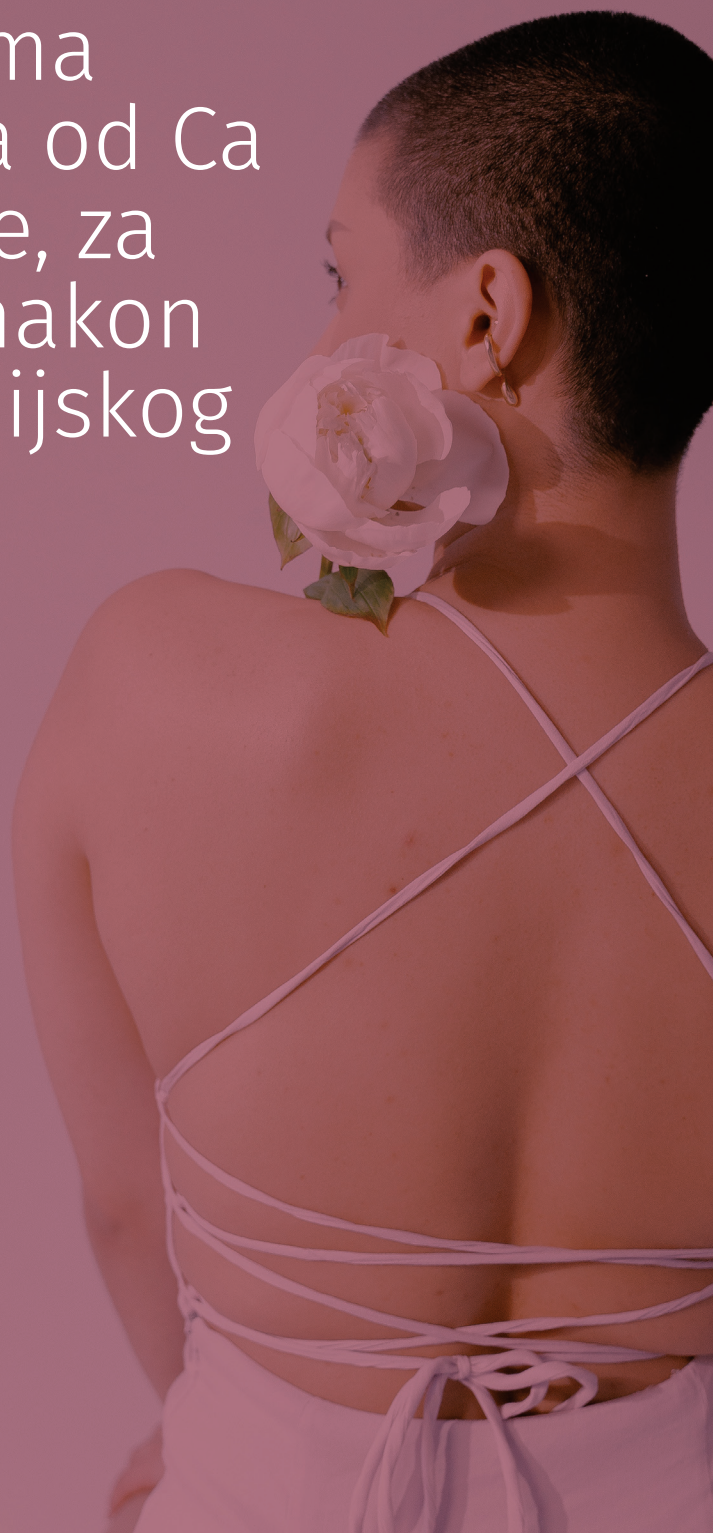


Upute
bolesnicama
oboljelima od Ca
dojke, prije, za
vrijeme i nakon
radioterapijskog
liječenja



Upute bolesnicama oboljelima od Ca dojke, prije, za vrijeme i nakon radioterapijskog liječenja

Izradili:

Doc dr sc Ilijan Tomaš, dr. med.
Nada Rimac, mag. med. techn.
Nikolina Dodlek, mag. med. techn.
Vedrana Hertl, bacc. radiol. techn.
Andrea Poparić, bacc. radiol. techn.
Ivana Marković, mag. nutr.
Tamara Kopf, mag. psych.
Ivana Živkov bacc. physioth.
Bruno Ežbegović, mag. physioth.



*“Tijek događaja u životu ne zavisi od nas,
nikako ili vrlo malo, ali način na koji ćemo te događaje podnijeti,
u dobroj mjeri zavisi od nas”*

Ivo Andrić



Suočavanje s dijagnozom

Trenutak suočavanja s dijagnozom zloćudne bolesti predstavlja iznimno stresnu situaciju na koju nitko nije dovoljno spreman. Obolijevanje od maligne bolesti sa sobom donosi brojne promjene koje od pojedinca zahtijevaju značajne životne prilagodbe. Kako mnogi pri postavljanju dijagnoze percipiraju rak kao bolest s mukotrpnim liječenjem i gotovo sigurnim smrtnim ishodom ne čudi da spoznaja o dijagnozi budi temeljne ljudske strahove poput strah od smrti, boli, bespomoćnosti, ovisnosti o drugima, gubitka kontrole i unakaženosti. Bitno je znati kako su značajni pomoci u dijagnostici i liječenju ovih stanja rezultirali činjenicom da je rak danas u većini slučajeva uspješno tretirana kronična bolest s kojom se živi, a ne stanje od kojeg se nužno umire. Ipak, suočavanje s vlastitom ranjivošću dovodi do aktivacije uragana emocionalnih i misaonih reakcija koje su u prvoj fazi prilagodbe na bolest predvođene poricanjem, ljutnjom, tugom, strahom i krivnjom. Ova su doživljavanja dominantno uvjetovana pojedinčevom procjenom razine prijetnje koju bolest predstavlja za životi i integritet, te stupnja kontrole koju osoba smatra da ima nad novonastalom situacijom i njenim ishodom. Ukoliko nije iznimno autodestruktivna niti jedna emocionalna reakcija na zloćudnu bolest nije sama po sebi kriva.

