

SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV
Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L

TELESNA VADBA PRI HEMATO-ONKOLOŠKEM BOLNIKU



Avtorica vsebine: Maja Ogrinec, dipl. fizioterapevtka, Klinični odd. za hematologijo UKC LJ



SLOVENSKO ZDRUŽENJE
BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO

Izdajatelj: Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L

Avtorica vsebine o telesni vadbi: Maja Ogrinec, diplomirana fizioterapevtka,

Klinični oddelek za hematologijo UKC LJ

Prikaz vadbe na fotografijah: Brina Žagar, Združenje L&L

Avtorica fotografij: Mateja Jordović Potočnik

Naklada: 2000 izvodov

Prva izdaja: oktober 2018



TELESNA VADBA PRI HEMATO-ONKOLOŠKEM BOLNIKU

Zdravljenje hemato-onkoloških bolezni je dolgotrajno in pogosto povezano s številnimi hudimi zapleti kot so splošna oslabeledost, izguba mišične mase, izguba apetita, utrujenost, nespečnost in depresija.

Raziskave zadnjih let kažejo, da redna in nadzorovana telesna aktivnost v času zdravljenja in po njem izboljša telesno zmogljivost in mišično moč, zmanjša občutek utrujenosti ter izboljša kvaliteto življenja.

Vrsta in intenzivnost telesne vadbe je odvisna od fizičnega stanja bolnika (bolečine, zlomi ...), odnosa do telesne aktivnosti pred boleznijo (sedeče delo, ukvarjanje s športom ...) in seveda od starosti.

Med zdravljenjem in v zgodnjem obdobju po zdravljenju je treba upoštevati nekatere omejitve glede vadbe. Zaradi zmanjšane imunske odzivnosti pri hudi anemiji, hudi nevtropeniji in hudi trombocitopeniji niso primerne skupinske vadbe v zaprtih prostorih. V primeru nizkega števila trombocitov in prizadetosti okostja odsvetujemo kontaktne športe in aktivnosti, pri katerih obstaja nevarnost poškodb.

Za doseganje čim boljših učinkov na zdravje in počutje naj bo telesna aktivnost taka, da z njo vplivamo na vzdržljivost, mišično moč in gibljivost.



VZDRŽLJIVOSTNA (AEROBNA) VADBA

S to vrsto vadbe krepimo srčno-žilni sistem in vplivamo na večjo vzdržljivost telesa. Ta vadba vključuje uporabo velikih mišičnih skupin in ima ugoden vpliv na imunski sistem. Sem prištevamo hitro hojo, tek, kolesarjenje, ples, smučarski tek, nordijsko hojo ...

Priporočila za aerobno vadbo



Zgodnje obdobje

- 10-15 minut
- Nižja intenzivnost (40-60% maksimalnega srčnega utripa)
- 2-3x na teden

Končni cilj

- 20-60 minut
- Zmerna intenzivnost (50-80% maksimalnega srčnega utripa)
- 3-5x na teden

Za varno in učinkovito vadbo je priporočljivo spremljati srčni utrip. Formula za izračun maksimalnega srčnega utripa je preprosta: od števila 220 odštejemo svojo starost (primer: če smo stari 55 let, je izračun $220 - 55 = 165$). Maksimalen srčni utrip je torej 165). Število, ki ga dobimo, spremenimo v predpisane odstotke. Srčni utrip merimo z merilniki (urami).



VADBA ZA MOČ

Bolezen, neaktivnost in tudi staranje povzročijo upad mišične mase in s tem mišične moči. Mišice nam omogočajo, da lažje opravljamo vsakodnevna opravila, so pa tudi glavna zaloga hranil med boleznijo. Za izvajanje te vadbe ni potrebno obiskovati fitnesa. Za učinkovito vadbo zadostuje elastični trak, nekaj uteži in teža lastnega telesa.

