



Australian Government

**NATIONAL
BOWELCANCER**
SCREENING PROGRAM



Информативна брошура

Дежурна служба: 1800 930 998

Служба за информације о програму: 1800 118 868



Шта је Национални програм за рано откривање рака црева	3
Рак црева	5
Комплет за тестирање	9
Колоноскопија	13
Регистар програма	14
Да ли вам треба помоћ?	20

Ауторска права

© 2017 Министарство здравља под окриљем Комонвелта Аустралије

Ова брошура подлеже ауторским правима. Дозвољено је копирање, штампање, излагање и репродуковање целе брошуре или неких њених делова у неизмењеном облику за личну употребу или, ако радите и склопу неке организације, за употребу унутар те организације, али само ако организација:

- (a) не користи копије или репродукције у комерцијалне сврхе и
- (b) у копији или репродукцији брошуре задржи ово обавештење о ауторским правима и одрицању од одговорности.

Осим права која даје Закон о ауторским правима из 1968. године (Copyright Act 1968 - Cth) или права која даје ово обавештење о ауторским правима, сва друга права су задржана, укључујући (али не лимитирајући се на) сва комерцијална права.

Захтеви и упити у вези са репродуковањем и другим правима на употребу треба да се упуте на Communication Branch, Department of Health, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601 или електронском поштом на copyright@health.gov.au

Ова информативна брошура не може да буде потпуно свеобухватна, зато је треба сматрати само водичем. Она не би требало да замени индивидуални лекарски савет. Ако вас било шта брине у вези са вашим здрављем или имате додатних питања, требало би да разговарате са вашим лекаром.

Шта је Национални програм за рано откривање рака црева



Зашто би требало да урадите тест

- Овај тест би могао да вам спасе живот
- Тест помаже у раном откривању рака црева
- Рак црева може да настане без било каквих симптома
- Ризик од рака црева се у великој мери повећава након 50. године старости
- Оно што је добро је да се рак црева може успешно излечити у девет од 10 случајева, ако се открије у раној фази
- Лекари препоручују особама од 50. до 74. године старости да ураде тест код куће сваке две године



Ко треба да ради тест?

- ✓ Скоро сви између 50-е и 74-е године старости
- ✓ И жене и мушкарци
- ✓ Чак и здраве особе – старост је највећи фактор ризика за рак црева
- ✓ Особе које су већ обавиле овај тест – лекари препоручују тестирање сваке две године.

- Ако имате неке симптоме или постоји значајна склоност ка раку црева у вашој породици (види део под насловом Рак црева на 6. страни), што пре поразговарајте са вашим лекаром о врстама претрага које би требало да урадите.
- Тест вам можда неће бити потребан ако сте у последње две године били на колоноскопији или већ одлазите код лекара због проблема са цревима.

Шта се открива овим тестом?

- Тест за рано откривање налази сићушне трагове крви у столицу (измету) код особа које немају симптоме.
- Рак црева или полипи (мале израслине) могу да расту на унутрашњим зидовима црева. Израслине често прокрваре и те сићушне количине крви могу да се открију у столицу пре него што се појаве било какви симптоми.
- Полипи нису исто што и рак, али временом могу да се претворе у рак. Полипи могу лако да се одстрани и да се тако смањи ризик од добијања рака црева.
- Ако се у узорку столице пронађе крв, то може да буде из више разлога и не мора да значи да имате рак, али ћете морати да одете код свог лекара и поразговарате о резултату. Ваш лекар може да вам препоручи колоноскопију да би се пронашао узрок крварења (види део под насловом Колоноскопија на 13. страни).

