



IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiricuță"
Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

Membru al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OEIC"

1

Viața după cancer



Felicitări pentru terminarea tratamentului împotriva cancerului!



Traducere și adaptare: Psiholog Florina Pop

Sincere mulțumiri D-nului Ing. Ciprian Turcu pentru implicarea în editarea broșurii.

Revizia broșurii: Mihaela Orban Director executiv, Revista Sinteza



Terminarea tratamentului este adesea un moment de bucurie.

Probabil sunteți ușurat(ă) că nu mai trebuie să vă supuneți cerințelor de tratament și sunteți pregătit(ă) să integrați această experiență în trecutul și viața dumneavoastră.

Cu toate acestea, în același timp, vă puteți simți trist(ă) și îngrijorat(ă). Este firesc să fiți preocupat(ă) de posibilitatea revenirii cancerului și de lucrurile care vă pot ajuta după finalizarea tratamentului oncologic.



După terminarea acestuia, vă puteți aștepta ca viața să revină la modul în care decurgea înainte să fiți diagnosticat(ă). Dar recuperarea poate necesita timp. Poate aveți cicatrici permanente pe corp sau este posibil să realizați cu greutate lucruri pe care înainte le făceați cu ușurință. Poate aveți și "răni emoționale" pentru că ați fost supus(ă) la multă suferință. Puteți simți că ceilalți vă văd diferit acum sau, poate, dumneavoastră vă raportați în mod diferit la anumite aspecte ale vieții. Unul dintre cele mai grele lucruri de înfruntat după tratament este că nu știm ce urmează.

“Din cauza faptului că doctorii și asistentele nu mi-au spus niciodată la ce să mă aștept, am avut așteptări nerealiste în legătură cu recuperarea –la fel au simțit și prietenii și familia. Acest lucru a rezultat în foarte multă îngrijorare.” – Otilia

Care este “normalitatea” după tratament?

Cei care au trecut prin tratamentul împotriva cancerului descriu primele câteva luni ca fiind o perioadă de schimbare. Această perioadă nu se referă atât la "revenirea la normal", ci la a descoperi ce este normalitatea pentru dumneavoastră acum. Oamenii spun adesea că viața are un înțeles nou sau că momentan privesc lucrurile în mod diferit.



De asemenea, vă puteți aștepta ca lucrurile să se schimbe constant, pe măsură ce începeți recuperarea.

Noua normalitate poate include implementarea de modificări în felul în care mâncați, în lucrurile pe care le faceți și sursele de sprijin pe care le folosiți. Toate acestea vom încerca să le abordăm în această broșură.

Îngrijirea medicală după tratament



Toți supraviețuitorii de cancer ar trebui să aibă o îngrijire ulterioară. Știind la ce să vă așteptați după tratament, poate fi benefic atât pentru dumneavoastră cât și pentru familie. Vă puteți gândi la planuri, schimbări ale stilului de viață și luarea deciziilor importante.

Câteva întrebări comune cu care vă puteți confrunța sunt:

- ✚ Trebuie să comunic medicului informații despre simptomele care mă îngrijorează?
- ✚ Ce medici trebuie să consult după tratament?
- ✚ Cât de des trebuie să-mi consult medicul?
- ✚ Care sunt testele/investigațiile de care am nevoie?
- ✚ Ce se poate face pentru a ameliora durerea, oboseala sau alte probleme după tratament?
- ✚ Cât timp va dura să mă recuperez și să mă simt mai bine în pielea mea?
- ✚ Există ceva ce pot sau ar trebui să fac pentru a preveni recidiva?
- ✚ M-ar ajuta să apelez la un psiholog?
- ✚ Există grupuri de sprijin la care pot merge?

Depășirea acestor probleme poate fi o provocare. Cu toate acestea, mulți spun că implicarea activă în luarea deciziilor cu privire la îngrijirea medicală și la stilul lor de viață a fost o modalitate bună de a recâștiga controlul pe care au simțit că l-au pierdut în timpul tratamentului.

În ce constă îngrijirea medicală după tratament?

Odată ce ați terminat tratamentul, trebuie să primiți un plan de îngrijire medicală post-tratament. Îngrijirea ulterioară constă în consultarea unui medic pentru controale medicale regulate. Planul de îngrijire depinde de tipul de cancer cu care ați fost

diagnosticat(ă), de tipul de tratament pe care l-ați urmat și de starea generală de sănătate. De obicei, planul este diferit pentru fiecare persoană care a fost tratată pentru cancer.

În general, supraviețuitorii consultă un medic o dată la fiecare 3-4 luni în primii 2-3 ani după tratament și o dată sau de 2 ori pe an după aceea. În cadrul acestor vizite, medicul dumneavoastră va urmări posibila apariție a efectelor secundare în urma tratamentului și va verifica dacă boala a revenit (recidivat) sau s-a răspândit (metastazat) în altă parte a corpului.

La aceste vizite, medicul dumneavoastră va:

- *examina istoricul dumneavoastră medical;
- *realiza un examen fizic.

Medicul dumneavoastră vă poate monitoriza starea de sănătate prin:

- *analize de sânge;
- *RMN sau CT -Acele scanări fac fotografii detaliate ale organelor interne din diferite unghiuri.

La prima vizită de monitorizare, puteți discuta cu medicul despre planul de îngrijire.



Registrele medicale și îngrijirea ulterioară

Mulți oameni își păstrează fișele medicale într-un dosar și fac referire la ele în consultul cu alți medici. În felul acesta, păstrați informații esențiale despre tratament într-un singur loc. Alte tipuri de informații legate de sănătate pe care ar ajuta să le păstrați includ:

- ✚ data la care ați fost diagnosticat;
- ✚ tipul de cancer pentru care ați fost tratat;
- ✚ rezultatul examenului histopatologic care descrie tipul și stadiul bolii;
- ✚ scanări CT și RMN;
- ✚ informații de contact ale tuturor profesioniștilor implicați în tratament și îngrijirea ulterioară;
- ✚ alte informații despre îngrijirea pe care ați primit-o (cum ar fi medicamente speciale, suportul emoțional).

Simptomele Menopauzei



După chimioterapie, unele femei au ciclul menstrual mai rar sau încetează complet. De-a lungul timpului, unele persoane vor începe să aibă din nou ciclurile menstruale (mai mult probabil pentru femeile mai tinere), dar altele nu. Chiar dacă medicul dumneavoastră poate a discutat despre menopauza timpurie este perfect normal la o vârstă tânără să ne dăm permisiunea să regretăm pierderea fertilității.

Unele semne comune ale menopauzei sunt:

- perioade neregulate de sângerare sau oprirea bruscă a acesteia;
- bufeuri - sunt deseori mai neplăcute pe timp de noapte și pot afecta somnul sau pot provoca modificări ale dispoziției;
- probleme cu vaginul sau vezica - țesuturile în aceste zone devin uscate și mai subțiri. S-ar putea să aveți mai multe infecții vaginale. Pe măsură ce înaintați în vârstă, este posibil să aveți și probleme ale tractului urinar.
- lipsa de interes pentru a face sex - aceste modificări pot face dificilă viața intimă;
- probleme de oboseală și de somn - s-ar putea să vă simțiți obosită sau să aveți probleme la adormire, să vă treziți devreme, iar apoi să vă întoarceți și să adormiți din nou;
- memorie și alte probleme - depresia, starea de spirit modificată și iritabilitate/nervozitate (unele dintre acestea, mai ales problemele de memorie, pot fi datorate vârstei);
- alte modificări ale corpului - este posibil să creșteți în greutate, să vă scadă masa musculară și/sau să scadă elasticitatea a pielii.

Obținerea ajutorului

Merită să consultați un ginecolog în fiecare an. Întreabați despre:

- medicamente, suplimente sau alte strategii care vă pot ajuta să gestionați;
- simptomele menopauzei;
- testele/investigațiile pe care ar trebui să le faceți (ex. test de densitate osoasă pentru a vedea dacă vă aflați la risc pentru osteoporoză).

