

europacolon[®]Noviny

Informačný bulletin pacientskeho občianskeho združenia **europacolon slovensko**

Združenie europacolon slovensko vyzýva:

Otestujte svoje riziko rakoviny hrubého čreva a konečníka, ak ste tak ešte neurobili

Rakovina hrubého čreva a konečníka, alebo kolorektálny karcinóm, si nevyberá. Každý rok u nás pribudne 3 500 žien i mužov, ktorým tvrdzo zasiahne do života. Výnimkou už nie sú ani tridsať- či štyridsaťroční.

Stereotyp, že postihuje len ľudí nad 50 rokov, už neplatí – nabúral ho rodinne alebo familárne podmienený typ rakoviny hrubého čreva a konečníka, o ktorom sa skoro vôbec nehovorí. Naše občianske združenie **europacolon slovensko** sa s tým odmieta zmieriť. Po tom, čo sme presadili v povedomí dostupnosť testov na skryté krvácanie pre občanov nad 50 rokov zdarma, pripravili sme teraz celoslovenskú osvetovú kampaň o familiárne podmienenom karcinóme, ktorý ohrozuje najmä mladších.

Od marca 2013 každému prinášame možnosť otestovať si svoje vlastné riziko rakoviny hrubého čreva na www.europacolon.sk a poradíme formu prevencie či včasného záchytu.

Odhodenie, či patríte do vysoko rizikovej skupiny ohrozenej rodinne podmienenou rakovinou hrubého čreva a konečníka, vám pomôže včas a správne zasiahnuť a uchrániť vás od vzniku tejto zhubejnej choroby. Karcinóm hrubého čreva

a konečníka je totiž jediné onkologické ochorenia, pred ktorou sa dá pomocou prevencie takmer na 100 % uchrániť. Pacientske občianske združenie **europacolon slovensko**, ktoré bojuje proti kolorektálному karcinómu (KRCa), prispalo v spolupráci s MUDR. Rudolfom Hrčkom, CSc., vedúcim sekcie skríningu KRCa Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti, možnosť jednoduchého otestovania rizika ochorenia. Ak na webovej stránke

www.europacolon.sk

zodpovedne vyplňte formulár a zodpoviete jednoduché, základné otázky, získejte nielen zhodnotenie vášho rizika vzniku ochorenia, ale aj odborné medicínske odporúčanie, čo máte robiť.

Ak chcete vedieť viac, čitate podrobne rozpracovanú problematiku v tomto časopise. Neváhajte a využite túto možnosť zachrániť život sebe, alebo svojim blízkym. Využite šancu, ktorú Vám ponúka skríning kolorektálneho karcinómu a ktorý hradí aj Všeobecná zdravotná poisťovňa. Zistili sme za Vás, aké vyšetrenia môžete absolvovať zadarmo a Vy o tom možno neviete, a čo ešte môžete urobiť pre seba v rámci prevencie.



Familiárne podmienený karcinóm hrubého čreva a konečníka

Existujú rodiny, kde sa kolorektálny karcinóm (KRCa) vyskytuje častejšie ako v bežnej populácii. Pokrvní príbuzní človeka, u ktorého bol diagnostikovaný karcinóm alebo črevné polypy, majú výšie riziko vzniku ochorenia než zvyšok populácie. Je známe, že ľudia nad 50 rokov majú nárok na preventívne vyšetrenie KRCa zdarma, no v poslednom období sa dostáva do popredia otázka, akými opatreniami možno podchytiť skupinu ľudí so zvýšeným rizikom ochorenia, ktorí sú mladší ako 50 rokov. Na Slovensku zatiaľ neexistuje žiadny mechanizmus na vyhľadávanie mladých bezpríznakových jedincov, verejnosc o vrodenom riziku vzniku rakoviny hrubého čreva takmer nič nevie a doteraz o ňom neprebehla ani žiadna informačná kampaň. Určenie pacientov s familiárnym rizikom KRCa nie je dôležité len pre nich samotných, ale umožní aj identifikáciu ďalších členov rodiny, ktorí netušia, že majú vysoké riziko ochorenia už v mladšom veku.

