

Nezostávajúte so svojou chorobou sami

Rady a odporúčania
pre lepšie psychické zvládanie
ochorenia a liečby

Rakovina pľúc



Slovenská onko-psychologická spoločnosť, o.z.

© Slovenská onko-psychologická spoločnosť
Mária Andrášiová, PhD., 2014

Texty: Mária Andrášiová, PhD.
Grafické spracovanie obálky: Matúš Brilla
Sadzba: Matúš Brilla

Vydala: Slovenská onko-psychologická spoločnosť
Tlač: Nexus print & publishing agency, www.nexusagency.sk

2. vydanie
2014

Obsah

1. Diagnóza: Rakovina pľúc	7
1.1. Nemalobunkový karcinóm pľúc:	7
1.2. Malobunkový karcinóm pľúc:	7
2. Diagnostika rakoviny pľúc	9
3. Oznámenie diagnózy a príprava na liečbu	11
3.1. Príprava na liečbu a rozhovor s lekárom	13
3.2. Ako komunikovať so svojím lekárom a zdravotným personálom	14
4. Liečba rakoviny pľúc	16
4.1. Chirurgické odstránenie nádoru	16
4.2. Rádioterapia (ožarovanie)	17
4.3. Chemoterapia	19
5. Vplyv liečby na psychiku pacienta a možnosti pomoci	21
6. Čo je anticipačná úzkosť a ako ju prekonať	23
6.1. Ako si môžete pomôcť správnym dýchaním	23
7. Život po liečbe	25
8. Keď sa rakovina vráti	27
9. Pokročilé štádium ochorenia	28
10. Prevencia	29
11. Kde nájdete podporu a ďalšie informácie	30

Milí pacienti a blízki tých, ktorým vstúpila táto choroba do života. Dúfame, že naše informácie o prežívaní ochorenia pomôžu aspoň trochu uľahčiť vašu situáciu.

Podľa skúseností mnohých z vás vieme, že jednou z psychických bariér v počiatocnom štádiu ochorenia môže byť vôbec začať čítať materiály, kde sa hovorí o vašej diagnóze. Je úplne prirodzené, že nemáte chuť sa svojou chorobou zaoberať, že to vo vás vzbudzuje úzkosť a obavy. Ak sa potom v niektorých knihách dočítate, že nepriznanie si choroby, alebo odvádzanie myšlienok od nej je nesprávne a že len aktivita, hľadanie informácií vám pomôže, môžete mať pocity viny, že pre svoje vyliečenie nerobíte maximum. Ale ani to vždy nie je pravda – niekedy takéto očakávanie od seba samých zbytočne zvyšuje váš stres a pocity viny. Skúste vnímať svoje vlastné pocity a potreby a až keď sami budete cítiť, že ste pripravení prečítať si niečo o vašej chorobe a o tom, ako ju môžete zvládnuť čo najlepšie, vtedy je to pre vás ten správny čas!

Pri chorobe, akou je aj rakovina pľúc, sú dva hlavné spôsoby, ako sa pacienti, či im blízki s touto diagnózou vyrovnávajú.

Nepriznanie si choroby:

- Venovanie sa svojim aktivitám, ktoré odvedú pozornosť od choroby (hudba, práca, záľuby).
- Vyhýbanie sa debatám o tejto chorobe .

Hľadanie riešení:

- Hľadanie všetkých informácií, aktívna a cielená snaha pomôcť sebe alebo blízkeму, ktorý ochorel.
- Otázky lekárom, čítanie literatúry, profesionálna pomoc...

Ani jeden z týchto dvoch spôsobov ako zvládnuť svoju chorobu, alebo chorobu svojej milovanej osoby, nie je horší alebo lepší

– závisí, v akom kontexte je použitý a tiež od toho, čo pomôže práve vám. Súčasné výskumy dokonca ukázali, že práve **kombinácia obidvoch týchto spôsobov** môže zlepšiť vašu psychiku, ale aj samotné fyzické príznaky. Napríklad, keď ste na ceste v zápche, najprv sa pokúšate nájsť novú cestu, ale ak sa vám to nedarí, môže to viesť k nervozite a stresu. Preto je lepšie pustiť si obľúbené rádio a myslieť na niečo iné. Preto aj vy si zvolte svoj vlastný spôsob, to, čo vám najviac pomáha.

1. Diagnóza: Rakovina pľúc

Ako každá rakovina, aj rakovina pľúc (karcinóm pľúc) vzniká množením a rastom buniek, ktoré sa zhhlukujú do nádoru a ten negatívne ovplyvňuje ľudský organizmus. Rakovina pľúc (karcinóm pľúc) môže vzniknúť vo všetkých pľúcnych štruktúrach ako sú priedušky, pľúcne tkanivo a tak ďalej.

Tieto nádory sa rozdeľujú na **malígne** (zhubné) a **benígne** (nezhubné).

Existujú dva hlavné typy rakoviny pľúc, ktoré rôzne vplývajú na organizmus a preto si aj vyžadujú iný druh liečby.

1.1. Nemalobunkový karcinóm pľúc:

- Pomaly sa šíri a rozrastá
- Vyskytuje sa častejšie (80% z prípadov)

1.2. Malobunkový karcinóm pľúc:

- Rýchlo sa šíri a je agresívnejší
- Je menej častý (20% z prípadov)

Ďalej sa určuje, v akom štádiu alebo fáze sa nádor nachádza, či je ochorenie vo včasnom štádiu (zasahuje len určitú časť orgánu) alebo už v pokročilom (metastázuje aj do iných častí tela).

Keďže našim hlavným cieľom je priniesť vám viac informácií o **psychickom zvládaní tejto choroby**, podrobnejšie informácie o biológii rakoviny pľúc môžete nájsť na stránkach:

www.rakovinapluc.sk

www.druhydych.eu

Avšak budeme sa snažiť ukázať vám prepojenie vašej psychiky so všetkým, čo táto choroba prináša.

Samotné zisťovanie, o aký typ rakoviny pľúc ide, môže byť veľmi stresujúce a vyvolať pocity ešte väčšej úzkosti, strachu až paniky tak u pacientov, ako aj u ich najbližších. Často to spôsobujú najmä štatistiky a štúdie, ktoré ukazujú, že určitý typ tejto rakoviny v určitom štádiu je menej ohrozujúci ako ten druhý a naopak.

Je však dôležité uvedomiť si, že štatistiky a štúdie neberú do úvahy vaše individuálne rozdiely (alebo ak áno, tak len málo z nich) – či už v telesnej rovine alebo v psychickej sile, viere, v podpore okolia, v životospráve, vo vašej motivácii a tak ďalej. A pokiaľ nie sú tieto údaje najnovšie, nie je v nich zohľadnené, že sa možnosti liečby neustále posúvajú vpred. **Existujú aj prípady, keď pacient zvládne aj situácie, ktoré mu iní predpovedali ako nezvládnuteľné.**

Rovnako zavádzajúce môže byť vyvodzovať závery z toho, ako to je u iných pacientov s rovnakou diagnózou.

2. Diagnostika rakoviny pľúc

Už prvé vyšetrenia kvôli príznakom rakoviny pľúc, jej náhodné zistenie pri prehliadke u špecialistu a následné potvrdenie diagnózy a jej presnejšieho typu je jeden z najťažších momentov vo vašom živote. Veľakrát tieto vyšetrenia trvajú dlhšie a čakanie na potvrdenie diagnózy a štádia ochorenia je o to stresujúcejšie. Je úplne prirodzené, že budete mať pocity, ktoré ste možno ešte nikdy nezažili.

