

Starostlivosť o vážne chorého v domácom prostredí



STROM ŽIVOTA



Liga proti rakovine SR

Ďakujeme spoločnosti Slovakia Online, s.r.o. za poskytovanie služieb v mediálnej oblasti a tým podporu programov prevencie a starostlivosti o pacienta.

S L O V A K I A | O N L I N E

STAROSTLIVOSŤ O VÁŽNE CHORÉHO V DOMÁCOM PROSTREDÍ

Podľa materiálov charitatívnej organizácie CANCERLINK
vo Veľkej Británii spracoval MUDr. Ján Siracký, DrSc.

Vydáva: Liga proti rakovine SR
Brestová 6
821 02 Bratislava
tel.: 02/52 92 17 35
fax: 02/20 81 20 47
e-mail: lpr@lpr.sk
www.lpr.sk

Technická redakcia: Marta Kožíková
Tlač: Komprint s.r.o., Borinská ul. 8, 841 03 Bratislava

© Liga proti rakovine SR, 2009 (7. vydanie)
ISBN 978-80-89201-28-0

**STAROSTLIVOSŤ
O VÁŽNE CHORÉHO
V DOMÁCOM PROSTREDÍ**

Liga proti rakovine SR

Obsah

ÚVOD	5
NIEKOLKO PRAKTICKÝCH RÁD	6
Bolestivé ústa	6
Napínanie na zvracanie a zvracanie	7
Starostlivosť o kožu	8
Prevenčia	8
Bolesť	9
Lieky proti bolesti	10
Zápcha	10
Hnačka	11
Zápach	11
Zmeny spánku	12
Úzkosť	13
POMÔCKY, KTORÉ MÔŽU BYŤ UŽITOČNÉ	13
ČÍM MÔŽEME ZLEPŠIŤ POHODLIE PACIENTA	15
VECI, KTORÉ JE DOBRE MAŤ PO RUKE	15
ČO MÔŽE KRÁTIŤ DLHÚ CHVÍLU	16
KTO VÁM MÔŽE POSKYTNÚŤ POMOC	
A RADU	16
POBOČKY A KLUBY LPR SR	22

ÚVOD

V brožúrke, ktorú máte v rukách, nájdete rady, ktoré Vám môžu pomôcť pri ošetrovaní člena rodiny alebo iného blízkeho človeka postihnutého vážnou chorobou.

Tieto rady Vám pomôžu riešiť problémy, na ktoré nie ste dosť pripravení a s ktorými si nevie-
te poradiť.

Vážne ochorenie prináša rôzne ťažkosti, s ktorými sa možno stretávate po prvý raz. Mnohé z tých, o ktorých sa tu zmieňujeme, sa Vás nemusia týkať, ale určite tu nájdete osožné rady a pokyny.



NEKOĽKO PRAKTICKÝCH RÁD

Počas liečby vážneho ochorenia a po jej ukončení sa môžu vyskytnúť rôzne sprievodné príznaky spojené s mnohými ťažkosťami. V nasledujúcich riadkoch Vám chceme poradiť ako ich riešiť.

Nechutenstvo

Chorý často odmieta jesť pre rôzne príčiny ako napríklad:

- bolestivé ústa, bolesť v ústnej dutine alebo v hrdle,
- vyčerpanosť, únava,
- pocit plnosti,
- liečbou narušené chuťové vnemy,
- odpor k jedlu.

O tom, čo ich spôsobuje, si povieme neskôr.

Chorému ponúkame jedlo v menších množstvách a častejšie. Príjem potravy zlepšujeme podávaním výživných nápojov, ktoré dnes už dostať v lekárnach, ale dajú sa pripraviť aj doma.

Tuhé jedlá môžeme nahradiť tekutými, ktoré obohatíme o výživné látky (napríklad pridaním smotany či vajička do polievky). U veľmi oslabených pacientov, ktorí jedia málo a pomaly, je vhodné podávať tekutú alebo mixovanú stravu. Pri suchosti v ústach sa osvedčuje podávanie ochutenej vody, s prípadným pridaním zmrzliny, ovocných štiav, podľa želania a chuti pacienta.

Bolestivé ústa

Chorí, najmä ťažko chorí, ktorí pijú málo tekutín alebo vôbec nepijú, mávajú pocity bolesti a suchosti v ústach, čo je veľmi neprijemné.