To dá priam drasticky znížiť prevenciu zameranou práve na tento typ nádoru.

Typy rodinne podmieneného KRCa

Existujú dve familiárne podmienené ochorenia na kolorektálny karcinóm, ktoré ohrozujú generáciu mladšiu ako 50 rokov:

1. Dedične podmienený kolorektálny karcinóm (5 %) – ide o dedičné zmeny alebo mutácie na konkrétnom géne, ktoré je možné identifikovať. Dedia sa z generácie na generáciu a riziko, že nositeľ takto zmutovaného génu ochorie na KRCa, je veľmi vysoké.
2. Familiárne podmienený kolorektálny karcinóm (15 %) – pri tomto type zatiaľ nie je celkom známe, prečo sa častejšie vyskytuje v niektorých rodinách. Je možné, že dochádza k zmenám na viacerých génoch, ktoré zatiaľ lekári neidentifikovali, možný je aj vplyv rovnakého životného štýlu v rodinách, ktorý napomáha vzniku ochorenia. Riziko ochorenia na kolorektálny karcinóm je v rodine s familiárnym KRCa u prvostupňových príbuzných (deti, súrodenci, rodičia) vyššie oproti bežnej populácii.

Vydáva **europacolon slovensko** ako 1. vydanie.

Číslo vydania 1/2013

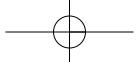
Distribúcia: IDS Slovakia Healthcare Intelligence

www.europacolon.sk

bezplatná infolinka **0800 800 183**

bojujeme proti rakovine hrubého čreva a konečníka

Občianske združenie europacolon slovensko vzdeláva verejnosc o prevencii rakoviny hrubého čreva a konečníka, pomáha onkologickým pacientom trpiacim na KRCa a poskytuje poradenstvo o včasnom zachytení tohto vážneho onkologického ochorenia. K našim významným aktivitám patrilo testovanie občanov nad 50 rokov, ktoré prinieslo ovocie v podobe vyše 150 odhalených včasných štadií rakoviny tohto typu. Teraz sa zameriavame na mladších občanov ohrozených kolorektálnym karcinónom.



Predstavujeme

MUDr. Rudolf Hrčka, PhD.

čestný člen správnej rady OZ europacolon slovensko, Hlavný poradca pre skríning, KRCa – OZ europacolon



Významný slovenský gastroenterológ, je dlhoročným primárom Endoskopického oddelenia Gastroenterologickej kliniky SZU na Antolskej ul. v Bratislave, je tiež vedúcim skupiny Národného skríningu kolorektálneho karcinómu Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti. Pri svojej náročnej práci prijal za životnú výzvu a poslanie boju za presadenie tzv. skríningu – vyhľadávania včasnych štadií rakoviny hrubého čreva a konečníka, a hlavne za odstránenie celospoločenskej ignorácie tejto dôležitej zbrane proti ochoreniu. V rokoch 2002 až 2007 „na zelenej lúke“ rozbiehal a organizoval Národný skríning kolorektálneho karcinómu (KRCa) s cieľom presvedčiť verejnosť i praktických lekárov, aby sa ľudia starší ako 50 rokov pravidelne testovali na skryté krvácanie do stolice. Sám pripravil a spracoval stránku www.krca.sk, edukoval lekárov na celom Slovensku, aby pacientov „testovali“. Po namáhavej a takmer osamej misií sa podarilo zachrániť 655 ľudí!!!

