



GHID PENTRU FACILITAREA SESIUNILOR INFORMATIVE ASUPRA AUTOCUNOAȘTERII SÂNULUI

**Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală
2013**

Material co-finantat de Elvetia prin intermediul Programului de Cooperare Elvetiano-Roman pentru reducerea disparitatilor economice si sociale in cadrul Uniunii Europene extinse.

Material revizuit și adaptat de către Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală în cadrul proiectului „Împreună pentru sănătatea sânelui”, după materialul „Programa sesiunii de autocunoaștere a sânelui” dezvoltat de către Fundația Susan G. Komen for the Cure®.

Acest material este destinat persoanelor care vor fi formate ca facilitatori ai sesiunilor de informare cu privire la autocunoașterea sânelui, sesiuni ce au ca populație țintă femeile din comunități locale.

OBIECTIVELE SESIUNII DE AUTOCUNOAȘTERE A SÂNULUI

La finalul sesiunii , participanții vor fi realizat următoarele:

- ✓ vor fi enunțat un lucru pe care doresc să-l știe despre cancerul de sân.
- ✓ vor fi reprodus mesaje cheie de pe pliantul de autocunoaștere a sânelui sau de pe o foaie de flip chart bazată pe această fișă.
- ✓ vor fi ales o schimbare pe care o vor face pentru a-și proteja sănătatea proprie și/sau a celorlalți.
- ✓ vor fi identificat resurse suplimentare pe care la pot accesa în cadrul comunității lor (informații, servicii și asistență suplimentară)

Observații pentru facilitator:

Durata sesiunii: Următorul plan este conceput pentru o sesiune de o oră. În mod ideal ar putea fi organizată câte o a doua sesiune pentru fiecare grup de femei incluse în proiect, la o distanță de aproximativ 6 luni, pentru a reitera mesajele importante din ACS și pentru a verifica în ce măsură femeile informate au accesat servicii de screening pentru cancerul de sân.

Integrarea furnizorilor de servicii medicale: Ori de câte ori este posibil, vă recomandăm să integrați încă de la început furnizorii de servicii medicale în program. În funcție de programul și competențele acestora, pot să îndeplinească următoarele roluri:

- să aibă rol de co-facilitator în cadrul sesiunii
- să realizeze examinări clinice ale sânelui imediat după sesiune pentru cursantele care doresc să beneficieze de acest serviciu
- să facă programări pentru femeile care doresc să facă ulterior examinări clinice ale sânelor sau mamografii.

DERULAREA UNEI SESIUNI DE INFORMARE A FEMEILOR ASUPRA AUTOCUNOAȘTERII SÂNULUI (MODEL)

Urați-le bun venit participanților și discutați despre scopurile și obiectivele sesiunii.

Sugestii de mesaje ce pot fi adaptate de facilitatori :

- Ne bucurăm că sunteți prezente și suntem nerăbdători să vă aducem la cunoștință mesaje importante și vitale despre cancerul de sân.
- Cum multe dintre dumneavoastră veți transmite aceste informații membrilor de familie (cel puțin așa sperăm!) și vecinilor, dorim să vă încurajăm să ne adresați întrebări atunci când aveți neclarități și să ne împărtășiți din cunoștințele și experiența dumneavoastră, astfel încât să învățăm unii de la alții în timpul acestei sesiuni. Am dori să participe toată lumea din sală la discuții; cu toate acestea, nu trebuie să vă simțiți obligate să răspundeți la fiecare întrebare.
- Vă rugăm să-i tratați cu respect pe ceilalți participanți și să vă exprimați opiniile doar după ce aceștia au terminat de vorbit. Vă rugăm să vă închideți telefoanele mobile și să rămâneți în sală până la sfârșitul sesiunii (indicați durata aproximativă).