Ameliorarea bufeurilor



... câteva sfaturi considerate utile de către persoane care s-au confruntat cu aceeași problemă:

- ✓ Renunțarea la fumat;
- ✓ Consumul necesar de apă;
- ✓ Exerciții și dietă - încercați să mențineți o greutate normală;
- ✓ Dacă aveți bufeuri, încercați să notați când apar și ce le poate cauza. Acest lucru vă poate ajuta să aflați ce să faceți pentru a le evita.

De asemenea, puteți să:

- stați într-o cameră răcoroasă pentru a evita apariția bufeurilor;
- alegerea hainelor de bumbac și purtarea îmbrăcăminte care vă permite să respire pielea;
- limitarea alcoolului și a consumului de cofeină.

Schimbarea imaginii corporale

Unele schimbări ale corpului sunt pe termen scurt, iar altele vor dura pentru totdeauna. Oricum, aspectul dumneavoastră poate reprezenta o preocupare după tratament. De exemplu, persoanele cu stome după intervenția chirurgicală rectală sau de colon au uneori temeri și evită situațiile sociale. Ar putea să simtă rușine sau frică de faptul că alții îi vor respinge.

Altora nu le place ca oamenii să vadă efectele tratamentului cum ar fi cicatrici, modificări ale pielii, pierderea membrelor și schimbările în greutate. Chiar dacă tratamentul nu e vizibil, modificările corpului vă pot tulbura. Sentimentele de îngrijorare și tristețe pot fi explicabile.

Schimbările în modul în care arătați pot fi dificile pentru cei dragi, la fel cum sunți pentru dumneavoastră. Părinții și bunicii se îngrijorează adesea de modul în care sunt văzuți de un copil sau un nepot, se tem că schimbările în aspectul lor ar putea speria copilul sau să îi împiedice să le stea aproape.

Obținerea ajutorului



Cum vă puteți descurca cu toate acestea?

- 🚦 Un psiholog vă poate fi suport real.
- 🚦 Nemulțumirile sunt justificate, nu trebuie să le ignorăm.
- 🚦 Merită să vă concentrați asupra modului în care confruntarea cu boala v-a făcut mai puternic(ă), mai înțeleapt(ă) și mai realist(ă).
- 🚦 Dacă observați că pielea dumneavoastră s-a schimbat de la radiații, vă puteți adresa medicului pentru a vă ajuta să o îngrijiți.

- ✚ Încercați să căutați noi modalități de îmbunătățire a aspectului. O nouă tunsoare, culoarea părului, machiajul sau îmbrăcămintea vă pot fi de ajutor.
- ✚ Dacă alegeți să purtați o formă de sân (proteză), asigurați-vă că se potrivește bine.
- ✚ Încercați să recunoașteți că sunteți mai mult decât cancerul - indiferent de cum arătați sau ce vi se întâmplă în viață.

Schimbări în viața sexuală

Mulți oameni resimt schimbări în viața sexuală după tratamentul cancerului. În funcție de cancerul pe care l-ați avut, aceste probleme pot fi pe termen scurt sau pe termen lung. De exemplu, aproximativ jumătate dintre femeile care au avut pe termen lung tratament pentru cancerul de sân sau pentru cel ginecologic și mai mult de jumătate din bărbații tratați pentru cancer de prostată raportează probleme sexuale. Mulți supraviețuitori de cancer spun că nu erau pregătiți pentru schimbările din viața lor intimă. Problemele sexuale după tratamentul cancerului sunt adesea cauzate de schimbări ale organismului dumneavoastră - de la intervenții chirurgicale, chimioterapie sau radiații, la efectele anumitor medicamente. Uneori problemele emoționale pot fi cauza problemelor sexuale.

Viața intimă din trecut nu este neapărat legată de problemele sexuale curente.

"Știam despre probabilitatea de impotență, dar nu mă așteptam la pierderea totală a interesului pentru sex. Acest lucru a cauzat cu adevărat unele probleme între mine și soția mea." - Cristian



Medicul vă poate ajuta să vă ocupați de aceste probleme. Merită să menționați, dacă este cazul. Pentru a obține ajutor pentru multe dintre aceste aspecte este important să spuneți medicului dumneavoastră despre orice modificare în viața intimă.

Alte aspecte pe care le puteți discuta includ:

- Preocupări legate de a avea copii- discutați planificarea familială cu medicul dumneavoastră.

■ Vorbiți cu un psiholog. Ați putea simți că unele dintre problemele dumneavoastră sexuale se datorează emoțiilor, cum ar fi stresul sau imaginea corporală. Unii oameni consideră că problemele emoționale legate de cancer încep să le afecteze relația cu partenerul.

Discuțiile cu partenerul

Chiar și pentru partenerii cu o relație de lungă durată poate apărea o provocare majoră când vine vorba de a rămâne alături. S-ar putea să vă resemnați gândindu-vă că foarte multe relații se încheie din cauza schimbărilor survenite după cancer. Spuneți partenerului dumneavoastră cum vă simțiți în ceea ce privește viața intimă și ce doriți să schimbați. S-ar putea să vreți să vorbiți despre preocupările dumneavoastră. Puteți aborda în mod deschis acest subiect.

Iată un exemplu despre cum ați putea începe discuția dumneavoastră:

"Știu că este greu să vorbim, dar cred că ar ajuta să discutăm despre viața noastră intimă. Am făcut dragoste de câteva ori în ultima vreme. Mi-e dor să fiu aproape de tine. Îmi fac griji că cicatricile mele ar putea fi o problemă. Îmi poți spune tu cum te simți sau cum sunt aceste lucruri pentru tine?" -Anca

Întâlnirile

Dacă sunteți singur (ă), modificările corpului și preocupările legate de sex pot afecta modul în care priviți o nouă întâlnire. Pe măsură ce încercați să acceptați modificările din viața dumneavoastră, puteți de asemenea să vă faceți griji cu privire la modul în care altcineva va reacționa la aspectele fizice. Poate vă este greu să aduceți în discuție probleme sexuale sau pierderea fertilității, ceea ce poate îngreuna procesul de apropiere.

Aici sunt câteva idei care pot facilita revenirea în viața socială:

- Concentrați-vă pe activitățile de care aveți timp să vă bucurați.
- Încercați să nu lăsați cancerul să fie o scuză pentru a nu întâlni alți oameni.
- Așteptați până simțiți un sentiment de încredere și prietenie înainte de a povesti cuiva despre problema dumneavoastră de sănătate. Exersați ceea ce vreți să spuneți cuiva, dacă sunteți îngrijorat(ă) de cum va decurge discuția cu acea persoană. Vă puteți imagina modul în care el sau ea ar putea reacționa și să pregătiți un răspuns.
- Gândiți-vă la întâlniri ca la un proces de învățare, cu scopul de a avea viața socială de care să vă bucurați. Nu trebuie să fie perfect de fiecare dată. Dacă unii oameni vă resping (ceea se poate întâmpla, cu sau fără cancer), nu înseamnă că ați eșuat. Încercați să vă amintiți că nu toate întâlnirile au fost plăcute nici înainte de a avea cancer.

Sentimentele dumneavoastră

"Nu cred că putem uita vreodată de faptul că s-ar putea întoarce..." – Alina



Așa cum tratamentul cancerului vă afectează sănătatea fizică, acesta poate afecta modul în care vă simțiți, gândiți și vă comportați. Este normal să aveți multe trăiri diferite după terminarea tratamentului. Așa cum trebuie să avem grijă de corpul nostru după tratament, așa merită să avem grijă și de emoțiile noastre.

