

*Slovensko sa vo výskyte rakoviny hrubého čreva nachádza celosvetovo na popredných priečkach, umierať na ňu by však nemusel takmer nikto.*

**O.z. NIE RAKOVINE a Europacolonslovensko v spolupráci s MZ SR a NOI uvádzajú kampaň „ECCAM 2024“ (European Colorectal Cancer Awareness Month)**

*podporenú mobilnou aplikáciou „Step By Step“, vďaka ktorej môže celé Slovensko kráčať pre záchranu životov a pacientov s kolorektálnym karcinómom.*

*Až 32 Slovákov zomrie každý týždeň v dôsledku kolorektálneho karcinómu. Každoročný tragický prírastok pacientov s rakovinou hrubého čreva a konečníka tak predstavuje až vyše 4000 ľudí ročne (NCZI) – z toho polovica na túto chorobu zomiera. Pritom by to tak vôbec nemuselo byť! Pacientska organizácia Europacolonslovensko ako zakladajúca organizácia Digestive Cancers Europe (spoločenstva národných európskych organizácií pacientov) už 16. rok v **MARCI – v mesiaci osvetly o karcinóme hrubého čreva a konečníka** - volá po zodpovednej prevencii a spolu s ďalšími vyše 40 krajinami vyzýva: **stiahnite si appku „Step By Step“ a urobte krok pre zníženie počtu úmrtí na rakovinu hrubého čreva.***

**Vymaňme spoločne Slovensko z najhorších priečok na svete!**

*Len 14 % obyvateľov Európskej únie sa v priemere zúčastňuje skríningu. Čo robia inak v Holandsku a Slovinsku, kde majú účasť na skríningu až okolo 70 %? V ktorom smere si vziať príklad, aby sme nelichotivé štatistiky pozdvihli a s aktuálnymi 44,4 %-ami (ZP, NOI 2022) neboli aj naďalej na špici štatistík v úmrtnosti na toto ochorenie?*

*„Pridajte váš krok ku krokom pre zníženie úmrtí na rakovinu hrubého čreva a konečníka“, tak znie motto tohtoročnej kampane organizácie NIE RAKOVINE s názvom **MAREC, mesiac osvetly o rakovine hrubého čreva ("ECCAM 2024")** zameranej na zodpovedný prístup k zdraviu „zrelých ročníkov“, motiváciu k pohybu, prevencii, skríningu a podporu pacientov vo všetkých krajinách EÚ.*

**NIE RAKOVINE, o.z.**

Tel.kontakt: +421 911 843 336, office@nierakovine.sk, Cukrová 14, Bratislava 811 01

Bezplatná infolinka : 0800 800 183, www.nierakovine.sk

. NIE RAKOVINE o.z. IČO: 50654896, Tatra banka a.s., IBAN SK311100000002940048994

## **Skríning kolorektálneho karcinómu na Slovensku**

Aj vďaka o.z. NIE RAKOVINE a jej predchodcovi EUROPACOLON je od roku 2019 na Slovensku dostupný populačný skríning karcinómu hrubého čreva a konečníka. Ide o štátom riadený a vyhodnocovaný preventívny program pod dohľadom Národného onkologického inštitútu (NOI). Vo veku 50-75 rokov majú zdraví ľudia bez príznakov každé dva roky možnosť nechať sa vyšetriť u všeobecného lekára testom na skryté krvácanie do stolice (TOKS), alebo raz za 10 rokov kolonoskopicky u gastroenterológa. **„Nie je potrebné udávať žiadne ťažkosti, poisťovňa hradí kolonoskopiu každému občanovi staršiemu ako 50 rokov raz za 10 rokov,“** vysvetľuje líderka patientskej organizácie Euroapcolon a o.z. NIE RAKOVINE, Ing. Jana Pifflová Španková a upozorňuje, že v niektorých prípadoch je potrebné začať s prevenciou už v mladšom veku. Ide však o rizikové skupiny, ktorým všetky odporúčané vyšetrenia hradí poisťovňa bez ohľadu na vek.