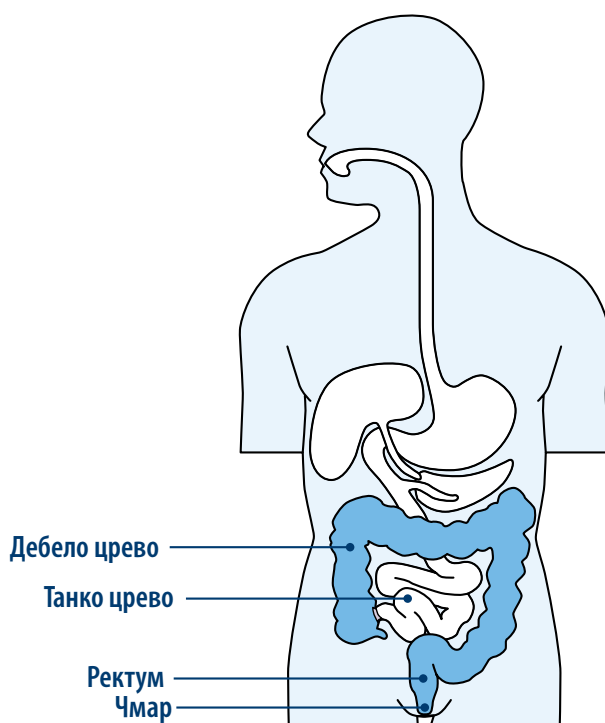


Која је функција црева

Црева су саставни део органа за варење. Она разлажу храну и избацују је из организма у виду столице (измета).

Црева се састоје из три дела:

- танког црева – које апсорбује хранљиве састојке из разложене хране
- дебелог црева – које углавном апсорбује воду
- ректума – у којем се налази столица док се не одстрани из организма кроз чмар (анус).



Шта је рак црева?

- Рак црева обично настаје у дебелом цреву
- У већини случајева рак црева настаје из малих израслина, такозваних полипа, на унутрашњој овојници црева
- Сви полипи не прелазе у рак
- Одстрањивање полипа смањује вероватноћу појаве рака црева.

Стадијуми рака црева



Који су симптоми рака црева?

Рак црева може да настане без било каквих симптома. Због тога је веома важно да се тест ради сваке две године. Симптоми могу да укључе:

- крв у мокраћи, столицама или WC шољи
- честе промене у пражњењу црева у скорашње време, као што су ређа столица, озбиљан затвор и/или чешће пражњење црева
- необјашњиви умор или губитак телесне тежине
- стомачни болови.

ПРЕПОЗНАЈТЕ СИМПТОМЕ:

- Ако приметите било који од ових симптома, то не значи да имате рак црева, али је веома важно да поразговарате са лекаром.
- Рак црева могу да добију и особе млађе од 50 година, па се због тога побрините да сви чланови ваше породице и пријатељи буду упознати са овим симптомима и да се јаве лекару ако су забринути.

Илустрације на 5. и 6. страни су адаптиране по основу оригиналних илустрација Савета за борбу против рака Викторије (Cancer Council Victoria).

Ваш ризик од рака црева може да се повећа:

- ако сте старији од 50 година
- ако сте гојазни
- ако су у вашој исхрани у великој мери заступљени црвено месо и сухомеснати производи (нпр. сланина, kobасице)
- ако у вашој исхрани нису довољно заступљени поврће, воће, пасуљ и цела зрна житарица (нпр. интегрални хлеб и пиринач)
- ако пушите
- ако конзумирате алкохол
- ако имате запаљенско обољење црева (нпр. Кронуову болест или улцерозни колитис)
- ако сте у прошлости имали не-канцерогене туморе црева
- ако у вашој породици постоји значајна склоност ка раку црева.

Шта се сматра значајном склоношћу ка раку црева у породици?

Сматра се да у породици постоји значајна склоност ка раку црева ако:

- ⇒ је блиски сродник (родитељ, брат, сестра или дете) добио рак црева у млађим годинама (пре 55. године живота) или
- ⇒ је више од једног блиског сродника имало рак црева у било којој старосној доби.

Ако сматрате да имате значајну склоност ка раку црева, поразговарајте са лекаром о ризику од обољевања и о тестовима који су погодни за вас.