KAKO SI POMOĆI?

Dajte si vremena

Suočavanje s malignom bolešću i liječenjem je dugotrajan proces koji zahtjeva strpljenje. **Dozvolite si** emocionalne faze koje loše vijesti o bolesti donose. **Imate potpuno pravo osjećati** ljutnju, tugu, strah i bilo koju drugu emociju koju spoznaja o gubitku zdravlja u vama budi. Svaka promjena je stres za organizam, pogotovo kad je riječ o promjeni koja ugrožava zdravlje i integritet. Naše tijelo je „programirano“ na način da voli stabilnost i navike jer mu to ulijeva osjećaj sigurnosti. **Dajte vremena sebi i svom tijelu** da se prilagodi na ovo novo privremeno „normalno“ i stvori svoje mehanizme stabilizacije. U tom procesu nastojte biti strpljivi prema sebi i ljudima koji vas okružuju.

Budite aktivni sudionik svog liječenja

Aktivno sudjelovanje u procesu liječenja ima **višestruke pozitivne posljedice**: olakšava vam nošenje s procesom liječenja, vraća osjećaj kontrole u borbi s bolešću, poboljšava kvalitetu života i ima blagotvorni utjecaj na imunološki sustav čime povećava vjerojatnost pozitivnih ishoda liječenja. Biti aktivni sudionik u liječenju prije svega podrazumijeva **biti dobro informiran o bolesti** i načinima liječenja čime ćete smanjiti osjećaj neizvjesnosti, te svoj mozak i tijelo bolje pripremiti za ono što dolazi. Svi postupci koji doprinose boljoj informiranosti, stabilnosti, motiviranosti i suradljivosti pozitivno se reflektiraju na prilagodbu i liječenje. Znanje je moćan alat koji vam može pomoći razumjeti što vam se događa, što vas čeka, te olakšava upravljanje emocionalnim stanjima kroz koja prolazite. Pri tome je **važno odrediti adekvatne izvore informacija**. Liječenje malignih bolesti je kompleksan proces koji ovisi o puno faktora (vrsti, veličini, stupnju i lokalizaciji tumora, općem stanju organizma i metabolizma, drugim pridruženim bolestima i sl.), te kao takav zahtijeva individualizirani pristup. Stoga je nužno da Vam prioritetni izvor informacija bude stručna osoba, liječnik koji ima dovoljno znanja o navedenim čimbenicima, te Vam je u stanju iste integrirati u smislenu, vama razumljivu cjelinu. Informiranju putem interneta ili osoba koje su preboljele rak dojke ili su u procesu liječenja važno je pristupiti kritički i s dozom opreza, uzimajući u obzir izvore informacija, te činjenice da su mnoge informacije dostupne na internetu netočne, a iskustva drugih ljudi ipak njihova osobna iskustva koja kao takva nisu u potpunosti primjenjiva na Vas. Količina potrebnih informacija ovisi o individualnim preferencijama. Dok se nekim ženama povećava osjećaj sigurnosti i kontrole detaljnim informiranjem o bolesti i liječenju, neke biraju znati samo osnovne informacije jer im detalji izazivaju anksioznost. Zato je vrlo važno liječniku dati do znanja koliko informacija želite. Budite ažurne i redovite u odlascima na tretmane i preglede, te u tom procesu slijedite liječničke upute.

Usmjerite se na sve ono što možete, umjesto onog što u ovom trenutku ne možete kontrolirati

Kao što je ranije rečeno dijagnoza raka dojke sa sobom donosi mnogo neizvjesnosti koja kod oboljelih često izaziva osjećaj straha i anksioznosti podržavanih osjećajem gubitka kontrole. Osjećaj osobne kontrole nad situacijom ujedno je jedan od najvažnijih čimbenika koji djeluju na emocionalnu reakciju i pacijentičinu prilagodbu na bolest. Tako se oboljele koje **imaju veći**

osjećaj osobne kontrole nad bolešću lakše prilagođavaju na bolest i liječenje, te imaju bolji imunološki odgovor. S druge strane, pokušavati kontrolirati ono što je u ovom trenutku nekontrolabilno crpi vam energiju i stvara osjećaj bespomoćnosti koji nije realan. Premda ne možete u potpunosti kontrolirati finalni ishod liječenja, što je najčešći izvor anksioznosti pacijentica s rakom dojke, postoji puno **stvari koje sada i ovdje jesu pod vašom kontrolom**, a koje značajno povećavaju vjerojatnost željenog ishoda. To su vaše misli, osjećaji i ponašanje. Aktivno se usmjerite na uspostavljanje kontrole nad njima. U tome vam može pomoći **sistematičnost i planiranje pregleda, obroka, socijalizacije i ostalih svakodnevnih aktivnosti, te prilagodba starih i uvođenje novih rutina u novonastalu situaciju**.