### **Pohyb, prevencia a včasná diagnostika zachraňujú životy**

- Fyzická aktivita významne prispieva k zníženiu rizika vzniku kolorektálneho karcinómu a iných vážnych ochorení.
- Preventívna prehliadka spolu s TOKS a skríningová kolonoskopia sú kľúčom k včasnej diagnostike rakoviny hrubého čreva a konečníka.
- Poznanie príznakov môže podporiť včasné stanovenie diagnózy a tým pádom zachytiť ochorenie včas.

**„Účasť Slovákov na skríningu síce z roka na rok stúpa, ale väčšina pacientov absolvuje iba TOKS. Bohužiaľ, značný podiel z tých, ktorí majú tento test pozitívny, na odporúčanú kolonoskopiu nezájdu. Podľa prieskumu Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti (SGS) ako hlavný dôvod prevláda strach z bolesti,“** hovorí prezident SGS prof. MUDr. Tibor Hlavatý, PhD. Práve z tohto dôvodu spolu s o.z. NIE RAKOVINE dlhodobo volá po zavedení bezplatnej kolonoskopie v analgosedácii (alebo celkovej anestézii) formou jednoduchovej zdravotnej starostlivosti. **„V modernej Európe ide o štandard, Slovensko by nemalo zaostávať,“** uviedol. **„Sme presvedčení, že preplácaním výkonu tzv. bezbolestnej kolonoskopie by pacienti nemali prirodzenú bariéru vyvolanú strachom podstúpiť takéto vyšetrenie.“**

Princíp skríningu zrozumiteľne približuje [ONKOKONTROLA.sk](http://ONKOKONTROLA.sk), projekt rezortu zdravotníctva, zdravotných poisťovní a patientskych organizácií pod odborným dohľadom NOI, ktorý pomáha odpovedať na dôležité otázky ohľadne rakoviny krčka maternice, prsníka a hrubého čreva a konečníka. Okrem komplexných informácií o type kontroly, prehľadných štatistík a návodov, ako sa v prípade prevencie či podozrení zachovať, uvádza dostupnosť potrebných vyšetrení s cieľom zachytiť včasné štádiá s pozitívnou prognózou liečby. **„ÍŠŤ NA ONKOKONTROLU JE OK – toto heslo budú v našej tohtoročnej kampani sprevádzať príbehy ľudí, ktorým skríning zachránil život. Tešíme sa, že sa nám spoločnými silami podarilo vyzdvihnúť zmysel onkologickej prevencie,“** oceňuje Ing. Jana Pifflová Španková.

### **Na doma a bezplatne**

Kolorektálny karcinóm vo svojich začiatkoch nebolí, čo znamená, že človek nemusí pociťovať žiadne príznaky, ktoré by ho prinútili vyhľadať lekára. **„Preto je tak veľmi dôležité absolvovať TOKS, ktorý je v prípade**

**NIE RAKOVINE, o.z.**

**Tel.kontakt: +421 911 843 336, [office@nierakovine.sk](mailto:office@nierakovine.sk), Cukrová 14, Bratislava 811 01**

Bezplatná infolinka : 0800 800 183, [www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)

. NIE RAKOVINE o.z. IČO: 50654896, Tatra banka a.s., IBAN SK311100000002940048994

**pozitivity signálom na sériu ďalších odborných vyšetrení, medzi ktoré patrí v prvom rade kolonoskopia,**“ vysvetľuje spoluzakladateľ o.z. NIE RAKOVINE, Patrik Herman. TOKS je možné obdržať v rámci organizovaného skríningu zo zdravotnej poisťovne, kúpiť v lekárni, alebo získať u všeobecného lekára počas preventívnej prehliadky.

**„V prípade výskytu rakoviny hrubého čreva v rodine, alebo pretrvávajúcich nešpecifikovaných tráviacich problémov, je dôležité nechať sa vyšetriť ešte pred päťdesiatkou,**“ potvrdzuje klinický onkológ MUDr. Tomáš Šálek. Napriek tomu, že onkologická diagnóza v rodine je zdvihnutým prstom, do úvahy treba brať aj iné faktory, napr. zlé stravovacie návyky, obezitu, škodlivé prostredie, fajčenie, stres, sedavý spôsob života, atď. **„Seriózne výskumy ukazujú, že vrozená genetická mutácia vyvoláva len asi 10 – 15 % zhubných nádorov. Navyše, aj keď sme nositeľmi rakovinových génov, neznamená to automaticky, že na rakovinu aj ochoríme. Jednoducho, tieto gény sa nemusia prejavíť,**“ vysvetľuje Šálek. Svetlo do prípadu môžu priniesť genetické testy, ktoré ukážu, či sú jedinci nositeľmi mutácie génov, alebo nie. Na všetky dedičné typy rakoviny však, žiaľ, testy neexistujú.

