



Let's talk about WELLBEING

**PRZESTAŃMY SAMI SIEBIE STRASZYĆ,
A ZACZNIJMY BYĆ DLA SIEBIE WAŻNI!**

Profilaktyka zaczyna się od naszej głowy. Zdrowe nastawienie do choroby to szansa na lepsze życie pomimo diagnozy!

KIM JEST PSYCHOONKOLOG?

Psychoonkolog to psycholog ze specjalizacją w psychoonkologii, który pracuje z pacjentami zmagającymi się z chorobami onkologicznymi oraz ich bliskimi, od podejrzenia choroby po jej leczenie.

Pamiętajmy jednak, że psychoonkolog to także edukator w kwestii emocji i działań medycznych podczas trwania choroby.

JAK I GDZIE MOŻNA SKORZYSTAĆ Z POMOCY PSYCHOONKOLOGA?

Psychoonkolog to prawnie uregulowana i obligatoryjna część personelu na oddziale onkologicznym. Można bezpośrednio zapytać swojego lekarza prowadzącego lub personelu pielęgniarskiego o możliwość konsultacji z takim specjalistą. Gdy psychoonkolog nie jest dostępny na danym oddziale, można poprosić o pomoc w znalezieniu takiego specjalisty organizację pacjenckie lub poszukać go/jej prywatnie.

CZYM JEST PROFILAKTYKA, DLACZEGO WARTO BADAĆ SIĘ REGULARNIE ORAZ KIEDY I JAK ROBIĆ TO ŁATWO I SKUTECZNIE?

Profilaktyka to pierwszy krok do nie tylko wczesnego rozpoznania, ale także do mniej inwazyjnego leczenia.

Niesamowicie ważne jest, aby być świadomymi swojego ciała i genetycznego obciążenia chorobą. Taka świadomość to rezultat comiesięcznego samobadania, oglądania swojego ciała oraz znajomości historii chorób w swojej rodzinie.

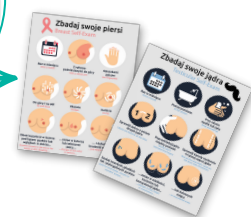
Mężczyźni powinni:

- Raz w miesiącu wykonywać samobadanie
- Po 40 roku życia zacząć regularnie odwiedzać lekarza urologa
- Po 60 roku życia wykonywać raz do roku badania na markery nowotworowe

Kobiety powinny:

- Raz w miesiącu wykonywać samobadanie
- Po 20 roku życia wykonywać coroczne badanie USG piersi
- Między 50, a 60 rokiem życia wykonywać mammografie raz na dwa lata

**DOWIEDZ SIĘ JAK
PRZEPROWADZIĆ
SAMOBADANIE!**



JAKIE OBJAWY POWINNY SKŁONIĆ NAS DO UMÓWIENIA WIZYTY LEKARSKIEJ?

Do objawów potencjalnych zmian nowotworowych należą:

Piersi: ciągnięcia na brodawkach, sutkach i skórze, owrzodzenie skóry, pomarańczowa skórka, asymetria

Jajniki: wzdęcia podbrzusza, napuchnięty brzuch, ból pleców, krwawienie w środku cyklu miesięczkowego

Jądra: wszelakie zgrubienia i asymetria

JAK ZBYT SZYBKI STYL ŻYCIA WPŁYWA NA ZWIĘKSZENIE RYZYKA ZACHOROWANIA?

Nasz styl życia znacząco wpływa na ryzyko zachorowania na nowotwór. Szybki styl życia, do którego możemy zaliczyć jedzenie w pośpiechu, niezdrową dietę, brak czasu i brak wystarczającego odpoczynku, ale także picie alkoholu i palenie papierosów znacznie zwiększa to ryzyko.

Dbanie o siebie to przede wszystkim dbanie o swoje zdrowie. Organizm, który nie jest regularnie wypoczęty to organizm, który nie jest całkowicie gotowy do walki z chorobą.

Chcesz dowiedzieć się więcej?
TO ZAPOZNAJ SIĘ:

