

Únava

nepříjemný
sprievodca
onkologických
chorôb



STROM ŽIVOTA



Liga proti rakovine SR

Podľa zahraničných materiálov spracoval
MUDr. Ján Siracký, DrSc..

Únava – nepríjemný sprievodca onkologických
chorôb

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 Bra-
tislava

© Liga proti rakovine SR, 2009 (1. vydanie)

ISBN 978-80-89201-47-1

Únava –
nepríjemný sprievodca
onkologických chorôb

Liga proti rakovine SR

Obsah

Predslov	5
Úvod	6
Prečo treba hovoriť so svojim lekármi o únave	7
Otázky, na ktoré hľadáte odpoveď	7
Prejavy únavy a ich následky	12
Niekoľko rád, ako sa s únavou vyrovať	14
Strava	14
Cvičenie	15
Spánok	16
Relaxácia	17
Plán dennej činnosti	17
Centrum pomoci Ligy proti rakovine	20

Únava – nepríjemný sprievodca onkologických chorôb

Predslov

Únava je fenomén, ktorému sa v ostatnom čase venuje zvýšený vedecký záujem. Má veľa príčin a prejavuje sa rôznymi formami. Je veľmi častým sprievodným javom nádorových chorôb a je známe, že až 80 onkologických pacientov trpí únavou v priebehu choroby, jej liečby i po nej. Mnohé príčiny sa dajú zistiť a je veľa možností, ako ich riešiť.

V tejto brožúrke, ktorá je venovaná onkologickým pacientom, by sme chceli vysvetliť, ako môže dôjsť k pocitu únavy, a poradiť, ako sa s únavou vyrovnáť.

Úvod

Každý človek pozná pocit únavy, ktorá sa môže pravidelne zopakovať po zvýšenej námahe, a každý z nás si často poťažká, aký je unavený. Telo nám dáva signál, že by potrebovalo odpočinok a spánok, aby bolo opäť svieže. Takáto akútna forma únavy nás vlastne chráni pred telesným a duševným vyčerpaním.

Únava je jedným zo závažných problémov sprevádzajúcich život onkologických pacientov, a preto sa jej dnes venuje veľa pozornosti, aby sa tento znepokojujúci symptóm mohol odstrániť, čím by sa kvalita života zlepšila. Váš lekár by mal byť o vašich ťažkostiach informovaný, aby vám mohol pomôcť, ale vy sami máte možnosti sa s týmto problémom vyrovnáť. Ponúkame vám odpovede na najčastejšie otázky, ale aj niekoľko rád, ktoré môžu byť nápomocné pri rozhovore s lekárom a môžu byť i návodom k určitým prospešným zmenám štýlu vášho denného života.

Prečo treba hovoriť so svojimi lekármi o únave?

Vždy je dobré, ak sa o svojich pocitoch únavy zdôveríte svojmu lekárovi, je to súčasťou dobrej komunikácie, ktorá pomáha hľadať a zistiť príčiny vašich ťažkostí a nájsť riešenie. Stáva sa často, že na niektoré otázky nemôžete dostať ihneď odpoveď a vysvetlenie, nie vždy je to ľahké a možné, ale každá, i malá rada môže pomôcť. Únava pri onkologických chorobách je odlišná od bežnej únavy a netreba ju podceňovať. Užitočnými radami a s pomocou lekárov sa dá zmierniť i odstraňovať.

Otázky, na ktoré hľadáte odpoveď

Je možné, že príčinou únavy je moja choroba?

Stáva sa, že nádor, ktorý máte, zabránuje prekrveniu niektorého alebo niektorých orgánov. V dôsledku toho nie sú dostatočne zásobené kyslíkom a výživnými látkami a nemôžu preto dobre fungovať, čo sa prejaví na celkovom telesnom stave.

Môže byť príčinou únavy anémia (chudokrvnosť)?

Anémia znamená nedostatok červených krviniek - erytrocytov. Tie sa tvoria v kostnej dreni. Ich úlohou je transportovať kyslík z pľúc do buniek všetkých orgánov ľudského tela. Keď ich je v krvi málo, chýba orgánom v tele optimálne množstvo kyslíka, čo znižuje ich výkonnosť a vedie k pocitu únavy, k závratu, bolestiam hlavy a pri námahe i k pocitu nedostatku vzduchu a k búšeniu srdca. Jednoduchým testom sa dá v krvi zistiť obsah hemoglobínu, čo je farbivo v červených krvinkách, na ktoré sa viaže kyslík a ten sa dostáva do orgánov, kde sa spotrebuje. Keď hodnota hemoglobínu klesne pod 11 (g/l krvi), už sa to označuje ako anémia. Anémia vzniká, keď sa z krvi nejakým spôsobom červené krvinky strácajú a kostná dreň ich dostatočne neprodukuje. Ich počet môže obmedzovať už sama choroba, ktorá skraca ich životnosť. Tvorbu krviniek môžu ovplyvňovať i nádorové choroby kostnej drene. Jednou z príčin ich dočasnej nedostatočnej tvorby môže byť i rádioterapia a chemoterapia. Do úvahy prichádza i chronické krvácanie, nedostatok vitamínov a železa.

Anémia sa dá upravovať rôznym spôsobom v závislosti od jej príčiny a jej rozsahu. Sú to transfúzie, ale aj rôzne lieky, ktoré podporujú tvorbu krviniek v kostnej dreni.

Môže byť príčinou únavy operácia?

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

Môže byť príčinou chemoterapia?

Pacienti liečení chemoterapiou mávajú obvykle pocit únavy v priebehu 3-4 dní po začatí liečby, u niekoho sa to prejaví ešte skôr. Únava sa často zosilňuje až do 10. dňa, ale potom sa obvykle upravuje. Je to však individuálne, mnohí pacienti pocit únavy nemajú, u niektorých sa dokonca v priebehu chemoterapie pocit únavy sprevádzajúci chorobu zmierňuje.

Mnohé podávané lieky pôsobia na kostnú dreň a postihujú tvorbu krviniek (čo môže spôsobiť anémiu) alebo tvorbu krvných platničiek (možnosť krvácania), čo vedie ku chudokrvnosti a k pocitu únavy. Chemoterapiu sprevádza často napínanie na vracanie a vracanie s následným nechutenstvom, čím vzniká nedostatočný prísun výživných látok, vitamínov a železa, telu chýba dostatok energie a dostavuje sa pocit únavy. Po ukončení chemoterapie dochádza k úplnej reštitúcii krvotvorby v priebehu 1-3 mesiacov.

Môže byť príčinou únavy rádioterapia?

Pri liečbe žiarením potrebuje organizmus silu, aby sa mohol zbaviť ožiarením poškodených nádorových buniek a vytvoril nové, zdravé bunky. Táto liečba je často spojená s únavou, záleží to ale od veľkosti ožiarenej oblasti, dĺžky trvania liečby a od dávky žiarenia. Čím je ožarovaná oblasť menšia, dĺžka liečby kratšia a dávka nižšia, tým je únava menšia. Niekedy sa na únave podieľa aj ambulantný spôsob liečby, cestovanie, stresy, čo sa zvyčajne obvykle pred ukončením liečby. Dĺžka únavy môže byť rôzna a v priebehu 1-3 mesiacov sa obvyčajne upravuje. Pri ožarovaní ústnej dutiny, hlavy a krku môže sa žiarením vyvolať zápal slizníc spojený s bolesťou a následným nedostatočným prísunom potrebnej výživy, čo môže tiež prispievať k únave.

Môžu byť príčinou únavy i iné spôsoby liečby?

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

Môže byť príčinou únavy bolesť?

Trvalé bolesti sa môžu podieľať na pocite únavy, pôsobia nepriaznivo nielen na telo,

ale aj na psychiku. Bolesť často obmedzuje pohyb a veľmi menia kvalitu života. Keď sa pacient pre bolesť málo pohybuje, oslabuje sa jeho svalstvo a celý organizmus, čo je spojené s pocitom stále väčšej únavy, zhoršuje sa nálada, stráca sa pocit pohody a radosti zo života. V súčasnej dobe je však už veľa spôsobov, ktorými sa dá bolesť tlmiť a odstrániť nielen liekmi, ale aj inými prístupmi – masážami, uvoľňovacími cvikmi a kombináciou rôznych metód a techník.

Na tému Ako sa vyrovnáť s bolesťou vydala Liga proti rakovine brožúrku, kde môžete nájsť veľa potrebných informácií a rád.

Je možné, že príčinou únavy je spôsob stravovania?

