



Coping with Cancer in an
Emergency or Disaster Situation - Polish

Radzenie sobie z rakiem w sytuacji awaryjnej lub w przypadku katastrofy

Jeżeli ty (lub osoba ci bliska) masz (ma) raka i musiałeś/-aś opuścić dom lub podróżować z dala od miejsca, gdzie otrzymujesz terapię, albo jeżeli plan terapii się zmienił z powodu niedawnej nagłej sytuacji, możesz mieć problemy z uzyskaniem odpowiedniej dla siebie terapii na raka.

Następujące pytania i odpowiedzi mogą ci pomóc w ustaleniu, co możesz zrobić i jak się sobą zająć. Jeżeli masz inne pytania, dzwoń pod numer **1-800-227-2345** linii pomocy American Cancer Society, czynny całą dobę.

Terapia raka i leczenie

P. Co powinienem/-am zrobić w pierwszej kolejności, jeżeli jestem w tymczasowym schronieniu?

O: Jeżeli lekarz lub pielęgniarka jest obecny/-a w tym miejscu, postaraj się natychmiast z nimi spotkać. Poinformuj ich, że jesteś w trakcie terapii na raka, że otrzymujesz lub ostatnio otrzymałeś/-aś leczenie, i że musisz skontaktować się ze swoim lekarzem lub szpitalem tak szybko jak to tylko możliwe. Koniecznie daj im również znać, jeżeli będziesz potrzebować podwózki.

Jeżeli w tymczasowym schronieniu lub budynku nie ma lekarza lub pielęgniarki, poproś osobę kierującą tym schronem lub osobę, która ci towarzyszy, o pomoc w skontaktowaniu się z miejscowym szpitalem.

Pamiętaj, że COVID-19 jak inne infekcje mogą być bardzo poważne u ludzi, którzy są leczeni na raka.

Utrzymywanie dystansu od innych ludzi może być trudne, możesz więc nosić maskę lub inne przykrycie twarzy, aby się chronić.

P. Co powinienem/-am robić w nagłym przypadku?

O: Jeżeli masz raka i myślisz, że będziesz natychmiast potrzebować opieki lekarskiej, wiele schronów ma pielęgniarkę, lekarza lub osobę kierującą, która może ci pomóc załatwić odpowiednią opiekę lekarską. Powiedz im o swoim raku i jeżeli nie masz jeszcze nowego lekarza, poproś ich o pomoc w jego znalezieniu.

P. Co mogę zrobić, aby kontynuować terapię i leczenie?

O: Jeżeli w dalszym ciągu przebywasz w obszarze, gdzie twój lekarz i zakład leczenia jest zlokalizowany, ale musiałeś/-aś opuścić wizytę, lub jeżeli musiałeś/-aś przerwać terapię ze względu na awarię zasilania, utratę transportu, uszkodzenia twojego domu, uszkodzenia gabinetu lekarza lub centrum leczenia czy z innych powodów, skontaktuj się ze swoim lekarzem zaraz jak tylko dowiesz się, czego potrzebujesz, aby kontynuować leczenie. Jeżeli masz problemy ze skontaktowaniem się ze swoim lekarzem, który leczy raka, próbuj skontaktować się z centrum leczenia, miejscowym szpitalem lub swoim lekarzem rodzinnym, jeżeli go masz.

Jeżeli musiałeś/-aś opuścić obszar, gdzie otrzymujesz leczenie, musisz znaleźć nowego lekarza, który leczy raka oraz nowe centrum leczenia raka tak szybko, jak to jest możliwe. Poproś o pomoc personel schronu lub organizacji, które pomagają w twoim schronie lub w obszarze, gdzie przebywasz. Możesz również skontaktować się z informacją miejscowego szpitala i poprosić o pomoc.

P. Co z lekami, które przyjmuję i badaniami, które przechodzę w związku z rakiem?

O: Jeżeli masz swoje leki ze sobą i wiesz, jak je pobrać, kontynuuj pobieranie ich zgodnie z planem. Jeżeli potrzebujesz leku, jesteś prawie bez leku lub nie jesteś pewny/-a jak je przyjmować, powinieneś/-aś w pierwszym rzędzie porozmawiać z pielęgniarką, lekarzem bądź poprosić kogoś w schronie o pomoc w skontaktowaniu się z farmaceutą, pielęgniarką lub lekarzem. Jeżeli wiesz, że potrzebujesz takiego badania jak badanie krwi, prześwietlenie, lub skanowanie, porozmawiaj z pielęgniarką lub lekarzem, aby dowiedzieć się, kiedy i gdzie możesz zaplanować wizytę na te badania i jak będzie można otrzymać wyniki tych testów.