Usmjerenost cilju

U dogovoru sa svojim bližnjima, liječnicima i samom sobom **odredite jasan cilj** koji želite i koji je optimalan za postizanje u pogledu liječenja bolesti. Usmjerite se na njega na način da ga razložite na manje korake i podciljeve kao što su primjerice svaki novi ciklus kemoterapije, zračenja, dobivanja na kilaži, boljeg krvnog nalaza i sl. Za svako se **postignuće nagrađujte i pozitivno ga vrednujte**, ma koliko malo vam se činilo na putu koji je pred vama. Sjetite se da se veliki ciljevi u životu ostvaruju upravo malim koracima.

Vježbajte živjeti u sadašnjem trenutku

Borba s rakom dojke put je pun uspona i padova. Usmjerenost na strahove i brige o tome što donosi budućnost rezultiraju osjećajem anksioznosti, dok razmišljanje o prošlim iskustvima i o tome kakvi ste bili i što ste sve mogli prije bolesti nerijetko dovodi do osjećaja tuge i potištenosti. Premda stvari više nisu kakve su bile i ne znamo sa sigurnošću što će budućnost donijeti, ono što sigurno znamo je kako je sada. Jedna od metoda koja vam može pomoći u vježbanju bivanja u sadašnjosti je **tehnika usredotočene svjesnosti** (mindfulness) koja vas potiče da nepristrano, bez prosuđivanja promatrate vlastita stanja i senzacije u tijelu, osjećaje i misli, bez pokušaja da ih mijenjate, nego s namjerom da ih samo opažate onakvima kakvi jesu s iskrenim suosjećanjem prema svemu što proživljavate. Stručnjaci za mentalno zdravlje mogu vas podučiti kako kvalitetno koristiti ovu tehniku u funkciji povećanja psihofizičke dobrobiti.

Naučite se opušitati

Maligna bolest je stresor koji sa sobom za oboljele nosi čitav niz stresova. Prilagođena **fizička aktivnosti i tehnike** opuštanja mogu vam pomoći **efikasno ublažiti negativne posljedice tog stresa**. Prisjetite se stvari koje su vas ranije opuštale. To može biti dobro knjiga, opuštajuća glazba, odlazak u šetnju, topla kupka ili obrok s dragim ljudima.

Oslonite se na podršku i pomoć obitelji i prijatelja

Pacijentice koje unatoč bolesti uspiju održati bliske odnose s obitelji i prijateljima uspješnije se prilagođavaju, te učinkovitije upravljaju bolešću i liječenjem. **Bliski odnosi i podrška ljudi** koji su vam bitni značajno mogu umanjiti osjećaj stresa uzrokovan bolešću i procesom liječenja, te reducirati trajanje i intenzitet neugodnih emocionalnih stanja koja ih prate. **Ne ustručavajte se tražiti pomoć** od ljudi koji čine vaš socijalni krug. Bilo da je riječ o pomaganju u obavljanju svakodnevnih aktivnosti ili o pružanju podrške u za vas emocionalno teškim trenucima. Direktno i jasno izrazite svoje potrebe, misli i osjećaje kako bi im pomogli da vam pomognu.

Ipak, ukoliko su vaši obiteljski odnosi bili narušeni i prije bolesti, sama dijagnoza i proces liječenja mogu produbiti obiteljsku problematiku. U ovim je slučajevima preporučljivo oslanjanje na druge izvore socijalne podrške, te traženje stručne psihološke pomoći.

Vježbajte nadu i zahvalnost

Nada u pozitivne ishode liječenja pomaže imunološkom sustavu u borbi protiv raka. Napretkom medicine danas pacijentice s rakom dojke imaju puno razloga za nadu i optimizam. U ovom vam može biti od pomoći upoznavanje žena koje su svoju bolest uspješno izliječile. Većina njih navodi kako ih je **bolest potakla na brojne pozitivne promjene** u životu, promišljanje o ranijim postupcima, preslagivanje životnih prioriteta, usvajanje zdravih životnih navika, brigu o sebi, uživanje i zahvalnost na malim stvarima, življenje života ovdje i sada, ne odgađajući stvari koje želite za neko drugo vrijeme. Uzmite u obzir moć i benefite pozitivnog mišljenja, ali i činjenicu da je ono stvar vježbe i svakodnevnog odabira. Stoga na dnevnoj bazi **vježbajte usmjeravanje** na ono što imate, umjesto na ono što trenutno nemate, na sve što možete, a ne ono što sada zbog bolesti ne možete, sve osobe za koje znate da su pobijedile ovu

bolest, svoje male užitke u danu i sve stvari u kojima je bolest promijenila vaš život na bolje.

Potražite stručnu pomoć

Ponekad je prilagodba na bolest iznimno teška, emocije koje ju prate previše intenzivne i teške za nositi, liječenje iznimno iscrpljujuće, a ljudi koji vas okružuju nedovoljno osjetljivi na vaše potrebe. Ovo su neki od razloga zbog kojih se pacijentice s rakom dojke često obraćaju psihologu i/ili psihijatru u procesu liječenja. Adekvatno procesuiranje psihičkih elemenata koje uključuje bolest ima jednaku vrijednost za dobrobit organizma kao i borba s fizičkim manifestacijama bolesti. **Psiholozi i psihijatri** stručnjaci su za mentalno zdravlje koji **vam mogu pomoći u sljedećem:** normalizaciji i umanjivanju neugodnih emocionalnih stanja, poboljšati sposobnost samoregulacije, educirati vas o produktivnom donošenju odluka u procesu liječenja, pomoći vam u uspostavljanju dobre slike o sebi koja je narušena zbog bolesti i tretmana, naučiti vas kako učiniti komunikaciju s vašim bližnjima lakšom i povećati vjerojatnost zadovoljenja vlastitih potreba, olakšati vam prilagodbu na kratkoročna i dugoročna ograničenja uzrokovana bolešću i liječenjem, poboljšati kvalitetu života, te svime navedenim smanjiti vjerojatnost razvoja ozbiljnijih psihičkih smetnji i poremećaja.

