

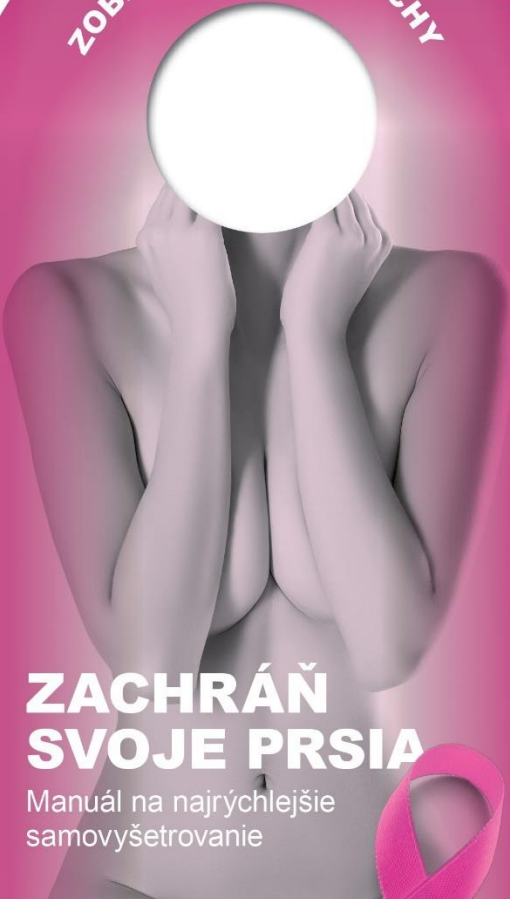
Prílohy

Zoznam príloh

Príloha A – infografika k samovyšetrovaniu prsníkov

Príloha B – dotazník

ZOBER SI MA DO SPRCHY



**ZACHRÁŇ
SVOJE PRSIA**

Manuál na najrýchlejšie
samovyšetovanie

Povedz aj TY
NIE
RAKOVINE
prsníka

NIE
RAKOVINE
prsníka





Postavte sa pred zrkadlo a dôkladne si prezrite prsia. Sledujte textúru pokožky, jej farbu, či nie je vráska-
vá alebo stiahnutá.



Zdvihnite ruky nad hlavu a všimajte si zmeny vo veľkosti alebo tvare prsníkov. Prezrite si bradavky, či sa nevŕhajú do prsníkov.



Bruškami stredných 3 prstov si krúživými pohybmi prehmatajte celý prsník smerom k bradavke.



Jemne zatlačte na bradavku, či z nej niečo nevyteká.



Vyšetrte si prsia aj v ľahu, najprv jemnými krúživými pohybmi, potom silnejším tlakom pre kontrolu hlbších tkanív.



Prehmatajte oblasť pod kľúčnou kosťou a pazuchou. Všimajte si zmeny (hrčky, zhrubnutia) oproti minulému vyšetreniu.

Stačí 5 minút každý mesiac pre zdravé prsia.

JAN.	FEB.	MAR.	APR.	MÁJ	JÚN
JÚL	AUG.	SEPT.	OKT.	NOV.	DEC.















www.nierakovine.sk : bezplatná infolinka **0800 800 183**

**najskôr SAMO
potom MAMO**

PRAVIDELNÝMI PREHLIADKAMI HOVORÍME

NIE
RAKOVINE
PRSNÍKA

#zdravePRSIA
WWW.NIERAKOVINE.SK



Priloha B: Dotazník

Vážená respondentka,

ďakujem, že budete participovať na mojom prieskume. Volám sa Sabína Struhárová, som študentkou Ekonomickej univerzity v Bratislave a pred sebou máte dotazník k bakalárskej práci na tému **Využitie sociálneho marketingu v zdravotníctve**. Zamerala som sa na karcinóm prsníka.

Dotazník je plne anonymný a dobrovoľný. Vyplnenie Vám zaberie maximálne 3 minúty. Údaje z dotazníka budú použité iba na účely tvorby bakalárskej práce, preto Vás prosím o pravdivé a úprimné odpovede.

Prosím, aby dotazník vyplňovali iba dámy. Pánom ďakujem za prečítanie a rešpektovanie mojej požiadavky.

Prajem Vám úspešný deň a ešte raz ďakujem za Vašu ochotu a pravdivé vyplnenie.

Sabína Struhárová

V dotazníku označte vždy iba jednu odpoveď, ktorá Vás najviac vystihuje.

1. Pohlavie

- a. Žena
- b. Muž

2. Váš vek

- a. 18 – 30
- b. 31 – 45
- c. 46 a viac

3. Žijete

- a. V meste
- b. V malej obci, dedine

4. Aké je Vaše vzdelanie

- a. Základné, učňovské, stredoškolské bez maturity
- b. Stredoškolské úplné, gymnázium

- c. Vysokoškolské
5. Ako často si samovyšetrujete prsníky?
- a. Vôbec
 - b. Len občas, keď si spomeniem
 - c. Pravidelne
6. Poznáte systém, ako si vyšetovať prsníky?
- a. Áno, poznám, postupujem podľa neho
 - b. Áno, poznám, ale nepostupujem podľa neho
 - c. Nepoznám
7. Máte vedomosť, ako často by si mali ženy vo veku od 18 do 30 rokov samovyšetovať prsníky?
- a. Raz za kvartál (3 mesiace)
 - b. Raz za mesiac
 - c. Raz za týždeň
 - d. Neviem
 - e. Netreba
8. Máte vedomosť, ako často by si mali ženy vo veku od 30 do menopauzy samovyšetovať prsníky?
- a. Raz za kvartál (3 mesiace)
 - b. Raz za mesiac
 - c. Raz za týždeň
 - d. Neviem
 - e. Netreba
9. Máte vedomosť, ako často by si mali ženy v menopauze samovyšetovať prsníky?
- a. Raz za kvartál (3 mesiace)
 - b. Raz za mesiac
 - c. Raz za týždeň
 - d. Neviem
 - e. Netreba
10. Zúčastňujete sa pravidelne gynekologickej prehliadky?
- a. Áno, vždy dodržiavam termín preventívnej prehliadky
 - b. Sporadicky
 - c. Nechodím
11. Boli ste na odbornom vyšetrení prsníkov?

- a. Áno, na ultrazvukovom vyšetrení
- b. Áno, na mamografickom vyšetrení
- c. Nie, ešte som nebola

12. Čo bolo dôvodom, že ste šli na vyšetrenie prsníkov?

- a. V rámci preventívneho vyšetrenia ma odoslal lekár
- b. Našla som si hrčku na prsníku
- c. Nemala som dôvod, chcela som sama
- d. Videla som reklamu, ktorá zdôrazňuje potrebu preventívy

13. Zúčastnili ste sa niekedy Pochodu za zdravé prsia?

- a. Nie, vôbec, nezaujíma ma to
- b. Nie, ale v budúcnosti plánujem
- c. Áno, zúčastnila som sa raz
- d. Áno, zúčastňujem sa pravidelne

14. Zúčastnili ste sa inej aktivity zameranej na prevenciu rakoviny prsníka?

- a. Nie
- b. Áno
- c. Iné.....

15. Vyskytol sa vo Vašom okolí karcinóm prsníka?

- a. Áno, u rodinného príslušníka
- b. Áno, u kamarátky, kamaráta, známych
- c. Nie, nepoznám takú osobu

Ďakujem za Váš čas. Ak by ste mali záujem, tu si môžete stiahnuť letáčky, ktoré Vám pomôžu pri samovyšetrovaní prsníkov: <https://www.nierakovine.sk/rakovina-prsnika/prevencia>