

grafika

# Cześć, 30M!

## 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!



*Małgorzata*

# 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.

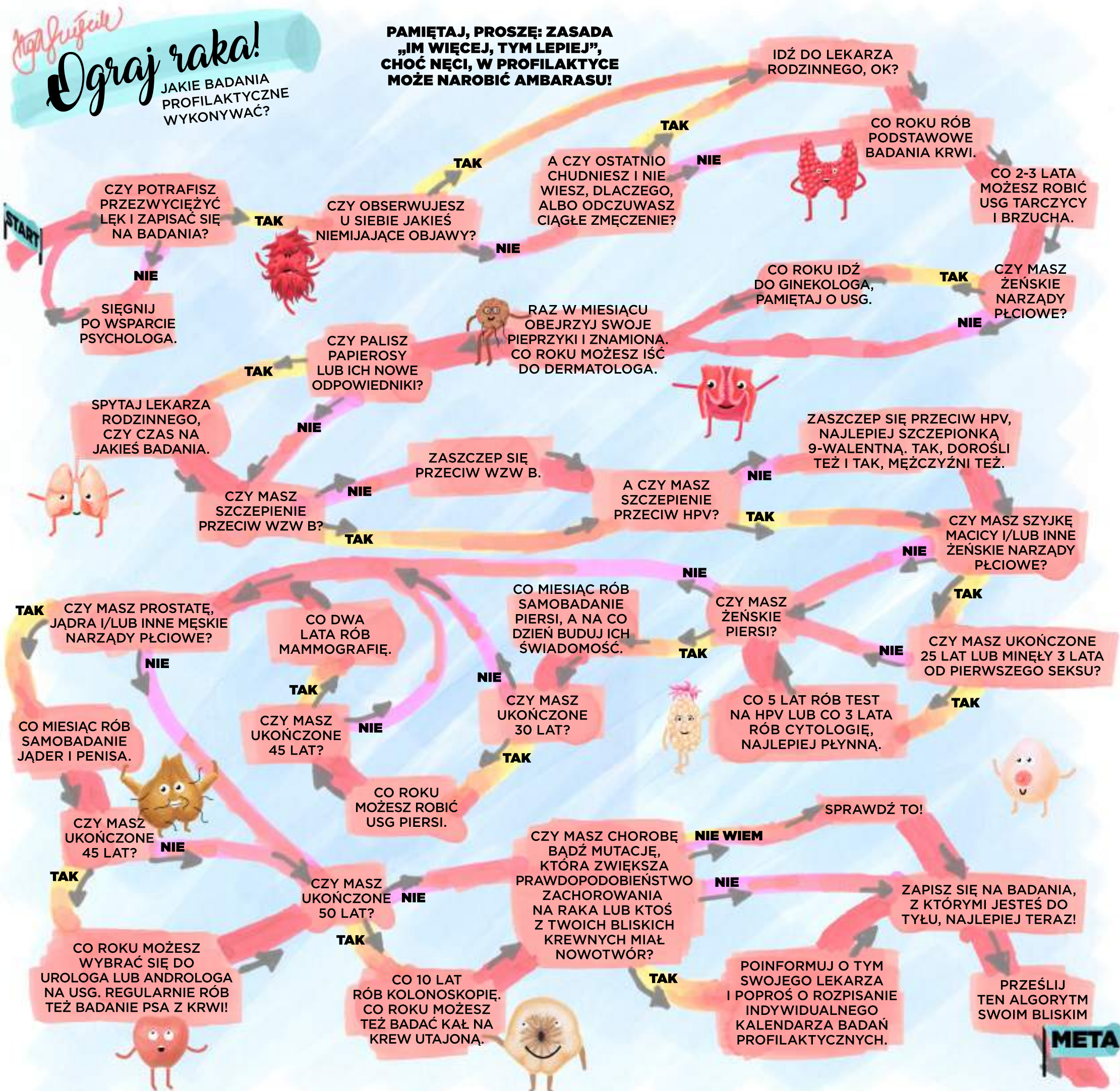
NAWIERZCHNIĄ DROGI ŻYCIA JEST ZDROWIE. NIE CZEKAJ,  
AŻ POTKNIESZ SIĘ O WYBÓJ LUB WPADNIESZ W DZIURĘ!

