



## Na zdrowie! Krakowianki

2024-01-26

„Na zdrowie! Krakowianki” to kampania prozdrowotna Urzędu Miasta Krakowa we współpracy z „Go Healthy Girl”. „Różowy październik” to organizowana co roku międzynarodowa kampania, która ma na celu podnoszenie świadomości społecznej dotyczącej raka piersi oraz wsparcia osób zmagających się z tą chorobą. Jest też dobrą okazją do przypomnienia wszystkim paniom o konieczności regularnego badania piersi.

### Rozmawialiśmy otwarcie i bez tabu m.in o:

- o zdrowiu i profilaktyce onkologicznej,
- o depresji okołoporodowej,
- o prawach pacjentki w służbie zdrowia i na porodówce,
- o niepłodności.

W inicjatywę zaangażowali się wybitni/e specjaliści/cki m.in. ginekolog **Paweł Basta**, edukatorka **Beata Jedlińska** z Błękitny Poród, psycholożka **Arleta Bluhm** z MindShift, czy radczyni prawna **Dorota Karkowska**.

Nasze podcasty prowadziła promotorka zdrowia **Karolina Sztylek** i szefowa fundacji, które realizowała z nami projekt.

Oglądając podcasty czy czytając przygotowane w ramach kampanii e-booki tematyczne, krakowianki mogą zaktualizować swoją wiedzę na temat kobiecej profilaktyki zdrowotnej na podstawie najnowszych doniesień ze świata nauki. Co najważniejsze, podcasty poruszają mało popularne tematy, a czasem wręcz pomijane w dyskursie publicznym, takie jak np. wirus HPV, raka piersi czy depresja poporodowa oraz niepłodność, które wciąż pozostają wśród kobiet tematami tabu.

Nie czekaj! Śledź social media [Krakowianki](#) oraz [Go Healthy Girl](#).

Odcinki podcastów i ebooki ukazywały się systematycznie, co tydzień przez cały różowy październik.

### Ginekolog dr Paweł Basta o profilaktyce onkologicznej:

[Profilaktyka raka piersi i raka szyjki macicy \(ebook PDF\)](#)

### Ginekolog dr Paweł Basta o niepłodności:

[Niepłodność - co powinnaś wiedzieć? \(ebook PDF\)](#)

### Psycholog Arleta Bluhm o depresji poporodowej:



**Magiczny  
Kraków**

[Depresja poporodowa - jak sobie z nią radzić? \(ebook PDF\)](#)

**Prof. Dorota Krakowska i Beata Jedlińska o prawach pacjentki:**

[Prawa pacjentki - Ciąża | Poród | Opieka nad mamą i noworodkiem \(ebook PDF\)](#)

---

**Zadanie z zakresu zdrowia publicznego pod tytułem: Internetowa kampania edukacyjna w zakresie promocji zdrowia kobiet pn.: „Na zdrowie! Krakowianki”.  
Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa.**