

DRAGI TATA

upiši tatino ime



mama će ti dati ovaj letak. Uskoro će mjesec kojega zovu **Movember ili Brkati studeni**. To je mjesec muškoga zdravlja. Neki muškarci tad puštaju brkove. Ti ne moraš puštati brkove ako ne želiš, ali razmisli brineš li dovoljno o svome zdravlju. Bilo bi super da ti i mama pazite jedan na drugog i oboje mi budete zdravi. Posjetite svojega obiteljskog **doktora** i dogovorite plan svojih **kontrolnih pregleda**.

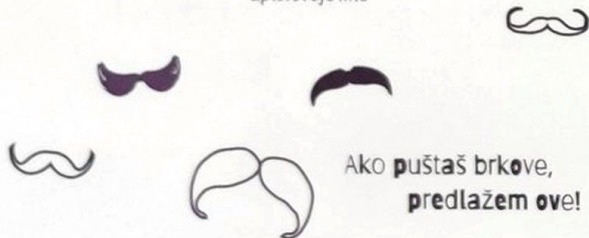
Obećavaš?



Tata, brini o svom zdravlju.
Jer te volim. Jer si moj jedini tata.



upiši svoje ime



Ako puštaš brkove,
predlažem ove!

PREVENTIVNI PREGLEDI KLJUČNI SU I ZA OČEVE JER I ONI IMAJU ISTI ZADATAK — BRINUTI O SVOME ZDRAVLJU.

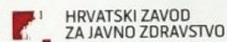
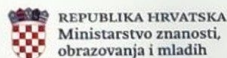
Kao i žensko, i muško zdravlje ima svoje specifičnosti poput raka prostate i raka testisa. Obiteljski liječnik dat će Vam uputu koji su pregledi i koliko često potrebni baš Vama.

Više pronađite na poveznici
<https://mamabudizdrava.svezanju.hr/muski-kutak/>

Ovaj letak izrađen je 2020. u sklopu desete obljetnice projekta MAMA, BUDI ZDRAVA. Ružičasti listopad Udruge SVE za NJU, pod pokroviteljstvom Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih, Ministarstva zdravstva i Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo te uz podršku Hrvatskoga zavoda za zdravstveno osiguranje i Pravobranitelja za djecu. Ovaj projekt dobio je 2022. nagradu Europske komisije EU Health Award i 2025. nagradu Healthcomm Award kao najbolji preventivni projekt u zdravstvu.

Letak ste dobili od svojega djeteta. Nemojte ga zanemariti. Briga o vlastitom zdravlju jest i briga za dobrobit obitelji. Pročitajte letak i savjetujte se sa svojim liječnikom u vezi s vrstom i učestalošću pregleda.

Budite proaktivni u brizi za svoje zdravlje i zdravlje svoje djece. Potaknite i druge Vama bliske žene i muškarce na planiranje kontrolnih pregleda. Trebate li dodatne informacije ili podršku ili nam želite reći svoje dojmove možete stupiti u kontakt sa stručnjacima udruge SVE za NJU telefonom na broju 01 641 8765, ili elektroničkom poštom na adresi info@svezanju.hr. Pošaljite nam svoj komentar SMS porukom na broj 091 333 7831. Više o SVE za NJU potražite na www.svezanju.hr.



DODATNE INFORMACIJE

U Zavodu za javno zdravstvo svoje županije možete na besplatni telefonski broj dobiti dodatne informacije u vezi s Nacionalnim programom ranog otkrivanja raka dojke i raka vrata maternice te u vezi s cijepljenjem protiv HPV-a. Više informacija pronađite na www.hzjz.hr.

Kontakti svih Zavoda za javno zdravstvo:
www.hzjz.hr/mreza-zavoda/

Više o Nacionalnom programu za rano otkrivanje raka dojke:
www.hzjz.hr/nacionalni-programi/rano-otkrivanje-raka-dojke/

Više o Nacionalnom programu za rano otkrivanje raka vrata maternice:
<https://necurak.hzjz.hr/>

Više o cijepljenju protiv HPV-a:
www.hzjz.hr/aktualnosti/cijepljenje-protiv-humanog-papiloma-virusa-hpv/

MAMA BUDI ZDRAVA

GODINA
10

DRAGA MAMA

upiši mamino ime

najveća želja svake majke jest da joj dijete bude zdravo. Ja znam da je to i tvoja želja. Ovom porukom ti želim reći da i ja želim da mi ti budeš zdrava. Pročitaj ove savjete i molim te brini o sebi. Jer mi trebaš. Jer te volim. Jer si moja jedina mama.

upiši svoje ime

Oko 17 % žena oboljelih od raka dojke mlađe je od 50 godina. Rano otkrivanje u mlađoj dobi ovisi isključivo o vlastitoj posvećenosti preventivnim pregledima.

DOGOVORITE PREGLED VEĆ DANAS!

PITANJA ZA MAMU

1. Jeste li u zadnje dvije godine bili na pregledu dojki?
2. Provodite li samopregled dojki jednom mjesečno?
3. Jeste li u posljednjih dvanaest mjeseci bili na ginekološkom pregledu?
4. Jeste li cijepili ili namjeravate cijepiti svoje dijete protiv HPV-a?