**PATRZ POD NOGI!**

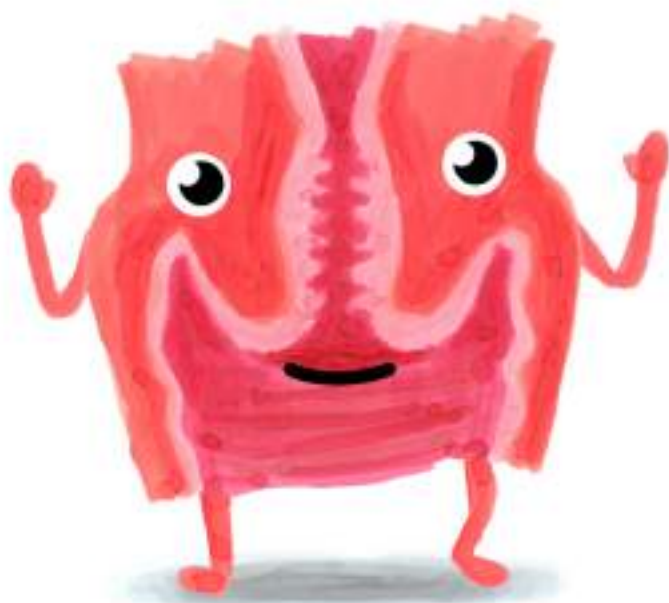
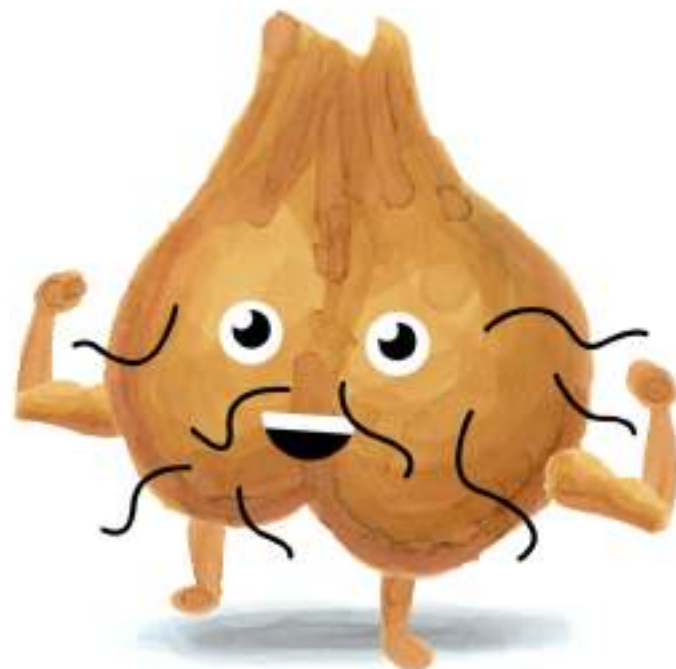
# Ograj raka!

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).

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

## 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!

## 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 WARZYN 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  
DZIESIEĆ 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.**

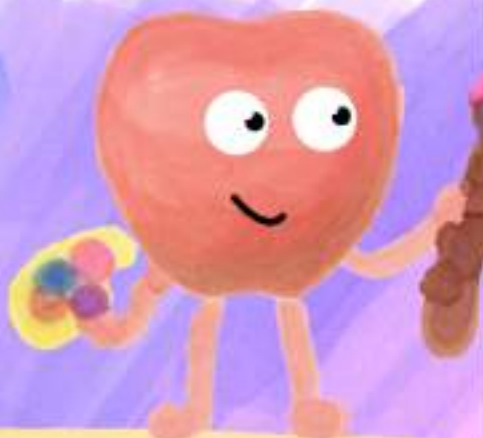
CHCIAŁABYM TEŻ ZACHĘCIĆ CIĘ DO NOWEGO SPOJRZENIA NA STAROŚĆ. DOŻYCIE STAROŚCI TO DOWÓD NA TO, ŻE UDAŁO CI SIĘ PRZEŻYĆ ZNAKOMITĄ WIĘKSZOŚĆ SWOJEGO CZASU I ŻE NIC PO DRODZE NIE POZBAWIŁO CIĘ ŻYCIA...



AgasZusCik

# Wyraź 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 CHOROŚB 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.