Patrik Herman

tvár a zakladateľ nášho občianskeho združenia, generálny tajomník OZ



Známa osobnosť spoločenského a kultúrneho života, už vyše 15 rokov vedie najsledovanejšiu televíznu reláciu zastávajúcu občianske práva Lampáreň. Stal sa mediálnou tvárou nášho občianskeho združenia, úspešne vytvára v médiach priestor tématam s onkologickou problematikou, pomáha zháňať peniažky na činnosť nášho združenia, na úkor svojho voľného času nevaha chodiť vyšetrovať vzorky na včasné záchyt rakoviny, pomáha zháňať dobrovoľníkov... Venuje sa aktívne charite, okrem nášho pacientskeho združenia aj telesne postihnutým defom v trnavskom okrese, každoročne organizuje a zabezpečuje letné tábor pre chudobné deti Banskoobrieckého kraja. Je dušou nášho OZ europacolon, dôverníkom pacientov s vždy otvoreným srdcom.

S diagnózou kolorektálneho karcinómu sa žiaľ stretol aj v osobnom živote. OZ europacolon sme založili v deň prvého výročia úmrtia Patrikovo otecka na jeho pamiatku ...

MUDr. Tomáš Šálek

zakladateľ a člen správnej rady, predsedajúci odbornej rady nášho OZ



Významný slovenský onkológ, člen vedenia Národného onkologického ústavu. Vyše dvadsať rokov je primárom oddelenia internej onkológie, špecializuje sa na rakovinu orgánov trávaceho systému. Pán doktor Šálek je autorom odborných publikácií, medzi nimi napr. „Rakovina pankreasu“, spoluautorom rozsiahlej odbornej publikácie Gastrointestinálna onkológia, autorom Príručky pre pacientov liečených chemoterapiou, ktorá významne pomáha mnohým chorým a ich rodinám. Zastáva posty a členstvo v mnohých medzinárodných organizáciách zameraných na rakovinu – je členom Európskej spoločnosti medicínskej onkológie (ESMO), Americkej spoločnosti klinickej onkológie (ASCO) a Európskej organizácie pre výskum a liečbu rakoviny. Pán doktor Tomáš Šálek celý svoj profesijný život venuje gastrointestinálnej onkológii, pre jeho obrovské skúsenosti, vysokú profesionalitu a ľudskosť sa naňho s dôverou obracajú stovky pacientov z celého Slovenska.

Prevencia

Možnosti prevencie u rizikových pacientov

U ľudí s rodinnou záťažou kolorektálneho karcinómu (KRCa) je mimoriadne dôležité začať so skríningovými vyšetreniami oveľa skôr, než u ľudí bez zvýšeného rizika:

- Pokiaľ sa kolorektálny karcinóm vyskytuje len u jedného člena rodiny, jeho prvostupňoví príbuzní (deti, súrodenci, rodičia) majú 2 – 4-krát vyššie riziko ochorenia na kolorektálny karcinóm, než u populácie s bežným rizikom. Preto sa príbuzným pacientov odporúča podstúpiť svoju prvú skríningovú kolonoskopiu KRCa už **vo veku 40, maximálne 45 rokov**.
- Ak sa však v rodine vyskytuje kolorektálny karcinóm u viacerých príbuzných, pravdepodobne ide o dedičné, vysoko rizikové formy ochorenia a je dôležité, aby všetci prvostupňoví príbuzní podstúpili svoju prvú skríningovú kolonoskopiu **už vo veku 25 rokov a pokračovali ďalej v systéme pravidelných preventívnych vyšetrení**.
- Za jednoduchú, ale veľmi účinnú prevenciu pri rodinnom zaraďení na kolorektálny karcinóm treba považovať aj zdravú životosprávu, ktorá je vlastne odporúčanou prímarnou prevenciu pred rakovinou hrubého čreva a konečníka.

Medzi preventívne (skríningové) vyšetrenia, na ktoré má každý nárok v rámci zdravotného poistenia, patria:

- Testy na okultné (skryté) krvácanie do stolice pravidelne po 50 rokoch – každý človek starší ako 50 rokov má raz za dva roky tento test hradený poistovňou, poskytne mu ho praktický lekár.
- Preventívna kolonoskopia raz za 10 rokov vo veku nad 50 rokov – nahrádza pravidelné testovanie na skryté krvácanie u ľudí, ktorí nemajú žiadne príznaky a záleží im na ich zdraví. Netreba udávať žiadne ľahkosti, poisťovňa ju hradí každému občanovi od 50 rokov.

