

WSPIERAMY NASZYCH KLIENTÓW W KAŻDYM MOMENCIE ŻYCIA

Z JULIĄ CZYŻEWSKĄ, PREZES PZU ZDROWIE SA, ROZMAWIA ANNA MORAWSKA

Pacjent chory na raka potrzebuje opieki psychologicznej dla siebie i bliskich, zaplanowania szybkiego, skutecznego leczenia i rehabilitacji oraz wyzwolenia woli walki. Kluczowe jest zapewnienie każdemu choremu takiej opieki, by nie czuł się zagubiony i osamotniony.

Czy według Pani Polacy są świadomi ryzyka zachorowania na nowotwór?

Zdecydowanie tak. Rośnie świadomość Polaków na temat ciężkich chorób. Statystyki wzrostu zachorowalności na raka są zatrważające. Według najnowszych, dostępnych danych Krajowego Rejestru Nowotworów, co roku w Polsce stwierdza się ponad 150 tys. nowych zachorowań na nowotwory złośliwe. Dane epidemiologiczne pokazują, że co czwarty Polak zachoruje, choruje lub był leczony z powodu nowotworu. Dlatego bardzo ważna w codziennym życiu jest profilaktyka. Dzięki obserwacji swojego organizmu i regularnym badaniom możemy uniknąć długotrwałego leczenia, a nawet przegranej walki z chorobą, która często jest konsekwencją zbyt późnej diagnozy.

Od kilku lat oferują Państwo ubezpieczenie na wypadek następstw ciężkich chorób. Proszę powiedzieć, jakie są potrzeby klientów, jeśli chodzi o zabezpieczenie na wypadek zachorowania na raka?

Kiedy człowiek słyszy diagnozę ciężkiej choroby, w jednej chwili traci swoje dawne życie. Towarzyszy mu strach i niepewność, a często też poczucie, że staje się ciężarem dla swojego najbliższego otoczenia. Osoby, które słyszą diagnozę nowotworu, wiedzą, że muszą zmierzyć się z walką z czasem i nie poddać się. Pacjent chory na raka potrzebuje opieki psychologicznej dla siebie i bliskich, zaplanowania szybkiego, skutecznego leczenia i rehabilitacji oraz wyzwolenia woli walki. Kluczowe jest zapewnienie każdemu choremu takiej opieki, by nie czuł się zagubiony i osamotniony. Chcemy wspierać naszych klientów w każdym, nawet najcięższym momencie życia. Dlatego stworzyliśmy produkt ubezpieczeniowy PZU Z Miłości do Zdrowia.

Przy tworzeniu ubezpieczenia z pewnością sprawdzali Państwo, jakie są najczęstsze problemy pacjentów, którzy walczą z nowotworami?

Zgadza się. Osobiście spotykaliśmy się pacjentami i identyfikowaliśmy proble-

my, z jakimi zmagają się podczas walki z ciężką chorobą. Wspomogli nas w tym eksperci i praktycy z Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych, którzy szczegółowo przedstawili nam realia osób zmagających się z nowotworami. Największą trudnością jest brak pieniędzy na leczenie w prywatnych ośrodkach, nieznajomość zasad ścieżki leczenia oraz utrudniona dostępność do niektórych procedur medycznych, np. do rehabilitacji, specjalistycznych badań diagnostycznych czy porad dietetycznych. Nie do przecenienia jest również odpowiednie wsparcieterapeutyczne. Wszystkie te aspekty zabezpieczyliśmy w naszym ubezpieczeniu PZU Z Miłości do Zdrowia.



Co dokładnie zapewnia takie ubezpieczenie?

Dzięki temu ubezpieczeniu w razie ciężkiej choroby – nowotworu złośliwego, niezłośliwego guza mózgu, udaru lub zawału – klient otrzymuje bezpłatny i szybki dostęp do prywatnych usług medycznych, takich jak wizyty lekarskie, badania diagnostyczne, wsparcie psychologiczne dla siebie i rodziny oraz pomoc Opiekuna pacjenta. Dodatkowo, raz na dwa lata każdy ubezpieczony może skorzystać z bezpłatnych, laboratoryjnych badań profilaktycznych.

