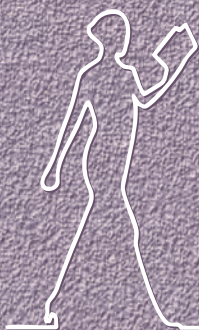
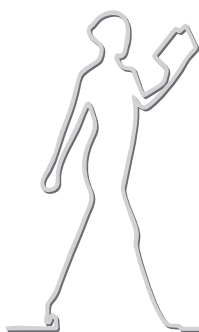




**USAID**  
OD AMERIČKOG NARODA



# Saveti za život sa rakom - SRŽ



# Saveti za život sa rakom - SRŽ

---

Sombor, 2016.

Grupa autora  
Saveti za život sa rakom - SRŽ

Izdavač:  
Društvo za borbu protiv raka Sombor

Lektor:  
Mirjana Žekić

Priprema za štampu  
Imre Poganj

Štampa: Agencija Soinfo

Tiraž: 500

ISBN 978-86-919943-0-3

Kada izađu iz lekarske ordinacije osobe lečene od maligne bolesti, imaju niz jednostavnih, običnih, životnih pitanja na koje ne znaju odgovor, niti znaju gde i od koga da ih potraže. Saradnjom članova našeg Udruženja, stručnjaka i lečenih osoba zabeležili smo odgovore na takva pitanja. To su pitanja oko ishrane, nege, rekreacije, psihološke podrške, pitanja oko bolesti, nedovoljno jasne dijagnoze i lečenja, kao i mogućih komplikacija.

Pomoću projekta *Saveti za život sa rakom - SRŽ* izgradili smo sajt i štampali priručnik sa savetima i preporukama, kako da pomognete sebi, svojoj porodici i bolje prihvatite život sa bolesti.

Projekat je realizovalo Društvo za borbu protiv raka u Somboru uz podršku USAID-a, Trag fondacije i donatora.

Priloge za priručnik su priredili:

Đerđi Šarić, lekar onkolog  
Izabela Rašković, psiholog  
Monika Vuk, psiholog  
Vera Blanuša, socijalni radnik  
Marijana Vuković, nutricionista  
Ester Drašković, lekar kućne nege  
Nikola Šarić, lekar opšte medicine  
Vesna Imbronjev, specijalista strukovna sestra  
javnog zdravlja

U izboru tema učestvovala žene koju su pobedile rak:

Vesela Savin  
Svetislava Eremić  
Milenka Gužalić

Priručnik možete pronaći na:

[www.sombor-cancer.org.rs](http://www.sombor-cancer.org.rs)

na f/b stranici:

<https://www.facebook.com/CentarZdravkaSombor>

Koristan link: [biramozivot.rs](http://biramozivot.rs)



## **PREPORUKE LEKARA ZA BOLJE RAZUMEVANJE LEČENJA MALIGNNE BOLESTI**

Odluka o lečenju donosi se u zavisnosti od veličine i vrste tumora, na kom organu se nalazi i uznapredovanosti bolesti. Odluku donosi tim lekara onkologa, a ona je individualno prilagođena svakom bolesniku, što znači da za istu bolest svaka osoba može dobiti drugačiju terapiju.

Operacijom se uklanja iz organizma bolesno tkivo ili organ, potpuno ili samo delimično zavisno od proširenosti bolesti. O operaciji razgovarajte sa hirurgom. Pitajte za obim operacije, za očekivanja i kvalitet života posle operacije. Jasno pitajte da li se lečenje završava operacijom ili se nastavlja drugačijim vrstama terapije.

Zračnom terapijom se uništavaju maligne ćelije lokalno, oko mesta gde je bio tumor i sprečava ili zaustavlja širenje bolesti. Ponekad se tumor zrači pre operacije da bi se smanjio i da operacija bude uspešnija. Takođe, zračenjem metataza na kostima postiže se zaustavljanje procesa, smanjenje bola i bolja pokretljivost.

Pre zračenja razgovarajte sa lekarom radioterapeutom koji će odrediti mesto zračenja i broj zračnih terapija. Zračenje najčešće traje kratko, oko jednog minuta dnevno.

Hemioterapija je lečenje citostaticima, koji se infuzijom ubrizgavaju u krv i na taj način ceo organizam štite od eventualnih zalutalih malignih ćelija. Hemioterapiju određuje internista onkolog. Treba uvek pitati za nuspojave, eventualne komplikacije ali i boljitke koji se očekuju od lečenja. Nekada su nuspojave veoma neprijatne, ali boljitak koji očekujemo nakon hemioterapije je mnogo veći.

Hormonsku terapiju dobijaju žene kod kojih je dokazano da je tumor dojke hormonskog porekla. Ovim lekom se receptori za te hormone u organizmu blokiraju i na taj način se bolest bolje kontroliše.

### Razgovor i poverenje

Razgovarajte sa svojim lekarom. Kroz razgovor ćete steći poverenje koje je neophodno da biste prihvatili savete kako živeti sa bolesti. Ako lekar pri prvoj poseti nema dovoljno vremena da vam odgovori na sva pitanja, zatražite da sam odredi termin kada će moći u potpunosti da vam se posveti. Sigurno vas interesuju detalji o bolesti, mogućim komplikacijama, prognozi, a posebno o lečenju i životu sa bolesti. Zapišite sva pitanja da ih ne biste zaboravili pri susretu sa lekarom. Neće baš sve informacije biti prijatne, ali prihvatite ih i zajedno sa lekarom kroz razgovor, nađite podnošljivo i prihvatljivo rešenje.

Pogledajte:

<http://biramozivot.rs/vodic-kroz-lecenje/postavite-pitanje-lekaru-koji-vas-leci>

Vrlo je važno da pacijent očekuje i bude pripremljen na promene koje su nuspojave usled lečenja. Uloga hemioterapije je da zaustavi bolest, odloži njeno širenje i omogući bolji kvalitet života sa bolesti. Nuspojave hemioterapije su manje od dobrobiti koju očekujemo. Nakon završetka hemioterapije postepeno će se oporaviti koža, kosa i nokti. Preporučuje se da se svaka žena na svoj način prilagodi ovim promenama i da ovaj period učini podnošljivijim ne isključujući se iz svakodnevnog života porodice i celokupnog životnog okruženja. Važno je biti svestan sebe i nove situacije, ne stideti se sebe i bolesti i naučiti živeti sa bolesti. Takođe je važno da svoje strahove i brige podelite sa porodicom. Tako ćete, kada vam

bude bolje, period dobrog raspoloženja višestruko umnožiti sa najbližima.

Evo nekoliko saveta:

Pred terapiju:

Dan pred terapiju uzimajte dosta tečnosti da vene sutra budu dobro popunjene, provedite u šetnji sat-dva da biste se fizički umorili i bolje spavali. Uveče možete uzeti i pola tablete leka za smirenje, da biste se opustili i još bolje odmorili. Ustanite na vreme, popijte šoljicu čaja, ili malo kafe, uz neko pecivo, doterajte se i krenite na terapiju kao na neki posao koji ćete sa voljom uraditi, jer to tako treba, od vas se to očekuje, jer vi želite da živite.

Pred hemioterapiju dobijate infuzijom lek protiv mučnine i povraćanja. Ukoliko ste prethodnu hemioterapiju podneli sa ovim tegobama, veče pred terapiju treba popiti lek protiv mučnine u obliku tablete. Ponesite flašicu sa vodom, pijuckajte za vreme terapije, možete se poslužiti i pecivom.

Tokom terapije možete osetiti pečenje u želucu, gubitak apetita. Zatražite od lekara lek koji će zaštititi sluzokožu želuca i smanjiti tegobe.

Usled kortikosteroida koji se dobijaju uz hemoterapiju nekada može da se pojavi pojačan apetit, pojačano zadržavanje vode i otoci. Ovi znaci će se povući nakon hemioterapije.

Tokom terapije i nakon nje ugađajte sebi, odmarajte se, radite ono što vam prija, razgovarajte sa osobama koje vam ulivaju pažnju i podršku. Odmarajte se u najpriyatnijem kutku svoga doma. Vratite se dnevnim obavezama, u meri u kojoj možete i pokušajte da nađete zadovoljstvo u njihovom obavljanju, jer ste korisni sebi i svojoj okolini. Tokom i između hemioterapije otpornost organizma se smanjuje, osetljiviji ste na prehladu pa je preporuka da izbegavate posete, kao i odlazak u društvo sa više



ljudi. Međutim, razgovor prija, naročito sa najbližima, a možda možete dopustiti i pojedinačne posete najdražih prijatelja. Dobar izbor je telefonski razgovor i prozor u svet preko „društvenih mreža“.

Pri odlasku kući nakon hemioterapije potrebno je zabeležiti kontakt lekara ili medicinske sestre u slučaju da vam je potreban savet. Savet možete dobiti i u Udruženju pacijenata u našem Centru Zdravka u Somboru.

### Odstupanja u nalazu krvne slike tokom i posle hemioterapije

Česta posledica hemioterapije je odstupanje od normalne krvne slike, smanjenje broja leukocita (ćelije bele krvne loze), trombocita (krvnih pločica) i eritrocita (crvenih krvnih zrnaca).

Bela krvna loza je odgovorna za otpornost organizma. Ako je smanjen broj ćelija osoba je osetljivija na infekciju. Zato je potrebno izbegavati veća društva i osobe koje su prehladene. Znaci smanjenog broja leukocita su: povišena telesna temperatura iznad 38°C, slabost, malaksalost i drugi znaci infekcije, kašalj, upala grla, proliv i pečenje pri mokrenju. Broj belih krvnih ćelija može se povećati i uz lekove koje će prepisati lekar, ali se svakako kontrolišu i nova terapija može se dobiti tek kada je broj leukocita uredan.

Krvne pločice su odgovorne za zgrušavanje krvi. Ako je broj pločica smanjen na koži se pojavljuju sitne crvene i ljubičaste tačkice što je znak krvarenja iz najsitnijih krvnih sudova. Takođe krvarenje može biti iz nosa, desni, u stolici. Ukoliko se ovi znaci pojave odmah se obratite lekaru da dobijete potrebnu terapiju.

Najređe se javlja smanjenje crvenih krvnih zrnaca. Ono se prepoznaje umorom, pospanošću, neraspoloženjem i bolovima u mišićima. Ukoliko se znatno smanje

crvene krvne ćelije i hemoglobin koji prenosi kiseonik u organizmu, lekar će vam odrediti transfuziju krvi.

