

TVOJ VODIČ ZA SUOČAVANJE SA RAKOM



šta sad?

SADRŽAJ

TRAŽENJE IZLAZA

- 2 *Dobio/la si dijagnozu raka i pitaš se šta sad?*
- 3 *Čuo/la si vesti i šta sad?*
- 4 *Uzimanje daha (stvari na koje treba da se fokusiraš)*
- 5 *Ok, a šta je uopšte rak?*
- 6 *Kako sam dobio/la rak?*
- 8 *Poludeću od količine informacija*
- 9 *Ne veruj svemu*

MEDICINSKE STVARI

- 10 *Šta je rak i vrste ?*
- 14 *Važni testovi za koje možeš da čuješ*
- 19 *Dekodiranje lečenja*
- 24 *Budite iskreni sa mnom: Da li će da me boli?*
- 25 *Suočavanje sa medicinskim procedurama*
- 26 *Gubitak kose i druge neželjene nus pojave*

O OSEĆANJIMA

- 35 *O OSEĆANJIMA*
- 36 *Da pričamo o osećanjima*
- 43 *Depresija*
- 44 *Traženje i dobijanje podrške*
- 45 *Vraćanje u "normalu"*

REČNIK

- 46 *Reference i korisni linkovi*
- Rečnik pojmova*



ZNAČI DOBIO/LA SI DIJAGNOZU RAKA I PITAŠ SE ŠTA SAD?

UVOD



Bez obzira da li si tek dijagnostikivan/a ili si već u procesu lečenja sigurno ti kroz glavu prolazi milion raznih misli, osećanja, pitanja i toliko je teško da se stalno pitaš

“Gde sam?”, “Šta ja radim ovde?” i “Šta mi se dešava?”

Ova knjiga je napravljena sa ciljem da ti pomogne da se lakše izboriš sa svim pitanjima, osećanjima i da ti ponudi neke korisne odgovore i da te ohrabri da se izboriš sa ovim velikim životnim izazovom koji se zove rak.

Rak je poslednja stvar koju neko treba da ima u životu. Ali u životu nema pravila, i sada si tu sa svojom dijagnozom i tu smo da ti pomognemo informacijama koje mogu da ti daju prednost u borbi sa rakom.

Ovo nije knjiga koja se čita od početka do kraja. Različiti odeljci će ti biti značajniji u nekom delu tvog procesa lečenja.

Ova knjiga nije zamena za razgovor/e sa doktorima. Ako si zbog nečega zabrinut/a uvek treba da pričaš i insistiraš na razgovoru sa svojim doktorom/ima. Ne postoje glupa pitanja.

Knjiga je nastala kao doprinos drugih mladih ljudi koji su delili svoja iskustva sa rakom i na osnovu stvari i događanja iz realnog života sa rakom.

I pored raka, ti si i dalje mlada osoba i imaš još puno stvari da uradiš u svom životu. Nadamo se da ćeš ovde pronaći informacije koje će ti pomoću da se snađeš u ovom čudnom zastrašujućem svetu u kome si se našao/la.



ČUO/LA SI VESTI -ŠTA SAD?

Ako čitaš ovu knjigu znači da si već čuo/la „vesti“ i da ti se život preokrenuo naglavačke. Na dijagnozu svako različito reaguje i na svoj način.....ali nikad, nikad nije lako. Možeš da se osećaš skrhan i ne možeš da se fokusiraš na mnogo toga. Teško je prihvatiti činjenicu da ti se sve to događa.

Kako god da se trenutno osećaš - to je to. Možeš da budeš smrznut/a od šoka, zbunjen/a, ljut/a ili uplašen/a. Možda želiš da okrižiš nekoga, možda roditelje, lekare, nekog na ulici.

Pitaćeš sebe „Zašto ja?“, jer je stvarno nepravедno imati ovu dijagnozu.

Ne postoji loš i dobar način suočavanja i rešavanja haosa koji je nastao eksplozijom ove bombe koja je upravo pukla. Ako ti je potrebno više vremena i to je sasvim normalno. Verovatno će ti put do uspostavljanja dijagnoze izgledati „kao kroz maglu“, jer je sigurno bilo mnogo testova, snimanja, analiza, čekanja kojima se došlo do konačne dijagnoze. A sada posle uspostavljanja dijagnoze stvari mogu da se ubrzaju, slede terapije i mnogo novih pojmova i činiće ti se da moraš da doneseš mnogo odluka.

**NE MORAŠ SAM/A DA PROLAZIŠ KROZ SVE OVO!
POSTOJI PODRŠKA I LJUDI KOJI SU
TU DA POMOgnu!**



NE DOZVOLI DRUGIMA DA TI DAJU LOŠE SAVETE

UZIMANJE DAHA (STVARI NA KOJE TREBA DA SE FOKUSIRAŠ)

Zastaje ti dah kad čuješ reč na R?

Koliko god bilo teško da se fokusiraš na bilo šta, ipak postoji nekoliko stvari koje bi mogle da pomognu za bolje snalaženje u novoj situaciji.

PUNO MLADIH LJUDI POBEDI RAK!

Uspostavljanje dijagnoze je napredovalo i stalna istraživanja raka su sve brojnija i stalno prisutna, pa su samim tim i šanse za preživljavanje veoma velike.

Iako si sigurno prestravljen/a i potpuno sluđen/a novonastalom situacijom, i osećaš se bolesno, zapamti da će ti ovo uliti nadu za teška vremena pred tobom.

IMA I DRUGIH

Činjenica da znaš da postoje i drugi mladi koji upravo prolaze isto što i ti, i osećaju se isto kao i ti je verovatno činjenica koja ti može pomoći da se lakše nosiš sa situacijom. Pogledaj sajt <http://nisibroj.cikaboca.org> za povezivanje sa drugim mladima.

NIJE TVOJA KRIVICA

Rak uzrokuje mnogo stvari koje možda i ne razumeš. Pojava raka nema veze ni sa čim što si možda uradio/la ili pomislio/la.

ZNANJE JE MOĆ

Imati prave informacije je velika pomoć u suočavanju sa rakom. Učenje o svom raku i lečenju može da smanji tvoje strahove.

Kada nešto zamišljaš, to može biti strašnije od realnosti. Ne boj se da pitaš o svemu što te zanima. Ne postoje glupa pitanja. Doktori i sestre će ti odgovoriti na pitanja.

NE POSTOJI NI DOBAR NI LOŠ NAČIN ZA TVOJA OSEĆANJA

Svako se različito nosi sa vestima i to na svoj način. Ne postoji dobar ili loš način. Tvoje misli i osećanja će biti snažne ali one dođu i prođu. Sakrivanje emocija sigurno neće pomoći, zato pokušaj da budeš otvoren i iskren prema sebi.

NADA

DRŽI SE NADE.

Koliko god sve bilo strašno i mračno, pokušaj da pronađeš mrvicu nade. Nju ti niko ne može oduzeti i nikad se ne predaj.



Možda si već bio/la upoznat sa rečju rak i pre svoje dijagnoze. Ali znanje o tome šta je to u svari je potpuno drugačije. Postoji toliko mnogo priča i mitova i toliko je toga napisano, ali nije sve tačno što si pročitao/la. Veliko iznenađenje?! Rak je bolest ćelija. Naša tela su sačinjena od milijardi ćelija, one su kao cigle koje grade kuću.

Normalno, ćelije rastu i dele se kako bi napravile što više ćelija kada zatrebaju telu.

Ovaj proces pomaže da telo bude zdravo, zameni dotrajale ćelije i zaceli nakon povrede. Međutim, ponekad taj proces ne ide prema planu i ćelije mogu da se otrgnu kontroli, proizvodeći nove čak i kada nisu potrebne. Ovakvo ponašanje ćelija može da napravi masu tkiva koju zovemo promenom ili tumorom.

Tumori mogu biti benigni (nekancerogeni) i maligni (kancerogeni). Beningni se najčešće odstrane i ne šire se dalje po telu.

Maligni se takođe često otklanjaju, ali oni znaju da naprave štetu i okolnim tkivima ili organima u telu, ili da se prošire dalje po telu, što se zove metastaza.

Neki kao npr. leukemija se ne javljaju u formi tumora, već napadaju krv i koštanu srž.

Postoji preko 200 vrsta raka.

Neki su učestaliji kod mladih nego kod starijih, a neki češći kod muškaraca nego kod žena.

DOBIJAM MALO INFORMACIJA

KAKO ZNAJU DA IMAM RAK?

RAK Najčešće ima neke simptome kao što je ekstremna iscrpljenost, glavobolja ili zamućeni vid. Ali se neki od tih simptoma mogu zameniti za druge uobičajene bolesti (čak i prehlade) i mogu prolongirati uspostavljanje dijagnoze.

Ako se dugo ne osećaš dobro, doktor će verovatno predložiti neke dodatne testove, npr. rendgen, magnetna rezonanca, skener ili laboratorijska ispitivanja.

Kako bi se identifikovale ćelije raka, moraš da prođeš više testova da biste saznali kakva je vrsta raka i koliko se ona razvila ili proširila. Nakon mnogo poseta doktorima i čekanja na rezultate, konačno bi lekari postavili dijagnozu. Sada kada tačno znaju na šta da se usmere, oni će početi da prave plan za lečenje.

KAKO SAM DOBIO/LA RAK?

Rak je veoma uobičajen, jer 1 od 3 osobe će dobiti rak. Ali rak kod mladih je prilično redak.

Uzrok nastanka većine vrsta raka je nepoznat. Ne možete ga dobiti od nekoga ili ga nekome preneti. Nema svrhe da okrivljuješ sebe. Ništa što si radio /la nije uzrokovalo nastanak bolesti. Možda sada brineš o konzumiranju alkohola, droga ili cigareta. Za neke vrste raka postoji dokazana veza sa pušenjem, alkoholom i drogama, ali malo je verovatno da će to biti uzrok raka u vašem dobu. Kod mladih rak se događa bez objašnjenja.

MOGU LI DA GA IZLEČE?

Većina mladih ljudi preživljava rak, ali stvarnost je ponekad surova za neke mlade sa rakom. Postoji mnogo faktora koji utiču na ishod, uključujući i vrstu raka, mesto gde se nalazi i koliko je uznapredovao. Nije nimalo lako se nositi sa svim ovim, nije za potcenjivanje i sasvim je u redu biti uplašen. Insistiraj da doktor bude iskren u prognozama lečenja raka. Važna je prava informacija i prava podrška.

KOLIKO DUGO SE IMA RAK?

Koliko dugo imaš rak i koliko dugo ćeš ga imati (lečiti) zavisi od vrste i svaki je drugačiji. Neke vrste se leče tri meseca, a neke druge i do 3 godine. Lečenje raka može da ima nus pojave koje opet zavise od vrste. Ishod lečenja ili tzv. „prognoza“ je različita za svaku osobu. Najbolje je uvek razgovarati sa svojim doktorom.

KO JE OVDE GLAVNI?

