



پیوست رسانه‌ای ماه آگاهی رسانی
سرطان پستان-۹ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۴



فهرست

مقدمه	۲
۱- انتخاب عنوان	۳
۲- تعیین اهداف	۳
۳- برنامه ریزی و هماهنگی اجراء	۵
۴- توزیع و نشر	۹
۵- پایش، رصد و پاسخگویی	۹
۶- مستند سازی و ارزشیابی طرح - گزارش دهی	۹
پیوست ها	۱۰
تقویم پویش ۹ مهر تا ۹ آبان	۱۳

بسمه تعالی

تدوین و اجرای پیوست رسانه ای

مقدمه

سلامت خانم ها و به ویژه مادران از مفاهیم زیربنایی در توسعه است. خانم ها حدود نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می دهند و نه تنها مسئول سلامت خود هستند، بلکه بیشترین مراقب ها را برای بهداشت خانواده انجام می دهند. به این ترتیب وضعیت سلامت خانم ها تاثیر بسزایی بر سلامت فرزندان، خانواده و جامعه دارد. امروزه یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی خانم ها، سرطان پستان است. سرطان پستان بیماری است که در آن، سلول های بدخیم در بافت پستان ایجاد می شوند. در اکثر دنیا سرطان پستان شایع ترین سرطان در خانم ها است و در ایران نیز این بیماری در صدر سرطان های خانم ها قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است. با توجه به اهمیت پیشگیری، تشخیص زودهنگام و درمان به موقع این بیماری، ماه آگاهی سازی سرطان پستان در بازه زمانی ۹ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۴ با هدف افزایش آگاهی عمومی و تشویق مردم به اقدامات پیشگیرانه برگزار می شود. این پویش نیازمند یک استراتژی رسانه ای جامع است که بتواند پیام ها را به طور مؤثر به جامعه هدف منتقل کند و نیز به تغییرات مثبت در نگرش و رفتار مردم منجر شود.

لذا همگام با دنیا که ۱ اکتبر لغایت ۳۱ اکتبر را ماه جهانی اطلاع رسانی درباره سرطان پستان نامیده شده است این ماه فرصتی برای تقویت آگاهی رسانی درباره سرطان، عوامل خطر، تشویق به پیشگیری و تشخیص زودهنگام و حمایت از بیماران مبتلا می باشد. آگاهی مردم به همراه اجرای برنامه های غربالگری و تشخیص زودهنگام می تواند به کاهش ابتلا و افزایش تاثیرات درمانی کمک کند. در طی این ماه سعی می نماییم برای مبارزه با این بیماری و کاهش تأثیرات جسمی، روانی و اجتماعی آن نقش مؤثری ایفا کنیم. لذا به منظور اطلاع رسانی مناسب و ترغیب به انجام مراقبت ها و بررسی های پیشگیرانه فرد و جامعه، جلب مشارکت سیاستگذاران و مسئولان، جهت کاهش عوامل خطر مرتبط با سرطان نیز در این پویش مدنظر می باشد.

۱- انتخاب عنوان

ماه جهانی آگاهی از سرطان پستان

۲- تعیین اهداف

هدف کلی

پیشگیری و کنترل سرطان پستان با تمرکز بر غربالگری، تشخیص زودهنگام، درمان به موقع و مراقبت جامع.