Scopul nostru este să oferim participanților informații de bază despre cancerul de sân, inclusiv:

- patru mesaje cheie
- opt semne de alarmă
- importanța depistării timpurii
- unde și cum puteți face o examinare clinică a sânilor sau o mamografie

Rugați-i pe participanți să se prezinte și să spună un lucru pe care ar dori să-l știe despre cancerul de sân (un voluntar poate scrie întrebările pe un flip chart). Facilitatorul va afișa aceste întrebări și se va asigura că vor fi abordate în timpul sesiunii.

Cum timpul alocat întregii sesiuni este însă scurt, facilitatorii se vor axa pe următoarele aspecte:

- Se vor asigura că mediul este unul de învățare confortabil, relaxat, care stimulează implicarea participantelor.
- Participanții vor avea ocazia să spună un lucru pe care ar dori să-l afle despre cancerul de sân.

Găsiți în ghidul participantului modele de activități de spargere a gheții

MESAJE CHEIE DESPRE CANCERUL DE SÂN (40 MIN)

Împărțiți pliantele cu autocunoașterea sânelor și spuneți-le participanților că pot pune oricând întrebări.

Notă: Facilitatorii vor ajunge mai devreme și se vor asigura că au suficiente pliante pentru toți participanții. De asemenea, pot scrie dinainte cele patru mesaje cheie pe o foaie de flip chart. Parcurgeți mesajele de pe pliant cu participanții, folosind informațiile complementare de mai jos. Încurajați-i să vă urmărească pe pliantele lor.

Începeți cu scurta introducere (cum este cea de mai jos) și cu cele patru mesaje cheie, oprindu-vă pentru a răspunde la întrebările participanților și folosind flip chart-ul pentru a ilustra sau evidenția punctele-cheie:

INTRODUCERE

Explicați-le că: „Nu știm cum să prevenim cancerul de sân deoarece încă nu se știe care este cauza acestuia.”

„Știm însă că, dacă este depistat din timp, vom avea:

- mai multe posibilități de a-l trata
- tratamente mai eficiente
- o șansă mai mare de supraviețuire
-

CE PUTEȚI FACE DUMNEAVOASTRĂ – PATRU MESAJE CHEIE

MESAJUL CHEIE 1: INFORMAȚI-VĂ ASUPRA FACTORILOR DE RISC

- Aflați care este istoricul medical al familiei Dvs.
- Discutați cu medicul de familie, asistenta sau cu un alt furnizor de servicii medicale

Întrebați participantele: „Cine poate defini un factor de risc?”. Ascultați câteva răspunsuri și, dacă este necesar, adăugați: „factorii de risc reprezintă condițiile sau caracteristicile care vă predispun la îmbolnăvire”. Rugați un participant să vă dea un exemplu și, dacă nu obțineți răspunsul așteptat, dați dumneavoastră unul.

Următorii factori de risc nu cauzează cancerul de sân și nu toți cei care prezintă acești factori vor dezvolta cancer la sân. Însă, prezența unora dintre acești factori crește riscul ca o persoană să dezvolte cancer de sân comparativ cu altă persoană care nu prezintă acești factori (scrieți factorii pe flip chart pe măsură ce-i explicați):

- ✓ Simplul fapt de a fi femeie și de a înainta în vârstă
- ✓ Existența în familie a unor membri care au avut cancer de sân,, cancer ovarian sau cancer de prostată
- ✓ Densitatea mare a sânilor
- ✓ Situația în care o femeie are deja ori a avut cancer de sân ori ovarian
- ✓ Faptul de a nu fi născut niciodată
- ✓ Nașterea primului copil după vârsta de 35 de ani
- ✓ Greutatea excesivă la femeile adulte sau după menopauză
- ✓ Începerea menopauzei după vârsta de 55 de ani
- ✓ Apariția menstruației înainte de vârsta de 12 ani
- ✓ Consumul a mai mult de un pahar de alcool pe zi
- ✓ Folosirea curentă sau recentă a anticoncepționalelor.
- ✓ prezența cancerului de sân sau a altor tipuri de cancer în istoricul medical al familiei
- ✓ o mutație genetică moștenită
- ✓ afecțiunile benigne ale sânilor (hiperplazie)
- ✓ istoric personal de cancer (inclusiv carcinom ductal in situ)
- ✓ expunere la radiații la o vârstă tânără

există factori de risc cunoscuți pe care-i puteți controla și alții pe care nu-i puteți controla