Systém preventívnych vyšetrení u gastroneterológa u mladých ľudí, ktorí majú preukázané riziko rodinne podmieneného KRCa – lekár môže odporúčať testy a vyšetrenia už v mladšom veku, v niektorých prípadoch by sa s prevenciou malo začať už od 25. roku života. Týmto rizikovým pacientom hradí všetky odporúčané vyšetrenia poisťovňa bez ohľadu na vek.

Ktoré zásady treba dodržiavať v rámci prevencie KRCa:

- Uprednostňujte rastlinné tuky, zaraďte do jedálnice olivový olej.
- Znážte spotrebú smaženého, grilovaného a pečeného červeného mäsa, jedzte najmä hydinu a ryby.
- Vylúčte alebo obmedzte na minimum konzumáciu údení a údeného červeného mäsa.
- Všeobecne známym pravidlom je dostatočný príjem vlákniny – z ovocia, zeleniny, celozrnných výrobkov... Nie je to iba klišé, robte to pre seba a svoje zdravie.
- Pitie piva zvyšuje riziko (najmä rakoviny konečníka), preto by sa malo konzumovať s mierou.
- Ochranný účinok dokázali vitamíny A, C a E, účinná v prevencii je aj kyselina listová, selén a vápnik.
- Fyzická aktivita a udržiavanie telesnej hmotnosti – poohyb podľa lekárov znižuje až do 30 % rizika vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka. Kým obezita zvyšuje riziko u mužov na dvojnásobok, obézne ženy majú riziko vyššie o 40 %.

Je dôležité, aby ľudia vedeli o svojom individuálnom riziku a o tom, že ak patria do rizikovej skupiny, mali by začať so systémom preventívnych prehliadok omnoho včasšie.

Mali ste pozitívny výsledok kolonoskopie?

Ochráňte si svoju rodinu, informujte svojich drahých. Poradíme vám ako.

Vieme, ako sa cípite. Možno ste sa práve dozvedeli diagnózu, ktorú ste neočakávali. Možno budete váhať: Máme to povedať rodine? Dovolte nám, prosím, pomôcť vám s touto nepríjemnou dilemou.

Každý, kto mal pozitívny výsledok, si totiž musí uvedomiť, že jeho najbližší príbuzný (rodičia, súrodenci, deti) sú ohrozeni zvýšeným rizikom ochorenia na kolorektálny karcinóm. Existujú, samozrejme, aj dobré správy: takto ohrození ľudia naďaste majú reálnu možnosť podniknúť veľa pre to, aby u nich nevznikol kolorektálny karcinóm. Musia však vedieť, ktorým preventívnym opatreniam by sa mali podrobíť.

Ako mám toto všetko sprostredkovať mojej rodine?

Ponúkame vám materiál (list), ktorý by ste mohli potrebovať pri informovaní vašej rodiny.

Drahý

V týchto dňoch som absolvoval skríningovú kolonoskopiu, pri ktorej mi zistili kolorektálny karcinóm (adenómový polyp). Počas diskusie s lekárom o mojom náleze som sa dozvedel, že moji najbližší

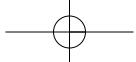
príbuzní – moje deti, súrodenci a rodičia – môžu mať vyššie riziko ochorenia na kolorektálny karcinóm ako bežnú populáciu. Týka sa to aj črevných polypov, ktoré sú začiatok štadiom kolorektálneho karcinómu. Informoval ma ale aj o tom, že ľudia svoje familiárne riziko ochorenia môžu znížiť takmer na nulu, ak sa včas podrobia skríningovým vyšetreniam. Lekári v takýchto prípadoch odporúčajú prvú skríningovú kolonoskopiu absolvovať už vo veku 40, no najneskôr do 45 rokov.

