

grafika

Cześć, Raka!

PRZYGODY PROFILAKÓW

CZY NOWOTWORU ZŁOŚLIWEGO DA SIĘ UNIKNAĆ?
JAKIE BADANIA PROFILAKTYCZNE WYKONYWAĆ?
JAK PRZEPROWADZIĆ SAMOBADANIA PIERSI I JĄDER?
CZY ZDROWSZY STYL ŻYCIA CHRONI PRZED RAKIEM?
W JAKI SPOSÓB UPRAWIAĆ PSYCHO-PROFILAKTYKĘ?
KTÓRE PODEJŚCIE DO CIAŁA JEST PROZDROWOTNE?
CZY PASJA MOŻE POMÓC W DBANIU O ZDROWIE?
CZYM WŁAŚCIWIE JEST RAK I JAK SIĘ ROZWIJA?
JAKIE SĄ NAJCZĘŚCIEJ POWTARZANE MITY O RAKU?
CO ODHACZYĆ TUŻ PO DIAGNOZIE ONKOLOGICZNEJ?
JAK WSPIERAĆ KOGOŚ, KTO CHORUJE NA RAKA?

RAK SIĘ Z NAMI NIE BAWI!



Justyna

P-rak-tyka

CZY NOWOTWORU
ZŁOŚLIWEGO DA SIĘ UNIKNĄĆ?

WSZYSTKIE SPOSOBY NA UNIKNIĘCIE
RAKA MAJĄ WSPÓLNĄ NAZWĘ:

PROFILAKTYKA PRZECIWNOWOTWOROWA,

A DWA NAJWAŻNIEJSZE JEJ TYPY TO:

PROFILAKTYKA PIERWOTNA,

CZYLI ZMNIEJSZANIE RYZYKA POJAWIENIA SIĘ I ROZWOJU RAKA
POPRAZ ZDROWSZE WYBORY PODEJMOWANE NA CO DZIEŃ, ORAZ

PROFILAKTYKA WTÓRNA,

CZYLI ROBIENIE BADAŃ, KTÓRE MOGĄ WYKRYĆ POCZĄTKI
CHOROBY LUB COŚ, CO MOŻE DO NIEJ DOPROWADZIĆ
I SZYBKIE DZIAŁANIE, MAJĄCE PRZYWRÓCIĆ CI ZDROWIE.

PROFILAKTYKA PIERWOTNA MA SENS, PONIEWAŻ DYSPONUJEMY MNÓSTWEM DOWODÓW
NAUKOWYCH NA TO, ŻE ZDROWSZE JEDZENIE, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, RZUCENIE PALENIA
I INNE TAKIE REALNIE ZMNIEJSZAJĄ PRAWDOPODOBIENSTWO ZACHOROWANIA NA RAKA.
ZDROWSZY STYL ŻYCIA NIE URATUJE WSZYSTKICH, ALE MOŻE URATOWAĆ WŁAŚNIE CIEBIE!

PROFILAKTYKA WTÓRNA SENS, PONIEWAŻ IM WCZEŚNIEJ ZACZNIEMY LECZENIE NOWOTWORU,
TYM STATYSTYCZNIE SZYBCIEJ, SKUTECZNIEJ ORAZ Z MNIJSZYMI WYZWANIAM I WRÓCIMY
DO ZDROWIA. BADANIA MOGĄ TEŻ WYKRYĆ COŚ, CO Z CZASEM MOGŁOBY ZMIEŃ SIĘ W RAKA.
BADANIA PROFILAKTYCZNE NIE URATUJĄ WSZYSTKICH, ALE MOGĄ URATOWAĆ WŁAŚNIE CIEBIE!

ŻYCIE TO DROGA.

KONSEKWENTNIE ZDAŻASZ DO CELU PRZED TOBĄ.
SPOGLĄDASZ W TYŁ, NA SVOJE DOŚWIADCZENIA.
W LEWO, NA BLISKICH I W PRAWO, NA ZAGROŻENIA.

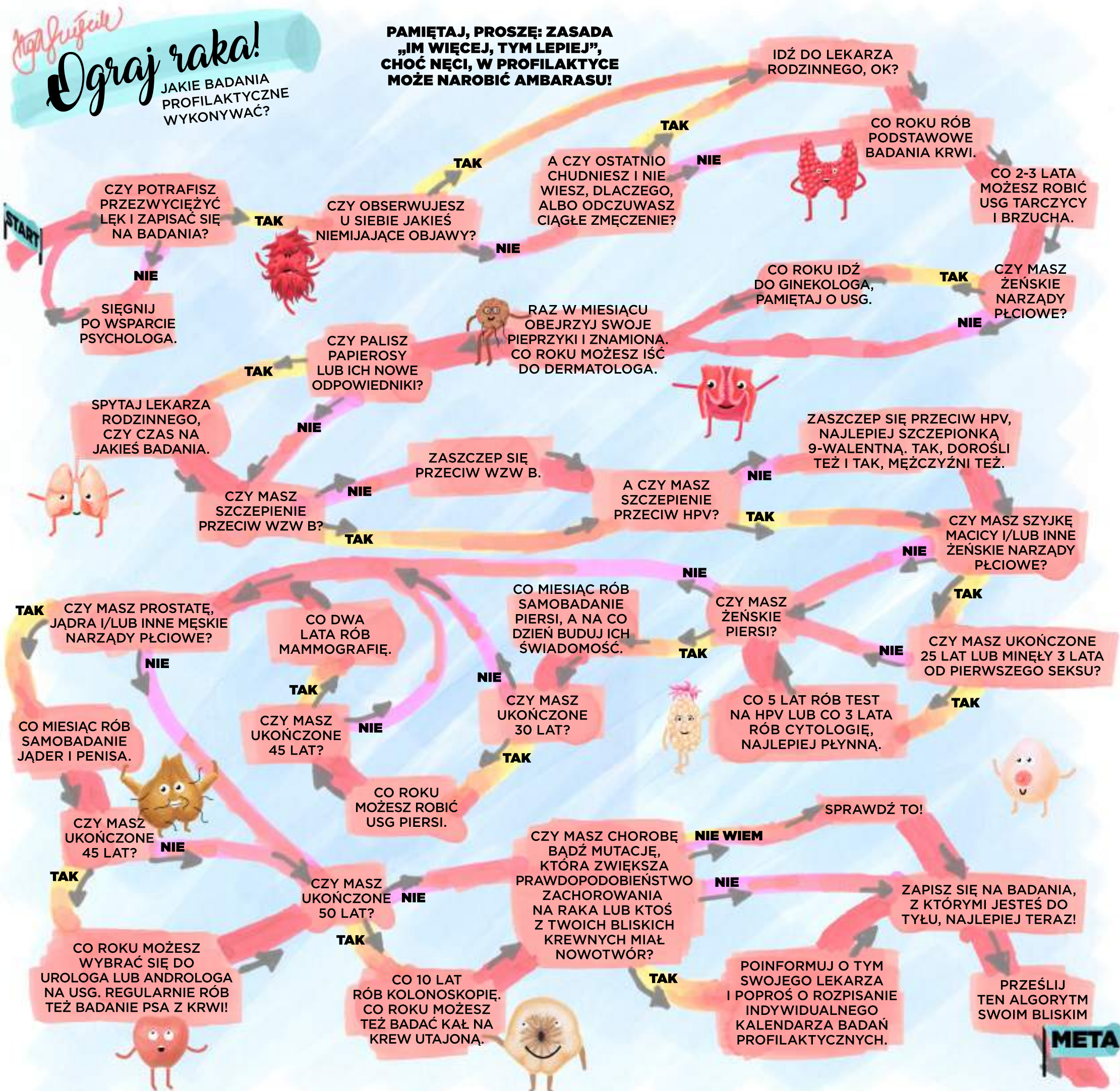
NAWIERZCHNIĄ DROGI ŻYCIA JEST ZDROWIE. NIE CZEKAJ,
AŻ POTKNIESZ SIĘ O WYBÓJ LUB WPADNIESZ W DZIURĘ!