### **Pohyb a účasť na skríningoch môžu zachrániť stovky životov**

Na Slovensku je približne 1 600 000 ľudí vo vekovo ohrozenej skrínigovej skupine (50 -75 rokov). A hoci je vyšetrenie testom na okultné krvácanie bezbolestné a neinvazívne, skrínig absolvuje len 44,4 % Slovákov. Výsledkom, v spojitosti s rizikovými a inými faktormi, je 32 úmrtí týždenne na rakovinu hrubého čreva, čo nás celosvetovo radí na popredné priečky v otázke úmrtnosti na tento typ rakoviny. V o.z. NIE RAKOVINE pracuje až 70 dobrovoľníkov, ktorí majú s rakovinou v rôznych štádiách reálnu skúsenosť. Svrne potvrdzujú, že pokiaľ ide o liečbu, nevyhnutnou sa stáva spolupatričnosť, motivácia a zrozumiteľné informácie podané v pravý čas. V reakcii na uvedené posolstvá, o.z. NIE RAKOVINE prichádza s kampaňou rozšírenou o detailné informácie o prevencii, príznakoch, diagnostikovaní a liečbe spolu so zážitkovými edukačnými podujatiami. **„Uvedomujeme si, ako veľmi je dôležité zapájať do prevencie - okrem zrelých ľudí - aj mladšie ročníky, aby sme im ukázali, že rakovine hrubého čreva a konečníka sa da takmer úplne vyhnúť,**“ hovorí Bibiana Ondrejková, spoluzakladateľka o.z. NIE RAKOVINE.

### **Slovensko je súčasťou celoeurópskej kampane #ECCAM2024**



**NIE RAKOVINE**

**Kráčajme spolu pre zdravie a povedzme NIE RAKOVINE**

Chráňte sa pred vznikom RAKOVINY HRUBÉHO ČREVA a konečníka pravidelným pohybom. Zdieľajte svoje kroky v aplikácii StepApp a podporte tak pacientov s rakovinou.

Viac na [nierakovine.sk](http://nierakovine.sk)

DIGESTIVE CANCERS EUROPE

ECCAM - EUROPEAN COLONRECTAL CANCER AWARENESS MONTH MARCH

[www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)

Stiahnite si aj vy aplikáciu **#Step-by-step** zameranú na podporu onkologickej prevencie a pacientov s rakovinou hrubého čreva a konečníka **TU** a hýbte sa pre dobrú vec. Viac informácií na [eccam.digestivecancers.eu](http://eccam.digestivecancers.eu), [nierakovine.sk](http://nierakovine.sk)

**NIE RAKOVINE, o.z.**

Tel.kontakt: +421 911 843 336, [office@nierakovine.sk](mailto:office@nierakovine.sk), Cukrová 14, Bratislava 811 01

Bezplatná infolinka : 0800 800 183, [www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)

. NIE RAKOVINE o.z. IČO: 50654896, Tatra banka a.s., IBAN SK311100000002940048994

### Zdieľanie osobných príbehov

- Nahrajte fotografie z vašich aktivít na [webovú stránku ECCAM](#) a urobte prvý krok na ceste k lepšej a zdravšej budúcnosti.
- Počíta sa každý krok a každá fotografia.
- Zdieľajte svoju cestu v #Step-by-step aplikácii a prispajte k šíreniu dôležitej onkologickej osvetly.
- Pre zdieľanie svojich aktivít používajte hashtagy: #ECCAM2024 #skrining #nierakovine #onkokontrola #kolorektalnykarcinom #StepByStep #CRC #CancerPrevention #CancerScreening

