

04 listopada 2022

## Dni Walki z Rakiem

Jak co roku, od 4 do 24 czerwca obchodzimy Dni Walki z Rakiem, które mają na celu zwiększanie świadomości społecznej, promocję regularnych badań profilaktycznych, samobadania i samoobserwacji oraz podkreślenie roli zdrowego stylu życia w zapobieganiu chorobie.



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

# RUSZ SIĘ PO ZDROWIE!

Nowotwory złośliwe są drugą najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Tymczasem szacuje się, że 1/3 zachorowań na nowotwory można by zapobiec poprzez pozytywne zmiany stylu życia.

## GŁÓWNE ZALECENIA EUROPEJSKIEGO KODEKSU WALKI Z RAKIEM

**NIE PAL!**  
**JEŚLI PALISZ, PRZESTAŃ.**  
Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.

**WYSTRZĘGAJ SIĘ OTYŁOŚCI**

**OGRANICZ EKSPOZYCJĘ NA SŁONCE!**  
Należy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

**OGRANICZ SPOŻYCIE ALKOHOŁU!**  
Jeśli pijesz alkohol - piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe - ogranicz jego spożycie.

**BĄDŹ AKTYWNY!**  
Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne. **30min** **5dni** w tygodniu

**5x**  
**JEDZ WARZYWA I OWOCE!**  
Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.

[WWW.KODEKSWALKIZRAKIEM.PL](http://WWW.KODEKSWALKIZRAKIEM.PL)

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Przez codzienne działania możemy obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Europejski Kodeks Walki z Rakiem przypomina o zachowaniach prozdrowotnych obejmujących m.in.: abstynencję nikotynową, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, podejmowanie regularnej aktywności fizycznej, dbałość o odpowiedni sposób żywienia, ograniczenie alkoholu, unikanie nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Kodeks zachęca również do udziału w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet), raka piersi i raka szyjki macicy u kobiet.

W ramach naszego projektu „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi” pamiętamy także o trudnościach i wyzwaniach, z którymi mierzą się rodziny sprawujące opiekę nad chorującym bliskim (także onkologicznie). Zachęcamy do skorzystania z bezpłatnej usługi Menadżera Opieki – to zespół specjalistów, dysponujący szeroką wiedzą i doświadczeniem z obszaru opieki nad osobami starszymi, niesamodzielnymi czy przewlekle chorującymi. Celem ich działań jest poznanie indywidualnych potrzeb rodzin, jak również zapewnienie kompleksowej pomocy w organizacji opieki domowej. Oprócz usług Menadżera Opieki, która obejmuje wsparcie ze strony lekarza, pielęgniarki, fizjoterapeuty, psychologa, opiekuna medycznego oraz pracownika socjalnego, Centrum Wsparcia Opiekunów oferuje także darmową wypożyczalnię sprzętu medycznego oraz usługę opieki wytchnieniowej.

Opieka nie musi być trudna, gdy nie zostajesz z nią sam! Poznaj zasady rekrutacji oraz wypełnij formularz kontaktowy **TUTAJ**. W razie pytań i wątpliwości, zachęcamy do kontaktu pod numerem telefonu: **12 44 67 530**.

Źródło: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/europejski-kodeks-walki-z-rakiem>

Grafika: <https://www.zusmiechem.org.pl/images/kodeks%20walki%20z%20rakiem.jpg>



## Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnymi w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*