اهداف اختصاصی

- ارتقای آگاهی و تغییر نگرش و رفتار جامعه نسبت به پیشگیری، غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان: افزایش پذیرش و مراجعه به منظور غربالگری سرطان پستان و تشخیص زودهنگام.
- تسهیل اشتراک دانش و مشارکت: بستری برای انتشار اطلاعات سرطان پستان، ترویج تبادل دانش و تقویت همکاری ها و مشارکت ها برای کنترل سرطان پستان.
- حمایت از بیمار و رفع نابرابری ها: اهمیت مراقبت بیمار محور از جمله حمایت پزشکی، عاطفی، روانی و اجتماعی از طریق سیستم های هدایت بیمار و توجه به نابرابری های جنسیتی و اجتماعی-اقتصادی در دسترسی به مراقبت های سرطان پستان.
- اصلاح باورهای نادرست مردم در خصوص سرطان پستان از جمله ترس از ماموگرافی، ...
- ارتقای همکاری های بین بخشی و جلب مشارکت: در حوزه پیشگیری، ترویج غربالگری و حمایت از بیماران مبتلا.
- معرفی شبکه مراقبت سرطان و مراکز تشخیص زودهنگام سرطان و بیماری های غیرواگیر: به عنوان مراکز ارائه خدمات سطح و نظام مراقبت و ارجاع افراد دارای علائم مشکوک سرطان پستان و بیماران مبتلا.

در راستای دستیابی به اهداف فوق موارد زیر مدنظر قرار گیرد:

۱. رعایت اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان به شرح زیر مدنظر قرار گیرد:

- پرهیز از مصرف دخانیات
- داشتن فعالیت بدنی منظم
- نگه داشتن وزن در محدوده ایده آل
- داشتن تغذیه سالم مشتمل بر مصرف غذاهای کم چرب، استفاده از سبزی و میوه ۵ وعده روزانه، استفاده از روش های پخت صحیح مانند بخارپز، آب پز، پخت ملایم در حرارت کم، پرهیز از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگهدارنده، کاهش مصرف قند و شکر، محدودیت مصرف نمک، پرهیز از مصرف مشروبات الکلی
- رعایت اصول ایمنی در منزل و محیط کار در مشاغل مانند کشاورزی و مواجهه با سموم، نقاشی، صنایع زغال سنگ، لاستیک سازی، پرهیز از تماس با آفت کش ها، پرهیز از مواجهه غیر ضرور با اشعه ایکس، اجتناب از محیط های با گرد و غبار

- زندگی روانی-معنوی سالم از جمله با پرهیز از تنش و استرس، هفت ساعت خواب شبانه، احترام به خود، باورهای امیدوارانه، نماز و نیایش و امید به رحمت خداوند
- زندگی اجتماعی سالم از جمله از طریق مهربانی با دیگران، پرهیز از رقابت های ناسالم و تنش آفرین، دوست داشتن دیگران، پذیرفتن دیگران، توقعات واقع بینانه از خود و دیگران
- مراجعه به پزشک در صورت دارا بودن علایم هشدار به شرح زیر:
 - سابقه ابتلا به سرطان خصوصا در اقوام درجه یک مانند پدر و مادر و خواهر و برادر
 - تغییر در شکل، کشیدگی و عدم قرینگی پستان‌ها
 - تغییرات پوستی و ترشحات نوک پستان
- ۲. شرکت در برنامه‌های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان که در مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌های بهداشتی و خانه‌های بهداشت برگزار می‌شود.
- ۳. لازم است کلیه سازمان‌های همکار برنامه خصوصا دانشگاه/دانشکده‌های علوم پزشکی، شهرداری‌ها، صدا و سیمای ملی و استانی، اپراتورهای تلفن همراه که در امر اطلاع رسانی عمومی می‌توانند ایفای نقش نمایند در این زمینه همکاری نمایند.
- ۳. برگزاری جلسات آموزش حضوری به ویژه توسط دانشگاه/دانشکده‌های علوم پزشکی برای مراجعین، از طریق رابطین و سفیران سلامت و نیز صنوف تاکید می‌شود.
- ۴. جمع‌بندی گزارش‌های پویش به دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت وزارت متبوع اعلام شود.
- ۵. توصیه می‌شود پویش به طریق مقتضی به اطلاع مراجعه کنندگان واجد شرایط غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان‌های پستان رسیده و ترغیب به انجام معاینات بالینی شوند.
- ۶. لازم است کلیه مضامین آموزشی ارائه شده و محتواهای آموزشی در چهارچوب و مبتنی بر اصول رویکرد نوین آموزش پیشگیری از سرطان انجام شود.