Tieto pocity možno odstrániť vyplachovaním úst (čistou vodou) v krátkych časových intervaloch, najmä po vypití mliečnych nápojov alebo po jedle. Pri bolestivých ústach a jazyku sa niekedy osvedčuje pitie cez slamku.

Vyhýbame sa podávaniu korenených, slaných alebo suchých pokrmov.

Ožarovanie aj chemoterapia často vyvoláva pocit veľmi suchých úst, pretože táto liečba znižuje tvorbu slín a hlienov. Zvýšený príjem tekutín, alebo sanie kúskov ovocia, aj sladké kompóty pomáhajú zvýšiť tvorbu slín. Osvedčujú sa aj tablety na tvorbu slín alebo špeciálny ústny sprej. Predpisuje ich lekár.

Pri čistení zubov je pri suchých ústach vhodné používať mäkkú detskú kefku alebo tampóny z gázy, ktoré neporania ďasná.

Vo veľmi suchých a bolestivých ústach sa môžu vyskytnúť infekcie, ako napr. "žabka" (belavé povlaky). Treba sa poradiť s lekárom, ktorý túto neprijemnú komplikáciu pomôže liečiť.

Pri sťaženom prehltávaní je vhodné podávať tekutiny alebo tekutú stravu z hrnčeka. Dvíhanie hlavy napriamuje hltan, čo uľahčuje prehltávanie. Ak sa objavia niektoré z uvedených príznakov a ťažkostí, treba sa ihneď obrátiť na lekára, ktorý Vám poradí ako ich liečiť, čím predísť ich zhoršeniu.

Napínanie na zvracanie a zvracanie

Lekár môže pomôcť predpísaním vhodných liekov, ktoré sa podávajú pravidelne pol hodiny pred jedlom. Niektoré z nasledujúcich rád však môžu byť užitočné:

- jedlo podávame častejšie vo veľmi malých množstvách,
- nepodávame masťné a vyprázané jedlá,
- treba jesť suché potraviny (suché keksy, kreker), najmä ráno po prebudení,

- keď sa v priebehu niektorého časového úseku dňa zvracanie opakuje, treba sa v tom čase vyhybať jedlu,
- nejesť veľa a tekutiny prijímať radšej 1-2 hodiny po jedle a nie pri jedle,
- tesne pred a po jedle treba odpočívať,
- ak je to možné, neprijímať potravu poležiaci a ani po jedle neležať celkom vodorovne.

Starostlivosť o kožu

Pacienti, ktorí sú dlhodobo pripútaní na lôžko, sú vystavení riziku preležanín. Možno tomu predchádzať zmenou polohy, a ak je to možné, striedať každé 2 hodiny ležanie na jednej a druhej strane s ležaním na chrbte. Ak pacient nemôže meniť polohu bez pomoci druhých, zdravotné sestry môžu poradiť ako si pomôcť. Pri predchádzaní preležaninám sa odporúčajú špeciálne podložky alebo matrace.

Mnohým pacientom pomáhajú ľahké masáže končatín a chrbta.

Vtieraním zvlhčujúcich krémov sa predíde vysušovaniu pokožky. Pomáha aj vtieranie kozmetických olejov alebo aj niekoľko kvapiek jedlých olejov. Koža, ktorá je pri liečbe žiarením dočasne poškodená, vyžaduje špeciálne ošetrovanie. Kým sa koža úplne nezhojí, nepoužívame žiadne kozmetické krémy. Lekár Vám poradí ako ju treba ošetrovať.

Nezabúdajme, že pacient, ktorý veľa leží a odpočíva, chce byť súčasťou rodinného života a nechce byť stále sám.

Prevenencia

Budeme hovoriť len o prevencii, lebo liečba už vzniknutých dekubitov (kožných defektov)

na podklade preležania) patrí do opatery lekára a školeného ošetrovateľského personálu.

Preležaniny (dekubity, dekubitálne kožné efekty) vznikajú u imobilných alebo dlhodobo ležiacich pacientov na tlakovo exponovaných miestach. Je to špeciálne krížová oblasť, päty ev. oblasť lopatiek na chrbte. Dlhotrvajúci tlak na tieto exponované oblasti má za následok nedostatočné alebo úplne prerušené krvné zásobenie oblastí kože, ktoré potom môže vyústiť v odumretie menších kožných oblastí.

