



ZALECENIA DLA CHORYCH LECZONYCH Z POWODU CHOROBY NOWOTWOROWEJ

ZALECENIA OGÓLNE

Staraj się żyć normalnie. Nie zmieniaj dobrych przyzwyczajeń, ale zrezygnuj ze złych nawyków. Na zmęczenie najlepsza jest racjonalna aktywność fizyczna – najlepiej na świeżym powietrzu (spacery i lekkie ćwiczenia) i/lub lekka praca. Ważne aby była systematyczna.

Zaufaj swojemu lekarzowi, ale zawsze masz prawo do opinii drugiego. Na rozmowę z nim weź rodzinę/przyjaciela/sąsiada – nie idź sam. Tylko Ty decydujesz o swoim życiu. Pytaj o wszystko.

Nie odtrącaj rodziny i bliskich. Nie ukrywaj swojej choroby. Włącz w leczenie rodzinę, przyjaciół. Im również poświęć swój czas. Poszukaj grupy wsparcia – chorych o podobnym schorzeniu, którzy mogliby podzielić się swoim doświadczeniem. Zapytaj o psychologa.

Bądź ostrożny co do cudownych leków. Na niczym tak się nie zarabia jak na ludzkim lęku. Zachowaj zdrowy rozsądek. Nie wpadaj w depresję – nic tak nie krzepi raka.

Popracuj nad sobą. Rzuć palenie. Zmień dietę. Zaczynj się ruszać. Myśl pozytywnie. Doceń chwile i ciesz się z drobiazgów. Rak może cię wewnętrznie wzmocnić i nauczyć kochać.

JAK ZAPOBIEGAĆ I WALCZYĆ ZA SKUTKAMI UBOCZNYMI CHEMIOTERAPII?

1. Infekcje

W razie wystąpienia gorączki (>38°C) zwłaszcza gdy utrzymuje się powyżej kilku godzin – skontaktuj się z lekarzem. Przeciwwgorączkowo możesz zażyć Paracetamol, pij dużo. Może być konieczne wykonanie kontrolnej morfologii krwi, a w przypadku obniżonej odporności – hospitalizacja. Unikaj kontaktu z osobami przeziębionymi. Dbaj o swoją higienę. Bądź ostrożny – unikaj zranień i zakażeń. Dbaj o skórę i paznokcie. Dbaj o właściwy stan uzębienia – wylecz próchnicę (najlepiej przed rozpoczęciem leczenia), a jeśli masz protezy zębowe dbaj o ich właściwą higienę. Do czyszczenia zębów używaj szczoteczki z miękkim włosiem.

2. Nudności i wymioty

Zażyj przepisane leki przeciwwymiotne i przestrzegaj zaleczonej diety. Jedz mało ale często i powoli. Unikaj potraw smażonych, tłustych i wzdymających. Unikaj pieprzu, przypraw o silnym zapachu. Pokarmy gorące zastąp zimnymi, bądź schłodzonymi. Możesz spożyć bulion, sucharki, pokarmy na żelatynie, herbatniki. Dużo pij ale wolno i nie w czasie jedzenia. Można napoje gazowane – zmniejszają nudności.

3. Biegunka

Zażyj przepisane leki przeciwbiegunkowe. Przestrzegaj zalecanej diety. Dużo pij – minimum 2,5 litra płynów w temperaturze pokojowej (woda, słaba herbata, czysty bulion, sok jabłkowy etc.). Do zalecanych pokarmów należą: ryż, makaron, ziemniaki (puree), kurczak, ryby, banany, morele, chudy biały ser, suche grzanki, przetarte gotowane warzywa. Unikaj pokarmów bogatych w błonnik – surowych warzyw i owoców cytrusowych, alkoholu, kawy, pikantnych przypraw, kapusty, fasoli, produktów z pełnego ziarna, słodyczy, mleka, śmietany, potraw zbożowych, orzechów.