Pocity a reakcie počas diagnostikovania a počas priebehu onkologického ochorenia:

- Šok, nepripúšťanie, že sa to deje práve vám.
- Bezmocnosť, neistota.
- Strach z toho, čo bude s vami a s vašimi milovanými, strach zo samotných vyšetrení.
- Strach z prognózy.
- Hnev, pocit viny, neférovosti a mnohé iné pocity.
- Pocity viny, že choroba vznikla vašim vlastným pričinením (napr. fajčenie, zlá životospráva, stres), alebo kvôli ignorovaniu prvotných príznakov ochorenia bola diagnostikovaná v pokročilom štádiu.
- Nepríjemný pocit, že vás okolie dáva dokopy s fajčiarmi, aj keď nie ste, alebo ak fajčíte a všetci si myslia, že si za to že ste ochoreli, môžete sami.

Aj keď tieto pocity sú sami o sebe veľmi stresujúce, ľudia s diagnostikovanou rakovinou pľúc a ich príbuzní prežívajú ešte ďalšie veľmi nepríjemné pocity.

Je dôležité vedieť, že hoci môžu byť pre vás tieto pocity a emócie desivé, nie sú to príznaky duševnej choroby, ani zlyhania. Sú prirodzenou reakciou na náročnú životnú situáciu, v ktorej ste sa ocitli, alebo sú len vedľajším účinkom liečby a nemusíte sa ich obávať. Avšak existujú aj pocity, ktoré vám môžu spôsobiť ešte nepríjemnejšie stavy. Ponúkame vám niekoľko rád, ako môžete tieto nepríjemné pocity čiastočne zmierniť:

RADY PRE PACIENTOV

- **Nezamýšľajte sa nad štatistikami a zlými osudmi iných pacientov.** Berte diagnózu aj s reálnymi faktami, a aj keď máte pokročilejšie štádium choroby, pamätajte na to, že: Nikto nemôže s presnosťou predpovedať, čo sa stane práve vám a ako túto chorobu budete zvládať vy. Snažte sa vidieť osudy tých, ktorým sa darí lepšie.
- **Aj keď ste fajčiar, čo mohlo prispieť ku vzniku rakoviny pľúc, neobviňujte sa.** Jednak existujú aj iné príčiny, ktoré sa na vzniku vášho ochorenia mohli podieľať a najmä, vaše obviňovanie vám v čase, kedy potrebujete sily na liečbu, môže len uškodiť. Je dôležité to, čo urobíte „tu a teraz“, ako sa k chorobe a liečbe postavíte. Nie to, čo už nemôžete ovplyvniť.
- **Ak ste boli fajčiar a vnímate, že okolie si myslí, že si za to môžete sami, možno tak reagujú preto, že sami žiadnou závislosťou nikdy netrpeli a nevedia, aké môže byť zložité skončiť s fajčením.** Otvorene im to povedzte.

RADY PRE PRÍBUZNÝCH

- **Aj pre Vás je tento moment naozaj veľmi ťažký, keďže vám ochorel človek, na ktorom vám veľmi záleží.**
- **Snažte sa svojmu blízkemu poskytnúť svoju oporu a ukážte mu svoje porozumenie.**
- **Nevyčítajte mu nič, ani to, že sa mu možno nedarí prestať s fajčením hneď.**
- **Nechcite od neho, aby hneď začal myslieť pozitívne, nechajte mu čas prvotnú informáciu najskôr spracovať.** Emócie ako hnev, alebo potreba byť sám neznamena, že vás nepotrebujú. Ste pre choreho veľmi dôležitý, aj keď to niekedy tak nevyzerá.
- **Snažte sa spolu komunikovať, čo nemusí znamenať rozprávať sa o tom.** Skôr vedieť dať najavo jeden druhému, čo cítite a či je lepšie ticho, objatie alebo rozhovor. Niekedy aj vaša prítomnosť vedľa v izbe, alebo len držanie za ruku, či objatie môžu znamenať veľa.
- **Ak máte pocit, že sami potrebujete pomoc, nebojte sa o ňu požiadať.**
- **Necíťte sa vinne, ak aj vy potrebujete najskôr svoje pocity spracovať.**

3. Oznámenie diagnózy a príprava na liečbu

Môže byť pre vás naozaj ťažké spamätať sa z prvotného šoku a veľakrát ešte ani nestihnete spracovať všetko, čo sa vo vás deje, a už je potrebné robiť dôležité rozhodnutia: o tom ako to oznámiť najbližším... ohľadom liečby... a nakoniec samotnú liečbu aj podstúpiť. Okrem pocitov, ktoré sme už spomenuli vyššie, sa môžu objaviť aj obavy o finančnú situáciu vašej rodiny, o prácu, o priateľov, a v neposlednom rade aj obavy z toho, ako choroba zasiahne do vzťahov s vašimi najbližšími.

Ako to oznámiť svojim najbližším

Veľakrát je to jedna z tých najťažších vecí, ktorú musíte podstúpiť. Nikto vám nemôže povedať, kedy je ten správny čas a aký je to správny spôsob, ako im o tom povedať. Správny čas je ten, keď vy cítite, že to zvládnete a správny spôsob je ten, ktorý je pre vás najmenej stresujúci.

Pocity pred oznámením informácie chorobe svojim blízkym:

- Strach, že ich zraníte, vystrašíte.
- Pocit viny, zlyhania, bezmocnosti.
- Pocit, že o tom nechcete nikomu povedať.
- Strach z toho, ako budú reagovať.
- Pocit, že sami neviete, čo by ste od druhých potrebovali.

Napriek tomu, že je to pre vás zložité a stresujúce, je veľmi dôležité im o tom povedať. Môžete tým zmenšiť trápenie seba, ale aj vašim milovaným.

DÔVODY, PREČO TO BLÍZKYM POVEDAŤ:

- Čím skôr sa to dozvedia, tým skôr budú môcť stať pri vás. To je veľmi dôležité jednak pre vás, ale aj pre ich pocit, že vám môžu

byť oporou. Ak im to nepoviete z obavy, aby ste im neublížili, môže im to ublížiť neskôr, keď sa to dozvedia, a možno ešte viac.

- Nebudete na to, čo budete musieť zvládnuť sami, a vaše vzťahy sa môžu ešte viac prehĺbiť.
- Nebudete ich klamať a oni sa nebudú cítiť nepotrební.
- Rozprávanie o tom, čo prežívate, vám môže pomôcť.

Aj keď neexistuje jediný a „optimálny“ spôsob, ako najbližším túto informáciu oznámiť a vždy to bude veľmi bolestivé, ponúkneme vám aspoň zopár pomôcok, ako si to aspoň trochu uľahčiť.

POMÔCKY PRE ROZHOVOR

- Snažte sa pripraviť podmienky na rozhovor tak, aby vás nič nevyrušilo (vypnite TV, telefón, uistite sa, že ten druhý má dostatok času).
- Hovorte o vašej chorobe postupne, v krátkych vetách.
- Nebráňte sa emóciám, ktoré sa pri tom objavajú.
- Pokiaľ už máte informáciu o možnostiach liečby, povedzte ju.
- Buďte pripravený na veľa otázok, ale aj na ticho alebo silné emócie.
- Držanie za ruku alebo objatie je niekedy viac ako veľa slov.

