

National Cancer Institute of United States,

Pracownia Psychologii Klinicznej Wielkopolskiego Centrum Onkologii
oraz Fundacja Tam i z Powrotem

ŻYCIE PO NOWOTWORZE

PORADNIK DLA OSÓB

PO PRZEBYTEJ CHOROBY.

13 BEZPŁATNY



Patronat merytoryczny: Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej

razem zwyciężymy raka!



PROGRAM EDUKACJI ONKOLOGICZNEJ

WWW.PROGRAMEDUKACJIONKOLOGICZNEJ.PL

Kierując się poczuciem odpowiedzialności i chęcią rozwoju metod wspierania chorych na nowotwory i ich rodzin, środowiska medycznego, wolontariuszy, a także będąc świadomymi potrzeby współdziałania – Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej i Fundacja „Tam i z powrotem” rozpoczęły w 2014 roku realizację Programu Edukacji Onkologicznej.

Program Edukacji Onkologicznej ma na celu upowszechnianie i propagowanie wiedzy o nowotworach, edukację osób zdrowych i osób z grupy podwyższonego ryzyka, osób chorych na nowotwory, ich rodzin i bliskich, a także wsparcie fachową wiedzą pracowników medycznych oraz wolontariuszy.

Do współpracy przy realizacji programu zaproszeni zostali Partnerzy oraz Sponsorzy, bez których wsparcia nie byłaby możliwa kontynuacja założeń programowych.

W tym miejscu chcielibyśmy serdecznie podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do powstania programu oraz jego rozwoju.

Dziękujemy, że jesteście z nami!



Tłumaczenie i adaptacja za pozwoleniem
National Cancer Institute of United States

Wydawca: PRIMOPRO
Warszawa 2021

Celem niniejszego poradnika jest ułatwienie dostępu do informacji o zagadnieniach związanych z chorobą nowotworową. Wydawca informuje, iż wszelkie zawarte w poradniku treści mają charakter wyłącznie informacyjny. Zawsze w pierwszej kolejności należy kierować się zaleceniami lekarza prowadzącego.

Treści zawarte w poradniku nie mogą być traktowane jako konsultacje czy porady. Osoby korzystające z niniejszego opracowania powinny zawsze skonsultować prezentowane tu informacje z lekarzem. Wydawca nie bierze na siebie odpowiedzialności za niewłaściwe rozumienie ani wykorzystanie zawartych tu informacji. Pomimo, iż Wydawca dba o rzetelność redakcyjną i merytoryczną zawartych informacji, jakiegokolwiek ryzyko korzystania z poradnika i zamieszczonych tu informacji ponoszą wyłącznie osoby z niego korzystające.

Konsultacja merytoryczna: mgr Dorota Gołąb, mgr Katarzyna Cieślak, Marta Zagózda
Korekta: Katarzyna Kulesza
Tłumaczenie: Joanna Pieńkowska
Opracowanie graficzne: Tomasz Rupociński
Redakcja: Katarzyna Kowalska, Ewa Podymniak
Sekretarz Redakcji: Sylwia Staniukiewicz

Poradnik jest tłumaczeniem wydanych przez National Cancer Institute of United States *"Facing Forward. Life After Cancer Treatment"*
NCI nie ponosi odpowiedzialności za tłumaczenie.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie części lub całości informacji, zdjęć i innych treści zawartych w publikacji w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy zabronione.
Niniejsza publikacja podlega ochronie na mocy prawa autorskiego.

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
1. Patrząc w przyszłość: Życie po zakończeniu leczenia raka	7
1.1. Kim jest osoba, która przezwyciężyła raka?	7
1.2. Gratulacje z okazji zakończenia leczenia	8
1.3. Co jest „normalne” po zakończeniu leczenia?	8
2. Badania kontrolne	9
2.1. Czym są badania kontrolne?	9
2.2. Historia chorób i opieka medyczna po zakończeniu leczenia.....	10
2.3. Do którego lekarza teraz chodzić i jak często?	10
2.4. Plan zdrowia osoby, która przezwyciężyła raka.....	11
2.5. Zmiany, które możesz chcieć rozważyć i wprowadzić w życie	11
2.6. Rozmowa z lekarzem	12
2.7. Pytając o ryzyko wystąpienia raka w Twojej rodzinie	13
2.8. Czerpiąc jak najwięcej z Twoich wizyt kontrolnych	13
2.9. Usługi, o których warto pomyśleć	15
3. Sposoby radzenia sobie ze zmianami fizycznymi	17
3.1. Zmęczenie.....	17
3.2. Zmiany pamięci i koncentracji	19
3.3. Ból	20
3.4. Zmiany w układzie nerwowym (neuropatia)	22
3.5. Obrzęki lub opuchnięcia.....	23
3.6. Problemy z jamą ustną i uzębieniem	24
3.7. Zmiany wagi oraz nawyków żywieniowych	25
3.8. Problemy z połykaniem.....	26
3.9. Problemy z kontrolą pęcherza lub jelita	26
3.10. Symptomy menopauzy	27
4. Zmiany ciała oraz intymność	28
4.1. Zmiany w życiu seksualnym	29
4.2. Rozmowa z partnerem	31
4.3. Intymność po zakończeniu leczenia	32
4.4. Randki.....	32
5. Twoje uczucia	33
5.1. Martwienie się o swoje zdrowie	33
5.2. Uczucie stresu	34
5.3. Humor i śmiech.....	35
5.4. Radzenie sobie z depresją i lękiem	35
5.5. Uczucie złości	36
5.6. Poczucie samotności.....	37
5.7. Dołączenie do grupy wsparcia.....	37
5.8. W poszukiwaniu sensu po zakończeniu leczenia raka	39
6. Relacje społeczne i w pracy	41
6.1. Twoja rodzina.....	41
6.2. Twoja praca.....	42
6.3. Przyjaciele i współpracownicy	43
6.4. Relacje z innymi.....	44
7. Refleksja	45
8. Nauka relaksacji	45

FUNDACJA TAM I Z POWROTEM

Fundacja powstała z potrzeby wspomożenia chorych na nowotwory pacjentów polskich szpitali. W Radzie Fundacji zasiadają wybitni onkolodzy oraz osoby pragnące poświęcić swój czas i energię realizacji działań statutowych Fundacji.

Jednym z głównych zadań Fundacji jest prowadzenie szeroko pojętej działalności informacyjno-promocyjnej. Działalność ta ma na celu podniesienie w polskim społeczeństwie świadomości i wiedzy na temat chorób nowotworowych, sposobów ich leczenia i profilaktyki.

Jesteśmy organizatorem akcji wydawniczej, której celem jest dostarczenie zainteresowanym – chorym i ich rodzinom – rzetelnej, fachowej wiedzy prezentowanej w zrozumiałym i przystępnym sposób. Wydawane w ramach akcji poradniki są bezpłatnie dystrybuowane w ośrodkach onkologicznych, szpitalach, przychodniach czy w fundacjach i stowarzyszeniach w całej Polsce. Poradniki można również bezpłatnie pobrać w formie elektronicznej. Dzięki wsparciu darczyńców, Fundacja do tej pory wydała i dostarczyła zainteresowanym ponad 3,7 miliona egzemplarzy poradników. Zainteresowanie przerosło wszelkie oczekiwania. Taki odbiór pokazuje również, jak bardzo ważne jest wsparcie przez sponsorów i partnerów.

Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej (PTOK) objęło akcję wydawniczą Honorowym Patronatem. Wsparcie tej inicjatywy przez wybitnych specjalistów zrzeszonych w PTOK jest ogromnym wyróżnieniem i stanowi potwierdzenie rzetelności oraz wiarygodności poradników.

W ramach akcji prowadzone są dwie serie wydawnicze, w ramach których zostały wydane następujące pozycje:

Seria wydawnicza „Razem zwyciężymy raka!”:

1. Po diagnozie. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin.
2. Seksualność kobiety w chorobie nowotworowej. Poradnik dla kobiet i ich partnerów.
3. Seksualność mężczyzny w chorobie nowotworowej. Poradnik dla mężczyzn i ich partnerek.
4. Pomoc socjalna – przewodnik dla pacjentów z chorobą nowotworową.
5. Pielęgnacja pacjenta w chorobie nowotworowej.
6. Chemioterapia i Ty. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin.
7. Żywnie a choroba nowotworowa. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin.
8. Gdy bliski choruje. Poradnik dla rodzin i opiekunów osób z chorobą nowotworową.
9. Ból w chorobie nowotworowej. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin.
10. Mój rodzic ma nowotwór. Poradnik dla nastolatków.
11. Radioterapia i Ty. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin.
12. Moja rehabilitacja. Poradnik dla pacjentów z chorobą nowotworową i ich rodzin.
13. Życie po nowotworze. Poradnik dla osób po przebytej chorobie.
14. Gdy nowotwór powraca. Poradnik dla osób z nawrotem choroby i ich bliskich.
15. Leczenie onkologiczne w domu pacjenta.
16. Leczenie żywieniowe. Poradnik dla pacjentów i ich bliskich.

Seria wydawnicza „Co warto wiedzieć”:

Co warto wiedzieć. Rak skóry, czerniak i znamiona skóry.
Co warto wiedzieć. Rak płuca.
Co warto wiedzieć. Leczenie celowane chorych na nowotwory.
Co warto wiedzieć. Rak nerki.
Co warto wiedzieć. Przerzuty nowotworowe w kościach.
Co warto wiedzieć. Rak piersi.
Co warto wiedzieć. Rak gruczołu krokowego.
Co warto wiedzieć. Rak jelita grubego.
Co warto wiedzieć. Badania kliniczne.
Co warto wiedzieć. Białaczka.
Co warto wiedzieć. Rak wątroby.
Co warto wiedzieć. Rak trzonu macicy.
Co warto wiedzieć. Rak jajnika.
Co warto wiedzieć. Rak szyjki macicy.
Co warto wiedzieć. Immunoterapia.
Co warto wiedzieć. Rak tarczycy.
Co warto wiedzieć. Niedokrwistość w chorobie nowotworowej.
Co warto wiedzieć. Szpiczak.
Co warto wiedzieć. Układ pokarmowy. Powikłania w leczeniu onkologicznym.
Co warto wiedzieć. Działania niepożądane.
Co warto wiedzieć. Prawa pacjenta.
Co warto wiedzieć. Leki biopodobne.
Co warto wiedzieć. Chłoniak Hodgkina.
Co warto wiedzieć. Nowotwory głowy i szyi.
Co warto wiedzieć. Zakażenia wirusowe u pacjentów z chorobą nowotworową.
Co warto wiedzieć. Rak pęcherza moczowego.
Co warto wiedzieć. Rak trzustki.
Co warto wiedzieć. Rak żółtąka.
Co warto wiedzieć. Nowotwory dróg żółciowych.

Poradniki są dostępne na stronie internetowej Programu Edukacji Onkologicznej:
www.programedukacjonkologicznej.pl.

Skontaktuj się z nami:

- jeśli jesteś zainteresowany otrzymaniem poradników (osoba prywatna):
biuro.primopro@gmail.com
- jeśli jesteś zainteresowany dystrybucją poradników: zarejestruj się na stronie
www.programedukacjonkologicznej.pl

Wstęp

Wiele osób, które pokonały raka, powiedziało nam, że podczas swojej choroby czuły, że otrzymują wiele informacji oraz wsparcia, ale kiedy leczenie się zakończyło, wkroczyły w zupełnie inny świat – świat wypełniony nowymi pytaniami.

Niniejszy poradnik został napisany po to, aby podzielić się wiedzą na temat powszechnie występujących odczuć oraz reakcji, jakich doświadczą wiele osób, które właśnie zakończyły leczenie nowotworu.

Zawarte w poradniku zostały także praktyczne wskazówki mające pomóc w tym czasie. Sięgaj po ten poradnik, kiedy tylko uznasz za słuszne. Możesz go przeczytać od początku do końca lub odwoływać się do poszczególnych rozdziałów, gdy tylko poczujesz taką potrzebę.

Wiedza o tym, jak żyć po przebytej chorobie, zawarta w tym poradniku pochodzi od osób, które zdobyły ją od innych, którzy przezwyciężyli tę chorobę. Przekazuje praktyczne sposoby radzenia sobie z często występującymi problemami oraz wskazówki na temat tego, jak radzić sobie ze swoją fizycznością, emocjami, życiem zawodowym i społecznym.

Diagnoza choroby nowotworowej jest wydarzeniem kryzysowym, przełomowym, które poza szeregiem trudnych konsekwencji wiązać się może także z tym, co niekiedy nazywamy „szansą na rozwój”. Leczenie choroby nowotworowej jest doświadcze-

niem bardzo obciążającym, jednak wielu z tych, którzy przezwyciężyli raka, powiedziało, że doświadczenie to pozwoliło im dokonać znaczących zmian w ich życiu. Wiele z nich mówi, że teraz znajdują czas na docenianie każdego dnia. Nauczyli się także lepiej troszczyć o siebie samych i cenić to, jak inni się o nich troszczą. Inni, korzystając z własnego doświadczenia, przyczynili się do pogłębienia badań nad rakiem, jego leczenia oraz opieki nad osobami, które go doświadczyły.

Mamy nadzieję, że niniejszy poradnik posłuży jako źródło oraz inspiracja do tego, aby z większą uwagą, ale i życzliwością, przyrzeć się swojemu życiu po zakończeniu leczenia i spróbować zrozumieć reakcje i mechanizmy nim rządzące.

Dla zachowania przejrzystości poradnika, w przypadku opisu jakichkolwiek interakcji medycznych, wszyscy specjaliści, którzy mogli brać udział w opiece medycznej nad Tobą zostali określani jako „zespół medyczny”.

1. Patrząc w przyszłość: Życie po zakończeniu leczenia raka

Podczas chemioterapii przestałem robić właściwie wszystko, dlatego po zakończeniu leczenia okazało się dla mnie wyzwaniem to, co zrobić teraz z moim życiem. Co powinienem ponownie robić?

– Andrzej

1.1. Kim jest osoba, która przezwyciężyła raka?

W tym poradniku wykorzystywane jest pojęcie „osoby, która przezwycięży-

ła raka" lub „osoby wyleczonej z raka" dla określenia każdego, u kogo został zdiagnozowany nowotwór, od momentu postawienia diagnozy do końca życia tej osoby. Członkowie rodziny, przyjaciele, wspierający również stanowią część doświadczenia związanego z przezwyciężeniem raka.

Może nie podobać Ci się to określenie lub możesz uważać, że nie jest ono w Twoim przypadku odpowiednie, ale określenie siebie jako zwycięzcy pozwala wielu osobom wziąć swoje życie w garść po przebyciu choroby i jej leczenia.

1.2. Gratulacje z okazji zakończenia leczenia

Kiedy moje leczenie się zakończyło – w momencie, gdy lekarze zobaczyli moje wyniki badań i powiedzieli, że są w porządku – pomyślałam: wreszcie, koniec tego. Teraz jednak zaczynam zdawać sobie sprawę, że to nie koniec.

- Joanna

Zakończenie leczenia raka to często czas wielkiej radości. Prawdopodobnie odczuwasz ogromną ulgę, bo wyniki wynikające z leczenia kończą się i gotowy jesteś pozostawić to za sobą. Jednocześnie czujesz się smutny i zmarłwiony. Bardzo częstym jest odczucie niepokoju, czy choroba powróci oraz powstające wątpliwości dotyczące tego, co powinienes robić po zakończeniu leczenia.

Kiedy leczenie dobiegnie końca, możesz oczekiwać, że Twoje życie powróci do takiego, jakim było przed zdiagnozowaniem raka, lecz powrót do niego

może zająć trochę czasu. Na Twoim ciele mogą pozostać trwałe blizny, a Ty możesz nie być zdolny do wykonywania czynności, które kiedyś przychodziły Ci z łatwością. Możesz także mieć emocjonalne blizny w wyniku tego, jak dużo przeszedłeś. Możesz odkryć, że inni odbierają Cię teraz inaczej lub Ty sam możesz siebie postrzegać w inny sposób.

Jedną z najtrudniejszych rzeczy po zakończeniu leczenia jest brak wiedzy o tym, co wydarzy się dalej.

Ponieważ lekarze i pielęgniarki nigdy nie powiedzieli mi, czego się spodziewać, w bardzo nierealistyczny sposób spodziewałem się dobrego samopoczucia, tak samo jak moja rodzina oraz przyjaciele. Doprowadziło to do wielu zmartwień.

- Bartek

1.3. Co jest „normalne" po zakończeniu leczenia?

Ci, którzy przeszli leczenie raka, opisując pierwsze miesiące po jego zakończeniu jako czas zmian. To nie jest kwestia „powrotu do normalności", ale odkrycia, co teraz jest „normą". Ludzie często mówią, że życie ma nowe znaczenie lub, że patrzą na różne sprawy w inny sposób. Możesz także spodziewać się tego, że pewne rzeczy będą się zmieniać w miarę odzyskiwania przez Ciebie sprawności.

Twoja nowa „normalność" może dotyczyć wprowadzenia zmian w sposobie w jaki jesz, w tym co robisz, a także zmian źródeł, z których czerpiesz pomoc – wszystkie te zmiany zostały omówione w niniejszym poradniku.

2. Badania kontrolne

Wszyscy, którzy przezwyciężyli raka powinni poddawać się regularnym badaniom kontrolnym. Wiedza o tym, czego możesz się spodziewać po zakończeniu leczenia raka może pomóc Tobie i Twojej rodzinie w planowaniu, zmianie stylu życia oraz podejmowaniu ważnych decyzji.

