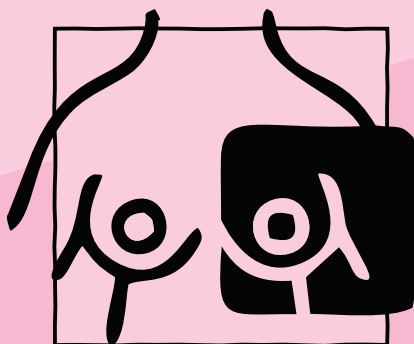


## Udział w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi



## Dla kogo przeznaczona jest niniejsza ulotka?

Niniejsza ulotka zawiera informacje dla osób doświadczających bezdomności w całym Londynie na temat tego, jak wziąć udział w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.

Informacje te mogą być również pomocne dla opiekunów społecznych i/lub pracowników opieki społecznej, którzy wspierają osoby doświadczające bezdomności w dostępie do usług opieki zdrowotnej.

## Czym jest badanie przesiewowe w kierunku raka piersi?

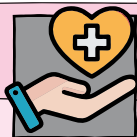
Badania przesiewowe to sposób na wskazanie osób bez objawów, u których zachodzi zwiększone ryzyko wystąpienia określonego problemu zdrowotnego. Narodowa Służba Zdrowia (NHS) udostępnia szereg badań przesiewowych, które są **nieodpłatne**.

Badanie przesiewowe w kierunku raka piersi polega na wykonaniu badania zwanego **mammografią**, prześwietlenia RTG, które pozwala wykryć wczesne oznaki raka piersi.



Ryzyko zachorowania na raka piersi wzrasta wraz z wiekiem. Większość nowotworów piersi występuje u kobiet w wieku powyżej 50 lat. Obecnie udaje się wyleczyć z raka piersi więcej kobiet niż dawniej.

Badania przesiewowe w kierunku raka piersi to sposób na wykrycie raka piersi. Może pomóc wykryć guzy nowotworowe, które są zbyt małe, aby je zobaczyć lub wyczuć.



Badania przesiewowe w kierunku raka piersi mogą uratować życie.



Wielu osobom udaje się pozostać przy życiu, jeśli dowiedzą się, że na niego chorują – 75% osób, u których zdiagnozowano raka piersi, pozostaje przy życiu przez kolejnych 10 lat.



U 96% osób poddających się badaniom przesiewowym piersi nie stwierdza się objawów raka. Osoby te nie muszą przechodzić kolejnych badań przesiewowych przez kolejne 3 lata.

## Dla kogo przeznaczone są badania przesiewowe w kierunku raka piersi?



Badania przesiewowe w kierunku raka piersi automatycznie stają się dostępne dla osób w wieku od 50 do 71 lat, zarejestrowanych w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu jako kobiety. Dotyczy to:

- Kobiet transpłciowych i osób niebinarnych, którym po urodzeniu przypisano płęć męską, stosujących długotrwałą terapię hormonalną.
- Mężczyzn transpłciowych i osób niebinarnych, którym po urodzeniu przypisano płęć żeńską, a którzy nie przeszli podwójnej mastektomii ani operacji górnej części ciała.

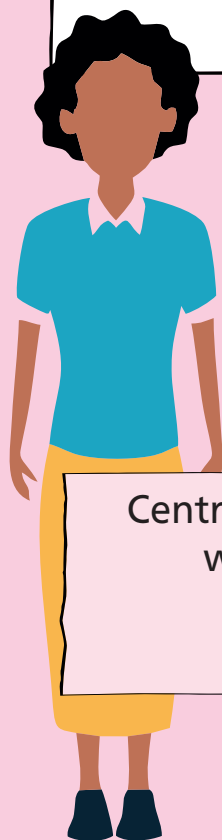
Badania przesiewowe w kierunku raka piersi nie są rutynowo proponowane osobom zarejestrowanym w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu jako mężczyźni w wieku od 50 do 71 lat, ale mogą one zwrócić się z prośbą o wykonanie omawianego badania za pośrednictwem tego gabinetu. Dotyczy to:

- Kobiet transpłciowych i osób niebinarnych, którym po urodzeniu przypisano płęć męską, stosujących długotrwałą terapię hormonalną.
- Mężczyzn transpłciowych i osób niebinarnych, którym po urodzeniu przypisano płęć żeńską, a którzy nie przeszli podwójnej mastektomii ani operacji górnej części ciała.

Będą Państwo co 3 lata zapraszani do udziału w badaniu (pierwsze zaproszenie otrzymają Państwo między 50. a 53. urodzinami).