Všetky tieto kritické oblasti je potrebné pravidelne kontrolovať, umývať a potierať nejakým alkoholovým – mentolovým roztokom. Udržiavať v suchu, zasýpať, dbať, aby plachta pod týmito oblasťami nebola pokrčená. Ak ide o veľmi málo mobilného pacienta, podkladať pod najexponovanejšie miesta podložky z mäkkej penovej gumy. Podľa možnosti meniť polohu pacienta, polohu končatín. Podrobne kontrolovať všetky exponované miesta a pri zistení kožných zmien – pľuzgiere, defekty, chrasty, silné začervenanie – kontaktovať lekára alebo kvalifikovanú ošetrovatelku.



Bolesť

Mnohí ľudia s nádorovým ochorením majú strach z bolesti a mnohí sa boja smrti. Chorobu nemusí sprevádzať bolesť a vo väčšine prípadov sa jej dá úplne zabrániť podávaním liekov proti bolesti. Možno ich podávať:

- cez ústa v tabletkách, práškoch, v tekutej forme, cez konečník v čípkoch,
- injekciami - bezbolestne pod kožu, do svalu a zriedkavo aj priamo do žily.

Ak sa obávate, že budete mať problémy s bolesťou, obráťte sa na lekára.

Lieky proti bolesti

Pacienti, u ktorých bolesť pretrváva alebo prichádza v návaloch, musia pravidelne užívať lieky na jej zmiernenie a odstránenie. Mnohí ľudia sa obávajú, že sa stanú závislými, ak budú pravidelne brať lieky, ako napríklad morfín. Výskumy ukázali, že to sa nestáva, ak užívajú lieky proti bolesti.

Niektoré silnejšie lieky môžu mať vedľajšie účinky, napr. pocit ospalosti, nevoľnosť, omámenosť. Netreba ich prestať užívať, lebo sprievodné znaky obvykle po 24 alebo 48 hodinách ustúpia. Ak sa tak nestane, treba sa poradiť s lekárom o zmene lieku.

Iné lieky, ako napr. morfín, kodeín a iné, môžu spôsobiť zápchu. Tomu sa dá predísť pravidelným užívaním malej dávky mierneho prehľadla raz alebo dva razy denne.

Moderná medicína sa snaží využívať všetky pokroky v zmiernovaní bolesti u pacienta s nádorovým ochorením a lekári musia pri tom pacientovi pomáhať.

Zápcha

Môže byť veľmi neprijemným problémom, ktorý môže mať jednu alebo viac príčin:

- pacient prijíma málo potravy. Treba zmeniť zloženie stravy (napríklad pridaním čajovej lyžičky otrúb alebo podávaním čerstvej zeleniny a ovocia), prijímať mäkkú a tekutú stravu,
- prijímanie malého množstva tekutín (ak je to možné, treba piť 8-10 pohárov tekutiny denne),
- niektoré lieky vyvolávajú zápchu (poradiť lekár – niekedy stačí brať pravidelne malú dávku mierneho prehľadla),

- neschopnosť prejsť na toaletu alebo bolesť pri chôdzi.

Pacient by mal mať pri posteli WC-stoličku (zvanú gramofón).

Nezabudnite, že jedným z príznakov zápchy sú aj malé množstvá tekutej stolice. Treba ich odlíšiť od skutočnej hnačky, aby sa urobili príslušné opatrenia.

Hnačka

Ak sa tento nepríjemný jav vyskytne, treba sa počas jeho trvania vyvarovať jedenia:

- fazule, cibule, tmavého chleba a pod.,
- tučných a vyprážených jedál,
- mlieka a mliečnych výrobkov.

Neprestať piť tekutiny, pretože ich stratu treba nahrádzať. Pri dlhšom trvaní hnačky sa obráťte na lekára.

Inkontinencia (neschopnosť udržať moč a stolicu). U niektorých pacientov môže dôjsť k strate kontroly nad mechúrom a črevami. Zdravotné sestry môžu poradiť ako udržiavať pacienta v pohodlí a čistote a obmedziť znečistenie.

Zápach

Pacienti niekedy trpia pocitom, že zapáchajú. Príčinou môže byť napríklad infekcia moču alebo rany, prípadne rozklad postihnuteho tkaniva. O vhodnom ošetrovaní výmenou obväzového materiálu a použitím rôznych deodorantov Vás môžu poučiť zdravotné sestry alebo lekár.

