



 **PLIVA**

kemoterapija  **i vi**



1.

Razumijevanje kemoterapije

1.

Što je kemoterapija?

Kemoterapija je način liječenja raka lijekovima koji uništavaju stanice raka. Ti lijekovi obično se nazivaju "lijekovi protiv raka".

2.

Kako djeluje kemoterapija?



Stanice u tijelu se stvaraju, rastu, množe i umiru na kontrolirani način, mehanizmima koji su određeni i čine naš organizam savršenim kakav jest. Pojave li se stanice raka, mehanizmi stvaranja, rasta i umiranja se poremete jer se stanice raka ubrzano množe. Lijekovi protiv raka uništavaju stanice raka na način da zaustavljaju njihov rast i razmnožavanje. Zdrave stanice također mogu biti pogođene, osobito one koje se brzo dijele. Pogađanje zdravih stanica uzrokuje nuspojave. Te se stanice obično obnavljaju nakon kemoterapije.

Budući da su neki lijekovi učinkovitiji u kombinaciji s drugima, često se daju dva ili više lijeka u isto vrijeme. To je kombinirana kemoterapija.

U liječenju raka mogu se koristiti različite vrste lijekova. To može uključivati određene lijekove koji blokiraju djelovanje hormona u vašem tijelu ili liječnici mogu propisati biološku terapiju, što znači liječenje tvarima koje pojačavaju imuni sustav tijela u borbi protiv raka. Vaše tijelo često samo proizvodi te tvari u malim količinama kako bi se borilo protiv raka i ostalih bolesti. Te tvari se proizvode u laboratoriju i daju se pacijentu kako bi uništile stanice raka ili promijenile način na koji tijelo reagira na tumor. One mogu također pomoći da se tijelo obnovi ili da stvori nove stanice prethodno uništene kemoterapijom.

3

Čemu služi

kemoterapija?

Ovisno o vrsti raka i koliko je on uznapredovao, kemoterapija se može koristiti u različite svrhe:

- a) Za liječenje raka: rak se smatra izliječenim kada u organizmu pacijenta više ne postoje stanice raka.
- b) Za kontrolu raka: to se radi kako bi se spriječilo širenje raka; usporavanje rasta raka; uništavanje stanica raka koje su se možda proširile na druge dijelove tijela s primarnog raka.
- c) Za ublažavanje simptoma prouzročenih rakom: ublažavanje simptoma kao što je bol može pomoći pacijentima da žive ugodnije.

4

Koristi li se kemoterapija

s drugim oblicima liječenja?

Ponekad je kemoterapija jedina vrsta liječenja koju pacijent prima. Češće se, međutim, kemoterapija koristi kao dodatak kirurškim operacijama, liječenju zračenjem i/ili biološkom liječenju sa ciljem da se:

- smanji tumor prije operacije ili zračenja
- pomogne uništenju svih stanica raka koje su preostale nakon operacije i/ili zračenja
- pomogne djelovanju zračenja i biološke terapije
- pomogne uništavanju raka ako se ponovno pojavi ili ako se s primarnog proširio na druge dijelove tijela



Neki lijekovi u kemoterapiji koriste se za mnogo različitih vrsta raka, dok se drugi mogu koristiti za samo jednu ili dvije vrste raka. Vaš liječnik preporuča plan liječenja koji ovisi o: vrsti raka, sijelu (organu na kojem je otkriven), djelovanju raka na vaše normalne tjelesne funkcije i vašem općem zdravstvenom stanju.

Na razgovor s liječnikom povedite blisku osobu koja će Vam pomoći u boljem razumijevanju liječenja.

Pitanja koja ćete postaviti liječniku:

O kemoterapiji:

- Zašto mi je potrebna kemoterapija?
- Koje su prednosti kemoterapije?
- Koja je standardna metoda liječenja za moju vrstu raka?
- Postoje li klinički pokusi za moju vrstu raka?

O vašem liječenju:

- Koliko tretmana ću primiti?
- Koji lijek ili lijekove ću uzimati?
- Kako će se lijekovi davati?
- Gdje ću se liječiti?
- Koliko će svaki tretman trajati?

O nuspojavama:

- Koje su moguće nuspojave kemoterapije?
- Kada se može očekivati pojava nuspojava?
- Koje nuspojave se učestalije javljaju kod moje vrste raka?
- Postoji li koja nuspojava o kojoj bih trebao/la odmah izvijestiti?
- Što mogu učiniti da ublažim nuspojave?

O medicinskom osoblju s kojim ću kontaktirati:

- Koje medicinsko osoblje izvan radnog vremena mogu nazvati i na koji broj?

II.

Što mogu očekivati tijekom kemoterapije?

Neki ljudi koji boluju od raka žele znati svaki detalj o svome stanju i liječenju. Drugima više odgovaraju općenite informacije. Vi ćete odlučiti koliko ćete informacija tražiti, ali postoje pitanja koja bi trebala postaviti svaka osoba koja prima kemoterapiju.

Ovaj je popis tek početak. Uvijek se osjećajte slobodnima upitati svojeg liječnika, medicinsku sestru i ljekarnika onoliko pitanja koliko želite. Ne razumijete li njihove odgovore, nastavite pitati sve dok ne shvatite. Upamtite, ne postoji "glupo pitanje", osobito o raku i vašem liječenju. Kako biste bili sigurni da ćete dobiti sve odgovore koje želite, bit će vam od pomoći napisete li popis pitanja prije svakog posjeta liječniku. Neki ljudi imaju "popis u nastajanju" i pribilježe svako novo pitanje čim se pojavi.



6.

Gdje ću primiti

kemoterapiju?

Kemoterapiju je moguće davati na mnogo različitih mjesta: kod kuće, u liječničkoj ordinaciji, u klinici, u bolničkom odjelu za ambulantne bolesnike ili tijekom smještaja u bolnici. Izbor gdje ćete primiti kemoterapiju ovisi o tome koji lijek ili lijekovi vam se daju, a ponekad o vašim željama ili željama vašeg liječnika. Mnogi pacijenti su liječeni kao "ambulantni bolesnici" i ne hospitalizira ih se. Ponekad pacijent na početku kemoterapije mora ostati u bolnici kratko vrijeme tako da se pažljivo mogu pratiti medicinski učinci i provesti eventualne promjene prema potrebi.



7.

Kako učestalo i kako dugo

ću primiti kemoterapiju?

Kako učestalo i kako dugo ćete primiti kemoterapiju ovisi o:

- vrsti raka koju imate,
- ciljevima liječenja,
- lijekovima koji se koriste,
- tome kako vaše tijelo na nju reagira.

Možete primiti liječenje svakog dana, svakog tjedna ili svakog mjeseca. Kemoterapija se često daje u ciklusima koji uključuju razdoblja liječenja što se izmjenjuju s razdobljima odmora. Razdoblja odmora daju vašem

tijelu mogućnost izgradnje zdravih novih stanica i ponovnog stjecanja snage. Upitajte svog liječnika koliko će liječenje trajati i u kojim vremenskim razmacima ćete dobivati kemoterapiju.

Pridržavanje rasporeda liječenja vrlo je važno za ispravno djelovanje lijekova. Rasporede će možda biti potrebno mijenjati zbog praznika i drugih razloga. Propustite li seansu liječenja ili preskočite dozu lijeka, konzultirajte svog liječnika.



Ponekad bi moglo biti potrebno da vam liječnik odgodi liječenje zbog rezultata nekih krvnih nalaza (vidi poglavlja "Umor", "Infekcija" i "Anemija"). Liječnik će vam reći što učiniti tijekom tog vremena i kad će ponovno započeti liječenje.

& Kako se daje kemoterapija?

Kemoterapija se može davati na nekoliko različitih načina:

- a) peroralno - per os : na usta
- b) parenteralno: kroz krvne žile, putem katetera, injekcijom ili putem kože

a) putem usta (peroralno)

Lijek se daje u obliku tablete, kapsule ili u tekućem obliku. Lijek progutate, kao što činite s mnogim drugim lijekovima.

b) putem krvnih žila (intravenozno ili IV liječenje)

Kemoterapija se najčešće daje intravenozno (IV), kroz krvne žile. Obično se tanka igla uvede u žilu na nadlanci ili podlaktici na početku svake terapijske seanse i na kraju se ukloni. Ukoliko osjećate hladnoću, pečenje ili neki drugi neuobičajeni osjet u području u kojem se nalazi igla kad započne IV, recite liječniku ili medicinskoj sestri. Isto tako, izvijestite o svakoj boli, počenju, crvenilu kože, oteklinu ili nelagodi koje se pojave nakon IV liječenja.

c) intravenozno pomoću katetera, port (= otvor) i pumpi

Kateter je mekana, tanka, savitljiva cijev koja se smjesti u veliku žilu u tijelu i ostavi tamo onoliko dugo koliko je potrebno. Bolesnici kojima je potrebno mnogo IV tretmana često imaju kateter, tako da nije potrebno svaki put koristiti iglu. Kroz taj kateter može se davati lijekove i uzimati uzorke krvi. Ponekad se na kateter postavi port - mala okrugla plastična ili metalna

pločica smještena ispod kože. Port se može koristiti koliko dugo je potrebno. Ponekad se koristi pumpa koja kontrolira brzinu ulaska lijeka u kateter ili port. Postoje dvije vrste pumpi: vanjska (eksterna) pumpa ostaje izvan tijela. Mnoge su prijenosne: omogućavaju osobi da se kreće dok se pumpa koristi. Unutrašnja (interna) se smješta unutar tijela tijekom operacije, obično točno ispod kože. Pumpe sadrže mali skladišni prostor za lijek i omogućuju ljudima da se bave svojim uobičajenim aktivnostima. Kateteri, portovi i pumpe ne uzrokuju nikakvu bol ako ih se pravilno namjesti i skrbi o njima, iako je osoba svjesna da su oni tu. Kateteri se obično smještaju u veliku žilu, najčešće u vašim prsima, i naziva ih se centralnim venoznim kateterom. Periferno umetnuti centralni kateter (PUCK) se umeće u žilu na ruci. Kateteri također mogu biti smješteni u arteriju ili na drugo mjesto na vašem tijelu, kao što je:

- Intratekalni - dovodi lijekove u spinalnu tekućinu,
- Intrakavitarni (IC) kateter - smješten u trbušnoj šupljini, zdjelici ili grudima.

d) pomoću injekcije

Igla i šprica koriste se za davanje lijeka na jedan od nekoliko načina:

- intramuskularno ili IM (u mišić)
- subkutano ili SQ ili SC "pod kožu"
- intralezionalno ili IL (direktno u područje zahvaćeno rakom u kožu).

e) lokalno

Lijek se nanosi na površinu kože.



