

Τηλεφωνική Γραμμή Στήριξης
210 8 253 253



Καρκίνος μαστού;
Είμαστε εδώ
για σένα

www.almazois.gr

Ηπείρου 11, 10433 Αθήνα

T. +30 210 4180006

F. +30 210 4180016

E. breastca@otenet.gr



Πανελλήνιος Σύλλογος
Γυναικών
με Καρκίνο Μαστού

Άλμα Ζωής

33 χρόνια προσφοράς

στη γυναίκα με καρκίνο μαστού
και σε κάθε γυναίκα



Παρασκευή Μιχαλοπούλου
Πρόεδρος Δ.Σ. «Άλμα Ζωής»



«Ο Πανελλήνιος Σύλλογος γυναικών με καρκίνο μαστού "Άλμα Ζωής" ιδρύθηκε πριν 33 χρόνια, όταν οι προκαταλήψεις και τα ταμπού για τον καρκίνο του μαστού ήταν κυρίαρχα, αλλά και η πρόγνωση για την ασθένεια όχι ευοίωνη.

Κάτω από αυτές τις συνθήκες τέθηκαν το όραμα, οι σκοποί και οι αρχές του Συλλόγου: καμία γυναίκα που νοσεί χωρίς συναισθηματική και ψυχοκοινωνική στήριξη, καμία γυναίκα σε κάθε γωνιά της Ελλάδας χωρίς ενημέρωση για τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης, κανένας θάνατος από καρκίνο μαστού.

Σε αυτή την πολυετή πορεία η εμπειρία του καρκίνου του μαστού έγινε εφαλτήριο για προσφορά και δράση για πολλές γυναίκες. Το βίωμά τους αξιοποιήθηκε μεθοδικά για την κάλυψη των αναγκών των γυναικών που νοσούσαν και των οικογενειών τους, αλλά και όσων έχουν επιβιώσει, μέσα από ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα. Η ενδυνάμωσή τους έγινε μέγιστος στόχος μας, η βελτίωση της ποιότητας ζωής τους καθήκον μας, η ποιοτική ογκολογική περίθαλψη συνεχής αγώνας για εμάς. Δεν επαναπαυτήκαμε ποτέ, η αύξηση των κρουσμάτων της ασθένειας δεν μας το επιτρέπει, η μη ισότιμη πρόσβαση μας υποχρεώνει, η ανάγκη για ενημέρωση μας δεσμεύει.

Σήμερα, παρά τις δύσκολες συνθήκες που βιώνουμε όλοι μας, η αίσθηση του σκοπού και του οράματος του Συλλόγου μας είναι πιο κυρίαρχη από ποτέ και η ανάγκη για στήριξη και ενδυνάμωση των γυναικών πολλαπλάσια.

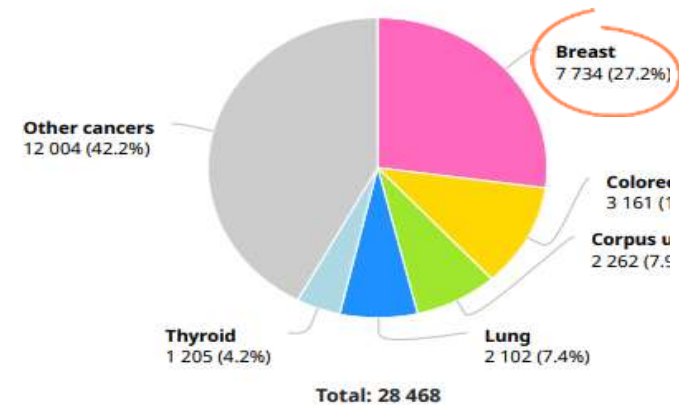
Το γεγονός δε ότι ο καρκίνος του μαστού είναι πλέον ο καρκίνος με τις περισσότερες διαγνώσεις παγκοσμίως κάνει επιτακτική την ανάγκη ανάληψης πρωτοβουλιών, ώστε ο καρκίνος του μαστού να αναγνωριστεί ως προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία.

Αυτός ο αγώνας έχει ανάγκη από πολλούς εταίρους, σε αυτό τον αγώνα σας χρειαζόμαστε.

Στην αντιμετώπιση όλων αυτών των προκλήσεων θα πρέπει να είμαστε όλοι μαζί!»

Τα δεδομένα για τον καρκίνο του μαστού.

Αριθμός νέων
περιστατικών
καρκίνου μαστού
στην Ελλάδα



Στην Ελλάδα:

- ➔ 7,7K+ είναι τα νέα περιστατικά καρκίνου μαστού ετησίως
- ➔ ο καρκίνος μαστού αποτελεί σταθερά τη 2^η συχνότερη μορφή καρκίνου μετά τον καρκίνο πνεύμονα
- ➔ ο καρκίνος μαστού αποτελεί σταθερά την 3^η αιτία θανάτου από καρκίνο

Στην Ευρώπη:

- ➔ το 13,3% όλων των περιστατικών καρκίνου αντιστοιχεί σε καρκίνο μαστού
- ➔ ο καρκίνος μαστού είναι η πιο συχνά εμφανιζόμενη μορφή καρκίνου
- ➔ ο καρκίνος μαστού αντιστοιχεί στο 28,7% του συνόλου των γυναικείων καρκίνων
- ➔ 355,5K νέα περιστατικά καρκίνου μαστού καταγράφονται και 92K θάνατοι από αυτόν ετησίως
- ➔ 1 στις 7 γυναίκες εκτιμάται πως θα εμφανίσει καρκίνο μαστού σε κάποια φάση της ζωής της

Σε παγκόσμιο επίπεδο:

- ➔ το 15,3% όλων των περιστατικών καρκίνου αντιστοιχεί σε καρκίνο μαστού
- ➔ το 69,3% του γυναικείου καρκίνου αντιστοιχεί στον καρκίνο μαστού
- ➔ 13,5% είναι το ποσοστό θνησιμότητας στις γυναίκες από καρκίνο μαστού
- ➔ ο καρκίνος μαστού αποτελεί σταθερά τη 2^η αιτία θανάτων από καρκίνο

*Πηγές: WHO, International Agency for Research on Cancer, Globocan 2018
ECIS (European Cancer Information System, European Commission 2020
Surveillance Epidemiology & End Results, US National Cancer Institute