PATRZ POD NOGI!

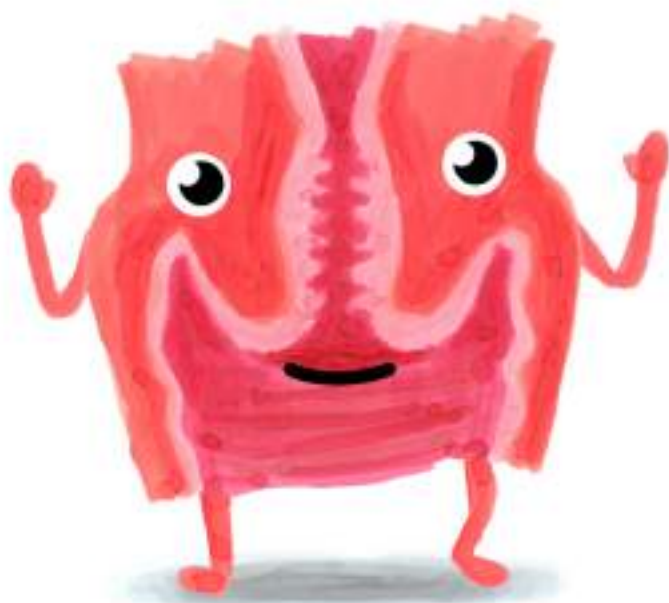
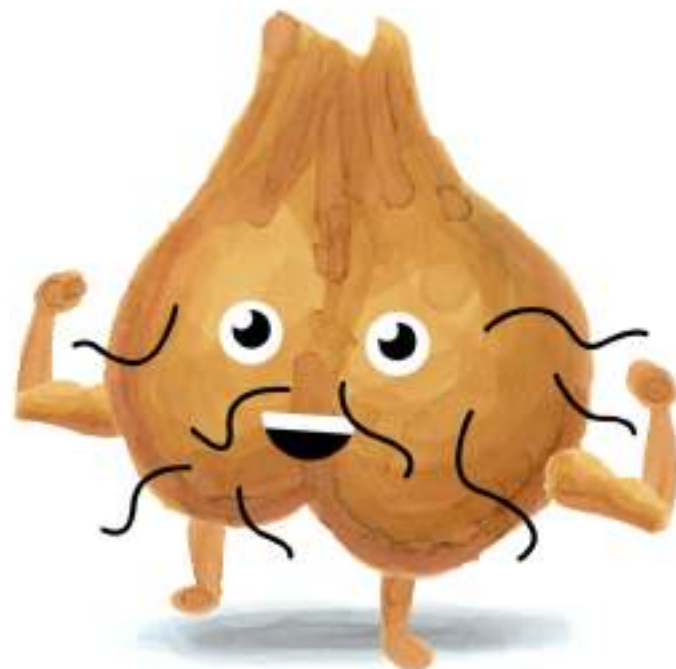
Ograj raka!

JAKIE BADANIA PROFILAKTYCZNE WYKONYWAĆ?

PAMIĘTAJ, PROSZĘ: ZASADA „IM WIĘCEJ, TYM LEPIEJ”, CHOĆ NĘCI, W PROFILAKTYCE MOŻE NARÓBIĆ AMBARASU!



TU WPISZ SWOJE BADANIA:



High Five!

Wyczuć sytuację

JAK PRZEPROWADZIĆ
SAMOBADANIA PIERSI I JĄDER?

PIERSI BADAJ
RAZ W MIESIĄCU,
(2-3 DNI PO OKRESIE,
JEŻELI MIEWASZ
MIESIĄCZKI).

OGLEDZINY

STAŃ PRZED LUSTREM
I PRZYJRZYJ SIĘ SWOIM
PIERSIOM: Z RĘKAMI W DÓŁ,
W GÓRĘ I NA BIODRACH.

DOTYKANIE

TRZEMA ŚRODKOWYMI PALCAMI
ZBADAJ OBIE PIERSI MIEJSCE PO
MIEJSCU: PROMIENIŚCIE, GÓRA-DÓŁ
I SPIRALNIE. POWOLI, DOKŁADNIE.