S partnerom

Vy a váš partner môžete prežívať veľmi podobné, alebo aj rozdielne pocity. A niekedy tie isté pocity môžu prísť v iný čas. Preto je dôležité, aby ste si vedeli vyjadriť svoje pocity a zároveň akceptovať pocity toho druhého.

S deťmi

Dajte deťom základné informácie, primerane ich chápaniu. Nemusíte im všetko vysvetľovať do podrobností. Nechajte ich pýtať sa. Uistite vaše dieťa, že to, čo sa stalo, nie je nikoho – a už vôbec nie jeho – chyba. Inak by sa mohli trápiť s presvedčením, že vaše ochorenie spôsobili svojim nevhodným správaním.

S rodičmi

Dávajte im informácie postupne a pokiaľ je to možné, povedzte, aké sú možné riešenia. Vaši rodičia môžu cítiť akúsi iracionálnu vinu kvôli tomu, že ste ochoreli (že nie oni, ale vy). A majú potrebu sa o vás postarať. Dajte im tú možnosť, ale zároveň si vymedzte, čo by ste chceli aby ostalo na Vás, prípadne na vašom partnerovi.

S ostatnými príbuznými a priateľmi

Vaším ďalším blízkym to môžete oznámiť, keď budete cítiť, že je to správne. A hneď na začiatku môžete stanoviť hranicu, do akej miery sa o tom chcete rozprávať, alebo nie.

RADY PRE PRÍBUZNÝCH

- Neberte to ako svoje zlyhanie, ak neviete, čo v takej situácii povedať, ako zareagovať, alebo ak si myslíte, že ste zareagovali zle. Aj vy sa potrebujete naučiť zvládať túto novú situáciu, rovnako ako váš milovaný blízky.
- Vyjadrite svoje pocity tak, ako ich cítite.
- Ak neviete, čo povedať, objatie a držanie za ruku, alebo len vaša prítomnosť postačí.
- Snažte sa pochopiť pocity toho druhého, prejavíť mu porozumenie.
- Neobviňujte seba ani nikoho iného za to, že váš blízky ochorel. To nikomu nepomôže.
- Rozprávanie o problémoch vám môže pomôcť.

3. 1. Príprava na liečbu a rozhovor s lekárom

Keďže je potrebné ihneď sa sústrediť na výber tej správnej liečby a urobiť dôležité rozhodnutia, môže to byť pre vás veľmi stresujúce a môže to spôsobiť, že budete mať pocit straty kontroly nad sebou samým. Ponúkame vám pár rád, ako túto situáciu čo najlepšie zvládnuť.

Príprava na rozhovor:

- Je vždy dobré si zobrať so sebou niekoho blízkeho, kto vás podporí.
- V strese z rozhovoru a celkovej situácie sa vám môže stať, že

v ordinácii lekára zabudnete, čo sa chcete spýtať. Pripravte si otázky vopred – všetko čo vás zaujíma, trápí, alebo čoho sa pri liečbe bojíte. Môžete si zaviesť zošit, kde si otázky zapíšete a kde si môžete poznačiť aj lekárove rady.

- Nenechajte sa odradiť od otázok tým, že má váš lekár plnú čakáreň pacientov... Pokiaľ sa svedomito na rozhovor pripravíte, lekár vám vaše otázky určite zodpovie.

Tipy, na čo sa vášho lekára môžete spýtať, aby ste sa lepšie zorientovali v tom, čo sa s vami deje/bude diať:

- Kde presne sa nádor nachádza a čo zasahuje?
- Aké sú možnosti liečby, ich plusy, mínusy, riziká a možné vedľajšie účinky?
- Ako bude prebiehať operácia – jej rozsah a cieľ?
- Bude potrebná aj prídavná liečba? Aké možnosti sú?
- Aké sú jej vedľajšie účinky?
- Ako zasiahne do vášho každodenného života?
- Budete schopný/á pracovať, vykonávať zvyčajné aktivity? S akými obmedzeniami?
- Spýtajte sa lekára na jeho odporúčanie a pýtajte sa na možnosti. Napríklad, že sa obávate straty vlasov a preto, pokiaľ je to možné, by ste uprednostnili lieky, ktoré nemajú tieto vedľajšie účinky. Lekár vám odporučí, či je to vhodné práve pre vás.
- Aká je prognóza vášho ochorenia?
- **!!! Vždy sa uistite, že ste správne rozumeli, a či lekár rozumel vám.**

3. 2. Ako komunikovať so svojím lekárom a zdravotným personálom

Zdravotný personál sa stane dôležitou súčasťou vášho života počas liečby aj po nej. Preto je dôležité, aby ste sa navzájom naučili, ako spolu komunikovať.

Aj keď to niekedy bude veľmi ťažké, vždy buďte k svojmu lekárovi úprimný. Nehanbite sa vyjadriť svoje obavy, strach z liečby, z vedľajších účinkov. Ak lekár a ošetrojúci personál budú o nich vedieť, môžu vám pomôcť. Ak niečomu nerozumiete, pýtajte sa!

Popri tom, že budete musieť rozmýšľať nad tým, čo vás čaká počas liečby, je dôležité pripraviť sa aj na niektoré praktické stránky života počas liečby, aby ste predišli zbytočnému stresu, panike a bezmocnosti. Nezabudnite – na tieto problémy nemusíte byť sami! Vaši blízki, lekári, organizácie a psychológovia budú vždy tu, aby vám s tým všetkým pomohli. Napríklad navštívte stránku <http://www.onkopacient.sk/>, kde môžete nájsť kontakt na odbornú psychologickú pomoc.

ZOPÁR PRAKTICKÝCH RÁD:

- **Práca:** Je dôležité vedieť, že počas liečby možno nebudete plne schopný vykonávať svoju prácu úplne. Ak sa na to necítite, vysvetlite to zamestnávateľovi. Ak by ste chceli ostať pracovať, aj kvôli sebe, aj kvôli financiám, aj tak o svojom ochorení povedzte zamestnávateľovi. Pokiaľ ho o tom informujete, zo zákona je povinný urobiť určité opatrenia, aby ste mohli ďalej pracovať (napr. menej hodín, druh práce, ktorú zvládnete). Avšak niekedy to nejde a budete musieť vašu prácu ukončiť. V takomto prípade máte nárok na sociálne a nemocenské príspevky. Nebojte sa, je to len na určité obdobie a po liečbe budete môcť opäť začať pracovať a venovať sa svojim aktivitám, aj keď to nebude veľmi jednoduché.
- **Podmienky doma:** Snažte sa pripraviť svoje bývanie na niektoré zmeny. Ak je to možné, majte svoje potrebné veci tak, aby ste sa vyhli schodom. Keďže je možné, že budete mať problémy s dýchaním a dýchavičnosťou, zjednodušíte si priebeh svojej liečby a ušetríte si energiu na iné a možno príjemnejšie aktivity. Telefón majte pri sebe.
- **Rozdelenie práce:** Aj keď vám veľakrát bude ťažko, stále budete zvládať niektoré aktivity aj doma a preto sa dohodnite s partnerom, alebo s príbuzným, čo by ste chceli a mohli robiť vy a čo on. Možno sa toto rozdelenie časom, podľa potreby zmení.
- Je naozaj veľmi dôležité, aby ste sa aj naďalej aktívne zapájali do rôznych aktivít. Nemusí to byť nič zložité. Naopak, maličkosti, veci, ktoré si myslíte, že zvládnete. To, na čo sa cítite vy a čo vám robí radosť. Preto je dôležité, aby ste sa dohodli s blízkymi vopred, čo si myslíte, že by ste zvládli a hlavne chceli robiť. Vy sa nebudete cítiť zbytočne a vaši blízki nebudú pre vás robiť aj to, čo si vlastne ani neprajete, aby robili. Spoločnou komunikáciou sa vyhnete aj zbytočným hádkam a aj nepríjemným pocitom.