Priporočila za vadbo moči



- 8-10 vaj (trup, roke, noge)
- 6-15 ponovitev
- 1-4 serije
- 2-3x na teden

Sprva naj bo breme lažje, vadba naj se stopnjuje z večanjem števila ponovitev in s številom serij, šele ko se mišična moč izboljša, povečamo težo uteži.

VAJE LEŽE NA BLAZINI



1. VAJA

Ležite na hrbtu s pokrčenimi koleni. Povlecite popек navznoter ter počasi dvignite medenico, zadržite 5 sekund in se vrnite v začetni položaj.



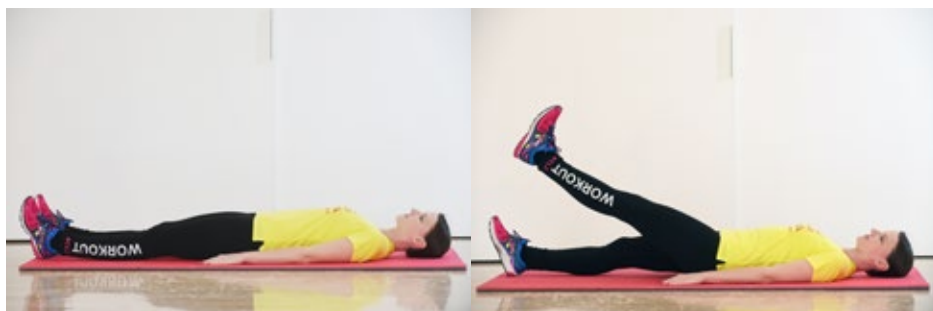
2. VAJA

Ležite na hrbtu s pokrčenimi koleni. Z desno roko pritisnite ob levo koleno, zadržite 5 sekund in nato vajo ponovite z levo roko in desnim kolenom.



3. VAJA

Ležite na hrbtu s pokrčenimi koleni. Med koleni dajte majhno žogo. Žogo močno stisnite, zadržite 5 sekund in popustite.



4. VAJA

Ležite na hrbtu z iztegnjenimi nogami. Iztegnjeno nogo izmenično dvignite in spustite v začetni položaj.

VAJE Z ELASTIČNIM TRAKOM



5. VAJA

Stojite na elastiki razkoračno, roke so iztegnjene ob telesu in držijo elastiko. Roke dvignite v stran do vodoravne linije in počasi popustite v začetni položaj.



6. VAJA

Stojite na elastiki razkoračno, roke so iztegnjene ob telesu in držijo elastiko. Elastiko povlecite pred telesom do višine ramen in jo popustite v začetni položaj.



7. VAJA

Stojite na elastiki razkoračno, roke so iztegnjene ob telesu in držijo elastiko. Skrčite komolce tako, da se s pestmi dotaknete ramen. Nadlakti ne odmikajte od telesa.



8. VAJA

Elastiko držite z obema rokama v višini prsi. Roke odročite v stran in jih počasi vrnite v začetni položaj.

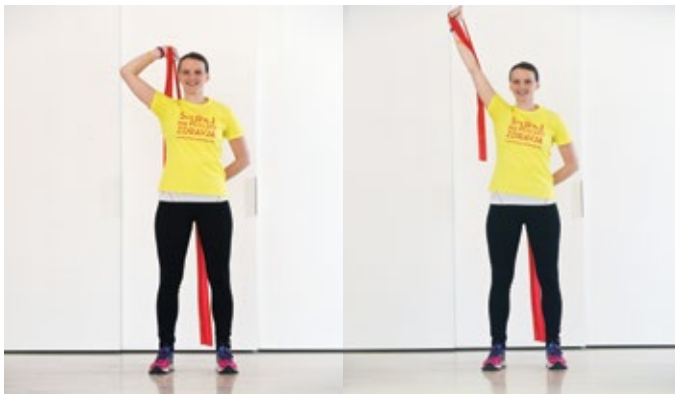


VAJE Z ELASTIČNIM TRAKOM



9. VAJA

Elastiko držite z eno roko v višini bokov, z drugo pa v višini ramen in jo raztegnite po diagonali nad glavo.