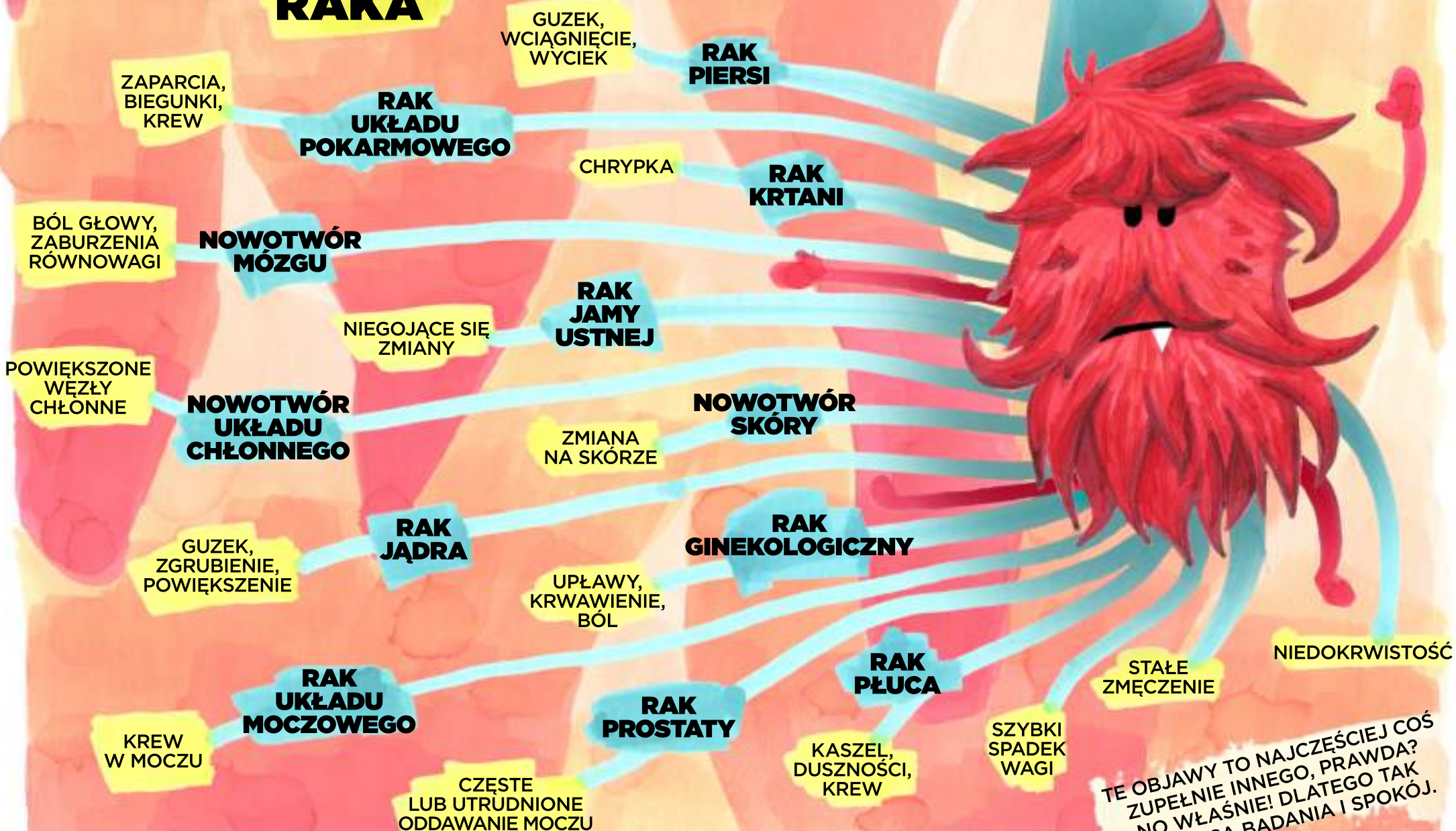
ŁAGODNY NIE MA AMBICJI ROZPRZESTRZENIANIA SIĘ DO INNYCH CZĘŚCI CIAŁA. PRAWIE NIGDY NIE ZAGRAŻA ŻYCIU. NAJCZĘŚCIEJ SIĘ GO WYCINA LUB OBSERWUJE.

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.