Experiența fiecărei persoane cu cancer este diferită, iar trăirile și temerile pe care le aveți sunt unice. Valorile cu care ați crescut pot afecta modul în care vă gândiți să faceți față cancerului. Unii oameni pot simți că au ales să fie puternici și să-și protejeze prietenii și familiile. Alții caută sprijin din partea celor dragi sau a altor supraviețuitori de cancer sau aleg credința pentru a-i ajuta să facă față. Unii caută ajutor de la consilieri și alte persoane în afara familiei, în timp ce alții nu se simt confortabil cu această abordare. Orice ați decide este important să faceți ceea ce vi se potrivește și ajutați să nu faceți aceasta comparându-vă cu ceilalți.

Vă îngrijați pentru sănătatea dumneavoastră?



Îngrijorarea cu privire la revenirea cancerului este normală, mai ales în timpul primului an după tratament. Aceasta este una dintre cele mai comune temeri pe care oamenii le au după tratamentul

oncologic. Pentru unii, frica este atât de puternică încât nu se mai bucură de viață, au insomnii sau chiar fac controale medicale foarte frecvent. *"Dacă va reveni, ce voi face?"*, a spus o supraviețuitoare.

În timp, mulți supraviețuitori au raportat că se gândesc la boala lor tot mai rar. Cu toate acestea, chiar și după ani de tratament, unele evenimente vă pot provoca stări de îngrijorare. Vizitele de monitorizare, simptome similare cu cele pe care le-ați avut înainte, boala unui membru al familiei sau aniversarea datei în care ați fost diagnosticat poate provoca îngrijorare.

Trăind cu teama de recidivă



- ✓ Fiți informat – merită să învățați despre boala dumneavoastră, înțelegând ce puteți face pentru sănătate puteți avea un sentiment de control mai puternic. Unele studii sugerează că persoanele care sunt bine informate despre boala lor și tratament au șanse mai mari să urmeze planurile lor de tratament și se recuperează mai eficient.
- ✓ Exprimați-vă sentimentele de frică, furie sau tristețe. Oamenii au constatat că atunci când își exprimă sentimente puternice, precum furia sau tristețea, sunt mai capabili să renunțe la ele. Unii își atenuează sentimentele negative vorbind cu prietenii sau cu familia, cu alți supraviețuitori ai cancerului sau cu un psiholog. În condițiile în care preferați să nu discutați despre cancer cu alții, puteți totuși să vă sortați sentimentele gândindu-vă la ele sau scriindu-le.
- ✓ Căutați aspecte pozitive. Încercați să vă utilizați energia pentru a vă concentra asupra a ceea ce puteți să faceți acum pentru a fi cât mai sănătos posibil.
- ✓ Nu vă învinovați pentru boala dumneavoastră. Unele persoane cred că această boală s-a dezvoltat din cauza a ceva ce au făcut sau nu au făcut. Amintiți-vă că această boală se poate întâmpla oricui.
- ✓ Nu trebuie să fiți optimist tot timpul.
- ✓ Găsiți modalități de a vă relaxa.

✓ Fiți cât de activ puteți. Ieșiți din casă și faceți ceva ce vă poate ajuta să vă concentrați asupra altor lucruri pe lângă boală și grijiile pe care aceasta le aduce.

✓ Uitați-vă la ceea ce puteți controla. Unii oameni spun că punerea vieții lor în ordine ajută. Să fiți implicați în îngrijirea sănătății dumneavoastră, păstrând întâlnirile și schimbările în stilul dumneavoastră de viață, reprezintă lucrurile pe care le pot controla. Chiar și stabilirea unui program zilnic poate oferi un sentiment de control.

Starea de stres

Atunci când ați fost diagnosticat(ă), este posibil să fi fost îngrijorat(ă) de aspecte cum ar fi familia, munca sau situația financiară. Acum, că tratamentul se încheie, aceste probleme pot să reapară. Mulți supraviețuitori de cancer se îngrijorează că stresul ar fi jucat un rol în boala lor. Este important să ne amintim că sursa exactă a multor tipuri de cancer este în continuare



necunoscută. Nici o cercetare nu arată că stresul provoacă această boală, dar știm că stresul poate provoca alte probleme de sănătate. Găsirea modalităților de a reduce sau de a controla stresul în viața dumneavoastră vă va ajuta să vă simțiți mai bine.

Reducerea stresului

Mulți supraviețuitori au considerat că activități precum cele de mai jos sunt utile în privința îngrijorărilor după terminarea tratamentului. Adresați-vă medicului dumneavoastră, asistentei medicale, psihologului clinician sau organizației locale de cancer pentru a lua parte la astfel de activități.

■ **Exerciții fizice.** Exercițiile sunt o modalitate cunoscută de a reduce stresul și de a vă simți mai puțin tensionat - indiferent dacă ați avut cancer sau nu. După cum a spus un supraviețuitor în vârstă de 45 de ani, *"pot să mă simt puțin deprimat, dar când mă plimb 30 sau 45 de minute în aer proaspăt, mă simt ca și cum aș putea să conduc lumea uneori."* Consultați medicul dumneavoastră înainte de a face un plan de exerciții și aveți grijă să nu exagerați. Dacă nu puteți merge, întrebați despre alte tipuri de mișcare care pot fi utile, cum ar fi exercițiile de scaun sau întinderea.

■ Lucruri precum meditația sau relaxarea vă pot ajuta să reduceți stresul prin liniștirea minții. Încercați să vă concentrați asupra respirației, repetarea cuvintelor sau expresiilor utile pentru dumneavoastră.

■ Distribuți povesti personale. Relatarea și ascultarea povestirilor de viață despre cancer poate ajuta oamenii să își adune preocupările, să rezolve problemele și să găsească sens în experiențele prin care au trecut.

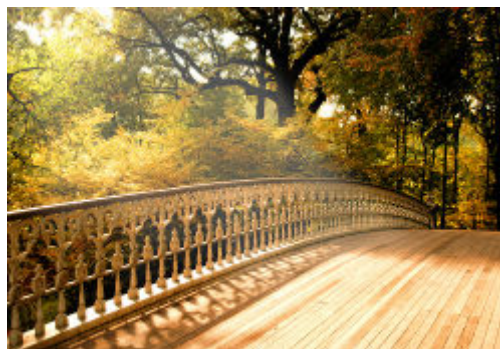
Umorul

Râsul vă poate ajuta să vă relaxați. Desigur, s-ar putea să nu simțiți întotdeauna ca aveți chef să râdeți, dar unele persoane au descoperit că aceste idei pot ajuta:

- ✓ Cereți prietenilor să vă trimită cărți amuzante.
- ✓ Bucurați-vă de lucrurile amuzante pe care le fac copiii și animalele de companie.
- ✓ Vizionați filme amuzante sau emisiuni TV.

Depășirea depresiei și a anxietății

După tratament, s-ar putea să vă simțiți supărat, tensionat sau trist. Pentru majoritatea oamenilor, aceste stări/sentimente dispar sau se diminuează în timp. Dar pentru unii oameni, pot deveni mai severe. Sentimentele dureroase nu se îmbunătățesc și ne pot afecta viața de zi cu zi.



Obținerea ajutorului

Puteți încerca discuția cu un psiholog. Dacă specialistul consideră că suferiți de depresie, el poate să o trateze sau să vă îndrume spre alți experți. Mulți supraviețuitori primesc ajutor de la psihologii clinicieni. Medicul psihiatru vă poate prescrie medicație pentru a vă ajuta să vă simțiți mai puțin tensionat(ă).

Am nevoie de ajutor?

Dacă aveți oricare dintre următoarele semne de mai mult de 2 săptămâni, discutați cu medicul dumneavoastră despre tratament. Unele simptome ar putea fi cauzate de probleme fizice, așa că poate ajuta să discutați despre acestea cu medicul curant.

