Informacja prasowa

Warszawa, 18.10.2024 r.

**Różowy październik czas start! Ruszyła akcja Przymierz się do samobadania**

**Już po raz drugi organizatorzy kampanii „Wylecz raka piersi HER2+”[[1]](#footnote-1) we współpracy z marką modową H&M ruszają z akcją „Przymierz się do samobadania”. W przymierzalniach damskich i dziecięcych sklepów stacjonarnych H&M w całej Polsce umieszczono naklejki z kodem QR, który po zeskanowaniu prowadzi do instrukcji samobadania piersi. Ponownie głównym celem kampanii jest zachęcenie kobiet do wykonywania badań profilaktycznych i wzmożonej czujności onkologicznej.**

Raport opracowany przez Fundację OnkoCafe – Razem Lepiej na postawie badania społecznego zrealizowanego przez Biostat w marcu br. pokazuje m.in., z czym kobietom najczęściej kojarzy się „badanie piersi”. Jest ono przede wszystkim utożsamiane z mammografią – aż 90,4 proc. badanych wskazało właśnie tę metodę diagnostyczną. 8 na 10 respondentek, bo 80,1 proc., łączy to pojęcie z USG, natomiast 68,5 proc. z badaniem palpacyjnym.

*– Profilaktyka raka piersi powinna być postrzegana jako proces wieloaspektowy, obejmujący zarówno profilaktykę pierwotną (zdrowy styl życia, dieta), jak i profilaktykę wtórną (samobadanie, badania przesiewowe, profilaktyka przy okazji innych badań – np. wizyty u ginekologa). Zrealizowane we współpracy z Biostatem badanie pokazuje, że choć świadomość profilaktyki raka piersi jest wysoka, istnieje potrzeba dalszego usprawnienia komunikacji oraz organizacji badań, aby zwiększyć faktyczną zgłaszalność i efektywność działania programu przesiewowego wczesnego wykrywania raka piersi –* zaznacza Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej.

**Samobadanie krok po kroku**

Samobadanie piersi powinno być wykonywane co miesiąc, między 6. a 9. dniem cyklu, najlepiej 3-5 dni po zakończeniu menstruacji. Dla kobiet w okresie menopauzy zaleca się przeprowadzanie badania tego samego dnia każdego miesiąca. Samobadanie obejmuje dwa kroki: obserwację piersi, badanie palpacyjne w pozycji stojącej lub badanie palpacyjne w pozycji leżącej.

**KROK 1: Obserwacja.** Aby dokładnie obejrzeć piersi, stań przed lustrem przy dobrym oświetleniu. Najpierw przyjrzyj się kształtowi, symetrii oraz wyglądowi skóry i brodawek. Następnie zmieniaj pozycje rąk – zacznij od oparcia ich na biodrach, a potem unieś je nad głowę, aby uzyskać pełniejszy obraz biustu.

**KROK 2: Badanie palpacyjne w pozycji stojącej.** Podczas badania w pozycji stojącej należy położyć lewą rękę z tyłu głowy, a dłoń oprzeć na karku. Dla ułatwienia podziel pierś na cztery obszary i dokładnie zbadaj każdy z nich. Trzema środkowymi palcami prawej ręki zacznij od uciskania otoczki brodawki, a następnie wykonuj okrężne ruchy od brodawki na zewnątrz, pokrywając całą powierzchnię piersi. Pamiętaj również o zbadaniu dołu pachowego. W ten sam sposób przeprowadź badanie prawej piersi.

**KROK 2: lub badanie palpacyjne w pozycji leżącej.** Połóż się wygodnie, podkładając pod prawy bark zwinięty ręcznik, a lewą rękę umieść za głową. Używając trzech środkowych palców prawej ręki, rozpocznij badanie lewej piersi, delikatnie uciskając otoczkę wokół brodawki. Następnie wykonuj okrężne ruchy od brodawki na zewnątrz, aby objąć całą powierzchnię piersi. Nie zapomnij sprawdzić dołu pachowego. Badanie prawej piersi wykonaj analogicznie.

*– Jeśli coś Cię zaniepokoi, niezwłocznie zgłoś się do chirurga onkologicznego (konieczne skierowanie), onkologa, ginekologa lub lekarza pierwszego kontaktu. W razie potrzeby lekarz może zlecić dodatkowo wykonanie mammografii, USG piersi lub innych badań. Jeśli w Twojej rodzinie występował rak piersi lub jesteś nosicielką mutacji BRCA1 lub BRCA2, wykonuj badania profilaktyczne z częstotliwością uzgodnioną z Twoim lekarzem. Kobiety z mutacjami genów mają dodatkowo możliwość wykonania raz w roku rezonansu magnetycznego, który pokazuje już dwumilimetrowe zmiany. Nie zwlekaj z weryfikacją swojego stanu zdrowia!* – namawia Magdalena Kardynał, prezes Fundacji OmeaLife – Rak piersi nie ogranicza.

Instruktaż samobadania w formie wideo dostępny jest na stronie akcji: <https://wyleczrakapiersi.pl/przymierz-sie-do-samobadania/>. Jeśli nie jesteś pewna czy dobrze wykonujesz samobadanie – zweryfikuj to ze swoim ginekologiem.

*– Ginekolog na wizycie kontrolnej powinien zbadać piersi palpacyjnie. Można go także poprosić o poinstruowanie, jak prawidłowo wykonać takie badanie samodzielnie. Później wystarczy tylko systematyczność, aby poznać swoje ciało i każdego miesiąca upewniać się o swoim zdrowiu lub szybko zareagować. Wykrycie guzka lub innej zmiany nie zawsze oznacza raka, ale każda zmiana powinna być dokładnie zbadana przez specjalistę –* mówi Krystyna Wechmann prezes zarządu Federacji Stowarzyszeń Amazonki.