4. Liečba rakoviny pľúc

Pri liečbe karcinómu pľúc sa obyčajne kombinuje viacero spôsobov. Najmä vo včasných štádiách choroby sa uplatňuje **chirurgická liečba**. Medzi štandardné postupy patrí **chemoterapia a rádioterapia** (ožarovanie).

V posledných rokoch sa dostáva do popredia a zároveň prináša významný pokrok v liečbe nemalobunkového karcinómu pľúc **biologická terapia**. Sú to lieky, ktoré dokážu cielene pôsobiť priamo na nádorové bunky, čím zabraňujú ich rastu, množeniu a tvorbe ciev, ktoré sú nevyhnutné pri vyživovaní nádoru, alebo ovplyvňujú ďalšie mechanizmy nádorového bujnenia. Viac informácií o moderných spôsoboch liečby nájdete na aj na stránke **www.rakovinapluc.sk**

Spôsoby liečby rakoviny pľúc a ich vedľajšie účinky

4.1. Chirurgické odstránenie nádoru

Tento druh liečby sa používa pri nemalobunkovom nádore pľúc vo včasnejších štádiách. Vždy sa kombinuje aj s chemoterapiou a rádioterapiou. V pokročilejších štádiách sa jedná skôr o úľavovú ako o liečebnú operáciu.

Mechanicky sa odstráni určitá časť pľúc, alebo aj iná zasiahnutá oblasť (časť hrudnej steny, bránice, atď).

Používa sa v kombinácii s chemoterapiou alebo rádioterapiou. Predchádza jej viacero rôznych vyšetrení, na základe ktorých sa lekári snažia znížiť riziko pooperačných komplikácií. Medzi tieto vyšetrenia patrí napríklad: Spirometria (meranie ventilačnej funkcie pľúc), spiromeometria (meranie príjmu kyslíka, výdaju CO₂ a EKG) a mnohé iné. Je veľmi dôležité, aby pred plánovanou operáciou pacient nefajčil minimálne dva týždne.

Možné nežiaduce účinky:

Pacienti často majú strach, že po odstránení časti pľúc nebudú môcť normálne dýchať. Avšak to sa nestane. Ak máte problémy s dýchaním, budete ich mať aj po operácii. Lekári vždy robia veľa predoperačných vyšetrení, aby sa presvedčili, či je operácia pre vás vhodná.

Ak máte takéto ťažkosti, **je dobré začať trénovať rôzne dýchacie techniky ešte pred operáciou, aby ste to mali jednoduchšie neskôr. Existujú lieky, ktoré vám môžu pomôcť s odkašliavaním a bránia tvorbe hlienu.**

4. 2. Rádioterapia (ožarovanie)

Tento druh liečby používa silné rádiové žiarenie, ktorého cieľom je zničiť rakovinové bunky. Avšak zasiahne aj zdravé bunky, čo môže spôsobiť nežiaduce účinky. Ale vďaka tomu, že zdravé bunky dokážu regenerovať, tieto účinky po ukončení liečby zväčša odoznejú.

Je ťažké predpovedať, či práve vy budete mať vedľajšie účinky, akého druhu, a v akom rozsahu. Je to veľmi individuálne. Nieкто môže zažiť väčšinu z nich, nieкто len niektoré a v menšej miere. Na väčšinu z nich existujú lieky a psychologické techniky, ktoré zmierňujú ich intenzitu.

Možné nežiaduce účinky:

Je dôležité, aby ste vedeli, že nie všetci musia mať rovnaké nežiaduce účinky. Preto, ak ich nemáte toľko, alebo naopak, ak ich máte viac ako iní, to neznamena, že vaša liečba nie je úspešná. Je to len dôsledkom rôznych faktorov ako dĺžka liečby, dávky, vaše zdravie, psychika, reakcia na iné lieky, citlivosť na rozličné terapie a mnohé iné.

Nežiaduce účinky sa objavujú veľmi pomaly a trvajú ešte niekoľko týždňov po skončení liečby. Len veľmi málo pacientov má dlhodobejšie nežiaduce účinky, ktoré trvajú do dvoch rokov po skončení liečby. Čiže s najvyššou pravdepodobnosťou vaše nežiaduce účinky liečby zmiznú a nie sú trvalé.

Medzi nepríjemné účinky tejto liečby patria bolesti hrdla, problémy s prehltaním, kašeľ, strata vlasov, bolesti v hrudi, teploty, sčervenanie a podráždenie pokožky. Medzi dlhodobějšíe problémy patria ťažkosti s dýchaním a zužovanie pažeráku, ale obidva problémy sa väčšinou dajú odstrániť operáciou.

Je dôležité, aby ste vedeli, že tieto účinky liečby nie sú trvalé a väčšina z nich sa dá zmierniť, alebo odstrániť. Napríklad:

- Ak máte problémy s prehltaním, vyhýbajte sa pitiu veľmi studených, alebo veľmi teplých nápojov. Jedzte radšej častejšie a v menších dávkach. Pripravte si radšej stravu, ktorá je mäksia, alebo si ju úplne rozmixujte. Lekár vám môže predpísať aj ústnu vody s anestetikami, ktorá by vám mala uľaviť.
- Problémy s kašľaním sú tiež časté, a preto požiadajte svojho lekára o lieky, alebo sirupy proti kašľu, môže to aspoň zmierniť vaše ťažkosti.
- Ak máte bolesti v hrudi, neľakajte sa, je to bežné pri tejto liečbe a určite to prejde. Ale vždy o svojich ťažkostiach povedzte lekárovi. Môže ich zmierniť, alebo pre istotu skontrolovať, či nejde o zápal, alebo infekciu a tak môže predísť zbytočným komplikáciám.
- Ak máte vysoké teploty, povedzte o tom svojmu lekárovi. Vyšetří vás a poskytne vám lieky, ktoré teplotu znížia, alebo antibiotiká proti zápalu.
- Ak vás trápi sčervenanie a podráždenie pokožky, umývajte sa len čistou vodou. V žiadnom prípade nepoužívajte mydlá a parfumované výrobky. Poradte sa s lekárom o možnostiach kozmetiky, určite vám poradí. Snažte sa nosiť voľnejšie oblečenie, aby vám zbytočne nedráždilo pokožku. Chráňte si zasiahnuté miesto pred slnkom a zimou.
- Dôležité je aj chrániť sa pred infekciami. Napríklad sa nedotýkajte tváre a úst svojimi rukami. Snažte sa vyhnúť ľuďom s nádchou a plnším miestnostiam na verejnosti. Dbajte na hygienu a pravidelne si umývajte ruky. Pri práci v záhradke, alebo pri kontakte so zvieratami používajte ochranné rukavice.

