

# Beh pre zdravé prsia 2026 spojí stovky ľudí: upozorňuje na význam prevencie rakoviny prsníka

*Tlačová správa, 11. máj 2026*

**16. mája 2026 sa uskutoční už 9. ročník osvetového podujatia Beh pre zdravé prsia, ktorý spája šport, prevenciu a podporu onkologických pacientok. Organizátori očakávajú rekordnú účasť a opäť ponúknu bohatý program vrátane odborného poradenstva a preventívnych aktivít.**

V sobotu 16. mája sa Železná studienka v Bratislave stane miestom stretnutia všetkých, ktorým záleží na zdraví a prevencii. Vlnajší ročník prilákal viac ako 800 účastníkov priamo na mieste a ďalších 220 sa zapojilo virtuálne. Aj tento rok organizátori očakávajú silnú účasť naprieč generáciami. *„Záujem o podujatie nás každoročne veľmi povzbudzuje. Vidíme, že ľudia chcú nielen športovať, ale aj aktívne podporiť myšlienku prevencie a solidarity. Beh spája komunity – prichádzajú jednotlivci aj celé rodiny, ženy po liečbe aj tí, ktorí chcú vyjadriť podporu. Práve táto rôznorodosť robí podujatie výnimočným,“* hovorí **Zuzana Ščepková**, predsedníčka OZ Amazonky.

Podujatie je otvorené pre všetkých – rekreačných aj výkonnostných bežcov, rodiny s deťmi, seniorov, osoby so zdravotným znevýhodnením aj účastníkov s domácimi miláčikmi. Pripravené sú trate na 5 km beh, 3 km nordic walking, 1 km chôdzu (ZŤP) a detské behy. Novinkou sú rozšírené poradenstvá a bezplatné konzultácie s odborníkmi na výživu, fyzioterapiu a onkológiu. Podujatie pripravujú a organizujú samotné členky OZ Amazonky, ktoré sa do jeho realizácie zapájajú formou dobrovoľníctva – od príprav až po zabezpečenie jednotlivých stanovišť.

Pre tých, ktorí sa nemôžu zúčastniť osobne, organizátori ponúkajú virtuálny beh, ktorý prebieha od 1. do 17. mája 2026. Organizátori v rámci svojich regionálnych aktivít podporujú aj vznik komunitných skupín pre širokú verejnosť a záujemcov, ktorí nechcú absolvovať virtuálny beh individuálne, ale uprednostňujú spoločný beh a vzájomnú podporu. Takéto komunitné skupiny pobežia 16. mája na Domaši alebo v Piešťanoch.

## **Prevencia ako základ**

Hlavným cieľom charitatívneho behu je zvýšiť povedomie o rakovine prsníka a motivovať ženy k pravidelnej prevencii – najmä samovyšetreniu prsníkov a účasti na mamografickom skríningu OnkoKontrola. Preto sú súčasťou podujatia každoročne aj osvetové stanovištia, kde si účastníčky môžu vyskúšať samovyšetrenie na prsníkovom fantóme, získajú edukačné materiály, môžu sa poradiť sa s odborníkmi o výžive, pohybe a zdravom životnom štýle, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu nielen v prevencii onkologických ochorení, ale aj v udržiavaní celkovej vitality.

*„Rakovina prsníka sa často týka žien, ktoré sa cítia zdravé a nepovažujú sa za rizikové. Aj preto je dôležité hovoriť o prevencii otvorene a zrozumiteľne. Včasný záchyt výrazne zvyšuje šance na úspešnú liečbu a návrat do bežného života,“* vysvetľuje **Zuzana Ščepková** a dodáva, že je dôležité myslieť na ženy s onkologickou diagnózou, ktoré okrem liečby potrebujú na zvládnutie svojej náročnej životnej etapy najmä psychickú, sociálnu a praktickú podporu.

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.

