

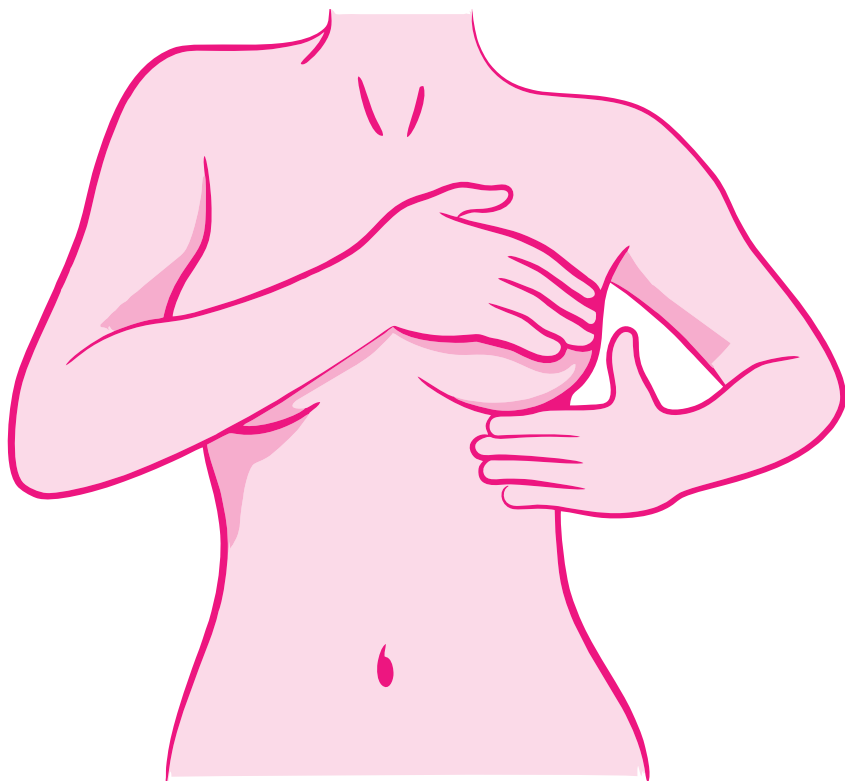
sve o

KARCINOMU DOJKE

ZA ŽENE SUOČENE S BOLEŠĆU



2





SADRŽAJ

Učinite sve za svoje zdravlje	5
Šta je karcinom dojke	6
Faktori rizika	7
Zašto su važni redovni pregledi	9
Ultrazvuk	11
Mamografija	13
Vi i vaš zdravstveni tim	16
Vi ste član tima	16
Medicinski profesionalci	16
Pravo na mišljenje drugog doktora	18
Prije dijagnosticiranja	18
Biopsija i dijagnoza	18
Stepen bolesti	23
Mogući tretmani	25
Operacija: lampektomija ili mastektomija	25
Vježbe nakon operacije	25
Kemoterapija	31
Šta pitati o kemoterapiji	31
Zračenje	32
Ishrana	33
Hormonalna terapija	34
Klinička ispitivanja	34
Rekonstrukcija dojke	35
Borba s bolešću	37





 Race for the Cure - Bosna i Hercegovina
 [racefortheasuresarajevo](https://www.instagram.com/racefortheasuresarajevo)
rftcsarajevo@gmail.com
www.racefortheasure.ba

Za izradu ovog materijala korištena su iskustva pacijentica
i dostupna stručna literatura

© THINK PINK.



UČINITE SVE ZA SVOJE ZDRAVLJE

Brošura je nastala kao rezultat iskustva žena koje su u svom životu imale sumnjive kvržice na dojka, urađena im je biopsija ili im je dijagnosticiran karcinom dojke.

Pokušali smo dati odgovore na većinu pitanja koje postavljaju žene suočene sa ovom bolešću. Ona ne može biti zamjena za razgovor sa vašim doktorom ili medicinskim osobljem.

Ovdje ćete naći osnove o samopregledu, ultrazvuku, mamografiji, biopsiji dojke, samoj bolesti, načinu liječenja, ishrani, fizikalnoj terapiji, kao i o rekonstrukciji dojke.

Na kraju brošure je ostavljen prostor da vi sami postavite pitanja za koja u brošuri niste našli odgovor.

5

ZNAJTE

Većina kvržica na dojci nije karcinom. Samo je jedan način da to utvrdimo. Svaka promjena na dojci zahtijeva nužan i neodgodiv odlazak ljekaru

U brošuri koristimo objašnjene medicinske termine koji se koriste u toku pretraga i liječenja, kako bi lakše razumjeli o čemu vam uopšte govore. Usvajanje novih pojmova će vam pomoći da lakše pratite i komunicirate s medicinskim osobljem.

Ukoliko vam se dijagnosticira karcinom dojke, preporučujemo razgovor ili odlazak u Udruženje pacijenata liječenih od tumora dojke najbliže mjestu vašeg prebivališta. Pomoć onih koji su prošli kroz sve što se vama trenutno dešava za vas može biti veoma korisna.

Na kraju ove brošure ćete pronaći sve kontakte postojećih Udruženja.



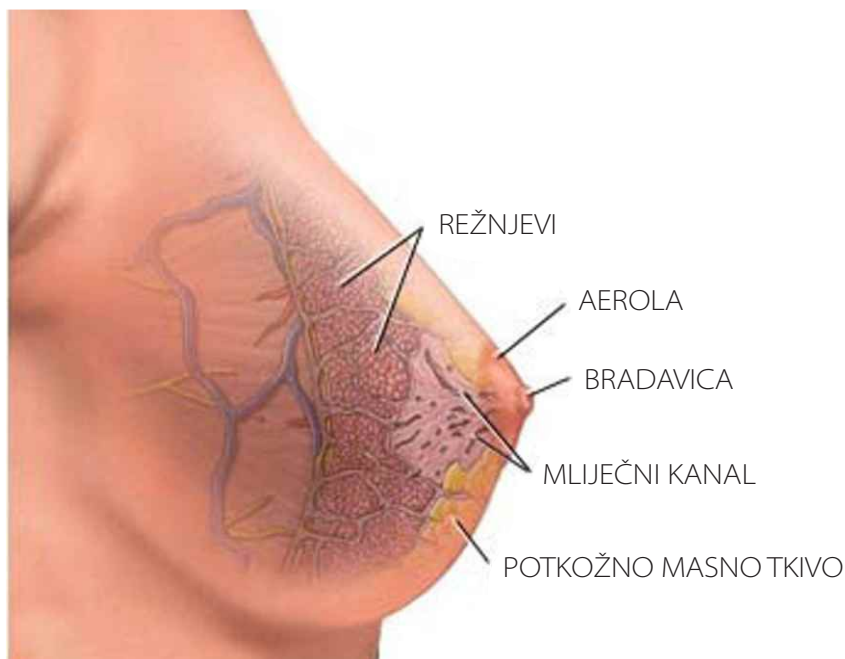
ŠTA JE KARCINOM DOJKE?

Karcinom dojke je maligno (zloćudno) oboljenje. Zloćudni tumor nastaje kad normalne ćelije dojke promijene svoja svojstva i počnu se nekontrolisano razvijati i uništavati okolno zdravo tkivo. Postoje i promjene u tkivu - tumori - koji su benigni (dobročudni), građeni su od ćelija koje izgledaju normalno i ne šire se u okolno tkivo.

Maligni tumor koji nastaje u tkivu dojke nazivamo karcinom dojke. Ako on metastazira (proširi se) i na druge organe i dalje se naziva karcinom dojke. Metastaza karcinoma dojke može biti u limfnim čvorovima, jetri, plućima, kostima i mozgu.

Na žalost sa sigurnošću ne možemo reći šta uzrokuje karcinom dojke. Postoje mnoge teorije o tome kako i zašto se to događa. Sve žene su u riziku da obole, a i određen postotak muškaraca. Ipak postoje određeni faktori rizika.

6



FAKTORI RIZIKA

Poznati faktori rizika za nastanak karcinoma dojke su sljedeći:

Spol

Od karcinoma dojke oboljevaju i muškarci, ali je bolest kod žena sto puta češća (100/1). Samim tim što ste žena, u riziku ste da obolite od karcinoma dojke.

