



Cześć, Develia!

POGADAJMY O RAKU!

DZIŚ DOWIESZ SIĘ, CO ZROBIĆ, ŻEBY NIE BYŁO RAKA:
JAKICH BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH POTRZEBUJESZ,
JAK O NICH PAMIĘTAĆ,
CO JEST PRAWDA, A CO NIEPRAWDA O RAKU,
JAK WSPIERAĆ CHORYCH I ICH BLISKICH,
GDZIE SIĘGAĆ PO POMOC
ORAZ JAK DBAĆ O ZDROWIE CIAŁA I UMYSŁU!

RAK SIĘ Z NAMI NIE BAWI!

© AGA SZUŚCIK

TA KSIĄŻECZKA NALEŻY DO

AGASZUSCIK.COM

f @ AGASZUSCIK

MOJE BADANIA PROFILAKTYCZNE



CO MIESIĄC



CO 2 LATA

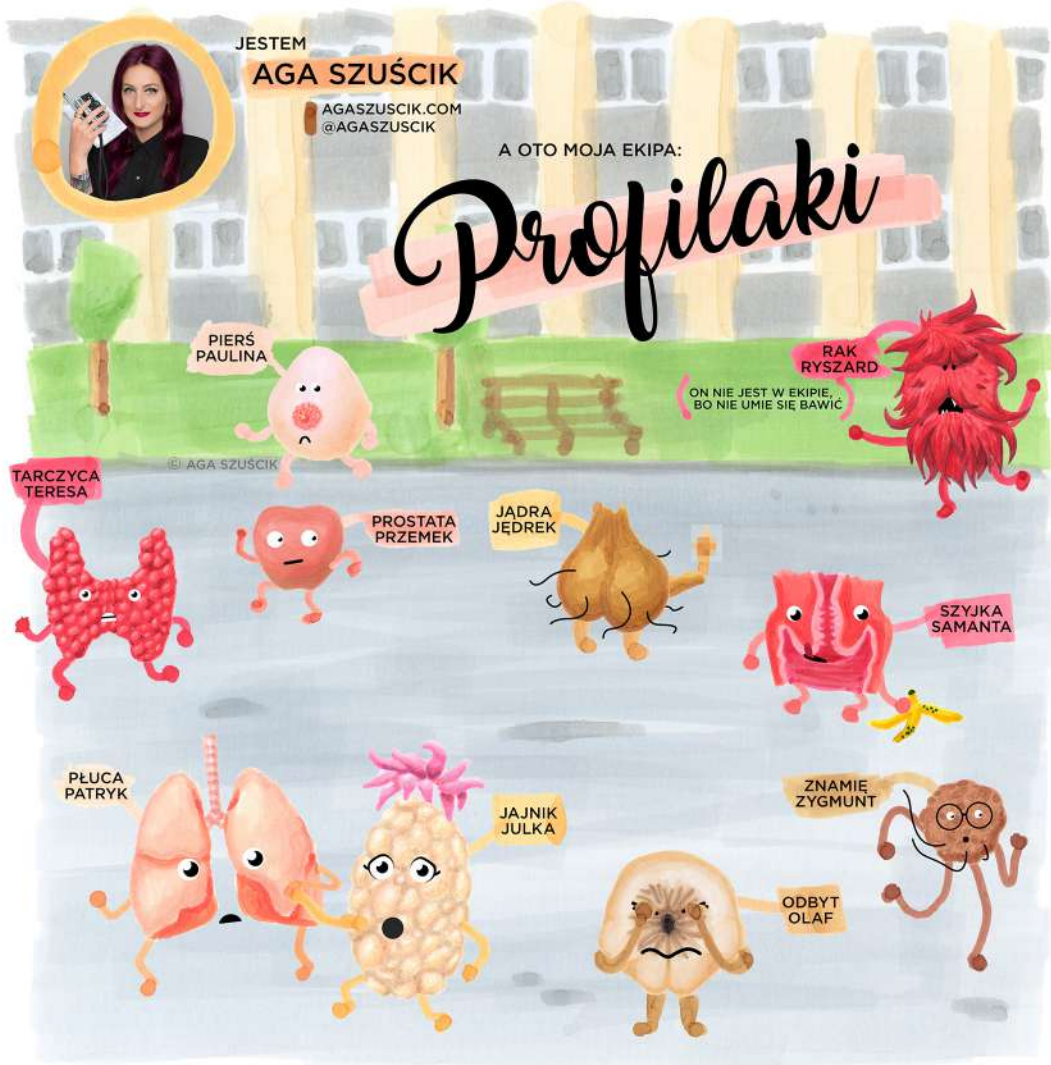
CO ROKU



INNE BADANIA



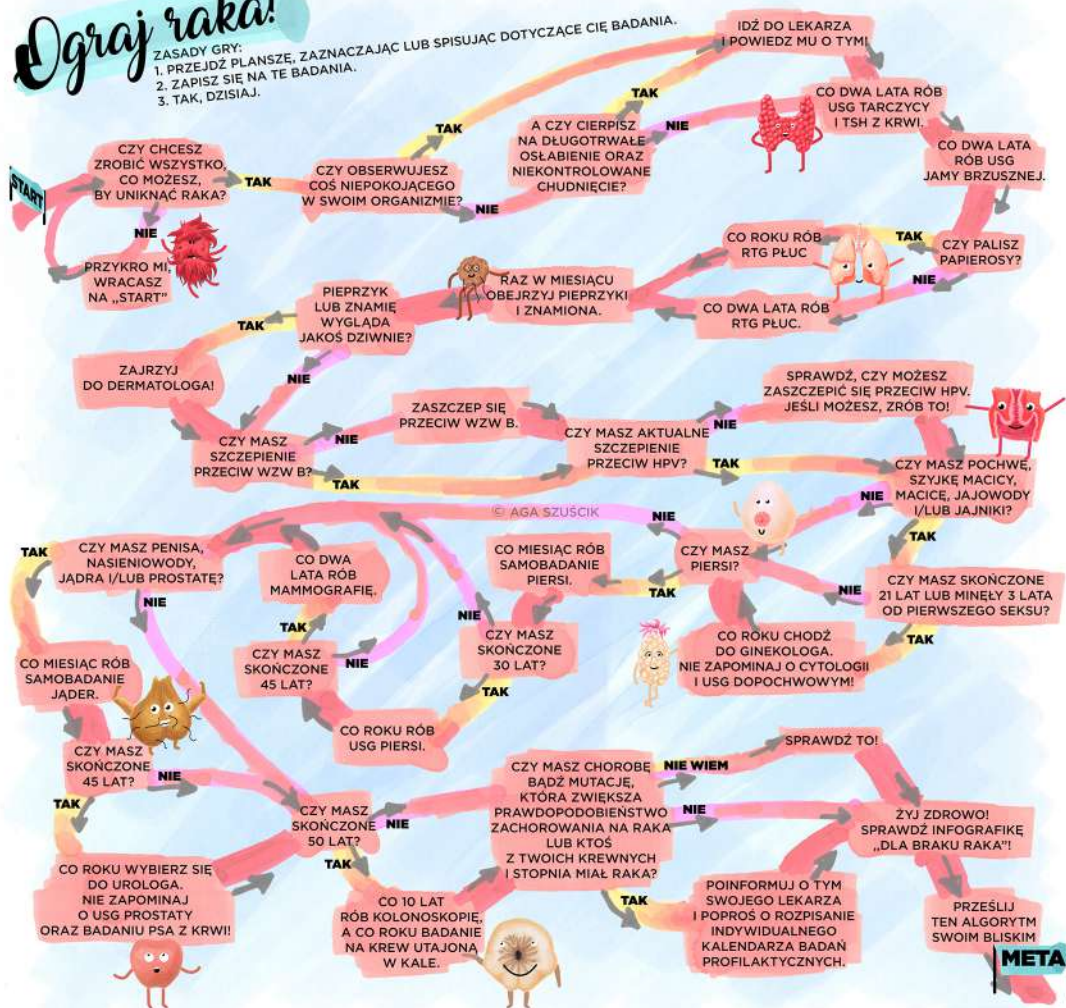
Czy Rak Ryszard Cię goni? Nie wiadomo, ale spójrz na niego, jego niekontrolowane rosnące, bujne kędziory, mroczny wzroczek i ostre zęby – lepiej uważać! Najbezpieczniej jest zatem przyjąć, że Rychu depcze Ci po piętach. Bez paniki, wiadomo, ale z dużą ostrożnością. Rak piersi to najczęściej diagnozowany rak u polskich kobiet. Rak jądra zaskakuje grupą wiekową, której najczęściej dotyczy – 15-35 lat. Liczba zachorowań na nowotwory skóry wzrasta już do 20. roku życia. Połowa osób, u których wykryto raka szyjki macicy, umrze z tego powodu. Każdego roku 2 tysiące Polaków słyszy diagnozę „rak tarczycy”, 3,5 tysiąca – „rak jajnika”, 16 tysięcy – „rak prostaty”. Rak płuca jest najczęściej występującym rakiem w naszym kraju, tuż za nim – rak jelita grubego. Istnieje też wiele innych rodzajów nowotworów.