9.

Kako ću se osjećati

tijekom kemoterapije?

Većina ljudi koji primaju kemoterapiju osjeća da se lako umara, ali mnogi se osjećaju dovoljno jakim da nastave živjeti aktivno. Svaka osoba i svaki tretman se razlikuju, tako da nije uvijek moguće točno reći kakva će biti vaša reakcija. Vaše općenito zdravstveno stanje, vrsta i proširenost raka i vrsta lijekova koje primete mogu utjecati na to kako ćete se osjećati.

Možda će biti potrebno zamoliti nekoga za pomoć pri odlasku i dolasku na tretmane i pomoći Vam nositi se s prvim mučninama nakon kemoterapije. Također je moguće da ćete se osjećati osobito umorno nakon kemoterapije već prvog dana liječenja od nekoliko dana. U svladavanju nuspojava (umora, povraćanja, proljeva, vrtoglavica i sl.) preporuča se uzeti bolovanje na dan tretmana i dan nakon toga. Imate li malu djecu, zatražite pomoć u obitelji za skrb oko njih dok traje kemoterapija. Pitajte liječnika kad bi se najvjerojatnije mogli pojaviti umor i drugi prateći učinci.



Većina ljudi je u stanju nastaviti s radom tijekom primanja kemoterapije. Međutim, možda ćete morati promijeniti svoj radni raspored za neko vrijeme ako vas kemoterapija umara ili imate druge popratne efekte. Razgovarajte s poslodavcem o vašim potrebama i željama. Mogli biste se dogovoriti o nepunom radnom vremenu, naći mjesto za kratki odmor tijekom dana ili možda možete dio svog posla obavljati kod kuće.

10. **Mogu li uzimati druge lijekove dok primam kemoterapiju?**



Neki lijekovi mogu ometati učinak kemoterapije. Dajte svom liječniku popis svih lijekova koje uzimate prije nego započnete liječenje. To uključuje:

- naziv lijeka, oblik i koncentraciju (npr. Andol tablete od 100 mg)
- razlog zbog kojeg ga uzimate (npr. za cirkulaciju)
- kako često ga uzimate (npr. jednu tabletu na dan nakon obroka)

Sjetite se reći liječniku o svim lijekovima, uključujući vitamine, lijekove protiv alergije, loše probave i prehlade, aspirin, ibuprofen ili druge lijekove za smanjenje bolova, kao i sve mineralne i biljne preparate. Liječnik vam može reći trebate li prestati s uzimanjem bilo kojeg od ovih lijekova prije no što započnete kemoterapiju. Nakon što liječenje započne, obavezno pitajte liječnika, smijete li početi ili prekinuti s uzimanjem bilo kojeg novog, odnosno starog lijeka.

11. **Kako ću znati djeluje li kemoterapija?**

Vaš liječnik i medicinska sestra na nekoliko će načina provjeravati kako napreduje vaše liječenje. Možda ćete često biti izloženi fizičkim testovima i pretragama. Uvijek slobodno upitajte liječnika o rezultatima pretraga. Testovi i pretrage mogu mnogo reći o tome kako kemoterapija napreduje, međutim, prateći učinci govore vrlo malo. Ponekad ljudi misle da ako izostanu prateći učinci - nuspojave, lijekovi ne djeluju ili da lijekovi dobro djeluju javljaju li se prateći učinci. Pojava pratećih učinaka razlikuje se u tolikoj mjeri od osobe do osobe i od lijeka do lijeka da oni nisu znak djeluje li tretman ili ne.

III.

Prateći učinci - nuspojave

Pitanja o pratećim učincima - nuspojavama

- Koji se kratkotrajni učinci mogu pojaviti?
- Koji se dugotrajni učinci mogu pojaviti?
- Kako ozbiljni mogu biti?
- Kako dugo će trajati?
- Što mogu učiniti da uklonim ili smanjim prateće učinke?
- Kada je potrebno zvati liječnika ili medicinsku sestru?
- Što učiniti kako bih se bolje osjećao/la dok se nastojim boriti s pratećim učincima?



12.

Što uzrokuje nuspojave?

Budući da stanice raka mogu rasti i dijeliti se brže od normalnih stanica, mnogi su lijekovi protiv raka napravljeni tako da ubijaju stanice koje rastu. Međutim, pojedine normalne, zdrave stanice također se umnažaju brzo, pa kemoterapija može djelovati i na njih. To oštećenje normalnih stanica uzrokuje nuspojave. Najveća je vjerojatnost da će biti pogođene brzorastuće normalne stanice poput krvnih stanica koje nastaju u koštanoj srži i stanica u probavnom traktu (u ustima, želucu, crijevima, jednjaku) i folikulima kose. Neki lijekovi protiv raka mogu djelovati na stanice vitalnih organa kao što su srce, bubrezi, mokraćni mjehur, pluća i živčani sustav.



Kod vas se možda pojave ove sve nuspojave ili ih se pojavi svega nekoliko. Vrste nuspojave koje imate i njihova ozbiljnost ovise o vrsti i dozi kemoterapije koju dobivate i kako vaše tijelo reagira. Prije no što započne kemoterapija, vaš će vam liječnik objasniti koje nuspojave ćete najvjerojatnije imati s lijekovima koje ćete primati. Prije početka liječenja bit ćete zamoljeni da potpišete obrazac za pristanak. Trebali biste doznati sve činjenice vezane uz liječenje, uključujući i lijekove koje ćete dobivati i njihove nuspojave prije no što potpišete obrazac za pristanak.

13. Kako dugo traju nuspojave?



Normalne se stanice obično oporave nakon završetka kemoterapije, tako da većina nuspojava postupno prestaje nakon završetka liječenja, a zdrave stanice dobivaju mogućnost normalnog rasta. Vrijeme potrebno za prestanak nuspojava ovisi o mnogo toga uključujući vaše opće stanje i vrstu kemoterapije koju ste uzimali. Većina ljudi nema ozbiljnijih dugotrajnijih teškoća zbog kemoterapije. Međutim, u nekim slučajevima kemoterapija može prouzročiti trajne promjene ili oštećenja srca, pluća, živaca, bubrega, reproduktivnih i drugih organa. Neke vrste kemoterapije mogu imati odgođene učinke, poput drugog raka koji se pokazuje nakon mnogo godina. Upitajte liječnika o mogućnostima ozbiljnih dugotrajnih posljedica koje mogu nastati uslijed tretmana kojem ste izloženi (ali imajte na umu ravnotežu između svoje zabrinutosti i trenutne opasnosti od raka).

Veliki je napredak postignut u preveniranju i liječenju nekih uobičajenih kao i rijetkih ozbiljnih nuspojava kemoterapije. Mnogo novih lijekova i metoda liječenja učinkovitije uništava rak dok istovremeno manje šteti zdravim tjelesnim stanicama.

Nuspojave kemoterapije mogu biti neugodne, ali mora ih se usporediti s učinkom lijeka na stanice raka i sposobnosti uništenja raka. Lijekovi mogu spriječiti neke popratne pojave poput mučnine. Ponekad se ljudi koji primaju kemoterapiju obeshrabre s obzirom na dužinu vremenskog perioda potrebnog za liječenje ili zbog nuspojava koje imaju. Dogodi li se to i vama, razgovarajte s liječnikom ili medicinskom sestrom. Oni su možda u mogućnosti preporučiti vam kako da olakšate sebi nuspojave ili da ih smanjite.

U nastavku ćete pronaći upute o tome kako se nositi s nekim od češćih pratećih učinaka kemoterapije.

14. Koje su najučestalije nuspojave?

a) Umor

Umor, osjećaj premorenosti i nedostatka energije su najčešći simptomi o kojima izvješćuju oboljeli od raka. Točan razlog nije uvijek poznat. Mogu

biti uzrokovani vašom bolešću, kemoterapijom, zračenjem, operacijom, lošom krvnom slikom, nedostatkom sna, boli, stresom, slabim apetitom zajedno s mnogim drugim čimbenicima. Umor kod raka razlikuje se od umora u svakodnevnom životu. Umor uzrokovan kemoterapijom može se javiti naglo. Oboljeli od raka opisuju ga kao potpuni nedostatak energije i koriste izraze kao što su iscrpljenost, iscijeđenost, razorenost, u opisivanju svog umora. Odmor ga ne uklanja uvijek. Ne osjeća svatko istu vrstu umora. Možda se nećete osjećati umorno dok se netko drugi tako osjeća ili kod vas umor neće trajati kao kod nekog drugog. Može trajati danima, tjednima, mjesecima, ali će s vremenom proći.

Kako se mogu nositi s umorom?