Starosna dob

Što je žena starija veća je mogućnost da oboli od karcinoma dojke.

Tri četvrtine oboljelih je iznad 50 godina starosti.

Lična historija bolesti

Žene koje su se liječile od karcinoma dojke su u većem riziku od ponovnog nastanka karcinoma kako na istoj dojci, ako nije bila u potpunosti odstranjena ili nastanka karcinoma i na drugoj dojci.

Taj postotak iznosi 10%-15% u sljedećih 20 godina.

Porodična historija

Ukoliko je u porodici najbliža rodbina (majka, sestra), imala karcinom dojke nastao prije menopauze ili se javio u obje dojke, potrebno je posebno voditi računa o redovnim pregledima, jer je rizik od nastanka karcinoma dojke kod ove skupine veći.

Godine starosti

Ukoliko ste prvu menstruaciju dobile prije 11. godine, a izgubile je nakon 50. godine starosti, također spadate u skupinu s povećanim rizikom.



Rađanje

Žene koje nisu rađale i one koje su prvi porod imale nakon 30. godine.

- * pretjerana težina
- * konzumiranje alkohola
- * konzumiranje nikotina
- * kontracepcijske tablete

Jedna nit koja se provlači kroz sve te faktore rizika je **estrogen**, ženski hormon. Estrogen igra ključnu ulogu u ženskom mjesečnom ciklusu i trudnoći.

* ČINJENICE *

8 Nema podataka koji pokazuju da estrogene u antibebipilulama i estrogene koji se daju kao supstitucijska terapija kod žena poslije menopauze uzrokuju karcinom dojke. Ipak, ako karcinom već postoji, estrogen može stimulirati njegov rast

* VAŽNO *

Ovi faktori rizika ne znače da će se osobe iz ovih riziko skupina sigurno razboljeti, ali su ugroženiji od ostalih koji nemaju ove predispozicije.

Važno je da redovno vode brigu o svome zdravlju. Preko 75% žena oboljelih od karcinoma dojke nemaju pozitivnu porodičnu anamnezu



ZAŠTO SU VAŽNI REDOVNI PREGLEDI

Karcinom dojke nije nešto što žena može “dobiti” ili se “inficirati”, kao što je to slučaj sa zaraznim bolestima. Karcinom dojke se razvija postepeno, ponekad je za razvoj potreban dug vremenski period. Ponekad je vrsta karcinoma vrlo agresivna i u ovom slučaju se tumori razvijaju brzo.

Kod malignih tumora ćelije se mogu odvojiti i na više načina se proširiti do drugih dijelova tijela, što ga i čini opasnim. Ćelije se tada krvotokom šire do drugih dijelova tijela i mogu stići do pluća, jetre, kostiju... Mogu se proširiti i do limfnih čvorova ispod pazuha. Karcinom dojke je češći na gornjem, vanjskom dijelu dojke, ali se može pojaviti i bilo gdje na dojci.

✿ ZNAJTE ✿

Proširenje karcinoma na druge dijelove tijela nazivamo metastazom.
Ukoliko se to dogodi, bolest se puno teže liječi.

9

Znaci koji bez odgađanja treba da nas odvedu na pregled su:

- ✿ čvor ili više čvorova, kvržica ili zadebljanje na bilo kom dijelu dojke,
- ✿ promjene na koži dojke, crvenilo, rupice ili nabori,
- ✿ uvučene bradavice koje prije nisu bile takve,
- ✿ iscjedak iz bradavica bilo koje boje (proziran, sukrvičav, smeđkast, plavičast, krvav...),
- ✿ uvećanje dojke (oticanje),
- ✿ čvor u pazušnoj jami...





Susan G. Komen® vam preporučuje da:

1. UPOZNAJTE LIČNE RIZIKE:

- * Razgovarajte sa članovima porodice o porodičnoj historiji bolesti
- * Razgovarajte sa doktorom o vašem ličnom riziku vezano za karcinom dojke

2. OBAVITE SKRINING

- * Pitajte vašeg doktora koji skrining testovi vam odgovaraju ukoliko ste u rizičnoj grupi
- * Obavljajte mamografske preglede jednom godišnje nakon 40-te godine ukoliko ste u rizičnoj grupi
- * Obavite klinički pregled dojke najmanje svake tri godine nakon 20-te godine, svake godine nakon 40-te

10

3. PREPOZNAJTE ŠTA JE NORMALNO ZA VAS

Posjetite vašeg doktora ukoliko uočite neku od ovih promjena na dojci:

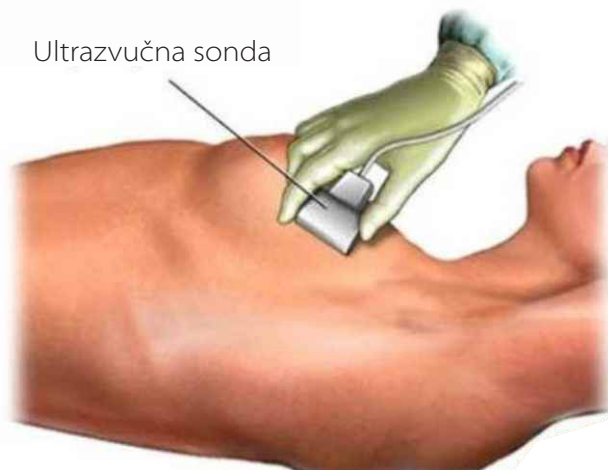
- * Kvruga, tvrdi čvor ili zadebljanje na dojci ili ispod pazuha
- * Otekline, toplina, crvenilo ili zatamnjenje dojke
- * Promjene u veličini ili obliku dojke
- * Razdražena ili naborana koža
- * Svrbež, krljušti ili osip na bradavici
- * Povlačenje bradavice ili drugih dijelova dojke
- * Spontani iscjedak dojke
- * Nova bol na jednom mjestu koja ne prolazi

4. IZABERITE ZDRAVI NAČIN ŽIVOTA

- * Održavajte normalnu kilažu
- * Uvedite fizičke aktivnosti u vašu dnevnu rutinu
- * Ograničite unos alkohola
- * Ograničite unošenje hormona nakon menopauze
- * Dojite, ukoliko ste u mogućnosti



ULTRAZVUK



Ultrazvučni pregled dojki najčešće je prva metoda za preglede žena mlađih od 35 godina, jer bi njihove mamografske snimke bilo vrlo teško očitati zbog vrlo gustog tkiva dojki

Novije studije pokazale su da je u dijagnosticiranju karcinoma dojke kod žena ispod 45 godina starosti, ultrazvuk tačnija metoda od mamografije. Njim dijagnosticiramo i pratimo upalna stanja u dojci, možemo identifikovati zloćudni rast u dojci koji uzrokuje zadebljanje kože.

Kako ultrazvuk ne koristi X zrake, to je dobra metoda i za pregled dojki trudnica.

Najčešće se ova metoda koristi u kombinaciji sa mamografijom, nekada vas nakon mamografije upute i na pregled ultrazvukom ili nakon ultrazvuka radite mamografski pregled. Koja pretraga je za vas najbolja, svakako će odlučiti vaš liječnik nakon ultrazvučnog



pregleda, te na osnovu dobivenih nalaza donijeti konačnu odluku. Tačnost ultrazvuka je oko 84% i posebno veliki značaj ima pri utvrđivanju dobroćudnih promjena u dojka i njihovom razlikovanju od zloćudnih promjena.

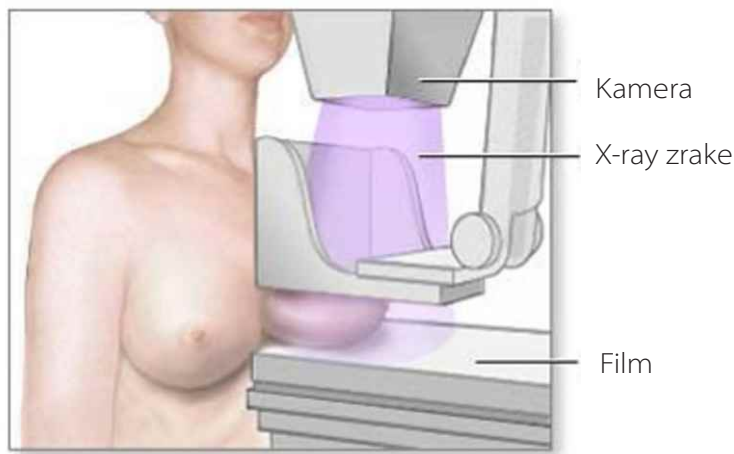
Još jedna velika korist ultrazvučnog pregleda je pri provjeri cjelovitosti implantata u dojci.