PASZKI

POJEŹDZIJ PALCAMI
PO SWOICH PACHACH.

BRODAWKI

NA KONIEC ŚCIŚNIJ KAŻDĄ
BRODAWKĘ SUTKOWĄ, BY
UPEWNIĆ SIĘ, ŻE NIE LECI
STAMTĄD WYDZIELINA.

CZY WIESZ, ŻE SAMOBADANIE PIERSI
USTĘPUJE ŚWIADOMOŚCI PIERSI, CZYLI
BREAST-AWARENESS? CHODZI O TO, BY
POZNAWAĆ SWOJE CIAŁO NA CO DZIEN!

JĄDRA BADAJ
RAZ W MIESIĄCU,
TUŻ PO KĄPIELI.
ZERKNIJ TEŻ NA
SWÓJ PENIS!

OGLEDZINY

PRZYJRZYJ SIĘ SWOIM
GENITALIOM. MOŻESZ
POMÓC SOBIE LUSTERKIEM!

DOTYKANIE

PALCAMI JAK DO BRANIA
SZCZYPY SOLI DOKŁADNIE
ZBADAJ JĄDRA I OKOLICE.

PACHWINY

POJEŹDZIJ PALCAMI
PO PACHWINACH.

WAŻONKO

ZWAŻ SWOJE JĄDRA
W DŁONI, POSTARAJ SIĘ
ZAPAMIĘTAĆ ICH CIĘŻAR.

JEŚLI DOSTRZEGASZ
JAKĄKOLWIEK ZMIANĘ,
PROSZĘ, ZAPISZ SIĘ NA
WIZYTĘ LEKARSKĄ!



High Five!

Dla braku raka
CZY ZDROWSZY STYL ŻYCIA
CHRONI PRZED RAKIEM?

**UWAGA NA PLAŻY,
BO ŹŁE SIĘ PRZYDARZY!**

STOSUJ KREM Z FILTREM PRZEZ CAŁY
ROK, OLEJ SOLARIUM ORAZ OPALANIE.

**NIE ŻYJ W CIĄGŁYM STRESIE,
BO TO RAKA NIESIE!**

WARTO NAUCZYĆ SIĘ ZARZADZAĆ
STRESEM, DBAĆ O JAKOŚĆ SNU,
REGULARNIE, ZDROWO ODPOCZYWAĆ
I OTACZAĆ SIĘ FAJOWYMI LUDŹMI!

**ZDROWE PAPU W PYSKU
NIE JEST W SMAK RACZYSKU!**

CO TRZECIEGO RAKA NIE BYŁOBY,
GDYBYŚMY ZDROWIEJ JEDLI!
OGRANICZ CUKRY PROSTE, MIĘSO
I TO, CO WYSOKO PRZETWORZONE,
POKOCHAJ KOLOROWE WARZYWA,
OWOCE, WODĘ I RÓŻNORODNOŚĆ!

**BEZ PETKÓW I PICIA
DLA DŁUGIEGO ŻYCIA!**

NIE ISTNIEJE BEZPIECZNA DAWKA
ALKOHOLU, A PAPIEROSY ISTOTNIE
ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO – NOWE TEŻ!

**CZĘSTY RUCH
TO CIOS W RAKA BRZUCH!**

BIEGANIE, JOGA, SIŁOWNIA, TANIEC,
SZYBKI SPACER, NORDIC WALKING...
WYBIERZ SWÓJ SPORT I OBNIŻENIE
RYZYKA ROZWOJU NOWOTWORU!

**UWAŻAJ NA ŚCIEMY,
BO NIE POJEDZIEMY!**

NIE DAJ SIĘ NABRAĆ NA TEORIE SPIKOWE
O SZKODLIWOŚCI WARZYW Z MARKETU,
SZCZEPIEŃ I MAMMOGRAFII ORAZ BUJDY
O OCZYSZCZANIU CZY ODROBACZANIU.

ZDROWSZE ŻYCIE TO NIE
REZYGNACJA Z RADOŚCI,
TYLKO MAŁE DECYZJE!

Marja Frejlich

Mysł zdrowo

W JAKI SPOSÓB UPRAWIĄC
PSYCHO-PROFILAKTYKĘ?

PATRZ W PRZYSZŁOŚĆ Z CIEKAWOŚCIĄ

LĘK, ZAMARTWIANIE SIĘ I NASTAWIANIE
NA NAJGORSZE WCAŁE CI NIE POMOGĄ.
WRĘCZ PRZECIWNIE, UDOWODNIONO TO!

NIE ROZPAMIĘTUJ BŁĘDÓW

NIE MUSISZ CZUĆ SIĘ ŹŁE,
BY ZACZAĆ DZIAŁAĆ INACZEJ.
PRZESZŁOŚĆ JEST PO TO, BY
WYCIĄGAĆ WNIOSKI I IŚĆ DALEJ!



SPRÓBUJ RELAKSACJI

POCZYTAJ O RÓŻNYCH TECHNIKACH,
POMAGAJĄCYCH SIĘ ZRELAKSOWAĆ,
USPOKOIĆ LUB COŚ PRZEMYŚLEĆ.



POLUB PONIEDZIAŁKI

SPRÓBUJ ZACZAĆ TRAKTOWAĆ JE
JAK SZANSE NA NOWY START, A NIE
OBLIGATORYJNY PECH I POLOWANIE
NA WSZYSTKO TO, CO NEGATYWNE.
TO JEDNA SIÓDMA TWOJEGO ŻYCIA!



NIE BÓJ SIĘ WSPARCIA PSYCHOLOGA

SIĘGANIE PO PROFESJONALNĄ
POMOC TO NIE ZNAK SŁABOŚCI,
A DOWÓD SPRAWCZOŚCI I SIŁY!



DBAJ O RELACJE

SPRÓBUJ WYCISZYĆ TE, KTÓRE
CIĘ GASZĄ I PIELEGNOWAĆ TE,
KTÓRE CIĘ OTULAJĄ I KOJĄ.