Ako osetite ove tegobe morate da kažete lekaru koji vam daje hemioterapiju. Jednom dozom kortikosteroida moguće je popraviti krvnu sliku. Odmorom, dobrim snom, ishranom bogatijom belančeninama, mastima i voćem i sa više tečnosti možete doprineti da krvna slika bude dobra i da se termini terapije ne odlažu.

Ukoliko bolujete od šećerne bolesti, usled hemioterapije i kortikosteroida može da se poremeti nivo šećera u krvi. Tada će vaš lekar povećati dozu insulina ili drugih lekova za dijabetes tokom hemioterapije.

Kortikosteroidi mogu uticati na promenu raspoloženja, nemir, napade straha, poremećaj ravnoteže i nesanicu. Razgovor sa lekarom i psihologom može pomoći.

Upoznajte lekara sa drugim bolestima od kojih bolujete i lekovima koje uzimate.

Za vreme hemioterapije treba koristiti kontracepciju. Pitajte lekara za izbor kontraceptivnog sredstva za vreme i najmanje godinu dana nakon hemioterapije. Za vreme hemioterapije pri odnosima je potrebno zaštititi partnera korišćenjem kondoma da se spreči mešanje semene i vaginalne tečnosti. Ukoliko planirate potomstvo, ovu želju treba odložiti najmanje dve godine od momenta završetka hemioterapije. Preporučuje se i genetsko testiranje, pitajte za savet svog ginekologa ili urologa. Razmotrite mogućnost da pre hemioterapije zamrznete jajne ćelije, što je danas veoma dostupno.

### Promene svakodnevnih navika

Tokom hemioterapije česte su promene u navikama mokrenja i stolice. Usled hemioterapije može se poremetiti funkcija bubrega pa se mokri manje, a mokraća bude tamnija. Potrebno je uzimati dovoljno tečnosti, naj-

manje 8-10 čaša dnevno.

Čest je i poremećaj pražnjenja debelog creva. Nekada terapija izazove proliv-dijareju, a nekada zatvor-opsipaciju. Uzimanje najmanje dve litre tečnosti dnevno i ovi poremećaji mogu se regulisati ishranom koju preporučuje nutricionista.

Ako nakon terapije imate više od 4 prolivaste stolice preporučuje se jedna tableta leka Loperamid, ali je najbolje pitati lekara.

Ako je stolica izostala više od dva dana potrebno je popiti čaj od sene, ili Bekunis čaj, pojesti „lopticu od smokve sa senom“ ili se posavetovati sa lekarom o rešenju problema.

Hemioterapija može uticati na pražnjenje bešike i izazvati bolno peckanje. Važno je uzimati najmanje dve litre tečnosti dnevno.

### Nega vena tokom i nakon terapije

Kada istekne infuzija sa citostaticima nekoliko minuta čvrsto pritisnite mesto gde se nalazila igla, a ruka neka bude podignuta, u visokom položaju. Tako koža na mestu igle neće poplaviti, a lek će se lakše sliti u organizam. Kada dođete kući, namažite ruku gelom za negu vena (hepalpan). Ako nakon hemioterapije pocrveni koža ili čak potamni, to znači da je vena bila propustljivija i da je određena količina leka otišla u tkivo oko mesta uboda. Oporavak tkiva traje i nekoliko nedelja i može biti bolno. Ponekad je potrebno i uzeti neku tabletu protiv bola.

### Bol u ustima, afte nakon hemioterapije

Sluzokoža usta i cele digestivne cevi veoma je osetljiva na hemioterapiju i često se, naročito u ustima pojavljuju ranice koje peku, žare i izazivaju veoma nepri-

jatan osećaj i strah. One mogu da potraju nekoliko dana, a intenzitet bola se postepeno smanjuje. Posebno je važna nega usta, desni i zuba u tom periodu. Higijenu usne duplje treba pojačati, zube prati mekanom četki-  
com, nežno masirajući desni. Usta ispirati čajem od kamilice ili žalfije. Postoje preparati kao Gel Clair ili Tantum verde koji pored biljnih ekstrakta povoljnih za sluzokožu sadrže i anestetička svojstva pa je bol manji. Tokom tih dana ishrana mora biti prilagođena veoma osetljivoj sluzokoži. Treba izbegavati slano, slatko, kiselo i ljuto, jer jak ukus veoma bolno štira sluzokožu. Preporučuje se kašasta hrana, pudinzi i blagi čaj od kamilice, žalfije.

Ako je potrebna stomatološka intervencija tokom hemioterapije, moguće je, ali potrebno je da nalaz krvne slike bude uredan da bi se izbegla infekcija i krvarenje.

### Nega kose

Kosa se proradi, često nakon jedne ili dve terapije potpuno opadne, obrve i trepavce nestanu, nokti ispucaju, postaju krti, lako lomljivi i neretko budu tamno obojeni. Ukoliko imate dugu kosu preporučuje se da je ošišate na što kraću lepu frizuru pre hemioterapije. Duga vlas je teška i mnogo pre otpadne. Javlja se psihička bol kada svuda oko sebe žena vidi tragove kose. Postoje hemioterapijski protokoli koji ne izazivaju opadanje kose, ali se za vreme hemioterapije ne prepoučuje farbanje kose hemijskim preparatima.

Ako kosa opadne, kroz tridesetak dana ponovo polako niče kao paperje i često bude gušća nego ranije. Takođe nije retko da bude kovrdžava kod žene koja je imala ravnu kosu i obrnuto. Ovaj period iščekivanja može biti veoma interesantan ako ga prihvatimo kao igru iznenađenja. Dotle može poslužiti perika. Naše Udruženje ima perike koje žene koriste, a potom ih vraćaju za nove pa-

cijentkinje. Perike se održavaju isto kao i kosa. Redovno se peru na isti način kao i prirodna kosa, šamponom i balsamom, a potom friziraju fenom i četkama. U letnjem periodu za glavu mnogo su prijatnije svilene ešarpe i marame koje se na mnogo različitih načina mogu vezati i biti vrlo interesantne. Zimi se umesto perike mogu nositi turbani od plišanih mekanih materijala u različitim bojama.

### Nega kože

Usled hemioterapije trpi koža koja je suvlja, osetljivija, ispućala, često se na dlanovima i tabanima koža zadeblja i formiraju se žuljevi. Voda blagotvorno deluje na kožu i na melanholično raspoloženje. Kupke sa mirišljavom soli opuštaju, a tuširanja naizmenično toplijom i hladnijom vodom popravljaju cirkulaciju okrajaka ekstremiteta koji najviše stradaju od hemioterapije. Nakon kupanja prija masaža mekim peškirom. Ne bi trebalo izostaviti hidrantno mleko za telo nakon kupanja, na koje ste navikli i koje vam prija. Koristite proverene kreme, prirodne proizvode.

Posebnu negu posvetite koži ruku (manikir) i nogu (pedikir), koja često ogrubi od hemioterapije pa se formiraju zadebljanja, žuljevi i dozvolite da vam ovu negu povremeno pruže stručnjaci, kozmetičari. Takođe je preporučljiva stručna masaža lica bar jednom mesečno hranljivim kremama. Prijaju i masaže kože celog tela uz savet da to budu nežne, relaksirajuće masaže.

Šminkajte se onako kako ste navikli, a možda je ovo prilika da budete sebi i ostalima drugačiji. Uvek se preporučuju nežne i prirodne boje, koje treba da istaknu vašu lepotu i prikriju novonastale nedostatke.

Od hemioterapije koža je osetljivija na sunce, pa je potrebna pojačana zaštita, krema sa zaštitnim faktorom 30 (najmanje) i odgovarajuća pamučna odeća dugih ru-

kava i nogavica i šešir.

Često tokom zračenja nastanu opekotine na koži crvenilo i bolna koža. Tokom zračenja ozračenu kožu je najbolje ne tretirati kremama, nego se nakon zračne terapije mogu koristiti kreme i melemi za lečenje opekotina. Ako je koža izuzetno osetljiva, melem se svakodnevno nanosi nakon zračne terapije. Tako prenoći, a ujutru se koža dobro opere neutralnim sapunom (bebi sapun) i ponovo je pripremljena za zračenje.

*Nokti* se takođe menjaju od hemioterapije, ispucaju, postaju krti, lako lomljivi neretko budu tamno prebojeni. Važna je nega noktiju tokom hemioterapije. Lakiranje noktiju nije škodljivo. Ne preporučuje se lepljenje veštačkih noktiju niti nadogradnja, jer lepak može oštetiti nokat. Pri negovanju noktiju potrebna je posebna pažnja pri nezi zanoktica. Paziti da se ne izazove upala i otok.

Bol i trnjenje u *vrhovima prstiju* rezultat su poremećaja cirkulacije u najsitnijim krvnim sudovima i oštećenja nerava šake i stopala. Olakšanje se može postići naizmeničnim tuširanjem toplijom i hladnijom vodom. Ove tegobe često su dugotrajne, ali tokom vremena se intenzitet tegoba smanjuje.

### Bol u zglobovima

Tokom hemioterapije bolovi u zglobovima mogu se pojačati zbog nakupljanja mokraćne kiseline. Ukoliko se to potvrdi pregledom krvi, lekar može prepisati allopurinol. Potrebno je uzimati dve litre tečnosti tokom dana. Često se pojavi bol u vilicama.

### Oči

Crvene oči, upala, suvoća i bol česta je posledica hemioterapije. Potrebno je koristiti kapi za vlaženje očiju. Oftalmolog će dati kapi sa antibioticima ako se radi o

upali. Hemioterapija često pogorša vid te se predlažu redovne kontrole kod oftalmologa.

### Limfedem

Ruka na strani dojke koja je operisana lako može da otekne. Otok može biti posledica operacije i zračenja. Može se razviti odmah tokom ili nakon lečenja, a može i nakon više godina. Zbog toga ovu ruku treba posebno čuvati. Hemioterapiju ne treba primati u tu ruku. Kod žena koje su operisale obe dojke hemioterapiju treba davati u nogu.

