

Nacionalni projekt u
Međunarodnom mjesecu
borbe protiv raka dojke



MAMA BUDI ZDRAVA

Pokrovitelj projekta:

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih
Ministarstvo zdravstva

Podrška projektu:

Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje
Pravobranitelj za djecu

Nositelj:

Udruga Sve za nju





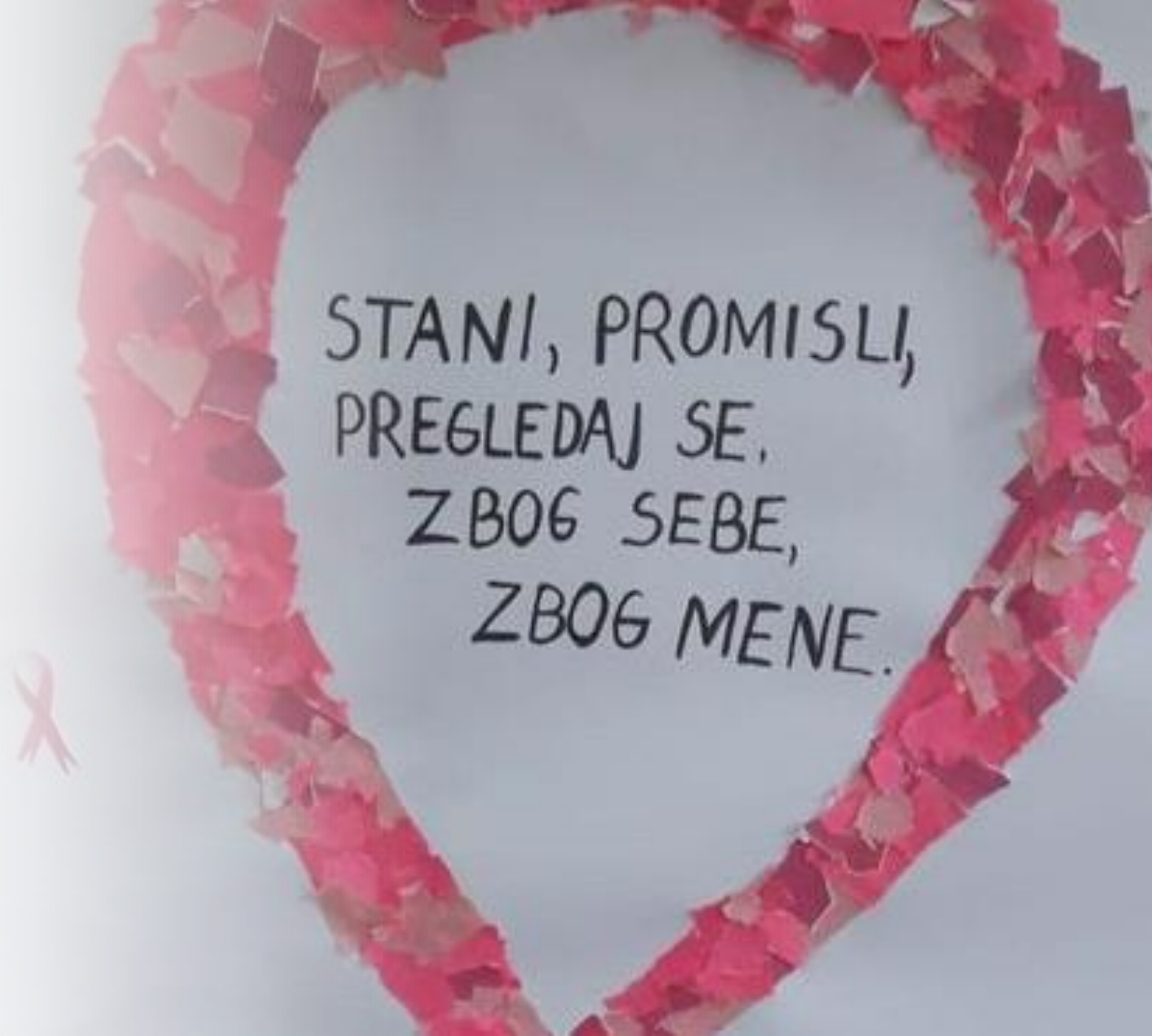
Što žele mame?

Kad pitate trudnice
što žele za svoje
dijete odgovor je u
pravilu

„Želim samo da
bude živo i zdravo”