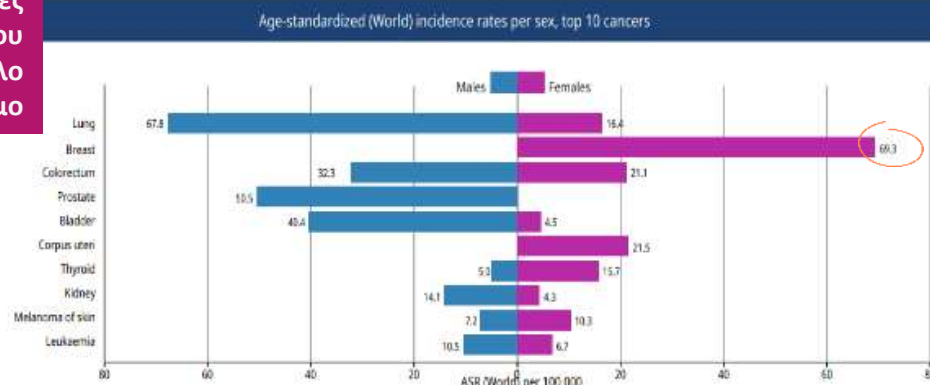


Συχνότητα
ίσης καρκίνου
μαστού αν
διαγνωστεί
εγκαιρώς

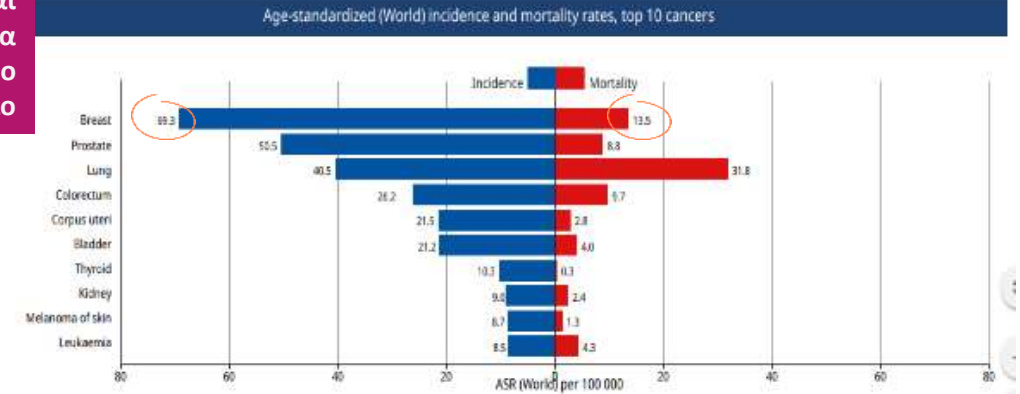


αν ο καρκίνος μαστού
διαγνωστεί σε πρώιμο στάδιο
υπάρχει πιθανότητα 98,7% ίσης.
Αυτό και μόνο αρκεί για να κάνει σαφή την
αξία της έγκαιρης διάγνωσης!

Συχνότερες
μορφές καρκίνου
ανά φύλο
στον κόσμο



Συχνότητα και
θνησιμότητα
από καρκίνο
στον κόσμο



Είμαστε το «Άλμα Ζωής».

Ο Πανελλήνιος
Σύλλογος
Γυναικών με
Καρκίνο
Μαστού «Άλμα
Ζωής»
με μια ματιά

- ✦ Το «Άλμα Ζωής» είναι **μη κερδοσκοπικό σωματείο** που ιδρύθηκε το 1988 από γυναίκες με εμπειρία καρκίνου μαστού.
- ✦ Μοναδικότητά του, πως όλα τα μέλη του, το Δ.Σ. και οι εθελόντριές του, είναι **γυναίκες με προσωπική εμπειρία καρκίνου μαστού**.
- ✦ Στα **33 έτη λειτουργίας** του το «Άλμα Ζωής» παρέχει **δωρεάν** πολυεπίπεδη **στήριξη** προς τη γυναίκα που νοσεί και μεριμνά για την έγκυρη **ενημέρωση** κάθε γυναίκας για τον καρκίνο του μαστού και τις μεθόδους πρόληψής του.
- ✦ **Όραμα** του Συλλόγου «Άλμα Ζωής» είναι κάθε γυναίκα που νοσεί με καρκίνο μαστού στην Ελλάδα να έχει πλήρη ψυχοκοινωνική στήριξη, ενημέρωση και ενδυνάμωση για τη βέλτιστη αντιμετώπιση της ασθένειας. Παράλληλα, κάθε γυναίκα να είναι πλήρως ενημερωμένη για τον καρκίνο του μαστού και τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης του.
- ✦ **Στόχος** του Συλλόγου «Άλμα Ζωής» είναι να συμβάλλει στη μείωση των θανάτων από τον καρκίνο του μαστού στη χώρα μας.
- ✦ Ως σύλλογος ασθενών το «Άλμα Ζωής» αριθμεί **πάνω από 2.500 μέλη**.
- ✦ Διαθέτει ένα **σώμα ειδικά εκπαιδευμένων εθελοντριών** με περισσότερες από 150 γυναίκες-survivors καρκίνου μαστού, οι οποίες αναλαμβάνουν να **στηρίζουν** εκατοντάδες γυναίκες ασθενείς με καρκίνο μαστού από ολόκληρη την Ελλάδα.
- ✦ Το **επιστημονικό έργο** του Συλλόγου σχεδιάζεται και συντονίζεται από τους ειδικούς επαγγελματίες ψυχικής υγείας του Συλλόγου και εγκρίνεται από πολυμελή Διεπιστημονική Επιτροπή.
- ✦ Διαθέτει Κοινωνική Υπηρεσία, Ψυχολογική Υπηρεσία και Νομική Σύμβουλο.
- ✦ Η **λειτουργία** του Συλλόγου στηρίζεται **οικονομικά** αποκλειστικά και μόνο σε **χορηγίες, δωρεές** και στις **συνδρομές** των μελών του.

Τι κάνουμε
στο
«Άλμα Ζωής»;

Πυλώνας **ΣΤΗΡΙΞΗ**

Παρέχουμε:

- ✦ **οργανωμένη αλληλοβοήθεια** (peer support) από γυναίκες-survivors καρκίνου μαστού σε γυναίκες που τώρα βιώνουν την εμπειρία του καρκίνου του μαστού
- ✦ πολυεπίπεδη **ψυχοκοινωνική στήριξη** προς τη γυναίκα που νοσεί και τα μέλη της οικογένειάς της
- ✦ **ενημέρωση και καθοδήγηση** των γυναικών με καρκίνο μαστού για θέματα και νέες ανάγκες που έρχονται στη ζωή τους μαζί με τη νόσο, π.χ. παροχή ενημέρωσης για τη νομοθεσία και τα δικαιώματά τους, παροχή πρακτικών συμβουλών για τη διαχείριση της νόσου, εκπαίδευση για θέματα που αφορούν στη νόσο κ.ο.κ.
- ✦ **διεκδίκηση ποιοτικών συνθηκών** υγείας και περίθαλψης των ασθενών

Σύνθημά μας
“η ζωή με
ποιότητα”

Πυλώνας **ΠΡΟΛΗΨΗ**

Παρέχουμε:

- ✦ έγκυρη **ενημέρωση** προς τον **γενικό πληθυσμό** πανελλαδικά για τη σημασία της πρόληψης στον καρκίνο του μαστού και τις μεθόδους της έγκαιρης διάγνωσής του, με απώτερο σκοπό τη μείωση των θανάτων από καρκίνο μαστού

Σκοπός μας
να σώζονται
ανθρώπινες ζωές

Διαχειριστικός
οικονομικός έλεγχος
«Άλμα Ζωής»

Deloitte

Τα προγράμματά μας

Πυλώνας Στήριξη

για τη γυναίκα
με εμπειρία
καρκίνου μαστού

COVID-19

*Λόγω της πανδημίας, τα προγράμματα του «Άλμα Ζωής» υλοποιούνται από τον Μάρτιο του 2020 προσαρμοσμένα, για λόγους διαφύλαξης της δημόσιας υγείας



Πυλώνας ΣΤΗΡΙΞΗ: Τα προγράμματά μας.

Πρόγραμμα για Στήριξη Γυναικών με Καρκίνο Μαστού από Γυναίκες με Εμπειρία Καρκίνου Μαστού σε Νοσοκομεία



“ Όλες οι γυναίκες του Συλλόγου έχουμε ζήσει την εμπειρία του καρκίνου του μαστού. Αν και κάθε περίπτωση είναι διαφορετική, έχουμε νιώσει τα ίδια συναισθήματα και καταλαβαίνουμε όσο κανένας αυτά που βιώνεις εσύ τώρα. Έχουμε αντιμετωπίσει τις ίδιες πρακτικές δυσκολίες. Είμαστε εδώ για σένα. ”

Στο «Άλμα Ζωής» γνωρίζουμε πολύ καλά πως η επαφή μιας ασθενούς με καρκίνο μαστού με μια άλλη γυναίκα που είχε βιώσει την ίδια εμπειρία πριν χρόνια έχει αποδειχτεί εξαιρετικά βοηθητική στην ενδυνάμωση και την ποιοτική επαναδραστηριοποίησή της.



