

ČAS JE, DA POMISLITE NASE



DRŽAVNI PROGRAM
PRESEJANJA IN ZGODNJEGA
ODKRIVANJA PREDRAKAVIH
SPREMENB IN RAKA NA
DEBELEM ČREVESU IN DANKI



PROGRAM

Svit
rešuje
življenja

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Rak debelega črevesa in danke – tihi morilec

Vsako leto v Sloveniji za rakom debelega črevesa in danke zboli približno 1.400 ljudi. Žal jih veliko umre – največkrat zato, ker je bolezen odkrita prepozno.

Bolezen se običajno razvija počasi, več let, brez vidnih ali občutnih bolezenskih znakov. Ko se težave končno pojavijo, je rak pogosto že v napredovani fazi, ko je zdravljenje zahtevnejše.

Rak na debelem črevesu in danki je lahko popolnoma ozdravljiv, če ga odkrijemo dovolj zgodaj. Še več – v mnogih primerih ga lahko celo preprečimo, če pravočasno odkrijemo in odstranimo predrakave spremembe na črevesni sluznici, imenovane polipi.

S pomočjo preventivnega presejalnega Programa Svit je to mogoče. Prav zato je vaše sodelovanje v Programu Svit tako pomembno – omogoča zgodnje odkrivanje bolezni ali celo predrakavih sprememb, še preden se pojavijo bolezenski znaki.

S tem si lahko rešite zdravje ali celo življenje!

Dolgoletne izkušnje zdravnikov v Sloveniji in tujini kažejo, da lahko breme raka na debelem črevesu in danki močno zmanjšamo z rednim testiranjem na prikrito kri v blatu. Takšno testiranje omogoča odkrivanje in odstranjevanje predrakavih sprememb (polipov) ter odkrivanje bolezni že v začetni fazi – takrat, ko je še povsem ozdravljiva.

Zato imamo **v Sloveniji že od leta 2009 Program Svit, namenjen moškim in ženskam, starim od 50 do 74 let.**



Nikar ne zavržite vabila. Testirajte se!

Rak na debelem črevesu in danki je pogosta, a zelo zahrbtna bolezen – v telesu se lahko razvija več let, ne da bi povzročila kakršne koli opazne znake.

V minulih letih smo v Programu Svit odkrili polipe ali zgodnjo fazo raka pri mnogih, ki si niti predstavljali niso, da bi lahko bili bolni. Prav oni so danes najboljši dokaz, kako pomemben je Program Svit.

Mnogim je rešil zdravje – in marsikomu življenje.



Fotografija: osebni arhiv

Bojan Cizel

»Ko sem pred leti prvič prejel vabilo za sodelovanje v Programu Svit, sem bil do sodelovanja kar malo zadržan, saj nisem imel nobenih zdravstvenih težav in nobenih znakov, ki bi nakazovali na kakršnokoli potrebo po tem. Na žalost opažam, da je podobno mnenje še vedno dokaj razširjeno.

Po nekaj ponovnih pozivih sem se vabilu le odzval in lahko rečem, da mi je to rešilo življenje. Vzorci so bili pozitivni, odkrit je bil rak na debelem črevesu. Sledilo je zdravljenje, ki je bilo pred 8 leti uspešno zaključeno, tako da lahko zopet živim normalno, polno življenje.«

Viki Grošelj – alpinist

»Čeprav se ljudje strinjamo, da je zdravje naše največje bogastvo, se tega zavemo šele, ko zbolimo. Svit je program, ki nam že leta vztrajno daje priložnost, da to bogastvo ohranjamo čim dlje. Zato se je vredno in smiselno odzvati vabilu!«



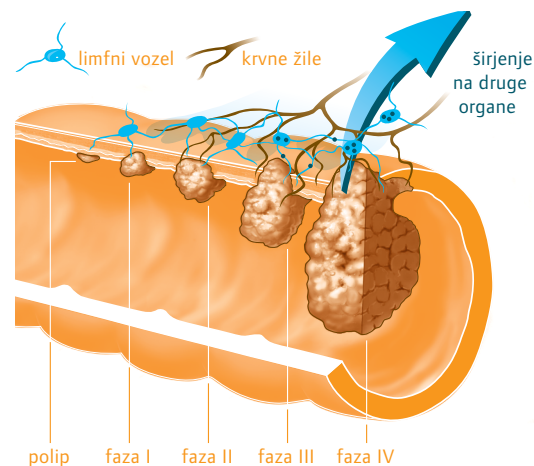
Fotografija: osebni arhiv

Kako bolezen poteka?