ODPOCZYWAJ

WYJDŹ Z MATNI „JESZCZE
TYLKO TO, TO, TO... I TO”.
PAMIĘTAJ O CZYNNOŚCIACH,
KTÓRE DODAJĄ CI ENERGII
I WYWOŁUJĄ UŚMIECH!



ĆWICZ ASERTYWNOŚĆ

NIE MUSISZ WCIAŻ NA WSZYSTKO
SIĘ ZGADZAĆ! ODMAWIANIE TO
DBANIE O GRANICE I ZDROWIE,
NIE CZYNI CIĘ ZŁYM CZŁOWIEKIEM.
TWOJE POTRZEBY NIE SĄ MNIEJ
WAŻNE NIŻ POTRZEBY INNYCH LUDZI!

ODDYCHAJ

CHCESZ SIĘ USPOKOIĆ? ZRÓB
DZIESIĘĆ NAPRAWDĘ SPOKOJNYCH
ODDECHÓW. MOŻE SKORZYSTASZ
Z APKI DO ŚWIADOMEGO ODDECHU?



ZAAKCEPTUJ SIĘ

POCZUCIE WŁASNEJ
WARTOŚCI TO RZECZ
DLA ZDROWIA KLUCZOWA.
WARTO NAD NIĄ PRACOWAĆ!



High Five!
Ciałość
KTÓRE PODEJŚCIE
DO CIAŁA JEST
PROZDROWOTNE?



TRUDNO JEST DBAĆ O KOGOŚ, KOGO SIĘ ZWYCZAJNIE NIE LUBI!

JEŚLI NIE LUBISZ SWOJEGO CIAŁA, NIE SZANUJESZ GO I NIE WIDZISZ W NIM PARTNERA, Z O WIELE MNIEJSZĄ MOTYWACJĄ PRZYSTĄPISZ DO ZAPISYWANIA GO NA BADANIA CZY TEŻ DO ZMIANY NAWYKÓW NA ZDROWSZE.

KULTURA, W KTÓREJ ŻYJEMY, NIE POMAGA NAM W BUDOWANIU DOBREJ RELACJI Z WŁASNYM CIAŁEM. SUGERUJE SIĘ NAM, ŻE ISTNIEJĄ TYPY URODY CZY CIAŁA LEPSZE OD INNYCH, ŻE ZMARSZCZKI, BLIZNY I ODROSTY SĄ BRZYDKIE. TYMCZASEM CIAŁO SŁUŻY PRZED E WSZYSTKIM DO ŻYCIA I DZIAŁANIA, NIE DO WYGŁĄDANIA. MASZ PRAWO LUBIĆ LUB NIE LUBIĆ JAKIEJŚ CZĘŚCI SWOJEJ FIZYCZNOŚCI, A INNI NIE MAJĄ PRAWA ZMUSZAĆ CIĘ DO (ZNIELUBIANIA LUB POLUBIANIA) CZEGOKOLWIEK. JEDNOCZEŚNIE JEDNAK WARTO SPRÓBOWAĆ SPOJRZEĆ NA SWOJE CIAŁO Z WDZIĘCZNOŚCIĄ.



PRZECZYTAJ NA GŁOS:

**TYLKO WE WŁASNYM CIELE MOGĘ ŻYĆ I SPEŁNIAĆ MARZENIA.
NIEZALEŻNIE OD WSZYSTKIEGO MOJE CIAŁO JEST NORMALNE.
MOGĘ POZNAWAĆ SWOJE CIAŁO I OBSERWOWAĆ, JAK DZIAŁA.
MOJE CIAŁO ROBI WSZYSTKO, CO MOŻE, DLA MNIE I ZDROWIA.
WARTO UŻYWAĆ CIAŁA, DBAĆ O NIE, BRONIĆ GO I SŁUCHAĆ.**

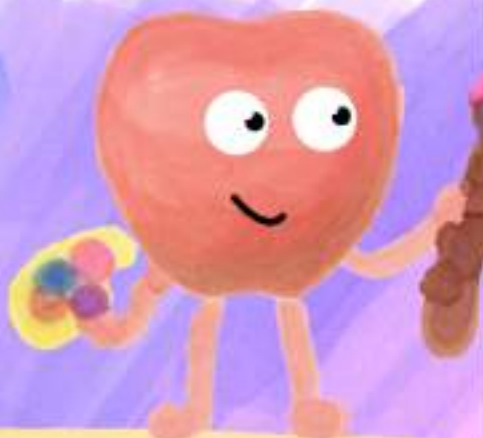
CHCIAŁABYM TEŻ ZACHĘCIĆ CIĘ DO NOWEGO SPOJRZENIA NA STAROŚĆ. DOŻYCIE STAROŚCI TO DOWÓD NA TO, ŻE UDAŁO CI SIĘ PRZEŻYĆ ZNAKOMITĄ WIĘKSZOŚĆ SWOJEGO CZASU I ŻE NIC PO DRODZE NIE POZBAWIŁO CIĘ ŻYCIA...



AgasZusCik

Wyraż się

CZY PASJA MOŻE POMÓC
W DBANIU O ZDROWIE?



CZY WIESZ, ŻE BADANIA NAUKOWE UDOWADNIAJĄ PROZDROWOTNE DZIAŁANIE PASJI I HOBBY, JAK MALOWANIE CZY MUZYKOWANIE?

CZĘSTO SĄDZIMY, ŻE CZAS NA KINO, SPACER, CHODZENIE PO GÓRACH CZY TEŻ UPRAWIANIE OGRÓDKA JEST WTEDY, GDY DOPISUJĄ NAM ZDROWIE I HUMOR, BO W INNYCH SYTUACJACH TRZEBA WEJŚĆ W TRYB ZADANIOWY I DZIAŁAĆ.

