



**POLA**

Pagalbos onkologiniams  
ligoniams asociacija



## Atmintinė onkologiniam pacientui – kokias galimybes suteikia POLA

**NUOLAT DIRBAME, KAD ONKOLOGINĖ LIGA SUSIRGUSIEMS ŽMONĖMS BŪTŲ SUDAROMOS GERESNĖS GALIMYBĖS SVEIKTI.**

Esame dėkingi už kiekvieną auką, skirtą POLA veiklai – pakvieskite savo artimuosius ir bičiulius paaukoti bei taip stiprinti POLA. Kad atsivertų daugiau kelių reikalingiems pokyčiams kurti ir drauge sveikti!

Skirkite 1,2% GPM paramą | POLA įm. kodas 302704554

Paaukoti galima:

Siunčiant SMS/ skambinant trumpuoju Nr. 1408 — auka — 5<sup>Eur</sup>

Skiriant kas mėnesinę arba vienkartinę paramą: <https://pola.lt/paremkite/>

Pavedimu į  
POLA paramos  
sąskaitą  
SEB banke:

Sąskaitos Nr. LT 63 7044 0600 0779 8055,  
banko kodas: 70440, AB SEB bankas  
Gavėjas: Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija  
Įmonės kodas: 302704554

Ši parama yra gyvybiškai svarbi, siekiant užtikrinti nepertraukiamą pagalbą Jums ir Jūsų artimiesiems teikimą.

## POLA TEIKIA AKTUALIĄ INFORMACIJĄ, PADEDANČIĄ SVEIKTI



El. paštu ir Facebook paskyroje „POLA prieš vėžį“ nuolat teikiama pacientams aktuali informacija sveikatos ir socialiniais klausimais.



**www.priesvezi.lt** – POLA pacientų navigacijos sistema, kurioje rasite visą reikalingą, sistemingai suskirstytą informaciją, atsižvelgiant į kelionės per ligą etapus: diagnozavimo, laukiant gydymo, gydantis, pasiekus remisiją ir kai gydymas neveikia. Įrankyje įdiegta paieškos sistema padės lengvai rasti atsakymus į rūpimus klausimus.



Organizuojame edukacinius renginius ir terapinius užsiėmimus pacientams ir jų artimiesiems.



Mūsų „YouTube“ kanale „POLA prieš vėžį“ rasite vykusių webinarų įrašus – skirtingų temų, apie 50 skirtingų specialistų, taip pat trumpas video paskaitas onkologiniams pacientams aktualiomis temomis (mityba, fizinio aktyvumo pratimai, šalutinių poveikių valdymas ir pan.).



POLA edukacinius leidinius nemokamai platiname per POLA pacientų draugijas, onkologijos gydymo įstaigas, taip pat el. versijas skelbiame pacientų navigacijos sistemoje **www.priesvezi.lt**. Čia rasite patarimų, kaip atpažinti onkologinę ligą, vertingų žinių apie diagnostiką ir gydymą, patarimų, kaip įsitraukti į savo ir artimojo gydymo procesą, slaugą, paliatyviąją pagalbą, gyvenimą, mitybą susirgus vėžiu, patarimų, kaip sustiprėti po vėžio gydymo.



**Kviečiame jungtis prie POLA moderuojamų aktyvių ir palaikančių pacientų bendruomenių socialiniame tinkle „Facebook“.** Uždarose grupėse pacientai dalinasi savo patyrimais, jiems taikomais gydymo metodais, kita naudinga informacija. Prisijunkite prie Jums aktualios bendruomenės: **f** Gyvenimas sergant krūties vėžiu **f** Gyvenimas sergant melanoma **f** Gyvenimas sergant prostatos vėžiu **f** Gyvenimas sergant plaučių vėžiu. Onkologiniams pacientams aktuali informaciją kiekvieną dieną rasite ir POLA „Facebook“ paskyroje: „POLA prieš vėžį“.

