

LA SPERANZA

MAGAZÍN NIELEN PRE PACIENTOV S ONKOLOGICKÝM OCHORENÍM

ČÍSLO
01/2019

9. ročník

ISSN 1338-4716



LIGA PROTI
RAKOVINE



EDITORIÁL

Pri sledovaní nárastu rakoviny v Európe, ktorý predstavuje ročne 3,2 mil. nových prípadov a 1,9 mil. úmrtí, je zrejmé, že tvorcovia zdravotnej politiky v každom štáte si musia uvedomiť, že stanovené úlohy programu kontroly rakoviny bude treba dôsledne plniť a naďalej ich rozvíjať. Liga proti rakovine v priebehu svojej dlhoročnej činnosti sa usiluje, aby bolo menej ľudí postihnutých rakovinou, aby dostali kvalitnú liečbu a aby sa ich problémom a potrebám venovala väčšia pozornosť. Na Slovensku žije podľa štatistických údajov 200 000 ľudí, ktorí majú alebo mali rakovinu, čo predstavuje pre štát obrovské zdravotné, psychosociálne a ekonomické bremeno. Mnohým z nich sa preto nedostáva potrebná pomoc, ktorá by zmenila kvalitu ich života. Sme však presvedčení, že spolupráca s domácimi partnermi a verejnosťou, ale aj zahraničnými organizáciami, ktorých sme členmi, je najlepšou cestou k splneniu našich plánov a lepšej budúcnosti.

Blíži sa 23. Deň narcisov, ktorý bude vo štvrtok 11. apríla, má za cieľ získať potrebné zdroje na financovanie viacerých projektov, ktoré by pomohli riešiť potreby a poskytovať bezplatné služby pre pacientov a ich rodiny. Jeho poslaním je tiež pripomenúť verejnosti, že iba kolektívny záujem o odstránenie bremena rakoviny a transformácia názorov spoločnosti k týmto závažným problémom môže priniesť pokrok. Vďaka doterajšej podpore Dňa narcisov zo strany verejnosti môže Liga proti rakovine bojovať na viacerých frontoch – informuje, vychováva, radí, pomáha, chráni pred rizikami, sprevádza pacientov počas celého procesu liečby a po nej, podporuje výskum, ktorý zlepšuje prístup pacientov k inovatívnym spôsobom liečby.

Všetci, ktorí sa na úspechu Dňa narcisov podieľajú, zasluhujú veľký obdiv a vďaka. Tento deň, ktorého symbolom je narcis, kvet nádeje, spája ľudí na celom Slovensku.

MUDr. Eva Siracká, DrSc., prezidentka Ligy proti rakovine

OBSAH

Editoriál

AKTUÁLNE TÉMY

- Otázky týkajúce sa lekárskej etiky
- O únave v skratke
- Biologicky podobné lieky BIOSIMILARS

KRÁTKÉ A ZAUJÍMAVÉ SPRÁVY ZO ZAHRANIČIA

- Ako môžu onkologickí pacienti zlepšiť komunikáciu so svojimi lekármi
- Manifest členov parlamentu zaoberajúcich sa rakovinou
- Spojme sily proti narastajúcej obezite u detí a mládeže

DOBRE SPRÁVY

- Svetový deň proti rakovine
- Netradičné spojenie LPR pre projekt Vystrihaj sa Slovensko
 - LPR pomáha aj príbuzným onkologických pacientov
 - Vzdelávanie psychológov

INFORMUJEME

- Prečo vaše 2 % z dane pre Ligu proti rakovine
 - Aj vy na ňu máte nárok!
- Pacienti sa môžu na Rodinnú týždňovku a Relaxačné pobyty tešiť aj v roku 2019

FYZIOTERAPEUT RADÍ

- Život s lymfedémom

TVORÍME

- Veľkonočné mrkvové maffiny
- Jarná dekorácia k Veľkej noci

ZAMYSLENIE NA ZÁVER



LIGA PROTI
RAKOVINE

LA SPERANZA

ŠÉFREDAKTORKA

Mgr. Barbora Dostálová

ODBORNÁ REDAKCIA

MUDr. Eva Siracká, DrSc.
MUDr. Elena Kavcová, PhD.

JAZYKOVÁ KOREKTÚRA

PaedDr. Dagmar Baluchová
Za obsahovú stránku
príspevkov
zodpovedajú autori.

SPOLUPRACOVALI

Mgr. Barbora Dostálová
Ing. Eva Kováčová
PhDr. Gabriela Horváthová
Mgr. Katarína Klincová
Doc. MUDr. Mária Wagnerová, CSc.
Bc. Michal Rajcsányi
Mgr. Petra Benczyová
Mgr. Anežka Maliňáková
Štefánia Migová
Zuzana Stoláriková,
www.mixnbake.sk
Adam Prommer,
www.kvetinaren.sk

VYDAVATEĽ

Liga proti rakovine
Brestová 6
821 02 Bratislava
Tel.: 02/52921735
Na vaše príspevky
sa tešíme na:
magazin@lpr.sk

TLAČIAREŇ

Ultra Print, s. r. o.
Pluhová 49
831 03 Bratislava

ISSN 1338-4716

Magazín je zdarma.



Otázky týkajúce sa lekárskej etiky

Dlhé roky dostávam z francúzskej Ligy proti rakovine časopis *VI-VRE*, ktorý je zaujímavý pestrým obsahom. Venuje sa prevencii, prináša správy o pokroku v diagnostike, liečbe a výskumu, ale v ostatnom čase sa stále viac zameriava na kvalitu života pacienta a jeho rodinu, právam a povinnostiam lekárov a pacientov.

V jednom čísle ma zaujal článok, ktorý sa týkal závažných nedostatkov v lekárskej etike a otázke, či je prijateľný nedostatočný prejav nádeje na úspešnú liečbu a uzdravenie a necitlivé priame oznámenie zlej prognózy a odchodu zo života.

Podnetom k tomuto článku a jeho úvahám bol list poslaný etickej komisii vo Francúzsku, ktorého odosielateľkou bola dcéra pacientky, ktorá zomrela na rakovinu. V jeho obsahu sa uvádza, že onkológ v nemocnici, kde bola pacientka prijatá, sucho a bez akejkoľvek citovej účasti oznámil manželovi pacientky, že v jej prípade sa nedá už veľa urobiť. Po nejakom krátkom čase oznámil priamo pacientke, že jej zostáva asi len 15 dní života a s chemoterapiou končia. Túto zlú prognostickú informáciu jej lekár povedal bez toho, aby ho o to žiadala, čo vyvolalo u nej šok, pretože si nevedela predstaviť, ako to oznámi svojmu manželovi, ktorý od zistenia jej choroby trpel ťažkou depresiou a beznádejou. Tento skutkový stav vyvolal u príbuzných veľa otázok, ktoré adresovali etickej komisii. „Je takéto oznámenie odchodu zo života prijateľné? Na akom vedeckom základe sa dá prognóza a čas úmrtia stanoviť? Nemá lekár zvážiť, akým spôsobom prognózu týkajúcu sa odcho-

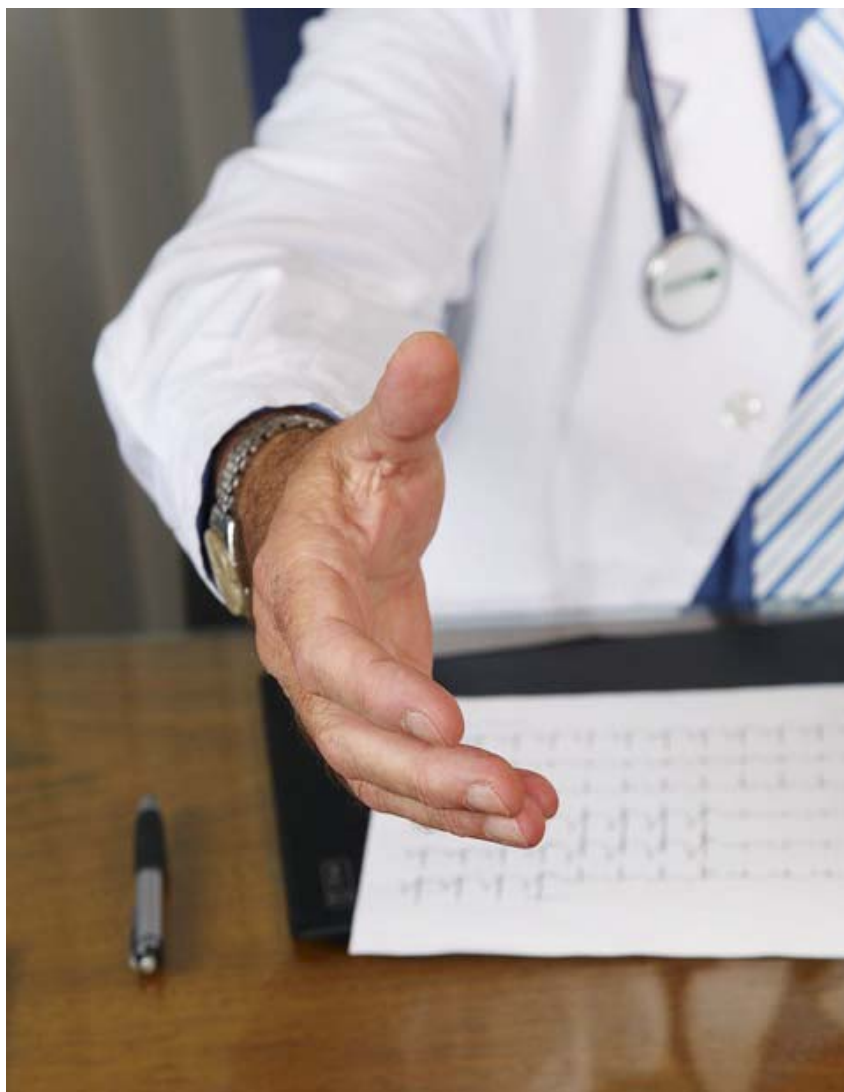
du zo života predložiť a ako prejaví ľudskosť k pacientovi a jeho rodine?“

