiczeń, które możecie wykonać we dwoje. **Rak piersi może dotknąć kobietę w każdym wieku. Dlatego wszystkie kobiety po ukończeniu 20. roku życia powinny zadbać o zdrowie swoich piersi.**



### **TRENING BREASTFIT**

**Ćwiczenie 1.** Podejdźcie do siebie. Gdy Twoja partnerka rozbierze się od pasa w górę i umieści ręce na biodrach, poproś ją, by nieznacznie pochyliła się do przodu. Teraz Ty zacznij dokładnie obserwować jej piersi. Przyjrzyj się, czy są podobne wielkością i kształtem, bez widocznych zniekształceń na piersiach i sutkach. Zwróć uwagę, czy skóra piersi nie zmieniła koloru, bądź nie marszczy się lub nie jest napięta. **Gdybyście podczas obserwacji coś zauważyli, idźcie razem do lekarza specjalisty i zdajcie mu relację z obserwacji piersi.**

**Ćwiczenie 2.** Powtórz oglądanie jej piersi, tak, jak przy rozgrzewce, ale tym razem Twoja partnerka niech uniesie ręce do góry. Gdy skończysz uważnie przyglądać się jej piersiom, delikatnie ściśnij jej sutki – najpierw jeden, a potem drugi. **Gdybyście zauważyli z niego wyciekający płyn, idźcie razem do lekarza specjalisty i opowiedzcie mu o tym.**



**Ćwiczenie 3.** Twoja partnerka powinna położyć się na plecach, a Ty pod jej lewy bark i głowę wsuń zwinięty ręcznik lub poduszkę. Gdy ona włoży rękę pod głowę, Ty rozpocznij badanie delikatnie naciskając trzema środkowymi palcami jej lewą pierś. Zataczaj drobne kółka wzdłuż piersi z góry na dół. Pamiętaj o zbadaniu obszaru od pachy do mostka. Zmieńcie pozycję i w ten sam sposób dotykaj piersi prawej. **Gdybyście podczas treningu wyczuli zgrubienie, towarzyszy swojej partnerce podczas wizyty u lekarza specjalisty.**



**Ćwiczenie 4.** Najłatwiej bada się piersi, gdy ich skóra jest wilgotna. Idźcie pod prysznic. Gdy Twoja partnerka uniesie ręce za głowę, Ty trzema środkowymi palcami, delikatnie zataczając kółka, naciskaj wzdłuż jej piersi z góry na dół. Badajcie piersi pojedynczo. **Gdybyście podczas treningu pod prysznicem wyczuli zgrubienie, nie zwlekajcie z wizytą u lekarza specjalisty.**



Regularny, comiesięczny trening badania piersi pozwoli Wam na dokładne poznanie piersi, a dzięki temu jak najszybsze wychwycenie niepokojących zmian i zgłoszenie się do lekarza specjalisty w odpowiednim momencie. BreastFit to dyscyplina sportu, którą możecie zacząć uprawiać już dziś. **To taki prosty sposób, żeby zadbać o zdrowie partnerki!**

## **RADY DLA MĘŻCZYZN – TWOJA ROLA W PROFILAKTYCE**

- jako mężczyzna/ojciec/przyjaciel/partner bądź przykładem w dbaniu o własne zdrowie. Będziesz wtedy wiarygodny w zachęcaniu do regularnych badań piersi bliską Ci kobietę;
- przypomnij swojej córce, przyjaciółce, żonie o comiesięcznym samobadaniu piersi. To krótkie domowe badanie może uratować ich piersi i życie. Największym prezentem, jaki możesz ofiarować swojej bliskiej kobiecie, jest uwaga i zainteresowanie jej sprawami. Zapytaj bliską Ci kobietę, kiedy ostatnio badała swoje piersi, kiedy była na USG piersi czy mammografii.

## **PRAKTYCZNE PORADY DLA OSÓB WSPIERAJĄCYCH Kobietę z RAKIEM PIERSI:**

- **Poszerzaj wiedzę** - zdobądź wiedzę na temat raka piersi, przebiegu leczenia, planowanej terapii, możliwych skutków ubocznych i ograniczeń w funkcjonowaniu chorej czy rokowań. Najlepszym jej źródłem są: lekarz onkolog, stowarzyszenia i fundacje, grupy wsparcia, literatura fachowa oraz strony internetowe, np. [breastfit.onkocafe.pl](http://breastfit.onkocafe.pl).
- **Po prostu bądź** - towarzysz podczas konsultacji lekarskich. Bezcennym wsparciem jest współuczestniczenie z bliską Ci kobietą w konsultacji medycznej. Do takiej wizyty warto się dobrze przygotować, np. zapisać sobie pytania na kartce. Odpowiedzi lekarza również można zanotować. Po wyjściu z gabinetu będziecie mogli jeszcze raz przeanalizować uzyskane informacje.
- **Nie blokuj komunikacji** - z nadmiaru emocji, strachu bliscy często rozmawiają o wszystkim, tylko nie o tym, o czym chce rozmawiać chora. Zachowanie takie określa się jako blokowanie komunikacji. Podobne do blokowania jest unikanie, czyli opowiadanie o drobiazgach, koncentrowanie się na czynnościach pielęgnacyjnych, rozmowie z personelem i pomniejszanie wagi sytuacji.
- **Po prostu pytaj** - jeśli nie wiesz, jak możesz pomóc lub jak się w obliczu nowej sytuacji zachować - po prostu pytaj!! Zapytaj chorą, jakiej pomocy od Ciebie oczekuje. Twoje subiektywne przekonania o jej potrzebach mogą być złudne i nietrafne. Gdy zdobędziesz dostateczną wiedzę, będziesz mógł zaproponować bliskiej Ci kobiecie konkretną pomoc biorąc pod uwagę jej potrzeby oraz własne możliwości.
- **Zadbaj o siebie** - towarzyszenie w chorobie bliskiej Ci kobiecie to trudne

zadanie. Dlatego pamiętaj, że Ty również potrzebujesz wsparcia. Wsparcia fizycznego, a także emocjonalnego. Proś o pomoc i nie wstydź się jej przyjmować. Pamiętaj, poświęcanie się ponad swoje siły nie służy długoterminowo dobrej opiece. Znajdź czas na swój odpoczynek i regenerację!

- **Podziel się obowiązkami** - choroba bliskiej osoby wpływa bezpośrednio na funkcjonowanie najbliższych. Jej pojawienie się wymaga często przeorganizowania dotychczasowego życia i wyznaczenia nowych obowiązków. Warto zrobić naradę rodzinną i wraz z chorą zastanowić się, jakie zmiany należy wprowadzić do dotychczasowego życia. Tylko dobra współpraca bliskich może skutecznie przełożyć się na jakość życia pacjentki.
- **Nie trzeba wielkich słów** - chcąc udzielić bliskiej Ci kobiecie wsparcia nie potrzeba wielkich słów. Wystarczy być blisko, towarzyszyć, chwycić za rękę czy otrzeć łzy.