Γι' αυτό και οι ειδικοί επαγγελματίες ψυχικής υγείας του Συλλόγου «Άλμα Ζωής», ακολουθώντας τα πρότυπα του Διεθνούς Εθελοντικού Προγράμματος για τη Στήριξη Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «**Reach to Recovery**» (www.reachtorecoveryinternational.org), εκπαιδεύουν γυναίκες με

προσωπική εμπειρία καρκίνου μαστού που θέλουν να προσφέρουν από το χρόνο και την εμπειρία τους για να στηρίξουν συναισθηματικά και πρακτικά άλλες γυναίκες που τώρα αντιμετωπίζουν τη νόσο (peer support).

Στόχος:

- η εθελόντρια του Συλλόγου να αποτελέσει το ζωντανό **παράδειγμα** για την ενδυνάμωση και την ποιοτική επαναδραστηριοποίηση της γυναίκας που νοσεί
- να **μη νιώσει** ποτέ ξανά μία γυναίκα με διάγνωση καρκίνου μαστού **μόνη και αβοήγητη**

33^η
χρονιά

Το πρόγραμμα είναι η αρχική αιτία δημιουργίας του Συλλόγου και υλοποιείται για 33 συνεχή χρόνια αποκλειστικά και μόνο από αυτόν σε δημόσια και ιδιωτικά νοσοκομεία της Αττικής.

Περισσότερα:



Πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από τα καθαρά έσοδα του



1

Πρόγραμμα Ψυχοκοινωνικής Στήριξης Γυναικών με Καρκίνο Μαστού

2

Ατομική
Συμβουλευτική &
Συμβουλευτική
ζεύγους και
οικογένειας

33^η
χρονιά

Ψυχοθεραπευτικές
Ομάδες

Powered by:



12^η
χρονιά

Τηλεφωνική
Γραμμή Στήριξης
210 8 253 253

Powered by:



15^η
χρονιά

Ομάδες
Δημιουργικής
Απασχόλησης για
τη Βελτίωση της
Ποιότητας Ζωής

Powered by:



12^η
χρονιά

- » Ομάδα Αυτογνωσίας
- » Ομάδα Διαχείρισης Αρνητικών Συναισθημάτων
- » Ομάδα Οριοθέτησης, Επικοινωνίας και Ανθρώπινων Σχέσεων
- » Ομάδα Στήριξης Γυναικών στα 2 πρώτα χρόνια μετά τη διάγνωση
- » Ομάδα Διαχείρισης Χρόνιου Σωματικού και Ψυχικού Πόνου με Τεχνικές Αυτοεπίγνωσης (mindfulness)



*πρόγραμμα ανεξάρτητης οικονομικής υποστήριξης

Πυλώνας ΣΤΗΡΙΞΗ: Τα προγράμματά μας.

Πρόγραμμα Εκπαιδευτικών Σεμιναρίων για Γυναίκες με Καρκίνο Μαστού «Αποφασίζω γιατί Γνωρίζω»

3



Κάθε γυναίκα με καρκίνο μαστού πρέπει να είναι **ενημερωμένη** για όλα τα θέματα που αφορούν στην υγεία της, καθώς αυτό συμβάλλει στη “συμμόρφωσή” της με τις ιατρικές οδηγίες, στη διόρθωση εσφαλμένων αντιλήψεων που της προκαλούν άγχος στη λήψη αποφάσεων, καθώς και στην αύξηση του εσωτερικού ελέγχου της. Γι’ αυτό, το «Άλμα Ζωής» υλοποιεί έναν **κύκλο** ενός αριθμού **αυτοτελών εκπαιδευτικών σεμιναρίων** για γυναίκες με εμπειρία καρκίνου μαστού, προσφέροντάς τους τη δυνατότητα, όχι μόνο να λάβουν έγκυρη και αξιόπιστη ενημέρωση για τα θέματα που τις αφορούν, αλλά και να μιλήσουν από κοντά με ειδικούς (meet-the-expert) για θέματα που τις απασχολούν.

12^η
χρονιά

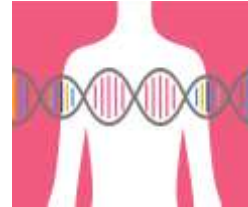
*Περισσότερα:



*πρόγραμμα ανεξάρτητης οικονομικής υποστήριξης

Πρόγραμμα Γενετικής Συμβουλευτικής και Ανάλυσης

4



Σε συνεργασία με το **ΕΚΕΦΕ Δημόκριτος**, το «Άλμα Ζωής» προσφέρει σε γυναίκες με εμπειρία καρκίνου μαστού τη **δυνατότητα δωρεάν γονιδιακού ελέγχου** για τυχόν γονιδιακή μετάλλαξη που μπορεί να προκαλέσει καρκίνο μαστού, ωθηκών ή άλλο τύπο καρκίνου, καθώς και δυνατότητα δωρεάν εξέτασης τριών επιπλέον συγγενών α’ βαθμού για τις γυναίκες που θα βρεθούν θετικές.

Μέσα από το πρόγραμμα καταφέρνουμε, όχι μόνο να καλύψουμε το κόστος μίας ιδιαίτερα ακριβής εξέτασης που δεν καλύπτεται από τα ασφαλιστικά ταμεία για όλες τις περιπτώσεις, αλλά και να βοηθήσουμε τις γυναίκες με εμπειρία καρκίνου μαστού που πληρούν τα κριτήρια να πάρουν την καλύτερη δυνατή απόφαση για τον εαυτό τους.



“Είμαι η Κ. και ο σύλλογος «Άλμα Ζωής» μου έδωσε τη δυνατότητα να κάνω δωρεάν το γενετικό έλεγχο, να δω δηλαδή αν υπάρχει κληρονομικότητα. Να μαθαίνεις ότι το αποτέλεσμα είναι θετικό, ότι δηλαδή υπάρχει μετάλλαξη γονιδίου κι ότι υπάρχει αυξημένη πιθανότητα επανεμφάνισης του καρκίνου, δεν είναι εύκολο. Είναι όμως η αλήθεια! Ο καρκίνος είναι μια νόσος που αν τον κοιτάσουμε κατάματα χωρίς φόβο και άγνοια, μπορεί να αντιμετωπιστεί. Οι εξελίξεις τρέχουν, πρέπει να συμβαδίσουμε με αυτές και να αναζητήσουμε λύσεις. Είναι πολύ σημαντικό να βρισκόμαστε κοντά σε ανθρώπους που έχουν τη γνώση, που θέλουν να βοηθήσουν και που νοιάζονται. Τα αποτελέσματα του γονιδιακού ελέγχου είναι μια πολύ σημαντική πληροφορία και για μένα και για την οικογένεια μου! Πιστεύω με τη σωστή καθοδήγηση του γιατρού μου μπορώ να αποτρέψω την επανεμφάνιση του καρκίνου!”

9^η
χρονιά

*Περισσότερα:



Πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από τα καθαρά έσοδα του



Πυλώνας ΣΤΗΡΙΞΗ: Τα προγράμματά μας.

Πρόγραμμα Νομικής Συμβουλευτικής & Ενημέρωσης Ασθενών

5



Στο «Άλμα Ζωής» λειτουργεί Πρόγραμμα Νομικής Συμβουλευτικής & Ενημέρωσης Ασθενών, στελεχωμένο από νομική σύμβουλο.