Ne identificirajte se s bolešću

Premda vam bolest i liječenje zauzimaju velik dio vremena, pokušajte **ne zanemariti ostale aspekte svakodnevnog života**. Bolest je trenutno dio vašeg života, ali nije sve u njemu i ne definira vas kao osobu. U konačnici, **vi niste odabrali rak, ali možete odabrati izvući najbolje za sebe u situaciji u kojoj se nalazite.**

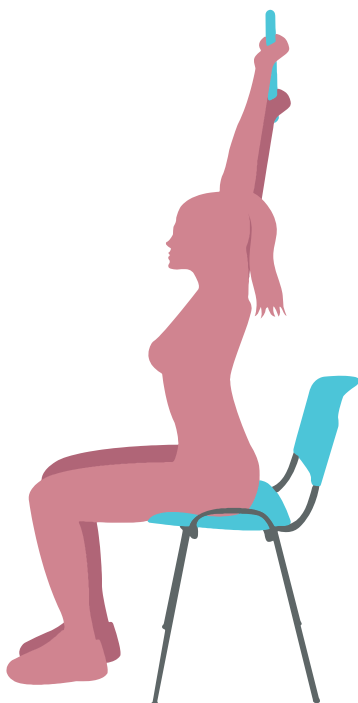


1. Vježbe

Zašto vježbati?

Operativni zahvat na prsnom košu **narušava normalne biomehaničke odnose** ruke, lopatice i ramena. Zbog specifičnosti bolesti karcinoma dojke javljaju se tjelesne, emocionalne i psihičke promjene koje kod određenog broja oboljelih izazivaju **smanjenu aktivnost** uopće, a pogotovo zahvaćenog dijela tijela, napose ruke. Mirovanjem se funkcija ruke dodatno gasi, dok se pokretanjem ponovno uspostavlja narušena funkcija. Tijekom zračenja se smanjuje elastičnost kože i potkožnih mekih tkiva čime se dodatno ograničava pokretljivost. Zato je **VAŽNO** omogućiti funkcionalnu pokretljivost ruke kako bi proces liječenja prošao što **lakše**. Osim toga, vježbanjem se oslobađaju hormoni “sreće” (endorfin) i “**samopouzdanja**” (serotonin) koji se izlučuju kao nusprodukti mišićne aktivnosti. Dakle, nakon vježbe se osoba osjeća **subjektivno bolje**, dok se mjerljivi objektivni pokazatelji mogu uočiti kroz olakšano obavljanje svakodnevnih zadataka.