- Planirajte dan tako da imate dovoljno vremena za odmor.
- Više se puta tijekom dana kratko odmarajte ili odspavajte, umjesto samo jednog dugotrajnog razdoblja odmora.
- Štedite snagu za najvažnije stvari.
- Isprobajte lakše ili kraće oblike aktivnosti u kojima uživate.
- Kratke šetnje ili razgibavanje nogu mogu značajno pomoći.
- Razgovarajte sa svojim liječnikom o načinima kako štedjeti energiju i nositi se s umorom.
- Isprobajte aktivnosti poput meditacije, molitve, joge, vođene imaginacije, vizualizacije itd. (vidi poglavlje "Komplementarne terapije"). Možda vam pomognu kod umora.
- Jedite koliko možete i pijte mnogo tekućine. Odjednom pojedite malu količinu, ako to pomaže.
- Pridružite se grupi za potporu. Dijeljenje osjećaja s drugima može olakšati opterećenost umorom. Možete naučiti kako se drugi bore s umorom. Vaš vas liječnik može povezati s grupom za potporu na vašem području.
- Ograničite količinu kofeina i alkohola koji pijete.
- Dopustite drugima da za vas čine neke stvari koje obično vi radite.
- Vodite dnevnik i zapisujte kako se osjećate svakog dana. To će vam pomoći u planiranju dnevnih aktivnosti.
- Izvijestite liječnika ili medicinsku sestru o svakoj promjeni razine energije.



b) Mučnina i povraćanje

Mnogi pacijenti se pribojavaju da će imati mučninu i povraćati tijekom primanja kemoterapije. Međutim, novi su lijekovi učinili ove nuspojave manje ozbiljnima. Riječ je o snažnim lijekovima protiv povraćanja i mučnine koji su u stanju spriječiti ili umanjiti te pojave kod većine bolesnika. Različiti lijekovi su djelotvorni kod različitih ljudi i moglo bi vam biti potrebno više od jednog lijeka za olakšanje. Ne predajte se. Nastavite surađivati s liječnikom ili medicinskom sestrom u traženju za vas najboljeg lijeka ili

lijekova. Isto tako, svakako kažite liječniku ili medicinskoj sestri da imate jaku mučninu ili ste povraćali više od jednog dana ili je pak povraćanje toliko izrazito da više ne možete zadržavati tekućinu.

Što mogu učiniti imam li mučninu ili povraćam?

- Pijte tekućinu barem jedan sat nakon obroka umjesto da je uzimate s obrokom. Pijte često manje količine.
- Jedite i pijte polagano.
- Uzimajte manje obroke tijekom dana umjesto jednog, dva ili tri veća obroka.
- Jedite ohlađenu hranu ili barem na sobnoj temperaturi tako da vas ne iritiraju jaki mirisi.
- Dobro prožvačite hranu zbog lakše probave.
- Ukoliko je mučnina jutarnji problem, pokušajte jesti suhu hranu poput žitnih pahuljica, tosta ili krepera prije ustajanja (ne pokušavajte ovo imate li rane u ustima ili grlu ili teškoće s manjkom sline).
- Pijte hladne, bistro, nezašećerene voćne sokove, kao što su jabučni ili sok od grejpa ili lagano obojane sode poput đumbirovog tonika, koji su izgubili pjenušavost i ne sadrže kofein.
- Sišite mentole ili tvrde bombone. Ne uzimajte tvrde bombone imate li rane u ustima ili grlu.
- Unaprijed pripremite i smrznite obroke za dane kad nećete imati volje za kuhanje.
- Nosite prostranu odjeću koja ne steže.
- Dišite duboko i polagano kad osjetite mučninu.
- Opustite se i zabavite razgovarajući s prijateljima ili članovima obitelji slušajući glazbu ili gledajući video ili TV.
- Koristite tehnike za relaksaciju (vidi poglavlje "Komplementarne terapije").
- Pokušajte izbjegavati mirise koji vas iritiraju, poput mirisa pri kuhanju, dima ili parfema.
- Izbjegavajte slatku, prženu i masnu hranu.
- Odmarajte se, ali nemojte ravno ležati barem 2 sata nakon obroka.
- Izbjegavajte uzimanje hrane barem nekoliko sati prije tretmana ako se mučnina obično javlja prilikom kemoterapije.
- Jedite lagane obroke prije tretmana.



c) Bol

Lijekovi za kemoterapiju mogu prouzročiti neke bolne nuspojave. Lijekovi mogu oštetiti živce, dovodeći do pečenja, obamrlosti - ukočenosti - neosjetljivosti, bockajuće ili probadajuće boli, najčešće u prstima ruku ili nogu. Neki lijekovi mogu također prouzročiti rane u ustima, glavobolje, bolove u mišićima ili želucu.

Ne doživi svaka osoba koja ima rak ili prima kemoterapiju bolove uslijed bolesti ili liječenja. Ako se ipak pojave, može ih se olakšati. Prvi korak je razgovor o boli koju osjećate s liječnikom, medicinskom sestrom ili farmaceutom. Oni moraju znati što je moguće više detalja o vašoj bolesti. Možda ćete željeti opisati svoju bol obitelji ili prijateljima. Oni vam mogu pomoći u razgovoru s osobljem koje vas liječi o vašoj boli, osobito ako ste preumorni ili imate prejake bolove da biste s njima sami razgovarali.

Potrebno je da liječniku, medicinskoj sestri i farmaceutu te obitelji ili prijateljima kažete:

- gdje osjećate bol
- kakva je bol - oštra, tupa, udarajuća, jednolična
- koliko je izražena
- kako dugo traje
- što olakšava bol, a što je pogoršava
- koje lijekove protiv bolova uzimate i koliko vam oni olakšavaju



Korištenje ljestvice bola je korisno u opisivanju intenziteta bolova. Pokušajte označiti brojevima od 0-10 razine bolova. Veći brojevi označavaju bol koja se pojačava. 10 označava najjaču bol.

Cilj kontrole boli je izbjeći/smanjiti bol koliko god je moguće. Da biste to postigli:

- Imate li trajne ili kronične bolove, uzmite lijek protiv bolova prema utvrđenom rasporedu (pomoću sata).
- Ne preskačite doze lijeka protiv bolova za koji je utvrđen raspored. Čekate li s uzimanjem lijeka protiv bolova dok ne počnete osjećati bol, teže ju je kontrolirati.
- Pokušajte prakticirati vježbe za relaksaciju u isto vrijeme dok uzimate lijek protiv bolova. To može pomoći u smanjivanju tenzije, reduciranju anksioznosti i suzbijanju boli.

Postoje mnogi različiti lijekovi i metode dostupni za kontroliranje boli kod raka. Trebali biste očekivati od svog liječnika da potraži sve informacije i resurse potrebne da bi vam omogućio čim veću udobnost. Trpíte li bolove, a vaš liječnik nema daljnjih prijedloga, zatražite posjet specijalisti za bol ili neka se vaš liječnik s njime konzultira. Specijalist za bol može biti onkolog, anesteziolog, neurolog, neurokirurg, drugi liječnik, medicinska sestra ili farmaceut.



d) Gubitak kose

Gubitak kose (alopecija) je uobičajena nuspojava kemoterapije, ali ne izazivaju je svi lijekovi. Vaš vam liječnik može reći hoće li se pojaviti gubitak kose uz lijek ili lijekove koje uzimate. Kad se gubitak kose pojavi, kosa može postati tanka ili u potpunosti ispasti. Gubitak vlasi i dlaka može se pojaviti na svim dijelovima tijela uključujući glavu, lice, ruke i noge, pazuha i stidno područje. Kosa obično ponovno izraste kad završe tretmani. Kod nekih ljudi kosa počinje ponovno rasti dok je još liječenje u tijeku. Ponekad kosa može iznova narasti u drukčijoj boji ili drugačije strukture.

Gubitak kose ne pojavljuje se u svim slučajevima odmah. Može započeti nekoliko tjedana nakon prvog tretmana ili nakon nekoliko tretmana. Mnogi ljudi kažu da im glava postaje osjetljiva prije gubitka kose. Kosa može otpadati postepeno ili u pramenovima. Sva kosa koja još raste može postati beživotna i suha.

Kako mogu voditi brigu o svojoj koži glave i kosi tijekom kemoterapije?

- Koristite blagi šampon.
- Koristite mekanu četku za kosu.
- Sušilo za kosu podesite na nižu temperaturu kod korištenja.
- Kosu ošišajte na kratko. Kraća frizura će pomoći da kosa izgleda jače i punije. Također će olakšati gubitak kose kad se pojavi.
- Koristite šiltove za zaštitu od sunca, šešir ili rubac da zaštitite kožu glave od sunca izgubite li kosu.
- Izbjegavajte uvijače kod uređivanja kose. Izbjegavajte bojanje i ondulaciju.

- Neki ljudi koji izgube većinu kose izabiru nošenje turbana, marama, kapa, vlasulja ili umetaka kose. Drugi pak glavu ostavljaju nepokrivenu. Neki variraju, ovisno o tome jesu li u javnosti ili kod kuće s prijateljima ili članovima obitelji. Nema "dobrih" i "loših" izbora, učinite ono što Vam je najugodnije.

Odlučite li pokrivati glavu:

- Nabavite vlasulju ili umetak kose prije nego što izgubite mnogo kose. Na taj način moći ćete je uskladiti sa svojom frizurom i bojom. Moći ćete kupiti vlasulju ili umetak u specijaliziranim dućanima za oboljele od raka.
- Raspitajte se kod medicinske sestre ili na odjelu za socijalni rad u bolnici o mogućnostima za dobivanje besplatne vlasulje u Vašoj zajednici.
- Odnosite vlasulju svojem frizeru ili u trgovinu gdje je kupljena, kako bi Vam napravili frizuru i oblikovali je prema Vašem licu.

e) Anemija

Kemoterapija može smanjiti sposobnost koštane srži da proizvodi crvena krvna zrnca, koja prenose kisik u sve dijelove tijela.

Kod manjka crvenih krvnih zrnaca, tijelo ne dobiva dovoljno kisika za rad. Takvo se stanje naziva anemija. Anemija može uzrokovati plitko disanje, slabost i umor. Nazovite liječnika osjećate li bilo koji od ovih simptoma.

- premorenost (osjećate se vrlo slabo i umorno)
- vrtoglavicu ili nesvjesticu
- plitko disanje
- osjećaj da Vam srce lupa ili vrlo brzo kuca

Liječnik će Vam provjeravati broj krvnih stanica često tijekom liječenja. On Vam također može propisati lijek koji će pomoći razvoju crvenih krvnih zrnaca. Porazgovarajte s liječnikom, ako često postajete anemični. Padne li vam broj crvenih krvnih stanica, možda Vam treba transfuzija ili lijek koji će podići broj crvenih krvnih zrnaca.