Zobacz, jak radzą sobie Profilaki! Niepokorny, nabuzowany testosteronem Jądra Jędrak pokazuje Ryśkowi środkowy palec (chyba, bo jest rozpixselowane). Pomysłowa i ekspresywna Szyjka Samanta podkłada Rakowi skórę po bananie, by ten się wywalił. Elegancka i rezolutna Pierś Paulina stara się wymknąć niezauważona. Żywiółowa Tarczyca Teresa ucieka, ile sił w nogach. Tuż za nią biegnie wrażliwy Prostata Przemek. Ani chwili nie czekają też towarzyski Płuca Patryk i olśniewająca Jajnik Julka. Nawet powściągliwy Zmianę Zygmunt przebiera nogami, aż rozwiewają mu się włosy. Tylko biedny Odbyt Olaf zakrył rękami oczy i czeka na najgorsze. Nie martw się jednak, Olafowi zawsze udaje się w końcu uciec.

Ograj raka!

ZASADY GRY:
1. PRZEJDŹ PLANSZĘ, ZAZNACZAJĄC LUB SPISUJĄC DOTYCZĄCE CIĘ BADANIA.
2. ZAPISZ SIĘ NA TE BADANIA.
3. TAK, DZISIAJ.



Lubisz planszówki? To świetnie! Ograj raka! Spójrz na planszę. Zaczynij w lewym, górnym rogu, tam, gdzie baner z napisem „start”. Poruszaj się zgodnie z kierunkiem strzałek, systematycznie spisując dotyczące Cię badania. Jeśli trafisz na pytanie, wyjdź dróżką żółtą, jeśli odpowiedź brzmi „tak”, różową, jeśli chcesz zaznaczyć „nie”. Z miejsc, w których nie ma pytań, tylko porady, wychodzisz zgodnie z ruchem strzałek.

Po drodze spotkasz wszystkie Profilaki, jednak nie to jest w tej grze najlepsze. Wiadomo przecież: najważniejsza jest nagroda! Puchar to... Twoje zdrowie! Gdy dojdiesz do mety, gotowa będzie lista badań profilaktycznych i częstotliwości, w jakiej dobrze jest je wykonywać. Pozostaje tylko zapisać się do lekarza... tak, dzisiaj! Szepnę jeszcze słówko: tak, wiem, że różne źródła polecają różne schematy profilaktyczne. Ja wybrałam wersje najczęstsze, gdyż właśnie te najbardziej lubią Profilaki! A teraz... zagraj w to ze swoimi bliskimi!

P-rak-tyka

ŁATWO MÓWIĆ,
ALE JAK PAMIĘTAĆ O PROFILAKTYCE?

ŻYCIE TO DROGA.

KONSEKVENTNIE ZDĄŻASZ DO CELU, KTÓRY WIDZISZ PRZED SOBĄ. SPOGLĄDASZ W TYŁ, BY MIEĆ NA UWADZE SVOJE DOŚWIADCZENIA. NA SKRZYŻOWANIACH ZERKASZ W PRAWO, NA SVOICH BLISKICH I W LEWO, NA ZAGROŻENIA.

SZKODA TYLKÓ, ŻE NIE PATRZYSZ POD NOGI!

NAWIERZCHNIĄ DROGI ŻYCIA JEST ZDROWIE. NIE CZEKAJ, AŻ POTKNIESZ SIĘ O WYBÓJ LUB WPADNIESZ W POWAŻNĄ DZIURĘ. POTRZEBNE SĄ REGULARNE PRZEGLĄDY I KONSERWACJA!

WYKORZYSTAJ SVOJE URODZINY – UCZCIJ ŻYCIE!

CO ROKU, TUŻ PO SVOICH URODZINACH SPRAWDŹ, KTÓRE BADAŃIA PROFILAKTYCZNE WARTO ZROBIĆ I OD RAZU SIĘ NA NIE ZAPISZ.

PAMIĘTAJ, ŻE RAKA NIE INTERESUJĄ POLITYKA, GOSPODARKA, PANDEMIA, WYJAZDY, ŚLUBY CZY MATURY!

CZYŻ ZADBANIE O SVOJE ZDROWIE NIE BĘDZIE WSPANIAŁYM PREZENTEM Z OKAZJI URODZIN?!

Jak pamiętać o badaniach profilaktycznych? Wystarczy mieć na uwadze dwie rzeczy. Po pierwsze, to, że czujesz się świetnie, wcale nie oznacza, że nic Ci nie jest. Nie chodzi jednak o to, by wymyślać sobie choroby, tylko żeby potwierdzać swoje zdrowie. Badania profilaktyczne nie zajmą dużo czasu, a w przyszłości pozwolą przeznaczyć swój czas na to, co najfajniejsze i najcenniejsze! Konserwuj drogę życia!

Gdy już wiesz, że profilaktyka jest super ważna, możesz przejść do „po drugie”. Zatem, po drugie, umów terminy badań w wybranym, wygodnym czasie. Może zapisywaniem się na badania zajmuj się co roku, dzień po swoich urodzinach? Zdrowie to w końcu świetny prezent dla siebie, prawda? Pamiętaj, dobra p-rak-tyka czyni mistrza, trzymającego się z dala od Raka Ryszarda!