✓ Semne emoționale:

- Sentimente de îngrijorare excesivă, anxietate sau deprimare care nu dispar;
- Senzație de copleșire sau de șoc;
- Sentiment de vină;
- Sentiment de neajutorare sau de lipsă de speranță;
- Plâns pentru perioade lungi de timp sau de multe ori în fiecare zi;
- Vă este greu să vă bucurați de lucruri de zi cu zi, cum ar fi mâncarea sau activitățile cu prietenii;
- Vă gândiți să vă răniți.

✓ Schimbări corporale:

- Creșterea sau pierderea neintenționată a greutatei care nu se datorează bolii sau tratamentului;
- Probleme de somn, cum ar fi lipsa de somn sau coșmaruri;
- Bătăi rapide ale inimii, gură uscată, transpirație crescută, diaree;
- Oboseală care nu dispare, dureri de cap sau alte dureri.

Iritabilitatea/Nervozitatea

Mulți oameni se simt supărați că au cancer sau se simt nervoși de lucruri care li s-au întâmplat în timpul diagnosticării sau al tratamentului, au avut o experiență necorespunzătoare cu un furnizor de servicii de sănătate sau cu un susținător prieten sau rudă. Sentimentul de tristețe/nemulțumire este normal. Și uneori vă poate motiva să luați măsuri. Dar dacă vă lăsați copleșit(ă), acesta vă poate afecta în viața de zi cu zi. Dacă puteți, uitați-vă la ce vă provoacă emoția (ex. furia) și la ce puteți face ca să o reduceți.

Sentimentul de singurătate

"Am mers la tratamentul cu radiații în fiecare zi și personalul a devenit parte din familia mea. Șiatunci când am terminat, a existat această clipă de separare și am simțit o pierdere."
- Marius

După tratament, este posibil să pierdeți sprijinul pe care l-ați primit de la echipa medicală. S-ar putea săsimțiți că sprijinul a fost retras și că veți obține mai puțină atenție și sprijin din partea furnizorilor de asistență medicală după cese încheie tratamentul. Sentimente ca acestea sunt normale când relația cu oamenii care înseamnău mult pentru dumneavoastră se încheie. De asemenea, este normal să vă simțiți oarecum îndepărtat(ă) și de alte persoane - chiar și de familie și prieteni - după tratamentul cancerului. Adesea, prietenii și familia vor să ajute, dar nu știu cum. Alții pot fi speriați de boală. De asemenea, puteți simți că numai cei care au avut cancer vă pot înțelege sentimentele.

Obținerea ajutorului



Ce puteți face pentru a vă simți mai bine? Încercați să vă gândiți cum ați putea înlocui suportul pe care erați obișnuit(ă) să îl primiți de la sistemul de sănătate, cum ar fi:

- Solicitarea unei asistente medicale sau a medicului. Acest lucru vă poate ajuta să vă simțiți mai puțin singur(ă). Chiar și faptul că știți că puteți suna pe cineva poate fi de ajutor.
- Găsirea serviciilor de asistență oferite prin telefon.
- Găsirea de noi surse de asistență pentru recuperarea dumneavoastră.
- Aderarea la un grup de sprijin pentru cancer. Persoanele care au avut cancer se întâlnesc în grupuri pentru a vorbi despre sentimentele și preocupările lor. Pe lângă împărtășirea propriilor povești, au auzit prin ce au trecut și alți oameni ce s-au confruntat cu aceleași

probleme cu care se confruntă ei. Un grup de sprijin poate, de asemenea, ajuta membrii familiei dumneavoastră să facă față preocupărilor lor.

Tipuri de grupuri de suport și unde să le găsiți



Există multe tipuri diferite de grupuri de suport. Unele pot fi pentru un singur tip de cancer, în timp ce altele pot fi deschise pentru cei care suferă de orice tip de cancer. Unele ar putea fi pentru femei sau numai pentru bărbați. Grupurile de sprijin pot fi conduse de personalul specializat (psihologi clinicieni) sau supraviețuitorii cancerului.

Grupurile de sprijin nu sunt doar pentru persoanele care au avut cancer. Grupurile de sprijin pot să fie de ajutor și copiilor sau membrilor familiei supraviețuitorilor. Aceste grupuri se concentrează pe preocupările familiale, cum ar fi schimbările de rol, schimbările de relații, îngrijorările financiare, și cum să susțină persoana care a suferit de cancer.

Este un grup de sprijin potrivit pentru mine?

Este posibil ca un grup de suport să nu fie potrivit pentru toată lumea. Pentru unii oameni, ascultarea problemelor altora le poate face mai mult rău. Puteți descoperi că nevoie dumneavoastră de un grup de sprijin se schimbă în timp. Dacă vă gândiți să vă alăturați unui grup de asistență, iată câteva întrebări care poate doriți să le adresați persoanei de contact a grupului:

- Cât de mare este grupul?
- Cine participă (supraviețuitori, membri de familie, tipuri de cancer, vârstă)?
- Cât durează întâlnirile?
- Cât de des se întâlnește grupul?
- Cât timp a fost grupul împreună?
- Cine conduce ședințele - un profesionist sau un supraviețuitor?

- Care este formatul întâlnirilor?
- Obiectivul principal este acela de a împărtăși sentimentele sau de a oferi și sfaturi oamenilor pentru rezolvarea problemelor comune?
- Dacă merg, pot doar să stau și să ascult?

Înainte de a vă alătura unui grup, iată întrebări pe care ar trebui să vi le adresați:

- Mă simt confortabil vorbind despre aceste probleme personale?
- Am ceva de oferit grupului?
- Ce sper să câștig prin aderarea la un grup?

Găsirea semnificației după tratament



"După tratamentul pentru cancerul de sân, știam ca viața mea s-a schimbat pentru totdeauna. Nimic nu a mai putut fi la fel. Am fost foarte tristă pentru toate lucrurile care s-au schimbat, dar am simțit că am primit darul unei vieți noi. "- Luciana

Supraviețuitorii exprimă de multe ori nevoia de a înțelege ce înseamnă cancerul pentru viața lor acum. De fapt, mulți descoperă că boala îi determină să se uite la

viață din alte perspective. Ele pot reflecta spiritualitatea, scopul vieții și ceea ce dumneavoastră prețuiți cel mai mult.

Aceste schimbări pot fi foarte pozitive. Mulți spun că au noroc că au supraviețuit tratamentului și vad o nouă bucurie în fiecare zi. Pentru unii, sensul bolii lor devine clar numai după ce au trăit cu cancer pentru o perioadă lungă de timp; pentru alții, sensul se schimbă în timp. De asemenea, este comună viziunea experienței de cancer atât în mod negativ, cât și pozitiv în același timp.

Adesea, oamenii fac schimbări în viața lor pentru a reflecta la ceea ce contează cel mai mult acum pentru ei. S-ar putea să vă petreceți mai mult timp cu cei dragi, să vă concentrați mai puțin la locul de muncă, sau să vă bucurați de plăcerile naturii. S-ar putea să găsiți că drumul printr-o criză cum ar fi cancerul, vă oferă o putere reînnoită - *"Mă simt bine că am găsit modalități de a face față, De asemenea, mă simt mai în măsură să rezolv orice*

probleme viitoare care ar putea apărea. Am puteri pe care nu am știut că le am" a spus un supraviețuitor al cancerului de colon.

Credință, Religie sau Spiritualitate

Având o boală gravă aceasta vă poate afecta perspectiva spirituală, indiferent dacă vă simțiți legat de credințele religioase tradiționale sau nu. După tratament, dumneavoastră și cei dragi puteți lupta pentru a înțelege de ce cancerul a intrat în viațadumneavoastră. S-ar putea să vă întrebați de ce trebuia să



suportatiun astfel de proces. Supraviețuitorii spun adesea că privesc credința sau spiritualitatea lor într-un mod nou. Pentru unii, credința lor poate deveni mai puternică sau mai vitală. Alții pot pune la îndoială credința lor și se întreabă despre sensul vieții sau scopul lor. Mulți supraviețuitori au descoperit ca religia sau spiritualitatea sunt o sursă de putere. Ei spun că prin credința lor au fost capabili să găsească înțelegere în viața lor și să dea sens experienței lor de cancer. Credința sau religia pot fi, de asemenea, o modalitate prin care supraviețuitorii să se poată conecta cu ceilalți din comunitatea lor care pot împărtăși experiențe sau perspective asemănătoare și care pot asigura suport.

