

## ALI STE VEDELI?

Rak dojk je najpogostejši rak žensk v razvitem svetu. V Sloveniji za rakom dojk vsako leto zbolijo okoli 1300 žensk in do 15 moških.

To pomeni, da vsak dan nekje v Sloveniji vsaj tri ženske izvedo za diagnozo, to pa niso samo številke, to so žene, mame, hčere, prijateljice in sodelavke. Vedeti moramo, da je rak dojk dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj.

Zato je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem osveščanje, zgodnje odkrivanje bolezni in takojšnje učinkovito ter vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje.

## ZMANJŠAJTE TVEGANJE ZA NASTANEK RAKA DOJK!

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije bi lahko več kot tretjino primerov raka dojk preprečili z zdravim načinom življenja. Zato poskrbite za svoje zdravje:

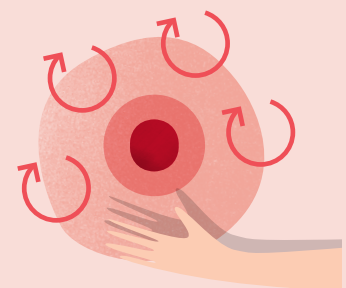
- Vsak dan bodite telesno dejavni in vzdržujte ustrezno telesno težo.
- Uživajte zdravo in uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja.
- Zmanjšajte uživanje sladkorja in druge predelane hrane.
- Zmanjšajte ali prenehajte s pitjem alkoholnih pijač.
- Opustite kajenje.
- Izogibajte se pretiranemu sončenju.
- Bodite pozitivnih misli in dobre volje.
- Z rednim mesečnim samopregledovanjem poskrbite za zgodnje odkrivanje raka dojk.
- Odzovite se povabilu na državne presejalne programe DORA, ZORA in SVIT.

## ZAUPAJTE SVOJIM ROKAM ZA ZDRAVJE DOJK

Redno mesečno samopregledovanje pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Vsaka ženska bi morala že v mladosti začeti s samopregledovanjem in spoznati svoje dojke. Do menopavze naj bo to reden pregled vsak sedmi do deseti dan po začetku menstruacije, kasneje pa na izbrani dan v mesecu. Le tako boste svoje dojke dobro poznali in takoj prepoznali morebitne spremembe.

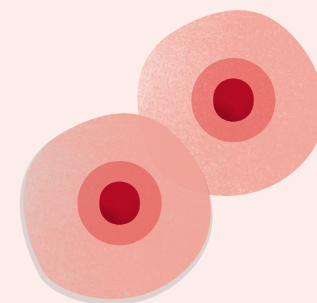
Pri samopregledovanju dojk je treba skrbno pregledati in pretipati obe dojki ter biti pozoren na zatrdline, spremembe v velikosti in obliki dojk ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje. Če odkrijete neobičajne spremembe, se morate posvetovati s svojim zdravnikom ali ginekologom. Za pravilno samopregledovanje sta vam v pomoč mobilna aplikacija Breast Test in prikaz na naši spletni strani [www.europadonna.si](http://www.europadonna.si).

**1** Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnete skupaj ter s krožnimi gibi pretipajte celo dojko. Začnite na zunanjem obodu dojke in se z roko premikajte proti bradavici.



**2** Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskajte na dojko.

**3** Nagnite se naprej, spustite levo roko. S stisnjenimi prsti desne roke pretipajte levo pazduho, nato ponovite pregled še z razprtimi prsti.



**4** Po kopanju si oglejte dojke v ogledalu in jih primerjajte. prepričajte se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato sklenite roke za glavo in ponovno preverite, da ni sprememb.

## MOBILNA APLIKACIJA BREAST TEST

Za podporo pri rednem mesečnem samopregledovanju vam je na voljo aplikacija Breast Test. Menstrualni koledarček vas vsak mesec spomni na pregled, vsebuje pa tudi preprosta navodila in slikovna gradiva, s katerimi pokaže pravilen postopek samopregledovanja dojk. Aplikacija je brezplačno na voljo v spletnih trgovinah mobilnih aplikacij (App Store, Google Play).



## POSTANI ČLAN

Postanite član/članica Zdrženja Europa Donna Slovenija in izpolnite spodnjo pristopno izjavo. Pošljite jo po pošti na naslov Vrazov trg 1, Ljubljana ali na e-naslov [europadonna@europadonna.si](mailto:europadonna@europadonna.si). Letna članarina je 10 evrov.

Zbrane podatke bomo obdelovali v skladu s slovensko in EU zakonodajo s področja varstva osebnih podatkov (Splošna uredba o varstvu osebnih podatkov 2016/679) za namen aktivnosti Zdrženja ter jih ne bomo posredovali tretjim osebam. Pošiljati vam želimo vsebine, ki vas zanimajo glede na vključitev v spodaj navedene sekcije:

Ime \_\_\_\_\_

Priimek \_\_\_\_\_

Starost \_\_\_\_\_ let

Naslov \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-pošta \_\_\_\_\_

Z oznako v okvirčku soglašam, da Zdrženje Europa Donna Slovenija:

Moje osebne podatke, ki jih obdeluje za namen izvajanja aktivnosti članstva, uporabi za oblikovanje profila za pošiljanje prilagojenih e-novic, anket in raziskav, ki jih pošilja članom glede na priključitev posamezni sekciji.

