

ΜΗΝΑΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ

Ήρθε η ώρα να

αντιμετωπίσουμε!

τον Καρκίνο της
ουροδόχου κύστης



EUROPEAN
CANCER
PATIENT
COALITION

ΕΛΛΟΚ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εδώ θα βρείτε όλες τις πληροφορίες που θα χρειαστείτε
σχετικά με την Πανευρωπαϊκή εκστρατεία ενημέρωσης
για τον καρκίνο της Ουροδόχου Κύστης

Η Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου
συμμετέχει Πανελλαδικά στην εκστρατεία ευαισθητοποίησης

Μπορείτε **Κ Α Ι Ε Σ Ε Ι Σ** να βοηθήσετε στην διάδοση
των μηνυμάτων της εκστρατείας στην περιοχή σας

***Έχετε ακούσει
για τον
καρκίνο της
ουροδόχου κύστης***

***Έρθε η ώρα
να τον
αντιμετωπίσουμε
και να τον
νικήσουμε!***

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε στην ευαισθητοποίηση των συμπολιτών μας;

Μερικοί γρήγοροι & εύκολοι τρόποι
για να βοηθήσετε να διαδώσουμε την εκστρατεία:

- Μοιραστείτε τα πρότυπα αναρτήσεων, με τους ακολούθους σας στο Twitter, στο Facebook & στο Instagram.
- Γράψτε για την εκστρατεία στον ιστότοπό σας και/ή στο ενημερωτικό σας δελτίο.
- Εκτυπώστε και αναρτήστε στο νοσοκομείο της περιοχής σας, την αφίσα της εκστρατείας.
- Οργανώστε έναν περίπατο ή συμμετάσχετε στην Πανευρωπαϊκή Ημέρα Δράσης

Το υλικό θα είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της ΕΛΛ.Ο.Κ

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την ΕΛΛ.Ο.Κ - κα Ελίνα Αλεξοπούλου office@ellok.org

ΕΙΚΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

*Έχετε ακούσει
για τον
καρκίνο της
ουροδόχου κύστης*

Ήθελε η ώρα
να τον
αντιμετωπίσουμε
και να τον
νικήσουμε!

Μήνας ευαισθητοποίησης
για τον καρκίνο της
ουροδόχου κύστης

Μάιος 2019

Ήθελε η ώρα να
αντιμετωπίσουμε!

τον Καρκίνο της
ουροδόχου κύστης

Την 31 του Μάη
θα πετάξουμε
στον Ουρανό
Μπαλόνια
και

για αυτόν
τον καρκίνο.
Ελάτε να το
κάνουμε μαζί!



BLADDER CANCER FACT

ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ
53.000 ΘΑΝΑΤΟΙ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ
ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ
ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ.

#BLADDERCANCER



BLADDER CANCER
awareness month

ΕΙΚΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης είναι ο τέταρτος πιο συχνός καρκίνος στους άνδρες

Στην Ελλάδα το 2018 πάνω από 5.000 άνδρες όλων των ηλικιών διαγνώστηκαν με καρκίνο της ουροδόχου κύστης

Το 2018 στην Ελλάδα έγιναν 5.800 νέες διαγνώσεις καρκίνου ουροδόχου κύστης ανεξαρτήτως ηλικίας & φύλλου

Αν και τα ποσοστά επιβίωσης είναι υψηλά τόσο στους άνδρες όσο & στις γυναίκες, ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης το 2018 ήταν η έκτη πιο συχνή αιτία θανάτου από καρκίνο στην Ελλάδα

Πάνω από 1500 ασθενείς έχασαν τελικά τη ζωή τους.

Η έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου της ουροδόχου κύστης σώζει ζωές

Οι πιθανότητες θεραπείας μειώνονται σημαντικά αν η διάγνωση καθυστερήσει

Στις 19 Μαΐου
Θα πετάξουμε στον Ουρανό Μπαλόνια
και
για αυτόν τον καρκίνο.
Ελάτε να το κάνουμε μαζί!



BLADDER CANCER FACT

**ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΣΠΑΝΙΟΣ.
ΕΙΝΑΙ Ο ΠΕΜΠΤΟΣ
ΠΙΟ ΣΥΧΝΟΣ
ΚΑΡΚΙΝΟΣ
ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ.**

#BLADDERCANCER



BLADDER CANCER
awareness month

Αποθήκευση εικόνας: δεξί “κλικ” και πατήστε την εντολή “αποθήκευση ως εικόνα”

ΕΙΚΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

BLADDER CANCER FACT

Μπορεί να
παρουσιαστεί στον
ΚΑΘΕΝΑ
ανεξάρτητα από
ηλικία ή φύλο.