Μέσα από το πρόγραμμα:

- ♦ παρέχουμε **νομικές συμβουλές** σε ασθενείς με καρκίνο μαστού και **ενημέρωση** για τον τρόπο διαχείρισης και αντιμετώπισης ειδικών θεμάτων που τις αφορούν
- ♦ συμμετέχουμε και υποστηρίζουμε **κάθε ενέργεια** για τη **διεκδίκηση** της **βελτίωσης των συνθηκών υγείας & περίθαλψης** των ασθενών με καρκίνο μαστού

Παράλληλα:

Οι ασθενείς με καρκίνο μαστού μπορούν να καλούν στο «Άλμα Ζωής» για να **ενημερώνονται** από **την κοινωνική υπηρεσία** για θέματα που αφορούν σε:

- εργασιακά δικαιώματα και θέματα
- ασφαλιστικές καλύψεις και δικαιώματα
- κρατικές παροχές
- συνταξιοδοτικά θέματα

7^η
χρονιά

*Περισσότερα:



Πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από τα καθαρά έσοδα του



Πρόγραμμα Παροχής Πρακτικών Συμβουλών Ομορφιάς, Περιποίησης Δέρματος και Διατροφής σε Γυναίκες υπό Θεραπεία

6



Το «Άλμα Ζωής» παρέχει δωρεάν **πρακτικές συμβουλές ομορφιάς και διατροφής** σε γυναίκες ασθενείς με καρκίνο μαστού που βρίσκονται σε θεραπεία (χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία, ορμονοθεραπεία), μέσω εξατομικευμένων συναντήσεων με **αισθητικό και διατροφολόγο** - ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ασθενούς, το είδος και το στάδιο της θεραπείας όπου εκείνη βρίσκεται και τις παρενέργειες που αντιμετωπίζει.

Στόχος μας μέσα από αυτό το πρόγραμμα είναι κάθε γυναίκα σε θεραπεία να μπορεί να **βελτιώσει** την **εμφάνιση** και τη **λειτουργικότητά** της και κατ' επέκταση την **ψυχολογία** και την **ποιότητα ζωής** της.

9^η
χρονιά

*Περισσότερα:



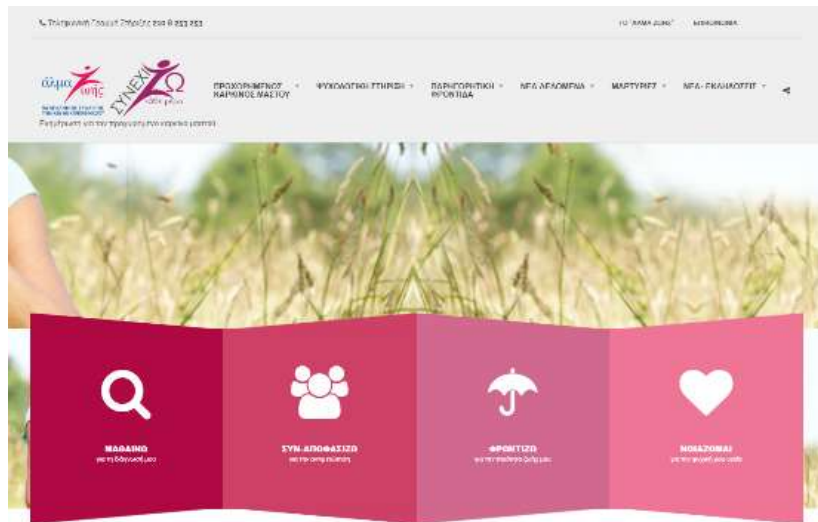
Πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από τα καθαρά έσοδα του





Website www.synexizw.gr για Γυναίκες
με Μεταστατικό Καρκίνο Μαστού

Η ιστοσελίδα www.agonizomai.gr, που ξεκίνησε το 2013 με πρωτοβουλία του «Άλμα Ζωής» και στόχο την έγκυρη ενημέρωση και τη δικτύωση ασθενών με μεταστατικό καρκίνο μαστού σε ολόκληρη την Ελλάδα, μετονομάστηκε σε www.synexizw.gr, ανανεώθηκε και, έκτοτε, συνεχίζει να εμπλουτίζεται αδιάκοπα.



App MYalma
για Γυναίκες με Μεταστατικό Καρκίνο Μαστού



Η διάγνωση της **μετάστασης** είναι ένα γεγονός που φέρνει πολλές αλλαγές στη ζωή των ασθενών και μπορεί να δημιουργήσει μια νέα πραγματικότητα.

Με οδηγό τις ανάγκες των ασθενών με μεταστατικό καρκίνο μαστού, το «Άλμα Ζωής» έχει δημιουργήσει ένα mobile app που λειτουργεί ως χρήσιμο εργαλείο για κάθε χρήστρια, προσφέροντάς της ενημέρωση και χρήσιμες πληροφορίες, προτάσεις βελτίωσης ποιότητας ζωής και χρήσιμες συμβουλές για την ενδυνάμωσή της. Στόχος μας, καμία γυναίκα που βιώνει την εμπειρία του μεταστατικού καρκίνου μαστού να μη νιώθει μόνη και να έχει ενημέρωση και υποστήριξη... στο χέρι της.

Το App Myalma ξεκίνησε να δημιουργείται το 2018, παρουσιάστηκε το 2019 σε συνεντεύξεις τύπου σε Λάρισα και Αθήνα, έχει βραβευτεί με Gold HealthCare Business Award και με Gold Mobile Excellence Award για το έτος 2019 και έκτοτε αναπτύσσεται συνεχώς.

Επιστημονική επιμέλεια εφαρμογής: Ογκολογική Κλινική Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



*Περισσότερα:

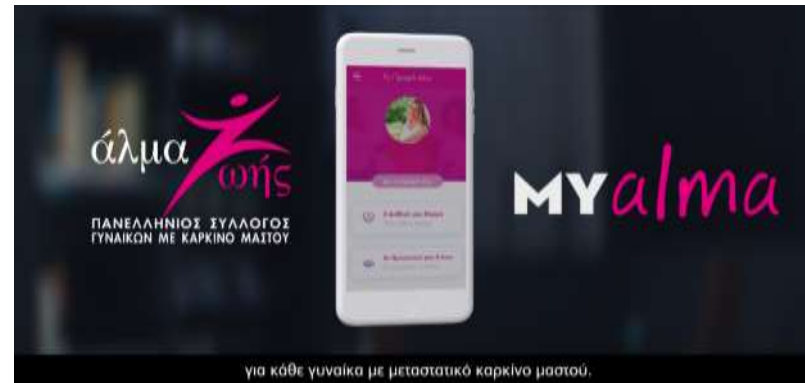
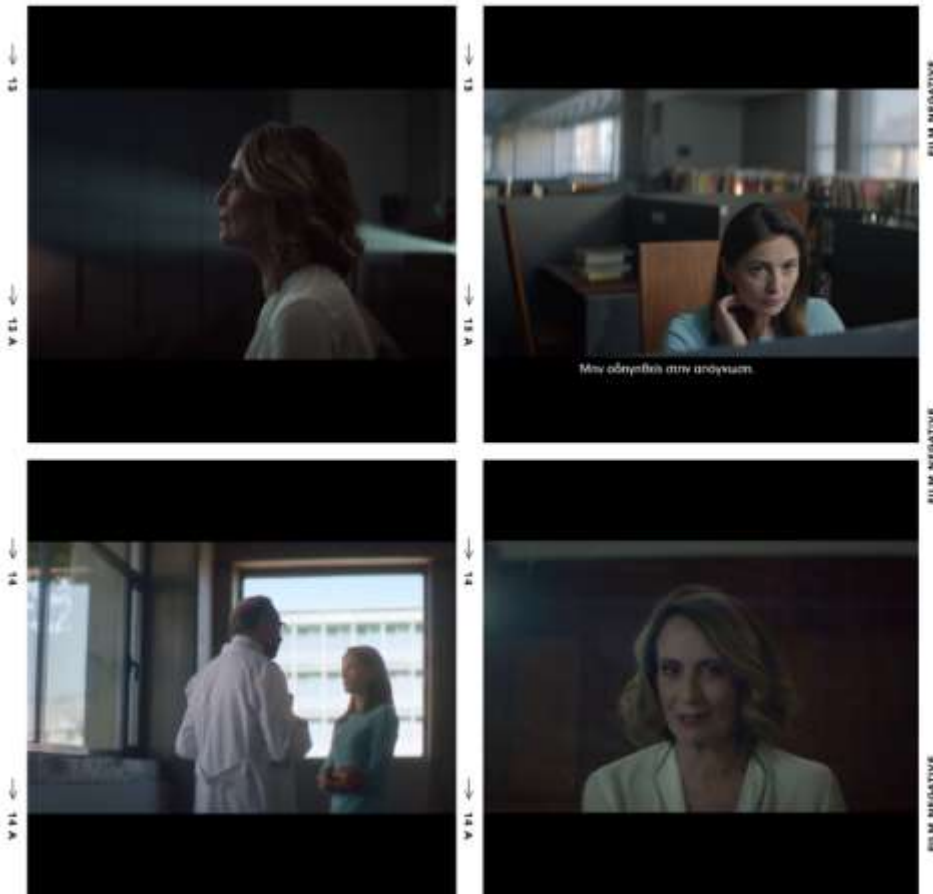