Etická komisia sa jednoznačne vyjadrila, že lekár nemôže v žiadnom prípade pacientovi povedať, že sa u neho už nič robiť nedá. Starostlivosť o pacienta musí pokračovať a treba ju prispôbiť zdravotnému stavu pacienta. Jej cieľom je dosiahnuť relatívne dobrú kvalitu života v priebehu času, ktorý pacientovi zostáva do odchodu zo života. Komisia tiež usúdila, že takéto oznámenie prognózy

a času úmrtia je neprijateľné, a nie je podložené vedeckými dôkazmi. O nepriaznivej prognóze môže byť s citom informovaná rodina, a nie pacient, s výnimkou prípadu, že si to pacient sám výslovne žiada.

V závere tejto úvahy treba povedať, že je niekedy veľmi ťažké sa rozhodnúť, či povedať alebo nepovedať pravdu, ale treba vedieť, ako ju povedať. A to platí už od zistenia diagnózy, v období liečby a ďalšieho priebehu choroby. Pretože aj u nás sa objavujú určité nedostatky v oblasti lekárskej etiky v dôsledku nedostatočnej a niekedy i neprijateľnej komunikácie medzi lekárom a pacientom, treba sa nad týmto problémom a jeho riešením vážne zamyslieť.

■ **MUDr. Eva Siracká, DrSc.**





O únave v skratke

Únava je fenomén, ktorému sa v ostatnom čase venuje zvýšený vedecký záujem. Telo nám dáva signál, že by potrebovalo odpočinkov a spánok, aby bolo opäť svieže. Takáto akútna forma únavy nás vlastne chráni pred telesným a duševným vyčerpaním.

Únava má veľa príčin a prejavuje sa rôznymi formami. Je veľmi častým sprievodným javom nádorových chorôb a je známe, že **až 80 % onkologických pacientov trpí únavou v priebehu choroby, jej liečby i po nej.** Únava pri onkologických chorobách je odlišná od bežnej únavy a netreba ju podceňovať. Vždy je dobré, ak sa o svojich pocitoch únavy zdôveríte svojmu lekárovi. Mnohé príčiny sa tak dajú zistiť a je veľa možností, ako ich riešiť. Užitočnými radami a s pomocou lekárov sa dá zmierniť i odstraňovať. **A tu sú v skratke najčastejšie otázky, na ktoré hľadáte odpoveď.**

Je možné, že príčinou únavy je moja choroba? Stáva sa, že nádor, ktorý máte, zabraňuje prekrveniu niektorého alebo niektorých orgánov. V dôsledku toho nie sú dostatočne zásobené kyslíkom a výživnými látkami a nemôžu preto dobre fungovať, čo sa prejaví na celkovom telesnom stave.

Môže byť príčinou únavy anémia (chudokrvnosť)? Anémia znamená nedostatok červených krviniek – erytrocytov alebo krvného farbiva – hemoglobínu. Keď ich je v krvi málo, chýba orgánom v tele optimálne množstvo kyslíka, čo znižuje ich výkonnosť a vedie k pocitu únavy, k závratom, bolestiam hlavy a pri námahe i k pocitu nedostatku vzduchu a k búšeniu srdca. Anémia sa dá upravovať rôznymi spôsobmi v závislosti od jej príčiny a jej rozsahu. Sú to transfúzie, ale aj rôzne lieky, ktoré podporujú tvorbu krviniek v kostnej dreni.

Môže byť príčinou únavy operácia? Je prirodzené, keď sa pacient po operácii cíti byť unavený. Podieľa sa na tom viacero faktorov: narkóza, strata krvi, pomalé hojenie rán, lieky proti bolesti, nedostatok spánku, obmedzená telesná činnosť. Ak pooperačný stav prebieha bez komplikácií, únava sa v priebehu mesiaca stratí.

Môže byť príčinou chemoterapie? Pacienti liečení chemoterapiou mávajú obvykle pocit únavy v priebehu 3 – 4 dní po začatí liečby, u niekoho sa to prejaví ešte skôr. Únava sa často zosilňuje až do 10. dňa, ale potom sa obvykle upravuje. Je to však individuálne, mnohí pacienti pocit únavy nemajú, u niektorých sa dokonca v priebehu chemoterapie pocit únavy sprevádzajúci chorobu zmierňuje. Mnohé podávané lieky pôsobia na kostnú dreň a postihujú tvorbu krviniek (čo môže spôsobiť anémiu) alebo tvorbu krvných platničiek (možnosť krvácania), čo vedie ku chudokrvnosti a k pocitu únavy. Chemoterapiu sprevádza často napínanie na vracanie a vracanie s následným nechutenstvom, čím vzniká nedostatočný prísun výživných látok, vitamínov a železa, telu chýba dostatok energie a dostavuje sa pocit únavy. Po ukončení chemoterapie dochádza k úplnej reštitúcii krvotvorby v priebehu 1 – 3 mesiacov.

Môže byť príčinou únavy rádioterapia? Pri liečbe žiarením potrebuje organizmus silu, aby sa mohol zbaviť ožiarením poškodených nádorových buniek a vytvoril nové, zdravé bunky. Táto liečba je

často spojená s únavou, záleží to ale od veľkosti ožiarenej oblasti, dĺžky trvania liečby a od dávky žiarenia. Čím je ožarovaná oblasť menšia, dĺžka liečby kratšia a dávka nižšia, tým je únava menšia. Niekedy sa na únave podieľa aj ambulantný spôsob liečby, cestovanie, stresy, čo sa zvyrazňuje obvykle pred ukončením liečby. Dĺžka únavy môže byť rôzna a v priebehu 1 – 3 mesiacov sa obvykle upravuje. Pri ožarovaní ústnej dutiny, hlavy a krku môže sa žiarením vyvolať zápal slizníc spojený s bolesťou a následným nedostatočným prísunom potrebnej výživy, čo môže tiež prispievať k únave.

Môžu byť príčinou únavy i iné spôsoby liečby? Mnohé lieky podávané na podporu imunitného systému i hormonálna liečba môžu vyvolať prechodné sprievodné príznaky, ktoré vedú k únave (nechutenstvo, bolesti hlavy, svalov, zhybov), ale rýchlo sa upravujú.

Môže byť príčinou únavy bolesť? Trvalé bolesti sa môžu podieľať na pocite únavy, pôsobia nepriaznivo nielen na telo, ale aj na psychiku. Bolesti často obmedzujú pohyb a veľmi menia kvalitu života. Keď sa pacient kvôli bolesti málo pohybuje, oslabuje sa jeho svalstvo a celý organizmus, čo je spojené s pocitom stále väčšej únavy, zhoršuje sa nálada, stráca sa pocit pohody a radosti zo života. V súčasnej dobe je však už veľa spôsobov, ktorými sa dá bolesť tlmiť a odstrániť nielen liekmi, ale aj inými prístupmi – masážami, uvoľňovacími cvikmi a kombináciou rôznych metód a techník. Na tému **Ako sa vyrovnat s bolesťou** vydala LPR brožúrku, v ktorej môžete nájsť veľa potrebných informácií a rád.



Je možné, že príčinou únavy je spôsob stravovania?

Telo potrebuje látky, ktoré ho vyživujú (uhlíhydráty, tuky) a ktoré sú potrebné na stavbu tela (bielkoviny), vitamíny, minerály, stopové prvky, vodu. Ak je ich prísun z nejakých dôvodov obmedzený, všetky obnovovacie pochody sú v orgánoch tela znížené, čo sa prejavuje pocitom únavy.

Úpravou príjmu potrebných živín sa môže tento stav zlepšiť. Nádorové choroby kladú vyššie nároky na potrebu energie. Rôzne liečebné prístupy spôsobujú citlivosť a bolesť sliznice ústnej dutiny, čo vyvoláva problémy s jedením, pocity nechutenstva, ťažkosti s prehĺtaním, suchosť úst, ťažkosti s prežúvaním, nevoľnosť a vracanie, časté

sú i hnačky, prípadne zápcha, čo sú ďalšie faktory vedúce k poruchám výživy. V takýchto prípadoch sa treba poradiť s odborníkom vo výžive. Viac sa dozviete v brožúrke, ktorú vydala LPR pod názvom: **Ako sa zdravo stravovať.**

Môžu byť príčinou únavy moje starosti?

