

ROŽNATI OKTOBER - posvečen ozaveščanju o raku dojk

V okviru projekta promocije zdravja na delovnem mestu

Zdravi na kvadrat, vas želimo vzpodbuditi, da v mesecu oktobru svoje zaposlene osvestite o raku dojk!

Podatki o raku dojk kažejo, da je **ta rak ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj**. Zato je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem zgodnje odkrivanje bolezni ter takojšnje učinkovito zdravljenje. Pomembno vlogo pri odkrivanju raka dojk ima ženska sama, zato zdravstveni strokovnjaki priporočajo **redno in pravilno samopregledovanje dojk** ([video](#)).

Vir: NIJZ

Kako pravilno pregledaš dojke?



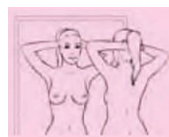
Dvigni desno roko on položi levo dlan na desno dojko. Iztegni prste in jih stisni skupaj ter s krožnimi gibi pretipaj celo dojko. Začni na zunanjem obodu dojke in se z roko premikaj proti bradavici.



Nagni se naprej in podpri desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskaj na dojko.



Nagni se naprej, spusti levo roko. Stisnjenimi prsti desne roke pretipaj levo pazduho, nato ponovi pregled še z razprtimi prsti.



Po kopanju si oglej dojke v ogledalu in jih primerjaj. Prepričaj se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato skleni roke za glavo in ponovno preveri, da ni sprememb.

Vir: Europa Donna: http://www.europadonna-zdruzenje.si/rak/kako_zmanjsam_tveganje/samopregledovanje

Rak niso samo številke. Danes bodo najmanj tri prebivalke Slovenije izvedele, da imajo raka dojk, vsaj ena bo danes zaradi te bolezni umrla. To so **mame, hčere, žene, sestre, babice, prijateljice, (so)delavke,..**

Vir: NIJZ

Svetovalni telefon

prim. Mojca Senčar: 041 516 900

prim. Gabrijela Petrič Grabnar: 040 327 721

Tanja Španić: 031 343 045

Vir: Europa Donna

15. oktober – dan zdravih dojk in svetovni dan hoje

Tek in hoja za upanje

Europa Donna tudi letos pripravlja Dobrodelni Teki in hoje za upanje, bodo letos v Zagorju ob Savi, Novi Gorici, Dolenjskih Toplicah in Slovenski Bistrici, ki so namenjeni osveščanju, druženju in zbiranju sredstev.

[Več o Teku in hoji za upanje 2016.](#)

Eden od preventivnih ukrepov za preprečevanje raka na dojkah je tudi telesna dejavnost, zato se lahko poleg Teka in hoje za upanje ob svetovnem dnevu hoje udeležite [testa hoje na 2 km](#), ki potekajo v vseh lokalnih okoljih.

PREDAVANJE IN SVETOVANJE V PODJETJU

V okviru rožnatega oktobra lahko v podjetju za zaposlene brezplačno organiziramo krajše predavanja o obolenju dojk. Vaš interes sporočite na zdravi2@gzs.si.

Slogan projekta Zdravi na kvadrat:

Gojimo skrb za zdravje, spodbujamo veselje do dela in življenja!