

BELLIS – MLADÉ ŽENY S RAKOVINOU PRSU

JSME TADY PRO TEBE
JSME TADY PRO SEBE



• BELLS •

KDO JSME

- Projekt Aliance žen s rakovinou prsu
- **Mladé** pacientky do 45 roku věku
- Vznikly jsme v roce **2012**
- Více než **300** evidovaných patientek
- Více **200** patientek v aktivním spojení

www.bellisky.cz

mybellisky@gmail.com



PROČ JSME VZNIKLY

- „Sdílený strach je poloviční **strach**. Sdílená radost je dvojnásobná **radost**.“
- Specifika onemocnění v mladém věku
 - **Produktivní věk**
 - **Ekonomicky aktivní ženy**
 - Těhotenství a mateřství
 - Vyšší **finanční závazky**
 - **Vztahy** a partnerské problémy
 - **Sebevědomí** - ztráta symbolu ženství, atraktivita, sexualita
 - **Trvalé následky** onkologické léčby



KDE JE NAŠE MÍSTO

- Intervenujeme tehdy, **kdy je to potřeba**, spolupracujeme tak dlouho, jak je to potřeba
- Nejčastěji u žen po ukončení kurativní léčby
 - Remise je **dlouho očekávané období**
 - Velká očekávání, velmi často **přichází zklamání**
 - **Nutnost smířit se s trvalými následky léčby**
 - **Hledání sama sebe** a způsobů, jak žít po léčbě dál
 - Menší pravidelnost kontrol u lékaře – **strach** z nedostatku kontroly nad zdravotním stavem (pravidelnost vyšetření, komunikace s lékařem)



CO DĚLÁME

- **Podpora**, psychologická pomoc , **sdílení** zkušeností pacientek i rodinných příslušníků
- Zprostředkování **odborné pomoci**
- **Motivace** pacientek do života po léčbě
- Prevence karcinomu prsu – veřejnost – **edukace samovyšetření** (.)(.)

Příběhy

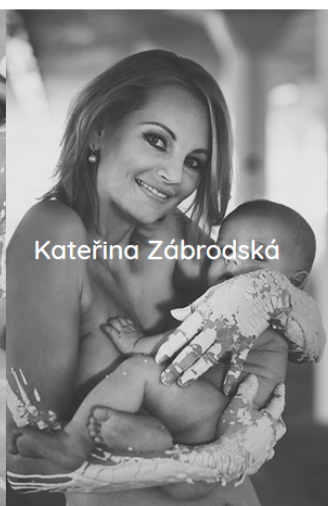
Některé Bellisky se rozhodly zveřejnit svůj příběh, aby mohly dát naději, odhodlání a motivaci do boje hlavně ostatním pacientkám a ukázat, jakým způsobem se s těžkou léčbou a nemocí popraly, případně perou ony. Každá máme svůj příběh, nemoc nás zasáhne v jiné životní situaci, věříme, že i vám dokážeme být inspirací.



Petra Tůmová



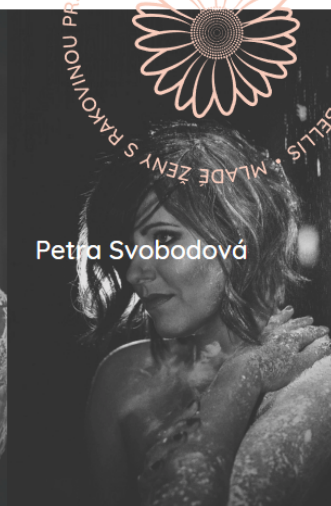
Veronika Martínková



Kateřina Zábřorská



Radka Kozáková



Petra Svobodová



JAK POMÁHÁME

- **Osobní pomoc** - setkání, telefonát, e-mailová komunikace s pacientkou
- Bezpečná uzavřená skupina na Facebooku
- **Zajistění odborné pomoci** (second opinion, psycholog...)
- **Akce a projekty pro pacientky**
- **Akce a edukace pro veřejnost**



NAŠE AKTIVITY

- **Vzájemná pomoc**
 - Pravidelná komunikace



- **Odborná pomoc**
 - Psychologické semináře
 - Odborné semináře
 - Setkání s odborníky

Odborné informace

Prevence

Samovyšetření prsu Co můžete pro sebe udělat hned, nikam nechodit a nic to nestojí, je samovyšetřování prsů. Každá žena by...

