

Zapraszamy na bezpłatne badania ginekologiczne mieszkanki Starachowic i okolic! W niedzielę, 26 lipca br. w Starachowicach w woj. świętokrzyskim odbędzie akcja „Rozbierz się i (z)badaj w kobiecym interesie”. Bezpłatne konsultacje i badania ginekologiczne (USG i cytologia z testem HPV) będą przeprowadzane w specjalnym mobilnym gabinecie, umiejscowionym w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji, przy ul. Szkolnej 14. Inicjatywa powstała w ramach ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej „W kobiecym interesie”, której celem jest zachęcanie Polek do regularnych badań ginekologicznych. Każda kobieta, która przyjdzie na wizytę otrzyma, ulotkę z „Kalendarium badań ginekologicznych każdej Polki”, dzięki któremu będzie wiedziała, kiedy i jakie badania powinna wykonać w trosce o swoje zdrowie. Zapraszamy wszystkie mieszkanki Starachowic i okolic.

## TWOJE ABC WIZYT GINEKOLOGICZNYCH:

- 1** Najlepszy termin na wizytę to pierwsze dziesięć dni od daty zakończenia menstruacji. Wtedy jest najlepszy czas na pobranie cytologii szyjki macicy, ocenę narządu rodniczego w USG oraz badanie piersi. Jeśli masz pilny problem, możesz też przyjść w innej fazie cyklu, nawet podczas miesiączki, tylko wtedy NIE da się pobrać cytologii.
- 2** Żeby badanie ginekologiczne było miarodajne, to przez 2-3 dni poprzedzające wizytę nie powinnaś stosować leków dopochwowych ani dopochwowych środków przeciwbólowych.
- 3** Dobrze byłoby, gdybyś przez 2 doby przed badaniem nie współżyła płciowo i nie wykonywała irygacji pochwy.
- 4** Nie musisz golić okolicy intymnej przed badaniem.
- 5** W dniu wizyty podmyj się tylko z wierzchu, żeby nie wypłukać wydzieliny z ujścia pochwy.
- 6** Nie stosuj dezodorantów ani pudrów do higieny intymnej.
- 7** Będziesz się czuła dużo swobodniej jeśli założysz spódnice lub sukienkę zamiast spodni.
- 8** Do badania musisz rozebrać się od pasa w dół jednak możesz zostać w butach lub skarpetkach, możesz być boso lub w ochraniaczach na stopach.
- 9** Jeśli jesteś dziewczyną poinformuj o tym lekarza na początku swojej wizyty. To bardzo ważna informacja, gdyż u dziewczynek badanie przeprowadza się inaczej - lekarz używa specjalnego wzornika w mniejszym rozmiarze, a USG zamiast dopochwowo wykonuje się przez powłoki brzuszne.
- 10** Jeśli przyjmujesz leki poinformuj o tym lekarza na początku swojej wizyty na wypadek gdyby wypisywał Ci środki hormonalne.

DZIĘKI TYM PORADOM  
BĘDZIESZ ZAWSZE DOBRZE  
PRZYGOTOWANA!

Więcej informacji o tym:

## O CZYM POWINNAŚ PAMIĘTAĆ PODZAS SWOJEJ WIZYT I O CO ZAPYTAĆ SWOJEGO LEKARZA

znajdziesz na naszej stronie  
[www.wkobiecyminteresie.pl](http://www.wkobiecyminteresie.pl)

W ramach naszej akcji możesz skorzystać z BEZPŁATNEJ konsultacji u lekarza ginekologa oraz pakietu bezpłatnych badań ginekologicznych takich jak: USG, cytologia oraz test na obecność wirusa HPV- 14 najbardziej onkogennych typów. Dodatkowo będziesz mogła nauczyć się samobadania piersi.

## Już dziś zarezerwuj sobie czas i przyjdź się zbadać w mobilnym gabinecie ginekologicznym.

Czekamy na Ciebie **26.07.2020** (niedziela)  
w mobilnym gabinecie w **Starachowicach, ul. Szkolna 14,**  
**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji**  
w godz. **10:00-16:00**

### Ważne informacje:

Liczba miejsc jest ograniczona i liczy się kolejność zgłoszeń w dniu badania.

**Dodatkowe informacje możesz uzyskać  
pod numerem telefonu: 604 217 257**

Telefon czynny od poniedziałku do piątku  
w godzinach 10:00-16:00 oraz w dniu badań (weekend)  
w godzinach 8:00-16:00.