Ono što možete učiniti ukoliko ste anemični

- Odmorajte se što je moguće više. Spavajte više po noći i kratko odrijemajte više puta tijekom dana
- Ograničite aktivnosti, činite samo ono što Vam je najvažnije ili što baš morate
- Tražite pomoć kad Vam je potrebno. Zamolite obitelj i prijatelje da se prihvate poslova poput brige za djecom, kupovine, kućanskih poslova ili vožnje
- Jedite dobro uravnoteženu hranu (vidi odlomak "Pravilno jesti tijekom kemoterapije")
- Ustajte polako; nakon ležanja najprije sjednite pa potom ustanite. To će pomoći u sprečavanju vrtoglavica.

f) Problemi središnjeg živčanog sustava

Kemoterapija može utjecati na određene funkcije središnjeg živčanog sustava (mozga) uzrokujući umor, zbunjenost i depresiju. Ti će osjećaji nestati kad se snizi doza kemoterapije ili kad ona završi. Zovite liječnika pojave li se ovi simptomi.

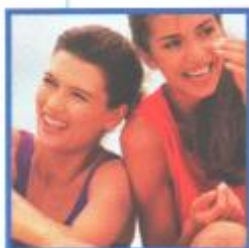
g) Infekcija

Kemoterapija Vas može učiniti podložnima infekcijama. To se događa zato što većina lijekova protiv raka pogađa koštanu srž, koja počinje otežano proizvoditi bijele krvne stanice, stanice koje se bore protiv mnogih vrsta infekcija. Vaš će liječnik provjeravati broj bijelih krvnih stanica učestalo u razdoblju u kojem dobivate kemoterapiju. Postoje i lijekovi koji pomažu ubrzanje oporavka bijelih krvnih zrnaca, skraćujući vrijeme u kojem je razina bijelih krvnih stanica vrlo niska. Ti se lijekovi zovu faktori stimuliranja kolonije (CSF). Povećanje broja bijelih krvnih stanica uvelike snižava rizik ozbiljnije infekcije.

Većina infekcija dolazi od bakterija koje se nalaze na Vašoj koži i u ustima, probavnom i genitalnom traktu. Ponekad uzrok infekcije nije poznat.

Kako mogu pomoći u sprječavanju infekcija?

- Često perite ruke tijekom dana. Svakako ih perite prije jela, nakon korištenja kupaonice i nakon što ste dirali životinje.
- Čistite rektalno područje nježno, ali temeljito nakon svake stolice. Savjetujte se s liječnikom ili medicinskom sestrom ako područje postane iziritirano ili ako često imate hemoroide. Također obavijestite liječnika prije korištenja klistira ili čepića (vidi odlomak "Konstipacija").
- Držite se podalje od ljudi koji boluju od zaraznih bolesti, poput prehlade, gripe, ospica ili vodenih kozica.
- Pokušajte izbjegavati gužve. Na primjer, idite u kupovinu ili u kino kad je najmanja vjerojatnost da će biti puni.
- Držite se podalje od djece koja su nedavno primila cjepivo sa "živim virusima", kao što su vodene kozice ili oralno cjepivo protiv polimijelitisa, jer oni mogu biti zarazni za ljude s malim brojem bijelih krvnih stanica. Zovite liječnika ili lokalni Zavod za zdravstveno osiguranje imate li kakvih pitanja.
- Ne režite niti ne trgajte kožicu s noktiju. Pazite da se ne porežete ili ne ubodete dok koristite škare, igle ili noževe.
- Koristite električni brijači aparat umjesto britvice kako biste spriječili ozljede ili porezotine kože.
- Održavajte dobro oralnu higijenu (vidi odlomak "Problemi usta, desni i grla").
- Ne stišćite niti grebite bubuljice.



- Kupajte se ili tuširajte u toploj vodi svakog dana. Sušite kožu lagano. Izbjegavajte pregrubo trljanje.
- Koristite losion ili ulje za omekšavanje i liječenje kože, ako postane suha i ispucana.
- Čistite porezotine i ogrebotine odmah i svakodnevno sve dok ne budu izliječene, pomoću tople vode, sapuna i antiseptika.
- Izbjegavajte stajaću vodu, npr. ptičje kupke, vaze za cvijeće ili ovlaživače.
- Nosite zaštitne rukavice dok radite u vrtu ili čistite za drugima, osobito za malom djecom.
- Ne jedite sirovu ribu, morske plodove, meso ili jaja.



Simptomi infekcije

Zovite liječnika čim se pojavi bilo koji od ovih simptoma:

- Povišena temperatura preko 38 C°
- Hladnoća, osobito tresavica.
- Znojenje.
- Izostanak stolice.
- Učestala hitna potreba za mokrenjem ili osjećaj pečenja kod mokrenja.
- Neuobičajeni vaginalni iscjedak ili svrbež.
- Ozbiljna prehlada ili upala grla.
- Crvenilo, otok, osjetljivost, osobito oko upala, bubuljica, rektalnog područja ili sjedišta katetera.
- Bol ili pritisak u sinusima.
- Uhololje, glavobolje ili ukočenost vrata.
- Mjehurići na usnicama ili koži.
- Upale u ustima.

Odmah obavijestite liječnika o bilo kojem znaku infekcije, čak i ako je usred noći. To je od osobite važnosti kad imate malen broj bijelih krvnih stanica. Imate li groznicu, ne uzimajte aspirin acetaminophen ili bilo koji drugi lijek za snižavanje temperature, dok se niste konzultirali s liječnikom.

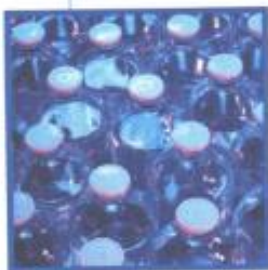
h) Problemi sa zgrušavanjem krvi

Lijekovi protiv raka mogu utjecati na sposobnost koštane srži da stvaraju pločice, krvne stanice koje pomažu zaustavljati krvarenje, tako da zgrušavaju krv. Ako krv nema dovoljno pločica, može doći do krvarenja ili pojave modrica čak i bez da se ozljedite.

Zovite liječnika ako imate ove simptome:

- Modrice.
- Male crvene točkice pod kožom.
- Crvenkasta ili ružičasta mokraća.
- Crna ili krvava stolica.
- Krvarenje iz desni ili nosa.
- Krvarenje iz rodnice koje je novo ili traje dulje nego uobičajena menstruacija.
- Glavobolje ili iskrivljena slika.
- Tople ili vruće noge ili ruke.

Vaš liječnik će provjeriti broj krvnih pločica za vrijeme kemoterapije. Ako je broj prenizak, liječnik će Vam dati transfuziju kako bi se krvna slika popravila. Postoje i lijekovi koji povećavaju broj crvenih krvnih zrnaca.



Sprječavanje problema ako je nizak broj krvnih pločica

- Savjetujte se s vašim liječnikom ili medicinskom sestrom prije nego uzmete bilo koje vitamine, biljne preparate, uključujući i lijekove koje se mogu kupiti bez recepta. Mnogi od tih proizvoda sadrže aspirin koji sprječava grušanje krvi.
- Pitajte liječnika možete li slobodno konzumirati alkohol.
- Za pranje zubiju koristite izrazito meku četkicu.
- Kad brišete nos puhnite lagano u meku maramicu.
- Posebno pazite da se ne biste porezali ili uboli kad koristite škare, igle, noževe ili alat.
- Budite pažljivi da se ne opečete kod glačanja ili kuhanja.
- Izbjegavajte kontaktne sportove i druge aktivnosti pri kojima biste se mogli ozlijediti.
- Pitajte liječnika da li morate izbjegavati spolne odnose.
- Koristite električni brijaći aparat umjesto britvice.

i) Problemi usta, desni i grla

Temeljita oralna higijena je posebno važna kod kemoterapije. Neki lijekovi mogu uzrokovati rane ili upale u ustima i na grlu, tzv. stomatitis ili mucositis. Lijekovi također mogu isušiti i iritirati to tkivo i uzrokovati njihovo krvarenje. Pacijenti koji nisu dobro jeli od početka kemoterapije su izloženi upalama u ustima. Osim što su bolne, rane mogu biti zaražene mnogim bakterijama koje žive u ustima. Treba poduzeti sve korake da bi se spriječila infekcija, jer ih je teško sanirati tijekom kemoterapije, što može dovesti do ozbiljnih problema.

Kako mogu održati svoja usta, desni i grlo zdravima?

- Dogovorite se s liječnikom o posjeti stomatologu najmanje nekoliko tjedana prije nego što započnete s kemoterapijom. Trebali biste održavati zube čistima i brinuti o svakom problemu poput šupljina, apscesa desni, loše prilanajućih zubnih proteza. Neka vam stomatolog pokaže najbolji način četkanja i čišćenja zubi koncem za vrijeme kemoterapije. Povećava se rizik pojave karijesa tijekom terapije, pa neka vam stomatolog preporuči vodu ili gel sa fluorom za ispiranje usta kako biste spriječili karijes.
- Perite zube i desni nakon svakog jela. Koristite mekanu četkicu i nježno četkajte. Prejako četkanje može oštetiti nježno tkivo usne šupljine. Zatražite od liječnika, medicinske sestre ili stomatologa da vam preporuče četkicu i zubnu pastu koje se koriste kod osjetljivosti desni. Nakon jela i prije spavanja ispirajte usta toplom slanom vodom.
- Dobro isperite četkicu nakon svake upotrebe i čuvajte je na suhom mjestu.
- Izbjegavajte sredstva za ispiranje usta koja sadrže alkohol. Zamolite liječnika ili medicinsku sestru da vam preporuče nježno ili medicinsko sredstvo za ispiranje usta koje možete koristiti, npr. sredstvo sa soda-bikarbonom, koja ne iritira.



Kako se nositi s ranama usne šupljine:

Pojave li vam se rane u ustima, kažite liječniku ili medicinskoj sestri. Možda vam je potreban lijek da ih izliječite.

- Pitajte liječnika da predloži postoji li kakvo sredstvo koje se nanosi neposredno na ranu za ubrzanje cijeljenja rane ili ga zamolite da vam propiše sredstvo za olakšanje bolova.
- Jedite hladnu hranu ili ohlađenu do sobne temperature. Vruća i topla hrana može iritirati osjetljiva usta i grlo.
- Jedite mekanu hranu koja ublažava iritiranost, kao što je sladoled, frape, dječja hrana, mekano voće (banane, sok od jabuka), pire krumpir, prokuhane žitarice, meko kuhano ili umučeno jaje, jogurt, svježi sir, tjesteninu sa sirom, puding i želatina. Također možete mikserom usitnjavati hranu kako biste je učinili mekanom i lakšom za gutanje.
- Izbjegavajte iritirajuću kiselu hranu kao što su rajčica i južno voće (naranča, grejpfrut, limun); začinjenu ili slanu hranu, hrapavu ili tvrdi hranu, kao što je sirovo povrće, kokice, tost.



