0011411123

Różowy październik na stadionie GKS Tychy – #RakNieGraFair – My tak!

Październik to miesiąc, w którym cały świat przypomina o walce z rakiem piersi. W tym roku kibice piłkarscy będą mogli po raz kolejny dołączyć do ogólnopolskiej akcji profilaktycznej „#RakNieGraFair – My tak!". Wydarzenie odbędzie się również na Śląsku, na Stadionie Miejskim w Tychach. Już w najbliższą sobotę, 18 października, podczas meczu Betclic 1 Ligi – GKS Tychy z Wieczystą Kraków, czekają nas więc nie tylko sportowe emocje, ale także okazja do edukacji zdrowotnej i bezpłatnych porad.

Akcja, organizowana po raz trzeci przez Betclic 1 Ligę, Stowarzyszenie Młode z rakiem oraz Narodowy Fundusz Zdrowia, ma na celu zwiększenie świadomości na temat raka piersi – choroby, która dotyka nie tylko kobiety, ale także mężczyzn. Statystyki są alarmujące: rak piersi może dotyczyć nawet 1 na 8 kobiet, ale wykryty we wczesnym stadium jest w pełni uleczalny. Właśnie dlatego Śląski Oddział Wojewódzki NFZ włącza się w inicjatywę, tworząc specjalne „różowe miasteczko profilaktyczne". Stoiska będą otwarte przed meczem Betclic 1 Ligi – GKS Tychy z Wieczystą Kraków na Stadionie Miejskim (ul. Edukacji 7, 43-100 Tychy) od godziny 17:00 do 19:30.

W ramach akcji kibice będą mogli skorzystać z licznych porad zdrowotnych i atrakcji. Doradcy NFZ udzielą informacji o programach profilaktycznych, w tym bezpłatnych badaniach mammograficznych finansowanych przez Fundusz. Uczestnicy dowiedzą się też, jak założyć Internetowe Konto Pacjenta, uzyskać kartę EKUZ czy potwierdzić Profil Zaufany.

Na stoisku będzie można skorzystać także z:

- instruktażu samobadania piersi i jąder na specjalnych fantomach – prosty sposób na wczesne wykrywanie zmian;
- analizatora składu ciała z konsultacją dietetyka i omówieniem wyników;
- pomiarów ciśnienia krwi i saturacji;
- kącika dla dzieci, gdzie najmłodsi nauczą się dbać o higienę jamy ustnej, skomponują zdrową kanapkę i pobawią się edukacyjnymi zagadkami z Akademii NFZ.

Partnerem lokalnym akcji jest Stowarzyszenie Tyski Klub Amazonek, które wspiera kobiety dotknięte chorobą.

– Zachęcamy kibiców, by zabrali na mecz mamy, siostry, żony czy przyjaciółki. Różowy kolor na stadionie to symbol odwagi i troski o zdrowie – podkreśla Patrycja Lisiecka, koordynatorka akcji z pierwszej ligi piłkarskiej.

Wydarzenie wpisuje się w szerszą kampanię, która obejmie wszystkie kluby Betclic 1 Ligi oraz niektóre drużyny ekstraligi kobiet. Na stadionach pojawią się różowe opaski kapitańskie, specjalne koszulki i inne atrakcje.

Nie przegap tej okazji – przyjdź na mecz i zadbaj o zdrowie swoje i bliskich. Razem możemy wygrać z rakiem!

Badanie, które ratuje życie: mammografia

Rak piersi jest jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych wśród Polek. Rocznie diagnozuje się go u około 20 tysięcy kobiet, a wiele z nich trafia do lekarza zbyt późno. Początkowo nie daje żadnych objawów – guzek czy zmiana w piersi często pozostają niezauważone przez długi czas. Właśnie dlatego regularne badania są tak ważne. Program Profilaktyki Raka Piersi, finansowany przez NFZ, skierowany jest do kobiet w wieku od 45 do 74 lat – do grupy najbardziej zagrożonej rakiem piersi.

Profilaktyka w praktyce: jak się zapisać?

Do programu nie potrzebujesz skierowania. Wystarczy, że jesteś w odpowiednim wieku i w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywałaś mammografii. **Możesz zgłosić się do poradni stacjonarnej lub skorzystać z mammobusu, który dociera nawet do mniejszych miejscowości.** Zadzwoń na bezpłatną infolinię NFZ (800 190 590) i zapytaj o szczegóły. Sprawdź na stronie www.nfz-katowice.pl, gdzie znajduje się najbliższa placówka i umów się na wizytę.

Jak wygląda mammografia?

To szybkie i bezpieczne badanie rentgenowskie, które pozwala wykryć nawet najmniejsze zmiany w tkance piersi – takie, których nie wyczujesz palcami podczas samobadania. Kobieta staje przed aparatem, a technik ustawia jej pierś na specjalnej płycie. Następnie urządzenie delikatnie ją uciska, by wykonać zdjęcie – trwa to zaledwie kilka sekund. Cała procedura trwa kilka minut i choć może być chwilowo niekomfortowa, nie jest bolesna. Jeśli wynik jest prawidłowy, na kolejne badanie wracasz za dwa lata. Jeśli coś budzi wątpliwości, lekarz kieruje na dalszą diagnostykę.

Nie odkładaj zdrowia na później

Profilaktyka to proste narzędzie, które mamy na wyciągnięcie ręki. Wystarczy kilka minut raz na kilka lat, jeden telefon i wizyta w przychodni, by zyskać spokój i pewność, że robimy coś dobrego dla swojego zdrowia.

Nie zwlekaj z badaniem. Mammografia i cytologia to łatwy sposób, by upewnić się, że wszystko jest w porządku. To drobny krok, który może przynieść ogromne korzyści – zdrowie i komfort na lata. Zrób to dla siebie i swoich bliskich – umów się już dziś i ciesz się życiem z poczuciem, że masz je w swoich rękach!

NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach
ul. Kossutha 13 40-844 Katowice
www.nfz-katowice.pl www.nfz.gov.pl
Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590