Do najczęściej pojawiających się pytań należą:

1. *Czy powinienem powiedzieć lekarzowi o objawach, które mnie martwią?*
2. *Do których lekarzy powinienem chodzić po zakończeniu leczenia?*
3. *Jak często powinienem odbywać wizyty kontrolne?*
4. *Jakie badania powinienem wykonywać?*
5. *Co można zrobić, aby zmniejszyć ból, zmęczenie lub inne problemy pojawiające się po leczeniu?*
6. *Jak długo zajmie mi powrót do zdrowia i kiedy poczuje się bardziej sobą?*
7. *Czy możliwy będzie mój powrót do pracy zawodowej?*
8. *Czy jest coś, co mogę lub powinienem robić, aby nie dopuścić do nawrotu raka?*
9. *Czy istnieją jakieś grupy wsparcia, do których mogę dołączyć?*

Radzenie sobie z powyższymi kwestiami może stanowić wyzwanie. Mimo to wiele osób twierdzi, że pozostanie zaangażowanym w decyzje dotyczące opieki medycznej i stylu życia było dla nich dobrym sposobem na odzyskanie poczucia kontroli nad własnym życiem, którą w ich odczuciu utracili podczas leczenia raka. Badania pokazują, że osoby, które mają

poczucie większej kontroli, czują się i funkcjonują lepiej niż te, które nie mają takiego poczucia. Bycie aktywnym partnerem swojego lekarza i uzyskiwanie pomocy od innych członków zespołu medycznego jest do tego pierwszym krokiem.

2.1. Czym są badania kontrolne?

Jak tylko zakończy się leczenie, powinien otrzymać informacje na temat terminu badań kontrolnych i dalszej opieki. Badania kontrolne oznaczają stawianie się na regularnych wizytach lekarskich. Twój plan badań kontrolnych zależy od typu nowotworu oraz typu leczenia, jakie zostało zastosowane, a także od Twojego ogólnego stanu zdrowia. Plan ten różni się dla każdej z osób, które kończą leczenie choroby nowotworowej.

Ogólnie osoby, które przezwyciężyły raka, stawiają się u lekarza co 3-4 miesiące w ciągu pierwszych 2-3 lat po zakończeniu leczenia, a następnie raz lub dwa razy do roku. Podczas tych wizyt lekarz będzie szukał efektów ubocznych leczenia i sprawdzał, czy choroba nie powróciła.

Podczas tych wizyt lekarz najprawdopodobniej:

- przejrzy Twoją historię choroby,
- zbada Cię,
- zapyta o subiektywne odczucia związane ze stanem Twojego zdrowia.

Lekarz może zalecić dodatkowe badania, takie jak:

- badania krwi,
- rezonans magnetyczny lub pozytonowa tomografia komputerowa - podczas tych badań robione są szczegółowe zdjęcia wnętrza ciała pod różnymi kątami,

- endoskopia - do tego badania wykorzystywana jest cienka rurka zakończona lampką, która umożliwia obejrzenie ciała od środka.

Na pierwszej wizycie kontrolnej porozmawiaj z lekarzem o dalszym planie wizyt. W Twój plan opieki - po zakończeniu leczenia – możesz chcieć włączyć także pielęgniarkę środowiskową, psychologa czy fizyioterapeutę. Możesz także rozpocząć zadania prowadzące do przeciwdziałania bólowi lub rozpocząć uczestnictwo w grupach wsparcia.

2.2. Historia chorób i opieka medyczna po zakończeniu leczenia

Poproś swojego lekarza onkologa o podsumowanie Twojego leczenia na piśmie lub zrób kopię dokumentacji medycznej z czasu leczenia i utóż ją chronologicznie. Podsumowanie to może sugerować, jakie aspekty Twojego zdrowia powinny być pod stałą kontrolą. Następnie pokazuj to podsumowanie każdemu nowemu lekarzowi, do jakiego idziesz, zwłaszcza lekarzowi pierwszego kontaktu, kiedy będziesz rozmawiał o planowaniu dalszej opieki medycznej. Możesz także skopiować kolejne wypisy ze szpitala, wyniki badań, które otrzymywałeś podczas wizyt w szpitalu i przekazać swojemu lekarzowi rodzinnemu, aby umieścił je w Twojej kartotece.

Wiele osób trzyma swoją historię choroby w skoroszycie lub segregatorze i odwołuje się do niej, kiedy widzi się z nowymi lekarzami. Pozwala to trzymać najważniejsze informacje o leczeniu w jednym miejscu.

Inne informacje o zdrowiu, jakie powinienś przechowywać to:

- data diagnozy,
- typ nowotworu, na który byłeś leczony,
- wynik histopatologiczny opisujący typ i stopień zaawansowania nowotworu,
- leki, które przyjmujesz mimo zakończenia podstawowego leczenia, a z nim związane (np. hormonoterapia),
- miejsca i daty konkretnych zabiegów, takie jak:
 - szczegóły dotyczące wszystkich operacji,
 - miejsca i sumaryczna ilość sesji radioterapii,
 - nazwy i dawki chemioterapii oraz innych leków,
 - najważniejsze wyniki badań laboratoryjnych, opisów zdjęć rentgenowskich, zdjęcia tomografii i rezonansów magnetycznych.
- lista objawów do obserwowania pod kątem możliwych późnych efektów leczenia,
- kontakty do wszystkich lekarzy zaangażowanych w leczenie i opiekę po jego zakończeniu,
- jakiegokolwiek problemy, które pojawiły się podczas leczenia,
- informacja na temat opieki dodatkowej, jaką otrzymałeś (takiej jak specjalne leki, wsparcie emocjonalne, wskazówki dotyczące diety, zabiegi fizjoterapeutyczne).

Upewnij się, że pokażesz każdemu nowemu lekarzowi podsumowanie swojej historii leczenia.

2.3. Do którego lekarza teraz chodzić i jak często?

Będziesz musiał podjąć decyzję, który lekarz będzie się Tobą opiekował

po zakończeniu leczenia, lub z opieki której poradni będziesz korzystał oraz do jakich lekarzy będziesz chodził na inne wizyty. Często badania kontrolne przeprowadza lekarz, specjalista terapii, której poddany byłeś ostatnio: np. chemioterapeuta, jeśli ostatnim stosowanym u Ciebie leczeniem była właśnie chemioterapia. W związku z konkretnymi wątpliwościami możesz chcieć zobaczyć się ze specjalistą. W wielu mniejszych miastach lekarze specjaliści zatrudnieni są w poradniach. Powinieneś omówić te kwestie z Twoim lekarzem, ponieważ właśnie on może najlepiej doradzić Ci, w jaki sposób zadbać o badania kontrolne. Dobrze, aby o Twoim stanie zdrowia wiedział Twój lekarz rodzinny.

W zależności od miejsca zamieszkania, może okazać się korzystne to, aby opiekę nad Tobą po zakończeniu leczenia objął właśnie lekarz rodzinny, a nie onkolog. Postaraj się znaleźć lekarza, do którego masz zaufanie.

Zawsze przedstaw każdemu nowemu lekarzowi swoją historię choroby nowotworowej. Typ nowotworu oraz rodzaj leczenia, jakie zostało u Ciebie zastosowane, mogą mieć wpływ na decyzje odnośnie dalszej opieki medycznej. Lekarze mogą nie wiedzieć o Twoim raku, dopóki im tego nie powiesz. Zrób to dla swojego bezpieczeństwa i spokoju.

2.4. Plan zdrowia osoby, która przeżyła raka

Po zakończeniu leczenia raka, wielu z tych, którzy go przeżyli, chce znaleźć sposoby na zmniejszenie szansy

jego powrotu. Niektórzy martwią się tym, w jaki sposób jedzą, stresem w ich życiu lub wystawieniem na działanie środków chemicznych, które mogą ich narażać na większe ryzyko. Ci, którzy przeżyli raka, odkrywają, że nastat czas, kiedy bacznie przyglądają się sposobom troski o siebie. Jest to bardzo ważny punkt, w którym rozpoczynają zdrowe życie.

Podczas wizyty lekarskiej po zakończeniu leczenia, powinieneś zapytać lekarza także o jego propozycje na temat tego, jak możesz troszczyć się o swoje potrzeby fizyczne, emocjonalne, społeczne i duchowe. Jeżeli rozmowa z lekarzem na te tematy jest dla Ciebie trudna, pomocną może być wiedza, że im częściej to robisz, tym łatwiejsze się to dla Ciebie stanie. Lekarz może zaproponować inne osoby z zespołu medycznego, z którymi możesz porozmawiać, takie jak pracownik socjalny, psycholog, pielęgniarka, dietetyk albo fizjoterapeuta. Wskazówki na temat tego, jak rozmawiać z lekarzem, znajdując się na kolejnych stronach poradnika.

2.5. Zmiany, które możesz chcieć rozważyć i wprowadzić w życie:

- **rzucenie palenia** - badania wykazują, że palenie może zwiększać szanse nawrotu raka w tym samym lub innym miejscu,
- **ograniczenie ilości spożywanego alkoholu** - badania wykazują, że picie alkoholu zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia określonych typów nowotworów,
- **dobrze odżywianie** - zdrowe wybory żywieniowe i aktywność fizyczna mogą pomóc zredukować szanse

nawrotu raka. Porozmawiaj z lekarzem lub dietetykiem, poszukaj informatów dotyczących diety osób doświadczonych chorobą nowotworową. Oto wskazówki dotyczące żywienia oraz ćwiczeń, które mogą pomóc zredukować ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej (jeżeli nie otrzymałeś szczególnych zaleceń, wynikających z przebiegu Twojego leczenia):

- stosuj dietę opartą o składniki roślinne i spożywaj przynajmniej 5-9 owoców lub warzyw dziennie. Postaraj się zawrzeć w swojej diecie rośliny strączkowe oraz produkty pełnoziarniste (takie jak płatki, pieczywo, makarony) kilka razy dziennie,
- wybieraj produkty o niskiej zawartości tłuszczu i soli,
- odzyskaj i utrzymuj zdrową masę ciała.

- **Ćwiczenia i aktywność** - kilka najnowszych raportów sugeruje, że pozostanie aktywnym po zakończeniu leczenia raka może pomagać obniżyć ryzyko jego powrotu i pomagać przeżyć dłużej. Umiarkowane ćwiczenia (spacery, jazda na rowerze, pływanie) przez około 30 minut każdego lub prawie każdego dnia mogą:
 - zmniejszyć lęk i depresję,
 - poprawić nastrój i samoocenę,
 - zredukować zmęczenie, mdłości, ból i biegunki.

Ważne jest to, aby rozpocząć ćwiczenia fizyczne powoli i wraz z upływem czasu zwiększać ich ilość, we współpracy z lekarzem lub specjalistą (np. fizjoterapeutą), jeśli to koniecz-

ne. Jeżeli podczas rekonwalescencji musisz pozostawać w łóżku, nawet drobne ćwiczenia, takie jak rozciąganie lub poruszanie rękami i nogami, mogą pomóc Ci pozostać elastycznym, zmniejszyć napięcie mięśni i poczuć się lepiej. Niektórzy ludzie mogą wymagać specjalnej pomocy podczas wykonywania ćwiczeń. Porozmawiaj ze swoim lekarzem zanim zaczniesz ćwiczyć.

2.6. Rozmowa z lekarzem

Podczas leczenia raka miałeś wiele okazji do nauczenia się tego, jak uzyskać najwięcej ważnych informacji z każdej wizyty u lekarza.

Te same umiejętności przydadzą Ci się teraz jako osobie, która przeżyła raka i będą bardzo przydatne, zwłaszcza w momencie zmiany lekarza na lekarza rodzinnego lub lekarza pierwszego kontaktu, którego być może od jakiegoś czasu nie widziałeś.

Ważne jest to, aby móc z lekarzem rozmawiać otwarcie. Oboje potrzebujecie informacji, które pozwolą lekarzowi właściwie się Tobą zaopiekować. Mów lekarzowi o kłopotach, jakich doświadczasz podczas wykonywania codziennych czynności, a także o nowych symptomach, jakie zauważasz oraz co z nimi robisz. Jeżeli masz wątpliwości czy przyjęte wcześniej leczenie nie wystawia Cię na zwiększone ryzyko wystąpienia określonych problemów zdrowotnych, zapytaj o to lekarza i przedyskutuj, jak możesz się troszczyć o siebie, aby tym problemom zapobiec.

Podczas każdej wizyty omów wszelkie występujące u Ciebie problemy zdrowotne, takie jak:

- nowe objawy,
- niepokojący Cię ból,
- problemy fizyczne, które przeszkadzają w codziennym życiu lub niepokoją Cię, takie jak zmęczenie, kłopoty ze snem, problemy seksualne, przybieranie bądź utrata wagi,
- inne problemy zdrowotne, jakie masz, takie jak problemy z sercem, cukrzyca, zapalenie stawów,
- leki, witaminy lub zioła, które przyjmujesz oraz inne metody leczenia, jakie stosujesz,
- problemy emocjonalne, takie jak zaburzenia lękowe lub depresja, które mogą pojawiać się teraz lub występowały w przeszłości,
- zmiany w historii chorób Twojej rodziny, takie jak nowotwór u bliskich,
- rzeczy, o których chcesz wiedzieć więcej, na przykład nowe badania lub efekty uboczne.

To, że występują u Ciebie określone objawy, nie zawsze oznacza nawrót choroby. Objawy te mogą być związane z innymi problemami i powinny zostać w odpowiedni sposób zdiagnozowane i potraktowane.

2.7. Pytając o ryzyko wystąpienia raka w Twojej rodzinie

Możesz martwić się, że przebycie choroby nowotworowej może zwiększać ryzyko wystąpienia raka u Twoich dzieci. Ważna jest świadomość, że większość rodzajów nowotworów nie jest przekazywana genetycznie. Tylko około 5-10% najczęściej występujących typów raka (takich jak rak piersi, jelita i prostaty) jest dziedziczna.

W większości przypadków, w których rak jest dziedziczny, badacze znaleźli bliskich, którzy mogli mieć:

- raka przed 50 rokiem życia,
- raka w obu takich samych częściach ciała (np. obu nerkach lub obu piersiach),
- inne czynniki ryzyka zachorowań na raka (takie jak polipy jelita lub pieprzyki).

Jeżeli masz obawy, że Twój nowotwór może być dziedziczny, rozmowa z lekarzem pracującym w poradni genetycznej zajmującym się nowotworami może być pomocna w znalezieniu odpowiedzi na pytania dotyczące możliwości wystąpienia nowotworu w Twojej rodzinie. Odpowiedzi na te pytania mogą pomóc Tobie i lekarzowi opracować plan opieki medycznej dla Ciebie i Twojej rodziny, jeżeli dziedziczenie choroby jest możliwe. Testy genetyczne mogą pomóc określić, czy nowotwór występuje ze względu na dziedziczenie czy wywołany jest innymi czynnikami.

2.8. Czerpiąc jak najwięcej z Twoich wizyt kontrolnych

Aby wizyty kontrolne były dla Ciebie owocne, poniżej znajdują się wskazówki, które pomogły innym w troszczeniu się o swoje zdrowie po zakończeniu leczenia raka.

Przed pójściem do lekarza:

- przygotuj kartkę papieru, na której będziesz mógł robić notatki,
- poproś kogoś, aby poszedł z Tobą na wizytę. Przyjaciół lub członków rodziny może pomóc przemyśleć i zrozumieć to, co zostało powiedziane, a także zaproponować nowe pytania,
- przygotuj listę pytań i zabierz ją ze sobą.

Podczas wizyty:

- jeśli to możliwe, poproś lekarza lub pielęgniarkę o rozmowę w oddzielnym pomieszczeniu,
- na początku zadaj najważniejsze pytania, na wypadek gdyby lekarz musiał szybko wyjść,
- wyrażaj się jasno,
- krótko opisz problem lub wątpliwość,
- powiedz lekarzowi, jak się czujesz z tym problemem,
- poproś o to, co chcesz lub czego potrzebujesz, na przykład: „Jestem zmęczony przez większość dnia. Próbowiałem uciąć sobie drzemkę, ale to nie pomaga. Moje zmęczenie przeszkadza mi w codziennym życiu. Co mogę zrobić, aby zlikwidować ten problem?”,
- poproś lekarza o wytłumaczenie tego, co jest dla ciebie niezrozumiałe,

- powtórz raz jeszcze to, co powiedział lekarz, ale swoimi słowami,
- powiedz lekarzowi, jeżeli potrzebujesz więcej informacji.

Zanim wyjdiesz:

- zapytaj lekarza o najlepszy sposób, w jaki możesz przyjmować leki oraz o efekty uboczne,
- zapytaj o lokalne grupy wsparcia dla osób, które przezwyciężyły raka,
- zapytaj o broszury lub inne materiały do przejrzania w domu,
- prowadź swój własny zbiór informacji na temat opieki medycznej po zakończeniu leczenia.

Pytania dotyczące opieki zdrowotnej po zakończeniu leczenia:

1. Jak często powinienem stawiać się na wizyty kontrolne?

- nazwiskolekarza.....
- jak często?.....
- nazwisko lekarza.....
- jakczęsto?.....
- nazwisko lekarza.....
- jakczęsto?.....

2. Jakie badania monitorujące powinny być wykonywane? (np. tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny, rentgen kości)

- badanie.....
- jak często?.....
- badanie.....
- jak często?.....
- badanie.....
- jak często?.....