Kako se nositi sa suhoćom usta?

- Upitajte liječnika trebate li koristiti umjetnu slinu za ovlaživanje usta.
- Pijte mnogo tekućine.
- Upitajte liječnika smijete li sisati kockice leda ili tvrde bombone bez šećera te možete li žvakati žvakaće gume bez šećera. Sorbitol, zamjena za šećer koje ima u mnogim hranama bez šećera, može uzrokovati proljev kod mnogih ljudi. Imate li vi problema s proljevom, provjerite etikete na hrani bez šećera prije nego što je kupite i ograničite njezinu uporabu.)
- Navlažite suhu hranu maslacem, margarinom ili juhom.
- Namočite hrskavu suhu hranu u laganoj tekućini.
- Jedite mekanu i mikserom usitnjenu hranu.
- Koristite balzam za usne ili grožđanu mast postanu li vam usne suhe.
- Nosite sa sobom bocu vode i često ispijte pomalo.



j) Dijareja (proljev)

Oštete li se kemoterapijom stanice koje oblažu probavni sustav, može se pojaviti proljev (vodene ili mekane stolice). Imate li proljev koji ne prestaje u roku od 24 sata ili uz to osjećate bolove i grčeve, zovite liječnika. U težim slučajevima liječnik može propisati lijek za kontrolu proljeva. Ako proljev ne prestaje, možda ćete morati primiti infuziju da nadoknadite izgubljenu tekućinu i hranjive tvari. To se najčešće obavlja ambulantno i nije potrebna hospitalizacija. Ne uzimajte nikakve lijekove za proljev koji se mogu nabaviti bez recepta, a da prethodno niste konzultirali liječnika.

Kako kontrolirati proljev?

- Pijte mnogo tekućine. Na taj način ćete nadomjestiti onu koju ste izgubili proljevom. Lagane, bistre tekućine poput vode, bistrice juhe i sportskih napitaka su najbolje. Povećavaju li vam ta pića žeđ, razrijedite ih vodom. Pijte polako i neka tekućine budu na sobnoj temperaturi. Pustite da gazirani napici izgube mjehuriće prije nego što ih konzumirate.
- Jedite više manjih obroka tijekom dana umjesto tri velika.
- Jedite hranu bogatu kalijem, osim ako vam je liječnik propisao drugačije. Zbog proljeva možete izgubiti taj važni mineral. Dobri izvori kalija su banane, naranče, krumpir i sokovi od breskve i marelice.
- Pitajte liječnika smijete li iskušati dijetu s bistrim tekućinama, kako biste crijevima dali mogućnost da se odmore. Takvom dijetom ne dobivate sve potrebne hranjive tvari, zato je ne smijete provoditi dulje od tri do pet dana.

- Jedite hranu siromašnu vlaknima. Takva hrana uključuje bijeli kruh, bijelu rižu ili tjesteninu, žitarice sa slatkim vrhnjem, zrele banane, kuhano ili konzervirano voće bez kože, svježi sir, jogurt bez sjemenki, jaja, pire krumpir ili pečeni krumpir, pire od povrća, piletinu ili puretinu bez kože i ribu.
- Izbjegavajte hranu bogatu vlaknima koja može dovesti do proljeva i grčeva. Takva hrana uključuje kruh i žitarice cjelovitog zrna, sirovo povrće, grah, koštunjčavo voće, sjemenke, kokice, svježe i sušeno voće.
- Izbjegavajte vruće i vrlo hladne napitke koji mogu pogoršati proljev.
- Izbjegavajte kavu, crni čaj, alkohol i slatkiše.
- Klonite se pečene, masne, začinjene hrane. Takva hrana iritira i može uzrokovati proljev i grčeve.
- Izbjegavajte mlijeko i mliječne proizvode, uključujući sladoled, ako vam pogoršavaju proljev.



k) Opstipacija (zatvor)

Neki lijekovi protiv raka, protiv bolova i drugi lijekovi mogu uzrokovati zatvor crijeva. Također se može pojaviti ako ste manje aktivni ili uzimate premalo tekućine ili vlakana.

Niste li imali stolicu dulje od dan ili dva zovite liječnika koji vam može preporučiti uzimanje laksativa ili omekšivača stolice. Ne uzimajte takva sredstva bez konzultiranja liječnika, osobito ako vam je nizak broj bijelih krvnih stanica ili krvnih pločica.

Što poduzeti kod opstipacije?

- Pijte mnogo tekućine kako biste opustili crijeva. Nemate li rane u ustima pokušajte piti tople i vruće napitke, uključujući vodu, koji posebno dobro djeluju.
- Provjerite kod liječnika smijete li prehranom povećati unos vlakana (postoje oblici raka i posebne nuspojave kod kojih nije preporučljiva hrana bogata vlaknima). Hrana bogata vlaknima uključuje mekinje, kruh i žitarice cjelovitog zrna, sirovo ili kuhano povrće, svježe ili sušeno voće, koštunjčavo voće i kokice.
- Svaki dan vježbajte, šecite ili možete probati organizirano vježbanje. Razgovarajte s liječnikom o količini i vrsti vježbanja koje je dobro za vas.



I) Djelovanje na živce i mišiće

Ponekad lijekovi protiv raka mogu uzrokovati teškoće s živcima. Jedan primjer stanja koje utječe na živčani sustav je periferna neuropatija, kod koje osjećate bol, pečenje, slabost ili trnce ili bol u rukama ili stopalima. Neki lijekovi također utječu na mišiće, čine ih slabima, umornima ili bolnima. Ponekad te nuspojave na živcima i mišićima, iako neugodne, ne moraju biti ozbiljne. U drugim slučajevima živčani i mišićni simptomi mogu biti ozbiljni i potrebna je medicinska intervencija. Svakako izvijestite liječnika o simptomima koje osjećate. Najčešće će se ti simptomi poboljšati, ali može proći i godina dana do kraja liječenja.

Popis simptoma vezanih uz živce ili mišiće:

- bockanje
- pečenje
- slabost ili trnci u dlanovima ili stopalima
- bol kod hodanja
- slabi, bolni, umorni mišići
- gubitak ravnoteže
- nespretnost
- poteškoće kod zahvaćanja predmeta ili kopčanja odjeće
- drhtanje
- problemi kod hodanja
- bolna čeljust
- gubitak sluha
- bol u želucu
- opstipacija.

Kako se nositi s problemima mišića i živaca?

- Ako su vam prsti utrnuli, budite jako pažljivi kad zahvaćate oštre, vruće ili opasne predmete s kojima biste se mogli ozlijediti
- Ako vam je zahvaćen centar za ravnotežu ili snagu mišića, izbjegavajte pad tako da se krećete pažljivo, koristite rukohvate pri penjanju ili silaženju stubama i koristite gumene podloge u kadi.
- Uvijek nosite cipele s gumenim đonovima ako je moguće.
- Zatražite od liječnika lijek protiv bolova.

Ij) Djelovanje na nokte i kožu

Mogli biste imati manjih problema s kožom za vrijeme kemoterapije, poput crvenila kože, osipa, svrbeža, ljuštenja, suhoće, akni i povećane osjetljivosti na sunce. Neki lijekovi protiv raka kod intravenoznog uzimanja mogu uzrokovati tamnjenje kože duž vene, posebno kod ljudi tamne kože. Neki ljudi koriste kozmetičke proizvode za prekrivanje takvih područja, ali to vam oduzima mnogo vremena ukoliko su zahvaćene veće površine kože. Potamnijela područja će izbljediti nekoliko mjeseci nakon završetka liječenja.

Vaši nokti također mogu potamnjeti, požutjeti, postati lomljivi i pucati. Također se mogu pojaviti uzdužne linije ili trake.

Dok većina tih problema nije ozbiljna i možete ih sami sanirati, neki od njih zahtijevaju momentalnu intervenciju. Neki lijekovi kod intravenoznog davanja mogu prouzročiti ozbiljna i trajna oštećenja tkiva ako iscuri izvan vene. Kažite liječniku ili medicinskoj sestri čim osjetite bilo kakvo pečenje ili bol kad dobivate lijek intravenozno. Ti simptomi ne znače uvijek da postoji problem, ali ipak ih treba odmah provjeriti. Ne oklijevajte zvati liječnika kad vam se pojave makar i na oko bezazleni simptomi.

Neki simptomi mogu značiti da imate alergijsku reakciju koja odmah mora biti liječena. Odmah nazovite liječnika ili medicinsku sestru ako:

- iznenada osjetite snažan svrbež
- vam koža iznenada popuca
- otežano dišete.



Kako se nositi s problemima kože i noktiju?

Akne

- Neka vam lice bude suho i čisto.
- Pitajte liječnika koje kreme i sapune možete koristiti.

Svrbež i suhoća kože

- Nanesite kukuruzni škrob kao što biste nanijeli puder u prahu.
- Da biste izbjegli suhoću otuširajte se ili okupajte na brzinu umjesto dugih kupki u vrućoj vodi. Upotrebljavajte hidratantni sapun.
- Nanesite kremu ili losion dok vam je koža još vlažna. Izbjegavajte parfeme, kolonjske vode ili losione poslije brijanja koji sadrže alkohol.
- Koristite koloidnu kupku sa zobi ili slične kupke (savjet potražite kod liječnika ili ljekarnika).



Problemi s noktima

- Možete kupiti proizvode za učvršćivanje noktiju u parfumerijama. Budite svjesni da ti proizvodi mogu iritirati vašu kožu i nokte.
- Zaštitite svoje nokte koristeći rukavice kod pranja suđa, rada u vrtu i drugih kućanskih poslova.
- Svakako obavijestite liječnika pojavi li vam se crvenilo, bol ili promjene oko kožice noktiju.