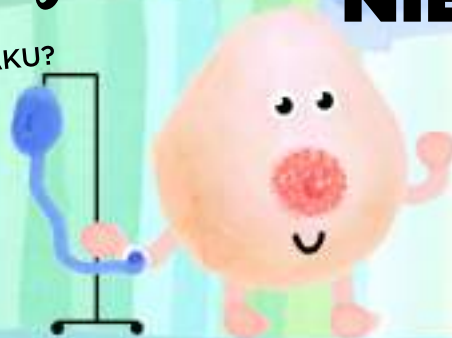
## MOŻLIWE OBJAWY RAKA



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?

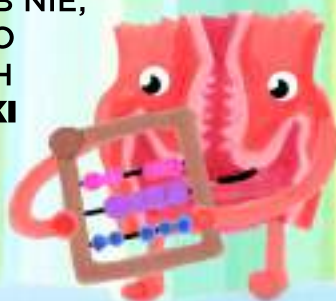


## NIE MA LEKARSTWA NA RAKA

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 TROSZKĘ 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 PRZECZ ŻYCIE, ZACZAŁ SPADAĆ. OKAZAŁO SIĘ JEDNAK, ŻE KAŻDY KOLEJNY DZIEŃ NIESIE CIUT WIĘKSZE POCZUCIE KONTROLI, A OSOBA Z RAKIEM MOŻE BYĆ SPRAWCZA.

PRZESZŁAM PRZECZ 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 CHOROBAŃ ONKOLOGICZNAŃ MOŻNA NORMALNIE ŻYĆ.

**OŚRODEK  
KARTA DIŁO  
KONSYLİUM  
KOORDYNATOR  
EMOCJE  
RODZINA  
GRUPA  
WIEDZA  
NADZIEJA  
PRACA  
FUNDACJA**

ZNAJDŹ LEKARZA I SZPITAL, NP. NA ONKOMAPIE  
ZADBAJ O TO, BY OTWARTO CI KARTĘ DIŁO  
JEŚLI CHCESZ, IDŹ NA KONSYLİUM, ZADAWAJ PYTANIA  
POZNAJ SWOJEGO KOORDYNATORA LECZENIA  
UMÓW SIĘ DO PSYCHOONKOŁOGA  
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 OSOBIE 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



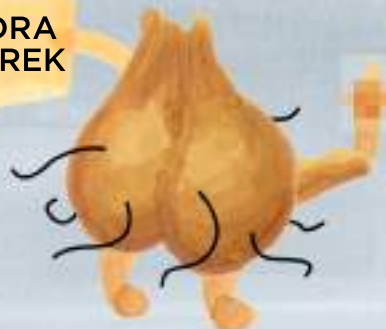
TARCZYCA  
TERESA



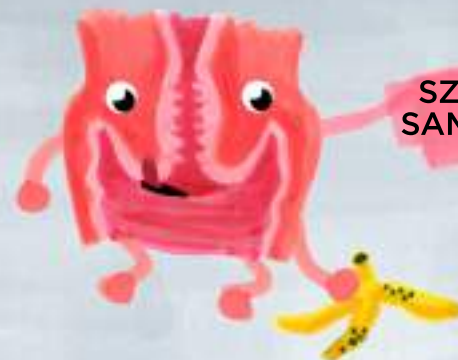
PROSTATA  
PRZEMEK



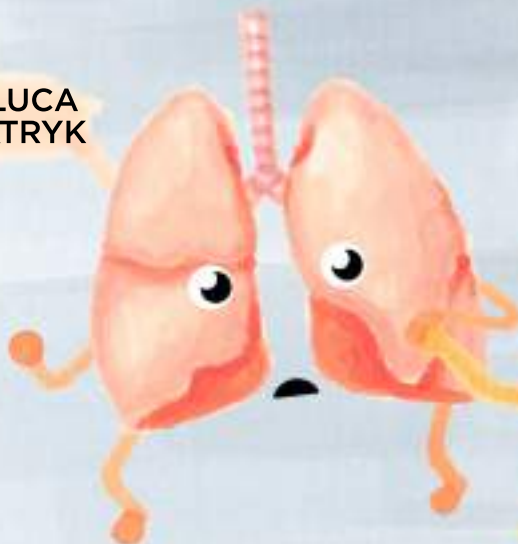
JADRA  
JĘDREK



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 GINEKOLOŻEK 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 CHOROBY – 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 URBĄSKA ORAZ AGNIESZKA GADAWSKA. STARAMY SIĘ MOCNO!



# ZDRÓWKA!