Odmah po operaciji potrebno je steći naviku redovnih vežbi protiv limfedema. Ukoliko se otok pojavi, potrebno je naučiti koristiti elastične zavoje i elastični rukav. Otok se može pojaviti i nakon dugogodišnjeg normalnog funkcionisanja ruke, više godina nakon lečenja. Ukoliko postoji otok potrebno je lečenje kod fizijatra, a elastični rukav treba da postane deo garderobe.

Otok ruke prevenira se vežbama, dobrom higijenom kože, izbegavanjem i najmanjih povreda ruke (opekotine pri korišćenju rerne, peglanja, uklanjanja zanoktica, ne meriti krvni pritisak na toj ruci, ne davati injekciju niti vaditi krv iz vene ruke sa operisane strane, ne raditi akupunkturu). Ruke treba negovati hranljivim kremama jer je istanjena koža otekle ruke osetljivija i lakše propušta uzročnike upale. Potrebno je izbegavati ekstremne temperature (saunu, vruće kupke, pri sunčanju koristiti kremu sa zaštitnim faktorom najmanje 30, hladnoću). Savetuje se izbegavanje tesne odeće, ne nositi nakit na otkloj ruci. Ako se putuje avionom treba nositi elastični rukav, a putnu torbu ne treba nositi u ruci ili okačiti na rame sa operisane strane.

## Radna sposobnost

Dok traje hemioterapija i zračenje možete koristiti bolovanje, odsustvo sa posla zbog bolesti, za koje ćete primiti novčanu naknadu. Međutim, nekim osobama je lakše da obavljaju redovne poslove i za vreme hemioterapije. Razlog tome je osećaj sigurnosti koje pruža ne menjanje svakodnevnih radnih navika. U tom slučaju treba izbegavati zatvorene prostore sa više ljudi zbog povećane osetljivosti na infekciju tokom hemioterapije. Preporuka je da se tokom lečenja više posvetite sebi, odmarate i ugađate sebi.

Razgovarajte sa svojim lekarom o očekivanoj radnoj sposobnosti nakon završetka aktivnog lečenja. Ukoliko će ona biti bitno i trajno smanjena vidite u Filijali zdravstvenog i penzionog osiguranja da li ispunjavate uslove za penziju.



## **PSIHO-SOCIJALNE PREPORUKE**

### **PRIHVATITE BOLEST KAO SVOJU NOVU REALNOST - NE PANIČITE, ODLUČITE DA SE BORITE**

Suočavanje sa dijagnozom raka nikada nije lako ni jednostavno. Koliko god razmišljali o tome, čekajući dijagnozu, niko nikada nije dovoljno spreman da primi takvu informaciju. U takvoj situaciji ljudi različito reaguju, ali postoje neke univerzalne, normalne reakcije i emocije koje se javljaju nakon saznanja da ste oboleli od raka.

Samo saznanje predstavlja veliki šok, koji za sobom nosi ogroman strah. Strah od toga šta će se dalje dešavati, strah od smrti, od bola, terapija, budućnosti... Poričanje: „Ne, to nije moguće!“ (novi pregled, drugo mišljenje...), osećaj nepravde i ljutnje. Ljutnja na život, Boga, univerzum, druge ljude, pa na kraju i na sebe samog.

Preispitivanja: „Zašto baš meni to da se desi?, „Što nisam više vodio/la računa o sebi“, „Što sam se razboleo/la“, dovode do osećaja krivice i tuge. Tuga može odvesti osobu u depresiju, usamljenost i duboku patnju. Depresija je povezana sa osećajem bespomoćnosti. Ona odražava stav da šta god osoba pokuša da uradi, neće uspeti, jer je u susretu sa rakom bespomoćna. Prepuštanje takvim osećanjima dovodi do pasivizacije osobe, a ako to stanje duže traje, može da prouzrokuje ozbiljan problem. Kada se kao reakcija na rak, kod obolele osobe javi depresija, treba obavezno potražiti pomoć stručnjaka! Negativne emotivne reakcije na rak mogu biti izuzetno jake i burne i često mogu predstavljati veći problem u lečenju, od same fizičke bolesti.

Važno je da obolela osoba prihvati činjenicu da je

obolela od raka, kao svoju novu realnost, jer tada ona počinje i da se bori, da razvija strategije borbe protiv bolesti i dobija nadu i veru da će u toj borbi i uspeti!

Ne očajavajte nad svojom sudbinom - ne zauzimajte poziciju žrtve, razmislite čime ste doprineli da do bolesti dođe.

Dijagnoza raka ne znači automatski i smrtnu presudu! Mnoge osobe su se borile i uspešno pobedile ovu bolest i nastavile da žive „normalan“, a možda i bolji život.

Suočavanje sa dijagnozom raka jeste teško, ali je važno što pre prihvatiti činjenicu da ste bolesni kao svoju realnost i aktivno uključiti se i učestvovati u svom ozdravljenju. U tome će vam najviše pomoći aktivan, pozitivan stav i vera da vi to možete savladati i da je bolest u mnogo slučajeva izlečiva.

Većina ljudi misli da je izlečenje nešto što im se događa i da je njihova jedina odgovornost kada se pojavi neki zdravstveni problem, da odu kod lekara koji će ih izlečiti. Međutim, svi mi kroz svoja uverenja, osećanja i životne stavove učestvujemo u sopstvenom zdravlju.

Naša uverenja o uspešnosti lečenja utiču na našu reakciju na medicinsko lečenje. To znači da ne možete brigu o svom zdravlju, lečenju i izlečenju prepustiti samo svom lekaru, a vi pasivno čekati da vam bude bolje. Morate i vi raditi na tome da vam bude bolje.

Kada se bolest desi, to vam je kao signalna lampica da nešto treba da promenite u svom načinu razmišljanja i ponašanja.

Da biste pozitivno uticali na proces ozdravljenja važno je da utvrdite koje su misli, stavovi i načini ponašanja određivali vaš život dok ste bili zdravi, a šta dominira od kada ste se razboleli. Utvrdite na koji način vi tumačite događaje u svom životu. Da li vam je sve odmah crno i bez perspektive, ili tražite načine da rešite probleme.

**Vežba:**

Shvatite kako ste doprineli nastajanju svoje bolesti.

\* Mislite na svoju bolest.

\* Uzmite list papira i napišite pet značajnih promena ili stresnih situacija koje su vam se dogodile u razdoblju od šest meseci do godinu dana pre izbivanja bolesti.

\* Ako ste bili bolesni, pa ste se nakon ozdravljenja ponovo razboleli (recidiv) napišite pet stresnih faktora ili značajnih promena koje su se dogodile u periodu od šest meseci pre recidiva.

U slučaju da se ne možete setiti nekih spoljašnjih stresova, razmislite o unutrašnjim. Neki ljudi pate zbog krize identiteta, teškog prilagođavanja nekoj osobi ili činjenice da su izneverili neke svoje mladalačke ideale i slično.

Posle toga odgovorite na pitanje u kojoj ste meri sami učestvovali u svom stresu? Možda ste previše vodili računa o drugim ljudima, zanemarili svoje telesne i emocionalne potrebe i tako prešli granice koje vaše telo može da izdrži? Da li ste na stresni događaj mogli i drugačije da reagujete? Da li ste tražili i prihvatili pomoć prijatelja ili ste je odbili?

Kada postanemo svesni da smo i sami odgovorni za svoje zdravlje, gde smo sve grešili i kako smo sebe zanemarivali, onda možemo raditi na tome da menjamo svoje navike, način razmišljanja, osećanja i ponašanja i time doprinesemo sopstvenom ozdravljenju.

Ne budite strogi prema sebi, prošlost je prošla, okrenite se sadašnjosti i budućnosti, usmerite se na pozitivne stvari, odredite svoje prioritete i ciljeve, ne odustajte lako, budite zahvalni, uživajte u sitnicama, vratite se što pre svojim normalnim aktivnostima kojima možete, budite angažovani.

Kada nam se dogodi nešto loše skloni smo često da situaciju vidimo tragičnijom nego što ona to zaista jeste. Sve izgleda strašno, ne vidimo izlaz ni perspektivu, budućnost je više nego crna... čini nam se da više nikada nećemo biti srećni i zadovoljni kao što smo bili pre toga.

Pokušamo li se osvrnuti unazad, svako se od nas može setiti mnogih situacija koje su se u trenutku događanja činile bezizlaznima. Danas ih se jedva sećamo, a neke su imale i pozitivan uticaj na naš budući život. Svaki put kad nam se dogodi nešto loše i kad nam se neka vrata zatvore život nam otvori neka druga vrata ili više njih – samo što mi to tada obično ne primećujemo.

Pozitivno mišljenje i nada ne znače poricanje problema i činjenice da postoji bolest, bol i patnja. Poricanje za sobom povlači neaktivnost i bespomoćnost, a pozitivno mišljenje povećava moć i pomaže da se lakše savlada sve ono što bolest, lečenje i dalji život donose.

Pozitivno mišljenje vas neće izlečiti od raka, ali će vam pomoći da se lakše nosite sa svim što ta bolest i proces lečenja nose sa sobom!

U kriznoj situaciji najvažnije je ne predati se i ne klonuti duhom. Nemojte samo očajavati nad nesrećom koja vas je snašla. Krizne situacije su izuzetno stresne i u krizi smo slabi i ranjivi i ponašamo se pomalo detinjasto. Zato u kriznim situacijama nemojte biti previše strogi prema sebi, nemojte se optuživati i okrivljavati, jer vam to neće pomoći da rešite krizu. U kriznim situacijama često gubimo mnogo vremena i energije žaleći zbog situacije u kojoj smo se našli.

Sa druge strane, bolest može biti i šansa za pozitivne promene u životu obolelih! Mnoge ljude upravo je kriza - bolest podstakla na dodatni napor pa su postigli i ono što u uobičajenim okolnostima možda nikada ne bi. Bolest može biti šansa da se oslobodimo loših navika, preispitamo svoje ciljeve i vrednosti, počnemo da vodimo više

računa o sebi i svojim potrebama, suočimo se sa svojim osećanjima i raščistimo sa prošlošću, pružimo priliku bližnjima da nam pokažu koliko nas vole...

Vežba:  
Zahvalnost

Kada se razbolimo sve nam deluje loše i crno, pa često dobre stvari koje nam se događaju, dobre ljude koje imamo oko sebe nedovoljno ili uopšte ne primećujemo.

