

CENTRÁ POMOCI LPR

Pre onkologických pacientov ponúkajú možnosť rehabilitácie, pohybových aktivít, voľnočasových aktivít a vzdelávacích kurzov. Pre rodinu či blízkych onkologického pacienta je k dispozícii individuálne poradenstvo, pre širokú verejnosť, ktorá sa chce dozvedieť viac o onkologickej ochorenií a prevencii, sa organizujú edukačné prednášky.

ONKOPORADŇA

Každý deň sú vám na bezplatnej linke **0800 11 88 11** k dispozícii skúsení odbornici-lekári, psychológovia, výživoví asistenti, sociálno-právni poradcovia, s ktorými sa môžete poradiť o svojich problémoch. Otázky môžete zasielať i mailom na: poradna@lpr.sk.

SIEŤ PSYCHOLÓGOV

V rámci tohto projektu má Liga proti rakovine k dispozícii 22 psychológov naprieč Slovenskom, ktorí poskytujú **poradenské a terapeutické služby** pacientom a ich príbuzným. Pôsobia na onkologických oddeleniach nemocníčí, v centrách pomoci LPR a vo vlastných priestoroch.

Všetky uvedené služby poskytuje LPR **bezplatne**.
Viac o komplexnej ponuke programov a projektov nájdete na www.lpr.sk.



LIGA PROTI RAKOVINE

Brestová 6, 821 02 Bratislava
Tel.: +421 2 5292 1735
E-mail: lpr@lpr.sk
Web: www.lpr.sk

LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)

@ligaprotirakovine

#TyzdenLPR

Za spoluprácu na tomto materiáli ďakujeme:



Začiatok je cieľ'

Najťažšie je s pohybom začať, môže ti však zmeniť život

Pravidelná fyzická aktivity môžu znížiť pravdepodobnosť vzniku rakoviny.

Rozhýb sa ešte dnes.

www.lpr.sk

Týždeň Ligy proti rakovine



LIGA PROTI
RAKOVINE

VÝZNAM POHYBU

V prevencii pred rakovinou

Prevencia ochorení, vrátane rakoviny, je dlhodobý proces. Je to vlastne samotný spôsob, akým žijeme život, a to každý deň. Pravidelná a dostatočne intenzívna pohybová aktivity má veľký potenciál významne zredukovať riziko vzniku civilizačných ochorení, onkologickej nevynímajúc. Množstvo odborných štúdií poukazuje na významnú pokles rizika **kolorektálneho karcinómu**, **karcinómu prsníka a mnohých ďalších typov rakoviny** u ľudí, ktorí do svojho života zaradia pravidelný pohyb.

Aký má vplyv pravidelné cvičenie?

- = **zlepšuje funkciu imunitného systému**, ktorý je dôležitou súčasťou komplexnej ochrany pred rakovinou
- = **zlepšuje funkciu srdcovo-cievneho systému**, znižuje tlak krvi, zvyšuje fyzickú zdatnosť
- = **stimuluje náras svalovej hmoty** – kostrové svalstvo nás chráni pred rakovinou
- = **zlepšuje metabolismus**, znižuje zápal a stimuluje ochranu pred oxidačným stresom (porucha metabolismu, zápal a oxidačný stres sa podliejajú na vzniku rakoviny)
- = **zlepšuje činnosť trávacieho traktu** (v črevách žije veľké množstvo mikroorganizmov a zloženie nášho črevného mikrobióm významne ovplyvňuje riziko vzniku **rakoviny hrubého čreva** či iných chronických ochorení – črevný mikrobióm významne ovplyvňuje stravu a pohyb)
- = **zlepšuje sa kvalita tukového tkaniva**, klesá tvorba zápalových látok

Čo pomáha?

- = **hybať sa, chodiť čo najviac** – každý deň s cieľom prejsť **8 000 až 10 000 krokov**. Profil pohybovej aktivity si vieme jednoducho zmonitorovať pomocou krokometrov (ak urobíme v priemere menej ako 5 000 krokov denne, sme v podstate sedaví)
- = **vytrvalostná aktivity** s minimálne strednou intenzitou aspoň niekoľkokrát do týždňa (**odporúča sa 30 minút aeróbnej/vytrvalostnej aktivity minimálne 5x týždenne**)
- = **silové cvičenie** (cvičenie so záťažou) **2–3x týždenne** stimuluje rast svalovej hmoty
- = **prerušovanie sedavého správania** – **nielen nedostatok pohybu, ale aj pridĺžené sedenie škodi**. Prispieva napríklad k tvorbe vnútrobušného tuku, k zhoršeniu metabolismu, k poklesu zdatnosti, a to nezávisle od toho, či sa venujeme nejakej pohybovej aktívite. Odporúča sa **prerušovanie sedavého správania** **aspoň 1x za hodinu** (postaviť sa a pári minút sa prejsť/rozchodiť sa – na stepperi/prejsť sa po schodoch).

Pre onkologických pacientov

Trendom minulosti bolo rádiť onkologickým pacientom čo najviac odpočívať a vynúňať sa akejkoľvek námahe. Dnes vieme, a potvrdzujú to i výskumy, že správny a primeraný pohyb je dôležitou súčasťou liečby, navyše je vhodnou prevenciou proti opäťovným návratom choroby. Je preukázané, že ľudia so zdravou hmotnosťou lepšie znášajú onkologicú liečbu a jej vedľajšie účinky a ovela rýchlejšie sa zregenerujú. Koľko pohybu si môže pacient počas liečby dovoliť, závisí od celkového zdravotného stavu, fyzickej kondície a od toho, ako znáša liečbu.

Aký má vplyv pravidelné cvičenie?

- = **zvyšuje svalovú silu, zdatnosť, emočnú pohodu a kvalitu života onkologických pacientov**
- = **redukuje únavu, depresiu a poruchy spánku**
- = v procese onkologickej ochorenia sa cvičenie pod dohľadom rehabilitačného pracovníka odporúča aj počas aktívnej liečby (**pokles stresu, pozitívny účinok na psychiku, redukcia únavy**)
- = je dôležité v liečbe neskoré toxicity chemoterapie
- = pozitívne účinky cvičenia sú výraznejšie, ak ide o cvičenie so strednou alebo vysokou intenzitou

Čo pomáha?

- = **pohybová aktivity, ktorá vás baví**
- = **rodina a priatelia, ktorí vás podporia**
- = zaujímavé informácie o benefitoch pohybovej aktivity: **udržiavanie motivácie**
- = **napláňujte si denný režim** tak, aby ste mali čas na pohyb vtedy, keď sa cípite najlepie
- = **monitorovanie dônikov tréningu/pohybovej aktivity** (hmotnosť, BMI, telesné zloženie, obvod pasa, tlak krvi a srdcová frekvencia, metabolické parametre...) Spätná väzba = dôležitý zdroj motivácie
- = ak vám niečo stojí v ceste – skúste to zadefinovať a prekážku prekonáť
- = posilňovanie a vytrvalostný tréning s vyššou intenzitou je optimálne začať po porade s lekárom a pod dohľadom fyzioterapeuta alebo rehabilitačného pracovníka