Nezabudnite: Vždy sa poradte so svojim lekárom. Nebojte sa mu povedať o svojich ťažkostiach. Môže vám pomôcť, prípadne predísť

iným ťažkostiam. Lekár nemôže vedieť, čo trápi práve vás. Preto je veľmi dôležité, aby ste sa s ním o tom otvorene rozprávali.

4.3. Chemoterapia

Tento druh liečby využíva cytotoxické lieky na zničenie rakovinových buniek. Tieto však zasahujú aj zdravé bunky, čo môže spôsobiť nežiaduce účinky. Chemoterapia vám môže byť podaná perorálne (vo forme tabletiiek) alebo intravenózne (do žily) v rôzne dlhých intervaloch.

Opäť je ťažké predpovedať, či práve vy budete mať vedľajšie účinky a v akom rozsahu. Je to veľmi individuálne. Nieкто môže zažiť väčšinu z nich, nieкто len niektoré a v menšej miere. To však neznamená, že vaša liečba nezaberá ako má.

Možné nežiaduce účinky:

- Slabosť a únava.
- Problémy so zvracaním, tráviace problémy sú tiež časté.
- Krvácanie.
- Vredy v ústach, zmeny chuti (napr. kovová chuť).
- Vypadávanie vlasov.

Je dôležité, aby ste vedeli, že nie všetky druhy chemoterapie majú rovnaké nežiaduce účinky. Vy môžete mať iba niektoré z nich a tie nebudú trvať dlho a po určitom období po liečbe zmiznú. To, že každý reaguje na liečbu inak, neznamená, že liečba nezaberá!

Aj keď je chemoterapia namáhavá, nepríjemná a má nežiaduce účinky, môže vám pomôcť. Na ťažkosti, ktoré môže spôsobiť, existujú rôzne lieky: proti bolesti, proti zvracaniu, na spanie, proti podráždeniu pokožky a iné. Takisto existujú mnohé techniky, ktorých osvojenie vám môže uľahčiť zvládnutie liečby. A zmiernenie vašich fyzických problémov potom môže zlepšiť vaše psychické zvládanie choroby.

- Nezabudnite sa vždy lekára opýtať na nežiaduce účinky konkrétneho druhu chemoterapie. Pretože každý druh má svoje špecifiká.

Budete vedieť, čo sa môže stať. Aj tak nie je isté, že práve vy budete mať rovnaké problémy, ale môžete sa dopredu s lekárom poradiť, čo by vám mohlo pomôcť zmierniť tieto nepríjemné následky. Vy budete pripravení, a budete vedieť, že aj keď sa nejaký problém objaví, dá sa určite aspoň čiastočne vyriešiť.

Strata vlasov

Vypadávanie vlasov je najmä pre ženy jeden z najnepríjemnejších vedľajších účinkov liečby. Môže viesť k poklesu sebavedomia, k zmenám vo vnímaní samého seba, k pocitu, že to už nie ste vy. K tomu sa môže pridať obava, ako vás vníma vaše okolie, a mnohé iné.

- Je veľmi ťažké zmieriť sa s týmito pocitmi, ale nie je to nemožné.
- Na začiatok je dôležité, aby ste si uvedomili, že táto zmena nie je trvalá. Po liečbe vám vlasy dorastú.
- Vaši priatelia si vás neprestanú vážiť ako človeka, preto nie je dôvod, aby ste pochybovali o svojej hodnote.
- Môže vám pomôcť, ak si zaobstaráte parochňu ešte predtým, ako vám začnú vypadávať vlasy. Uchránite sa potom mnohým nepríjemným pocitom.
- Existujú parochne, ktoré sú na nerozoznanie od skutočných vlasov. Ak sa necítite pohodlne s parochňou, vyskúšajte čiapku, šatku, či šiltovku.
- Vlasy si ostrihajte na krátko ešte predtým, ako vám začnú vypadávať (najčastejšie 10-12 dní po začatí liečby). Vyhnete sa tým nepríjemnému pohľadu na vankúš či kefu plnú vypadávajúcich vlasov...

Pamätajte si, že pre tých, ktorí vás majú skutočne radi, budete stále krásna/y, či už využijete rôzne vylepšenia, alebo nie.

5. Vplyv liečby na psychiku pacienta a možnosti pomoci

Dôsledky liečby na vašu psychiku:

- Pocit, že ste stratili kontrolu nad svojim životom, pocit beznádeje, zbytočnosti, nepotrebnosti, samoty a pocit, že vám nikto nerozumie.
- Neistota a strach z toho, čo sa s vami stane a kto sa postará o vašich blízkych.
- Pocit, že lekári vám nehovoria všetko.
- Pocit, že už ďalej nevládnete pokračovať v liečbe.
- Strata motivácie, chuti do života, hnev.
- Nespoznávate sa, cítite sa byť niekým iným a bojíte sa, že sa váš život už nikdy nevráti späť.
- Váš výzor sa mení, čo môže znížiť vaše sebavedomie, zmeniť vnímanie samého seba a vyvolať obavy z toho, ako vás vnímajú ostatní.
- Obavy, že sa naruší váš vzťah s deťmi, s okolím, že stratíte partnera, keďže choroba môže viesť k napätiu vo vzťahoch.
- Pocit hanby, a nechuti prežívať váš intímny vzťah s partnerom,
- ... a mnohé iné.

Aj keď je to pre vás veľmi zložité a ťažké obdobie, tieto pocity sú pochopiteľným odrazom toho, čo prežívate. Existuje viacero spôsobov, ako zmierniť tieto pocity. Pokúsime sa vám ponúknuť aspoň niektoré z nich.

- **Skúste sa venovať aktivitám, ktoré stále máte radi.**
- Aby ste znovu nadobudli pocit kontroly a chuti do života, **nezo-
stávajúte v nečinnosti. Skúste si stanoviť viacero malých reálnych
cieľov** (prečítať obľúbenú knižku, porozprávať sa s blízkymi, pozrieť si film, skontrolovať domácu úlohu deťom, prekvapiť partnera maličkosťou), ktorých splnenie vám pomôže zdvihnúť sebavedomie, motiváciu, chuť do života, pocit potrebnosti a iné.