*πρόγραμμα ανεξάρτητης
οικονομικής υποστήριξης

*Πρόγραμμα που πραγματοποιείται με την υποστήριξη του διεθνούς βραβείου SPARC, μέσω της συνεργασίας της Ένωσης για το Διεθνές Έλεγχος του Καρκίνου (UICC) και της Pfizer Inc.



digital Καμπάνια Ενημέρωσης για τον Μεταστατικό Καρκίνο του Μαστού



*Δείτε το video:



Το «Άλμα Ζωής» εδώ και 33 χρόνια φροντίζει αδιάκοπα για την στήριξη των γυναικών με καρκίνο μαστού, έχοντας καταφέρει να “σπάσει” το ταμπού που κάποτε συνόδευε τη λέξη «καρκίνος». Το 2018 ξεκινήσαμε για να προχωρήσουμε ακόμα ένα βήμα παραπέρα, με την καμπάνια «Μαθαίνω για τον Μεταστατικό Καρκίνο του Μαστού», το 2019 συνεχίσαμε με τη δημιουργία της καμπάνιας με τίτλο «Μη βάζεις τελεία», το λανσάρισμα της εφαρμογής για κάθε γυναίκα ασθενή με μεταστατικό καρκίνο μαστού «MYalma» και τη διενέργεια της πρώτης ημερίδας για τον μεταστατικό καρκίνο του μαστού με τίτλο «Μεταστατικός Καρκίνος Μαστού: Μύθοι & Αλήθειες».

Φέτος συνεχίζουμε με την digital καμπάνια «Δεν είσαι μόνη», ενώνοντας τις δυνάμεις μας με την Pfizer Hellas. Στόχος μας πάντα ένας: Να μάθει κάθε γυναίκα με μεταστατικό καρκίνο μαστού, αλλά και ο γενικός πληθυσμός, πως υπάρχει ποιότητα ζωής μετά τη μετάσταση και πως ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού αντιμετωπίζεται.



*πρόγραμμα ανεξάρτητης
οικονομικής υποστήριξης



Πυλώνας ΣΤΗΡΙΞΗ: Τα προγράμματά μας.

Πρόγραμμα «Χάρισε Δύναμη!»

Χαρίζοντας τα μαλλιά σου, χαρίζεις δύναμη στις γυναίκες που την έχουν ανάγκη.

8



Το «Άλμα Ζωής», σε συνεργασία με το brand **Pantene** της P&G και την **ΑΒ Βασιλόπουλος**, καλούν από το 2015 όλους τους ανθρώπους να “χαρίσουν” λίγη από τη “δύναμή” τους, **δωρίζοντας τα μαλλιά τους** για τη δωρεάν παροχή **περούκας** σε γυναίκες ασθενείς με οποιασδήποτε μορφής καρκίνο που βρίσκονται σε χημειοθεραπεία.

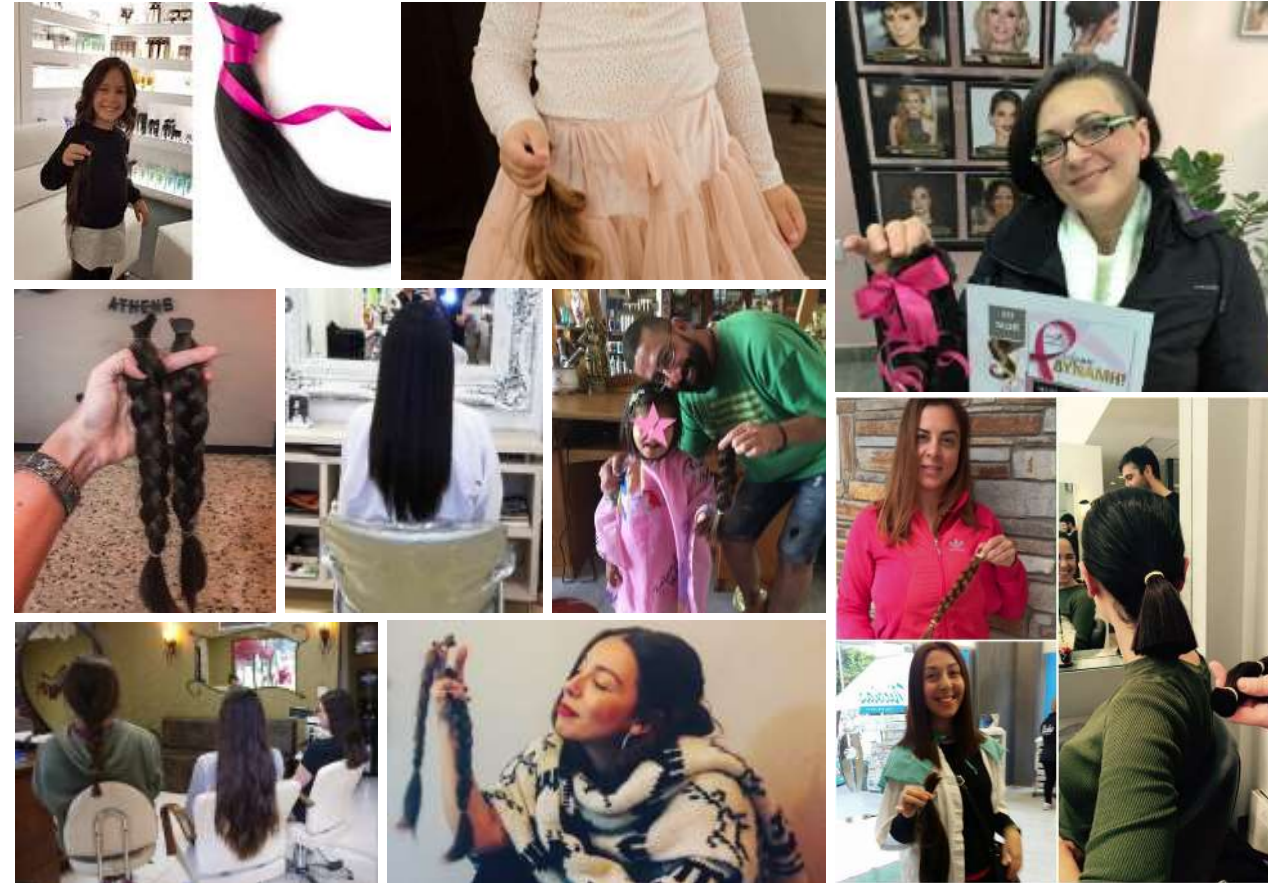
Τα μαλλιά των δωρεών συλλέγονται από το «Άλμα Ζωής», αποστέλλονται σε κατασκευαστή περούκων, υπολογίζεται η αξία τους και το ποσό αυτό επιδοτεί την αγορά περούκων για γυναίκες ασθενείς με καρκίνο, με σειρά προτεραιότητας και βάσει κοινωνικο-οικονομικών κριτηρίων.