Kada se uspostavi dijagnoza, vaš tim doktora i drugih članova pravi plan za lečenje vašeg raka. Nažalost, biće nekih stvari koje ti se neće svideti, ali ćeš morati da ih radiš kako bi se osećao/la bolje. Nemoj se plašiti da pitaš za detalje lečenja, kao npr. gde ćeš primati terapiju, kada, kako...

Tvoji roditelji mogu da budu uključeni u donošenje odluka u vezi tvog lečenja i nege. Nekima ovo odgovara, a neki ipak žele da budu više uključeni u svoj proces lečenja i donošenje odluka.



NE BOJ SE DA POSTAVLJAŠ PITANJA!

DOBIJANJE PRAVIH INFORMACIJA

„Možda se ne plašiš mraka, ali sakrivanje u mraku može da ti naudi“.

Živeti u neznanju može biti stresno. Imaš pravo da znaš šta se dešava sa tvojim telom i da dobiješ potrebne informacije, jer ćeš tako naći pravi način da se lakše nosiš sa svim šta se događa. To takođe daje osećaj kontrole u ovom periodu života kada sve izgleda nekontrolisano.

Neki ljudi vole da znaju svaki detalj, dok drugi žele da znaju samo uopšteno. Šta god da odlučiš je sasvim u redu. I vremenom ćeš sam/a otkrivati koliko i šta želiš da znaš. Sasvim sigurno ćeš na samom početku imati puno pitanja, pa ako ne možeš ti da pitaš, traži to od svojih roditelja.

NE ŽELIŠ DA KUPIŠ NOVI KOMPJUTER BEZ POSTAVLJANJA PITANJA?

TVOJE JE PRAVO DA RAZUMEŠ ŠTA TI SE DOGAĐA.



PITANJA KOJA MOŽEŠ DA PITAŠ

STVOG DOKTORA....

O RAKU:

Koju vrstu raka imam, rečeno prostim jezikom?

Na koji deo mog tela utiče?

Kako će to da utiče na moje telo, zdravlje?

Kako znate da imam rak?

O LEČENJU:

Šta se događa?

Koje testove treba da uradim?

Kakav način lečenja me čeka?

Gde još mogu da pronađem informacije o lečenju?

Da li će biti bolno?

Da li lečenje ima nus pojave?

Koliko dugo traje lečenje?

Da li moram da ležim u bolnici i koliko dugo?

Da li ću izgubiti kosu?

Da li će se promeniti moj izgled, osećanja ili ponašanje?

Kako ćemo znati da lečenje deluje?

Šta se dešava ako ne želim lečenje?

Šta se dešava ako lečenje ne daje efekte?



Da li ste vi nekada lečili nekoga od ove bolesti?

Koliko ste ih lečili? Koliko su bili stari?

Da li treba da se sada drugačije hranim, ponašam....?

Kada pričate sa mojim roditeljima da li možete da uključite i mene?

POSLE LEČENJA:

Šta se dešava kada završim lečenje?

Da li rak može da se vrati?

Šta ću sada sa školom i životom?



POLUDEĆU OD KOLIČINE INFORMACIJA!!!

Kada si na početku lečenja, osećaš ogroman stres, uznemirenost, strah i može biti teško prihvatanje i razumevanje svih dobijenih informacija. U početku je mnogo raznih sastanaka sa raznim doktorima i medicinskim osobljem i mnogo medicinskih (za tebe novih) termina koje ti zvuče kao strani jezik, ali kasnije ih sve savladaš.

NEKOLIKO SAVETA KAKO DA DOĐETE DO PRAVIH INFORMACIJA I DA IH ZAPAMTITE:

Zapiši svoja pitanja pre nego što kreneš kod doktora.

Zapiši odgovore ili ih snimi telefonom i preslušaj kasnije.

Zamolite ljude da vam ponove više puta kako bi ih zapamtio/la.

Zamoli da ti čak nacrtaju i tako možda pojasne ono što te zanima.

Nije loše da uvek ideš sa nekim kako bi posle bio/la siguran/na da si sve dobro zapamtio/la.

PODSEĆAJTE LJUDE DA VAM PRIČAJU PROSTIM JEZIKOM A NE MEDICINSKIM.

KORISNO GUGLANJE

Internet je veliki izvor informacija, ali kao što svi znamo takođe je pun čudnih stvari. Nije uvek od pomoći kada pokušavaš da pronađeš tačne i korisne informacije.



SAVETI KAKO DA UNAPREDIŠ GUGLANJE:

Uvek proveri izvor informacija

Pogledaj da li ima neki kontakt na sajtu za više informacija.

Koja je svrha sajta? Informativna ili reklamna?

NE VERUJ SVEMU

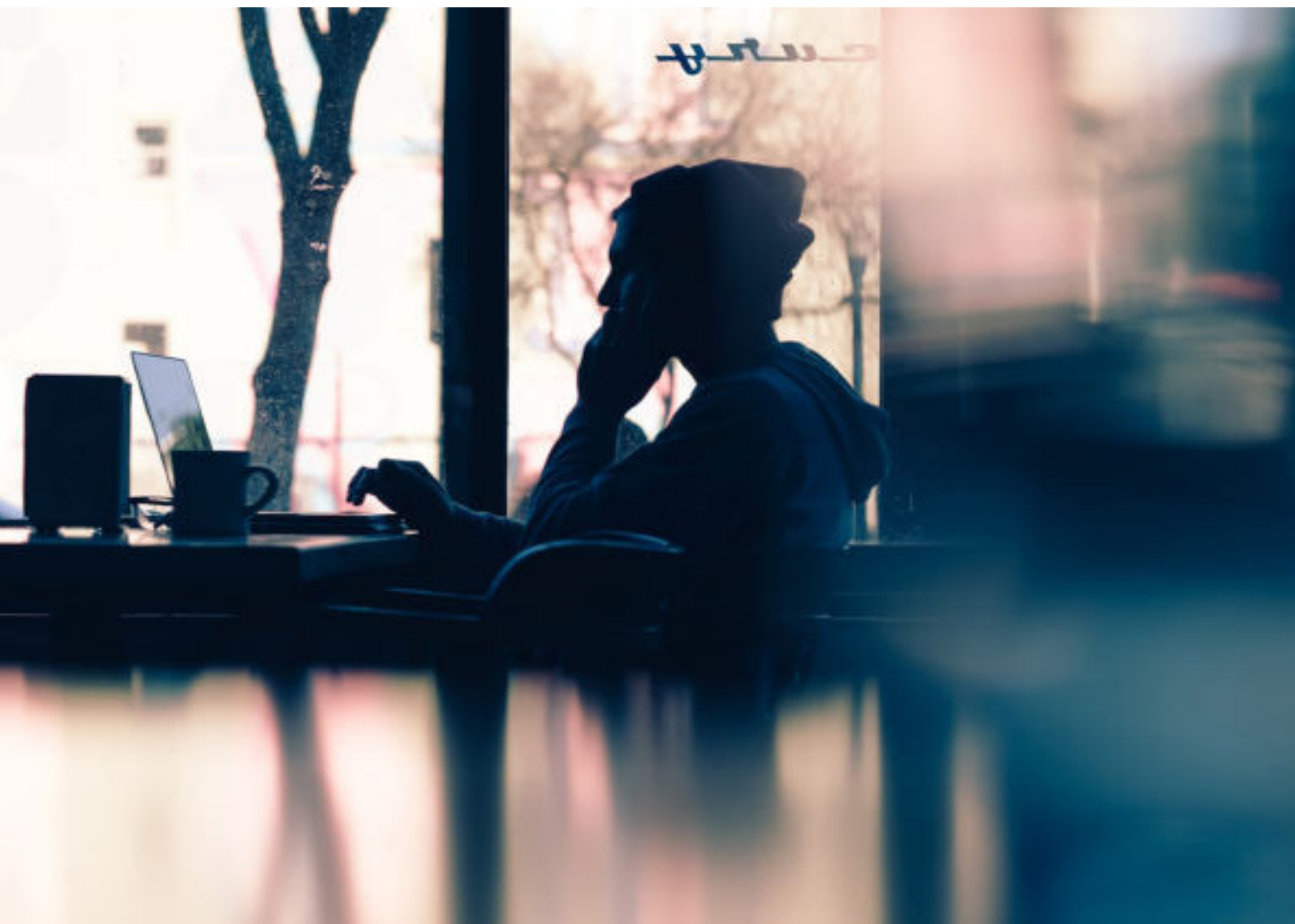
Kada čitaš nešto i to zvuči suviše dobro da bi bilo istinito, onda znaj da verovatno i jeste. Lečenje raka ponekad može da nas otvori (možda i previše) za čudotvorna lečenja i razna skupa obećanja u izlečenje. I opet je važno da dobro pogledaš ko stoji iza takvih informacija na sajtu. Ako tekst počinje sa „izlečio sam rak za tri nedelje...“ ili „Medicina vam neće pomoći...“ znaj da su to nepouzdana sajtovi i da ne treba da se oslanjaš na te informacije .

Nije loše da pronađene sadržaje sa interneta поделиš i popričaš o njima sa roditeljima, doktorima ili medicinskim sestrama. Većina doktora se neće naljutiti.

Svako lečenje ima svoje rizike i svoje dobrobiti. Zapamtite da ako pronađeni sadržaj na internetu ne uključuje i jedno i drugo onda vam ne nudi celu priču. Uvek proveriti na više mesta. Zapamti da je svaki rak drugačiji, kao i lečenje i da su i ishodi drugačiji i mogu da zavise od raznih faktora (gde se nalazi, u kojoj si fazi i sl).

TRAŽENJE PO INTERNETU KAO POLAZNA TAČKA

Informacije sa interneta mogu biti dobar način da započneš razgovor sa roditeljima ili medicinskim timom. Mogu da se izrode pitanja kojih se ne bi drugačije setili. Možda ćeš se povezati sa drugim ljudima koji su prošli sličnu situaciju.



MEDICINSKE STVARI

ŠTA JE RAK?

SLEDEĆE STRANE ĆE TI DATI VIŠE INFORMACIJA O NAJČEŠĆIM VRSTAMA
RAKA KOD ADOLESCENATA I MLADIH I NAJČEŠĆE OBLIKE LEČENJA.
AKO TVOJ RAK NIJE U TABELI RASPITAJ SE KOD SVOG DOKTORA ZA VIŠE
INFORMACIJA.