Notă: Faceți trimitere la matricea de riscuri Komen, disponibilă pentru persoanele care vorbesc limba engleză, la <http://ww5.komen.org/BreastCancer/BreastCancerRiskFactorsTable.html>.

Acest instrument valoros poate fi consultat când aveți o întrebare despre un factor de risc și vreți să oferiți informații sigure și exacte dintr-o sursă de încredere.

MESAJUL CHEIE 2: EFECTUAȚI UN TEST DE SCREENING

Explicați participanților că "simptomele cancerului de sân diferă de la femeie la femeie și că multe femei nu prezintă simptome vizibile sau palpabile. Majoritatea cancerelor de sân nu dor. Iată de ce este importantă mamografia!"

- ✓ Dacă prezentați un risc crescut, întrebați-vă medicul ce teste de screening vă sunt potrivite!
- ✓ Faceți câte o mamografie pe an începând cu vârsta de 40 de ani iar între 20-40 de ani câte o ecografie la 3 ani!
- ✓ Faceți câte o examinare clinică a sânilor cel puțin o dată la trei ani, începând cu vârsta de 20 de ani și o dată pe an, începând cu vârsta de 40 de ani!

MESAJUL CHEIE 3: FAMILIARIZAȚI-VĂ CU STAREA DE NORMALITATE A SÂNILOR DUMNEAVOASTRĂ

Acest lucru este esențial pentru că putem să identificăm orice schimbare survenită la sânii noștri, cunoscând care sunt semnalele de alarmă pentru cancerul de sân. Aici trebuie menționate două puncte cheie și opt semne/ semnale de alarma (vezi planșa de la sfârșitul acestui material) :

- ✓ Cunoașteți-vă sânii (vizual și prin palpate).
Familiarizați-vă cu starea de normalitate a sânilor, ca să depistați orice schimbare de îndată ce apare. Trebuie să știți care este starea normală a sânilor dumneavoastră, la fel cum știți că aveți fața umflată, că pielea de pe picioare arată diferit sau că aveți o umflătură pe pielea capului pe care o depistați când vă spălați pe păr. Dacă observați vreo modificare, prezentați-vă imediat la medic! O parte dintre noi știu deja că o umflătură sau un nodul al sânului trebuie investigat de un furnizor de servicii medicale. Modificările vizuale sunt de asemenea semne că se întâmplă ceva în sân, ceva ce trebuie investigat.

- ✓ **Aduceți la cunoștința furnizorului de servicii medicale orice modificare pe care ați observat-o.** Modificările descrise mai jos (denumite și semne) trebuie evaluate de un medic:

Cele mai întâlnite semne ale cancerului de sân sunt modificări ale aspectului sau texturii sânilor. Cele opt semne sunt prezentate mai jos:

- Tumoră, nodul sau îngroșare la nivelul sânelor sau al axilei
- inflamare, încălzire, pete roșii sau închise la culoare
- modificare a mărimii sau formei sânelor
- încrețituri sau denivelări cutanate
- mâncărimi, cruste sau erupții la nivelul mamelonului
- retracția mamelonului sau a altor părți ale sânelor
- scurgeri mamelonare care debutează brusc
- o durere nouă, persistentă

Dacă prezentați oricare dintre aceste semne, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră. Deși pentru majoritatea persoanelor aceste modificări se dovedesc a nu fi cancer, singura modalitate de a ști cu siguranță este de a vă consulta medicul de familie.