SKORO JEDNAK HOBBY DZIAŁA PROZDROWOTNIE, REDUKUJE RYZYKO POWAŻNYCH CHOROÓB ORAZ REGULUJE EMOCJE, PO PRZYJEMNE CZYNNOŚCI WARTO SIĘGAĆ RÓWNIEŻ WTEDY, GDY JEST NAM ŹŁE. ULUBIONA CZYNNOŚĆ POMOŻE W CZEKANIU NA WYNIKI BADAŃ, POPRAWI ODPORNOŚĆ, UKOI. POZWÓL SOBIE NA TAKIE DBANIE O ZDROWIE!



**SFOTOGRAFUJ SWOJĄ PRZESZŁOŚĆ.
WYTAŃCZ SWÓJ DZISIEJSZY HUMOR.
NARYSUJ SWOJĄ CHOROBE LUB INNY STAN.
UŁÓŻ FRASZKĘ O SWOICH NIEPOKOJACH.
URZĄDŹ W SALONIE KĄCIK ŚMIAŁYCH PLANÓW.
NAMALUJ ZESTAW DO NAPRAWY RELACJI.
ODWZORUJ SWÓJ CHARAKTER STROJEM.
UPIECZ TORT, SYMBOLIZUJĄCY TWOJE MARZENIA.**



ZDJEŃCIA POCHODZĄ Z PROJEKTU ARTYSTYCZNEGO „TO SIĘ NIE ZDARZA” O MOIM PRZECHODZENIU RAKA SZYJKI MACICY. ZOBACZ: [AGASZUSCIK.COM/TOSIENIEZDARZA](https://agaszuscik.com/tosieniezdarza)

napisane

Znaj wroga

CZYM WŁAŚCIWIE JEST
RAK I JAK SIĘ ROZWIJA?

KAŻDY NOWOTWÓR ZACZYNA SIĘ OD JEDNEJ, MAŁEJ KOMÓRKI, KTÓRA NIE ODBIERA TELEFONU Z INFORMACJĄ, ŻE POWINNA JUŻ ŁASKAWIE PRZESTAĆ ISTNIEĆ. KOMÓRKA DZIELI SIĘ I DZIELI, Z CZASEM (DŁUGIM!) FORMUJĄC GUZ ŁAGODNY LUB ZŁOŚLIWY.

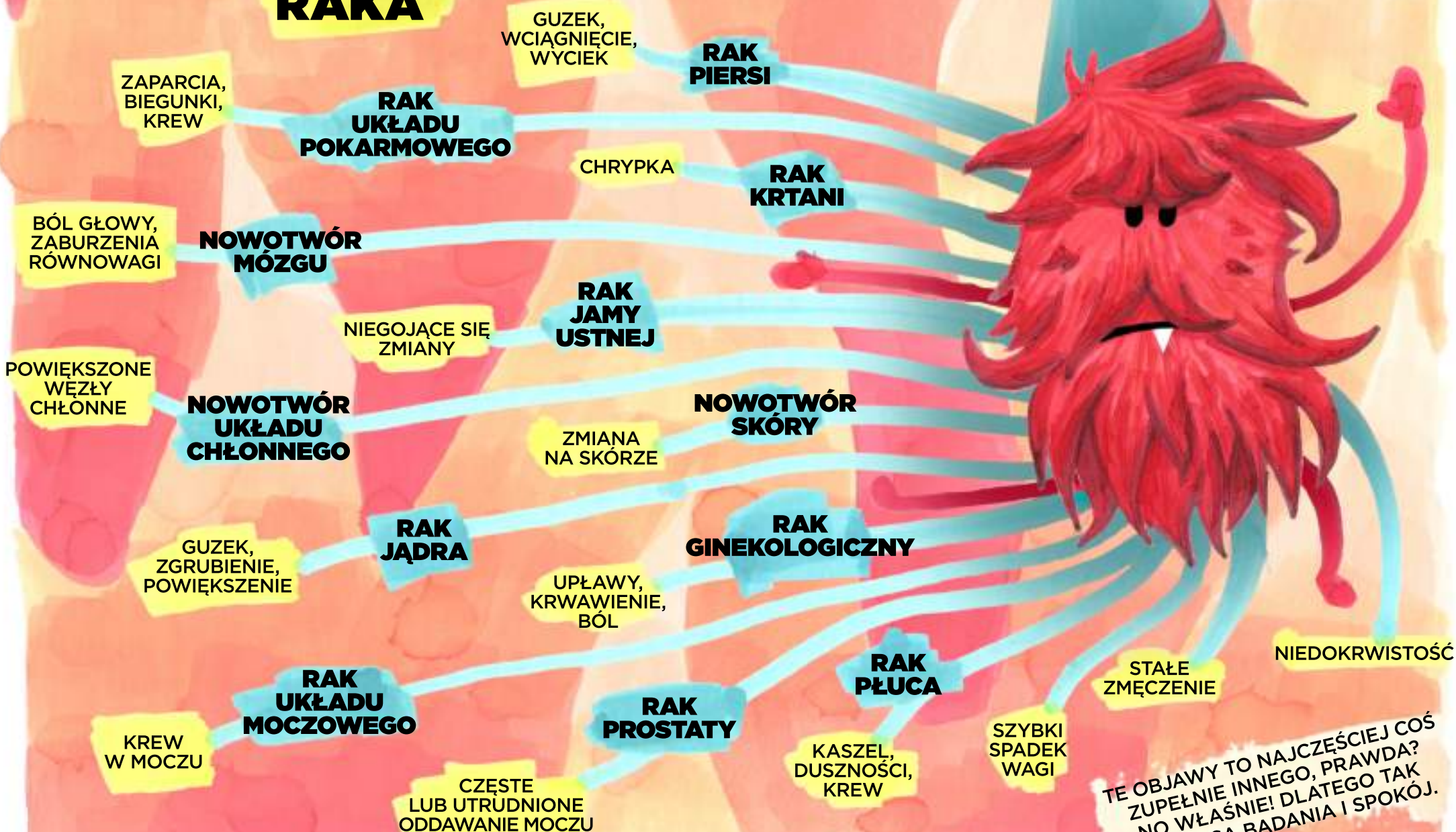
ŁAGODNY NIE MA AMBICJI ROZPRZESTRZENIANIA SIĘ DO INNYCH CZĘŚCI CIAŁA. PRAWIE NIGDY NIE ZAGRAŻA ŻYCIU. NAJCZĘŚCIEJ SIĘ GO WYCINA LUB OBSERWUJE.