Aj tieto drobné rady môžu pomôcť:

- nechajte mierne pootvorené okno, aby mohol dnu stále prúdiť čerstvý vzduch,
- vymeňte obväzy alebo posteľnú bielizeň ihneď po znečistení,

- po vyprázdnení mechúra alebo čriev umyte a osušte genitálie pacienta.

Dnes už dostať komerčne vyrábané osviežovače vzduchu vo forme: sprejov, voňavých kociek, tyčínok alebo sviečok.

Mnohé z nich môžu byť však príliš voňavé a u toho, kto ich neznáša, ich môže nahradiť napr.:

- citrónový lieh – niekoľko kvapiek vo vode vydáva príjemnú citrónovú vôňu,
- vreckovka nasiaknutá mentolom, u žien obľúbenou voňavkou,
- deodoračné spreje pohlcujúce zápach.

Zmeny spánku

Pacienti často trpia nespavosťou, alebo z rôznych príčin majú prerušovaný spánok. Niekedy je prirodzené, že telo nepotrebuje veľa spánku. Niektoré príčiny sa dajú odstrániť použitím týchto rád:

- opakovaný denný spánok sa dá odstrániť zvyšovaním záujmu o okolie, umývaním tváre, vstávaním z postele – ak je to možné a chodením,
- nuda sa dá zmierniť tým, že pacientovi niekto číta, alebo ho necháme počúvať hudbu, prípadne vyvolávame u neho záujem o nejakého nezaťažujúceho “koníčka”,
- bolesť (pozri vyššie). Často je potrebné podávať pacientovi lieky proti bolesti aj v noci,
- nepríjemný pocit z ležania. Niekto radšej spí posediačky v posteli, prípadne v kresle. Je to v poriadku, ak si to pacient praje a má pri tom pocit pohody,

- úzkosť, strach, že sa spánok nedostaví, vyvoláva bludný kruh. Pacienta treba upokojiť, že telo si vynahradí spánok, kedy to bude potrebovať. Je dobré nechať pacientovi po ruke knihu, časopis, kazetu s hudbou, nápoj (napríklad teplý v termoske), aby po prebudení nemal pocit, že nemá čo robiť.

Niektorým pacientom dáva teplý nápoj s malým množstvom alkoholu neskoro večer pocit uvoľnenia.

Poradte sa s lekárom, ktorý môže predpísať lieky na spanie.

Úzkosť

Vážna choroba môže vyvolať strach zo smrti, spojený s úzkosťou, ktorá sa môže prejavovať rôznym spôsobom: zlosťou, náladovosťou, utiahnutím sa do seba. Niektorí ľudia si nechcú pripustiť, že sú vážne chorí, ani si nepripúšťajú myšlienku na prípadnú smrť.

Jedným z dôležitých prístupov k riešeniu tejto situácie v rodine je byť pri pacientovi, vypočuť si ho a preukázať mu lásku. Pomôcť by Vám mal aj lekár, prípadne školená zdravotná sestra.

Rôzne prejavy choroby, či je to bolesť alebo iné sprievodné príznaky, sa dajú vždy riešiť. Pociť, že pomoc je po ruke, môže predísť mnohým starostiam. Čím silnejší je pacientov pocit úľavy na tele a na duši, tým ľahšie prijíma skutočnosť a ľahšie sa zapája do bežného denného chodu.



POMÔCKY, KTORÉ MÔŽU BYŤ UŽITOČNÉ

MYDLO – voňavé mydlo môže vysušovať kožu, ale niekto má príjemný pocit z jeho vône.

ZÁSYP – pomáha udržiavať v suchu niektoré citlivé miesta (podpazušie, slabiny, miesta, ktoré sa veľmi potia, záhyby kože).

ZVLHČOVACIE KRÉMY – užitočné pre suchú kožu, vhodné na jemné masáže končatín a chrbta, (krémy s výraznou vôňou nepoužívať u pacientov, ktorých napína na vracanie), mandľový alebo rastlinný olej. Pozor na kožu, ktorá bola ožarovaná: môže byť citlivá na rôzne emulzie a krémy.

VAZELÍNA – vhodná proti vysušovaniu pier.

KRÉM NA TVÁR – pri suchej a napätej koži.

UTERÁKY – používať mäkké uteráky.