Zahvalnost je moćno sredstvo za povećanje životnog zadovoljstva jer podstiče i pojačava dobra sećanja o prošlosti i stvara čvrste veze sa nama važnim ljudima.

Uzmite papir i olovku i napišite bar pet stvari u svom životu na kojima možete biti zahvalni. Pročitajte svoju listu zahvalnosti svaki dan i dopunjujte je novim stavkama.

### NAUČITE DA SE OPUSTITE (vežbe opuštanja, meditacija)

Vežbe opuštanja, meditacije mogu nam pomoći da lakše podnesemo krizne i stresne situacije. Postoji veliki broj tehnika relaksacije, a svako može izabrati sebi onu koja mu najviše odgovara. Ovom prilikom vam predlažem delimično modifikovanu tehniku „progresivnog opuštanja“.

Vežba se radi 10-15 minuta, a najbolje je primenjivati tri puta dnevno:

1. Prostorija u kojoj vežbate treba da bude mirna i sa prigušenim svetlom. Jako svetlo nas ometa u opuštanju, a mrak može dovesti do toga da zaspimo.

2. Sedite u fotelji ili stolici. Ruke položite na naslon ili u krilo. Oba stopala treba da dodiruju tlo, kičma i glava moraju biti u ravnoj liniji.

3. Zatvorite oči i usmerite pažnju na disanje. Udahnite duboko nekoliko puta i svaki put kad izdišete recite u sebi: *Opuštam se!*

4. Stisnite čvrsto očne kapke i pritom napnite mišićice lica. Zatim ih opustite. Osetite razliku između napetosti i opuštenosti i dopustite da vam se opuštenost polako širi po celome telu.

5. Prošetajte sad mislima po celom telu. Usmerite misli na pojedine delove tela ovim redom: desna ruka, leva ruka, desna noga, leva noga, stomak, grudi, leđa, vrat, teme, čelo, obrazi, vilice. Svaki put kad usmerite pažnju na određeni deo tela predočite sebi najpre kako je taj deo napet, a onda kako napetost polako nestaje. Sada ste potpuno opušteni.

6. Kada ste sve delove tela potpuno opustili, ostanite u opuštenom stanju i odmarajte se 2-5 minuta.

7. Olabavite očne kapke i pripremite se da otvorite oči. postanite svesni da se nalazite u sobi i sedite na stolici, fotelji.

8. Stisnite šake, protegnite se i otvorite oči. Sada ste spremni da nastavite sa svojim svakodnevnim aktivnostima.

## BUDITE AKTIVNI, VEŽBAJTE, ŠETAJTE

Mnoga istraživanja i iskustva ljudi koji su se uspešno borili i izborili sa rakom su pokazala da najvažniji faktori koji doprinose dobrom suočavanju sa problemima koje nosi rak i borbu sa njim, i koji povećavaju dobre šanse za ozdravljenje (pored pridržavanja svih lekarskih saveta i poštovanja svih medicinskih procedura) su:

- pozitivan stav - mišljenje, optimizam i nada
- fizička aktivnost
- zdrava ishrana

Fizička aktivnost je veoma važna zbog našeg opšteg

stanja i jačanja organizma. Pored toga, ona ima i blagotvorno dejstvo na naše psihičko stanje i pomaže nam da se lakše borimo sa bolešću i svim onim što ta borba nosi sa sobom.

Potrudite se da budete što aktivniji, naravno u skladu sa svojim trenutnim stanjem i mogućnostima. Izaberite neku fizičku aktivnost koja vam prija, bilo da su u pitanju šetnja, vožnja bicikla, fitnes vežbe, joga ili rad u bašti.

Ne zaboravite da čak i u onim situacijama kada ste zbog trenutnog stanja vezani za krevet, vi možete i trebalo bi da radite neke vežbe (rukama ili nogama), naravno samo onoliko koliko vam dozvoljavaju trenutne mogućnosti i koliko vam prija.

### VODITE DNEVNIK (razgovarajte sami sa sobom)

Suočavanje i borba sa rakom svakoj osobi su teški. Od velikog značaja za svakog obolelog je podrška partnera, supruge/a, porodice i najbližih prijatelja. Međutim nisu svi ljudi dovoljno spremni i jaki da se nose sa tuđim prolemima, bolom, strahovima...

Sa druge strane, neke osobe imaju problem da pričaju o svojim osećanjima, i kada obole, pokušavaju da taj teret nose same na svojim leđima. Povlače se u izolaciju i ćutanje, odbijajući pomoć i podršku ljudi oko sebe, što nije dobro.

Bez obzira da li želite da razgovarate i da li imate osobe sa kojima možete da razgovarate ili ne, postoje neka razmišljanja, emocije, planovi koje teško možemo da podelimo sa drugima, ali je veoma važno da ih budemo svesni. Budite sami svoji najbolji prijatelji, vodite dnevnik u kojem ćete zapisivati sve ono što vas tišti, a što ne možete ili ne želite da podelite sa drugima.

Samo zapisivanje imaće blagotvorno dejstvo na vaše psihičko stanje. Pomoći će vam da se lakše osećate,

da se suočite sa nekim istinama, da jasnije sagledate situaciju, sebe i donesete neke odluke.

## OKRUŽITE SE POZITIVNIM LJUDIMA

Neki ljudi često su loše raspoloženi, ne vide nikakvu perspektivu u životu, sve im izgleda crno i nemaju volje ni za šta, dok su drugi ljudi najčešće veseli, puni optimizma i životne radosti. Jedne nazivamo pesimistima, a druge optimistima. Najmanje je čistih optimista ili pesimista i većina ljudi u stvari pripada nekom srednjem, mešanom tipu.

Kod ljudi postoji automatska pretpostavka da je negativno realno i dobro, a pozitivno nerealno i loše. Međutim, ništa nije samo po sebi dobro ili loše, ono takvim postaje samo u našim mislima, važno je šta mi mislimo o datoj situaciji.

Kada se jednom pojavi loše raspoloženje teško ga je prekinuti. Ono samo sebe podržava. Jedna loša misao podržava drugu, jedno loše osećanje podržava drugo itd. Kad smo loše raspoloženi skloni smo da se prisećamo neprijatnih događaja, koji još više pogoršavaju naše raspoloženje... Sve to vodi do osećaja bespomoćnosti, pasivnosti i na kraju depresije.

Kada se suočimo sa bolešću najvažnije je da se ne predamo i ne klonemo duhom! U teškim trenucima ili trenucima krize, posebno smo skloni da se prepustimo crnim mislima, teškim raspoloženjima i pesimizmu. Pozitivno mišljenje tada ima posebnu vrednost. Zato je važno da se okružimo ljudima koji će vam svojim optimizmom i pozitivnim stavom (koji nikako ne znači negiranje bolesti i problema) davati nadu, ulivati snagu, unositi vedar duh i optimizam, a ne kukati i dodatno širiti strah i paniku...



## RADITE STVARI KOJE VAS ČINE SREĆNIMA, NE ZABORAVITE DA SE SMEJETE

Prisetite se koje su to sve aktivnosti koje volite i u kojima uživate. Trudite se da sebi priuštite što više takvih aktivnosti i trenutaka koji će vam davati snagu i podizati raspoloženje. To mogu biti različite stvari kao što su: čitanje, slikanje, ručni rad, neki hobi... Možete otkriti i neke svoje nove talente ili naučiti nešto novo. Važno je da vas aktivnost zanima, okupira vam pažnju i pozitivno deluje na vaše raspoloženje.

Ukoliko možete da birate između pasivnog gledanje TV-a ili neke aktivnosti u kojoj uživate – uvek se opredelite za ovo drugo.

Smeh je lek. Ni u teškim trenucima ne zaboravite na humor. Pronađite načina, ljude, programe, knjige koje će vam izmamiti osmeh na licu ili vas zasmejati do suza. Smeh neće rešiti vaše probleme, ali će sigurno doprineti da se lakše borite sa njima.

## UKLJUČITE SE U RAD DRUŠTVA ZA BORBU PROTIV RAKA, GRUPU SAMOPOMOĆI

Podrška porodice i prijatelja važna je za svakog obolelog. Razgovor sa bliskim ljudima značajan je deo te podrške. Međutim, često oboleli imaju utisak da ih ne razumeju dovoljno dobro („Ne znaš ti kako je meni“, „Lako je tebi da pričaš kad nisi prošao kroz to“).

Zbog toga razgovor sa ljudima koji su imali slično iskustvo može biti ogromna pomoć i podrška svakom obolelom.

Uključite se u rad Društva za borbu protiv raka. Tu možete dobiti informacije koje vam nedostaju, objašnjenja nekih pojmova i procedura koje vam nisu dovoljno jasne. Možete dobiti pomoć i podršku osoba koje vas

potpuno razumeju, jer su prošle kroz ono što vi prolazite. Videćete da niste sami i da se bolest dešava mnogima. Možete čuti iskustva tih ljudi, dobiti neke konkretne životne, praktične savete koji će vam pomoći da lakše prođete kroz lečenje. Možete vi nekome pomoći i zbog toga se dobro osećati. Možete naći nove prijatelje, otkriti i razvijati neke svoje talente, družiti se i smeјati.

Grupe za podršku pružaju vam priliku da razgovarate o svojim osećanjima i strahovima sa drugima koji dele i razumeju vaša iskustva. To može pomoći u smanjenju stresa. Većina članova porodica i prijatelja ne može da razume tačno kako je to kada imate rak.

Pored deljenja osećanja i iskustva, članovi grupe međusobno mogu raspravljati o praktičnim informacijama, šta se može očekivati tokom tretmana, odnos prema bolu i informacije o drugim propratnim efektima lečenja, kao i kako komunicirati sa zdravstvenim radnicima i članovima porodice. Razmena informacija i saveti mogu pružiti osećaj kontrole i umanjiti osećanje bespomoćnosti. Grupe za podršku često stvaraju osećaj pripadnosti koji pomaže da se osećate kao da vas neko razume i da u tome niste sami.

### AKO VIDITE DA VAM JE TEŠKO POTRAŽITE POMOĆ STRUČNJAKA

U slučaju da vam je previše teško i da vidite da ne možete sami da se izborite sa svim osećanjima, koja borba sa rakom donosi, obavezno potražite pomoć stručnjaka. Stručnjaci koji vam u toj situaciji mogu pomoći su psiholozi, a ako situacija postane takva da zahteva i lekove - lekari, psihijatri. Možete potražiti pomoć socijalnog radnika ako imate probleme vezane za posao, materijalne i porodične probleme kao i u vezi zdravstvenog osiguranja i socijalne zaštite.