W ramach ubezpieczenia zapewniamy też rehabilitację, która jest kluczowym elementem w przypadku pacjentów onkologicznych. Są oni osłabieni po chemioterapii, często fizycznie okaleczeni, dlatego konieczne jest przystosowanie organizmu do życia po usunięciu chorego narządu, zregenerowanie po długotrwałej walce z chorobą.

Wspomniała Pani o Opiekunie. Jaka jest jego rola?

Opiekun pacjenta pełni kluczową rolę w naszym ubezpieczeniu. Pomaga zorganizować leczenie, zorientować się w procedurach, tak aby chory mógł szybko wrócić do zdrowia, a dzięki temu do bliskich i do pracy. Dzięki wsparciu opiekuna pacjent nie czuje się pozostawiony sam sobie, ponieważ ma osobę, do której może się zwrócić z każdym pytaniem dotyczącym jego choroby. Rolę opiekunów powierzyliśmy profesjonalistom – przedstawicielom Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych, którzy często sami

w przeszłości zmagali się z rakiem. Z przeprowadzanych badań rynkowych wynika, że bardziej niż ubezpieczycielom ufamy organizacjom pozarządowym i charytatywnym. Dlatego nawiązaliśmy współpracę właśnie z Polską Koalicją Pacjentów Onkologicznych, która zrzesza ponad 100 tys. pacjentów onkologicznych z 34 organizacji w całej Polsce.

Dlaczego warto ubezpieczyć się na wypadek raka?

W dzisiejszych czasach największą barierą dla pacjentów jest brak środków na terapię oraz nieznamość zasad ścieżki leczenia. Dzięki ubezpieczeniu PZU Z Miłości do Zdrowia, pacjent nie musi martwić się o dostęp do prywatnych świadczeń medycznych, a po procedurach i ścieżce leczenia poprowadzi go dedykowany Opiekun pacjenta. Dodatkowo otrzyma pomoc psychologa, który pomoże przetrwać ten trudny czas, zarówno choremu, jak i jego rodzinie.

Chcesz dowiedzieć się więcej?

Wyślij SMS pod nr 4102 (opłata zgodnie z taryfą operatora) o treści **Zdrowie**.

PATRONEM
PORADNIKA JEST



ZDROWIE

Julita Czyżewska

Prezes PZU Zdrowie SA. Z Grupą PZU związana od ponad 17 lat, głównie z obszarami produktów, likwidacji szkód, obsługi, IT i sprzedaży. Absolwentka Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Warszawie. Ukończyła również studia podyplomowe w Szkole Głównej Handlowej z zakresu Zarządzania Projektami, a także Zintegrowanych Systemów Informatycznych oraz MBA w Gdańskiej Fundacji Kształcenia Menedżerów.

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIZ LECZYĆ

WCZESNA DIAGNOZA DAJE SZANSĘ NA ŻYCIE

W Polsce na choroby nowotworowe zapada rocznie około 150 tysięcy osób. Mimo postępu medycyny, nadal ponad połowa chorych przegrywa walkę z rakiem, często z powodu zbyt późnej diagnozy. Dlatego warto pamiętać o podstawowych zasadach, które mogą zapobiec zachorowaniu lub poprawić wyniki leczenia i zwiększyć szanse na przeżycie.

Maja Jeżewska,
Lekarz PZU Zdrowie

Badaj się

Aby sprawdzić, jaki jest ogólny stan zdrowia, często wystarczą podstawowe badania krwi (morfologia, OB), badanie ogólne moczu, badanie radiologiczne klatki piersiowej, USG jamy brzusznej. Warto je wykonywać raz w roku. W razie potrzeby lekarz ustali zakres dodatkowych badań profilaktycznych, zwłaszcza jeśli ktoś w rodzinie przebył chorobę nowotworową.

Zdrowo się odżywiaj

Aby uchronić się przed nowotworem, warto ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych i cukrów prostych, a wzbogacić dietę o warzywa, owoce i ziarna zbóż. Na przykład regularne spożywanie warzyw zawierających likopen (pomidory) zmniejsza ryzyko zachorowania na raka prostaty, a ciemnozielonych warzyw zawierających foliany – na raka trzustki.

Ruszał się

Ważnym aspektem zapobiegania nowotworom jest aktywność fizyczna. Profilaktycznie działa już dawka 30 minut

ćwiczeń fizycznych trzy razy w tygodniu. Może to być szybki marsz, bieg, jazda na rowerze, pływanie, taniec. Im wcześniej rozpocznie się regularne treningi, tym lepiej, ale nigdy nie jest za późno, by zmienić tryb życia.

