



Australian Government

NATIONAL BOWELCANCER

SCREENING PROGRAM



Informativna knjižica

Telefonska linija za pomoć u svezi korištenja
paketa za testiranje: 1800 930 998

Informacijska linija ovog
programa: 1800 118 868



| | |
|--|-----------|
| O Nacionalnom programu testiranja za rano otkrivanje raka debelog crijeva | 3 |
| Rak debelog crijeva | 5 |
| Paket za testiranje | 9 |
| Kolonoskopija | 13 |
| Programski registar | 14 |
| Trebate li pomoć? | 20 |

Autorsko pravo

© 2017 Commonwealth of Australia kojeg zastupa Ministarstvo zdravstva

Ovaj rad je zaštićen autorskim pravom. Možete kopirati, ispisivati, preuzimati, prikazivati i reproducirati cijeli ili dio ovog rada u nepromijenjenom obliku za svoju osobnu uporabu ili, ako ste dio neke organizacije, za internu uporabu unutar svoje organizacije, ali samo ako vi ili vaša organizacija:

- (a) ne koristite kopiju ili reprodukciju za bilo koju komercijalnu svrhu; i
- (b) zadržite tu obavijest o autorskim pravima i sve obavijesti o odricanju od odgovornosti kao dio te kopije ili reprodukcije.

Osim prava koja su dopuštena Zakonom o autorskim pravima iz 1968. (Cth) ili dopuštena ovim obavijestima o autorskim pravima, sva druga prava su rezervirana, uključujući (ali ne ograničavajući se na) sva komercijalna prava.

Zahtjevi i upiti o reprodukciji i druga prava korištenja trebaju biti poslani na Communication Branch, Department of Health, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601 ili putem e-maila na copyright@health.gov.au

Ova informacijska knjižica ne može biti potpuno cjelovita i namijenjena je samo kao vodič. Ona ne smije zamijeniti pojedinačne medicinske savjete pa ako imate bilo kakvih pitanja o svom zdravlju ili dodatna pitanja, o tome biste trebali porazgovarati sa svojim liječnikom

O Nacionalnom programu testiranja za rano otkrivanje raka debelog crijeva



Zašto biste trebali uraditi ovaj test

- Ovo testiranje bi vam moglo spasiti život
- Ovaj test pomaže u ranom otkrivanju raka debelog crijeva
- Rak debelog crijeva može se razviti bez ikakvih simptoma
- Rizik od raka debelog crijeva naglo raste od dobi od 50 godina
- Dobra vijest je da ako se rano otkrije, u 9 od 10 slučajeva rak debelog crijeva može se uspješno liječiti
- Liječnici preporučuju provođenje kućnog testa svake dvije godine u dobi od 50 do 74 godine

ŠANS DA SE DOBIJE RAK
DEBELOG CRIJEVA POVEĆAVA
SE NAKON DOBI OD

50
GODINA



Tko bi trebao uraditi ovaj test?

- ✓ Gotovo svi u dobi od 50 do 74 godine
 - ✓ Jednako i žene i muškarci
 - ✓ Čak i zdravi ljudi – starosna dob je najveći faktor rizika za rak crijeva
 - ✓ Onima koji su to već učinili - liječnici preporučuju provođenje ovog testa svake dvije godine.
- Ako imate simptome ili učestalu pojavu raka debelog crijeva u obitelji (vidi odjeljak Rak debelog crijeva, stranica 6), obratite se svom liječniku što je prije moguće radi oblika testiranja koji vam mogu biti potrebni.
 - Možda nećete morati obaviti test ako ste imali kolonoskopiju u posljednje dvije godine ili ako idete liječniku zbog problema s crijevima.

Što se pokušava naći ovim testom?