Από κάθε άνθρωπο προς τη γυναίκα που νοσεί με καρκίνο.

Μέσα από το πρόγραμμα, το «Άλμα Ζωής» έχει έως τώρα προσφέρει περισσότερες από **600** δωρεάν περούκες!

6^η
χρονιά

Περισσότερα για τη δωρεά μαλλιών, την παροχή δωρεάν περούκων, αλλά και όλες τις λεπτομέρειες του προγράμματος εδώ:



*πρόγραμμα ανεξάρτητης οικονομικής υποστήριξης μέσω CRM εμπορικής ενέργειας

A hand holding a pink ribbon against a dark wood background. The ribbon is tied in a loop and extends across the frame.

Τα προγράμματά μας

Πυλώνας Πρόληψη

για κάθε γυναίκα
και το περιβάλλον της

COVID-19

*Λόγω της πανδημίας, τα προγράμματα
του «Άλμα Ζωής» υλοποιούνται
από τον Μάρτιο του 2020
προσαρμοσμένα, για λόγους
διαφύλαξης της δημόσιας υγείας



Πυλώνας ΠΡΟΛΗΨΗ: Τα προγράμματά μας.

Πρόγραμμα Ενημέρωσης για την Πρόληψη & την Έγκαιρη Διάγνωση σε Χώρους Εργασίας, Δήμους και Φορείς

1

Το «Άλμα Ζωής» σχεδιάζει και πραγματοποιεί ενημερωτικές ομιλίες για τη σημασία της πρόληψης & της έγκαιρης διάγνωσης σε χώρους εργασίας και σε άλλους φορείς σε ολόκληρη την Ελλάδα στη λογική του “workplace awareness”.



Το πρόγραμμα πραγματοποιείται από ειδικό κλιμάκιο όπου συμμετέχουν:

- ♦ **Ιατρός** (Χειρουργός Μαστού ή Ογκολόγος- Παθολόγος ή Ακτινοδιαγνώστης Μαστού)
- ♦ **Επαγγελματίας Ψυχικής Υγείας** (Κοινωνική Λειτουργός ή Ψυχολόγος του «Άλμα Ζωής»)
- ♦ **Γυναίκα με εμπειρία καρκίνου μαστού**, εκπαιδευμένη εθελόντρια του Συλλόγου «Άλμα Ζωής»

Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, οι παρευρισκόμενοι έχουν τη δυνατότητα να συζητήσουν με τους ειδικούς τα θέματα που τους απασχολούν καθώς και να λάβουν ενημερωτικό υλικό για τη σημασία και τις μεθόδους πρόληψης του καρκίνου του μαστού.

15^η
χρονιά

*Περισσότερα:



7^η
χρονιά

*Περισσότερα:



Πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από τα καθαρά έσοδα του



Πρόγραμμα Καταγραφής Υπηρεσιών & Δομών Υγείας Μαστού στην Ελλάδα

2

Θύμισέ μου

Τι πρέπει να κάνω για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού;

Συμπληρώστε με τα στοιχεία σας και εμείς θα σας στέλνουμε υπενθύμιση για τον προληπτικό σας έλεγχο!

[Περισσότερα >](#)

Συμπληρώνοντας τη φόρμα με τα στοιχεία σου, θα σου στέλνουμε μια υπενθύμιση για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού, στα γενέθλιά σου, μαζί με τις ευχές μας.

*Όνομα:

*Επώνυμο:

*Email:

*Ημερομηνία γέννησης: Μέρα Μήνας Έτος

*Γράψτε τους χαρακτήρες cpscr

Το «Άλμα Ζωής», όχι μόνο μεριμνά έτσι ώστε να φτάσει η έγκυρη πληροφορία για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού σε κάθε γυναίκα, αλλά υποστηρίζει και τη δυνατότητα αποστολής υπενθύμισης για τον προληπτικό έλεγχο κάθε ενδιαφερόμενης, αρκεί εκείνη να πραγματοποιήσει την εγγραφή της στην ειδική πλατφόρμα που έχει δημιουργήσει για τον σκοπό αυτόν.



*πρόγραμμα ανεξάρτητης οικονομικής υποστήριξης μέσω CRM εμπορικής ενέργειας

Πυλώνας ΠΡΟΛΗΨΗ: Ο Αγώνας μας.

Συμβολικός Αγώνας Δρόμου & Περίπατος ενάντια στον καρκίνο του μαστού Greece Race for the Cure®



@Ζάππειο

Στο πνεύμα της ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού στην Ελλάδα, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» διοργανώνει από το 2009, με την έγκριση της οργάνωσης Susan G. Komen® και ως ιδρυτικό μέλος της οργάνωσης Think Pink Europe®, τον Συμβολικό Αγώνα Δρόμου και Περίπατο Greece Race for the Cure®.

Το 1^ο Greece Race for the Cure® συγκέντρωσε περίπου 5.000 συμμετοχές και, από τότε, ο αριθμός συμμετεχόντων αυξάνεται συνεχώς. Από το 2015, με σχεδόν 25.000 συμμετοχές, το Greece Race for the Cure® έχει γίνει ο **μεγαλύτερος αγώνας με κοινωνικό σκοπό στην Ελλάδα**, ενώ από το 2016, με σχεδόν 31.000 συμμετοχές κατάφερε να γίνει το **2^ο σε μέγεθος Race for the Cure® σε ολόκληρο τον κόσμο**, παραμένοντας στη θέση έως και το 2019, με σχεδόν 40.000 συμμετοχές!

Το 2020, λόγω της ιδιαίτερης συνθήκης της **πανδημίας του COVID-19**, η πραγματοποίηση του Greece Race for the Cure® με το μαζικό γιορτινό χαρακτήρα που το έχουμε συνηθίσει δεν ήταν εφικτή. Για τον λόγο αυτό, αποφασίσαμε να ενώσουμε τη δύναμη της ελληνικής διοργάνωσης με τη δύναμη των υπολοίπων διοργανώσεων Race for the Cure® σε ολόκληρη την Ευρώπη και να πραγματοποιήσουμε μαζί το **digital Race for the Cure® 2020**, με το ελληνικό κομμάτι να έρχεται πρώτο με περισσότερες από 12.000 συμμετοχές!



digitally

Γιατί αγωνιζόμαστε;

- Για να ακουστεί δυνατά και να φτάσει σε όλους η φωνή μας για τη **σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης** στον καρκίνο του μαστού
- Για να προσφέρουμε στις γυναίκες με εμπειρία καρκίνου μαστού και τις οικογένειές τους τη **στήριξη** που χρειάζονται
- Για να συμβάλλουμε πολύπλευρα στη **βελτίωση της ποιότητας ζωής** της γυναίκας με καρκίνο μαστού
- Για να φτάνει η **έγκυρη ενημέρωση** για τον καρκίνο του μαστού **σε κάθε γυναίκα**, σε όποια γωνιά της Ελλάδας κι αν βρίσκεται
- Για να συμβάλλουμε στην περαιτέρω **απομυθοποίηση** της νόσου του καρκίνου του μαστού
- Για να βοηθήσουμε κάθε γυναίκα **να νικήσει το φόβο και την προκατάληψη**
- Για να **γιορτάζουμε τη ζωή** μαζί με τις γυναίκες survivors
- Για να **μην ξεχνάμε τις γυναίκες που δεν είναι πια κοντά μας**
- Για να συγκεντρώνουμε **πόρους** για το σχεδιασμό και την υλοποίηση του **μεγαλύτερου αριθμού προγραμμάτων** του Συλλόγου μας

13^η
χρονιά

*Περισσότερα:



Με λίγα λόγια, **αγωνιζόμαστε για να σωθούν ανθρώπινες ζωές!**

Πυλώνας ΠΡΟΛΗΨΗ: Ο Αγώνας μας.