Únavu nespôsobujú iba telesné, ale aj duševné problémy. Strach, obavy, smútok, depresie, nedostatok spánku sú častými sprievodnými javmi života onkologického pacienta. Je zrejmé, že spotrebujú veľa energie, čo sa môže zhoršovať, ak je pacient stále pod väčším tlakom deprimujúcich myšlienok a nechuti k životu. Dnešné prístupy v psychoterapii vedú v mnohých prípadoch robiť zázraky a pacient sa môže vrátiť do normálneho života. Komunikácia s členmi rodiny, priateľmi i s ľuďmi postihnutými podobným osudom, ktorí sa stretávajú vo svojich kluboch, priaznivo pôsobia nielen na celý proces rehabilitácie, ale pomáhajú aj odstrániť únavu.

■ **MUDr. Elena Kavcová, PhD.**



Biologicky podobné lieky – BIOSIMILARS

Počas posledných asi 20 rokov došlo celosvetovo k viac ako štvornásobnému nárastu nákladov na onkologickú liečbu. A to aj napriek striktnému ekonomickému posudzovaniu nových liekov.

Je zrejmé, že tento vývoj vyžaduje v záujme zachovania udržateľnosti zdravotníckych systémov určité kroky. Jednou z nádejí na kontrolu nákladov je urýchlené zavedenie tzv. biosimilars, čo sú látky podobné originálnym (tzv. referenčným) a sú uvádzané na trh po uplynutí patentovej ochrany.

V modernej onkológii sa používa niekoľko rozdielnych druhov liekov, vďaka čomu sa významne zlepšili liečebné výsledky liečby nádorových ochorení. K získaniu prehľadu uvádzame nasledovné:

Klasické lieky (originálny liek) sú syntetické látky, väčšinou jednoduchej štruktúry, ktoré sú vysoko stabilné s presne stanoveným postupom chemickej výroby, ktorých efektivita nie je ovplyvnená použitím pomocných látok.

Generické lieky sú plne zameniteľné za originálny liek.

Biologické liečivá sú komplexnejšie a komplikovanejšie, predstavujú genetické produkty živých organizmov. Pri ich výrobe sa využívajú biotechnologické postupy.

Sú to látky bielkovinovej povahy. Základ predstavuje polypeptidový reťazec so sekvenciou aminokyselín. Podobne, ako je zložitá štruktúra týchto liekov, je náročný aj ich výrobný proces.

Biosimilars sú biologicky podobné lieky, pri výrobe ktorých sa využíva rovnaký genetický základ ako u originálneho liečiva. Vzhľadom na zložitú štruktúru, náročný výrobný proces a citlivosť na výrobné postupy nie je v súčasnom stave vedy možné vyrobiť dve úplne totožné molekuly s rovnakými biologickými vlastnosťami a rovnakou efektivitou. Ich schvaľovanie pre klinickú prax má mať rovnaké kritériá, ktoré platia pre originál-



ny liek, každý preparát musí byť hodnotený samostatne (nie štúdie originálneho lieku!). Na rozdiel od generík nie je možná zámena biologicky podobného lieku bez súhlasu ordinujúceho lekára.

Biologické lieky, vrátane biologicky podobných liekov, pochádzajú zo živých organizmov. Tieto živé bunky sú biotechnologicky upravené, čo umožňuje vytvoriť účinnú látku biologického lieku. Účinná látka sa následne získava z uvedených buniek. Biologické lieky sa od 80. rokov vyvíjajú pre rôzne ochorenia. K dostupným biologickým liekom patria aj hormóny ako inzulín a rastové hormóny, ale aj monoklonálne protilátky na liečbu autoimunitných a nádorových ochorení. Biologicky podobný liek je vyvinutý tak, aby bol veľmi podobný existujúcemu biologickému lieku. Existujúci biologický liek je liek, ktorý už bol schválený a používa sa v EÚ a označuje sa ako referenčný liek. V čase, keď skončí patent k referenčnému lieku, môže prísť na trh biologicky podobný liek – biosimilars. Biologicky podobný liek a jeho referenčný liek možno prirovnať k listom na strome: zdajú sa rovnaké a sú určené na ten istý účel, ale pod mikroskopom bude zrejme veľmi malá miera rozdielov. Rozdiely sú spôsobené tým, že sú založené na biologických procesoch. Biosimilars – biologicky podobné lieky však pred uvedením na trh prechádzajú intenzívnym vedeckým posudzovaním, aby sa zaistilo, že tieto lieky budú rovnako bezpečné a účinné ako referenčný liek.

Najdôležitejším dôvodom všeobecného prijatia biologicky podobných liekov je dôvera. Stavebné kamene dôvery tvoria vedecké poznatky, ktoré sú základom procesu schvaľovania biologicky podobných liekov. Dôveru zabezpečuje vzdelávanie, informovanosť, komunikácia a klinická

skúsenosť. Dôvera je dôležitá pre všetkých rovnako – od lekárov cez špecializované zdravotné sestry, nemocničné lekáreň až po samotných pacientov.

Biologicky podobné lieky sa v Európskej únii používajú už 12 rokov a počet liečebných stratégií, kde sa našlo ich využitie, neustále rastie. V súčasnosti je schválených viac ako 40 biologicky podobných liekov pre viac ako tucet referenčných biologických prípravkov.

Za odborné posúdenia žiadosti liekov, ktoré sú vyrobené biotechnologickým postupom, je zodpovedná Európska lieková agentúra (EMA), ktorá odborne posúdila prvý biosimilar v roku 2006. Úspešná registrácia biologicky podobného lieku je podmienená náročným testovaním chemických a fyzikálnych vlastností lieku. Tieto testovania sú doplnené predklinickými a klinickými štúdiami. Cieľom vývoja biosimilarov je dokázať biologickú podobnosť štruktúry, biologickej aktivity a účinnosti, bezpečnosti. Výrobcovia sú povinní dokázať, že neexistujú žiadne klinicky významné rozdiely, pokiaľ ide o bezpečnosť, kvalitu a účinnosť. EMA vydala odporúčania a princípy pre schvaľovanie a používanie biosimilars – biologicky podobných liekov, podľa ktorých pacient nesmie

býť vystavený vyššiemu riziku ako pri použití originálnej molekuly. Pre schválenie do praxe platia rovnaké kritériá ako pre originálnu molekulu.

Biosimilárne prípravky tvoria dnes neodmysliteľnú súčasť liečby autoimunitných ochorení v reumatológii, gastroenterológii a tiež v dermatológii. Do onkológie vstupujú s veľkým očakávaním.

Nižšia cena týchto prípravkov a možnosť väčšieho prístupu pacientov k liečbe znamená významný prínos pre používanie biosimilárnych liekov v bežnej praxi. Vypršanie patentovej ochrany významných liekov z kategórie monoklonálnych protilátok, predstavuje boom biosimilars a dobrú príležitosť pre zdravotnícke systémy zvýšiť dostupnosť týchto liekov pre pacientov na základe nižšej ceny. Predpisovanie biologicky podobných liekov bude šetriť finančné prostriedky, ktoré sa budú môcť opätovne investovať do iných častí zdravotníckeho systému. Táto skutočnosť však vyžaduje zabezpečiť vysokú znalosť problematiky lekármi a postupnú edukáciu pacientov.

■ **Doc. MUDr. Wagnerová Mária, CSc.**





HOVORME O PROBLÉME, KTORÉMU SA VYHÝBAME

Ako môžu onkologickí pacienti zlepšiť komunikáciu so svojimi lekármi?

Európska asociácia líg proti rakovine (ECL) vypracovala Smernice, ktoré by pomohli riešiť zlepšenie vzťahov medzi pacientmi a poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti.

Na základe prieskumu súčasnej situácie sa zistilo, že medzi krajinami Európy existujú v tejto oblasti značné rozdiely, a preto sa prišlo k tvorbe nových smerníc, ktoré by prispeli k potrebným zmenám. V tomto dokumente, ktorý je veľmi obsiahly, má 17 strán, sú uvedené návrhy a rady

nielen pre pacientov, ale i pre lekárov a iných poskytovateľov zdravotnej starostlivosti. Starostlivosť je tímová práca lekárov, špecialistov v jednotlivých oblastiach liečby, sestier, praktických lekárov, špecialistov v paliatívnej starostlivosti, psychológov, sociálnych pracovníkov, rehabilitačných fyzioterapeutov. Ak je medzi nimi dobrá spolupráca, mnohé nedostatky, ktoré pacientov zbytočne stresujú, by mohli byť odstránené. Sú to nedostatok času na konzultáciu, nevhodné prostredie, empatia, nervozita, nezrozumiteľné

vysvetlenie diagnostických a liečebných postupov, starostlivosti po ukončení liečby. V smerniciach sa podrobne uvádza, ako s jednotlivými členmi tímu hovoriť a napomáhať k odstráneniu vzájomných nedorozumení.