Rak na debelem črevesu in danki ogroža tako moške kot ženske. Najpogosteje se razvije iz predrakavih sprememb na sluznici črevesa – polipov. Čeprav so polipi sprva nenevarni, se lahko z leti nekatere njihove celice spremenijo – in iz polipa postopoma nastane rak. **Bolezen napreduje počasi in zelo prikrito, brez očitnih bolezenskih znakov.** Prav zato jo je pogosto težko pravočasno prepoznati brez preventivnega pregleda.

- Če rak ostane omejen le na polip, ga lahko odstranimo hitro in učinkovito, pogosto celo brez potrebe po nadaljnjem onkološkem zdravljenju.
- Če pa bolezen napreduje in se začne širiti preko krvnih žil in bezgavk po telesu, postane zdravljenje zahtevnejše in manj uspešno. V napredovani fazi lahko rak resno ogrozi življenje.

Zato je ključnega pomena, da spremembe v debelem črevesu odkrijemo čim prej – še preden se razvije rak.



Faze razvoja raka na debelem črevesu

Tveganje za razvoj raka na debelem črevesu in danki povečujejo:

kronična vnetja črevesa (Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis), družinsko nagnjenje k razvoju polipov, nezdrav življenjski slog (kajenje, uživanje alkohola, premalo gibanja, neuravnotežena prehrana s premalo vlaknin, prekomerna telesna masa, pretirano uživanje rdečega in predelanega mesa).

Kdo je najbolj ogrožen?

Tveganje, da zbolimo za rakom na debelem črevesu ali danki, se povečuje s starostjo. Največ primerov se pojavi pri ljudeh, starejših od 50 let, a žal lahko ta bolezen doleti tudi mlajše.

Posebej ogroženi so:

- ✎ najbližji krvni sorodniki bolnikov, ki so zboleli za rakom na debelem črevesu in danki pred 60. letom starosti (npr. oče, mati, brat ali sestra),
- ✎ osebe z kronično vnetno črevesno boleznijo in
- ✎ ljudje, pri katerih so bili v črevesu že odkriti polipi.

Ker bolezenske spremembe v telesu ne krvavijo ves čas, je zelo pomembno, da v Programu Svit sodelujete vsaki dve leti. Tako se poveča možnost, da bomo morebitno krvavitev odkrili pravočasno.

Marcos Tavares, legenda NK Maribor

»Za opravljanje poslanstva ambasadorja Programa Svit sem se odločil, ker si iskreno želim, da bi bile predrakave in rakave spremembe debelega črevesa in danke odkrite pravočasno, tako bi bilo zdravljenje bolj uspešno. Zdravje je vrednota, v katero se splača vlagati. Zato vsem svetujem, da izkoristijo priložnost, ki jo ponuja presejalni Program Svit in z redno udeležbo poskrbijo za svoje zdravje!«



Fotografija: osebni arhiv

Kako se vključite v Program Svit?

1

IZPOLNITE IZJAVO O PROSTOVOLJNEM SODELOVANJU

Ko prejmete vabilo, čim prej **izpolnite in podpišite Izjavo o prostovoljnem sodelovanju** ter jo brezplačno pošljite v priloženi kuverti nazaj na Program Svit.

2

PO POŠTI BOSTE PREJELI KOMPLET ZA ODVZEM VZORCEV

Če ustrežete merilom za vključitev v program, boste po pošti prejeli dva kompleta za odvzem vzorcev blata. V zasebnosti svojega doma boste po preprostih navodilih **odvzeli vzorca blata in ju v priloženi kuverti brezplačno oddali na pošto.**

3

V LABORATORIJU BO OPRAVLJENA ANALIZA VZORCEV

V laboratoriju Programa Svit bomo pregledali vzorca in preverili, ali je v blatu prisotna nevidna (prikrita) kri, ki je lahko znak sprememb v črevesu.

4

IZVID BOSTE PREJELI PO POŠTI

Rezultat analize vzorcev blata boste prejeli po pošti. Nadaljnji koraki bodo po potrebi pojasnjeni v priloženem pismu.

Če v vzorcih blata ne bomo odkrili krvi, bo izvid negativen.