**Samobadanie to podstawa, ale nie zapominaj o dodatkowych badaniach!**

W kontekście profilaktyki raka piersi niezwykle istotne jest kompleksowe podejście, które nie ogranicza się jedynie do samobadania. Regularne badania diagnostyczne, takie jak mammografia czy USG, odgrywają kluczową rolę w upewnieniu się o swoim stanie zdrowia.

*– Samobadanie piersi jest niezwykle ważnym elementem profilaktyki, ale nie można na nim poprzestać. Niezbędna jest też mammografia. Mammografię zaleca się wykonywać kobietom w wieku 45-74 lat co 2 lata. Aktualnie kobiety w wieku 45-74 lat objęte są bezpłatnym programem profilaktycznym, w ramach którego mogą raz na 2 lata wykonać badanie mammograficzne bezpłatnie i bez skierowania. Warto z tego skorzystać. Z kolei USG piersi należy wykonywać regularnie od 20. roku życia, co 12-24 miesiące. Dla kobiet powyżej 40. roku życia lub z czynnikami ryzyka, USG powinno być wykonywane co 6-12 miesięcy lub zgodnie z zaleceniami lekarza –* mówi Joanna Rokoszewska-Łojko dyrektor zarządzająca i członek zarządu Fundacji Rak’n’Roll.

**Akcja „Przymierz się do samobadania”**

W ramach kampanii „Wylecz Raka Piersi HER2+” już po raz drugi ruszyła akcja „Przymierz się do samobadania”, której partnerem ponownie jest marka modowa H&M. Przez cały październik w przymierzalniach damskich i dziecięcych we wszystkich sklepach stacjonarnych w Polsce, na lustrach widoczne są naklejki z kodem QR, który po zeskanowaniu przenosi na stronę internetową kampanii. Dostępne są tam materiały edukacyjne dotyczące samobadania piersi zarówno w formie infografiki, jak i video.

*– Jako marka H&M często angażujemy się w ważne społecznie tematy, dzięki temu jesteśmy jeszcze bliżej naszych klientów i klientek na całym świecie. Cieszymy się, że już po raz drugi możemy wesprzeć* kampanię *Wylecz raka piersi HER2+* i *udostępnić nasze damskie i dziecięce przymierzalnie we wszystkich sklepach stacjonarnych H&M w Polsce. Dzięki temu informacje na temat tak ważnej kampanii dotrą do wielu kobiet w różnym wieku. Ponownie zdecydowaliśmy się na promowanie przekazu związanego z samobadaniem piersi wśród użytkowniczek naszego programu lojalnościowego Hello H&M Member. W ten sposób możemy zwiększyć zasięg, potencjalnie docierając do milionów naszych klientek. Zgodnie z hasłem kampanii Przymierz się do samobadania, warto znaleźć czas nie tylko na wybór nowej garderoby, ale przede wszystkim na troskę o siebie* – podkreśla Daria Kaczmarek z Działu Komunikacji H&M.

Październik jest Miesiącem Świadomości Raka Piersi. To idealny czas, by zacząć systematycznie dbać o zdrowie swoich piersi. Samobadanie, w połączeniu z innymi badaniami profilaktycznymi, jak mammografia co dwa lata u kobiet w wieku 45-74, wizyty u ginekologa, podczas których lekarz wykonuje badanie palpacyjne piersi, oraz USG piersi zalecone w razie potrzeby przez lekarza, zapewniają kompleksowe podejście do profilaktyki raka piersi.

*– Działania profilaktyczne, takie jak samobadanie piersi czy regularne badania mammograficzne, odgrywają kluczową rolę we wczesnym wykrywaniu raka piersi. Dzięki tym działaniom kobiety mogą lepiej poznać swoje ciało i szybciej reagować na niepokojące zmiany. Nie warto odkładać profilaktyki na później. Dbajmy o swoje zdrowie!* – podsumowuje Elżbieta Kozik, prezes Ruchu Onkologicznego PARS (Polskie Amazonki Ruch Społeczny).

Link do www akcji: <https://wyleczrakapiersi.pl/przymierz-sie-do-samobadania/>

Link do video z instruktażem samobadania: <https://www.youtube.com/watch?v=P9y7xUKLJ10>

**Kampania „Wylecz raka piersi HER2+”** powstała z myślą o kobietach z tym podtypem nowotworu, a jej celem jest wsparcie oraz edukacja chorych i ich bliskich. W ramach inicjatywy uruchomiono stronę [wyleczrakapiersi.pl](https://wyleczrakapiersi.pl/) oraz fanpage na Facebooku [Wylecz raka HER2+](https://www.facebook.com/wyleczrakapiersiher2plus/). Od 2023 roku ważnym aspektem kampanii jest także promowanie profilaktyki raka piersi, dlatego zainicjowano akcję „Przymierz się do samobadania”.

**Kontakt dla mediów:**

Ewelina Jaskuła  
Tel. +48 665 339 877  
E-mail: [ewelina.jaskula@goodonepr.pl](mailto:ewelina.jaskula@goodonepr.pl)

Aleksandra Sykulska  
Tel. +48 796 990 064  
E-mail: [aleksandra.sykulska@goodonepr.pl](mailto:aleksandra.sykulska@goodonepr.pl)

1. Kampanię „Wylecz raka piersi HER2+” tworzą: Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej, Rak’n’Roll, OmeaLife – Rak piersi nie ogranicza, Federacja Stowarzyszeń Amazonki oraz Ruch Onkologiczny PARS (Polskie Amazonki Ruch Społeczny) [↑](#footnote-ref-1)