Telo potrebuje látky, ktoré ho vyživujú (uhlohydráty, tuky) a ktoré sú potrebné na stavbu tela (bielkoviny), vitamíny, minerály, stopové prvky, vodu. Ak je ich prísun z nejakých dôvodov obmedzený, všetky obnovovacie pochody sú v orgánoch tela znížené, čo sa prejavuje pocitom únavy. Úpravou príjmu potrebných živín sa môže tento stav zlepšiť. Nádorové choroby kladú vyššie nároky na potrebu energie. Rôzne liečebné prístupy spôsobujú citlivosť a bolesť sliznice ústnej dutiny, čo vyvoláva problémy s jedením, pocity nechutenstva, ťažkosti s prehĺtaním, suchosť úst, ťažkosti s prežúvaním, nevoľnosť a vracanie, časté sú i hnačky, prípadne zápcha, čo sú

ďalšie faktory vedúce k poruchám výživy. V takýchto prípadoch sa treba poradiť s odborníkom vo výžive. V tejto brožúrke nájdete niekoľko rád, ale viacej sa dozviete v brožúrke, ktorú vydala Liga proti rakovine pod názvom: Ako sa zdravo stravovať.

Môžu byť príčinou únavy moje starosti?

Únavu nespôsobujú iba telesné, ale aj duševné problémy. Strach, obavy, smútok, depresie, nedostatok spánku sú častými sprievodnými javmi života onkologického pacienta. Je zrejmé, že spotrebujú veľa energie, čo sa môže stále zhoršovať, ak je pacient stále pod väčším tlakom deprimujúcich myšlienok a nechuti k životu.

Dnešné prístupy v psychoterapii vedia v mnohých prípadoch robiť zázraky a pacient sa môže vrátiť do normálneho života. Komunikácia s členmi rodiny, priateľmi i s ľuďmi postihnutými podobným osudom, ktorí sa stretávajú vo svojich kluboch, priaznivo pôsobia nielen na celý proces rehabilitácie, ale aj pomáhajú odstrániť únavu.

Prejavy únavy a ich následky

Únava sa môže prejavíť viacerými úkazmi, ktoré si môžete na sebe otestovať :

- Som menej výkonný(á) v práci.

- Musel(a) som sa práce úplne vzdať.
- Nevládzem robiť žiadne práce v domácnosti bez pomoci iných.
- Rôzne úkony denného života – nakupovanie, varenie, pranie, opatera detí museli za mňa prevziať moji najbližší.
- Veľmi sa telesne šetrím a nemám chuť sa veľmi pohybovať.
- Nechodím rád(a) medzi ľuďmi.
- Nestýkam sa s priateľmi a známymi.
- V rodine ma všetci veľmi šetria.
- Veľa spím a stále polihujem.
- Som nervózny(a).
- Sexuálny život ma prestal zaujímať.
- Nemám na sexuálny život dosť energie.
- Všetky doterajšie plány som zredukoval(a) na minimum.
- Keďže som stále unavený(á), všetko mi v priebehu dňa zaberá veľa času a energie.
- Neviem už jasne rozmýšľať.
- Na všetko sa veľmi ťažko sústreďujem.
- Často mi zlyháva pamäť.

Vaša únava môže za rôznych okolností vyvolať nepriamo aj únavu Vašich najbližších

Tí, ktorí sa musia neustále starať a opatrovať člena rodiny, ktorý je chorobou postihnutý, môžu po určitom čase tiež pocítiť únavu. Je veľmi potrebné, aby sa začali starať aj o seba, vyhradili si čas na odpočink a pravidelne zachovávali voľný čas na

uspokojenie vlastných potrieb. Veľké bremeno, ktoré na seba preberajú opaterou druhých, je potrebné rozdeliť a o všetkých problémoch v kruhu rodiny spoločne rozprávať.

Niekoľko rád, ako sa s únavou vyrovnáť

Strava

- Snažte sa jesť málo a často – vhodné je jesť malé porcie jedla a drobné pochúťky počas celého dňa.
- Urobte si malý denný zápisník, čo jete a kedy jete počas dňa.
- Skúste využiť čas, keď máte najväčšiu chuť do jedla.
- Pite veľa tekutín.
- Skúste nové jedlá, na ktoré máte chuť.
- Pripravte si jedlo vtedy, keď sa cítite dobre, a uložte ho do chladničky, aby ste ho mali k dispozícii, keď sa Vám nechce variť.
- Požiadajte rodinu alebo priateľov, aby Vám pomohli s nákupom a prípravou jedla.
- Poradte sa s odborníkom v stravovaní, môže Vám poskytnúť užitočné rady (pozri Linka pomoci Ligy proti rakovine).