Chcel by som ťa požiadať, aby si nebral toto odporúčanie na ľahkú váhu. Dozvedel som sa, že takmer všetky prípady kolorektálneho karcinómu sa dajú úspešne vyliečiť, ak sa zistia včas. Preto žať prosím, aby si túto šancu na vyšetrenie využil. Zistenie prípadného včasného nádoru alebo polypu by ti mohlo zachrániť život.

A ešte niečo: samotné kolonoskopické vyšetrenie je absolútne bezpečné a zvládnuteľné. Sám na sebe som zistil, že sa net čoho obávať, pretože ak je potrebné, dostaneš injekciu, ktorá ťa ochráni pred akoukoľvek nepríjemnosťou počas vyšetrenia.

Adresy pracovísk vykonávajúcich skríningové kolonoskopie nájdete na www.europacolon.sk a www.krca.sk.

* Podľa textov pripravených expertmi na podnet Felix-Burda nadácie preložil a upravil MUDr. Rudolf Hrčka, CSc., vedúci skupiny pri SGS zodpovednej za skríning kolorektálneho karcinómu na Slovensku a člen predsedníctva o. z. [europacolon slovansko](http://europacolon.slovansko).



Test

Ako si otestovať svoje riziko na familiárny karcinóm hrubého čreva

Vrodené riziko rakoviny hrubého čreva a koňčíka sa dá celkom presne odhaliť pomocou dotazníka, ktorý teraz o. z. **europacolon slovensko** sprístupňuje na svojej web stránke. Každý, kto pravdivo odpovie na 5 otázok, sa mailom dozvie svoj výsledok a zároveň aj informáciu o tom, ako má ďalej postupovať.

Zistite, ako ste na tom vy!

- Pripojte sa cez váš mobil, počítač, či notebook na web stránku nášho pacientského združenia www.europacolon.sk.**
- Odpovedzte na otázky, ktoré pripravili prední svetoví odborníci a v spolupráci so Slovenskou gastroenterologickou spoločnosťou ich ponúkame aj vám.
- Ak ich zodpoviete pravdivo, dotazník od-

halí, aké riziko rakoviny máte vy osobne. (Upresnite si však výskyt diagnózy KRCa u vašich blízkych, niekedy sa hovorovo skreslí pôvod ochorenia niektorého predka ako napr.: „pomohali sa mu črevá“...)

- Výsledok vám zašleme na mail, preto ho, prosím, nezabudnite uviesť.** Ak by sa u vás preukázalo zvýšené riziko, zašleme vám aj odborné rady ako postupovať ďalej.
- Zistíme za vás, na aké vyšetrenia máte nárok zadarmo v rámci zdravotného poistenia.
- Pokiaľ nemáte prístup na internet, môžete na otázky v dotazníku odpovedať aj telefonicky na infoline**

0800 800 183,

nutné je však uviesť kontaktný e-mail.

Neváhajte a využite možnosť chrániť sa pred rakovinou hrubého čreva skôr, ako prepukne.

Hrozí vám rakovina hrubého čreva?



Kliknite na
www.europacolon.sk
a otestujte si svoje
vlastné riziko*

* Rakovina ohrozenie
stále mladších
a môže byť aj
diedičná

SGS Slovenská gastroenterologická spoločnosť
Ceskej Vlajkovej Akademie s.r.o.

spolu bojujeme
proti rakovine
hrubého čreva

VŠETRENIÁ
ZDRAVOTNÁ
POISTENIA

BILLA
PREDNE PREDIA MUSI BYŤ

onkobest

europacolon
slovensko
bezplatná infolinika
0800 800 183

všetrenie.sk

Zdravie

D

akzent media

IDSpredia

Prečo europacolon?

Zamyslenie členky nášho združenia

Som členkou OZ europacolon od jeho vzniku. Sama som prekonala toto ochorenie aj s recidívami, s tromi operáciami a tromi chemoterapiami. Vedela som, že tak, ako môžem uspieť, môže nastať aj situácia, kedy choroba pôjde ďalej. Predovšetkým musí človek v sebe nabrať silu a odvahu bojať s touto zákernou chorobou. Najťažšie je zvládnuť túto situáciu psychicky. Mala som šťastie na dobré deti a skutočnosť, že sa mi práve narodila vnučka, ale ozajstný boj musí vybojoovať človek sám.