Ultrazvučni pregled se obavlja tako što pacijentkinja skinuta do pojasa leži na leđima, na odgovarajućem stolu. Ovaj pregled podrazumijeva pregled dojki, pazušnih jama kao i područja iznad ključnih kostiju.

Pregled može trajati i do 30-ak minuta, a najbolje ga je vršiti nakon menstruacije, od petog do desetog dana ciklusa, kada su dojke manje bolne i napete. Važno je da pregled obavite kod specijaliste radiologa koji je educiran za dijagnostiku ultrazvukom.



MAMOGRAFIJA



Svaka dojka kod mamografije je horizontalno pritisnuta

13

Mamografija je rendgenski snimak strukture dojke kojim otkrivamo promjene u dojci. Pomoću mamografije mogu se otkriti sitne, klinički još uvijek neprimjetne promjene na dojci, koje se ne mogu otkriti nijednom drugom metodom.

Mamografija se obično ne koristi kod žena mlađih od 35 godina, jer je gustoća žljezdanog tkiva velika i u ovom tkivu ne možemo razlikovati pojedinosti.

Kada govorimo o tkivu dojke govorimo o nepreglednim, slabo preglednim i dobro preglednim mamogramima.

Nepregledan snimak, tj. mamogram je kod žena mlažih od 35 godina i pregledi se obično rade ultrazvukom. U mlađim godinama je i mogućnost oboljevanja od karcinoma dojke prilično rijetka. Slabo pregledan mamogram je kod žena starosne dobi od 35 do 40 godina i radi se samo tada kada postoji klinička sumnja na bolest. Za redovne preglede i ovdje koristimo ultrazvuk.



Od 40–50 godine mamogram je bolje pregledan i ovo je već skupina u kojoj se rade preventivne mamografije. Pri određenom broju žena ove starosne dobi gustoća žljezdanog tkiva i dalje je velika, te su kod njih mamogrami i dalje slabo pregledni. Na redovne preglede u ovoj skupini, osim onih kojima je klinički to preporučeno, treba da odlaze žene koje se nalaze u skupini sa većim faktorom rizika (bolest u porodici: majka, sestra, starije prvotokinje, one koje su se liječile od karcinoma na jednoj dojci...).

Nakon 50 godine mamogram je dobro pregledan. U ovoj dobnoj skupini su uspjesi pri otkrivanju ranih tumora najveći, te se preporučuje da žene redovno odlaze na mamografske preglede.

Mamogram pruža mogućnost da se vidi razvijanje tumora mnogo prije nego što biste ih vi ili iskusan zdravstveni radnik mogli napipati.

Mamogram može otkriti karcinom dojke u ranoj fazi.

Interpretacija mamograma je zahtjevna i teška zadaća i prilikom dijagnoze se najčešće koriste i dopunski dijagnostički postupci (ultrazvuk, punkcija, duktografija, biopsija...).

- 14 U toku slikanja dojku će vam stisnuti, što može biti malo neprijatno, posebno kod onih čije su dojke osjetljivije. Pritiskom dojku stanjimo, postignemo jednakomjerniju podjelu tkiva, njenu nepomičnost i na taj način postignemo dobar snimak i njegovu preglednost.

Prije odlaska na mamografiju ne upotrebljavajte dezodorans, kremu za tijelo ili puder, zbog silicijumskih čestica koje mogu biti u njihovom sastavu, a na snimku mogu prouzročiti sumnju na kalcifikacije

Žene koje još menstruiraju mamografiju rade u danima nakon menstruacije pa do sredine ciklusa.



**Mamografija se radi u dijagnostičke svrhe,
a koristi se i kao metoda za rano otkrivanje
kod žena bez simptoma bolesti**

ŠTA PITATI PRIJE MAMOGRAMA

- * Da li je snimanje mamografijom bolno?
- * Zašto kod slikanja treba stisnuti dojku?
- * Da li zračenje pri snimanju može štetiti zdravlju?
- * Kada snimam mamografiju i šta radim prije nje?
- * Koliko dugo ću čekati rezultate snimanja?

15



VI I VAŠ ZDRAVSTVENI TIM

Vi ste član tima

Svaka žena na svoj način prihvata saznanje o bolesti. Neke žene hoće da znaju sve o karcinomu dojke i o svim opcijama liječenja. Druge to neće. Neke pacijentice bez ikakvih pitanja čine sve što im liječnik preporuči. Nekima je potrebno da čuju i mišljenje drugog liječnika prije nego što donesu bilo kakvu odluku.

Bilo koji način da izaberete, vi ste aktivan učesnik u vašem liječenju. Veoma je važno da se vi osjećete prijatno prilikom susreta sa zdravstvenim profesionalcima i specijalistima koji će zajedno s vama poduzeti sve kako bi vi bili izliječeni. Za neke žene će to značiti susret sa jednim ili dvojicom specijalista, za neke će to biti i pomoć još nekih specijalista.

16 Vaše pravo je da budete iscrpno obavješteni o vašoj dijagnozi i toku liječenja, popratnim pojavama, mogućem ishodu i o svemu što vas zanima. Dužnost liječnika je da sa vama postupa sa puno pažnje, nalazeći dovoljno vremena da vas sasluša, odgovori na vaša pitanja i brine se o vama.

Svi zdravstveni profesionalci nisu podjednako osjetljivi. Na žalost, neki od njih nemaju dovoljnu vještinu komuniciranja s pacijentom. Mnogi od njih zaboravljaju da su termini, procedure i aparati kojima se oni svakodnevno služe, za pacijente nešto potpuno novo i samim tim mogu da ga dodatno uplaše.

Sigurno je da se ti problemi mogu prevazići. Jedan od njih je da naučimo šta rade različiti medicinski profesionalci.

Medicinski profesionalci

Susrećemo se sa:

RADIOLOŠKI TEHNIČAR

Ukoliko budete upućeni na mamografiju, susrešćete radiološkog tehničara. On je obučen da na odgovarajući način pripremi pacijenta za snimanje, stavi film i napravi snimke, razvije ih i provjeri kvalitet, te da provjeri rad sistema snimanja. Te filmove šalje na očitavanje radiologu.



RADIOLOG

Doktor - specijalista koji se između ostalog bavi interpretacijom rendgenskih snimaka i dijagnostičira moguće abnormalnosti.

ONKOLOG

Onkolog je doktor - specijalista u oblasti karcinoma.

ONKOLOG-SPECIJALISTA RADIOTERAPIJE

Zna kako koristiti x-zrake da uništi kancerogene tumore. Liječnik onkolog koristi lijekove (kemoterapiju) za tretiranje kancera. Liječnik onkolog može kao dio tretmana koristiti i produkte koje vaše tijelo normalno proizvodi (tzv. biologicals, kao što je interferon).

Onkolog-radioterapeut i liječnik onkolog često rade zajedno na komplikovanim tretmanima.

HIRURG

Hirurg je specijalista koji vrši operacije, kao što su otklanjanje izraslina ili tumora na dojci.

PLASTIČNI HIRURG SPECIJALISTA

Može ponovo oblikovati, rekonstruisati dojku.

PATOLOG

Patolog identifikuje bolest ispitujući tkiva i tekućine u tijelu. Kada je kvržica s grudi izdvojena ili operativnim putem otklonjena, patolog je ispituje kako bi utvrdio da li je maligna (zloćudna) ili je benigna (dobročudna).