- Ovim testom se provjerava ima li tragova krvi u stolici (izmetu) kod osoba koje nemaju simptome.
- Rak debelog crijeva ili polipi (male izrasline) mogu rasti na unutarnjoj stjenki crijeva. Često vrlo male količine krvi procure iz tih izraslina i mogu se naći u stolici prije no što se primijete bilo kakvi simptomi.
- Polipi nisu rak, ali se tijekom vremena mogu razviti u rak. Oni se lako uklanjaju, čime se smanjuje rizik od razvoja raka debelog crijeva.
- Ako se u vašem uzorku nalazi krv, to može biti uzrokovano nizom drugih stvari osim raka, ali trebat ćete otići liječniku i porazgovarati o nalazu. Liječnik vam može preporučiti kolonoskopiju kako bi pronašao uzrok krvarenja (vidi odjeljak Kolonoskopija, stranica 13).

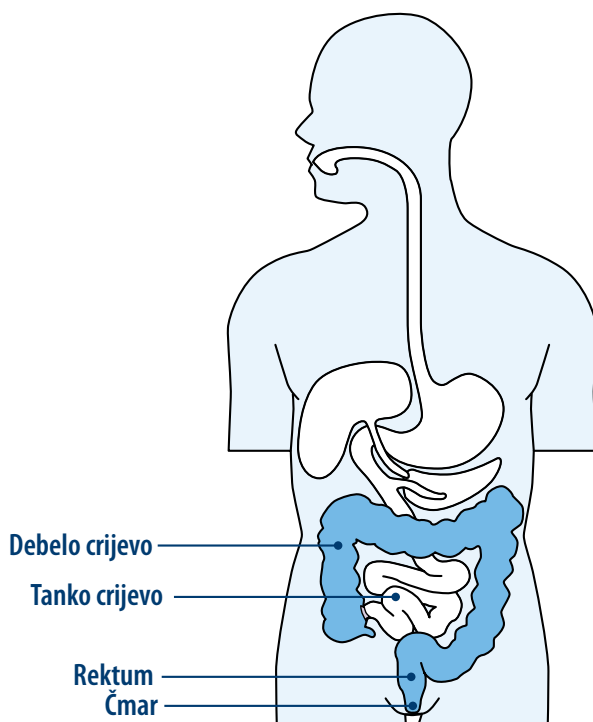


Kakva je uloga debelog crijeva

Debelo crijevo je dio probavnog sustava. Ovaj dio tijela razgrađuje hranu i izbacuje ju iz tijela kroz stolicu (izmet).

Crijeva se sastoje iz tri dijela:

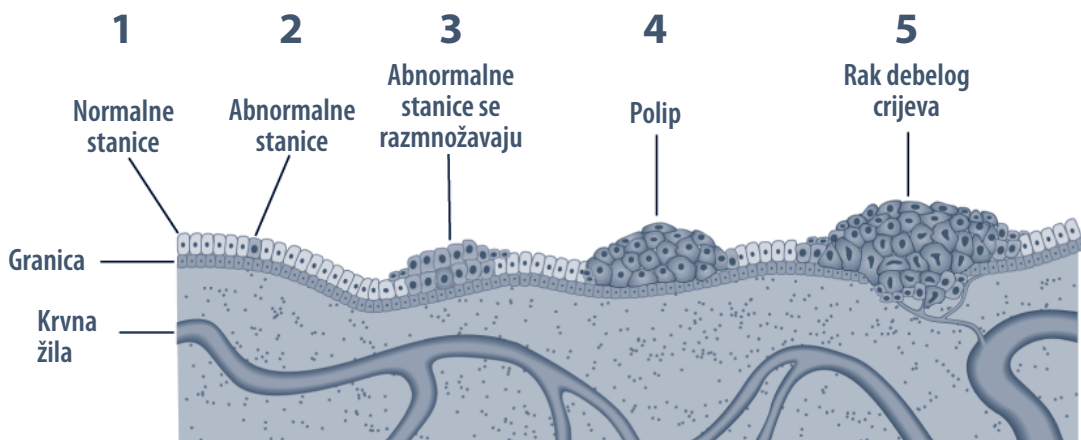
- tanko crijevo – koje apsorbira hranjive tvari iz razgrađene hrane
- debelo crijevo (kolon) – koje uglavnom apsorbira vodu
- rektum – koji zadržava izmet dok se ne izbaci iz tijela kroz analni otvor (čmar).



Što je rak debelog crijeva?