## ROZBIERZ SIĘ i(z)BADAJ W KOBECYM INTERESIE

AKCJA BEZPŁATNYCH BADAŃ  
GINEKOLOGICZNYCH

Jeśli i Ty dostajesz gęsiej skórki słyszysz w gabinecie ginekologicznym hasło „Proszę się rozebrać!”, to nasza akcja jest właśnie dla Ciebie! Skorzystaj z bezpłatnych konsultacji lekarskich i badań ginekologicznych.

Czy wiesz, że...

- **ponad 3 mln kobiet w Polsce nie chodzi regularnie do ginekologa,**
- blisko 60% Polek podczas pierwszej wizyty u ginekologa odczuwało wstyd,
- co czwarta kobieta nie lubi wizyt u ginekologa, a w ich trakcie czuje skrępowanie,
- **najtrudniejszy moment podczas wizyty to sytuacja gdy lekarz mówi: „proszę się rozebrać”,**
- tylko 10% z nas zdecydowało się na zrobienie testu na obecność wirusa HPV!

Czas zmienić te statystyki! Namów swoją mamę, siostrę i przyjaciółki i przyjdźcie razem, aby profilaktycznie sprawdzić stan swojego zdrowia - **rozbierz się i zbadaj w kobiecym interesie!**



\*Badanie do higieny  
opieki ginekologicznej  
kobiet przeprowadzi  
w marcu 2020 r.  
Instytut Biomedycyny ABC  
Dyplom i Certyfikat z licencją  
Gedeon Richter Polska



### DLACZEGO WARTO ROBIĆ BADANIA PROFILAKTYCZNE?

Radzi prof. dr hab. n. med. Jan Kotarski,  
lekarz ginekolog i Prezes Polskiego Towarzystwa  
Ginekologii i Onkologicznej.



Profilaktyka ginekologiczna jest kluczową kwestią w dbaniu o zdrowie kobiet. Regularne badania są niezbędne m.in. dlatego, iż pomagają zapobiegać chorobom i nowotworom. Dlatego apeluję do wszystkich Polek - chodźcie do ginekologa jak jesteście zdrowe! Nie można przecież chorować z powodu wstydu przed pójściem do gabinetu. Pamiętajcie proszę, że prawdziwym „cichym zabójcą” kobiet jest wirus HPV, który przyczynia się do rozwoju nowotworu szyjki macicy. Objawów zakażenia wirusem HPV nie widać, dlatego cała nadzieja w walce z tym wirusem leży w profilaktyce - warto i należy zrobić test na HPV.

### CZY JEST WSTYD I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

Podpowiada dr Magdalena Nowicka,  
psycholog różnic indywidualnych  
z Uniwersytetu SWPS.



Wstyd to jedna z najtrudniejszych emocji w doświadczaniu. Każde nam myśleć o sobie „jestem dyl”, „distrakcyjnie wpływa na nasze wewnętrzne przekonanie, że możemy coś zmienić i robić lepiej. Wstyd blokuje nasze zachowania, szczególnie kiedy powiązane są one z kwestią naruszania intymności cielesnej. Tym będzie on większy, im mniej akceptacji dla tej cielesności i własnej seksualności kobieta uzyskała od swoich rodziców, a potem partnerów. Pokonanie wstydu przed wizytą u ginekologa wymaga więc zarówno pracy nad samoakceptacją jak również uznania jej za cel niezbędny i konieczny do bycia zdrową, a więc także spełnioną kobietą. Myślimy więc o korzyściach płynących z takiej wizyty. Odrzucamy uwagę od negatywnych myśli. Wreszcie mówimy o swoich obawach bliskim i nie dufmy wstydu w sobie. Tylko wtedy ma on szansę z nas uciec.



## KALENDARIUM BADAŃ GINEKOLOGICZNYCH KAŻDEJ POLKI

PARTNEREM MERYTORYCZNYM KALENDARIUM JEST POLSKIE TOWARZYSTWO GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ.

