

Zdrowie bez podziału na płeć: Różowy Październik i Movember razem w walce z rakiem

Podkarpacki NFZ stawia na profilaktykę i zdrowie pacjentów. Chcemy obalać mity, wyjaśniać wątpliwości i pokazywać sprawdzone rozwiązania, które naprawdę pomagają. Regularnie przypominamy, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób – to one często decydują o zdrowiu i długim życiu. Co miesiąc, razem z „Nowinami”, przekazujemy Państwu praktyczne informacje – można je znaleźć w piątkowym wydaniu gazety oraz na stronie www.nfz-rzeszow.pl. Nasza akcja #SłuchajEksperta zawsze dotyczy profilaktyki i zdrowia.

Różne płcie, wspólny cel: Różowy Październik i Movember

Akcje „Różowy Październik” i „Movember” łączy jeden, nadrzędny cel – zwrócenie uwagi na konieczność profilaktyki chorób nowotworowych oraz zachęcenie do regularnych badań. Choć różnią się symboliką i grupą docelową (kobiety i rak piersi w październiku, mężczyźni i nowotwory prostaty oraz jąder w listopadzie), to ich przesłanie jest takie same: **wczesne wykrycie ratuje życie**. Troska o zdrowie jest uniwersalną wartością, niezależną od płci. Wspólnie tworzą one kampanię trwającą dwa miesiące, która obejmuje całe społeczeństwo, przypominając, że zdrowie jest wspólną sprawą. **Drogi Panie**, październik to przypomnienie, że profilaktyka raka piersi i innych kobiecych nowotworów to inwestycja w Wasze zdrowie. Nie czekajcie na objawy – badajcie się regularnie! Wasze życie jest bezcenne. **Drodzy Panowie**, listopad i rosnące wąsy przypominają, że czas zadbać o siebie. Profilaktyka nowotworów prostaty i jąder to żaden wstyd, a wyraz odpowiedzialności za swoje zdrowie. Nie bójcie się badań. Niezależnie od tego, czy nosisz różową wstążkę, czy zapuszczasz wąsy, pamiętaj – zdrowie nie ma płci. Badania profilaktyczne są dla każdego. Poświęćcie kilka chwil na wizytę u specjalisty i zyskajcie spokój ducha na lata.

Movember

Listopad to wyjątkowy miesiąc, w którym dużo i głośno mówimy o **profilaktyce męskich nowotworów**. Szczególnie takich jak rak jąder u młodych mężczyzn czy rak prostaty. Pod wspólnym tytułem #movember organizowane są spotkania, konferencje i warsztaty, które pokazują krok po kroku, jak wziąć sprawy w swoje ręce, na co zwrócić



Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

Gdzie szukać poradni urologicznych?

Wszystkie dane teleadresowe znajdują się internetowej wyszukiwarce NFZ „Gdzie się leczyć?”. Wykaz dotyczący zarówno naszego województwa, jak i całego kraju dostępny jest również pod bezpłatnym i czynnym całą dobę numerem infolinii NFZ 800 190 590. W ramach NFZ funkcjonuje na Podkarpaciu 48 poradni. Wymagane jest skierowanie, które może wystawić każdy lekarz: rodzinny, specjalista czy lekarz wypisujący pacjenta ze szpitala. Poradnie są w większości dużych miast, jak Krosno, Przemyśl, Rzeszów czy Tarnobrzeg. Są też w mniejszych miejscowościach, jak Dukla czy Rymanów.

Czy mieszkając na Podkarpaciu, mogę udać się do poradni w innym województwie?

Tak. Nie istnieje rejonizacja, zatem można wybrać dowolną poradnię w dowolnym miejscu Polski. Ich wykaz znajdziemy we wspomnianej wyszukiwarce „Gdzie się leczyć?”.

Czy czas oczekiwania na wizytę jest długi?

Tutaj proponuję inną wyszukiwarkę NFZ „Terminy leczenia”. Codziennie trafiają tam informacje o pierwszym wolnym terminie, które posiada poradnia, np. urologiczna. Z ostatnich informacji wynika, że w Rzeszowie znajdziemy terminy pierwszej wizyty za kilkanaście dni. W Leżajsku za kilka dni, a w Mielcu za 2 tygodnie.

Każdy pacjent ma prawo wyboru dowolnej poradni na terenie Polski, która posiada umowę z NFZ. Z pewnością, możliwość skorzystania w niedalekiej odległości od domu jest bardzo komfortowa. Jednak czasami warto wybrać się w niedaleką podróż, aby móc skorzystać ze specjalistycznej pomocy znacznie szybciej. O ile osoby starsze będą miały z tym problem chcąc się wybrać samodzielnie, to dorosłe dzieci z pewnością wezmą to pod uwagę, mogąc zabrać swoich rodziców na krótki wyjazd związany ze zdrowiem.

uwagę i kiedy udać się do urologa.