10. VAJA

Elastiko držite z eno roko za hrbtom, z drugo pa za glavo in jo raztegnite nad glavo.



11. VAJA

Stojite s stopali vzporedno v širini ramen. Počasi se spustite v počep, roke gredo v predročenje. Predstavljajte si, da se vsedete na stol. Kolen ne obračajte navznoter.



12. VAJA

Postavite se ob steno, tako da se je dotikate s stegnenjema rokama. Z obrazom se približajte steni, pri čemer naj telo ostane vzravnano.





VAJE ZA GIBLJIVOST

Raztezanje je pomemben sestavni del vsakega vadbenega programa. Večja gibljivost povečuje spretnost ne samo pri športih, ampak tudi pri vsakodnevnih opravilih (obuvanje čevljev, oblačenje ...) Raztezanje tudi sprošča, preprečuje poškodbe in zmanjšuje napetost v mišicah.

Vrste raztezanja



Dinamične raztezne vaje

Običajno jih izvajamo na začetku vadbe, ko se ogrevamo. To so razni zamahi, kroženja ...Vsako vajo izvedemo 8-10x.



Statične raztezne vaje

Izvajamo jih na koncu vadbe, ko se ohlajamo. Posamezno mišico napnemo, zadržimo 10-30 sekund in jo sprostimo.



PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE VADBE

Vaditi vedno začnemo postopno, z ogrevanjem. Temu sledi obremenitev do rahle zadihanosti in oznojitve. Obremenitev naj bo tolikšna, da je med vadbo še mogoč pogovor. Na koncu sledi ohlajanje, ki lahko vključuje sprostilne, dihalne in raztezne vaje. Vadba naj bo redna in prijetna.

Ogrevanje

5-10 min: nizko intenzivna aerobna vadba (korakanje na mestu, hitra hoja ...) in osnovne razgibalne vaje za celo telo.

Glavni del vadbe

Aerobni del in/ali vaje za krepitev mišic in/ali vaje za ravnotežje in koordinacijo.

Ohlajanje

5-10 min: aerobna vadba se konča s počasno hojo ali kolesarjenjem, vadba moči pa s statičnim raztezanjem, dodamo tudi vaje za sproščanje in dihalne vaje.



RAZLOGI ZA PREPOVED OZIROMA PRENEHANJE VADBE

- Povišana telesna temperatura ali drugi znaki okužbe
- Omotica, vrtoglavica ali motnje ravnotežja
- Pojav težkega dihanja in piskanja v prsih
- Prehiter ali nereden srčni utrip že v mirovanju
- Pojav prsne bolečine
- Pojav bolečine v sklepih, kosteh in mišicah
- Huda anemija, nevtropenija in trombocitopenija

V teh primerih in tudi v primerih drugih novonastalih težav se pred nadaljevanjem vadbe posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom.



SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L

Telefon: **040 240 950**

Pisarna: **Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana**

E-naslov: **limfom.levkemija@gmail.com**

Spletni naslovi:

www.limfom-levkemija.org

www.nazajvziviljenje.si

www.najboljsanovica.si

www.dajsenaseznam.si

 **Skupaj na poti do zdravja in Daj se na seznam**

 **@limfomlevkemija**

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, ki povezuje že blizu 600 članov, ima status humanitarne organizacije in deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva.

Aktivno delovanje združenja

V Slovenskem združenju bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, zagotavljamo podporo in pomoč bolnikom z limfomom, levkemijo, plazmocitomom, mielodisplastičnim sindromom, mieloproliferativnimi neoplazmami in drugimi oblikami krvnih bolezni ter njihovim svojcem. Zavzemamo se za zgodnje odkrivanje bolezni, za najsodobnejše oblike zdravljenja, za celostno obravnavo bolnikov, za kakovostno informiranje in komunikacijo v zdravstvenem sistemu ter za zdrav življenjski slog. O boleznih osveščamo javnost in se zavzemamo za bolnikom prijazno zdravstveno politiko.