SPECIJALIZOVANE MEDICINSKE SESTRE IZ PODRUČJA ONKOLOGIJE

Medicinske sestre koje rade s oboljelim od karcinoma treba da imaju dodatnu, visoko specijalizovanu obuku. One mogu pripremati lijekove kojima se tretira karcinom i mogu te lijekove davati injekcijom, intravenski ili drugim metodama. Učestvuju i u njezi bolesnika. Ne smijete zaboraviti činjenicu da se ovi zdravstveni radnici svakodnevno susreću s pacijentima oboljelim od karcinoma i da oni osjećaju vašu zabrinutost. Oni su tu radi svoje stručnosti i brige za vas. Ponekad, posebno u početku vaše bolesti mogu vam se učiniti da su nedovoljno osjetljivi - sjetite se da su svi bolesnici za njih isti i sa istom dijagnozom - karcinomom.



**Važno je da vodite bilješke u svojoj brošuri
Pitanja iz brošure vam mogu pomoći kako u početku
tako i tokom perioda redovnih kontrola**

Sva pitanja koja su vama važna, sve što vam se dešava između dva odlaska na pregled, terapiju, kontrolu, zapišite, jer tako nećete doći u situaciju da pola od toga zaboravite i da i dalje budete u brizi zbog nepostavljenih pitanja. Također zapišite i odgovore na postavljena pitanja, kako vam se ne bi desilo da nešto zaboravite.

Zapišite naziv lijeka i dozu koju koristite. Zabilježite lijekove koje ste prestali da koristite.

Ukoliko vam u toku razgovora nešto nije dovoljno jasno, ne ustručavajte se da zamolite doktora da vam da pojašnjenje, potrebno je da vam je sve što vam se kaže apsolutno jasno. Vi treba da razumijete šta se dešava u vašem tijelu i zašto se preporučuju određene terapije.

18

Dovedite pratnju

Bilo bi vrlo korisno da na pregled ne dođete sami. Prijatelj, supružnik ili član porodice vam može biti koristan jer:

- * sigurno će čuti više od vas,
- * može vas podsjetiti na pitanja koja ste htjeli postaviti i
- * pomoći vam da se prisjetite šta vam je rečeno.

Ukoliko se sa svojim ljekarom, sestrom, tehničarom iz nekog razloga ne osjećate ugodno imate pravo na izbor osobe u koju imate puno povjerenje.

Pravo na mišljenje drugog doktora

Ukoliko želite da pitate nekog drugog doktora za mišljenje o rezultatima vašeg nalaza ili o mogućnostima tretmana - imate pravo na to. Dobar doktor smatra dobrodošlim mišljenje i drugog specijaliste.



Prije dijagnosticiranja

Ako ste prvi pregled obavili kod ljekara opće prakse, porodične medicine, ginekologa i dobili uputnicu za pregled kod radiologa, *to ne mora značiti da on misli da imate karcinom*. Oni nemaju ono iskustvo u dijagnosticiranju promjena na dojci koje ima radiolog.

Jako je važno da vaše dojke pregleda specijalist dijagnostičke radiologije.



19

Biopsija i dijagnoza

Kao što smo pisali za dijagnosticiranje je još uvijek neprevaziđena metoda mamografija. Dodatni pregled se radi ultrazvukom da bi se procijenile abnormalnosti u grudima koje su otkrivene mamogramom ili liječničkim pregledom.

Ultrazvuk se koristi za identifikaciju nakupina u grudima (najlakši način da se odredi ako se radi o cisti bez potrebe punkcije). Međutim, ukoliko postoji grudvica ili se bilo šta abnormalno pokazalo na mamogramu, postoji samo jedan put da se sazna da li je ta promjena karcinom.

Biopsija - procedura. Biopsija se može uraditi iglom ili operativno kako bi se otklonio dio ili cijeli tumor. Način biopsije će se odrediti prema veličini i lokaciji čvora ili mamografskog abnormaliteta. Ukoliko će vam raditi biopsiju pitajte koji način je izabran u vašem slučaju, kako ne bi bili iznenađeni.

Biopsija iglom se može uraditi u ljekarskoj ordinaciji.



BIOPSIJA JEZGRE (takozvana core iglena biopsija)

U ovom slučaju se koristi nešto šira igla kako bi se uzeo uzorak tkiva iz čvora, ili dio tkiva dojke gdje se na mamografiji pokazalo da bi nešto moglo biti abnormalno.

U oba ova slučaja biopsije, uzorak se šalje na analizu na patologiju.

Ako je abnormalna površina suviše mala da bi se ona osjetila, radiolog može koristiti zamjenu za iglu, stereotaktičan instrument, ili ultrazvuk da da bi vodio iglu do cilja.



BIOPSIJA OPERATIVNIM PUTEM

Biopsije izvedene operativnim putem su zahtjevnije i obično se izvode u bolnici.

Postoje dvije vrste operativnih biopsija:

BIOPSIJA REZOM odstranjuje dio čvora.

BIOPSIJA POTPUNOG ODSTRANJIVANJA odstranjuje cijeli čvor.

Ukoliko je ovaj čvor karcinom, i kada je odstranjen sa susjednim zdravim, nekancerogenim tkivom dojke, ovaj postupak se naziva **lampektomija**.

Ukoliko patološki nalaz potvrdi dijagnozu kancera, u slučaju jedne ili druge biopsije, imat ćete daljnji tretman.









ZAPAMTITE

Karcinom dojke je u velikom postotku izlječiv, posebno ako je otkriven na vrijeme.

21

ŠTA PITATI PRIJE BIOPSIJE

Najčešća pitanja koja se postavljaju prije odlaska na biopsiju, a mogu i vama biti pomoć su napisana. Ukoliko imate još kakvih pitanja, zapišite ih i tražite odgovore od vašeg ljekara. Kad pođete na pregled (savjetujemo da to učinite sa pratnjom) ponesite svoju listu pitanja kako ne biste ništa zaboravili.

-  Koju vrstu biopsije preporučujete? Zašto?
-  Koliko traje biopsija?
-  Da li ću biti budna tokom biopsije?
-  Da li ću imati ožiljak i kako će izgledati?
-  Koliko se čekaju nalazi i da li dolazim kod vas da mi ih očitajte?
-  Kada mogu skinuti flaster?
-  Da li se mogu tuširati?
-  Nakon koliko vremena vadim konce?



Poslije nalaza biopsije

Ako su vam nalazi negativni, tj. benigni, vi nemate karcinom. To ne znači da ste završili sa brigom za svoje zdravlje i obaveznim kontrolama prema savjetu ljekara:

- * I dalje redovno idite na redovne preglede dojki kod vašeg liječnika.
- * Obavljate redovne preglede ultrazvukom.
- * Obavljate redovne mamografske preglede.
- * Svakako jednom mjesečno obavljajte samopregled dojki.



STEPEN BOLESTI

Ako ste saznali da imate karcinom veoma je važno da se odredi koliko je uznapredovao, tj. koji je stepen dostigao. To može zahtijevati dodatne analize.

Nalazi biopsije mogu da sugerišu da je karcinom lokaliziran. To znači da se karcinom pojavio u lobusima (mliječnim žlijezdama) ili kanalima (putevima kojima mlijeko ide od mliječne žlijezde do bradavice), ali se nije raširio na okolno masno tkivo dojke. Kada je u tom stepenu, karcinom se obično ne može proširiti na druge dijelove tijela.

Invazivni karcinom znači da se tumor pojavio u mliječnoj žlijezdi ili kanalu i proširio se na obližnje tkivo dojke. Ova se vrsta karcinoma može proširiti na limfne čvorove ili na druge dijelove tijela, zbog čega tretman obično uključuje odstranjenje limfnih čvorova. Međutim, ne mora se proširiti van dojke u vrijeme dijagnoze.

Stepeni karcinoma dojke su slijedeći:

23

NULTI STEPEN

znači lokalizirani karcinom (in situ). Karcinom je još u mjestu gdje se prvotno razvio. To je najniži stepen.

PRVI STEPEN

znači da karcinom ima prečnik od 2 centimetra. Nema znakova da se proširio van dojke.

DRUGI STEPEN

znači da je tumor veći od 2 centimetra i/ili se proširio na limfne čvorove pod pazuhom. U drugom stepenu limfni čvorovi nisu srasli ni međusobno ni sa okolnim tkivom.