Modul în care cancerul afectează credința sau spiritualitatea este diferit pentru fiecare. Aceste întrebări pot fi dificile, dar pentru unii, căutând răspunsuri și căutând înțelesul personal spiritualitatea îi ajută să facă față.

Găsirea confortului și a semnificației



- ✓ Rugați-vă sau meditați pentru a vă ajuta să găsiți noi perspective.
- ✓ Puteți participa la întâlniri comunitare sau sociale pentru sprijinul dumneavoastră și sprijinirea altora.
- ✓ Puteți să discutați cu alții care au avut experiențe similare.

Găsirea suportului



Cum puteți găsi sprijin în baza credinței în comunitatea dumneavoastră? Aici sunt câteva idei care au ajutat alți supraviețuitori de cancer:

Cum puteți să găsiți o nouă semnificație în viața dumneavoastră după cancer?

- Puteți încerca să vă evaluați viața. Unii supraviețuitori spun că boala le-a dat o "apel de trezire" și o a doua șansă de a face din viața ceva mai bun. Vă puteți întreba care sunt lucrurile pe care tocmai ați vrut să le încercați.
- Căutați sprijin spiritual. Un membru creștin de încredere sau un profesionist în consiliere vă poate ajuta cu întrebări despre viață.
- Mențineți un jurnal. Scrisul este un act terapeutic – a vă scrie gândurile despre ce dă sens în viața dumneavoastră acum.
- Gândiți-vă la ajutarea celor care au avut cancer. Pentru unii, ajutorul oferit altora îi ajută să găsească sens. Alții vor să nu se mai gandească și preferă să-și concentreze energia înalte moduri. Dacă doriți să ajutați, multe grupuri de cancer locale și naționale au nevoie de voluntari. Sau puteți prefera să contactați persoanele pe care le cunoașteți și să răspândiți vestea prin familie și prieteni.

Relații sociale și de muncă

"Cred că unele familii devin mai puternice datorită cancerului. Am avut durerile noastre, dar nu ne-am ignorat unul pe altul niciodată".-Lucia



Cancerul poate schimba relațiile cu oamenii din viața dumneavoastră. Este normal să observați schimbări în felul în care vă referiți la familie, prieteni și alți oameni cu care vă aflați în contact în fiecare zi - și felul în care relaționează cu dumneavoastră.

Familia



Când se termină tratamentul, adesea familiile nu sunt pregătite pentru acest lucru, iar recuperarea durează. În general, recuperarea D

dumneavoastră va dura mult mai mult decât durata tratamentului. Supraviețuitorii spun adesea că nu și-au dat seama de cât timp au avut nevoie să se recupereze. Acest lucru poate duce la dezamăgire, îngrijorare și frustrare pentru toata lumea. De asemenea, familiile nu își dau seama că modul în care funcționează familia lor s-a schimbat definitiv ca urmare a cancerului. Ar putea avea nevoie de ajutor pentru a face față schimbărilor și menținerea familiei "noi" puternice. Unii supraviețuitori spun că nu ar fi putut să facă față fără membrii familiei și ajutorul pe care l-au oferit. Și chiar dacă tratamentul s-a încheiat, ei încă primesc mult sprijin. Pentru alții, problemele care au fost prezente înaintea cancerului ar putea să mai existe sau să apară altele noi. Puteți primi mai puțin sprijin din partea altora decât ați sperat.

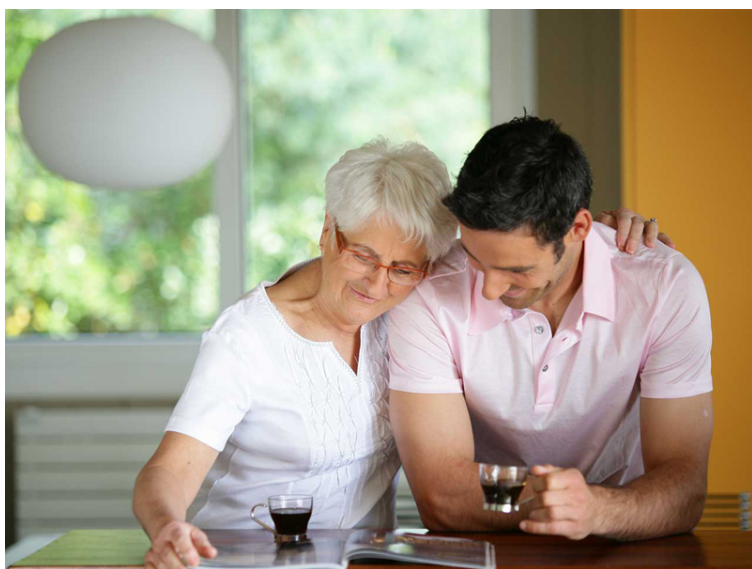
Chiar dacă tratamentul s-a încheiat, vă puteți confrunta cu probleme familiale. Vă puteți aștepta mai mult de la familia dumneavoastră decât primiți. Ei vă pot dezamăgi, ceea ce ar putea să vă facă furioși sau frustrați. În cazul unei doamne, lipsa sprijinului unui membru al familiei în timpul tratamentului a supărat-o. *"Niciodată nu am primit o carte, nici un apel telefonic și mi-e greu să-i privesc astăzi"* - Ioana

Relații sociale și de muncă

În această perioadă, poate fi necesar să depindeți de ceilalți, chiar dacă dumneavoastră doriți să reveniți la rolul pe care l-ați avut, anterior, în familie. În același timp, familia se adaptează în continuare. Poate fi greu pentru dumneavoastră și familie să vă exprimați sentimentele sau să știți cum să vorbiți despre cancer.

Cum vă descurcați cu problemele de familie?

Unii membrii ai familiei pot avea probleme de adaptare la schimbări sau simt că nevoile casnice nu sunt îndeplinite. Familia dumneavoastră poate dori să se ocupe de probleme precum acestea pe cont propriu sau poate doriți să luați în considerare cererea de ajutorului.



- Încercați să îi lăsați pe alții să știe ce puteți face în timp ce vă vindecați - și nu ce se așteaptă. De exemplu, nu simțiți nevoia că trebuie să păstrați casa sau curtea în ordine perfectă pentru că acest lucru l-ați făcut întotdeauna în trecut.

- Acordați-vă timp. Ajută ca dumneavoastră și familia să vă adaptați timpul pentru

modificările pe care le aduce cancerul. Doar fiind deschiși unul cu altul puteți să vă asigurați că nevoile fiecărei persoane sunt îndeplinite.

Ajutați-i pe copiii din familia dumneavoastră să înțeleagă că ați fost tratat(ă) de cancer și că ar putea dura ceva timp ca să aveți energia pe care o aveți înainte. Copiii supraviețuitorilor de cancer au spus că aceste lucruri sunt importante:

- Să fiți sincer cu ei;
- Vorbiți cât mai direct și deschis posibil;
- Permiteți-le să se informeze despre cancer și despre recuperare;
- Petreceți timp suplimentar cu ei.

Cu permisiunea dumneavoastră, alți membri ai familiei ar trebui să fie și ei deschiși cu copiii dumneavoastră despre boala și tratamentul acesteia.

Locul de muncă

Revenirea la muncă ne poate ajuta să simțim că revenim la viața pe care o aveam înainte de a fi diagnosticați cu cancer.