P. Co robić, jeżeli nie pamiętam jaki rodzaj terapii raka dostawałem/-am lub jakie leki brałem/-am?

O: Jeżeli istnieje jakakolwiek możliwość skontaktowania się z twoim lekarzem lub centrum leczenia, dzwoń aby poprosić o jak najszybsze wysłanie dokumentów medycznych do ciebie lub twojego lekarza, który leczy raka. To może pomóc nowemu lekarzowi w jak najszybszej kontynuacji twojego leczenia i dostarczeniu ci potrzebnych leków.

P. Co robić, jeżeli nie mogę dostać swoich dokumentów medycznych lub skontaktować się z lekarzem?

O: Zapisz wszystko, co pamiętasz o swoim leczeniu, aby podzielić się tymi informacjami z nowym lekarzem. Podaj informacje takie jak:

- Rodzaj i stadium raka (rozległość) na jakiego chorujesz, jeżeli znasz te informacje.
- Typ terapii przez które przeszedłeś/-aś, takie jak chemioterapia, radioterapia lub operacja chirurgiczna
- Jak długo byłeś/-aś poddany/-a leczeniu
- Data ostatniego leczenia
- Nazwisko twojego lekarza i centrum leczenia
- Wszystkie leki, które bierzesz (leki na raka i inne leki włączając w to również leki nie na receptę). Jeżeli nie znasz ich nazw, opisz w jaki sposób je bierzesz (w postaci tabletki, szybkiego wstrzyknięcia czy dłuższej infuzji); jeżeli jest to tabletki, postaraj się opisać ją przez podanie koloru, rozmiaru, kształtu; jak często ją bierzesz itp.
- Inne choroby na które chorujesz lub inne problemy zdrowotne

P. Co robić w przypadku, kiedy biorę leki przeciwbólowe lub leki na skutki uboczne?

O: Zaprzestanie pobierania niektórych leków przeciwbólowych lub innych leków od razu może spowodować pewne problemy. Jeżeli potrzebujesz skontaktować się ze swoim lekarzem, nowym lekarzem lub apteką w sprawie otrzymania leków na raka, poproś również o leki przeciwbólowe i inne. Powiedz im, czy w dalszym ciągu je pobierasz, czy obniżyłeś/-aś dawkę, i czy w dalszym ciągu masz niektóre leki, a które ci się skończyły. Jeżeli niektóre leki ci się skończyły, daj im znać, jak długo byłeś/-aś bez leków. Jest również dobrze powiedzieć pielęgniarkie lub lekarzowi w schronie (jeżeli tam są) lub pracownikowi schronu, jak również członkowi rodziny czy przyjacielom, że bierzesz te leki - na wypadek gdybyś miał/-a jakieś problemy.

P. Co robić, jeżeli chodzi o inne leki?

O: Można zaprzestać pobierania niektórych leków przez parę dni, ale są leki, których zaprzestanie może spowodować problemy. Na przykład zaprzestanie pobierania leków nasennych lub uspokajających może powodować problemy przez parę dni. Zaprzestanie pobierania leków do leczenia nadciśnienia krwi, cukrzycy lub niedoczynności tarczycy może spowodować, że te problemy wymkną się spod kontroli. Porozmawiaj z pielęgniarką, lekarzem lub pracownikiem schronu również o tych lekach.

P. Co zrobić, jeżeli wracam z powrotem do swojego lekarza i centrum leczenia?

O: Jeżeli masz plany, aby wrócić z powrotem do swojego poprzedniego lekarza lub centrum leczenia, daj znać nowemu lekarzowi, że chcesz wrócić do domu na leczenie, kiedy to będzie możliwe. Poproś o kopię wszystkich bieżących dokumentów medycznych od swojego nowego lekarza, aby zabrać je do poprzedniego centrum leczenia.

Warunki życia i higiena

Jeżeli jesteś w trakcie leczenia na raka, musisz być bardzo uważny/-a aby uchronić siebie przed innymi chorobami i infekcją. Niektóre rodzaje raka i terapii raka mogą osłabić twój system immunologiczny i spowodować, że bardzo łatwo złapiesz poważną infekcję.

P. Czy powinienem/-nam dostać szczepionkę ochronną, kiedy jest oferowana?

O: Jeżeli jesteś w miejscu, gdzie trudno dostać bezpieczną wodę lub jedzenie, lub możesz być ranny ze względu na awaryjną sytuację, możesz być poproszony o wzięcie zastrzyku przeciw chorobom takim jak zapalenie wątroby typu A, typu B, grypy, przeciw chorobom pneumokokowym i tężcowi. Nawet jeżeli te szczepionki są bezpieczne i mogą być potrzebne, upewnij się, że osoba która podaje szczepionkę wie o twoim raku i kiedy otrzymałeś/-aś ostatnie leczenie. Jeżeli jest to możliwe, rozmawiaj z lekarzem zanim dostaniesz jakiegokolwiek szczepienia.