Vzhľadom na potrebu poskytovania praktických rád k zlepšeniu vzájomnej komunikácie, rozhodla sa Liga proti rakovine poskytnúť tieto smernice v upravenej publikácii, ktorá by bola prístupná aj širokej verejnosti.

Manifest členov parlamentu, zaoberajúcich sa rakovinou

Rakovina je stále jedným z najzávažnejších problémom občanov Európskej únie. Preto je potrebné, aby sa zodpovední činitelia v každej krajine intenzívne venovali úlohám programu kontroly rakoviny.

V dňoch 23. – 26. mája 2019 budú občania EÚ voliť nových poslancov. V Európskom parlamente pracuje aj skupina poslancov, ktorí sa venujú riešeniu onkologických ochorení. Stratégiou pre rok 2019 je:

- 1) Znížiť výskyt rakoviny dôslednou prevenciou.
- 2) Znížiť úmrtia zaistením prístupu k vysokokvalitnej liečbe a starostlivosti.
- 3) Zlepšiť kvalitu života ľudí, ktorí majú, alebo mali rakovinu a ich opatrovateľov.

Máme nádej, že v tejto skupine budú aj naši poslanci, ktorých záujem a práca bude smerovať k účinnej kontrole rakoviny aj na Slovensku.



Spojme sily proti narastajúcej obezite u detí a mládeže

Z iniciatívy významnej organizácie World Cancer Research Fund International (WCRFI), ktorá je uznávanou autoritou vo výskume výživy, fyzickej aktivity a rakoviny, konal sa v Holandsku pri príležitosti Svetového dňa proti rakovine mimoriadny seminár. Jeho cieľom bolo vyzvať mladých ľudí, najmä tých, ktorí majú záujem o výskumnú prácu, aby sa zapojili do pripravovaného projektu „Spolupracujme“, podporovaného z fondov EÚ, ktorého cieľom je zintenzívniť aktivity proti narastajúcemu výskytu obezity u detí a mládeže, ktorá môže pretrvávať až do dospelosti. Podľa sledovaného trendu

v celej Európe, jedno zo štyroch detí môže byť ohrozené obezitou a je pravdepodobné, že v r. 2025 ich celkový počet dosiahne až 16 miliónov. V priebehu dlhoročného výskumu WCRFI sa dokázalo, že obezita môže byť príčinou vzniku až 12 druhov rakoviny, ale aj srdcovocievnych chorôb, cukrovky a chorôb pohybového aparátu.

Ak chceme tento trend narastania nadváhy a obezity u detí zmeniť, nestačí sústrediť sa iba na odstránenie nezdravých spôsobov stravovania a nedostatok fyzickej aktivity, ale zamerať sa aj na sledovanie iných rizikových faktorov, ktoré

nepriaznivo ovplyvňujú spôsob ich života. Preto je treba vytvoriť tím partnerských inštitúcií a odborných poradcov a zvýšiť záujem zodpovedných zákonodarcov o rôzne zmeny v infraštruktúre. Navrhovaný projekt „Spolupracujme“, ktorý má 10 pracovných skupín, dáva možnosť mladým ľuďom, ktorí majú záujem zapojiť sa do výskumných štúdií, získať štipendium na riešenie niektorých úloh, ktoré majú veľký význam v prevencii.

Viac informácií nájdete na www.wcfr.org



SVETOVÝ DEŇ PROTI RAKOVINE 2019

Podľa najnovších informácií je 1 zo 4 úmrtí v rámci Európskej únie zapríčinené rakovinou. 4. februára sa už tradične koná v rámci EÚ Svetový deň proti rakovine. Jeho organizátorom je Únia pre medzinárodnú kontrolu rakoviny (UICC), ktorá chce spoločne so svojimi členskými organizáciami z celého sveta upriamiť pozornosť miliónov ľudí na možnosti, ako znížiť riziko vzniku rakoviny prostredníctvom včasnej prevencie a zdravého životného štýlu. K tejto iniciatíve sa pravidelne pridáva aj Liga proti rakovine.

V roku 2019 je heslom kampane ku Svetovému dňu proti rakovine „**I am and I will – Ja som a ja budem.**“ Cieľom je vzbudiť v jednotlivcoch zamyslenie nad tým, ako môžu oni sami konať v záujme prevencie vzniku rakoviny a šíriť túto myšlienku ďalej.

Najrozšírenejšie onkologické ochorenia

Na Slovensku pribudne každoročne približne 34 000 ľudí s rakovinou. Dnes už ťažko nájdeme rodinu, v ktorej sa nestretli s onkologickou diagnózou. Medzi najrozšírenejšie onkologické ochorenia u žien aktuálne na Slovensku patrí rakovina prsníka, rakovina hrubého čreva a konečníka, a rakovina krčka maternice. U mužov dominuje rakovina prostaty, rakovina hrubého čreva a konečníka, rakovina pľúc.



Join us on 4 February
worldcancerday.org



Ako môžeme predchádzať vzniku rakoviny?

Zvyšujúci sa počet onkologických pacientov na Slovensku je dôvodom, prečo chce Liga proti rakovine počas Svetového dňa proti rakovine upriamiť pozornosť na možnosti, ako môžeme predchádzať alebo znížiť riziko vzniku onkologických ochorení:

EURÓPSKY KÓDEX PROTI RAKOVINE

12 spôsobov, ako si znížiť riziko rakoviny:

1. Nefajčite. Neužívajte tabak v žiadnej forme.
2. Zo svojho domova spravte nefajčiarske prostredie. Podporujte nefajčiarske opatrenia na pracovisku.
3. Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť.
4. Hýbte sa každý deň. Obmedzte čas strávený sedením.
5. Zdravo sa stravujte:
 - Jedzte veľa celozrnných potravín, strukovín, zeleniny a ovocia.
 - Obmedzte vysokokalorické potraviny (s veľkým obsahom cukru a tuku) a vyhýbajte sa sladeným nápojom.
 - Vyhýbajte sa mäsovým výrobkom; obmedzte spotrebu červeného mäsa a potravín s vysokým obsahom soli.
6. Ak pijete akýkoľvek druh alkoholu, obmedzte jeho množstvo. V záujme prevencie rakoviny je lepšie alkohol nepiť.
7. Vyhýbajte sa prílišnému slnečnému žiareniu – platí to najmä pre deti. Chráňte sa pred slnkom. Nepoužívajte soláriá.
8. Na pracovisku sa chráňte pred rakvinotvornými látkami dodržiavaním pokynov bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.
9. Zistite, či nie ste doma vystavení silnému prírodnému žiareniu z radónu. Postarajte sa o to, aby sa nadmerné hodnoty žiarenia znížili.
10. Pre ženy:
 - Dojčenie znižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Ak je to možné, dojčte.
 - Substitučná hormonálna terapia zvyšuje riziko určitých typov rakoviny. Obmedzte jej používanie.



k tisícim ľuďi po celom svete, a spoločne tak podporiť globálny boj proti rakovine.

Viac informácií nájdete na :
Web LPR: <https://www.lpr.sk/>

Facebook fan page LPR:
<https://www.facebook.com/ligaprotirakovine/>

Instagram LPR: Liga Proti Rakovine
Web Svetového dňa proti rakovine:
<http://www.worldcancerday.org/>

Union for International Cancer Control (UICC) – Únia pre medzinárodnú kontrolu rakoviny

UICC je najväčšia medzinárodná organizácia aktívna v boji proti rakovine, ktorá združuje viac ako 1 000 členských organizácií sídlacích v 160 krajinách na svete, medzi ktoré patria aj ministerstvá zdravotníctva, výskumné inštitúty, liečebné centrá a patientske organizácie. UICC a ich partneri z rôznych sektorov sa zaviazali k podpore a vyzývaniu vlád v jednotlivých krajinách, aby do svojich programov implementovali programy, zaoberajúce sa globálnym bremenom rakoviny a ďalších neprenosných chorôb, ako aj pravidelne zvyšovali ich kvalitu a udržateľnosť. Viac informácií o činnosti UICC je dostupných na stránke: www.uicc.org.

11. Zabezpečte, aby sa vaše deti zúčastnili programu očkovania proti:

- hepatitíde typu B (novorodenci)
- ľudskému papilomavírusu (HPV) (dievčatá).

12. Zúčastňujte sa na organizovaných programoch skríningu rakoviny:

- hrubého čreva (muži aj ženy)
- prsníka (ženy)
- krčka maternice (ženy).