Wyczuź sytuacje

CO MIESIĄC PRZEPROWADZAJ SAMOBADANIE

**MASZ PIERSI?
RAZ W MIESIĄCU,
2-3 DNI PO OKRESIE,
WYKONAJ ICH
SAMOBADANIE!**

STAŃ PRZED LUSTREM
I PRZYJRZYJ SIĘ
SWOIM PIERSIOM: Z RĘKAMI
OPUSZCZONYMI, UNIESIONYMI
I OPARTYMI NA BIODRACH.

JEŚLI DOSTRZEGASZ ZMIANĘ WIELKOŚCI
BĄDŹ KSZTAŁTU PIERSI LUB BRODAWKĘ
CZY SKÓRA WYGLĄDAJĄ INACZEJ
NIŻ ZWYKLE – IDŹ DO LEKARZA!

TERAZ ZBADAJ PIERŚ, UCISKAJĄC JĄ
TRZEMA ŚRODKOWYMI PALCAMI, MIEJSCE
PO MIEJSCU, CALUTKĄ: NAJPIERW PROMIENIŚCIE
OD WEWNĄTRZ, NASTĘPNIE W GÓRĘ I W DÓŁ,
POTEM SPIRALNIE, OD BRODAWKI AŻ DO PACHY.
NA KONIEC ŚCIŚNIJ BRODAWKĘ.

JEŚLI WYCZUWASZ ZGRUBIENIE, GUZEK
LUB POWIEKSZONE WĘZŁY CHŁONNE
W DOŁE PACHOWYM, ALBO Z BRODAWKI
WYCIĘKŁA WYDZIELINA – IDŹ DO LEKARZA!

TERAZ DRUGA PIERŚ!

**MASZ JĄDRA?
RAZ W MIESIĄCU,
TUŻ PO KĄPIELI,
WYKONAJ ICH
SAMOBADANIE!**

DOKŁADNIE OBEJRZYJ MOSZNĘ
ZE WSZYSTKICH STRON.
UNIEŚ WOREK MOSZNOWY.

JEŚLI DOSTRZEGASZ ZMIANĘ WIELKOŚCI,
KSZTAŁTU BĄDŹ WAGI JADER LUB SKÓRA
WYGLĄDAJĄ INACZEJ NIŻ ZWYKLE
– IDŹ DO LEKARZA!

TERAZ ZBADAJ JĄDRA,
MIEJSCE PO MIEJSCU
ŚCISKAJĄC JE KCIUKAMI
I DWOMA PIERWSZYMI
PALCAMI OBU DŁONI.
ZBADAJ TEŻ PACHWINY.

JEŚLI WYCZUWASZ
ZGRUBIENIE, GUZEK
LUB POWIEKSZONE
WĘZŁY CHŁONNE
W PACHWINACH
– IDŹ DO LEKARZA!

JEŚLI NIE MASZ PEWNOŚCI,
CZY COŚ WYCZUWASZ,
NA WSZELKI WYPADEK
SPRAWDŹ TO U LEKARZA!

Jest taki szczególny rodzaj profilaktyki, który można wykonywać bez lekarza, w domu, najlepiej co miesiąc... to samobadanie! Raz w miesiącu, po kąpieli, pooglądaj i podotykać się trochę. Rób to powoli, cierpliwie, z wycuciem. Jeśli dostrzeżesz jakąś zmianę, nie panikuj, tylko zapisz się do lekarza.

Na tej, łazienkowo-dotykalskiej info-ilustracji przeczytasz dokładną instrukcję samobadania piersi i jąder. Powtórz, rób to co miesiąc! Tak między nami, czy może być coś lepszego niż zabawa w lekarza dla dorosłych? Zobacz, Jądra Jędrak i Pierś Paulina świetnie się przy tym bawią!

NOTATKI NA TEMAT SAMOBADANIA

Dla braku raka

RAK NIE LUBI, GDY DBASZ O SIEBIE NA CO DZIEŃ.
POSTRĄŻ RAKA PONIŻSZYMI SPOSOBAMI!

UWAGA NA PLAŻY BO ŻŁE SIĘ PRZYDARZY!

OPALAJ SIĘ Z UMIAREM,
STOSUJ KREMY Z FILTRAMI,
OLEJ SOLARIUM.

NIE ŻYJ W CIĄGŁYM STRESIE BO TO RAKA NIESIE!

PRACUJ NAD SOBĄ,
WYMIKSUJ SIĘ Z WYŚCIGU SZCZURÓW

ZDROWE PAPU W PYSKU NIE JEST W SMAK RACZYSKU!

OWOCE ZAMIAST SŁODYCZY,
WARZYWA ZAMIAST FAST FOODU!

BEZ PETKÓW I PICIA DLA DŁUGIEGO ŻYCIA!

ALKOHOL PIJ MAKS SPORADYCZNIE,
PAPIEROCHY RZUĆ NA ZAWSZE!

CZĘSTY RUCH TO CIOS W RAKA BRZUCH!

BIEGANIE, JOGA, SIŁOWNIA,
SZYBKI SPACER, NORDIC WALKING...
TY WYBIERASZ!

CHODŹ NA BADANIA REGULARNIE, BEZ GADANIA!

SPRAWDŹ INFOGRAFIKĘ
„OGRAJ RAKA”

O KAŻDEJ Z TYCH RZECZY
WARTO POCZYTAĆ WIĘCEJ!

Badania profilaktyczne pozwalają wcześniej wykryć zmiany i przystąpić do skutecznego leczenia. Nie sądzisz jednak, że fajowo byłoby przede wszystkim... uniknąć tych zmian? Niestety nikt i nic nie da nam pewności, że nieproszony Rak Ryszard nie wpadnie do nas w odwiedziny. Możemy jednak dbać o siebie na co dzień. Rychu tego nienawidzi.

Popatrz, co na wycieczce w parku robią Profilaki! Znamię Zygmunt używa kremu do opalania, zwracając uwagę na odpowiedni filtr i nie zapominając o tym, że słońce goni nas nie tylko na plaży. A kysz, czerniak! Płuca Patryk rzuca (a właściwie wykopuje) palenie. Nie pozwól, by zdominowały Cię używki! Tarczyca Teresa jest profilaktyczną aktywistką, przypominającą Ci o Twojej liście badań profilaktycznych. Prostata Przemek to dobry trener. Sport to zdrowie! Szyjka Samanta zna milion przepisów na zdrowe jedzenie. Może skorzystasz? Odbyt Olaf osiąga zen... Hej, skoro Olaf umie odpoczywać i wie, czym jest work-life balance, Ty też możesz!

Myśl zdrowo

ŻYJ W SZCZĘŚCIU I SPEŁNIENIU,
POZNAWAJ SIEBIE,
POZWALAJ SOBIE!

