

Zdiagnozowano u Ciebie nowotwór jelita grubego? Nasza organizacja podpowie Ci, jak odnaleźć się na różnych etapach Twojego życia z chorobą.

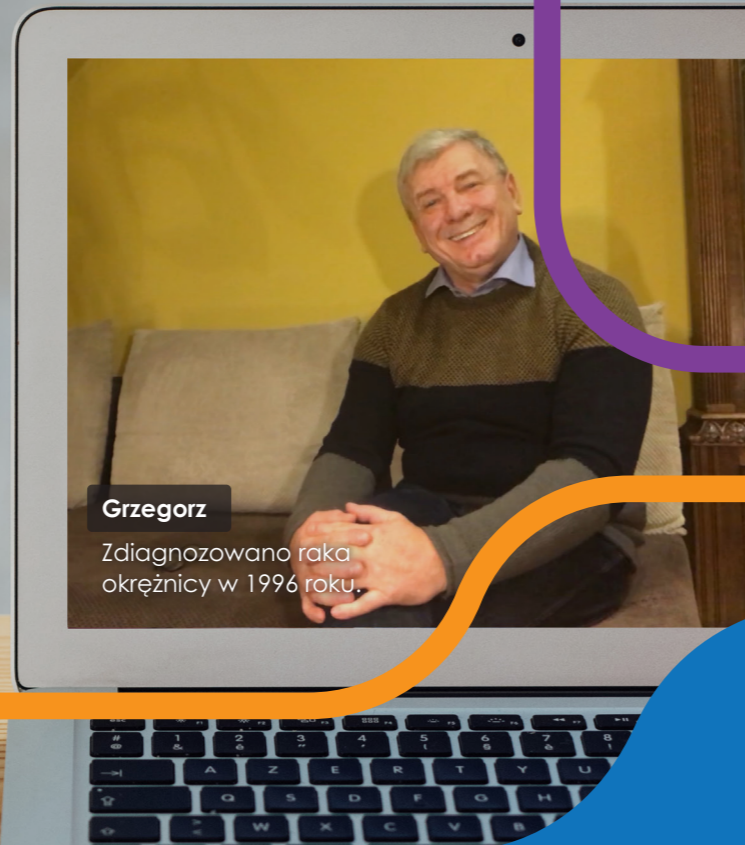
Porozmawiaj z nami,
mamy to już za sobą.

EuropaColon
Polska

www.europacolonpolska.pl
kontakt@europacolonpolska.pl



Podpowiem
Ci, jak nasze
doświadczenie
zamienić we
wspólną siłę.



Zdiagnozowano u mnie nowotwór jelita grubego. Co teraz?

WARTO WIEDZIEĆ

- Zdiagnozowano u Ciebie nowotwór jelita grubego (ang. CRC). To może być najgorsza wiadomość, z jaką przyszło Ci się zmierzyć. Możesz się bać, być zagubionym i mieć mnóstwo pytań.
- Możesz słyszeć lub czytać o swoich szansach na przeżycie. Nie zniechęcaj się nimi. Pamiętaj, że są one oparte na statystykach. Każdy pacjent jest inny, a to, co dotyczy jednej osoby, niekoniecznie odnosi się do drugiej.
- Istotne jest, by zdobyć jak najwięcej informacji na temat swojej choroby i jej leczenia.

- Pamiętaj, że w chorobie nie jesteś sam/sama. Twój zespół medyczny w szpitalu, lekarz rodzinny, opiekun, rodzina i przyjaciele zawsze będą Cię wspierać.
- Otrzymasz dane kontaktowe osoby lub zespołu, z którym będziesz mógł się skontaktować w przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości, jakie możesz mieć między konsultacjami. Jeśli nie otrzymasz takich informacji, zwróć się o nie do osoby koordynującej.
- Zapisz wszystkie swoje pytania, a jeśli coś Cię zaniepokoi, skontaktuj się z wyznaczoną osobą ze swojego szpitala.
- Rozważ skontaktowanie się z organizacją pacjentów i zobacz, jakie informacje/wsparcie są w stanie Ci zaoferować.
- Wiele informacji znajdziesz w internecie. Upewnij się jednak, że pozyskujesz je z rzetelnego źródła, by była to wiedza medyczna oparta na badaniach naukowych.
- Szpital i lokalne organizacje pacjentów mogą udzielić Ci rzetelnych informacji o chorobie i możliwościach jej leczenia w formie materiałów drukowanych lub online.