Informiranje in pomoč bolnikom in svojcem

Informativne knjižice za bolnike in svojce

V sodelovanju s slovenskimi zdravstvenimi strokovnjaki pripravljamo različne informativne publikacije. Namenjene so bolnikom in svojcem, da izvedo več o bolezni, zdravljenju ter življenju z boleznijo in po njej. Bolje informiran bolnik lažje sodeluje s svojim zdravnikom, kar pozitivno vpliva na izid zdravljenja. Zbirko publikacij stalno posodabljam in dopolnjujem. Doslej smo pripravili naslednja gradiva:

- Vodnik za bolnike z ne-Hodgkinovim limfomom,
- Vodnik za bolnike z velikoceličnim difuznim B limfomom,
- Vodnik za bolnike z limfomom plaščnih celic,
- Vodnik za bolnike s folikularnim limfomom,
- Vodnik za bolnike s Hodgkinovim limfomom,
- Vodnik za bolnike z akutnimi levkemijami,
- Vodnik za bolnike s kronično limfocitno levkemijo,
- Vodnik za bolnike s kronično mieloično levkemijo,
- Vodnik za bolnike s plazmocitomom,
- Vodnik za bolnike z mielodisplastičnim sindromom,
- Vodnik za bolnike z mieloprolifertivnimi novotvorbami,
- knjižica Nevropenija,
- knjižica Pozne posledice po zdravljenju limfomov,
- knjižica Pozne posledice po zdravljenju krvnih rakavih bolezni,
- knjižica Ohranjanje plodnosti po zdravljenju hemato-onkoloških bolezni,
- knjižica Polinevropatija pri hematološkem bolniku,
- Vodnik skozi program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki Skupaj na poti do zdravlja,
- knjižica Pogosta vprašanja v zvezi s PCR,
- žepna kartica »MOJ PCR« za bolnikovo lažje spremljanje zdravljenja KML, ki

vsebuje ključna vprašanja za zdravnika hematologa in

- zgibanka Pot do optimalnega odgovora pri KML.

Publikacije so brezplačne in na voljo v elektronski in tiskani obliki na vseh hematoloških oddelkih slovenskih bolnišnic, na Onkološkemu inštitutu, v naši pisarni ter preko spletnega obrazca na spletni strani www.limfom-levkemija.org.

L&L INFO DAN za bolnike in svojce

Večkrat v letu organiziramo celodnevno informativno srečanje za bolnike in svojce L&L Info dan, na katerem se zvrstijo različna predavanja zdravnikov hematologov, onkologov in drugih zdravstvenih strokovnjakov, na temo bolezni in zdravljenja, prehrane bolnikov, psihološke podpore, plodnosti, telesne vadbe in kakovostnega življenja s kronično boleznijo. L&L Info dnevi vključujejo tudi posvetovalnice s strokovnjaki, ki so namenjene predvsem posvetu med udeleženci: vprašanjem bolnikov in odgovorom strokovnjakov. L&L Info dan je tudi priložnost, da se bolniki med seboj spoznajo, izmenjajo izkušnje in se medsebojno vzpodbujajo.

Termini L&L Info dnevov so objavljeni na spletni strani Združenja L&L, pa tudi na L&L Info točkah v čakalnicah ambulant in na oddelkih v bolnišnicah po Sloveniji, kjer se zdravijo hemato-onkološki bolniki. Člane Združenja L&L redno obveščamo po elektronski ali navadni pošti. Srečanj se lahko brezplačno udeležijo vsi, ne glede na članstvo.