Prácu v Klube pre podporu pacientov OZ europacolon považujem za veľmi prospiešnú. Stretávame sa tu s rôznymi príbehmi a pocitmi

ľudí chorých na rakovinu, ale aj s príbuznými. Snažíme sa ich podporiť, ukázať im cestu. Preto pozývam všetkých, ktorí majú v súvislosti s ochorením problém – akýkoľvek –, aby neváhali a zastavili sa v našom klube v Národnom onkologickom ústave na Klenovej ulici v Bratislave, kde poskytujeme poradenské služby vždy v pondelok a v stredu dopoludnia.

Som 10 rokov po poslednej operácii, viem, že musím byť stále v strehu, ale verím, že môj boj neboli zbytočný, a to želám aj všetkým chorým, držím im palce a dúfam, že sa stretнемe.

MUDr. Elena Šušková,
predsedníčka rady pacientov OZ Europacolon

Naši ľudia

Jana Pifľová Španková

prezidentka a zakladateľka nášho OZ,
členka správnej rady



Známa osobnosť kultúrneho a verejného života, má vyše 20-ročné skúsenosti s prácou v médiách. Začínala ako hľasatka, potom ako publicistka v oblasti zdravia, zdravého životného štýlu, neskôr hovorkyňa prvého slovenského ombudsmana, a odborný konzultant pre komunikáciu v médiach. Je autorkou úspešného televízneho magazínu Medicína STV a v súčasnosti nového formátu Ambulancia RTVS, v rádiu OKEY uvoľdzala prvú špecializovanú reláciu venovanú výlučne onkologickej problematike. Jana je motorom činnosti nášho pacientskeho združenia, stará sa o jeho každodenný chod, zháňa peniaze na osvetu a chod Klubu podpory pacientov, denno-denне pracuje s dobrovoľníkmi, pomáha onkologickým pacientom zorientovať sa v fážkej situácii po objavení ochorenia. S „našou“ diagnózou má osobné skúsenosti, náhodne jej pri popôrodnych komplikáciách objavili predstádium ochorenia ...

MUDr. Elena Šušková

čestná členka správnej rady, predsedníčka rady pacientov OZ europacolon slovensko



Pani doktorka Elena Šušková je lekárkou – specialistkou so zameraním na internú medicínu, s viac ako tridsaťročnými skúsenosťami. V súčasnosti pracuje ako všeobecná praktická lekárka v neštátejnej ambulancii. Pacienti si pani doktorke veľmi vážia ako láskavú a starostlivú opatrovničku ich zdravia, je doslova rodičinnou lekárkou pre všetky generácie mnohých bratislavských rodín.

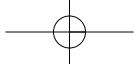
Žiaľ, onkologicke ochorenia sa nevyhýbajú ani lekárom – pani doktorka Šušková sa na základe osobnej skúsenosti intenzívne venuje osvetovej práci o kolorektálnom karcinóme. Šama sa v minulosť liečila na kolorektálny karcinóm a s OZ europacolon spolupracuje od jeho začiatkov. Aj vo svojej ambulancii má stále na mysli, aby svojich pacientov motivovala k prevencii a včasnému odhaleniu onkologickeho ochorenia.