To pomeni, da se v črevesu zelo verjetno ne dogaja nič nenavadnega. Na naslednje testiranje vas bomo ponovno povabili čez dve leti, nato pa redno vsaki dve leti, vse dokler ne dopolnite 74 let.

Pomembno pa je vedeti, da nobena preiskava ni popolnoma zanesljiva. Zato je kljub negativnemu izvidu dobro, da še naprej pozorno spremljate svoje telo – še posebej spremembe pri odvajanju blata, videz blata in morebitne bolečine v trebuhu. Če opazite kaj nenavadnega, se posvetujte z izbranim osebnim zdravnikom – ne čakajte na naslednje vabilo Programa Svit.

ČE OPAZITE KATEREGA OD TEH ZNAKOV, SE ČIM PREJ POSVETUJTE S SVOJIM IZBRANIM OSEBNIM ZDRAVNIKOM.

Kateri znaki lahko pomenijo, da je prišlo v črevesu do bolezenskih sprememb?

- 🔥 Vidna kri v blatu,
- 🔥 sprememba v načinu odvajanja (zelo tanko blato, zaprtja, ki jim sledijo driske, črno blato),
- 🔥 močna ali ponavljajoča se bolečina v trebuhu in
- 🔥 nenamerna izguba telesne mase.

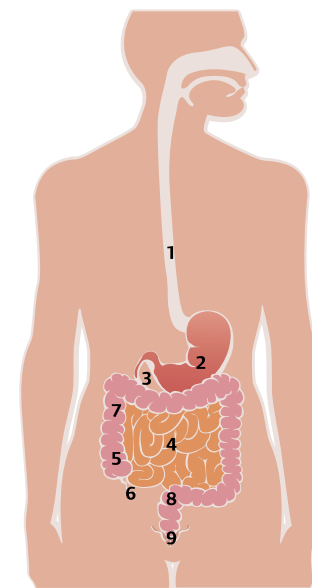
Kaj pa, če v vzorcih blata odkrijemo kri?



Če je izvid preiskave v Programu Svit pozitiven, pomeni, da smo v vzorcih blata odkrili prisotnost krvi. To nikakor ne pomeni, da imate raka – pomeni le, da je v črevesu prišlo do krvavitve, katere vzrok je treba raziskati.

Podrobna preiskava debelega črevesa in danke, ki bo pojasnila vzroke krvavitve, se imenuje kolonoskopija.

Večinoma so vzrok krvavitve polipi, majhne sluznične tvorbe, iz katerih se z leti lahko razvije rak. Lahko bi jih označili za "tempirane bombe", a dobra novica je, da jih je med kolonoskopijo mogoče pravočasno odkriti in odstraniti – še preden povzročijo težave.



1 požiralnik; 2 želodec; 3 dvanajstnik; 4 tanko črevo; 5 slepo črevo; 6 slepič; 7 debelo črevo; 8 danka; 9 zadnjik

prim. Milan Stefanovič, gastroenterolog



Fotografija: Stane Jeršič

»Kolonoskopija je preiskava, s katero zdravnik – endoskopist pogleda v debelo črevo, pri čemer uporablja tanki upogljivi instrument s kamero. Izkušeni endoskopist zanesljivo odkrije in opredeli predrakavo spremembo ter jo dovolj varno in učinkovito odstrani. Že prisoten rak debelega črevesa in danke v presejalnem programu ugotovimo v dovolj zgodnji fazi razvoja, ko je uspeh zdravljenja ponavadi odličen.«

Kolonoskopija

Izkušnje iz Programa Svit kažejo, da pri približno 6 % ljudi, ki sodelujejo v programu, v vzorcih blata odkrijemo prisotnost krvi. **Vsem, ki prejmejo pozitiven izvid, svetujemo, da v okviru Programa Svit opravijo kolonoskopijo.**



Fotografija: Alenka Peterlin

Kolonoskopija je varna in učinkovita preiskava, pri kateri zdravnik specialist temeljito pregleda debelo črevo in danko. Uporabi posebno upogljivo cevko, na koncu katere je majhna kamera, ki omogoča natančen pregled črevesne sluznice. Za uspešnost preiskave je pomembno, da je črevo dobro očiščeno, kar dosežemo s posebno dieto in odvajali, ki vam jih predpiše izbrani osebni zdravnik.