| TWÓJ WIEK | WAŻNY MOMENT W TWOIM ŻYCIU | ZALECANE BADANIA I KONSULTACJE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12-15 LAT | PIERWSZA MIESIĄCZKA        | <b>Pierwsza konsultacja</b> - ginekolog oceni przebieg cyklu miesięczkowego, porozmawia o tematach związanych z fizjologią żeńskiego układu rozrodczego, odpowiednio dobierając tematykę do wieku.<br><b>Ważne!</b> Idź na tę wizytę z bliską Ci osobą dorosłą.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 17-18 LAT | WCHODZISZ W DOROSŁOŚĆ      | <b>Konsultacja</b> - dla wielu z Was to pewnie wtedy będzie pierwsza wizyta u ginekologa. W przypadku konieczności leczenia potrzebna jest zgoda rodzica lub opiekuna prawnego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 19-25 LAT | ROZPOCZĘCIE WSPÓŁŻYCIA     | <b>Rutynowe kontrole</b> - raz na rok lekarz ginekolog oceni, czy Twoje narządy płciowe są zdrowe i nie pojawiają się w nich niepokojące zmiany.<br><b>Pierwsza cytologia*</b> - badanie powinno się wykonać nie później niż 3 lata od inicjacji seksualnej.<br>W przypadku kobiet nieaktywnych seksualnie, badanie powinno zostać wykonane do 25. roku życia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|           | CIAŻA                      | Planując ciążę skontaktuj się z ginekologiem. Wykonaj podstawowe badania. Przyjmij kwas foliowy zgodnie z rekomendacjami lekarza. Konieczne skonsultuj potrzebne badania z prowadzącym Cię lekarzem ginekologiem. W zależności od tygodnia ciąży są one różne i jest ich mniej lub więcej.<br>Zalecenia odnośnie badań i terminów ich wykonywania są opublikowane przez <b>Ministerstwo Zdrowia</b> w specjalnej ulotce, można ją pobrać pod adresem: <a href="http://www.kobiecyminteresie.pl/ulotkaMZ.pdf">www.kobiecyminteresie.pl/ulotkaMZ.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 25-40 LAT | CIAŻA<br>KOLEJNA<br>CIAŻA  | <b>Konsultacje i badania</b> zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego i Ministerstwa Zdrowia (jw.).<br><b>USG ginekologiczne</b> (dopochwowe) - raz na rok - badanie pozwala ocenić budowę i położenie macicy, a także wykryć ew. wady anatomiczne, mięśniaki i inne nieprawidłowe guzy. Bada się też jajniki - sprawdza się ich wielkość, położenie i budowę wewnętrzną, ocenia ilość i wielkość pęcherzyków, w których zachodzi dojrzewanie komórek jajowych. Dzięki tej metodzie można też wykryć nieprawidłowe twory w postaci guzów i torbieli.<br><b>USG piersi</b> - raz na rok/raz na dwa lata, zaleca się wszystkim kobietom po ukończeniu 30. roku życia. Oprócz badania USG zaleca się również samobadanie podczas kąpieli, pod prysznicem czy przed lustrem.                                                         |
| 40-50 LAT |                            | <b>Kontrole</b> profilaktyczne raz na rok z <b>badaniem cytologicznym*</b> co 3 lata.<br><b>USG ginekologiczne</b> - raz na rok/dwa lata.<br><b>USG piersi</b> - raz na rok/dwa lata.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| WIEK 50+  | MENOPAUA                   | Symptomy zapowiadające przekwitanie to zazwyczaj nieregularne miesiączki i uderzenia gorąca. Menopauza to ostatnie krwawienie miesięczne.<br><b>Kontrole</b> profilaktyczne raz na rok z <b>badaniem cytologicznym*</b> co 3 lata.<br><b>USG dopochwowe</b> - raz na rok/dwa lata.<br><b>Mammografia</b> - raz na rok, badanie rentgenowskie, wykonywane na tej samej zasadzie co rentgen klatki piersiowej, ma na celu wczesne wykrycie raka piersi. W trakcie badania każdą pierś na kilka minut umieszcza się w ścisła pomiędzy dwoma płytkami - może to powodować dyskomfort, ale jest konieczne, ponieważ obraz ma wtedy lepszą jakość.<br><b>Ważne!</b> Jeżeli ktoś w Twojej rodzinie chorował na raka piersi - skonsultuj to ze swoim lekarzem, być może badanie trzeba będzie rozpocząć wcześniej, przed 40. rokiem życia. |

\* Cytologia - zalecane badanie cytologiczne. Przy nieprawidłowym wyniku testu DNA HPV pozwól na wykrycie ludzkiego wirusa brodawczaka, obecnego w 99% przypadków raka szyjki macicy. Z badań wynika, że ok. 75% aktywnych seksualnie kobiet ulega zakażeniu tym wirusem. Aby go rozpoznać nie wystarczy sama cytologia.