## POLA KORTELĖS NAUDOS:



Nuo 2021 sausio 1 d. 80 proc. nuolaida viešajam transportui



Nuolaidos vaistams, tyrimams ir kitoms prekėms daugiau nei 160-yje įmonių visoje Lietuvoje. Nuolaidų partnerius rasite [www.pola.lt](http://www.pola.lt) skiltyje „Pola kortelė“



Kvietimai nemokamai dalyvauti kultūros ir meno renginiuose, bendradarbiaujant su 80 kultūros įstaigų



POLA renginiai, seminarai, mokymai, terapiniai užsiėmimai. Renginių kalendorių rasite [www.pola.lt](http://www.pola.lt) skiltyje „Aktuali informacija“



Nemokamai teikiamos POLA specialistų konsultacijos: psichologų, dietologų, teisininkų

**POLA KORTELĖS TURĖTOJAI IR JŲ ARTIMIEJI GALI NAUDOTIS NEMOKAMOMIS SPECIALISTŲ KONSULTACIJOMIS**  
Konsultacijos teikiamos telefonu Jums patogiu metu:



### PSICHOLOGINĖS

Jums ar Jūsų artimajam bus suteikta profesionali psichologo parama, kad gydymo ir sveikimo procesas būtų lengvesnis.



### TEISINĖS

Gausite atsakymus į klausimus, susijusius su sveikatos, darbo, socialinės apsaugos, draudimo, paveldėjimo teise.



### MITYBOS

Dietologas, atsižvelgdamas į Jūsų ligos diagnozę, atsakys į Jūsų klausimus, patars ir pakonsultuos.



### POLA gina pacientų teises ir interesus

Dalyvaudami teisėkūros procesuose, aktyviai siekiame, kad pacientams būtų užtikrinamos svarbios socialinės garantijos

## Kaip gauti POLA konsultaciją?

Registruokitės tel. 8 606 07257,  
el. paštu [konsultacijos@pola.lt](mailto:konsultacijos@pola.lt) arba užpildykite konsultacijų anketą [www.pola.lt](http://www.pola.lt) skiltyje „Konsultacijos“.

## DĖL POLA KORTELĖS KREIPKITĖS Į POLA SAVANORĮ JŪSŲ MIESTE:

Alytus +370 650 56151

Birštonas +370 673 70929

Biržai +370 685 36008

Druskininkai +370618 13644

Elektrėnai +370 686 09252

Gargždai +370 675 80410

Ignalina +370 602 85954

Lazdijai +370 689 10881

Jonava +370 643 14352

Kaišiadorys +370 640 36591

Kalvarija +370 690 24902

Kaunas +370 654 01722

Kelmė +370 690 90770

Kėdainiai +370 643 61634

Klaipėda +370 672 44774

Marijampolė +370 615 49186

Mažeikiai +370 615 18118

Molėtai +370 603 93741

Neringa (Nida) +370 614 50630

Pakruojis +370 612 27832

Panevėžys +370 616 87088

Palanga +370 460 56132

Pasvalys +370 612 83814

Plungė +370 648 10746

Radviliškis +370 677 41265

Rietavas +370 648 10746

Rokiškis +370 670 97356

Šiauliai +370 640 34490

Šakiai +370 620 13680

Šalčininkai +370 686 86781

Šilalė +370 616 28899

Šilutė +370 656 59556

Širvintos +370 601 17026

Tauragė +370 686 54112

Telšiai +370 615 76778

Trakai +370 638 57159

Utena +370 675 13225

Ukmergė +370 618 27984

Varėna +370 621 40273

Vilnius +370 641 05879

Vilkaviškis +370 673 70667

## POLA GIDAI EINANTIEMS ONKOLOGINĖS LIGOS KELIU

Šie POLA savanoriai, kurie patys yra/buvo onkologiniai pacientai arba jų artimieji, padeda sergantiesiems ar jų artimiesiems nepasiklysti informacijos apie ligą gausoje, įkvėps kasdienybėje ir neš viltį gyvenimui. Taip pat jie padės susiorientuoti, kaip išspręsti praktinius gyvenimo klausimus, tokius kaip išmokos, nedarbingumo nustatymo procedūros, paaiškins, kokią pagalbą gali suteikti POLA.