Európsky kódex proti rakovine sa zameriava na opatrenia, ktoré môžu v rámci prevencie rakoviny podniknúť samotní občania. Úspešná prevencia rakoviny si vyžaduje, aby tieto jednotlivé opatrenia boli podporené vládnymi politikami a opatreniami. Viac o Európskom kódexe proti rakovine nájdete na webovej lokalite: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

Pridajte sa k tisícim ľuďi na sociálnych sieťach

Šíriť povedomie o Svetovom dni a prevencii môže každý prostredníctvom sociálnych sietí. Personalizovať svoj odkaz v rámci s prepísaním hesla „Ja som a ja budem“ (napríklad „Ja som matka a budem informovať svoje deti o prevencii“) s pridaním vašej fotky môžete na <https://www.worldcancerday.org/custom-poster> alebo na www.lpr.sk. Svoj rámček zdieľajte s hashtagmi #WorldCancerDay #IamAndIwill #LifeHack-sChallenge #Ligaprotirakovine. Na takúto iniciatívu môžete vyzvať aj svojich priateľov a známych, pridať sa



Netradičné spojenie Ligy

Vystrihaj sa



Liga proti rakovine sa netradične spojila s Rádiom Anténa Rock. Cieľom tejto zaujímavej kampane bolo vyzvať rockerov, ktorí dobrovoľne venujú svoje dlhé, rokmi pestované vlasy na výrobu parochní pre ženy s onkologickým ochorením. Okrem pocitu pomôcť im boli odmenou aj lístky na vypredaný koncert v Bratislave.

Obe strany mali na začiatku spolupráce obavy, či sa do kampane zapojí dostatočný počet rockerov. Muži s dlhými vlasmi sa vo všeobecnosti dajú ťažšie presvedčiť na takúto radikálnu zmenu, nakoľko je to pre nich citlivá téma. Našťastie sa však prihlásilo mnoho ľudí, ktorí splňali podmienky na darovanie vlasov.

„Som veľmi rada, že naša spolupráca s Ligou proti rakovine bola úspešná a že sme dokázali prepojiť dva odlišné svety v jeden deň,“ povedala Andrea Diková, programová riaditeľka Rádia Anténa Rock.

Prepojenie sveta zdravých so svetom onkologických pacientov je pre LPR dôležitým poslaním, a preto každá aktivita, ktorá k tomu smeruje, je vítaná.

„Nechceme ľudí, ktorí potrebujú byť statoční a „tvrdí“ ako skala pri zdolávaní ochorenia, ktorí sa chcú izolovať. Chceme im dokazovať, že svet je jeden



proti rakovine pre projekt Slovensko!

a v ňom si máme pomáhať. Vážime si preto všetkých, ktorí na to nezabúdajú a nech už majú akúkoľvek nálepku (keďže sa o rockeroch hovorí, že sú to zväčša tvrdí a silní chlapi), vo vnútri sú to ľudia so srdcom a dušou," vyjadrila sa Eva Kováčová, riaditeľka Ligy proti rakovine.

Vo finále boli vybratí piati darcovia, ktorí spĺňali podmienky darovania vlasov. Spoločne sa stretli na „strihačke“ v bratislavskom kaderníctve, odkiaľ odchádzali najmä s dobrým pocitom a novým účesom, ktorí ich zmenil na nepoznanie. Čo povieť?



LPR pomáha príbuzným onkologických pacientov



V jednote je sila

Aj v takomto duchu sa nesie **nová podporná skupina pre príbuzných onkologických pacientov**. Význam a sila podporných skupín tkvie v zdieľaní, prijatí, vzájomnosti, podpore a odovzdávaní si skúseností medzi jej členmi. Pociť spolupatričnosti a vedomia, že sa v podobnej situácii neocítate sami, sníma z pliec pomyselné bremeno osamelosti a ponúka podporu a pomoc.

Onkologické ochorenie vstupuje nielen do života pacientov, ale aj do života ich príbuzných či najbližších priateľov. Tí si často nie sú istí, ako majú podporiť svojho blízkeho, ako reagovať na zmeny, ktoré so sebou ochorenie prináša a či to, čo robia, je správne a dostatočné.



Mám sa zaujímať o jeho zdravotný stav?

Môžem sa s ním o tom rozprávať otvorene, alebo sa tejto téme radšej vyhnúť?

Je v poriadku, keď sa tvári, že sa nič ne deje?

Tieto aj mnohé iné otázky si často kladú viacerí príbuzní onkologických pacientov. Čo teda robiť? Niekedy sa aj na tie, na prvý

pohľad najľahšie otázky, ťažko hľadajú odpovede. U nás, v **Centre pomoci v Bratislave** vám ponúkame priestor, kde sa spoločne s ostatnými ľuďmi v podobnej situácii môžete schádzať a zdieľať svoje zážitky. Je to čas vyhradený pre vás, pre vaše otázky ako aj obavy. Na ceste za hľadaním odpovedí vás **každý druhý stredu v mesiaci v čase od 16.00 hod.**



do 17.00 hod. budú sprevádzať psychologičky Ligy proti rakovine. Podporná skupina pre príbuzných onkologických pacientov je otvorená, čo znamená, že je možné pripojiť sa k nej kedykoľvek počas roka na takú dobu, akú budete potrebovať. Témou stretnutí je to, čo je pre vás aktuálne dôležité. Atmosféra skupiny sa nesie v duchu otvorenosti a dôvery. Nebuďte v tom preto sami.

V jednote je sila, z ktorej môžete čerpať pre seba, a ktorú potom môžete posilať druhým.



LIGA PROTI
RAKOVINE

PODPORNÉ SKUPINY

pod vedením psychológov Ligy proti rakovine
určené pre **PRÍBUZNÝCH** onkologických pacientov

Každú druhú stredu o 16.00 hod.
v Centre pomoci Ligy proti rakovine, Brestová 6, Bratislava.

PRIHLÁŠKA

Prosíme v prípade záujmu vyplniť a zaslať sken emailom na **klincova@lpr.sk**.

Osobné údaje:

Meno (stačí uviesť krstné a iniciálu priezviska):

Telefón:

Mail:

Údaje pre účely psychologickej práce na podpornej skupine:

Vek:

V akom vzťahu ste s onkologickým pacientom:

Svojím podpisom dávam súhlas v zmysle Zákona č. 122/2013 Z.z. o ochrane osobných údajov v znení neskorších predpisov so spracovaním osobných údajov uvedených v prihláške, ktoré budú použité pre účely organizácie podporných skupín a pre zostavenie odborného, psychologického plánu týchto skupín. Údaje budú poskytnuté psychológom, ktorí skupinu vedú a zostavujú plán.

V....., dňa

.....
vlastnoručný podpis

Vzdelávanie psychológov Ligy proti rakovine



Liga proti rakovine už desať rokov realizuje projekt psychosociálnej pomoci onkologickým pacientom a ich prí-

buzným. V rámci neho pôsobí v Sieti psychológov aktuálne 21 odborníkov, psychológov a psychoterapeutov. Tí sú k dispozícii

v mestách po celom Slovensku. Väčšina z nich pôsobí v nemocniciach, kde prichádzajú k lôžkam pacientov, a tak im posky-



tujú psychologickú podporu, či vykonávajú krízovú intervenciu. Další pôsobia v súkromných priestoroch, kde sú k dispozícii na poradenský rozhovor, terapiu, alebo realizujú skupinové sedenia.

Aby sme garantovali a rozvíjali odbornú úroveň nášho projektu, naším odborníkom poskytujeme dvakrát ročne bezplatné vzdelávanie pod vedením skúsených odborníkov – najmä z oblasti psychoonkológie, ale aj z klinickej onkológie. Posledné vzdelávanie sa uskutočnilo v dňoch od 8. do 10. 11. 2018 v Hoteli Avena, v Liptovskom Jáne. Zúčastnilo sa ho 14 psychológov.

Prvý deň vzdelávania sa zameriaval na riešenie praktických záležitostí a problémov, ktoré vyplynuli

z praxe jednotlivých zúčastnených psychológov, ako aj diskusia o ich ďalšom napredovaní.

Medzi pozvanými hosťami bola aj skúsená klinická onkologička PhDr. Marta Romaňáková, PhD., ktorej 24-ročná prax v oblasti onkopsychológie priniesla účastníkom odpovede na rôzne otázky.

Lektorka sa najskôr zameriavala na skupinové riešenie problematických prípadov z každodennej praxe psychológov pracujúcich s onkologickými pacientmi a ich príbuznými, prednášala o rôznych metódach a spôsoboch práce s pacientmi.

Zaujímavá bola prednáška práce onkopsychológov v Českej republike, ktorá je relatívne pokroková a môže slúžiť ako inšpirácia na

zlepšenie systému práce onkopsychológov na Slovensku.

Posledný deň bol venovaný doc. PhDr. Eve Durdjakovej Kukučkovej, CsC., ktorá prednášala o diagnostike nádorových ochorení a vybraných typov ochorenia.

Slovenská komora psychológov akceptovala vzdelávaciu aktivitu ako súčasť sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov. Odborným garantom vzdelávania bola klinická psychologička PhDr. Zita Kochaníková.

Pozitívne odozvy od psychológov nás utvrdzujú v tom, že s podobným typom vzdelávania budeme pokračovať aj v ďalšom období. Pevne veríme, že ich práca bude ešte viac prínosná pre pacientov a ich rodiny.