Ponad 3 miliony kobiet w Polsce nie chodzi regularnie do ginekologa. Istotnym czynnikiem zniechęcającym Polki do badań ginekologicznych jest silne poczucie wstydu. Podczas pierwszej wizyty u ginekologa odczuwało go blisko 60% z nas. To wyniki z badania\* dotyczącego opieki ginekologicznej kobiet, które zostało zlecone na potrzeby II edycji kampanii „W kobiecym interesie” i pokazało dużą potrzebę edukacji. Dlatego celem tegorocznej kampanii jest zachęcenie kobiet do regularnych wizyt u ginekologa i edukacja nt. sposobów pokonywania społecznych i psychologicznych barier w odbywaniu regularnych kontroli zdrowotnych.

Inicjatorem kampanii jest Gedeon Richter Polska, firma specjalizująca się w ochronie zdrowia kobiet.

- W tegorocznej edycji kampanii chcemy zmierzyć się ze wstydem i go oswoić. Bariery są w nas, ale musimy sobie z nimi radzić, bo wstyd nie może ograniczać profilaktyki zdrowotnej. Dlatego hasłem II edycji kampanii jest „Rozbierz się i (z)badaj w kobiecym interesie”. Jako firma wspierająca kobiety i ich zdrowie czujemy też potrzebę realnego zaangażowania się w przywrócenie możliwości badań profilaktycznych i odciążenia placówek medycznych, które z powodu COVID-19 wykonywały świadczenia w bardzo ograniczonym zakresie. Mamy

nadzieję, że nasza akcja spotka się z zainteresowaniem i mieszkanki Starachowic zechcą skorzystać z oferowanych przez nas bezpłatnych badań – mówi Aneta Grzegorzewska, rzecznik prasowa w Gedeon Richter Polska – firmie, która jest inicjatorem i organizatorem kampanii.

Starachowice będą już czwartą miejscowością na trasie mobilnego gabinetu ginekologicznego w tym roku. Podczas akcji odwiedzi on 10 miejscowości zlokalizowanych w województwach świętokrzyskim, małopolskim i śląskim, gdzie w weekendy przeprowadzane będą bezpłatne konsultacje lekarzy ginekologów oraz badania cytologiczne i USG.

Gedeon Richter Polska, którego misją jest troska o zdrowie kobiet, dostrzegł potrzebę edukacji kobiet w obszarze konieczności odbywania regularnych wizyt u ginekologa i stworzył w tym roku specjalną ulotkę-poradnik. Jest on dostępny online ([www.wkobiecyminteresie.pl](http://www.wkobiecyminteresie.pl)) oraz wręczany paniom, które zgłoszą się na bezpłatne badania w regionach, przeprowadzane w ramach kampanii (lista miast poniżej). W poradniku znajdują się przydatne informacje, jak się przygotować do wizyty, o co warto zapytać lekarza oraz jakie badania robić w różnych okresach życia kobiety.

Trasa bezpłatnych konsultacji ginekologicznych i badań dla kobiet w ramach II edycji kampanii „W kobiecym interesie”:

- 18 lipca - Sędziszów, Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Dworcowa 20A
- 19 lipca - Skarżysko-Kamienna, Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji - Hala Sportowa, ul. Henryka Sienkiewicza 34
- 25 lipca - Miechów, Centrum Kultury i Sportu - Kryta pływalnia, ul. Marii Konopnickiej 4
- 26 lipca - Starachowice, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Szkolna 14
- 1 sierpnia - Skawina, Basen Camena, Centrum Kultury i Sportu w Skawinie, ul. Żwirki i Wigury 11
- 2 sierpnia - Bochnia, kryta pływalnia przy Gminnym Ośrodku Sportu i Rekreacji Bochnia, Proszówki 365
- 8 sierpnia - Piekary Śląskie, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Olimpijska 3
- 9 sierpnia - Dąbrowa Górnicza, Nemo Świat Rozrywki, Aleja Róż 1
- 15 sierpnia - Rybnik, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji - pływalnia kryta Akwarium, ul. Jastrzębska 3A

Opublikowano: piątek, 17, lipiec 2020 11:22

Odsłony: 15738

---

- 16 sierpnia - Ruda Śląska, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji - Stadion, ul. Czarnoleśna 14A