CO ROBIĆ IZ KIM ROZMAWIAĆ?



Kiedy i jak powiedzieć moim bliskim o tym, że mam raka i potrzebuję leczenia?

WARTO WIEDZIEĆ

- Poinformowanie bliskich o tym, że chorujesz na nowotwór to ciężki i emocjonalny moment. Im szybciej podzielisz się tą informacją z zaufaną osobą, tym łatwiej będzie Ci mówić o swojej chorobie innym.
- Podczas leczenia lub po jego zakończeniu, możesz potrzebować dodatkowego wsparcia.

- Rozmowa o chorobie może być trudna, ale staraj się zachować otwartość i zbudować zaufanie w gronie rodziny i przyjaciół.
- Zawsze warto wiedzieć, że ktoś Cię wspiera. Twój partner, krewny i/lub bliski przyjaciel mogą pomóc Ci w domu lub zaprowadzić Cię na konsultację. Zaufana osoba może również pomóc Ci podczas rozmowy z lekarzem lub pielęgniarką.

CO ROBIĆ IZ KIM ROZMAWIAĆ?



Jakie mam możliwości leczenia?

WARTO WIEDZIEĆ

- Lekarz poinformuje Cię o możliwościach leczenia, wyjaśni korzyści, skutki uboczne, konsekwencje i powody, dla których poleca Ci daną metodę leczenia.
- Ważne, aby wszystko zrozumieć i zdawać sobie sprawę, iż lekarz również powinien poznać Twoje oczekiwania a także odpowiedzieć dokładnie na wszystkie Twoje pytania.
- Warto zbudować relację opartą na wzajemnym zaufaniu z całym zespołem medycznym. Pamiętaj, że zawsze masz prawo do uzyskania drugiej opinii medycznej.

- Pamiętaj, że zawsze możesz zadawać pytania na temat wszystkiego, czego nie rozumiesz lub co wydaje Ci się niejasne.
- Ważne jest również, aby zrozumieć własną rolę w procesie leczenia: dobre odżywianie, aktywność fizyczna, przestrzeganie przyjmowania leków i zgłaszanie nieoczekiwanych zdarzeń to kluczowe czynniki zwiększające skuteczność leczenia i szybkość powrotu do zdrowia. Istotne jest, by pełnić aktywną rolę w procesie leczenia.

CO ROBIĆ IZ KIM ROZMAWIAĆ?



Jak bardzo zmieni się moje ciało?

- W wyniku Twojej choroby i jej leczenia, możesz doświadczyć zmian na swoim ciele, zarówno w krótkiej jak i dłuższej perspektywie czasowej. Niektórym pacjentom po operacji potrzebna będzie stomia (wyłoniona tymczasowo lub na stałe). Proces leczenia może doprowadzić do utraty wagi i włosów, zmęczenia, mdłości oraz mieć wpływ na Twoją płodność. Możesz doświadczyć nietrzymania moczu oraz zaburzeń seksualnych.
- Informuj Twój zespół medyczny o wszystkich swoich objawach i wszelkich zmianach fizycznych lub emocjonalnych, o które się martwisz. Możesz otrzymać skierowanie do innych specjalistów, takich jak fizjoterapeuta lub psychoonkolog, którzy pomogą Ci uporać się z niektórymi fizycznymi i emocjonalnymi zmianami, z którymi się zmagasz.



Moje zdrowie fizyczne i psychiczne

- Choroba i jej leczenie mogą wpłynąć na Twój stan emocjonalny. To normalne, lecz ważne by szukać pomocy, gdy uczucie niepokoju lub depresja nie ustępują.
- Aktywność fizyczna i ćwiczenia mają pozytywny wpływ na Twój powrót do zdrowia i reakcję organizmu na leczenie.
- Porozmawiaj ze swoim zespołem medycznym i poproś o pomoc psychoonkologa. Pomocna może okazać się także rozmowa z innymi pacjentami z organizacji pacjentów.
- Włącz rutynę ćwiczeń do swojego codziennego życia. Stopniowo podnoś swoją aktywność; możesz na przykład zacząć od chodzenia na krótkie spacery, które mogą być z czasem wydłużone; zaplanuj swoją aktywność fizyczną, np. ćwicz rano i odpoczywaj po południu. Pamiętaj, aby omówić to z lekarzem.