#BLADDERCANCER



BLADDER CANCER
awareness month

BLADDER CANCER FACT

Ο ΜΟΝΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ
ΜΕ ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΤΑΣΗ.
ΜΙΑ ΝΕΑ ΔΙΑΓΝΩΣΗ
ΚΑΘΕ 10 ΛΕΠΤΑ.

#BLADDERCANCER



BLADDER CANCER
awareness month

ΑΦΙΣΑ

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

*Έχετε ακούσει
για τον
καρκίνο της
ουροδόχου κύστης*

Ήρθε η ώρα
να τον
αντιμετωπίσουμε
και να τον
νικήσουμε!

Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης δεν είναι σπάνιος



Είναι ο 5ος
ΠΙΟ ΚΟΙΝΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ
στην Ευρώπη



ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΟΛΕΣ
ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ,
άνδρες και γυναίκες

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



ΣΥΧΝΗ ΑΝΑΓΚΗ
ΟΥΡΗΣΗΣ ΑΙΜΑ
ΣΤΑ ΟΥΡΑ ΣΟΥ
ανεξάρτητα από
την συχνότητα



ΣΥΧΝΗ ΑΝΑΓΚΗ
ΟΥΡΗΣΗΣ
ή ξαφνική
επείγουσα ανάγκη



ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ
ΛΟΙΜΩΣΕΙΣ ΤΟΥ
ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
Μολύνσεις ούρων που
δεν ξεκαθαρίζουν

ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Η έγκαιρη διάγνωση είναι σημαντική – Η πρόληψη σώζει ζωές



BLADDER CANCER
awareness month

Αποθήκευση εικόνας: δεξί “κλικ” και πατήστε την εντολή “αποθήκευση ως εικόνα”



Facebook

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Προτεινόμενες Δημοσιεύσεις για όλο τον μήνα Μάιο (αντιγραφή & επικόλληση)

Μια διάγνωση καρκίνου ουροδόχου κύστης κάθε τέσσερα λεπτά στην Ευρώπη. Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης είναι σήμερα ο πέμπτος πιο συχνός καρκίνος με πάνω από 150.000 νέα περιστατικά κάθε χρόνο. Παρότι ο αριθμός θνησιμότητας είναι υψηλός τα κονδύλια για τη σχετική έρευνα ανέρχονται μόνο στο 1% του συνόλου που δαπανάται για την έρευνα καρκίνου.

Καρκίνος ουροδόχου κύστης: Ένας καρκίνος με υψηλό ποσοστό επιβίωσης αν η διάγνωση γίνει έγκαιρα. Παρότι ο μέσος όρος επιβίωσης για τους ασθενείς με καρκίνο ουροδόχου κύστης είναι τα πέντε χρόνια (69% για τους άνδρες, 66% για τις γυναίκες), έχει διαπιστωθεί ότι για τους ασθενείς που λαμβάνουν τη διάγνωση με καθυστέρηση οι πιθανότητες για αρνητική έκβαση είναι πολύ μεγαλύτερες.

Η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης: Είναι χαρακτηριστικό ότι σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αγγλία, ασθενείς που διαγνώστηκαν στο πρώτο στάδιο της νόσου εμφάνισαν πολύ υψηλό ποσοστό επιβίωσης (95% για τους άνδρες, 91% για τις γυναίκες), ενώ το ποσοστό επιβίωσης μειώθηκε κατακόρυφα στις περιπτώσεις που η διάγνωση έγινε στο τέταρτο στάδιο (35% για τους άνδρες, 27% για τις γυναίκες).

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Συμμαχία ασθενών (ECPC), η μείωση των ποσοστών επιβίωσης είναι η απόδειξη ότι ειδικά οι παθολόγοι και οι οικογενειακοί γιατροί χρειάζεται να έχουν την σωστή πληροφόρηση για να μπορέσουν να κάνουν ορθή διάγνωση της νόσου όταν τους επισκέπτονται οι ασθενείς με τα πρώτα συμπτώματα. Χωρίς την πληροφόρηση αυτή, οι πιθανότητες για σωστή και έγκαιρη διάγνωση μειώνονται δραματικά.