3. Czy są jakiegokolwiek objawy, na które powinienem zwrócić szczególną uwagę?

4. Jeżeli pojawią się jakiegokolwiek z tych objawów, do kogo powinienem się zwrócić?

2.9. Usługi, o których warto pomyśleć

Jeśli sądzisz, że byłoby to dla Ciebie korzystne, zastanów się i porozmawiaj z lekarzem lub inną kompetentną osobą spośród personelu medycznego, aby znaleźć konkretne formy pomocy, na przykład:

- **terapia dla par** - w trakcie której Ty i Twój partner rozmawiacie z psychologiem, psychoonkologiem, seksuologiem czy psychoterapeutą, który może pomóc Wam w rozwiązywaniu problemów, poznać potrzeby każdego z Was i znaleźć sposoby radzenia sobie z sytuacją zaistniałą po doświadczeniu choroby. Terapia może dotyczyć także kwestii intymności i kontaktów seksualnych,
- **wsparcie duchowe** - niektórzy członkowie wspólnot duchowych czy członkowie zespołów diagnostyczno-terapeutycznych mogą służyć rozmową o radzeniu sobie z wątpliwościami podczas choroby, takimi jak poczucie samotności, strach przed śmiercią, poszukiwanie sensu życia i kryzys wiary (np. przewodnik duchowy, ksiądz lub psycholog może pomóc Ci wykorzystując w terapii elementy tak zwanej logoterapii),
- **programy wspierające rodziny**
 - cała Twoja rodzina może być zaangażowana w proces zdrowienia. W trakcie takich programów Ty i członkowie Twojej rodziny bierzecie udział w sesjach terapeutycznych prowadzonych przez wyszkolonych specjalistów, którzy mogą Wam pomóc porozmawiać o problemach, poznać potrzeby każdego z Was

i znaleźć odpowiedzi na nurtujące pytania, które obawiacie się zadać sobie nawzajem,

- **konsultacje genetyczne** - wyszkoleni specjaliści mogą doradzić to, czy warto przeprowadzić testy genetyczne na nowotwory oraz jak poradzić sobie ze złymi wynikami. Mogą oni być pomocni Tobie i członkom Twojej rodziny, którzy mają obawy odnośnie swojego zdrowia,
- **opieka w domu** - o tej formie pomocy może poinformować Cię np. pracownik socjalny. Wyjaśni on np. jak zadbać o to, aby pielęgniarka lub fizjoterapeuta mogli przychodzić do Twojego domu. W ramach tzw. usług opiekuńczych możliwe jest także uzyskanie pomocy w pracach domowych lub przy zakupach czy gotowaniu,
- **indywidualna terapia** - wyszkolony terapeuta (psychiatra, psycholog, psychoterapeuta) może pomóc Ci poradzić sobie z uczuciami, takimi jak złość, smutek i obawy odnośnie przyszłości. Uczucia te mogą ujawnić swą siłę właśnie dopiero po zakończeniu leczenia,
- **oddziały lub poradnie prowadzące długoterminową opiekę medyczną**
 - wszyscy lekarze mogą oferować opiekę medyczną, lecz istnieją także oddziały, które specjalizują się w udzielaniu opieki osobom, które zakończyły leczenie przyczynowe. Często pomoc medyczną i pielęgniarzką uzyskać można w domu. Warto zapytać swojego lekarza pro-

wadzącego lub lekarza rodzinnego o działające w Twojej okolicy poradnie bólu, poradnie paliatywne czy hospicja domowe,

- **dietetycy** - mogą pomóc Ci przybrać lub stracić na wadze, a także ustalić zdrowy sposób żywienia, właściwy dla osób z doświadczeniem leczenia choroby nowotworowej,
- **pracownicy socjalni** - specjaliści pracy socjalnej są wyszkoleni, aby pomagać w radzeniu sobie z problemami materialnymi wynikającymi z przebytego leczenia oraz problemami natury ekonomicznej czy społecznej, u których podłoża leży choroba nowotworowa, jej leczenie i jego konsekwencje, problemami które dotyczą Ciebie i Twojej rodziny. Pracownicy socjalni pomogą Ci poznać ważne przepisy oraz mogą wskazać pomocne instytucje,
- **poradnie walki z bólem (poradnie, oddziały opieki paliatywnej/hospicja)** – specjaliści tam pracujący pomogą Ci poradzić sobie z bólem czy innymi skutkami ubocznymi leczenia (np. fibromialgią, pleksopatią),
- **fizjoterapeuci** - fizjoterapeuci są szkoleni do tego, aby rozumieć, w jaki sposób różne partie ciała współpracują ze sobą. Mogą oni nauczyć Cię odpowiednich ćwiczeń i ruchów ciała, które pomogą odzyskać siłę i ruchomość po leczeniu. Mogą także doradzić właściwe postawy pomocne w zapobieganiu dysfunkcjom i przeciwdziałaniu konsekwencjom leczenia (np. obrzękowi limfatycznemu),

- **rzucanie palenia** - badania wykazują, że im więcej masz wsparcia w rzucaniu palenia, tym większe są szanse powodzenia. Zapytaj lekarza, pielęgniarkę, psychologa, terapeutę uzależnień o możliwą pomoc w wyjściu z nałogu,
- **logopedzi** - mogą ocenić i ćwiczyć mowę, język lub problemy z połykaniem, które możesz mieć po zakończeniu leczenia,
- **programy zarządzania stresem** - podczas tych programów możesz nauczyć się sposobów zrelaksowania, skutecznego odpoczywania i przejmowania kontroli nad stresem. Zwykle szpitale, kliniki lub miejscowe organizacje zajmujące się leczeniem chorób nowotworowych mogą oferować tego rodzaju programy i zajęcia (np. zajęcia psychoedukacyjne dotyczące radzenia sobie ze stresem czy kryzysem choroby),
- **grupy wsparcia dla osób, które przezwyciężyły raka** - spotkania w grupach oraz fora internetowe umożliwiają tym, którzy przetrwali raka, nawiązać kontakt z innymi osobami w podobnej sytuacji. Zapytaj o działające w Twojej okolicy grupy wsparcia dla pacjentów. Istnieje wiele stowarzyszeń i fundacji stworzonych dla i przez pacjentów leczonych z powodu konkretnego rodzaju nowotworu,
- **programy powrotu do zdrowia dla osób, które przezwyciężyły raka** - ilość tego rodzaju programów stale się zwiększa. Zazwyczaj są one organizowane przez stowarzyszenia

pacjentów lub fundacje (warsztaty z doradcą zawodowym, kursy zawodowe dające możliwość przekwalifikowania, kursy językowe czy obsługi komputera). Są one przeznaczone dla osób, które zakończyły leczenie raka i są zainteresowane ponownym odnalezieniem swojego miejsca po przebytym leczeniu.

Myślałem, że będę mógł wrócić do mojej zwyczajnej rutyny, ale okazuje się, że po prostu nie mam tyle energii, ile miałem dotychczas.

- Bogdan

3. Sposoby radzenia sobie ze zmianami fizycznymi

Jeśli tylko mogłabym przestać czuć się ciągle zmęczona, myślę że byłoby ze mną dobrze. Zaczęłam się przyzwyczajać do wszystkiego innego.

- Róża

Niektórzy opisywali przezwycięzenie raka jako „bycie wyleczonym, ale nie wolnym od choroby”. To, czego doświadczasz w swoim ciele może być związane z typem nowotworu, jaki miałeś oraz leczeniem, które otrzymałeś. Ważne jest to, aby pamiętać, że nigdy dwie osoby nie są takie same, więc możesz doświadczać zmian zupełnie innych niż druga osoba, nawet jeżeli chorowała i była leczona na ten sam typ nowotworu.

Możesz odkryć, że nadal zmagasz się z efektami leczenia, które przeszedłeś. Pozbycie się tych efektów może zająć nieco czasu. Możesz zastanawiać się, jak Twoje ciało powinno się teraz czuć

i jakie są oznaki tego, że rak powraca. Oto niektóre problemy, jakie mogą się pojawić po zakończeniu leczenia. Do najczęściej zgłaszanych problemów należą:

- zmęczenie,
- zmiany pamięci i koncentracji,
- ból,
- zmiany w układzie nerwowym (neuropatia),
- obrzęki lub opuchnięcia,
- problemy z jamą ustną lub uzębieniem,
- zmiany wagi oraz nawyków żywieniowych,
- problemy w potykaniu,
- problemy z kontrolą pęcherza lub jelita,
- symptomy menopauzy.

3.1. Zmęczenie

Część osób, które przezwyciężyły chorobę, przyznaje, że nadal czują się zmęczone lub wyczerpane. W rzeczywistości, zmęczenie jest jednym z najczęściej zgłaszanych problemów podczas pierwszego roku po wyleczeniu.

Odpoczynek lub sen nie pomaga na ten typ zmęczenia, jakiego możesz doświadczać. Lekarze nie znają dokładnego powodu tego zjawiska. Powody zmęczenia są różne dla różnych osób, a także różne dla osób, które poddawane są leczeniu oraz dla osób, które je zakończyły.

- zmęczenie podczas leczenia może być wywołane terapią. Inne problemy – takie jak anemia (zbyt mało czerwonych krwinek) lub osłabiony układ odpornościowy - mogą też wpływać na zmęczenie. Ubogie odżywianie się lub zbyt mała ilość przyj-

mowanych płynów, a także depresja również mogą być powodami zmęczenia. Ból może pogarszać zmęczenie,

- badacze wciąż sprawdzają przyczyny zmęczenia po zakończeniu terapii onkologicznej.

Jak długo zmęczenie będzie się utrzymywać? Nie ma żadnego wzorca. U niektórych zmęczenie zanika w miarę upływu czasu. Inni mogą odczuwać brak energii jeszcze przez kilka lat po zakończeniu leczenia, zwłaszcza ci, u których przeszczepiano szpik kostny.

Niektórzy czują się bardzo sfrustrowani, gdy zmęczenie utrzymuje się dłużej, niż według nich powinno oraz kiedy przeszkadza im w codziennym życiu. Mogą także martwić się, że ich przyjaciele, rodzina lub współpracownicy będą się na nich złościć, jeżeli nadal będą pokazywali oznaki zmęczenia.

Uzyskiwanie pomocy

Porozmawiaj z lekarzem czy psychoonkologiem o ewentualnych przyczynach zmęczenia oraz o tym, w jaki sposób można im zaradzić.

Zapytaj:

- w jaki sposób lekarstwa, które przyjmujesz lub inne problemy medyczne, których doświadczasz, mogą wpływać na Twój poziom energii,
- w jaki sposób możesz kontrolować ból, jeżeli jest on dla Ciebie problemem,
- o ćwiczenia, które mogą pomóc (takie jak spacer, nordic walking, aqua aerobik),
- o techniki relaksacyjne,
- o zmianę diety lub przyjmowanie większej ilości płynów,

- o lekarstwa oraz suplementy diety, które mogą pomóc,
- o specjalistów, którzy mogą Ci pomóc, takich jak fizjoterapeuci, dietetycy lub osoby zajmujące się zdrowiem psychicznym.

Radzenie sobie ze zmęčeniem

Poniżej znajduje się kilka pomysłów:

- **planuj swój dzień** - bądź aktywny w tej części dnia, kiedy czujesz się najlepiej i pełen energii,
- **oszczędzaj energię poprzez zmianę sposobu wykonywania czynności** - na przykład siadaj na stołku, gdy gotujesz lub zmywasz naczynia,
- **ucinaj sobie krótkie drzemki lub stosuj przerwy pomiędzy czynnościami**,
- **staraj się chodzić spać i wstawać codziennie o tej samej porze**,
- **rób to, co sprawia Ci przyjemność, ale rób tego mniej** - skup się na starych lub nowych zainteresowaniach, które Cię nie męczą. Na przykład spróbuj przeczytać krótką książkę lub posłuchać muzyki,
- **pomóż innym Ci pomóc** - mogą ugotować posiłek, wykonać codzienne sprawunki lub zrobić pranie. Jeżeli nikt nie proponuje pomocy, poproś o to, czego potrzebujesz. Przyjaciele i rodzina mogą być chętni do pomocy, ale mogą nie wiedzieć, co zrobić,
- **wybierz to, na co przeznaczasz swoją energię** - postaraj się zrezygnować z rzeczy, które nie mają już wielkiego znaczenia,

- **pomyśl o dołączeniu do grupy wsparcia**
 - rozmowa o zmęczeniu z innymi, którzy doświadczają tego samego problemu, może pomóc Ci odnaleźć nowe sposoby radzenia sobie z nim.

3.2. Zmiany pamięci i koncentracji

Brak możliwości koncentracji jak dotychczas jest dla mnie najtrudniejszy. Mam nadzieję, że nie wpłynie to na moją pracę.

- Julian

Badania wskazują, że jedna osoba z czterech chorujących na raka zgłasza problemy z pamięcią i uwagą po chemioterapii. Czasami jest to nazywane efektem „chemobrain”. Wielu, którzy przezwyciężyli raka, opisuje to jako „mgłę czy dziurę w mózgu”, która może prowadzić do problemów ze skupieniem uwagi, odnalezieniem właściwego słowa lub zapamiętywaniem.

Efekty te mogą zacząć się zaraz po zakończeniu leczenia lub znacznie później. Nie zawsze są one przejściowe. Jeżeli dana osoba jest starsza, trudne może być ustalenie tego, czy zmiany w pamięci i koncentracji są skutkiem leczenia czy procesów starzenia. W każdym z przypadków niektórzy czują, że po prostu nie mogą się tak dobrze skupić jak kiedyś.

Rozpoczynają się badania nad tym, dlaczego u niektórych osób pojawiają się problemy z pamięcią oraz koncentracją, a u innych nie. Wydaje się, że osoby, u których stosowano chemioterapię lub radioterapię głowy, znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka, jeżeli chodzi o wystąpienie takich problemów. Ludzie, którzy otrzymywali wysokie

dawki chemioterapii mogą mieć problemy z pamięcią, ale nawet ci, którzy otrzymali standardowe dawki zgłaszają takie kłopoty.

Uzyskiwanie pomocy

Lekarz może pomóc w rozwiązaniu problemów z pamięcią i koncentracją. Porozmawiaj z nim jeżeli:

- **nadal masz problemy z pamięcią lub myśleniem** - możesz poprosić o konsultację ze specjalistą (neuropsychologiem, neurologiem),
- **myślisz, że leki, które przyjmujesz mogą pogłębiać problem,**
- **myślisz, że cierpisz na depresję lub lęki**
 - te problemy mogą wpływać na uwagę, koncentrację oraz pamięć,
- **przechodzisz menopauzę** - niektóre problemy z pamięcią i koncentracją mogą być związane z menopauzą.

Poprawa pamięci i koncentracji

Osoby, które przezwyciężyły raka, znalazły wiele sposobów, aby poprawić swoją pamięć po zakończeniu leczenia. Sprawdź, który z tych sposobów jest dobry dla Ciebie:

- **rób notatki** - możesz spisać w notesie lub kalendarzu kieszonkowym każde zadanie, ile czasu potrwa oraz dokąd musisz pójść. Zaplanuj cały dzień. Nie komplikuj oraz bądź realistyczny odnośnie tego, ile możesz zrobić jednego dnia,
- **ustaw przypomnienia** - pozostaw małe wskazówki w domu, przypominające Ci o czynnościach, które musisz wykonać,

takie jak wyniesienie śmieci lub zamknięcie drzwi,

- **zapamiętaj długie numery w mniejszych grupach** - na przykład, numer telefonu 8125846 może być powtórzony jako „osiem dwanaście, pięćdziesiąt osiem, czterdzieści sześć”,
- **mów do siebie podczas wykonywania zadań** - podczas wykonywania zadań składających się z wielu kroków, takich jak gotowanie lub praca przy komputerze, wyszeptuj do siebie kolejne kroki,
- **zarządzaj stresem** - lepsze zarządzanie stresem może poprawić pamięć oraz uwagę, a nauczanie się relaksowania może pomóc w zachowaniu spokoju nawet w stresujących momentach,
- **przemyśl, co chcesz powiedzieć** - zanim udasz się na spotkanie rodzinne lub służbowe, przypomnij sobie imiona, daty, kluczowe punkty, o których chcesz wspomnieć,
- **powtórz to, co chcesz zapamiętać** - kilkakrotne powtórzenie może pomóc umysłowi zachować informację.

3.3. Ból

Niektórzy po zakończeniu leczenia odczuwają silny ból, podczas gdy pozostali nie mają takich dolegliwości. Każdy z nas jest inny. Typy bólu, jaki możesz doświadczać po zakończeniu leczenia to między innymi:

- **ból lub brak czucia w rękach i stopach ze względu na uszkodzenia nerwów** - chemioterapia lub operacja mogą uszkodzić nerwy, co może powodować dojmujący ból (neuropatię),

- **bolesne blizny pooperacyjne,**

- **ból po utracie kończyny bądź piersi** – pomimo tego, że lekarze nie wiedzą, dlaczego taki ból się pojawia, jest on prawdziwy. Nie znajduje się wyłącznie w Twoim umyśle (ból fantomowy).

Uzyskiwanie pomocy

Jeżeli po zakończeniu leczenia nadal doświadczasz bólu, lekarz może pomóc Ci znaleźć jego źródło i ulżyć mu. Nie musisz odczuwać bólu, a chęć kontrolowania go nie jest oznaką słabości. Jest to sposób, aby pomóc Ci lepiej się czuć i pozostać aktywnym. Ból może być powodowany leczeniem lub innymi problemami zdrowotnymi, np. zapalenie stawów.