BAVLNENÉ PLACHTY – mnohí im dávajú prednosť pred plachtami s prímiesou umelých vlákien, lebo vyvolávajú príjemný pocit chladu.

POLOVIČNÁ PLACHTA – praktická pre pacientov, ktorí majú lepkavú kožu alebo sa veľmi potia. Položená krížom cez posteľ sa ľahšie vymieňa.

PLACHTY Z PLASTIKU – vsúvajú sa medzi spodnú plachtu a krížnu plachtu, chránia bielizeň, ak je riziko častého znečistenia a uľahčujú výmenu.

NÁDOBA NA UMÝVANIE PRI POSTELI – a na uloženie toaletných potrieb, keď sa práve nepoužívajú.

SUCHÝ ŠAMPÓN – môže z času na čas osviežiť vlasy.

Vhodné sú pohyblivé stoličky, prípadne s nádobou na stolicu, posteľné misy.



ČÍM MÔŽEME ZLEPŠIŤ POHODLIE PACIENTA

ŠÁL (alebo malá prikrývka) – na ramená alebo na kolená pri sedení mimo postele.

VANKÚŠE – viacerými môžeme podoprieť pacienta kvôli pohodliu.

PAPLÓN – (alebo malá prešivaná deka, či perina) na podloženie vychudnutých pacientov, pre ktorých je posteľ tvrdá.

OVČIA KOŽUŠINA – ako koberček na ležanie, ako obutie chrániace pred otláčeninami končatín, ako chránič lakťov.

GUMENÝ KRUH – obalený v plátne umožňuje pohodlnejšie sedenie, najmä pri bolestiach dolnej chrbtice alebo sedacích častí.

TERMOFÓR s horúcou vodou – na uvoľnenie ťažkostí, najmä v chrbte a v bruchu. Treba ho zabaliť do uteráka alebo kúska plachty, aby nespôsobil obareniny.

PONOŽKY – chránia pred pocitom studených nôh.



VECI, KTORÉ JE DOBRE MAŤ PO RUKU

Zvonček, vejár, nádobu na odpadky, pohár na pitie, telefón, stolček pri posteli, malú lampu, uteráčik (prípadne navlhčené vreckovky), slamky na pitie, cukríky, termosku na teplé alebo studené jedlá, nádobku s ľadovými kockami, pohár na vyplachovanie úst a misku na vyplúvanie.

ČO MÔŽE KRÁTIŤ DLHÚ CHVÍĽU

Rádio so slúchadlami, malý televízor s diaľkovým ovládačom, noviny, magnetofón a pásky, časopisy, knižky, papier, ceruzky, farbičky, podstavec na knihu pri čítaní v posteli, pletenie a pod.

Pomáha i možnosť pozrieť si obľúbený film, fotografie, pekný výhľad z okna, akvárium a pod.

KTO VÁM MÔŽE POSKYTNÚŤ POMOC A RADU

Na rozdiel od iných krajín, kde je k dispozícii Váš stály rodinný lekár alebo stály praktický lekár, máte možnosť obracať sa s radou na lekára vo svojom obvode, najmä na najbližšieho lekára – onkológa (na poliklinickom oddelení klinickej onkológie v každom väčšom meste).

O ošetrovateľskú službu možno požiadať v príslušnom zdravotnom stredisku Vášho bydliska.

Vo väčších zdravotných strediskách môžu poskytnúť radu a pomoc špecializované sestry v odbore výživa, starostlivosť o umelý vývod, sociálne rady. Rovnako možno požiadať aj o praktickú pomoc (barle, paličky...).

V niektorých nemocniciach je k dispozícii sociálna sestra, prípadne psychológ, ktorí radia v špeciálnych prípadoch.

Lekáreň v blízkosti Vášho bydliska, kde už prípadné potreby pre Vášho chorého poznajú.

V nemocniciach je k dispozícii duchovný, ktorého pomoc Vám zariadia ošetrojúce sestry alebo príslušníci Vašej náboženskej obce.

Ošetrovanie v hospicioch je ideálnym zariadením, žiaľ, u nás zatiaľ málo známym.

Veľkou pomocou môžu byť pre pacientov aj rodinných príslušníkov svojpomocné kluby. Viacerí ľudia s podobným osudom si môžu vzájomne pomáhať.