Osjetljivost na sunce

- Izbjegavajte direktno izlaganje suncu, osobito između 10 i 16 sati, kada su sunčeve zrake najjače.
- Koristite losione za sunčanje sa zaštitnim faktorom 15 ili više. Proizvod kao što je cinkov oksid kupljen bez recepta može sasvim blokirati sunčeve zrake.
- Koristite balzam za usne sa zaštitnim faktorom protiv sunca.
- Nosite pamučne majice s dugim rukavima, hlače dugačkih nogavica i šešire širokog oboda, osobito ukoliko nemate kose, kako biste blokirali sunčeve zrake. Čak i ljudi tamne kože moraju se zaštititi od sunca za vrijeme kemoterapije.

Nakon zračenja

Kod nekih ljudi koji su bili izloženi zračenju nakon primanja lijekova protiv raka može se pojaviti crvenilo kože na mjestima na kojima su primali zračenje i to može varirati od laganog do jakog crvenila. Mogu se pojaviti rane ili ljuštenje kože. Ta reakcija traje satima ili čak danima. Ako dođe do takvih reakcija, izvjestite o tome liječnika ili medicinsku sestru.

Kako ublažiti svrbež i pečenje?

- Staviti hladni vlažan oblog na zahvaćeno područje.
- Nosite mekane materijale koji ne iritiraju. Ženama koje su bile liječene zračenjem zbog raka dojke nakon operacije su često najugodniji pamučni grudnjaci.

Nuspojave na bubrezima i mokraćnom mjehuru

Neki lijekovi protiv raka mogu iritirati mjehur ili uzrokovati privremeno ili trajno oštećenje mokraćnog mjehura ili bubrega. Uzimate li jedan ili više takvih lijekova, vaš liječnik može zatražiti da skupljate uzorke urina tijekom 24 sata. Prije početka kemoterapije potrebno je uzeti uzorke krvi kako bi se provjerio rad bubrega. Neki lijekovi protiv raka uzrokuju promjenu boje urina (narančasta, crvena, zelena ili žuta) ili urin ima jak miris po lijekovima 24-72 sata. Provjerite kod liječnika mogu li lijekovi koje uzimate uzrokovati neke od tih pojava.

Uvijek pijte mnogo tekućine kako biste osigurali dobar protok mokraće i tako spriječili probleme. To je osobito važno ukoliko primete lijekove koji utječu na bubrege ili mjehur. Preporučljivi su voda, sok, lagani napici, juha, sladoled i želatina.

Izvijestite svog liječnika imate li bilo koji od ovih simptoma:

- bol ili pečenje kod mokrenja
- učestalo mokrenje
- nemogućnost mokrenja
- osjećaj da morate hitno mokriti
- crvenkastu ili krvavu mokraću
- povišenu tjelesnu temperaturu
- osjećaj hladnoće i drhtavicu.



Simptomi slični gripi

Neki ljudi osjećaju se kao da imaju gripu nekoliko sati do nekoliko dana nakon kemoterapije, osobito ako primaju kemoterapiju u kombinaciji s biološkom terapijom. Simptomi slični gripi - bolovi u mišićima i kostima, glavobolja, umor, mučnina, lagana vrućica, osjećaj hladnoće i slabi apetit mogu trajati 1-3 dana. Infekcija ili rak sam po sebi mogu također uzrokovati ove simptome. Konzultirajte liječnika imate li takve simptome.

Zadržavanje tekućine

Vaše tijelo može zadržavati tekućinu kad primete kemoterapiju. Razlog mogu biti hormonalne promjene od kemoterapije, sami lijekovi ili rak. Obavijestite liječnika ili medicinsku sestru primijetite li oticanje ili podbulost lica, ruku stopala lica ili abdomena. Možda ćete morati izbjegavati sol i hranu koja sadrži mnogo soli. Ako je problem ozbiljan, liječnik može propisati diuretik koji će pomoći vašem tijelu da izluči suvišnu tekućinu.

Djelovanje na spolne organe

Kemoterapija može ali ne mora uvijek utjecati na spolne organe (testisi kod muškarca, vagina i jajnici kod žena) i njihovo funkcioniranje. Nuspojave koje se mogu pojaviti ovise o lijeku, o pacijentovoj starosti i općem zdravlju.

Muškarci

Kemoterapijski lijekovi mogu umanjiti broj spermija i smanjiti njihovu pokretljivost. Te promjene mogu rezultirati neplodnošću koja može biti privremena ili trajna. Neplodnost utječe na mogućnost muškarca za oplodnju, ali ne utječe na spolne odnose. Druge moguće posljedice tih lijekova su problemi postizanja ili održavanja erekcije i kromosomski poremećaji u ploda.

Što možete učiniti

- Prije početka liječenja razgovarajte s liječnikom o mogućnosti zamrzavanja sperme u banci sperme za budućnost, ako je jedna od nuspojava kod kemoterapije koju ćete primati neplodnost. Raspitajte se o troškovima pohranjivanja sperme u banku sperme.
- Koristite zaštitu s partnericom u vrijeme liječenja. Pitajte liječnika kako dugo morate koristiti zaštitu.
- Koristite kondome tijekom spolnih odnosa prvih 48 sati nakon zadnje doze kemoterapije jer određena količina lijeka može završiti u spermijima.
- Pitajte liječnika hoće li kemoterapija utjecati na mogućnost da postanete otac i hoće li posljedice biti trajne ili privremene.



Žene

Lijekovi protiv raka mogu utjecati na jajnike i smanjiti količinu hormona koje proizvode. Nekim ženama menstruacije postanu neredovite ili potpuno prestanu u vrijeme kemoterapije. Posljedice mogu biti privremene ili trajne.

Neploidnost

Oštećenja jajnika mogu rezultirati neplodnošću, nemogućnošću da žena zatrudni. Neplodnost može biti privremena ili trajna. Hoće li doći do neplodnosti i koliko će ona trajati ovisi o mnogo čimbenika, uključujući vrstu lijeka, dozu i ženinu životnu dob.

Menopauza

Ženina životna dob i količina i vrsta lijekova koji se koriste u kemoterapiji odlučit će hoće li žena doći u menopauzu dok prima kemoterapiju. Kemoterapija također može uzrokovati simptome slične menopauzi kao što su valovi vrućine i suhoća vagine. Te promjene u tkivu mogu uzrokovati neugodu pri spolnim odnosima i mogu ženu učiniti podložnijom vaginalnim i infekcijama mjehura. Bilo kakva infekcija mora se odmah liječiti. Menopauza može biti privremena ili trajna.

Pomoć kod valova vrućine:

- Oblačite se u slojevima.
- Izbjegavajte kofein i alkohol.
- Vježbajte.
- Isprobajte meditaciju ili druge metode relaksacije.

Ublažavanje vaginalnih simptoma i sprečavanje upale

- Tijekom spolnog odnosa koristite vaginalne lubrikante na bazi vode ili mineralnog ulja.
- Postoje proizvodi koji se koriste za sprečavanje suhoće vagine. Pitajte farmaceuta o vaginalnim gelovima koji se mogu koristiti.
- Izbjegavajte korištenje gela na bazi nafte koji se teško izlučuje iz tijela i povećava rizik od upale.
- Nosite pamučno rublje.
- Izbjegavajte usku odjeću.
- Neka vam liječnik propiše vaginalnu kremu ili vaginaletu da smanjite mogućnost infekcije.
- Raspitajte se kod liječnika o korištenju rastezača vagine kod spolnih odnosa.



Trudnoća

Iako je trudnoća moguća u vrijeme kemoterapije, nije preporučljiva jer lijekovi protiv raka mogu izazvati poremećaje kod djeteta. Liječnici savjetuju svim ženama u fertilnoj dobi kontrolu začeća pomoću različitih metoda kontracepcije: kondoma, spermicida, dijafragmi i pilula. Pilule nisu prikladne za žene koje imaju rak dojke. Pitajte liječnika o mogućnostima koje su vam na raspolaganju.

Ako je žena trudna kad se otkrije rak, može se pričekati s kemoterapijom dok se beba ne rodi. Za žene kojima je kemoterapija potrebna odmah treba razmotriti moguće posljedice kemoterapije na fetus.

Osjećaji prema spolnosti

Seksualni osjećaji i stavovi su različiti kod ljudi za vrijeme kemoterapije. Neki se ljudi osjećaju bližima svojim partnerima i imaju povećanu spolnu želju. Neki osjećaju male ili nikakve promjene u želji, a kod nekih spolna želja nestaje zbog fizičkog i emocionalnog stresa uslijed raka i kemoterapije.

Fizički i emocionalni stresovi uključuju:

- brigu zbog promjene u izgledu
- strah zbog zdravlja obitelji ili financija
- nuspojave liječenja, uključujući umor i hormonalne promjene

Zabrinutost i strahovi partnera također mogu utjecati na spolnu vezu. Neki se brinu da bi tjelesna intimnost mogla naštetiti osobi koja ima rak. Drugi strahuju da mogu dobiti rak ili da lijekovi mogu na njih utjecati.

Vi i vaš partner morate osjećati slobodu da razgovarate o brigama koje vas muče u vezi sa spolnim životom sa svojim liječnikom, medicinskom sestrom, socijalnim radnikom i drugim savjetnicima koji će vam pružiti informacije i sigurnost koja vam je potrebna.

Vi i vaš partner morate pokušati dijeliti svoje osjećaje. Ako vam je teško razgovarati o spolnosti ili raku, možda želite razgovarati sa savjetnikom koji vam može pomoći otvorenim razgovorom. Pomoći također mogu psihijatri, psiholozi, socijalni radnici, bračni savjetnici, seksualni terapeuti i duhovnici.

Ako vam je bilo ugodno i ako ste uživali u seksualnoj vezi prije početka kemoterapije, najvjerojatnije ćete i dalje uživati u tjelesnoj intimnosti za vrijeme liječenja, no možda ćete otkriti da se intimnost mijenja u vrijeme liječenja. Grljenje, dodirivanje, maženje mogu postati važniji dok sam spolni čin postaje manje važan. Upamtite da ono što je vrijedilo ranije vrijedi i sada. Ne postoji "pravi" način za izražavanje seksualnosti. Vi i vaš partner morate zajedno odlučiti što vam pruža užitak.