Psiholog vam može pomoći da smanjite stres, naučiti vas kako da prihvatite realnost života sa rakom, može vam pomoći da se izborite sa teškim mislima i osećanjima, naučiti vas da vidite šansu i u bolesti. Psihijatar vam može pomoći lekovima koji će vas osnažiti u prevazilaženju krize.

Pomoć stručnjaka neretko je potrebna i porodici, partneru obolele žene. Ne ustručavajte se potražiti je, jer će vam pomoći da lakše prebrodite krizu nastalu usled bolesti.

Živeti sa rakom je ogroman izazov za svakoga, pa čak i nekoliko individualnih savetovanja može vam pomoći da se osećate bolje. Savetovanje često pomaže ljudima sa dijagnozom raka kao i onima koji o njima brinu. Ovo su neki od problema koje uz savetovanje možete prevazići:

- \* Kako se izboriti sa dijagnozom raka da biste osećali rasterećenije i da biste imali osećaj kontrole.

- \* Upravljanje teškim osećanjima, depresijom i anksioznošću ako se pojave.

- \* Upravljanje simptomima raka i lečenja, kao i upoznavanje sa sporednim efektima lečenja, kao što su bol i umor.

- \* Kako se nositi sa zabrinutošću u vezi sa novčanim problemima.

- \* Profesionalne poteškoće ili poteškoće na radnom mestu, kao i strategije prevazilaženja.

- \* Zabrinutost u pogledu onoga što dolazi po završetku lečenja.

- \* Informacije o tome kako da pomognete svojoj porodici da razume i da se prilagodi promenama u rutini kao rezultat dijagnoze raka.

- \* Mogućnosti prevazilaženja seksualnih poteškoća, kao rezultat dijagnoze i lečenja

## ŠTA SA SEKSUALNOŠĆU?

Rak i njegov tretman često utiču na seksualnost.

Osećanje beznadežnosti, umor, mučnina, erektilna disfunkcija, vaginalna suvoća i drugi fizički ili emocionalni problemi mogu smanjiti želju za seksom ili intimni odnos učiniti teškim ili bolnim. Usled toga oba partnera mogu se osećati uznemireno, govore nerado o tome. Svaki par ima različiti stepen prijatnosti kada se razgovara o seksualnosti i intimi. U ovom slučaju možete da ramislite o traženju pomoći od psihološkog savetnika, terapeuta i vašeg lekara. Ako vaš lekar ne napomene raspravu o nuspojavama vezanim za intimne odnose, slobodno izrazite svoju zabrinutost i postavite pitanja. Često, vaš lekar ili drugi član tima zdravstvene zaštite mogu dati sugestije za upravljanje ovim nuspojavama i predložiti načine za održavanje intimnosti.

## NE ZANEMARUJTE ZNAČAJ KOMUNIKACIJE

Kada se ustanovi dijagnoza raka dobra komunikacija je od posebne važnosti za odnose među članovima porodice i prijateljima. Nedostatak komunikacije često dovodi do izolacije, frustracija i nesporazuma. Želeli bismo da ljude iz svoje sredine promenimo na bolje, a često zaboravimo kako treba krenuti od sebe. Govoreći o svojim osećanjima i potrebama jasno, iskreno, otvoreno i sa poštovanjem u velikoj meri se smanjuje stres izazvan dijagnozom raka. Partneri treba što više zajedno da učestvuju u donošenju odluka, jer one utiču na oba partnera. Ne zaboravite, veština razgovaranja se uči. Iskren i prijateljski razgovor često rešava dileme, otklanja strah, omogućuje potvrđivanje sopstvenih vrednosti i donosi pozitivnu energiju.

Ako vam je teško da razgovarate sa članovima poro-

dice i prijateljima ili ako drugi sa vama ne žele da razgovaraju, razmislite da potražite pomoć ulaskom u grupu podrške ili razmislite o razgovoru sa psihološkim savetnikom ili socijalnim radnikom.

## DOBRA KOMUNIKACIJA

Dobra komunikacija u porodici je osnov za razumevanje potreba svih članova i u zdravlju, a još više u bolesti:

- budite otvoreni, jasni i neka ono što kažete bude u skladu sa vašim mišljenjem, osećanjima i ponašanjem;
- ne igrajte se “gluvih telefona”, nemojte začutati, ne čitajte misli, recite naglas;
- naučite da slušate jedni druge, tako ćete izbeći nesuglasice;
- razrešite nejasno, neizrečeno, ne rukovodite se predrasudama, ne preskačite tabu teme;
- bolest ne sme narušiti komunikacije u porodici, jer je svako ponašanje i neverbalna komunikacija;
- pozitivna polazišta u komunikacijama nadvladavaju ono što je loše;
- pokažite da vam treba razumevanje, ne sažaljenje, da vas bolest ne čini manje vrednom;
- eliminišite višeznačne poruke tipa “Ja znam da ti znaš, a ti znaš da ja to znam”;
- održavajte zdravlje porodice dobrim komunikacijama, tako će i vama biti lakše.

## IZBEGAVAJTE OSAMLJIVANJE - usamljenost

Strah od bolesti i njenih posledica, često donosi promene u ponašanju, manje samopouzdanja i usamljivanje. Izbegavanje društva još više „produbljuje” strah, neizvesnost, nesigurnost, produbljuje predrasude, slabi

volju i opterećuje. Ne dopustite da vas ponese proces usamljenja, jer će vam biti mnogo teže i zato:

- prihvatite bolest kao realnost sa kojom morate i možete da živite i koja se dešava i drugima;
- živite u sadašnjosti, ne upoređujte stalno prošlost sa sadašnjošću;
- učite o svojoj bolesti od stručnjaka, iz iskustva drugih, prevaziđite predrasude i laičke savete;
- razgovarajte, družite se, idite u posete, pozorište, bioskop, na izložbe, iznenadite sebe;
- ne sažaljevajte sebe, recite i drugima da vas ne sažaljevaju već da vas razumeju;
- uskladite intenzitet aktivnosti sa svojim stanjem i tako ćete se obradovati svakom obavljenom zadatku;
- živite i družite se kao ranije, ali ne preko svojih mogućnosti.

## BALANSIRANJE VAŠIH POTREBA I POTREBA VAŠE DECE

Biti roditelj sa dijagnozom raka je često fizički i emotivno iscrpljujuće. Možda se pitate kako možete nastaviti brinuti se za svoju porodicu, dok se brinete o sebi i borite sa dijagnozom raka. Ovo je vreme da preispitate svoj raspored i listu obaveza, kao i da prihvatite pomoć od drugih. Tražeći pomoć od drugih kada vam je potrebna omogućićete sebi da provedete manje vremena brinući i više vremena uživajući uz svoje voljene.

Iako možda želite da zaštitite svoju decu od straha i drugih teških osećanja, važno je da se otvoreno razgovara sa njima o vašoj dijagnozi i lečenju. Čak i vrlo mala deca mogu da osećaju da nešto nije u redu, a izbegavanjem možete ih dovesti do toga da veruju kako je situacija gora nego što zaista jeste. Na taj način kod dece se stvara osećaj konfuzije i straha.

Iskrena komunikacija pomoći će da se deca nose sa vašom dijagnozom raka. Međutim, važno je da se pruže informacije koje odgovaraju uzrastu dece i njihovoj ličnosti. Sve to je značajno kako bi im se pomoglo da razumeju situaciju, a da ne budu preplavljena negativnim emocijama. Fokusirajte se na stvari koje ih se tiču direktno, kao što su promene u svom rasporedu ili promene u vašem izgledu, što bi moglo biti više zastrašujuće ako je neočekivano. Podstičite decu da postavljaju pitanja i neka znaju da je u redu da pričaju o svojim osećanjima i strahovima. Uverite svoju decu da će oni uvek dobijati negu i da ćete ih uvek voleti.

### PORODIČNI RITUALI (svetkovine ili slavlja)

Porodični rituali daju identitet porodici i važni su prenosioци modela kulture na buduće generacije. Obeležavanje rođendana, slave, godišnjice, praznika, organizacija godišnjeg odmora... utiče na porodičnu atmosferu i stabilnost porodice, a ujedno sprečava i povlačenje člana usled bolesti.

- pokušajte održati porodične običaje kao i ranije;
- prilagodite ih novim okolnostima, terminima terapije ili delu dana kada se osećate najbolje;
- otvoreno i jasno se dogovorite sa porodicom, podelite uloge, sprečite neorganizovanost i iznenađenja;
- ako se ne osećate dobro recite to, odmorite se, nastavite kad vam bude bolje;
- ne preterujte, neka sve bude umereno kako dolikuje slavlju;
- kada ne možete da odete na nečije porodično slavlje, neka ide neko drugi, vi čestitajte telefonom, telegramom...
- dobra organizacija i planiranje čine porodicu funkcionalnom i stabilnom.

## ZAJEDNIČKO PLANIRANJE

U svakodnevnicima najčešće živimo spontano i po navikama, ali postoje situacije u kojima moramo planirati. Bolest i problem umanjuju ranije mogućnosti i zato se moramo prilagođavati. Najbolje je svakodnevno planiranje uveče za sutradan ili od problema do problema. Dobro planiranje doprinosi dobrim komunikacijama, stabilnosti porodice, struktuirane vreme i olakšava život:

- planirajte u skladu sa potrebama bolesnika i realno;
- uvažite i svoje i tuđe vreme;
- odredite prioritete;
- podelite odgovornost na sve članove porodice da teret ne padne na samo jednu osobu;
- aktivno učestvujte u porodičnom životu oslobađajući bolesnika napetosti i krivice;
- ako se plan ne realizuje menjate ga, jer planiranje daje efekat samo ako ste spremni da se prilagodite;
- planirajte lični, porodični i širi plan kratkoročno i u kontinuitetu;
- planiranjem ujedinjujete porodicu i sprečavate haotičnost i razočaranje.

## ODLOŽITE NEKE PLANOVE

Rak često menja nade i snove koje parovi dele. Vaši planovi za odlazak u penziju, putovanja, ili roditeljstvo mogu se promeniti, uzrokujući osećanje tuge ili čak besa. Ono što u ovom slučaju može pomoći je preispitivanje prioriteta i zajedničko uspostavljanje novih, kratkoročnih ciljeva, kao što je, na primer, završetak lečenja.