Καρκίνος ουροδόχου κύστης: Ο ξεχασμένος καρκίνος. Αναγνωρίστε τα συμπτώματα: Τα πλέον προφανή συμπτώματα για τον καρκίνο ουροδόχου κύστης είναι παρόμοια με αυτά των κοινών λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος, που δεν αποτελούν κίνδυνο για τη ζωή. Ανάμεσα στα πιο συνηθισμένα συμπτώματα είναι η εμφάνιση αίματος στα ούρα, επιτακτική ή ξαφνική ανάγκη για ούρηση, καθώς και οι υποτροπιάζουσες λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.

Καρκίνος ουροδόχου κύστης: Ένας ξεχασμένος καρκίνος. Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης παραμένει ακόμα και σήμερα σε μεγάλο βαθμό ταμπού. Οι περισσότεροι δεν αισθάνονται άνετα να μιλήσουν για αυτόν και συχνά αγνοούν τα συμπτώματα που παρουσιάζουν. Ο μήνας ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης για τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης αποσκοπεί στην αλλαγή αυτής της νοοτροπίας, την ενθάρρυνση των ασθενών να μιλήσουν για πιθανά συμπτώματα και να επισκεφτούν τον γιατρό τους έγκαιρα.

Καρκίνος ουροδόχου κύστης: Η έγκαιρη διάγνωση αυξάνει τις πιθανότητες για έγκαιρη θεραπεία. Όσο πιο αργά γίνεται η διάγνωση τόσο μειώνεται η πιθανότητα για θετική έκβαση. Επιπλέον, η καθυστέρηση στην αρχική διάγνωση αυξάνει σημαντικά το κόστος της θεραπείας για το σύστημα υγείας και σε πολλές περιπτώσεις επιβαρύνει ακόμα και τον ίδιο ασθενή.

Μήνας ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο ουροδόχου κύστης: Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να κάνει τη διαφορά. Μέχρι στιγμής οι περισσότερες διαγνώσεις γίνονται σε προχωρημένο στάδιο με τα ποσοστά επιβίωσης να είναι μεγαλύτερα για τους άνδρες.

Μήνας ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης: Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης δεν είναι σπάνιος ούτε αφορά μόνο τους ηλικιωμένους. Ο καθένας μας μπορεί να νοσήσει, άνδρες, γυναίκες ή παιδιά. Είναι ο πέμπτος πιο συχνός καρκίνος στις χώρες της Δύσης.

Μήνας ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης: Είναι ο μόνος από τους δέκα πιο συχνούς καρκίνους για τον οποίο η μακροπρόθεσμη πρόγνωση χειροτερεύει. Στην Ευρώπη 53.000 άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από καρκίνο της ουροδόχου κύστης.

Είμαι ο σύλλογος xxx και υποστηρίζω το μήνα ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης καθώς είναι ο πέμπτος πιο συχνός καρκίνος στις χώρες της Δύσης.

**Μην ξεχνάτε να συμπεριλαμβάνετε
τα ακόλουθα #hashtags:**

**#BladderCancerAware / #BladderCancer / #ECPC
@Cancereu / @ELLOK**

Καρκίνος ουροδόχου κύστης - Γνωρίστε τα συμπτώματα:

1. Αίμα στα ούρα, δεν έχει σημασία η ποσότητα ή η συχνότητα εμφάνισης.
2. Συχνή ή επιτακτική ανάγκη για ούρηση
3. Λοιμώξεις του ουροποιητικού που υποτροπιάζουν.



Προτεινόμενες Δημοσιεύσεις για όλο τον μήνα Μάιο (αντιγραφή & επικόλληση)

Μια διάγνωση καρκίνου ουροδόχου κύστης κάθε τέσσερα λεπτά στην Ευρώπη. Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης είναι σήμερα ο πέμπτος πιο συχνός καρκίνος με πάνω από 150.000 νέα περιστατικά κάθε χρόνο.

Καρκίνος ουροδόχ.κύστης: Ένας καρκίνος με υψηλό ποσοστό επιβίωσης αν η διάγνωση γίνει έγκαιρα. Παρότι ο μέσος όρος επιβίωσης για τους ασθενείς είναι τα 5 χρόνια έχει διαπιστωθεί ασθενείς που λαμβάνουν τη διάγνωση με καθυστέρηση οι πιθανότητες για αρνητική έκβαση είναι μεγαλύτερες

Η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης: Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αγγλία, ασθενείς που διαγνώστηκαν στο πρώτο στάδιο της νόσου εμφάνισαν πολύ υψηλό ποσοστό επιβίωσης ενώ το ποσοστό επιβίωσης μειώθηκε κατακόρυφα στις περιπτώσεις που η διάγνωση έγινε στο τέταρτο στάδιο

Σύμφωνα με την ECPC, η μείωση των ποσοστών επιβίωσης είναι η απόδειξη ότι ειδικά οι παθολόγοι και οι οικογενειακοί γιατροί χρειάζεται να έχουν την σωστή πληροφόρηση για να μπορέσουν να κάνουν ορθή διάγνωση της νόσου όταν τους επισκέπτονται οι ασθενείς με τα πρώτα συμπτώματα.