BĄDŹ JEDYNYM EKSPERTEM SIEBIE

NIE POZWALAJ, BY KTOŚ INNY PRÓBOWAŁ BYĆ EKSPERTEM
W TWOJEJ SPRAWIE. PAMIĘTAJ, ŻE OPINIE INNYCH
NIE STANOWIĄ O TWOJEJ WARTOŚCI.
TY TEŻ NIE OCENIAJ I NIE KRYTYKUJ INNYCH.

NIE ROZPAMIĘTUJ BŁĘDÓW

CZŁOWIEK JEST ISTOTĄ OMYLNĄ.
WYCIĄGNIJ WNIOSEKI I IDZ DALEJ!



PANUJ NAD EMOCJAMI

TWOJE EMOCJE ZALEŻĄ OD CIEBIE
I SĄ SKUTKIEM TWOICH PRZEKONAŃ.
PRACUJĄC NAD TYM, CO MYŚLISZ,
ZMIENISZ TO, JAK SIĘ CZUJESZ!



UWAŻAJ NA SŁOWA

ZAWSZE, NIGDY, PORĄŻKA, MUSZE,
TRZEBA, ŁAJZA, IDIOTA, ZA TRUDNE...
NIE! MÓW INACZĘJ!



ZERWIJ Z PECEM

WSZECHŚWIAT NIE DOPASOWUJE SIĘ
DO TWOICH OCZEKIWAŃ. ŻYCIE TO CIĄGLE
NIESPODZIANKI. NIE PSUJ SOBIE HUMORU.



CO UWIELBIASZ ROBIĆ? ZA CO LUBISZ SIEBIE?
JAK MOŻESZ TO WYKORZYSTAĆ?
WARTO TO WIEDZIEĆ!

STWÓRZ LISTĘ SWOICH SUPERMOCY



ODPOCZYWAJ

PAMIĘTAJ O CZYNNOŚCIACH,
KTÓRE DODAJĄ CI ENERGII
I WYWOŁUJĄ UŚMIECH!



ĆWICZ ASERTYWNOŚĆ

CHCESZ ZWRÓCIĆ KOMUŚ UWAGĘ?
POWIEDZ, JAK SIĘ CZUJESZ I CZEGO OCZEKujesz.
CHCESZ ODMÓWIĆ? POWIEDZ, ŻE PRZEZNACZYSZ
SWÓJ CZAS NA COŚ INNEGO.



ODDYCHAJ

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



POBĄDŹ ZE SOBA

TO CAŁKIEM FAJNA OSOBA!
POLEŻ SOBIE, PRZYTUŁ SIĘ,
POMYŚL O CZYMŚ
LUB NIE MYŚL O NICZYM.



„Na plażyyyyyy, na plaży fajnie jest!” Znasz tę piosenkę? Na tej info-ilustracji Profilaki wyjaśniają, jak zrobić, by fajnie było nie tylko na plaży, ale i w pracy, w domu, w sklepie, u rodziny czy u lekarza. Poznaj proste sposoby na codzienne dawkowanie sobie szczęścia i spełnienia oraz ostateczne przybicie piątki... sobie samemu/samej. Kiepski stan psychiczny nie wpływa bowiem dobrze na Twoje zdrowie!

Przestudiuj tę info-ilustrację. Zobacz, Pierś Paulina pokazuje Ci, że warto pobyć ze sobą, ot tak, po prostu. Można wtedy spokojnie pooddychać jak Płuca Patryk, poodpoczywać tropem Szyjki Samanty lub robić cokolwiek innego. Przemyśl słowa Jędrka o byciu własnym ekspertem. To mądry gość (i Jędrak, i ten ekspert, czyli Ty). Skorzystaj z mini-warsztatu Prostaty Przemka. Ćwicz asertywność z Odbytem Olafem i opanowanie z Tarczycą Teresą. Rozluźnij stosunki z poczuciem winy, niezdrowymi słowami, ocenianiem innych, przekonaniem o własnym pechu – warto posłuchać Jainika Julki oraz Znamienia Zygmunta. Przeczytaj plażowe teksty, wprowadź je w życie i pokaż Rakowi Ryszardowi, że jest niemiłe widziany. Powodzenia!

Ciałość

PRZYWITAJ SIĘ ZE SWOIM CIAŁEM:
POZNAJ JE, ZAAKCEPTUJ, POKOCHAJ!



DZIŚ NIE ROBIE NADGODZIN,
IDĘ NA CYTOLOGIE I USG



DZIŚ NIE MYJĘ GARÓW,
IDĘ NA USG PIERSI

SUGERUJE SIĘ NAM, ŻE ISTNIEJĄ TYPY URODY LUB CIAŁA LEPSZE OD INNYCH. NIEZALEŻNIE OD SWOJEGO WYGLĄDU, MASZ PRAWO LUBIĆ LUB NIE LUBIĆ JAKIEJŚ CZĘŚCI SIEBIE, A INNI NIE MAJĄ PRAWA ZMUSZAĆ CIĘ DO (ZNIE)LUBIANIA LUB POLUBIANIA) CZEGOKOLWIEK. NIE UPRAWIAJ BODY SHAMINGU – NIE KRYTYKUJ CIAŁA, WŁASNEGO I CUDZEGO.

W DOBIE MODY NA **BODY POSITIVE** JA POLECĘ CI

BODY NEUTRAL

CZYLI NIEOCENIANIE CZYJEGOŚ CIAŁA W OGÓLE,
A TAKŻE UWAŻNE I WYWAŻONE SŁUCHANIE WŁASNEGO ORGANIZMU.



DZIŚ NIE ROBIE PRANIA,
IDĘ DO DERMATOLOGA

HEJ!
BEZ SWOJEGO CIAŁA NIE MOŻESZ ISTNIEĆ.
BY MÓC O NIE DBAĆ, MUSICIE SIĘ DOGADAĆ.
TY I TWOJE CIAŁO TO JEDNOŚĆ.
RAZEM MOŻECIE SPEŁNIAĆ TWOJE MARZENIA!



DZIŚ NIE GRZEBIE PRZY SAMOCHODZIE,
IDĘ PRZEBADAĆ PŁUCA



DZIŚ NIE JA ZAJMUJĘ SIĘ DZIECIĄ,
IDĘ NA USG TARCZYCY



DZIŚ NIE ROBIE ZAKUPÓW,
IDĘ NA USG JĄDER



ZDJĘCIA POCHODZĄ Z PROJEKTU „ZDROWIE BEZ WYMÓWEK”,
ZREALIZOWANEGO DLA NATIONALE NEDERLANDEN.

Masz kompleksy? Coś w Twoim ciele nie działa lub nie wygląda idealnie? Ktoś niemiło skomentował Twój wizerunek? Pomyślmy, kto jest dla Ciebie ważniejszy i bliższy Ci niż... Ty? W ciele jesteś we własnej osobie. W ciele możesz działać, istnieć, marzyć. Bez ciała nie masz szans na roześmianie się, przewrócenie strony w książce, pohuśtanie się na huśtawce czy wypicie herbatki, na przykład takiej z miodem i cytryną! Nie masz innego ciała do wyboru, więc fajnie byłoby dogadać się z tym, którym dysponujesz, nie sądzisz? Łatwiej żyć zdrowo i wesoło, będąc zintegrowanym ze swoim ciałem.

