

**Županijska liga protiv raka Požega**

**GODINE SU SAMO BROJ**

**50 godina borbe protiv  
(m)raka**



**Požega, 2020.**

Mojoj mami.

Hvala svim članicama i članovima Županijske Lige protiv raka Požega,  
Kluba žena liječenih na dojci i udruge ILCO Požega.

Naslov

Godine su samo broj - 50 godina borbe protiv (m)raka

Nakladnik

Županijska liga protiv raka Požega

Za nakladnika

Nikola Gotovac

Urednica

Jasmina Kovačević

Autori

Jasmina Kovačević

Marija Krip

Nikola Gotovac

Kristijan Matković

Ljubica Došen

Marija Topić

Grafičko oblikovanje

Jasmina Kovačević, Nikola Gotovac

Tisak

Print Vidić j.d.o.o., Požega, siječanj 2020.

Tisak brošure su finansijski pomogli Grad Požega i Požeško-slavonska županija

Besplatan primjerak

## PREDGOVOR

Ideja izrade brošure namijenjene osobama koje se prvi put susreću s dijagnozom raka stasala je na 50. obljetnicu osnutka Županijske lige protiv raka Požega. Uobičajeno je, prigodom velike obljetnice kakva je bila ova, izraditi monografiju i prikazati sve uspjehe i dostignuća nekoliko generacija vrijednih volontera, građana, zdravstvenih djelatnika i drugih profesionalaca. Kada radite vrijedno i predano, često rezultati mogu reći puno više i od najbolje napisanog teksta. Vjerujemo kako je Županijska liga protiv raka Požega, praktično institucija za sebe, u pola stoljeća ostvarila pregršt uspjeha u podizanju svijesti građana i zdravstvenih profesionalaca o prevenciji i ranom otkrivanju raka, liječenju i rehabilitaciji oboljelih. Osobito ističemo edukacije, stručne i znanstvene skupove te radove i najvažnije, pomoći oboljelim osobama i njihovim obiteljima te unaprjeđenje kvalitete njihovih života.

Život je avantura puna iznenađenja. Nekad najlošija životna iskustva iznjedre začetke nečeg lijepog: nove prijatelje, očvrsnu zajedništvo u obitelji, natjeraju Vas da zstanete, uzmete dubok udah i nakon toga nastavite disati punim plućima. Ono što je sigurno, da obično kada nešto izgubite nešto i dobijete, ovisno o tome kako gledate na situaciju.

Nešto što je zajedničko svima s kojima sam vodila intervju, onima koji su „udahnuli život“ ovoj brošuri je to, da su nakon različito dugog perioda, „ODLUČILI“ ne prepustiti se te su ponovno preuzeli kontrolu nad svojim životom.

Jasmina Kovačević

Predsjednica Županijske lige protiv raka Požega



Autor: Davor Matić

Mural povodom 50 godina Županijske Lige protiv raka Požege, autor Dragan Matičević, izrađen ljubaznošću Zavoda za javno zdravstvo i Grada Požege

## UVOD

Kroz razgovor s desetak osoba koje su se susrele s dijagnozom raka te nekoliko zdravstvenih profesionalaca željni smo na jednostavan način ispričati gotovo univerzalnu priču o susretu s jednom od najmrskijih riječi u medicinskoj terminologiji - „RAK”.

Ako ste pacijent, na narednim stranicama možete pročitati kako je bilo osobama poput Vas u danima koje sada proživljavate i što im je najviše pomoglo. Vidjet ćete da je raspon normalnih reakcija proširen u odnosu na uobičajene životne situacije. Naići ćete na utjehu u riječima i doživljajima onih koji su prošli sličan put.

Ako ste član obitelji ili prijatelj oboljele osobe, možete pročitati koje to misli sada preokupiraju Vaše bližnje jer sami često ne žele govoriti o tome kako Vas ne bi opterećivali. Možda ćete ih bolje razumjeti i imati više mogućnosti da im pomognete.

Ako ste zdravstveni profesionalac ili druga pomagačka struka, možete vidjeti kako je i Vaše malo djelo pacijentu i obiteljima u teškim situacijama gotovo sve.

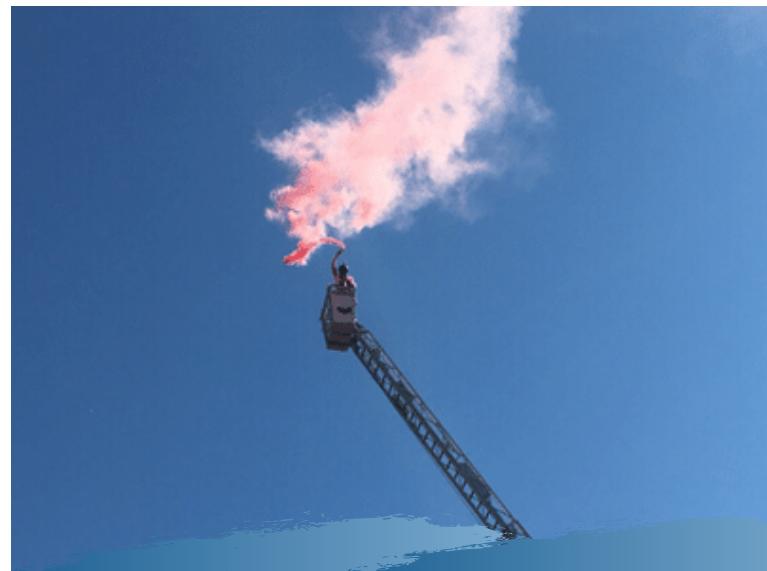
Kako biste se lakše snalazili:

Ono što su su nam u intervjuima rekle oboljele osobe napisano je uz **ovu oznaku**.

Izjave zdravstvenih profesionalaca istaknute su **na ovaj način**.

Stručni tekstovi istaknuti su **ovako**.





Autor: Nikola Gotovac

Fotograf Šime Strikoman prigodom snimanja 7. Milenijske ružičaste vrpce 2019. godine u Požegi

## INFORMIRAJTE SE



### UOBIČAJENE TEŠKOĆE KOJE SE MOGU JAVITI I SVAKI OBOLJELI IH NAJČEŠĆE ISKUSI U RAZLIČITOM INTENZITETU



#### FIZIČKE

Bolovi; nesanica; nemoć; slabost; mučnine i povraćanje;



#### PSIHOLOŠKE

Jaka tuga i/ili tjeskoba; nedostatak volje; nemogućnost prihvatanja bolesti; emocionalna preosjetljivost; gubitak funkcionalnosti; depresija;



#### SOCIJALNE

Narušena prijateljstva; neispunjena očekivanja; prekomjerna briga i sažaljenje; izgubljene uloge u socijalnoj sredini; finansijska ugroženost;



## SUSRET S REČENICOM: „IMATE RAK“

### BIRAJTE PODNASLOV: "GUBITAK" ILI „U SUSRET NOVOM ŽIVOTU“

Sve dobre priče počinju rečenicom „Bio je lijep i sunčan dan...“. Nekad je bio tmuran, nekad hladan, ali za dan koji Vam je promijenio život dobro pamtite kakvo je bilo vrijeme, često znate i što ste odjenuli, kako ste proveli to jutro i s kim ste razgovarali. Možete se sjetiti detalja kraj kojih uobičajeno prolazite bez obraćanja pozornosti. To je dan kada ste bili pojačano svjesni. Dan koji nikada nećete zaboraviti. Neće ga zaboraviti ni Vaši bližnji.

Dijagnoza raka nije rezervirana za mlade ili stare, one koji žive po pravilima ili one koji stalno hodaju po rubu. Može se dogoditi svima, bez iznimke. Uvijek je nekako prebrzo i prije vremena. Dobro bi došlo da smo ponekad u školi imali vježbu „Dan kada sam saznao/la da ja ili netko moj ima rak“. Nismo imali takve vježbe jer ne želimo djecu izlagati lošim osjećajima. A možda bismo trebali, zato što život nije bajka. Nije se moguće u potpunosti pripremiti za loše vijesti, ali je moguće pri susretu s njima „ODABRATI“ napola punu čašu. Nakon što nam se izmakne tlo pod nogama, u danima koji dolaze, polako trebamo ponovno pomalo preuzimati kontrolu nad svojim životom.

„Mene su odmah kada su saznali za dijagnozu praktično i pokopali - tako je to bilo prije dvadesetak godina“.

Dijagnoza raka danas većinom više nema tako lošu prognozu. Potrebno je dosta vremena da se, u svjetlu današnjih mogućnosti koje medicina ima, promijeni i razmišljanje o raku, toj riječi koja nas i dalje strašno plaši, a ne bi više toliko trebala. Danas sve češće ljudi umiru s rakom, a ne od raka.

Naše generacije imaju razloga za optimizam. U razgovoru s pacijentima lako se prepoznaže koliko su velike promjene nabolje nastale u svega deset godina. Rak je danas kronična bolest i sasvim je izvjesno da ćemo, u svjetlu novijih znanstvenih dostignuća i prodora, imati još uspješnije liječenje.

Svako sijelo raka nosi svoje specifičnosti i gubitke. Kako su rak dojke kod žena i rak debelog crijeva kod obaju spolova najučestaliji te drugi najučestaliji rak, većinom prenosimo iskustva oboljelih s tim dijagnozama. Zasigurno se svatko, s bilo kojom dijagnozom raka, može djelomično prepoznati u bilo kojoj od ovih priča jer je naša psihološka reakcija na lošu vijest neovisna o vrsti raka.



Izvor: Požeška kronika, autor Vladimir Protić

20 godina Kluba žena liječenih na dojci,  
Požega, 2016. godine

I nama kao zdravstvenim profesionalcima često treba potpora u ovakvim situacijama, nažalost, često improviziramo”.

„Potičemo ljudе da u međuvremenu zapišu pitanja pa nam ih postave u prvoj narednoj prigodi”.

„Pacijent čuje ono što želi čuti, ili sve jako loše ili sve jako dobro, ovisno o tome kakav mu je pogled na svijet (pesimističan ili optimističan)”.

„Smatram da nema potrebe pacijentu koji doznaće da ima rak dodatno isticati da je dijelom i sam za to kriv, zbog, primjerice, pušenja, debljine, loše prehrane, neodlazaka na kontrole (...). Kada je rak već tu, potrebno je svu energiju usmjeriti na budućnost”.