LIGA PROTI
RAKOVINE

*Meníme VAŠE 2 %
na NAŠE 100%-né
nasadenie pre pacientov*



Tím Ligy proti rakovine

**Formulár na zaslanie 2 % nájdete na www.lpr.sk
(info: lpr@lpr.sk)**



Prečo vaše 2% z dane pre



LIGA PROTI
RAKOVINE ?

Aj vďaka nim každý rok náš tím z Bratislavy, Martina a Košíc zabezpečuje:



Bezplatná telefonická a mailová Onkoporadňa

Prostredníctvom Onkoporadne (0800 11 88 11, poradna@lpr.sk) je možné sa celoročne obrátiť na skúsených lekárov s otázkami súvisiacimi s onkologickou diagnózou či rehabilitáciou, poradiť sa o sociálno-právnych problémoch a o problémoch súvisiacich so psychikou pacientov. Môžu tiež konzultovať otázky v oblasti výživy ako i informovať sa ohľadom prevencie či genetiky.



Bezplatná Sieť psychológov

Naši špecializovaní psychológovia pomáhajú onkologickým pacientom a ich blízkym v ťažkých chvíľach počas onkologickej liečby a po nej. Poradenstvo a terapia sa realizujú na individuálnych či skupinových stretnutiach.



Jednorazový finančný príspevok

Ak sa ľudia s onkologickým ochorením dostanú do hmotnej núdze, môžu sa na nás obrátiť so žiadosťou o jednorazovú finančnú výpomoc.



Bezplatná „Relaxačná týždňovka“

Na našich „Relaxačných týždňovkách“ môžu pacienti po prekonaní liečby či v štádiu doliečovania sa načerpať nové sily a získať nových priateľov, ktorých spája rovnaká ťažká situácia. Taktiež môžu získať cenné rady a pomoc od našich špecialistov na opätovný návrat do života pred chorobou.



Bezplatná „Rodinná týždňovka“

Rodiny, v ktorých je jeden z rodičov onkologický pacient, majú možnosť prežiť týždeň plný aktivít s ľuďmi, ktorí im porozumejú, pretože prežívajú rovnaké problémy. Na Rodinnej týždňovke sa s ostatnými rodinami a s pomocou našich odborníkov naučia ako toto obdobie spoločne čo najlepšie zvládnuť.



Bezplatný „Náhradný domov“

Rodičia, ktorí prechádzajú náročným životným obdobím v dôsledku onkologického ochorenia ich dieťaťa, môžu byť v jeho blízkosti počas hospitalizácie v nemocnici. V Bratislave a v Košiciach je im vďaka nám k dispozícii „Náhradný domov“, ktorý poskytuje všetky výhody plne vybavenej domácnosti.



Centrá pomoci Bratislava, Košice, Martin

V našich Centrách pomoci môžu pacienti denne navštevovať bezplatné kreatívne a edukatívne kurzy, cvičenia, absolvovať výlety, kultúrne podujatia, rehabilitácie a stretávať sa s ľuďmi, ktorí sa ocitli v podobnej situácii ako oni.



Prevencia a informácie pre pacientov

Ak chcete byť zodpovedný ku svojmu zdraviu, zauímajte sa o naše preventívne a informačné brožúrky, letáky a kampane. V nich sa dozviete, aké preventívne prehliadky máte absolvovať, ako si môžete urobiť v pohodlí domova samovyšetrenia, získate užitočné informácie o prevencii i jednotlivých diagnózach.

Formulár na zaslanie 2 % nájdete na www.lpr.sk (info: lpr@lpr.sk)

Liga proti rakovine SR, Brestová 6, 821 02 Bratislava IČO: 00641219, právna forma: občianske združenie Číslo účtu organizácie na zaslanie 2 % nie je potrebné

AJ VY NA ŇU MÁTE NÁROK...

Liga proti rakovine vytvorila užitočný prehľad k prevencii pred rakovinou



LIGA PROTI
RAKOVINE

Dnešná spoločnosť často nie je ľahostajná voči svojmu zdraviu, no ak príde k téme prevencie, človek sa ťažko orientuje v tom, na koho a kam sa obrátiť, na čo všetko má nárok. Aby sa predchádzalo máťúcemu vyhľadávaniu na internete, Liga proti rakovine vytvorila pri príležitosti 23. roku Dňa narcisov užitočné informácie. 11. apríla (štvrtok) si tak máte možnosť v uliciach okrem pripnutia narcisu na znak spolupatričnosti s onkologickými pacientmi vziať od dobrovoľníkov aj materiál s inštrukciami, na čo všetko máte vo svojom veku nárok.

Ministerstvo zdravotníctva sa zaoberá onkologickými témami

Každý rok pribudne na Slovensku 34 000 nových prípadov onkologických ochorení. V záujme riešenia tejto situácie vláda SR schválila v roku 2018 Národný onkologický program. Jeho cieľom je zabezpečiť prevenciu a včasnú diagnostiku niektorých onkologických ochorení a tým zlepšiť úspešnosť liečby u občanov Slovenska. Z iniciatívy ministerstva vznikol aj Národný onkologický inštitút a jeho úlohou je pomáhať pri zabezpečovaní cieľov Národného onkologického programu.

Skríniny už aj na Slovensku

V januári 2019 bol spustený adresný skríniny (aktívne pozývanie) rakoviny hrubého čreva a konečníka jednotlivcov spadajúcich do vekovej skupiny, v ktorej je vyšší výskyt tohto ochorenia, t.j. 50 a viacročných.

V rámci skríniny boli v prvej fáze, ktorá zatiaľ nie je celoplošná (celoslovenská) rozoslané testy 20 000 poistencom na odhalenie okultného (skrytého) krvácania. Vďaka jednoduchému testu si poistenci môžu odobrať vzorku stolice a následne ju odovzdať svojmu praktickému lekárovi na vyšetrenie. Pozitívny výsledok tohto testu

nemusi hneď znamenať prítomnosť rakoviny. Je ale dôvodom pre ďalšie vyšetrenie. Postup prípadných ďalších vyšetrení určí praktický lekár poistenca.

Po ukončení prvej fázy skríniny kolorektálneho karcinómu je na základe jeho výsledkov plánované pokračovať na celoslovenskej (celoplošnej) báze.

V priebehu roka 2019 Ministerstvo zdravotníctva SR plánuje spustiť ďalšie skríninové programy podľa odporúčaných Európskych štandardov:

- skríniny rakoviny prsníka u žien vo veku 50 až 69 rokov
- skríniny rakoviny maternice u žien vo veku 23 až 64 rokov

STE ŽENA, 18+?

Každá dospelá žena má **1x ročne nárok** na preventívnu gynekologickú prehliadku. Prehliadka zahŕňa komplexnú starostlivosť o vaše reprodukčné zdravie a aktívne vyhľadávanie (skríniny) príznakov možných onkologických ochorení v počiatočných štádiách. Prehliadku je možné absolvovať už od 18. roku alebo skôr – v prípade

tehotenstva. Na preventívnu prehliadku u gynekológa nepotrebuje odporúčanie, stačí vyhľadať príslušnú ambulanciu gynekológa, s ktorým sa dohodnete na pravidelnej starostlivosti.

V PREVENCII RAKOVINY PRSNÍKA môže každá žena vo veku:

od 18 do 39 rokov:

- absolvovať ultrasonografiu (*ultrazvuk*) prsníkov – 1x za 2 roky
- vyšetrenie pohmatom ako súčasť preventívnej prehliadky
- realizovať každý mesiac samovyšetrenie prsníkov
- poznať svoju rodinnú anamnézu

od 40 do 69 rokov má žena nárok na mamografický skríniny rakoviny prsníka, ktorý obsahuje:

- Rtg mamografiu 1x za 2 roky
- ultrasonografiu prsníkov (podľa výsledkov mamografie)

U žien s dokázaným zvýšeným genetickým rizikom (výskyt v rodine) môžu byť indikované ďalšie a častejšie vyšetrenia (napr. NMR – nukleárna magnetická rezonancia prsníkov, krvné testy).



V PREVENCIÍ RAKOVINY KRČKA MATERNICE je súčasťou preventívnej prehliadky tiež skrining – odber vzorky z krčka matrice na cytologické vyšetrenie.

Robí sa u žien vo veku **od 23 do 64 rokov**:

- 1× ročne prvé dva odbery
- 1× za 3 roky – ak sú prvé dva odbery negatívne ďalšie odbery do 64 rokov, ak sú dva posledné odbery negatívne

V prípade, že žena neabsolvovala gynekologické vyšetrenia podľa vyššie uvedeného časového scenára, tak je u nej indikované gynekologické vyšetrenie aj nad 64 rokov.

STE ŽENA/MUŽ 18+?

Každý dospelý poistenec má nárok na preventívnu prehliadku u praktického lekára. Cieľom prehliadky je získať prehľad o aktuálnom stave zdravia, prípadne odhaliť odchýlky, či prvé príznaky vážnych chorôb.