Atrageți atenția asupra următorului aspect: „Iată cele două mesaje esențiale cu privire la semnele cancerului de sân:”

- „Familiarizați-vă cu cele 8 semne!”
- „Nu ignorați nicio schimbare pe care o depistați la sânii Dvs.! Luați măsuri!”

MESAJUL CHEIE 4: ALEGEȚI UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

- ✓ Mențineți o greutate corporală normală
- ✓ Faceți mișcare
- ✓ Limitați consumul de alcool
- ✓ Limitați administrarea de hormoni în timpul menopauzei
- ✓ Dacă puteți, alăptați.

CE SCHIMBĂRI PUTEM FACE PENTRU O SĂNĂTATE MAI BUNĂ A SÂNILOR NOȘTRI? (10 MIN)

Adresați participanților următoarele întrebări și așteptați să primiți câteva răspunsuri:

Punct cheie pentru facilitator: Examinarea clinică a sânilor

Notă: Următoarea explicație trebuie rezumată și folosită doar în cazul în care participanții întrebă despre autoexaminarea sânilor:

În ultimii ani nu se mai recomandă autoexaminarea lunară a sânilor ca metodă de screening. Statisticile nu au evidențiat influența benefică a autoexaminării sânilor asupra reducerii mortalității prin cancerul de sân.

La nivel internațional, au fost realizate mai multe studii. În 2002, au fost publicate rezultatele unui studiu de anvergură (cunoscut drept studiul Shanghai), care au arătat că autoexaminarea sânilor (urmărire a unor cursuri intensive) nu a condus la reducerea mortalității asociate cancerului la sân în rândul femeilor instruite, comparativ cu un grup de femei care nu au beneficiat de cursuri de autoexaminare a sânilor. Tumorile maligne ale sânilor depistate de grupul care a beneficiat de cursuri de autoexaminare a sânilor nu au fost diagnosticate în stadii incipiente, iar dimensiunile tumorilor nu au fost mai mici. Studiul, bine conceput și structurat, a cuprins peste 130.000 de femei, iar rezultatele sale au dus la o concluzie bazată pe dovezile existente: cursurile de autoexaminare a sânilor nu au scăzut rata mortalității prin cancerul de sân în rândul persoanelor instruite în acest sens.

Resursa ACS - Întrebări și răspunsuri legate de autocunoașterea sânilor

Cu toate acestea, femeile trebuie încurajate să știe care este aspectul normal al sânilor lor, să cunoască semnele de avertizare care ar putea să indice probleme la nivelul sânilor și să consulte medicul dacă observă vreo schimbare la nivelul sânilor lor.

Mamografiile pot detecta cancerul de sân cu câțiva ani înainte ca acesta să se manifeste. Cu toate acestea, nu toate formele de cancer la sân pot fi depistate cu ajutorul mamografiilor, prin urmare femeile trebuie să fie atente la orice modificare a sânilor și să-și informeze furnizorul de servicii medicale imediat ce au depistat o astfel de schimbare.

De asemenea, organizațiile cu mare experiență în programele de cancer de sân ne avertizează să nu punem accentul pe procesul de desfășurare sau pe etapele autoexaminării sânilor, pentru că femeile sunt mai atente să se palpeze conform cu instrucțiunile și pierd din vedere esența, și anume să cunoască starea de normalitate a sânilor lor. Vrem ca femeile să se axeze pe cele opt semnale de avertizare (vezi mesajul ACS 3 de mai sus), să se familiarizeze cu sânilor lor, cu felul cum arată etc. Noi vrem ca femeile să știe care este starea de normalitate a sânilor lor tocmai pentru că, de obicei nu se pune prea mult accent pe modificările vizuale.

- „Ce înseamnă stil de viață sănătos?”
- „Ce măsuri putem lua pentru a avea un stil de viață sănătos?” sau „Ce măsuri ați lua dumneavoastră pentru a avea un stil de viață sănătos?”