در خصوص اطلاع‌رسانی و دسترسی همگانی به آموزش و معاینات موارد زیر مدنظر قرار گیرد:

۱. در این بخش برنامه با برپایی پایگاه‌های موقت در مراکز تجمع و میادین اصلی شهر و یا پارک‌ها و... اطلاع‌رسانی و آموزش اهمیت پیشگیری، غربالگری و تشخیص زودهنگام و خودمراقبتی سرطان پستان صورت گیرد.
۲. مسئولیت نظارت بر انتخاب محل / محل‌های پایگاه سیار و نظارت در حین اجرای فعالیت و آموزش ارائه دهندگان خدمت بر اساس دستورالعمل‌های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان‌های پستان و نحوه انجام صحیح معاینات، بر عهده دانشگاه/دانشکده علوم پزشکی است.
۳. در انتهای پویش گزارش کلی بر اساس فرمت ارسال شده به دانشگاه/دانشکده‌ها بر روی سایت اداره سرطان دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت اعلام می‌شود.

۴. لازم است کلیه مضامین آموزشی ارائه شده و محتوای آموزشی در چارچوب محتوای اطلاع رسانی و آموزش موجود در سایت اداره سرطان به آدرس cancer.behdasht.gov.ir باشد.

۳- برنامه ریزی و هماهنگی اجرا

الف- برنامه‌های حمایت طلبی

- ✓ پایگاه اطلاع رسانی
- ✓ ارایه پوسترها، بسته‌های آموزشی (بروشور، پمفلت و ...) و تیزرها
- ✓ اطلاع رسانی در خصوص عوامل خطر و علایم هشداردهنده سرطان پستان در شهرستان/استان
- ✓ مشارکت صدا و سیما
- ✓ پخش تیزرهای تلویزیونی، رادیویی
- ✓ پرداختن به اهداف پویش سرطان پستان (۹ مهر ماه تا ۹ آبان ماه) در برنامه(های) رادیویی/تلویزیونی
- ✓ مشارکت شهرداری‌ها
- ✓ نمایش شعارهای مرتبط با سرطان در بیلبوردها
- ✓ برنامه‌های تبلیغی در فرهنگسراها، پارک‌ها، خانه‌های سلامت، میادین میوه و تره بار
- ✓ جلب مشارکت گروه‌های تاثیرگذار جامعه (اساتید دانشگاه، پزشکان، روحانیون، تجار سرشناس، ...)
- ✓ قرائت پیام و/یا شعار در شبکه و رسانه‌های اجتماعی
- ✓ سنخرانی رادیویی/تلویزیونی در خصوص اهمیت پیشگیری، غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان و راه‌های اجتناب از عوامل خطر این بیماری
- ✓ حمایت طلبی و مشارکت هنرمندان؛ سینما، تئاتر و موسیقی، بهبودیافتگان سرطان پستان
- ✓ قرائت پیام آموزشی و/یا شعار در شبکه و رسانه‌های اجتماعی
- ✓ قرائت پیام آموزشی و/یا شعار در سالن‌های فرهنگی پیش از اجرای نمایش یا ...
- ✓ مشارکت ورزشکاران
- ✓ قرائت پیام آموزشی و/یا شعار در ابتدای مسابقات ورزشی
- ✓ برگزاری مسابقه ورزشی نمادین به نفع بیماران؛ مثلاً برگزاری مسابقه دو/ پیاده‌روی با هدف تبلیغ در زمینه پیشگیری و مبارزه با سرطان پستان
- ✓ فضای مجازی ارتباط جمعی
- ✓ اطلاع رسانی و انتشار تیزرها
- ✓ دانشگاه/دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
- ✓ ملاقات معاونین محترم بهداشت و درمان از بیماران مبتلا به سرطان پستان بستری در بیمارستان‌ها
- ✓ معرفی خیرین/ سازمان‌های مردم نهاد نمونه در عرصه پیشگیری، غربالگری و تشخیص و درمان سرطان پستان
- ✓ برگزاری همایش مردمی اطلاع رسانی با جلب حمایت سرمایه‌گذاران بخش صنایع غذایی به منظور ترویج تغذیه سالم
- ✓ پایش سلامت کارکنان زن بالای ۳۰ سال جهت غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان

ب- برنامه‌های آموزشی مردمی

- دانشگاه/دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

پیوست رسانه‌ای ماه آگاهی رسانی سرطان پستان- ۹ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۴

- ✓ ارایه خدمات نمادین پیشگیری، غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان با برپایی غرفه‌هایی در محل‌های پر تردد از قبیل میادین اصلی؛ از جمله ارایه مشاوره تغذیه سالم و ترک دخانیات
- ✓ برگزاری حداقل یک جلسه آموزش گروهی در خصوص روش‌های پیشگیری و اهمیت غربالگری در سرطان پستان
- ✓ برگزاری برنامه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان و دانشجویان
- ✓ برگزاری مسابقات مقاله‌نویسی، نقاشی یا عکاسی دانشجویان پزشکی و پیراپزشکی با موضوع سرطان پستان با ارایه جوایز به ۳ نفر برتر
- ✓ توزیع بروشورها، پوسترها و بنرهای آموزشی در مراکز عمومی
- مشارکت صدا و سیما در سطح ملی و استانی
- ✓ پخش فیلم‌های کوتاه آموزشی (قابل دانلود از پایگاه اطلاع رسانی پوشش یا فیلم‌های تهیه شده در سطح دانشگاه/دانشکده)
- وزارت آموزش و پرورش و علوم، تحقیقات و فن آوری
- ✓ ارائه بسته‌های آموزشی برای محیط‌های آموزشی
- ✓ برگزاری مسابقه مبتنی بر بسته آموزشی
- نشریات
- ✓ تهیه و انتشار مصاحبه‌ها
- فضای مجازی
- ✓ انتشار فیلم‌های کوتاه آموزشی

ج- برنامه‌های مرتبط با جلب مشارکت سیاستگذاران

- ✓ ارائه بسته تعیین سهم و تکلیف دستگاه‌ها در کاهش عوامل خطر سرطان پستان (با تاکید بر مداخلات مبتنی بر اولویت‌های منطقه‌ای)
- ✓ برگزاری جلسه کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان/شهرستان با موضوع نقش سازمان/نهادهای استانی/شهرستانی در پیشگیری و مقابله با سرطان پستان (به‌عنوان مثال مصوبه جلسه می‌تواند تعیین نقش و برنامه سال ۱۴۰۵ هر یک از سازمان/نهادهای در راستای پیشگیری و مقابله با سرطان پستان تا پایان سال ۱۴۰۴ باشد)
- ✓ نشریات
- ✓ مصاحبه با مسوولان و سیاستگذاران
- ✓ درخواست برای اقدامات عملی سیاستگذاران خارج حوزه سلامت
- ✓ نظارت بر کیفیت تولید محصولات غذایی به‌ویژه درصد چربی‌های مضر، نمک، شکر، افزودنی‌ها و شیوه بسته‌بندی آنها بر مبنای مواد ۴۲، ۳۸ و ۱۳۶ قانون برنامه پنجم توسعه
- ✓ درخواست برای اقدامات عملی سیاستگذاران حوزه سلامت
- ✓ برگزاری جلسات در جهت کنترل عوامل خطر مرتبط با سرطان پستان منطقه از جمله با برگزاری دست کم یک جلسه تا زمان برگزاری پوشش و سپس نشست‌های منظم با حضور ذینفعان خارج حوزه سلامت، اعضای هیات علمی و خبرگان مرتبط با موضوع

گروه‌های هدف اصلی

- مردم (به ویژه بانوان، آقایان، کودکان، نوجوانان و جوانان و ...)
- بیماران و خانواده‌ها
- سیاستگذاران و مجریان خارج حوزه سلامت
- سیاستگذاران و مجریان حوزه سلامت