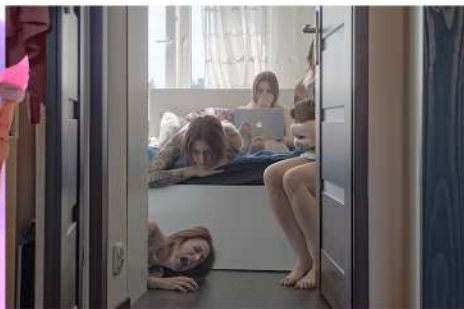
Jajnik Julka uwielbia zabawy swoim wizerunkiem. Odbyt Olaf kocha... siebie. Zobacz, jak trafnie i zwięźle Profilaki wyjaśniają terminy *body shaming* i *body neutral*.

Wyraż się

MOŻE SPRÓBUJ WYKORZYSTAĆ
SWOJĄ PASJĘ,
BY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ?



ARTETERAPIA, PASJA, HOBBY... MAJĄ WIELKĄ MOC,
KTÓRA PRZEKŁADA SIĘ NA REALNE WYNIKI
PACJENTÓW ORAZ KLIENTÓW-.



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



ZDJĘCIA POCHODZĄ Z MOJEGO PROJEKTU „TO SIĘ NIE ZDARZA”
O RAKU SZYJKI MACICY. ZOBACZ NA AGASZUSCIK.COM/TOSIENIEZDARZA

Czy wiesz, że Prostatek Przemek w wolnym czasie... maluje? A Tarczyca Teresa non-stop pstryka fotki? Profilaki nie uważają, że pasja to tylko dodatek do życia, opcja na czas-naprawdę-wolny czy pierdoła z mglistego szczytu piramidy potrzeb. Profilaki wiedzą, że pasja generuje sens życia, zdrowie i katalizowanie emocji!

O prawdziwej pasji mówimy, gdy robiąc coś, czujesz się naprawdę świetnie, a potem chcesz wrócić do tej czynności jak najszybciej. Zerknij na tę info-ilustrację. To bomba pomysłów na świadome i poważne (wbrew pozorom) wykorzystanie pasji w swoim życiu. Bum! Spróbujesz?

NOTATKI NA TEMAT PASJI

Znaj wroga

IDZIE RAK,
NIEBORAK!

SŁOWO RAK JEST UMWOWIE! TAK NAPRAWDĘ OZNACZA ONO
WYŁĄCZNIE NOWOTWÓR ZŁOŚLIWY TYPU NABŁONKOWEGO.

KĄDZY RAK ZACZYNA SIĘ OD JEDNEJ, WREDNEJ KOMÓRKI.
Z POWODU ZAKŁÓCONEGO DNA, JEJ SYGNAŁY KONTROLNE
DZIAŁAJĄ NIEWŁAŚCIWIE, PRZECZ KOMÓRKA TAKA DZIELI SIĘ I DZIELI,
FORMUJĄC GUZ ŁAGODNY LUB ZŁOŚLIWY.

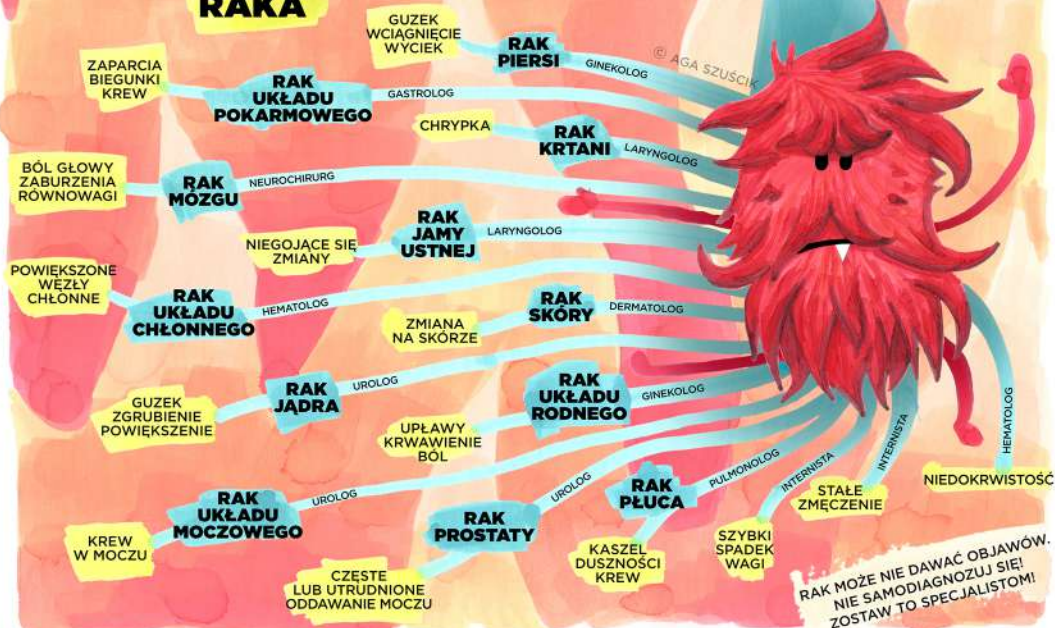
GUZ ŁAGODNY NIE MA AMBICJI
ROZPRZESTRZENIANIA SIĘ
DO INNYCH CZĘŚCI CIAŁA.
NIE ZAGRAŻA ŻYCIU.

GUZ ZŁOŚLIWY MA JEDNAK TAKIE AMBICJE
– WREDNE KOMÓRKI POTRAFIĄ PODRÓŻOWAĆ
Z UKŁADEM KRWIONOŚNYM LUB LIMFATYCZNYM,
BY TWORZYĆ GUZY WTORNE LUB PRZERZUTY.

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

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

OBJAWY RAKA



RAK MOŻE NIE DAWAĆ OBJAWÓW.
NIE SAMODIAGNOZUJ SIĘ!
ZOSTAW TO SPECJALISTOM!

Oczy, które nigdy nie błyszczą, wystający ząb, niekontrolowanie rosnąca, czerwona czupryna... to on! Ta ilustracja przedstawia jednak nie tylko Raka Ryszarda i jego dalekiego krewnego.

Dowiesz się z niej, skąd bierze się rak i czym właściwie jest, jaka jest różnica między nowotworem łagodnym i złośliwym oraz co to są przerzuty. Przejrzyj też objawy towarzyszące chorobom nowotworowym oraz specjalizacje lekarzy, do których najlepiej udać się w konkretnej sprawie. Pamiętaj proszę, że nie każdy kaszel oznacza raka płuca, z kolei nie każdy rak układu moczowego daje od razu krew w moczu! Objawy wypisane na żółtych polach nie muszą oznaczać raka, z kolei rak niekoniecznie musi się objawiać. Nie samodiagnostyzuj się, zostaw to specjalistom!

Nowotwory

OBALMY MITY O RAKU!



