

Różowy Październik, Movember i więcej – wspólna walka z chorobami nowotworowymi

Choroby nowotworowe to jedno z najpoważniejszych wyzwań współczesnej medycyny. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w 2019 r. na raka w Polsce zachorowało ok. 170 tys. osób., a każdego dnia na tę chorobę umiera ich blisko 300. To liczby, które nie pozostawiają złudzeń – potrzeba wspólnych działań, aby zwiększyć świadomość społeczeństwa i zachęcić do regularnych badań profilaktycznych.

Październik i listopad – czas zwracania uwagi na zdrowie

Od lat październik i listopad są szczególnymi miesiącami poświęconymi edukacji zdrowotnej. „Różowy Październik” skupia się na profilaktyce raka piersi – jednego z najczęstszych nowotworów u kobiet. Kampanie społeczne organizowane w tym czasie zachęcają do wykonywania mammografii, samobadania piersi i regularnych wizyt u lekarza.

Z kolei „Movember” w listopadzie przypomina mężczyznom o konieczności dbania o swoje zdrowie, szczególnie w kontekście raka prostaty i jąder. Akcje związane z zapuszczaniem wąsów to nie tylko zabawa, ale także skuteczny sposób na zwiększenie świadomości dotyczącej męskich nowotworów i badań takich jak PSA.

Rola firm w edukacji zdrowotnej

Coraz więcej firm aktywnie angażuje się w działania zwiększające świadomość zdrowotną wśród swoich pracowników. Tego rodzaju inicjatywy to nie tylko wyraz społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR), ale przede wszystkim realna pomoc w dbaniu o zdrowie pracowników. Regularne badania i dostęp do edukacji zdrowotnej mogą uratować życie, szczególnie gdy ułatwia się je osobom zapracowanym, które na co dzień często nie mają czasu na wizytę u lekarza.

Cancer Prevention Week – przykład praktycznego wsparcia

Jedną z akcji, które miała na celu szerzenie profilaktyki chorób nowotworowych u swoich pracowników, był „Cancer Prevention Week” zorganizowana przez Britenet, międzynarodową firmę IT z polskimi korzeniami. W dniach 19–21 listopada pracownicy w głównych biurach firmy, tj. w Warszawie, Lublinie, Poznaniu, Kielcach i Białymstoku mogli skorzystać z bezpłatnych badań krwi obejmujących markery nowotworowe.

Badania te były dostosowane do płci – dla mężczyzn sprawdzano m.in. poziom PSA, antygenu CEA czy markera CA 19-9, co pomaga we wczesnym wykryciu raka prostaty, jelita grubego czy trzustki. Kobiety mogły wykonać badania markerów CA 15-3 i CA 125, które są kluczowe w diagnostyce raka piersi i jajnika.

Zorganizowanie Cancer Prevention Week było dla nas nie tylko wyrazem troski o zdrowie naszych pracowników, ale także okazją do zwiększenia świadomości na temat profilaktyki nowotworowej. Chcemy, aby każdy z nas miał narzędzia i wiedzę, które pomogą zapobiegać poważnym chorobom. Naszym celem w Britenet jest stworzenie środowiska pracy, które wspiera zdrowie i dobrostan w każdej jego formie. –
Martyna Pędzimaż, Employer Branding & Employee Experience Leader.

Dodatkowym elementem akcji była kampania edukacyjna dotycząca zasad ochrony przed nowotworami oraz webinar z warsztatami jogi zatytułowany „Praktyczna joga w biurze i nie tylko – zacznij tam, gdzie jesteś, z tym, co masz”. Spotkanie prowadziła Aleksandra Sowa, doświadczona trenerka i coach, która pokazała uczestnikom, jak techniki relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem – jednym z czynników ryzyka dla zdrowia.

Kiedy wiedza ratuje życie

Takie inicjatywy pokazują, jak wiele można zrobić, by przeciwdziałać poważnym chorobom. Zwiększenie świadomości zdrowotnej w miejscach pracy to krok, który przynosi korzyści nie tylko pracownikom, ale także całemu społeczeństwu. Regularne badania, edukacja i promocja zdrowego stylu życia to najlepsze narzędzia w walce z nowotworami.

Nie musimy czekać na kampanie społeczne czy specjalne wydarzenia – każdy z nas może już dziś zadbać o swoje zdrowie. Warto zacząć od małych kroków, takich jak zapisanie się na badania czy zachęcenie bliskich do wizyty u lekarza.