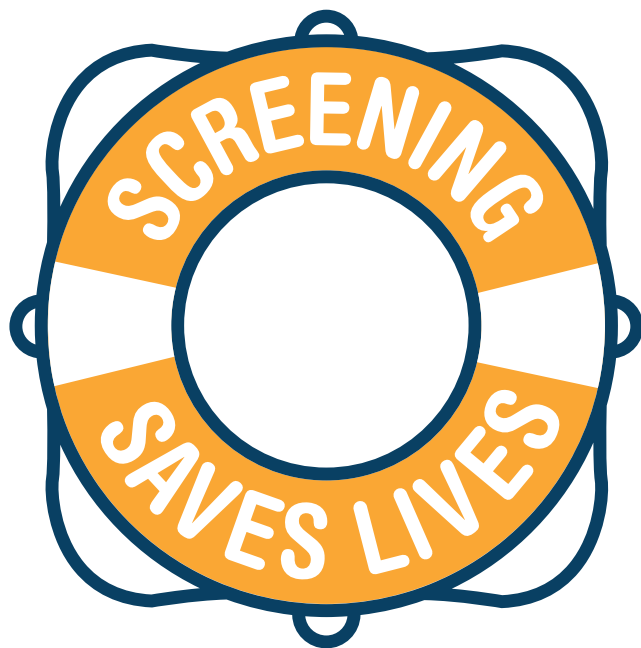
80% ОСОБА КОЈЕ ДОБИЈУ РАК ЦРЕВА НЕМА БЛИСКЕ СРОДНИКЕ ОБОЛЕЛЕ ОД РАКА ЦРЕВА



Како ви можете да умањите ризик од рака црева

Иако ни једна врста рака не може потпуно да се спречи, ви можете да умањите ризик од рака црева на следеће начине:

- ✓ здравом исхраном
 - ⇒ смањите унос црвеног меса (мање од 500g недељно), избегавајте сухомеснате производе
 - ⇒ унесите више зрневља, поврћа, воћа и махунарки
 - ⇒ избегавајте висококалоричну храну и напите који садрже шећер
- ✓ физичким активностима, најмање 30 минута сваки дан и краћим периодима седења
- ✓ смањењем конзумације алкохолних пића
- ✓ престанком пушења
- ✓ радите тестове за рано откивање рака црева сваке две године, јер је рак лакше лечити у раном стадијуму.



**ЗАТО ШТО ТЕСТ МОЖЕ ДА
ОТКРИЈЕ РАК ЦРЕВА ПРЕ
ПОЈАВЕ СИМПТОМА**



САВЕТИ КАКО ДА СЕ ПОДСЕТИТЕ ДА УРАДИТЕ ТЕСТ

- Ставите комплет негде где ћете га видети да би вас то подсетило да урадите тест (нпр. на умиваоник или поклопац WC шоље).
- Обавежите се да ћете узорке узети тачно на одређене дане (нпр. понедељак и уторак следеће недеље).

Како се ради тест?

Овај бесплатни тест за рано откривање се обавља брзо, чисто и лако – и то код куће. Није потребно да мењате било шта у исхрани или по питању лекова. За тест је потребно да узмете два врло мала узорка из две посебне столице штапићем за узимање узорака. Те узорке затим треба да пошаљете у лабораторију за овај програм. Узорци се тестирају на сићушне, невидљиве трагове крви.

За добијање тачног резултата важно је да држите узорак у одговарајућим условима

Тест открива крв у столици с великом прецизношћу. Међутим, ако између узимања узорка и тестирања протекне дуже време или ако се узорци изложе високој температури на дуже време, може да дође до разлагања крви и у том случају крв се теже открива. То може да утиче на погрешне резултате.

Да би резултат био тачан, важно је да се узорци узму у што краћем временском размаку, држе у фрижидеру и што пре пошаљу.

Зашто треба да држите узорке у фрижидеру?

Фрижидер пружа најстабилније услове за чување узорака, а захваљујући заштитној амбалажи не постоји ризик од контаминације са другим стварима у фрижидеру. Не стављајте узорке у замрзивач.

Добијање резултата



Резултат теста ће бити послат и вама и вашем лекару (ако сте га навели) неколико недеља након слања узорака.

Негативан резултат



Ако се у вашим узорцима не пронађе крв, резултат теста ће бити негативан и неко време нећете требати ништа више да предузимате. Међутим, то не значи да немате или да никада нећете добити рак црева, јер неке врсте рака црева не крваре или крваре само повремено. Тестови, као што је и овај који се ради у склопу овог програма, откривају до 85% случајева рака црева. Због тога је важно да урадите тест сваке две године и поразговарате са лекаром ако приметите симптоме након добијања негативног резултата теста (види део под насловом Рак црева на 6. страни у којем су наведени симптоми).

