



 ONKOINFO.SK

DOBŘÉ ONKO RADY NAD ZLATO

PREVENCIA

Chodievajte na pravidelné prehliadky, dbajte na zdravý životný štýl. Pýtajte sa svojho lekára a zdravotnej poisťovne, na čo máte nárok. Ak máte pochybnosti, alebo neviete získať potrebné informácie od svojho lekára, poraďte sa aj s iným lekárom z danej oblasti.

PODOZRENIE

Nie každá hrčka je rakovina – neprepadajte ihneď panike.

V prípade podozrenia zbytočne nečakajte – čas je vzácny a skorá diagnostika zvyšuje vaše šance (napríklad na rýchlejšie poskytnutú či menej invazívnu liečbu).

Ak vám to pomôže prekonať strach, choďte na vyšetrenie s niekým, komu dôverujete. V strese si človek nemusí všetko zapamätať a sprievod vám môže dodatočne doplniť informácie, ktoré ste možno nepostrehli.

Pýtajte sa – napríklad aké vyšetrenia a prečo máte absolvovať, kedy a akou formou dostanete výsledky a čo bude ďalej.

Veďte si so sebou zápisník a ak sa obávate, že si niečo dôležité nezapamätáte, zapíšte si to.

Nezabudnite si vziať od lekára lekársku správu.

Pripravte sa na čakanie na výsledky – zamestnajte si hlavu, hovorte o svojich pocitoch.

1

DIAGNÓZA A KOMUNIKÁCIA S LEKÁROM

Pripravte si otázky (pomáha zapísať si ich vopred, lebo v ambulancii, keď ste pod stresom, si nemusíte spomenúť na všetko) a pýtajte sa lekára.

Dohodnite sa s lekárom na množstve informácií, ktoré chcete vedieť. Ak nerozumiete tomu, čo hovorí lekár, povedzte mu to.

Pýtajte sa – na druh a dĺžku navrhovanej liečby, jej dôvody, nežiaduce účinky a ich zvládanie, očakávané výsledky, prognózu, tiež na to, ako plánovaná liečba ovplyvní váš osobný a rodinný život, možnosť mať vlastné deti a schopnosť pracovať.

Ak potrebujete, píšete si poznámky.



Povedzte lekárovi o svojich obavách, iných diagnózach či liekoch, prípadne nežiaducich účinkoch, ak už podstupujete liečbu.

V prípade potreby konzultujte svoj stav aj s ďalším lekárom z danej oblasti, aby ste ľahšie vedeli urobiť informované rozhodnutie.



Vyhľadajte aj nemedicínsku pomoc – psychologickú, sociálnu, prípadne patientske organizácie. Spracovanie informácie o diagnóze a emócie, ktoré prinesie, je náročné. Ak máte podporné zdroje, zvládnete to ľahšie.



Ak zvažujete aj doplnkovú liečbu, poraďte sa so svojím lekárom, konzultujte s odborníkmi, čítajte informácie z dôveryhodných zdrojov a zapojte kritické myslenie. Pri doplnkovej liečbe sa riadte pravidlom, že menej je niekedy viac – neskúšajte všetko naraz. Aj veľa dobrého naraz môže organizmu ublížiť.



Vyhýbajte sa nepodloženým či pochybným informáciám, aj tým dobre mieneným. Niekedy prichádza priveľa dobre mienených rád od priateľov a rodiny, nenechajte sa nimi zaplaviť. Ak hľadáte na internete, vedzte, že nie všetky informácie sú dôveryhodné a dobre mienené. Pýtajte sa na dôveryhodné zdroje (lekár, sestra, webová stránka zdravotného zariadenia, v ktorom podstupujete liečbu, webové stránky poskytujúce overené lekárske informácie, patientske združenia).



2

PRÍPRAVA NA LIEČBU



Nebudte príliš pasívni – lekári sú odborníci a je na mieste dôverovať im, na druhej strane nebudte úplne odovzdaní osudu. Aj vaša snaha a nasadenie pre liečbu sú dôležité. Sú veci, ktoré máte vo vlastných rukách – môže pomôcť zistiť si, do čoho idete – napríklad zistiť si z dôveryhodných zdrojov informácie o možnostiach liečby a zvládaní nežiaducich účinkov, o organizácii liečby v zariadení, v ktorom podstupujete liečbu.