Vrsta raka	Opis	Lečenje
Leukemija	Je rak belih krvnih zrnaca (leukocita -WBC). Koštana srž i drugi krvotvorni organi proizvode nenormalne brojeve belih krvnih zrnaca i zaustavljaju proizvodnju normalnih krvnih ćelija	
Akutna limfoblastna leukemija ALL	ALL povećava broj belih krvnih zrnaca koji se zovu limfociti	Plan lečenja najčešće uključuje hemioterapiju i radioterapiju. Može da traje do 2 godine. Kod nekih može da se radi i transplantacija kosne srži.
Akutna mijeloidna leukemija AML	ALL povećava broj abnormalnih belih krvnih zrnaca koji se zovu mijeloidne ćelije	Plan lečenja je najčešće 6 meseci hemioterapija sa 2-3 leka u svakom ciklusu u trajanju od 5 - 10 dana. Daje se 4-5 ciklusa na mesečnom nivou. Zavisno od uspeha hemioterapije može se uključiti i transplantacija kosne srži.
Limfom	Je rak limfnog sistema, koji je deo imunog sistema koji štiti telo od infekcija i bolesti.	
Hodgkinov limfom	Je rak limfnog sistema. Manifestuje se pojavom kuglica/grudvica na limfnim čvorovima blizu površine tela kao npr. u pazuhu i vratu.	Lečenje zavisi od stadijuma bolesti. Najčešće je kombinacija hemioterapije i zračenja.
Non Hodking limfom	Je rak limfnog sistema i nema osobine Hodgkingove bolesti. Utiče na limfni sistem koji je dublje u telu. Postoje dva tipa B-ćelijski i T-ćelijski. B-ćelijski pogađa vrat, glavu, grlo i abdomen. Dok T ćelijski utiče na limfne čvorove u grudima.	Najčešće se leči hemioterapijom i ponekad se uključuje zračenje. Mogu se pojaviti kratkoročne i dugoročne posledice lečenja.

Tumori CNS (centralni nervni sistem)		Tumori mozga i kičmene moždine	
Tumori na mozgu			Neki tumori na mozgu su više ozbiljniji od drugih i zahtevaju agresivne terapije. Lečenje obično uključuje operaciju za uklanjanje tumora, a potom zračenje i moguću hemioterapiju u zavisnosti od uspeha operacije.
		Postoji mnogo vrsta tumora na mozgu. Najčešći rastu iz glijalnih ćelija u mozgu.	
Rak kostiju		Rak kostiju najčešće počinje na krajevima kostiju gde se formira koštano tkivo u doba rasta mlade osobe	
Osteosrakom			Lečenje će zavisiti od veličine, položaja i faze tumora. Hemioterapija se daje obično da se smanji tumor i onda se operativno uklanja. Ponekad to može značiti amputaciju zahvaćenog ekstremiteta. Lečenje traje do godinu dana.
		Rak počinje u kostima formirajući svoje ćelije. Najčešće se javlja u kostima ruku ili nogu.	
Juingov sarkom			Lečenje će zavisiti od veličine, položaja i faze tumora. Hemioterapija se daje obično da se smanji tumor i onda se operativno uklanja. Ponekad to može značiti amputaciju zahvaćenog ekstremiteta. Lečenje traje do godinu dana.
		Pogađa kosti i meka tkiva bilo gde u telu, ali obično se nalazi u kičmi, kukovima, nadlaktici, dugim kostima u butinama ili u rebrima.	
Sarkomi		Pogađaju mišiće, tkiva i krvne sudove	
Rhabdomyosarcoma			Postoje 3 vrste lečenja u zavisnosti od veličine i faze sarkoma. Tretman uglavnom uključuje hemioterapiju i radioterapiju, ali može da uključi i operaciju. Ako se širi izvan primarne lokacije daju se hemioterapije visoke doze ili se može raditi transplantacija koštne srži.
		Razvijaju se od mišića i njihova okolna tkiva mogu da utiču na bilo koji deo tela. Oni se obično nalaze u glavi, vratu, genitalijama, urinarnim područjima i udovima.	

Druge vrste raka ili tumora

Ćelijski tumori

Ćelijski tumori se mogu razviti u reproduktivnim organima: testisi za dečake i jajnici za devojčice. Mogu da odu i u druge delove tela uključujući grudi, abdomen i mozak. Najčešći tumori zametnih ćelija su testikularni, sakralni, grudi i jajnika

Najčešće se radi operacija za uklanjanje tumora i posle hemioterapija

Melanom

Melanom počinje od melanocita, ćelija kože koje proizvode pigment ili boju. Melanom brzo raste i može da se proširi na donji sloj kože i druge sisteme u telu.

Uvek se radi operacija uklanjanja. Zračenje može biti uključeno što zavisi od faze melanoma i da li se proširio.

Rak štitne žlezde

Se nalazi u vratu. Postoji više vrsta i klasifikuje se po stopi rasta, malignitetu i tipu ćelija koje su pogođene.

Lečenje uključuje operaciju, zračenje, hemioterapiju i hormonsku terapiju.

*"Najkorisnije
informacije koje sam
dobio su ... šta će se desiti, kakve
nuspojave da očekujem i skoro sve o
mom raku."*

- Simon, Hodgking limfom

Ljudi sa dijagnozom raka prolaze gomilu testova. Testovi su od brzih i rutinskih do prilično neprijatnih i bolnih.

Mnogo je lakše podnositi sve testove ako razumete zašto se rade i šta tačno uključuju. Kad više znaš, manje si uplašen/a. A koliko želiš da znaš zavisi od tebe. Ako ovde čitaš nešto i ne razumeš, pa si zabrinut/a a želiš da više znaš o tome, slobodno pitaj svog doktora ili doktore.

EVO NEKIH ČESTIH VAŽNIH TESTOVA ZA KOJE MOŽEŠ DA ČUJEŠ:

- Biopsija
- Aspiracija kosne srži i biopsija
- Lumbalna punkcija ili spinalna punkcija
- Skeniranje (Magnetna rezonanca/Ct/ Skeniranje kostiju/Ultrazvuk/Rendgen)
- Elektrokardiogram
- Audiogram
- Pulmološki test/ Test funkcije pluća
- Testovi krvi

BIOPSIJA

Biopsija je hirurška procedura kojom se utvrđuje da li je tumor benigni ili kancerogeni. U ovom testu mali komad tkiva se uklanja iz tumora i ispituje pod mikroskopom da bi se proverilo prisustvo ćelija raka. Tkivo pregleda patolog (neko ko je stručnjak za identifikaciju promena u tkivu) tkiva uzrokovana bolešću. Ova mikroskopska studija tkiva potvrđuje ili isključuje dijagnozu.

ASPIRACIJA KOSNE SRŽI I BIOPSIJA

Nažalost, verovatno ćeš morati da imaš nekoliko biopsija koštane srži tokom lečenja. To je izuzetno važan test koji može precizno da dijagnostikuje neke vrste raka, kao što je leukemija, i pomaže u praćenju napretka vaše terapije (gleda na sposobnost organizma da proizvodi krvne ćelije).

Šta je koštana srž?

Koštana srž je vrsta mekog tkiva unutar tvojih većih kostiju, koja proizvodi crvene i bele krvne ćelije i trombocite. Pregledom male količine tvoje koštane srži, obično uzete iz tvoje kosti u području koje se zove ileak, tvoji lekari mogu da donose važne odluke o tvojoj nezi.

MAGNETNA REZONANCA

Većina MRI skeniranja traje između 30 i 90 minuta. Tvoj jedini posao je da ostaneš potpuno miran/na, jer čak i lagani pokret može pokvariti slike. Tokom skeniranja ćeš čuti razne zvukove kao što je zujanje i čekićanje. Može zvučati kao da tehničar udara velikim čekićem stranu skenera. Ove zvuci su normalni. Možda ćeš dobiti čepove za uši ili stereo slušalice da bi se prigušila buka. Može ti se dati „kontrast“ tokom MRI. Ovo je tečnost koju ili piješ ili se ubrizgava kroz intravensku liniju (IV) i pomaže lekarima i radiolozima da vide drugačije strukture i krvne sudove. Osim što je možda malo neprijatno (i glasno!), MR je potpuno bezbolan (osim ako ti je potrebna infuzija za kontrast) i ne bi trebalo da imaš nikakve neželjene efekte.

CT (KOMPJUTERIZOVANA TOMOGRAFIJA)

CT skenovi (poznati i kao CAT skeneri) kombinuju X-zrake i kompjutere da bi proizveli veoma detaljan presek tvog tela. U zavisnosti od toga koji deo tela treba da se skenira, može ti se dati kontrast da se stvari pokažu bolje na skeniranju. Dobra stvar kod CT-a je da su brzi, ali moraš da ležiš kako bi se napravili dobri snimci. Nakon skeniranja, može se kompjuterski rekonstruisati tako da prikazuje 3D slike dela tvog tela koji je skeniran. Pošto mašina proizvodi X-zrake, tehničar se nalazi u posebnoj prostoriji u blizini računara, ali može govoriti sa tobom kroz interfon. Verovatno ćeš biti sam/a u sobi, osim ako ne zatražiš da neko bude sa tobom. Ta osoba mora da nosi olovni prsluk da bi se zaštitila od X-zraka.

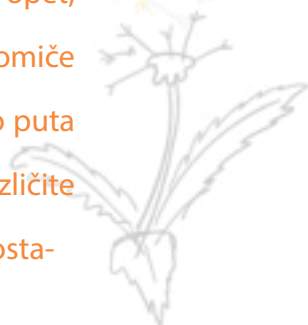
SKENIRANJE KOSTIJU

Skeniranje kostiju može pokazati abnormalnosti mnogo pre nego što se one pojave na X-zracima, zbog čega doktor može naručiti skeniranje. Radioaktivna tečnost se daje kroz IV koju tvoje kosti apsorbuju dok ona putuje kroz tvoje telo. Moraš piti puno vode ili soka odmah nakon ubrizgavanja tečnosti kako bi se tvoje telo očistilo od radioaktivnosti materijala koji je ubrizgan. Skeniranje kostiju može potrajati oko sat vremena i opet, moraš ležati vrlo mirno dok se kamera pomiče nazad i napred. Možda ćeš morati nekoliko puta da promeniš poziciju da bi se dobile različite slike. Zbog toga što nema x-zraka, možeš osta-

viti nekog pored sebe za vreme snimanja. Radioaktivni materijal ili koncentracioni tragovi koncentriraju se u područjima gde postoji velika aktivnost, te se tumori kostiju ili koštane infekcije mogu pojaviti kao "vruće tačke" na skeniranju.

X ZRAČENJE

X zračenje je vrsta visokoenergetskog zračenja koje se koristi za fotografisanje tela i identifikaciju svega što je abnormalno u odnosu na kosti i druge strukture.



ELEKTROKARDIOGRAM (EKG)

Tvoje srce generiše električne impulse, što dovodi do "kucanja" ili kontrakcija. EKG beleži ovi ritmove i električne impulse sa preko 10 elektroda koje se nalaze na grudima, rukama i nogama. Test traje samo 5-10 minuta i potpuno je bezbolan (jej!).

Obično se radi u tvojoj bolničkoj sobi ili sobi za tretman.

Ako uzimaš određene hemioterapijske lekove koji se zovu antraciklini, verovatno ćeš imati EKG pre tretmana, a zatim ponovo, povremeno tokom vašeg tretmana. Zato što antraciklini mogu prouzrokovati oštećenje, tvoj lekar će pažljivo pratiti funkciju tvog srca i prilagoditi plan lečenja.

AUDIOGRAM

Ovaj test procenjuje tvoj sluh. Neki hemioterapijski lekovi, kao što je cisplatin, mogu da utiču na tvoj sluh, tako da ćete morati da pratite vaš sluh. Bazni test (da bi se utvrdilo kakav je vaš sluh) će se obaviti pre početka leka i onda periodično tokom čitavog tretmana. Ako primetiš bilo kakvu promenu u sluhu, obavezno obavestite svoj lekarski tim.