Unii supraviețuitori schimbă locul de muncă după tratament. Indiferent dacă se întorc la vechile lor slujbe sau se reprofilează profesional, unii oameni pot fi tratați nedrept atunci când se întorc la muncă. Angajatorii și angajații pot avea îndoieli cu privire la capacitatea supraviețuitorilor de cancer de a lucra.

Rezolvarea problemelor la locul de muncă

- Decideți cum să rezolvați problema.
- Care sunt drepturile dumneavoastră în calitate de angajat?
- Sunteți dispus să luați măsuri pentru a corecta o problemă?
- Vreți să vă păstrați acest loc de muncă? Sau preferați să căutați un nou loc de muncă?
- Dacă este necesar, cereți angajatorului să se adapteze la noile dumneavoastră nevoi.
- Pe cât posibil puteți încerca să cereți o schimbare care să vă ușureze menținerea locului de muncă (de exemplu, program de lucru flexibil, lucrul la domiciliu, echipamente speciale la locul de muncă).
- Obțineți ajutor în colaborarea cu angajatorul dumneavoastră dacă aveți nevoie.

Prieteni și colegi

*"Când spui cuvântul cu "C", unii oameni se întorc din drum, mormăie ceva și pleacă."
"-Emil*

Reacțiile prietenilor și colegilor după tratamentul de cancer pot fi diferite. Unele pot fi o sursă imensă de sprijin, în timp ce altele pot să fie o sursă de furie sau frustrare. Unii oameni vor să ajute, dar nu știu ce trebuie să spună. Poate că nu știu cum să ofere sprijin. Alții nu vor să se ocupe de problemele relaționate cu cancerul.

Dacă prietenii și colegii nu par să fie suportivi, ar putea fi pentru că sunt anxioși pentru dumneavoastră sau pentru ei înșiși. Experiența dumneavoastră cu această boală ar putea să le amenințe siguranța, deoarece le reamintește că se poate întâmpla oricui. Un diagnostic de cancer al unui prieten sau coleg de muncă vă afectează, încercați să vă rezolvați problema cu acea persoană față în față. Dacă vă afectează în continuare discutați după aceea cu angajatorul sau consilierul de asistență pentru angajați de la locul dumneavoastră de muncă.

Când observați remarci sau acțiuni care vă afectează puteți încerca să vorbiți cu un prieten, cu familia sau cu un psiholog pentru a vă ajuta să rezolvați problema.

Raportarea la ceilalți

Cum vă raportați la alte persoane din viața dumneavoastră după tratament?

■ Acceptați ajutorul.

Când prietenii sau familia vă oferă ajutor, puteți spune "da" și gândiți-vă la unele lucruri pe care le pot face pentru a vă ușura viața. În acest fel, veți obține sprijinul de care aveți nevoie, dar și cei dragi se vor simți mai bine. *"Când am început tratamentul, am avut mult ajutor", a spus un supraviețuitor al cancerului de colon. Deși m-am simțit rău rugându-mi prietenii să mă ajute în continuare și după terminarea tratamentului, am continuat să le cer ajutorul pentru că încă aveam mare nevoie."*

■ Mențineți contactele în timpul procesului de recuperare. Prietenii și colegii se vor îngrijora pentru dumneavoastră. Dacă vor afla despre tratamentul și progresele dumneavoastră, ei vor fi mai puțin îngrijorați și speriați. Vorbiți cu ei la telefon, trimiteți e-mailuri sau numiți un prieten de încredere sau membru al familiei care să facă acest lucru. Întoarcerea la muncă sau alte activități va fi mai ușoară pentru dumneavoastră și ceilalți dacă păstrați legătura.

■ Planificați ce veți spune despre problema dumneavoastră de sănătate. Nu există o singură cale corectă, fiți deschis cu alții despre boala dumneavoastră și, în același timp, stabiliți cum veți vorbi despre asta când va întorceți la slujbă. Unii supraviețuitori de cancer nu doresc să se concentreze asupra bolii lor sau să fie legați în mintea oamenilor cu boala. Cea mai bună abordare este cea care vi se potrivește.

Sfârșitul tratamentului poate fi un moment pe care îl așteptăm cu nerăbdare. Noile începuturi pot aduce un sentiment de ușurare și bucurie. Poate însemna atât timp suplimentar, cât și schimbare emoțională.

Acum că tratamentul s-a terminat, încercați să va faceți timp pentru a recăpăta echilibrul interior. Oferiți-vă timp de vindecare pentru dumneavoastră, pentru membrii familiei și îngrijitori. Gândiți-vă la ce puteți face pentru a vă reîncepe viața fără cancer. Fie bine sau rău, situațiile care schimbă viața deseori le oferă oamenilor șansa de a crește, de a învăța și de a aprecia ceea ce este important pentru ei.

Mulți oameni cu cancer descriu experiența lor ca o călătorie. Nu este neapărat o călătorie pe care o vor face pentru căși-au dorit asta, dar apreciază ocazia de a privi lucrurile într-un mod diferit. „Am crezut că mă voi putea întoarce direct în rutina mea normală de muncă, dar descopăr că nu mai am aceeași energie pe care o aveam înainte.” –Paul

Modalități de gestionare a schimbărilor fizice

„Dacă nu m-aș mai simți atât de obosită tot timpul, cred că aș fi ok. Am început să mă obișnuiesc în rest cu totul” – Sonia

Unii au descris supraviețuirea ca fiind **„liber de boală, dar nu fără boală”**. Experiențele fiziologice pe care le trăiți pot fi datorate tipului de cancer și tratamentului pe care l-ați primit. Este important să vă amintiți că nu există doi indivizi la fel, deci s-ar putea să experimentați schimbări care sunt foarte diferite de a unei alte persoane, chiar dacă aceea persoană a avut același tip de cancer și de tratament.

S-ar putea să descoperiți căva confrunțați cu efectele secundare ale tratamentului. S-ar putea să dureze până când aceste efecte nu vor mai fi resimțite. S-ar putea să vă întrebați cum ar trebui să vă simțiți în această perioadă și care ar fi semnele dacă există riscul unei recidive. Această secțiune descrie o parte din problemele care pot să apară când tratamentul s-a încheiat.

Unele dintre cele mai comune probleme pe care oamenii le întâlnesc sunt:

-  Oboseală;
-  Schimbări de memorie și probleme de concentrare;
-  Durere;
-  Limfedem;
-  Probleme bucale;
-  Schimbări în greutate;
-  Probleme de control a vezicii urinare;
-  Simptome de menopauză.

Oboseala

Supraviețuitorii de cancer mărturisesc că încă se simt obosiți, epuizați, chiar și după încheierea tratamentului. De fapt, oboseala este una dintre cele mai des întâlnite nemulțumiri din timpul primului an de recuperare. Somnul sau odihna nu elimină diferitele tipuri de oboseală care pot apărea.

Oboseala din timpul tratamentului poate să fie cauzată de terapia pentru boală. Alte probleme, precum anemia (insuficiente celule roșii în sânge) și un sistem imunitar slăbit pot juca un rol în apariția oboselii. O alimentație neadecvată, deshidratarea și depresia pot fi considerate cauze. Durerea poate să înrăutățească oboseala.

Cât poate dura oboseala? Nu există un tipar după care să ne orientăm. Pentru unii, starea de oboseală se îmbunătățește cu timpul. Unii oamenii devin foarte frustrați când oboseala durează mai mult decât se așteptau sau când intervine în rutina lor normală.

Solicitarea ajutorului

Vorbiți cu doctorul dumneavoastră în legătura cu ce ar putea cauza oboseala și ce se poate face în legătură cu aceasta. Întrebați despre:

- medicația pe care o luați sau oricare alte probleme medicale ar putea să afecteze nivelele dumneavoastră de energie;
- cum vă puteți controla durerea, dacă aceasta reprezintă o problemă pentru dumneavoastră;
- programe de exerciții care v-ar putea ajuta, precum plimbatul;
- exerciții de relaxare;
- cum să vă schimbați dieta sau să beți mai multe lichide;
- medicamente su suplimente nutriționale care pot ajuta;
- specialiști care ar putea fi de folos, precum: nutriționiști, psihologi clinicieni, ergoterapeuți, fizioterapeuți.