### Marcová kampaň o.z. NIE RAKOVINE zahŕňa tieto aktivity:

- život zachraňujúce informácie vo forme videí, letákov a článkov v médiách a ambulanciách
- výzvu na využívanie aplikácie „Step By Step“ zameranú na zbieranie krokov a pomoc pacientom
- silnú podporu pacientom na sociálnych sieťach s osobným posolstvom: „pre koho kráčate/bežíte VY?“
- elektronickú podobu unikátnej KNIHY o výžive pre onkologických pacientov
- účasť na bratislavskom [ČSOB maratóne](#) v kategórii „Beh dobrých ročníkov i seniorov“ spolu s ambasádormi, priateľmi a podporovateľmi - osobnosťami športu, medicíny kultúry, hercami, moderátormi, pacientmi a ich lekármi
- **tlačovú konferenciu na pôde MZ SR dňa 12. marca 2024 o problematike kolorektálneho karcinómu za účasti partnerov kampane - MZ SR, NOI, SGS a zdravotnou poisťovňou VŠZP**

### V spolupráci kľúčových partnerov ďalej spúšťa zážitkové edukačné turné s obrím nafukovacím črevom a inými zážitkovými maketami. Program ponúka:

- edukáciu o onkologickej prevencii, symptómoch, skriningoch a bezplatnej ochrane zdravia pred nádormi HRUBÉHO ČREVA, KONEČNÍKA, ale aj rakoviny PĽÚC, PRSNÍKA, KRČKA MATERNICE, PROSTATY, SEMENÍKOV, MECHÚRA a PANKREASU
- odbornú prednášku o možnostiach včasného záchytu uvedených ochorení
- obrovskú maketu hrubého čreva s vysvetlivkami dôležitých faktov o zdravom trávení a vylučovaní a príznakoch dvoch najväznejších onkologických diagnóz – karcinóme hrubého čreva a pankreasu
- zábery s endoskopických vyšetrení ako aj informačné texty s výkladom - podľa požiadavky i odborná konzultácia lekára, alebo poradcu pre výživu
- simulátor na nácvik samovyšetrovania prsníkov a semeníkov so zabudovanými menšími i väčšími nálezmi
- informácie o účinnej prevencii pred vírusom HPV pre mužov, ženy a mládež od 12 do 15 rokov, ktorá má, aj vďaka apelu o.z. NIE RAKOVINE, plne hrazené očkovanie proti HPV zdravotnou poisťovňou



**NIE RAKOVINE, o.z.**

Tel.kontakt: +421 911 843 336, [office@nierakovine.sk](mailto:office@nierakovine.sk), Cukrová 14, Bratislava 811 01

Bezplatná infolinka : 0800 800 183, [www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)

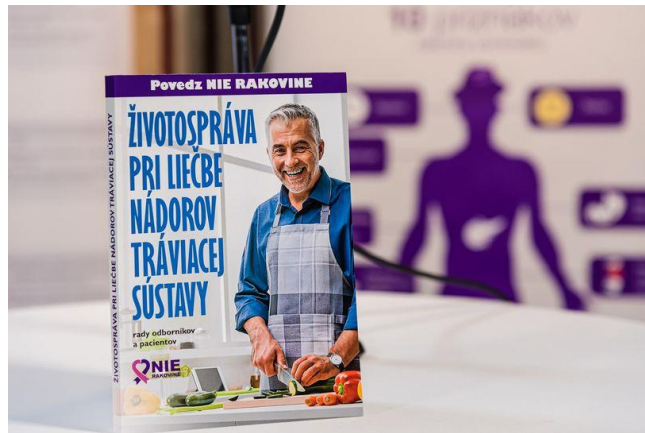
. NIE RAKOVINE o.z. IČO: 50654896, Tatra banka a.s., IBAN SK311100000002940048994

**Tím vyškolených edukátorov je pripravený na požiadanie zavítať do ktoréhokoľvek regiónu Slovenska. Stačí kontaktovať občianske združenie o.z. NIE RAKOVINE a Europacolon Slovensko, Ing. Janu Pifflovú Špankovú, ktorá vo veci zážitkového edukačného turné poskytne všetky potrebné informácie. V prípade záujmu kontaktujte: [office@nierakovine.sk](mailto:office@nierakovine.sk) alebo [spankova@nierakovine.sk](mailto:spankova@nierakovine.sk)**