## **Koliko ste godina imali kad ste prvi put čuli da imate rak i koliko je vremena prošlo otad?**

Rak ne bira prema dobi tako da smo razgovarali s osobama koje su u trenutku postavljanja dijagnoze imale između 19 i 72 godine. Od trenutka kada su saznale za dijagnozu do nastanka ove brošure prošlo im je manje od pola godine do čak 23 godine. U međuvremenu se dogodio njihov život s rakom, nekima i izlječenje, uz uvijek važne kontrole bez obzira koliko je godina prošlo od dijagnoze. Svi vode ispunjen i kvalitetan život, gdje je bolest samo mali dio te joj nisu dopustili da zagospodari i postane važnija od života.

## **U kakvim Vas je okolnostima zatekla dijagnoza raka?**

„U običnom životu“. Sve je to život. Uvijek je to neka obična životna priča i uključuje osrvt na najvažnije ljudе - obitelj: „Bila sam potpuno zdrava cijeli život“; „Taman sam poudavala kćerij“; „Upravo sam dobila drugog unuka“; „Bila sam na rutinskom sistematskom pregledu u firmi očekujući da će mi reći da je sve u redu“; „Djeca su mi još bila mala“; „Otišla sam u mirovinu godinu prije“; „Puno sam radila“; „Imala sam predškolce“.

## **Opštite situaciju kada ste prvi put čuli rečenicu: „Imate rak“.**

Situacije su različite, što govori u prilog tome da ne postoji standardizirani pristup zdravstvenih profesionalaca kod priopćavanja loše vijesti.

„Doktor mi je rekao da je nalaz loš i da trebam na operaciju“; „Samo su mi rekli da dođem za dva dana na zahvat“; „Taj dan je bilo jako teško, noge su mi se odrezale“; „Rekli su mi tek nakon operacije da imam rak, ali da je dobro jer se nije proširio, nisu me htjeli uzrujavati zbog druge dijagnoze koju sam imala“; „Doktor se gotovo naljutio na mene misleći kako nisam na vrijeme prepoznala“; „Nisam znala izaći iz sobe, otvarala sam vrata nekoliko puta i svaki put naletjela na vlastitu nogu“; „Nema puno razlika između onoga što se događa u glavi mlađe i starije osobe“.



Autor: Davor Matić

Dan narcisa, dan posvećen podizanju svijesti o važnosti ranog otkrivanja raka dojke i podrške oboljelima

„Smatram da bi bilo dobro da kod priopćavanja dijagnoze i plana liječenja bude prisutan i neki od članova obitelji jer pacijent, jednostavno, od šoka dosta toga ne čuje ili mu kasnije treba ponoviti najvažnije“.

„Dobro je kada Vas prati uvijek isti kirurg ili onkolog, možete izgraditi odnos“.

„Često moramo poticati pacijente da pitaju“.

„Rado ispričam poneku životnu priču gdje je pacijent pobijedio opaku dijagnozu s lošom prognozom da ih vratim na put optimizma“. „Često im kažem da je svaki rak posebna priča, njihova osobna i da neki mali mogu imati lošu prognozu, a neki veliki dobru“.

## Što sa suzama?

Plakanje može proizaći iz velikog broja različitih emocija: od straha, očaja, tuge do bijesa, ljutnje ili боли, ali i kao rezultat olakšanja, ljubavi...

„Kada sam izišla iz sobe, dok sam rješavala papire stisnulo me je u grlu i plakala sam mužu u naručju nasred hodnika“, „Sama sam puno plakala, unuci su mi pomagali da ostanem pribrana i da se ne prepustim“; „Nisam nikome dopuštala da plače, rekla sam im – plači kući pa dođi“; „Inače volim plakati, plakala sam i prije često, meni suze pomažu da se bolje osjećam“; „Kažu da su otrovi u suzama i da moraju izaći van“.

## Je li Vam jasno rečeno o čemu je riječ i što Vas čeka?

Najčešći odgovor je „ne“. Pacijentima je teško prenijeti dodatne poruke kada prvi put čuju za dijagnozu raka, ali je ujedno i nužno u opsegu u kojem liječnik procijeni da je moguće. Naime, često pacijenti kažu da prije početka liječenja nisu dobili onoliko informacija o svom zdravlju koliko su željeli. Zasigurno su svi informirani o osnovnim postupcima koji ih čekaju, no očito su očekivanja nešto viša, iako i to nije pravilo za sve.

„Nisam htjela puno znati, rekla sam liječnicima da rade što misle da treba“.

Svaki medicinski zahvat veliki je stres i za pacijenta i za zdravstveno osoblje, a razinu stresa moguće je smanjiti otvorenim razgovorom o mogućnostima liječenja i stvaranjem odnosa uzajamnog povjerenja. Primjerice, žena navodi kako je pitala doktora može li joj samo djelomično odstraniti dojku na što dobiva odgovor da to nije moguće uz objašnjenje zašto, što je njoj zadovoljavajući odgovor i mirnija je.

Vrijeme je važno. Brzo provedena dijagnostika i početak liječenja od velikog su značaja. „Bila sam na operaciji osam dana nakon postavljanja dijagnoze i tih nekoliko dana bilo mi je jako puno“; „Čekala sam svega par dana na operaciju, odmah sam rekla: „Rak, ok, idemo to što prije riješiti“; „Kod mene je prvo bila planirana kemoterapija, a tek iza toga operacija. Mislim da ljudi više plaši ono što dolazi poslije, za ono prije se ni ne stignu pripremiti i uplašiti“.



Autor: Davor Matić

Brkati studeni - Movember, mjesec posvećen muškom zdravlju

Kada hrabrimo pacijente kažemo: „To je samo jedan segment života, to je samo još jedan izazov, hajdemo ga riješiti“; „Opadanje kose samo je prolazna faza, kosa će ponovo narasti“; „Kažem - gradili ste život uspješno dosad, moći ćete i ovo prebroditi“.



Izvor: Slavonski.hr, autor Sanja Pok

## Strah od kemoterapije

Prvi posjet onkologu može biti prije ili nakon operativnog zahvata. Značajnim se pokazalo upoznati pacijente da je takav slijed događanja i što ih čeka kod onkologa. Strah od kemoterapije izuzetno je velik i važno je razgovarati o svim oblicima terapije uz operativni zahvat i mjestom svake od njih

„Grozno mi je bilo prvi put kod onkologa“; „Kemoterapije su mi teško pale, po cijele dane sam povraćala, sama sam to prošla, jer nisam vidjela da mi itko tu može pomoći“; „Meni kemoterapije nisu tako teško pale, puno gore mi je bilo što sam izgubila kosu“; „Nakon svake kemoterapije željela sam biti par dana sama“; „Bila sam hospitalizirana dok sam primala kemoterapiju, bilo me je strah da neću moći sve sama kući“; „Ne treba pričati ljudima da je lako ili teško jer nema pravila“; „Najstrašnije mi je bilo kada kosa počne opadati, povučeš ju rukom i uhvatiš pramen kose“; Imala sam jaku mučninu, ali nisam povraćala“; „Neki ne mogu nositi perike pa nose marame“;

„Onkolog mi je dao nekakvu terapiju protiv mučnine koja mi je puno pomogla“; „Mlada susjeda oboljela je godinu dana nakon mene, hodala je s maramom“; „U tom periodu kuhala mi je svekrva, čak sam dobila nekoliko kilograma“; „Između prve i druge kemoterapije počela mi je opadati kosa, peklo me je tjeme“; „Pomagala mi je glazba nakon kemoterapije, osjećala sam da je moje tijelo slomljeno, ali da se, unatoč tome, moj duh diže“. „Meni su obrve ostale“; Kako sam već imala iskustva s kemoterapijama, bilo me je strah operacije, puno više od kemoterapija“; „Kemoterapije su s razlogom proglašene najgorima“; „Taj dan, takva mučnina, to je strašno“; „Tek nakon šeste kemoterapije počela mi je opadati kosa“; „Danas ima dodataka terapiji koji ipak malo pomognu“; „Nosila sam nešto na glavi tih šest mjeseci, a kada mi je počela rasti kosa nepoznata žena mi je rekla da sam baš 'cool' s tom kratkom frizurom“; „Imala sam velikih problema s aftama“;

„Meni je pomagalo da se zatvorim u sobu i zamračim te da me nitko ništa ne pita“; „Dobila sam neku laganiju terapiju, a kosa mi nije opala“; Mjesecima nisam mogla jesti ribu jer sam petkom dobivala kemoterapiju, a tada je riba za ručak u bolnici“; „Kada sam bila u čekaonici kod onkologa, ispričala sam svoje iskustvo i rekla da njima ne mora biti tako, ali da usmjere misli na djecu i unuke kad je najteže i tako prežive. Poslije su mi brojni zahvaljivali“; „Kad pijem svoje tablete uvijek to najavim riječima - „Živjeli!“.

## INFORMIRAJTE SE



### Komplementarna/alternativna medicina/dodaci prehrani/“superhrana”

Postoji samo medicina temeljena na dokazima. Niti jedna vrsta komplementarne i/ili alternativne medicine ili dodatka prehrani/superhrane neće izlječiti rak. Posebno budite na oprezu ako se nešto reklamira kao proizvod koji liječi sve, preporučuje ga čuveni liječnik - stručnjak ili o njegovom učinku svjedoči nečija mama - susjeda, a uz to košta samo XY kn mjesечно, a ako kupite dva, drugi je upola cijene.

Izuzetno je važno pridržavati se uputa koje Vam je dao Vaš liječnik. To je jedini put koji vodi prema izlječenju.

U nastavku su prikazane metode koje su vremenom prikupile dosta znanstvenih dokaza o povoljnem djelovanju na pojedine simptome koji se javljaju tijekom liječenja raka.

Primjena neke od njih može Vam olakšati tijek liječenja i dati osjećaj da nešto kontrolirate. Koristite ih u dogovoru s Vašim liječnikom.

Ako ste...

Tjeskobni

Umorni

Imate mučninu ili povraćate

U boli

Imali problema sa snom

Pod stresom

Probajte...

Masažu, relaksacijske tehnike, meditaciju, hipnozu.

Vježbanje, masažu, relaksacijske tehnike, jogu.

Akupunkturu, aromaterapiju, terapiju glazbom, hipnozu.

Masažu, akupunkturu, aromaterapiju, terapiju glazbom, hipnozu.

Vježbanje, relaksacijske tehnike, jogu.

Aromaterapiju, vježbanje, masažu, Tai Chi, jogu, meditaciju, hipnozu.

Izvor: Mayo Clinic, Alternative cancer treatments: 10 options to consider

Ako se odlučite uzimati neki od dodataka prehrani, konzultirajte se sa stručnjakom. Za većinu preparata ne postoje dokazi da imaju povoljno djelovanje, nije poznato kako međusobno djeluju, a za neke se pokazalo kako mogu umanjiti djelovanje redovite terapije.