-
- **Nebud'te sklamaní, ak niečo náhodou nevyjde, skúsite to znovu, inak, alebo niečo úplne iné.** Technika, ktorá by vám mohla v tom pomôcť, je aj na stránke www.onkopacient.sk.
 - **Urobte radosť sebe, aj svojim blízkym** – pochváľte, venujte darček, vypýtajte si ho od iných, objatie.
 - **Hoci je to pre vás náročné, upravte svoj výzor, aby ste sa lepšie cítili. Nezanedbávajte sa.**
 - **Ak ste veľmi podráždení, svoj hnev prenášate na vašich blízkych a cítite sa preto previnilo, ale zároveň si nemôžete pomôcť... myslite na to, že je to vo vašej situácii normálne.** Za hnevom sa často skrýva strach, bezradnosť, zúfalstvo. Aby ste trochu zmiernili napätie vo vašich vzťahoch, **skúste radšej otvorene prejavíť to, čo cítite.** Budú vedieť, že váš hnev v skutočnosti nepatrí im a zlepší to komunikáciu medzi vami. Zmierni to vaše konflikty a dostane sa vám viac pochopenia.
 - **Ak nemáte každý deň dobrú náladu a nemyslíte pozitívne, nemajte pocit viny, že znižujete vaše šance na vyliečenie.** Každý z nás má niekedy horší a niekedy lepší deň.
 - **Veľa pacientov po ukončení liečby cíti, že ich choroba ich posilnila, pomohla im nájsť skutočné hodnoty a zblížila ich s rodinou. Myslíte na to, že aj vy raz nájdete na svojej chorobe niečo, čo vás obohatilo.**

RADY PRE PRÍBUZNÝCH A PRIATEĽOV

- Toto bude pre vás naozaj ťažké obdobie, keďže budete vidieť svoju milovanú osobu podstupovať nepríjemné situácie a vidieť, ako sa bude meniť jej správanie, aj výzor.
- **Nebojte sa kedykoľvek nájsť pomoc aj pre seba.** Je úplne normálne, že budete prežívať podobné pocity a mnohé iné, ako vaša milovaná osoba. Takisto budete potrebovať podporu a sú chvíľky, keď jednoducho jeden z vás nebude mať chuť sa o tom rozprávať a naopak druhý áno. **Preto je dôležité vedieť, že ani vy nie ste sami. Nebojte sa dať najavo svoje emócie. Máte na ne právo.**
- **Necíťte sa vinne, ak už nevládzete.** Je to normálne a požiadajte o pomoc.
- **Zapamätajte si, ste to najdôležitejšie a najpotrebnejšie, čo váš blízký má.**

6. Čo je anticipačná úzkosť a ako ju prekonať

Dôkazom toho, že vaša psychika ovplyvňuje vaše fyzické zdravie je napríklad to, že počas obdobia liečby vám príde zle vždy, keď si spomeniete na liečbu... vždy keď idete do nemocnice, alebo keď si spomeniete na čokoľvek, čo má niečo spoločné s liečbou. Teda čokoľvek, čo sa vám spája s liečbou, vo vás vyvolá tak nepríjemné pocity, že sa to okamžite prejaví napríklad nevoľnosťou.

Tieto podmienené prejavy sa dajú zmierniť a niekedy aj úplne odstrániť.

- Skúste si so sebou zobrať niekoho, kto vám bude oporou a pomôže myslieť na niečo iné.
- Spravte niečo, čo vás poteší tesne pred liečbou a aj po nej. Napr. pustite si príjemnú hudbu (hoci to asi nepôjde prirodzene a samo od seba).
- Naučte sa relaxovať a počas liečby sa snažte cielene svoje telo uvoľniť.
- Počas liečby skúste použiť vizualizáciu príjemného miesta, na ktorom zotrváte.
- **Hľadajte si taký spôsob, ktorý vám bude príjemný.**

Konkrétne návody na jednotlivé techniky nájdete v ďalších sekciách na našej stránke

6. 1. Ako si môžete pomôcť správnym dýchaním

Správne dýchať je veľmi dôležité. Pomôže vám to zmierniť a dokonca aj úplne zabrániť záchvatom paniky, ktoré zrýchľujú dych, tep a vedú k zhoršeniu dýchania. Jedine vy sami si môžete ovplyvniť rýchlosť a hĺbku vášho dýchania. Aj keď je to veľmi ťažké, dá sa to. Je to tréningová technika – čím viac ju budete cvičiť, tým lepšie

výsledky dosiahnete. Naučenie sa tejto techniky vám môže pomôcť zvládať aj iné stresové situácie.

Je veľmi dôležité, aby ste správne dýchanie trénovali, keď ste v lepšom psychickom aj fyzickom stave.

Správne dýchanie:

- Dajte sa do pohodlnej polohy, buď v sede, alebo ležmo na chrbte.
- Veľmi pomaly a hlboko sa nadýchnite nosom.
- Na chvíľku zadržte dych a pomaly vydýchnite ústami a opakujte to aspoň 15 krát.
- Trénujte niekoľkokrát denne v kratších intervaloch.
- Vždy pred tým, ako začnete cítiť strach alebo úzkosť (hneď keď cítite, že to na vás 'ide', alebo pred tým a počas toho, ako vykonávate fyzicky náročnejšiu aktivitu), skúste takto pomaly dýchať.
- Ak idete do schodov, hlboko sa nadýchnite nosom, keď stúpate na schod, a keď stúpate na ďalší, hlboko vydýchnite ústami. Neponáhľajte sa a robte si prestávky, na pomalé a hlboké dýchanie. Nebude cítiť úzkosť a paniku, keď uvidíte schody.
- Ak potrebujete potlačiť, alebo presunúť nejaký predmet, vždy sa najskôr hlboko nadýchnite nosom a keď budete tlačiť, alebo sa zohýnať, vydýchnite ústami. Ssssssss

7. Život po liečbe

Toto obdobie prináša pocity a emócie, ktoré vás môžu prekvapiť, pretože to najťažšie, teda liečba, už je za vami... Napriek tomu to nemusí byť ľahké.

Pocity po liečbe:

- Budete mať pocit, že zrazu všetci pokračujú vo svojom, lebo majú pocit, že už nepotrebuje pomoc a vy ste zostali sami. Môžete preto cítiť hnev a úzkosť.
- Môžu sa objaviť nové pocity, strachy, problémy a ťažkosti, ktoré bude treba prekonať (ako vás prijme okolie, strata sebavedomia, nové fyzické prekážky).
- Môžete prežívať obavy, že sa vám ochorenie vráti.
- Môžete prežívať pocity viny a pocity, že druhí vám – mlčky alebo nahlas – vyčítajú, že napriek svojej chorobe nedokážete úplne prestať fajčiť.
- Strach z toho, ako budete žiť s niektorými trvalými následkami a stále trvajúcimi vedľajšími účinkami liečby.
- Chcete sa vrátiť späť do normálneho života a zistenie, že to nepôjde hneď a naraz, môže byť pre vás deprimujúce.
- Samotné vedomie (ak sa vaše ochorenie nedá vyliečiť), že budete musieť pokračovať v liečbe, prípadne chodiť často na kontrolné vyšetrenia, môže byť veľmi stresujúce.
- Pociť závislosti od vášho okolia.
- Tendencia izolovať sa a z nej vyplývajúca strata spoločenského života.
- Pociť viny, že by ste mali byť vďačný za „uzdravenie“ vy nie ste.

ČO VÁM MÔŽE POMÔCŤ TIETO POCITY ZVLÁDNUŤ

Je dôležité, aby ste nestratili motiváciu a neprestali veriť, že to zvládnete.

- Dôležité je neočakávať veľa hneď a naraz. Skôr pomaly a postupne. Zapisujte si to, čo sa vám podarilo. Zlepší vám to náladu a budete sa cítiť sebaistejši.
- Neprestaňte komunikovať s okolím.
- Požiadajte o pomoc, keď to tak cítite.
- Môžete veľa vecí zmeniť k lepšiemu. Napríklad zmeniť životosprávu, zdravšie sa stravovať, viacej cvičiť, venovať sa samému sebe, relaxovať, a venovať sa veciam, čo vás bavia.
- Ak ste si počas liečby osvojili relaxačné alebo dýchacie techniky, ktoré vám pomohli toto obdobie zvládnuť pokračujte v nich.
- Robte radosť sebe aj iným, niekedy stačia maličkosti.
- Robte to, čo je príjemné vám, nie to, čo sa od vás očakáva.

