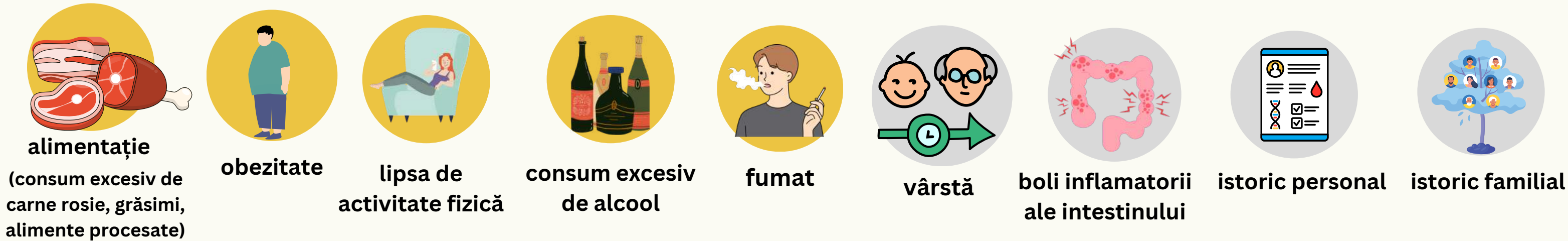


Ce trebuie să știi despre **CANCERUL COLORECTAL**

Ghidul pacientului

Cunoaște factorii de risc !

Cel mai bun mod de a te proteja pe tine și pe cei dragi de cancerul colorectal este să înțelegi riscurile și să știi cum să îl controlezi!



Poți reduce riscurile prin **comportamente sănătoase!**

Există câteva comportamente sănătoase prin care te poți proteja, începând de astăzi:



Pas cu pas: Cum să adopți comportamente sănătoase pe termen lung

Înlocuirea obiceiurilor nesănătoase cu unele sănătoase poate părea un drum dificil și copleșitor. Însă, dacă ai o metodă bună, îți va fi mult mai simplu. Iată care sunt cei **5 pași**:

- 1. Identifică obiceiurile nesănătoase și motivele din spatele lor:** Gândește-te la motivele care te determină să ai obiceiuri care nu îți fac bine. Aceasta te ajută să găsești soluții mai bune să le elimini, pornind de la cauze.
- 2. Stabilește obiective clare și realiste:** Definirea unor obiective mici și clare te poate sprijini să ai motivația și perseverența care să te ajute la înlocuirea obiceiurilor nocive cu unele sănătoase.
- 3. Găsește alternative sănătoase:** Identifică care sunt alternativele sănătoase care îți sunt la îndemână și cu care poți înlocui, treptat, obiceiurile tale actuale.
- 4. Construiește obiceiurile sănătoase pas cu pas:** Nu încerca să schimbi totul deodată. Încearcă să introduci schimbări mici și să le păstrezi cel puțin câteva luni, pentru ca ele să devină obiceiuri.
- 5. Urmărește progresul:** La început, ține un jurnal sau un calendar al progresului, unde să notezi zilele în care ai făcut ce ți-ai propus. Văzând progresul, îți va fi mai ușor să-ți păstrezi motivația și să continui pe noul drum.

Începe călătoria sănătății tale!

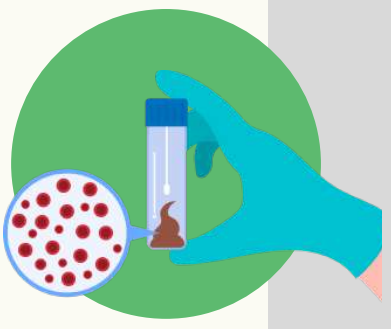
Acum că știi riscurile, comportamentele sănătoase și cum să procedezi, este timpul să începi călătoria sănătății tale! Explorează relația cu propria sănătate și alege propriul plan de sănătate completând un chestionar!



Învață mai multe accesând platforma **Gândim Sănătatea** : www.gandimsanatatea.ro

Ghidul obiceiurilor sănătoase: cum să le incluzi în 3 pași !

Dacă ai ales un comportament sănătos pe care vrei să îl adopți și nu știi de unde să începi, iată trei sfaturi care te pot ajuta:



Alege să-ți faci testele de screening regulat!