ZŁOŚLIWY MA TAKIE AMBICJE – KOMÓRKI CHCĄ PODRÓŻOWAĆ Z UKŁADEM KRWIONOŚNYM LUB LIMFATYCZNYM, BY TWORZYĆ PRZERZUTY. LECZY SIĘ TO RÓŻNYMI OPERACJAMI, CHEMIOTERAPIAMI, RADIOTERAPIAMI I NA WIELE INNYCH SPOSOBÓW.

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE PRZERZUT NADAL NOSI NAZWĘ RAKA PIERWOTNEGO, GDYŻ JEST JEGO TYPU: RAK PROSTATY PRZERZUCONY NA WĄTROBĘ TO WCIĄŻ RAK PROSTATY!

RAK TO ZATEM NADZWYCZAJNY WZROST KOMÓREK, KTÓRY WYKRACZA POZA KONTROLĘ ORGANIZMU.

MOŻLIWE OBJAWY RAKA



TE OBJAWY TO NAJCZĘŚCIEJ COŚ
ZUPEŁNIE INNEGO, PRAWDA?
NO WŁAŚNIE! DLATEGO TAK
WAŻNE SĄ BADANIA I SPOKÓJ.

Nowotwory

JAKIE SĄ NAJCZĘŚCIEJ
POWTARZANE MITY O RAKU?

NIE MA LEKARSTWA NA RAKA

ALEŻ JEST, NAWET WIELE: CHEMIOTERAPIA, RADIOTERAPIA, IMMUNOTERAPIA, RÓŻNE RODZAJE OPERACJI I WIELE INNYCH. NIE ISTNIEJE MAGICZNA PIGUŁKA, JAK NA OWSIKI, ALE KAŻDEGO DNIA WIELE OSÓB NA ŚWIECIE SŁYSZY WSPANIAŁE WIEŚCI: „CZYSTO! RAKA JUŻ NIE MA”. **NOWOTWORY SIĘ LECZY!**

STATYSTYKI SĄ WAŻNE

PEWNIENIE, ŻE TAK, TYLKO ŻE... DLA NAUKOWCÓW! STATYSTYKA PACJENTA JEST STUPROCENTOWA, TO JEST PACJENT ZAWSZE BĘDZIE PO JEDNEJ LUB DRUGIEJ JEJ STRONIE: WYZDROWIEJE LUB NIE, BĘDZIE MIAŁ WZNOWĘ LUB NIE. NIE MA CO SZUKAĆ PRZEPowiedni W STATYSTYKACH LUB HISTORACH Z INTERNETU. **STATYSTYKI NIE PRZEWIDUJĄ CZYJEJŚ PRZYSZŁOŚCI!**



RAK TO WYROK

TAK, WIEM, W FILMACH WSZYSCY, KTÓRZY MAJĄ RAKA, SZYBKO UMIERAJĄ. W ŻYCIU JEDNAK JEST TAK JUŻ RZADKO. OWSZEM, MOŻNA UMRZEĆ NA RAKA, ALE MOŻNA TEŻ PRZEJŚĆ SKUTECZNE LECZENIE I ŻYĆ POTEM DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE. **RAK TO CHOROBA PRZEWLEKŁA.**



ŻYCIE Z NOWOTWOREM TO KOSZMAR

NA POCZĄTKU JEST BARDZO TRUDNO, ALE PO JAKIMŚ CZASIE... WŁOSY ODRASTAJĄ, BLIZNY DA SIĘ USUNĄĆ LUB POLUBIĆ, FIZJO- I PSYCHOONKOTERAPIA CZYNIAĆ CUDY, ZRESZTĄ, RAK NIERZADKO OTWIERA OCZY NA WIELE WAŻNYCH SPRAW I POZWALA ŻYĆ ŚWIADOMIEJ, LEPIEJ. BA, LUDZIE Z RAKIEM MAJĄ W ŻYCIU INNE, NORMALNE PROBLEMY! **OSOBY Z DOŚWIADCZENIEM ONKOLOGICZNYM MOGĄ I MAJĄ PRAWO ŻYĆ SZCZĘŚLIWIE!**



ZAWSZE WYPADAJĄ WŁOSY

NIE WSZYSTKIE RODZAJE CZY STADIA NOWOTWORÓW LECZY SIĘ PRZY POMOCY CHEMIOTERAPII. CO WIĘCEJ, NIE WSZYSTKIE RODZAJE CHEMIOTERAPII POWODUJĄ WYPADANIE WŁOSÓW. SKUTKI UBOCZNE LECZENIA SĄ Z KOLEI KWESTIĄ INDYWIDUALNĄ, A MEDYCYNĄ RADZI SOBIE Z NIMI CORAZ LEPIEJ. **KAŻDE LECZENIE TO INNA HISTORIA!**



METODY ALTERNATYWNE LECZĄ RAKA

METODY ALTERNATYWNE TO TE, KTÓRE STOSUJE SIĘ ZAMIAST KLASYCZNEGO LECZENIA. NIESTETY REZYGNACJA Z KONWENCJONALNYCH TERAPII MOŻE MIEĆ TRAGICZNE SKUTKI, A SZARLATANÓW, NACIĄGACZY ORAZ TEORII SPIKOWYCH JEST I BĘDZIE CORAZ WIĘCEJ. NIE DAJ SIĘ NABRAĆ NA OBIETNICE OSZUSTÓW! **NIE ISTNIEJĄ TAJNE, NIEZAWODNE SPOSOBY, O KTÓRYCH LEKARZE NIE WIEDZĄ!**





OPOWIEM CI TROSKĘ O SOBIE. W 2018 DOWIEDZIAŁAM SIĘ, ŻE MAM RAKA SZYJKI MACICY. NIE CHODZIŁAM NA WIZYTY GINEKOLOGICZNE, PONIEWAŻ BYŁAM PRZEKONANA, ŻE SKORO NIE MAM OBJAWÓW, TO NA PEWNO NIC MI NIE JEST.