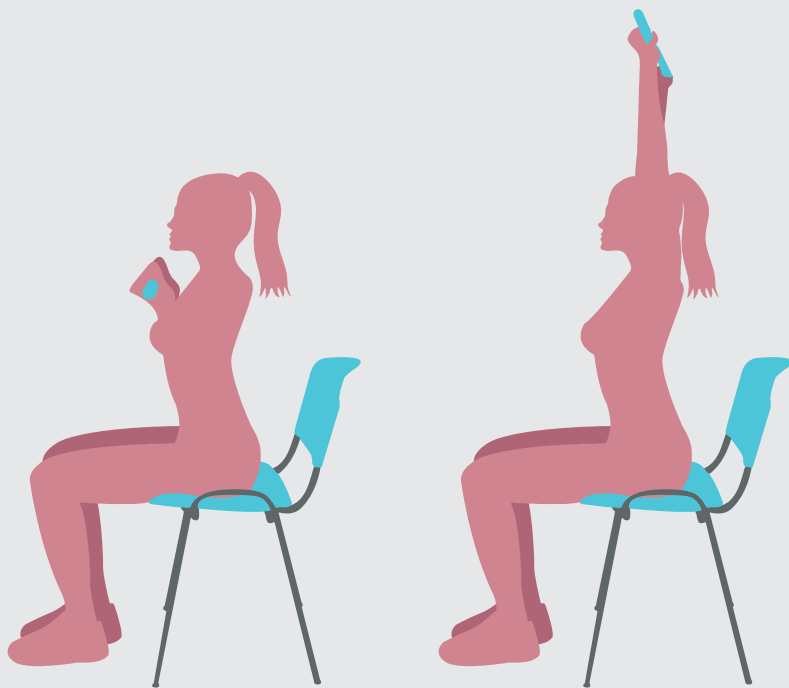
1. mobilnost/pokretljivost



podizanje štapa



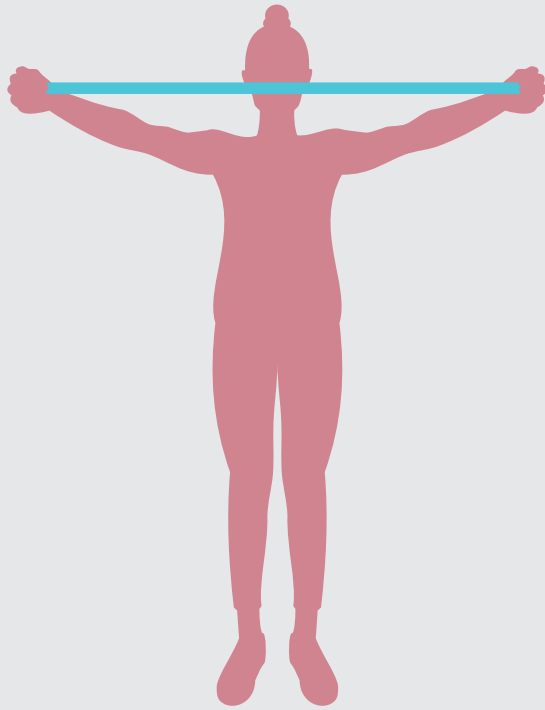
privlačenje štapa



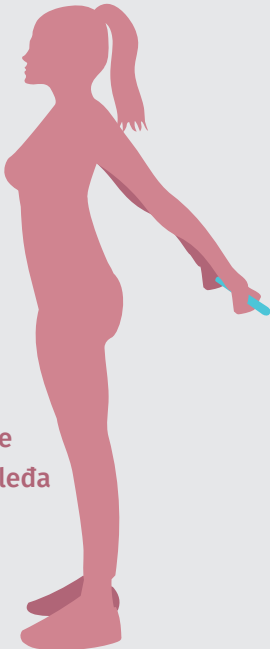
savijanje laktova i podizanje štapa



podizanje štapa, donošenje iza glave



okretanje štapa



odmicanje štapa od leđa



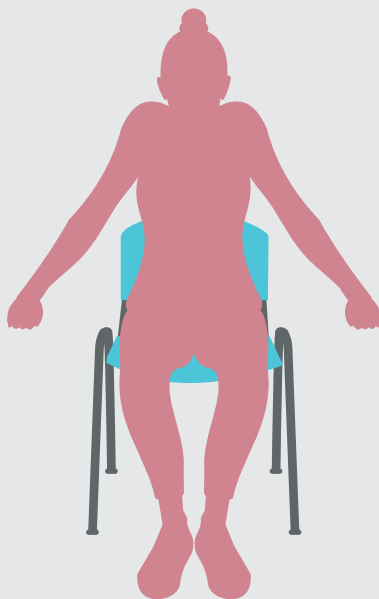
podizanje štapa do lopatica



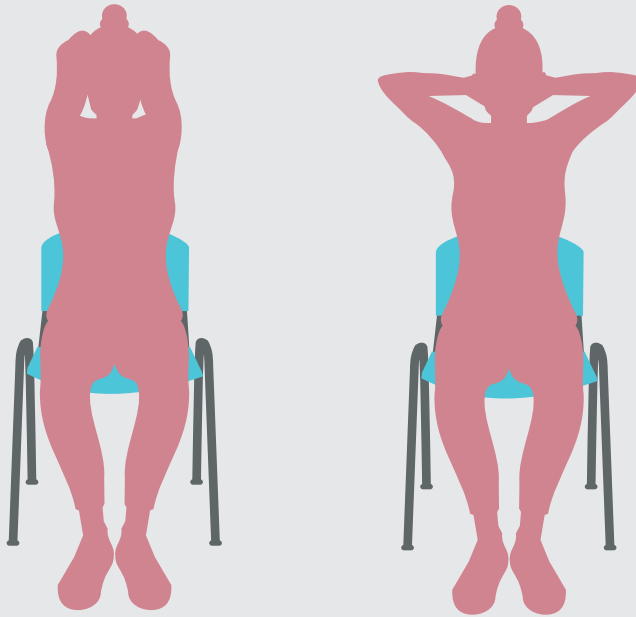
prekrižiti prste,
istezati ruke naprijed