2020

GREECE
DIGITAL
RACE
FOR THE
CURE®

Η Ελλάδα είναι η χώρα που τον βάζουμε!



τρέξε, περπάτησε και τραγουδάσε.

Alma Zois
September 26 ·

Σε λίγα λεπτά θα είμαστε μαζί ζωντανά, μέσα από τη σελίδα του Συλλόγου **Alma Zois** στο Facebook για να παρακολουθήσουμε τη Διαδικτυακή Ημερίδα «Greece Race for the Cure®»: Ένας αγώνας ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού.

Σας περιμένουμε!

<https://grecerace.gr/πρόγραμμα-digital-race-for-the-cure-2020/>

Alma Zois
Published by Alma Zois · September 27 ·

Σε λίγα λεπτά θα είμαστε μαζί ζωντανά, μέσα από τη σελίδα του Συλλόγου **Alma Zois** στο Facebook για να παρακολουθήσουμε τη Διαδικτυακή Ημερίδα «Greece Race for the Cure®»: Ένας αγώνας ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού.



*Το **race for the cure** χρηματοδοτεί το μεγαλύτερο μέρος των προγραμμάτων του



thinkpink
EUROPE

άλμα
zois

race
for the
cure

RACE
FOR THE
CURE

*Θέλετε να γίνετε μέρος του GRFTC®; Δείτε πώς:

www.dropbox.com/s/52g0ctzsdix18s0/GRFTC2021_Sponsorships%20Program.pdf?dl=0



Οι δράσεις μας για το 2020

 COVID-19



*λόγω της πανδημίας, και οι δράσεις
του «Άλμα Ζωής» υλοποιούνται
από τον Μάρτιο του 2020
προσαρμοσμένες, για λόγους
διαφύλαξης της δημόσιας υγείας

2020: Οι δράσεις μας.

Το «Άλμα Ζωής»
για την πρόληψη και τη στήριξη

almazois



World Cancer Day 4 February worldcancerday.org

almazois 4 Φεβρουαρίου : Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καρκίνου

Είμαστε εδώ και θα συνεχίσουμε να ενημερώνουμε – στηρίζουμε – διεκδικούμε μέχρι να μην υπάρχει κανένας θάνατος από καρκίνο.

#almazois #worldcancerday2020 #worldcancerday

Alma Zois
Published by Lena Iiou · March 8 ·

Το «Άλμα Ζωής» ιδρύθηκε από γυναίκες δυνατός με θέληση και αποφασιστικότητα, σε μια εποχή που το να είσαι ασθενής με καρκίνο μαστού αποτελούσε ταμπού. Μέσα στα 30 χρόνια λειτουργίας μας, έχουμε συμβάλει σημαντικά στην κοινωνική αλλαγή, αλλά και στην ευαισθητοποίηση.

Μέσα από τη δράση μας αναδεικνύεται όλη η δύναμη της γυναικείας ψυχής. Γυναίκες που έχουν ασθενήσει υποστηρίζονται από άλλες γυναίκες, μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις δυσκολίες της ασθένειάς τους και έπειτα με τη σειρά τους προσφέρουν βοήθεια σε όσες το έχουν ανάγκη. Αυτή είναι η ουσία του Συλλόγου «Άλμα Ζωής».

Είμαστε εδώ, έτοιμες να προσφέρουμε, έτοιμες να εμπνεύσουμε άλλες γυναίκες. Να θυμάσαι, είσαι δυνατή.

Κλεοπάτρα Γαβρηλίδου
#happywomensday #almazois



Μαζί, ενωμένες συνεχίζουμε καθημερινά τον αγώνα μας, με έναν κοινό στόχο: ένα κόσμο χωρίς θάνατους από καρκίνο του μαστού.

Κλεοπάτρα Γαβρηλίδου
(Γραφείο, Άλμα Ζωής)

Alma Zois
Published by Lena Iiou · March 16 ·

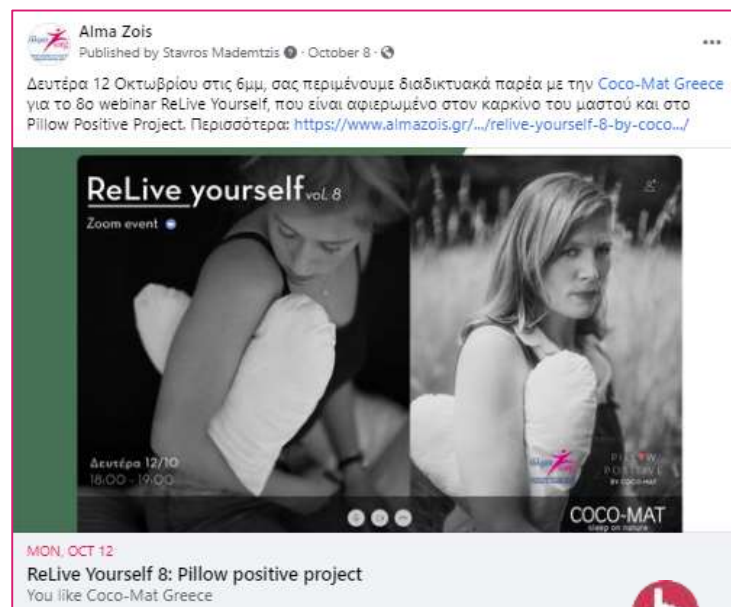
Από σήμερα #menoumespiti για την προστασία όλων μας από τον #COVID19. Η εξυπηρέτηση του κοινού στα γραφεία μας με προσωπική επαφή αναστέλλεται προσωρινά, συμβάλλοντας στα μέτρα προστασίας της δημόσιας υγείας. Είμαστε μαζί είτε τηλεφωνικώς είτε μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας! 🙋



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

2020: Οι δράσεις μας.

Το «Άλμα Ζωής»
για την πρόληψη και τη στήριξη



Σάββατο 26/09/2020

**Συμβολική Φωταγώγηση του συντριβανιού της πλατείας Ομονοίας
στο πλαίσιο του digital Race for the Cure® 2020**

Στην καρδιά της Αθήνας, το ιστορικό και εμβληματικό συντριβάνι-σύμβολο της πόλης, φωταγωγήθηκε ροζ με στόχο τη διάδοση του μηνύματος πως ο καρκίνος του μαστού συνεχίζει να είναι εδώ, παρά τις ιδιαίτερες συνθήκες που δημιούργησε η πανδημία του COVID-19, και οι ασθενείς με καρκίνο μαστού χρειάζονται τη στήριξη μας τώρα, περισσότερο από ποτέ.

Κεντρικό μήνυμα:

«ΜΑΖΙ απομακρυσμένα, αλλά πάντα ΜΑΖΙ ενάντια στον καρκίνο του μαστού!»