Cvičenie

Je veľmi dôležité pokúsiť sa cvičiť i vtedy, keď sa necítite dobre. Mnohé štúdie dokázali, že cvičenie pomohlo mnohým vyrovnať sa s pocitom únavy. Veľmi intenzívne cvičenie môže vyvolať ďalší pocit únavy, ale takisto pocit únavy vyvoláva málo telesného pohybu, preto treba hľadať rovnováhu medzi aktívnou činnosťou a odpočinkom.

- Pravidelné ľahké cvičenie, napríklad chôdza, nenáročný šport, plávanie pomáha znížiť pocit únavy, ale môže riešiť aj iné problémy, ako je napríklad napínanie na vracanie a vracanie, a zlepšuje spánok.
- Naplánujte si nejakú telesnú aktivitu do svojej dennej rutiny.
- Všímajte si svoje telo, ako reaguje na cvičenie, na spánok, ako sa cíti na druhý deň.
- Pite veľa tekutín pred, počas a po cvičení.
- Robte si záznamy o svojej telesnej činnosti, môžu pomôcť vášmu lekárovi sledovať, aký ste urobili pokrok.
- Treba byť aktívny, ako sa len dá, sedavý spôsob neprospieva. I keď sa necítite dobre, treba sa prinútiť k nejakej telesnej činnosti, i vo forme jednoduchých cvikov alebo odborne vedených programov. Netreba to preháňať, ale robiť iba to, čo prináša aj určitý pocit pohody, a postupne pridávať. Je na vašom rozhodnutí, aký spôsob telesnej aktivity si

zvolíte a ktorý je pre vás dôležitý, robí vám radosť. Treba v ňom pokračovať i vtedy, keď už máte pocit, že sa vám sily vrátili.

Spánok

Treba zachovávať určitú pravidelnosť v spánku i vtedy, keď máte pocit, že pre únavu by ste spali celý deň. Tu je niekoľko rád, ako dosiahnuť dobrý nočný odpočinok.

- Spite dosť dlho. Spite toľko, koľko potrebujete, aby ste boli počas dňa svieži, ale netreba to zasa preháňať. Keď obmedzíte čas ležania v posteli, môže Vám to zaručiť lepšiu kvalitu spánku. Príliš dlhý pobyt v posteli môže mať za následok nepokojný a plytký spánok.
- Zobúdzajte sa každý deň v rovnakom čase. Pravidelnosť v rannom zobúdzaní prináša aj pravidelnosť v potrebe ísť večer do postele.
- Cvičte pravidelne, ak môžete. Určitá dávka telesného cvičenia môže mať dobrý vplyv na dĺžku dobrého spánku.
- Vylúčte hluk. Náhodný hluk z ulice môže Váš spánok rušiť, i keď si to ráno ani neuvedomujete. Spálňa by mala byť tichá, ak sa to nedá zariadiť, treba si pomôcť ušnými zátkami.
- Nočný spánok by mal byť nerušený, a preto sa treba pred spaním vyhýbať akýmkoľvek stimulantom, napr. pitiu čaju, kávy, alkoholu, ale aj pozeraniu

televíznych programov, ktoré vyvolávajú strach, depresiú, rozčúlenie.

Relaxácia

Keď vás niečo trápi, rozprávajte sa o tom s niekým z vašich blízkych, pomáha to odbúravať vaše ťažké bremeno. Snažte sa odpútať od problému, čo vás sužuje čítaním zábavnej knihy, stretávaním sa s priateľmi, počúvaním hudby, prechádzkami a robením niečoho, čo vám prináša radosť. Vyhýbajte sa situáciám, ktoré vám prinášajú starosti, úzkosť.

Niektó si myslí, že pojem relaxácia znamená nič nerobiť. Práve naopak. Sú mnohé metódy a techniky určitých činností, ktoré sa osvedčujú. Sú dva typy relaxačných cvičení: telesné, ktoré smerujú k uvoľneniu telesného napätia, a duševné, ktoré pomáhajú uvoľniť myseľ. Je dobré poradiť sa s odborníkom, ten vám pomôže nacvičiť si také relaxačné techniky, ktoré môžete potom už robiť sami a každý deň 5 až 15 minút. Treba skúsiť, ktorá technika sa najväčšmi osvedčí, a tú potom praktizovať.

