

Članstvo v Europi Donni

Članice in člani si prizadevamo, da kar najbolje izpolnjujemo zastavljene cilje. Stalno širjenje članstva in podpora mnogih organizacij pri našem delu omogočajo tudi določene ugodnosti za vse, ki se nam pridružijo. Naše članice in člani prejemaajo Novice Europa Donna, obvestila o predavanjih, dodatne ugodnosti pa so objavljene v vsaki številki Novic.

Kontaktne podatki

Europa Donna
Slovensko združenje za boj proti raku dojke
Zaloška 5
1000 Ljubljana

Telefon: 01 231 21 01

Faks: 01 231 21 02

E-pošta: europadonna@europadonna-zdruzenje.si

Spletna stran: <http://www.europadonna-zdruzenje.si>

Številka tekočega računa:

- TR 02011-0051154225
- TR 03134-111111124 za investicije v zdravstvo

Davčna številka: 71753281

Že vnaprej se vam zahvaljujemo za prostovoljne prispevke, namenjene ženskam, obolelim za rakom dojke, in delovanju naše organizacije.



Bodi
pravočasna!



Lekarna Ljubljana bo v oktobru 2011 za vsako zbrano jabolko zvestobe Europi Donni podarila 1 cent.

Kako pravilno pregledaš dojke?



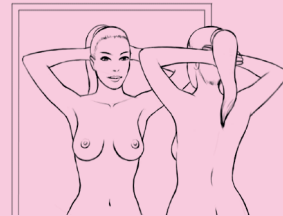
1. Dvigni desno roko in položi levo dlan na desno dojko. Iztegni prste in jih stisni skupaj ter s krožnimi gibi pretipaj celo dojko. Začni na zunanjem obodu dojke in se z roko pomikaj proti bradavici.



2. Nagni se naprej in podpri desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskaj na dojko.



3. Nagni se naprej, spusti levo roko. S stisnjenimi prsti desne roke pretipaj levo pazduho, nato ponovi pregled še z razprtimi prsti.



4. Po kopanju si oglej dojke v ogledalu in jih primerjaj. Prepričaj se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato skleni roke za glavo in ponovno preveri, da ni sprememb.

Dobro (s)poznaj svoje dojke!

Dojke si je treba redno pregledovati vse življenje – vsak mesec od poznih najstniških let naprej. Dokler imaš še redno menstruacijo, stori to 5. do 10. dan po njenem začetku, v meni pa poljuben dan v mesecu. Le tako boš dojke dobro poznala in takoj prepoznala morebitne spremembe. Če odkriješ neobičajne spremembe, se takoj posvetuj s svojim zdravnikom!

Si vedela?

- Rak dojk je najpogostejši rak žensk v razvitem svetu. V Sloveniji vsak dan za rakom dojk zbolijo najmanj tri ženske, letno pa več kot 1100.
- Ženske z dovolj zgodaj odkritim rakom dojk lahko živijo po uspešnem zdravljenju brez boleznih še desetletja. V Sloveniji je danes takšnih žensk že preko 10.000.

Zmanjšaj tveganje za nastanek raka dojk!

Skoraj tretjina odkritih boleznih raka dojk je povezanih s prekomerno telesno težo in telesno nedejavnostjo. Zato poskrbi za zdrave dojke:

- Bodi telesno dejavna vsak dan.
- Uživaj zdravo in uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja.
- Omejuj uživanje rdečega mesa in vseh živalskih maščob.
- Omejuj uživanje sladkorja in druge redilne hrane.
- Omejuj pitje alkohola.
- Skrbi za čim bolj idealno telesno težo.
- Bodi pozitivnih misli in dobre volje!

Poznaš presejalno mamografijo?

Presejalna mamografija velja za najboljšo metodo za zgodnje odkrivanje raka dojk pri ženskah po 50. letu starosti. Na mamogramih so spremembe vidne celo do štiri leta prej, preden bi jih lahko same zatipale. Najdba raka v zgodnjem stadiju obeta dober izid s krajšim in lažjim zdravljenjem.

Državni presejalni program za raka dojk (DORA) je organizirano brezplačno rentgensko slikanje dojk zdravih žensk med 50. in 69. letom starosti, ki poteka na dve leti po strogih evropskih strokovnih kriterijih in ob zagotavljanju kakovosti dela in opreme. V program bodo vabljeni vse ženske v tej starosti.