prekrižiti prste,
istezati ruke gore

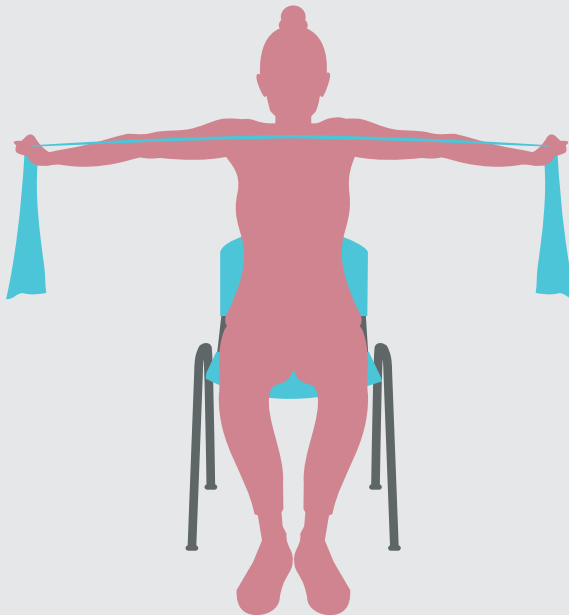


podizati ramena do ušiju

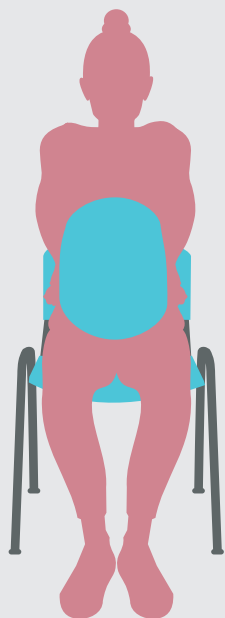


širiti i skupljati laktove

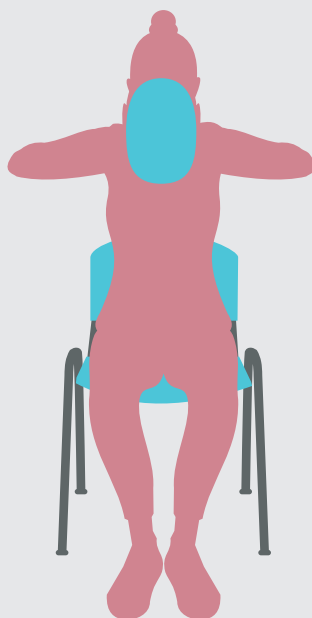
2. snaga/čvrstoća



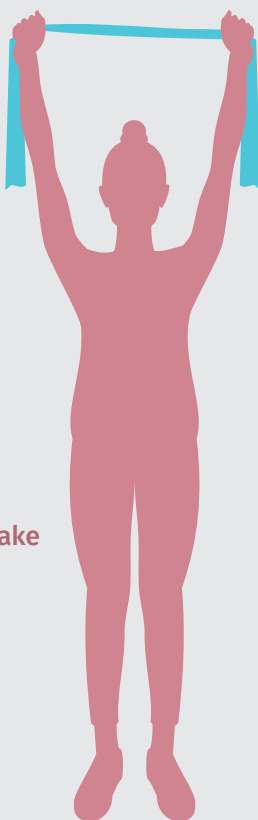
rastezanje trake



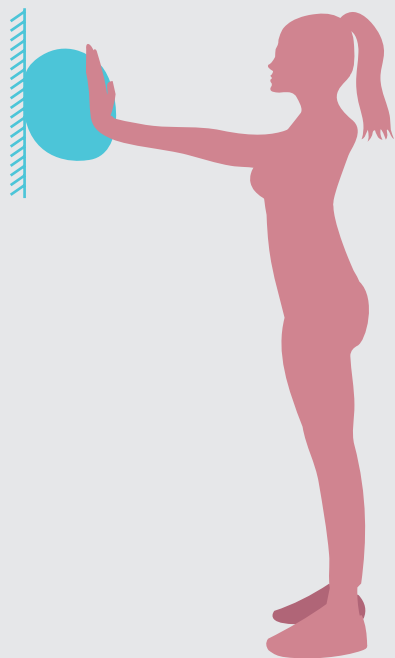
stiskanje lopte u visini prsa
ispruženih laktova



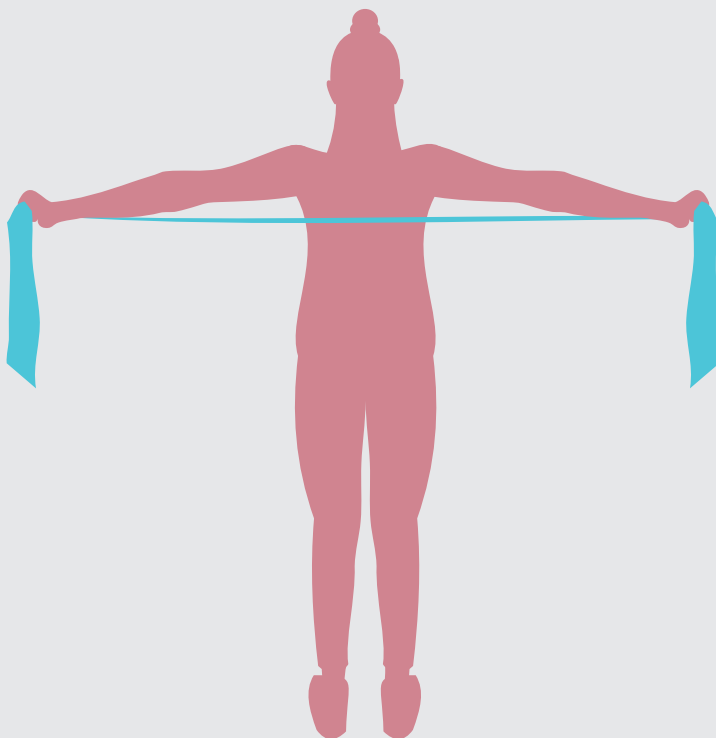
stiskanje lopte u visini
i blizu prsa



rastezanje trake
gore



stiskanje lopte u zid



rastezanje trake iza leđa

Kod kuće...

Glačanje	Dozvoljeno, uz oprez na opekline
Kuhanje	Dozvoljeno, uz oprez na opekline
Priprema hrane	Dozvoljeno, uz oprez od uboda ili posjekotina
Usisavanje	Dozvoljeno, uz oprez na pojavu boli ili zamora
Postavljanje zavjesa	Dozvoljeno, do pojave zamora
Košnja trave strojnom kosilicom	Dozvoljeno, uz oprez na intenzivne vibracije
Rad u vrtu	Dozvoljeno, uz oprez od uboda ili posjekotina
Igra s kućnim ljubimcima	Dozvoljeno, uz oprez od ugriza ili grebanja
Podizanje tereta težeg od 3kg	Zabranjeno
Guranje tereta	Zabranjeno
Povlačenje tereta	Zabranjeno
Premještanje tereta	Zabranjeno

Rekreacija ?

	da	da, uz oprez	ne
Hodanje	*		
Trčanje		*	
Igre loptom		*	
Vožnja bicikla	*		
Plivanje	*		
Fitness			*
Vježbe kondicije			*
Ples		*	

- **Neprijmjerena aktivnost ruke** može izazvati **komplikacije** kao što su:
 - a) **Bolovi u ramenu**, vratu ili gornjem dijelu prsnog koša.
 - b) **Osjećaj utrnutosti** šake ili cijele ruke,
 - c) **Pojava otoka** (limfedema) ruke, može se javiti i bez rizičnog ponašanja.