Jeśli ukończyli Państwo 71 lat, nadal istnieje ryzyko zachorowania na raka piersi. Chociaż po 71. urodzinach nie otrzymuje się już automatycznie zaproszeń na badania przesiewowe, nadal można poddawać się takim badaniom co 3 lata. Można skontaktować się z Centrum Badań Przesiewowych w Kierunku Raka Piersi w Londynie (London Breast Screening Hub) i zapisać się na wizytę w lokalnym oddziale badań przesiewowych.

Jeśli nie otrzymali Państwo zaproszenia lub nie dotarli na ostatnią wizytę, mogą Państwo lub ktoś w Państwa imieniu (za Państwa zgodą) zadzwonić pod numer Centrum Badań Przesiewowych w Kierunku Raka Piersi w Londynie, aby umówić się na wizytę.



Centrum Badań Przesiewowych  
w Kierunku Raka Piersi  
w Londynie  
**020 3758 2024**

# WIEK

71

50

## Na czym polega badanie przesiewowe piersi?



- Otrzymają Państwo pocztą pismo z informacją o dacie, godzinie i miejscu wykonania badania przesiewowego w kierunku raka piersi. Termin i miejsce można zmienić, jeśli nie są dogodnie. Badanie odbywa się w lokalnym szpitalu lub w mammobusie.
- Jeśli potrzebują Państwo dodatkowej pomocy lub dostępu do wózka inwalidzkiego, można poprosić o wyznaczenie wizyty ze specjalną obsługą.
- Badanie jest przeprowadzane przez kobietę obsługującą mammograf (pracowniczkę służby zdrowia, która wykonuje zdjęcia rentgenowskie).
- Przed przystąpieniem do badania, specjalistka obsługująca mammograf potwierdzi imię i nazwisko, adres i datę urodzenia.
- Następnie zostaną Państwo poproszeni o rozebranie się do pasa, ale można zasłonić się bluzką do czasu rozpoczęcia badania przesiewowego.
- Piersi umieszcza się kolejno w aparacie mammograficznym, wsparte na plastikowej płytce. To prześwietlenie zajmie tylko kilka sekund, ale może wiązać się z poczuciem niewielkiego dyskomfortu. W przypadku odczuwania bólu należy o tym poinformować osobę obsługującą mammograf.
- Wizyta w jednostce przeprowadzającej badania przesiewowe lub w mammobusie wraz z badaniem mammograficznym może potrwać do około pół godziny.
- W ciągu dwóch tygodni otrzymają Państwo list z wynikami badań przesiewowych.

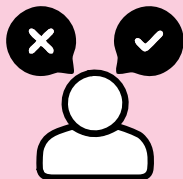
### Najważniejsze wskazówki



- Można zadbać o swój komfort, przychodząc w zestawie odzieży, którego górną część łatwo zdjąć, a dolną pozostawić na sobie (np. spodnie lub spódnicę).
- Proszę w miarę możliwości zrezygnować ze stosowania dezodorantu, ponieważ może on zakłócić proces obrazowania.

## Z jakiego powodu należy się poddać badaniu?

Wczesne wykrycie problemu może oznaczać, że leczenie będzie skuteczniejsze.



Wykrycie problemu zdrowotnego lub zwiększonego ryzyka jego wystąpienia może pomóc w podejmowaniu trafniejszych decyzji dotyczących zdrowia.

Decyzja o tym, czy poddać się badaniu przesiewowemu jest osobistym wyborem, którego może dokonać tylko sam pacjent.



W przypadku przeprowadzenia badania przesiewowego piersi może nie być konieczne wykonywanie żadnych innych czynności do czasu otrzymania kolejnego zaproszenia lub konieczne może okazać się poddanie się dodatkowym badaniom.

Należy regularnie kontrolować piersi między kolejnymi badaniami przesiewowymi (zob. str. 10).

- W przypadku konieczności przeprowadzenia dalszych badań, zostanie wyznaczona wizyta. Wyniki są zazwyczaj dostępne w ciągu tygodnia.
- Można odczuwać niepokój w związku z koniecznością wykonania dalszych badań i ich znaczeniem. Z listu dowiedzą się Państwo, jak skontaktować się z pielęgniarką środowiskową, jeśli mają Państwo jakiegokolwiek pytania lub chcieliby Państwo omówić ten proces.

U większości osób wymagających dalszych badań nie zostanie zdiagnozowany rak piersi. Jeśli jednak występują oznaki raka piersi, wczesne wykrycie go oznacza, że leczenie ma większe szanse powodzenia.