Mapa miejsc, które odwiedzi mobilny gabinet ginekologiczny podczas akcji „Rozbierz się i (z)badaj w kobiecym interesie”, kalendarium badań oraz poradnik jak przygotować się do wizyty są dostępne pod linkiem: [www.wkobiecyminteresie.pl](http://www.wkobiecyminteresie.pl)

II edycja kampanii „W kobiecym interesie” została objęta honorowym patronatem Marszałka Województwa Świętokrzyskiego, a także miast, w których odbywają się akcje: m.in. Burmistrza Miasta Sędziszów, Prezydenta Miasta Skarżysko-Kamienna, Prezydenta Miasta Starachowice. Patronatem merytorycznym akcję objęło Polskie Towarzystwo Ginekologii Onkologicznej organizacje pacjenckie: Ogólnopolska Organizacja Kwiat Kobiecości i Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Ginekologiczno-Onkologicznymi Magnolia. Partnerem akcji została również firma Intimex, która wypożyczyła ultrasonograf na bezpłatne badania w regionach.

Dodatkowych informacji udziela: Olga Walentynowicz, PR Manager, Biuro organizacyjne kampanii „W kobiecym interesie”, tel.: +48 791 398 282, email: [olga@first-aid.com.pl](mailto:olga@first-aid.com.pl)

\*\*\*

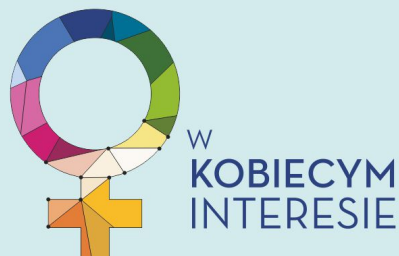
Gedeon Richter Plc., z siedzibą w Budapeszcie, jest jedną z największych firm farmaceutycznych w Europie Środkowo-Wschodniej, coraz prężniej rozwijającą swoją działalność na rynkach Europy Zachodniej, w Chinach i Ameryce Łacińskiej. W 2017 roku firma Richter osiągnęła skonsolidowaną sprzedaż na poziomie 1,4 mld euro (1,6 mld dol.), a jej wartość giełdowa wyceniana była na 4,1 mld euro (4,9 mld dol.). Wachlarz produktów firmy Richter obejmuje wiele ważnych obszarów terapeutycznych, m.in. ginekologię, ośrodkowy układ nerwowy oraz układ sercowo-naczyniowy. Posiadając największe centrum badawczo-rozwojowe w Europie Środkowo-Wschodniej, spółka Richter koncentruje swoje badania nad lekami oryginalnymi w dziedzinie chorób ośrodkowego układu nerwowego. Za sprawą swojego powszechnie uznanego doświadczenia w dziedzinie chemii steroidów firma Richter odgrywa na świecie znaczącą rolę w zakresie zdrowia kobiet. Aktywnie angażuje się również w rozwój produktów biopodobnych.

Więcej informacji: [www.gedeonrichter.pl](http://www.gedeonrichter.pl)

*\*Badanie ilościowe (na próbie Polek N=1000 w wieku 16-65), badanie boosterowe (N=400 na reprezentatywnej próbie Polek w wieku 16-24 lat) oraz badanie jakościowe (pogłębione wywiady indywidualne (IDI), próba: 8 kobiet w wieku 18-22 lat (50%) i 23-26 lat (50%); mieszkające w Warszawie (50%) i Kielcach (50%)) przeprowadził na zlecenie Gedeon Richter instytut badawczy ARC Rynek i Opinia w marcu 2020 r.*



# ROZBIERZ SIĘ i(z)BADAJ



## ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE KONSULTACJE I BADANIA GINEKOLOGICZNE\*

(USG ORAZ CYTOLOGIA WRAZ Z TESTEM NA HPV)  
W MOBILNYM GABINECIE GINEKOLOGICZNYM



DATA:

**26.07.2020  
(niedziela)**

GODZINY:

**10.00-16.00**

GDZIE:

**Starachowice  
ul. Szkolna 14**

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji**

\*Liczba miejsc jest ograniczona i liczy się kolejność zgłoszeń w dniu badania.

Dodatkowe informacje możesz uzyskać pod numerem telefonu: **604 217 257**.

Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-16:00 oraz w dniu badań (weekend) w godzinach 8:00-16:00

[www.wkobiecyminteresie.pl](http://www.wkobiecyminteresie.pl)

INICJATOR



PATRONI HONOROWI



PATRON  
MERYTORYCZNY



PATRONI



PARTNERZY