Sva hrana biljnog podrijetla je „superhrana“: povrće i voće, mahunarke, orašasti plodovi, cjelovite žitarice; zatim tu su kvalitetni proteini i dobre masnoće. Ako imate specifične poteškoće, posavjetujte se sa svojim liječnikom.

## Kako ste doživjeli fizički gubitak? (nemam dojku/kosu/imam vrećicu...)?

Velike su razlike u načinima nošenja s gubitkom. Neki ga zapravo nisu niti doživjeli, dok je nekim fizički gubitak pao teže od bilo čega drugoga.

„Gubitak dojke me nije strašno pogodio, koristim specijalne grudnjake i to dobro funkcionira“; „Nisam se osjećala potpunom bez dojke, kada mi je ponuđena rekonstrukcija, rado sam pristala“; „Bilo mi je teško objasniti ljudima oko mene zašto idem na rekonstrukciju, nisu me razumjeli“; „Gubitak kose mi je bio 'fora', oduvijek sam htjela imati kratku kosu“; „Meni nije bio problem što će mi opasti kosa jer sam se veselila da ću naručiti periku s dugom kosom kakvu sam oduvijek htjela“; „Željela sam napraviti rekonstrukciju, nisam bila zadovoljna bez dojke“; „Gubitak kose strašno mi je teško pao, teže od svega ostalog“; „Mene je bilo užasno strah da ću dobiti vrećicu, ta misao mi je bila puno gora od kemoterapije“; „Čim sam se dovoljno oporavila nakon zračenja išla sam na rekonstrukciju“; „Prvo što sam napravila kada sam saznala da moram na kemoterapiju, bilo je to da sam naručila periku“; „Kada sam se ošišala, poslala sam prijatelju fotografiju uz šalu. Napisala sam da je tako vruće da sam se morala ošišati na ćelavo“; „Trebalo mi je godinu dana da prihvatom da imam vrećicu, tek tada postalo mi je potpuno normalno i zahvalna sam na tome, ona mi je spasila život“; „Bilo mi je teško skinuti se prvi put pred nekim nakon operacije, no strah je bio neopravdan“.

## Jeste li imali dodatna pitanja? Što ste pitali? Gdje ste se informirali?

Puno je pitanja, a najčešći izvori informacija su drugi pacijenti što može biti dvosjekli mač.

„Bila je u bolnici jedna starija žena, ona mi je sve ispričala“; „Kupovala sam dosta časopisa i čitala o tome pa sam poslije postavljala pitanja“; „Bila je jedna gospođa koja je također operirana, ali nije htjela da se zna, ona me je kontaktirala kad sam došla kući i puno mi je pomogla“; „Nisam htjela previše znati, pustila sam doktore da me vode“; „Jedna medicinska sestra nas je bodrila, često je razgovarala i s našim obiteljima kada im je bilo teško, njena pružena ruka svima nam je puno značila (op.a. Ljubica Došen)“; „Većinu informacija dobivali smo od drugih žena koje su prošle slično“; Imala sam već u obitelji oboljele od raka pa sam dosta znala“; „Pomogle su mi žene iz Lige svojim iskustvima“; „Sestra Natalija je divna (op.a. Natalija Dopuđ)“.

## INFORMIRAJTE SE



### Prava pitanja u pravo vrijeme

Prvo si postavite pitanje koliko želite znati. Neke osobe žele znati gotovo sve činjenice i detalje, a drugi samo osnovno, dok detalje prepuštaju svojim liječnicima. Pitanja zapišite i postavljajte ih sukladno tijeku liječenja kada smatraste da ste spremni za odgovore. Nešto Vas jednostavno neće odmah zanimati. Neka od mogućih pitanja su:

Koju vrstu raka imam? Gdje se nalazi? Je li se proširio? Može li se liječiti? Koje su mi mogućnosti liječenja? Kakve me pretrage i postupci čekaju?

Kako će mi liječenje pomoći? Što mogu očekivati tijekom liječenja? Kakve su nuspojave liječenja? Kada se mogu vratiti uobičajenim aktivnostima?

Kada se trebam javiti liječniku? Kolika je mogućnost da moja djeca ili članovi obitelji dobiju rak? Postoji li mogućnost da se izlječim? Što napraviti da se rak ne vrati?

Izvor: Mayo Clinic, Get the facts about cancer diagnosis



„Ne treba nikad davati lažna obećanja, kosa može opasti ili ne“.

„Najbolje se odmah skroz ošišati, lakše je u glavi“.

„Važno je u razgovoru s ljudima pojasniti im KAKO će i do koje mjere moći povratiti svoj stari život (kojim pomagalima, kakvim prilagodbama...)“.

„Imam osjećaj da je lakše ljudima koji nemaju internet na dlanu. Internet pruža pregršt dezinformacija i može strašno uplašiti nekoga tko te (dez)informacije ne zna filtrirati“.

„Kada razgovarate s drugim pacijentima, možete dobiti i krive informacije jer sve što Vam kažu najčešće se odnosi na njihovo osobno iskustvo, Vaše ne mora biti takvo“.

„Prognoze znaju jako zavarati“.

„Kad mi pacijenti kažu: 'Teško mi je, ne mogu' – kažem im: 'Došli ste jer ste vjerovali da Vam se može pomoći, hajdemo onda zajedno, korak po korak“.

## **Navedite nekoliko najvažnijih misli koje su Vas okupirale nakon što ste čuli za dijagnozu?**

„Zašto baš meni?”, pitanje bez odgovora, zaslužuje posebno mjesto jer je to najčešća misao koja prati loše vijesti, ma kakve one bile, i dati odgovor na nju nije lako. Jedna gospođa navodi kako je njoj bilo lakše kada joj je liječnik na to pitanje rekao da: „Svatko dobije križ koji može nositi”. Možemo to protumačiti i na način da trebamo vjerovati kako izazov pred nama možemo uspješno svladati, iako nam se na prvu to učini nemogućim.

„Nisam si dopuštala razmišljati”; „Nikad nisam pomisljala na najgore”; „Nisam htjela pomisljati da me više nema”; „Bila sam u stalnom iščekivanju”; „Bila sam nesvjesna”; „Ne dam se tome”; „Nastavila sam živjeti, nisam se izolirala, nisam htjela biti bolesnik”; „Nisam se pitala 'zašto baš meni?'. Znala sam da nema nikakvog objašnjenja”; „Uvijek sam bila vesela i okružena ljudima, nastavila sam raditi sve kao i prije”; „Kada već imate jedno iskustvo s rakom, nije tako teško”.

## **Koju biste situaciju ili period istaknuli kao najgori otkad ste čuli za dijagnozu i što Vam je pomoglo?**

Istaknuta mjesta su kemoterapija i drugi ljudi koji se ne znaju nositi sa situacijom. A kao velika pomoć ističe se prilika za pomaganje drugima, brz početak borbe i neprepuštanje lošim mislima.

„Nema ništa gore nego kad iz pozicije zdrav čuješ rak i smrt – nisam se pomirila, ignorirala sam i krenula u borbu”; „Najgore mi je bilo što sin nije bio tu kada sam se razboljela, morala sam s njim razgovarati telefonom – kada je konačno došao zamolila sam ga da me ošiša, a unuk mi je dao snagu”; „Meni je najgore bilo to što je mama sve proživiljala gore od mene, trebalo je vremena da svi prihvatimo”; „Trebala mi je godina dana da se krenem ponovno dizati u pozitivu”; „Pola godine liječenja bilo je intenzivno, a podrška bližnjih od neizmjerne pomoći”; „Rak ponovno, ta vijest jako mi je teško pala, ali mi je cijela situacija probudila vjeru”; „Kad se razboliš, dolaze ti ljudi koje nikad nisi vidio u kući, znatiželjni da vide kako si – nikad nisam prihvatile da sam bolesnik”; „Najteže mi je bilo što su mi morali odstraniti jajnike, za ulazak u prijevremenu menopauzu nitko me nije pripremio, a mislim da je nužna psihološka pomoć”;



### Reakcija na dijagnozu maligne bolesti

Dijagnoza maligne bolesti stresna je za svaku osobu koja se suoči s njom u bilo kojem životnom razdoblju. Reakcija na dijagnozu trenutak je u životu i ne postoje dvije osobe koje reagiraju jednako. Treba imati na umu da dijagnoza maligne bolesti za osobu:

- nikada nije očekivana,
- osoba nikada nije spremna na nju,
- ako je i postojao „predosjećaj“, nuda je ipak bila veća,
- za većinu ljudi to je jedan od najvećih strahova koji imaju.

Emocionalne reakcije i psihički problemi kao odgovor na dijagnozu i liječenje mogu biti raznoliki i u nekim slučajevima mogu dovesti do značajnog pada kvalitete života bolesnika. Nakon saznanja dijagnoze mogu se javiti različite emocije, oboljeli se mogu osjećati tjeskobno, uplašeno, ljutito i pitati se kako se sa svim tim emocijama nositi na najlakši način. Bitno je naglasiti da su svi osjećaji koji se u takvim situacijama jave normalni. U tablici možete vidjeti koji se osjećaji najčešće javljaju nakon saznanja dijagnoze uz savjete kako se nositi s njima i što može pomoći. Potrebno je naglasiti da nema ispravne ili pogrešne reakcije, svi osjećaji su u redu i potpuno normalni.

**LJUTNJA** Često si osobe postavljaju pitanje: „Zašto baš ja?“. Na to pitanje nitko ne može dati odgovor, potrebno je zapitati se je li ljutnja u ovoj situaciji konstruktivna, hoće li dovesti do promjene?

Pokušajte se motivirati da više vremena posvetite sebi, pazite na prehranu i ustrajte u liječenju i pridržavanju liječničkih uputa.

**TUGA** Intenzivan osjećaj koji se javlja u situacijama kada je čovjek suočen s gubitkom bliske osobe, zdravlja, kose, dijela tijela.

Potreban je određeni period tugovanja čija je funkcija prihvatanje gubitka.

**ZABRINU-** Mogu se javiti neugodne misli koje osobu brinu.

**TOST** Nemojte skrivati zabrinutost, naprotiv, podijelite ju s bliskom osobom, tako ćete dobiti podršku i sagledati situaciju iz drugog kuta.

Izvori: Coping When You Have Cancer. Canadian Cancer Society, 2017.

Understanding Emotional Effects of Cancer-A guide for patients with cancer. Irish Cancer Society, 2012.

Kreativno oboljenje – kreativno liječenje: Promišljanja psihoterapeuta o svijetu osoba oboljelih od malignih bolesti. SPUH, 2014.