Mgr. Anna Chudíková

novinárka, bývalá pacientka, v OZ europacolon je zodpovedná aj za styk s verejnosťou



Celý svoj profesijný život sa venovala prevažne marketingovej komunikácii a PR aktivítam. Ako výstudiovaná novinárka vydávala aj firemné a podnikové časopisy. Keď je do života vstúpila rakovina, práve sa chystala písat diplomovku a doma mala malého synčeka. Dnes už je odvety viač ako 20 rokov. Život išiel ďalej a s ním aj rôzne výzvy, ktoré vždy chytala za páčesy a veľmi sebaisto sa s nimi popasovala. Svoj boj s rakovinou vyhrala, no ako sama hovorí, je stále v strehu, lebo pred touto chorobou treba mať veľký rešpekt. Keby niet chrbtice, ktorej dvojnásobná operácia a veľmi zlý stav ukončil jej aktívnu pracovnú činnosť, určite by ešte dnes pracovala na plné obrátky. V jej rodine sa slovo rakovina skloňovalo niekolkkrát, a tak sa rozhodla pomáhať ľuďom s týmto ochorením. Dnes je z nej aj dobrovoľníčka v Klube pre podporu pacientov, stará sa aj o aktualizáciu našej webovej stránky a je to práve ona, ktorá jej návštěvníkom odpisuje na zvedavé otázky. Aj tu naplno využíva komunikáciu, ale najmä svoje skúsenosti s karcinónom hrubého čreva. Okrem toho vie dobre poradiť v oblasti zdravej výživy, ktorá sa na dlhé roky stala jej životným štýlom.



Podporite nás

Spolu zabráníme zbytočným úmrťiam na karcinómu hrubého čreva

Venujte nám, prosím,

2 % z daní

alebo finančný dar.

Zachránili sme už vyše 150 ľudí, pomôžete nám zachrániť ďalších!

Občianske združenie **europacolon slovensko** je nezisková organizácia, ktorá bojuje proti rakovine hrubého čreva a konečníka. Vzdelávame o prevenčii zdravých, podporujeme onkologických pacientov a ich príbuzných, pomáhamo im tak, že:

- poskytujeme podporu onkologickým pacientom,
- viedieme a finančujeme Klub podpory pacientov v liečbe, kde vylečenie pacienti radia podporujú novou diagnostikovaným pacientom,
- finančujeme z toho aj infoservis prostredníctvom nepretržitej bezplatnej Infolinky,
- robíme elektronické online poradenstvo,
- realizovali a financovali sme program včasného záchytu KRCa nad 50 rokov,
- zachránili sme do 200 ľudí, ktorým bol včas odhalený kolorektálny karcinóm,
- vzdelávame verejnosť o prevenции,
- bojujeme za dostupnosť liečieb všetkým a za práva pacientov pred vládou úradmi,
- spájame pacientov, lekárov, politikov, médií a širokú verejnosť v boji proti tejto zákernej chorobe.

Na OZ europacolon sa môže obrátiť každý, kto potrebuje pomoc, podporu, chce sa dozvedieť najnovšie informácie o ochorení a jeho liečbe, má problém s dostupnosťou liekov či zdravotnej starostlivosti, alebo sa chce podeliť o svoje starosti s inými pacientmi v rovnakej situácii.

Zakladajúcimi a aktívnymi členmi neziskovej organizácie **europacolon slovensko** sú:

- **MUDr. Tomáš Šálek** – primár onkologie, Národný onkologický ústav, zakladateľ OZ europacolon,
- **Mgr. Patrik Herman** – generálny sekretár OZ europacolon, moderátor tv Markíza,
- **MUDr. Rudolf Hrčka, CSc.** – ved. národného skríningu rakoviny hrubého čreva a konečníka,
- **Ing. Jana Pifflová Španková** – prezidentka OZ europacolon, redaktorka RTVS,
- **MUDr. Elena Šušková** – predsedníčka pacientskej sekcie OZ europacolon, lekárka.

Ďakujeme, že nám venujete svoje 2 % alebo 3 %.

ÚDAJE OZ europacolon slovensko PRE VENOVANIE 2 % Z DANÍ ALEBO FINANČNÉHO DARU:

- Obchodné meno: **europacolon slovensko**
- Adresa: Cukrová 14, 811 01 Bratislava
- IČO: 37925555
- Právna forma: Občianske združenie
- Číslo účtu: 2620803890/1100

Kontakt:

Jana Pifflová Španková
mobil: 0911 843 336
e-mail: info@europacolon.sk
bezplatná infolinka: 0800 800 183

Ďakujem, veľmi ste mi pomohli

Klub podpory pacientov OZ Europacolon Slovensko hodnotí prvý rok svojej činnosti.