Zisťovanie ochorenia, ak je prítomné, v jeho včasnom, bezpríznakovom štádiu je označované ako skrining. V prípade akýchkoľvek existujúcich zdravotných ťažkostí alebo zvýšeného výskytu ochorení v rodine je potrebné včas konzultovať u svojho ošetrojúceho lekára, ktorý odporučí ďalší postup.

Od 18. roku môžete preventívnu prehliadku absolvovať:

- 1× za 2 roky – dospelí poistenci
- 1× za rok – darcovia krvi

PREVENCIA RAKOVINY HRUBÉHO ČREVA začína u praktického lekára:

od 50. roku majú dospelí poistenci nárok:

- 1× za 2 roky na vyšetrenie okultného (*skrytého*) krvácania v stolici **alebo**
- 1× za 10 rokov na preventívnu kolonoskopiu

U poistencov so zvýšeným genetickým rizikom ochorenia (výskyt v rodine) sa uvedené vyšetrenia vykonávajú už v skoršom veku a častejšie. V tomto prípade je potrebné konzultovať u svojho ošetrojúceho lekára, ktorý odporučí, ak je to indikované, prípadné genetické vyšetrenie.

Podľa výsledkov testu na okultné krvácanie praktický lekár určuje ďalší postup. Kolonoskopické vyšetrenie vykonáva gastroenterológ na špecializovanom certifikovanom pracovisku.

Zoznam certifikovaných pracovísk je možné nájsť na <http://www.health.gov.sk/?skrining-kolorektalneho-karcinomu>.

STE MUŽ 18+?

Okrem všeobecnej prevencie je u mužov dôležitá tiež preventívna starostlivosť o ich reprodukčné zdravie. K prevencii patrí skrining a včasné odhalenie onkologických ochorení reprodukčných orgánov, ako sú rakovina semenníkov a rakovina prostaty.

V PREVENCIÍ RAKOVINY SEMENNÍKOV môže každý muž:

- od 15. roku realizovať samovyšetrenie semenníkov
- všimnúť si neobvyklé príznaky a konzultovať ich s odborníkom
- zaujímať sa a poznať svoju rodinnú anamnézu

V PREVENCIÍ RAKOVINY PROSTATY má každý muž nárok na preventívnu urologickú prehliadku, ktorej cieľom je komplexné vyšetrenie a skrining rakoviny

prostaty. Súčasťou prehliadky sú predpísané vyšetrenia, laboratórne testy a vyšetrenie PSA v krvi (*PSA = prostatický špecifický antigén*).

MUŽ MÁ NÁROK NA PREVENTÍVNU UROLOGICKÚ PREHLIADKU vo veku:

od 50. roku:

- 1× za 3 roky

od 40. roku:

- prehliadka sa vykonáva *u poistencov so zvýšeným rizikom* (výskyt v rodine). Potrebnú frekvenciu následných prehliadok plánuje urológ, v prípade potreby v spolupráci s genetikom.

Každý z nás je zodpovedný za svoje zdravie a môže preň urobiť veľa i pravidelným absolvovaním preventívnych prehliadok a skriningových programov. K prevencii však patrí predovšetkým cieľená úprava životného štýlu.

Konkrétnejšie odporúčania uvádza „Európsky kódex proti rakovine“. Viac sa dozviete na www.lpr.sk

V prípade záujmu o ďalšie informácie sa môžete obrátiť na:

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SR Odbor verejného zdravia, skriningu a prevencie
PhDr. Tomáš Kúdela – tomas.kudela@health.gov.sk

NÁRODNÝ ONKOLOGICKÝ INŠTITÚT www.noisk.sk,
noi@noisk.sk

LIGA PROTI RAKOVINE SR
www.lpr.sk, Onkoporadňa Ligy proti rakovine – poradna@lpr.sk

Viac informácií žiadajte i u Vašej zmluvnej zdravotnej poisťovne.

Pacienti sa môžu na Rodinnú týždňovku a Relaxačné pobyty tešiť aj v roku 2019!



Aj tento rok plánuje Liga proti rakovine vďaka výnosu zo Dňa narcisov a 2 % daní zorganizovať 3 Relaxačné pobyty a 1 Rodinnú týždňovku pre onkologických pacientov. Pobyty sú pre všetkých účastníkov bezplatné, plne hrazené Ligou proti rakovine.

4. ročník Rodinnej týždňovky sa uskutoční v kúpeľoch Červený Kláštor v hoteli Smerdžonka, a to v termíne 18. – 24. 8. 2019 a je určený asi 30 rodinám. Zúčastňujú sa na ňom predovšetkým rodiny, ktorým by to v dôsledku choroby finančná situácia inak neumožňovala. Tak ako po minulé roky, pobyt bude určený rodinám, v ktorých je jeden z rodičov onkologickým pacientom. Psychosociálna starostlivosť patrí medzi hlavné priority

LPR, a preto sa aj týmito pobytmi snažíme zmierniť dôsledky a dopad rakoviny na pacienta a jeho blízkych.

Cieľom Relaxačných týždňoviek je pomôcť pacientom načerpať nové sily po liečbe a poskytnúť podporu pri návrate do „bežného“ života. Aj tento rok sa pacienti môžu tešiť na 3 organizované turnusy v hoteloch Flóra v Trenčianskych Tepliciach (13. – 19. 5. 2019,

16. – 22. 9. 2019) a v Dudinciach (25. – 31. 5. 2019), pričom každého pobytu sa môže zúčastniť okolo 100 pacientov.

Súčasťou pobytu budú zaujímavé výlety do okolia, kreatívne kurzy, cvičenie, ako aj možnosť individuálneho sedenia s našimi psychológmi.

Na pobyty je možné sa prihlásiť formou vypísania prihlášky na stránke www.lpr.sk, pričom je potrebné priložiť lekársku správu a všetko poslať buď elektronicky, alebo poštou do košického Centra pomoci Ligy proti rakovine.





Život s lymfedémom

„Zdravie je najdôležitejšou kvalitou tela.“ Tak, ako povedal Aristoteles, zdravie je naozaj najdôležitejšou kvalitou tela, ale čo ak nám už neslúži tak, ako má?

Tému článku som si vybral z dôvodu každodenného stretávania sa s týmto zákerným ochorením, ktoré postihuje hlavne ženy. Ide o zhubný nádor prsníka, ktorý má v lekárskej terminológii skratku C50. Pod touto skratkou sa ukrýva jedno z najnebezpečnejších a najzákernejších ochorení, ktoré momentálne poznáme. Pri liečbe karcinómu prsníka nejde len o chirurgické odstránenie nádoru z danej oblasti, ide aj o celý proces liečby, ktorý nekončí chirurgickým zákrokom. Je to liečba na celý život. Po sérii chemoterapie, rádioterapie, farmakoterapie a ďalších druhoch liečby je pacientka nútená zvyknúť si na svoje telo a svoj zdravotný stav. Väčšinou sa popri liečbe vyskytnú nejaké komplikácie a práve tie môžu komplikovať pacientkin život, či už formou psychickou, alebo fyzickou. Medzi fyzické komplikácie patrí aj lymfedém, ktorý je následkom chirurgickej liečby karcinómu prsníka. Lymfedém obmedzuje pacientku pri pohybe a aj pri doterajšom spôsobe života. Musí si uvedomiť a dodržiavať nové zásady a pravidlá každodennej životosprávy. Do svojho života musí priniesť viac pohybu, zdravú stravu a vyvarovať sa prílišného stresu a tlaku okolia. Rehabilitácia je neoddeliteľnou súčasťou komplexnej liečby. Zlepšuje kvalitu života, zmierňuje bolesť, zlepšuje funkciu organizmu

alebo jednotlivých, chorobou postihnutých orgánov. Motivuje nielen psychicky, ale aj fyzicky.

Zásady životosprávy pacienta:

- Veľkou a významnou súčasťou liečby je úprava denného režimu pacienta. Je potrebné zaradiť činnosti, ktoré pomáhajú odtoku lymfy a vylúčiť tie, ktoré toto ochorenie zhoršujú. Denný režim by mal zahŕňať polohovanie končatiny, cvičenie rozdelené na menšie cvičebné jednotky, autodrenáž.

- 80 % liečby lymfedému tvorí kompresná terapia, tá pozostáva z dennodenného nosenia kompresného návleku, poprípade bandáže z krátkoťažného obväzu a z nočného návleku s mo-bidermom.

- Pri práci v domácnosti je nutné vyvarovať sa popáleniu, porezaniu, pohryznutiu, poškrabaniu. Každé poranenie môže byť faktorom vyvolávajúcim vznik, prípadne progresiu lymfedému.

- Odev musí byť voľný, nesmie sa zarezávať, čím by zabraňoval odtoku lymfy.

- Kontraindikované sú hypertermálne procedúry (nad 36 °C), kúpele, sauna, bahenné zábaly, klasická masáž na opuchnutú končatinu a príľahlú časť tela.

- Medzi vhodné športové aktivity patria prechádzky, Nordic Walking, joga a plávanie. Nevhodné sú namáhavé a silové športy.