Susirgimo lokalizacija	Vardas ir telefono numeris	Galima skambinti	Aprašymas
Galvos smegenų	<b>Jurgita</b> <b>+370 620 88788</b>	I ir III 18-19 val.	Artimoji nuo 2021 m. (40-49 m., serga vaikas)
Gaubtinės žarnos	<b>Jolanta</b> <b>+370 677 41148</b>	II ir IV 17-20 val.	Pacientė nuo 2020 m. (40-49 m.)
Gimdos kaklelio	<b>Danguolė</b> <b>+370 677 43982</b>	II ir IV 10-12 val.	Pacientė nuo 2016 m. (40-49 m.)
	<b>Kristina</b> <b>+370 668 29076</b>	I 11-12 val. II ir V 11-13 val.	Pacientė nuo 2017 m. (50-64 m.)
	<b>Jovita</b> <b>+370 683 00830</b>	III ir IV 9-11 val.	Pacientė nuo 2017 m. (50-64 m.)
	<b>Ilona</b> <b>+370 600 44061</b>	I 20-21 val.	Pacientė nuo 2018 m. (40-49 m.)
Gimdos kūno	<b>Rita</b> <b>+370 677 45248</b>	II 15-17 val.	Pacientė nuo 2012 m. (50+ m.)
Hodžkino limfoma	<b>Ligita</b> <b>+370 677 87971</b>	VI 17-19 val. VII 18-20 val.	Pacientė nuo 1995 m. (50-64 m.)
	<b>Nijolė</b> <b>+370 677 90854</b>	II, III ir IV 18-20 val.	Pacientė nuo 2002 m. (50-64 m.)
	<b>Ligita</b> <b>+370 677 45186</b>	IV 15-17 val.	Pacientė nuo 2003 m. (40-49 m.)

Susirgimo lokalizacija	Vardas ir telefono numeris	Galima skambinti	Aprašymas
Hodžkino limfoma	<b>Rita</b> <b>+370 677 41265</b>	II 12-13 val. V 16-17 val. VII 15-16 val.	Pacientė nuo 2013 m. (30-39 m.)
Inksty	<b>Dovilė</b> <b>+370 647 33251</b>	III 10-11 val.	Pacientė nuo 2021 m. (18-29 m. vaikystėje diagnozuotas VHL sindromas)
Kiaušidžių (nebrandi teratoma)	<b>Emilija</b> <b>+370 645 49699</b>	VI ir VII 11-12 val.	Pacientė nuo 2021 m. (18-29 m.)
	<b>Justė</b> <b>+370 677 89149</b>	II ir IV 14-16 val.	Pacientė nuo 2022 m. (18-29 m.)
Kiaušidžių	<b>Aušrinė</b> <b>+370 612 37510</b>	I-V nuo 16 val.	Pacientė nuo 2020 m. (40-49 m.)
	<b>Asta</b> <b>+370 645 49701</b>	II ir III 11-12 val.	Pacientė nuo 2021 m. (40-49 m.)
	<b>Vaida</b> <b>+370 677 43967</b>	III ir IV 16-17 val.	Artimoji nuo 1999 m. (40-49 m.)
	<b>Loreta</b> <b>+370 698 51693</b>	II 20-22 val.	Artimoji nuo 2020 m. (50-64 m.)
Krūtis	<b>Aksana</b> <b>+370 677 90900</b>	I ir III 19-21 val	Pacientė nuo 2013 m. (40-49 m.)
	<b>Jolita</b> <b>+370 607 43337</b>	IV 16-18 val.	Pacientė nuo 2015 m. (50-64 m.)
	<b>Vilija</b> <b>+370 620 13680</b>	IV 16-18 val. VI 12-14 val.	Pacientė nuo 2016 m. (50-64 m.)
	<b>Salomėja</b> <b>+370 677 90838</b>	III ir IV 17-21 val.	Pacientė nuo 2019 m. (50-64 m.)
	<b>Vilhelma</b> <b>+370 677 45081</b>	VII 16-18 val.	Pacientė nuo 2019 m. (50-64 m.)