„Puno mi je pomogla vjera i molitva“; „Bilo me je strah dijagnoze, nisu bili baš optimistični, ali brzo sam se zbrojila i rekla sama sebi: 'Ne dam se!'“; „Kada slušate loše i negativne priče, morate se postaviti prema ljudima i njihovim pričama“; „Sažaljenje drugih - nisam dopuštala da me sažalijevaju. Ponašala sam se kao i prije, iako mi je bilo teško“; „Posjete koje dolaze da vide jesam li živa - pomoglo mi je pomagati. Svaki put na kemoterapiji smještali su me u sobu da podižem raspoloženje onima koji su tada bili u suzama“.

### Dijagram tijeka priopćavanja loše vijesti, SPIKES protokol



<b>S</b> (Setting up) Pripremanje	Provjerite pacijentovu dokumentaciju i razgovarajte s timom. Ustanovite tko bi trebao biti prisutan i odvojite vrijeme. Uredite mjesto razgovora i osigurajte privatnost
<b>P</b> (Perception) Percepcija	Što pacijent već zna? "Bilo bi dobro kad bih znala/o što ste dosad razumjeli o svojoj bolesti?"
<b>I</b> (Invitation) Poziv	Želi li pacijent više informacija? „Evo Vaših nalaza, želite li razgovarati o njima?“
<b>K</b> (Knowledge) Znanje	Priopćavanje informacije: Ispalite 'hitac upozorenja': „Mislim da to izgleda mnogo ozbiljnije nego što smo se nadali.“ Dopustite pacijentu da odbije informacije u ovom trenutku. „Sigurno Vam je teško razgovarati danas o tome.“ Objasnite (ako pacijent to traži) Pri povijedanju događaja može biti korisno
<b>E</b> (Emotions & Empathy) Emocije i empatija	Pacijentove emocije i naš odgovor na njih; Otkrijte i saslušajte što pacijenta zabrinjava: "Znam da je to loša vijest, ali ima li nešto što Vas posebno brine?". Potaknite ventilaciju osjećaja. "Što osjećate nakon ove vijesti?"
<b>S</b> (Strategy) Strategija i sažetak jest (...)	Strategija za budućnost: Čini mi se da ono što Vas sad najviše brine „Zajedno ćemo raditi na tome.“ Razgovarajte s timom. Dokumentirajte u medicinskoj dokumentaciji, obavijestite pacijentovog obiteljskog liječnika





Autor: Davor Matić

### Dan plavog irisa, posvećen ranom otkrivanju raka debelog crijeva i potpori oboljelima

„Neki članovi obitelji su svojim oboljelima izuzetno puno pomogli i trošili se, tako da je i njima često trebala podrška treće strane“;

„Kada prepoznam da je pacijent potonuo, tu sam da pomognem, teže je kada su u pitanju mlađi ljudi“.

„Neki su ljudi već navikli biti sami, čak su i veliki borci. Nije nužno uvijek imati veliku podršku ljudi oko sebe“.

„Pacijent se poželio provozati u kolicima vani, bio je sretan kada smo mu to omogućili, naša mala gesta mu je puno značila“.

## SIGURNOSNA MREŽA I PODRŠKA „POMAGAČI – DOBRODOŠLI“

### Obitelj i prijatelji

#### Kada ste rekli nekom bliskom za dijagnozu?

Najčešće su bliske osobe i članovi obitelji sve doznali još isti dan, što je dobro, jer je tako moguće dalje zajedno prolaziti sve korake. Podrška bližnjih od neprocjenjivog je značaja!

„Nisam htjela da bilo tko zna do poslije operacije, kasnije sam rekla mužu da može reći svima“; „Suprug i njegova obitelj su bili uz mene na svakom koraku, nikad im to neću moći vratiti“; „Voljela bih da sam prvo ja imala priliku reći mojima za dijagnozu, ali čuli su od liječnika“; „Odmah su i moji sve znali“; „Krila sam od djece, nisam ih htjela plašiti“; „Kćer je bila sa mnom i bolje je reagirala nego ja“; „Mom suprugu je bilo jako strašno“.

Najčešće su oboljeli svojim bližnjima rekli za dijagnozu, no poneki su se odlučili pojedinim članovima obitelji neko vrijeme prešutjeti istinu. Onaj tko ne zna nije ni u mogućnosti pomoći, a ako je u pitanju bliska osoba vjerojatno će i sama shvatiti da nešto nije u redu, čak i ako je u pitanju dijete.

„Sin nas je pitao – 'Pa dobro, hoće li netko meni reći što se događa?' - Znao je da se nešto događa, iako smo pokušali skriti“. U redu je i djeci reći istinu, naravno primjerenim rječnikom. „Moj mali sin predškolac mi je rekao – 'Pa što je mama važnije, sika ili život?' – to mi je dalo nevjerljivu energiju“; „Rekli smo djeci, imali su poslije puno pitanja, i šašavih i ozbiljnih“.

Kao jako važan ističe se prvi razgovor s obitelji o dijagnozi, što je nekad bilo teže nego prvi osobni susret s dijagnozom.

„Najviše me bilo strah kako će moja mama reagirati“; „Nisam znala kako razgovarati sa sinom“; „Nekima sam morala reći preko telefona, to mi je bilo teško“.

Članovi obitelji novu situaciju najprije pogledaju svojim očima, u smislu: „Što ću sad bez tebe?“. Tek kasnije, kada se malo snađu u novoj situaciji, započnu promatrati svijet očima svog oboljelog bližnjeg, u mjeri u kojoj mogu.



INFORMIRAJTE SE



## Što može pomoći u suočavanju s dijagnozom?

Uzimajući u obzir da nije lako nositi se s dijagnozom raka, postoje stvari koje osoba može učiniti za sebe, kao prvi korak u procesu liječenja:

### Predvidite moguće fizičke promjene

Odmah nakon saznanja dijagnoze i prije početka liječenja - najbolje je vrijeme za planiranje promjena. Otvorena i iskrena komunikacija pomaže.

- Pitajte svog liječnika koje promjene možete predvidjeti. Ukoliko lijekovi uzrokuju gubitak kose, potražite savjet od stručnjaka o perikama, to može pomoći da se ugodnije osjećate.
- Razmotrite kako će liječenje utjecati na vaše dnevne aktivnosti. Pitajte svog liječnika možete li očekivati nastavak uobičajene rutine.
- Održavajte zdrav način života. To može poboljšati vašu razinu energije. Odaberite zdravu prehranu koja se sastoji od raznih namirnica i odmorite kako biste lakše upravljali stresom i umorom.
- Vježbajte, ljudi koji održavaju tjelesnu aktivnost tijekom liječenja ne samo da se bolje nose s bolešću nego mogu živjeti dulje.
- Dopustite da Vam prijatelji i obitelj pomognu pri obavljanju dnevnih poslova (prijevoz, priprema jela, pospremanje stana i sl.). Naučite prihvati njihovu pomoć. Prihvatanje pomoći daje onima koji se brinu za Vas osjećaj doprinosa u teškim vremenima.
- Potaknite svoju obitelj da prihvati pomoći, ako je to potrebno. Dijagnoza raka jednog člana obitelji utječe na cijelu obitelj i izvor je stresa svim članovima obitelji. Prihvatanje pomoći znatno može doprinijeti sprječavanju izgaranja.

### Presložite svoje ciljeve i prioritete

Odredite što je doista važno u vašem životu. Nađite vrijeme za aktivnosti koje su vam najvažnije i pružite njima najviše pažnje.

Pokušajte održavati dosadašnji način života, ali budite otvoreni za izmjenu prema potrebi.

## **Kome ste se još povjerili?**

„Najlakše je bilo razgovarati s osobama koje su slično prošle i već imaju to iskustvo“; „Najviše mi je pomogla gospođa koja je već prije operirana“; „Rekla sam onima koji su mi prijatelji, ima i zlobnih pojedinaca kojima je krivo što sam puna života“; „Znali su svi oko mene“; „Sve se to čuje, rekla ja ili drugi“; „Nisam tajila“; „Nisam voljela da mi ljudi govore sve će biti u redu, kako oni znaju, više mi je značilo da mi kažu 'sretno!'“; „Pročitate nekome na licu što misli o tome“.

## **Na koga ste se mogli osloniti u svakodnevnom životu? Oko čega Vam je u najtežim danima trebala pomoći?**

Najveći oslonac uvijek je obitelj: „Pomagali su mi oko svega i bili puni razumijevanja“; „Rekla sam kćeri u jednom trenutku da ne mora baš tri puta dnevno dolaziti“; „Ponekad sam htjela biti sama i sama riješiti što treba“; „Nije mi trebala pomoći, ubrzo nakon operacije već sam pomalo radila u polju“; „Nisam tražila pomoći, sve sam radila koliko sam mogla“; „Svi moji najdraži“; „Dok sam bila u bolnici moja majka je brinula za moju obitelj“; „Kći mi je zabranila peglanje, nisam peglala već godinama“.

## **Osobe sa sličnim iskustvom**

## **Jeste li poznavali nekoga tko je prolazio slično? Ako jeste, koliko i kako Vam je to pomoglo?**

„Već sam prebrodila muževljevu lošu dijagnozu i to je iskustvo pomoglo i u mojoj borbi, znala sam da prognoze znaju zavarati“; „Imala sam vlastito iskustvo, već sam imala rak tako da mi je bilo lakše drugi put“; Jako mi je puno pomogla gospođa iz Lige (op.a. Ankica Vugrinec), koja je sa mnom puno razgovarala, sve mi je objasnila“; Strašno puno mi znače sastanci Lige i druženje u drugim prigodama, dođem napuniti baterije“; „U mojoj obitelji je već prije mene bilo raka dojke, to je na neki način pomoglo.“ „Žene ako ste u obitelji imali oboljele od raka dojke, budite redovite na pregledima!“;

# Psihologija

INFORMIRAJTE SE



## Razmotrite kako će dijagnoza utjecati na vaše financije

Mnoga neočekivana finansijska opterećenja mogu nastati kao posljedica dijagnoze. Uzmite u obzir dodatne troškove lijekova, medicinskih sredstava, putovanja za liječenje.

## Borite se sa stigmama

Još uvijek postoje stigme povezane s dijagnozom raka. Neki ljudi će imati pitanja, drugi će šutjeti, a navedene reakcije su uobičajene. Podsjetite prijatelje da ste i dalje ista osoba.

## Razvijte vlastitu strategiju suočavanja

Kao što je liječenje raka svake osobe različito, tako je i strategija suočavanja različita.