TREĆI STEPEN

znači da je tumor veći od 5 centimetara i/ili se proširio na limfne čvorove koji su srasli međusobno ili sa okolnim tkivom. Oblici karcinoma dojke bilo koje veličine koji su se proširili na kožu, grudni koš ili na unutrašnje limfne čvorove u dojci (smještene ispod dojke i unutar grudnog koša) također spadaju u ovaj stepen.

ČETVRTI STEPEN

znači da se karcinom proširio na druge dijelove tijela.

Poznavanje stepena kancera pomaže vašem doktoru i vama da donesete odluku o operaciji i tretmanu. Ako je karcinom još lokaliziran u dojci, ide se na operaciju, bez ili sa terapijom zračenja.

Kemoterapija i hormonalna terapija se koristi kada su se kancerogene ćelije proširile na druge dijelove tijela.

24



MOGUĆI TRETMANI

Operacija

LAMPEKTOMIJA ILI MASTEKTOMIJA?

Postoje dvije vrste operacija karcinoma dojke.

LAMPEKTOMIJA

kojom se otklanja čvor, rub okolnog normalnog tkiva dojke i obično (mada ne uvijek) limfni čvorovi pod pazuhom. Često se veže s terapijom **očuvanja dojke, tj. pošteđenim zahvatom.**

MASTEKTOMIJA

je zahvat kojim se otklanja cijela dojka i obično (mada ne uvijek) limfni čvorovi pod pazuhom.

VJEŽBE NAKON OPERACIJE

25

Nakon operativnog tretmana karcinoma dojke koji uljučuje odstranjenje limfnih žlijezda iz pazušne jame moguće je javljanje limfedema tj. otoka ruke.

Limfedem ruke različitog stupnja često se manifestira odmah nakon terapije karcinoma dojke. Otprilike 80% slučajeva limfedema koji slijede nakon mastektomije javljaju se unutar dvije godine za vrijeme terapije zračenjem.

Limfedem koji nastaje nakon operacije obično se smanji za 2-3 mjeseca kada se uspostave novi limfni putevi.

Procjenjuje se da će 5%-40% žena razviti neki stupanj limfedema nakon operacije karcinoma dojke. Vaš rizik može biti veći:

- * Ako je odstranjeno svo tkivo, tj. sve limfne žlijezde iz pazušne jame.
- * Ako liječenje zahtijeva zračenje pazušne jame nakon odstranjenja limfnih žlijezda.
- * Ako se karcinom proširio na limfne žlijezde.
- * Ako liječenje uključuje kemoterapiju.
- * Ako je učinjena mastektomija (odstranjenje cijele dojke).



- * Ako ste prekomjerne tjelesne težine.
- * Ako ste teški pušač.
- * Ako imate dijabetes.
- * Ako ste ranije imali operaciju u području pazušne jame.

Zašto dolazi do limfedema?

U predjelu prsnog koša, pazušne jame i ramena postoji velik broj limfnih žila koje odvođe limfu iz ruke i dojke. Trauma zbog kirurškog zahvata kao i razvoj fibroze nakon radioterapije oštećuju te nježne strukture, dovodeći do blokade u otjecanju limfe, što rezultira otokom ruke, zadebljanjem kože, osjećajem težine u ruci i ograničavanjem pokreta.

Bojeći se bolova i eventualnog daljnjeg pogoršanja, većina operiranih, mirujući i štedeći rame i ruku operirane strane, postupa zapravo suprotno od potrebnog. Neaktivnost ramena i ruke operirane strane dovodi do deformiranja, ukočenosti i daljnjeg smanjenja funkcije. Kako bi se to izbjeglo, redoviti sustav vježbi treba započeti vrlo rano nakon operacije i provoditi ga kroz duži period postepeno, povećavajući trajanje i intenzitet vježbi.

26

Vježbe je potrebno upražnjavati svakodnevno i kod kuće.

Provođenjem ovih vježbi u velikoj mjeri spriječit ćete razvoj postoperativnih posljedica:



Vježba 1. (za pravilno držanje)

Držeći ruke uz tijelo istovremeno podignite oba ramena, a zatim ih polagano spustite. Vježbu možete izvesti tako da i naizmjenično podižete i spuštate ramena.



Vježba 2. (za pravilno držanje)

Ruke opustite uz tijelo i zatim kružnim pokretima sprijeda prema natrag istovremeno pomičete oba ramena.





Vježba 3. (za pravilno držanje)

Istovremeno pomicanje ramena prema straga, nastojte ih što više približiti kralježnici.



Vježba 4. (za jačanje prsnih mišića)

Spojite dlanove u visini grudi i snažno ih pritišćite jedan prema drugom, a nakon toga opustite ruke.



Vježba 5. (za jačanje ramenih mišića)

U sjedećem položaju naizmjenično odižite ruke u stranu do visine ramena.



Vježba 6. (za jačanje ruku)

Zauzmite sjedeći položaj, podignite obje ruke do visine ramena i laganim pokretima kružite od sprijeda prema straga.



Vježba 7. (za pokretljivost ramenih zglobova)

I ovu vježbu izvodite u sjedećem položaju. Ruke postavite na koljena i zatim ih ispružene lagano podižite iznad glave.



Vježba 8. (za jačanje ruku)

Obje ruke, pod pravim uglom savijene u laktovima, podignite do visine ramena i u tom položaju pokrećite podlaktice u pravcu naprijed - natrag.





Vježba 9. (za jačanje mišića ramena i grudi)

S rukama podignutim iznad glave naginjte se naizmjenično na jednu i drugu stranu. Vježba se izvodi u sjedećem položaju.



Vježba 10. (za jačanje i bolju pokretljivost ramena)

Desnu ruku, savijenu u laktu, podignite iznad glave. Lijevu ruku stavite iza leđa tako da se podlaktica nalazi prslonjena uz leđa. Ponovite radnju s tim da zamijenite ruke.



Vježba 11. (za jačanje ruku)

Stavite ruke iza potiljka i iz tog položaja ih ispružite iznad glave.



Vježba 12. (za pravilno držanje)

Spojite ruke iza leđa i pomičite ramena prema straga.



Vježba 13. (za smanjenje otoka i jačanje ruku)

Obje ruke, savijene u laktovima pod pravim uglom, podignite do visine ramena i istovremeno zaplješčite 3 do 5 puta. Postupak ponovite nekoliko puta uz kraće pauze.



Vježba 14. (za smanjenje otoka i jačanje ruku)

Okrenite se licem prema zidu. Postavite dlanove na zid i oponašajte pokrete ronjenja dok se ruke sasvim ne ispruže.





Vježba 15. (za smanjenje otoka i jačanje ruku)

Dlanove postavite na zid tako da su u visini ramena. Opirući se o dlanove naginjite se prema zidu dok ga ne dodirnete čelom. Nakon toga vratite se u početni položaj lagano se odgurujući o zid.



Vježba 16. (za smanjenje otoka i jačanje ruku)

Zategnite ručnik iznad glave i lagano ga spuštajte ispred. Radnju ponovite više puta.



Vježba 17. (za rastezanje i pokretljivost tijela)

Držeći zategnuti ručnik iznad glave pomičite ruke naizmjenično na lijevu i desnu stranu.



Vježba 18. (za rastezanje i pokretljivost tijela)

Ruku neoperirane strane tijela postavite na kuk. Drugu ruku stavite iza leđa pokušavajući dohvatiti suprotnu lopaticu. Zamijenite ruke i ponovite radnju.



**Poslije odstranjenja dojke i zračenja,
ruka može početi oticati.**

**Stoga pazite da se u tu ruku ne ubodete oštrim predmetom,
ne ogrebete, ne opečete, ne porežete.**

Sve to može dovesti do infekcije i ozbiljnih posljedica.

