



## Okres po leczeniu

Moving on After Treatment (Polish)

Ukończenie leczenia może być zarówno stresujące jak i podniecające. Odczuwa się ulgę, lecz trudno się nie martwić o nawrót raka. Jest to bardzo częsta obawa wśród pacjentów, którzy mieli raka.

Przez wiele lat po zakończeniu leczenia trzeba chodzić na badania kontrolne. Badania te, mogące obejmować badania fizykalne i analizy krwi, pozwalają stwierdzić, czy rak nie powrócił. Inne testy, takie jak prześwietlenia klatki piersiowej, tomografia komputerowa czy obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego mogą także być potrzebne.

W trakcie tych wizyt lekarz również omówi z tobą skutki uboczne leczenia. Niemal wszystkie metody leczenia raka mają skutki uboczne. Niektóre trwają kilka tygodni lub miesięcy, a inne znacznie dłużej. Trzeba koniecznie powiedzieć lekarzowi o wszelkich symptomach skutków ubocznych aby uzyskać potrzebną pomoc.

## Wizyta u nowego lekarza

W którymś momencie po stwierdzeniu raka i podjęciu leczenia pacjent może się znaleźć w gabinecie nowego lekarza. Trzeba podać nowemu lekarzowi dokładne szczegóły dotyczące raka i jego leczenia. Należy zachować całą dokumentację związaną z leczeniem i mieć przygotowane następujące informacje:

- kopię wyników badania patologii z biopsji lub zabiegu chirurgicznego
- jeżeli pacjent przeszedł operację, kopię sprawozdania z jej wyniku
- jeżeli pacjent był w szpitalu, kopię szpitalnej karty wypisowej, którą lekarz przygotowuje wypisując pacjenta do domu
- jeżeli pacjent miał radioterapię, kopię procedury leczenia
- jeżeli pacjent miał zastosowaną chemoterapię, listę leków, dawki leku i kiedy był on pobierany
- kopie zdjęć rentgenowskich i innych badań obrazowych (dokumentację zdjęciową często wydaje się na płycie DVD)

Zebranie tych dokumentów i informacji podczas lub wkrótce po zakończeniu leczenia może być łatwiejsze niż szukanie ich w przyszłości.

## Zmiany stylu życia w trakcie i po leczeniu

Chorowanie na raka i jego leczenie może pochłonać wiele czasu, ale też może to być pora, żeby spojrzeć na swoje życie w nowym świetle. Można pomyśleć, jak poprawić swoje zdrowie. Niektórzy ludzie rozpoczynają ten proces nawet w trakcie leczenia raka.

### Dokonywanie korzystnych dla zdrowia wyborów

Pomyśl o swoim życiu z okresu, zanim dowiedziałeś się, że masz raka. Czy robiłeś rzeczy, które były niekorzystne dla zdrowia? Może zbyt wiele piłeś, może jadłeś więcej niż trzeba, paliłeś papierosy albo niezbyt często ćwiczyłeś. Może nie dawałeś ujścia uczuciom lub pozwalałeś, aby czynniki stresujące oddziaływały zbyt długo. Teraz nie czas na obwinianie siebie. Możesz od dziś zacząć wprowadzać zmiany, które będą miały korzystny wpływ na całe twoje życie. Poczujesz się lepiej i będziesz zdrowszy.

Możesz zacząć pracować nad tymi czynnikami, którymi przejmowałeś się najbardziej. Jeśli coś przychodzi ci z trudnością, zwróć się o pomoc. Na przykład, jeżeli uważasz, że potrzebujesz pomocy aby rzucić palenie, zadzwoń do nas pod numer 1-800-227-2345.

### Zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie może stwarzać trudności w trakcie i po leczeniu raka. Na przykład, leczenie może zmienić poczucie smaku. Może spowodować kłopoty żołądkowe. Chory może stracić apetyt i chudnąć wbrew swojej woli. Z drugiej strony niektórzy ludzie tyją, nawet nie jedząc więcej niż przedtem. To także może być powód do zmartwienia.

Jeżeli schudłeś/aś lub masz problemy z apetytem, staraj się mimo to jeść i pamiętaj, że te problemy ustąpią. Poproś lekarza lub pielęgniarkę o skierowanie do dietetyczki, która podpowie ci, jak zwalczać niektóre skutki uboczne leczenia. Czasem pomaga zjedanie mniejszych porcji co dwie lub trzy godziny, aż poczujesz się lepiej.