TEST FUNKCIJE PLUĆA

Test funkcionisanja pluća meri koliko dobro funkcionišu tvoja pluća - posebno koliko vazduha mogu da izdrže i koliko efikasno funkcionišu. Takođe gleda na snagu tvog disanja. Možda ćeš obavljati plućni test funkcionisanja jer neki hemioterapijski lekovi utiču na funkcionisanje pluća.

TESTOVI KRVI

Testovi krvi će postati deo tvog života sa rakom, tako da može biti korisno da shvatiš šta su oni.

Različiti tipovi testova krvi pomažu u dijagnostici raka. Ponekad su to prvi pokazatelji bolesti. Testovi krvi se takođe koriste za praćenje progresije tvoje bolesti, kao i za donošenje odluka o tvom tretmanu. Tvoj lekar će često naručiti kompletnu krvnu sliku. Tvoje lečenje će pažljivo biti praćeno kontrolom krvne slike. S tim ćeš postati dobro upoznat/a...

U tvojoj koštanoj srži se formiraju tri osnovne vrste krvnih ćelija: crvene ćelije, bele ćelije i trombociti. Plazma je tečni deo krvi u kome putuju druge ćelije. Određene vrste raka će uticati na normalnu proizvodnju ovih ćelija. Neke vrste hemioterapija takođe će uticati na sposobnost tela da proizvodi krvne ćelije.

Neke od vrsta ćelija u tvojoj krvi koje će lekari pratiti su:

- Crvena krvna zrnca (RBC) - prvenstveno su odgovorna za prenos kiseonika kroz telo.
- Hemoglobin (Hgb ili Hb) - crvene krvne ćelije sadrže hemoglobin, molekul koji prenosi kiseonik i ugljen-dioksid kroz krv po celom telu. Ako je tvoj Hgb nizak, bićeš anemičan/na i osećaćeš umor, nedostatak daha ili ćeš biti bled/a. Možeš biti anemičan/na pri dijagnozi (možda si zato i primetio/la da si loše), ali i tokom tretmana, zbog nemogućnosti koštane srži da proizvede nove crvene ćelije.

•Hematokrit (Hct) - odnosi se na zapreminu crvenih krvnih zrnaca u tvom sistemu. Tvoj broj hematokrita se računa kao odnos crvenih krvnih zrnaca i plazme (tečni deo krvi), a izražava se u procenatima. Na primer, ako tvoj hematokrit iznosi 30, to znači da 30% krvi koja je izvučena čine crvene ćelije; preostalih 70% je plazma. Kada si na hemioterapiji, sposobnost tvoje koštane srži da napravi nove crvene ćelije je smanjena, tako da se i hematokrit može smanjiti. Zbog manjka kiseonika u organizmu možeš osetiti umor i nedostatak energije. Ako tvoj hematokrit padne ispod 18%, možda će ti biti potrebna transfuzija krvi. Odluku o tome će doneti tvoj doktor.

•Bele krvne ćelije, leukociti (WBC) - su odgovorne za borbu protiv infekcije. Zbog toga što lečenje od raka utiče na sposobnost organizma da proizvodi bele ćelije, rizik od infekcije postaje veći. Postoji nekoliko različitih vrsta leukocita u krvi.

•Diferencijacija belih krvnih zrnaca (DIFF) - odnosi se na distribuciju različitih vrsta belih ćelija u krvi. Svaki tip će biti naveden kao procenat od ukupnog broja. Neutrofili su najvažnije bele ćelije koje se bore protiv infekcija.

Na tvojim laboratorijskim nalazima, "diferencijacija" ili "diff" će pokazati procenat svakog tipa belih ćelija, sve ukupno do 100%.

Na primer:

- Segmentirani neutrofili 49%
- Bazni neutrofili 10%
- Bazofili 1%

• Eozinofili 1%

• Limfociti 29%

• Monociti 10%

• Apsolutni broj neutrofila (ANC) - je mera sposobnosti tvog tela da se bori protiv infekcije. To je procenat neutrofila pomnožen ukupnim brojem belih krvnih zrnaca (WBC). "Magična" brojka je od 1000 ili više. Kada je tvoj ANC manji od 1000, rizik od infekcije je veliki.

• Trombociti (PLT) - ćelije u krvi potrebne za zaustavljanje krvarenja. Zbog toga što hemioterapija utiče na sposobnost koštane srži da proizvodi trombocite, verovatno će ti biti potrebna transfuzija trombocita tokom lečenja. Znači niskog broja trombocita uključuju:

• Modrice bez vidljivog uzroka

• Bilo kakvo neobično krvarenje (iz nosa, krvarenje desni, produženo krvarenje iz rezova i sl)

• Petehije (male crvene ili ljubičaste mrlje na koži)

• Kultura krvi: Ako je tvoj ANC (apsolutni broj neutrofila) manji od 1 000, i ako se razvije temperatura viša od 38,0 C, postoji rizik od ozbiljne bakterijske infekcije. Možeš biti hospitalizovan/a i početi sa primanjem antibiotika. Da bi se utvrdilo koje antibiotike treba koristiti, doktor može "naručiti" da se uradi kultura krvi. U laboratoriji, pomoću kulture krvi, mogu da otkriju koja je tačno vrsta bakterije u pitanju i koji antibiotik će je najbolje ubiti.

*Dozvoli bliskim ljudima
da znaju šta se dešava sa tobom.
ne treba da držiš u tajnosti stvari koje te
muče.*

*Zapamti:
možeš da nastaviš da živiš život!!*

DEKODIRANJE LEČENJA

Postoji dosta različitih tretmana i terapija koje se koriste za pomoć u otklanjanju raka. Oni dolaze u različitim oblicima - od lekova, preko upotrebe zračenja do operacije. Kakav tretman ćeš dobiti zavisi od vrste raka i da li se rak proširio po telu, tako da se može koristiti samo jedan vid lečenja ili kombinacija više vrsta.



HEMIOTERAPIJA

Hemioterapija je najčešći oblik lečenja raka. Hemioterapija koristi lekove koji se zovu citostatici, koji ubijaju ili usporavaju rast ćelije raka. Nažalost, dolekovi hemioterapije leče ćelije raka i mogu zaustaviti njihov rast i umnožavanje, oni takođe utiču i na normalne, zdrave ćelije. Zato zdrave, brzorastuće ćelije, kao što su ćelije kose i ćelije unutar usta bivaju oštećene hemioterapijom. Srećom, ove ćelije se brzo razmnožavaju (ako si izgubio/la kosu, ne bi trebalo da traje predugo dok opet ne poraste!).

Hemoterapije se mogu primati na više načine. Najčešći metod je ubrizgavanje lekova kroz vene (preko braunila ili korišćenjem centralnog venskog katetera koji se uvodi u venu u vratu ili u grudima). Druge metode uključuju uzimanje tableta, tečnosti, injekcije i korišćenje unutrašnjih i spoljašnjih pumpi. Ponekad, najefikasniji način ubijanja raka kroz hemoterapiju je kombinovanjem određenog broja različitih lekova, umesto oslanjanjem samo na jedan.

Svaki period hemoterapije se naziva ciklus. Posle svakog ciklusa obično postoji period odmora, tokom kog se normalne ćelije "popravljaju", a telo polako vraća snagu. Hemoterapijski tretmani se mogu primenjivati na dnevnom, nedeljnom ili mesečnom nivou u periodu od nekoliko meseci do godinu dana. Ovo zavisi od vrste raka koji imaš i od režima lečenja koji vam je propisan.



ZRAČENJE



Radioterapija koristi X-zrake visoke energije, gama zrake ili elektrone koji ubijaju ćelije raka u specifičnom delu tela. To stvara promenu u telu ćelije koja uništava sposobnost ćelije da raste i da se dele. Radioterapija utiče samo na ćelije i tkiva unutar određenog područja na telu. Normalno, zdrave ćelije su

sposobnije da se odupru zračenju, tako da se tvoje telo brže oporavlja od efekata radioterapije.

Radioterapija se može koristiti za lečenje raka ili kombinovano sa hemioterapijom i hirurgijom. Razlog korišćenja radioterapije je taj što može da dopre do delova tela koji ne mogu da se leče hirurgijom ili hemioterapijom.

Postoje dva različita tipa radioterapije - spoljašnje radioterapija (obavlja se izvan tela) i unutrašnja radioterapija (unutar tela). Tip radioterapije će zavisiti od tipa raka, njegove veličine, opšteg zdravstvenog stanja i ostalih tretmana koji čine tvoje lečenje. Postoji i radioterapija celog tela, tj. totalno zračenje tela. Ovo se često radi pre transplantacije matičnih ćelija ili transplantacije kosne srži. Da li ćeš imati radioterapiju celog tela zavisi od plana tvog lečenja. Radioterapija se daje ambulantno i daje se jednom ili dva puta nekoliko dana zaredom.

Operacija

Operacija podrazumeva uklanjanje raka pod anestezijom. Obično se tumori uklanjaju na ovaj način. Kod solidnih tumora može biti potrebno uklanjanje tkiva oko raka. Ponekad će, nažalost, morati da se ukloni ceo organ ili da se otkloni deo tela (amputacija).

Operacija se koristi i kako bi se uradila biopsija ili ubacila intravenska linija (kateter). Biopsija omogućava doktoru da ukloni deo tumora i da ga analizira i pronađe više informacija. Operacija se obično kombinuje sa hemioterapijom i radioterapijom.

TRANSPLANTACIJA KOSNE SRŽI



Transplantacija uključuje transfuziju zdrave koštane srži kako bi se zamenila koštana srž uništena visokim dozama hemioterapije. Transplantacija može da podrazumeva i primanje sopstvene koštane srži bez ćelija raka koja je od tebe uzeta ranije na lečenju, ili koštanu srž od kompatibilnog donatora. Kondicioni tretman, koji može uključiti visoke doze hemioterapije i totalno zračenje tela, primenjuje se pre transplantacije kako bi se ubile ćelije raka. Zatim se intravenski daje zdrava koštana srž. Ovaj način lečenja utiče na tvoj imuni sistem i bićeš pod velikim rizikom od infekcije tokom nekoliko nedelja. Da bi se zaštitio/la od infekcije, možda ćeš dobiti antibiotike i transfuziju krvi, a broj poseta može biti ograničen. Možda će te smestiti u posebnu sobu (izolaciju) i možda ćeš morati da nosiš hiruršku masku koja te štiti od infekcije. Transplantacija može izazvati da se duži vremenski period osećaš veoma bolesno i slabo, i može

značiti puno vremena u bolnici, pa se možeš osetiti veoma usamljeno i izolovano.