Z Twoją pomocą lekarz może ocenić, jak dotkliwy jest ból oraz zalecić jedno z następujących podejść:

- **leki przeciwbólowe** - w większości przypadków lekarze będą się na początku starali zastosować najłagodniejsze lekarstwa. Później przejdą do silniejszych, jeżeli będziesz ich potrzebować. Najważniejsze w zniesieniu bólu jest stosowanie leków dokładnie tak, jak zostały przepisane przez lekarza. Aby kontrolować ból, nie pomijaj dawek ani nie czekaj z zastosowaniem do momentu aż poczujesz ból.

Możesz obawiać się, że jeśli zaczniesz stosować te leki, uzależnisz się, ale rzadko się to zdarza, jeżeli przyjmujesz prawidłowe dawki i regularnie stawiasz się na wizyty kontrolne.

- **leki antydepresyjne** - niektóre z nich są przepisywane, aby zmniejszać ból oraz

brak czucia powodowane uszkodzeniem nerwów,

- **fizjoterapia** - sesje z fizjoterapeutą mogą zmniejszyć Twój ból. Terapeuta może używać ciepła, zimna, masaży, nacisku lub ćwiczeń, aby pomóc Ci poczuć się lepiej,
- **stabilizatory** - ograniczają ruch bolesnej kończyny lub stawu,
- **akupunktura** - jest to potwierdzona metoda, która wykorzystuje nakłuwanie igłami w punktach nacisku, aby zredukować ból,
- **hipnoza, medytacja lub joga** - każde z nich mogą pomóc ulżyć w bólu. Wykształcony specjalista może Cię ich nauczyć,
- **umiejętności relaksacji** - wiele osób chorujących na raka odkryło, że praktykowanie głębokiej relaksacji pomaga zredukować ból i stres,
- **blokady nerwów lub operacja** - jeżeli powyższe podejścia nie pozwalają ulżyć w bólu, możesz chcieć porozmawiać z lekarzem o blokadzie nerwów lub operacji. Metody te okazują się pomocne, jeżeli odczuwasz uporczywy, ograniczający ból, ale mogą narazić Cię na ryzyko innych problemów. Mogą też wymagać pozostania w szpitalu.

Rozmawianie z lekarzem o ból

Poniżej znajdują się różne sposoby, w jakie możesz opisać lekarzowi swój ból:

- **użyj liczb** - określ siłę bólu na skali od 0 do 10, przy czym 0 to brak bólu a 10 to

najgorszy ból, jaki dotychczas w życiu czułeś,

- **opisz, jaki ból czujesz** - ostry, tępy, pulsujący, stały,
- **wskaż konkretne miejsca, które Cię bolą**, albo na swoim ciele, albo na rysunku. Powiedz, czy ból utrzymuje się w jednym miejscu, czy promieniuje,
- **wyjaśnij, kiedy czujesz ból** - powiedz, kiedy się zaczyna, jak długo trwa, czy o określonych porach dnia i nocy słabnie lub nasila się, a także czy cokolwiek, co robisz, zmniejsza go lub zwiększa,
- **opisz, w jaki sposób ból wpływa na Twoje codzienne życie** - czy uniemożliwia Ci pracę? Wykonywanie obowiązków domowych? Spotykanie się ze znajomymi lub rodziną? Wychodzenie z domu i zabawę?
- **przygotuj listę wszystkich leków, które przyjmujesz (bez względu na powód)** - jeżeli którekolwiek z nich są przeciwbólowe, jak bardzo pomagają?
- **porozmawiaj o wszelkich efektach ubocznych, jakie u Ciebie występują** po stosowaniu środków przeciwbólowych, takich jak zaparcia lub inne zmiany związane z jelitami lub poczucie oszołomienia i bycia „poza”. Wielu tym problemom można zaradzić,
- **prowadź rejestr bólu** - odnotowywanie bólu może pomóc wykryć zmiany pojawiające się w czasie. Może także pokazać, w jaki sposób reagujesz na jakiekolwiek środki przeciwbólowe lub inne leczenie, które otrzymujesz.

Dziennik bólu

Używaj dziennika bólu i skali oceny bólu, aby rejestrować swój ból (możesz skopiować tę stronę przed jej wypełnianiem).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Brak bólu									Najgorszy ból możliwy do wyobrażenia	

Data	Godzina	Ocena bólu (w skali 0-10)	Środki przeciwbólowe (nazwa, dawka, częstota przyjmowania)	Inne wykorzystywane metody zmniejszania bólu	Efekty uboczne środków przeciwbólowych
08.06	8 rano	8	Morfina 30mg co 4 godz.	Masaż	zaparcia

3.4. Zmiany w układzie nerwowym (neuropatia)

Czasami leczenie raka powoduje uszkodzenia systemu nerwowego. Występuje wówczas neuropatia lub problemy z funkcjonowaniem nerwów. Niekiedy symptomy te mogą być jeszcze gorsze ze względu na inne czynniki, takie jak cukrzyca, niewydolność nerek, alkoholizm lub niedożywienie. Większość ludzi na początku zauważa oznaki w rękach i stopach, zwykle rozpoczynające się na końcówkach palców rąk i nóg. Czasami drętwienie i ból przesuwają się po palcach do dłoni lub stóp.

Częstymi symptomami są mrowienie, palenie, osłabienie lub drętwienie dłoni lub stóp, nagłe ostre, kłujące lub elektryzujące odczucie bólu, problemy z podnoszeniem przedmiotów lub zapinaniem guzików, utrata słuchu, bóle szczęk,

zaparcia oraz zwiększona lub zmniejszona wrażliwość na ciepło i zimno.

Symptomy mogą pojawić się, kiedy zaczniesz chemioterapię lub po jej zakończeniu. Jeżeli się pojawią, powiedz o tym natychmiast swojemu zespołowi medycznemu. Objawy te mogą zniknąć wraz z czasem, ale może to trwać rok lub dłużej.

Uzyskanie pomocy

- leczenie odbywa się za pomocą leków, specjalnych kremów i plasterów przeciwbólowych,
- inne podejścia wykorzystują akupunkturę, fizjoterapię i ćwiczenia.

Radzenie sobie ze zmianami systemu nerwowego

- **ostrożnie** używaj noży, nożyczek i innych ostrych narzędzi,

- **unikaj upadków** - chodź powoli, trzymaj się poręczy i rozłóż maty antypoślizgowe w wannie lub pod prysznicem. Usuń maty i dywaniki, o które mógłbyś się potknąć. Stabilizuj się za pomocą laski lub innego urządzenia,
- **noś trampki lub inne obuwie z gumową podeszwą,**
- **używaj termometru i rękawiczek zamiast gołej dłoni** - pomogą Ci one uniknąć poparzeń podczas sprawdzania temperatury wody. Jeśli to możliwe, obniż temperaturę na kotle podgrzewającym wodę,
- **pozwól sobie na odpoczynek.**

3.5. Obrzęki lub opuchnięcia

Obrzęk to opuchlizna części ciała spowodowana nadprodukcją limfy. Często zdarza się w ramieniu, nodze, na twarzy lub szyi. Może być wywołana nowotworem bądź jego leczeniem. Wyróżnia się wiele różnych typów obrzęków. Niektóre z nich pojawiają się zaraz po operacji i nie utrzymują się długo, inne mogą pojawić się kilka miesięcy lub nawet lat po zakończeniu leczenia i mogą okazać się bolesne. Te typy mogą również rozwinąć się po ukąszeniu przez owada, mniejszej ranie lub poparzeniu.

Osoby narażone na wystąpienie obrzęków to te, które przeżyły:

- raka piersi - jeżeli przyjmowałaś radioterapię lub usunięto u Ciebie węzły chłonne pod pachą bądź przeszedłaś radioterapię na obszarze pod pachą po usunięciu węzłów chłonnych,
- raka skóry na ramionach lub nogach - jeżeli miałeś usunięte węzły chłonne i/
- lub przeszedłeś radioterapię,
- raka prostaty - jeśli miałeś operację lub radioterapię skierowaną na całą miednicę,
- raka żeńskich lub męskich organów rozrodczych - jeśli miałeś operację usunięcia węzłów chłonnych lub przechodziłeś radioterapię,
- inny nowotwór, który rozprzestrzenił się do podbrzusza - nacisk powodowany wzrastającym nowotworem może utrudniać Twojemu organizmowi filtrowanie płynu.

Uzyskiwanie pomocy

Twój lekarz lub pielęgniarka będą w stanie pomóc Ci znaleźć sposoby zmniejszenia obrzęków. Zapytaj o:

- **pielęgnację skóry** - ważne jest to, aby utrzymywać skórę w czystości. Powinieneś też używać balsamu, aby utrzymywać ją nawilżoną,
- **ćwiczenia** - dowiedz się, jakie ćwiczenia mogą pomóc w prawidłowym odwodnieniu organizmu, a jakich ćwiczeń **nie** powinieneś wykonywać,
- **sposoby leczenia obrzęków** - lekarz może zasugerować:
 - trzymanie ramienia lub nogi uniesionej powyżej klatki piersiowej przez określony czas,
 - specjalne masaże, które pomagają przesunąć płyn z miejsca, w którym się zbiera,
 - noszenie specjalnych elastycznych rękawów i ubrań, które pomagają odprowadzać limfę,
 - obniżenie wagi ciała,
 - poszukanie źródeł emocjonalnego wsparcia dla łatwiejszego radzenia sobie z sytuacją,
 - unikanie procedur wykonywanych

w obszarze obrzęku, takich jak zastrzyki lub pobieranie krwi.

Zapobieganie lub zmniejszanie obrzęków Ci, którzy przezwyciężyli raka, ocenili poniższe wskazówki jako pomocne:

- **obserwuj oznaki puchnięcia lub infekcji (zaczerwienienia, ból, ciepło, gorączka)** - powiedz lekarzowi, pielęgniarce lub fizjoterapeucie, jeśli Twoje ramię lub noga bolą bądź puchną,
- **chroni swoją nogę lub rękę** przed zacięciami, ukąszeniami owadów i poparzeniami słonecznymi. Postaraj się nie przyjmować zastrzyków i nie pobierać krwi z tego obszaru,
- **stosuj dobrze zbilansowaną dietę**, bogatą w białka i ubogą w sól,
- **stawiaj się regularnie na wizyty kontrolne u lekarza**,
- **noś ubrania nieuciskające rąk lub nóg**,
- **chroni ten obszar** – możesz być teraz mniej zdolny do odczuwania ciepła lub zimna. Używaj termometru i rękawiczek zamiast gołej dłoni, aby sprawdzić temperaturę wody.

3.6. Problemy z jamą ustną i uzębieniem

U wielu osób, które przeszły leczenie raka, pojawiły się problemy z jamą ustną i uzębieniem. Część problemów zanika po zakończeniu leczenia, inne utrzymują się przez dłuższy czas, podczas gdy pozostałe mogą nigdy nie zniknąć. Niektóre problemy mogą po-

jawić się wiele miesięcy lub lat po zakończeniu leczenia.

Radioterapia lub operacja głowy bądź szyi mogą wywoływać problemy z zębami i dziąsłami, z miękką, wilgotną wyściółką jamy ustnej, ze śliniankami produkującymi ślinę oraz kośćmi szczęki. Jeżeli przyjmowałeś określony typ chemioterapii, możesz także doświadczyć tych problemów.

Może to powodować:

- suchość w ustach,
- próchnicę i inne problemy z zębami,
- utratę lub zmianę czucia smaku,
- bolesność jamy ustnej i dziąseł,
- infekcje jamy ustnej,
- sztywność szczęk oraz zmiany kości szczęk.

U kogo występują wymienione problemy?

- u prawie wszystkich osób, które przeszły radioterapię głowy lub szyi,
- u większości osób, które przeszły transplantację szpiku,
- u około dwóch z pięciu osób leczonych chemioterapią.

Zdobywanie pomocy

Jeżeli zauważysz, że problemy utrzymują się po zakończeniu leczenia, porozmawiaj z lekarzem o możliwych przyczynach oraz kontrolowaniu bólu jamy ustnej.

Postaraj się umówić z dentystą niedługo po zakończeniu leczenia. Zapytaj, jak często powinieneś pojawiać się na kontroli oraz w jaki sposób dbać o swoją jamę ustną i zęby.

Zapobieganie lub zmniejszenie problemów z jamą ustną i zębami:

• **Utrzymuj wilgoć w jamie ustnej:**

- pij dużo wody,
- ssij kawałki lodu,
- żuj bezcukrową gumę do żucia lub ssij bezcukrowe dropsy,
- używaj substytutu śliny, aby pomóc nawilżyć jamę ustną.

• **Utrzymuj czystość w jamie ustnej:**

- szczotkuj zęby, dziąsła i język za pomocą super miękkiej szczoteczki do zębów po każdym posiłku i przed pójściem spać. Jeżeli szczotkowanie jest bolesne, zmiekczyć włosie wcześniej ciepłą wodą,
- używaj łagodnej pasty z fluorem (jak pasta dla dzieci) i płynu do płukania bez alkoholu,
- używaj nitki dentystycznej każdego dnia. Jeżeli Twoje dziąsła krwawią lub są bolesne, staraj się omijać ten obszar, ale i tak czyścić zęby nitką,
- płucz usta kilka razy w ciągu dnia roztworem ¼ łyżeczki sody oczyszczonej i 1/8 łyżeczki soli rozpuszczonych w kubku ciepłej wody, a następnie przepłucz czystą wodą,
- jeżeli masz sztuczną szczękę, czyść, szczotkuj i płucz ją po każdym posiłku. Stawiaj się na regularne wizyty u dentysty, aby upewnić się, że sztuczka dobrze pasuje.

• **Jeżeli odczuwasz suchość w jamie ustnej pamiętaj, aby trzymać się z dala od:**

- ostrych, chrupkich potraw, takich jak chipsy, które mogą podrapać lub pociąć Twoje podniebienie,
- posiłków gorących, ostrych lub kwaśnych, takich jak cytrusy lub soki, które mogą podrażniać Twoją jamę ustną,

- słodkich produktów, takich jak ciasteczki lub napoje gazowane, które mogą powodować próchnicę,
- wykałaczek (mogą podrażnić, pociąć dziąsła),
- wszelkich wyrobów tytoniowych,
- napojów alkoholowych.

3.7. Zmiany wagi oraz nawyków żywieniowych

Czasami osoby, które przeżyły chorobę nowotworową i były poddawane określonym rodzajom chemioterapii lub przyjmowały określone leki, mogą mieć problemy z przybraniem na wagę. U innych osób dodatkowo kilogramy utrzymują się, nawet po zakończeniu leczenia. Kobiety wyleczone z raka piersi, które przyjmowały określony rodzaj chemioterapii przybierają na wadze w inny sposób – mogą tracić mięśnie a przybierać tkankę tłuszczową.

Niestety zwykłe sposoby, jakimi ludzie starają się utracić wagę, mogą być nieskuteczne. Postaraj się być wobec siebie cierpliwy. Zwracaj uwagę na pozytywne aspekty, które możesz kontrolować, takie jak jedzenie w zdrowy sposób. Postaraj się skupić na fakcie, że leczenie jest zakończone, a Ty dążysz do bycia coraz silniejszą osobą.

Czasami osoby, które przeżyły raka, mają przeciwny problem: mają duży apetyt, a mimo tego tracą na wadze. Niektórzy mężczyźni mówią, że utrata wagi lub utrata masy mięśniowej jest większym problemem niż przybranie na wadze. Powoduje to, że czują się słabsi i mniej mężczyźni.

Utrzymywanie zdrowej wagi

W związku z problemami dotyczącymi wagi, zapytaj lekarza, pielęgniarkę lub dietetyka o:

- ćwiczenia wzmacniające, jeżeli tracisz masę mięśniową lub przybierasz tkankę tłuszczową,
- zaplanowanie zdrowej, zbilansowanej diety, aby nie przybierać na wadze.

Odzyskiwanie utraconego apetytu

Poniżej znajdują się wskazówki, które pomogły innym poprawić apetyt:

- **zaczynj od małych posiłków** - pięć małych posiłków w ciągu dnia będzie łatwiejszych do przyjęcia niż trzy większe,
- **skup się na swoich ulubionych potrawach** - jeżeli myśl o jedzeniu nadal nie jest atrakcyjna, spróbuj potraw, które naprawdę lubieś przed rozpoczęciem leczenia, aby pobudzić swój apetyt. Spróbuj dołączyć świeże owoce, soki lub inne dodatki dla poprawy smaku,
- **pozostań aktywny** - krótkie spacery przed posiłkami mogą pomóc poczuć się głodnym.

3.8. Problemy z połykaniem

Czasami osoby, które przeszły radioterapię lub chemioterapię, mogą mieć trudności z przełykaniem. Dotyczy to przeważnie osób, u których zastosowano radioterapię głowy, szyi, piersi lub klatki piersiowej, a także tych, którzy przeszli operację gardła.

Uzyskiwanie pomocy

- spożywaj miękkie, zmiksowane produkty, zwilżone sosami i polewami.

Budynie, lody, zupy, mus jabłkowy oraz banany, a także inne miękkie owoce, które są odżywcze i zwykle łatwe do przełknięcia,

- używaj blendera do zmielenia twardej pokarmów,
- poproś o poradę zespół medyczny – lekarza, pielęgniarkę, dietetyka,
- podczas jedzenia odchyl głowę do tyłu lub przesun do przodu,
- pij wodę małymi łykami, aby wspomóc się w połykaniu i mówieniu,
- noś ze sobą butelkę wody, aby systematycznie nawadniać organizm.