Vy, čo sa staráte o svojho najbližšieho choreho, ktorý potrebuje veľkú starostlivosť a lásku, prechádzate veľmi ťažkým obdobím. Je prirodzené, že máte strach, obavy, ste smutní i zatrpknutí preto, že osud k Vám a Vašej rodine je nemilosrdný. Cítite sa bezmocní, máte aj pocity únavy a vyčerpanosti. Staráť sa o svojho najbližšieho, ktorý je vážne chorý, vyžaduje veľkú silu. Niekedy sa treba zmieriť i s myšlienkou, že zostávate bez partnera, na ktorého ste sa mohli vždy spoľahnúť, a s ktorým ste sa delili o dobré i zlé. I keď s jeho pomocou už nemôžete počítať, snažte sa, aby stále, pokiaľ je to možné, bol účastníkom Vašich rozhodnutí a podieľal sa na spoločných veciach. Je prirodzené, že veľká časť zodpovednosti prechádza na Vás. Nezostávate však sami, máte mnohé možnosti, kam sa obrátiť o radu, nebojte sa pýtať a nebojte sa hovoriť o problémoch, ktoré Vás trápia. Čím viac sa budete o toto bremeno deliť s niekým, kto Vám rozumie, tým ľahšie budete znášať svoj osud.

Preventívne onkologické prehliadky

Orgán	Druh vyšetrenia	Vek	Intervaly vyšetrení
Krčok maternice	gynekologické vyšetrenie, cytológia (PAP test)	od 20*	raz do roka
Prsník	samovyšetrenie, vyšetrenie lekárom, mamografia, prípadne sonografia	od 20 20 - 40 40 - 50 po 50	raz mesačne každé dva roky základné vyšetrenie, potom každé tri roky raz do roka
Hrubé črevo	indagácia, hemokult, endoskopia**	po 40 po 50 po 50	raz do roka raz do roka ročne do dvoch normálnych náleзов, potom každé dva roky
Koža	samovyšetrenie kože, prezretie celej kože lekárom u osôb s mnohopočetnými materskými znamienkami	od 20 20 - 40	raz mesačne každé tri roky raz do roka
Prostata	indagácia, PSA***	po 45	raz do roka
Ústna dutina	samovyšetrenie	od 20	raz mesačne
Hltan, hrtan	vyšetrenie lekárom vrátane laryngoskopie, najmä u fajčiarov	po 40	raz do roka
Semenníky	samovyšetrenie	od 16	raz mesačne

* prípadne už od dosiahnutia pohlavnej zrelosti

** odporúča sa pre rizikové skupiny

*** prostatický špecifický antigén

LIGA PROTI RAKOVINE SR

člen Európskej asociácie líg proti rakovine (ECL) a člen Medzinárodnej únie proti rakovine (UICC)

Liga proti rakovine je nezisková, celoslovenská, charitatívna organizácia, ktorej cieľom je predchádzať rakovine prevenciou, výchovou a informovanosťou, podporovať klinické a výskumné projekty, pomáhať onkologickým pacientom a ich rodinám. Pre pacientov, ich blízkych i širokú verejnosť otvorila aj vďaka vašej podpore **Centrá pomoci** v Bratislave a Košiciach.

CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE BRATISLAVA PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- Poradenská a informačná služba.
- Zlepšenie fyzického a psychického stavu rehabilitáciou a relaxáciou pod dohľadom diplomovaného fyzioterapeuta.
- Voľnočasové aktivity v podobe cvičenia, krúžkov šikovných rúk, knižnice a pod., pri ktorých stretnete pacientov s identickými diagnózami, máte možnosť nájsť si priateľov.
- Vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy na rôzne témy.
- Spoločenské podujatia v podobe besied, stretávania s umelcami a zaujímavými osobnosťami.