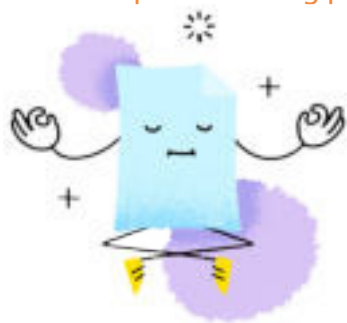
TRANSPLANTACIJA MATIČNIH ĆELIJA

Matične ćelije su ćelije koje se stvaraju u kostima koštane srži, a kasnije se razvijaju u crvene i bele krvne ćelije ili trombocite koji cirkulišu kroz telo. Kod transplantacije matičnih ćelija ćelije se uzimaju iz krvi pre hemioterapije, a zatim se vraćaju nakon hemioterapije (slično kao kod transplantacije koštane srži). Ponovo, koriste se ili tvoje matične ćelije ili one od donora. Nemamo mnogo matičnih ćelija koje cirkulišu u našoj krvi, pa se nekoliko dana pre njihovog uzimanja koristi injekcija zvana G-CSF kako bi se povećao njihov broj. Zatim se ćelije skupljaju procedurom koja se zove leukofereza, kojom se filtriraju matične ćelije iz krvi oko 4 sata kroz specifičnu mašinu. Nakon što primiš visoku dozu hemioterapije, ćelije se zatim ubrizgavaju natrag u telo (slično transfuziji krvi). Ćelije će naći svoj put nazad do koštane srži što rezultira normalnim brojem krvnih ćelija.



Gore pomenuti tretmani su poznati kao „Konvencionalni“ tretmani raka i oni su široko prihvaćeni i praktikovani od strane medicinske jedinice. Ali postoje i druge vrste lečenja raka, koje se zovu „komplementarne“ ili „alternativne“ terapije. Komplementarne terapije uključuju stvari poput savetovanja, art terapije, joge, meditacije i aroma terapije. Iako ne

mogu izlečiti rak, komplementarne terapije mogu svakako pomoći u suočavanju sa nuspojavama lečenja i poboljšati ukupan kvalitet života. Alternativne terapije se koriste umesto konvencionalnih tretmana (tj. medicinskih terapija). Mnoge od njih nisu dokazane. Ako je to nešto što razmatraš, trebalo bi da porazgovaraš sa svojim doktorom. Neki doktori su otvoreni za razgovor o alternativnim terapijama i neće biti ljuti ili uznemireni što si raspituješ za njih. Neke komplementarne i alternativne terapije mogu loše da deluju u kombinaciji sa drugim lekovima, uključujući hemioterapiju. Pobrini se da razgovaraš sa svojim specijalistom ili medicinskom sestrom pre nego što okreneš upotrebi nečeg poput toga.



KOMPLEMENTARNA TERAPIJA MOŽE BITI SUPER, ALI UVEK PROVERITE SA SVOJIM LEKAROM PRE UPOTREBE OVIH TRETMANA

U redu, sada znaš za neke od načina lečenja. Ali šta će se desiti tebi?

Pokušaj da ne budeš previše nervozan/na. Ako si zabrinut/a oko nečega, razgovaraj sa svojim medicinskim timom. Možeš da dobiješ dodatne informacije i pomoć.

Zapamti: u redu je da budeš uplašen/a! Tokom lečenja može ti biti potrebna hemioterapija, antibiotici, krvni derivati, testovi krvi...sve ove stvari idu kroz tvoje vene. Ponekad se koristi intravenska linija (kateter) kroz koju primaš sve ove vrste terapija, a ugrađuje se kako bi se olakšalo "ubacivanje" lekova u tvoje vene.

BUDITE ISKRENI SA MNOM: DA LI ĆE DA ME BOLI?



Jedan od najvećih strahova je strah od bola. Imati rak ne znači nužno da ćeš imati bolove sve vreme i da će lečenje biti bolno. Ali je izvesno da će bol biti prisutan tokom lečenja. Važno je da prijaviš bol medicinskom timu – **niko ne može da ti čita misli**. Niko neće pomisliti da si slab/a ako priznaš da te boli. Takođe, nema medalje za hrabrost. U većini

slučajeva se bol može kontrolisati, ali je najvažnije biti iskren.

Šta uzrokuje bol?

Većina bolova od raka je uzrokovana samim rakom ili lekovima koje primате. Glavni uzroci bola uključuju:

- **Bol od tumora:**

Ako rak raste ili se širi, može izazvati bol pritiskajući okolna tkiva. Na primer, tumor može izazvati bol ako pritisne kosti, živce, kičmenu moždinu ili organe u telu. Ponekad, kašljanje, kihanje ili drugi pokreti mogu bolove pogoršati.

- **Bol od medicinskih testova:**

Neke metode koje se koriste da se dijagnostikuje rak ili da se vidi koliko lečenje napreduje su bolne. Primeri mogu biti biopsija, uzimanje koštane srži...

- **Bol od tretmana:**

Neke nus pojave hemioterapije kao što su afte u ustima, zatvor ili bol u zglobovima može biti bolan. Možeš da osećaš bol i nakon hirurškog lečenja.

Postoji mnogo različitih načina da se pomogne u vezi bilo kog bola koji možda osećaš. Način na koji se deluje i tretira će zavisiti od uzroka bola i koliko si loše .

SUOČAVANJE SA MEDICINSKIM PROCEDURAMA

Možda ćeš se pred neku proceduru osećati anksiozno, a napetost i nervoza mogu samo pogoršati sve. Kada se pripremiš za neku proceduru onda je sve mnogo lakše. A kako da se pripremiš? Pitaš sestru ili doktora šta treba da očekuješ od procedure i kako to izgleda i pokušaj da razumeš i shvatiš šta te zapravo očekuje. Računaj i na zauzetost osoblja pa nije loše da se na vreme raspitaš, tj. pre procedure. Takođe, zatraži i neki savet oko toga kako da smanjiš stres u vezi sa procedurom.

U bolnici najverovatnije postoji i psiholog sa kojim takođe možeš da porazgovaraš i možda napraviš strategiju za samopomoć. Psiholog će možda biti prisutniji tokom samog lečenja, pa i tada možete da porazgovarate o izlaženju na kraj sa bolom i strahovima.

Kako da pomogneš sebi:

- Koristi analgetske gelove
- Budi u društvu nekog ko će da ti odvрати pažnju
- Slušaj muziku koja te smiruje
- Meditiraj ili koristi neki drugi vid relaksacije
- Psihoterapija može da pomogne

Pronalaženje načina za samopomoć znači vraćanje kontrole nad svojim telom.

ZAPAMTI!

TREBA DA KAŽEŠ DRUGIM KADA TE BOLI!



NAJVAŽNIJA STVAR JE DA POKUŠAŠ SVE OVO ŠTO TI DEŠAVA UČINIŠ ZA SEBE LAKŠIM, PA ZATO NEMOJ DA SE PLAŠIŠ DA TRAŽIŠ POMOĆ.

BITI ČELAV I LEP! BITI ČELAVA I LEPA!

GUBITAK KOSE I DRUGE NUS POJAVE

Verovatno si se čitajući o različitim vrstama lečenja zapitao/la „A kako li će moje telo reagovati na sva ta zračenja i lečenje?“

Budimo iskreni, tvoje telo će reagovati na lečenje. To se naziva nus pojavama lečenja i one ti mogu oduzeti mnogo vremena. Ipak, imaj na umu da tvoje telo mora da prođe kroz neke zaista teške stvari pre konačnog izlečenja.

Kada znaš šta može da se dogodi i kada si za to pripremljen/a, to može da smanji strahove. Priroda nus pojava i vreme njihovog trajanja zavisiće od tvog tela, vrste raka i vrste lečenja. Posledice mogu biti kratkoročne i dugoročne.

KRATKOROČNE NUS POJAVE

Kratkoročne nus pojave mogu da budu vrlo neprijatne i možda ćeš se teško nositi sa njima, ali one se završavaju sa završetkom lečenja.

GUBITAK KOSE

Neke vrste hemioterapija i zračenje pojedinih delova glave mogu da prouzrokuju gubitak kose. Ovo se dešava zato što hemioterapije ubijaju i zdrave ćelije koje se brzo reprodukuju uključujući i kosu. Gubitak kose je možda jedna od najstresnijih nus pojava lečenja. To može biti stalni podsetnik da imaš rak, ali ne zaboravi da je to samo privremeno!

Može te šokirati to što pored kose možeš da ostaneš i bez obrva, trepavica i ostalih dlaka na telu. Ali to će po završetku lečenje sve da poraste i to samo nekoliko nedelja po završetku lečenja. Kvalitet kose se može promeniti i ona može biti tanja, deblja, kovrdžavija ili pravija.

Retko može da se dogodi da nekima kosa i ne opadne, ali to ne znači da lečenje ne radi. Gubitak kose je svakako veliki šok, p čak i kada se pripremiš za toi. Evo nekih ideja kako da prevaziđeš period bez kose:

- Otkrij pankera u sebi! Oboji kosu u neku ludu boju ili napravi čirokanu pre početka lečenja, jer kad ćeš ako ne sad?!

- Ošišaj se na kratko! Ili napravi žurku "brijanja glave" sa prijateljima.
- Zamisli sebe bez kose, može ti pomoći da npr. obradiš svoju fotku u fotošopu.
- Pronađi kape, kačkete, marame ili perike koje ćeš nositi.
- Nauči da voliš i prihvatiš sebe bez kose!



ZAPAMTI DA JE SVE TO PRIVREMENA STVAR!

O PERIKAMA

Najčešće se mladi ljudi spremaju pre opadanja kose i nabave neku periku. Nije retko da mnogi kada im opadne kosa i ne dožive to tako strašno i ne žele da nose periku. Proveri šta možeš da dobiješ od „socijalnog“.

saveti za sminkanje zena na hemioterapiji

1
pripremi se

2

hidriraj
kožu lica

3

korektor

4

rumenilo

5

NE veštacke
trepavice

6

lajner

7

olovka za
obrve

GUBITAK TEŽINE

Tokom lečenja, zbog delovanja lekova može se desiti da izgubiš apetit i da imaš mučnine, pa i povraćanje i može se desiti da gubiš na težini. Veliki gubitak težine može postati ozbiljan problem i čak biti teži od samog lečenja, jer time gubite i energiju i snagu. Potrebno je unositi visoko kaloričnu hranu i proteine kojima bi vratio/la kilograme. Preporučujemo da razgovaraš sa nutricionistom ili nekim od medicinskog osoblja za savet kako izbalansirati hranu.

Možda ovi saveti mogu da pomognu:

- Kad osećaš da možeš da jedeš jedi kaloričnu hranu poput sladoleda, sira, jogurta, mlečnih šejkova
- Unosi što više proteina (meso, riba, jaja, orašasti plodovi)
- Tretiraj unos hrane kao uzimanje lekova
- Ne brini ako ne možeš da jedeš neke vrste hrane jer ti ukusi i i mirisi trenutno ne prijaju
- Probaj da vežbaš ili boraviš na svežem vazduhu, jer tako može da ti se otvori apetit.
- Ako ponekad sve povratiš, nema veze. Napravi pauzu i probaj opet kasnije.

POVEĆANJE TEŽINE

Od nekih lekova ćeš imati pojačan apetit i konstantan osećaj gladi. To su, u stvari, nus pojave lečenja. Kod takvih lekova su uglavnom u pitanju steroidi. Od njih možeš dobiti "obraščiće" koje neki zovu „moon face“. Tu dijeta ne može da pomogne.