ذینفعان و شرکا

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / دانشگاه/دانشکده‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کشور
- دفتر امور زنان و خانواده ریاست جمهوری

پیوست رسانه‌ای ماه آگاهی رسانی سرطان پستان- ۹ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۴

- سازمان صدا و سیما
- وزارت کشور، آموزش و پرورش، علوم، تحقیقات و فن آوری، فرهنگ و ارشاد اسلامی، ورزش و جوانان، ارتباطات و فناوری اطلاعات، تعاون، کار و رفاه اجتماعی، جهاد کشاورزی، صنعت، معدن و تجارت، فرهنگ و ارشاد اسلامی
- شهرداری‌ها
- سازمان نظام پزشکی
- انجمن‌های علمی
- سازمان‌های مردم نهاد و خیریه
- افراد حقیقی (هنرمندان، ورزشکاران، خبرنگاران....)
- شورای عالی سلامت و امنیت غذایی و کارگروه‌های استانی و شهرستانی
- کارگروه فرهنگ سلامت

پیوست رسانه‌ای ماه آگاهی رسانی سرطان پستان-۹ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۴

نشست خبری و مصاحبه های رادیویی و تلویزیونی

مصاحبه های رادیویی و تلویزیونی به اساس جدول زیر انجام خواهد شد.

جدول شماره ۱- اسامی برخی از افراد پیشنهادی برای مصاحبه رادیویی-تلویزیونی

ردیف	عنوان	نام	نام خانوادگی	تخصص	دانشگاه	شماره تماس
۱	دکتر	علیرضا	رئیزی	فوق تخصص غدد	معاون بهداشت	81455090
۲	دکتر	سید سجاد	رضوی	بیهوشی	معاون درمان	81454655
۳	دکتر	سید حسن	امامی رضوی	بورد تخصصی جراح عمومی	شورای عالی سلامت و امنیت غذایی	81452970
۴	دکتر	جعفر	جندقی	دکترای پزشکی	مدیر کل دفتر بیماری های غیرواگیر	81454236
۵	دکتر	سهیلا	صیاد	استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران - جراح پستان	تهران	9123787312
۶	دکتر	فاطمه	توکلی	متخصص جراحی عمومی	تهران	0912893086
۷	دکتر	آزاده	جولایی	جراح پستان	—	9121260087
۸	دکتر	معصومه	گیتی	رادیولوژیست	—	9121305447
۹	دکتر	رامش	عمرانی پور	جراح پستان	تهران	9121021340
۱۰	دکتر	مرضیه	لشکری	رادیوانکولوژیست	تهران	9133431834
۱۱	دکتر	محمد	واعظی	هماتولوژی-انکولوژی	تهران	9123855809

۴- توزیع و نشر

استفاده از تمامی مجاری و کانون های فعال رسانه ای نظیر کانال ها، پیج ها، همکاران و شرکای فعال در فضای مجازی، رسانه ملی، خبرگزاری های داخلی و خارجی، جراید و مجلات، پایگاه های اطلاع رسانی، شبکه های ماهواره ای، اعلانات و ابزار تبلیغ محیطی برای بازنشر. ۲ مورد در جدول شماره ۲ آورده شده است.

جدول شماره ۲- برخی از راه های توزیع و نشر

ردیف	موضوع	توضیح
۱	ضبط و پخش مصاحبه های تلویزیونی و رادیویی از متخصصین و افراد صاحب نظر در حوزه سرطان در رسانه ملی	معرفی ۹ نفر از متخصصین در حوزه بیماری سرطان جهت حضور در رسانه ملی
۲	اطلاع رسانی در سایت معاونت بهداشت	از ۹ مهر تا ۹ آبان سال جاری

۵- پایش، رصد و پاسخگویی

به منظور پایش و ارزیابی اقدامات این پویش، ضروری است که فرم تدوین در سایت معاونت بهداشت به آدرس www.health.gov.ir، دفتر مدیریت بیماریهای غیرواگیر، اداره پیشگیری و کنترل سرطان، در پایان زمان این پویش تکمیل و ثبت گردد.