- Rak debelog crijeva najčešće se razvija unutar velikog crijeva (kolon)
- Većina karcinoma debelog crijeva razvija se od malih izraslina koje se zovu polipi iz sluznice debelog crijeva
- Svi polipi se ne pretvaraju u rak
- Uklanjanje polipa smanjuje rizik od raka debelog crijeva.

Faze raka debelog crijeva



Koji su simptomi raka debelog crijeva?

Rak debelog crijeva može se razviti bez ikakvih simptoma. Zato je važno redovito obavljati pretragu svake dvije godine. Simptomi mogu uključivati:

- krv u mokraći, stolici ili u WC školjki
- nedavna i ustrajala promjena stolice, kao što su rijetka stolica, teški zatvor i/ili češća stolica nego obično
- neobjašnjiv umor ili gubitak tjelesne težine
- bol u stomaku.

NAUČITE KOJI SU SIMPTOMI:

- Ako primijetite bilo koji od ovih simptoma, to ne znači da imate rak debelog crijeva, ali vrlo je važno porazgovarati sa svojim liječnikom.
- Rak debelog crijeva može se pojaviti i kod osoba mlađih od 50 godina, stoga se potrudite da svi vaši članovi obitelji i prijatelji znaju ove simptome i razgovaraju sa svojim liječnikom ako su zabrinuti.

Ilustracije na stranici 5 i 6 prilagođene su iz izvornih ilustracija, zahvaljujući Cancer Council Victoria.

Kod vas može postojati veći rizik od raka debelog crijeva ako:

- ste stariji od 50 godina
- imate prekomjernu težinu
- u svojoj prehrani konzumirate velike količine crvenog mesa i mesnih prerađevina (npr. slanina, kobasice)
- u svojoj prehrani konzumirate male količine povrća, voća, grahorica i cjelovitih žitarica (npr. cjelovitog kruha, smeđe riže)
- pušite
- pijete alkohol
- imate upalnu bolest crijeva (npr. Crohnovu bolest ili ulcerativni kolitis)
- u debelom crijevu ste ranije imali tumore koji nisu kancerozni
- imate čestu obiteljski pojavu raka debelog crijeva.

Što je česta obiteljska pojava raka debelog crijeva?

Česta obiteljska pojava raka debelog crijeva je:

- ⇒ ako je netko u bliskom srodstvu (roditelj, brat, sestra ili dijete) imao rak debelog crijeva u mlađoj dobi (ispod 55 godina); ili
- ⇒ više je osoba u bliskom srodstvu u vašoj obitelji imalo rak debelog crijeva u bilo kojoj dobi.

Ako mislite da imate čestu obiteljsku pojavu raka debelog crijeva, porazgovarajte se svojim liječnikom o riziku od ove bolesti i pretragama koji bi bile prikladne u vašem slučaju.

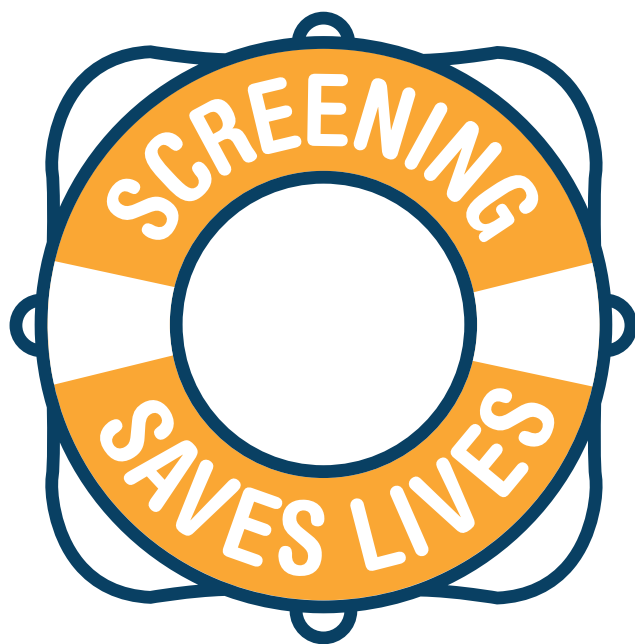
80% OSOBA KOD KOJIH SE RAZVIJE RAK DEBELOG CRIJEVA NEMA POJAVU RAKA DEBELOG CRIJEVA U OBITELJI