### **Mamografický skrining**

Od júla 2025 sa rozšírilo vekové rozpätie mamografického skriningu bezpríznakových žien na 45 až 74 rokov. Mamografický skrining sa aktuálne vykonáva v sieti 36 certifikovaných skriningových pracovísk po celom Slovensku, ktorá je kapacitne dostatočná pre všetky ženy, ktorým je skrining určený.<sup>1</sup>

*„Skriningová mamografia je jedným z najúčinnějších nástrojov, ako znížiť úmrtnosť na rakovinu prsníka. Skúsenosti zo zahraničia jasne ukazujú, že pravidelná účasť žien na skriningu zachraňuje životy. Včasné štádiá rakoviny prsníka sú dobre liečiteľné až vyliečiteľné. Preto apelujeme na ženy v skriningovom veku, aby chodili na mamografiu každé dva roky. Musíme ženy naučiť, ako sa starať o svoje zdravie. Nemá to byť o strachu z ochorenia, ale o láskavom pripomenutí, že na seba nesmieme zabúdať,“* zdôrazňuje **Alena Kallayová**, predsedníčka správnej rady patientskej organizácie Ružová stužka.

Pacientske organizácie zároveň podporujú dlhoročnú požiadavku skriningových centier na navýšenie úhrady za skriningovú mamografiu zo strany zdravotných poisťovní. Súčasná kumulatívna cena bodu za skriningovú mamografiu je dlhodobo nízka a neodzrkadľuje náročnosť ani požadovanú kvalitu vyšetrenia.

### **Spolu za zdravé prsia**

Beh pre zdravé prsia je súčasťou celoeurópskej akcie prevencie karcinómu prsníka Europa Donna - Breast Health Day 2026. Podujatie sa koná pod záštitou Ministerstva zdravotníctva SR, 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**

Osvetové aktivity budú pokračovať aj po behu – **31. mája 2026 sa v Ružovom parku v Trnave** uskutoční podujatie **Deň pre zdravé prsia** za účasti odborníkov, športovcov a verejných osobností. Cieľ zostáva rovnaký – ukázať, že zdravie má hodnotu, o ktorú sa oplatí starať každý deň.

---

<sup>1</sup> Zoznam certifikovaných mamografických skriningových pracovísk: [Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky](#)

## **KOMPLETNÝ PROGRAM BEHU PRE ZDRAVÉ PRSIA– 17.5.2025, ŽELEZNÁ STUDIENKA**

- 08:00**            **SPUSTENIE REGISTRÁCIE**
- 09:00**            **PRÍHOVOR PRED ŠTART. BRÁNOU**
- 09:05**            **SPOLOČNÁ ROZCVIČKA PRED BEHOM**
- 09:15**            **BEH - 1. HROMADNÝ ŠTART**
- 09:15**            **SPOLOČNÁ ROZCVIČKA PRE NORDIC WALKING**
- 09:30**            **NORDIC WALKING + CHÔDZA ZŤP - 1. HROMADNÝ ŠTART**
- 09:40**            **DETSKÉ BEHY – HROMADNÝ ŠTART**
- 10:00**            **SPOLOČNÁ ROZCVIČKA PRED BEHOM**
- 10:15**            **BEH - 2. HROMADNÝ ŠTART**
- 10:15**            **SPOLOČNÁ ROZCVIČKA PRE NORDIC WALKING**
- 10:30**            **NORDIC WALKING + CHÔDZA ZŤP - 2. HROMADNÝ ŠTART**
- 10:40**            **DETSKÉ BEHY – HROMADNÝ ŠTART**
- 9:00 - 13:30**    **INDIVIDUÁLNE BEHY A ŠTARTY**
- 10:40**            **YOGA SESSION– skupinové relaxačné cvičenie jógy**
- 11:20**            **YOGA SESSION– skupinové relaxačné cvičenie jógy**
- 8:30 – 10:30**    **ONKOLOGICKÁ PORADŇA**
- 9:00 – 10.00**    **FYZIOTERAPEUTICKÁ PORADŇA**
- 11.00 – 12.00**    **NUTRIČNÁ PORADŇA**
- 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](http://www.behprezdraveprsia.com)  
a na FB a IG OZ Amazonky (@europadonnaslovakia).

Ďalšie užitočné webstránky:

[www.ozamazonky.sk](http://www.ozamazonky.sk)

[www.ruzovastuzka.sk](http://www.ruzovastuzka.sk)

[www.onkokontrola.sk](http://www.onkokontrola.sk)

[www.mamograf.sk](http://www.mamograf.sk)

Kontakt pre médiá: Katarína Gudiaková, [gudiakova@snowball.sk](mailto:gudiakova@snowball.sk), tel: 0903 605 329



ORGANIZÁTORI:



amazonky



ZÁŠTITA PROJEKTU:



PARTNERI:



DŔVERA



NOVARTIS



AstraZeneca



GENAS



Bloom Robbins



TESCO  
Every little helps



snowball.