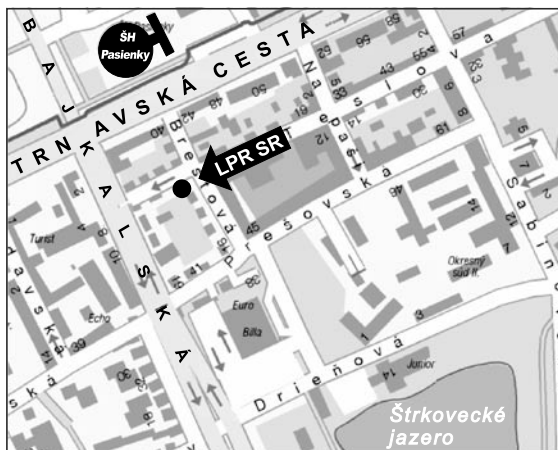
KONTAKT:

Centrum pomoci Ligy proti rakovine

Brestová 6, 821 02 Bratislava-Ružinov

Tel.: 02/52 92 17 35

Centrum pomoci – Bratislava



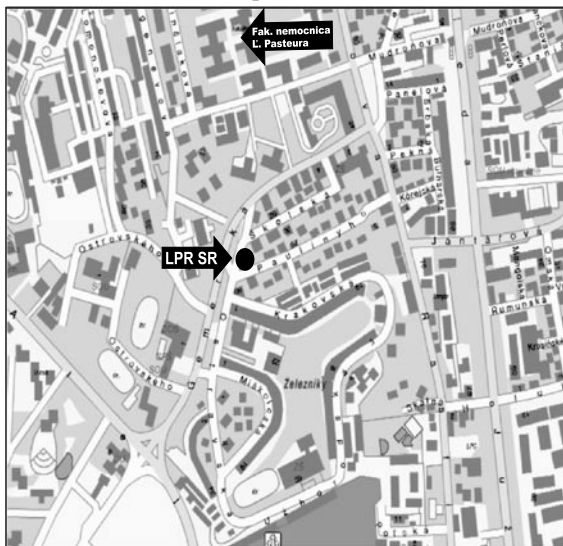
CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE KOŠICE PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- Odborné poradenstvo lekárov onkológov na t.č.: 055/62 56 234 každý pondelok od 15.30 do 17.30 h.
- Vzdelávacie aktivity v podobe prednášok, besied, seminárov pre pacientov i rodinných príslušníkov.
- Klubový program, ktorý zahŕňa poskytovanie informačných materiálov, kurzy zdravého stravovania, cvičenia s fyzioterapeutkou, rehabilitačné procedúry, pohybové aktivity, kultúrne a spoločenské akcie, rekondičné pobyty a výlety, knižnicu.

KONTAKT:

Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Paulínyho 63
040 01 Košice
Tel: 055/68 53 546, 0905 943 962

Centrum pomoci – Košice



Hľadáte odpovede na rôzne otázky?

Obráťte sa na Poradenskú a informačnú službu Linky pomoci

02/52 96 51 48

kde Vás skúsení lekári – onkológovia a iní odborníci vypočujú a dajú rady v otázkach prevencie, včasných príznakov, možnosti diagnostiky a liečby, poskytnú sociálne poradenstvo, psychologické rady, adresy svojpomocných klubov, rôznych inštitúcií a pod. Podrobný rozpis služieb Linky pomoci nájdete na stránke www.lpr.sk.

Okrem toho je Vám k dispozícii internetová online poradňa

Ligy proti rakovine, ktorú nájdete na stránke www.lpr.sk. Informačné brožúrky a letáčky sú bezplatne distribuované po celom Slovensku. Finančné náklady na ich tlač a distribúciu znáša LPR SR v plnom rozsahu a dajú sa uhradiť iba vďaka porozumeniu a pomoci verejnosti.

Číslo účtu: 104832012/0200

Prispieť je možné tiež elektronicky prostredníctvom webovej stránky www.lpr.sk v menu Ako prispieť.

Pobočky a kluby Ligy proti rakovine SR

Okrem Centier pomoci sú pacientom a ich blízkym plne k dispozícii aj naše pobočky, kluby a kolektívni členovia LPR SR, kde je možné nájsť poradenstvo i pomoc.

Liga proti rakovine -
pobočka Banská Bystrica
Eva Malachovská
Tel.: 048/441 3263
Elena Lániková
Tel: 0907 856 471

Liga proti rakovine –
pobočka Bardejov
Helena Kuzmišinová
Tel.: 054/4788 314
0949 323 083

Liga proti rakovine –
klub Venuša Bratislava
RNDr. Marta Vozárová
Tel: 02/207 00669
0903 919 610

Liga proti rakovine –
klub Viktória Košice
Doc. MUDr. Mária Wagnerová
Tel.: 055/625 6234
0905 943 962
MUDr. Oľga Nagyová
Tel: 0907 232 257

Liga proti rakovine - klub
Venuša Liptovský Mikuláš
Danka Dudášová
Tel.: 044/553 1804
0902 178 170