Позитиван резултат



Ако се у вашим узорцима пронађе крв, резултат теста ће бити позитиван и мораћете о томе да разговарате са лекаром. Позитиван резултат може да се добије и због других ствари, не само због присуства рака (на пример због полипа, хемороида или упале црева), али је важно да се то испита. Ваш лекар може да препоручи додатне претраге да би се открио узрок крварења, а то је обично колоноскопија.

Који тест се ради у оквиру овог програма?

Ради се о имунохемијском тесту за налажење скривене крви у столицу (скраћено iFOBT).

До 2020. године, особе



**ДОБИЈАЋЕ ПОШТОМ
БЕСПЛАТАН КОМПЛЕТ
СВАКЕ ДВЕ ГОДИНЕ**

Да ли сматрате да вам тест није тренутно потребан или не желите да будете укључени у овај програм?

Учешће у програму је добровољно.

Можете да одложите ("suspend") тест или да затражите да будете искључени ("opt off") из програма. Назовите телефонску службу за информације о програму (Program Info Line) на **1800 118 868** или попуните формулар на полеђини ове брошуре (на 17. страни).

- Ако желите да *одложите* учешће у програму, можете да изаберете датум када желите да се опет укључите. Учешће можете да одложите највише на годину дана.
- Ако одлучите да будете *искључени* из програма, нећете више примати бесплатне комплете за тестирање, нити било какву пошту од њих. Било какве медицинске информације везане за ваше тестове за рано откривање рака неће више бити документоване у регистру програма.

Можете поново да се укључите у програм када год желите.

За информације о томе како се поступа са вашим личним подацима, прочитајте део под насловом Регистар програма на 14. страни или погледајте www.cancerscreening.gov.au/nbcsp-privacy.

Шта треба да урадите са комплетом за тестирање ако не желите да учествујете у програму?

Баците нежељени комплет за тестирање у смеће. Немојте га враћати или давати другој особи.

Шта ако познајете некога ко жели да добије комплет за тестирање?

Ако познајете некога ко има између 50 и 74 године и жели да ради тест, та особа треба да позове телефонску службу за информације о програму (Program Info Line) на **1800 118 868** или да погледа www.cancerscreening.gov.au/bowel за више информација.



Ако резултат вашег теста буде позитиван на крв у столици, ваш лекар може да вас упути на колоноскопију.

Шта је колоноскопија?

Колоноскопија је поступак којим се прегледају црева и током којег је пацијент под седативима (успаван). Лекар у чмар уводи узану савитљиву цев на коју је причвршћена сићушна камера којом се траже полипи или канцерозне израслине. Као и код сваке медицинске процедуре, осим користи постоје и ризици. Међутим, корист од откривања рака у раној фази је далеко већа од потенцијалних ризика колоноскопије. Важно је да поразговарате са вашим лекаром о ризицима и корисним странама колоноскопије пре него што је урадите.

Да ли ћете морати да платите за колоноскопију?

Колоноскопија је бесплатна за пацијенте у јавном здравству. Ако колоноскопију радите као приватни пацијент (с приватним здравственим осигурањем), можда ћете морати да платите један део. Поразговарајте са вашим лекаром о евентуалним трошковима пре него што урадите колоноскопију.

Шта се догађа ако се колоноскопијом нешто открије?

Ако се пронађу полипи или друге израслине, лекар их обично одмах одстрили и шаље у лабораторију где се тестирају на рак.

Ако се открије рак црева, могуће је да ћете морати на операцију. Ако се рак открије у раној фази, велика је вероватноћа да ће доћи до потпуног опоравка и већина пацијената може да се врати уобичајеном начину живота. Тестови који се користе у овом програму у највећем броју случајева откривају рак још у раној фази.

Шта ако се колоноскопијом не открије ништа?

Ако се не пронађу ни полипи ни канцерозне израслине, добићете позив за следећи тест када поново будете имали право на то. У међувремену, ако приметите било какве симптоме (види део под насловом Рак црева на 6. страни), обратите се лекару.



Које информације се уносе у регистар програма?

Регистар програма садржи следеће личне информације:

- број ваше Medicare картице
- ваше контакт податке
- резултате тестова за рано откривање које сте обавили у оквиру програма
- име вашег лекара кога сте навели
- резултате додатних претрага (нпр. колоноскопије) које сте евентуално радили након теста за рано откривање рађеног у склопу програма.

