

BELLIS – YOUNG WOMEN WITH BREAST CANCER

WE ARE HERE FOR YOU
WE ARE HERE FOR OURSELVES



• BELLS •

ABOUT US

- Project of the Alliance of Women with Breast Cancer
- **Young** patients under 45
- Established in **2012**
- More than **400** registred patients
- More than **250** active patients



THE REASON WE EXIST

- “Shared fear is half the fear. Shared joy is a double pleasure.”
- Specifics of disease at young age
- Productive age
- Economically active women
- Pregnancy and motherhood
- Higher financial commitments
- Relationships and partner problems
- Self-confidence - loss of femininity, attractiveness, sexuality
- Permanent consequences of cancer treatment, fear from recurrence



WHERE IS OUR PLACE ?

- We intervene when needed, cooperate as long as needed
- Most often in women after curative treatment
 - Remission is a long-awaited period
 - Great expectations, very often leads to disappointment
 - Need to cope with the permanent consequences of treatment, making active life more difficult
 - Searching for yourself and finding ways to live after treatment, returning to normal life after often long-term treatment
 - Less regularity of check-ups at the doctor - fear of lack of control over one's health condition (regularity of the examination, communication with the doctor), also being worried about recurrence



JSME TADY PRO TEBE

WHAT WE DO EXACTLY?

- Support, psychological help, sharing experiences of patients and family members
- Mediation of professional assistance
- Motivation of patients into life after treatment
- As part of our public events, we aim to spread awareness of cancer prevention and self-examination.

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



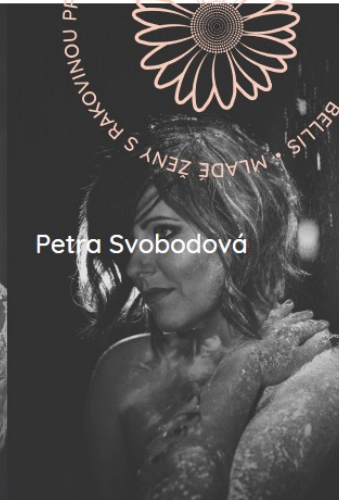
Veronika Martínková



Kateřina Zábřorská



Radka Kozáková



Petra Svobodová



HOW DO WE HELP?

- Personal help - meetings, phone calls or e-mail communication with patients
- Each patient can be the part of a secure, closed Facebook group, so she can get or offer help online anytime, anywhere.
- Assistance (second opinion, psychologist)
- Events and projects for patients (rebuilding self-confidence, education, help in social issues, fitness, new hobbies...)
- Events and education for the public (refuting prejudices about the disease, highlighting importance of the self-exam)



OUR ACTIVITIES



- Mutual assistance and regular communication
- Professional help
- Psychological seminars
- Professional seminars
- Meetings with experts



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 v embryu 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...



OUR ACTIVITIES

- **Regular therapeutic stays**

meeting with other patients and sharing their experiences, connecting with experts from different specializations

- **Physical activities**

“Getting back to shape” – monthly motivational challenge how to become physically strong again



OUR ACTIVITIES

- Events to promote self-confidence
 - • charity fashion shows
 - • photo projects
 - • charity calendars



OUR ACTIVITIES

- Preventive event for the public breast self-examination education
- Participation in the annual AVON march
- Education at sports and cultural events



TEACHING PUBLIC A PROPER BREAST SELF-EXAM

- We carry out more than 100 education events annually.
- Highlighting importance of the breast self-exam as a crucial screening method among young women (and men even).
- We teach at our events (fashion shows, concerts,...).
- Educate at Night Runes, series of running races held throughout Czechia.
- We teach at secondary schools as part of the project Not just about breasts.
- We also teach at various trade fairs and corporate events.
- We annually educate more than 8,000 women and men.



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.



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 krouživými 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.



2. Začni u zrcadla

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



4. Za měsíc znovu

Je všechno v pořádku? Raduj se a mrkni na sebe zase za měsíc. Znepokojilo tě něco? Nepanikař a zajdi za svým gynekologem. Každý útvar neznámá nebo nádor.

Co může být špatně?

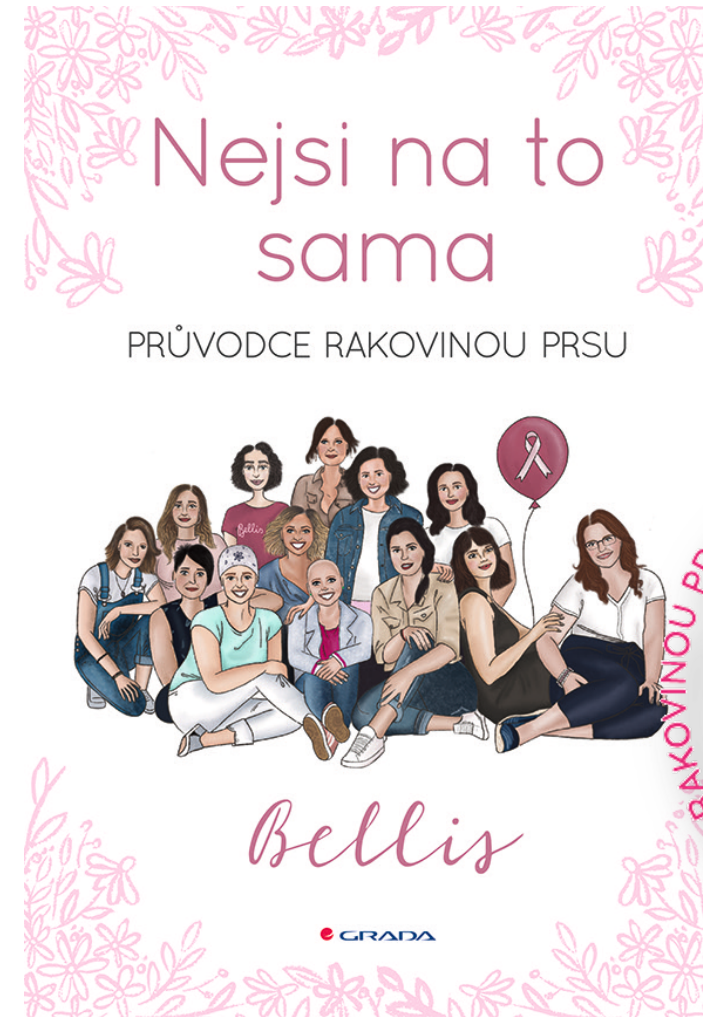
Bulka, jakýkoliv útvar, který přechází měsíc v prsu hmatný nebyl, vpáčená bradavka nebo kůže na prsu, výtok z bradavky, zčervenání prsu, změna struktury kůže na prsu, krvácení z kůže okolo bradavky, bolest prsu.





YOU ARE NOT ALONE – BOOK GUIDE TO BREAST CANCER

- The first Czech publication written in cooperation of patients and doctors (published in 4.2.2021)
- Issues:
 - early signs of breast cancer, diagnosis
 - treatment (what to expect, side effects – chemotherapy, radiotherapy, surgery and breast reconstruction, hormonal and biological therapy)
 - metastatic breast cancer
 - returning to active life and dealing with long-term effects of treatment
 - pregnancy, planning motherhood
 - nutrition, sport, psychical side of disease, going back to work
 - 8 stories of real young women beating breast cancer







Thank you for your attention.

•B•