OBRATITE PAŽNJU DA TOM RUKOM:

- * Ne uzimate predmete iz vruće pećnice.
- * Ne držite zapaljenu cigaretu.
- * Ne držite glačalo ili fen.
- * Ne nosite ručni sat i prstenje.
- * Ne režite kožicu oko noktiju.
- * Ne radite poslove koji izazivaju žuljeve na dlanu.
- * Ne radite blizu trnovitih biljaka u vrtu ili polju.
- * Ne nosite teže predmete.
- * Ne dozvolite da vam se daje injekcija u tu ruku.
- * Ne dozvolite da vam se vadi krv iz te ruke.
- * Ne dozvolite da vam se prave bilo kakvi testovi za alergiju na toj ruci.
- * Ne dozvolite da vam se mjeri krvni tlak na toj ruci.
- * Ne izlažite se jakom suncu i koristite kremu sa visokim zaštitnim faktorom.

30

ZAŠTITA RUKA NA ZAHVAĆENOJ STRANI:

- * Kad šivate, nosite naprstak.
- * Kod pranja posuđa navucite gumene rukavice.
- * Kad radite u vrtu ili na polju obucite odjeću s dugim rukavima i zaštitnim rukavicama.
- * Pri odmoru stavite ruku u povišeni položaj i vježbajte šaku otvarajući je i zatvarajući.

**AKO VAM RUKA POSTANE TOPLIJA OD DRUGE,
POCRVENI, POSTANE TVRDA, ILI SE POJAVI OTOK,
ODMAH SE JAVITE LIJEČNIKU!**

Izvor: Opća bolnica "Dr. Tomislav Bardek" Koprivnica
<http://www.obkoprivnica.hr/upute-za-bolesnike/upute-za-bolesnike-nakon-operacije-karcinoma-dojke>



KEMOTERAPIJA

“Chemo” znači hemijski i “therapy” znači tretman. Prema tome, kemoterapija je korištenje hemikalija radi tretiranja bolesti. Većina ljudi misli o kemoterapiji kada se radi o liječenju karcinoma.

U kemoterapiji karcinoma dojke koristi se kombinacija od nekoliko lijekova. Ti lijekovi mogu izazvati brojne popratne pojave, zavisno od lijeka ili kombinacije lijekova, te od doze koja je propisana. Neke od mogućih popratnih pojava su mučnina i povraćanje, upala usta, vaginalne upale, zamor i opadanje kose.

U novije vrijeme je učinjen veliki napredak u kemoterapiji karcinoma. Razvijena je nova, mnogo efektivnija kombinacija lijekova. Popratne pojave, kao što su mučnina i povraćanje, sada su bolje kontrolisane s novim lijekovima koji sprečavaju pojavu mučnine. Neki od njih se daju prije, tokom ili poslije kemoterapije. S tim lijekovima neki ljudi uopšte nemaju osjećaj mučnine ili povraćanja.

Prilikom kemoterapije može doći do gubitka kose. Iako je gubitak kose tek privremenog karaktera, na većinu žena to djeluje vrlo uznemirujuće. Na tržištu postoje veoma kvalitetne perike koje izgledaju potpuno prirodno i ukoliko to bude za vas velika trauma možete je lagodno prebroditi. Kosa nakon terapija naraste i mnoge žene tvrde da im je jača nego što je bila prije terapije.

31

Ako imate ikakve popratne pojave javite se svom onkologu. Mnoge od tih nuspojava se mogu spriječiti, liječiti ili ublažiti

ŠTA PITATI O KEMOTERAPIJI

- * Zašto je za mene kemoterapija neophodna?
- * Koje ću lijekove koristiti i zašto?
- * Koliko ću često imati tretmane?
- * Koliko će tretman trajati prilikom svake posjete?
- * Koliko će mjeseci ili sedmica trajati tretman?



Treba da znate koje lijekove koristite, kako će vam oni pomoći, koje mogućnosti su vama date i kakve su popratne pojave; kako kratkotrajne, tako i dugotrajne

- * Kako će se davati lijekovi (intravenozno, oralno ili na oba načina)?
- * Koji su popratni efekti i koliko će trajati?
- * Šta treba da radim ako imam neku od tih nuspojava?
- * Hoću li koristiti lijekove protiv mučnine? Kako ću ih uzimati?
- * Mogu li se vratiti na posao dok traje kemoterapija?
- * Postoje li ikakva ograničenja u pogledu mojih aktivnosti?

ZRAČENJE

32 Terapija zračenjem se najčešće koristi nakon urađene lampektomije. Tokom tretmana aparat šalje x-zrake direktno na vašu dojku i, eventualno, na vaš pazuh. X-zrake uništavaju kancerogene ćelije koje su nakon operacije ostale u tim dijelovima. Na tretman idete pet dana sedmično tokom pet ili šest sedmica.

Terapija zračenjem je bezbolna i traje nekoliko minuta. Prije zračenja se isplanira cjelokupni tretman, iscrtava se polje zračenja na vašoj koži i pripremi se oprema prije početka prvog tretmana.

Najčešće pacijentice tokom tretmana nastavljaju da žive na uobičajen način. Moguće je da se na kraju tretmana pojavi osjećaj umora. U tom slučaju, savjetuje vam se da smanjite svakodnevne aktivnosti i omogućite sebi odmor, lagane šetnje, priuštite ugodnu atmosferu bez dodatnih stresnih situacija.

Koža na tretiranom dijelu tijela može izgledati i davati osjećaj male opekline. Nakon završenog tretmana to će polako iščezavati dajući izgled preplanulosti. Nakon jednog mjeseca, ili nešto više, koža se obično vraća u normalno stanje. Međutim, nekim ženama je za taj proces potrebno više mjeseci. Tretiranu oblast obavezno treba zaštititi od sunca, adekvatnom odjećom ili dobrim zaklonom.



ISHRANA

POGREŠNA ISHRANA ŠKODI

U Vašoj trenutnoj situaciji sigurno ćete brižljivo pratiti informacije i izvještaje vezane za karcinom. Između ostalog i o ishrani i specijalnim dijetama. Sva ta saznanja nisu naučno dokazana.

Ipak, jedno je sigurno: svaki čovjek šteti sebi pogrešnom, jednoličnom ishranom; oboljeli još više. Zbog toga je punovrijedna ishrana, u svakom slučaju, bolja od jednolične, vitaminima i balastnim materijama siromašne ishrane. Prisjetite se da je Vašem tijelu upravo sada potrebna energija da biste izašli na kraj sa uvedenim terapijama.

UVEDITE NAČIN ISHRANE KOJI DAJE SVE

Ponekad se događa, da morate često povraćati, ili se vaše čulo za okus promijenilo, ili jednostavno nemate apetita. Ne oklijevajte, odmah razgovarajte sa Vašim liječnikom. Nemojte dozvoliti da Vaša ishrana bude pogrešna i nedovoljna, jer Vam je sada potrebna sva Vaša snaga.

Postoji niz rješenja za ove probleme. Možda tzv. "astronautska" hrana - visokovrijedni dodaci normalnoj ishrani. Pomozite sebi malim trikom: ako niste gladni, otputujte u maštu, u svijet dobrih jela. Sigurno će Vam pasti na pamet neko jelo od kojeg će Vam voda poći na usta.

Jedite više malih porcija - naša uobičajena tri obroka dnevno ionako nisu zdrava.

UZIMAJTE DOVOLJNOTEČNOSTI

Obratite pažnju na uzimanje dovoljno tečnosti. Ali, nemojte odmah posegnuti za "čudotvornim čajevima", koji bi trebalo da "isperu" karcinom. Ili za nekim drugim "čudotvornim" sredstvima koji se pojavljuju u reklamama. Ne uzimajte ni jedan lijek (i ljekovite biljke su lijek) prije nego što se posavjetujete sa svojim liječnikom. On Vam neće uzeti za zlo ako ga pitate, i onda, na sopstvenu odgovornost, odlučite.



HORMONALNA TERAPIJA

Suština hormonalne terapije u liječenju karcinoma dojke je blokiranje ili neutraliziranje efekta estrogena. Drugi naziv za ovaj pristup je **hormonska manipulacija**. Da bi saznao da li će hormonalna terapija biti korisna, patolog testira tkivo uzeto biopsijom i kontroliše da li je estrogen-receptor pozitivan ili negativan.

Pozitivan estrogen-receptor znači da bi karcinom mogao reagovati na anti-estrogenu terapiju. **Negativan estrogen-receptor** znači da vjerovatno ne bi reagovao. Radi istog razloga bi mogao biti urađen i progesteron-receptor test.