Evo nekih ideja:

- Vježbajte tehnike opuštanja, relaksacijske tehnike.
- Podijelite svoje osjećaje s obitelji, prijateljima, duhovnikom, stručnjakom za mentalno zdravlje.
- Vodite dnevnik kako biste organizirali svoje misli.
- Kada se suočite s teškom odlukom, navedite prednosti i mane za svaki izbor.
- Odvojite vrijeme da budete sami.
- Ostanite uključeni u rad i slobodne aktivnosti koliko god možete.
- Ono što vas čini sretnim prije postavljene dijagnoze bit će izvor sreće i nakon njezinog saznanja, bilo da je to blizak prijatelj, član obitelji, djeca, unučad, duhovnik ili omiljena aktivnost.
- Uz navedene, budite otvoreni za nove strategije suočavanja.

## Pomoć u danima kada izgleda kao da nema nikoga

Ponekad je normalno osjećati da drugi ljudi, koji nisu doživjeli dijagnozu raka, ne mogu u potpunosti razumjeti kako se osjećate. U takvim trenucima možda će Vam pomoći razgovor s ljudima koji su bili u sličnoj situaciji. Možete se povezati s drugima kroz grupe za podršku.

„Ponekad oputujemo zajedno kao članovi Lige, to mi jako puno znači“; „Razgovarala sam često s onima koji su to sve već prošli“; „U bolnici je bila gospođa koja je također bila operirana, molila je krunicu, nisam to tada znala raditi te me je naučila. To mi je pomoglo usmjeriti misli na nešto drugo“; „Mama je operirala dojku i sve je bilo u redu. Računala sam da će tako biti i kod mene“.

### Tko ili što Vam je najviše pomoglo?

Uvijek i na prvom mjestu je istaknuta podrška obitelji, ali i medicinskog osoblja: „Medicinske sestre su nam puno pomagale“; „Doktori su mi ulili nadu u oporavak i knjiga koju mi je poklonio jedan od njih puno mi je pomogla da se lakše nosim s bolesti“; „Puno mi je pomogla vjera i molitva“; „Svi na odjelu su bili divni“.

Tu su i osobe koje su slično preživjele te udruge koje okupljaju oboljele (Liga, Klub žena, ILCO).

Uz osobe koje su se našle uz nas u najtežim situacijama pomogla je i: „Volja za radom“; „Puno boravka u prirodi“; „Oduvijek sam bila jako vrijedna i puno radila“.

### Finacijska podrška

#### Jeste li imali finacijskih poteškoća?

Novac nije najvažniji ali je važan. Izostanak s posla i dodatni troškovi mogu narušiti kućni budžet te je važno biti informiran o svim pravima iz sustava zdravstvenog i socijalnog osiguranja.

„Nekako je išlo“; „Većina toga bila je pokrivena od strane zdravstva“; „I sad dobijem sva pomagala koja mi trebaju“; „Nisam znala da imam neka prava“; „Dijete mi je u tom periodu ostalo bez posla i bilo me je strah što će biti ako se meni nešto dogodi“; „Nisam znala da imam pravo na putne troškove bez obzira na udaljenost“; „Otišla sam u mirovinu koja je mala, ali nekako ide uz pomoć bližnjih“.

## Moguća pitanja vezano uz financije

U razgovoru s liječnicima ...

Provjerite koliko dugo misle da će biti spriječeni raditi?

Hoće li Vam trebati pomoći ukućana tijekom oporavka kako bi i oni planirali izostanak s posla?

Hoćete li imati nekih dodatnih troškova za prijevoz, smještaj ili terapiju tijekom liječenja?

Provjerite imate li nekakva prava na nadoknadu troškova od strane zdravstvenog osiguranja (lijekovi, putni troškovi, pomagala) ili iz djelokruga rada Centra za socijalnu skrb (tuđa pomoć i njega, osobna invalidnina).

„Zdravstveni djelatnici moraju jasno kod davanja preporuka za dodatnu terapiju uz plaćanje pojasniti da te troškove ne snosi Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje (HZZO).“

„Često se pitam kako obitelji sve to uspiju financirati?“

## RECEPT ZA LJUBAV

Potrebni su sljedeći sastojci:

- 1 čaša vjere
- 4 čaše ljubavi
- 3 čaše dobrote
- 2 čaše strpljenja
- 4 čaše razumijevanja
- 5 litara nježnosti
- 1 litra humor-a



Način pripreme:

Uzeti Ljubav i Strpljenje i pri neprestanom miješanju postepeno dodavati Vjeru dok se smjesa ne izjednači.

Odvojeno u drugoj posudi umutiti Dobrotu s Razumijevanjem i Nježnošću.

Dobivene smjese spojiti u jednu tepsiju, premazati Humorom i lagano peći na sunčevim zrakama.

Poslužite svakodnevno – s osmijehom!

## INFORMIRAJTE SE



### Najvažnija prava iz sustava zdravstvene skrbi i socijalne zaštite

Ponovno pročitajte naslov! U nastavku je popis **PRAVA** koja ima osoba koja se susrela s dijagnozom raka u skladu s odlukama nadležnih liječnika, bolničkih specijalista i liječnika obiteljske medicine.

U pitanju su **PRAVA** koja Vam pripadaju kao građaninu / građanki, ne pomoć / milostinja / nečija dobra volja ... PRAVA ostvarujete jer ste dosada odvajali novac od svoje plaće, plaćali porez i na druge načine doprinosili društvu u kojem živite. Nitko se ne želi naći u situaciji da mora tražiti pomoć. Država je odlučila kako je Vaša dijagnoza u skupini težih, što ne znači da ne možete izaći kao pobjednik, nego da društvo i država prepoznaju povećanu potrebu da Vam pomognu.

#### A. Prava iz sustava zdravstvenog osiguranja: Pravo na naknadu troškova prijevoza i na ortopedska pomagala

##### 1. Pravo na naknadu troškova prijevoza

Izvor: Zakon o obveznom zdravstvenom osiguranju (NN 80/13, 137/13, članak 62. - 64.) i web stranica HZZO-a (<https://www.hzzo.hr/obvezno-osiguranje/naknada-troskova-prijevoza/>)

##### Pod kojim uvjetima možete ostvariti pravo na troškove prijevoza?

Potreban je putni nalog koji izdaje izabrani liječnik ako su zadovoljeni kriteriji u nastavku:

- ako ste upućeni koristiti zdravstvenu zaštitu izvan mjesta prebivališta,
- mjesto u koje ste upućeni je udaljeno 50 i više kilometara od Vašeg mjesta prebivališta,
- ne ispunjavate uvjete za korištenje sanitetskog prijevoza,
- nije moguće ostvariti zdravstvenu zaštitu u bližoj ustanovi.

Pravo na naknadu za troškove prijevoza ima i jedna osoba u pratnji pacijenta ako je izabrani liječnik utvrdio potrebu pratnje.

Pravo na naknadu za troškove prijevoza, neovisno o udaljenosti imma, uz ostale skupine:

- osoba u vezi korištenja radioterapije i kemoterapije.



## INFORMIRAJTE SE



Povrat troškova moguće je ostvariti javljanjem u područni ured HZZO-a prema mjestu prebivališta uz odgovarajuću dokumentaciju unutar tri godine od nastanka troška. Dakle, u bilo kojem trenutku možete zatražiti povrat za sve opravdane putne troškove, sukladno uvjetima, a koji su nastali unatrag tri godine uz pripadajuću dokumentaciju.

*Za sve dodatne informacije oko prava na nadoknadu troškova prijevoza obratite se pravnoj službi HZZO-a.*

### **2. Pravo na ortopedska pomagala**

Izvor: Pravilnik o ortopedskim i drugim pomagalima (NN 62/19) i web stranica HZZO-a (<https://www.hzzo.hr/zdravstveni-sustav-rh/medicinski-proizvodi/>)

#### Pod kojim uvjetima možete ostvariti pravo na ortopedska i druga pomagala?

Izabrani liječnik ili bolnički specijalist utvrđuju potrebu za pomagalom na teret HZZO-a i propisuju ga sukladno svojim ovlastima i Pravilniku. Odobrenje izdaje nadležno povjerenstvo HZZO-a ili kontrolor HZZO-a. Svoje pomagalo, s ovjerenom tiskanicom od strane HZZO-a, podižete kod isporučitelja koji ima ugovor s HZZO-om.

#### Koja pomagala propisuje obiteljski liječnik?

Obiteljski liječnici propisuju pomagala za urogenitalni sustav, pomagala kod šećerne bolesti, pomagala za probavni sustav (stoma pomagala) te pokrivala za rane. Onima koji zbog zdravstvenog stanja koriste neka pomagala trajno ili koriste potrošni materijal (katetere, pelene, vrećice, igle, štrcaljke, trake i dr.), liječnik u pravilu propisuje korištenje na tri mjeseca.

#### Koja pomagala propisuje konzilijsarni specijalist?

Konzilijsarni specijalist propisuje ortopedska pomagala (proteze, ortoze, ortoproteze), invalidska kolica, očna i tiflotehnička pomagala, slušna i surdotehnička pomagala te pomagala za dijalizu.



## INFORMIRAJTE SE



### Kako osigurati pomagala u što kraćem roku? (Članak 22. Pravilnika)

Ako se nalazite na bolničkom liječenju ili rehabilitaciji, bolnica je obvezna osigurati sva potrebna pomagala i potrošne materijale u skladu s pravom na zdravstvenu zaštitu.

Nadležni doktor-specijalist obvezan Vam je, najmanje sedam dana prije otpusta s bolničkog liječenja, predložiti sva potrebna pomagala koja ćete koristiti nakon izlaska iz bolnice.

Kod ozljede ili bolesti kod kojih rehabilitacija započinje već u bolnici, pomagalo propisuje nadležni bolnički doktor-specijalist, a odobrava liječničko povjerenstvo HZZO-a. Kada bolnica pošalje zahtjev (Potvrdu) HZZO-u, HZZO potvrdu bolnici treba vratiti najkasnije u roku od tri dana od dana primitka iste kako bi Vam isporučitelj mogao isporučiti odobreno pomagalo dok ste još u bolnici.

*Za sve dodatne informacije oko prava na ortopedska pomagala, obratite se pravnoj službi HZZO-a.*

## B. Prava iz sustava socijalne skrbi

### **Doplatak za pomoć i njegu i osobna invalidnina**

Izvor: Zakon o socijalnoj skrbi (NN 157/13, 152/14, 99/15, 52/16, 16/17, 130/17)

Pravo na doplatak za pomoć i njegu može se priznati u punom ili smanjenom iznosu.

Visina doplatka za pomoć i njegu iznosi:

- u punom iznosu 120 % osnovice (oko 600,00 kn)
- u smanjenom iznosu 84 % osnovice (oko 420,00 kn)

Osobna invalidnina za osobu koja nema vlastiti prihod iznosi mjesечно oko 1 500,00 kn (300 % osnovice).