Neki saveti kako da se izboriš sa viškom težine:

- Zapamti da ti lekovi imaju prioritet u tvom lečenju. Višak kilograma će nestati kada prestanu terapije.
- Ne izbegavaj unošenje hrane zbog straha od dobijanja na težini
- Važno je unositi zdravu hranu, i unositi puno tečnosti.
- Vežbaj onoliko koliko ti prija
- Razgovaraj sa porodicom, prijateljima, drugima koji su prošli isto iskustvo i tako izbegni stres i depresiju.

MUČNINA I POVRAĆANJE

Od nekih lekova možeš imati osećaj mučnine i osećati se loše. Mučnina je nekad uobičajena nekoliko sati posle terapije, a neko će imati taj osećaj i nekoliko dana nakon terapije. Teško je pronaći hranu koja će ti prijati i u tim trenucima biti ukusna.

Neke preporuke da se lakše nosiš sa osećajem mučnine:

- Kad prepoznaš da mučnina počinje, možeš se obratiti sestri koja će ti dati možda i neke lekove koji će smanjiti mučninu
- Nemoj jesti omiljenu hranu baš odmah posle terapije - neće ti više nikad biti omiljena
- Drži pored sebe lavor „za svaki slučaj“
- Ponekad glad izaziva mučninu, dakle - manji obroci i užine što češće u toku dana
- Izbegavaj začinjenu hranu i jesti hranu koja nema jak miris (npr. hladni obroci)
- Pij tečnost kojom ćeš vratiti energiju kao što su sokovi, mleko...
- Odmori posle obroka
- Probaj da jedeš u društvu kako ne bi mislio/la samo o hrani
- Diši, provetravaj prostoriju u kojoj provodiš mnogo vremena

OSEĆAJ UMORA I GUBITKA ENERGIJE

Taj osećaj je uobičajena nus pojava lečenja. Čini ti se da ćeš se tako osećati zauvek.

Neke stvari koje ti mogu pomoći:

- Jedi dobro i pij puno tečnosti jer je to značajno za povratak energije
- Ne radi više nego što možeš
- Pokušaj da radiš neke lagane vežbe
- Dozvoli da ti drugi pomognu



PROBLEM SA GUTANJEM I AFTAMA

Kada opadne imuni sistem tada i sluzokoža može da postane upaljena, osetljiva i bolna.

Možeš da probaš nešto od sledećeg:

- sisaj kockice leda ili zaledi sok od pomorandže, ananasa ili nekog drugog voća u modli za kockice leda
- jesti mekanu hranu, blendiranu kremastu hranu
- izbegavati jaku, začinjenu, vruću hranu, hrskave grickalice
- piti tečnost na slamku
- održavati higijenu usta čestim pranjem zuba (mekane četkice), ispirati usta bezalkoholnim tečnostima.

Kad vidiš da je problem veći nego uobičajeno, javi se doktorima kako bi ti ponudili neko rešenje koje će ti pomoći.



KOGNITIVNE PROMENE , TAKOZVANI "HEMO-MOZAK"

Kognitivne promene su promene koje se odnose na razmišljanje, pamćenje i ponašanje. Neke vrste lečenja mogu izazvati sledeće kognitivne promene:

- teškoće u koncentraciji i održavanju pažnje
- osećaj diskonekcije (odsečenosti) od spoljašnjeg sveta
- poremećaj sna
- gubitak pamćenja, posebno kratkoročnog
- halucinacije
- dezorijentisanost u prostoru

Napomena: Vremenom ove promene nestaju.

Saveti koji mogu pomoći:

- voditi dnevnik uzimanja terapija, sa vremenom, datumom i imenom leka
- uzimati lekove svaki dan u isto vreme
- izbegavati potencijalno opasne aktivnosti bez prisutva drugih (kuvanje, vožnja...)
- uvek tražiti pomoć



ZAPAMTI:

NE MORAŠ DA BUDEŠ UVEK JAK/A!

DRUGE KRATKOROČNE POSLEDICE

Mogu da se dese i neke druge neželjene posledice:

- dijareja ili zatvor
- iritacija ili osip na koži u području zračenja
- akne
- simptomi slični gripu
- povišen pritisak



OSTANI ZDRAV/A

Zvuči kontradiktorno -ostati zdrav a lečiš se od raka! Pitaš se da li smo ozbiljni?

Da, zaista smo ozbiljni.

I pored lečenja raka i osećaja ozbiljne bolesti, ipak moraš poraditi na tome da ostaneš zdrav/a tokom lečenja i pomogneš svom telu da se što bolje oporavlja između terapija i da bude što spremnije za suočavanje sa efektima lečenja.

ŽIVETI ZDRAVO - JESTI DOBRO

Dešavaće se tokom lečenja da ti hrana nije najbolji prijatelj. Ali dobar izbor hrane je od velike važnosti za bolje podnošenje terapija. Tvom telu je potrebno dodatno gorivo za borbu.

Nekada je gubljenje težine teže od samih terapija i zato traži pomoć i zapamti da je hrana takođe svojevrsna terapija i da je važna.

VEŽBANJE I FIZIČKA AKTIVNOST

Sad se pitaš o čemu mi to pričamo kad je često i samo ustajanje iz kreveta preveliki izazov, i predstavlja poslednju stvar o kojoj razmišljaš. Ali i sitna vežbanja su važna za tvoje telo i um. Ne govorimo o trčanju maratona, već o malim, laganim vežbama. Vežbe će pomoći da:

- Povećaš svoju energiju
- Poboljšaš san
- Kontroluješ gubitak ili dobijanje težine
- Održavaš jačinu kostiju
- Lakše se nosiš sa emotivnim usponima i padovima koji idu uz lečenje.

INFEKCIJE

Sigurno si već čuo/la za savet da treba da se čuvaš infekcija, ali se možda pitaš zašto i kako?

Lečenje od raka podrazumeva da će lekovi koje primaš uticati na tvoj imuni sistem. Odbrana organizma od infekcija je poprilično slaba, pa treba izbegavati čak i zadobijanje ogrebotine jer to može izazvati infekciju.

Evo kako možeš uticati na to da se šansa za infekcije svede na minimum:

- Ne biti u društvu ljudi koji su prehladeni, koji kašlju, kijaju i sl
- Prati ruke češće
- Paziti šta se jede i proveriti da li je voće i povrće dobro oprano i dobro skuvano
- Odmah zvati doktora ili bolnicu kada se pojavi temperatura, osip, bol u grlu, uhu, ili uznemirenost u stomaku

Alkohol i droge

Možda se tvoji prijatelji zabavljaju i eksperimentišu sa alkoholom, drogama i pušenjem. Ipak, savetujemo da ti preskočiš ovu "lekciju" jer ti droge, alkohol i cigarete ni ovog puta nisu dobri prijatelji, i ne treba ih mešati sa rakom.

Mogu uticati i na neželjene posledice lečenja i na pojavu infekcija, a takođe mogu smanjiti moć razmišljanja i donošenja dobrih odluka.

Druge stvari

Neki ljudi započinju ili su već u romantičnim i seksualnim vezama. Ako imaš pitanja u vezi održavanja veze tokom lečenja raka važno je biti otvoren i pitati medicinsko osoblje za savete.

ŠTA SVE TREBA PRIJAVITI MEDICINSKOM TIMU?

U početku lečenja će te mnoge stvari iznenaditi i uplašiti, ali ćeš naučiti da manje brineš o njima kada se pojave neki sledeći put. Zbog previše novih i nepoznatih stvari treba odvojiti bitno od nebitnog i šta je ono zbog čega se doktori zovu.

BOLNICU ZOVEŠ KADA PRIMETIŠ:

- da imaš temperaturu preko 38°C ili više
- bilo koju vrsta krvarenja (desni, nosa ili pri odlasku u toalet)
- da veoma lako dobijaš modrice ili se na koži pojavljuju crvene/ljubičaste mrlje
- glavobolje
- kašalj
- uporno povraćanje
- umor koji je veći nego inače
- bol u grlu, uhu, osipe
- svaku promenu u navikama u odlasku u toalet: češće, ređe, bolno, prisutna krv

OPTIMIST

NAPOMENA:

UVEK PITAJ DOKTORE ŠTA SMEŠ DA PIJEŠ ZA BOLOVE, ZBOG KONTRAINDIKACIJA SA TERAPIJAMA!



O OSEĆANJIMA



DA PRIČAMO O OSEĆANJIMA

Suočavanje sa rakom donosi osećanja svih vrsta. Neka znaju da iznenade, i desiće se da ćeš imati poteškoće da razumeš osećanja i da razumeš šta ti se dešava.

VAŽNO JE ZAPAMTITI DA NE POSTOJE DOBRA I LOŠA OSEĆANJA.

Mnogi mladi ljudi u pokušaju da objasne svoja osećanja u vezi sa rakom, objašnjavaju ih kao emotivni rolerkoster. Osećaš se da se trkaš i da ništa ne kontrolišeš i doživljavaš na tom putu neviđene uspone i padove. Možda ti ni pre raka nije baš bilo komforno deljenje osećanja i nekako se nadaš da ako o njima ne govoriš - nestaće.

Pogodi šta? Ne nestaju.

Osećanja nisu dobra i loša. Ti se prosto osećaš na određen način. Iako ih ignorišeš i ako ih sakrivaš ona su i dalje tu. Sa osećanjima je kao i sa loncem u kome vri voda: ona mora negde da izađe. Tako i tvoja osećanja moraju da izađu da ne dođe do njihovih ekstremnih izliva. Pronalaženje načina za ispoljavanje osećanja je važno za bolje prevazilaženje stresa koji ide uz rak.



Ponekad pomaže ako ta osećanja pobrojiš i daš im imena:

ŠOK/NEVERICA

„Rak? WTF?!“ Čak i kada osećaš da nešto nije u redu, ne misliš baš da imaš rak. Kada si prvi put čuo/la dijagnozu verovatno si se osećao/la kao da se to ne dešava tebi, kao da nisi tu. Nisi u stanju da se fokusiraš na ono što doktor govori i postavljaš možda samo jedno te isto pitanje. Možda ćeš plakati ili ćeš se osećati prazno i zbunjeno. Sve je to normalna reakcija na stanje šoka.

UPLAŠENOST

Nije važno koliko si hrabar i jak - saznanje da imaš rak te može uplašiti. Neki strahovi su zasnovani na onome što sledi ili kakve to promene donosi u životu. Ostali strahovi su vezani za sve ono nepoznato što je sada pred tobom. Većina će osećati manji strah ako znaju šta da očekuju u nekom narednom periodu života. Učenje o raku i lečenju raka može da pomogne. Priznati da se bojiš je sasvim u redu i može biti veliko olakšanje.

NEIZVESNOST

Činjenica je da sve veći broj mladih preživi rak, kao i da medicina stalno napreduje. Nijedan doktor ne može da 100% tvrdi da će lečenje biti uspešno i to donosi stalnu neizvesnost i nesigurnost. Ova nesigurnost i neizvesnost je teška jer utiče na budućnost i planiranje. Međutim može se živeti i sa nesigurnošću i naučiti kako da te ta nesigurnost ne preplavi.