Hormonalna terapija se može koristiti sama, u kombinaciji s kemoterapijom ili nakon kemoterapije.

Koja terapija će Vama biti propisana zavisi od Vaših nalaza. Svaka osoba je posebna i tek nakon svih predočenih nalaza, ljekarski konzilij odlučuje koji tretman je najbolji za svaku pacijenticu ponaosob. Imajte povjerenja u stručnost ljudi koji donose odluku o načinu Vašeg liječenja, a Vi budite njihov saveznik na tom putu

34

KLINIČKA ISPITIVANJA

Klinička ispitivanja su naučna proučavanja novih tretmana ili kombinacija tretmana. Svaki pokus je osmišljen tako da odgovori na specifična pitanja o metodama tretmana.

U kliničkom pokusu, ispitivanja upoređuju standardnu ili potvrđenu terapiju s novom terapijom koja se može pokazati boljom. Pacijenti koji pristanu da učestvuju u pokusu su metodom slučaja (nasumice) izabrani da dobiju ili standardni ili novi tretman. **Slučajan izbor** obezbjeđuje naučnu preciznost rezultata. Ni vi, ni vaš liječnik ne možete izabrati grupu u kojoj ćete biti tokom kliničkog pokusa. Prati se napredak pacijenta i upoređuju se rezultati. To je najbolji način da se sazna što više o tretmanu karcinoma dojke.



ŠTA PITATI O KLINIČKOM ISPITIVANJU

- * Postoje li klinička ispitivanja koja bi trebalo razmotriti?
- * Na koji način se ona razlikuju od standardnog tretmana?
- * Ko će se brinuti o meni tokom ispitivanja?
- * Koje ću lijekove primati?
- * Koliko dugo će trajati tretman?
- * Mogu li prestati s učešćem u pokusu u svako doba kad poželim?
- * Koje su moguće popratne pojave i postoji li rizik?
- * Postoji li kakva štetnost prilikom učešća u kliničkom ispitivanju?

REKONSTRUKCIJA DOJKE

AUTOLOGNA (VLASTITO TKIVO) ILI IMPLANT?

Mnogim ženama ne smeta da nakon mastektomije nose svoju protezu. Ipak se sve više žena odlučuje za rekonstrukciju dojke. One osjećaju da im rekonstrukcija nudi mogućnost lagodnijeg odnosa prema sebi bez smanjenog osjećaja samopouzdanja, koje ova vrsta operacije najčešće nosi.

Pri rekonstrukciji dojke plastični hirurg rekonstruiše oblik dojke koristeći ili ženino tkivo (**autologous reconstruction**), ili implantat.

Rekonstrukcija dojke je prihvatljiva mogućnost za skoro sve žene, bez obzira na njihovu dob. Može se uraditi tokom mastektomije ili godinama kasnije.

Rekonstrukcija bradavice i areole (krug oko bradavice), se vrši nekoliko mjeseci nakon prvog zahvata.

Moguća je rekonstrukcija već prilikom mastektomije, kako bi pacijentica prilikom buđenja iza operacije imala oblikovane dojke.

Većina pacijentica radije izabere da prvo riješi problem kancera, pa nakon tog perioda razmišlja o rekonstrukciji. U nekim slučajevima, zbog medicinskih razloga, rekonstrukcija mora biti odgođena.



AUTOLOGNA REKONSTRUKCIJA DOJKE

U ovoj rekonstrukciji se koža, masno tkivo i mišić uzima sa stražnje strane ili sa stomaka.

IMPLANTI U DOJCI

Postoje dva tipa implanta u grudima. U oba slučaja su kapsule ili vrećice napravljene od silikona. Jedan tip je ispunjen fiziološkom otopinom (saline). Drugi je ispunjen silikonom.

S vašim hirurgom prodiskutujte o riziku i prednostima svakog tipa rekonstrukcije. Možda ćete željeti razgovarati s više plastičnih hirurga. Drugi hirurg može preporučiti drugi postupak ili vam dati više opcija. Svakako se raspitajte o svim opcijama, mogućim problemima i odlučite sami

36

ŠTA PITATI O REKONSTRUKCIJI DOJKI

- * Koji tip operacije predlažete i zašto?
- * Koji rizici i prednosti idu uz to?
- * Mogu li vidjeti slike žene koja je imala isti tip rekonstrukcije koju ću ja imati, a da su slike iz različitih vremenskih perioda (odmah nakon operacije; poslije 6 mjeseci; nakon jedne godine)?
- * Mogu li o operaciji razgovarati s nekim od vaših pacijentica?
- * Koliko će trajati operacija?
- * Koliko dugo ću ostati u bolnici?
- * Koliki je vremenski period potreban za oporavak nakon operacije?
- * Kako će rekonstruisane dojke izgledati i kako ću ih osjećati odmah nakon operacije?
- * Kako poslije 6 mjeseci? A kako nakon jedne godine?
- * Hoću li imati ikakav osjećaj u rekonstruisanoj dojci ili u bradavici?
- * Da li se rekonstrukcija bradavice radi istovremeno kad i rekonstrukcija dojke?



BORBA S BOLEŠĆU

Sigurno je da je dijagnoza koju su vam saopštili iz temelja promijenila vaš život. Očaj i strah koji ste osjetili je potpuno normalna reakcija na novonastalu situaciju. Kako ćete se vi suočiti sa realnošću zavisiće isključivo od vas. Vi imate pravo da postupate na način za koji smatrate da vama najviše odgovara. Neke od žena se povuku u svoje osame i najviše vole da se same suoče sa bolešću. Brige ne žele da podijele ni sa njima najbližim ljudima. Poneke se ponašaju kao da njih bolest ne dotiče, ne priznaju ni sebi ni drugima da se u njihovim životima bilo šta promijenilo. Neko prihvata pomoć svojih najbližih, ne želeći iznositi svoja osjećanja izvan porodice.

**Vaše pravo je da izaberete svoj način
na koji najbolje funkcionišete kao osoba**

37

Ipak, pokazalo se da su udruženja žena liječenih od karcinoma dojke najbolja pomoć tek operisanim ženama. To je mjesto gdje će se ona kojoj je bolest tek otkrivena, ona koja je tek započela svoje liječenje, osjećati "najlagodnije". Tu će upoznati žene koje su bile ili jesu u istoj situaciji, izmjeniti svoja iskustva i podijeliti strahove. Čut će stručna mišljenja, dobiti prave informacije, skratice i olakšati sebi put koji teže prođu one koje se ne odluče za ovu vrstu pomoći.

Sigurno je i to da je porodica sredina u kojoj žene dobiju svu toplinu i pažnju koja im je potrebna, ali nema one pomoći koja se naziva "pomoć jednakih". Pokazalo se da je baš ova "pomoć jednakih" najbolja pomoć u datom momentu.

Psihosocijalna podrška u vrijeme kada gubite tlo pod nogama i često ste bez kompasa, vraća i pruža podršku, u momentu kada mislite da je sve izgubljeno. Kada se upoznaju one iza kojih je bolest preko pet, deset, petnaest godina, ništa se ne čini nemoguće. Tu su žene koje su uspješno sve prevladale, već imaju potpuno druge probleme i radosti u svojim životima.



Nekada se čuje i priča da su nekoga nagovorili da dođe, došle su nerado, neko je došao iz radoznalosti i sada su sretno što su tu. Psihološki momenat susreta sa onim koje su to davno preživjele i danas dolaze u udruženje da bi svoje iskustvo prenijele tek operisanim ženama je nezamjenjiv. Potpuno rasterećene od bojazni šta i koliko reći, ispričati svoju priču i čuti priču one druge, neprocjenjivo je iskustvo. Koliko se nauči stvari koje se u osamama i neiskustvu čine nerješivima, mogu u samo jednom dolasku u udruženja postati potpuno prihvatljive činjenice sa kojima ćete se znati suočiti iz iskustva onih prije vas. Postajete dio tima, dio priče i već sutra osoba čije će iskustvo dobro doći ženi koja se nađe u situaciji u kojoj ste i vi nekada bili.



38

Psihosocijalna podrška kroz mrežu volonterki, radionice razrade psihotraume sa stručnjacima i obučanim volonterkama su sigurno pomoć koja daje prave rezultate.