Ovaj proces može pomoći da se osećate bolje i povezano sa partnerom. Stvari koje su izgledale važno pre postavljanja dijagnoze raka mogu zameniti neke druge, kao što je jednostavno uživanje u zajedničkom provođenju



nju vremena. Stavljajući neke ciljeve na čekanje, a ne napuštajući ih u potpunosti, može pomoći vašem pogledu na budućnost.

## KRIZE U TERAPIJI

Kriza može nastati kao posledica nedovoljnog poznavanja bolesti i mogućih komplikacija. Krizu može pojačati loša socijalno-ekonomska situacija, raniji problemi, porodični razlozi i dodatne teškoće. Svaka kriza umanjuje kapacitete za zahteve lečenja, što može produbiti depresiju:

- prepoznajte razloge krize i nazovite ih pravim imenom;
- važna je dobra edukacija i znanje o bolesti;
- planirajte u smislu „šta se sve može dogoditi i šta ćemo tada“;
- ne ignorišite prepreke u lečenju, bilo koje prirode;
- rukovodite se motivom da je život samo jedan i treba ga iskoristiti;
- ne dozvolite da bolest potpuno upravlja vašim životom;
- pomozite sebi, ali dopustite i drugima da vam pomognu;
- okrenite se oko sebe na osobe koje imaju slične probleme;
- krizu može produbiti i vaša okolina, koja na svojstven način reaguje;
- kriza koju ne možete razrešiti sami ili u porodici iziskuje pomoć stručnjaka;
- dajte do značaja svakoj nadvladanoj krizi, kojih je bilo i biće, a vidite to i kod drugih;
- svaka prevladana kriza ojača čoveka i nauči ga da ide dalje.

## NAUČITE KAKO DA UPRAVLJATE STRESOM

Bolest kao što je rak može biti jedan od najznačajnijih stresnih iskustava. Pored svakodnevnih stresova (porodica, posao, finansijske poteškoće) javlja se stres vezan za dijagnozu raka i proces lečenja. Praveći male izmene možete smanjiti broj stresova u svom životu. Razmislite o sledećim savetima za smanjenje stresa:

- Izbegavajte planiranje velikog broja obaveza u kratkom periodu. Kada zakazujete aktivnosti odvojite za to dovoljno vremena i nemojte planirati previše aktivnosti u toku jednog dana ili nedelja, posebno za aktivnosti koje zahtevaju pripremu.
- Budite svesni svojih granica. Dozvolite sebi da kažete “NE” kada Vas ljudi pitaju da preuzmete obaveze za koje nemate vremena ili energije, jer tokom tretmana možete osećati umor. Na poslu, nemojte da pristajete na dobrovoljne aktivnosti koje bi dovele do toga da vaš obim posla postane nezamisliv.
- Zatražite pomoć. Pitajte članove porodice, prijatelje i kolege za pomoć. Ljudi će vam verovatno ponuditi svoju podršku, pa razmislite o konkretnim aktivnostima kod kojih bi vam pomoć dobro došla, kao što je na primer, kupovina, odlazak po decu u školu i sl.
- Odredite prioritete. Napravite listu stvari koje morate da uradite, kao što je odlazak na posao, rad po kući i rangirajte ih po važnosti. Razmislite koje stvari morate da uradite, a koje stvari su vama važne da ih uradite. Ako ne možete da uradite sve, koncentrišite se na zadatke i aktivnosti na vrhu liste.
- Podelite zadatke ili probleme u nekoliko manjih koraka i rešavajte ih jedan po jedan. Na primer, umesto da potrošite pre podne u čišćenju svoje kuće, u toku jednog dana sredite jednu ili dve prostorije. Ovaj proces može olakšati rešavanje naizgled prezahtevnih problema.

- Koncentrišite se na stvari koje možete kontrolisati. Na primer, zakazivanje kod lekara i saobraćaj su izvan vaše kontrole, čak i uz najbolje planiranje. Ljudi koji mogu da ostanu fleksibilni umanje nivo stresa. Ponekad je samo način na koji ćete reagovati na problem ono na šta možete uticati.

- Isplanirajte vreme za druženje sa porodicom i prijateljima. Provodite vreme sa onima koji vam pružaju podršku (prijatelji, članovi porodice) jer je to jedan od najznačajnijih načina za smanjenje stresa.

- Za svaki dan odredite slobodno vreme i radite stvari u kojima uživate. Provodite vreme radeći neku aktivnost koja vas opušta, kao što je čitanje knjiga, baštovanstvo, ili slušanje muzike. Jedite u omiljenom restoranu ili gledajte svoj omiljeni televizijski šou. Smeh smanjuje stres. Pogledajte komediju ili čitajte neku humorističnu knjigu. Saznajte više o savladavanju raka kroz humor.

- Pronađite novi hobi ili se posvetite starom. Angažovanje u novim aktivnosti vam daje osećaj ostvarenosti i obezbeđuje preusmeravanje misli sa svakodnevnih briga. Na primer, uključivanje u likovnu sekciju, ples, jogu, sviranje muzičkih instrumenata i sl.

## NAUČITE TEHNIKE OPUŠTANJA.

Postoje tehnike koje vam mogu pomoći da se opustite kada osećate da ste pod stresom. Da bi bile efikasne ove tehnike se moraju naučiti i redovno praktikovati. Većina se mogu naučiti kroz nekoliko susreta sa savetnikom. Neke bolnice i centri za lečenje raka imaju edukaciju o tehnikama relaksacije namenjenu pacijentima. Neke od ovih tehnika može naučiti prateći pisana uputstva. Ove tehnike se mogu svakodnevno primenjivati, kao i tokom perioda kada se jave posebno stresne situacije, kao što je, recimo, prolazak kroz proceduru lečenja.

### Opuštanje ili duboko disanje

Ovo je tehnika koja podrazumeva duboko, lagano disanje dok je koncentracija usmerena na udisanje i punjenje pluća vazduhom i na opuštanje mišića. Udahnite vazduh kroz otvorena usta. Uvlačite vazduh polako i ravnomerno, kao da pijete sok na slamčicu. Udah treba *da traje deset sekundi* (sve vreme lagano udišete). Dok udišete brojite u sebi od jedan do deset. Nakon toga počnite da izdišete polako kroz nos (usta su zatvorena) brojeći opet deset sekundi. Izdah treba da bude kao i udah, bez prekidanja. Ponavljate ovaj ciklus nekoliko puta.

### Mentalne slike - vizuelizacija

Ovo je tehnika za kreiranje umirujućih i opuštajućih misli. Pri vizuelizaciji se zamišljaju slike i scenariji onoga što želimo postići kako bi se to urezalo u našu podsvest, koja utiče na naše ponašanje i usmerava nas u pravcu ostvarenja onoga što smo zamislili. Na primer, osoba koja ima neku bolest usmeriće se, umesto na bolest, na željeno stanje, recimo savršeno zdravlje, zamišljanjem slike sebe kao zdrave osobe.

### Progresivno opuštanje mišića

Tehnika podrazumeva naprezanje mišića, a zatim i njihovo opuštanje. Počinje se ili od nožnih prstiju ili od glave i svi mišići redom se opuštaju. Na primer, opustite leđa tako da ih napnete, zadržite i opustite; opustite grudi tako da udahnate najviše što možete, zadržite pa opustite. Isto primenite i na druge delove tela.

### Joga

Tehnika tokom koje se pažnja fokusira na um, disanje i držanja tela čime se ostvaruje relaksacija i smanjuje osećanje zamora. Podrazumeva upotrebu fizičkih položaja, vežbi disanja, kao i vežbi relaksacije i meditacije. Na taj način se podstiče okrenutost ka sadašnjosti i perspektivno posmatranje budućnosti.

## DNEVNE PORODIČNE RUTINE

Dom, kuća i vidljiva zbivanja predstavljaju vašu porodicu. Regulisanjem dnevnih porodičnih rutina (aktivnosti) daju osećaj reda ili haotičnosti, distance ili topline u vašoj porodici:

- bilo kakva bolest bila, vi se možete dogovoriti oko ciklusa spavanja i budnosti, priprema obroka, kućnih poslova, kupovine....
- oblikovanjem dnevnih aktivnosti bićete spremni u svim fazama bolesti i terapije i otporniji na stresove;
- obezbedite dovoljno sna, pomerite ustaljenu satnicu aktivnosti;
- ukoliko ste u mogućnosti, ne izostavljajte obroke u porodici, a posebno nedeljni zajednički ručak;
- podelite obaveze, planirajte, dogovarajte se prema situaciji;
- zdravlje nije samo odsustvo bolesti već i potpuno psihofizičko, emotivno i socijalno blagostanje;

## PORODIČNI ZADACI I BOLEST

Razvojni procesi pojedinca i porodice ne smeju biti blokirani bolešću i pratećim problemima. Deca rastu, moraju se školovati, osamostaliti, domaćinstvo se mora održavati... Bolest ne može odložiti razvojne procese. Na način porodičnog funkcionisanja utiče vreme nastanka i otkrivanja bolesti, emocionalni odnosi, socijalno-ekonomski status i drugi kapaciteti pojedinca i porodice. Bolest ima stresogeni uticaj na svaku fazu, ali može i oblikovati važne aspekte ponašanja i življenja na pozitivan način:

- odredite prioritete za razvoj porodice i tu ulažite energiju;
- nemojte odustati od razvojnih oblasti važnih za va-

šu porodicu – održavanje tradicije, ulaganje u obrazovanje...

- uredite granice prema spolja u pravcu koliko vaša rodbina, prijatelji... mogu da učestvuju u vašoj porodici i pomognu vam;

- održavajte koliko možete vaša porodična pravila i vrednosti kao vaš porodični identitet;

- važan aspekt je da mlađi naraštaji shvate da su u rizičnoj grupi za nastanak bolesti, da moraju živeti zdravo, obraćati veću pažnju na sebe, ići na preventivne preglede i održavati svoje zdravlje;

- vaš aktivan stav u borbi za ozdravljenje model je vašoj deci i članovima porodice da zajednički organizujete život i njihove buduće aspekte života.