Zrezygnuj z papierosów

Palenie papierosów znacznie zwiększa ryzyko zachorowania, np. na raka płuc. Szkodliwe jest nie tylko palenie, ale też wdychanie dymu tytoniowego w towarzystwie osób palących. Dlatego należy unikać zadymionych pomieszczeń.

Ogranicz czas spędzany na słońcu

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie słoneczne zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór skóry. Promienie UV mogą też spowodować przekształcanie się znamion w groźnego czerniaka. Dlatego należy unikać przebywania na słońcu w godz. 11–16, a podczas opalania warto stosować krem z filtrem, mieć nakrycie głowy i okulary słoneczne.

BEZPIECZNIE

Należy unikać przebywania na słońcu w godz. 11–16, a podczas opalania warto stosować krem z filtrem, mieć nakrycie głowy i okulary słoneczne.

Od jak dawna ludzie chorują na nowotwory?

W 2013 r. zespół archeologów odkrył na terenie Sudanu liczący sobie ok 3,2 tys. lat szkielet z widocznymi śladami przerzutów nowotworowych. Szkielet należał do 25–32 letniego mężczyzny. Na podstawie badań stwierdzono, że miał on lekkie uszkodzenia kości (m.in. kręgosłupa i żeber), które mogły być wywołane wyłącznie chorobą nowotworową. Wyniki prac archeologów ukazały się m.in. na łamach amerykańskiej prasy branżowej. Trzy lata później naukowcy z University of Witwatersrand w Johannesburgu i South African Centre for Excellence ogłosili, że odkryli skamieliny kości sprzed 2 i 1,7 mln lat, na których stwierdzono zmiany nowotworowe. To był prawdziwy przełom.

Kto pierwszy opisał czerniaka?

Pierwszy opis pojawił się w pracy Hipokratesa (ok.460 p.n.e. - ok.370 p.n.e.), greckiego lekarza nazywanego „ojcem medycyny”. W 1787 roku angielski anatom, John Hunter, jako pierwszy usunął guz, w którym później rozpoznano czerniaka. Pół wieku później szkocki profesor patolog, Robert Carswell wyróżnił podstawowe postacie choroby i nazwał ją terminem „melanoma”.

Alarmujące statystyki

Według danych globalnego indeksu nowotworów skóry derma.plus, najbardziej zagrożeni zachorowaniem na nowotwory skóry są mieszkańcy Nowej Zelandii i Australii. Mieszkańcy obu tych państw z wielką odpowiedzialnością traktują zagrożenie wynikające z ekspozycji na promienie słoneczne. Turystom przybywającym do Nowej Zelandii zazwyczaj radzi się unikanie słońca między godz. 12 a 15, ochronę skóry kremami z wysokimi filtrami, noszenie nakryć głowy i okularów przeciwsłonecznych oraz okrywanie ciała nawet na plaży.

Uwaga na oczy!

Mówiąc o czerniaku zazwyczaj myślimy o skórze, ale czerniak może zaatakować również gałkę oczną. Czerniak oka długo może nie dawać objawów, warto więc regularnie badać narząd wzroku u lekarza specjalisty. By postawić diagnozę, konieczna jest ocena obu oczu w lampie szczelinowej i wziernikowanie.

(am)

PATRONEM
PORADNIKA JEST



ZDROWIE

Maja Jeżewska,
Lekarz PZU Zdrowie

CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O CZERNIAKU

NIE TYLKO NA SKÓRZE

Czerniak to nowotwór skóry, na który co roku zapada w Polsce około 2,5 tys. osób. Mimo rozwoju medycyny nadal wiele przypadków zachorowania na czerniaka kończy się śmiercią, głównie z powodu zbyt późnego rozpoczęcia leczenia. Dlatego tak ważna jest profilaktyka oraz wczesne rozpoznanie choroby.

Znamiona i pieprzyki nie powinny budzić niepokoju, dopóki ich kształt, struktura i kolor nie zmieniają się wraz z upływem czasu. Jeśli jednak ich wygląd się zmienia lub na ciele pojawiają się nowe, warto sprawdzić, czy nie mamy do czynienia z nowotworem skóry.