Limfedem ruke – nakupljanje tjelesne tekućine u području ruke koji nastaje zbog smanjene aktivnost limfnih čvorova područja pazuha. Ako se pojavi učiniti sljedeće –

1. **obavezno potražiti pomoć liječnika specijaliste (onkologa ili fizijatra)**
2. **ruku tijekom dana češće postaviti u povišeni položaj (najbolje na jastuk pod kutem od 45°)**
3. **ruka ne smije visjeti pored tijela kroz dulji period u danu jer će to pospješiti nakupljanje limfe**

Kada i koliko često vježbati'

- Vježba ne bi trebala biti teret.
- Ako Vam predstavlja opterećenje kojem pristupate nevoljko, vježbat ćete samo ako imate poteškoća (bol, smanjenu pokretljivost, otok , smanjenu funkciju), a čim tegobe prođu prestat ćete s vježbanjem, stoga -

Napravite individualan plan vježbe;

- nemojte vježbati svaki dan iste vježbe, nekad odradite vježbe mobilnosti, nekad snage, nekad kombinirajte ova dva obloka vježbi, nekad radite s pomagalom, nekad bez njega,
- uzmite dva ili tri dana pauze u tjednu,
- vježbajte u isto vrijeme u danu,
- ako ste u mogućnosti, vježbajte pred zrcalom, imat ćete bolju kontrolu pokreta
- nađite društvo za vježbu, nekog od ukućana ili nekog bliskog. Postoje i udruge žena na lokalnoj razini koje često organiziraju grupne vježbe.
- u danima kada ste radili neki kućanski posao koji Vas je tjelesno iscrpio, nemojte vježbati, a ako osjećate potrebu, odradite vježbu manjim intenzitetom (smanjite broj ponavljanja ili smanjite brzinu pokreta)

2. Higijena i njega kože

Iznimno je važno tijekom i nakon terapije zračenja održavati pravilnu higijenu kože i pridržavati se slijedećih savjeta:

- prilikom osobne higijene koristiti **vodu i vrlo blago** sredstvo za pranje
- prilikom sušenja, nježno tapkati kožu ručnikom, **ne trljati**
- **izbjegavati izvore intenzivne topline** (npr. izlaganje suncu, saunu, vruće kupke) koji će dodatno oštetiti kožu
- kloniti se UV zračenja
- nositi udobnu odjeću i obuću (od prirodnih materijala, npr. pamuk), da se dodatno ne vrši pritisak na područje zračenja te se time dodatno ne ošteti koža
- kreme nanositi **nježno**, bez masaže ili utrljavanja
- vruća voda dehidrira kožu i može je učiniti suhom i bolnom, stoga se preporučuje topla voda prilikom obavljanja osobne higijene
- preporučuje se što rjeđe nositi grudnjak tijekom terapije zračenjem, kako bi koža što bolje 'disala'. Ako nosite grudnjak neka bude pamučni bez "umetaka", sintetike, čipke i žice, kako bi spriječili oštećenje kože
- ako imate velike grudi, kada ne nosite grudnjak, ispod grudi stavite meku pamučnu tkaninu da bi se izbjeglo vlaženje i trenje kože o kožu (vlažna koža pogoduje pucanju, oštećenju, infekcijama, gljivicama)
- ukoliko se pojave "mjehurući" na koži u obliku žuljeva, ne treba ih dirati jer se ispod njih pravi nova "mlada" koža
- nakon završetka RT-a kožu treba redovito mazati neutralnim kremama na bazi belobaze

Vrstu liječenja i odluku o nastavku zračenja u slučaju pojave jačih oštećenja kože uzrokovanih zračenjem **odredit će vaš radioterapijski onkolog.**

Pratiti promjene na koži i svaku novonastalu promjenu prijaviti liječniku.

3. Radioterapija

- **Radioterapija** je jedan od postupaka u suvremenoj onkologiji. U liječenju karcinoma koristi **ionizirajuće zračenje** u cilju **oštećenja kancerogenih stanica** što rezultira **smanjenjem** odnosno **uništenjem tumora**.
- Proces radioterapije se obavlja pomoću uređaja koji se zove **linearni akcelerator**.
- Radioterapija se može primjeniti kao jedini način liječenja (primarna), prije, poslije ili tijekom kirurškog zahvata te u kombinaciji s kemoterapijom i hormonalnom terapijom.
- Nakon operacije karcinoma dojke zračenje se primjenjuje kako bi se smanjio rizik od lokalnog recidiva tj. povrata bolesti u dojki i/ili limfnih čvorova pazuha.
- Samo radioterapiji prethodi simulacija (CT, MR) i izrada plana zračenja koji je za svakog bolesnika poseban i individualno prilagođen.
- Tijekom postupka simulacije određuju se položaj bolesnika tijekom radioterapijskog postupka.
- Najčešće se radioterapija dojke izvodi na posebno dizajniranom fiksacijskom pomagalu za zračenje dojke (tzv. breast board) u ležećem položaju s rukama iznad glave položenih u utore za ruke koji se prilagođavaju ovisno o anatomiji i razgibanosti bolesnika.
- Vrijeme trajanja postupka ovisi o vrsti radioterapijske tehnike koje se primjenjuje kao i o vrsti slikovnih tehnika za provjeru zračenog područja i položaja bolesnika tijekom radioterapije.
- Primjenjuje se jednom dnevno u približno isto vrijeme tijekom 5 radnih dana s ukupnim vremenom zračenja od nekoliko tjedana (najčešće od 4 - 6 tjedana).
- Tijekom radioterapije bolesnik mora **biti miran** te disati normalno i ujednaceno.
- Postupak radioterapije **nije bolan i invazivan**, a samo zračenje se ne može vidjeti niti osjetiti.

