

## INFORMACJE O PROGRAMIE

1. W Programie profilaktyki raka piersi uwzględnia się edukację zdrowotną oraz diagnostykę specjalistyczną. **Edukacja zdrowotna** prowadzona jest w tzw. **Punktach Edukacji Zdrowotnej (PEZ)** natomiast diagnostyka specjalistyczna w tzw. **Ośrodku Diagnostyki Chorób Piersi (ODChP)**.
2. W programie mogą brać udział dziewczęta i kobiety w każdym wieku, wyłącznie mieszkanki Wrocławia.
3. Zasad samobadania piersi można nauczyć się w **PEZ**, które znajdują się w placówkach medycznych na terenie Wrocławia. Adresy **PEZ** znajdują się na stronie internetowej programu [www.odchp.pl](http://www.odchp.pl)
4. Edukacja zdrowotna i instruktaż nauki samobadania piersi są bezpłatne.
5. Do **PEZ** nie trzeba się rejestrować, nie obowiązuje również rejonyzacja.
6. Nauka samobadania piersi połączona jest z badaniem piersi, które wykonuje pielęgniarka lub położna. Badanie piersi jest bezbolesne.
7. W **PEZ** każda kobieta otrzyma Książeczkę Kontroli Samobadania Piersi i ulotkę edukacyjną oraz wykaz adresów podmiotów leczniczych realizujących Populacyjny program wczesnego wykrywania raka piersi u kobiet w wieku 50-69 lat.
8. Na **naukę samobadania piersi** należy zgłaszać się najlepiej zaraz po miesiączce (nie później niż 3-5 dni). Dla kobiet, które już nie miesiączkują, termin badania nie ma znaczenia.
9. W **PEZ** pielęgniarka/położna, która stwierdzi podejrzaną zmianę w gruczole piersiowym, kwalifikuje kobietę do dalszej diagnostyki specjalistycznej, zgodnie z procedurą Programu.
10. Do **ODChP** przyjmowane są wyłącznie kobiety z **PEZ**, ze skierowaniem od położnej/pielęgniarki.

### NIE KAŻDY WYKRYTY GUZEK JEST RAKIEM!

Wykonywane systematycznie, co miesiąc samobadanie połączone z okresową diagnostyką specjalistyczną gwarantuje wczesne wykrycie zmian chorobowych i zapobiega rozwojowi raka piersi.

**Rejestracja do Ośrodka Diagnostyki Chorób Piersi**

**tel. 603-713-030**

**od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-14:00**

Ośrodek Diagnostyki Chorób Piersi mieści się w Centrum Medycznym MEDIX: **Wrocław, pl. Hirszfelda 16-17**

## Program profilaktyki raka piersi

### KSIĄŻECZKA KONTROLI SAMOBADANIA PIERSI



Imię .....

Nazwisko .....

**Wrocław** miasto spotkań  
Program finansowany z budżetu Miasta Wrocławia

**Wrocławskie Centrum Zdrowia**  
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

## Technika badania piersi



1. Usiądź lub stań przed lustrem z rękami swobodnie opuszczonymi wzdłuż ciała. Zwróć uwagę czy nie ma zmian w położeniu, proporcjach lub kształcie piersi, czy nie występują wgłębienia lub zmarszczenia skóry.



2. Unieś ramiona do góry i wolno skręcając tułów w prawo i w lewo, obejrzyj piersi pod różnymi kątami. Staraj się zaobserwować ewentualne zmiany w konturach piersi. Obejrzyj brodawki sutkowe.

### BADANIE W POZYCJI LEŻĄCEJ



3. Unieś jedną rękę za głowę tak, aby łokieć był wysoko w górze, a drugą połóż na piersi po stronie ręki uniesionej do góry. Trzymając palce razem, naciskaj opuszkami palców miejsce przy miejscu.



4. Badanie dotykiem należy rozpocząć od brodawki sutkowej, wykonując małe koliste ruchy - miejsce przy miejscu. Płasko ułożonymi palcami dotykać piersi tak, aby wyczuć jej tkankę gruczołową, a nie tylko samą skórę. Palcami wykonuj ruchy według poniższego schematu, starając się wyczuć guzki, zgrubienia lub jakiegokolwiek inne zmiany. Czynność powtórz na drugiej piersi.



Fotografie pochodzą z książki M. Stoppard,  
„W trosce o twoje piersi” (Wydawnictwo Kaliopie)

W dniu ..... stwierdzono podejrzaną zmianę w gruczole piersiowym (prawy/lewy\*) i skierowano do dalszej diagnostyki specjalistycznej wg obowiązującej procedury Programu:

Ośrodek Diagnostyki Chorób Piersi [ ]

.....  
podpis pielęgniarki/położnej

W dniu ..... stwierdzono podejrzaną zmianę w gruczole piersiowym (prawy/lewy\*) i skierowano do dalszej diagnostyki specjalistycznej wg obowiązującej procedury Programu:

Ośrodek Diagnostyki Chorób Piersi [ ]

.....  
podpis pielęgniarki/położnej

W dniu ..... stwierdzono podejrzaną zmianę w gruczole piersiowym (prawy/lewy\*) i skierowano do dalszej diagnostyki specjalistycznej wg obowiązującej procedury Programu:

Ośrodek Diagnostyki Chorób Piersi [ ]

.....  
podpis pielęgniarki/położnej

\*- właściwe podkreślić