۶- مستند سازی و ارزشیابی طرح - گزارش دهی

گزارش های دانشگاه/دانشکده های علوم پزشکی در پایان پویش جمع بندی می شود.

پیوست رسانه‌ای ماه آگاهی رسانی سرطان پستان-۹ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۴

نام دانشگاه / دانشکده:..... تاریخ گزارش:..... مدت زمان پویش:.....

۱- اطلاع رسانی و تبلیغات

نوع اقدام	تاریخ اجرا	تعداد مخاطب / شرکت کننده*	نتیجه**
نصب پوستر			
انتشار در شبکه های اجتماعی			
سایر توضیح دهید			

*تعداد مخاطب / شرکت کننده بر اساس برآورد جمعیت مراجعه کنندگان در محل نصب پوستر و یا تعداد دنبال کنندگان شبکه اجتماعی که پیام ها و اطلاعات مرتبط از طریق آن به اشتراک گذاشته می شود، محاسبه می گردد.

**نتیجه می تواند شامل موضوعاتی نظیر اطلاع رسانی در خصوص عوامل خطر، علائم هشدار دهنده، معرفی مراکز ارائه دهنده خدمت و ... باشد.

۲- فعالیت های آموزشی و کارگاهی

نوع اقدام	تعداد شرکت کننده	تاریخ اجرا	نتیجه
کارگاه آموزشی			
وبینار / سمینار			
سایر توضیح دهید			

۳- فعالیت های علمی و مشارکتی

نوع اقدام	تاریخ اجرا	تعداد مشارکت کننده**	نتیجه***
تولید محتوا			
فعالیت های جامعه محور*			
جمع آوری کمک های غیر نقدی / نقدی			
سایر توضیح دهید			

*مشارکت با سمن ها، گروه های حمایتی بیماران، داوطلبان محلی و ...

**منظور تعداد افرادی است که در تولید محتوا شرکت نموده و یا تعداد افرادی که در سمن ها، گروه های حمایتی و یا در قالب داوطلبان محلی یا خیریه ها به این پویش کمک نموده اند.

***نتیجه در زمینه تولید محتوا شامل افزایش آگاهی عمومی، تقویت رفتارهای سلامت، ارتقای دانش و مهارت، ترویج مشارکت فعال تر و ... و در زمینه فعالیت های جامعه محور شامل تعداد داوطلبان آموزش دیده، تعداد افراد درگیر شده در سمن ها در طی برگزاری پویش و ... و در زمینه جمع آوری کمک های نقدی / غیر نقدی حوزه مربوطه مانند کمک به غربالگری، تشخیص زودهنگام و یا درمان می باشد.

۴- همکاری با سازمان ها و نهادها

نام سازمان	نوع همکاری	تاریخ اجرا	نتیجه

۵- ارزیابی و بازخورد

الف- تعداد کل افراد درگیر در اجرای پویش:

ب- بازخورد کلی:

- درصد بازدید و تعامل (شامل درصد پسندیده شدن / لایک و یا ارئه نظر/دیدگاه) با محتواهای منتشر شده در فضای مجازی
- درصد افزایش غربالگری سرطان پستان در جمعیت زنان گروه هدف تحت پوشش در طی زمان برگزاری پویش
- تعداد افراد مشکوک و غربال مثبت ارجاع شده به سطح بالاتر در طی برگزاری پویش (از جمعیت زنان تحت پوشش)
- تعداد پوستر / بیلبورد و ... نصب شده
- تعداد کارگاه و جلسات آموزشی برگزار شده
- تعداد دانشجویان غربالگری شده در طی پویش
- تعداد دانشجویان مشکوک و غربال مثبت ارجاع شده به سطح بالاتر در طی برگزاری پویش
- تعداد اساتید و کارکنان غربالگری شده در طی پویش
- تعداد اساتید و کارکنان مشکوک و غربال مثبت ارجاع شده به سطح بالاتر در طی برگزاری پویش

