

# W roli głównej: kalendarz, który pomaga

**Prawie 50% kobiet nie wykonuje comiesięcznego samobadania piersi – sportowcy chcą zmienić te statystyki<sup>1</sup>**

Zapominam, boję się, nie wiem jak – tak kobiety tłumaczą fakt, że nie wykonują regularnie samobadania piersi. Tymczasem jest to jedno z nielicznych badań, na które nie musimy czekać w kolejce u lekarza, jechać do laboratorium czy specjalnie się do niego przygotowywać. Wszystko, co musimy zrobić, to pamiętać, aby w odpowiednim momencie cyklu poświęcić dosłownie 5 minut na wykonanie kilku prostych ruchów oraz obserwację. O tym, jak ważne jest wczesne wykrywanie raka piersi, rozmawiali eksperci, pacjenci i ambasadorzy kampanii BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa, podczas spotkania zorganizowanego z okazji premiery charytatywnego kalendarza *Power of Community 2020*. Dochód ze sprzedaży kalendarza tradycyjnie przeznaczony jest na wsparcie pacjentek z zaawansowanym rakiem piersi i ich bliskich.

## Prolog: badajmy się regularnie!

Najnowsze badanie sondażowe<sup>2</sup> przeprowadzone w ramach kampanii BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa w 2019 roku, pokazuje, że tylko 42% Polaków ma świadomość, że samobadanie piersi należy wykonywać co najmniej raz w miesiącu. Nieco większą wiedzę w tym zakresie mają kobiety niż mężczyźni (50% vs. 33%). Alarmujące jest, że prawie 50% ankietowanych kobiet nie wykonuje comiesięcznego samobadania piersi. Zdecydowana większość (72%, w tym 66% kobiet oraz 77% mężczyzn) Polaków nie wie, w którym dniu cyklu miesięczkowego powinno się wykonywać samobadanie piersi. Tylko 7% ma świadomość, że badanie to powinno być wykonane między 5. a 10. dniem. Regularne samobadanie daje realną szansę na to, żeby wesprzeć proces diagnostyki i leczenia.

– *Badania przesiewowe zalecane dla kobiet, które nie są w grupie ryzyka, czyli samobadanie piersi, badania kontrolne przeprowadzone przez lekarza czy mammografia, pomagają wykryć zmiany już na wczesnym etapie, kiedy możliwości terapeutyczne są znacznie większe* – mówi dr Agnieszka Jagiełło-Gruszfeld, Klinika Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej w Centrum Onkologii w Warszawie.

Ekspertci są zgodni co do tego, że wczesne wykrycie choroby zwiększa szansę jej wyleczenia. Kampanie takie, jak *BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa* uwarunkowują na kwestie profilaktyki, zachęcają do regularnych badań, a także do aktywnego poszukiwania wsparcia, gdy przyjdzie zmierzyć się z chorobą.

– *Kobiety nie zawsze są świadome gdzie i jak mogą szukać wsparcia i informacji na temat leczenia czy rodzaju choroby, z jaką się mierzą. Od 5 lat naszej działalności próbujemy usprawnić przepływ informacji dotyczących wczesnej diagnostyki, ale także poruszania się po polskim systemie ochrony zdrowia. Dążymy do tego, by temat choroby, także w stadium zaawansowanym, był powszechnie dyskutowany, dzięki czemu mamy szansę na zwiększanie świadomości społeczeństwa* – mówi Anna Kupiecka, Prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej.

Według wyników badania Polacy uważają również, że 56% nowotworów piersi rozwinię się do postaci zaawansowanej<sup>3</sup>. A jaka jest rzeczywistość?

– *Zdarza się, że choroba postępuje lub w momencie diagnozy rak piersi jest w stadium zaawansowanym. Szacuje się, że rak piersi do postaci zaawansowanej rozwija się u ok. 30% chorych kobiet, u ok. 5-10% rozpoznawany jest wówczas, gdy choroba daje już przerzuty do innych organów. Należy jednak pamiętać, że*

choroba ta w stadium zaawansowanym, mimo, że aktualnie nieuleczalna, często skutecznie poddaje się leczeniu – dodaje dr Agnieszka Jagiełło-Gruszczyńska.