3.9. Problemy z kontrolą pęcherza lub jelita

Problemy z pęcherzem oraz jelitem należą do najbardziej dotkliwych, jakim muszą stawić czoła ludzie po leczeniu raka. Powoduje to często, że czują się oni zawstydzeni lub boją się wychodzić w miejsca publiczne. „Powrót do pracy był najtrudniejszą rzeczą”, jak powiedział jeden z mężczyzn wyleczonych z raka prostaty. Utrata kontroli może się pojawić po leczeniu raka pęcherza, prostaty, jelita, odbytu, jajnika lub innych nowotworów. W wyniku operacji możesz nie mieć żadnej kontroli nad pęcherzem lub jelitami, albo nadal masz trochę kontroli, ale musisz bardzo często i nagle udawać się do toalety. Przeciwny problem może pojawić się, kiedy leki, które przyjmujesz, powodują bolesne zaparcia.

Uzyskiwanie pomocy

Bardzo ważne jest, aby powiedzieć lekarzowi o jakichkolwiek zmianach związanych z zachowaniem się Twojego pęcherza lub jelit. Zapytaj lekarza lub pielęgniarkę o:

- problemy z zaparciami,
- ćwiczenia mięśni Kegla,
- lekarstwa, które mogą pomóc,

- pomoc w radzeniu sobie ze stomią. Jeżeli masz stomię, istnieją odpowiednie poradnie zwane proktologicznymi bądź stomijnymi oraz grupy wsparcia, które mogą być pomocne, aby poradzić sobie z tą zmianą.

3.10. Symptomy menopauzy

Po chemioterapii niektóre kobiety przestają regularnie miesiączkować lub w ogóle przestają miesiączkować. Część metod leczenia raka (np. hormonoterapia) może powodować zmiany w organizmie kobiety i redukować ilość wydzielanych hormonów. Zmiany te powodują zatrzymanie miesiączkowania, a także inne symptomy menopauzy.

Wraz z upływem czasu niektóre kobiety ponownie zaczną miesiączkować (jest to bardziej prawdopodobne w przypadku młodych kobiet), ale inne nie. Nawet jeżeli lekarz rozmawiał z Tobą o możliwości wcześniejszego wystąpienia menopauzy, pozwól sobie na czas „załoby” ze względu na utratę płodności.

Niektórymi z częstych objawów menopauzy są:

- **nieregularne miesiączki** - jednym z pierwszych objawów jest zmiana w miesiączkowaniu. Cykle mogą być mniej regularne, a krwawienia lżejsze. U niektórych kobiet występują krótkie, ale bardzo intensywne krwawienia, czasami zatrzymując się nagle,
- **uderzenia gorąca** - uderzenia gorąca są często gorsze w nocy i mogą wpływać na sen lub powodować zmiany nastrojów,

• **problemy z pochwą lub pęcherzem**

- tkanki w tych obszarach stają się bardziej suche i cieńsze. Możesz być bardziej podatna na infekcje pochwy. Wraz z wiekiem, możesz także mieć problemy z trzymaniem lub wydalaniem moczu,

• **brak zainteresowania seksem** - zmiany te mogą utrudniać powstawanie pobudzenia seksualnego,

• **zmęczenie oraz problemy ze snem** - możesz czuć się zmęczona lub mieć problemy z zaśnięciem, wczesnym wstawaniem lub ponownym zaśnięciem po obudzeniu się w środku nocy,

• **problemy z pamięcią oraz inne, takie jak depresja, wahania nastrojów, nerwowość** - niektóre z nich, zwłaszcza problemy z pamięcią, mogą być związane z wiekiem. Może istnieć powiązanie między zmianami w poziomie Twoich hormonów oraz Twoimi emocjami,

• **inne zmiany Twojego ciała** - możesz zauważyć, że robisz się szersza w talii, masz mniej mięśni, a więcej tkanki tłuszczowej wokół ciała lub Twoja skóra staje się cieńsza i mniej elastyczna.

Zapytaj lekarza, czy w dalszym ciągu potrzebujesz stosować antykoncepcję – nawet jeśli nadal nie miesiączkujesz.

Uzyskiwanie pomocy

Co roku umów się na wizytę do ginekologa. Zapytaj o:

- lekarstwa, suplementy oraz inne spo-

soby, które mogą pomóc Ci w radzeniu sobie z objawami menopauzy,

- badania, jakie powinnaś zrobić (takie jak scyntygrafia, w celu sprawdzenia ryzyka wystąpienia osteoporozy),
- sposoby, jakimi możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na:
 - **osteoporozę** - menopauza może prowadzić do zaniku tkanki kostnej, co prowadzi do osłabienia kości i może powodować ich większą łamliwość,
 - **choroby serca** - menopauza może również prowadzić do podwyższenia poziomu cholesterolu, co zwiększa ryzyko wystąpienia chorób wpływających na Twoje serce oraz naczynia krwionośne.

Redukowanie uderzeń gorąca

Poniżej znajduje się kilka wskazówek, które pomogły innym radzić sobie z uderzeniami gorąca:

- **rzuć palenie,**
- **pij dużo wody,**
- **poprzez ćwiczenia i dietę, staraj się utrzymać zdrową wagę** - ćwicz w większość dni tygodnia, wykonując zarówno ćwiczenia na siłę, jak i wzmocnienie mięśni. Mądrze się odżywiaj. Zbilansowana dieta dostarcza większości składników odżywczych oraz kalorii, których Twój organizm potrzebuje do pozostania w zdrowiu,
- **postaraj się notować, kiedy występują i co może je wywoływać.** Może to pomóc określić czego unikać. Możesz również:

- spać w chłodnym pokoju, aby uniknąć obudzenia się przez uderzenia gorąca,
- ubierać się warstwowo tak, abyś mogła się rozebrać, jak tylko poczujesz, że Ci ciepło,
- używać bawełnianych prześciera-deł oraz nosić ubrania, które pozwalają skórze „oddychać”,
- spróbować wypić coś zimnego lub włączyć wiatrak, kiedy rozpoczyna się uderzenie gorąca,
- spróbować nie jeść zbyt wielu ostrych potraw,
- ograniczyć spożycie alkoholu i kofeiny.

4. Zmiany ciała oraz intymność

Niektóre zmiany ciała są krótkotrwałe, ale inne pozostaną na zawsze. Tak czy inaczej, Twój wygląd może być sporym zmartwieniem po zakończeniu leczenia. Na przykład osoby ze stomią, po operacji jelita bądź odbytu, czasami boją się wychodzić na zewnątrz. Mogą czuć się zawstydzone lub obawiać się odrzucenia przez innych. Mogą martwić się możliwością „wypadku” w sytuacjach społecznych.

Pozostali nie lubią, aby inni widzieli skutki ich leczenia, takie jak blizny, zmiany skórne, utrata kończyny oraz zmiany wagi. Nawet jeżeli nie widać skutków Twojego leczenia, zmiany ciała mogą Cię wprawiać w zakłopotanie. Uczucia złości i żalu są naturalne. Czucie się źle same-mu z sobą może także obniżać Twój popył seksualny. Utrata lub ograniczenie Twojego życia seksualnego może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości i depresyjnego nastroju.

Zmiany w Twoim wyglądzie mogą być także trudne dla bliskich Ci osób, co może być również ciężkie dla Ciebie. Rodzice i dziadkowie często martwią się o to, jak będą wyglądać w oczach dziecka lub wnuka. Obawiają się, że zmiany w ich wyglądzie mogą przestraszyć dziecko lub utrudniać pozostanie z nim w bliskiej relacji.

Uzyskanie pomocy

W jaki sposób możesz sobie radzić ze zmianami ciała?

- pozwól sobie na „żałobę” nad swoimi stratami. Są one rzeczywiste i masz prawo do „żałoby”,
- postaraj się skupić na sposobach radzenia sobie z rakiem, które pozwoliły Ci stać się silniejszym, mądrzejszym, bardziej realistycznym,
- jeśli widzisz, że Twoja skóra uległa zmianom wskutek radioterapii, zapytaj lekarza o sposoby troszczenia się o nią,
- poszukuj nowych sposobów na poprawę swojego wyglądu. Nowa fryzura, nowy kolor włosów, makijaż lub ubranie mogą podnieść Cię na duchu,
- jeżeli zdecydujesz się na protezę piersi, upewnij się, że dobrze do Ciebie pasuje,
- postaraj się zobaczyć, że jesteś kimś więcej niż tylko swoją chorobą. Wiedz, że masz swoją wartość – niezależnie od tego, jak wyglądasz czy co się wydarzy w Twoim życiu,

4.1. Zmiany w życiu seksualnym

Po zakończeniu leczenia raka Twoje życie seksualne może ulec zmianie – u wielu osób tak się właśnie stało. W zależności od typu raka, na jakiego chorowałeś, problemy te mogą

być krótko- lub długoterminowe. Na przykład około połowy kobiet, które przechodziły długo trwające leczenie raka piersi oraz narządów rozrodczych, a także więcej niż połowa mężczyzn leczonych na raka prostaty, zgłasza długotrwałe problemy seksualne. Wielu z tych, którzy przezwyciężyli raka twierdzi, że nie byli przygotowani na zmiany w swoim życiu seksualnym.

Problemy seksualne po leczeniu raka są często spowodowane zmianami ciała – w wyniku operacji, chemioterapii lub radioterapii albo efektów konkretnych leków. Czasami kłopoty emocjonalne mogą wywoływać problemy seksualne. Przykładami takich kłopotów są: lęk, depresja, poczucie winy dotyczące tego, w jaki sposób zachorowałeś, zmiany wyglądu ciała wskutek operacji, napięcie pomiędzy Tobą a Twoim partnerem. Twoje przeszłe życie seksualne może być związane z Twoimi obecnymi problemami seksualnymi.

Jakie typy problemów się pojawiają? Ludzie zgłaszają głównie poniższe obawy:

- **obawa o intymność po zakończeniu leczenia** - niektórzy mogą borykać się z obrazem swojego ciała po zakończeniu leczenia. Nawet sama myśl o byciu oglądanym bez ubrania może być stresująca. Ludzie mogą obawiać się, że uprawianie seksu będzie bolało lub że nie będą zdolni do aktu lub będą się czuć mniej atrakcyjnie. Ból, utrata zainteresowania, depresja lub leki także mogą wpływać na popęd seksualny,

- **niemożność uprawiania seksu w taki sposób, jak dotychczas** - część sposobów leczenia raka może powodować zmiany w organach płciowych i tym samym zmienić Twoje życie seksualne:

- niektórzy mężczyźni po zakończeniu leczenia raka prostaty, penisa lub jąder nie są w stanie dojść lub utrzymać erekcji. Część metod leczenia może także osłabić organizmy lub sprawić, że będą one bez wytrysku,
- dla niektórych kobiet po leczeniu raka seks jest trudniejszy lub nawet bolesny. Część metod leczenia może powodować takie problemy - czasami nie ma jasnej przyczyny. U niektórych kobiet następuje również utrata czucia w obszarze genitaliów.

- **pojawienie się oznak menopauzy**

- kiedy kobieta przestaje miesiączkować może zacząć doświadczać uderzeń gorąca, suchości i sztywności pochwy oraz innych problemów, które mogą wpływać na jej ochotę na seks,

- **utrata zdolności do posiadania dzieci** - niektóre metody leczenia raka mogą powodować bezpłodność sprawiając, że osoba przezwyciężająca raka nie będzie mogła mieć dzieci. U części pacjentów, w zależności od rodzaju leczenia, wieku i czasu, jaki upłynął od zakończenia leczenia, posiadanie dzieci może być nadal możliwe.

Uzyskiwanie pomocy

Wiedziałem o możliwości impotencji.

To, czego nie oczekiwałem, to była kompletna utrata zainteresowania seksem, która naprawdę spowodowała wiele problemów między moją żoną a mną.

– Michał

Twój zespół medyczny może pomóc Ci poradzić sobie z tymi problemami, ale prawdopodobnie nie rozpocznie tego tematu. Czasem musisz napomknąć o nim sam. Jeżeli podejrzewasz, że możesz mieć problem z rozpoczęciem rozmowy zabierz ze sobą ten poradnik.

Często problemy seksualne nie rozwiązują się samodzielnie. Aby uzyskać pomoc w związku z wieloma z nich, ważne jest to, aby powiedzieć lekarzowi, jakie zmiany nastąpiły w Twoim życiu seksualnym.

Czasami może występować medyczny problem powodujący te zmiany, taki jak:

- **problemy z erekcją** - lekarstwa, pomocnicze urządzenia, doradztwo, operacja lub inne podejście mogą pomóc,
- **suchość pochwy** - suchość lub sztywność pochwy może być spowodowana menopauzą. Zapytaj, czy używanie podczas seksu lubrykantów na bazie wody, używanie wzierników przed stosunkiem i/lub przyjmowanie hormonów bądź używanie kremu z hormonami są opcjami dobrymi dla Ciebie,
- **słabość mięśni** - możesz pomóc wzmocnić mięśnie w okolicach geni-

taliów przez wykonywanie ćwiczeń Kegla. Ćwicz poprzez kontrolowanie swoich mięśni i zatrzymywanie strumienia moczu. Możesz wykonywać te ćwiczenia nawet, gdy nie oddajesz moczu. Po prostu napinaj i rozluźniaj mięśnie, kiedy siedzisz, stoisz lub chodzisz.

Inne kwestie, jakie możesz chcieć poruszyć:

- **obawy związane z posiadaniem dzieci** - porozmawiaj z lekarzem o obawach dotyczących zakładania rodziny. Jeżeli jesteś kobietą, zapytaj czy nadal potrzebujesz stosować antykoncepcję, nawet jeśli nie miesiaczkujesz,
- **rozmowa z terapeutą lub psychologiem** - możesz czuć, że część problemów seksualnych wynika z Twoich emocji, takich jak stres lub zmiany ciała. Część osób zauważa, że problemy seksualne związane z rakiem zaczynają nadwyręzać ich związek z partnerem. Jeżeli jesteś w takiej sytuacji, poproś o rozmowę psychologa, psychoonkologa lub psychoterapeutę. Rozmowa z kimś, w samotności lub z Twoim partnerem, może pomóc,
- **spotkanie z seksuologiem** - może pomóc Ci otwarcie rozmawiać o Twoich problemach, przepracować wątpliwości i odnaleźć nowe sposoby, które pomogą Tobie i Twojemu partnerowi.

4.2. Rozmowa z partnerem

Nawet dla par, które są ze sobą bar-

dzo długo, pozostanie w bliskości może być początkowo dużym wyzwaniem. Pociągającym może być wiadomość, że tylko bardzo niewiele związków rozpadło się ze względu na stomię, utratę piersi, blizny czy inne zmiany ciała. Ilość rozwodów jest mniej więcej taka sama wśród związków z historią zachorowań na raka, jak i wśród tych bez zachorowań.

Powiedz swojemu partnerowi, jak się czujesz w związku ze swoim życiem seksualnym i jak byś chciał, żeby się ono zmieniło. Możesz chcieć porozmawiać o swoich obawach oraz przekonaniach, dlaczego Wasze życie seksualne jest takie, jakie jest, swoich uczuciach i co by sprawiło, że poczułbyś się lepiej.

Otwarte podejście do tematu pozwala uniknąć obwiniania się, pozostać optymistycznie nastawionym oraz daje Twojemu partnerowi głębsze zrozumienie tego, jak się czujesz. Oto przykład, jak mógłbyś zacząć rozmowę:

„Wiem, że to jest trudny temat, ale uważam, że powinniśmy porozmawiać o naszym życiu seksualnym. Ostatnio kochaliśmy się raptem kilka razy. Tęsknię za byciem blisko Ciebie i martwi mnie, że moje blizny mogą być problemem. Możesz mi powiedzieć, jak Ty się czujesz?”

Postaraj się być otwartym i słuchać punktu widzenia Twojego partnera:

- skup się na komentarzach partnera, nie na tym, co planujesz odpowiedzieć,
- powtórz własnymi słowami to, co powiedział,

- zadawaj pytania, aby lepiej zrozumieć obawy partnera,
- daj do zrozumienia, że punkt widzenia Twojego partnera ma dla Ciebie znaczenie. Mów rzeczy, takie jak: „Rozumiem, dlaczego możesz myśleć, że...” albo „Nigdy o tym w ten sposób nie pomyślałem”.

4.3. Intymność po zakończeniu leczenia:

- **bądź dumny ze swojego ciała** - prze trwało leczenie!
- **myśl o rzeczach, które mogą pomóc Ci czuć się bardziej atrakcyjnie i pewnie,**
- **skup się na pozytywach** - postaraj się być świadomym swoich myśli, jako że mogą one wpływać na Twoje życie seksualne,
- **dotykajcie się** - całujcie się, obejmujcie, ściskajcie, nawet jeśli nie możecie mieć takiego seksu, jak dotychczas,
- **bądź otwarty na zmianę** - możesz znaleźć nowe sposoby na cieszenie się intymnością.

4.4. Randki

Jeżeli jesteś singlem, zmiany ciała i obawy związane z seksem mogą wpłynąć na Twoje nastawienie wobec randek. Jako, że sam walczysz o zaakceptowanie zmian w sobie, możesz także martwić się o to, jak ktoś inny zareaguje na kwestie fizyczne, takie jak utrata piersi, blizny lub stomia. Być może rozmawianie o problemach seksualnych lub utracie płodności wy-

daje Ci się obecnie trudniejsze, może to spowodować, że bliskość stanie się bardziej skomplikowana.