پویش

ج- مشکلات یا موانع اجرایی:

د- پیشنهادات برای بهبود اقدامات آینده:

پیوست ۱: نمونه پیام‌ها/ شعارها، سربرگ مکاتبات اداری، زیر نویس و

پیام تلویزیونی و پیام های مخابراتی

- سرطان های ارثی را با اطلاعات صحیح، تشخیص زودهنگام و درمان های هدفمند، کاهش دهیم.
- در صورت داشتن سابقه‌ی خانوادگی سرطان پستان، غربالگری‌ها را به‌موقع انجام دهیم
- روش‌های خودمراقبتی برای پیشگیری اولیه از سرطان پستان را بشناسیم.
- علایم هشداردهنده سرطان پستان را بشناسیم؛ هر چه سرطان زودتر تشخیص داده شود، درمان پذیرتر است.
- زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم، یعنی ابتلای کمتر به سرطان.
- این یک باور نادرست است که روش‌های تشخیصی (تصویربرداری‌ها) و روش‌های درمانی (جراحی و...) باعث انتشار سرطان در سایر قسمت‌های بدن می‌شود.

برخی از پیام‌های رفتاری:

- انجام آزمایش‌های منظم مانند سونوگرافی، ماموگرافی، می‌تواند سرطان را در مراحل اولیه تشخیص دهد.
- مراکز جامع خدمات سلامت/ پایگاه بهداشت محله خود را بشناسیم و جهت دریافت خدمات غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان مراجعه نماییم.

پیوست ۲: نمونه پوستر/استند



پیوست ۳: نمونه شعارها

برخی شعارها در سطح ستاد (فارسی و انگلیسی)

۱. زودتر بدان، زندگی را نجات بده
(Know it sooner, save a life)
۲. غربالگری امروز، فردای بدون سرطان
(Screen today, a cancer-free tomorrow)
۳. با آگاهی، با امید، بدون ترس
(With awareness, with hope, without fear)
۴. زندگی ارزش دانستن دارد
(Life is worth knowing)
۵. قدم به قدم برای سلامتی زنان
(Step by step for women's health)
۶. با هم برای آگاهی، با هم برای زندگی
(Together for awareness, together for life)

برخی شعارها در مراکز بهداشتی - درمانی

۱. غربالگری زودهنگام، کلید پیشگیری از سرطان پستان
۲. هر زن بالای ۴۰ سال، یک چکاپ هر سال
۳. با آگاهی، سرطان پستان قابل کنترل است
۴. تشخیص زودهنگام = درمان آسان‌تر

برخی شعارها در شبکه‌های اجتماعی

۱. هر زن قوی، نیاز به مراقبت دارد
۲. با آگاهی، با عشق، در کنار هم
۳. امید یعنی دانستن به موقع

تقویم پویش ۹ مهر تا ۹ آبان

۹ مهرماه- روز آغازین

- بناها و نمادهای مشهور خود را به رنگ صورتی روشن کنیم (مثلا برج میلاد و/یا میدان آزادی در تهران).
- آغاز پویش‌های آگاهی‌بخشی با مصاحبه تلویزیونی، رادیویی، نشست خبری و ...

از ۹ تا ۱۶ مهر

- پویش‌های آموزشی در مدارس، دانشگاه‌ها و محل‌های کار.
- ویزیت رایگان متخصص زنان-زایمان و جراح پستان در کلیه مراکز دانشگاهی (با هماهنگی معاونت درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی).

۲۱ مهر- روز آگاهی از سرطان پستان تهاجمی

- تمرکز ویژه بر سرطان پستان پیشرفته (مرحله چهار)، ارج نهادن به بیماران در این مرحله و ترویج تحقیقات درمانی.

از ۱۶ تا ۳۰ مهر

- جمع‌آوری کمک‌های مالی؛ پیاده‌روی‌ها و دوهای نمادین با روبان صورتی.
- بیمارستان‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد برگزارکنند: نشست‌های آموزشی، روایت‌های بازماندگان و کارگاه‌ها.