Priprema za radioterapiju dojke

- redovna dnevnu higijena
- oslobađanje kože odjevnih predmeta neposredno prije postupka.

Nuspojave zračenja

- svi pozitivni, ali i negativni učinci zračenja mogu nastati u zračenom području ili njegovoj neposrednoj blizini.
- **akutne**
- kožne promjene
- eritem (crvenilo) kože koji je izraženiji pred kraj zračenja te nekoliko tjedana poslije zračenja;
- subjektivni osjećaj peckanja ili zatezanja kože;
- kod manjeg broja bolesnika se javljaju vlažne ili suhe deskvamacije (ljuštenje ili pucanje) kože;
- grlobolja i otežano gutanje

Koristiti	Ne koristiti
Kreme s različitim udjelom pantenola (B5)	Parfeme, losione, dezodoranse, persiprant
Kreme a vitaminom K i E	Pripravci s mineralnim uljima (paraffin, vazelin)
Kreme s hijaluronskom kiselinom	Silikone, parabene
	Teške metale (titan dioksid, srebro)
	Abrazivne čistače (SLS, SLES)
<i>Ne postoji preparat koji bi bolesnik nanosio na kožu preventivno, odnosno kako bi spriječio nastanak kožnih promjena</i>	

- **kronične** – promjena boje kože
- *Koža je organ kojeg je nemoguće zaobići ako želimo ozračiti tkivo dojke te je kod određenih bolesnika ujedno i ciljani volumen koji treba primiti punu propisanu dozu kako bi se smanjio rizik od recidiva*
- **Preparate** za lokalnu primjenu **ne uzimati na svoju ruku** bez prethodne konzultacije sa specijalistom onkologom ili radioterapeutom.

Česte nedoumice

kod zračenja dojke neće otpasti kosa.	točno
većina bolesnika nema opekline nakon zračenja	točno
tijekom zračenja osoba nije opasna za svoju okolinu, nije radioaktivna i može biti u kontaktu sa trudnicama, dojiljama i malom djecom	točno
tijekom zračenja smiju se koristiti svi električni uređaji (stednjaci, glaciala....)	točno
za radioterapiju se ne upotrebljavaju osobna zaštitna sredstva od zračenja (olovne pregače) zbog specifičnosti samog postupka te se zaštita od zračenja provodi drugim fizikalnim metodama.	točno

4. Udruge žena na lokalnoj razini

Beli manastir **Klub Mamma**

Svetlana Pešić

Dom zdravlja, Ginekološka ordinacija Beli Manastir

Školska 3, 31300 Beli Manastir

Tel: 031 701 102, Fax: 031 791 111, Mob: 098 223 028

E-mail: dr.s.pesic@gmail.com

Bjelovar **Milica Carek, predsjednica**

Masarykova 8

43 000 Bjelovar

Mob: 091 1000 778

E-mail: ljuba.carek@gmail.com

Đakovo **Udruga žena protiv raka "Roseta"**

Marija Borčić

Petra Svačića 44, 31400 Đakovo

Mob: 098 908 1183

E-mail: bellian.vjera46@gmail.com

Osijek **"Mamae" Klub žena operiranih od raka dojke Osijek**

Katarina Gantar

Mirna 48, 31000 Osijek

Tel: 031 271 737, Mob: 098 9071 288

Slavonski Brod **Udruga "Nada"**

Silvana Bernardić, predsjednica

Pilareva 16, 35000 Slavonski Brod

Tel: 035 410 265, Mob: 095 904 7929

E-mail: udruganada035@gmail.com

Vukovar **Društvo „Hrvatska žena“**

Šima Šesto, Franje Tuđmana 8

Mob: 098 9230 853

hrvatska.zena.vukovar@gmail.com

Liga protiv raka Vukovar (Klub žena liječenih od raka na dojci)

Ahmetka Stjepanović

Nikole Tesle 1, 32000 VUKOVAR

Mob: 098 391 371

E-mail: ahnetka.rac@gmail.com

5. Preporuke o zdravoj prehrani

štetno	alkohol cigarete prženo i pohano (zasićene masne kiseline i trans masne kiseline) šećer (slatkiši i gazirana pića)
dozvoljeno	crveno meso konzumirati najčešće jednom tjedno. mlijeko i mliječne proizvode zamijeniti biljnim napicima (sojino, bademovo, pirovo ili zobeno mlijeko)
preporučeno	Povećati unos – maslinovog i bučinog ulja, lana i orašastih plodova (izvor nezasićenih masnih kiselina) - voća i povrća (najmanje 5 serviranja dnevno) - mahunarke (grah slanetak, grašak, leća, soja) postupno (izvor biljnih proteina i fitoestrogena) - jesti ribu najmanje dva puta tjedno osigurajte dovoljan unos vitamina D i kalcija hranom ili dodacima prehrani
korisno	- jedite više manjih obroka (3 glavna i 2 međuobroka) - održavajte umjerenu tjelesnu masu