Rizik od raka debelog crijeva možete smanjiti

Iako se niti jedan rak ne može potpuno spriječiti, rizik od raka crijeva možete smanjiti tako što ćete:

- ✓ odabrati zdravu prehranu
 - ⇒ ograničiti količine crvenog mesa (manje od 500g tjedno), izbjegavati mesne prerađevine
 - ⇒ jesti više zrnatih žitarica, povrća, voća i grahorica
 - ⇒ izbjegavati visoko kalorijsku hranu i slatke napitke
- ✓ biti tjelesno aktivni najmanje 30 minuta dnevno, i manje sjediti
- ✓ smanjiti količinu alkohola
- ✓ ne pušiti
- ✓ provoditi ovo testiranje svake dvije godine kako bi se lakše otkrile promjene na debelom crijevu u ranoj fazi kada ih je lakše liječiti.



**JER TIME SE MOŽE OTKRITI
RAK DEBELOG CRIJEVA PRIJE
NEGO SE POJAVE SIMPTOMI**



SAVJETI KAKO ĆETE SE PODSJETITI PAKETA ZA TEST

- Stavite ga negdje gdje ga možete vidjeti kako bi vas podsjetio na test (npr. na umivaonik ili poklopac za WC školjku).
- Odredite dane kada ćete uzeti uzorke (npr. u ponedjeljak i utorak sljedeći tjedan).

Što se nalazi u paketu za testiranje?

Ovaj besplatni test je brz, čist i jednostavan - i to uradite kod kuće. Ne morate mijenjati svoju prehranu ili lijekove. Test uključuje uzimanje dva sitna uzorka izmeta iz dvije odvojene stolice štapićem za prikupljanje uzorka. Uzorke zatim šaljete poštom u laboratorij ovog programa. U uzorcima se testira ima li nevidljivih tragova krvi.

Dobivanje točnih nalaza - čuvanje uzorka na sigurnom

Test je vrlo precizan u pronalaženju krvi. Međutim, ako dođe do kašnjenja u testiranju uzoraka ili su oni dulje vremena izloženi visokim temperaturama, krv se može razgraditi i teže ju je otkriti. To može rezultirati netočnim nalazom.

Uzimanje uzoraka u kratkom razmaku, pohranjivanje u hladnjak i slanje poštom vrlo je važno kako bi se dobio točan nalaz.

Zašto treba staviti uzorke u hladnjak?

Hladnjak osigurava najstabilnije uvjete za uzorak i uz zaštitnu ambalažu, nema opasnosti od onečišćenja drugim sadržajem hladnjaka. Ne stavljajte uzorke u zamrzivač.

Dobivanje nalaza



Vaš će nalaz biti poslan vama i vašem liječniku (ako ste ga imenovali) nekoliko tjedana nakon slanja uzoraka.

Negativan nalaz



Ako se u vašim uzorcima ne pronađe krv, nalaz testa biti će negativan i za sada ne treba ništa poduzimati. Međutim, to ne znači da nemate ili nikad ne možete dobiti rak debelog crijeva, budući da u nekim slučajevima rak debelog crijeva ne krvari ili samo povremeno krvari. Testovi poput onog koji se koristi u ovom programu otkrivaju rak crijeva u do 85% slučajeva. Zato je važno ovaj test uraditi svake dvije godine i razgovarati sa svojim liječnikom ako se pojave simptomi nakon dobivanja negativnog nalaza (za simptome pogledajte odjeljak Rak crijeva na stranici 6).

Pozitivan nalaz



Ako se u vašim uzorcima pronađe krv, nalazi testa biti će pozitivni i o rezultatima ćete morati porazgovarati sa svojim liječnikom. Pozitivan nalaz može biti posljedica stanja koja nisu rak (kao što su polipi, hemoroidi ili upala crijeva), ali je važno to istražiti. Liječnik vam može preporučiti daljnje pretrage kako bi se pronašao uzrok krvarenja, obično kolonoskopiju.