Odluku o stupnju invaliditeta, odnosno oštećenja zdravlja donosi Zavod za vještačenje sukladno Pravilnicima. **Nemojte Vi osobno procjenjivati vlastito zdravlje i na osnovu toga procjenjivati možete li ostvariti pravo ili ne!**

## INFORMIRAJTE SE



### Postupnik za ostvarivanje prava:

1. Obrazac s uputama o potrebnoj dokumentaciji za prilaganje preuzima se u nadležnom Centru za socijalnu skrb (Požega ili Pakrac).
2. Popunjeni obrazac i potrebna dokumentacija predaju se u Centar te se čeka poziv na vještačenje koje provodi Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom (ZOSI) gdje se određuje težina oštećenja zdravlja.
3. ZOSI donosi nalaz i mišljenje, a ovisno o procjeni težine oštećenja zdravlja osoba ostvaruje ili ne ostvaruje ova prava.
4. Na osnovu nalaza i mišljenja Centar za socijalnu skrb odobrava ili ne odobrava određenu naknadu.

### **Pravo na doplatak za pomoć i njegu (Članak 57. - 62.)**

- NE OVISI o prihodima ako ste osoba koja ima teži invaliditet i/ili imate teže trajne promjene u zdravstvenom stanju.
- ako Vam je potrebna pomoć i njega druge osobe u organiziranju prehrane, pripremi i uzimanju obroka, nabavi namirnica, čišćenju i pospremanju stana, oblaženju i svlačenju, održavanju osobne higijene i obavljanju drugih osnovnih životnih potreba.

Kod prava na doplatak za tuđu pomoć i njegu ograničenja su ako:

- osoba ima sklopljen ugovor o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju ili
- u vlasništvu drugi stan ili kuću, osim stana ili kuće koju koristi za stanovanje.

### **Pravo na osobnu invalidninu (Članak 52. - 56.)**

- priznaje se ako imate teški invaliditet ili druge teške trajne promjene u zdravstvenom stanju, u svrhu zadovoljavanja osnovnih životnih potreba i potrebe uključivanja u svakodnevni život zajednice.

Kod prava na osobnu invalidninu ograničenja su:

- ako ostvarujete prihod po bilo kojoj osnovi, osobna invalidnina iznosi koliko i razlika između Vaših primanja (prosjek zadnja tri mjeseca) i 1 500,00 kn.
- u prihod se ne uračunava: plaća, autorski honorar, zajamčena minimalna naknada, naknada za troškove stanovanja, mirovina do iznosa najniže (minimalne mirovine za 40 godina staža), ortopedski dodatak, sredstva za uzdržavanje koje ostvaruje dijete, stipendija za učenike ili studente i doplatak za djecu.

*Za sve dodatne informacije oko ostvarivanja prava iz sustava socijalne skrbi, obratite se pravnoj službi nadležnog Centra za socijalnu skrb (Požega ili Pakrac).*





### Prilagodba na gubitak zdravlja je proces

Oboljele osobe prolaze proces prilagodbe na bolest, u praksi se vrlo često taj proces prikazuje modelom Elisabeth Kübler-Ross. Iako je Kübler-Ross primarno pripisivala te faze ljudima koji su patili od terminalnih bolesti, kasnije je proširila svoju teoriju na druge teške osobne tragedije, uključujući i dijagnoze teških bolesti koje nisu nužno smrtonosne.

Faze u prilagodbi na gubitak zdravlja prema modelu Kübler-Ross:

1. **Negiranje** – najčešća prva emocionalna reakcija pri dobivanju dijagnoze. Očituje se u neprihvaćanju dijagnoze i traženju drugog mišljenja. Negiranje pomaže umanjiti početni šok i omogućuje nastavak svakodnevnih aktivnosti. Iako u većini slučajeva traje kratko, moguće je da osoba ne uspije prevladati tu fazu što uvelike otežava kasnije liječenje.
2. **Ljutnja** – najčešća emocionalna reakcija je ljutnja, ogorčenost i/ili agresivnost. Oboljeli/a može biti ljut/a na sebe, na druge, na liječnike i medicinsko osoblje. U svaldavanju ljutnje i agresije korisnima su se pokazale tehnike relaksacije.
3. **Cjenjkanje/pregovaranje** – u ovoj fazi pacijenti pokušavaju odgoditi zahtjeve bolesti. Pogodba se najčešće odnosi na pitanje može li pacijent nekom radnjom ili promjenom kompenzirati gubitak zdravlja.
4. **Tuga i potištenost** – javlja se osjećaj gubitka zdravlja i nemogućnost promjene činjenice da osoba zaista boluje. Takva spoznaja može izazvati tugu i potištenost. Ta faza označava pomak prema prihvaćanju bolesti.
5. **Prihvaćanje** – faza u kojoj pacijent prihvata da je dijagnoza stvarna i da se treba usmjeriti prema liječenju, povećava se njegovo zanimanje za stvari koje će mu olakšati svakodnevni život s bolešću.

Važno je naglasiti da proces prilagodbe na bolest traje neko vrijeme, ovisi o cijelokupnoj ličnosti pacijenta, njegovim socijalnim i obiteljskim prilikama, stupnju podrške koju prima te vrijednosnom sustavu, a ne samo vrsti bolesti koju ima.

Izvor: Emotions and Cancer – A guide for people with cancer, their families and friends. Cancer Council Australia, 2016.





INFORMIRAJTE SE



## Kada je potrebno potražiti stručnu pomoć?

Razgovarati o vlastitim osjećajima za neke može biti izrazito teško. Podržavajuća okolina uvelike može pomoći oboljelome da prebrodi krizu. Odlazak na pregled liječniku s osobom od povjerenja može biti podrška i u znatnoj mjeri olakšati oboljeloj osobi, no ponekad razgovor s prijateljima i članovima obitelji nije dovoljan. U tim situacijama važno je zatražiti pomoć stručnjaka jer razgovor o osjećajima pred dobrim slušateljem može uistinu jako pomoći.

Kada osjećaji o kojima smo ranije pisali traju dugo i ometaju svakodnevno funkciranje oboljele osobe, tada je vrijeme da se potraži stručna pomoć. Rano prepoznavanje psihičkih teškoća važno je kako bi se osobi pružila adekvatna pomoć. Zanemarivanje i potiskivanje emocionalnih reakcija i psiholoških poteškoća može dovesti do razvoja poremećaja raspoloženja.

Neki od simptoma koji se mogu javiti, a mogu upućivati na potrebu za stručnom pomoći su:

- učestale promjene raspoloženja,
- promjene u apetitu i snu,
- gubitak volje i interesa,
- tjeskoba i zabrinutost,
- razmišljanja o suicidu.

Pomoć psihologa može zatražiti sama oboljela osoba ili oboljelu osobu može uputiti liječnik ukoliko primijeti neke od navedenih psihičkih teškoća.

Mogući oblici rada sa psihologom/psihiyatrom:

- prvi razgovor nakon saznanja dijagnoze,
- psihička kriza tijekom liječenja,
- dugotrajni rad tijekom faza liječenja (potpora),
- rad s obitelji.

# Psihologija

INFORMIRAJTE SE



**Kako funkcioniра potpora psihologa? Koje korake možemo proći?**

## Pomaganje u povećanju osjećaja kontrole

- Informiranje
- Upoznavanje s bolničkim „načinima“
- Savjetovanje ili podučavanje oko komunikacije s bližnjima i komunikaciji s liječnicima
- „Dobri“ i „loši“ dani

## Normaliziranje osjećaja

- Pojašnjavanje načina suočavanja i faza suočavanja
- Jasno razgovaranje o emocijama o kojima se ne usude razgovarati s drugima
- Emocionalna podrška

## Konkretnе tehnike za olakšavanje procesa liječenja

- Relaksacija/tehnike disanja
- Rješavanje problema
- Obiteljsko savjetovanje
- Bihevioralne tehnike (pisanje, planiranje ...)
- Kognitivna restrukturacija (korekcija misli, pomažuće ili štetne misli)



Izvor: American Cancer Society (2018). Counseling services you may need.



Autor: Jasmina Kováčević

Radionica za članice i članove Lige održana u Požegi 2018. godine  
„Kako povećati zadovoljstvo životom u zadanim okvirima“, voditeljice  
Marija Krip spec. kliničke psihologije i Silvija Crnković prof. psihologije



Autor: Šime Strukman

Milenijska ružičasta vrpca u Požegi 2019. godine u organizaciji  
SURD-a, Zavoda za javno zdravstvo i Lige

„Važno je procijeniti koliko je tko spremjan postati borac“.

„Sad imaš poznatog neprijatelja', često kažem kada vidim da se pacijent teško nosi s dijagnozom.'Puno ljudi ne zna protiv čega se treba boriti, Vi znate!“

„Kažem pacijentima: 'Morate sami odlučiti koliko Vam vremena treba da započnete borbu, pobjeda je moguća i uvijek je treba imati na umu“.

„Vrijeme za umiranje je prošlo, molim Vas vratite se u normalan život!“.

„Često nakon što pacijenti počnu dobivati kemoterapiju navratim da ih vidim i da prokomentiramo novi imidž. I meni treba da se priviknem, a svakako i njima“.

„Uvježbajte na sve one sažaljive poglede uz pitanje: 'Kako si?', odgovoriti s osmijehom: 'Dobro!' “.

„Ako prilagodite svoj životni stil i odaberete dobre navike može Vam biti i bolje nego prije“.

„Pij i jedi što ti paše, sva hrana je superhrana, ako se ne pretjeruje“.

## KVALITETA ŽIVOTA I PRILAGODBA E, SAD STVARNO NOVI/STARI ŽIVOT

### Kada ste započeli bitku?

„Za par dana“; „Trebalo je nekoliko dana“; „Brzo“; „Praktično odmah“; „Nisam htjela da moje dijete ostane samo, tako da odmah“; „Odmah, uz krilaticu: 'Što zna dijete što je 100 kg, uzme i nosi '“; „Sutradan“.

### Što se promjenilo? Jeste li se promijenili kao osoba?

„Samo mi je sjelo da u glavi moram posložiti svoj budući život“; „Željela sam puno putovati, na kraju osim mene, ograničile su me i bolesti bližnjih“; „Odlučila sam se radovati svakom novom danu koji dolazi“; „Upoznala sam dosta dobrih ljudi, to mi je strašno puno pomoglo“; „Sve je isto“; „Pomalo mijenjam navike jer previše radim, prilagođavam se tome koliko mogu“; „Vesela sam i pozitivna kakva sam i bila“.