## **Ujęcie czwarte: Akcja!**

Nieodłączną częścią kampanii *BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa* jest charytatywny kalendarz *Power of Community 2020*, poświęcony właśnie wczesnemu wykrywaniu choroby oraz wspierający kobiety z zaawansowanym rakiem piersi. Scenerię wyjątkowej sesji do kalendarza stanowiła w tym roku Opera Bałtycka w Gdańsku. Po raz kolejny 12 sportowców spotkało się w jednym celu, aby podkreślić, jak ważne jest wsparcie bliskich mężczyzn w chorobie. Przesłaniem kalendarza jest zachęcenie mężczyzn do wspierania kobiet w regularnych badaniach, tytułowy BreastFit to wspólny trening z myślą o zdrowiu kobiet. Bohaterowie kalendarza podkreślają jednocześnie, że wiedza, jak mądrze wspierać w chorobie, może okazać się bezcenna.

– *Sprawa dotyczy nas wszystkich – tu nie ma podziałów. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni muszą być świadomi czym jest rak piersi, jak wygląda jego wczesna diagnostyka i jak możemy rozpowszechniać wiedzę na ten temat. 64% mężczyzn przyznaje, że przynajmniej raz zachęcało swoje partnerki do profilaktyki w zakresie badania piersi. Biorąc pod uwagę jak wiele kobiet każdego roku słyszy diagnozę „rak piersi”, to wciąż za mało. Jak w treningach, tu liczy się regularność. Dlatego cieszę się, że nasza kampania już po raz czwarty edukuje mężczyzn, jak ważne jest wsparcie i zaangażowanie w zdrowie bliskich nam kobiet. To jest nasza najważniejsza życiowa rola, którą powinniśmy odegrać jak najlepiej – mówi Jakub Popławski, inicjator i producent kalendarza *Power of Community*.*

– *W kampanii BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa mówimy o tym, w jaki sposób mężczyźni mogą wspierać kobiety w utrzymaniu regularności samobadania oraz – jeśli zaistnieje taka konieczność – w trakcie choroby na każdym jej etapie, również, gdy przybierze ona postać zaawansowaną. Jak pokazują badania, większość Polaków ma świadomość, że kobiety z rakiem piersi oczekują przede wszystkim wsparcia rodziny, partnera czy męża, a także akceptacji ze strony społeczeństwa. Żeby sprostać tej potrzebie, warto pogłębiać wiedzę i rozumienie tematu – mówi Adrianna Sobol, psychoonkolog Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej*

## **Zaangażowani w zdrowie Polek**

To już kolejny rok, w którym swoje wsparcie dla kampanii deklaruje grono wyjątkowych ambasadorów – Joanna Górską, Daria Ładocha, Dorota Godzina, Rafał Bryndał oraz Michał Będźmirowski. W tegorocznej odsłonie kalendarza wziął udział trener fitness Daniel Józek Qczaj.

– *Prawie 19 tysięcy kobiet<sup>5</sup> w ostatnim roku zachorowało na raka piersi. Myślę, że skala zachorowań jest wystarczającym powodem do tego, by wziąć udział w sesji do kalendarza, z którego dochód przeznaczony jest na wsparcie kobiet z zaawansowanym stadium tej choroby. Wsparcie mężczyzn może być szczególnie ważne, bo nie siła i wielkość mięśni decyduje o męskości, lecz czujność i odpowiedzialność za zdrowie bliskiej kobiety – mówi Daniel Józek Qczaj, trener motywator, ambasador tegorocznej kampanii BreastFit.*