NIE MA LEKARSTWA NA RAKA

ALEŻ JEST, NAWET WIELE: CHEMIOTERAPIA, RADIOTERAPIA, SPECJALISTYCZNE LEKI, RÓŻNE RODZAJE OPERACJI, W TYM TEŻ Z UŻYCIEM TEMPERATURY... NIE MA, NO WIESZ, MAGICZNEJ PIGUŁKI, JAK NA OWSIKI. ALE CODZIENNIE WIELE OSÓB NA ŚWIECIE SŁYSZY WSPANIAŁE WIEŚCI: „CZYSTO! RAKA JUŻ NIE MA”. **NOWOTWORY SIĘ LECZY!**

© AGA SZUSZCZAK



STATYSTYKI SĄ WAŻNE

PEWNIEM, ŻE TAK! TYLKO ŻE... DLA SPECJALISTÓW! STATYSTYKA PACJENTA ZAWSZE JEST STUPROCENTOWA: PACJENT ZAWSZE BĘDZIE PO JEDNEJ LUB DRUGIEJ JEJ STRONIE: WYZDROWIEJE LUB NIE, BĘDZIE MIAŁ WZNOWĘ W CIĄGU 5 LAT LUB NIE. **STATYSTYKI NIE PRZEWIDUJĄ PRZYSZŁOŚCI!**



RAK TO WYROK

TAK, WIEM, W FILMACH WSZYSTCY, KTÓRZY MAJĄ RAKA, SZYBKO UMIERAJĄ. W ŻYCIU JEDNAK NIE ZAWSZE TAK JEST. OWSZEM, MOŻNA UMRZEĆ MIESIĄC PO DIAGNOZIE, ALE MOŻNA TEŻ POZBYĆ SIĘ RAKA I ŻYĆ DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE. **RAK TO CHOROBA PRZEWLEKŁA.**

WYLECZONY RAK TO WCIĄŻ TRAGEDIA

A TO NIBY CZEMU? BLIZNY DA SIĘ USUNĄĆ, WŁOSY ODRASTAJĄ, REHABILITACJA DZIAŁA, BIOLOGICZNYM RODZICEM BYĆ NIE TRZEBA, POZA TYM RAK ZWYKLE OTWIERA OCZY NA WIELE WAŻNYCH SPRAW. **NIKT NIE MÓWI, ŻE FAJNIE JEST PRZEJŚĆ PRZEZ RAKA, ALE NIE PRZESADZAJMY!**



ZAWSZE WYPADAJĄ WŁOSY

NIE WSZYSTKIE RODZAJE CZY STADIA NOWOTWORÓW LECZY SIĘ PRZY POMOCY CHEMIOTERAPII. BA, NIE WSZYSTKIE TYPY CHEMIOTERAPII SKUTKUJĄ WYPADANIEM WŁOSÓW. Z KOLEI NUDNOŚCI, BRAK APETYTU I OSŁABIEŃ TO CECHA INDYWIDUALNA. **TO ZALEŻY!**

METODY ALTERNATYWNE LECZĄ RAKA

METODY ALTERNATYWNE (CZYLI ZALECANE ZAMIAST KLASYCZNEGO LECZENIA) TO ŚCIEMA, KTÓRĄ BEZWZGLĘDNI OSZUŚCI STOSUJĄ, BY WYCIAGNĄĆ PIENIĄDZE OD OSÓB W KRYZYSIE DESPERACJI. NIE MYLMY JEDNAK MEDYCYNY ALTERNATYWNEJ Z NATURALNĄ. MEDYCYNĄ NATURALNĄ MOŻE WSPOMÓĆ LECZENIE MEDYCYNĄ. PAMIĘTAJ JEDNAK, **NIE ISTNIEJĄ TAJNE, NIEZAWODNE SPOSOBY!**



Niestety, stereotypy i mity o raku mają się świetnie. W filmach nowotwór to (praktycznie bez wyjątku) skomasowane w czasie: diagnoza, wyniszczająca chemioterapia i śmierć. Człowiek, który się tego naogląda, żyje w przekonaniu, że rak to wyrok. Oj, jak Profilaki nad tym ubolewają! Owszem, istnieje wiele przypadków realizacji powyższego, zatrwającego schematu, jednak, *hello*, codziennie wiele osób słyszy wieści „udało się, raka nie ma”, a masa osób dożywa starości jako ozdrowieńcy!

Sprawdź siebie i swoich bliskich za pomocą tej info-ilustracji. Najlepiej udostępni ją u siebie! Niech wszyscy zobaczą, jak Pierś Paulina, Szyjka Samanta, Płuca Patryk, Jądra Jędrak i Znamię Zygmunt z uśmiechem obalają mity o raku!



JAK MOGĘ CI POMÓC?

CO MAM MÓWIĆ? CO ROBIĆ? JAK MAM SIĘ ZACHOWAĆ?
TO ŚWIETNE PYTANIA! ZADAWAJ JE CZĘSTO,
PRZECIEŻ NIE MUSISZ WSZYSTKIEGO WIEDZIEĆ!
OSOBNO PYTAJ O WSPARCIE INSTRUMENTALNE
(SKOCZENIE DO APTEKI, ZROBIENIE OBIADU)
ORAZ EMOCJONALNE (ROZMOWA CZY PRZYTULAS).

WIEM, CO CZUJESZ

NIE, NIE WIESZ. WIE TO TYLKO TEN CZŁOWIEK,
W TEJ KONKRETNEJ SYTUACJI,
DOKŁADNIE W TYM MOMENCIE.



WSPIERAM CIĘ!

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

TRZEBA BYŁO...

CZAS LECZENIA TO NIE PORA
NA WYPOMINANIE. GDYBY CHORY WIEDZIAŁ,
JAK UNIKAĆ RAKA, Z PEWNOŚCIĄ
BY O SIEBIE ZADBAŁ ZAWCZASU.

BĘDZIE DOBRZE

NIGDY NIE WYPOWIADAJ TYCH SŁÓW!
NIE, NIE WIESZ, CZY BĘDZIE DOBRZE.
SKORO LEKARZE NIE WIEDZĄ, JAK BĘDZIE,
TY NIE MASZ PRAWA TEGO WIEŚCIĆ.
NIE WSKAZUJ NA SIŁĘ POZYTYWÓW.
NIE UDAWAJ, ŻE WSZYSTKO SIĘ UŁOŻY.
WIEM, WSZYSCY TEGO CHCEMY,
ALE NIE WIEMY, JAK BĘDZIE.

MAM NADZIEJĘ,

ŻE BĘDZIE DOBRZE! NIE WIEMY, CZY LECZENIE
SIĘ POWIEDZIE, ALE ZROBIMY WSZYSTKO,
CO MOŻLIWE, BY SIĘ UDAŁO!
BRZMI LEPIEJ NIŻ „BĘDZIE DOBRZE”, NO NIE?

MOJA CIOCIA MIAŁA RAKA

NIE OPOWIADAJ HISTORII INNYCH OSÓB, KTÓRE MIAŁY RAKA.
TO, ŻE OSOBIE A LECZENIE SIĘ POWIODŁO LUB NIE POWIODŁO,
NIE ZNACZY, ŻE OSOBIE B CZEKA TO SAMO, NAWET
PRZY IDENTYCZNEJ DIAGNOZIE. POMÓŻ CHOREMU SKUPIĆ SIĘ
NA WŁASNYM ZDROWIENIU, NIE NA INNYCH PRZYPADKACH.