Pasul 1: Discută cu medicul tău de familie

Testele de screening pentru cancerul colorectal sunt recomandate bărbaților și femeilor cu vârste de minim 50 de ani și peste, la un interval de 1-2 ani, până în jurul vârstei de 74 de ani. În funcție de factorii de risc și istoricul tău, medicul te va ghida spre cea mai bună opțiune pentru tine.

Pasul 2: Efectuează testele de screening recomandate pentru tine

Procesul de screening include, de obicei:

1. Testul pentru sângele ocult în fecale (FOBT) - Acest test detectează cantități mici de sânge în scaun, invizibile cu ochiul liber.
2. Colonoscopia - Procedura poate detecta modificări precum polipii, care pot deveni canceroși dacă nu sunt tratați.

Pasul 3: Urmează recomandările după screening

După ce primești rezultatele, mergi la medicul de familie pentru a le verifica și discuta. Dacă totul este bine, probabil îți va recomanda câteva schimbări în stilul de viață, pe care este bine să le urmezi pentru a-ți menține sănătatea. Dacă medicul observă ceva neobișnuit, nu te panica. Este posibil să îți sugereze teste suplimentare pentru a se asigura că totul este în ordine. Urmează întotdeauna sfaturile medicului și acționează conform indicațiilor sale, pentru a-ți menține sănătatea.



Alege să mănânci mai sănătos!

1. Include în fiecare zi în farfurie fructe, legume de diverse culori, cereale integrale și grăsimi sănătoase (ulei de măsline, nuci și semințe).
2. Gândește schimbarea alimentației ca pe o activitate plăcută și interactivă de făcut în familie. Descoperiți împreună rețete noi, explorați alimente sănătoase și discutați despre beneficiile lor. Gătește alături de copii și alegeți împreună alimentele, pentru a învăța mai multe despre nutriție.
3. Discută cu familia ta și faceți un plan al meselor pentru toată săptămâna. Pentru aceasta, folosește o listă de cumpărături cu alimente sănătoase pe care să o respecti.

Fă primul pas: Începe prin a ține un jurnal alimentar pe care-l analizezi săptămânal. Câte fructe și legume ai consumat într-o zi? Săptămâna aceasta, încearcă să incluzi cel puțin o legumă proaspătă la fiecare masă. La final de lună, propune-ți să ajungi să consumi cel puțin cinci porții de legume și fructe pe zi.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Legume și fructe								



Alege să fii activ!

1. Alege activități care îți plac și care se potrivesc rutinei tale, precum mersul pe jos sau cu bicicleta, alergatul, înotul sau sporturi de echipă precum fotbalul, voleiul sau baschetul.
2. Găsește modalități de a fi activ în viața de zi cu zi, cum ar fi urcatul scărilor în loc de lift. Încearcă să îți parchezi mașina într-un loc mai îndepărtat, pentru a merge mai mult pe jos.
3. Implică-ți familia, prietenii și animalul de companie pentru a face activitatea fizică mai distractivă și motivantă: excursii în natură, plimbări în parc, competiții sportive pentru începători.

Fă primul pas: Începe cu mersul pe jos. Găsește un traseu convenabil în apropierea casei sau a locului de muncă. În prima săptămână, propune-ți să mergi 20 minute pe zi și crește treptat durata și ritmul.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Minute mers								



Alege să limitezi alcoolul!

1. Evită să depozitezi acasă cantități mari de alcool și limitează cantitatea de alcool pe care o cumperi de obicei.
2. Înlocuiește băuturile alcoolice cu alternative sănătoase precum sucuri naturale sau ceaiuri de plante, pentru a nu renunța la plăcerea de a savura o băutură răcoritoare.
3. Înlocuiește obiceiurile sociale care implică consumul de alcool excesiv cu activități, precum sportul, gătitul în familie, sau alte hobby-uri distractive.

Fă primul pas: Încearcă să-ți amintești de câte ori ai consumat alcool luna trecută și în ce context. Săptămâna asta, propune-ți să limitezi consumul de alcool la un singur pahar pe zi. Apoi, treptat, încearcă să reduci consumul de alcool în anumite zile ale săptămânii.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Pahare/zi								

Sfătuiește-te cu medicul tău de familie, asistentul medical de cabinet și asistentul medical comunitar și fă-ți propriul tău plan de sănătate, astfel încât să previi cancerul colorectal și să te bucuri de o bună calitate a vieții!