Sad imate priliku
to isto poželjeti
svojoj mami

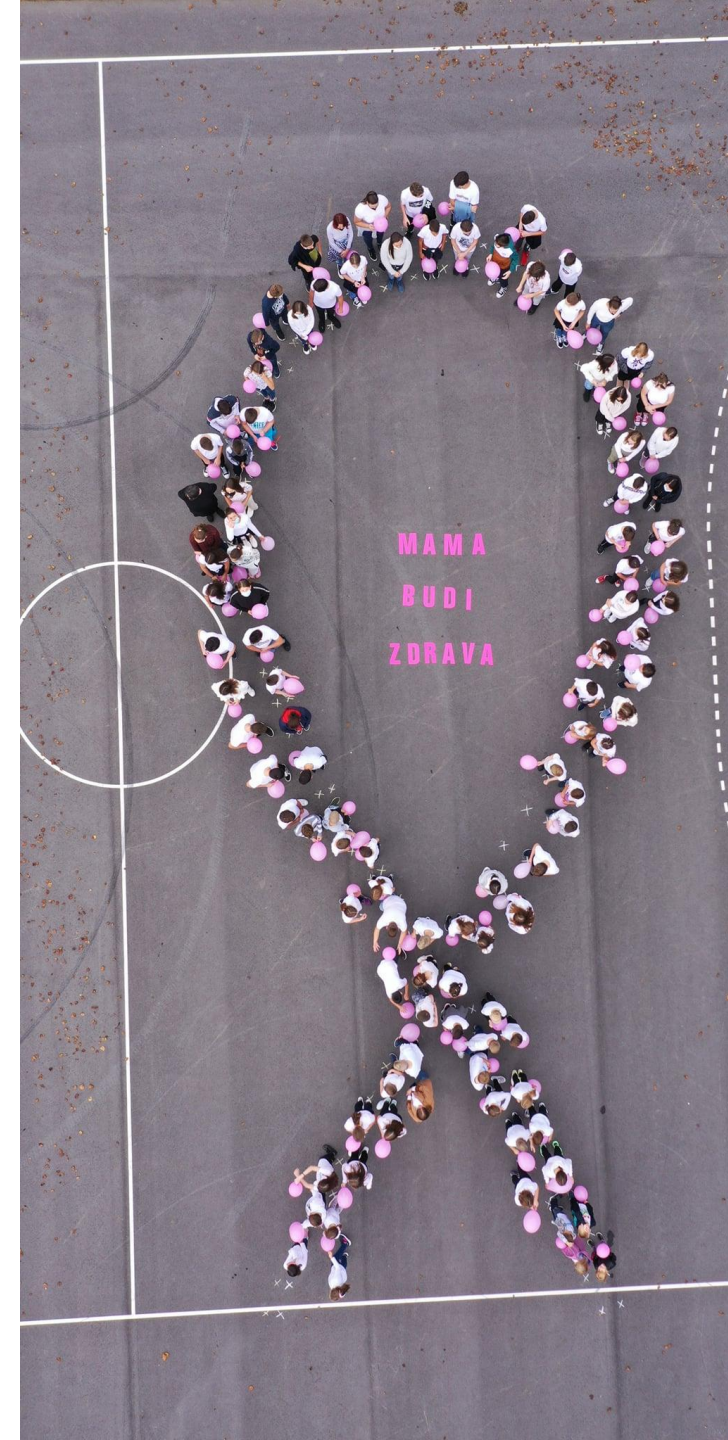
... i ne samo mami, nego svim
djevojkama i ženama u svome
okruženju



STANI, PROMISLI,
PREGLEDAJ SE,
ZBOG SEBE,
ZBOG MENE.

Mnoge žene ne brinu dovoljno o svome zdravlju – evo što kažu:

- Nemam vremena
 - Zdrava sam
 - Mlada sam
 - Nitko u mojoj obitelji nema rak
 - “Bit će što mora”
 - Bojim se “da mi nešto ne nađu”
 - Ne znam što trebam učiniti
 - To se događa drugima!!!!
- Zabrinjavajući stav:
„Pregledi ionako ne mogu spriječiti pojavu raka”



Istina, ali...

- Pregledi ne mogu spriječiti rak, ali **rano otkrivena bolest može se izliječiti** i zato je važno da majke znaju da nisu bespomoćne i da se rak može čak spriječiti za 30%
- Kako?
 - Pravilnom prehranom
 - Tjelesnom aktivnošću
 - Održavanjem optimalne tjelesne mase
 - Nepušenjem
 - Izbjegavanjem alkohola

Dragi tata _____

(upiši tatino ime)

mama će ti dati ovaj letak. Uskoro će mjesec kojega zovu Movember ili Brkati studeni. To je mjesec muškoga zdravlja. Neki muškarci tad puštaju brkove. Ti ne moraš puštati brkove ako ne želiš, ali razmisli brineš li dovoljno o svome zdravlju. Bilo bi super da ti i mama pazite jedan na drugog i oboje mi budete zdravi. Posjetite svojega obiteljskog doktora i dogovorite plan svojih kontrolnih pregleda. Obećavaš?

Tata, brini o svom zdravlju.
Jer te volim. Jer si moj jedini tata.

(upiši svoje ime)



MA♥A BUDI ZDRAVA

Draga mama _____

(upiši mamino ime)

najveća želja svake majke jest da joj dijete bude zdravo. Ja znam da je to i tvoja želja. Ovom porukom ti želim reći da i ja želim da mi ti budeš zdrava. Pročitaj ove savjete i molim te brini o sebi. Jer mi trebaš. Jer te volim. Jer si moja jedina mama.

(upiši svoje ime)

BOLESTI UZROKOVANE HPV-OM MOGU SE USPJEŠNO SPRIJEČITI NA SLJEDEĆI NAČIN:

1 CIJEPLJENJEM

koje je u Hrvatskoj besplatno za djevojčice i dječake od 5. razreda osnovne škole te za sve mlade do 25 godina

Od 5. razreda...



...do 25. godine.

2 REDOVITIM GINEKOLOŠKIM KONTROLAMA

koje mogu uključivati PAPA-test i, prema ocjeni ginekologa, HPV-test.

Letak

- Prije nego majci date letak slobodno zavirite što u njemu piše jer tu je i poruka za tatu, a ima nešto i za vas
- Razgovarajte s roditeljima o zdravlju
- Slobodno nam pošaljite poruku na kontakte iz letka

Budite naši najbolji saveznici u prevenciji i očuvanja svoga zdravlja i zdravlja svojih roditelja!



Ove godine 105 000 djece i mladih u preko 360 vrtića i škola poslat će ovu poruku!

Hvala vam što ste dio projekta Mama, budi zdrava!

MA  A BUDI ZDRAVA

Fotografija snimljena 26. rujna 2024. ispred X. gimnazije Ivan Supek u Zagrebu