[NIC]

PO PROSTU SŁUCHAJ.
LUB PRZEZ CHWILĘ NIE MÓW NIC O RAKU.
BO CZASEM TYLKO...
A WŁAŚCIWIE AŻ TO JEST POTRZEBNE.

WALCZ!

DAJ SPOKÓJ Z HASŁAMI O SIŁE,
WALCE, POKONYWANIU I WOJOWNIKACH.
NIE TWÓRZ PRESJI.
CHWILA SŁABOŚCI TO NIE ZBRODNIA.

ODWIEDZAJ CHOREGO
NIE TYLKO W SZPITALU.
WESPRZYJ TEŻ
JEGO BLISKICH!

Jak wspierać chorych na raka? Co mówić, a czego lepiej nie? Profilaki śpieszą z wyjaśnieniami!

Hej, nie czuj presji – nikt nie jest alfą i omegą. Diagnoza „rak” to grom z jasnego nieba. Nie oczekuj od siebie zimnej krwi i kompetencji psychoonkologa. Warto byłoby jednak z grubsza wiedzieć, jak zachowywać się w takiej sytuacji i co mówić, ponieważ słowa mają ogromną moc i kształtują rzeczywistość. Dlaczego Szyjka Samanta nie chce talerz zupy, Odbyt Olaf zakrywa usta dłońmi, a Znamię Zygmunta przytula Tarczycę Teresę? Zapoznaj się z tą info-ilustracją i dowiedz się, czemu „będzie dobrze” to hasło zakazane!

Po-moc

PRZEKONAJ SIĘ, ŻE MASZ KONTAKTY!



INFOLINIA KRAJOWEJ SIECI ONKOLOGICZNEJ

CAŁODOBOWO; WSPARCIE Z MINISTERSTWA;
DLA CHORYCH I WSPIERAJĄCYCH; WSZELKIE INFORMACJE,
W TYM PROCEDURALNE I NA TEMAT PLACÓWEK MED.

22 755 11 55

INFOLINIA POLSKIEJ UNII ONKOLOGII

OD PONIEDZIAŁKU DO CZWARTKU, OD 16:00 DO 19:00;
DLA CHORYCH I WSPIERAJĄCYCH; O METODACH LECZENIA;
POD TELEFONEM SPECJALIŚCI I ONKOŁOŻDY.

800 49 34 94

TELEFON ZAUFANIA PTPO

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU, OD 18:00 DO 22:00;
PTPO TO POLSKIE TOWARZYSTWO PSYCHOONKOLOGICZNE;
DLA CHORYCH; WSPARCIE EMOCJONALNE I PSYCHOONKOLOGICZNE

800 08 01 64

TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI RAK'N'ROLL

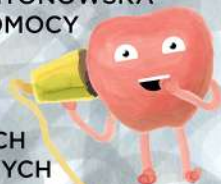
W KAŻDĄ ŚRODĘ, OD 19:00 DO 21:00;
DLA CHORYCH I WSPIERAJĄCYCH;
WSPARCIE INFORMACYJNE I PSYCHOLOGICZNE.

500 459 450

AGASZUSZCIK

ALIVIA.ORG.PL
ZWROTNIKRAKA.PL
ONKONET.PL
UNICORN.ORG.PL
RAKNROLL.PL
POKONAJRAKA.COM
ONKOCAFE.PL
PROSTOWRAKA.PL
ONKOMAPA.PL
CENOMED.PL
ONKOBAZA.PL
AGASZUSCIK.COM

BAZA WIEDZY ONKOLOGICZNEJ
PORTAL ONKOLOGICZNY
DLA PACJENTÓW I LEKARZY
PSYCHOONKOLOGIA, TERAPIA SIMONTONOWSKA
WYSPECJALIZOWANE PROGRAMY POMOCY
AKTYWNE WYJAZDY
KLUB PACJENTÓW
MEDYCYNĄ SPERSONALIZOWANA
PRZEWODNIK PO ONKO-PLACÓWKACH
PORÓWNAJ CENY BADAŃ OBRAZOWYCH
POMOCNE PRODUKTY I USŁUGI
NAPISZ DO MNIE PO WIĘCEJ LINKÓW



KONIECZNIE DOŁĄCZ
DO GRUPY CHORYCH
NA TEN SAM RODZAJ RAKA!

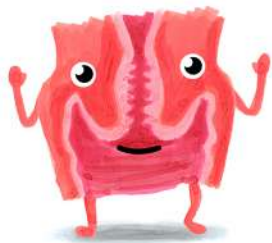
„Halo, halo? Tu Jajnik Julka! Podaję ważne numery telefonów dla pacjentów onkologicznych i ich bliskich!” „Halo, Julka, słyszę cię! To ja, Przemek! Prostata Przemek! Mam listę adresów ważnych stron internetowych! Przypominam też o grupach wsparcia!”

NOTATKI

ZDROWE EMOCJE

Myślenie pozytywne wcale nie jest fajne – bywa zgubne i potrafi przeszkodzić w przygotowywaniu się do danego zadania. Myślenie negatywne jest równie kiepskie – wprawia w zły nastrój i wcale nie przygotowuje na złe wieści. Najzdrowiej jest myśleć racjonalnie – pozwoli to racjonalnie planować i racjonalnie działać. Nie chodzi o to, by być zawsze do przesady racjonalnymi. Chodzi o trzymanie się faktów, samoświadomość i nadzieję.

Dla zdrowia psychicznego potrzebujemy różnych emocji – z tej perspektywy wszystkie emocje są dobre. Warto jednak zastanowić się, która emocja, kiedy, jak na mnie działa, jak czuję się wtedy i później, jak w rezultacie działam. Emocje mogą zatem być dla danej osoby zdrowe lub niezdrowe. Na przykład, radość z podwyżki jest fajna i zdrowa, ale radość z tego, że sąsiad złapał gumę, jest raczej etykietą szkodliwej zazdrości. Z kolei długotrwały smutek nad przysłowiowym mlekiem, które rozlało się już dawno, nie pomaga i warto spróbować z niego wyjść, jednak kilka oczyszczających też przy smutnej rozmowie lub wzruszającym filmie to wzbogacająca, inspirująca rzecz!



A CO SIĘ STAŁO?

A CO FAKTYCZNIE SIĘ STAŁO?

B CO MYŚLĘ?

B JAKIE MYŚLI BYŁYBY ZDROWE?

C CO CZUJĘ?

C CO CHCĘ CZUĆ?

D CO ROBIĘ?

D CO CHCĘ ROBIĆ?

To niemożliwe, by przy każdej nowej sytuacji analitycznie oceniać ją na podstawie serii wspominek. W celu uproszczenia tego procesu, wyrabiamy nawyki myślowe, przekonania i postawy, np. zdanie egzaminu znaczy, że jestem super, latanie samolotem jest niebezpieczne, faceci to świny. Potem działamy automatycznie: otwieramy szampana po zdanym egzaminie, boimy się lecieć na wakacje lub umówić na randkę. Nawyk, przekonanie i postawa skutkują w nas emocjami. To, jak się czujemy wobec danego faktu, wynika więc z tego, jak o nim myślimy.