IV.

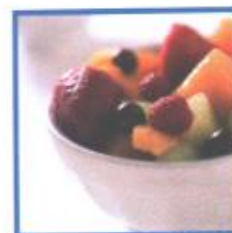
Pravilna prehrana tijekom kemoterapije

Od velike je važnosti pravilno se hraniti dok primete kemoterapiju. Pravilna prehrana tijekom kemoterapije znači uravnoteženu prehranu koja sadrži sve hranjive tvari potrebne tijelu. Također to znači uzimati hranu dovoljno bogatu kalorijama da održite tjelesnu težinu i dovoljno bogatu bjelančevinama da se moguća oštećenja tkiva pri liječenju raka mogu ponovno izgraditi. Ljudi koji se pravilno hrane bolje se nose s nuspojavama i lakše se bore protiv infekcija. Također njihovo tijelo može brže iznova izgraditi zdravo tkivo.



Što ako ne osjećam potrebu za hranom?

Bit će dana kad ćete osjećati da jednostavno ne možete jesti. Možete izgubiti apetit osjećate li se depresivno ili umorno (vidi "Dobivanje potrebne potpore" za savjet). Isto tako, mučnina ili problemi s ustima i grlom mogu učiniti da vam je teško ili bolno jesti (vidi "Problemi s ustima, desnimama i grlom" za korisne upute). U nekim slučajevima, ako ne možete uzimati hranu tijekom dužeg vremenskog razdoblja, vaš liječnik može preporučiti primanje hranjivih tvari intravenozno, odnosno infuzijom, sve dok ponovno ne budete u mogućnosti uzimati hranu.



Kada je problem slabi apetit, isprobajte ove prijedloge

- Jedite često i uzimajte male obroke kad god želite, možda čak 4 - 6 puta dnevno. Ne morate jesti tri uobičajena obroka dnevno.
- Držite hranu u blizini, tako da vam bude nadohvat ruke kad osjetite želju.
- Čak i ako ne želite jesti čvrstu hranu, pokušajte uzimati napitke tijekom dana. Važne kalorije i hranjive tvari možete dobiti putem sokova, juhe i drugih sličnih tekućina.
- Iskušavajte nove hrane i recepte, kako bi vam prehrana bila raznolika.
- Kad god je moguće, prošećite prije jela. Možda ćete osjećati veću glad nakon kretanja.
- Pokušajte mijenjati rutinu obroka, npr. jedite na različitim mjestima.
- Jedite s prijateljima ili članovima obitelji. Kad jedete sami, slušajte radio ili gledajte TV.
- Raspitajte se kod svog liječnika ili medicinske sestre o dodacima prehrani.
- Razgovarajte s nutricionistom (stručnjakom za prehranu) o svojim specifičnim prehranbenim potrebama.

Smijem li piti alkoholna pića?

Male količine alkohola mogu vam pomoći da se opustite ili vam povećati apetit. S druge strane, alkohol u interakciji s nekim lijekovima može pogoršati njihove nuspojave. Iz tog razloga neki ljudi moraju piti manje alkohola ili ga potpuno izbjegavati tijekom kemoterapije. Pitajte liječnika smijete li i u kojim količinama piti pivo, vino i druga alkoholna pića tijekom kemoterapije.

Smijem li uzimati vitaminske i mineralne preparate?

Najčešće dobivate sve vitamine i minerale koji su vam potrebni ako se zdravo hranite. Razgovarajte s liječnikom, medicinskom sestrom, registriranim nutricionistom ili ljekarnikom prije nego što započnete uzimati vitaminske ili mineralne dodatke. Višak nekih vitamina ili minerala može biti jednako štetan kao i manjak. Saznajte što je za vas preporučljivo.



V.

Dobivanje potrebne potpore

Kemoterapija, kao i sama bolest može donijeti velike promjene u životu osobe. Može vam pomoći u izliječenju raka, no ponekad može utjecati i na cjelokupno zdravlje, uzrokovati stres, poremetiti dnevni raspored i staviti osobne odnose na kušnju i zato nije čudno što se neki ljudi osjećaju plašljivo, nervozno, ljuto ili depresivno u nekim trenucima tijekom kemoterapije.

Te emocije mogu biti sasvim normalne, ali mogu biti i uznemirujuće. Na sreću, uvijek postoje načini da se osoba nosi s tim emocionalnim nuspojavama jednako kao što postoje načini da se nosi s fizičkim nuspojavama kemoterapije.

Kako mogu dobiti potporu?

Potporu možete izabrati iz mnogih izvora. Ovdje su neki od najvažnijih:

Liječnici, medicinske sestre i ostali medicinski stručnjaci

Imate li pitanja ili ste zabrinuti u vezi s vašom terapijom, razgovarajte s članovima vašeg medicinskog tima. Kažite im osjećate li se nervozno ili depresivno ili ako doživljavate druge fizičke ili emocionalne promjene.



Profesionalni savjetnici

Postoje različiti savjetnici koji vam mogu pomoći da izrazite, razumijete i izadete na kraj sa svojim osjećajima. Ukoliko ste depresivni, morate potražiti profesionalnu pomoć. Znaci depresije su osjećaj beznađa, bezvrijednosti, krivnje ili osjećaj da život nije vrijedan življenja. Ovisno o vašim željama i potrebama, možda želite razgovarati s psihijatrom, psihologom, socijalnim radnikom, seksualnim terapeutom, duhovnikom. Također postoje lijekovi koji se mogu koristiti za liječenje depresije. Mnogi centri za liječenje raka imaju psihoonkološke programe s psihijatrima, psiholozima i socijalnim radnicima osposobljenim da rade s oboljelima od raka. Vaš liječnik, medicinska sestra ili socijalni radnik mogu vam preporučiti koga da kontaktirate.

Prijatelji i članovi obitelji

Razgovor s prijateljima i članovima obitelji može vam pomoći da se osjećate mnogo bolje. Često vas oni mogu utješiti i ohrabriti na način koji nitko drugi ne može, ali možda ćete im morati pomoći da vam pomognu. U trenucima kad možda očekujete da će drugi požuriti da vam pomognu, možda ćete vi morati napraviti prvi korak.

Traženje pomoći od prijatelja i obitelji

Mnogi ljudi ne razumiju rak i možda će se povući od vas jer se boje vaše bolesti i ne znaju kako vam mogu pomoći. Drugi se mogu bojati da će vas

uznemiriti ako kažu nešto "krivo". Možete pomoći otvorenim razgovorima s drugim osobama o svojoj bolesti, liječenju, potrebama i osjećajima. Govoreći otvoreno možete ispraviti krive predodžbe o raku. Možete dati ljudima do znanja da ne postoji "prava" stvar koju se može kazati dok god je jasno da im je stalo do vas. Jednom kad ljudi shvate da mogu s vama iskreno razgovarati lakše će vam se otvoriti i radije će vam ponuditi svoju potporu. Prihvatiti pomoć može biti teško. Dopuštajući drugima da vam pomognu, činite ih manje bespomoćnima. Na neki način vi pomažete drugima da se nose s vašom bolešću.



Grupe za potporu

Grupe za potporu sačinjavaju ljudi koji su prošli ili prolaze kroz ista iskustva kroz koja prolazite i vi. Mnogi ljudi koji imaju rak lakše dijele svoje misli i osjećaje sa članovima grupe nego s bilo kime drugim. Grupe za potporu također služe kao važan izvor praktičnih informacija o životu s rakom. Neke studije pokazuju da vam grupe za potporu pomažu da se bolje emocionalno osjećate, kao što Vam također mogu pomoći u tjelesnom oporavku od raka.

Potporu također možete pronaći u programima "Jedan na jedan" koji vas stavljaju u kontakt s drugom osobom koja vam je slična svojom dobi, spolom, vrstom raka itd. U nekim programima ta vas osoba dolazi posjetiti, u drugima vas telefonska linija stavlja u kontakt s nekim s kime možete razgovarati. Kasnije ćete možda željeti pomoći drugima koji prolaze kroz ista iskustva kroz koja ste i vi prošli.

Izvori informacija o programima potpore, savjetovanjima, financijskoj potpori, prijevozu na i sa liječenja i informacija o raku uključuju organizacije unutar susjedstva, lokalno medicinsko osoblje i vaša bolnica, klinika ili medicinski centar u kojem se liječite. U javnim bibliotekama i bibliotekama za pacijente u bolnicama bibliotekar vam može pomoći da pronađete knjige i članke. Nacionalna informacijska služba instituta za rak je također izvrstan izvor informacija i publikacija.

Kako mogu što više uživati u svakodnevnom životu?

- Dijelite svoje osjećaje s prijateljima i obitelji.
- Gledajte smiješne filmove.
- Pomognite nekom drugom.
- Slušajte glazbu.
- Isprobajte nove hobije i naučite nove vještine.
- Vježbajte ukoliko možete.
- Činite stvari koje vas zanimaju.

VI.

Komplementarne (dopunske) terapije

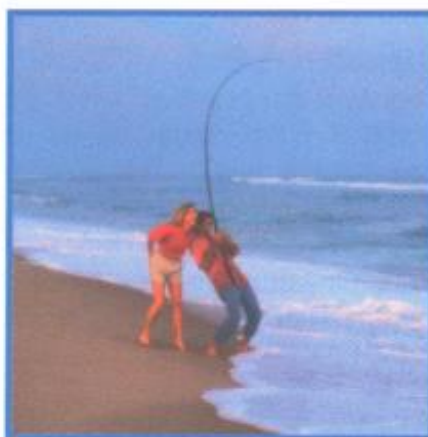
Mnogi ljudi koji boluju od raka istražuju komplementarne terapije. Te metode usredotočuju se na um, tijelo i duh. One ne zamjenjuju medicinsko liječenje već ih nadopunjuju. Mogu umanjiti stres kao i nuspojave raka i liječenja raka i pozitivno djelovati na opće stanje. Mogu vam pomoći u stjecanju osjećaja kontrole nad zbivanjima. To je nešto što možete učiniti za sebe. Neke od dostupnih terapija opisane su ovdje. Postoji još mnogo terapija, poput terapije umjetnošću, humora, novinarstva, reikija, glazboterapije, terapije pomoću životinja i drugih. Savjetujte se s liječnikom prije no što počnete koristiti te tehnike, osobito ako imate problema s plućima. Socijalni radnik, psiholog ili medicinska sestra vam možda mogu pomoći u primjeni tih terapija. Možda ćete željeti čitati knjige, slušati audio vrpce i gledati video snimke o tim terapijama.