Nevytvárajte si vopred negatívne nastavenie – prežívanie liečby a celého ochorenia je veľmi individuálne. To, že niekto mal vážnejšie nežiaduce účinky, neznamená, že ich budete mať aj vy. Ak niekto zvládol popri liečbe pracovať, neznamená, že to tak musíte mať aj vy. Vnímajte liečbu ako pomoc, ktorú dostávate, nie ako nepriateľa.



Vyvarujte sa extrémov – ani prílišný strach či poddávanie sa ochoreniu, ani úplné popieranie ochorenia alebo prehnane optimistické nastavenie nie sú nápomocné. Obavy sú pochopiteľné a nádej a viera v dobrý výsledok sú dôležité, ale všetko v primeranej miere. Ak sa vám to nedarí, vyhľadajte pomoc psychológa.



Neobviňujte sa zbytočne – na jednej strane je prirodzené, že človek hľadá odpovede na otázku prečo, na druhej strane na vzniku onkologického ochorenia sa zvyčajne podieľa viacero faktorov a len niektoré z nich sú ovplyvniteľné (napríklad zdravý životný štýl, preventívne prehliadky). Sústreďte svoju momentálnu energiu na liečbu.



Vopred si dohodnite okruh ľudí, ktorí vám pomôžu v konkrétnych veciach, keď ich budete potrebovať. Ak máte rodinu a priateľov a je to možné, naplánujte si spolu, kto vám kedy bude pomáhať. Mať jasný plán vás upokojí a rodine umožní naplánovať si veci vopred. Pokiaľ žijete sami, zvážte napríklad agentúry domácej ošetrovateľskej služby (ADOS), prípadne podobné služby.



Naplánujte si svoj osobný, rodinný a pracovný život počas liečby. Premyslite si, či budete pracovať a ak áno, kedy a v akom režime. Zároveň rátajte s tým, že prvá – druhá liečba vám ukáže, či je váš plán možné zrealizovať. Pokiaľ nie, netlačte na seba, vaše telo vám samo povie, či od vás potrebuje najmä oddych, alebo je preň po liečbe prospešná aj aktivita.



Náročnejšie veci plánujte v dostatočnom odstupe od podania liečby, nakúpte a navarte si vopred. Ak potrebujete pomoc, neváhajte o ňu požiadať. Počúvajte svoje telo. Odpočívajte, keď sa tak cítite. Chodievajte na prechádzky. Snažte sa dodržiavať rozumný zdravý životný štýl bez extrémov.



Nezabudnite ani na svoje sociálno-ekonomické zázemie (práceschopnosť, preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, invalidný dôchodok, poistenie, úspory a iné). Informujte sa o svojich možnostiach z dôveryhodných zdrojov (príslušné úrady, patientske združenia a podobne).



Zachovávajte primeranú osobnú, rodinnú či pracovnú rutinu aj počas liečby. Nepoddávajte sa, ale ani sa neprepínajte. Čas s rodinou, priatelia a práca sú dôležité, ale potrebujete aj čas pre seba a na oddych.

3 LIEČBA

Podľa odporúčania lekára liečba zvyčajne spočíva v chirurgickom odstránení nálezu (pokiaľ je to možné) a podávaní liečiv (chemoterapie, hormonálnej liečby, imunoterapie) či ožarovania (rádioterapie).

Dodržiavajte dohodnutý liečebný režim. Dohodnite sa s lekárom, kedy a akým spôsobom je potrebné ho kontaktovať (pravidelné kontroly, akútne stavy a podobne). Neprerušujte, ani nemeňte liečbu bez dohody s lekárom.



Naučte sa zvládať krátkodobé, prípadne dlhodobé vedľajšie účinky liečby – napríklad nevoľnosť, únava, nespavosť, bolesť, závrate a iné. Nedovoľte, aby ste kvôli nezvládnutým nežiaducim účinkom liečby vypadli z liečebného procesu – hovorte o nich so svojím lekárom. Mnohé z nich sa dajú zmierniť do takej miery, aby boli zvládnutelné. Vždy si pritom pripomínajte, prečo sa oplatí vydržať – partner, deti, vnúčatá alebo čokoľvek, čo vám v živote prináša radosť a chcete sa k tomu po liečbe vrátiť.

