

στην Υγεία μας ! - ερωτηματολόγιο

Αφιερωμένο εξαιρετικά στη μνήμη της Πάτρας Σεραφειμίδου

ερωτηματολόγιο ΔΙΚΟ ΣΟΥ

- 1 τέστ Παπανικολάου
α.- πότε έκανες το πρώτο σου τεστ-παπ (ηλικία σου)?
β.- πότε έκανες το τελευταίο σου τεστ-παπ
(δεν ισχύει αν είσαι κάτω απο 19 χρονών και δεν έχεις σεξουαλική ζωή πάνω από 1-2χρόνια)
Αποτελέσματα:
Αν το α. είναι πάνω απο 30, δεν αγαπάς καθόλου την εαυτή σου. Φρόντισε σύντομα να έχεις μια φίλη γυναικολόγο, και να κάνεις τακτικά τις εξετάσεις σου.
Αν το β. είναι πάνω από 2 χρόνια, σήμερα κλείνεις ραντεβού για το τέστ σου.
- 2. Πότε έκανες τελευταία φορά την αυτοψηλάφηση του στήθους σου? Βρήκες καμιά αλλαγή ?
Αποτελέσματα:
Αν η απάντηση είναι "δεν ξέρω πώς" - ρωτάς τη γιατρό σου και κάθε υποστηρικτικό φορέα για να σου δείξουν. (και διαβάζεις τώρα το φυλλάδιο του "Στόχου")
Αν η απάντηση είναι "χτες" ή "την περασμένη βδομάδα", (στο ντους ή ξαπλωμένη), συχαρητήρια, συνέχισε να αγαπάς αρκετά την εαυτή σου!
Αν βρήκες αλλαγές (που δεν είναι οι τακτικές μηνιαίες), στη γιατρό !
- 3. (για γυναίκες με προσωπικό ιστορικό καρκίνου ή οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του στήθους, ή όλες από 39 χρονών και πάνω)
α. - Πότε έκανες την πρώτη σου μαστογραφία (ηλικία σου)?
β. - πότε έκανες την τελευταία σου μαστογραφία?
Αποτελέσματα:
Αν το α. είναι 38-40 χρονών και το β. είναι μικρότερο από 2 χρόνια (και δεν έχουν καρκίνο του στήθους άλλες γυναίκες της οικογένειάς σου, δεν έχεις εντοπίσει ασυνήθιστες αλλαγές στο στήθος σου & δεν έχεις αποφύγει σχετική εξέταση που συμβούλεψε η γιατρός) συχαρητήρια, συνέχισε να αγαπάς αρκετά την εαυτή σου!
* Αν είσαι 40+ (ή έχεις προσωπικό ιστορικό καρκίνου ή οικογενειακό καρκίνου του στήθους) και δεν έχεις κάνει πρώτη μαστογραφία, ή αν έχουν περάσει 2 χρόνια από την προηγούμενη μαστογραφία σου, ραντεβού σήμερα!
* Αν η απάντησή σου είναι "τί είναι η μαστογραφία" - ρωτάς τη γιατρό σου άμεσα ή ρωτάς στο "Στόχο"

χρήσιμες διευθύνσεις

Στόχος, πρόγραμμα πρόληψης καρκίνου του στήθους από το σύλλογο φίλων Γ.Ο.Ν.Κ. "Άγιοι Ανάργυροι". Τύρινθος 2 & Χαλκίδος, Ανω Πατήσια, τηλ. 210.2521418 & 2521943
Δωρεάν μαστογραφίες σε γυναίκες 45-69 ετών & ενημέρωση σε όλες.
<http://www.ftbc.gr> - <http://www.sfgonk.gr>

Γιατροί του κόσμου: Δωρεάν ιατρική περίθαλψη ανασφάλιστων μεταναστριών/μεταναστών (& των παιδιών τους)

ActUp : Ενημέρωση, υποστήριξη και δράση για τα ΣΜΝ και ιδιαίτερα το AIDS

- **Δείχνω καθημερινά στην εαυτή μου πόσο την αγαπώ και την εκτιμώ, προσέχω υγεία μου, κάνω τακτικά τις προληπτικές μου εξετάσεις, κάνω ποιοτικό safe-sex, ρωτώ και μαθαίνω ότι σχετικές πληροφορίες που χρειάζομαι για να καταλαβαίνω καλύτερα και να φροντίζω καλύτερα την εαυτή μου.**