## **Epilog: Kalendarz Power of Community 2020 jest już dostępny na stronie: [breastfit.pl](http://breastfit.pl)**

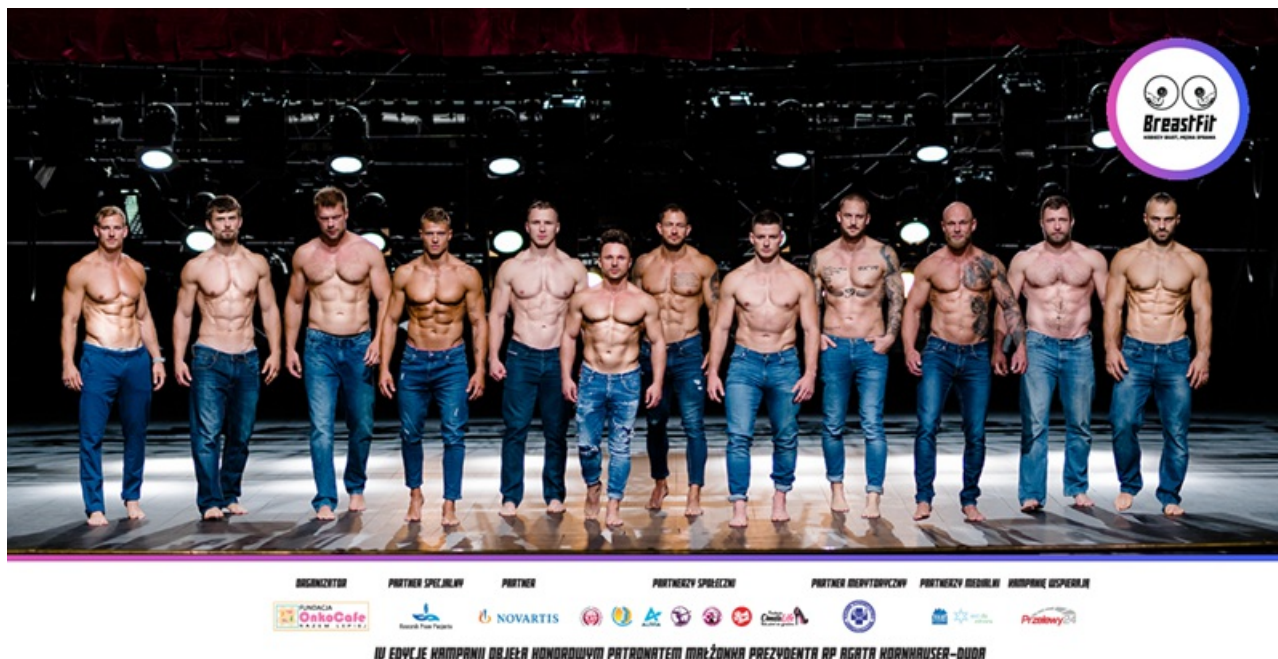
*Kampania BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa* powstała z inicjatywy Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, jej partnerem jest Novartis Oncology. Celem kampanii jest zachęcenie do systematycznych badań i edukacja na temat choroby, jaką jest zaawansowany rak piersi.

Partnerami społecznymi kampanii *BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa* są: Polskie Amazonki Ruch

Spółeczny, Federacja Stowarzyszeń „Amazonki”, Alivia – Fundacja Onkologiczna, Stowarzyszenie AMAZONKI Warszawa-Centrum, Fundacja Rak’n’Roll – Wygraj życie, Fundacja OmeaLife Rak piersi nie ogranicza, Fundacja Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej. Partnerzy Medialni kampanii: Radio Płock, Sieć dla Zdrowia. Kampanię wspierają: Przelewy24.pl. Partnerem medialnym kalendarza *Power of Community 2020* jest Twój Styl oraz Opera Bałtycka w Gdańsku.

**IV edycja kampanii objęta została honorowym patronatem Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy. Partnerem merytorycznym kampanii jest Polskie Towarzystwo Onkologiczne. Partnerem specjalnym kampanii jest Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec.**

**Trailer spotu kalendarza *Power of Community 2020* dostępny jest pod linkiem: <https://www.facebook.com/OnkoCafe/videos/1261518710687303/>**



Paź 11, 2019

<sup>1</sup> Badanie przeprowadzone w lipcu br. przez Instytut Badawczy ARC Rynek i Opinia na reprezentacyjnej grupie Polaków (łącznie 1020 osób, w tym 493 mężczyzn i 527 kobiet) w wieku od 18 do 65 lat z całej Polski.

<sup>2</sup> Ibidem.

<sup>3</sup> Ibidem

<sup>4</sup> Niewidoczna kobieta. Raport dotyczący wpływu osobistego, społecznego i ekonomicznego zaawansowanego raka piersi w Europie <http://www.wearehereandnow.com>, data dostępu: 07.10.2019.

<sup>5</sup> Wojciechowska Urszula, Didkowska Joanna. Zachorowania i zgony na nowotwory złośliwe w Polsce. Krajowy Rejestr Nowotworów, Centrum Onkologii-Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie. Dostępne na stronie [http://onkologia.org.pl/raporty/#tabela\\_rok](http://onkologia.org.pl/raporty/#tabela_rok), data wygenerowania raportu 19.07.2019

PL1910746696

**Source URL:** <https://www.novartis.com/pl-pl/aktualnosci/w-roli-glownej-kalendarz-ktory-pomaga>

**List of links present in page**

1. <https://www.novartis.com/pl-pl/pl-pl/aktualnosci/w-roli-glownej-kalendarz-ktory-pomaga>
2. <https://www.facebook.com/OnkoCafe/videos/1261518710687303/>
3. <http://www.wearehereandnow.com>
4. [http://onkologia.org.pl/raporty/#tabela\\_rok](http://onkologia.org.pl/raporty/#tabela_rok)