За шта се користе ове информације?

Ове информације се користе:

- да би вас подсетили да урадите тест
- да би вам заказали контролне прегледе и дали упуте за здравствене службе
- да би вас позвали да урадите следећи тест када дође време
- да би могли да контактирамо здравствене службе и од њих тражимо резултате ваших тестова
- за праћење и оцену успеха програма и његовог утицаја на заступљеност рака црева у Аустралији.

Коме ће се прослеђивати моје информације?

Лични подаци који се налазе у регистру могу да буду прослеђени здравственим и другим стручњацима који пружају услуге у оквиру програма, као на пример:

- вашем лекару којег сте навели
- лекару специјалисти
- лабораторији која тестира ваше узорке
- запосленима у здравственим установама под окриљем министарства здравља у свим федералним јединицама, као и запосленима у службама са којима министарство има уговор о сарадњи
- Министарству здравља аустралијске владе
- Институту за здравље и социјалну помоћ Аустралије
- другим овлаштеним службама
- било којој овлаштеној странки коју ви именујете.

Поверљивост ваших података

Ваши лични подаци и резултати тестова који се налазе у регистру програма су заштићени Законом о приватности из 1988. године (*Privacy Act 1988*) и са њима ће се поступати у складу са аустралијским принципима приватности који су наведени у том закону.

Више информација можете да нађете на интернет страницама програма:
www.cancerscreening.gov.au/nbcsp-privacy



**СЛУЧАЈЕВА РАКА ЦРЕВА
МОЖЕ УСПЕШНО ДА СЕ ИЗЛЕЧИ
АКО СЕ РАНО ОТКРИЈЕ**

For information in your language go to www.cancerscreening.gov.au/translations
or call the Translating and Interpreting Service on 13 14 50.

MACEDONIAN

За информации на македонски јазик одете на www.cancerscreening.gov.au/translations или јавете се на Службата за писмено и усмено преведување на 13 14 50.

NEPALESE

त्रको माथिल्लो भागमा उल्लेख गरिए बमोजिम नेपालमा जानकारीको लागि www.cancerscreening.gov.au/translations मा जानुहोला अथवा ट्रांसलेटिङ्ग एण्ड ईन्टरप्रेटिङ्ग सर्भिस को १३१ ४५० मा सम्पर्क गर्नुहोला।

PERSIAN

برای کسب اطلاعات به فارسی، به آدرس www.cancerscreening.gov.au/translations مراجعه کنید یا با خدمات ترجمه کتنه و شفاهه شماره 13 14 50 تماس بگیرید.

POI ISH

Informację o programie w języku polskim znaleźć można na stronie www.cancerscreening.gov.au/translations, lub dzwoniąc do Telefonicznej Służby Tłumaczy pod numer 13 14 50.

PORTUGUESE

Para informações em português acesse www.cancerscreening.gov.au/translations ou ligue para o Serviço de Tradutores e Intérpretes discando 13 14 50.

PUNJABI

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ www.cancerscreening.gov.au/translations ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service) ਨੰ 13 14 50 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

RUSSIAN

За информацией на русском языке перейдите на сайт:
www.cancerscreening.gov.au/translations или позвоните в
Службу письменного и устного перевода TIS по тел. 13 14 50.

SERBIAN

За информације на српском, погледајте www.cancerscreening.gov.au/translations или назовите Службу преводилаца и тумача на **13 14 50**.

SPANISH

Para obtener información en español, visite www.cancerscreening.gov.au/translations, o llame al Servicio de Traducción e Interpretación, en el 13 14 50.

TURKISH

Türkçe bilgi için www.cancerscreening.gov.au/translations adresini ziyaret edebilir veya 13 14 50'den Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni arayabilirsiniz.

VIETNAMESE

Muốn biết thông tin tiếng Việt, truy cập www.cancerscreening.gov.au/translations, hoặc gọi cho Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 13 14 50.

Формулар за искључење из програма

Овај формулар треба да попуните ако не желите да учествујете у програму.