TUŻ PO DIAGNOZIE CZUŁAM SIĘ, JAKBY SAMOŁOT, KTÓRYM LECĘ PRZESZ ŻYCIE, ZACZAŁ SPADAĆ. OKAZAŁO SIĘ JEDNAK, ŻE KAŻDY KOLEJNY DZIEŃ NIESIE CIUT WIĘKSZE POCZUCIE KONTROLI, A OSOBA Z RAKIEM MOŻE BYĆ SPRAWCZA.

PRZESZŁAM PRZESZ DWA RZUTY LECZENIA. MIAŁAM TRZY OPERACJE, CHEMIOTERAPIĘ I NAPROMIENIANIA. MOJE STADIUM TO III. OD LAT JESTEM JEDNAK W PEŁNEJ REMISJI. CHCĘ NIEŚĆ NADZIEJĘ, OSWAJAĆ RAKA I POKAZYWAĆ, ŻE Z CHOROBA ONKOLOGICZNĄ MOŻNA NORMALNIE ŻYĆ.

**OŚRODEK
KARTA DILO
KONSyliUM
KOORDYNATOR
EMOCJE
RODZINA
GRUPA
WIEDZA
NADZIEJA
PRACA
FUNDACJA**

ZNAJDŹ LEKARZA I SZPITAL, NP. NA ONKOMAPIE
ZADBAJ O TO, BY OTWARTO CI KARTĘ DILO
JEŚLI CHCESZ, IDŹ NA KONSyliUM, ZADAWAJ PYTANIA
POZNAJ SWOJEGO KOORDYNATORA LECZENIA
UMÓW SIĘ DO PSYCHOONKOLOGA
KOMUNIKUJ WPROST, PRZYJMUJ POMOC
DOŁĄCZ DO GRUPY PACJENTÓW NA FB
KORZYSTAJ Z RZETELNYCH ŹRÓDEŁ
NIE SZUKAJ CZARNYCH SCENARIUSZY
POMYŚL, CZY WOLISZ PRACĘ, CZY L4
ROZWAŻ ZOSTANIE PODOPIECZNYM

NIGDY NIE ZAPOMINAJ,
ŻE TO, ŻE MASZ RAKA,
NIE JEST TWOJA WINA!



Justyna

Wspierak

JAK WSPIERAĆ KOGOŚ,
KTO CHORUJE NA RAKA?



JAK MOGĘ CI POMÓC?

CO MAM MÓWIĆ? CO ROBIĆ? JAK MAM SIĘ ZACHOWAĆ?
TO ŚWIETNE PYTANIA! ZADAWAJ JE ŚMIAŁO I CZĘSTO,
W KOŃCU, HEJ, NIE MUSISZ WSZYSTKIEGO WIEDZIEĆ!
OSOBNO PYTAJ O WSPARCIE INSTRUMENTALNE
(SKOCZENIE NA ZAKUPY, ALBO ZROBIENIE OBIADU)
ORAZ EMOCJONALNE (ROZMOWA CZY PRZYTULAS).

WIEM, CO CZUJESZ

OSTROŻNIE Z TAKIMI SŁOWAMI!
PRAWDOPODOBNIENIE NIE WIESZ.
BO WIE TO TYLKO CZŁOWIEK
W TEJ KONKRETNEJ SYTUACJI,
DOKŁADNIE W TYM MOMENCIE.

WSPIERAM CIĘ!

JESTEM Z TOBĄ! JESTEM TUTAJ!
MOŻESZ NA MNIE LICZYĆ!
CZY MASZ POJĘCIA, ILE
ZNACZĄ TE PROSTE SŁOWA...
POWTARZAJ JE CZĘSTO!



BĘDZIE DOBRZE

RACZEJ UNIKAJ TYCH SŁÓW,
PACJENCI ONKOLOGICZNI
ZWYKLE NIE LUBIĄ TAKICH
PUSTYCH OBIETNIC. NIE WIESZ
PRZECIEŻ, CZY BĘDZIE DOBRZE,
PRAWDA? NIE WSKAZUJ
TEŻ NA SIŁĘ POZYTYWÓW.

MAM NADZIEJĘ,

ŻE BĘDZIE DOBRZE, ŻE SIĘ UDA, ŻE LECZENIE
PRZYNIESIE OCZEKIWANY SKUTEK... WSKAZUJ
NA NADZIEJĘ, ONA JEST TERAZ NAJWAŻNIEJSZA.
BRZMI LEPIEJ NIŻ „BĘDZIE DOBRZE”, PRAWDA?

MOJA CIOCIA MIAŁA RAKA

NIE OPOWIADAJ HISTORII INNYCH OSÓB, KTÓRE MIAŁY RAKA.
TO, ŻE OSOBE A LECZENIE SIĘ POWIODŁO LUB NIE POWIODŁO,
NIE ZNACZY, ŻE OSOBĘ B CZEKA TO SAMO, NAWET JEŻELI MA
IDENTYCZNĄ DIAGNOZĘ. ZAMIAST NA INNYCH PRZYPADKACH,
LEPIEJ POMÓŻ SKUPIĆ SIĘ NA WŁASNYM ZDROWIENIU.

[NIC]

MOŻESZ RÓWNIEŻ NIE MÓWIĆ NIC,
NAPRAWDĘ! PO PROSTU SŁUCHAJ.
DOBRYM POMYSŁEM BĘDZIE TEŻ
ZAPROPONOWANIE ROZMOWY NA
INNY, NIEONKOLOGICZNY TEMAT.



TRZEBA BYŁO...

CZAS LECZENIA TO NIE PORA NA
WYPOMINANIE. BO GDYBY KTOŚ
WIEDZIAŁ, ŻE MOŻE ZACHOROWAĆ,
Z PEWNOŚCIĄ ZADBAŁBY O SIEBIE
ZAWCZASU I UNIKNĄŁ CHOROBY.

WALCZ!