Odvraćanje pažnje

Odvraćanje pažnje odnosi se na korištenje neke aktivnosti u cilju skretanja pažnje s vaših briga i nelagoda. Razgovor s prijateljima ili rođacima, gledanje TV-a, slušanje radija, čitanje, odlazak u kino ili rad rukama, npr. vezenje, slaganje slagaljki, gradnja maketa ili slikanje su načini za odvratanje pažnje.

Hipnoza

Hipnoza vas dovodi u duboko opušteno stanje koje vam može pomoći da smanjite nelagodu i anksioznost. Može vas hipnotizirati kvalificirana osoba ili možete naučiti kako da hipnotizirate sami sebe. Ako ste zainteresirani da naučite više, zamolite liječnika, medicinsku sestru ili socijalnog radnika da vas upute nekome tko je kvalificiran za provođenje ove tehnike.



Vodena imaginacija

Imaginacija (maštanje, slikovito prikazivanje u mašti) je način sanjanja u budnom stanju koje koristi sva vaša osjetila. Najčešće se radi zatvorenih očiju. Za početak dišite polagano i osjetite kako se opuštate. Zamislite loptu energije koja liječi - možda bijelu svjetlost - kako se formira negdje u vašem tijelu. Kada možete "vidjeti" loptu energije zamislite da svakim udahom možete puhnuti loptu u bilo koji dio tijela u kojem osjećate bol, napetost ili nelagodu, kao što je mučnina. Kod izdisanja zamislite zrak koji udaljava loptu od vašeg tijela, noseći sa sobom sve bolne ili nelagodne osjećaje (dišite prirodno, nemojte puhati). Nastavite zamišljati loptu kako se pokreće prema vama i od vas svaki put kad udahnete i izdahnete. Možda ćete vidjeti kako se lopta povećava noseći od vas sve više i više napetosti i nelagode. Da biste prekinuli maštanje brojite polagano do tri, udahnite duboko, otvorite oči i kažite samima sebi "osjećam se veselo i opušteno".

Terapija masažom

Ideja o izlječenju dodirom je stara. Prvi pisani podaci o masaži datiraju od prije 3000. g. iz Kine. Terapija masažom uključuje dodir i različite metode glađenja i gnječenja mišića tijela. Terapiju mora provoditi terapeut. Razgovarajte s liječnikom prije nego što započnete terapiju.

Meditacija i molitva

Meditacija je metoda opuštanja koja vam dozvoljava da usmjerite svoju energiju i misli na nešto određeno. To osobito pomaže kad su vam um i tijelo pod stresom zbog liječenja raka, na primjer možete ponavljati riječ ili gledati neki predmet kao što je slika. Drugi oblik meditacije je dopuštanje vlastitim mislima, osjećajima i slikama da prolaze kroz vaš um. Pacijentima koji vjeruju u više duhovne snage molitva može dati snagu, utjehu i inspiraciju kroz iskustvo raka. Bez obzira molite li sami, s obitelji i prijateljima ili kao član vjeske zajednice, molitva može pomoći. Duhovnik ili vaš duhovni savjetnik mogu vam pomoći da ukomponirate molitvu u svakodnevni život.

Napetost i opuštanje mišića

Legnite u tihu prostoriju. Dišite polako i duboko. Kod udisaja napnite određeni mišić ili grupu mišića, na primjer možete čvrsto zatvoriti oči, namrštitu lice, stisnite zube, stisnite šake ili stisnite ruke ili noge, zadržite dah i držite mišiće stegnute sekundu ili dvije. Potom izdahnite, opustite mišiće i pustite da vam se tijelo potpuno opusti. Ponovite proces s drugim mišićima ili grupama mišića. Možete pokušati i varijaciju te metode, tzv. "progresivnu relaksaciju". Započnite s prstima jedne noge i izvođeci

pokrete prema gore progresivno napinžite i opuštajte sve mišiće jedne noge. Potom učinite isto s drugom nogom. Tada napnite i opustite ostale grupe mišića u tijelu, uključujući mišiće tjemena. Sjetite se da zadržite dah pri napinjanju mišića i izdahnite pri opuštanju mišića.

Tjelesne vježbe

Vježbe mogu smanjiti bol, učvrstiti slabe mišiće, povratiti ravnotežu i smanjiti depresiju i umor. Nakon što ste dobili dopuštenje od svog liječnika, možete započeti s hodanjem 5-10 minuta dva puta dnevno, a kasnije povećavati aktivnosti.

Ritmičko disanje

Zauzmite ugodan položaj i opustite sve mišiće. Imate li otvorene oči, usredotočite se na daleki predmet. Imate li zatvorene oči, zamislite miran prizor i jednostavno očistite svoj um i usredotočite se na svoje disanje.

Udahnite i izdahnite polako i ugodno kroz nos. Ako želite, možete održati ritam tako da sami sebi brojite: "Udah, jedan, dva; izdah, jedan, dva". Osjećajte se opušteno i olabavite se svaki put kad izdahnite. Možete koristiti tu metodu samo nekoliko sekundi ili do deset minuta. Završite s ritmičnim disanjem brojeći polako i tiho do tri.

Vizualizacija

Vizualizacija je slična maštanju. S vizualizacijom stvarate unutarnju sliku koja predstavlja vašu borbu protiv raka. Neki ljudi koji primaju kemoterapiju koriste slike raketa koje izbacuju daleko od njih njihove stanice raka ili slike vitezova u oklopu koji se bore protiv stanica raka. Drugi zamišljaju slike svojih bijelih krvnih stanica ili lijekova kako napadaju stanice raka.

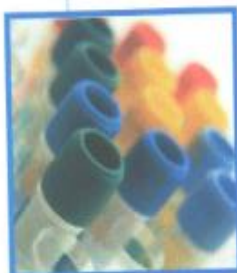
Joga

Sve što vam je potrebno je tiho, ugodno mjesto i nešto vremena svakog dana da biste prakticirali disanje, rastezanje i meditaciju. Možete ići na tečaj, pregledavati knjige, video snimke ili slušati audio snimke kako biste naučili kako prakticirati jogu. Pitajte svog socijalnog radnika, psihologa ili psihijatra o tečajevima joga na vašem području.

VII.

Podmirivanje troškova kemoterapije

Troškovi kemoterapije su različiti, ovisno o vrsti i količini lijekova koji se koriste, kako dugo i kako često se daje te dobivate li ih kod kuće, ambulantno ili u bolnici. Većina polica osiguranja pokriva barem dio troškova mnogih vrsta kemoterapije. Pitajte vašu medicinsku sestru ili socijalnog radnika o podmirivanju troškova liječenja i kemoterapije.



Sudjelujete li ili razmišljate o sudjelovanju u testiranju lijeka:

- Uпитajte liječnika o sudjelovanju u testiranju, podmiruju li osiguravajuća društva troškove liječenja. Postoje li neki trajni problemi?
- Razgovarajte sa svojim liječnikom o dokumentaciji koju morate predložiti svojoj osiguravateljskoj kući. Često način na koji liječnik opiše liječenje može pomoći ili naštetiti vašim mogućnostima za pokrivanje osiguranja.

Dobivanje najvećeg pokrivača od vašeg osiguranja

- Uzmite kopiju vaše police osiguranja prije liječenja i saznajte točno što pokriva.
- Pažljivo bilježite sve pokriveno troškove i traženja.
- Informirajte se o mogućnosti povrata troškova liječenja.
- Potražite pomoć kod ispunjavanja obrazaca za povrat troškova ako vam je potrebna. Ukoliko vam ne mogu pomoći prijatelji i obitelj, zatražite pomoć od socijalnog radnika ili liječnika obiteljske medicine.

VIII.

Zaključak

Nadamo se da će vam informacije u ovoj knjižici pomoći u prihvaćanju kemoterapije. Ukoliko znate što vas očekuje kad idete na liječenje, vjerujemo da nećete osjećati strah. Porazgovarajte sa svojim liječnikom, medicinskom sestrom ili drugim članovima zdravstvenog tima kad god imate pitanja ili osjećate da vam je potrebno još dodatnih informacija.

IX.

Izvori

Informacije o raku su dostupne iz mnogih izvora, uključujući druge knjižice u nakladi Hrvatske Lige za borbu protiv raka. Možda ćete htjeti potražiti dodatne informacije u vašoj gradskoj knjižnici ili knjižari ili kod grupa potpore u vašoj zajednici.

Korisne Internet adrese:

<http://hipr.hr>

<http://www.plivazdravlje.com>

<http://cancer.gov>

<http://rex.nci.nih.gov>

X.

Rječnik

Ovaj rječnik otkriva značenja nekih riječi koje se koriste u knjižici "Kemoterapija i vi". Također, objašnjava neke riječi koje su povezane s kemoterapijom, a nisu spomenute u ovoj knjižici, a možda ćete ih čuti od svojeg liječnika ili medicinske sestre.



Dragi čitatelji,

nadamo se da smo Vam ovom brošurom pomogli pronaći odgovore na barem neka od Vaših pitanja. Kako bismo Vam na odgovarajući način i dalje što uspješnije pružali podršku, pozivamo Vas da nam pomognete svojim prijedlozima i komentarima!

- Je li Vam sadržaj ove brošure bio dovoljno razumljiv?
- Ima li još pitanja na koja biste željeli dobiti odgovor?
- Na koji način želite ubuduće dobivati slične informacije?
- Ostalo...

Vaša komentara i prijedloga možete poslati na sljedeću adresu:

PLIVA HRVATSKA d.o.o.
Ulica grada Vukovara 49
10000 Zagreb

besplatni info telefon: 0800-0222
e-mail: info@plivazdravlje.hr

 PLIVA