Kakav test pruža ovaj program?

Ovaj test je imunokemijski test na fekalno okultno krvarenje (iFOBT).



Ne treba vam sada test ili ne želite sudjelovati u ovom Programu?

Sudjelovanje u Programu je vaš izbor.

Možete odgoditi testiranje (obustaviti) ili se izbrisati iz programa (opt off). Nazovite Program Info Line na **1800 118 868** ili popunite obrazac na poleđini ove knjižice (str. 17).

- Ako *obustavite* sudjelovanje u ovom Programu, možete odabrati datum kada se želite ponovno pridružiti. Svoje sudjelovanje možete obustaviti do godinu dana.
- Ako se odlučite *isključiti* iz Programa, nećete više dobivati besplatne pakete s priborom za testiranje niti dopise iz ovog Programa. Nikakvi daljnji klinički podaci koji se odnose na testiranje debelog crijeva neće biti pohranjeni u vašem spisu Programskog registra.

U ovaj Program možete se ponovno uključiti u bilo kojem trenutku.

Za informacije o tome kako se upravlja vašim osobnim podacima pogledajte odjeljak Programski registar na stranici 14 ili posjetite www.cancerscreening.gov.au/nbcsp-privacy.

Što biste trebali učiniti s paketom za testiranje ako ne želite sudjelovati?

Paket za testiranje koji ne želite koristiti odložite u smeće. Neiskorišteni paket za testiranje nemojte slati natrag niti ga davati drugoj osobi.

Što ako znate nekoga tko želi taj paket za testiranje?

Ako poznajete nekoga u dobi od 50-74 godina tko želi napraviti ovaj test, za više informacija ta osoba može nazvati Informativnu liniju Programa na **1800 118 868** ili posjetiti www.cancerscreening.gov.au/bowel.



Ako su rezultati testa pozitivni na prisutnost krvi u stolici, liječnik vas može uputiti na kolonoskopiju.

Što je kolonoskopija?

Kolonoskopija je postupak pri kojem se gleda unutar debelog crijeva dok ste pod sedativom (uspavani). Liječnik umetne usku fleksibilnu cijev s malom pričvršćenom kamerom u rektum i pretražuje ima li polipa ili karcinomskih tvorevina. Kao i kod svih medicinskih postupaka, ovaj postupak ima svoje prednosti i nosi svoje rizike. No prednosti ranog otkrivanja raka daleko nadilaze potencijalne rizike kolonoskopije. Važno je porazgovarati o rizicima i prednostima prije same kolonoskopije.

Hoćete li morati platiti kolonoskopiju?

Kao pacijent javnog zdravstva vi ne plaćate kolonoskopiju. Možda ćete morati platiti naknadu ako imate kolonoskopiju kao privatni pacijent. S liječnikom biste trebali porazgovarati o eventualnim troškovima prije kolonoskopije.

Što se događa ako se nešto pronađe tijekom kolonoskopije?

Ako budu pronađeni polipi ili druge izrasline, liječnik će ih obično odmah ukloniti i poslati ih u laboratorij na ispitivanje radi li se o raku.

Možda će vam biti potrebna operacija ako se pronađe rak debelog crijeva. Ako se utvrdi da je rak u ranoj fazi, vjerojatnost potpunog oporavka je visoka i većina ljudi će se moći vratiti u svoj normalni životni stil. Većina karcinoma koji su pronađeni putem ovog programa u ranoj su fazi.

Što ako kolonoskopija ne pokazuje ništa?

Ako se ne pronađu polipi ili karcinomi, Program će vam ponovno poslati test kada sljedeći put budete imali pravo. U međuvremenu, ako se pojave bilo kakvi simptomi (vidi odjeljak Rak debelog crijeva na stranici 6), trebali biste se javiti svom liječniku.



Kakvi podaci se drže u Programskom registru?