Cum să ne împrietenim cu oboseala?

- Planificați-vă ziua. Fiți activ(ă) în momentul din zi în care vă simțiți cel mai alert(ă) și energic(ă).
- Economisiți-vă energia prin modificarea felului în care faceți lucrurile. De exemplu, stați pe un scaun în timp ce gătiți sau spălați vase.
- Merită să luați scurte pauze de odihnă între activități.
- Încercați să vă culcați și să vă treziți la aceeași oră în fiecare zi.
- Faceți ceea ce vă place, chiar dacă mai puțin. Focalizați-vă pe interese vechi sau noi care nu vă obosesc.
- Lăsați-i pe alții să vă ajute. Pot să gătească pentru dumneavoastră, să spele haine, să plătească facturi, etc. Dacă nu se oferă nimeni, cereți-le. Prietenii și familia ar fi dispuși să vă ajute, dar s-ar putea să nu știe ce/cum să facă.
- Alegeți în ce vă investiți energia. Încercați să renunțați la activitățile care nu contează la fel de mult acum.

Probleme de memorie și concentrare

„Incapacitatea de-a mă concentra cum obișnuiam a fost unul dintre cele mai grele lucruri pentru mine. Sper că nu îmi va afecta munca” – Mircea

Mulți dintre supraviețuitori descriu acest simptom: „creier încețosat” care poate să ducă la probleme de atenție, găsirea cuvântului potrivit sau de amintirea lucrurilor noi.

Aceste efecte pot să înceapă destul de repede după ce tratamentul se încheie. La vârstnici, aceste schimbări pot apărea în mod natural în procesul de îmbătrânire, dar pot fi și efecte ale tratamentului. Oricare ar fi cazul, mulți simt că nu se mai pot concentra la fel de bine cum reușeau altă dată.

Persoanele care au făcut chimioterapie sau radioterapie în zona capului prezintă un risc mai mare pentru astfel de probleme. Pacienții care au avut doze mari de chimioterapie pot să aibă probleme de memorie, dar chiar și cei care au avut doze standard au raportat modificări ale memoriei. Medicul vă poate ajuta cu problemele de memorie și concentrare. Vorbiți cu el sau ea dacă:

- Încă prezentați probleme de memorie și gândire. Ar fi bine să întrebați părerea unui specialist (neurolog) pentru a vă ajuta cu aceste dificultăți.
- Credeți că un medicament pe care îl luați ar putea să cauzeze sau să agraveze problema.
- Considerați că suferiți de depresie sau anxietate. Aceste tuburări pot să afecteze atenția și concentrarea.
- Treceți prin menopauză. Unele probleme de memorie și concentrare pot să fie relaționate cu menopauza.

Îmbunătățirea Memoriei și a concentrării

Supraviețuitorii de cancer au descoperit multe modalități de îmbunătățire a memoriei după tratamentul oncologic. Vedeți dacă unele dintre ele ar putea funcționa și pentru dumneavoastră:

- Notați-vă. Puteți să scrieți fiecare cerință, cât de mult va dura și unde o veți găsi în agendă sau calendar. Planificați-vă întreaga zi. Ajută să nu vă complicați și fiți realist(ă) în legătură cu cât de multe activități puteți realiza într-o zi.
- Vă mai puteți pune indicii mărunte prin casă care să vă reamintescă de lucrurile pe care le aveți de făcut.

- Stăpânirea cu succes a stresului poate îmbunătăți memoria și atenția. A învăța cum să vă relaxați poate să vă ajute să rămâneți calm chiar și în momente stresante.
- Recapitulați ce v-ați propus să spuneți. Înainte de a vă duce la evenimente de familie sau de locul de muncă, uitați-vă peste nume, date și punctele cheie pe care doriți să le atingeți.
- Repetați ce doriți să vă amintiți. Repetându-ți de câteva ori poate să vă ajute mintea să rețină informația.

Durerea

Unii pacienți se confruntă cu foarte multă durere după tratament, în timp ce alții cu mai puțină. Fiecare persoană este diferită. Tipurile de durere pe care le puteți simți după tratament includ:

- Durere sau amorțeală în mâini sau picioare din cauza nervilor afectați. Chimioterapia sau operația poate să deterioreze nervii, cauzând durere intensă.
- Cicatrici dureroase în urma operației
- Durere la nivelul unui sân sau părți ale corpului lipsă.

Dacă descoperiți că încă mai aveți durere după ce tratamentul a luat sfârșit, medicul dumneavoastră vă poate ajuta să găsiți sursa durerii și să vă eliberați de aceasta. Nu trebuie să suportați durerea. Dorința de a controla durerea nu este un semn de slăbiciune, ci reprezintă o modalitate de a vă ajuta să vă simțiți mai bine și să rămâneți activ.

Cu ajutorul dumneavoastră, medicul poate să evalueze cât de severă este durerea și să recomande una sau mai multe dintre următoarele soluții:

- Medicamente pentru durere. În cele mai multe cazuri, medicii vor încerca cele mai ușoare medicamente prima dată. Apoi vor progresa spre altele mai puternice dacă aveți nevoie de ele. Soluția pentru eliminarea durerii este de a lua medicamentele exact cum vi le va prescrie medicul. Pentru a ține durerea sub control, nu săriți peste doze și nu așteptați până vă doare pentru a lua aceste medicamente. *S-ar putea să vă fie teamă că dacă veți lua aceste medicamente, vor crea dependență, dar rareori se întâmplă acest lucru dacă respectați doza corectă și vizitele regulate la medic.*
- Medicamentele antidepresive. Unele dintre acestea sunt prescrise pentru a reduce durerea sau amorțeala creată în urma nervilor răniți.

■ Hipnoză și/sau meditație. Oricare dintre acestea pot să ajute la atingerea stării de bine. Un specialist cu experiență vă poate învăța aceste tehnici.

■ Abilitatea de a vă relaxa. Mulți indivizi cu cancer au descoperit că practicarea unei tehnici de relaxare îi ajută să reducă durerea sau să reducă stresul.

Vorbiți cu medicul dumneavoastră despre durere

Există diferite metode prin care puteți să descrieți durerea pe care o simțiți:



- Folosiți numere. Vorbiți despre cât de tare simțiți durerea pe o scală de la 0 la 10, 0 reprezentând inexistența durerii, iar 10 cea mai puternică durere pe care o puteți simți. Descrieți cum simțiți durerea. Este ascuțită, greoaie, palpitantă, constantă?
- Evidențiați punctele exacte unde simțiți durere, fie pe propriul corp sau printr-un desen. Notați dacă durerea persistă în același loc sau dacă se mută către un altul.
- Explicați când simțiți durere. Identificați când începe, cât durează, dacă se ameliorează sau intensifică la anumite momente din zi sau noapte și dacă există ceva ce puteți face pentru a o îmbunătăți.
- Descrieți cum durerea vă afectează viața de zi cu zi. Vă împiedică la locul de muncă, în treburile casnice, la întâlnirile cu prietenii și familia?
- Faceți o listă cu toate medicamentele pe care le aveți.
- Vorbiți despre oricare efecte adverse pe care le aveți în urma medicamentelor de control a durerii, precum constipația sau alte schimbări în tranzitul intestinal. Multe dintre aceste probleme pot fi rezolvate.
- Țineți evidența durerii. Notițele despre durere pot să vă ajute să urmăriți schimbările pe parcursul timpului. De asemenea, vă pot arăta cum răspundeți la orice medicament de control al durerii sau orice alt tratament pe care îl primiți.