Jakie zmiany należy zbadać

Czerniak posiada kilka charakterystycznych cech, określanych za pomocą kryteriów ABCDE. Oglądając znamiona i pieprzyki należy zwrócić szczególną uwagę na następujące cechy:

A – asymetria: nieregularny kształt, w przeciwieństwie do zmian łagodnych, które są owalne lub okrągłe,

B – granica: nierówne, „poszarpane” brzegi,

C – kolor: niejednorodna, nierównomierna barwa,

D – wymiary: średnica znamienia powyżej 5 mm,

E – ewolucja: zmiany w czasie, dotyczące rozmiaru, kształtu, koloru znamienia lub nowe objawy, jak: uwypuklenie, krwawienie, swędzenie.

Jeśli znamię posiada co najmniej jedną z powyższych cech, należy udać się do dermatologa. Warto jednak zachować spokój i pamiętać, że po dokładnym badaniu wiele zmian okazuje się nieszkodliwych.

Jak uchronić się przed czerniakiem

Aby uchronić się przed czerniakiem, warto przestrzegać kilku prostych zasad:

- unikaj nadmiernego opalania się, nie przebywaj na słońcu w godzinach 11–16,
- stosuj kremy z wysokim filtrem UV, a niepokojące znamiona zasłoń ubraniem lub plastrem,
- nie korzystaj z solarium,
- w słoneczne dni noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne,
- regularnie oglądaj znamiona i sprawdzaj, czy się nie zmieniają lub nie pojawiają się nowe,
- w razie niepokojących objawów odwiedź dermatologa.

Grupa podwyższonego ryzyka

Bardziej narażone na czerniaka są osoby o jasnej karnacji, blond lub rudych włosach i jasnych oczach, a także te, u których w rodzinie występowały przypadki czerniaka. Ryzyko wzrasta też u ludzi posiadających liczne znamiona barwnikowe oraz u osób, które



NIE IGNORUJ

Regularnie oglądaj znamiona i sprawdzaj, czy się nie zmieniają lub nie pojawiają się nowe. W razie niepokojących objawów odwiedź dermatologa.

doznały oparzenia słonecznego (także w dzieciństwie).

Diagnoza i leczenie czerniaka krok po kroku

W przypadku podejrzenia czerniaka pierwszym badaniem jest dokładne obejrzenie zmiany przez lekarza z wykorzystaniem dermatoskopu – urządzenia powiększającego i oświetlającego powierzchnię skóry. Podstawą rozpoznania czerniaka jest badanie mikroskopowe całej zmiany barwnikowej wyciętej chirurgicznie.

Czerniak wykryty we wczesnym stadium jest łatwy do wyleczenia – wystarczy chirurgiczne wycięcie zmiany z odpowiednim marginesem niezmienionej chorobowo skóry. Lekarz może także zdecydować o biopsji węzła chłonnego sąsiadującego z wyciętą zmianą oraz o wykonaniu badań obrazowych (USG, tomografia komputerowa). W zaawansowanym stadium choroby może

być konieczność zastosowania innych metod leczenia, takich jak:

- Chemioterapia – polegająca na podaniu cytostatyków, które hamują rozwój komórek nowotworowych.
- Radioterapia – leczenie z zastosowaniem promieniowania jonizującego, które niszczy komórki nowotworowe.
- Immunoterapia – nowoczesna terapia z użyciem przeciwciał wiążących się z antygenami nowotworowymi.

Kilka informacji o czerniaku

- Ryzyko zachorowania na czerniaka jest najwyższe między 50–64 r.ż.
- Zachorowalność na czerniaka wykazuje tendencję rosnącą, współczynnik zachorowalności w ciągu trzech dekad wzrósł prawie 3-krotnie.
- U kobiet czerniak występuje najczęściej w obrębie ud i podudzi, u mężczyzn typową lokalizacją jest tułów.

- Czerniak nie zawsze rozwija się na skórze, może się pojawić na błonie śluzowej jamy ustnej, gardła, odbytnicy lub w gałce ocznej.
- Rozpoznanie we wczesnym stadium choroby daje szansę na wyleczenie 97 proc. pacjentów.

PATRONEM
PORADNIKA JEST



ZDROWIE