Če bo po testiranju potrebna kolonoskopija, boste najprej obiskali svojega izbranega osebnega zdravnika. Skupaj bosta pripravila načrt, kako boste v okviru Programa Svit opravili preiskavo. **Poklicali boste klicni center Programa Svit in se po telefonu dogovorili za datum preiskave v enem od pooblaščenih Svitovih kolonoskopskih centrov,** ki delujejo po Sloveniji. Ti diagnostični centri izpolnjujejo najvišje strokovne standarde in zagotavljajo kakovostno ter varno izvedbo preiskave.



Fotografija: Lovro Rozina

Preiskava je lahko nekoliko neprijetna, vendar za večino ljudi neboleča.

Če zdravnik med kolonoskopijo odkrije polipe, jih lahko takoj odstrani – in to povsem neboleče. Odvzeti vzorci tkiva se nato pošljejo na natančen histopatološki pregled, da se ugotovi njihova narava.

Kaj pa, če se izkaže, da gre za raka?

Misel na raka je lahko zelo strašljiva in prav zato je sodelovanje v preventivnem presejalnem testiranju tako zelo pomembno – zgodnje odkritje bolezni močno poveča možnosti za popolno ozdravitev.

Če preiskave pokažejo, da so v črevesu prisotne rakaste spremembe, se zdravljenje začne takoj. Poteka pod skrbnim vodstvom izkušenih strokovnjakov za zdravljenje raka in v sodelovanju z vašim izbranim osebnim zdravnikom.

Sodobna medicina omogoča zelo učinkovito zdravljenje raka debelega črevesa in danke – še posebej, kadar je bolezen odkrita v zgodnji fazi. Zato je pomembno, da ne odlašamo. S pravočasnim odzivom in sodelovanjem v Programu Svit lahko ohranite svoje zdravje – in življenje.

Samo Podgornik



Fotografija: osebni arhiv

“Lepo je, ne zgolj lepo, čudovito je, da sem živ po več kot desetih letih od diagnoze rak debelega črevesa z metastazami na jetrih pri 52-tih letih. Hvala Programu Svit, ki mi je poslal vabilo za udeležbo v presejalnem programu. In ker sem se odzval, je bil moj rak pravočasno odkrit. Operacija in kemoterapija ter moja volja po ozdravitvi so premagali vse težave, ki jih rak prinese v življenje.

Ponosen sem, da sem decembra 2015 podpisal svečano izjavo ambasadorja Programa Svit. To mi predstavlja pohvalo in spodbudo, da s svojo zgodbo s srečnim koncem nagovorim Slovenke in Slovence, jih povabim k udeležbi v Programu Svit in s pogovorom vlivam upanje tistim, ki se soočijo s podobno izkušnjo.”

Ne bojte se sveta tam znotraj. Testirajte se!

Kaj lahko storimo, da sploh ne bi zboleli?

- ☞ Redno sodelujmo v Programu Svit in drugih presejalnih programih.
- ☞ Izberimo zdrav življenjski slog: več gibanja, uravnotežena prehrana in ohranjanje zdrave telesne teže naj postanejo del našega vsakdana.
- ☞ Opustimo kajenje, zmanjšajmo ali popolnoma opustimo pitje alkohola ter druge škodljive navade.
- ☞ Prisluhnimo svojemu telesu in ob težavah s črevesom obiščimo svojega zdravnika.
- ☞ Bodimo dober zgled in spodbujajmo k preventivi tudi druge.

Silvestra Brodnjak

“Skrb za zdravje se začne z majhnimi koraki. Eden izmed njih je redno testiranje na prikrito kri v blatu. Ko prejmete vabilo Programa Svit, se vsakokrat odzovite!”

Prijateljica mi je zaupala, da je dolgo odlašala s pošiljanjem vzorca blata. Vnuk, ki je v šoli videl maketo debelega črevesa in zvedel za strička SVITa, jo je vprašal, če je že dobila njegovo pošto. V hipu se je odločila in opravila to, čemur ni posvečala dovolj pozornosti. Ko je prispel negativen izvid, ga je s ponosom pokazala vnuku in sklenila je, da bo odslej vsaki dve leti izkoristila darilo Programa Svit.”



Fotografija: osebni arhiv



Fotografija: osebni arhiv

Majda Gros

»Že vse življenje sem pozitivna in energična oseba, vedno aktivna in rada priskočim na pomoč. Da sem takšna tudi sedaj, se lahko zahvalim le Programu Svit. Pri 50 letih starosti sem dobila vabilo, na katerega sem se takoj odzvala. Po preiskavah sem dobila diagnozo rak. Ker predhodno ni bilo kakšnih znakov, sem bila zelo presenečena. Na srečo smo bili dovolj hitri in po uspešnem zdravljenju nadaljujem s svojim polnim življenjem. Sreča je bila na moji strani in sem hvaležna, da imamo programe, kot je Program Svit.