### Kako Vas služi zdravlje?

Većinom smo razgovarali sa ženama koje su sada starije od 65 godina. Očekivano je da su ih sustigle i neke druge dijagnoze, no često su navele još neki zahvat ili komplikaciju vezano uz osnovnu bolest, odnosno rak.

„Svaki put te je strah kad ideš na kontrolu, no nekako s iskustvom postane manji, već sam znaš prepoznati loš nalaz“; „Imam problema s nesanicom“; „Najvažnije je i dalje se redovito kontrolirati, meni se rak vratio nakon 11 godina“; „Imala sam rekonstrukciju dojke“; „U obitelji imam dijabetičara pa sam imala problema s ranama“; „Nestao je dio moje psihe“; „Par godina nakon postavljanja prve dijagnoze raka, dobila sam novu na drugom mjestu“; „Sad je sve u redu, ne želim zaleći, a ako zaledjem da ne traje dugo“; „Liječim se i vjerujem u dobre rezultate“; „Imala sam ponovo rak na dojci, ali sam ga znala na vrijeme prepoznati“; „Dobro me služi zdravlje i idem redovito na kontrole“;

## INFORMIRAJTE SE



### Palijativna skrb

Palijativna skrb cjelovita je i aktivna skrb za osobe čija bolest više ne reagira na postupke liječenja, kao i za bolesnikovu obitelj. Ona poboljšava kvalitetu života bolesnika liječenjem fizičke boli te umanjenjem psihičke, socijalne i duhovne patnje.

Kada pacijent postane palijativan, to samo znači da medicina ne može ponuditi izlječenje i da se treba usmjeriti na očuvanje kvalitete života. Palijativna skrb može trajati različito dugo, ovisno o osnovnoj bolesti, od nekoliko dana pa do više godina.

Palijativni mobilni tim pri Domu zdravlja pruža ili omogućuje:

- **Medicinsku pomoć** u Vašem domu: liječenje boli i drugih simptoma (mučnina, povraćanje...), postavljanje urinarnog katetera i nazogastričnih sondi, zbrinjavanje dekubitalnih rana (...).
- **Psihološku podršku** bolesniku i članovima obitelji za vrijeme bolesti i tijekom žalovanja u Vašem domu ili u savjetovalištu.
- **Socijalnu podršku** u vidu kućnih posjeta socijalnog radnika, savjeta pri ostvarenju socijalnih prava i prilagodbe obitelji na nove okolnosti.
- **Posudbu pomagala** poput bolesničkih kreveta, invalidskih kolica, hodalica, guralica i noćnih ormarića s hranilicom.
- **Duhovnu podršku** od strane duhovnika Katoličke, Pravoslavne i Evangeličke crkve.

### Kontakt:

Telefon: 034/311-907, 099/265-0338

E-mail: [paliijativna.skrb@dz-pozega.hr](mailto:paliijativna.skrb@dz-pozega.hr)

Adresa: Dom zdravlja, 1. kat, Matije Gupca 10, 34 000 Požega



## **Imate li potrebu pomagati drugima?**

Sve osobe s kojima smo razgovarali imaju potrebu pomagati drugima. Bilo bi dobro kada bi to sustavno i bilo omogućeno, s obzirom da i sami navode velik značaj drugih oboljelih koji su njima pomogli.

„Kad su oko vas drugi s dijagnozom, pravite se hrabri i Vi tješite njih“; Puno mi je značilo razgovarati i pomagati drugima“; „Rado se odazovem kada mi netko predloži da porazgovaram s novooboljelom osobom“; „Osjećala sam se korisnom, dalo mi je snage“; „Uključena sam u udrugu ILCO koja mi pomaže jer se družim s osobama koje su imale istu bolest kao i ja“; „Možeš s riječima nekome pomoći“; „Žena je htjela poći za kćeri koja je umrla, usmjerila sam ju na kći koja je još živa“; „Uvijek sam primjer drugima kako se rak može pobijediti“; „Kada smo kod doktora susretnemo se, uvijek porazgovaramo i tješimo se međusobno“; „Dođe mi na kavicu susjeda koja je nedavno oboljela“.

## **Kako sada gledate na život?**

„Ni ne razmišljam“; „I dalje s preko 80 godina radim u vrtu“; „Aktivna do kraja“; „Razmišljam kad ću ići na more“; „Zahvalna sam na svakom danu, cvrkutu, kiši (...)“.



Autor: Davor Matić

Nacionalni susret udruga članica ILCO saveza  
povodom obilježavanja Međunarodnog dana osoba sa stomom  
u Požegi 2018. godine



Upravni odbor Županijske lige protiv raka 1991. godine



Svečana sjednica povodom 30. godina djelovanja Lige

## Vizija

Društvo i okruženje u kojem se rađamo, rastemo, radimo, živimo i starimo, sve što oblikuje naš svakodnevni život usmjereno je očuvanju zdravlja koje je prepoznato kao najznačajniji resurs svakog pojedinca. Županijska Liga protiv raka Požega je prepoznata po svom djelovanju u unapređenju i očuvanju zdravlja i borbi protiv raka.

## Misija

Udruga djeluje za opće dobro poticanjem društva na razvoj osviještenosti o zdravlju kao najznačajnijem resursu svakog pojedinca kroz edukaciju, podršku ranom otkrivanju bolesti, na prvom mjestu raka, kvalitetnijoj dijagnostici, liječenju i podršci oboljelima te njihovim obiteljima.

**Temeljne vrijednosti** koje podupiremo u realizaciji naših ciljeva su djelovanje za opće dobro, zdrav život, odgovornost, socijalna osviještenost, solidarnost i humani pristup.



Na prijemu kod Biskupa povodom 30. godina djelovanja županijske lige Požega

## POVIJEST ŽUPANIJSKE LIGE PROTIV RAKA POŽEGA

Gledajući u povijest Lige protiv raka, ističe se kako je aktivnost u vezi malignih bolesti započela nedugo nakon osnivanja prve Lige protiv raka, odnosno 1969. godine. Tada osnovan „Aktiv za borbu protiv raka“ vodio je, danas pokojni, Stjepan Lovrić. Dvije godine kasnije, osniva se Odbor Lige za borbu protiv raka Hrvatske u Slavonskoj Požegi, no politička previranja onemogućavaju aktivan rad. Ipak, početkom osamdesetih organiziraju se sistematski pregledi s ciljem otkrivanja raka dojke i ginekoloških bolesti. Te aktivnosti i neumorno djelovanje gosp. Lovrića povećale su članstvo na čak 539 osoba, dok su se edukativni materijali distribuirali iz središnje Lige u Zagrebu.

Početkom devedesetih dolazi do ponovnog aktiviranja nekolicine liječnika predvođenih prof. dr. sc. Josipom Fajdićem, koji revitaliziraju djelatnost Lige ne samo organiziranjem pregleda nego i unaprjeđivanjem uvjeta rada liječnika kroz edukaciju, doniranje opreme i stalnom javnom djelatnošću s ciljem širenja informacija o otkrivanju i liječenju raka. Liga je također potaknula osnivanje onkološko-gerijatrijskog odjela koji je reorganizacijama zdravstvenog sustava nažalost ugašen.

Tijekom Domovinskog rata rad Lige ipak je preusmjeren na pomoć stradalima. Naša Liga je poticala okolne krajeve da osnuju vlastite Lige u Novoj Gradišci, Pakracu i Našicama. Tako su devedesete protekle u organizaciji Lige i Regionalnog registra za rak, kontaktima prema drugim Ligama, ali i organiziranju izložbi, koncerata, izdavanju niza knjiga, brošura i održavanju brojnih predavanja.



Sastanak Kluba žena liječenih na dojci 2002. godine

## POVIJEST ŽUPANIJSKE LIGE PROTIV RAKA POŽEGA

Početkom 21. stoljeća opet dolazi do smjene generacija, ali i zbog promjena u pravnim okvirima djelovanja udruga, Liga se opet prilagođava te nastavlja svoje djelovanje. Organiziraju se stručna predavanja, edukativni skupovi za liječnike, koncerti i niz akcija svake godine. Tako se djelovanje proširilo Klubom bolesnika s kolostomom, koji se osamostalio osnivanjem udruge koja i danas surađuje s požeškom Ligom i CRO-ILCO-om. Najaktivniji Klub požeške Lige definitivno je Klub žena operiranih od raka dojke.

Sav ovaj trud volontera ima svoje učinke! Danas u požeškom kraju primjećujemo odlične odazive u sklopu Nacionalnih programa otkrivanja raka dojke i raka debelog crijeva. Naša je županija prema odazivu među tri najbolje županije tijekom više od deset godina provedbe oba programa! Nekolicina akcija svake godine podsjeća građane Požege i Županije na preventivne pregledе i mogućnosti liječenja. Najpopularnije su akcije pozvane po cvijeću: Dan narcisa, mimoza, perunika, zatim Dan ružičaste i plave vrpce, Movember i drugi. Posebno mjesto u kulturnom životu Grada je humanitarni koncert Glazbene škole Požega koji su neumorno podržali ravnatelji Glazbene škole, prof. V. V. Škorvaga i prof. A. Kovačević!

Promjene u vodstvu Lige i u društvu svakako mijenjaju naše aktivnosti. U određenom smislu, Liga se preorientirala od organiziranja pregleda, preko informiranja o postojanju mogućnosti dijagnostike i liječenja prema poticanju zdravijih navika i zdravih odabira čitave populacije. To su omogućile i danas dostupne metode koje pouzdano mogu rano otkriti rak kao što su Nacionalni programi ili spriječiti rak - cijepljenja protiv HPV (prevencija raka vrata maternice) i HBV (prevencija raka jetre)!



Autor: Nikola Gotovac

Dan mimoza, posvećen ranom otkrivanju raka vrata maternice i potpori oboljelima

## POVIJEST ŽUPANIJSKE LIGE PROTIV RAKA POŽEGA

Nekolicina akcija svake godine podsjeća građane Požege i Županije na preventivne preglede i mogućnosti liječenja. Najpopularnije su akcije pozvane po cvijeću: Dan narcisa, mimoza, perunka, zatim Dan ružičaste i plave vrpce, Movember i drugi.

Posebno mjesto u kulturnom životu Grada Požege i Županije je humanitarni koncert Glazbene škole Požega koji su neumorno podržali ravnatelji Glazbene škole, prof. V. V. Škorvaga i prof. A. Kovačević!

Također želimo istaknuti postojanu podršku koju prima Liga od strane Grada Požege, Požeško-slavonske županije, Požeške biskupije i naravno, svih građana.