Po zakończeniu leczenia największą korzyść przyniosą lepsze nawyki związane z jedzeniem. Staraj się zjadać co najmniej 2½ filiżanki warzyw i owoców dziennie. Spożywaj razowe produkty zbożowe zamiast z białej mąki i cukrów. Staraj się ograniczyć spożycie tłustego mięsa. Zmniejsz ilość przetwarzanych wędlin, takich jak parówki „hot dog”, wędliny z delikatesów i boczek. Jeżeli pijesz alkohol, ogranicz się do najwyżej jednego kieliszka dla kobiet lub dwóch kieliszków dziennie dla mężczyzn. Nie zapominaj o regularnych ćwiczeniach fizycznych. Dobra dieta i regularne ćwiczenia pomogą ci utrzymać zdrową wagę i uzyskać więcej energii.

## Odpoczynek, wyczerpanie i ćwiczenia fizyczne

Wyczerpanie to poczucie dużego zmęczenia. Jest to typowy objaw u osób leczonych na raka. To uczucie przemęczenia nie ustępuje po wypoczynku. U niektórych osób stan wyczerpania trwa długo po leczeniu.

Trudno jest być aktywnym fizycznie, kiedy odczuwa się zmęczenie przez cały czas. Ale aktywność fizyczna zmniejsza wyczerpanie. Badania wykazały, że pacjenci, którzy wykonują program ćwiczeń, czują się lepiej i lepiej sobie radzą.

Jeżeli byłeś/aś chory/a i w trakcie leczenia musiałeś/aś leżeć w łóżku, jest normalne, że twoja sprawność, wytrzymałość i siła mięśni nieco się zmniejszy. Aktywność fizyczna pomoże ci utrzymać siłę mięśni, co z kolei pozwoli zwalczać wyczerpanie i poczucie depresji, które często wiąże się ze zmęczeniem.

Program ćwiczeń powinien pasować do potrzeb. Starsza osoba, która nigdy nie była zbyt aktywna, może nie być w stanie ćwiczyć tyle samo co 40-latek. Jeżeli od kilku lat nie byłeś/aś aktywny/a lecz nadal możesz się poruszać, pomyśl o krótkich spacerach.

Przed rozpoczęciem porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką i omów z nimi swoje plany. Postaraj się znaleźć partnera do ćwiczeń, żeby nie robić tego w samotności. Jeżeli ktoś z rodziny lub przyjaciół pomoże ci rozpocząć program ćwiczeń, doda ci to dodatkowego bodźca do kontynuowania. Jeżeli jesteś bardzo zmęczony, musisz odpocząć. Niektórym ludziom trudno jest pozwolić sobie na wypoczynek, jeżeli są przyzwyczajeni do pracy przez cały dzień lub zajmowania się domem lub rodziną. Nie ma nic złego w odpoczynku, gdy tego potrzebujesz.

## A co ze zdrowiem emocjonalnym?

Po zakończeniu leczenia odczuwa się wiele emocji. Odnosi się to do bardzo wielu osób. W trakcie leczenia przejścia bywają tak ciężkie, że można się skupić tylko na tym, aby przez nie przejść. Może myślisz o swojej śmierci lub o skutkach jakie ten rak miał dla twojej rodziny. Może także zacząłeś myśleć o swoich stosunkach ze współmałżonkiem lub partnerem albo partnerką.

Jest to okres, w którym potrzebujesz kogoś, do kogo możesz się zwrócić, aby dał ci siłę i pociechę. Takie wsparcie może pochodzić od członków rodziny, przyjaciół, grup samopomocy pacjentów, grup parafialnych, społeczności internetowych, czy terapeutów.

Niemal każdy, kto przeszedł raka, może poczuć się lepiej, jeżeli uzyska jakiegoś rodzaju wsparcie. Niektórzy ludzie czują się bezpiecznie w grupie, a inni wolą porozmawiać w nieformalnym otoczeniu, na przykład w kościele. Inni mogą czuć się swobodniej rozmawiając z bliskim przyjacielem lub terapeutą. Niezależnie od tego, skąd czerpiesz siłę i pociechę, musisz mieć jakieś miejsce, do którego udasz się ze swymi obawami.

Cierpiący na raka nieraz odczuwają wielką samotność. Lecz nie musisz odbywać tej drogi samotnie. Przyjaciele i członkowie rodziny poczują się wykluczeni, jeżeli nie zdecydujesz się ich włączyć. Wpuść ich do siebie – wpuść tych, którzy twoim zdaniem

mogą ci pomóc. Jeżeli nie jesteś pewien, gdzie się zwrócić o pomoc, zadzwoń do nas pod numer 1-**800-227-2345** o każdej porze dnia czy nocy.

Nie możesz zmienić faktu, że miałeś raka. Natomiast *możesz* zmienić sposób, w jaki przeżyjesz resztę życia.

**Last Medical Review: 10/8/2014**

**Last Revised: 10/8/2014**

**2014 Copyright American Cancer Society**

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)