# Jak można wziąć udział w badaniu przesiewowym w kierunku raka piersi?

Aby uzyskać dostęp do badań przesiewowych, należy zarejestrować się w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu. W tym celu Państwo lub zaufana osoba może pobrać formularz rejestracji w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu (GMS1), wypełnić go odręcznie i złożyć w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



## Prosimy pamiętać

Każdy ma prawo dostępu do opieki zdrowotnej. Na potrzeby rejestracji u lekarza pierwszego kontaktu nie jest wymagany dowód tożsamości ani stały adres, a status imigracyjny nie ma znaczenia.

Ważne jest, aby lekarz pierwszego kontaktu dysponował dokładnymi informacjami, obejmującymi:

- Państwa imię i nazwisko
- Państwa data urodzenia
- Państwa płeć
- Państwa dane kontaktowe np. numer telefonu komórkowego i uzgodniony adres, na który ma być wysyłana korespondencja w sprawach medycznych, np. adres osoby do której należy dostarczyć takie materiały.



Zaproszenie na badania przesiewowe w kierunku raka piersi zostanie przesłane w formie listu na adres podany w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu.

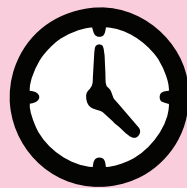


Na numer telefonu komórkowego zapisany w kartotece lekarza pierwszego kontaktu zostanie wysłane przypomnienie tekstowe o nadchodzącej wizycie.

Jeśli nie życzą sobie Państwo zaproszenia na badania przesiewowe w kierunku raka piersi, można skontaktować się z Centrum Badań Przesiewowych w Kierunku Raka Piersi w Londynie (London Breast Screening Hub) pod numerem telefonicznym **020 3758 2024**.

## Zarządzanie umówioną wizytą

Można zmienić termin i/lub lokalizację wizyty w trosce o własną wygodę (np. jeśli mają Państwo trudności z zasypianiem, wizyta wcześniej rano może być wygodniejsza). Państwo lub zaufana osoba możecie zadzwonić do Centrum Badań Przesiewowych w Kierunku Raka Piersi w Londynie (London Breast Screening Hub), aby zmienić godzinę, datę lub lokalizację pod numerem **020 3758 2024**.



W przypadku trudności z zapamiętywaniem terminów można:

- poprosić przyjaciela lub pracownika opieki społecznej o przypomnienie.
- ustawić alarm lub przypomnienie w telefonie.

Należy zaplanować trasę z wyprzedzeniem i przeznaczyć odpowiednią ilość czasu na podróż. Należy skontaktować się z lokalnym ośrodkiem pomocy społecznej lub opiekunem społecznym, jeśli potrzebna jest pomoc w stawieniu się na spotkanie – mogą udzielić wsparcia.



Można poprosić zaufanego przyjaciela lub pracownika opieki społecznej, aby przyszedł na wizytę razem z Państwem lub służył rozmową po zakończeniu wizyty. Jeśli odczuwają Państwo niepokój, świadomość, że ktoś z Państwem porozmawia podczas oczekiwania może być dobrą taktyką na przekierowanie uwagi.

Odwiedzenie punktu badań przesiewowych przed wizytą może złagodzić niepokój dzięki rozmowie z zespołem i wcześniejszemu zapoznaniu się ze sprzętem.

Warto pamiętać, że pracownicy służby zdrowia zachowają poufność wszelkich udzielonych informacji. Pomocne może być poinformowanie pracowników służby zdrowia o ewentualnych wyzwaniach związanych ze zdrowiem fizycznym lub psychicznym bądź niepełnosprawnością. Personel pomoże w wygodnym ułożeniu piersi w aparacie.



## Pomoc w podjęciu decyzji

**Żadne badanie przesiewowe nie jest w 100% wiarygodne.** Przed wzięciem udziału należy wziąć pod uwagę wszystkie argumenty za i przeciw.

Lekarze nie zawsze potrafią stwierdzić, czy nowotwór zagraża życiu, czy nie. Dlatego w przypadku diagnozy raka piersi zawsze oferowane jest leczenie.

- Oznacza to, że niektóre zdiagnozowane i poddane leczeniu nowotwory wcale nie zagrażają życiu. Główne ryzyko związane z badaniami przesiewowymi piersi polega więc na byciu objętym leczeniem przeciwnowotworowym przy braku zagrożenia życia.