Καρκίνος ουροδόχου κύστης: Ο ξεχασμένος καρκίνος. Αναγνωρίστε τα συμπτώματα: Τα πλέον προφανή συμπτώματα για τον καρκίνο ουροδόχου κύστης είναι παρόμοια με αυτά των κοινών λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος, που δεν αποτελούν κίνδυνο για τη ζωή.

Ο καρκίνος της ουροδόχ.κύστης παραμένει ακόμα και σήμερα σε μεγάλο βαθμό ταμπού. Ο μήνας ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης για τον καρκίνο αποσκοπεί στην αλλαγή της νοοτροπίας, την ενθάρρυνση των ασθενών να μιλήσουν για πιθανά συμπτώματα να επισκεφτούν τον γιατρό τους έγκαιρα.

Καρκίνος ουροδόχου κύστης: Η έγκαιρη διάγνωση αυξάνει τις πιθανότητες για έγκαιρη θεραπεία. Όσο πιο αργά γίνεται η διάγνωση τόσο μειώνεται η πιθανότητα για θετική έκβαση.

Μήνας ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο ουροδόχου κύστης: Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να κάνει τη διαφορά. Μέχρι στιγμής οι περισσότερες διαγνώσεις γίνονται σε προχωρημένο στάδιο με τα ποσοστά επιβίωσης να είναι μεγαλύτερα για τους άνδρες.

Μήνας ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης: Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης δεν είναι σπάνιος ούτε αφορά μόνο τους ηλικιωμένους. Ο καθένας μας μπορεί να νοσήσει, άνδρες, γυναίκες ή παιδιά. Είναι ο πέμπτος πιο συχνός καρκίνος στις χώρες της Δύσης.

Μήνας ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης: Είναι ο μόνος από τους δέκα πιο συχνούς καρκίνους για τον οποίο η μακροπρόθεσμη πρόγνωση χειροτερεύει. Στην Ευρώπη 53.000 άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από καρκίνο της ουροδόχου κύστης.

Είμαι ο σύλλογος xxx και υποστηρίζω το μήνα ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης καθώς είναι ο πέμπτος πιο συχνός καρκίνος στις χώρες της Δύσης.

Καρκίνος ουροδόχου κύστης - Γνωρίστε τα συμπτώματα:
1. Αίμα στα ούρα, δεν έχει σημασία η ποσότητα ή η συχνότητα εμφάνισης.
2. Συχνή ή επιτακτική ανάγκη για ούρηση
3. Λοιμώξεις του ουροποιητικού που υποτροπιάζουν.

**Μην ξεχνάτε να συμπεριλαμβάνετε
τα ακόλουθα #hashtags:**

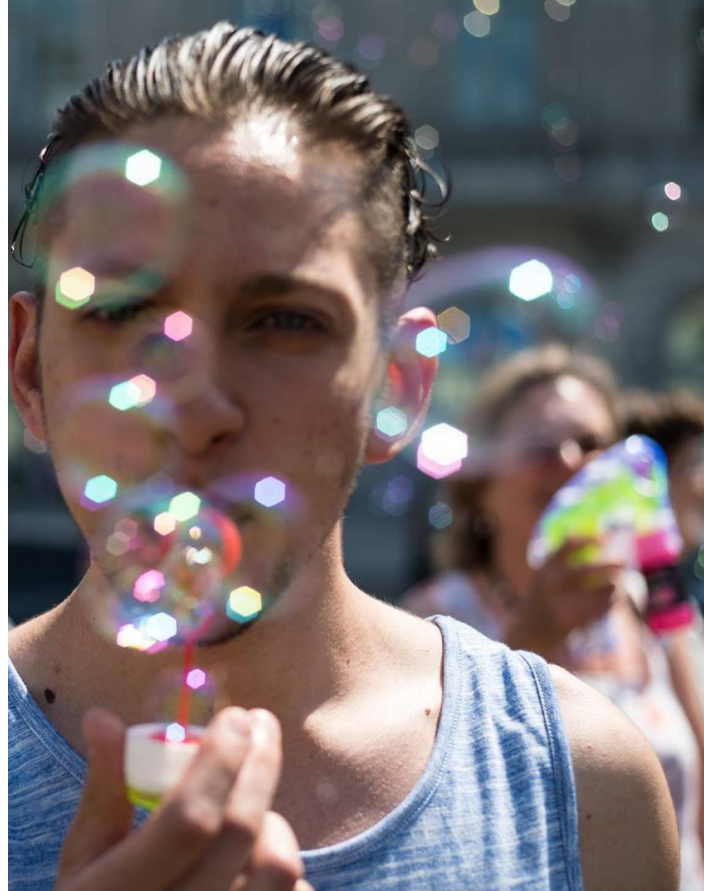
**#BladderCancerAware / #BladderCancer / #ECPC
@Cancereu / @ELLOK**