Jurnal de durere

Folosiți acest jurnal de durere și scala de calculare a durerii pentru a vă înregistra durerea.
(Fotocopiați această pagină înainte de a scrie pe ea)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nu există durere			Imaginabilă				Cea mai rea durere			

Data	Timpul	Evaluarea durerii	Medierea durerii (nume, doză, cat de des este luat)	Alte metode de diminuare a durerii	Efecte secundare în urma medierii durerii
6/8 (exemplu)	8a.m	8	Morfina 30 mg la fiecare 4 h	hipnoză	constipație

Limfedemul

Limfedemul este o edemație a unei părți a corpului cauzată de acumularea de limfă. Deseori apare în brațe, picioare, față sau gât. Unele tipuri apar chiar după operație, nu sunt

severe, și nu durează pentru foarte mult timp. Alte tipuri pot să apară luni sau chiar ani după tratamentul de cancer și pot să fie destul de dureroase.

Oamenii care prezintă risc de limfedem sunt cei care au avut:

- Cancer la sân. Dacă ați făcut terapie cu radiații, aveți nodulii limfatici îndepărtați sau ați efectuat radiații în zona subbrațului după ce nodulii limfatici au fost îndepărtați.
 - Melanom al brațelor sau picioarelor. Dacă ați avut nodulii limfatici îndepărtați sau ați efectuat radioterapie.
 - Cancer la prostată. Dacă ați suferit operație sau radioterapie în toată zona pelvisului.
 - Cancer la organele reproductive feminine sau masculine. Dacă ați avut operație sau ați eliminat nodulii limfatici sau radioterapie
 - Alte tipuri de cancer care s-au răspândit spre zona abdominală inferioară. Doctorul sau asistenta vă pot ajuta să găsiți diferite metode pentru a preveni și ameliora limfedemul.
- Întrebați despre:
- Îngrijirea pielii. Este important să vă mențineți pielea curată. Folosiți și o cremă pentru a o menține hidratată.
 - Exercițiile fizice pot ajuta corpul să dreneze fluidul limfatic

Probleme stomatologice

Mulți oameni care au fost tratați pentru cancer dezvoltă probleme bucale, în special cu dinții. Unele probleme dispar după tratament. Altele durează un timp mai îndelungat, în timp ce altele s-ar putea să nu dispară niciodată. Unele probleme se pot dezvolta la luni sau chiar ani după ce tratamentul s-a încheiat.

Radiațiile la nivelul capului sau gâtului pot cauza probleme cu dinții și gingiile, glandele care produc saliva și cu oasele de la nivelul maxilarului. Dacă ați fost tratat cu diferite forme de chimioterapie, s-ar putea să aveți aceste probleme.

Dacă descoperiți că problemele persistă chiar și după ce tratamentul pentru cancer s-a încheiat, vorbiți cu medicul dumneavoastră despre cauzele posibile și metodele de control al durerii dentare. Încercați să mergeți la stomatolog cât mai repede posibil după încheierea tratamentului. Întrebați cât de des ar trebui să mergeți la control și despre metode de îngrijire a gurii și dinților.

Prevenirea sau tratarea problemelor stomatologice

- Periați-vă dinții, gingiile, și limba cu o periuță extra-moale după fiecare masă și înainte de culcare.
- Folosiți o pastă de dinți moale fără fluor (ca și cea a copiilor) și o apă de gura fără alcool.
- Folosiți ața dentară în fiecare zi.

Schimbări în greutate

Unii supraviețuitori care au urmat anumite cicluri de chimioterapie sau medicație au probleme cu scăderea în greutate. Uneori kilogramele în plus rămân chiar și după ce s-a încheiat tratamentul. Supraviețuitoarele cancerului la sân cresc în greutate într-un mod diferit – pot să piardă mușchi și să câștige țesut adipos. Din păcate, modalitățile obișnuite prin care oamenii încearcă să piardă în greutate s-ar putea să nu funcționeze pentru ele. Încercați să aveți răbdare cu dumneavoastră. Identificați lucrurile pozitive pe care le puteți controla, precum respectarea unei diete sănătoase. Încercați să vă focalizați pe faptul că tratamentul s-a încheiat și că încercați să deveniți mai puternic pe măsură ce trece timpul. Unii supraviețuitori de cancer au exact problema opusă: nu prezintă nicio dorință să mănânce și scad în greutate.

Gestionarea unei diete sănătoase

Pentru probleme cu greutatea, întreabați medicul despre:



- Comunicarea cu un dietetician sau un nutriționist care v-ar putea ajuta să planificați o dietă sănătoasă.
- Începeți cu mese mici. Cinci mese mici pe zi s-ar putea să fie mai ușor de gestionat decât trei mari.

■ Concentrați-vă pe mâncarea favorită. Dacă gândul de a mânca încă tot nu produce poftă, încercați alimentele care chiar v-au plăcut înainte de tratament. Încercați să adăugați niște fructe proaspete, sucuri, sau alte arome pentru a îmbunătăți gustul.

Probleme la înghițire

Unii oameni care au făcut radioterapie sau chimioterapie pot considera că este greu să mănânce deoarece au probleme cu înghițirea. Persoanele care au avut radiații la nivelul capului, gâtului, sânelui sau pieptului sau cei care au suferit o intervenție chirurgicală care implică laringele pot prezenta această problemă.

Probleme de control a vezicii sau intestinului

Problemele de vezică și intestin sunt printre cele mai supărătoare probleme cu care se confruntă oamenii după tratamentul oncologic. Oamenii se simt adesea rușinați sau înfricoșați să iasă în public. *"Revenirea la muncă a fost cea mai grea"*, a mărturisit un supraviețuitor al cancerului de prostată. Această pierdere a controlului se poate produce după tratamentul pentru cancerul de vezică, prostată, colon, rectal, ovarian sau alte tipuri de cancer. Operația vă poate lăsa fără nici un control al vezicii urinare sau intestinale.



În concluzie, așa cum a fost menționat încă de la începutul acestei broșuri, terminarea tratamentului este adesea un moment de bucurie însă în același timp, vă puteți simți trist(ă) și îngrijorat(ă). Este firesc să fiți preocupat(ă) de posibilitatea revenirii cancerului și de lucrurile care vă pot ajuta după finalizarea tratamentului oncologic. Îngrijorarea cu privire la revenirea bolii este normală, mai ales în timpul primului an după tratament. Așa cum tratamentul cancerului vă afectează sănătatea fizică, acesta poate afecta modul în care vă simțiți, gândiți și vă comportați. Este normal să aveți multe trăiri diferite după terminarea tratamentului. Așa cum ajută să avem grijă de corpul nostru după tratament, așa merită să avem grijă și de emoțiile noastre. Experiența fiecărei persoane cu cancer este diferită, iar trăirile și temerile pe care le aveți sunt unice. Mulți supraviețuitori primesc ajutor de la psihologi care sunt experți atât în tratamentul problemelor emoționale cât și în ajutorul oamenilor aflați în recuperare de cancer

Supraviețuitorii exprimă de multe ori nevoia de a înțelege ce înseamnă cancerul pentru viața lor acum, iar unii descoperă că boala îi determină să se uite la viață din alte perspective.

*"Curajul nu este întotdeauna un strigăt. Uneori curajul este o voce liniștită la sfârșitul zilei spunând: "Voi încerca din nou mâine." - MARA ANNE RADMACHER **

Mențiune:

Intrarea în posesia acestor informații și a broșurii în sine a fost posibilă cu ajutorul Institutului Național de Cancer din Maryland, U.S.A/National Cancer Institute.

Sursă imagini:

<https://www.cancer.gov/>

<http://www.consiliere-psihologica.ro/ro/psihoterapie.html>

<https://pixabay.com/ro/ulsan-r%C4%83s%C4%83rit-de-soare-cancerul-mare-442399/>