Susirgimo lokalizacija	Vardas ir telefono numeris	Galima skambinti	Aprašymas
Krūtis	<b>Kristina</b> <b>+370 612 40095</b>	I 9-13 val. VI 19-21 val.	Pacientė nuo 2021 m. (40-49 m.)
	<b>Jolita</b> <b>+370 677 45037</b>	I, III ir V 15-19 val. VII 13-17 val.	Pacientė nuo 2021 m. (50-64 m.)
	<b>Radvilė</b> <b>+370 611 43246</b>	I ir III 12-13 val.	Pacientė nuo 2022 m. (40-49 m.)
	<b>Rasa</b> <b>+370 658 49967</b>	IV ir VII 19-20 val.	Pacientė nuo 2022 m. (40-49 m.)
Liežuvio šaknies	<b>Oksana</b> <b>+370 683 31902</b>	VI 10-12 val. VII 15-17 val.	Artimoji nuo 2018 m. (30-39 m.)
Limfoma	<b>Inga</b> <b>+370 677 89194</b>	VI ir VII 15-16 val.	Pacientė nuo 2021 m. (30-39 m.)
	<b>Jūratė</b> <b>+370 677 45167</b>	III ir IV 19-20 val.	Pacientė nuo 2021 m. (50-64 m.)
	<b>Jolita</b> <b>+370 677 45037</b>	I, III ir V 15-19 val. VII 13-17 val.	Artimoji (50-64 m.)
Mieloma	<b>Rasa</b> <b>+370 632 14649</b>	II 17-18 val. IV 16-17 val.	Pacientė nuo 2020 m. (50-64 m.)
	<b>Renata</b> <b>+370 631 45265</b>	II 18-20 val.	Artimoji nuo 2022 m. (30-39 m.)
Melanoma	<b>Rita</b> <b>+370 671 18983</b>	II ir V 11-13 val.	Pacientė nuo 2001 m. (50-64 m.)
Sėklidžių	<b>Edmundas</b> <b>+370 652 44606</b>	IV ir VI 13-14 val.	Pacientas nuo 2019 m. (50-64 m.)
Plaučių	<b>Kristina</b> <b>+370 630 82897</b>	V 9-11 val.	Pacientė nuo 2022 m. (40-49 m.)

Susirgimo lokalizacija	Vardas ir telefono numeris	Galima skambinti	Aprašymas
Plaučių	<b>Oksana</b> <b>+370 683 31902</b>	VI 10-12 val. VII 15-17 val.	Artimoji nuo 2021 m. (30-39 m.)
Prostatos	<b>Audrius</b> <b>+370 682 29703</b>	II ir IV 21-22 val.	Pacientas nuo 2018 m. (50-64 m.)
	<b>Dalija</b> <b>+370 677 89053</b>	III 18-19 val.	Artimoji nuo 2008 m. (65+ m.)
	<b>Jūratė</b> <b>+370 685 20376</b>	VI ir VII 14-15 val.	Artimoji nuo 2010 m. (40-49 m.)
Sarkoma	<b>Ilona</b> <b>+370 677 91045</b>	IV 17-21 val.	Pacientė nuo 2016 m. (40-49 m.)
Skydliaukės	<b>Galina</b> <b>+370 672 02282</b>	I ir II 19-20 val.	Pacientė nuo 2004 m. (50-64 m.)
	<b>Kristina</b> <b>+370 686 09252</b>	II ir VII 19-20 val.	Pacientė nuo 2017 m. (40-49 m.)
Skrandžio	<b>Laima</b> <b>+370 656 73892</b>	VI ir VII 10-11 val.	Pacientė nuo 2010 m. (50-64 m.)
	<b>Liudmila</b> <b>+370 677 89014</b>	I-V 8-17 val.	Pacientė nuo 2014 m. (50-64 m.)
	<b>Aušra</b> <b>+370 699 49890</b>	I ir II 12-13 val.	Pacientė nuo 2022 m. (50-64 m.)
	<b>Regina</b> <b>+370 670 09524</b>	II ir III 13-14 val.	Artimoji nuo 2011 m. (30-39 m.)
Šlapimo pūslės	<b>Kazys</b> <b>+370 682 27671</b>	I, III ir V 15-16 val.	Pacientas nuo 1998 m. (65+ m.)
	<b>Henrikas</b> <b>+370 614 53747</b>	I - V 8 -17 val.	Pacientas nuo 2016 m. (65+ m.)
	<b>Remigijus</b> <b>+370 698 88506</b>	IV 19-21 val.	Pacientas nuo 2020 m. (50-64 m.)