Promjene u vodstvu Lige i u društvu svakako mijenjaju naše aktivnosti. U određenom smislu, Liga se preorientirala od organiziranja pregleda, preko informiranja o postojanju mogućnosti dijagnostike i liječenja prema poticanju zdravijih navika i zdravih odabira čitave populacije. To su omogućile i danas dostupne metode koje pouzdano mogu rano otkriti rak kao što su Nacionalni programi ili spriječiti rak - cijepljenja protiv HPV (prevencija raka vrata maternice) i HBV (prevencija raka jetre)!



  
Glazbena škola Požega



**Humanitarni koncert za Županijsku ligu protiv raka**

Nastupaju solisti, komorni sastovi i Puhački orkestar Glazbene škole Požega  
gost večeri - Ivo Gamulin Gianni

12. prosinca 2019. • Koncertna dvorana • 19:30 sati

Cijena ulaznica za humanitarnu svitu: 30 kn  
Prošla ulaznica u tajništvo OSR-a radnim danom od 7 do 15 sati i uobi koncerta u predvorju škole

Sponzori: 

Autor: Glazbena škola Požega

Svečani koncert uz nastup Ivo Gamulina Giannija povodom 50 godina osnutka Lige u organizaciji Glazbene škole Požega

## INFORMIRAJTE SE



### Preporučene knjige, brošure i tekstovi za čitanje

Sve naše preporuke za čitanje koje se nalaze na internetu možete lako naći učitavanjem **QR koda** koji se nalazi uz njih. Drugi je način da u pretraživač npr. Google upišite naslov knjige, brošure ili teksta, a za preostale posjetite najbližu knjižnicu.

**Vodič za bolesnike – Kako živjeti s rakom?**, Europsko društvo za medicinsku onkologiju u suradnji s Međunarodnim psihonkološkim društvom, 2018.

O vodiču: U ovom vodiču možete naći informacije o podršci u suočavanju s novom životnom stvarnošću, životu nakon osnovnog liječenja, preventivnoj skrbi i dugoročnom praćenju. Također će Vam pomoći u vođenju osobnog zdravstvenog kartona, odnosno planiranju svoje zdravstvene skrbi tijekom života s rakom.



**Prehrana i vježbanje tijekom liječenja:** vodič za osobe oboljele od raka i njihove obitelji, Američko onkološko društvo, adaptirano i prevedeno na hrvatski, „Sve za nju“, 2018.

Iz brošure: Prehrana je važan dio u liječenju od raka. Jedenje pravnih vrsta namirnica prije, tijekom i nakon liječenja može Vam pomoći da se osjećate bolje i očuvate snagu.



**Savjeti za prehranu onkoloških bolesnika**, (naziv originala "Eating hints"). National Cancer Institute, 2009.



**Poruka nade - Suočavanje s rakom u svakodnevnom životu**, Američko onkološko društvo, adaptirano i prevedeno na hrvatski, „Sve za nju“, 2018.

Iz brošure: Suočavajući se s vlastitom smrtnošću i noseći se s raznim zahtjevima koje rak stavlja pred Vas, možda ćete dublje preispitati svoja vjerska uvjerenja, osobne i obiteljske vrijednosti i sve što Vam je najvažnije u životu. Prihvati dijagnozu i dokučiti kako se rak uklapa u vaš život svakako je izazov.



## INFORMIRAJTE SE



**Emocije i rak**, Damir Eljuga i sur., 2018.

Iz knjige: „Ovim priručnikom nastojat ćemo dati pregled poteškoća s kojima se suočavaju oboljele osobe, osvijestiti važnost za zadovoljavanje psihosocijalnih potreba pacijenata te pružiti informacije i smjernice kada i gdje potražiti pomoć.“



**Čovjekovo traganje za smisлом ili Život uvijek ima smisla – uvod u logoterapiju**

(engl. Man's Search for Meaning), Viktor E. Frankl, 1946.

O knjizi: I u najgoroj situaciji čovjeku preostaje ona krajnja sloboda, a to je odabir stajališta. Ako patnju prihvatimo kao zadatak, ako u njoj pronađemo smisao, tada smo spašeni od očaja jer „onaj koji zna zašto može se nositi s gotovo svakim kako“.

**Razgovori s umirućima**, Elisabeth Kübler-Ross, 2007.

O knjizi: Svi smo mi umirući: „Tko osjeća sposobnost da neke izabrane pacijente prati do njihovog posljednjeg dana u svim njihovim problemima - ne samo medicinskim nego i ljudskim, taj će u ovoj knjizi naći korisne upute i vrijedna teoretska objašnjenja o svemu što se događa u duši čovjeka koji se postupno udaljuje od života.“

**Došla žena doktoru**, Ray Kluun , 2009.

O knjizi: „Humor koji pršti sa svake stranice i snažan stil koji, kao i dijagnoza, djeluje poput udara groma pamte se još dugo nakon čitanja. Riječ je o bolno iskrenoj, dirljivoj i potresnoj obiteljskoj drami bjesomučnog tempa koja otvoreno i sirovo govori o životu i smrti, ljubavi i boli, moći i nemoći“.

**Životna razdoblja – kako na lijep način djeci objasniti životni vijek?**, Bryan Mellonie i sur., 1983., za hrvatsko izdanje, Krijesnica, 2013.

**Kad je netko jako bolestan – djeca mogu naučiti nositi se s gubitkom i promjenom**, Marge Heegaard, 1988., za hrvatsko izdanje, Krijesnica, 2013.

**Život nije uvijek dan na plaži – knjiga za svu djecu suočenu s malignom bolešću**  
(uzrast 5-12 godina), Pam Ganz i sur. 1996., za hrvatsko izdanje, Krijesnica, 2013.



## INFORMIRAJTE SE



### **Živjeti i voljeti nakon raka**, Marijana Braš i sur., 2014.

Iz knjige: „Suprug me je bodrio rečenicom: 'Još samo jedan dan!'. Iz toga je proizšao program udruge koji se zove „Život ima svoj vlastiti plan, živi kvalitetno za JOŠjedanDAN!“. Jedna ključna spoznaja pomogla mi je da izdržim sve unutarnje borbe, strahove i boli. Postala sam svjesna da me, neovisno o tome kako se osjećam, moja djeca i moja obitelj trebaju, a to se nikada neće promijeniti.“ Danijela Štajner, predsjednica udruge „JOŠjedanDAN!“

### **Dobar dan, živote: žene nakon operacije raka dojke**, Ronnie Kaye, 1996.

Preporuka: Knjigu mi je poklonio moj liječnik i puno mi je pomogla da se lakše nosim sa dijagnozom.

**Druge brošure udruge „Sve za nju“** dostupne su na web stranici udruge.

<http://www.svezanju.hr/centar-znanja/brosure-i-prirucnici/>



**Druge brošure udruge Krijesnica** za pomoć djeci i obiteljima suočenim s malignim bolestima dostupne su na web stranici udruge.  
<http://krijesnica.hr/kutak-za-roditelje/>



**"Nemam što izgubiti ako pokušam"**- Kako procijeniti tvrdnje o lijekovima i terapijama za različite bolesti, dostupno na web stranici Hrvatske Cochrane biblioteke.



**Prijedlog popisa knjiga za čitanje na engleskom jeziku**

Top 10 books about cancer by Austin Duffy, dostupno na [www.theguardian.com](http://www.theguardian.com)

## INFORMIRAJTE SE



### Dodatne informacije možete dobiti...

Ni jedna informacija koju pročitate na internetu ne treba zamijeniti savjete koje ste dobili od liječnika koji je najbolje upoznat s Vašom dijagnozom! Ako želite dodatne informacije najprije razgovarajte sa svojim liječnikom, a ako nešto pročitate na internetu, prokomentirajte s liječnikom.

Na internetu svatko može za sebe napisati da je akademik, profesor ili doktor i pisati što god želi, iako o tome ne zna gotovo ništa. Potreban je velik **OPREZ!**

U nastavku su poveznice na pouzdane izvore informacija.

### Udruge koje okupljaju oboljele od pojedinih vrsta raka

#### Hrvatska liga protiv raka

-udruga za borbu protiv raka



#### Sve za nju

-udruga žena oboljelih i liječenih od raka



#### Krijesnica

-udruga za pomoć djeci i obiteljima suočenim s rakom



#### ILCO savez

-okuplja klubove pacijenta sa stomom



#### Jedra

-udruga oboljelih od raka pluća i drugih bolesti pluća



#### HDBRP

- hrvatsko društvo bolesnika s rakom prostate



#### Europa Donna Hrvatska

-hrvatski forum protiv raka dojke



#### Hrvatska udruga leukemija i limfomi

-okuplja oboljele od hematoloških bolesti



## INFORMIRAJTE SE



### Portali i stranice na kojima možete naći pouzdane informacije o zdravlju

Dokazi u medicini



Pliva zdravlje



Medicinski priručnik za pacijente



Cybermed



Europski kodeks protiv raka  
SZO



Onkologija



### Poveznice na izbor pouzdanih stranica na engleskom jeziku

Američko onkološko  
društvo



Nacionalna zdravstvena  
služba u Velikoj Britaniji



Klinika Mayo  
(Mayo Clinic)



European Code against  
Cancer 4th Edition: Diet  
and cancer



Web stranica koja pri dnu ima ovaku  
oznaku poštiva visoka etička načela pri  
internetskom objavljivanju informacija  
povezanih sa zdravljem.

## INFORMIRAJTE SE



### Priklučite nam se...

#### **Klub žena liječenih na dojci**

Predsjednica:

Katica Bušljeta; telefon: 034/262 126 ili 098/904 39 34

e-mail Kluba žena: klubzenapozega@gmail.com

#### *Kada i gdje?*

Sastanci Kluba žena operiranih na dojci i Lige protiv raka su svakog zadnjeg četvrtka u mjesecu u 16.30 sati u predavaonici Zavoda za javno zdravstvo, na adresi Županijska 9 u Požegi (žuta zgrada, drugi kat). Sastanci se ne održavaju u srpnju.

#### **Udruga ILCO**

Predsjednica:

Jasna Kresojević; telefon: 034/275-793

#### *Kad i gdje?*

Sastanci Udruge ILCO koja okuplja osobe sa stomom, su svakog prvog petka u mjesecu u 10.00 sati u prostorijama na razini -1 Doma zdravlja, na adresi Matije Gupca 10 u Požegi. Sastanci se ne održavaju u srpnju.

#### **Županijska liga protiv raka Požega**

Predsjednica:

Jasmina Kovačević; telefon: 034/311-563 i 034/254-553

Dopredsjednici Lige protiv raka Požega:

Katica Markanović, telefon: 098/509 858, Kristijan Matković, telefon: 034/254-405.

e-mail Lige: liga.pozega@gmail.com;

facebook: www.facebook.com/ligaprotiv.rakapozega



# BILJEŠKE