Możesz zastanawiać się nad tym, jak i kiedy powiedzieć nowo poznanej osobie o swoim nowotworze i zmianach ciała. Niekiedy strach przed odrzuceniem powstrzymuje nas przed poszukiwaniem życia towarzyskiego, jakie chcielibyśmy prowadzić. Osoby, które decydują się nie chodzić na randki, mogą czuć się pod presją znajomych i rodziny, aby być bardziej towarzyskimi.

Poniżej znajduje się kilka pomysłów, które mogą pomóc Ci powrócić do życia towarzyskiego:

- skup się na czynnościach, na które masz czas, aby się nimi cieszyć, np. zapisz się na zajęcia artystyczne,
- postaraj się o to, aby rak nie był wymówką od nie chodzenia na randki lub nie poznawania nowych ludzi,
- poczekaj aż zaprzyjaźnisz się i zaufasz nowo poznanej osobie zanim powiesz jej o swoim raku. Przecwicz, co powiesz, jeżeli martwisz się tym, jak to przyjmie. Pomyśl o tym, jak druga osoba może zareagować, miej przygotowaną odpowiedź,
- pomyśl o chodzeniu na randki jako o procesie uczenia się, gdzie celem jest życie towarzyskie sprawiające przyjemność. Nie każda randka musi być idealna. Jeżeli ktoś Cię odrzuci (co może się zdarzyć niezależnie od bycia chorym na raka), to nie jest Twoja porażka. Postaraj się pamiętać o tym, że również przed Twoją chorobą nie wszystkie randki były udane.

5. Twoje uczucia

Nie sądzę, że można kiedykolwiek zapomnieć o tym, że rak może powrócić.

– Emilia

Tak samo jak leczenie raka wpływa na Twoje zdrowie fizyczne, może ono wpłynąć również na to, jak się czujesz, myślisz i zachowujesz. Normalnym jest mieć mieszane uczucia po zakończeniu leczenia - potrzebujesz wtedy troszczyć się nie tylko o swoje ciało, ale również o swoje uczucia.

Doświadczenie raka jest dla każdego inne, a uczucia, emocje i lęki są w tej sytuacji wyjątkowe. Wartości, wśród których wyrastałeś, mogą wpłynąć na to, w jaki sposób radzisz sobie z rakiem. Niektórzy ludzie mogą czuć, że muszą być silni i chronić swoich bliskich oraz rodziny. Inni szukają wsparcia u bliskich oraz innych, którzy przezwyciężyli raka lub zwracają się w kierunku swojej wiary, aby odnaleźć siłę. Niektórzy poszukują pomocy u terapeutów i innych osób spoza rodziny, podczas gdy pozostali nie czują się z takim podejściem komfortowo.

Jakąkolwiek podejmiesz decyzję, ważne jest, abyś robił to, co jest właściwe dla Ciebie i nie próbował porównywać się z innymi.

5.1. Martwienie się o swoje zdrowie

Martwienie się o powrót raka jest normalne, zwłaszcza podczas kilku pierwszych lat po zakończeniu leczenia. Jest to jedna z najczęstszych obaw u osób, które przeszły leczenie. U nie-

których strach jest tak silny, że nie są w stanie dalej cieszyć się życiem, dobrze spać i jeść lub nawet chodzić na kontrolne wizyty lekarskie. Jedna z kobiet zapytała: „Co zrobię, jeśli jeszcze raz zachoruję? Po pierwsze, nigdy nie sądziłam, że uda mi się to przeżyć”. Z kolei inni, którzy przezwyciężyli raka, mówią: „Rak jest tylko częścią życia, i zawsze mamy nadzieję”.

W miarę upływu czasu, wiele osób, które przezwyciężyły raka, myślał o nim coraz rzadziej. Jednakże, nawet wiele lat po zakończeniu leczenia, niektóre wydarzenia mogą Cię zaniepokoić. Wizyty kontrolne, objawy podobne do tych, które pojawiły się wcześniej, zachorowanie w rodzinie lub rocznica daty zdiagnozowania, mogą spowodować wystąpienie obaw.

Radzenie sobie ze strachem przed nawrotem raka:

- **zbieraj wiedzę** – zdobywanie informacji na temat raka, zrozumienie, co możesz zrobić dla swojego zdrowia i zdobycie wiedzy o dostępnych usługach, może dać Ci większe poczucie kontroli. Niektóre badania sugerują nawet, że osoby, które są dobrze poinformowane o swojej chorobie oraz leczeniu, są bardziej skłonne do trzymania się swojego planu leczenia i częściej, szybciej zdrowieją wskutek leczenia niż ci nie-poinformowani,
- **wyrażaj swoje uczucia strachu, złości i smutku** - ludzie odkryli, że kiedy wyrażają silne emocje, takie jak złość czy smutek, szybciej się od nich uwal-

nią. Niektórzy porządkują swoje uczucia poprzez rozmowę ze znajomymi lub rodziną, inni z tymi, którzy przezwyciężyli raka lub z terapeutami, lecz nawet jeśli wolisz nie rozmawiać z innymi o swoim raku, nadal możesz uporządkować swoje uczucia poprzez myślenie o nich lub spisanie ich,

- **szukaj pozytywów** - czasami oznacza to szukanie dobrego nawet w złych czasach lub staranie się, aby podtrzymać nadzieję zamiast myśleć o najgorszym. Postaraj się wykorzystać energię, żeby skupić się na dobrostanie i na tym, co możesz zrobić teraz, aby pozostać tak zdrowym, jak to tylko możliwe,
- **nie obwiniaj się o swojego raka** - niektórzy ludzie wierzą, że zachorowali na raka, bo coś zrobili lub czegoś nie zrobili. Pamiętaj, na raka może zachorować każdy,
- **nie musisz być radosny przez cały czas** - wiele osób mówi, że chcą móc czasami zatopić się w swoich uczuciach. Jak powiedziała jedna z kobiet: „Kiedy zaczyna być naprawdę źle, po prostu mówię rodzinie, że mam zły dzień nowotworowy i idę na górę, aby zaszyć się w łóżku”,
- **znajdź sposoby na rozluźnienie się** - ćwiczenia zaproponowane na końcowych stronach tego poradnika pomogły innym, zatem mogą pomóc także Tobie, gdy czujesz się zmartwiony,
- **pozostań tak aktywny, jak to tylko możliwe** - wychodź z domu i rób coś, co może Ci się skupić na innych rzeczach niż rak oraz związanych z nim zmartwień,

- **zwracaj uwagę na to, co możesz kontrolować** - niektórzy mówią, że poukładanie swojego życia pomaga. Zaangażowanie się w swoje leczenie, kontrolowanie wizyt lekarskich, wprowadzanie zmian w swój styl życia należą do rzeczy, które możesz kontrolować. Nawet wprowadzenie planu dnia może dać Ci poczucie kontroli. Mimo, że nie można kontrolować każdej myśli, niektórzy twierdzą, że starają się nie trzymać tych przerażających.

5.2. Uczucie stresu

Kiedy otrzymasz diagnozę, mogłeś mieć wiele obaw związanych z rodziną, pracą lub finansami. Teraz, kiedy leczenie jest zakończone, problemy te mogą się pojawić ponownie.

Wielu z wyleczonych, martwi się także tym, że stres odegrał wielką rolę w ich chorobie. Ważne jest to, aby pamiętać, że dokładna przyczyna wielu nowotworów nie jest znana. Żadne badania nie wykazały, żeby stres powodował raka, ale wiemy, że może on powodować inne problemy zdrowotne. Odnalezienie sposobów na zredukowanie i kontrolę stresu w życiu może pomóc Ci poczuć się lepiej. Poświęcenie swojego czasu na czynności, które pomogą Ci się uspokoić lub zrelaksować, może być wskazane.

Redukowanie stresu

Wielu tych, którzy przezwyciężyli raka, uznało poniżej wymienione czynności za pomocne w radzeniu sobie ze zmartwieniami po zakończeniu leczenia. Zapytaj lekarza, pielęgniarkę, pracownika socjalnego lub psychologa o miejscowe stowarzyszenie dla pacjentów, w którym prawdopodobnie możesz uczyć się metod odprężenia i radzenia sobie ze stresem:

- **ćwiczenia** - ćwiczenie to znany sposób na zmniejszenie stresu i odczuwanego napięcia – niezależnie od tego, czy chorowałeś na raka, czy nie. Jak ujął to jeden z pacjentów: „Mogę się czuć nieco przygnębiony, a jest to różne od bycia w depresji, ale po tym jak pospaceruję 30 do 45 minut na świeżym powietrzu, czuję, że mogę zmieniać świat”. Skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz plan ćwiczeń, uważaj również, aby się nie przeforsować. Jeśli nie możesz chodzić, zapytaj o inny typ ćwiczeń ruchowych, które mogłyby być pomocne, takie jak ćwiczenia z krzesłem lub rozciąganie,
- **metody związane z odprężeniem** – czynności, takie jak medytacja lub relaksacja, mogą pomóc obniżyć stres poprzez wyciszenie umysłu. Spróbuj skoncentrować się na swoim oddechu lub powtarzaniu słów bądź zwrotów w myślach. Inne metody to joga, wizualizacja, medytacja,
- **twórczość** - sztuka, muzyka lub taniec dają ludziom szansę na wyrażenie siebie w różny sposób. Nawet ci, którzy nigdy nie tańczyli, nie malowali czy nie rysowali odkryli, że czynności te są pomocne i przynoszą radość,
- **dzielenie się pamiętnikami, wspomnieniami** - opowiadanie i słuchanie historii o życiu z chorobą może pomóc ludziom rozwiązać ich wątpliwości, rozwiązać problemy i odnaleźć sens w tym, przez co przechodzą.

5.3. Humor i śmiech

Czy raka zagraża życiu? Ale czemu umierać wściekłym? Dlatego żartowałem z niego przez cały czas i myślę, że to mi pomogło.

– Arek

Śmiech może pomóc się zrelaksować. Kiedy się śmiejesz, Twój mózg uwalnia związki chemiczne związane z przyjemnością i rozluźniające Twoje mięśnie. Nawet uśmiech może zwalczyć stresujące myśli. Oczywiście nie zawsze możesz chcieć się śmiać, ale inni ludzie twierdzą, że poniższe pomysły są pomocne:

- poproś ludzi o przysyłanie Ci zabawnych kartek,
- ciesz się z zabawnych rzeczy, które robią dzieci i zwierzęta,
- oglądaj zabawne filmy i seriale,
- słuchaj nagrań komediowych,
- kup pogodną książkę lub płytę z muzyką popularną,
- czytaj książki z dowcipami lub szukaj żartów w Internecie. Jeżeli nie posiadasz komputera, skorzystaj z usług lokalnej biblioteki.

Możesz nawet odkryć, że potrafisz się śmiać z samego siebie. „Tego lata poszłam pomóc przyjaciółce, było naprawdę gorąco, więc ściągnęłam moją perukę. Przygotowywałam się do wyjścia i nie mogłam jej znaleźć. Po przeszukaniu wszystkiego, znalazłam ją zwisającą z pyska jej psa. Nałożyłam ją na głowę i wróciłam do domu. Mąż zapytał: „Co się stało?” Nie trzeba dodawać, że peruka nigdy nie wyglądała już tak samo...”

5.4. Radzenie sobie z depresją i lękiem

Po zakończeniu leczenia nadal możesz czuć złość, napięcie lub smutek. U większości osób uczucia te mijają lub słabną w miarę upływu czasu. Jednak u niektórych stają się bardziej intensywne, nie mijają i zaczynają przeszkadzać w codziennym życiu. Takie osoby mogą znajdować się w stanie zwanym depresją. Dla niektó-

rych leczenie raka mogło się dodatkowo przyczynić do tego problemu poprzez zmianę sposobu funkcjonowania mózgu.

Uzyskiwanie pomocy

Porozmawiaj z lekarzem. Jeżeli Twój lekarz uważa, że cierpisz z powodu depresji, może zalecić Ci wizytę u specjalisty. Wiele osób, które przezwyciężyły raka, korzysta z pomocy psychiatry, psychologa, psychoterapeuty - ekspertów zarówno od depresji, jak i pomocy ludziom, którzy wyzdrowieli po przebyciu raka. Twój lekarz może także przepisać leki, aby zmniejszyć uczucie napięcia.

Jeżeli rozmowa o uczuciach jest dla Ciebie trudna, możesz chcieć pokazać lekarzowi ten poradnik. Może on pomóc Ci wyjaśnić, przez co przechodzisz. Nie myśl, że musisz poradzić sobie z tymi uczuciami samodzielnie. Uzyskanie pomocy, która jest Ci potrzebna, jest bardzo ważną częścią Twojego życia i zdrowia.

Czy potrzebuję pomocy?

Jeżeli któreś z poniżej wymienionych objawów utrzymują się u Ciebie dłużej niż dwa tygodnie, porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat leczenia. Niektóre objawy mogą wynikać z problemów fizycznych, dlatego ważne jest, aby być skłonny do rozmowy o nich z lekarzem.

• Oznaki emocjonalne:

- uczucie zmartwienia, lęku i smutku, które nie przechodzą,
- uczucie emocjonalnego odrętwienia,
- uczucie przeciążenia, braku kontroli, chwiejności emocjonalnej,
- poczucie winy lub bycia nic nie wartym,
- poczucie bezradności i beznadziei,
- bycie niecierpliwym lub w chwiej-

nym nastroju,

- trudności z koncentracją lub poczucie roztrzepania,
- płacz przez długie okresy czasu lub kilka razy dziennie,
- skupianie się na zmartwieniach lub problemach,
- trudności w zebraniu myśli,
- trudność w cieszeniu się codziennymi sprawami, takimi jak jedzenie lub spędzanie czasu z przyjaciółmi,
- unikanie sytuacji społecznych lub rzeczy, o których wiesz, że są nieszkodliwe,
- myślenie o skrzywdzeniu lub zabiciu się.

• Zmiany ciała:

- niezamierzone przybieranie lub utrata wagi niezwiązana z chorobą lub leczeniem,
- problemy ze snem, takie jak trudności z zasypianiem, koszmary nocne lub nadmierna senność,
- przyspieszone bicie serca, suchość w ustach, zwiększona potliwość, ból żołądka, biegunka,
- fizyczne spowolnienie,
- zmęczenie, które nie mija, bóle głowy, inne bóle.

5.5. Uczucie złości

Wiele osób odkrywa, że czuje złość na to, że zachorowali na raka, jak również na rzeczy, jakie im się przytrafiły podczas diagnozy oraz w związku z leczeniem. Mogą mieć złe doświadczenia z personelem medycznym lub brakiem wsparcia ze strony przyjaciół czy rodziny.

Uczucie złości jest normalne i czasem może zmotywować Cię do działania, ale trzymanie się go może stanąć na drodze

do troszczenia się o siebie oraz pójścia naprzód. Jeżeli możesz, ustal co powoduje Twoją złość i co możesz zrobić, aby ją zmniejszyć.

5.6. Poczucie samotności

Chodziłem na sesje terapii codziennie i personel stał się dla mnie jak część rodziny, a później, kiedy skończyłem leczenie, pojawiło się uczucie pustki, naprawdę czułem się zagubiony.

– Tomek

Po zakończeniu leczenia możesz tęsknić za wsparciem, które otrzymywałeś od zespołu medycznego. Możesz czuć się, jakby siatka ochronna została usunięta i myśleć, że otrzymujesz mniej uwagi oraz wsparcia od personelu medycznego teraz, gdy Twoje leczenie się zakończyło. Takie uczucia są normalne, kiedy tylko kontakt z osobami, które wiele dla Ciebie znaczą, dobiega końca.

Jest także normalnym czuć się w jakiś sposób odciętym od innych ludzi – nawet rodziny czy przyjaciół – po zakończeniu leczenia. Czasami przyjaciele lub rodzina chcą pomóc, ale nie wiedzą jak. Inni mogą bać się choroby. Możesz także czuć, że wyjątknie inni, którzy przeszli przez chorobę nowotworową, są w stanie zrozumieć Twoje uczucia.

Uzyskiwanie pomocy

Co możesz zrobić, żeby poczuć się lepiej? Spróbuj pomyśleć o tym, w jaki sposób mógłbyś zastąpić wsparcie emocjonalne, jakie do tej pory otrzymywałeś od zespołu medycznego, na przykład poprzez:

- **poszukanie usług oferujących wsparcie przez telefon lub Internet** – telefony zaufania, punkty interwencji kryzysowej,

- **znalezienie nowych źródeł wsparcia na czas rekonwalescencji** - przyjaciele, rodzina, inni którzy przezwyciężyli raka oraz członkowie wspólnoty duchowej to tylko niektóre z pomysłów,

- **dołączenie do grupy wsparcia** - osoby, które chorowały na raka spotykają się w grupach, aby rozmawiać o swoich uczuciach i zmartwieniach. Poza dzieleniem się swoimi historiami, słuchając przez co przeszli inni i w jaki sposób radzili sobie z tymi samymi problemami, których sami doświadczają teraz. Grupa wsparcia może pomóc także Tobie i członkom Twojej rodziny radzić sobie z obawami.

5.7. Dołączenie do grupy wsparcia

Czułam, jak podupadam na duchu, wtedy dołączyłam do tej grupy i spędzałam w niej miło czas. Płacemy, śmiejemy się, idziemy dalej.