ΜΠΑΛΟΝΙΑ & ΦΟΥΣΚΕΣ ΣΤΟΝ ΟΥΡΑΝΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΜΑΪΟΥ 2019
ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΗΜΕΡΑ ΔΡΑΣΗΣ

- ☐ Διαλέξτε την τοποθεσία
- ☐ Τυπώστε την αφίσα
- ☐ Προσκαλέστε την τοπική κοινωνία
(φορείς δημόσιας υγείας, νοσοκομεία, ιατρούς, νοσοκόμες κ.α.)
- ☐ Προσκαλέστε τα τοπικά μέσα ενημέρωσης
- ☐ Αγοράστε σαπουνόφουσκες ή φτιάξτε μόνοι σας & μπαλόνια
- ☐ Αποθανατίστε τις στιγμές & μοιραστείτε τις μέσω των κοινωνικών σας σελίδων

Η Πανευρωπαϊκή ημέρα δράσης είναι εις μνήμην των ανθρώπων που έχουν "φύγει" από τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης & παράλληλα η έμπρακτη αλληλεγγύη για τους ανθρώπους που υποφέρουν απ' αυτή την ασθένεια σήμερα.



ΕΛΛΟΚ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ



Φτιάξτε σαπουνόφουσκες

Υλικά:

- 3 κούπες νερό
- 1 κούπα υγρό πιάτων νερού..
- ½ κούπα γλυκόζη



Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί μέσα σε ένα μεγάλο μπουκάλι

Για καλύτερα αποτελέσματα αφήστε το, μια ολόκληρη μέρα να «ξεκουραστεί» πριν το χρησιμοποιήσετε

Tips & Tricks για τις σαπουνόφουσκες

- Μπορείτε να δοκιμάσετε με διάφορα υγρά σαπουνιού εκτός από το υγρό πιάτων, όπως αφρόλουτρο.
- Αν βάλετε πολύ νερό στο υγρό, οι φούσκες θα γίνουν πολύ λεπτές και θα σπάνε πολύ εύκολα.
- Αν βάλετε παραπάνω γλυκόζη θα κάνει πολύ βαριές τις φούσκες. Η γλυκόζη χρειάζεται γιατί θα πυκνώσει το υγρό και θα δημιουργήσει δυνατές φούσκες που κρατούν περισσότερη ώρα.
- Για μαγικές φούσκες, μπορείτε αν θέλετε να προσθέσετε μικροσκοπικά πραγματάκια όπως κομμένα πέταλα λουλουδιών, glitter ή οτιδήποτε άλλο σκεφτείτε.

ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ

Μην νοιώθετε μόνη - μόνος...!!

- ✓ Η ΕΛΛΟΚ οργανώνει ομάδα ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης απ' όλη την Ελλάδα
- ✓ Θέλουμε να σας γνωρίσουμε
- ✓ Συνδεθείτε μαζί μας στην ομάδα ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης & μιλήστε με άλλους συνασθενείς σας.

Επικοινωνήστε μαζί μας



ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ



Σας ευχαριστούμε για την βοήθεια σας!

*Και μην ξεχνάτε, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας
για όποια βοήθεια χρειασθείτε*

*Ελίνα Αλεξοπούλου, Υπεύθυνη Γραμματείας
Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου-ΕΛΛΟΚ
office@ellok.org
+30 210 7710335*

Ήρθε η ώρα να
αντιμετωπίσουμε!

τον Καρκίνο της
ουροδόχου κύστης