## **Unikátna publikácia o životospráve onkologických pacientov – už aj elektronicky**

O.z. NIE RAKOVINE s príchodom marca rozbieha bezplatnú distribúciu publikácie pre onkologických pacientov s karcinómom hrubého čreva, konečníka a nádorov tráviaceho traktu. Publikáciu **ŽIVOTOSPRÁVA PRI LIEČBE NÁDOROV TRÁVIACEJ SÚSTAVY** je jedinou svojho druhu na Slovensku, ktorá odpovedá na najčastejšie otázky pacientov a ich príbuzných:

- Čo sa deje v tele človeka s rakovinou?
- Čo môžu alebo majú jesť onkologickí pacienti?
- Ako sa stravovať v rôznych fázach ochorenia a liečby?
- Aké sú fakty a mýty o stravovaní či hladovaní?
- Ako využiť silu správneho stravovania v prospech zdravia a života?



Knihu nie je možné kúpiť, pacienti o ňu môžu požiadať svojho onkológa alebo ju po [vyplnení dotazníka](#) obdržia poštou. Údaje z dotazníka pomôžu zmapovať aktuálnu situáciu na Slovensku v oblasti liečby a výživy onkologických pacientov.

## **Pacientska organizácia NIE RAKOVINE:**

- podporuje a háji práva onkologických pacientov
- spája všetkých, ktorí dokážu zlepšiť onkológiu na Slovensku
- podporuje včasnú diagnostiku, primárnu prevenciu a šíri život zachraňujúcu osvetu
- prostredníctvom dobrovoľníkov z radov bývalých pacientov poskytuje psychosociálnu podporu v patientskych poradniach v troch najväčších onkologických inštitútoch na Slovensku



**NIE RAKOVINE, o.z.**

Tel.kontakt: +421 911 843 336, [office@nierakovine.sk](mailto:office@nierakovine.sk), Cukrová 14, Bratislava 811 01

Bezplatná infolinka : 0800 800 183, [www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)

. NIE RAKOVINE o.z. IČO: 50654896, Tatra banka a.s., IBAN SK311100000002940048994

**Poradenské služby poskytuje na týchto platformách:**

- [Online poradňa odborníkov](https://www.nierakovine.sk) na webe [nierakovine.sk](https://www.nierakovine.sk)
- Bezplatná patientska infolinka: 0800 800 183
- Patientske centrá pomoci:
  - Národný onkologický ústav **Bratislava**
  - Východoslovenský onkologický ústav **Košice**
  - Fakultná Nemocnica **Nitra**
  - Fakultná Nemocnica **Trnava**
  - Fakultná nemocnica v **Prešove**.
  - **Plány o.z. NIE RAKOVINE** zahŕňa realizácia poradne v Banskej Bystrici vo FNsP F.D. Rosewelta.

**Ďakujeme, že ste s nami.**



**NIE RAKOVINE** DIGESTIVE CANCERS EUROPE ECCAM - EUROPEAN COLORECTAL CANCER AWARENESS MONTH MARCH

## Kráčajme spolu pre zdravie a povedzme NIE RAKOVINE

Chráňte sa pred vznikom **RAKOVINY HRUBÉHO ČREVA** a konečníka pravidelným pohybom. Urobte prvý krok k prevencii a využite možnosť bezplatnej onkokontroly po 50-tke.

Zistíte viac na [onkokontrola.sk](https://www.onkokontrola.sk) a [nierakovine.sk](https://www.nierakovine.sk)

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY NÁRODNÝ ONKOLOGICKÝ INŠTITÚT SGS SLOVENSKÁ REPUBLIKÁNSKA ZDRAVOTNÁ POISŤOVŔA SERVIER® moved by you CSOB ČSOB BRATISLAVA MARATHON 2024 TEAM HYUNDAI visibility [www.nierakovine.sk](https://www.nierakovine.sk)

**Zdroj štatistických údajov: ZP, NCZI a spracované NOI.**

**NIE RAKOVINE, o.z.**

Tel.kontakt: +421 911 843 336, [office@nierakovine.sk](mailto:office@nierakovine.sk), Cukrová 14, Bratislava 811 01

Bezplatná infolinka : 0800 800 183, [www.nierakovine.sk](https://www.nierakovine.sk)

. NIE RAKOVINE o.z. IČO: 50654896, Tatra banka a.s., IBAN SK311100000002940048994