- Ela

Grupy wsparcia mogą przynosić sporo korzyści. Pomimo tego, że wiele osób otrzymuje wsparcie od przyjaciół i rodziny, pierwszym z powodów, dla którego dołączają do grupy wsparcia, jest chęć bycia z innymi posiadającymi podobne doświadczenia związane z rakiem. Niektóre badania wskazują, że dołączenie do grupy wsparcia poprawia jakość życia.

Grupy wsparcia mogą:

- stworzyć szanse porozmawiania o Twoich uczuciach,
- pomóc Ci poradzić sobie z praktycznymi problemami, takimi jak problemy w pracy, domu lub szkole,
- pomóc Ci radzić sobie ze skutkami ubocznymi leczenia.

Typy grup wsparcia i jak je znaleźć

Jest wiele różnych typów grup wsparcia. Niektóre z nich mogą dotyczyć tylko jednego typu raka, inne mogą być otwarte dla wszystkich chorujących. Część z nich może być wyłączenie dla kobiet lub wyłącznie dla mężczyzn. Grupy wsparcia mogą być prowadzone przez specjalistów zajmujących się zdrowiem lub kogoś, kto przeżył raka.

Grupy wsparcia są nie tylko dla osób, które chorowały na raka. Grupy wsparcia mogą być pomocne dzieciom lub członkom rodzin. Grupy te koncentrują się na kwestiach związanych z rodziną, takich jak zmiana ról, zmiana relacji, obawy finansowe oraz jak wspierać osobę, która przeżyła raka.

Grupy wsparcia spotykają się nie tylko na żywo, ale także w Internecie – popularne stały się już fora internetowe, niekiedy drogą internetową porad udzielają specjaliści.

Mimo, że internetowe grupy mogą oferować wiele wsparcia emocjonalnego, mogą nie zawsze podawać poprawne informacje medyczne. Bądź ostrożny wobec jakichkolwiek informacji pobieranych z Internetu i skonsultuj się z lekarzem zanim podejmiesz jakąkolwiek decyzję bazującą na tym, co przeczytałeś.

Czy grupa wsparcia jest dla mnie dobrym pomysłem?

Grupa wsparcia może nie być dobrym pomysłem dla każdego. Na przykład

dla niektórych słuchanie o problemach innych może być jeszcze bardziej przygnębiające. Możesz też odkryć, że Twoja potrzeba dołączenia do grupy wsparcia zmienia się wraz z czasem.

Jeżeli zastanawiasz się nad dołączeniem do grupy wsparcia, poniżej znajdziesz kilka pytań, które warto zadać osobie kontaktowej:

- Jak duża jest grupa?
- Kto uczęszcza na spotkania (osoby wyleczone, członkowie rodzin, przedział wiekowy)?
- Jak długo trwają spotkania?
- Jak często odbywają się spotkania?
- Od jak dawna spotyka się grupa?
- Kto prowadzi spotkania – profesjonalista czy osoba wyleczona?
- Jaka jest forma spotkań?
- Czy głównym celem jest dzielenie się uczuciami, czy ludzie także wymieniają się wskazówkami dotyczącymi radzenia sobie z najczęstszymi problemami?
- Jeżeli przyjdę, czy mogę po prostu siedzieć i słuchać?

Przed dołączeniem do grupy, możesz chcieć zadać sobie następujące pytania:

- Czy czuję się komfortowo rozmawiając o moich sprawach prywatnych?
- Czy mam coś, co mogę zaoferować grupie?
- Czego oczekuję od dołączenia do grupy?

Grupy wsparcia bardzo się różnią i jeżeli masz jedno złe doświadczenie, nie oznacza to, że grupy wsparcia nie są

dobrą opcją dla Ciebie. Możesz także chcieć zapytać inną osobę, która przeżyła raka, z kim warto przedyskutować swoje doświadczenia. Wiele organizacji może skontaktować Cię z kimś, kto przeszedł taki sam typ raka jak Ty i kimś, kto jest Ci bliski pod względem wieku lub sytuacji życiowej.

5.8. W poszukiwaniu sensu po zakończeniu leczenia raka

Po zakończeniu leczenia raka piersi wiedziałam, że moje życie zmieniło się na zawsze. Nic już nie mogło pozostać takie samo, jak wcześniej. Byłam bardzo smutna z powodu wszystkiego, co się zmieniło, ale też czułam, że dostałam podarunek w postaci nowego życia.

– Lidia

Wyleczeni z raka często wyrażają potrzebę zrozumienia, co przebyta choroba oznacza dla ich obecnego życia. W rzeczywistości, wielu z nich twierdzi, że rak skłonił ich do patrzenia na życie w inny sposób. Mogą odnosić się do duchowości, celu życia i najbardziej cenionych wartości.

Zmiany te mogą być bardzo pozytywne. Wiele osób podkreśla uczucie bycia szczęśliwcem lub wybrańcem, który przetrwał leczenie i cieszą się każdym kolejnym dniem. Dla niektórych znaczenie ich choroby staje się jasne dopiero po bardzo długim czasie życia z chorobą, dla jeszcze innych znaczenie zmienia się wraz z czasem. Bardzo częstym jest też rozpatrywanie doświadczenia raka zarówno pod kątem odniesionych korzyści, jak i poniesionych konsekwencji w tym samym momencie.

Często ludzie zmieniają swoje życie, aby odzwierciedlić to, co ma dla nich obecnie największe znaczenie. Możesz spędzać więcej czasu ze swoimi bliskimi, mniej koncentrować się na swojej pracy lub cieszyć przebywaniem wśród natury. Możliwe też, że kryzys, jaki przeszedłeś w związku z rakiem, przynosi Ci nowe siły.

Jeden z wyleczonych stwierdził: „Czuję się dobrze z tym, że odnalazłem nowe sposoby radzenia sobie. Czuję również, że jestem w stanie lepiej radzić sobie z kolejnymi problemami, jakie mogą się pojawić w przyszłości. Mam siłę, o której nie wiedziałem”.

Wiarą, religią lub duchowością

Zachorowanie na chorobę przewlekłą może wpłynąć na Twoje rozumienie duchowości, niezależnie od tego, czy czujesz się związany z tradycyjnymi przekonaniami religijnymi. Po zakończeniu leczenia, Ty i Twoi bliscy możecie się zmagać z tym, aby zrozumieć dlaczego rak wkroczył w Wasze życie. Możesz zastanawiać się, dlaczego zostałeś wystawiony na taką próbę.

Ci, którzy przeżyli raka, często wskazują na to, że spostrzegają swoją wiarę lub duchowość w nowy sposób. U niektórych wiara może stać się silniejsza i zdawać się bardziej gorliwa. Inni mogą kwestionować swoją wiarę i zastanawiać się nad sensem życia lub jego celem. Wielu twierdzi, że inaczej patrzą na teraźniejszość i starają się każdego dnia żyć pełnią życia.

Wiele osób wyleczonych odkrywa, że ich wiara, religia lub poczucie duchowości stanowią źródło siły. Mówią, że poprzez

wiarę byli w stanie odnaleźć sens swojego życia i nadać znaczenie doświadczeniu zachorowania na raka. Wiara lub religia może być dla osób wyleczonych także sposobem na znalezienie kontaktu z innymi ze wspólnoty, którzy mogą mieć podobne doświadczenia lub spostrzeżenia, bądź mogą zapewnić pomoc. Badania pokazują, że dla niektórych religia może stanowić ważny element zarówno radzenia sobie, jak i wyzdrowienia.

Sposób, w jaki rak wpływa na wiarę lub duchowość, jest dla każdej osoby inny. Często następuje kwestionowanie swoich dotychczasowych wierzeń sprzed zachorowania na raka. Takie wątpliwości mogą być trudne, ale dla niektórych poszukiwanie odpowiedzi i znaczenia w duchowości pomaga im radzić sobie z chorobą.

Poszukiwanie spokoju i znaczenia

- **czytaj podnoszące na duchu historie o duchowości człowieka,**
- **módl się lub medytuj, aby nabrać dystansu,**
- **bierz udział w spotkaniach z innymi** dla uzyskania wsparcia dla siebie lub pomocy innym,
- **rozmawiaj z innymi,** którzy mają podobne doświadczenia,
- **szukaj siły** we wspólnotach dla osób walczących z przewlekłymi chorobami, takimi jak nowotwory,
- **pozwól sobie na „żałobę” nad swoimi stratami.** Przyznaj, że przeszedłeś

przez wiele trudów - normalnym jest odczuwać smutek z powodu utraconego życia, jakie miałeś przed zachorowaniem na raka.

Poszukiwanie wsparcia

W jaki sposób możesz znaleźć wsparcie oparte o wiarę w swoim kościele lub wspólnocie religijnej? Być może odnajdziesz miejsce, w którym profesjonalści zajmują się prowadzeniem logoterapii, czyli terapii nastawionej na poszukiwanie sensu. Poniżej znajduje się kilka wskazówek, które pomogły innym wyleczonym z raka:

- **skontaktuj się z osobami należącymi do wspólnoty religijnej lub duchowej** - w niektórych kościołach organizowane są np. msze o uzdrowienie,
- **skontaktuj się z kapłanem w lokalnym szpitalu lub klinice** - w większości szpitali wśród personelu znajduje się kapłan, który może udzielić wsparcia osobom o różnych wyznaniach, a także osobom uważającym się za ateistów. Kapłani są też przeszkoleni, aby udzielać duchowego wsparcia pacjentom i ich rodzinom w kryzysie,
- **porozmawiaj ze swoim personelem w szpitalu, ze swoim zespołem medycznym lub pracownikiem socjalnym** - mogą udzielić Ci informacji o wspólnotach w Twojej społeczności, które zapewniają pomoc osobom wyleczonym z raka.
Jak możesz ponownie odnaleźć sens życia po wyleczeniu z raka?
- **oceń swoje życie** - niektórzy wyleczeni mówią, że rak był dla nich ostrzeżeniem i drugą szansą, aby zmienić swoje ży-

cie na takie, jakie zawsze chcieli mieć. Zapytaj sam siebie o to, czy Twoje role w rodzinie Cię satysfakcjonują, czy robisz to, czego ludzie od Ciebie oczekują czy też to, co jest zgodne z Twoimi potrzebami i oczekiwaniami; czego zawsze chciałeś spróbować; czy jesteś szczęśliwy w swojej pracy, czy po prostu do niej przyzwyczajony,

- **poszukaj wsparcia duchowego** - zaufany członek wspólnoty duchowej lub profesjonalny terapeuta mogą pomóc Ci w odpowiedzi na życiowe pytania,
- **pisz pamiętnik** - spisuj swoje myśli o tym, co teraz nadaje Twojemu życiu znaczenie,
- **pomyśl o pomaganiu innym, którzy przeszli raka** - dla niektórych wyjście na zewnątrz i pomaganie innym pomaga im samym odnaleźć znaczenie. Inni chcą przestać myśleć o raku i wolą wykorzystać swoją energię w inny sposób. Jeżeli chcesz pomóc, wiele lokalnych i krajowych stowarzyszeń potrzebuje wolontariuszy. Możesz też wyjść z propozycją pomocy do osób, które znasz i rozpuścić wici wśród rodziny i znajomych.

6. Relacje społeczne i w pracy

„Myślę, że przez chorobę niektóre rodziny stają się silniejsze. Mieliliśmy trudniejsze momenty, ale zawsze mogliśmy na siebie liczyć.”

– Daniel

Zachorowanie na raka może zmienić Twoje relacje z innymi ludźmi. Normalnym jest zauważać zmiany w sposobie, w jaki od-

nosisz się do rodziny, przyjaciół lub innych ludzi, z którymi stykasz się każdego dnia, a także w sposobie, w jaki oni odnoszą się do Ciebie.

6.1. Twoja rodzina

Kiedy leczenie się kończy, rodziny często nie są przygotowane na to, że rekonwalescencja to długotrwały proces. Generalnie rekonwalescencja zajmie Ci prawdopodobnie znacznie więcej czasu niż leczenie. Wyleczeni często twierdzą, że nie zdawali sobie sprawy z tego, jak wiele czasu potrzebować będą na rekonwalescencję. Może to prowadzić do rozczarowania, zmartwienia oraz frustracji. Członkowie rodziny także mogą nie zdawać sobie sprawy z tego, że rak może trwale zmienić sposób funkcjonowania rodziny. Wszyscy członkowie rodziny mogą potrzebować pomocy, aby poradzić sobie z tymi zmianami i utrzymać „nową” rodzinę w sile.

Niektórzy wyleczeni twierdzą, że bez rodziny i jej pomocy nigdy nie byłiby w stanie sobie poradzić. I mimo, że leczenie się zakończyło, nadal otrzymują wiele wsparcia. Dla innych problemy, które były obecne przed zachorowaniem na raka, mogą nadal występować, a nawet mogą pojawić się nowe. Możesz otrzymywać mniej wsparcia od innych niż oczekiwałeś.

Mimo, że leczenie uległo zakończeniu, możesz mieć problemy z rodziną. Na przykład: jeżeli byłeś przyzwyczajony do troszczenia się o dom (gospodarstwo domowe) przed leczeniem, na chwilę obecną prace te mogą być dla Ciebie nadal zbyt ciężkie.

Członkowie rodziny, którzy zajęli się tymi obowiązkami na czas choroby, mogą chcieć powrócić do swojego normalnego życia i oczekiwać od Ciebie, że będziesz robić w domu to samo, co przed chorobą. Możesz czuć, że nie otrzymujesz wsparcia, jakiego potrzebujesz.

W innych sytuacjach możesz oczekiwać od swojej rodziny więcej niż otrzymujesz. Może Cię to rozczarować i wywoływać złość czy frustrację. Jedną z kobiet podczas leczenia martwił brak wsparcia ze strony członka rodziny: „Ani razu - ani kartki, ani telefonu i trudno mi było dzisiaj na niego patrzeć”.

Możliwe, że nadal musisz w tym czasie polegać na innych, nawet jeżeli chcesz powrócić do swojej poprzedniej roli w rodzinie. Nowej sytuacji musisz nauczyć się wszyscy. Wyrażanie uczuć lub rozmawianie o Twojej chorobie może być trudne zarówno dla Ciebie, jak i Twoich bliskich.

Uzyskiwanie pomocy w kwestiach rodzinnych

Niektórzy członkowie rodziny mogą mieć problem z przystosowaniem się do zmian lub czuć, że ich potrzeby nie są spełniane lub po prostu mogą być zmęczeni wspieraniem swego bliskiego. Twoja rodzina może chcieć poradzić sobie z problemami na swój własny sposób, ale możecie też chcieć rozważyć uzyskanie pomocy. Zapytaj lekarza lub psychologa o pomoc w wyborze specjalisty, który może pomóc Twojej rodzinie rozwiązać problemy.

Jak radzisz sobie z problemami rodzinnymi?

Poniżej znajduje się kilka wskazówek:

- powiedz innym, co jesteś w stanie zrobić podczas rekonwalescencji i czego mogą od Ciebie oczekiwać - na przykład nie myśl, że musisz utrzymywać dom i ogród w idealnym stanie, bo wcześniej zwykle tak było,
- daj sobie czas – prawdopodobnie Ty i Twoja rodzina powoli przystosujecie się do zmian, które przynosi rak. Będąc otwartym wobec każdego, możesz zapewnić, że potrzeby wszystkich zostaną zaspokojone,
- pomóż dzieciom w rodzinie zrozumieć, że byłeś leczony na raka i że może zająć trochę czasu, zanim odzyskasz tyle energii, jak zwykleś miał.

Dzieci osób, które przezwyciężyły raka, powiedziały, że bardzo istotne były dla nich:

- szczerłość wobec nich,
- możliwie bezpośrednia i otwarta rozmowa,
- pozwalanie im na bycie informowanym o chorobie i zaangażowanym w wyzdrowienie rodzica,
- spędzanie z nimi dodatkowego czasu.

Za Twoim pozwoleniem, inni członkowie rodziny powinni być otwarci wobec Twoich dzieci, wnuków w sprawach dotyczących Twojej choroby oraz leczenia.

6.2. Twoja praca

Badania wykazują, że wyleczeni z raka, którzy kontynuują pracę, są tak samo produktywni, jak inni pracownicy. Większość tych, którzy przezwyciężyli raka, jest fizycznie zdolna do podjęcia z powrotem swojej pracy. Powrót do pracy może pomóc poczuć, że powracając do życia, jakie mieli przed zdiag-

gnozowaniem choroby nowotworowej. Część wyleczonych zmienia pracę po zakończeniu leczenia. Jeżeli zdecydujesz się na szukanie nowej pracy po zakończeniu leczenia, pamiętaj że nie musisz się starać robić więcej lub mniej niż jesteś w stanie zrobić. Jeżeli masz CV, przedstaw swoje doświadczenie raczej pod kątem umiejętności, jakie posiadasz lub tego, co robiłeś, niż według dat zatrudnienia. W ten sposób nie podkreślasz czasu, w trakcie którego nie pracowałeś ze względu na leczenie.

Niezależnie od tego, czy wyleczeni powracają do swoich poprzednich miejsc zatrudnienia czy zaczynają nową pracę, czasami podczas powrotu są traktowani niesprawiedliwie. Pracodawcy i pracownicy mogą mieć wątpliwości odnośnie zdolności do pracy osób wyleczonych z raka.