RADY PRE PRÍBUZNÝCH A PRIATEĽOV

- Je pochopiteľné, že aj vy potrebujete prestávku a čas pre seba. Doprajte si ho.
- Nezapomnite ale na svojho milovaného človeka, ktorý vás stále potrebuje a možno ešte viac ako predtým.
- Pomôžte mu pripraviť aktivity tak, aby vám ostal čas, ktorý môžete stráviť spoločne, pri niečom, čo robíte radi.
- Neprestávajúte spolu komunikovať a vyjadrovať si svoje pocity medzi sebou.
- Skúste si program na nasledujúci deň naplánovať tak, aby vám vyhovoval obom. Vyhnete sa potom prípadnému pocitu viny, a tomu, že by sa váš blízky mohol cítiť sám a nepovšimnutý.

8. Keď sa rakovina vráti

Ak sa napriek všetkým snahám a terapiám rakovina vráti, akoby všetko to, čo ste prežili, bolo zrazu späť... Je to naozaj veľmi ťažké, deprimujúce a stresujúce, tak ako pre vás, tak aj pre vašich blízkych. Bude sa vám zdať, že toto už nemôžete zvládnuť. Šok a negatívne pocity, hnev a beznádej budú zase na chvíľku silnejšie.

Ale, zapamätajte si: Tak, ako ste to zvládli prvýkrát, to môžete zvládnuť znovu. Vďaka tomu, že už približne viete, čo vás čaká, možno aj lepšie. Len to nevzdávajte vopred.

ČO VÁM MOŽE POMOČŤ

- Už viete, že všetky nepríjemné pocity a emócie, ktoré sa objavajú, sú normálne.
- Viete, že sa to dá zvládnuť.
- Viete, že existujú ľudia a organizácie, ktoré budú pri vás stáť, že NIE STE SAMI!
- Naučili ste sa používať techniky a spôsoby zvládania liečby, ktoré fungujú práve pre vás.
- Viete, ktorá liečba na vás ako vplýva a čo vám pomohlo ju zvládnuť.
- Môžu existovať aj iné možnosti liečby, buďte otvorení novým informáciám.
- Stále má cenu bojovať a vy to môžete zvládnuť znovu.

RADY PRE PRÍBUZNÝCH A PRIATEĽOV

- Toto obdobie bude opäť ťažké aj pre vás. Znovu tie isté pocity a trápenia.
- S rozdielom, že ste to už raz zvládli a viete, čo vám a vašim blízkym pomáha.
- Ak ste to spoločne zvládli raz, nie je dôvod, aby ste to nezvládli znovu!

9. Pokročilé štádium ochorenia

Niekedy neostáva iné, než pokúsiť sa prijať to, že vaše ochorenie nie je možné vyliečiť. Ľudia okolo vás vám budú radiť všeličo... ale vy najlepšie viete, čo vám pomôže situáciu zvládnuť, len to v sebe hľadajte. Robte veci, ktoré sú vám príjemné a prinášajú radosť, vyhýbajte sa tým, ktoré vás stresujú a spôsobujú vám trápenie.

Je dôležité vedieť, že stále môžete mať v sebe nádej. Nemusí to byť len nádej, že sa vyliečíte. Veci, v ktoré stále môžete veriť, ako napríklad to, že:

- Máte okolo seba ľudí, ktorí vám chcú pomôcť a záleží im na vás, neuzatvárajte sa pred nimi.
- S podporou vašich blízkych v sebe zmobilizujte vnútornú silu, aby ste toto obdobie zvládli.
- Ešte stále ste tu, ešte stále je „TU a TERAZ“ a môžete zažívať krásne okamihy.
- Aj keď vaša životná sila ubúda, vaša ľudská hodnota zoči-voči tomu, čo v chorobe prežívate, narastá. Je veľa toho čo ste zvládli, za čo vás vaši najbližší obdivujú a vážia si vás.

10. Prevencia

Ak ste blízky, príbuzný, alebo aj pacient, prevencia je stále veľmi dôležitá. Ak ste príbuzný, mali by ste si dať spraviť preventívne vyšetrenia. Ak ste pacient, stále pre seba môžete veľa urobiť a chrániť svoje zdravie, alebo predísť a zmierniť nepríjemným následkom liečby.

- Ak fajčíte, pokúste sa prestať, alebo aspoň obmedziť fajčenie. Obráťte sa aj na odborníkov, keďže to vôbec nie je jednoduché, Ale nie je to nemožné.
- Stravujte sa zdravo. Veľa ovocia, zeleniny, ryby, obilniny, strukoviny a v menšom množstve mäso. Vyhnite sa polotovarom, sladkým, slaným a mastným jedlám.
- Športujte, aj keď to nie je vždy jednoduché. Existuje veľa rôznych spôsobov, ako cvičiť a udržiavať sa v kondícii. Pomôže to aj vašej psychike. Budete sa cítiť uvoľnenejšie a stres opadne.
- Buďte príkladom aj ostatným.

11. Kde nájdete podporu a ďalšie informácie

Choroba a liečba vás na čas vytrhne z mnohých sociálnych rolí a môžete prežívať pocit osamotenosti, či stratenosti v novej životnej situácii. Nie vždy máte okolo seba ľudí, ktorí vám pomôžu zvládvať život počas liečby, či po nej. A ak ich aj máte, nie vždy dokážu pochopiť to, čo prežívate a ako sa cítite. Pocity nepochopenia potom môžu viesť k izolácii, smútku či depresii.

Veľkým pomocníkom pre pacienta v chorobe, ale i po nej sú patientske združenia a internetové stránky. Mnohé z nich zakladajú a vedú „bývalí“ pacienti, ktorí problémom a potrebám spolupacientov rozumujú najlepšie, keďže sami ochorením prešli.

Hlavným cieľom týchto združení je podpora pacienta prostredníctvom kontaktu s ľuďmi, ktorí sú, alebo v minulosti boli, v podobnej životnej situácii. Pomáhajú znižovať pocit odcudzenia a izolácie, sú pre chorého zdrojom informácií o ochorení, liečbe, stravovaní, či rôznych vzdelávacích a rekreačných aktivitách, ktoré združenia organizujú. Na svoju činnosť vo veľkej miere využívajú možnosti internetu, čím vychádzajú v ústrety aj pacientom, ktorí počas liečby nie sú schopní pohybovať sa mimo domova.

Ak ste pacient, bývalý pacient alebo rodinný príslušník pacienta s rakovinou, prostredníctvom patientskych združení a klubov si môžete nájsť pre seba priestor, ktorý s niekým, kto vám rozumie, potrebujete zdieľať.

Centrá pomoci Ligy proti rakovine
www.lpr.sk

Vybudované Ligou proti rakovine podľa vzoru krajín západnej Európy. Všetky centrá ponúkajú **bezplatné služby** vo forme rehabilitácie a fyzioterapie, informačnej a poradenskej služby – Linky pomoci. Ďalej pacientom ponúkajú rôzne kurzy, workshopy, prednášky

a stretnutia s odborníkmi, školiteľmi, zaujímavými osobnosťami. Centrá sa nachádzajú v Bratislave, Martine a Košiciach.

www.rakovinapluc.sk

Stránka venovaná rakovine pľúc, na ktorej nájdete množstvo potrebných a zaujímavých informácií nie len pre pacientov ale aj pre širokú verejnosť mládež. Pre pacientov ponúka stránka naozaj podrobné informácie o samotnej diagnóze, diagnostike a možnostiach liečby. Pre širokú verejnosť a mládež sú informácie zamerané na povedomie o diagnóze a prevenciu.