LJUTNJA

Osećati ljutnju je normalno. I potpuno razumljivo! Možeš da misliš kako NIJE FER i želiš da znaš ZAŠTO BAŠ JA. Ljutnja može da ide od blage iritiranosti do izliva ljutnje, a nekada ljutnja prikriva strah i tugu. Možda nekada puknete u svojoj porodici, među prijateljima, kod doktora i sestara, ali to je nešto što se svima dešava. Ne osećaj krivicu zbog toga. U redu je biti ljut, i postoje dobri i loši načini za ispoljavanje ljutnje.



TUGA

Postoji mnogo razloga za osećanje tuge. Tuga može da dođe i prođe. Ali kada tuga ne odlazi, ona počinje da ometa neke druge stvari i dovodi do gubitka nade i postajete depresivni. Depresija je ozbiljno stanje, ali se može lečiti.



FRUSTRACIJA

Možeš osećati gubitak nezavisnosti i nesposobnosti da išta uradiš samostalno.

KRIVICA

Možeš osećati krivicu zbog mnogo toga. Najpre krivicu zbog dobijanja raka, a onda krivicu zbog roditelja, porodice jer sada mnogo brinu i potpuno ih je sve poremetilo. Možeš osećati krivicu zato što si ti živ/a, a neki nisu. Ima mnogo stvari zbog kojih se možeš osećati krivim/om, ali zapamti da nisi kriv/a za to što si dobio/la rak i što ti se život okrenuo naopačke.



SRAMOTA

Možda ćeš osećati sramotu zbog pojave nekih osećanja. Možda izgledaš drugačije i možda se osećaš drugačije jer imaš rak. Ljudi mogu da postavljaju svakakva pitanja u vezi sa tim, i često se nije baš lako izboriti sa njima. Možeš da izmisliš da si bio/la na letovanju gde te je ajkula ugrizla i tako prekineš ta glupa pitanja.



LJUBOMORA

Nije neobično da budete ljubomorni na brata, sestru, prijatelje, jer oni nemaju rak i mogu da rade šta god žele.



USAMLJENOST

Kad imaš rak ipak se osećaš usamljeno i pored porodice i prijatelja koji su tu. Osećaš da ne mogu da te razumeju. Možda oni ne znaju kako da se izbore sa svojim osećanjima, pa se ponašaju kako se ponašaju. Ipak si ti ta/j koji/a provodi mnogo vremena u bolnici na terapijama i ko menja životnu rutinu, pa ne ide u školu, na fakultet, posao. Sve ovo može da te ojača, da učini da odrasteš i sazriš pre ili više u odnosu na svoje vršnjake.



POVLAČENJE I ODUSTAJANJE

Biće trenutaka kada ćeš se osećati veoma loše i bezvoljno. I to je okej, ali pronađi način da izađeš iz tog stanja: kroz razgovore sa prijateljima ili tako što ćeš potražiti pomoć, jer možda depresija kuca na vrata.



OSTATI POZITIVAN

Sigurno će mnogi da ti daju savet „ostani pozitivan/na“. Kako bre?! Ipak, definitivno pomaže biti pozitivan, optimističan. Imati rak je jedna od najstrašnijih stvari koje mogu nekog da zadese i normalno je da se osećaš uplašeno i zabrinuto. Osećanje tuge odlaže tvoj oporavak. Plakati ili pričati o svojim strahovima smanjuje stres, i može da pomogne da se bolje osećaš posle toga.

STRATEGIJE PREVLAĐAVANJA

„Strategija prevladavanja“ je fensi termin za misli i postupke (radnje) koje pomažu u suočavanju sa životom sa dijagnozom raka. Suočavanje nije samo definisanje problema, već uzimanje kontrole u svoje ruke i pronalaženje načina da se bolje osećaš.

DA LI MI JE POTREBNA STRATEGIJA?

Da, potrebna ti je sopstvena strategija. Ili možda nekoliko njih. Važno je da nađeš najbolji način za prevazilaženje velikog stresa i raznovrsnih emocija, jer ti sebe najbolje poznaješ. Uvek imaj na umu da to ne moraš da radiš sam/a i da imaš porodicu i prijatelje.

ŠTA SVE MOŽE DA POMOGNE?

Uči o svojoj bolesti – neki ljudi imaju osećaj kontrole ako više znaju o svojoj bolesti, jer tako bolje razumeju šta ih očekuje. Tvoj doktor treba da zna koliko informacija želiš, tj. da li želiš da znaš više ili manje.

Postavljaj pitanja – nema glupih pitanja i ne plaši se da pitaš svog doktora i medicinske sestre sve što te zanima. Zapisuj svoja pitanja. Nema veze ako pitaš ista pitanja više puta.

Budi uključen/a u svoje lečenje – budi aktivan član tima za lečenje. Uključi se jer ti odlučuješ o svom telu. Pazi na sebe, misli o tome šta jedeš, kada uzimaš neke lekove....

Pričaj – priča je dobar način ventiliranja. Pronađi neku osobu koja će da te sluša. Nekada će ti za razgovor prijati sasvim nepoznata osoba, i možda ćeš imati utisak da će te u tom trenutku razumeti više nego svi zajedno koje poznaješ.

Smej se – gledaj smešne filmove, čitaj smešne knjige, pronadi zabavno društvo.

Plači – kad ti se plače, plači.

Postavi sebi ciljeve – napravi listu kratkoročnih ciljeva, npr. pročitati onu knjigu, pogledati neku izložbu i slično.

Probaj nešto novo - sviraj gitaru, pokreni youtube blog, probaj nešto što nikad nisi.

PRIHVATI pomoć – u kuhinji, kupovini, prevozu...

Pronađi grupu podrške - grupe podrške su grupe ljudi koji su prošli lečenje i okupljaju se i razmenjuju iskustva. Iz iskustva ti govorimo da je to veoma lekovito, izuzetno prija i pomaže da se bolje osećaš.



ZAPAMTI:
RAK TE NE DEFINIŠE.
TI SI I DALJE TI.

RAK JE SAMO JEDAN DEO TVOG ŽIVOTA.

ŽALOST I GUBITAK

Žalost i gubitak najčešće povezujemo sa umiranjem. Bol i gubitak su osećanja koja su sastavni deo iskustva života sa rakom. Osećaj gubitka i bola možeš osetiti u trenutku saopštavanja dijagnoze. Osetićeš da se sve menja i da ništa više neće biti isto.

Gubitak možeš da osećaš zbog:

- Nemogućnosti obavljanja uobičajenih aktivnosti, kao npr. škola, fakultet, posao ili nešto drugo
- Drugaćijeg izgleda
- Izgubljenih kontakata i promenjenih odnosa sa prijateljima
- Telo ti ne radi kao ranije
- Propuštaš ekskurzije, zabave, odmore
- Tvoji roditelji sada imaju finansijskih poteškoća
- Gubitak samopouzdanja
- Manje šanse da završiš stvari o kojima maštaš

Svi gubici vode ka žaljenju. Žaljenje je normalno, normalna reakcija na gubitak. Važno je prepoznati kada tvoje žaljenje zahteva pomoć stručnjaka. Možeš prepoznati žaljenje kada:

- Imaš problem sa spavanjem – nedostatak ili potreba da stalno spavaš
- Imaš tužne snove ili noćne more
- Gubitak apetita ili prejedanje
- Puno plakanja i ekstremna tuga
- Izbegavanje nekih stvari, mesta, aktivnosti
- Želiš da budeš sam/a i ne želiš da pričaš sa bilo kim



ŽALJENJE JE LIČNA STVAR

Ne postoji ispravan, pogrešan ili normalan način koliko taj period traje i svako se različito nosi sa žaljenjem. Ne poredi sebe sa drugima i nemoj da se stidiš svojih osećanja.

Žaljenje nije jedan događaj i može da nailazi u talasima, možeš da imaš i dobre i loše dane. Savet je da budeš strpljiv/a sa samim/om sobom. Važno je da znaš da možeš da potražiš pomoć ili kod stručnjaka ili kroz grupe podrške



ZAPAMTI:

TVOJA TUGA JE SAMO TVOJA.

IGNORIŠI LJUDE KOJI TI KAŽU:

„NASTAVI DALJE“ ILI

„PREVAZIĐI TO“

ILI

„PUSTI, PROĆI ĆE“.

SAMO TI ZNAŠ KAKO SE OSEĆAŠ.

*"Jedna stvar koju
sam naučila je bez obzira
koliko je iskušenje beskrajno
ili strašno, uvek prolazi."*

-Kris A.L.L

DRAGI BOŽE, JESAM LI OVO STVARNO JA?!

PROMENE NA TVOM TELU

Desiće se u nekom trenutku lečenja da ćeš stati ispred ogledala i zapitaćeš se „ko je ovo?“

Tokom lečenja možeš da gubiš težinu ili dobijaš na težini, postaješ anemičan i beo, nemaš kosu, imaš možda ožiljke od operacije, ili čak nemaš neki deo tela.

Ovo sve može da prouzrokuje:

- Manjak samopouzdanja i sigurnosti
- Stidljivost i izbegavanje druženja sa prijateljima
- Frustriranost - jer tvoje telo ne funkcioniše kao pre
- Ljutnja – nemaš potpunu kontrolu nad životom i telom
- Zabrinutost i uplašenost da će te sada prijatelji i kolege tretirati drugačije nego pre

Neke stvari koje možeš da uradiš da se bolje osećaš:

- Novi izgled. Eksperimentiši sa novim izgledom. Nabavi neku periku, kapu, maramu, neku novu garderobu.
- Pokušaj da se fokusiraš na stvari koje ti podižu samopouzdanje i zapamti da te mnogo ljudi oko tebe podržava i voli.
- Razgovaraj o tome što te muči. Možda porodica i prijatelji nisu svesni koliko te muče brige oko nastalih promena.
- Svoje telo tretiraj sa poštovanjem i pazi šta jedeš, piješ, koliko spavaš, vežbaš.
- Druži se onoliko koliko je to moguće uz terapijao koje primaš.
- Možda zvuči kao kliše, ali zapamti da si ti ista osoba sada kao i pre lečenja.



DEPRESIJA

Normalno je da se osećaš i tužno i bezvoljno, ali nije dobro da to traje dugo i da ta stanja prevladaju.

Neki uobičajeni znaci depresije:

- Osećaj tuge, neraspoložanje i očaj su stalno prisutni
- Osećaj beznade
- Ne osećaš se dobro i ne uživaš u nekim stvarima kao pre
- Postaješ povučen/a i udaljavaš se od porodice i prijatelja
- Ne uspevaš da misliš ni o čemu drugom nego samo o raku i umiranju
- Ne spavaš dovoljno ili spavaš previše
- Plačeš bez razloga
- Jedeš previše ili premalo
- Imaš problem sa koncentracijom
- Imaš glavobolje i osećaj mučnine u stomaku

Ako prepoznaješ sve ovo kod sebe zatraži pomoć od porodice, prijatelja, doktora. Ne paniči, jer depresija nije retka i postoji pomoć.