Robte si plán dennej činnosti

Treba sa zmieriť so skutočnosťou, že počas liečby i nejaký čas po nej nebudete schopní robiť všetko, čo ste boli zvyknutí robiť predtým. Veľmi pomáha, ak si začnete robiť plán denného života v tejto novej situácii. Je dôležité robiť to, čo nevyhnut-

ne potrebujete, v čase, keď ste najmenej unavení a keď sa cítite trochu lepšie. Treba sa rozhodnúť, čo je a čo nie je potrebné, a treba zistiť, do akej miery ste schopní urobiť to, čo považujete za dôležité. Naplánujte si podľa toho určitý rozvrh hodín, kedy treba odpočívať a spať. Pre mnohých je v období liečby vhodné po každom jedle si trochu pospať, ale pozor, aby Vás to neokrádalo o pokojný nočný spánok. Liečbu môžu sprevádzať viaceré nežiadúce účinky (teplota, nízke hodnoty krviniek), treba sa preto väčšmi šetriť a telesnú aktivitu nie veľmi preháňať. Rozhovor s lekármi a inými odborníkmi, ktorí sa o vás starajú, je v takejto situácii rozhodujúci.

V tejto brožúrke sme sa snažili dať Vám rady, ktoré by mohli byť pre váš rozhovor s lekárom užitočné. Je niekedy zložité prediskutovať s lekárom všetky svoje problémy, starosti a obavy, čo vyžaduje veľa času. Ponúkame Vám preto služby Centra pomoci Ligy proti rakovine, kde nájdete potrebné rady, pochopenie a porozumenie, ale aj možnosti zlepšenia fyzického a psychického stavu, rozptýlenie, získanie nových vedomostí i priateľstiev s ľuďmi podobného osudu.

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.

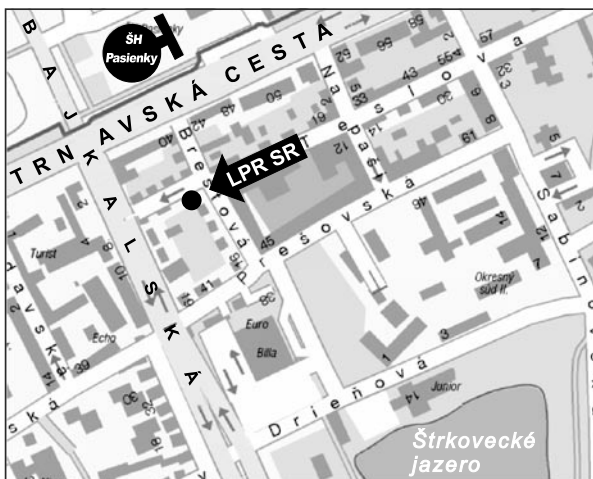
CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE *BRATISLAVA* PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- 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:

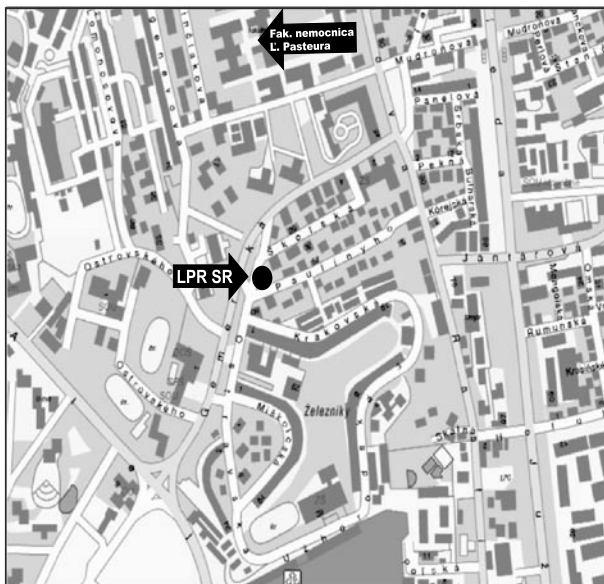
Centrum pomoci Ligy proti rakovine

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

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

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

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



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 978-80-89201-47-1

