

Beh pre zdravé prsia 2025

Tlačová správa, 17. máj 2025

V sobotu 17. mája 2025 štartuje už 8. ročník osvetového podujatia Beh pre zdravé prsia – symbolického spojenia športu, prevencie a podpory onkologických pacientok. Miestom konania je tradične Železná studienka v Bratislave, no tohtoročnou novinkou je aj virtuálny beh, ktorý umožňuje zapojiť sa ľuďom z celého Slovenska v období od 1. do 18. mája 2025.

Minulého ročníka sa zúčastnilo viac než 600 ľudí, z toho 488 aktívnych bežcov. „Podľa online registrácií očakávame tento rok ešte vyššiu účasť. Teší nás, že každým rokom pribúdajú noví účastníci – mladí, starší, celé rodiny, aj ženy po onkologickej liečbe. Ľudia, ktorým záleží na zdraví, chcú podporiť dobrú vec a byť súčasťou niečoho zmysluplného,“ hovorí **Dominika Kormanová**, predsedníčka OZ Amazonky a hlavná organizátorka Behu. Víťaní sú rekreační i výkonnostní bežci, ženy, muži, deti, seniori, ľudia so zdravotným znevýhodnením, mamičky s kočikmi aj rodiny s domácimi maznáčikmi. Pripravené sú trate na **5 km beh, 3 km nordic walking, 500 m chôdzu (ZŤP) a detský beh** - všetky začínajú pri Amfiteátri na Železnej studienke. Beží sa individuálne od 9 do 13.30 hod. alebo v hromadných štartoch o 9.15 a 10.15 hod. Novinkou programu sú **skupinové cvičenia jógy** ako príjemné uvoľnenie a podpora vnútornej rovnováhy.

Prevenencia ako základ

Hlavným posolstvom charitatívneho behu zostáva zvýšiť povedomie o rakovine prsníka a motivovať ženy k pravidelnému samovyšetreniu prsníkov a účasti na mamografickom skríningu OnkoKontrola. V osvetových stanovištiach patientskych organizácií Amazonky a Ružová stužka si účastníčky môžu prakticky **vyskúšať samovyšetrenie na prsníkovom fantóme, poradiť sa s odborníčkou v onkologickej poradni, získať edukačné materiály a kontakty na mamografické pracoviská**. „Každoročne na Slovensku pribudne viac ako 3 000 nových prípadov karcinómu prsníka, pričom jeho výskyt stúpa najmä u žien od 50 rokov. Ide o aktívne ženy, ktoré by chorobu vôbec nečakali. Prevencia preto musí začať včas – najmä u tých, ktoré sa nepovažujú za ohrozené,“ vysvetľuje **Dominika Kormanová** a dodáva: „Nesmieme zabúdať ani na ženy, u ktorých už bolo ochorenie diagnostikované. Potrebujú nielen kvalitnú liečbu, ale aj psychologickú, sociálnu a praktickú podporu, aby mohli zvládnuť túto náročnú životnú etapu.“

V duchu prevencie budú súčasťou Behu pre zdravé prsia aj **sprievodné aktivity zamerané na komplexné zdravie**. Zdravotné poisťovne poskytnú bezplatné preventívne merania – vrátane kontroly krvného tlaku, saturácie kyslíka, analýzy zloženia tela, ako aj dentálneho poradenstva. Návštevníci sa môžu poradiť s odborníkmi o výžive, pohybe a

zdravšom životnom štýle, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu nielen v prevencii onkologických ochorení, ale aj v udržiavaní celkovej vitality.

Plánované zmeny v preventívnych zobrazovacích vyšetreniach

Na základe novely zákona č. 577/2004 Z. z. o rozsahu zdravotnej starostlivosti uhrádzanej z verejného zdravotného poistenia schválenej NR SR v decembri 2024 pripravuje Ministerstvo zdravotníctva SR vykonávaciu vyhlášku, ktorou **sa zruší preventívne sonografické vyšetrenie prsníkov u žien do 40 rokov bez rizikových faktorov a rozšíri sa vekové rozpätie pre mamografický skríning zo súčasných 50 - 69 rokov na 45 – 75 rokov. Výrazne sa rozšíri aj preventívna starostlivosť o ženy všetkých vekových kategórií s vysokým rizikom vzniku rakoviny prsníka, ktoré bolo určené genetikom.** Sonografia bude aj po týchto úpravách dostupná pre ženy s genetickou záťažou, v rámci dispenzárneho sledovania alebo ako doplnok pri konkrétnych nálezoch v prsníku (napr. hrčka).