Programski registar sadrži osobne podatke kao što su:

- vaš broj Medicare
- vaši podaci za kontaktiranje
- nalazi testa ovog Programa
- ime liječnika kojeg ste imenovali
- rezultati daljnjih testova (npr. kolonoskopije) koje možete imati nakon svog testa po ovom Programu.

Za što će se koristiti ove informacije?

Ove informacije će se koristiti za:

- podsjećanje na test
- lakše primanje, praćenje te pristup zdravstvenim uslugama
- poziv da ubuduće ponovno uradite test pomoću ovog paketa
- kontaktiranje pružatelja medicinskih usluga i potraživanje vaših rezultate testa
- praćenje i procjenu Programa i njegovog učinka na rak debelog crijeva u Australiji.

Tko će dobiti moje podatke?

Osobni podaci koji se vode u Registru mogu se dostaviti zdravstvenim i drugim stručnjacima koji pružaju usluge u sklopu Programa, kao što su:

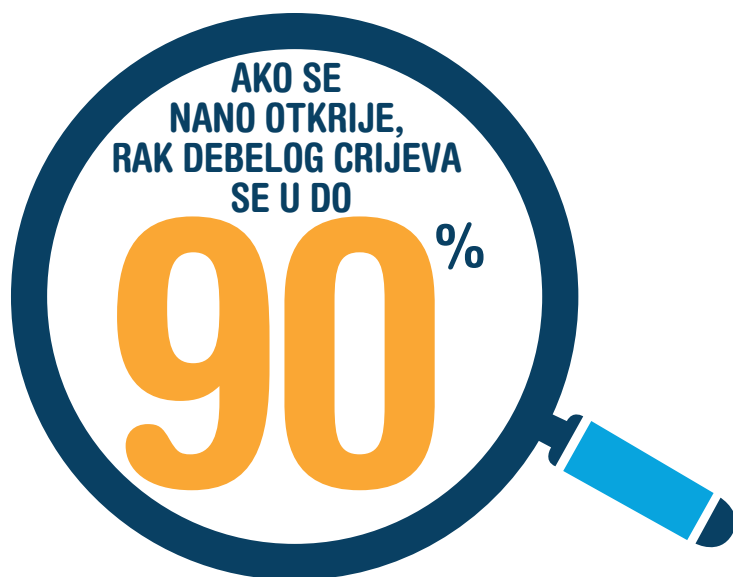
- liječnik kojeg ste imenovali
- liječnici specijalisti
- laboratorij koji je odgovoran za ispitivanje vaših uzoraka
- zaposlenici i ugovoreni pružatelji usluga državnih i teritorijalnih zdravstvenih odjela
- Ministarstvo zdravstva Australije
- Australski institut za zdravlje i dobrobit
- drugi ovlašteni pružatelji usluga
- bilo koja ovlaštena treća strana koju imenujete.

Privatnost

Vaši osobni podaci i rezultati testiranja koji se čuvaju u Programskom registru zaštićeni su *Zakonom o privatnosti iz 1988* i njima će se rukovati u skladu s australskim načelima privatnosti određenim u sklopu tog Zakona.

Daljnje informacije dostupne su na web stranici programa:

www.cancerscreening.gov.au/nbcsp-privacy



**SLUČAJEVA MOŽE
USPJEŠNO LIJEČITI**

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 ट्रान्सलेटिङ्ग 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 کتبی و شفاهی به شماره 13 14 50 تماس بگیرید.

POLISH

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) ਨੂੰ 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, pogledajte www.cancerscreening.gov.au/translations или nazovite Službu prevodilaca i tumača na 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.

Obrazac za odustajanje

Ovaj se obrazac koristi ako ne želite sudjelovati u programu.