Članice koje kasnije prenose svoja iskustva i djeluju volonterski u svojim udruženjima kažu da za njih ne postoji ništa slično kao taj osjećaj kada tek operisanoj ženi vrata osmijeh na lice. To je snaga i to je ono zbog čega ova udruženja postoje, to su iskustva i vrijednosti istih, razumijevanje i podrška koja se ne može dobiti ni na jednom drugom mjestu.

Ova udruženja djeluju na području cijele BiH, postoje u svakom većem centru i dostupna su svakoj ženi. Ukoliko postanete članica nekog od njih uvjerićete se da je to pravilna odluka.



PARTNERSKE ORGANIZACIJE U BiH

UDRUŽENJE „RENASANSA“, SARAJEVO

Ul. Dolina br.1

Tel: 062 108 444

Mail: udruzenjerenesansa@gmail.com

Radno vrijeme: od 08h do 16h

UDRUŽENJE „NOVI POGLED“, MOSTAR

Ul. Ljubića br. 2

Tel: 061 474 485

Mail: novi.pogled@hotmail.com

Radno vrijeme: od 10h do 12h, srijedom od 17h do 19h

UDRUŽENJE „ISKRA“, BANJA LUKA

Ul. Petra Rađenovića br.3

Tel: 051 215 120

Mail: iskrasbl@gmail.com

Radno vrijeme: od 9h do 12h svaki radni dan i srijedom od 18h

UDRUŽENJE ŽENATUZLA

Ul. 25 maja br.3

Tel: 035 257 126

Mail: udruzenjezena.tuzle@gmail.com

UDRUŽENJE „ŽIVOT“, ZENICA

Ul. Fra Ivana Jukića 1

Tel: 062 774 341

Mail: zivotzenica@gmail.com

Radno vrijeme: od 08h do 16h

UDRUŽENJE „BISER“, GORAŽDE

Ul. Meha Drljevića bb

Tel: 062 248 824

Mail: bisergorazde@gmail.com

Radno vrijeme: svakim danom od 11h do 13h



UDRUGA „ZRAKA SUNCA“, KISELJAK

Adresa: Josipa bana Jelačića (TC Pacifik) Kiseljak

Tel: 063 338 408

Mail: zrakasuncakis@gmail.com

Radno vrijeme: petak od 10h do 12h

UDRUŽENJE „DONNA“, BUGOJNO

Ul. Sultan Ahmedova 84

Tel: 062 359 539

Mail: udruzenjedonna@gmail.com

UDRUŽENJE „NADA“, JAJCE

Ul. Kralja Tomislava bb

Tel: 030 656 686

Mail: udrganadajajce28@gmail.com

Radno vrijeme: od 9h do 11h ponedjeljkom, srijedom i petkom

40

UDRUŽENJE „BRČANSKO SRCE“, BRČKO

Ul. Cvijete Zuzorić 24

Tel: 049 215 415

Mail: brcansko_srce@windowslive.com

Radno vrijeme: svakim radnim danom od 10h do 14h

UDRUŽENJE „BISTRICA“, LIVNO

Ul. Stjepana Radića br. 1

Tel: 034 205 034

Mail: slavicasgotovac@gmail.com

Radno vrijeme: Srijeda od 10h do 13h

UDRUŽENJE „NARCIS-A“, ORAŠJE

Ul. Bana Jelačića 114

Tel: 063 601 527

Mail: anica.kopic@gmail.com

Radno vrijeme: od 8h do 16h



UDRUŽENJE „RUBIN“, HADŽIĆI

Adresa: Hadželi 267 Hadžići
Tel: 060 322 7725
Mail: esmasehic64@gmail.com
Radno vrijeme: nazvati unaprijed

„BEHAR“, BIHAĆ

Ul. 502. Viteške brigade br. 58
Tel: 061 459 044
Mail: beharusk@yahoo.com
Radno vrijeme: svakim radnim danom od 15h do 19h

UDRUŽENJE „BUDUĆNOST-ZA“, ZAVIDOVIĆI

Ul. Dr. Pinkasa Bandta 1
Tel: 060 327 9442
Mail: vada_dzevad@hotmail.com
Radno vrijeme: od 10h do 14h

UDRUŽENJE „NARCIS“, ŠIROKI BRIJEG

Ul. Fra Didaka Buntića bb (Stadion)
Tel: 063 355 574
Mail: udruganarcis@yahoo.com
Radno vrijeme: svakim radim danom od 8h do 16h

UDRUŽENJE „ONA JE SVJETLOST“, KAKANJ

Ul. Zeničkog partizanskog odreda (ZPO) bb
Tel: 061 791 608
Mail: alich_medina@hotmail.com
Radno vrijeme: svaki radni dan od 10h do 16h, srijedom u 18h

UDRUŽENJE „UOMO“, CAZIN

Ul. Čuprija bb
Tel: 060 310 5030
Mail: zekira-cazin@hotmail.com
Radno vrijeme: 24h



UDRUŽENJE „UNA“, BIHAĆ

Ul. 502 Viteške brigade bb

Tel: 037 226 193

Mail: zord@net.hr

UDRUŽENJE „NARCIS“, GRADIŠKA

Ul. Lepe Radić 19

Mail: narcis.gradiska@gmail.com

UDRUŽENJE „ZMAJICE“, GRADAČAC

Adresa: Gradačac Hadžiefendina bb

Tel: 063 645 050

Mail: zmajicegradacac@gmail.com

Radno vrijeme od ponedjeljka do petka od 12 do 14

UDRUŽENJE „NISMO SAME“, GRAČANICA

Adresa: Vakufska 7

Tel.: 062 202 336

Mail: nismosame.gracanica@gmail.com

42

UDRUŽENJE ŽENA „GEA“, BIJELJINA

Ul. Kneza Miloša 8A

Tel: 065 666 915

Mail: udruzenjezenagea@gmail.com

UDRUŽENJE GRAĐANA „NADA“, TREBINJE

Ul. Beogradska bb

Mail: udruzenjegradjana.nada@yahoo.com

UDRUŽENJE „MIMOZA“, BOSANSKA KRUPA

Ul. 5 Korpusa bb

Tel: 061 464 007

Mail: mimoza.bos-krupa@hotmail.com

Radno vrijeme: svakim radnim danom od 10h do 12h



UDRUŽENJE „SUTRA JE NOVI DAN“, VELIKA KLADUŠA

Ul. Đure Pucara Starog br.72

Mail: nasijadzihanovic4@gmail.com

UDRUŽENJE „SNAGA ŽENE“, MAGLAJ

Ul. Srebreničkih žrtava bb

Tel: 061 563 635

UDRUŽENJE „NIJEMI KRIK“, KALESIJA

Ul. Ulica Žrtava genocida Srebrenice bb

Mail: nijemi-krik@hotmail.com

UDRUŽENJE „ŽENO, MAJKO, SESTRO“

Tel. 061 800 304

Mail: zeno.majkosestro@gmail.com

UDRUŽENJE „NISMO SAME“, VISOKO

Mail: nismosamevisoko@gmail.com



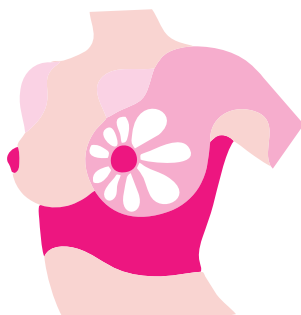
POSJETA DOKTORU



ZABILJEŠKE



thinkpink
Zajedno
Smo Jedno



Facebook icon Race for the Cure - Bosna i Hercegovina

Instagram icon @racefortheasuresarajevo

Website www.racefortheasure.ba



Projekat finansira
Evropska unija



Empowered lives.
Resilient nations.

Regionalni program lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu (ReLOaD), finansira Evropska unija (EU), a implementira Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP) u BiH. Sadržaj ove publikacije, kao i nalazi prikazani u njoj, isključiva su odgovornost Udruženja "Zajedno smo jedno" i ni na koji način ne odražava stavove Evropske unije (EU), niti Razvojnog programa Ujedinjenih nacija (UNDP).