Žalosti me, da se še vedno toliko ljudi ne odzove na vabilo. Življenje je prekratko, da bi zanemarili svoje zdravje, vzemite si čas zase in se odzovite na vabilo, ki vam lahko reši življenje.«

O Programu Svit,

državnem programu za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki.

Program Svit je državni presejalni program, katerega glavni cilj je zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. S tem pomembno prispevamo k zmanjševanju števila obolelih in povečujemo možnosti za uspešno zdravljenje ter preživetje bolnikom z odkrito boleznijo.

Program omogočata Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije in Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Sodelovanje v programu je za udeležence brezplačno, saj ga v celoti krije zdravstveno zavarovanje.

Vabilo v program prejmejo ženske in moški, ki so stari med 50 in 74 let. Testiranje na prikrito krvavitev v Programu Svit je treba opraviti vsaki dve leti do dopolnjenega 74. leta starosti.

Program Svit je del sistema kakovostne javne zdravstvene oskrbe in temelji na najnovejših dognanjih sodobne medicine. Pri njegovem izvajanju dosledno upoštevamo strokovna priporočila ter izkušnje najuspešnejših preventivnih programov iz držav Evropske unije in drugod po svetu. **Program zagotavlja visoko raven kakovosti na vseh ravneh izvajanja – od presejanja in diagnostičnih postopkov do zdravljenja odkritega raka.**



Vabljenje v program in laboratorijske preiskave blata na prikrito krvavitev ponavljamo vsaki dve leti. Vzorce obdelujemo v osrednjem laboratoriju Programa Svit, ki opravlja preiskave za vso Slovenijo. O pozitivnih izvidih sproti obveščamo udeležence in njihove izbrane osebne zdravnike, o negativnih pa samo udeležence. Izbrane osebne zdravnike obveščamo enkrat letno o vseh njihovih pacientih, ki so sodelovali v programu.

Kolonoskopije v okviru Programa Svit izvajajo posebej usposobljeni specialisti internisti – gastroenterologi – v povezanih zdravstvenih centrih po Sloveniji. Vzorce odstranjenega tkiva med kolonoskopijo v histopatoloških laboratorijih pregledajo specialisti patologi. Zdravljenje bolnikov z odkritimi spremembami v črevesu ali danki poteka pod okriljem izkušenih strokovnjakov v različnih medicinskih ustanovah.

Program Svit strokovno usmerja strokovni svet, ki ga sestavljajo priznani specialisti z različnih področij medicine. Nosilec Programa Svit je Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), ki program vodi, izvaja in usklajuje. Pri izvajanju programa sodeluje zdravstveno osebje iz številnih zdravstvenih ustanov po Sloveniji.

**PRED UVEDBO PROGRAMA SVIT JE BILO
V SLOVENIJI V ZGODNJI FAZI ODKRITIH LE DO 15 %
PRIMEROV RAKA DEBELEGA ČREVEESA IN DANKE.**

**DANES V PROGRAMU SVIT ODKRIJEMO DO 70 %
PRIMEROV RAKA TAKO ZGODAJ, DA ONKOLOŠKO
ZDRAVLJENJE SPLOH NI POTREBNO.**



DRŽAVNI PROGRAM
PRESEJANJA IN ZGODNJEGA
ODKRIVANJA PREDRAKAVIH
SPREMENB IN RAKA NA
DEBELEM ČREVESU IN DANKI



Program Svit

p. p. 241,
1001 Ljubljana

Klicni center

01 62 04 521

PON–PET

9.00–14.00

E-pošta

svit@nijz.si

Spletna stran

www.program-svit.si

Za dodatne informacije v zvezi s Programom Svit lahko kontaktirate Svitovo podporo v okviru zdravstvenega doma v vaši bližini.

Na vašo željo vam lahko gradivo o Programu Svit pošljemo tudi v italijanskem, madžarskem, angleškem, albanskem ali hrvaškem jeziku. Zvočno gradivo ter gradivo v slovenskem znakovnem jeziku sta na voljo na spletni strani, kjer boste našli tudi druge zanimive informacije.