Posvetovalnica s strokovnjakom

Bolniki in svojci se lahko udeležijo srečanj v ožji skupini, kjer se posvetujejo s povabljenim zdravstvenim strokovnjakom, najpogosteje hematologom, onkologom, psihologom ali kliničnim dietetikom. S strokovnjakom se lahko izčrpno pogovorijo o svojih odprtih vprašanjih in morebitnih strahovih, ki jih imajo v zvezi z boleznijo in zdravljenjem. Vprašajo lahko vse tisto, za kar morda niso imeli priložnosti ali pa so pozabili vprašati svojega zdravnika v ambulanti ali na oddelku

bolnišnice. Prav tako se lahko v okviru posvetovalnice, ob strokovni podpori, posvetujejo tudi bolniki in svojci med seboj. Posvet poteka v manjši skupini 10 do 20 udeležencev, traja okvirno dve uri, poteka največkrat v Ljubljani, občasno tudi v drugih večjih krajih v Sloveniji. Posvetovalnic se lahko brezplačno udeležijo vsi, ne glede na članstvo.

Osebni pogovor

Bolniki in svojci nas lahko obiščejo v pisarni združenja v Ljubljani in se pogovorijo s članico ali članom Združenja L&L, ki ima osebno izkušnjo z boleznijo. Posvetujejo se lahko tudi o tem, kam se obrniti ob težavah, ter kakšno pomoč in podporo jim lahko nudi Združenje L&L. V pisarni so obiskovalcem na razpolago številne informativne knjižice o različnih boleznih in zapletih, ki jih lahko prinese zdravljenje ali življenje z boleznijo. Pogovor je možen tudi preko e-pošte ali po telefonu.

Strokovnjak svetuje

Spletna stran združenja www.limfom-levkemija.org ponuja informacije o boleznih ter njihovem odkrivanju in zdravljenju, kontaktne podatke, informacije o združenju in njegovem delovanju. Na spletni strani je tudi spletni obrazec 'Strokovnjak svetuje', preko katerega lahko uporabniki spletne strani zastavijo vprašanje strokovnjaku s področja hematologije, onkologije in klinične psihologije, v združenju pa se trudimo, da v roku 2 dni zagotovimo odgovor strokovnjaka. Preko spletnih obrazcev lahko uporabnik naroči tudi brezplačna gradiva o boleznih in zdravljenju.

Internetni klepet na forumih

Spletna stran združenja nudi dostop do dveh spletnih forumov na zdravstvenem portalu Med.Over.Net, ki ju moderiramo člani Združenja L&L. Na forumu Pravna pomoč bolnikom z rakom uporabniki prejmejo brezplačni pravni nasvet, na forumu Limfom in levkemija pa se lahko pogovorijo z drugimi uporabniki foruma o dnevni

izzivih, ki jih prinaša bolezen, zdravljenje in okrevanje.

L&L INFO TOČKE po Sloveniji

Za obveščanje o tem, kaj vse Združenje L&L ponuja bolnikom in njihovim bližnjim, smo na hodnike ambulant in na bolniške oddelke slovenskih bolnišnic, kjer se zdravijo hemato-onkološki bolniki, namestili L&L Info točke - stojala z različnimi publikacijami, table ali plakate.

Program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki “Skupaj na poti do zdravja”

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, v partnerstvu z Združenjem hematologov Slovenije izvaja dvoletni pilotni projekt - program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Program celostne rehabilitacije je namenjen bolnikom z limfomom, diseminiranim plazmocitomom, kronično limfocitno levkemijo in akutno mieloično levkemijo v času aktivnega zdravljenja in še 6 mesecev po zaključenem zdravljenju ter bolnikom po zdravljenju s presaditvijo krvotvornih matičnih celic.