Profilaktyka

Nowotworom można i należy zapobiegać! Rak to **niewygodny przeciwnik**, dlatego trzeba go uprzedzić. Zazwyczaj zgłaszamy się do lekarza dopiero wtedy, gdy coś boli – często za późno. Zapominamy o regularnych **badaniach profilaktycznych**. Dlatego NFZ przygotował poradnik, w którym wyjaśniamy m.in.:

- dlaczego mężczyźni powinni regularnie wykonywać badania
 - co wpływa na rozwój nowotworu
 - na jakie objawy powinniśmy zwrócić uwagę
 - jak samemu badać jądra
- Poradnik dostępny jest na stronie internetowej NFZ pod hasłem „**Profilaktyka**

to męska sprawa”. Można tam również obejrzeć film, w którym urolog odpowiada na najważniejsze pytania dotyczące raka jądra, który najczęściej dotyka młodych mężczyzn.

6 ważnych tematów i 6 ważnych rozmów

Panowie, boicie się wizyty u lekarza i trudnych pytań? Niepotrzebnie, ale mam dla Was dobry wstęp – filmy, w których specjaliści opowiedzą o 6 różnych aspektach zdrowia mężczyzn. Nie są to krótkie reklamy, ale poważne rozmowy na poważne tematy. Zarezerwujcie sobie czas i posłuchajcie ekspertów – *zachęca Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ*. Są one dostępne na kanale YouTube pod hasłem „Akademia NFZ – Zdrowie mężczyzn”.



Telefoniczna Informacja Pacjenta
24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu
pod numerem:

800 – 190 – 590



Dotyczą sześciu ważnych tematów:

- Wstęp do męskiej profilaktyki
- Na co chorują mężczyźni?
- Od juniora do seniora. Kompendium badań okresowych
- Męska otyłość a zasady zdrowego żywienia
- Męski stres i związane z nim zagrożenia
- Wczesna informacja o początkach choroby. Dlaczego jest tak ważna?

Samobadanie

Poradnik i film to świetne kompendium wiedzy. Jeśli brakuje Wam jeszcze graficznego poradnika jak wykonać samobadanie jąder, również tam go znajdziecie. **To tylko 5 minut raz w miesiącu!** Pamiętajcie, nie każda zmiana to rak, ale z każdą zgłoś się do lekarza!

Czy podkarpaccy mężczyźni dbają o męskie sprawy?

Poradnia urologiczna to miejsce, które powinien odwiedzić każdy mężczyzna po 40. roku życia. Dlaczego wtedy? Lekarze podkreślają, że to moment, w którym gruczoł prostaty zaczyna dawać o sobie znać. Sam jego przerost nie jest groźny, choć może utrudniać życie. Groźny jest jednak nowotwór, o którym lepiej dowiedzieć się wcześniej, niż wtedy gdy na leczenie będzie już za późno. W ciągu każdego roku, 48 poradni urologicznych na terenie Podkarpacia przejmuje około 68 tysięcy panów starszych niż 40 lat. U około 65% lekarz stwierdza corocznie przerost gruczołu prostaty. Z pewnością nie była to dla nich dobra informacja, ale zasługują na pochwałę za

to, że przełamali lęk i własne obawy. Dzięki jednej wizycie mają wiedzę jaki jest stan ich zdrowia oraz mają pewność, że to „tylko” przerost, a nie zmiana nowotworowa! Nowotwór jądra dotyczy głównie młodych mężczyzn. Tak też jest na Podkarpaciu. Ten typ raka jest w każdym roku powodem wizyty u podkarpackiego lekarza około 500 panów. Ilu choruje, ale bagatelizuje sprawę lub boi się pójść do lekarza? Nie wiadomo. A dane statystyczne są nieubłagane. Choroba dotyka faktycznie częściej panów przed 50-ką, ale to nie oznacza, że starsi nie chorują. W grupie osób przed 18. rokiem życia w ubiegłym roku zdiagnozowano 7 chorych osób, a w wieku po wyżej 50. roku życia 122 osoby, ale w wieku 18-49 – aż 441 osób.

Potrzebujesz rozwinąć ten temat? A może masz pomysł na kolejny artykuł? Opisz nam w mailu rzecznikprasowy@nfz-rzeszow.pl swoje potrzeby, a my postaramy się je zrealizować. A może jesteś pracownikiem medycznym i chciałabyś/chciałbyś wspólnie poruszyć jakąś kwestię?

Zapraszamy do współpracy!