Ak je pre podanie liečby nevyhnutná hospitalizácia, prijmite to ako pre vás najbezpečnejšie riešenie a pripravte sa na ňu.



Nezanedbávajte aj inú (lekársku či nelekársku) starostlivosť o seba.



Niektoré (nie všetky) druhy liečby môžu spôsobiť stratu vlasov – ak je to váš prípad, je vhodné si zistiť vopred, aké možnosti vlasovej náhrady preferujete (parochne, príčesky, šatky, klobúky, čiapky a iné). Ak budete potrebovať zdravotné pomôcky (napríklad epitézu), lekár vám ich predpíše. Ak by ste nadmerne strácali hmotnosť, alebo naopak priberali, poraďte sa so svojím lekárom o vhodných riešeniach.



Pokiaľ vám bude liečba podávaná ambulantne, pripravte sa na to, že zväčša trvá niekoľko hodín, kým absolvujete všetko potrebné. Je dobré mať so sebou knihu, časopis, hudbu, film a podobne, niečo malé na zjedenie a pitie. Informujte o tom svoju rodinu a priateľov, dohodnite si návštevy, nachystajte si vopred, čo budete potrebovať, neplánujte si náročné úlohy.

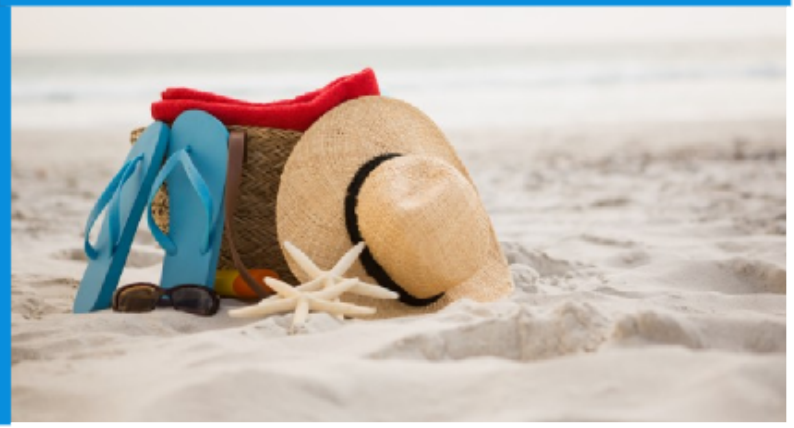
Udržiavajte osobné, prípadne aspoň online alebo telefonické spoločenské kontakty (rodina, priatelia, spolupacienti) a dbajte aj o svoju psychickú pohodu. Ak potrebujete psychologickú pomoc, prípadne pomoc psychiatra, neváhajte ju vyhľadať.



Ak je to možné, pripravte na liečbu aj svoju rodinu, blízkych či deti, aby vedeli, čo čakať a ako môžu pomôcť.



Robte si radosť, tešte sa z maličkostí, odmeňte sa. Tešte sa na niečo, čo chcete robiť po liečbe – dajte si dosiahnuteľný cieľ a sústreďte sa naň. Vždy, keď budete prechádzať ťažším obdobím a pripomeniete si svoj cieľ, pomôže vám to takéto obdobie ľahšie zvládnuť.



4 PO LIEČBE

Informujte sa, aké kontroly, kedy a ako často budete absolvovať po ukončení liečby, aké lieky máte ďalej užívať a prečo je to dôležité. Nespoliehajte sa len na svoju pamäť, zapisujte si najdôležitejšie informácie. Ak zvažujete rekonštrukčnú operáciu, poraďte sa so svojím lekárom o jej vhodnosti a načasovaní.

Naučte sa zvládať dlhodobé vedľajšie účinky liečby – napríklad únava, ľahká unaviteľnosť, strata koncentrácie, bolesti.

Snažte sa i naďalej viesť racionálny zdravý životný štýl bez extrémov, prípadne po porade s lekárom upravte svoju životosprávu (primeraná fyzická či športová aktivita, racionálna zdravá výživa, vyhýbanie sa nadmernému stresu).