Zmieniając myślenie, możemy zmienić to, jak się czujemy w danej sytuacji. Zamiast mówić „takie życie”, „nie ma lekko” czy „łatwo powiedzieć”, lepiej zweryfikować swoje przekonania, odnaleźć nową, korzystną wersję swoich myśli i powtarzać je sobie, aż mózg się do nich przyzwyczai. To zmieni emocje!

A CO SIĘ STAŁO?

B CO MYŚLĘ?

C CO CZUJĘ?

D CO ROBIĘ?

A CO FAKTYCZNIE
SIĘ STAŁO?

B JAKIE MYŚLI
BYŁYBY ZDROWE?

C CO CHCĘ CZUĆ?

D CO CHCĘ ROBIĆ?

ZDROWA KOMUNIKACJA

„Porozumienie bez przemocy” (NVC) opracował dr Marshall Rosenberg. Podstawą założeń Rosenberga jest to, że wszyscy mamy takie same potrzeby, natomiast wypracowujemy odmienne strategie ich zaspokajania. Potrzeby wszystkich ludzi na świecie są zatem tak samo ważne. Każda potrzeba każdej osoby zasługuje na to, by zostać choć wzięta pod uwagę.

Konflikty rodzą się z przekonania, że istnieje tylko jeden sposób zaspokojenia danej potrzeby, czyli, mówiąc wprost, że „moja racja jest mojsza”. Niestety znakomita większość z nas z domu wyniosła nawyki komunikacyjne, niedające dużej szansy na miłe bądź neutralne, efektywne porozumiewanie się. Tymczasem warto mówić wprost, o co nam chodzi – gdy ujawniamy swoje potrzeby, mamy większą szansę doczekać się ich zaspokojenia.

FILAR 1 **EMPATIA**

TO NIE LITOŚĆ

TO NIE SYMPATIA

TO UWAŻNE SŁUCHANIE SIEBIE I INNYCH



FILAR 2 **SZCZEROŚĆ**

PRAWDOMÓWNOŚĆ, OTWARTOŚĆ, KLAROWNOŚĆ

WYRAŻANIE SIEBIE

DZIELENIE SIĘ UCZUCIAMI I POTRZEBAMI

A NIE OCENAMI

**EMPATIA BEZ SZCZEROŚCI
PROWADZI DO FRUSTRACJI**

**SZCZEROŚĆ BEZ EMPATII
PROWADZI DO KONFLIKTÓW**

SPOSTRZEŻENIE

**MÓWIĘ O TYM, CO SPOSTRZEGAM LUB PYTAM O WYDARZENIA,
BEZ KRYTYKI I OSĄDU. TEN ELEMENT MOŻNA POMINAĆ!**

1. *Spytałaś, czy to wszystko zjem.*
2. *Co się stało?*
3. *Drzwi są otwarte.*
4. *Widzę, że coś jest nie tak.*
5. *Wydajesz się smutny.*

UCZUCIE

**MÓWIĘ O KONKRETNÝCH UCZUCIACH WE MNIE
LUB PYTAM O NIE. TO WAŻNY ELEMENT!**

1. *Nie poczułam się z tym dobrze.*
2. *Przykro mi.*
3. *Nie mogę się skupić.*
4. *Jest Pani niezadowolona z mojego projektu?*
5. *Jak się dziś czujesz?*

POTRZEBA

**WYRAŻAM SWOJĄ POTRZEBĘ, PRAGNIENIE, OCZEKIWANIE
LUB PYTAM O TE RZECZY. TO ISTOTNA RZECZ!**

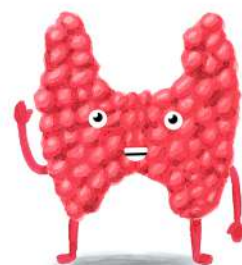
1. *Wolałabym, żebyś nie komentowała
w ten sposób tego, ile jem.*
2. *Chciałabym
jakoś pomóc.*
3. *Chcę szybko dokończyć
pisanie tych maili.*
4. *Mogę poprawić projekt.*
5. *Chętnie Cię przytulę!*

PROŚBA

**PROSZĘ O KONKRETNE DZIAŁANIE, NICZEGO NIE ŻĄDAJĄC
LUB UPEWNIAM SIĘ, ŻE MOGĘ COŚ ZROBIĆ. MOŻNA POMINAĆ.**

1. *Czy możemy umówić się,
że nie będziesz tego robić?*
2. *Czy mogę jakoś pomóc?
Moja ciocia jest lekarką.*
3. *Czy mogę
zamknąć drzwi?*
4. *Czy może mi Pani powiedzieć, jak zrobić to najlepiej?*
5. *Mogę?*

NOTATKI



DO CZYTANIA NA GŁOS

Duża część mojego zdrowia jest w moich rękach.

Nigdy nie jest za późno na uprawianie zdrowienia.

Życie dzieje się tu i teraz.

Każda chwila zależy ode mnie.

Decyduję o sobie.

Nie oceniam innych.

Uważam z ocenianiem siebie.

AGASZUSCIK.COM

  **AGASZUSCIK**

Agnieszka Szuścik-Zięba

Autorka książki „GinekoLOGICZNIE”, ekspertka fundacji SEXEDPL i szkoleniowczyni fundacji Rak’n’Roll. Prelegentka TEDx, jedna ze 100 osób wspierających edukację seksualną w Polsce według Forbes Women, jedna z 50 Śmiałych „Wysokich Obcasów”, laureatka Ofeminin Influence Awards 2023, posiadaczka wyróżnienia „Lider pacjentocentryzmu” nagrody im. Ewy Borek, absolwentka programu Open World (na zaproszenie Kongresu poznawała patient experience w USA). Prowadzi Wielką Listę Ginekologów i Ginekolożek, piszę blog „Życie po raku”. Kreatywnie objaśnia ginekologię, profilaktykę onkologiczną i przechodzenie przez raka w mediach społecznościowych – prowadzi popularne konto edukacyjne na Instagramie. Co miesiąc przeprowadza samobadanie piersi online na żywo. Wykłada patient experience na studiach podyplomowych na dwóch uczelniach – ginekologom i fizjoterapeutom. Realizuje audyty placówek medycznych. Prowadzi szkolenia o profilaktyce w firmach i na wydarzeniach, spotyka się z kobietami i młodzieżą w ośrodkach kultury i wychowawczych. Z wykształcenia twórczyni – ukończyła studia fotograficzne i polonistyczne, doktorat robiła na Łódzkiej Filmówce. Tuż przed jego obroną dowiedziała się, że ma raka szyjki macicy. Przeszła dwa rzuty leczenia. Po diagnozie zrealizowała głośny projekt fotograficzny o swojej chorobie, „To się nie zdarza”. Autorka spotów, filmów, mini-poradników, podkastów, kampanii. Wszystko, co robi, także zawodowo, robi ze swoim mężem Maciejem Szuścikiem-Ziębą.