Bolo to presne 27. marca 2012, kedy prvýkrát otvorili Klub podpory pacientov v NOU Bratislava vo vstupnej hale rádioterapeutického pavilónu. A odvtedy dvakrát týždenne – vždy v pondelok a v stredu, sem chodia dobrovoľníčky, ex-patientky, aby pomáhali onkologickým pacientom a ich rodinným príslušníkom. V priebehu roka sem prišlo vyše 228 pacientov s rôznymi onkologickými ochoreniami, no najčastejšie s rakovinou hrubého čreva a konečníka. Vek návštěvníkov od 30 do 85 rokov potvrdil, že táto diagnóza si nevyberá...

Niekto sa chcú len porozprávať, rozptýliť, iní majú veľmi konkrétné otázky a hľadali na ne odpovede u nás. Najčastejšie o zvládaní liečby a životosprávy pri „ožiaroch“ a chemoterapii. Mnohí sa zasa chcú uistiť, že je správne, aby sa dali operovať. Hoci im lekári vysvetlia, že to je jediná cesta, oni to chcú počuť práve od niekoho, kto to má za sebou. Pacienti mimoriadne oceňujú, že v našom Klube pracujú

aj dobrovoľníčky zo **SLOVILCO – ILCO klubu Bratislava**, ktoré vedia kvalifikované odpovedať z vlastných skúseností na otázky o živote so stómiou. Ďalej sú veľmi časté sociálne a vzťahové otázky: vypočujeme si príbehy, ako rakovina narúša partnerské a medziľudské vzťahy, rôzne sfážnosti na zdravotnícky personál a mnohé ďalšie. Nie vždy vieme pomôcť my samotné. Ak je však treba, sme vyškolené na to, aby sme vedeli odporučiť odborníka v danej oblasti, prípadne dohodnúť konzultáciu s psychológom, ak je to potrebné.

No myslím si, že najviac pomáhame tým, že si onkologických pacientov alebo ich blízkych vypočujeme. Tu zrazu vidíme, ako by sa tento problém a bolesť, ktorú im spôsobuje, zmenšili. A návštěvníci nášho Klubu podpory pacientov to oceňujú. Vždy nám dobre padne, keď len jednoducho povedia – **ďakujem, veľmi ste mi pomohli**. To je najkrajšia odmena našej dobrovoľníckej práce.

Anna Chudíková, dobrovoľníčka

V Klube podpory pacientov sme za rok činnosti pomohli 228 onkologickým pacientom:

- **146 pacientom chorým na rakovinu hrubého čreva a konečníka** – najmä v otázkach životosprávy, stravovania, rodinných vzťahov, ale aj v otázkach života so stómiou a v procesoch začleňovania sa ľudí chorých na toto ochorenie do riadneho života.

- **62 pacientom počas chemoterapie** – poskytli sme cenné rady, ako lepšie zvládnuť vedľajšie účinky tejto liečby. Akou stravou, pitným režimom, prechádzkami, šetriacim režimom...
- **Pomoc v zlej psychickej situácii**, a to nielen chorým na karcinóm hrubého čreva, ale aj s inými diagnózami: 10 z nich sme odporučili na odbornú konzultáciu k onkopsychiátričke, prípadne iným lekárom.



Naši dobrovoľníci na seminári o.z. europacolon, ktorý sa uskutočnil v decembri 2012 na Tánoch.

Spolu bojujeme proti rakovine hrubého čreva

SGS Slovenská gastroenterologická spoločnosť
člen Slovenskej lekárskej spoločnosti

Národný onkologický ústav



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA



BILLA
PRESNE PODĽA MOJEJ CHUTI.



SPOLOČNOSŤ
7 PLUS



Vyšetrenie.sk

Zdravie



akzent media
Member of EPAMEDIA
IDS Slovakia
Healthcare Intelligence