Идентификациони број

(овај број се налази на врху писма у коме се позивате да урадите тест)

Презиме

Датум рођења

/ /

Име(на)

Женско

☐

Мушко

☐

Молимо вас да наведете разлог за искључење из програма:

☐

редовно идем на
колоноскопије

☐

редовно обављам FOBТ
тест за рано откривање

☐

лекар ми је саветовао
да не учествујем

☐

тренутно се лечим од рака
брине ме поверљивост
мојих података
поступак ми је непријатан
нисам заинтересован/на
друго

☐

Јасно ми је да искључењем из програма:

- убудуће нећу примати подсетнике и нећу бити позиван/а на тестове за рано откривање, осим ако се не обратим овом програму и затражим да учествујем.
- Ако сам након искључења из програма одлучио/ла да поново учествујем у програму да бих радио/ла FOBТ тест, онда ћу се сматрати учесником програма. То значи да ће резултати мог теста бити унети у регистар програма и ако буде потребно, слаће ми се подсетници.

Потпис

Датум

/ /

Пажња: Овај формулар мора да потпише особа која је позвана да учествује у програму или странка која је овлаштена да је заступа. Ако формулар потписујете у име позване особе, молимо вас да наведете ваше име и контакт податке:

Име овлаштене странке

Контакт бројеви телефона овлаштене странке:

Тел. на
послу:

()

Кућни
тел.:

()

(Мобилни)

Када попуните формулар, исцепите га из брошуре и пошаљите га у регистар програма на следећу адресу (поштанска марка није потребна):

NBCSP Register
Reply Paid 83245
Canberra BC ACT 2610

Формулар за обустављање учешћа

Попуните овај формулар ако желите да обуставите учешће у програму на одређено време.

Идентификациони број

(овај број се налази на врху писма којим се позивате да урадите тест)

Презиме

Датум рођења

Име(на)

Женско

☐

Мушко

☐☐

тражим савет лекара

☐

због болести

☐

недавно сам урадио/ла тест за
рано откривање рака црева

☐

због одласка на пут

☐

недавно сам био/ла
на колоноскопији

☐

друго

Желим да обуставим учешће до (обележите квачицом једну од понуђених опција):

☐

(Упишите датум када желите да се поново укључите у програм.
Овај датум не може да буде више од годину дана од датума када
сте позвани на учешће.)

☐

До дана када будем следећа особа на листи која има право на учешће у програму

Потпис

Датум

Пажња: Овај формулар мора да потпише особа која је позвана да учествује у програму или странка која је овлаштена да је заступа. Ако формулар потписујете у име позване особе, молимо вас да наведете ваше име и контакт податке:

Име овлаштене странке

Контакт бројеви телефона овлаштене странке:

Тел. на
послу:

Кућни
тел.:

(Мобилни)

Када попуните формулар, исцепите га из брошуре и пошаљите га у регистар програма на следећу адресу (поштанска марка није потребна):

**NBCSP Register
Reply Paid 83245
Canberra BC ACT 2610**

Да ли вам треба помоћ?

Ако су вам потребне додатне информације, обратите се за помоћ једној од доле наведених организација.

Ако желите да...	Организација	Контакт подаци
<ul style="list-style-type: none">сазнате нешто више о програму	Национална служба за пружање информација о раном откривању рака црева (National Bowel Cancer Screening Program Information Line)	1800 118 868 www.cancerscreening.gov.au/bowel
<ul style="list-style-type: none">поставите питања о томе како се користи комплет за тестирање	Дежурна служба (Test Kit Helpline)	1800 930 998 или погледајте кратак видео на www.cancerscreening.gov.au/bowel
<ul style="list-style-type: none">добијете услуге тумача	Служба преводилаца и тумача (Translating and Interpreting Service)	13 14 50 www.tisnational.gov.au
<ul style="list-style-type: none">добијете преведене материјале и писма	Национални програм за рано откривање рака црева (National Bowel Cancer Screening Program)	www.cancerscreening.gov.au/translations
<ul style="list-style-type: none">добијете помоћ од службе која пружа услуге особама са оштећеним слухом	Телепринтерске (TTY) услуге	1800 810 586
<ul style="list-style-type: none">разговарате са обученим особљем о ракусазнате које услуге постоје за оболеле од рака у вашем крају	Савет за борбу против рака (Cancer Council)	13 11 20 www.cancer.org.au