Program sestavljajo trije moduli in različne dodatne oblike svetovanja:

- Fizikalni in gibalni modul: meritve telesnih zmogljivosti, uvrstitev bolnika v ustrezno vadbeno skupino, redna tedenska telesna vadba s fizioterapevtom ali kineziologom (odvisno od stanja in telesnih zmogljivosti bolnika).
- Prehranski modul: ocena prehranskega stanja z meritvami in pogovorom, priprava individualnega prehranskega načrta, redno spremljanje stanja in informiranje s strani kliničnega dietetika.
- Psihosocialni modul: mesečne skupinske delavnice s psihologinjo ter po

potrebi tudi individualna psihološka pomoč.

- Posvetovalnice s strokovnjaki: mesečne posvetovalnice s strokovnjaki s področja rehabilitacije, hematologije in onkologije na temo prehrane, gibanja, psihosocialnega stanja in obvladovanja različnih zdravstvenih težav, ki jih prinaša naporno zdravljenje in okrevanje.
- Individualno svetovanje zdravstvenih strokovnjakov in predstavnikov Združenja L&L: bolniku omogočamo individualno pomoč strokovnjakov, kadar jo potrebuje.

Dodatne informacije o programu, terminih in postopku prijave v program dobite pri koordinatorici programa: Brina Žagar na telefon 040-524-366 ali na e-naslovu limfom.levkemija@gmail.com.

Delovanje Združenja L&L v širši skupnosti

Ozaveščevalne kampanje in zastopanje interesov bolnikov

Vsako leto izpeljemo veliko nacionalno kampanjo osveščanja o boleznih, pomenu njihovega zgodnjega odkrivanja in zdravem načinu življenja. Redno sodelujemo tudi v različnih domačih in mednarodnih pobudah, projektih in ozaveščevalnih kampanjah. Pogosto sodelujemo na domačih in tujih strokovnih posvetih ter okroglih mizah s področja bolezni, zdravljenja, zastopanja bolnikovih interesov, uspešnega delovanja organizacije bolnikov ter zdravstvene politike. Redno sodelujemo z zdravstvenimi strokovnjaki in institucijami, kjer se zdravijo hemato-okološki bolniki. Zagovarjamo bolnikove interese in pravice ter si prizadevamo vplivati na zdravstveno politiko, da bi bila bolj naklonjena bolnikom v času odkrivanja, zdravljenja in okrevanja po bolezni.

Združenje L&L dejavno sodeluje v Združenju slovenskih organizacij bolnikov z rakom ONKO NET, katerega predsednica je izvršna direktorica Združenja L&L

Kristina Modic, v Svetu pacientov Onkološkega inštituta ter v Državnem programu za obvladovanje raka. Je tudi član Slovenske filantropije.

V preteklih letih smo si aktivno prizadevali za izgradnjo novega Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, ki je prve bolnike sprejel leta 2014. S tem nismo zaključili naših aktivnosti in prizadevanj za kakovostno življenje bolnikov, saj smo se aktivno vključili tudi v novi projekt Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, ki je v letu 2016 začel postopoma uvajati obsežen program nadgradnje celostne obravnave hospitaliziranih bolnikov. Skupaj s strokovnjaki hematologiji si prizadevamo za nadgradnjo celostne obravnave. V ta namen smo – med drugim – spomladi 2016 organizirali dobrodelni koncert »Najboljša novica« skupine Perpetuum Jazzile. Znesek od prodanih vstopnic ter sredstva drugih podpornikov projekta smo namenili za nakup 10 sobnih koles, tekalne steze in drugih pripomočkov za nadzorovano telesno vadbo bolnikov, ki se dolgotrajno zdravijo na Kliničnem oddelku za hematologijo UKC Ljubljana. V letu 2017 pa smo skupaj z Zavodom za transfuzijsko medicino Slovenije in strokovnjaki s področja hematologije s kampanjo in akcijami »Daj se na seznam« poskrbeli za obsežno povečanje registra potencialnih darovalcev krvotvornih matičnih celic (KMC) Slovenija Donor in s tem povečali možnosti za zdravljenje slovenskim bolnikom s krvnim rakom, ki za preživetje potrebujejo nesorodnega darovalca KMC. Leta 2018 pa s kampanjo »Nazaj v življenje« javnost ozaveščamo o nujnosti celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki v času zdravljenja in okrevanja in javnost pozivamo, da nam pomaga tlakovati pot celostni rehabilitaciji v javno zdravstveno obravnavo in tako pomaga bolnikom s krvnimi raki nazaj v življenje.