RACZEJ DAJ SOBIE SPOKÓJ Z HASŁAMI
O SIŁĘ, WALCĘ, POKONYWANIU ORAZ
WOJOWNIKACH. NIE TWÓRZ PRESJI.
CHWILA SŁABOŚCI TO NIE ZBRODNIA!

ODWIEDZAJ CHOREGO
NIE TYLKO W SZPITALU
I SPRÓBUJ WESPRZEĆ
TEŻ JEGO BLISKICH!

grafika

Profilaki

PIERŚ
PAULINA



RAK
RYSZARD

ON NIE JEST W EKIPIE,
BO NIE UMIE SIĘ BAWIĆ



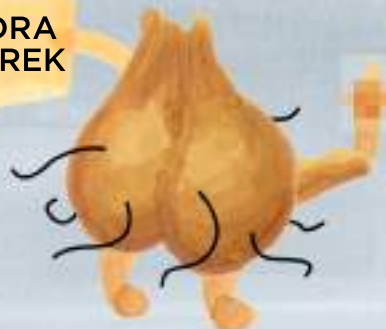
TARCZYCA
TERESA



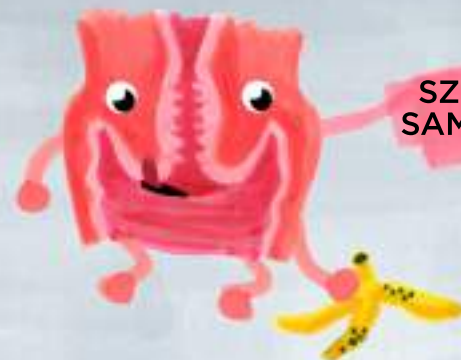
PROSTATA
PRZEMEK



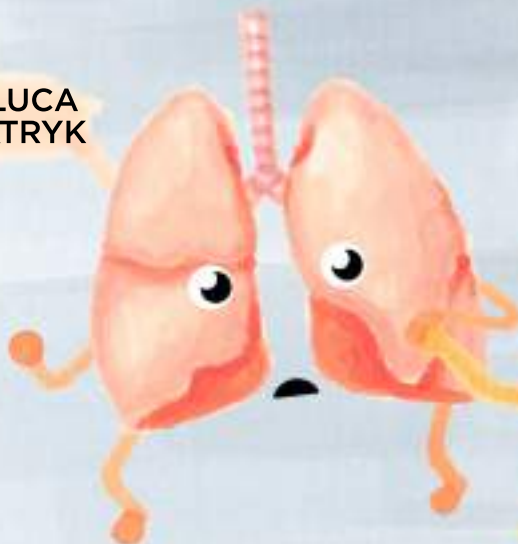
JADRA
JĘDREK



SZYJKA
SAMANTA



PŁUCA
PATRYK



JAJNIK
JULKA



ZNAMIE
ZYGMENT



ODBYT
OLAF



JESTEM DR SZT. FILM. AGNIESZKA SZUŚCIK-ZIĘBA, DZIAŁAM JAKO AGA SZUŚCIK.

EDUKUJĘ O GINEKOLOGII I PROFILAKTYCE, NAPISAŁAM KSIĄŻKI „GINEKOLOGICZNIE” I „ZDRÓWKA!”. JESTEM INFLUENCERKĄ ZDROWOTNĄ, EKSPERTKĄ I WYKŁADOWCZYNIA AKADEMICKĄ *PATIENT EXPERIENCE*. PROWADZĘ PODCAST „ZDRÓWKAST”. SZKOŁĘ Z FUNDACJĄ RAK’N’ROLL, WSPÓŁPRACUJĘ Z SEXEDPL. JESTEM PRELEGENTKĄ TEDX, JEDNĄ Z 50 ŚMIAŁYCH „WYSOKICH OBCASÓW”, LAUREATKĄ NAGRODY BUJWIDOWEJ, OFEMININ INFLUENCE AWARDS 2023 ORAZ YEAR ON TIKTOK 2024, WYRÓŻNIONĄ W KONKURSIE „LIDER PACJENTOCENTRYZMU” NAGRODY IM. EWY BOREK, A TAKŻE ABSOLWENTKĄ PROGRAMU OPEN WORLD (NA ZAPROSZENIE KONGRESU POZNAWAŁAM *PATIENT EXPERIENCE* W USA), JEDNĄ ZE 100 OSÓB WSPIERAJĄCYCH EDUKACJĘ SEKSUALNĄ W POLSCE WEDŁUG FORBES WOMEN. PROWADZĘ WIELKĄ LISTĘ GINEKOLOGÓW I GINEKOŁOŻEK ORAZ LISTĘ FIZJOTERAPEUTEK UROGINEKOLOGICZNYCH, COMIESIĘCZNE SAMOBADANIE PIERSI LIVE, SZKOLENIA W FIRMACH I NA WYDARZENIACH. MAM DOKTORAT W SZTUKACH FILMOWYCH, UKOŃCZYŁAM REALIZACJĘ OBRAZU FILMOWEGO, TELEWIZYJNEGO I FOTOGRAFIĘ W ŁÓDZKIEJ FILMÓWCE ORAZ FILOLOGIĘ POLSKĄ ZE SPECJALNOŚCIĄ KOMUNIKACJA SPOŁECZNA NA UNIWERSYTECIE ŚLĄSKIM. ZREALIZOWAŁAM GŁOŚNY PROJEKT „TO SIĘ NIE ZDARZA” O SWOJEJ CHOROBIE – RAKU SZYJKI MACICY. WSPÓŁTWORZĘ ORAZ AMBASADORUJĘ: KAMPANIE, SPOTY, PORADNIKI. WSZYSTKO, CO ROBIĘ, TAKŻE ZAWODOWO, ROBIĘ ZE SWOIM MĘŻEM MACIEJEM SZUŚCIKIEM-ZIĘBĄ. W NASZYM ZESPOLE SĄ JESZCZE MAGDA URBAŃSKA ORAZ AGNIESZKA GADAWSKA. STARAMY SIĘ MOCNO!



ZDRÓWKA!