## **PREPORUKE ZA ISHRANU LEČENIH OD MALIGNNE BOLESTI**

Pre početka primene onkološke terapije treba da napravite plan o tome kako će izgledati vaša ishrana kada terapija započne. Biće veliki izazov svakodnevno voditi računa o pravilnoj ishrani, jer se za vreme primene terapije mogu javiti problemi koji će biti vezani za unos hrane. Važno je da upoznate vašu porodicu ili prijatelje u sam tok lečenja, koji podrazumeva i posebne preporuke za ishranu. Objasnite im da je njihova podrška važna za vas. Kada se jave nuspojave, oni treba da vam pomognu oko izbora namirnica i pripreme obroka. Pre terapije obezbedite sebi zalihe onih namirnica koje ćete moći unositi kada terapija krene.

Važna je pravilna ishrana pre samog početka lečenja. Raznovrsna i uravnotežena ishrana pre, za vreme i posle terapije će vam pomoći da se osećate dobro, da imate dovoljno energije, lakše ćete podnositi nuspojave lečenja, brže i lakše ćete se oporaviti i smanjićete rizik za nastanak infekcije.

Opšti saveti za pravilnu ishranu:

- Ishrana za vreme lečenja malignih oboljenja ne traži velike promene u odnosu na osnovne principe pravilne ishrane. Jedite raznovrsne namirnice. Svaki vaš tanjir treba da sadrži jednu porciju žitarica, belančevina, povrća i voća. Važan je unos belančevina. Oni će pomoći vašem organizmu da se brže oporavi, a otpornost organizma prema infekcijama će biti veća. Dobar izvor belančevina su pileće ili ćureće meso, riba ili mlečni proizvodi sa manjim procentom mlečne masti. Budite umereni u količini mesa koju unosite za jedan obrok. Dobar izbor be-

lančevina su i orašasti plodovi (badem, lešnik, indijski, brazilski orah...), sočivo, pasulj ili leblebija.

- Smanjite unos masti životinjskog porekla. Izbegavajte punomasne mlečne proizvode (tvrdi zreli sirevi, kajmak, pavlaka, sirni namazi), mesa bogata mastima kao i mesne prerađevine. Da biste smanjili unos loših masti, koristiti kuvanje, dinstanje ili grilovanje u pripremi mesa i drugih namirnica. Dobar izbor masti su razne vrste biljnih ulja, orašasti plodovi, semenke bundeve, sunčokreta, lana ili susama, pileće ili ćureće meso, riba. Dobre masti daju energiju vašem organizmu.

- Izbegavajte namirnice sa većom količinom soli, salamurene ili dimljene proizvode, kao i ukiseljene proizvode. Birajte biljne začine i izbegavajte industrijske mešavine začina.

- Smanjite unos koncentrovanog šećera u ishrani. Izbegavajte konditorske proizvode, kolače, torte, zaslađene sokove. Šećer se prirodno nalazi u voću i neka ono bude vaš slatkiš.

## ISHRANOM DO BOLJE KRVNE SLIKE

Jedan od najvažnijih faktora koji utiču na jačanje odbrambenog sistema organizma su pre svega uravnotežena ishrana i svakodnevna fizička aktivnost. Pola sata lagane šetnje ili lagana vožnja bicikla na svežem vazduhu znatno će povećati broj odbrambenih ćelija u vašem organizmu.

Saveti za ishranu:

- Ne preskačite doručak. Uzimajte više manjih i redovnih obroka u toku dana.
- Ishrana treba da bude bogata vitaminima i belančevinama. Za unos belančevina savetuje se meso sa nižim sadržajem zasićenih masti, poput ribe, piletine, ćuretine i



male količine govedine. Pored mesa, belančevine se nalaze i u jajima. Preporuka je da se koriste kuvana jaja, pre svega belance. Ako vam ne prijaju jaja za varenje, treba ih izbegavati, posebno pržena jaja i žumance jer se teže vare. Od belančevina biljnog porekla koristite pasulj, sočivo, soju ili leblebiju.

- Imunitetu će pomoći mleko i mlečni proizvodi. Preporučuje se jogurt koji u svom sastavu sadrži probiotike. Kefir, kiselo mleko, grčki jogurt (ima više belančevina) i mladi kravljji sir će biti dobar izbor u vašoj ishrani.

- Vitamine i mineralne materije ćete unositi u organizam putem svežeg povrća i voća. U toku nedelje najviše koristite zeleno povrće (spanać, blitva, kelj, prokelj, brokoli, kupus), zatim narandžasto, crveno, ljubičasto (paradajz, cvekla, crvena paprika, ljubičasti kupus), žuto i belo (dobro je koristiti beli luk u fazi oporavka).

- Voće se uzima za užinu. Neka vaš izbor bude sveže sezonsko voće. Možete nekada koristiti sušeno ili jezgrasto voće (badem, lešnik, indijski i brazilski orah...). Jezgrasto voće je dobar izvor energije, belančevina, dobrih masti, vitamina i mineralnih materija. Važno je da ih umereno koristite, dovoljno je u količini od jedne šake (oko 30g) za jedan obrok.

- Pripremajte svakog dana razne vrste salata, variva ili čorbe od povrća. Ako imate kod kuće sokovnik, pravite sveže sokove od svežeg voća i povrća.

## PRIRODNI IZVORI ANTIOKSIDANASA

Antioksidansi su supstance koje se prirodno nalaze u hrani, a koje pomažu našem organizmu u borbi protiv potencijalno štetnog delovanja nestabilnih materija, poznatih kao slobodni radikali. Slobodni radikali stvaraju se u našem organizmu uobičajenim metaboličkim procesima. Spoljašnji faktori koji utiču na stvaranje slobodnih ra-

dikala mogu biti duvanski dim, izduvni gasovi motora, UV zraci, pesticidi i drugi faktori. Nagomilani slobodni radikali u našem organizmu dovode do promene u ćelijama i tkivima, stvarajući preduslov za nastajanje degenerativnih promena tkiva i malignih oboljenja. Prirodni antioksidansi pomažu u odbrani i blokiranju slobodnih radikala.

Antioksidansi u namirnicama:

- Vitamin E – biljna ulja, badem, orah, klice (pšenice, ječma, kukuruza, pirinča), zeleno lisnato povrće.

- Vitamin C – nalazi se u raznovrsnom sirovom voću i povrću: paprika, šipak, paradajz, peršun, brokoli, kelj, karfiol, jagode, bobičasto voće (borovnica, kupina, malina...), limun, pomorandža, grejpfrut.

- Selen – tuna, sardine, plodovi mora, pileće i ćureće meso, semenke suncokreta, brazilski orah.

- Cink – školjke, crvena mesa (naročito govedina), ćureće i pileće tamno meso, jetra, bundeva i semenke bundeve.

- Vitamin A - mleko i mlečni proizvodi, riblje ulje, jaje, šargarepa, dinja, breskva, kajsija, spanać, paradajz.

- Beta-karoten – voće i povrće narandžaste, crvene i žute boje, kao i zeleno lisnato i zeljasto povrće: šargarepa, bundeva, batat (slatki krompir), kajsija, kruška, dinja, kelj, spanać.

- Lutein – zeleno lisnato povrće kao što su spanać, kelj i brokoli.

- Likopen - najviše ga ima u paradajzu, kome daje crvenu boju, crvena paprika, zatim lubenica, crveni grejpfrut.

## ISHRANA KOD OPSTIPACIJE (zatvora)

Do opstipacije (zatvora) dolazi kada se pojavi usporeno i otežano izbacivanje manjih količina suve stolice,

odnosno nepotpuno i retko izbacivanje. Kada je razmak između dve stolice 72h opstipacija se uglavnom može otkloniti namirnicama koje su bogate biljnim vlaknima, većim unosom tečnosti u toku dana i fizičkom aktivnošću (više šetnje).

Saveti za ishranu kod opstipacije:

- Uzimajte dosta tečnosti u toku dana. Najmanje 8 do 10 čaša tečnosti (1 čaša = 250ml). Koristite vodu, biljne čajeve ili sveže ceđene sokove. U nekim slučajevima pomaže i topla prokuvana voda (možete u toplu vodu dodati i malo soka od limuna) ili čaj, koji se uzimaju neposredno posle obroka.

- Ishrana treba da bude obogaćena biljnim vlaknima, osim u onim slučajevima kada pacijenti ne smeju uzimati hranu sa visokim sadržajem vlakana (proliv, grčevi, problemi sa varenjem hrane).

- Biljna vlakna u namirnicama – više treba unositi namirnice od celog zrna žitarica. Pre svega hleb od crnog, graham, integralnog, heljdinog ili speltinog brašna sa dodatkom pšeničnih ili ovsenih mekinja. Pšenične mekinje imaju pozitivan uticaj na otklanjanje opstipacije. Mogu se dodati u jogurt, kefir ili kiselo mleko, pa konzumirati za užinu, ili kao dodatak glavnom obroku. Dovoljna je količina od 20g u toku dana, mada univerzalna doza ne postoji. U količini mekinja ne treba preterivati jer se mogu javiti smetnje u varenju. Dobar izbor su i skuvana cela zrna žitarica (pšenica, geršla, heljda) koja se mogu koristiti u kombinaciji sa nekim dinstanim povrćem, kao dodatak uz meso, ili za doručak umesto cerealija (pahuljica), uz dodatak nekog kiselo–mlečnog proizvoda. Sveže voće treba koristiti za užinu u toku dana, kao i sveže povrće u vidu salata za glavna jela (doručak, ručak i večeru). Suve šljive će vam pomoći. Ubacite ih u jogurt sa pšeničnim mekinjama (dovoljno je 1 do 2 suve šljive u toku dana).

- Od mlečnih proizvoda treba izbegavati mleko i punomasne mlečne proizvode (teže se vare i utiču na pojavu tvrde stolice). Koristite kefir, probiotik jogurt ili kiselo mleko.

### ISHRANA KOD DIJAREJE (proliva)

U slučaju akutne ili hronične dijareje (proliva) neophodno je pridržavati se određenih principa ishrane. Pre svega je važno da se nadoknadi izgubljena tečnost.

Korisne namirnice u ishrani:

- Banane - dobar su izvor kalijuma i zbog toga pomažu da se nadoknade elektroliti. Sadrže i pektin, rastvorljiva vlakana koja pomažu da se apsorbuje tečnost u crevima.