Pozostałe czynniki ryzyka związane z badaniami przesiewowymi piersi obejmują:

- niewykrycie guza – mammografia nie zawsze pozwala na wykrycie istniejącego guza.
- promieniowanie rentgenowskie – wykonywanie mammografii co 3 lata przez 20 lat w bardzo niewielkim stopniu podnosi prawdopodobieństwo zachorowania na raka w trakcie życia.



Większość osób uważa, że korzyści płynące z badań przesiewowych piersi przeważają nad ewentualnymi zagrożeniami.

Możesz omówić wszelkie aspekty badania przesiewowego z pracownikiem służby zdrowia i zdecydować, czy jest ono dla Państwa odpowiednie.

Niniejszy poradnik i zaproszenia wysyłane w ramach programu badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego zawierają informacje umożliwiające podjęcie decyzji o poddaniu się badaniom przesiewowym. **Wybór należy do Państwa.**

## Należy skontrolować swoje piersi

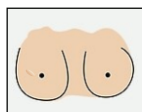
Należy samodzielnie badać piersi między wizytami kontrolnymi i wiedzieć, jak zwykle wyglądają i jakie mają właściwości przy badaniu dotykowym. Nie istnieje dobry lub zły sposób badania piersi. Proszę zapamiętać **DOS**:

**D**otknąć piersi, czy wyczuwalne jest coś niezwykłego? Należy pamiętać, aby kontrolować dotykowo obie piersi, zagłębienia pod pachami aż do obojczyka.

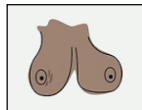
**O**bserwować, czy zachodzą zmiany w zakresie wielkości lub kształcie piersi. Czy coś wygląda inaczej?

**S**prawdzać wszelkie odstępstwa od normy, konsultując je z lekarzem.

Niektóre zmiany, na które należy zwrócić uwagę podczas kontroli piersi, obejmują:



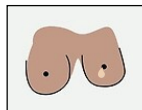
guzki – mogą być wyczuwalne, ale niewidoczne



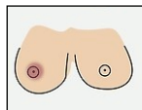
zmiany w wyglądzie i wrażeniu dotykowym skóry – może przypominać skórę pomarańczową



zmiany w wyglądzie lub sposobie ułożenia sutka



wypływ wydzieliny (płyn) z jednego lub obu sutków



zaczzerwienienie lub wysypkę na skórze lub wokół sutka

W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek zmian w obrębie piersi lub klatki piersiowej należy powiadomić o tym lekarza pierwszego kontaktu.

## Co jeszcze należy wiedzieć?



- ✓ W przypadku zmiany nazwiska, adresu lub numeru telefonu, należy powiadomić o tym fakcie przychodnię lekarską.
- ✓ Przy aktualizacji adresu można podać dane kontaktowe opiekuna społecznego jako drugiej osoby kontaktowej.
- ✓ W przypadku przeprowadzki do nowej lokalizacji można zarejestrować się w innej przychodni.
- ✓ Jeśli nie mają Państwo stałego adresu, można poprosić przychodnię lekarza pierwszego kontaktu o wpisanie ich adresu w kartotece.

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt telefoniczny z Centrum Badań Przesiewowych w Kierunku Raka Piersi w Londynie (London Breast Screening Hub) pod numerem **020 3758 2024**. Można również poprosić zaufaną osobę o pomoc.

[Przystępny poradnik na temat badań przesiewowych piersi \(NHS\)](#)

[Badania przesiewowe piersi: Pomoc w podjęciu decyzji \(NHS\)](#)

[Jak należy badać piersi? \(NHS\)](#)

Można również odwiedzić stronę [Centrum Badań Przesiewowych Piersi w Londynie](#), aby uzyskać więcej informacji



**Aby uzyskać więcej informacji na temat badań przesiewowych w kierunku raka piersi, proszę zeskanować kod QR**

### **Podziękowania**

Niniejsza ulotka została opracowana przez Groundswell we współpracy z North Central London Cancer Alliance, RM Partners North West and South West London Cancer Alliance, North East London Cancer Alliance, South East London Cancer Alliance oraz Zespołem ds. badań przesiewowych w kierunku raka Narodowej Służby Zdrowia (NHS) w Anglii (region Londynu).

Źródło grafiki

Strona 4: <https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide>

Strona 9:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An\\_easy\\_guide\\_to\\_breast\\_screening\\_June23.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf)

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)

 @ItsGroundswell

Organizacja charytatywna Groundswell jest zarejestrowana pod numerem 1089987

Opublikowano w lipcu 2024 r. / Data aktualizacji: lipiec 2025 r.