- Každú zmenu tvaru, farby končatiny treba nahlásiť lekárovi. Z končatiny sa zakazuje odoberať krv, pichať injekcie, infúzie, merať krvný tlak, nosiť prstene, hodinky a náramky.



Veľkonočné mrkvové mafiny



SUROVINY

- 150 g múka hladká
 - 1 KL prášok do pečiva
 - 1/2 KL sóda jedlá
 - štipka soli
 - 1 KL škorica mletá
 - 50 g nasekané orechy
 - 2 ks vajcia
 - 100 g trstinový cukor
 - 120 ml slnečnicový olej
 - 150 g jemne nastrúhaná mrkva
- * KL je kávová lyžička

POSTUP

V jednej miske si zmiešame všetky sypké suroviny. V druhej vyšľaháme celé vajcia s cukrom do peny, postupne prilievame olej. Mixujeme aj 5 minút. Prisypeme sypkú zmes a ručne premiešame. Nakoniec pridáme nastrúhanú mrkvu a opatrne premiešame.

Pripravené košíčky plníme len do 3/4, pretože podrastú. Pečieme ich asi 20 minút vo vyhriatej rúre na 180 °C.

Jarná dekorácia k Veľkej noci

V Kvetinárni sme pre vás pripravili jednoduchý návod, ako si môžete pripraviť trvácnu jarnú dekoráciu. My sme si vybrali rastlinku, ktorá má krásu už v mene. Do takejto dekorácie sú však vhodné aj mnohé iné, napríklad narcisy, hyacinty, tulipány, snežienky a mnohé iné. Ak sa rozhodnete do jednej nádoby nasadiť viacero rastlín, dajte si pozor na to, aby mali rovnaké, alebo aspoň podobné nároky na stanovište aj závlahu.



POTREBUJEME:

- aspoň jednu kvitnúcu jarnú **rastlinu**
- **košík**, debničku alebo inú vhodnú nádobu
- dostatočne veľký, nepriepustný **igelit** (ak zvolená nádoba nie je vodotesná)
- **kamienky** alebo keramzit na vytvorenie drenážnej vrstvy
- **zeminu**
- **drôt** – najlepšie obalený papierom v prírodnej farbe
- **mach**
- **konáriky**
- **vajíčka**, **pierka**, prípadne čokoľvek, čím si nádobu prízdobíte
- **nožnice**, **kliešte**, **nôž**

POSTUP:

1. Igelit dáme do nádoby tak, aby mohol zadržiavať vodu.
2. Pomocou kamienkov alebo keramzitu vytvoríme drenážnu vrstvu. Ak máte nestabilnejšiu nádobu, odporúčame použiť kamene, aby bolo ťažisko dekorácie dostatočne nízko. V opačnom prípade by sa vám mohla dekorácia prevrhnúť.
3. Nasleduje vrstva zeminy a výsadba rastlinky.
4. Zamyslite sa nad jej kompozíciou v rámci nádoby.
5. Nožnicami odstrihneme prebytočný igelit.
6. Následne si prikryjeme zeminu machom – okrem lepšieho vizuálneho dojmu mach dobre zadržiava vlhkosť a substrát si ju dlhšie udrží.
7. Konárikmi, ktoré zapichujeme priamo do zeminy, vytvoríme zaujímavý dekoračný prvok. Odporúčame použiť živé, čerstvo natrhávané konáre.

8. Aby sme vytvorili ucelenejšiu dekoráciu, môžeme jednotlivé konáre k sebe pripevniť drôtom.
9. Prebytočné kúsky drôtu odstránime kliešťami.
10. Nakoniec do dekorácie už iba povkladáme pierka a vajíčka.
11. Dekoráciu umiestnite tak, aby mala rastlina vhodné podmienky pre život. Nezabudnite ju pravidelne polievať a občas aj prihnojiť.





Jar, slnko, predlžujúce sa dni, pozitívna energia a v neposlednom rade – jarné kvety, prinášajúce radosť a dobrú náladu... Ľuďom Ligapozitív nemusíme hovoriť, ktorý z jar-

ných kvetov je ten náš. ☺

Malý kvietok s obrovskou silou – žltý narcis – jeho deň sa blíži – 11. apríl...

Ďakujeme všetkým, ktorí si v tento deň spomenú na niekoho, kto bojuje s rakovinou, všetkým, ktorí si ho pripnú a ktorí podpora Ligu proti rakovine, aby mohla naďalej pokračovať vo svojej misii pomoci a podpory. Za celých 29 rokov bolo toho veľa, čo sme vďaka Dňu narcisov dokázali urobiť, bolo nespočetné množstvo tých, ktorým sme dokázali pomôcť. Preto zlomku z týchto ľudí dávame priestor, pretože oni najlepšie povedia, čo naša podpora pre nich znamená. Ich slová sú vďakou i vám – podporovateľom Dňa narcisov, sympatizantom Ligy proti rakovine.

■ Ing. Eva Kováčová,
výkonná riaditeľka Ligy proti rakovine

” LPR patrí veľké ĎAKUJEM, za ich pomoc onkologickým pacientom. Za ich úžasný a ľudský prístup, za možnosť, že v najhoršom období života človek nemusí sám sedieť doma, ale môže sa stretnúť s úžasnými ľuďmi a zúčastniť sa rôznych voľnočasových aktivít. Ešte raz ďakujem.

Andrea ”

” Aj keď v mladom veku, no bohužiaľ, stala som sa onkologickou pacientkou. Dlhú som váhala, či navštívim centrum LPR. Musím povedať, že už som to mala urobiť dávno. Slovom sa nedá vy-povedať o úžasnom, ľudskom prístupe k nám, o pomoci s úradmi, besedami, prednáškami, výletmi, kde sa môžeme zúčastniť so svojimi rodinami, ktoré sú hrazené LPR. Za mňa a moju rodinu týmto ľuďom patrí veľké ĎAKUJEME.

Marcela ”



„Veľké ďakujem LPR za ich čas a oddanosť. Za krásnu Rodinnú týždňovku, kde sa nám nepretržite venovali. Mňa osobne to posilnilo ešte viac, aby som bojovala s touto mojou zákernou chorobou. Mala som možnosť poznať úžasných ľudí – pacientov, ich detičky a rodiny. Každý z nás mal možnosť sa zdôveriť so svojimi trápeniami a ťažkosťami a boli sme vypočutí. Každý jeden onkologický pacient má finančné ťažkosti a liečba nie je lacná záležitosť. Som rada a vďačná, že môžeme mať centrum LPR taktiež v Košiciach, kde sa môžeme kedykoľvek, či ráno, či v noci obrátiť na ich pomoc. LPR ma veľký význam pre nás pacientov. Mám vás veľmi rada.

Georgina „

„Po roku liečby som navštívila LPR a stala som sa členom-pacientom. A dnes sa pýtam „Prečo až po roku?“ Ľudia, ktorí vedú a pracujú v LPR, sú úžasní. Napriek tomu, že žijú svoje životy, dokážu s obrovským nasadením psychicky podporiť aj nás, poskytnúť potrebnú fyzioterapiu, na mieru šité cvičenie. Prídu si tu na svoje aj milovníci kreativity, cudzích jazykov a rôznych kurzov.

Andrea „

„Chcem sa poďakovať LPR za celú našu rodinu, za moje deti, za môjho manžela, ktorý aj keď veľmi bojoval, tak sa mu nepodarilo zvíťaziť nad touto ťažkou a zákernou chorobou. Vďaka vám sme mohli požiadať o finančný príspevok, zúčastnili sa rodinného pobytu a využili služby psychológov. Za to vám patrí veľká vďaka!

Gabriela „

„Po roku od mojej diagnózy som sa dostala k organizácii LPR a na vlastnej koži som zakúsila, čo naozaj robia pre ľudí, ktorí bojujú o svoj život, z ktorých sú mnohí vyčerpaní a strápení chorobou, chemoterapiami a inými liečebnými metódami, pred ktorými mnohí zavrú oči a tvária sa, že ich nevidia. Jednoducho preto, že nevedia, čo povedať, ako reagovať, alebo je im prostě pohľad na takýchto ľudí nepríjemný. Zažila som obdivuhodný prístup zamestnancov z radov LPR (aj mnohých dobrovoľníkov), ktorí často na úkor svojho vlastného času, či boli unavení, alebo nie, či im to bolo „po chuti“, alebo nie; prostě urobili to, čo považovali za správne...preto im patrí obrovské ĎAKUJEM.

Lucia „





LIGA PROTI
RAKOVINE

NA KOHO MYSLIŠ,

KEĎ SI PRIPÍNAŠ **NARCIS?**

DEŇ NARCISOV
11. APRÍLA

Od 1. 4. do 17. 4. môžete prispieť:
zaslaním ľubovoľnej **SMS na číslo 848**
alebo na účet **SK09 0900 0000 0054 5454 5454**.

Hodnota SMS je 3 €.

#chcempomahat
www.dennarcisov.sk

GENERÁLNY PARTNER

TOP PARTNERI