Liga proti rakovine -
pobočka Lučenec
MUDr. Jaroslava
Machanová
Tel.: 047/ 4311 427

Liga proti rakovine –
pobočka Michalovce
MUDr. Gabriela Hermanová
Tel.: 056/641 6400
0907 921 081

Liga proti rakovine - pobočka
Nitra
MUDr. Daniela Krošláková
Tel.: 037/6425454
0905 860 005
Irena Kollárová
Tel: 0908 843 362

Liga proti rakovine –
klub Nezábudka
Partizánske
Mgr. Oľga Ševčíková
Tel.: 038/749 29 68
0904 557 502

Liga proti rakovine –
klub Venuša Pezinok
Anna Štilhammerová
Tel.: 033/640 2461
0908 792 382

Liga proti rakovine –
pobočka Piešťany
Irena Michnová
Tel.: 033/7725 636
0908 582 483

Liga proti rakovine –
klub Žirana Poprad
Helena Krausová
Tel.: 0907 175 608

Liga proti rakovine –
klub Venuša Prešov
Magdaléna Mihaľová
Tel.: 051/77 22 326
0907 667 845

Liga proti rakovine –
klub Lýdia Skalica
Ing. Eleonóra Bernhauserová
Tel.: 034/664 9180
0905 681 074

Liga proti rakovine –
pobočka Topoľčany
RNDr. Oľga Krivošíková
Tel.: 038/ 5326 948
0908 785 254

Liga proti rakovine –
pobočka Trebišov
MUDr. Alica Malá
Tel.: 0902 206 599

Liga proti rakovine –
pobočka Trnava
Mária Valentová
Tel.: 033/550 3850
0904 689 828

Liga proti rakovine –
pobočka Žilina
Gabriela Tvrdá
Tel.: 0905 839 279

Kolektívni členova Ligy proti rakovine SR

KLINČEK
Združenie pacientov
s onkol. a ŤZP, Čadca
Mária Balážová
Tel.: 0910 795 629

Liga proti rakovine -
Turčianske Venuše Martin
PhDr. Želmíra Brozmanová
Tel.: 043/4131 200
0908 891 081

Slovenské
združenie stomikov
SLOVILCO Martin
Ján Čačko
Tel.: 0905 319 978

Liga proti rakovine –
Klub IRIS Nové Zámky
MUDr. Mária Istenesová
Tel.: 035/6912 125
0907 562 767

Občianske združenie NARCIS
Vranov nad Topľou
Elena Cvejkušová
Tel: 0907 147 211



PRIHLÁŠKA PRE ZÁUJEMCOV o služby Centra pomoci LPR

Meno, priezvisko, titul:

Dátum narodenia:

Kontaktná adresa:

Telefónne číslo:

e-mail:

Aktivity, o ktoré mám záujem:

O Centrum pomoci som prejavil/la záujem ako:

- pacient
- príbuzný pacienta
- verejnosť

.....
podpis

Svojím podpisom prejavujem súhlas Lige proti rakovine SR so spracovaním mojich osobných údajov výlučne za účelom evidencie pre programy Centra pomoci LPR.

Prihlášku zasielajte na adresu:

Centrum pomoci LPR SR

Brestová 6

821 02 Bratislava

alebo mailom na recepacia@lpr.sk



NA ZÁVER

Výskyt rakoviny neprestajne stúpa:

- ⇒ môže sa vyskytnúť v každom veku,
- ⇒ veľa ľudí na ňu zomiera zbytočne.

Mnohých by bolo možné zachrániť, keby:

- ⇒ boli dostatočne informovaní o rizikových faktoroch, ktoré sa podieľajú na vzniku rakoviny,
- ⇒ sa im vedeli účinne brániť,
- ⇒ sa zúčastňovali na pravidelných preventívnych prehliadkach,
- ⇒ poznali včasné príznaky rakoviny,
- ⇒ vyhľadali lekársku pomoc včas, aby sa mohli liečiť účinnými prostriedkami podľa najnovších lekárskeho poznatkov.



Liga proti rakovine SR
Brestová 6
821 02 Bratislava
Tel.: 02/5292 1735
Fax: 02/2081 2047
<http://www.lpr.sk>
Email: lpr@lpr.sk

ISBN 978-80-89201-28-0



9 788089 201280