Moje osebne podatke, ki jih obdeluje za namen izvajanja aktivnosti članstva, uporabi za oblikovanje profila za pošiljanje oglasnih sporočil naših partnerjev, ki našim članom zagotavljajo ugodnosti v okviru programov Zdrženja.

Uporabo podatkov, za katere ste podali soglasje, lahko kadarkoli prekličete. Zahtevate lahko izbris, izpis ali prenos zbranih podatkov, in sicer tako, da pišete na naslov: Zdrženje Europa Donna, Vrazov trg 1, Ljubljana ali na e-naslov: [europadonna@europadonna.si](mailto:europadonna@europadonna.si).

Datum \_\_\_\_\_

Podpis \_\_\_\_\_

Ali imate lastno izkušnjo z rakom dojk? DA NE

Ali imate lastno izkušnjo z rakom rodil? DA NE

Ali bi se želeli priključiti kateri izmed sekcij:

- Sekcija mladih bolnic (diagnoza rak dojk pred 40. letom)
- Sekcija za gibanje in šport
- Sekcija za napredovalim rakom dojk
- Sekcija za ženske z raki rodil

## EUROPA DONNA SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK

[www.europadonna.si](http://www.europadonna.si)

[www.breast-test.si](http://www.breast-test.si)  
[www.mutacija-brca.si](http://www.mutacija-brca.si)

f [www.facebook.com/europa.donna.slovenija](https://www.facebook.com/europa.donna.slovenija)  
t [twitter.com/europadonnaslo](https://twitter.com/europadonnaslo)  
i [europa\\_donna\\_slovenia](https://www.instagram.com/europa_donna_slovenia)

## ZAUPAJTE SVOJIM ROKAM ZA ZDRAVJE DOJK



## AKTIVNOSTI IN PROGRAMI

V Združenju Europa Donna Slovenija javnost že več kot dve desetletji osveščamo o raku dojk ter bolnice in njihove svojce podpiramo na poti k okrevanju. Verjamemo, da smo z našimi programi in aktivnostmi pomagali že mnogim ženskam in njihovim bližnjim.

### OSVEŠČANJE:

- Novice Europa Donna
- Spletna mesta [www.europadonna.si](http://www.europadonna.si), [www.mutacija-brca.si](http://www.mutacija-brca.si)
- Mobilna aplikacija za samopregledovanje dojk Breast Test
- Predavanja in delavnice po Sloveniji
- Humanitarni rekreativni dogodki Tek in hoja za upanje
- Razstave, koncerti in drugi dogodki

### AKTIVNOSTI ZA BOLNICE IN NJIHOVE SVOJCE:

- Svetovalni telefoni in osebni pogovori
- Program Roza – psihosocialna podpora bolnicam in njihovim svojcem
- Podporne skupine za bolnice, njihove svojce in žalujoče
- Seminar za bolnice
- Izleti, predavanja, delavnice
- Brezplačna pravna pomoč
- Denarna socialna pomoč

### SEKCIJE

- Sekcija mladih bolnic z rakom dojk
- Sekcija za ženske z raki rodil
- Sekcija za ženske z razsejanim rakom dojk
- Sekcija za gibanje in šport (joga, telovadba, veslanje, supanje, Rožnati izziv)

## EUROPA DONNA SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK

Vrazov trg 1  
1000 Ljubljana  
Telefon: 01 / 231 21 01  
E-pošta: [europadonna@europadonna.si](mailto:europadonna@europadonna.si)

[www.europadonna.si](http://www.europadonna.si)

[www.breast-test.si](http://www.breast-test.si)  
[www.mutacija-brca.si](http://www.mutacija-brca.si)

f [www.facebook.com/europa.donna.slovenija](https://www.facebook.com/europa.donna.slovenija)  
t [twitter.com/europadonnaslo](https://twitter.com/europadonnaslo)  
i [europa\\_donna\\_slovenia](https://www.instagram.com/europa_donna_slovenia)  
y [Europa Donna Slovenija](https://www.youtube.com/EuropaDonnaSlovenija)

Europa Donna lahko obiščete vsak delavnik med 9. in 13. uro v prostorih na Vrazovem trgu 1 (2. nadstropje) v Ljubljani.

## POSTANI PODPORNIK

Hvala vsem, ki verjamete v delo Slovenskega združenja za boj proti raku dojk in ga podpirate.

Europa Donna  
Slovensko združenje za boj proti raku dojk  
Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana  
TRR: SI56 0201 1005 1154 225  
odprt pri Novi LB  
Davčna številka: 71753281

## ZAUPAJTE SVOJIM ROKAM ZA ZDRAVJE DOJK



[www.europadonna.si](http://www.europadonna.si)