Dacă e cazul, completați răspunsurile participanților, evidențiind mesajele cheie despre măsurile ce contribuie la un stil de viață sănătos:

- Menținerea unei greutăți normale
- Mișcarea
- Limitarea consumului de alcool.

Exercițiu opțional: Înainte de sesiune, pregătiți o cutie cu o oglindă înăuntru și cu o mică fantă prin care puteți vedea oglinda. În timpul cursului, dispuneți grupul sub formă de cerc și întrebați-i pe toți participanții „Care este persoana căreia ar trebui să-i dați mai multă atenție?” sau „La cine ar trebui să țineți cel mai mult?”. După ce a răspuns fiecare femeie (răspunsurile obișnuite ar fi „copii, părinți, partener”), dați-i fiecăreia ocazia să privească prin fanta din cutie și să-și vadă propria imagine. Finalizați exercițiul printr-o discuție despre nevoia de grijă de sine și reamintiți femeilor cele patru mesaje cheie și măsurile care ne permit să avem grijă de cei dragi.

UNDE PUTEȚI MERGE ȘI CUM PUTEȚI AJUNGE ACOLO INSTITUȚII LOCALE AXATE PE CANCERUL DE SÂN (10 MIN)

Dacă la sesiunea de autocunoaștere a sânelui participă și furnizori de servicii medicale, îndrumați femeile către camera destinată examinărilor clinice ale sânelor (în cazul în care medicul prezent va oferi pe loc acest examen) ori îndemnați-le să își facă o programare în acest sens. Dacă nu participă și furnizorii de servicii medicale la sesiune, informați femeile unde pot merge pe plan local sau care este adresa celei mai apropiate instituții medicale care oferă acces la screening. Menționați necesitatea de a obține biletul de trimitere de la medicul de familie ori de la medicul specialist și drepturile de care se bucură ca pacienți (de exemplu, să meargă la medicul de familie și să solicite o examinare clinică a sânelor și trimitere pentru mamografie, dacă este cazul).

Notă: Înainte de începerea sesiunii, facilitatorii vor pregăti o listă cu instituțiile care oferă screening pe plan local, cele care necesită trimitere, pașii ce trebuie urmați pentru a obține o programare, precum și o listă cu referințe pentru informații suplimentare sau asistență. Fotocopiile vor fi pregătite din timp și vor fi distribuite participanților la sfârșitul sesiunii. Coordonatorii de proiect vor pune la dispoziția facilitatorilor listele cu serviciile disponibile la nivel local, liste ce se găsesc în Cartografierea comunității.

ÎNCHEIERE

Rugați participanții să completeze un scurt test axat pe cele patru mesaje cheie (testul poate fi realizat oral, adaptând exercițiul „Aruncarea mingii” – vezi Resursa ACS1: Activități de spargere a gheții) și o scurtă evaluare a sesiunii (două, trei întrebări):

- „Ce vi s-a părut cu adevărat util în această sesiune de autocunoaștere a sânelui?”
- „Ce sugestii de îmbunătățire a sesiunii de autocunoaștere a sânelui aveți?”
- „Ce veți face cu informațiile obținute?”
- „Cum putem păstra legătura cu dumneavoastră?”

Mulțumiți-le pentru participare și reamintiți-le să aplice mesajele din pliantul pe care l-au primit.

Cele 8 semne de alarmă ale cancerului de sân



Tumori, noduli tari



Adâncitură sau cută a pielii



Retragerea mamelonului



Umflătură, căldură sau roșeață a pielii



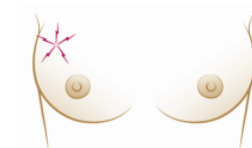
Modificări ale dimensiunii sau formei



Mâncărimi, erupție, descuamarea pielii



Secreții la nivelul mamelonului



Durere într-un punct fix, care nu dispare