Jest bardzo ważne, aby nie **pozwolić nikomu podać ci „żywej” szczepionki**, chyba że lekarz, który leczy raka i zna twoją historię choroby, nie ma nic przeciwko temu. Niektóre szczepionki mają w sobie żywe wirusy. Czasami te wirusy mogą powodować problemy u ludzi ze słabym układem immunologicznym. Również należy unikać kontaktu z osobami, które dostały szczepionki z żywym wirusem.

P. Co mogę zrobić, aby zabezpieczyć siebie przed infekcjami i drobnoustrojami?

O: Aby zabezpieczyć się przed nimi, postępuj w sposób następujący:

- Myj ręce wodą i mydłem tak często, jak to jest możliwe. Myj je przez przynajmniej 20 sekund.
- Jeżeli nie możesz dostać mydła i wody, poproś o środki sanitarne oparte na alkoholu i stosuj je zgodnie ze sposobem postępowania na etykiecie produktu.
- Postaraj się nie dotykać powierzchni, które są często dotykane, jak np. poręcze. Jeżeli musisz je dotknąć, natychmiast po tym umyj ręce wodą i mydłem, lub użyj środka dezynfekującego do rąk.
- Zabezpiecz się przed zarazkami nosząc maskę lub przykrycie twarzy, kiedy jest to zalecane.
- Podczas pandemii COVID-19 utrzymuj dystans od innych ludzi, jeżeli to jest możliwe. Staraj się utrzymywać odległość 6 stóp od osób, które nie są częścią twojego gospodarstwa domowego.
- Jeżeli nie ma pitnej wody lub nie wiesz, czy woda jest bezpieczna, pij tylko wodę butelkowaną lub

zagotuj ją przez minutę i pozostaw do ostygnięcia, zanim zaczniesz pić.

- Niektóre typy żywności mogą zawierać drobnoustroje, które są dla ciebie szkodliwe. Upewnij się, że mięso jest całkowicie ugotowane i wszystkie owoce i warzywa są dokładnie umyte w wodzie pitnej. Nie jedz surowej żywności, która została pozostawiona w temperaturze pokojowej dłużej niż 2 godziny. Zapytaj lekarza, jakiego typu żywności powinieneś/-aś unikać aż do czasu, kiedy wrócisz do domu lub pod stałą adres.
- Jeżeli masz jakieś skaleczenia lub rany, utrzymuj je w czystości i pokryte bandażami CHYBA ŻE twój lekarz zaleci inaczej. Jeżeli masz maść lub krem z antybiotykiem, używaj go codziennie, jeżeli twój lekarz NIE MA NIC PRZECIWKO temu.
- Bierz kąpiel lub prysznic, jeżeli możesz i jeżeli jest to możliwe, używaj czystych ręczników.
- Nie dziel się z nikim szczoteczką do zębów lub nieumytymi sztućcami czy kubkami.

P. Czy powinienem/-am poprosić o odseparowanie od innych w schronie lub domu? Czy powinienem/-am poprosić o skierowanie do schronu dla osób „o specjalnych potrzebach”?

O: Niektóre schrony mogą mieć oddzielne miejsca dla ludzi o specjalnych potrzebach medycznych. A w niektórych sytuacjach powstają schrony o takim przeznaczeniu. Zależy to od etapu twojego programu leczenia, czy schron dla ludzi o specjalnych potrzebach będzie dla ciebie lepszy. Jeżeli bardzo niedawno otrzymałeś/-aś chemię i masz bardzo niski poziom białych krwinek, twoje ryzyko infekcji może być wyższe w zatłoczonym publicznym schronie. Ale twoje opcje mogą być ograniczone.

Postaraj się porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką, albo pracownikiem schronu o swojej sytuacji medycznej, aby sprawdzić, jakie opcje mogą być dostępne i czy może inne miejsce może być dla ciebie bezpieczniejsze. Ważne jest, aby zadbać o siebie i postępować zgodnie ze wszystkimi instrukcjami pochodzącymi od twojego lekarza. Staraj się utrzymywać ciało w czystości i trzymać się z dala od ludzi, którzy mają gorączkę, kaszel lub jakiegokolwiek inne oznaki choroby.

Mamy więcej informacji, które mogą być ci pomocne. Wejdź na stronę **cancer.org** lub dzwoń na naszą całodobową, bezpłatną linię pomocy raka pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj o każdej porze dnia lub nocy, kiedy potrzebujesz pomocy.



cancer.org | 1.800.227.2345

©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 031828