4. Zaparcia

Zażywaj regularnie przepisane leki na zaparcia. Dużo pij i jeśli to możliwe nie leż w łóżku – ruszaj się. Włącz do jadłospisu potrawy zbożowe, pieczywo gruboziarniste i ogólnie pokarmy bogate w błonnik (warzywa, owoce). Powiedz o problemie lekarzowi.

5. Stany zapalne jamy ustnej

Dbaj o właściwą higienę jamy ustnej (czyść zęby minimum 2 razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku). Używaj miękkiej szczoteczki. Jeśli wystąpią zmiany zapalne – stosuj zalecane leki. Nie spożywaj alkoholu i nie pal papierosów. Dużo pij.

W razie bólu przy połykaniu można stosować rumianek, Tantum verde, płyn witaminowo-glicerynowy, siemię lniane lub ostatecznie leki p/bólowe np. Tramal w kroplach lub Xylocainę 2% w aerozolu (te ostatnie na receptę).

6. Brak apetytu

Jedz mniej ale częściej. Wzbogać swoją dietę, wypróbuj nowe przepisy kulinarne. Pobudź swój apetyt np. przez spacer, umiarkowaną aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Spróbuj pokarmy wysokokaloryczne np. Nutridrink/Nutrison.

W ciągu dnia możesz wypić herbatę miętową lub wziąć miętową gumę/pastyłkę. Możesz zjeść pokrojonego w kostkę i schłodzonego ananasa.

7. Ból

Przyjmuj przepisane leki przeciwbólowe. Nie należy się ich bać. Ważne aby zażywać je regularnie „z zegarkiem w rękę” i informować na bieżąco lekarza czy uśmierzają ból. W przypadku wystąpienia bólów pomimo zażywania leków – zażyj dodatkowo lek krótkodziałający (zanotuj ilość w ciągu doby). Najważniejsze aby nie cierpieć. Dawka właściwa to ta, która znosi ból. Pamiętaj o zaparciach, które te leki mogą powodować.

8. Wynaczynienia

Podczas podawania chemoiterapii może dojść do niezamierzonego wydostania się leku poza żyłę do otaczających tkanek czyli wynaczynienia. Objawy mogą być różne – od niewielkiego zaczerwienienia, pieczenia, bólu do martwicy tkanek i trwałego kalectwa. Aby do tego nie dopuścić mamy opracowany szczegółowy plan postępowania.

Wysłuchaj uważnie instrukcji dawanych przed chemioterapią przez naszą pielęgniarkę!

Pamiętaj, aby w trakcie podawania chemioterapii obserwować okolicę wkłucia (wenflonu czy też igły do portu naczyniowego). Jeśli odczujesz ból, pieczenie, pojawi

się obrzęk lub zaczerwienienie – poinformuj od razu pielęgniarkę. Wlew musi zostać zatrzymany. Po podaniu niektórych cytostatyków może być konieczna obserwacja miejsca wkłucia również po wyjściu ze szpitala.

9. Inne wskazówki

Dieta – odżywiaj się świadomie. Jedz mniej, ale za to częściej i ciepłe posiłki. Potrawy przyrządzaj poprzez gotowanie, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii. Zrezygnuj z cukru., słodczy, ostrych przypraw, potraw wzdymających i z konserw. Ogranicz tłuszcze, uważaj na cytrusy. Sięgnij po poradniki.

Pomoc psychologiczna – to jedna z form pomocy w radzeniu sobie z chorobą. Ilu chorujących tyle różnych reakcji na swoje schorzenie. Psycholog może pomóc Tobie odnaleźć się w tej nowej sytuacji, zmienić Twój sposób myślenia o swojej chorobie i spróbować nowych metod radzenia sobie z nią. Z nim zapoznasz swoje mocne i słabe strony. Niektóre z stosowanych metod jak np. rozwiązywanie problemów, wyrażanie uczuć, radzenie sobie z negatywnymi myślami – pomogą Tobie w walce z chorobą i ułatwią ułożyć się ze światem.

JESTEŚMY TU PO TO ABY TOBIE POMÓC