Η συμβολική φωταγώγηση του συντριβανιού αποτελεί, επίσης, μια υπενθύμιση σε κάθε γυναίκα -και όχι μόνο- για τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης του καρκίνου του μαστού, αλλά και μια υπενθύμιση προς όλους ότι υπάρχουν ακόμη πολλά που πρέπει να γίνουν στην αντιμετώπιση της ασθένειας, καθώς 1 στις 8 γυναίκες θα νοσήσει από καρκίνο του μαστού σε κάποια φάση της ζωής της.

Ταυτόχρονα, αποτελεί ένα μήνυμα ελπίδας και δύναμης που αντλείται από κάθε γυναίκα που αντιμετώπισε ή αντιμετωπίζει τον καρκίνο του μαστού στην Ελλάδα και συνεχίζει, παρά τις δυσκολίες.

Περισσότερα:



Alma Zois
Published by Alia Moatsou · April 24 ·

Με οδηγό τις ανάγκες των ασθενών, σε συναισθηματικό και σε πρακτικό επίπεδο, όπως αυτές διαμορφώνονται εν μέσω των ιδιαίτερων συνθηκών που δημιουργήσε η πανδημία του Covid-19, το Alma Zois διοργανώνει μια σειρά δωρεάν διαδικτυακών σεμιναρίων με θέμα: COVID-19 & Καρκίνος Μαστού.

Τα σεμινάρια πραγματοποιούνται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας του Συλλόγου μας και ειδικούς επιστήμονες και απευθύνονται σε κάθε γυναίκα με εμπειρία καρκίνου μαστού.

Τα webinars "COVID-19 & Καρκίνος του Μαστού" πραγματοποιούνται με την ευγενική χορηγία Roche.

Πληροφορίες & εγγραφές: <https://www.almazois.gr/2020/04/covid-19-karkinos-mastou/>

ΔΩΡΕΑΝ WEBINARS
ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

COVID-19 & ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ

άλμα ζωής
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

Alma Zois
Published by Eirini Kovaliου · June 19 ·

Διαδικτυακή Ημερίδα: COVID-19 & Καρκίνος Μαστού

📅 Πέμπτη 25 Ιουνίου 2020

Facebook Live: [Alma Zois](#)

🕒 10πμ - 2:30μμ

Περισσότερες πληροφορίες & αναλυτικό πρόγραμμα: <https://www.almazois.gr/.../diadiktyaki-imerida-covid-19.../>

Μέγας Χορηγός Ημερίδας: MSD MSD Greece

Υποστηρικτής Ημερίδας: Novartis Novartis Hellas

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ

COVID-19
& ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ

ΠΕΜΠΤΗ 25 ΙΟΥΝΙΟΥ 2020

FACEBOOK LIVE

10ΠΜ - 2:30ΜΜ

άλμα ζωής
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

Alma Zois
38m ·

2ος Κύκλος #δωρεάν webinars για γυναίκες με εμπειρία καρκίνου μαστού με θέμα «COVID-19 & Καρκίνος Μαστού» από το #almazois.

📅 7 Δεκεμβρίου 2020 • 2:30μμ – 4:30μμ
«Διαχείριση των συναισθηματικών επιπτώσεων του 2ου κύματος της πανδημίας»

📅 10 Δεκεμβρίου 2020 • 2μμ – 4μμ
«... See More»

ΔΩΡΕΑΝ WEBINARS
ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

2ος ΚΥΚΛΟΣ

COVID-19 & ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: WWW.ALMAZOIS.GR

άλμα ζωής
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

2020: Οι δράσεις μας.

Το «Άλμα Ζωής» στο κέντρο των εξελίξεων



Παρά την **πρόοδο** που σημειώνεται στα θέματα που αφορούν στον καρκίνο του μαστού,
οι **προκλήσεις** που αντιμετωπίζουμε παραμένουν μεγάλες.
Όταν, μάλιστα, οι **συνθήκες** είναι τόσο ιδιαίτερες,
οι **απαιτήσεις** αυξάνονται και διαφοροποιούνται και
η πρόκληση γίνεται ακόμα μεγαλύτερη.



Να συνεχίσουμε να
σχεδιάζουμε και να
υλοποιούμε τα **προγράμματά**
μας, ανεξαρτήτως συνθηκών,
αφουγκραζόμενες τις
ιδιαίτερες ανάγκες των
ασθενών με καρκίνο μαστού
και τα νεότερα δεδομένα για
τις μεθόδους πρόληψης για το
ευρύ κοινό.



Να συνεχίζουμε τη δράση μας
για την υγεία κάθε γυναίκας,
μέσα από αποτελεσματικές
και συνεχείς **συνέργειες** και
συνεργασίες.



Να φροντίζουμε το **μήνυμα**
της πρόληψης να γίνεται
ολοένα και πιο ηχηρό, καθώς
αυτή είναι ο μόνος τρόπος για
να σώζονται ανθρώπινες ζωές.



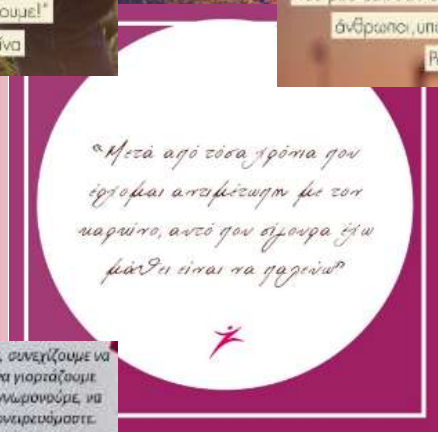
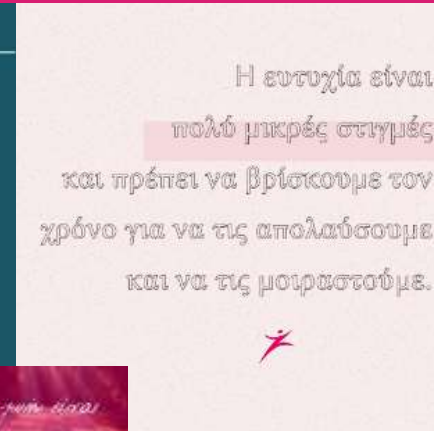
Να **διεκδικούμε** όλο και
περισσότερα, τόσο για την
ποιότητα ζωής των ασθενών
με καρκίνο μαστού, αλλά και
για τη διασφάλιση της υγείας
κάθε γυναίκας, παίζοντας τον
ρόλο ενός μοχλού για την
αλλαγή προς το καλύτερο.



Να συνεχίζουμε να
υπηρετούμε δυναμικά και
αποτελεσματικά το όραμα
και τον απώτερο σκοπό μας:
να συμβάλλουμε σημαντικά
στη **μείωση των θανάτων**
από καρκίνο μαστού στη
χώρα μας.



Τα μέλη μας είπαν...



Επικοινωνήστε μαζί μας!



Ηπείρου 11, 10433 Αθήνα

T. +30 210 4180006

F. +30 210 4180016

E. breastca@otenet.gr



www.almazois.gr



www.greecerace.gr



www.synexizw.gr

follow us on:



CONTACT US



Σοφία Τσιβιτζή, Υπεύθυνη Δημοσίων Σχέσεων, Συνεργασιών & Χορηγιών

T. +30 210 41 80 006 (εσωτ. 21) • M. +30 6938 009506

E. stsivitzi@almazois.gr

&

Χριστιάνα Μήτση, Υπεύθυνη Επιστημονικών Προγραμμάτων

& Υπεύθυνη Διοργάνωσης Greece Race for the Cure®

T. +30 210 41 80 006 (εσωτ. 18) • M. +30 6977 406735

E-mail: chmitsi@almazois.gr