Co mogę jeść?

- Podczas leczenia, zdrowe odżywianie jest kluczowe. To od niego zależy skuteczność leczenia i szybkość powrotu do zdrowia.
- Podczas leczenia i po jego zakończeniu, należy unikać pewnych potraw.
- Kontroluj swoją wagę. Zanim spadnie o więcej niż 5%, skonsultuj się z dietetykiem, który pomoże Ci ustalić specjalną dietę.
- Poproś zespół medyczny o poradę, co należy jeść, a czego unikać.



Czy wciąż mogę chodzić do pracy?

- Jeśli aktywnie pracujesz, leczenie może wymusić konieczność skorzystania ze zwolnienia lekarskiego na czas operacji, po jej zakończeniu lub w trakcie chemioterapii. Zwolnienie to może trwać przez cały czas terapii lub okresowo, tylko gdy poczujesz się słabo.
- Jeżeli posiadasz dodatkowe ubezpieczenie zdrowotne, skontaktuj się z ubezpieczycielem i doprecyzuj szczegóły umowy, aby zrozumieć wszystkie usługi, które mogą być objęte ubezpieczeniem.
- W przypadku zatrudnienia, należy wcześniej uprzedzić swojego przełożonego lub dział kadr o chorobie. Mogą Ci oni pomóc w kwestiach praktycznych, np. we wzięciu urlopu na leczenie, w powrocie do pracy, itp.



Co z moim życiem codziennym?

- Interakcje społeczne są bardzo ważne. W chwilach, w których czujesz się dobrze, wyjdź na spacer z przyjaciółmi lub zaproś ich do siebie.
- Ponieważ chemioterapia osłabia Twój system odpornościowy, należy omijać masowe imprezy, przepełnione, zamknięte pomieszczenia, aby uniknąć infekcji. Jest to szczególnie ważne w czasach pandemii i epidemii (grypa, koronawirus, itp.)
- Omów swoje plany podróży z zespołem medycznym. Ważne, aby unikać wszelkich komplikacji, gdy jesteś z dala od swojej przychodni.
- Nie każdy musi wiedzieć, z czym się zmagasz, ale nie pozwól, by wstyd stanął Ci na drodze. Działaj aktywnie towarzysko, kiedy tylko możesz. Wpłyń to pozytywnie nie tylko na Twoje życie, ale także na Twoje zdrowie psychiczne.
- Przed podróżą upewnij się, że posiadasz odpowiednie ubezpieczenie, uwzględniające Twoją aktualną sytuację.



Gdzie szukać pomocy?

- Możesz porozmawiać o swoich uczuciach i doświadczeniach z innymi osobami, które mają doświadczenie z tą chorobą.
- Organizacja pacjentów może skontaktować Cię z innymi pacjentami, którzy mogą podzielić się z Tobą praktycznymi wskazówkami lub udzielić Ci wsparcia emocjonalnego.
- Rozważ znalezienie najbliższej organizacji pacjentów. Mogą wspierać Ciebie lub Twoich opiekunów i bliskich w różny sposób, na kolejnych etapach lub w różnych aspektach Twojej choroby.
- Ponadto, organizacja pacjentów może również skierować Cię do ekspertów, którzy pomogą Ci rozwiązać problemy w różnych dziedzinach Twojego życia z chorobą.



Jakie prawa przysługują mi jako pacjentowi z rakiem jelita grubego?

- Wszyscy pacjenci chorujący na raka mają podstawowe prawa i żaden pacjent nie powinien być dyskryminowany w żadnym aspekcie swojego życia!
- Europejski Kodeks Postępowania Onkologicznego jasno określił 10 priorytetów:
 1. Równy dostęp
 2. Informacja
 3. Jakość, wiedza i efekty
 4. Specjalistyczna opieka wielodyscyplinarna
 5. Wspólne podejmowanie decyzji
 6. Badania i innowacje
 7. Jakość życia
 8. Zintegrowane leczenie wspomagające i paliatywne
 9. Wychodzenie z choroby i rehabilitacja
 10. Reintegracja

www.europecancer.org