O rakovině prsu

Anatomie prsu Prsní žláza se vyvíjí u embryí obou pohlaví, ale u mužů degeneruje a nerozvíjí se (její základ mají...

Léčba

Léčebný plán V následujících řádcích popíši všechny možnosti terapie. Je důležité zdůraznit, že se jedná pouze o přehled metod, nikoli...

Po léčbě

Co mě čeká? Po skončení adjuvantní (zajišťovací) léčby je pacientka sledována ambulantně v pravidelných intervalech. Přesný rozpis sledování není stanoven, závisí...



NAŠE AKTIVITY

- Pravidelné terapeutické pobyty



- Pohybové aktivity

- Projekt Zpět do kondice



NAŠE AKTIVITY

- Akce na **podporu sebevědomí**
 - charitativní módní přehlídky,
 - foto projekty,
 - charitativní kalendáře...



NAŠE AKTIVITY

- Preventivní akce pro veřejnost
 - edukace samovyšetření (.) (.)
 - účast na AVON Pochodu
 - Edukace na sportovních a kulturních akcích



EDUKACE

- Více než **100 edukací** ročně
 - Naše akce
 - Night runy
 - Nejde jen o prsa
 - Veletrhy, firemní akce...
- Vyedukováno více než **8 000 žen i mužů** ročně



1. Vyšetřuj se pravidelně

Vyšetřuj se každý měsíc. Vyšetřuj se sama! Proč? Protože Ty sama znáš svá prsa nejlépe. Kdy vyšetřovat? Ideálně 5. – 10. den menstruačního cyklu. Pokud menstruaci nemáš, stanov si jeden stejný den v měsíci.



2. Začni u zrcadla

Podívej se na svá prsa v zrcadle. Zvedni ruce nad hlavu a prohlidni si je. Všímej si změny velikosti, tvaru prsu a tvaru bradavky, výtoku z bradavky nebo změny kůže na prsu.



3. Použij tři prsty

Každá máme jiný tvar prsu, proto je ideální vyšetřovat se vleže vždy třemi prsty, levou rukou pravý prs a naopak. Sáhni si na prsa třemi prsty naplocho a třemi kruživými pohyby vyšetřuj – nejprve povrchově, poté postupně přidávej tlak (na jednom místě celkem tři kroužky). Nezapomeň, že takto je potřeba vyšetřit hrudník od podprsenky do podpaží, až ke klíční kosti. Snaž se nevynechat ani kousek. Po vyšetření celé plochy hrudníku nezapomeň na vyšetření podpaží.



4. Za měsíc znovu

Je všechno v pořádku? Raduj se a mrkni na sebe zase za měsíc. Znepokojilo tě něco? Nepanikař a zajiď za svým gynekologem. Každý útvar neznámého nálezu.

Co může být špatně?

Bulka, jakýkoliv útvar, který předchází měsíc v prsu hmatný nebyl, vpáčená bradavka nebo kůže na prsu, výtok z bradavky, zčervenání prsu, změna struktury kůže na prsu, krvácení z kůže okolo bradavky, bolest prsu.





A group of approximately 20 people, mostly women, are posed for a group photo at what appears to be a celebratory event. They are standing in several rows, some holding bouquets of flowers. The scene is decorated with numerous pink balloons, some of which have the 'PalmerCare' logo on them. The entire image is overlaid with a semi-transparent pink filter. The text 'DĚKUJI ZA POZORNOST' is centered over the group in a white, sans-serif font.

DĚKUJI ZA POZORNOST

°B°