Radzenie sobie z problemami w pracy:

- zdecyduj, w jaki sposób chcesz sobie poradzić z problemem:
 - jakie są Twoje prawa jako pracownika?
 - czy jesteś gotów podjąć działania, aby skorygować problem?
 - czy nadal chcesz tam pracować? Czy wolisz poszukać nowej pracy?
- jeżeli to konieczne, poproś pracodawcę o dostosowanie Twojego zakresu obowiązków czy stanowiska pracy do Twoich potrzeb:
 - rozpocznij od nieformalnej rozmowy z Twoim bezpośrednim przełożonym, biurem personalnym, rzecznikiem pracowników lub przedstawicielem związków zawodowych,
 - poproś o zmianę, która ułatwi Ci utrzymanie pracy (na przykład ru-

chomy czas pracy, praca z domu, specjalne wyposażenie w miejscu pracy),

- dokumentuj u siebie każdą prośbę oraz jej wynik.

Nie masz prawnego obowiązku, aby rozmawiać o swojej historii leczenia pod warunkiem, że Twoja historia zdrowia nie ma bezpośredniego wpływu na pracę, o którą się ubiegasz.

Mój szef był w porządku wobec czasu wolnego, jaki brałam do tej pory, ale nadal martwię się tym, że pytania o moje zdrowie zaszkodzą mojej przyszłości tutaj.

- Luiza

6.3. Przyjaciele i współpracownicy

Kiedy wypowiadasz słowo na „r” niektórzy ludzie po prostu się wycofują, coś niewyraźnie odpowiadają i odchodzą.

- Jacek

Reakcja przyjaciół, współpracowników lub osób w szkole po Twoim wyleczeniu z raka może być różna. Niektórzy będą stanowić wielkie wsparcie, a inni mogą być źródłem złości i frustracji, drudzy mogą mieć dobre intencje, ale nie wiedzą, co powiedzieć, a inni nie chcą mieć w ogóle do czynienia z rakiem.

Jeżeli przyjaciele lub współpracownicy nie wspierają Cię, pamiętaj o tym, że Twoje doświadczenie raka mogło ich wystraszyć, bo przypomina im, że choroba ta może przydarzyć się każdemu. Postaraj się zrozumieć ich obawy i bądź cierpliwy w ponownym nawiązywaniu dobrych relacji.

Wielu z tych, którzy przezwyciężyli raka, mówi, że radosne zachowanie wśród innych dla zapewnienia im komfortu jest wykańczające. Jeden z wyleczonych z czerniaka powiedział: „Nie chcę się więcej uśmiechać. Nie mam tyle energii, aby cały czas być radosnym”. Inny wyleczony z raka prostaty zauważył: „Wiesz, jeżeli czasami niektórym ponarzekaś, odrzuca to ich. Więc staram się tego nie robić”.

Jako, że osoby wyleczone mają świadomość tego, co najbardziej się dla nich liczy, mogą nawet zdecydować się zrezygnować z niektórych znajomości, aby móc poświęcić więcej czasu tym najcenniejszym. Jedna z osób po raku mózgu odkryła, że po chorobie: „Naprawdę wiesz, ilu masz prawdziwych przyjaciół. I oni nie przestają dzwonić tylko dlatego, że masz nawrót raka. Oni naprawdę Cię kochają i o Tobie myślą”. Wyleczony z raka nerki odkrył: „Odpuszczenie starych przyjaźni było trudne, ale otrzymałem też wsparcie od ludzi z pracy i kościoła, którego się nie spodziewałem”.

W miejscu pracy lub tam, gdzie pracujesz jako wolontariusz, niektórzy ludzie mogą nie rozumieć kwestii związanych z rakiem oraz Twoimi możliwościami do wykonywania zadań podczas rekonwalescencji po zakończeniu leczenia. Mogą myśleć, że nie jesteś zdolny do tak ciężkiej pracy jak wcześniej, lub że zachorowanie na raka oznacza, że wkrótce umrzesz. Czasami strach i brak wiedzy skutkuje niesprawnym traktowaniem.

Uzyskiwanie wsparcia

Jeżeli zauważysz, że odczucia przyjaciela lub współpracownika dotyczące

raka ranią Cię, postaraj się rozwiązać problem bezpośrednio w cztery oczy z tą osobą. Jeżeli po tym problem nadal wpływa na Twoją pracę, Twój przełożony lub osoba z działu personalnego mogą okazać się pomocne.

Kiedy uszczypliwe uwagi lub działania wprowadzają Cię w zły nastrój, rozmowa z przyjacielem, członkiem rodziny lub psychologiem może pomóc w znalezieniu pomysłów na poradzenie sobie z nimi, lecz jeśli postawa współpracowników przeszkadza Ci w wykonywaniu obowiązków zawodowych, jest to problem, który powinien być zaadresowany do kierownictwa.

6.4. Relacje z innymi

W jaki sposób odnosisz się do innych ludzi w swoim życiu po zakończeniu leczenia raka?

- **akceptuj pomoc** - kiedy przyjaciele lub rodzina oferują pomoc, powiedz „tak” i miej w głowie konkretne rzeczy, które mogą zrobić, aby ułatwić Ci życie. W ten sposób otrzymasz wsparcie, którego potrzebujesz, a Twoi bliscy będą się czuli potrzebni. Jeden z wyleczonych z raka jelita grubego powiedział: „Kiedy rozpoczynałem leczenie, otrzymałem wiele pomocy, więc czułem się bardzo źle prosząc przyjaciół o więcej po zakończeniu leczenia. Nadal naprawdę jej potrzebowałem, więc dałem im o tym znać”.
- **reaguj na jakiegokolwiek problemy, które pojawią się, gdy wrócisz z powrotem do pracy lub szkoły** - Twój przełożony (lub jego przełożony), nauczyciel lub współpracownicy

mogą pomóc innym zrozumieć, w jaki sposób chcesz być traktowany jako osoba, która przezwyciężyła raka. Jeżeli problemy z innymi przeszkadzają Ci w pracy lub nauce, możesz chcieć porozmawiać ze swoim przełożonym, kierownikiem działu personalnego lub pedagogiem szkolnym,

- **utrzymuj kontakty podczas rekonwalescencji** - przyjaciele i współpracownicy będą się o Ciebie martwić, ale gdy dowiedzą się o leczeniu i jego postępach będą mniej zmartwieni i przestraszeni. Rozmawiaj z nimi przez telefon, wysyłaj e-maile, spotykaj się z zaufanymi przyjaciółmi bądź poproś członka rodziny, aby zrobił to w Twoim imieniu. Jeśli jesteś w stanie, spotkaj się np. na wspólny obiad z przyjaciółmi lub wpadnij na firmowe przyjęcie. Twój powrót do pracy lub innych czynności będzie dla Ciebie łatwiejszy, jeśli pozostaniesz w kontakcie z innymi ludźmi,
- **zaplanuj, co będziesz mówić o swoim raku** - nie ma jednego właściwego sposobu na opowiadanie innym o swojej chorobie, ale powinieneś przemyśleć to, co powiesz, kiedy już wrócisz do pracy. Niektórzy wyleczeni nie chcą skupiać się na swoim raku ani być przez innych kojarzeni z tą chorobą. Inni są bardzo otwarci na ten temat, szczerze rozmawiają z przełożonymi oraz innymi pracownikami łagodząc ich obawy przed rakiem, korygując błędne wyobrażenia o chorobie i jej leczeniu. Najlepszym podejściem jest to, z którym Ty czujesz się dobrze.

7. Refleksja

Zakończenie leczenia może być dobrym momentem na spojrzenie w przeszłość. Nowe rytuały i nowe początki mogą przynieść poczucie ulgi i radości. Mogą także być czasem fizycznej i emocjonalnej zmiany.

Teraz, kiedy leczenie zostało zakończone, postaraj się poświęcić trochę czasu na dostrojenie się do samego siebie. Pozwól na czas gojenia się dla siebie i Twojej rodziny, a także wspierających Was osób. Pomyśl o tym, co możesz zrobić, aby zacząć żyć bez koncentrowania się na raku.

Niezależnie od tego, czy dobre czy złe, sytuacje zmieniające życie często dają ludziom szansę rozwoju, nauki i docenienia tego, co jest dla nich ważne.

Wiele osób chorujących na raka opisuje swoje doświadczenie jako podróż. Nie jest to koniecznie podróż, którą by sobie wybrali, ale czasami podróż ta daje im szansę, aby spojrzeć na sprawy w inny sposób.

8. Nauka relaksacji

Wiele osób chorujących na raka odkryło, że praktykowanie głębokiej relaksacji pomogło im zmniejszyć ból i stres. Ćwiczenia znajdujące się na kilku następnych stronach mogą nie być właściwe dla każdego. Zapytaj lekarza lub psychologa, czy te ćwiczenia mogą Ci pomóc. Zanim rozpoczniesz wszystkie ćwiczenia poniżej, najpierw zacznij od kroków od 1 do 5, aby przyzwyczaić się do głębokiego oddychania i rozluźniania mięśni.

Możesz zauważyć, że Twój umysł odpływa. Kiedy ztapiesz się na myśleniu o czymś innym, delikatnie skieruj swoją uwagę z powrotem na pogłębienie relaksacji. Upewnij się, że nadal głęboko oddychasz. Jeżeli którykolwiek z tych kroków powoduje, że nie czujesz się komfortowo, spróbuj go opuścić.

Wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych dla zredukowania bólu i stresu

Relaksacja może pomóc Ci poczuć się lepiej – zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Jednak dla większości z nas nie jest łatwym „po prostu się rozluźnić”. Relaksacja to umiejętność, która musi być ćwiczona.

Wiele osób czeka do momentu, kiedy znajdują się w wielkim bólu lub są bardzo zestresowane, zanim spróbują się rozluźnić, a wówczas może być to najtrudniejsze do osiągnięcia. Wtedy niektórzy mogą próbować rozluźnić się poprzez przejadanie się, palenie papierosów lub picie alkoholu – czynności, które nie są pomocne, a nawet mogą być szkodliwe. Poświęć czas na zdobycie pomocnych umiejętności relaksacji i ćwicz je często. Możesz też chodzić na zajęcia lub zakupić nagranie z ćwiczeniami relaksacyjnymi.

Ćwiczenie 1

1. Znajdź ciche miejsce, gdzie możesz nieprzerwanie odpoczywać przez 20 minut. Poinformuj innych, że potrzebujesz tego czasu dla siebie.
2. Upewnij się, że otoczenie jest odprężające, np. przyciemnij światło, jeżeli lubisz i znajdź wygodne krzesło lub kanapę.

3. Przyjmij wygodną pozycję, w której możesz rozluźnić mięśnie. Zamknij oczy i oczyść swój umysł z myśli.

4. Oddychaj głęboko i powoli, w relaksującym tempie. Zwykle ludzie oddychają płytko, górną częścią klatki piersiowej. Skoncentruj się na głębokim i powolnym oddechu, z każdym oddechem unoszącym raczej swój brzuch niż klatkę piersiową.

5. Następnie przejdź przez każdą z większych grup mięśniowych, napinając (zaciskając) je na 10 sekund, a następnie rozluźniając. Jeżeli napięcie którejkolwiek z grup mięśniowych jest bolesne, pomiń element napinania i skup się wyłącznie na rozluźnieniu. Starannie skup się na rozluźnieniu całego napięcia z Twoich mięśni i poczuj różnicę, jaką odczuwasz, kiedy jesteś zrelaksowany. Skup się na przyjemności wynikającej z odprężenia. Na zmianę napinaj, wstrzymuj i rozluźniaj swoje:

- prawe i lewe ramię. Zaciśnij pięść i zbliż ją do ramienia, napinając rękę,
- wargi, oczy i czoło. Ściągnij, podnieś swoje brwi, wypchnij i zaciśnij swoje wargi,
- szczękę i szyję. Wyciągnij dolną szczękę do przodu, a następnie rozluźnij. Schyl podbródek do klatki piersiowej,
- ramiona. Potrząsaj ramionami do góry w kierunku uszu,
- klatka piersiowa. Wypchnij klatkę piersiową do przodu,
- brzuch. Wciągnij brzuch,
- dolna część pleców. Wyciągnij dolną część pleców tak, aby

utworzył się łagodny łuk, wypychając brzuch delikatnie do przodu. Rób to delikatnie, bo mięśnie te są często spięte,

- pośladki. Napnij pośladki,
- uda. Napnij uda,
- łydki. Wyprostuj nogi i skieruj palce w kierunku kolan,
- stopy. Ściągnij stopy kierując palce do ziemi, jak baletnica.

6. Przejdź ponownie przez powyższe części ciała i uwolnij pozostające napięcie. Upewnij się, że kontynuujesz głębokie oddychanie.

7. Teraz, kiedy jesteś zrelaksowany, wyobraź sobie uspokajającą scenerię. Wybierz moment, który jest dla Ciebie wyjątkowo przyjemny. Może to być ulubiony wygodny pokój, piaszczysta plaża, fotel przed kominkiem lub dowolne relaksujące miejsce. Skup się na szczegółach:

- Co widzisz dookoła siebie?
- Jaki zapach czujesz?
- Co słyszysz wokół siebie? Na przykład, jeśli jesteś na plaży, jak to jest czuć piasek na stopach, jak brzmi szum fal, jak pachnie powietrze?
- Czy czujesz jakiś smak?
- Nadal oddychaj głęboko, kiedy wyobrażasz sobie siebie relaksującego się w bezpiecznym wygodnym miejscu.

8. Niektórym pomaga koncentrowanie się na myślach wzmagających ich rozluźnienie. Na przykład: „Moje ramiona i nogi czują się bardzo dobrze. Mogę po prostu wtopić się w to krzesło i skupić wyłącznie na relaksacji”.

9. Poświęć jeszcze kilka minut na czepianie przyjemności z uczucia ukojenia i rozluźnienia.

10. Kiedy jesteś gotowy, zacznij powoli ruszać swoimi dłońmi i stopami, aby powrócić do rzeczywistości. Otwórz oczy i daj sobie kilka minut na odzyskanie uwagi. Zauważ jak się czujesz, kiedy skończyłeś ćwiczenie relaksacyjne i spróbuj zachować te uczucia poprzez resztę swojego dnia.

Ćwiczenie 2

1. Załóż wygodne, luźne ubranie. Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Oczyść umysł i rozluźnij mięśnie wykorzystując kroki 4 i 5 wymienione powyżej.

2. Skup się na swoim umyśle i prawym ramieniu. Powtarzaj sobie: „Moja ręka staje się ciężka i ciepła”. Powtarzaj to aż Twoja ręka rzeczywiście stanie się ciężka i ciepła.

3. Powtórz to samo z pozostałymi mięśniami, aż poczujesz się całkowicie odprężony.



PROGRAM EDUKACJI ONKOLOGICZNEJ

Zapraszamy na naszą stronę internetową

www.programedukacionkologicznej.pl



Na stronie Programu dostępne są m. in.

- poradniki dla pacjentów i bliskich
- poradniki dla wolontariuszy
- mapa miejsc, w których dostępne są poradniki
- bezpłatne wersje ponad 40 publikacji do bezpłatnego pobrania w formacie PDF
- możliwość odczytu poradników on-line!



www.facebook.com/ProgramEdukacjiOnkologicznej



www.instagram.com/program_edukacji_onkologicznej/



Z dużym zainteresowaniem przeczytałam „Życie po nowotworze. Poradnik dla osób po przebytej chorobie”, który nie tylko zawiera bardzo ważne praktyczne informacje, ale okazuje się także niezwykle aktualny. Wiemy, że dzięki sukcesom onkologii, liczba osób, które mają tę chorobę „za sobą” stale rośnie.

Bardzo wielu byłych pacjentów onkologicznych wraca w pełni do zdrowia i sił, podejmuje nowe wyzwania wykreślając chorobę ze swego życiorysu. I tak jest dobrze. Życzymy im pełnego, radosnego życia, w którym choroba stanie się dla nich wydarzeniem ważnym, ale tylko incydentem należącym do przeszłości. Każdy człowiek jest jednak inny - są tacy, którzy wciąż żyją w cieniu raka, nie mogąc się wyzwolić z lęku przed nawrotem choroby. Jest także dość duża grupa osób, która po wyleczeniu musi borykać się z różnymi trudnościami wynikającymi z trwałych następstw choroby i jej leczenia. Poradnik jest zaadresowany właśnie do tych osób, które boją się przyszłości, niepokoją zauważonymi objawami, z trudem przystosowują się do gorszej sprawności, zmęczenia, wahań nastroju czy innych zmian, które trwale towarzyszą ich życiu. Wielką bolączką naszych czasów są trudności w komunikacji i niedostatek informacji - tym bardziej, że wiedza na temat zdrowia prezentowana np. w Internecie nie zawsze zawiera wiarygodne informacje. Poza zmianami, które niepokoją lub drażnią człowiek chciałby się także dowiedzieć jak może sobie pomóc: jak poradzić sobie ze stresem, z uczuciem skutku czy gniewu, jak nawiązywać lepsze kontakty z otoczeniem, jak pełniej i radośniej żyć. Poradnik nie spełni wszelkich Państwa oczekiwań - może jednak okazać się bardzo przydatny jako punkt wyjścia do rozpoczęcia korzystnych zmian w swoim życiu po raku.

Zachęcam Państwa do skorzystania z Poradnika, ponieważ może on Państwu naprawdę pomóc.

Prof. dr hab. n. med. Krystyna de Walden-Gałaszko

Sfinansowane
w ramach Programu:



**PROGRAM EDUKACJI
ONKOLOGICZNEJ**

Organizator:



**Polskie Towarzystwo
Onkologii Klinicznej**

Patronat:

fundacja tam 
 i z powrotem

Wydawca:

PRIMOPRO