Ako je samo jedan odgovor „ne“, razmislite jeste li dovoljno odgovorni prema zdravlju. Roditeljstvo uključuje i odgovorno ponašanje prema svom zdravlju jer Vi ste Vašoj djeci važni. Djeca uče i usvajaju navike od roditelja – jeste li im dobar primjer?

Brinite o zdravlju i tako budete najbolji uzor svojoj djeci.



Skenirajte QR kod
i informirajte se detaljnije!

#mamabudizdrava

RAK DOJKE

Iako je rak dojke najčešći u žena starijih od 50 godina, oko 17 % oboljelih od te bolesti ipak je mlađe dobi. Broj oboljelih je u porastu pa se procjenjuje da će u Hrvatskoj jedna od devet žena oboljeti od raka dojke tijekom svog života. Među oboljelim je oko 1 % muškaraca. Najznačajniji čimbenici koji povećavaju rizik nastanka raka dojke:

ŽENSKI SPOL

**HORMONSKA
NADOMJESNA TERAPIJA**

STARIJA DOB

**POJAVNOST RAKA DOJKE
I/ILI RAKA JAJNIKA U BLIŽIH
SRODNIKA (GENETSKA
PREDISPOZICIJA)**

**PRVA MENSTRUACIJA
PRIJE 12. GODINE ŽIVOTA**

**MENOPAUAZ NAKON
50. GODINE ŽIVOTA**

**NERAĐANJE ILI
RAĐANJE POSLIJE
30. GODINE ŽIVOTA**

GUSTO TKIVO DOJKI

PRETHODNA BOLEST DOJKE

Što možete učiniti?

Ako ste mlađi od 49 godina, nećete dobiti poziv za besplatnu mamografiju. Zato je potrebno uzeti zdravlje u svoje ruke. Već danas dogovorite pregled kod svog liječnika obiteljske medicine i napravite personalizirani plan kontrolnih pregleda u skladu s procjenom osobnog rizika:

**SAMOPREGLED DOJKI
JEDNOM MJESEČNO**

**PALPATORNI (KLINIČKI)
PREGLED DOJKI**

**ULTRAZVUK DOJKI PREMA
PROCJENI LIJEČNIKA**

**PRVA MAMOGRAMIJA
U DOBI OD 38
DO 40 GODINA**

ŽIVITE ZDRAVO.

Više o zdravom načinu života pronađite na poveznici
<https://zdravlje.gov.hr/zivjeti-zdravo/2471>

Kada navršite 49 godina, počete ćete dobivati pozive za besplatnu mamografiju u Nacionalnom programu ranog otkrivanja raka dojke. Odazovite se pozivu i dalje vršite kontrole prema uputama liječnika!

Više o ranom otkrivanju raka dojke pronađite na poveznici
<https://www.hzjz.hr/nacionalni-programi/rano-otkrivanje-raka-dojke>

**odvojite vrijeme,
odazovite se!**

Pregledi ne mogu spriječiti pojavu raka, ali mogu spasiti život jer je rano otkriveni rak dojke izlječiv. Ne dopustite da Vas u redovitim pregledima spriječi zaokupljenost drugim obvezama, činjenica da ste zdravi ili strah od moguće loše vijesti.

Samopregled nije zamjena za liječničke preglede, ali je iznimno koristan način za praćenje zdravlja dojki između kontrolnih pregleda. Zatražite od liječnika da Vas pouči samopregledu ili se koristite besplatnom aplikacijom za mobitel Breast Test ili drugom uputom koju savjetuje Vaš liječnik.

**BREAST
TEST**

Razgovarajte sa svojim liječnikom o tome koji su pregledi, i koliko često, potrebni baš Vama.

**BRINITE O ZDRAVLJU
Ne odgađajte
liječnički pregled!**

RAK VRATA MATERNICE

Gotovo svi slučajevi raka vrata maternice uzrokovani su infekcijom određenim, onkogenim tipovima humanog papiloma virusa (HPV). HPV je vrlo česta infekcija u odrasloj populaciji.

Procjenjuje se da će se gotovo 80 % spolno aktivnih odraslih osoba tijekom života zaraziti HPV-om. Infekcija najčešće prođe sama od sebe, no ponekad traje godinama i može dovesti do premalignih i malignih promjena.

Onkogeni tipovi HPV-a mogu uzrokovati ukupno 6 vrsta raka — kod žena i kod muškaraca zajedno. Najčešći od tih šest je rak vrata maternice, koji se javlja kod žena.

Bolesti uzrokovane HPV-om mogu se uspješno spriječiti na sljedeći način:

1 CIJEPLJENJEM

koje je u Hrvatskoj besplatno za djevojčice i dječake od 5. razreda osnovne škole, kao i za sve mlađe od 25 godina.

Od 5. razreda...



...do 25. godine.

2 REDOVITIM GINEKOLOŠKIM KONTROLAMA

koje mogu uključivati PAPA-test i, prema ocjeni ginekologa, HPV-test.

Više pronađite na poveznici
<https://necurak.hzjz.hr/>

**AKO IMATE DIJETE U OSNOVNOJ ILI
SREDNJOJ ŠKOLI, SAVJETUJTE SE S
NADLEŽNIM LIJEČNIKOM ŠKOLSKJE
MEDICINE U VEZI DONOŠENJA ODLUKE
O CIJEPLJENJU PROTIV HPV-A.**