Mednarodna dejavnost

Sodelujemo v številnih evropskih projektih in ozaveščevalnih akcijah s področja hematologije in onkologije, namenjenih bolnikom in širši javnosti, saj želimo dobre primere iz prakse in izkušnje od drugod prenesti tudi med slovenske bolnike in

javnost. Aktivno – tudi z lastnimi predavanji in predstavitvami svojih projektov – sodelujemo na mednarodnih konferencah za bolnike in strokovnjake, kjer redno pridobivamo informacije o najsodobnejših oblikah odkrivanja bolezni, novih zdravilih ali oblikah zdravljenja, kar nam pomaga, da se v Sloveniji lahko kakovostno in sočasno z zahodno-evropskimi smernicami zavzemamo za najsodobnejša zdravljenja bolnikov s hemato-onkološkimi boleznimi.

Kristina Modic, izvršna direktorica Združenja L&L, je aktivna članica upravnega odbora mednarodne organizacije društev bolnikov s plazmocitomom Myeloma Patients Europe.

Združenje L&L je član mednarodnih organizacij društev bolnikov:

- Lymphoma Coalition - mednarodna organizacija društev bolnikov z limfomom (<http://www.lymphomacoalition.org/>)
- Myeloma Patients Europe - mednarodna organizacija društev bolnikov z diseminiranim plazmocitomom (<http://www.mp europe.org/>)
- CML Advocates Network - mednarodna mreža organizacij bolnikov s kronično mieloično levkemijo (<http://www.cmladvocates.net/>)
- The MDS Alliance - mednarodna mreža društev bolnikov z mielodisplastičnim sindromom (<http://mds-alliance.org/>)
- CLL Advocates Nerwork - mednarodna mreža organizacij bolnikov s kronično limfocitno levkemijo (<http://www.clladvocates.net/>)
- MPN Advocates Network - mednardna mreža organizacij bolnikov z mieloproliferativnimi neoplazmami (<http://www.mpn-advocates.net/>)
- ALAN Acute Leukemia Advocates Network – mednarodna mreža organizacij bolnikov z akutno levkemijo (<http://www.acuteleuk.org/>)

NAMENITEV 0,5% DOHODNINE ZA DELOVANJE ZDRUŽENJA L&L

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

Davčni zavezanec:

Ime in priimek, oziroma naziv

Podatki o bivališču:

Poštna številka:

Ime pošte:

Davčna številka:

Pristojni davčni urad, izpostava:

ZAHTEVA

za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca	Odstotek (%)
Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L	29028302	0,5

V/na

, dne

Podpis zavezanca/ke

Prosimo, da prepognete po označeni črti in zalepite odprte stranice z lepilnim trakom. Hvala!

PROSTOR
ZA
ZNAMKO

SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV
Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L
Vrazov trg 1
1000 Ljubljana

PRISTOPNA IZJAVA

Želim postati član Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L.

Ime in Priimek*

Ime in Priimek zakonitega zastopnika*

Datum in kraj rojstva*

Ulica, poštna št. in kraj bivanja*

Telefonska št.

E-pošta

Zaposlen v

Vrsta bolezni

Obvestila (vabila na dogodke, e-novice in novice po pošti ter ankete za potrebe Združenja L&L) želim prejemati (ustrezno obkroži):*

A. po e-pošti **B.** po navadni pošti

Datum in podpis*

V združenje pristopam kot (ustrezno obkroži):

A. bolnik **B.** sorodnik **C.** strokovnjak **D.** ostalo

Če se gornji podatki za včlanitev nanašajo na mladoletno osebo, njen zakoniti zastopnik izpolni naslednjo izjavo: Izjavljam, da se strinjam z včlanitvijo mojega mladoletnega otroka v Združenje in potrjujem, da so zgoraj navedeni podatki točni.