Nezabudnite ani na svoje sociálno-ekonomické zázemie (praceneschopnosť, preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, invalidný dôchodok, poistenie, úspory a iné).

Zistite si možnosti kúpeľnej liečby – na čo a dokedy máte nárok, kedy a ako o ňu požiadať.

Zamyslite sa, či a v akom režime budete pracovať. Zohľadňujte pri tom nielen to, čo by ste chceli (nie je dobré sa príliš ponáhľať), ale aj to, čo vládzete. Sily sa vám budú vracat postupne, preto aj záťaž by mala pribúdať postupne.

Ak pociťujete strach a úzkosť z návratu ochorenia, pracujte s týmito svojimi pocitmi – sú prirodzené a dajú sa zvládať – či už sami alebo s pomocou odborníka na duševné zdravie. Pred kontrolou u lekára sa môžu úzkosti vystupňovať, čo je prirodzené, a po kontrole opäť odoznejú.

Udržujte sociálne kontakty, dbajte o svoju psychickú pohodu. Ak potrebujete psychologickú pomoc, či pomoc psychiatra, vyhľadajte ju, prípadne v nej pokračujte aj po ukončení liečby.

Aj keď je návrat do bežného života radostná udalosť, môže byť náročné adaptovať sa na zmeny po liečbe, ktoré ešte doznievajú. Rovnako psychika sa zotavuje po záťaži postupne aj po ukončení liečby.

Ak zvažujete aj doplnkovú liečbu, poraďte sa so svojim lekárom, konzultujte s odborníkmi, čítajte informácie z dôveryhodných zdrojov a zapojte kritické myslenie. Vyhýbajte sa nepodloženým či pochybným informáciám, aj tým dobre mieneným. Ak hľadáte na internete, vedzte, že nie všetky informácie sú dôveryhodné a dobre mienené. Pýtajte sa na dôveryhodné zdroje!

V prípade recidívy sa pýtajte na prognózu, ďalšie možnosti liečby, očakávané výsledky, nežiaduce účinky, na možnosti inovatívnej liečby, zapojenie do klinických štúdií a možnosti vedenia kvalitného života. Myslite na to, že štatistiky a čísla, ktoré sa dozviete, vám môžu pomôcť zorientovať sa, ale nehovoria konkrétne o vás. Prognóza a zvládanie liečby sú veľmi individuálnou záležitosťou – každý pacient je iný.

Napriek výrazným pokrokom v liečbe onkologických ochorení, pri väčšine diagnóz platí, že pokiaľ je pacient v štádiu prítomných vzdialených metastáz, úplné vyliečenie nie je možné. Ak sa ukáže, že vaše ochorenie nie je vyliečiteľné, nevzdávajte sa. V mnohých prípadoch existujú možnosti, ako spomaliť postup ochorenia, manažovať symptómy a udržiavať dobrú kvalitu života. Vďaka paliatívnej liečbe je prežívanie dlhodobé a môžeme hovoriť aj o „chronickom“ ochorení.

Cieľom paliatívnej liečby je predĺženie života pri zachovaní jeho najvyššej možnej kvality. Neponúka však len podpornú liečbu (to znamená liečbu, ktorá zmierňuje prejavy ochorenia). Pokiaľ to celková kondícia pacienta dovoľuje, je liečený aktívne s cieľom dosiahnuť čo najvyššie zmenšenie rozsahu postihnutia. Čím lepšia je odpoveď pacienta na liečbu, tým dlhšie je zvyčajne prežívanie.



Dobrá onko rada na záver:

**Carpe diem,
žite naplno.**

KONTAKT

Ak hľadáte informácie, starostlivo si vyberajte dôveryhodné zdroje a spoľahlivé informácie. Navštívte www.onkoinfo.sk – portál Onkoinfo.sk poskytuje pacientom odborné a zrozumiteľné informácie v oblasti diagnostiky a liečby nádorových ochorení. S Onkoinfo.sk neuviaznete v internetovom bludisku.

Autor: RNDr. Stanislava Bošiaková

Prípravené podľa patientskych skúseností a v spolupráci s odborníkmi.