<b>Susirgimo lokalizacija</b>	<b>Vardas ir telefono numeris</b>	<b>Galima skambinti</b>	<b>Aprašymas</b>
Šlapimo pūslės	<b>Simona</b> <b>+370 605 46903</b>	I ir V 9-10 val.	Artimoji nuo 2021 m. (18-29 m.)
Žarnyno	<b>Vaiva</b> <b>+370 652 76347</b>	IV ir V 20-21 val.	Pacientė nuo 2021 m. (50-64 m.)
Plonosios žarnos	<b>Rimutė</b> <b>+370 677 87827</b>	IV 16-18 val.	Pacientė nuo 2013 m. (50-64 m.)
Storosios žarnos	<b>Marytė</b> <b>+370 699 77072</b>	II ir V 20-21 val.	Pacientė nuo 2013 m. (50-64 m.)
	<b>Jurgita</b> <b>+370 645 49411</b>	I ir IV 9-13 val. VII 10-13 val.	Pacientė nuo 2018 m. (40-49 m.)
	<b>Arvydas</b> <b>+370 677 87981</b>	I ir II 13-15 val. III 14-15 val.	Pacientas nuo 2019 m. (65+ m.)
Tiesiosios žarnos	<b>Almantas</b> <b>+370 645 49984</b>	I - V 10-20 val.	Pacientas nuo 2022 m. (50-64 m.)
Visų stomų priežiūros klausimai	<b>Jurgita</b> <b>+370 612 08344</b>	I-VII 9-17:00 val.	Stomos priežiūros specialistė
Nenurodyta	<b>Neringa</b> <b>+370 603 93741</b>	II ir IV 18-20 val. VII 15-18 val.	Artimoji, 30-39 m.

## GYDYTOJUI ONKOLOGUI UŽDUOTINI KLAUSIMAI VIZITO METU

Labai svarbu tvarkingai kaupti sveikatos istoriją, geriausia tam skirti atskirą aplanką ar sąsiuvinį ir viską užsirašyti, kaupti medicininius išrašus. Ruošiantis vizitams, rekomenduojame susirašyti visus klausimus, kuriuos Jums svarbu paklausti gydytojo. Vizito metu aktyviai dalyvaukite pokalbyje, drąsiai klauskite Jums rūpimų dalykų.

- Koks vėžys man/mano artimajam?
- Kur ligos židiny?
- Kokios galimos ligos priežastys?
- Ar reikės tolimesnių tyrimų? Kokių tyrimų?
- Kodėl šie tyrimai reikalingi?
- Ko gydytojas iš tyrimų tikisi?
- Kur ir kada jie bus atliekami, kaip jiems tinkamai pasiruošti?

### **Koks gydymas gali būti skirtas, ar galima rinktis?**

- Kokia siūlomo gydymo esmė, kaip jis vyks ir kiek truks?
- Ar man siūlomas efektyviausias esamas gydymas?
- Kada tikėtis gydymo rezultatų?
- Kokie siūlomo gydymo privalumai ir trūkumai?
- Kokie šalutiniai reiškiniai gali pasireikšti? Kokie iš jų būdingi, o kada vertėtų sunerimti ar skubiai kreiptis į gydytoją?
- Ar galima pasitarti su kitu gydytoju ir kaip tai padaryti? Ar galiu atsisakyti siūlomo gydymo?
- Kokios galimos pasekmės?
- Ar galėsiu gydymą tęsti, jei persigalvosiu?

### **Kokia galimybė pasveikti sergant tokiu vėžiu kaip mano?**

- Ar visiškai pagysiu, ar gydymas tik sustabdys ligos plitimą?
- Ar baigus gydymą reikės ko nors saugotis ar ypatingai prisižiūrėti? Kaip liga ir gydymas paveiks mano gyvenimą?
- Kaip dėl gydymo gali keistis mano profesinis, asmeninis, lytinis gyvenimas, laisvalaikis?
- Ar gydymo metu galėsiu dirbti?
- Ar po gydymo galėsiu susilaukti vaikų?
- Ar turėsiu laikytis specialios dietos, keisti mitybos, fizinio aktyvumo įpročius?
- Kur kreiptis psichologinės, socialinės pagalbos?



## KAIP GAUTI POLA KORTELĘ?



POLA kortelę gali gauti kiekvienas asmuo, kuriam diagnozuota onkologinė liga.

Kortelė suteikiama pateikus onkologinės ligos diagnozę patvirtinantį dokumentą bei asmens dokumentą.

Užsisakykite internetu: **[www.pola.lt](http://www.pola.lt)** ir kortelė registruotu paštu atkeliaus Jūsų nurodytu adresu.

Kortelė yra nemokama, tik imamas 5 Eur siuntimo mokestis.


### Daugiau informacijos apie POLA kortelę

 +370 620 74 646

 POLA kortelė

[www.priesvezi.lt](http://www.priesvezi.lt)

 [kortele@pola.lt](mailto:kortele@pola.lt)

 POLA prieš vėžį

[www.pola.lt](http://www.pola.lt)