ID broj

(naći ćete ga na vrhu vašeg pozivnog pisma)

Prezime

Datum rođenja

/ /

Ime(na)

Žena

☐

Muškarac

☐

Molimo navedite razlog za odustajanje od programa:

☐

redovito imam
kolonoskopije

☐

na liječenju od raka

☐

redovito imam
FOBT test

☐

zabrinutost zbog privatnosti

☐

liječnički savjet da ne
sudjelujem u tome

☐

neugodnost u svezi postupka

nisam zainteresiran/a

drugo

Razumijem da odabirom odustajanja:

- neću primiti nikakva pisma za podsjećanje i neću biti pozivan/a na ovo testiranje u budućnosti, osim ukoliko obavijestim ovaj program da želim biti uključen/a.
- Ako sam odustao/la od programa, a zatim odlučim sudjelovati u programu i uraditi FOBT, smatrat ću se sudionikom programa. To znači da će rezultati testiranja biti zabilježeni u programskom registru, a ako je potrebno, i pisma će mi biti poslana kao podsjetnici.

Potpis

Datum

/ /

Napomena: Ovaj obrazac mora potpisati osoba koja je pozvana na sudjelovanje u programu ili treća osoba koja je ovlaštena nastupati u njeno ime. Ako se potpisujete u ime pozvane osobe, navedite svoje ime i kontakt podatke:

Ime ovlaštene osobe

Kontaktni brojevi ovlaštene osobe:

Posao: ()

Kuća: ()

(Mobilni)

Kada popunite ovaj obrazac, istrgnite ga iz knjižice i pošaljite ga u Programski registar na sljedeću adresu (nije potrebna poštanska marka):

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

Obrazac za obustavu

Ovaj obrazac treba koristiti ako želite privremeno obustaviti svoje sudjelovanje u programu.

ID broj

(naći ćete ga na vrhu vašeg pozivnog pisma)

Prezime

Datum rođenja

Ime(na)

Žena

Muškarac

☐

tražim liječnički savjet

☐

nedavno urađen test za otkrivanje raka na debelom crijevu

☐

nedavna kolonoskopija

☐

bolest

☐

putovanje

☐

drugo

Želim obustaviti svoje sudjelovanje do (označite jedno od sljedećeg):

☐

(Unesite datum kada se želite ponovno uključiti u program. To ne može biti nakon više od godinu dana od datuma kada ste pozvani na sudjelovanje)

☐

Ja sam sljedeći koji ima pravo sudjelovati u ovom programu

Potpis

Datum

Napomena: Ovaj obrazac mora potpisati osoba koja je pozvana na sudjelovanje u programu ili treća osoba koja je ovlaštena nastupiti u njeno ime. Ako se potpisujete u ime osobe koja je pozvana, navedite svoje ime i kontakt podatke:

Ime ovlaštene treće strane

Brojevi za kontaktiranje ovlaštene treće strane:

Posao: ()

Kuća: ()

(Mobilni)

Kada popunite ovaj obrazac, istrgnite ga iz knjižice u pošaljite u Programski registar na sljedećoj adresi (poštarinu te treba plaćati):

NBCSP Register
Reply Paid 83245
Canberra BC ACT 2610

Trebate li pomoć?

Ako su vam potrebne dodatne informacije, organizacije koje su navedene niže će vam moći pomoći.

| Ako želite . . . | Organizacija | Podaci za kontaktiranje |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Saznati više o Programu | Informacijska linija Nacionalnog programa testiranja za rano otkrivanje raka debelog crijeva | 1800 118 868 www.cancerscreening.gov.au/bowel |
| <ul style="list-style-type: none">Postavljati pitanja o tome kako napraviti test putem paketa za test | Telefonska linija za pomoć u svezi paketa za test | 1800 930 998 ili pogledajte kratki videozapis na www.cancerscreening.gov.au/bowel |
| <ul style="list-style-type: none">Doći do usluga tumača | Služba za tumačenje i prevođenje | 13 14 50 www.tisnational.gov.au |
| <ul style="list-style-type: none">Doći do prevedenih materijala i pisama | Nacionalni program testiranja za rano otkrivanje raka debelog crijeva | www.cancerscreening.gov.au/translations |
| <ul style="list-style-type: none">Doći do usluga za pomoć osobama oštećenog sluha | Usluga telepisača (TTY) | 1800 810 586 |
| <ul style="list-style-type: none">Porazgovarati o raku s izučanim osobljemSaznati koje su lokalne usluge za rak dostupne | Vijeće za rak (Cancer Council) | 13 11 20 www.cancer.org.au |