Na stránke je k dispozícii aj poradňa onkológa, psychológa a bezplatná infolinka.

[Druhý dych – občianske združenie pacientov s rakovinou pľúc, ich príbuzných a blízkych](http://www.druhydych.eu) **www.druhydych.eu**

Občianske združenie, ktorého cieľom je pomáhať pacientom s rakovinou pľúc, ich príbuzným a blízkym. Aby mali dostatok informácií o ochorení, neboli v svojej ťažkej životnej situácii sami a mali možnosť obrátiť sa na ľudí s podobným problémom, alebo sa poradiť s odborným lekárom.

POUŽITÉ ZDROJE

- ANDRÁŠIOVÁ, M.:** Keď do života vstúpi rakovina. Bratislava, Landy, s.r.o., 2009.
- ANGENENDT, G., SCHUTZE-KREILKAMP, U., TSCHUSCHKE, V.:** Psychoonkologie v praxi. Psychoedukace, poradenství a terapie, Praha, Portál, 2010.
- BARRACLOUGH, J.:** Cancer and Emotion. A Practical Guide to Psycho-Oncology. New York, Willey and Sons, 1998.
- HENSCHKE, C.I., MCCARTHY P., WERNICK, S.:** Lung Cancer. Myths, Facts, Choices – and Hope. New York, W. W. Norton and Company, 2003.
- HOLLAND, J.C.:** Psycho-oncology, part VII.: Psychological Issues related to Site of Cancer. New York, Oxford University Press, 1998.
- HOLLAND, J.C., LEWIS, S.:** The Human Side of Cancer. New York, HarperCollins, 2000.
- TSCHUSCHE, V.:** Psychoonkológia. Psychoonkologické aspekty vzniku a zvládania rakoviny. Portál, Praha, 2004.
- HTTP://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Lung/Livingwithlungcancer/Livingwithandaftercancer.aspx**
- HTTP://www.cancerhelp.org.uk/type/lung-cancer/**
- HTTP://www.healthtalkonline.org/cancer/Lung_Cancer/Topic/1300/**
- HTTP://ezinearticles.com/?Life-With-Lung-Cancer&id=4443528**
- HTTP://www.lunguk.org/you-and-your-lungs/conditions-and-diseases/lung-cancer**
- HTTP://www.lungcancerap.org/index.php/living-with-lung-cancer/coping-with-lung-cancer**
- HTTP://caonline.amcancersoc.org/cgi/content/full/54/5/241**
- HTTP://www.nhs.uk/Livewell/Lungcancer/Pages/Livingwithlungcancer.aspx**
- HTTP://www.lungcancerguidebook.org/lcguidebook_aug05/ch9_0605.pdf**
- HTTP://www.strengthforcaring.com/daily-care/lung-cancer/caring-for-a-loved-one-with-lung-cancer/**

Slovenská onko-psychologická spoločnosť

Hlavným poslaním **Slovenskej onko-psychologickej spoločnosti** je združovať odborníkov z oblasti psychológie, onkológie ale aj sociálnych pracovníkov s cieľom venovať pozornosť psychologickým aspektom onkologického ochorenia.

Aktivity spoločnosti sú zamerané na psychologickú podporu a ich rodín a vzdelávacie aktivity pre lekárov a stredný zdravotnícky personál. Viac informácií na **www.sops.sk**

Dlhodobo prebiehajúce projekty pre onkologických pacientov:

www.onkopacient.sk

Portál venovaný psychologickej podpore onkologických pacientov a ich rodín

www.hovormeotom.sk

Video portál rozhovorov s ľuďmi, ktorí prekonalí rakovinu. Ako našli silu jej čeliť a ako ich naučila choroba lepšie žiť.



V knihe sa dozviete aj o tom,

- ako môže onkologické ochorenie ovplyvňovať psychiku,
- ako rakovina zasahuje do života celej rodiny,
- aká je pre pacienta dôležitá láska a podpora najbližších,
- čo pre seba môže urobiť pacient sám,
- čo prežíva dieťa, keď mu vážne ochorie rodič,
- prečo môže byť návrat do normálneho života náročný.

Keď do života vstúpi rakovina je kniha určená všetkým, ktorých táto choroba zasiahla. Na 252 stranách ponúka hodnotné rady a odporúčania ako zvládnuť náročnú etapu života nielen pacientom, ale aj ich rodinným príslušníkom a všetkým, ktorí sa snažia pomôcť. V rámci jednotlivých kapitol, ktoré sa dotýkajú väčšiny psychických problémov spojených s onkologickým ochorením, nájdete aj skutočné príbehy ľudí, ktorí sa s rakovinou stretli či už ako pacienti, alebo ich blízki. Ich úprimné výpovede sú svedectvom toho, ako sa dá žiť a prežiť s touto chorobou.

„Lekári intenzívne liečia telo, ale na pacientovu dušu sa akosi zabúda. Pritom každý pacient hľadá spôsob, ako sa tejto chorobe postaviť, ako ju zvládnuť, ako ju prežiť. A nie vždy má okolo seba ľudí, ktorí mu v tom dokážu pomôcť.“

„Pozitívne myslenie a nádej vo vyliečenie sú dôležité, ale keď je človeku ťažko, ako sa dajú dosiahnuť? Aj na to hľadáme v tejto knihe odpovede.“

Knihu si môžete objednať na portáli

www.onkopacient.sk

Milí pacienti a rodinní príslušníci,

v prípade, ak by ste mali záujem o viac informácií ohľadne psychického prežívania onkologického ochorenia alebo potrebujete radu psychológa či slová povzbudenia od ďalších pacientov, neváhajte navštíviť našu stránku **www.onkopacient.sk**. Na stránke nájdete:

- Množstvo zaujímavých článkov a užitočných rád pre lepšie zvládanie ochorenia a liečby nielen pre pacientov, ale aj pre rodinných príslušníkov.
- Poradňu psychológa.
- Chat – online stretnutia s ďalšími pacientmi a rodinnými príslušníkmi ale aj so psychológom.
- Príbehy pacientov.
- Video portál rozhovorov s ľuďmi, ktorí prekonali rakovinu.

Na stránke onkopacient.sk sa venujeme aj nasledovným témam:

- Čo znamená „aktívny“ prístup k liečbe.
- Ako si môžete pomôcť sami – techniky a cvičenia pre lepšie zvládanie liečby.
- Choroba a partnerský vzťah.
- Ako byť čo najlepšie chorému počas liečby oporou.
- Ako podporiť chorého po ukončení liečby.
- Vyrovnávanie sa s realitou onkologického ochorenia.
- Prežívanie onkologického ochorenia z pohľadu rodiny.
- Téma, o ktorej sa nehovorí...: Milostný život počas ochorenia a liečby.
- Choré dieťa v rodine.
- Psychologické dôsledky liečby.
- Kedy by ste mali vyhľadať odbornú pomoc.
...a mnohým ďalším.

Vznik tejto publikácie podporila spoločnosť Roche Slovensko, s. r. o.