Ime in Priimek zakonitega zastopnika*

Podpis zakonitega zastopnika*

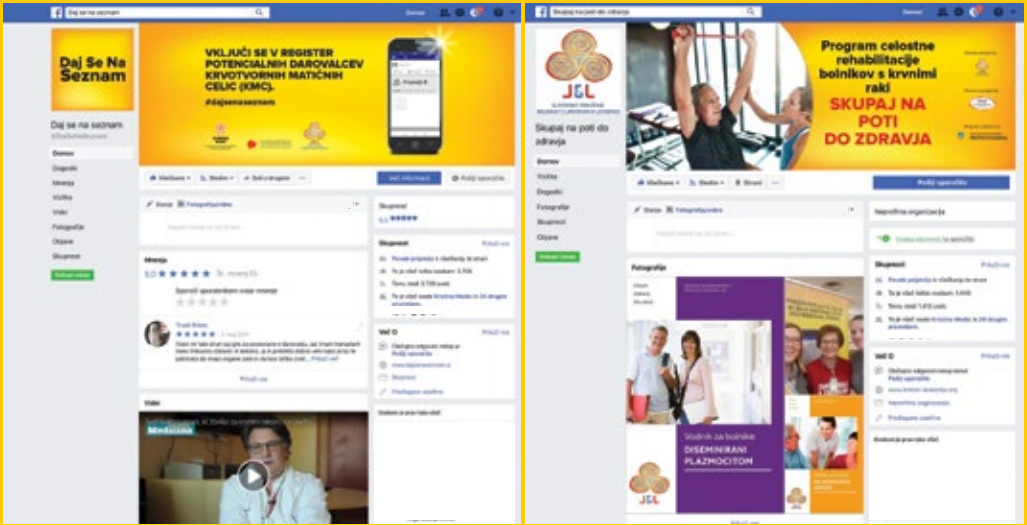
Razmerje do mladoletne osebe (ustrezno obkroži)

A. oče **B.** mati **C.** zakoniti skrbnik

Podatek, označen z zvezdico * je obvezen, vsi ostali podatki so zaželeni.

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, se obvezuje, da bo pridobljene osebne podatke uporabljalo in varovalo v skladu s slovensko in EU zakonodajo s področja varstva osebnih podatkov (Splošna uredba o varstvu osebnih podatkov 2016/679/EU) in sicer le za namen aktivnosti Združenja L&L in jih ne bomo posredovali tretjim osebam brez vašega soglasja. Član ima kadar koli pravico zahtevati prenehanje obveščanja ali prenehanje članstva ter izbris ali izpis njegovih osebnih podatkov na naslovu limfom.levkemija@gmail.com ali pisno na naslovu Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana.

AKTIVNI SMO NA FACEBOOKU



Pišite nam na:

limfom.levkemija@gmail.com

Pokličite nas na Infofon:

040 240 950

TELESNA VADBA PRI HEMATO-ONKOLOŠKEM BOLNIKU



SLOVENSKO ZDRUŽENJE
BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO

Telefon: **+386 (0)40 240 950** | Pisarna: **Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana** | Sedež: **Povšetova ulica 37, 1000 Ljubljana** | E-naslov: **limfom.levkemija@gmail.com** | Spletni naslov: **www.limfom-levkemija.org**
📍 **Skupaj na poti do zdravja** | 18 zgodb z istim ciljem: **www.najboljsanovica.si**
👤 **Daj se na seznam** | **www.dajsenaseznam.si**

Program in delovanje sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki **SKUPAJ NA POTI DO ZDRAVJA** sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE