

## ΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ «ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ»

ανήκει και λειτουργεί στο Τμήμα Νοσηλευτικής του Διεθνούς Πανεπιστημίου της Ελλάδος στη Θεσσαλονίκη. Ένας από τους στόχους του είναι η ενημέρωση του γυναικείου πληθυσμού για την αξία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης του καρκίνου του μαστού. Αξιοποιώντας τις υποδομές του εργαστηρίου και την εξειδικευμένη εμπειρία των μελών του αναλαμβάνει και συμμετέχει σε ερευνητικά προγράμματα, συνεργάζεται με άλλα ακαδημαϊκά ιδρύματα και ερευνητικά κέντρα, με επαγγελματικούς και κοινωνικούς φορείς, με επιστημονικές εταιρείες και με ελεύθερους επαγγελματίες. Εξυπηρετεί διάφορες κοινωνικές ανάγκες, όταν και όπου ζητείται συγκεκριμένη συνδρομή, στα θέματα με τα οποία ασχολείται το εργαστήριο.

### ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ, ΚΑΠΑ3 ΙΔΡΥΘΗΚΕ ΤΟ 2020 ΜΕ ΣΚΟΠΟ:

**A. Τη συγκέντρωση κάθε χρήσιμης πληροφορίας** όχι μόνο σε ιστότοπο αλλά και σε μια καινοτόμα ψηφιακή εφαρμογή, με αναφορές σε κάθε δράση, μέτρο και ενέργεια που τίθεται σε εφαρμογή και αφορά τους ανθρώπους που έχουν νοσήσει ή νοσούν από καρκίνο. **Προτεραιότητά μας αποτελεί η προσβασιμότητα των συμπολιτών μας**, σε ευεργετικές διατάξεις της νομοθεσίας καθώς και η αξιοποίηση των υπαρχουσών δομών και υπηρεσιών σε όλη την ελληνική επικράτεια που λειτουργούν για αυτό το σκοπό.

**B. Την παροχή συμβουλευτικής και νομικής βοήθειας**, στην ανάπτυξη διαύλου επικοινωνίας μεταξύ των ατόμων της ομάδας, στη δημιουργία στοχευμένων παρεμβάσεων στις τοπικές κοινότητες, στην ενημέρωση και ενεργοποίησή τους σχετικά με τα δικαιώματά τους, στη διασύνδεση με εθνικούς και τοπικούς φορείς και άλλες ΜΚΟ, στη δημιουργία πληροφοριακού υλικού, πρωτοκόλλων αντιμετώπισης και καταγραφής περιστατικών.

Το ΚΑΠΑ3 το 2021 λειτουργήσε για πρώτη φορά τον Προσωπικό Βοηθό Υγείας που προσφέρει ολοκληρωμένες και προσωποποιημένες υπηρεσίες εξυπηρέτησης των καρκινοπαθών, των φροντιστών και των οικογενειών τους, αίροντας εμπόδια γραφειοκρατικών διαδικασιών και ακολουθώντας πρακτικές χρηστής διακυβέρνησης και διακίνησης ιδεών και πληροφοριών με σεβασμό στην ανθρώπινη ύπαρξη.

Το 2022 το ΚΑΠΑ3 στηριζόμενο στον Προσωπικό Βοηθό Υγείας, και με βάση το Πιλοτικό Έργο της Χαρτογράφησης όλης της επικράτειας, διαπίστωσε τις τεράστιες αδυναμίες του δημοσίου συστήματος και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ογκολογικοί ασθενείς. Αναλαμβάνοντας ΔΡΑΣΗ δημιουργήσε Μονάδα Πρόληψης και Αντιμετώπισης, η οποία παρέχει στον ασθενή έναν δικό του άνθρωπο κατά τη πορεία της νόσου εντός και εκτός νοσοκομείου.

Σήμερα, οι Δράσεις μας συνεχίζουν να εξελίσσονται και να καινοτομούν. Η επιστημονική ομάδα του ΚΑΠΑ3, εργάζεται συνεχώς για την αναβάθμισή τους με κάθε τρόπο, και με στόχο την έγκαιρη και έγκυρη ενημέρωση και συνεπώς την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ογκολογικών ασθενών και του περιβάλλοντος τους.

#### ΑΘΗΝΑ:

Πειραιώς 6, 104 31  
2<sup>ος</sup> Όροφος  
Τ: 210 5221424 (09:00 - 17:00)

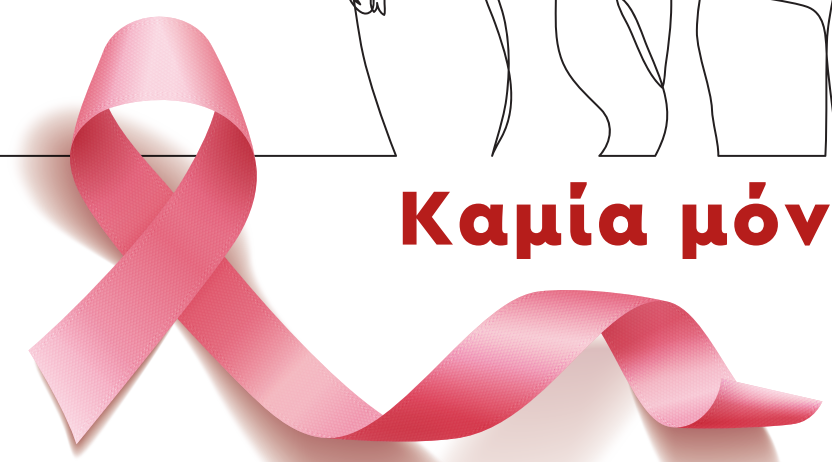
#### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:

ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ, στην είσοδο  
& στην ΠΥΛΑΙΑ, Μ.Η.Ν. "Ν. ΚΟΥΡΚΟΥΛΟΣ", 1<sup>ος</sup> όροφος  
Τ: 6982003282 (8:00 - 14:00)



info@kapa3.gr  
k3thes@kapa3.gr  
www.kapa3.gr

ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ



# Καμία μόνη!

## ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ & ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ  
«ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ»  
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

# ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

- ◆ Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί τη συχνότερη μορφή καρκίνου των γυναικών παγκοσμίως.
- ◆ Το 2020 διαγνώστηκαν 2,3 εκατομμύρια γυναίκες με καρκίνο του μαστού παγκοσμίως.
- ◆ Στην Ελλάδα περίπου 4.500 γυναίκες διαγιγνώσκονται κάθε χρόνο.
- ◆ Στην Ευρώπη, το 60% των περιστατικών καρκίνου του μαστού διαγιγνώσκεται σε πρώιμο στάδιο, ενώ στην Ελλάδα το ποσοστό είναι πολύ χαμηλότερο.

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΠΟΥ ΣΥΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

- ◆ Ηλικία
- ◆ Κληρονομικότητα
- ◆ Οικογενειακό Ιστορικό
- ◆ Προηγούμενο ιστορικό καρκίνου του μαστού ή προηγούμενος καρκίνος της μήτρας ή των ωοθηκών
- ◆ Πρώιμη έναρξη εμμηνορρυσίας (πριν από την ηλικία των 12 ετών).
- ◆ Καθυστερημένη έναρξη εμμηνόπαυσης (μετά την ηλικία των 55 ετών).
- ◆ Λήψη ορμονών (λήψη αντισυλληπτικών, μακροχρόνια χρήση θεραπείας ορμονικής υποκατάστασης μετά την εμμηνόπαυση)
- ◆ Παχυσαρκία
- ◆ Καθιστική ζωή
- ◆ Κάπνισμα
- ◆ Μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ
- ◆ Κλινική εξέταση των μαστών / Από ιατρό, από την ηλικία των 20 ετών κάθε 3 χρόνια και κάθε χρόνο μετά την ηλικία των 40 ετών

## ΤΡΙΑ ΑΠΛΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

- ◆ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
- ◆ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ
- ◆ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΑΛΚΟΟΛ



## ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

### ◆ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ

- ◆ Η μαστογραφία είναι ακτινολογική μέθοδος που επιτρέπει την απεικόνιση της μορφολογίας, της δομής του μαστού και των παθολογικών αλλοιώσεων του.
- ◆ Συνίσταται η μαστογραφία να πραγματοποιείται κάθε χρόνο από την ηλικία των 40 ετών και η πρώτη μαστογραφία «αναφοράς» στην ηλικία των 35-40 ετών.
- ◆ Έχει καλύτερα αποτελέσματα όταν συνδυάζεται με την κλινική εξέταση.

### ◆ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ ΜΑΣΤΩΝ

Χρησιμοποιείται ως συμπλήρωμα της μαστογραφίας και μπορεί να διαχωρίσει το είδος τυχόν μορφωμάτων και να περιγράψει τα όρια τους.

### ◆ ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ

- ◆ Μπορεί να ανιχνεύσει τη νόσο σε πρώιμα στάδια.
- ◆ Έχει μεγαλύτερη ευαισθησία στην ανίχνευση διηθητικού καρκίνου του μαστού.
- ◆ Έρευνες αποδεικνύουν ότι η πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του μαστού βελτιώνεται σημαντικά όταν η μαγνητική μαστογραφία περιλαμβάνεται στο ετήσιο πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου.

### ◆ ΓΕΝΕΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Γυναίκες με ατομικό και κληρονομικό ιστορικό συνίσταται να υποβάλλονται σε γενετικό έλεγχο.

**Ο ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ** ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΑΥΞΑΝΕΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΜΑΣΤΟΥ ΚΑΘΩΣ ΔΥΝΑΤΑΙ ΝΑ ΕΝΤΟΠΙΣΕΙ ΜΙΚΡΟΤΕΡΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ, ΜΗ ΨΗΛΑΦΗΤΕΣ ΒΛΑΒΕΣ ΣΤΟ ΜΑΣΤΟ.