۲۳ مهر

- معرفی مراکز دانشگاهی برای انجام ماموگرافی رایگان طی مصاحبه رسانه‌ای با خانم دکتر مرضیه لشکری، رئیس اداره سرطان

۲۶ مهر تا ۳ آبان- هفته ماموگرافی رایگان

- تشویق زنان به انجام ماموگرافی در قالب مصاحبه‌های رادیویی و تلویزیونی.
- خیریه‌ها در تقبل هزینه‌های (تمام/بخشی) ماموگرافی افراد کم بضاعت معرفی شده از سوی دانشگاه/دانشکده‌های علوم پزشکی کمک مالی نمایند.

۹ مهر تا ۹ آبان

- ابتکار عمل شرکت‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد: برندهای مد، تیم‌های ورزشی، خطوط اتوبوس‌رانی و شرکت‌های محصولات غذایی برای نصب روبان صورتی و/یا تخصیص بخشی از فروش به خیریه‌های سرطان.

پیوست رسانه‌ای ماه آگاهی رسانی سرطان پستان- ۹ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۴

- کمپین‌های شبکه‌های اجتماعی: هشتگ‌هایی مثل #ماه_آگاهی_سرطان_پستان، #مهر_صورتی_سرطان_پستان ترند شوند.

۳ تا ۹ آبان (هفته آخر)

- مراسم پایانی: جمع‌بندی فعالیت‌ها، اعلام کمک‌های جمع‌آوری شده از خیرین و جشن بازماندگان.
- اعلام تخصیص بودجه‌های پژوهشی به موضوع توسط معاونت‌های تحقیقاتی دانشگاه/دانشکده‌های علوم پزشکی کشور.

نشست خبری به مناسبت ماه آگاهی بخشی سرطان پستان - ۹ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۴

برنامه پیشنهادی

۱. معاون محترم بهداشت

- تشریح برنامه‌های پیشگیری و غربالگری سرطان پستان
- نقش پزشک خانواده و نظام ارجاع در شناسایی زودهنگام سرطان پستان
- اهمیت آموزش سلامت و خود-مراقبتی در پیشگیری از سرطان پستان

۲. معاون محترم درمان

- دسترسی بیماران به خدمات تشخیصی-درمانی تخصصی سرطان پستان
- مدیریت مسیر درمان سرطان پستان

۳. دبیر محترم شورای عالی بیمه

- پوشش بیمه‌ای خدمات تشخیص زودهنگام سرطان پستان

۴. دبیر محترم شورای عالی سلامت و امنیت غذایی

- هماهنگی میان وزارتخانه‌ها و سازمان‌های اجرایی برای اجرای برنامه‌های سلامت در حوزه سرطان پستان

۵. مسئول محترم امور خیرین و سازمان‌های مردم‌نهاد

- جذب کمک‌های مالی خیرین برای خدمات تشخیصی و درمانی سرطان پستان
- تشویق خیرین و سمن‌ها برای آموزش، آگاهی‌بخشی و حمایت از بیماران مبتلا به سرطان پستان

۶. معاون محترم تحقیقات و فناوری

- نقش پژوهش‌ها و شواهد علمی در پیشگیری و کنترل سرطان پستان
- حمایت از پژوهش‌های کاربردی برای سیاست‌گذاری در حوزه پیشگیری و کنترل سرطان پستان در کشور

۷. معاون محترم آموزشی

- آموزش و توانمندسازی کادر درمان در حوزه پیشگیری، غربالگری، تشخیص زودهنگام، درمان و مراقبت‌های تسکینی سرطان پستان

۸. رئیس انجمن علمی سرطان‌های زنان و مراکز تحقیقات سرطان (پستان، رادیوانکولوژی، هماتولوژی-انکولوژی)

- نقش انجمن‌ها و مراکز تحقیقاتی در آگاهی بخشی در خصوص سرطان پستان

۹. رئیس محترم سازمان غذا و دارو

- دسترسی به داروهای اساسی در درمان سرطان پستان