„Táto zmena je v súlade s európskymi štandardmi a neznamená, že prevencia prestáva byť dôležitá - práve naopak. Musíme ženy naučiť, ako sa starať o svoje zdravie. Kľúčové je domáce samovyšetrenie prsníkov každý mesiac, zdravá životospráva a každé dva roky účasť na mamografickom skríningu OnkoKontrola. Každá žena by sa k prevencii mala stavať zodpovedne. Prevencia nie je o strachu, ale o láskavom pripomenutí, že na seba nesmieme zabúdať – ani keď sa cítime úplne zdravé,“ zdôrazňuje **Alena Kallayová**, správkyňa Ružovej stužky.

„Cielená prevencia s dôrazom na skríningovú mamografiu môže zachrániť životy - dokazujú to štatistické výsledky z krajín, kde je skríning zavedený viac ako 10 rokov. Včasné štádiá rakoviny prsníka sú dobre liečiteľné až vyliečiteľné. Nárok na bezplatné skríningové mamografické vyšetrenie má ročne viac ako 360 000 žien, po rozšírení vekovej hranice to bude viac ako 500 000 žien. Na Slovensku je momentálne k dispozícii 26 preverených skríningových mamografických pracovísk,“ upresňuje **Jana Trautenbergová Ricová**, riaditeľka Národného onkologického inštitútu.

Spolu za zdravé prsia

Beh pre zdravé prsia je súčasťou celoeurópskej akcie prevencie karcinómu prsníka Europa Donna - **Breast Health Day 2025**. Podujatie sa koná pod záštitou Ministerstva zdravotníctva SR, Národného onkologického inštitútu, primátora hlavného mesta Bratislava a župana Bratislavského samosprávneho kraja. Organizátormi sú patientske organizácie OZ Amazonky (Europa Donna Slovakia) a Ružová stužka, n. f. Výťažok z podujatia bude použitý na psychologickú a sociálnu pomoc novodiagnostikovaným pacientkam, vrátane fyzioterapie, poradenstva a ďalších služieb, ktoré im pomáhajú vyrovnáť sa s touto diagnózou.

Nasleduje Deň pre zdravé prsia

Behom to nekončí – **31. mája 2025** sa v Trnave uskutoční ďalšia osvetová akcia **Deň pre zdravé prsia**. Pridajú sa lekári z Onkologickej kliniky Fakultnej nemocnice Trnava, známi športovci a verejné osobnosti. Cieľ zostáva rovnaký – ukázať, že **zdravie má hodnotu, o ktorú sa oplatí starať každý deň**.

KOMPLETNÝ PROGRAM BEHU PRE ZDRAVÉ PRSIA– 17.5.2025, ŽELEZNÁ STUDIENKA

08:00	SPUSTENIE REGISTRÁCIE
09:00	<u>PRÍHOVOR PRED ŠTART. BRÁNOU</u>
09:05	SPOLOČNÁ ROZCVIČKA PRED BEHOM
09:15	<u>BEH - 1. HROMADNÝ ŠTART</u>
09:15	SPOLOČNÁ ROZCVIČKA PRE NORDIC WALKING
09:30	<u>NORDIC WALKING + CHÔDZA ZŽP - 1. HROMADNÝ ŠTART</u>
10:00	SPOLOČNÁ ROZCVIČKA PRED BEHOM
10:15	<u>BEH - 2. HROMADNÝ ŠTART</u>
10:15	SPOLOČNÁ ROZCVIČKA PRE NORDIC WALKING
10:30	<u>NORDIC WALKING + CHÔDZA ZŽP - 1. HROMADNÝ ŠTART</u>
9:00 - 13:30	INDIVIDUÁLNE BEHY A ŠTARTY
OD 9:00	DETSKÉ BEHY
10:40	YOGA SESSION– skupinové relaxačné cvičenie jógy
11:20	YOGA SESSION– skupinové relaxačné cvičenie jógy
8:30 – 10:30	ONKOLOGICKÁ PORADŇA MUDR. MALEJČÍKOVÁ Z NOÚ
8:30 – 13:30	EDUKÁCIA V OSVETOVÝCH STANOCH, NÁCVIK SAMOVYŠETRENIA, ZDRAVOTNÉ MERANIA, PORADENSTVO
OD 10:00	VYDAJ OBČERSTVENIA PRE REGISTROVANÝCH ÚČASTNÍKOV
13:00	POSLEDNÁ REGISTRÁCIA
14:00	UKONČENIE PODUJATIA

Viac informácií k Behu pre zdravé prsia na www.behprezdraveprsia.com
a na FB a IG OZ Amazonky (@europadonnaslovakia).

Ďalšie užitočné webstránky:

www.ozamazonky.sk

www.ruzovastuzka.sk

www.onkokontrola.sk

www.noisk.sk

www.mamograf.sk

Kontakt pre médiá: Katarína Gudiaková, gudiakova@snowball.sk, tel: 0903 605 329

ORGANIZÁTORI:



amazonky



ZÁŠTITA:



HLAVNÍ PARTNERI:



PARTNERI:



Bloom Robbins