TRAŽENJE I DOBIJANJE PODRŠKE

Budi iskren prema sebi i drugima. Pričaj o tome što te muči. Niko te ne osuđuje. Ne trudi se da budeš savršen pacijent. Traži odgovore na pitanja koja te muče.

Nemoj da govoriš „ja sam ok“ ako to ne misliš iskreno.

Kako da znaš da ti je neka osoba dobra podrška:

- Sluša te
- Ne osuđuje te
- Tu je kad ti treba
- Ne širi dalje tvoje priče
- Ima smisao za humor
- Ne govori ti da zna kako se osećaš

"JEDNA STVAR KOJU SAM ZAPAMTIO: NAJBOLJE INFORMACIJE SU DOŠLE OD ONIH KOJE RANIJE NISAM POZNAVAO, A KOJI SU PROŠLI LEČENJA RAKA"

-Adam; akutna mijeloidna leukemija

Do sada smo pričali o tome kako je tebi teško i kako od prijatelja očekuješ podršku. Ne smeš da zaboraviš da su i tvoji prijatelji takođe uplašeni i preispituju kako i šta da ti kažu i kako da se ponašaju:

- Šta ja treba da sada kažem ili uradim?
- Šta ako kažem nešto pogrešno?
- Šta mogu da uradim da se bolje oseća?
- Kako da budem dobar prijatelj nekome ko ima rak?
- Da li treba da pričam o raku ili će ga to uznemiriti?
- Uvek je loše i to me plaši.
- Da li smem da delim svoje razmišljanje i probleme sada? To mi deluje nebitno u odnosu na rak mog prijatelja.
- Možda ni ne želi posete, neću da se namećem i da mu/joj pravim neprijatnu situaciju.

PREPORUKA: ODRŽAVAJ KONTAKTE SA PRIJATELJIMA, POZOVI IH, PRIČAJ OTVORENO, ŠALI SE I SMEJ SE. ZAPISUJ SVOJE ISKUSTVO ILI PIŠI BLOG.



VRAĆANJE U „NORMALU“

Šta je sada uopšte „normalan“ život?

Ti i ljudi u tvojoj blizini ste bili suočeni sa teško izlečivom bolesti i sa velikim izazovima. Kad se lečenje završi, treba da se vratiš u „normalu“.

ALI ŠTA JE TO SADA POSLE SVEGA?

Dok se lečiš ti si pacijent. Sada si "survivor", ili prevedno na srpski "preživeli", što zvuči veoma čudno i grozno. Zato se ekipa mladih koji su se lečili u detinjstvu od raka okupila i oformili su grupu MladiCe (mladi + C iz šifarnika bolesti oznaka za rak) i od te 2012. se mladi lečeni od raka u Srbiji i regionu zovu MladiCe.

Taj prelaz posle lečenja u tzv. period praćenja je opet pun pomešanih emocija i novih izazova, jer sada treba napraviti novu životnu rutinu, jer svet je i dalje funkcionisao dok si se ti lečio/la, i neke stvari nisu više iste. Treba sebi zadati ciljeve i polako ih postizati, pa nećeš ni primetiti kako će se nova životna rutina stvoriti. Ne zaboravi da ideš sopstvenim tempom i da ispunjavaš sopstvena očekivanja, a ne tuđa.



REČNIK: (ŠTA TO ZNAČI?)

Rak ima sopstveni jezik. Neke termine ćeš možda razumeti, neke nećeš ni morati da znaš a neke ćeš morati jer će postati deo tvog svakodnevnog jezika. Koristi ovu listu kako bi shvatio/la o čemu priča medicinski tim (i da impresioniraš tvoje prijatelje).

Alogeno: Tkivo od odgovarajućeg donora (često se odnosi na transplantacije koštane srži)

Alopecija: Medicinski izraz za opadanje kose. Često se javlja kao rezultat hemioterapije.

Anemija: Stanje gde se javlja nedostatak crvenih krvnih zrnaca u telu. Može izazvati umor.

Anestezija: Lek koji se daje pacijentima kako bi se sprečio bol tokom procedure. Može se dati kao lokalna anestezija koja će utrnuti mesto gde će biti obavljena procedura, ili kao opšta anestezija koja „onesvesti“ osobu.

Analgetik: Lek koji otklanja bol.

Antibiotik: Lek koji se koristi kako bi se izlečila ili sprečila infekcija.

Anti-emetik: Lek koji pomaže da se kontroliše i spreml mučnina i povraćanje.

Aspiracija: Uklanjanje tečnosti iz tela uz pomoć igle.

Autologno: Sopstveno tkivo (suprotno alogenom)

Benigno: Nekancerogeno. Ne može da se proširi na ostale delove tela.

Bilateralno: Na obe strane.

Biopsija: Uzimanje malog uzorka tkiva iz tela. Ovaj uzorak se posmatra ispod mikroskopa. Biopsija pomaže doktorima da dijagnostikuju bolest.

Vađenje koštane srži: Uklanjanje malog dela koštane srži, uglavnom iz kuka.

Graft: Zdravo tkivo koje se uzima sa nekog drugog dela tela, ili se uzima od neke druge zdrave osobe i transplantuje se kako bi zamenilo zdravo ili povređeno tkivo.

Dijagnoza: identifikacija bolesti koju ima neka osoba.

Donor: Osoba koja daje svoje tkivo ili organ drugoj osobi.

Edem: Otok izazvan nakupljanjem tečnosti u telu ili tkivima.

Eritrociti: Čelije koje sadrže hemoglobin koji nosi kiseonik kroz telo.

Imuni sistem: Mreža ćelija i organa koja pomaže u odbrani organizma od stranih tela poput klica.

Infuzija: Spora injekcija tečnosti koja ide u venu ili tkivo.

Intravenski: Davanje tečnosti, lekova ili krvi direktno u venu.

Kateter: Mala cev koja se uvodi u telo kako bi se uklonile ili ubacivale tečnosti.

Kliničko ispitivanje: Istraživanje koje uključuje davanje lekova pacijentima i proučavanje rezultata. Cilj kliničkog ispitivanja jeste pronalaženje boljih načina za lečenje i prevenciju bolesti.

Krv: Cirkuliše kroz telo kroz arterije i vene. Nosi različite materije u telesne ćelije, poput hrane, kiseonika i hemikalija, pomaže u borbi sa infekcijama. Krv se sastoji od belih i crvenih krvnih zrnaca, od trombocita i tečnosti koja se naziva plazma.

Krvna transfuzija: Davanje crvenih krvnih zrnaca intravenski. Krv koja se daje uzeta je od druge osobe.

Koštana srž: Meko, sunderasto tkivo u sredini kosti gde se proizvode crvena i bela krvna zrnca i trombociti.

Leukociti: Krvne ćelije koje pomažu u borbi sa infekcijama.

Limfa: Bistra tečnost koja protiče kroz telo noseći ćelije koje pomažu organizmu da se bori sa infekcijama.

Limfni čvorovi: Male, zrnaste strukture koje filtriraju limfu kako bi otklonile bakterije i druge ćelije, poput ćelija raka.

Lokalizovan rak: Rak koji se nije proširio na druge delove tela.

Maligno: Kancerogeno. Maligni tumor će se najverovatnije proširiti na druge delove tela ukoliko se ne leči.

Matične ćelije: Nezrele ćelije koje se nalaze u koštanoj srži iz kojih se formiraju krvne ćelije.

Metastaza: Sekundarni tumor koji se proširio sa primarnog mesta na limfni ili krvni sistem.

Neutropenija: Abnormalni porast u broju neutrofila, tipa belih krvnih ćelija.

Onkolog: Doktor koji se specijalizuje za lečenje raka.

Palijativna nega: Tretman koji se fokusira na ublažavanje negativnih posledica ili simptoma bolesti, ali ih ne leči.

Plazma: Tečni deo krvi u kom se nalaze krvne ćelije i trombociti.

Proteza: Veštačka zamena za deo tela koji je otklonjen (npr. ruka, noga, dojka).

Radijacija: Energija u formi radio talasa koja može da pogodi i uništi ćelije, specifično ćelije raka.

Rak: Opšti naziv za veliku grupu bolesti kod kojih ćelije nekontrolisano rastu i umnožavaju se.

Relaps: Povratak bolesti nakon tretmana i perioda poboljšanja.

Remisija: Odsustvo znakova i simptoma aktivne bolesti.

Stopa preživljavanja: Procenat ljudi sa nekom bolešću koji prežive nakon određenog vremena.

Terminalno: Kada bolest ne može biti izlečena.

Trombociti: Deo krvi zadužen za zaustavljanje krvarenja tako što proizvodi krvne ugruške.

Trombocitopenija: Smanjen broj trombocita u krvi, što rezultuje sa mnogo više potrebnog vremena za zgrušavanje krvi.

Tumor: Abnormalna izraslina u telu.

Tumor marker: Materija koja se nalazi u krvi i koju proizvodi tumor koja pokazuje da li tretman radi.

Hematologija: Tip medicine koji se bavi proučavanjem krvi. Doktor koji se specijalizuje u ovoj oblasti se naziva hematolog.

Hemioterapija: Korišćenje posebnih lekova (citotoksika) kako bi se lečio rak.

Hemoglobin: Sastojak crvenih krvnih zrnaca koji nosi kiseonik.

Hormon: Materija koju proizvode žlezde koja pomaže u regulisanju reprodukcije, metabolizma i rasta.

Citotoksični lekovi: Lekovi koji se daju kako bi se oštetile ili ubile ćelije raka.

Centralna linija: Kateter koji se ubacuje u venu koja se nalazi u grudima. Koristi se kako bi se davale infuzione tečnosti, krvni proizvodi i kako bi se uzimali uzorci krvi.

CT: Procedura koja pravi rendgenske snime tela iz različitih uglova kako bi se formirala dobra slika.

ZAPAMTI:

POSTAVLJAJ PITANJA ČAK I ONDA KADA SE PLAŠIŠ!

KORISNI LINKOVI:

www.cikaboca.org

www.mladice.org

<http://nisibroj.cikaboca.org>

OBAVEŠTENJE O AUTORSKOM PRAVU

@2019 ČIKA BOCA

Ovu publikaciju je izradio tim Čika Boce i MladiCa Srbije na osnovu iskustva i istraživanja dobrih praksi u svetu, i po uzoru na CanTeen - Australija, uz čiju dozvolu smo neke sadržaje preveli i adaptirali. Svi naponi su učinjeni kako bi se osigurala pouzdanost, tačnost i ažurnost informacija iznetih u ovoj publikaciji.

Publikacija je deo projekta "ŽIVOT POSLE RAKA" koji finansijski podržava Ministarstvo OMLADINE I SPORTA Republike Srbije.

Korišćenje, kopiranje i distribucija sadržaja ove publikacije dozvoljena je isključivo u neprofitne svrhe i uz odgovarajuće naznačenje imena, odnosno priznavanje autorskih prava Čika Boce i MladiCa Srbije.

|<http://nisibroj.cikaboca.org>|

|www.cikaboca.org|

|www.mladice.org|



2019