- Barení pirinač, krompir ili šargarepa - lako se vare u probavnom sistemu, a dobar su izvor energije i hranjivih materija.

- Kod dijareje je važno da se ne koristi svež hleb, naročite ne hleb od crnog ili integralnog brašna obogaćen žitaricama. Takve vrste hleba se teže vare. Koristiti dvopek ili beli tostirani hleb.

- Pileće ili ćureće belo meso, barenó ili dinstano na vodi, masna, pržena mesa kao i mesne suhomesnate proizvode ne koristiti za vreme dijareje.

- U toku dana treba da imate više manjih obroka (5 do 6). Između obroka uzimajte po malo tečnosti. Ne uzimajte tečnost za vreme obroka.

- Koristiti prokuvanu ili flaširanu vodu, pirinčanu vodu (skuvati pirinač u većoj količini vode i posle kuvanja višak vode iskoristiti za nadoknadu tečnosti), bistre supe, čaj od nane ili šipka bez dodatka šećera. Uzimati u početku po malo tečnosti (gutljaj po gutljaj).

- Izbegavajte kafu, alkoholna pića, zaslađene sokove, kolače i slatkiše, prženu i masnu hranu, sveže svar-

ljivo povrće (pasulj, grašak, boranija, zelena salata), kao i sveže i sušeno voće. Treba izbegavati punomasno mleko i mlečne proizvode (osim one bez laktoze).

## ISHRANA KOD KISELINE U STOMAKU (gorušice)

Ako se pojavi višak kiseline u stomaku za vreme onkološke terapije, važno je da povedete računa o vašem stilu života i ishrani. Treba da imate više manjih obroka u toku dana (4 do 5), da razmak između obroka ne bude duži od tri sata. Ne treba preskakati obroke, jer se tada gubi kontrola nad unosom hrane i često obroci budu preobilni. Veći i nedovoljno sažvakani obroci najčešće uzrokuju pojačano lučenje kiseline. Jedite polako i opušteno. Nemojte da legnete odmah nakon obroka, nego se malo prošetajte, to će vam pomoći u varenju. Sačekajte da prođe 2 do 3 sata posle obroka, pa zatim krenite na odmaranje ili spavanje.

Saveti za ishranu:

- Izbegavajte ljutu, jako začinjenu i kiselu hranu.
- Izbegavajte dodatke jelima, beli i crni luk, alevu papriku, biber, paradajz i drugi proizvodi na bazi paradajza, previše sirceta ili limunovog soka.
- Izbegavajte jake sosove na bazi majoneza, pavlake, paradajza ili sa dodatkom jaja.
- Od začina možete koristiti list peršuna ili celera, majčinu dušicu, lovor, mirođiju.
- Teže će se variti konzervisana i jako začinjena hrana kao što su kulen, kobasica, slanina, mesni narezak.
- Izbegavajte alkohol, gazirana pića, jake čajeve, zaslade napitke, konditorske proizvode i kolače sa većom količinom šećera. Posebno izbegavajte kafu, ceđeni limun ili pomorandžu na prazan stomak.
- Hrana koja je pripremljena treba da bude umerene temperature. Ne sme da bude previše vruća, kao ni jako

hladna.

- Meso i druge proizvode nemojte pržiti u dubokoj masnoći (masti se teško vare). U pripremi hrane koristite kuvanje u vodi ili na pari, grilovanje ili dinstanje.

## ZNAČAJ UNOSA TEČNOSTI

Za vreme trajanja terapije veoma je važno da se vaš organizam dobro hidrira, da se unosi dovoljno tečnosti. Voda pre svega održava normalnu telesnu temperaturu, uklanja toksine iz vitalnih organa, donosi hranjive materije do ćelija, kontroliše rad srca i krvnih sudova, hidrira kožu, štiti organe i tkiva, reguliše stvaranje pljuvačke. Ako se ne unosi dovoljno tečnosti ili se izgubi dosta tečnosti (povraćanje, proliv) nastaje dehidracija. Tada se javlja glavobolja, vrtoglavica i nesvestica, umor, mučnina, zatvor, razdražljivost, suva koža.

Saveti za unos tečnosti:

- Osećaj žeđi nije najbolji pokazatelj da unosite dovoljno tečnosti. Vodu treba redovno unositi u toku dana kako biste sprečili nastanak dehidracije.

- Preporuka je da pre svega slušate vaše telo i da ne pijete vodu ako vam u nekom trenutku ne prija. Važno je da imate uvid koliko čaša ste u toku dana popili.

- Količina tečnosti koju treba da unesete u toku dana zavisi od vašeg zdravlja i vašeg načina života. Preporuke su od 8 do 10 čaša u toku dana. Najbolje bi bilo da pitate vašeg lekara koliko vode treba da pijete.

- Držite flašu vode sa sobom u svakom trenutku, naročito kad ste na terapiji i pijuckajte iz nje u toku dana.

- Popijte čašu vode pred spavanje i svakog jutra kada se probudite.

- Ako imate povišenu telesnu temperaturu, dijareju (proliv) ili povraćanje, tada treba da unosite više tečnosti. Kod dijareje, izaberite pića koja sadrže natrijum i kalijum

da se nadoknade izgubljene mineralne materije.

- Povećan unos vode je važan i kada su spoljašnje temperature visoke.

- Ako imate teži oblik povraćanja i ne možete da unosite tečnost, probajte sa čestim malim gutljajima.

- U slučaju da vam ne prija obična voda, pokušajte aromatičnu vodu - isečene kriške limuna ili limete pomešajte sa vodom ili prirodno ceđenim voćnim sokom.

- Ostale tečnosti, kao što su mleko ili jogurt, sveže ceđeni sok bez dodatka šećera ili čaj se takođe računaju u ukupnom dnevnom unosu tečnosti.

- Jedite hranu sa visokim sadržajem vode, kao što su sveže salate (krastavac, zelena salata, paradajz, rotkvice, kupus), voće (lubenica, dinja, jagode, breskve, grejfrut), supe ili čorbe.

- Izbegavajte pića koja sadrže visok sadržaj šećera, kafu i druga pića sa kofeinom, jer će dovesti do gubitka tečnosti.

## ISHRANA KOD MUČNINE I POVRAĆANJA

Kao neželjene posledice terapije mogu se javiti gađenje na hranu i razne mirise ili mučnina koja može da bude praćena povraćanjem. Pojava ovakvih neželjenih posledica će vas sprečiti da uzimate vaše redovne obroke, da unesete dovoljno energije i hranjive materije. Zato morate povesti računa o vašem dnevnom unosu tečnosti i hrane.

Saveti za ishranu:

- Nekome će prijati lagani obrok pre terapije, a nekome će prijati tek posle terapije. Slušajte svoje telo. Uzimajte one namirnice koje vam prijaju. Ako vam se rano ujutro javlja mučnina, možete odmah po ustajanju uzeti dvopek ili tostirani hleb, pa kasnije uzeti lagani doručak.

- Redovno unosite obroke, jer osećaj gladi može da

pogorša mučninu. Hrana ne treba da je ni previše topla, a ni previše hladna. Umerena temperatura hrane će vam najviše prijati.

- U slučaju povraćanja, nemojte ništa unositi od hrane i tečnosti sve dok povraćanje ne prestane.

- Posle prestanka povraćanja, krenite da pijete male gutljaje tečnosti, kao što su voda, bistra supa od povrća i mesa, blagi čaj, voda obogaćena natrijumom i kalijumom.

- Kada budete dobro podnosili bistru tečnost, krenite da uzimate laganu hranu. Od lagane hrane se preporučuje: bareni pirinač, tostirani beli hleb, povrće – dobro kuvano, krompir – baren ili pečen u ljusci, piletina, riba i ćureće meso – baren, grilovano ili dinstano, bistre supe od mesa i povrća (od povrća izbegavajte pasulj, grašak, kupus, kelj, brokoli..), oljuštena skuvana jabuka ili kruška, banana.

- U slučaju mučnine i nakon prestanka povraćanja raspodelite uzimanje obroka na više manjih (4 – 5 u toku dana).

## GUBITAK APETITA

Maligno oboljenje, kao i primena terapija u lečenju bolesti, može da izazove gubitak apetita. Ako izostane želja za hranom, vremenom će se javiti i pad telesne mase, zbog nedovoljnog unosa energije, a to može da dovede do slabosti, umora i pada otpornosti organizma. Gubitak apetita može da se javi kao posledica mučnine, povraćanja, promenom čula ukusa i mirisa, zbog straha, uznemirenosti ili depresije.

Ako na vreme primetite da gubite apetit, možete da sprečite gubitak telesne mase i zaštitite vaš imuni sistem. Važno je da imate kontrolu nad problemima koji nastanu i da pre svega slušate svoje telo.



Šta treba da radite ako gubite apetit:

- Jedite više obroka u toku dana. Uzimajte manje obroke, u kraćim vremenskim intervalima, na 3 sata.

- Budite opušteni kada uzimate obrok. Jedite hranu sa porodicom ili sa prijateljima u prijatnoj atmosferi. Neka vam hrana bude lepo servirana i privlačna za jelo.

- Jedite svoju omiljenu hranu u bilo koje doba dana. Probajte da jedete više kada ste odmorni i naspavani.

- Budite fizički aktivni koliko vam prija. Lagana šetnja u trajanju od sat vremena pre obroka može vam pojačati osećaj gladi. Krenite sporije, pa kasnije kada osetite da možete, ubrzajte hod i povećajte dužinu šetnje.

- Izbegavajte uzimanje tečnosti za vreme obroka (osim ako vam je potrebna tečnost za lakše gutanje hrane, kod suvoće usne duplje). Tečnost za vreme obroka će vam dati brži osećaj sitosti, zato uzimajte tečnost između obroka.

- Uvek uz sebe treba da imate pripremljenu užinu, suvo ili jezgrasto voće, energetske pločice (od žitarica i voća), puding, jogurt sa dodatkom svežeg ili zamrznutog voća, milk - šejk (kombinacija mleka i voća), čokoladno mleko, keks ili kolač od žitarica sa sušenim i jezgrastim voćem.

- Povećajte unos namirnica koje sadrže više energije i belančevina - dodajte više mlečnih proizvoda u vašu ishranu: mladi sir dodajte u jela i salate, mleko koristite za užinu sa voćem ili bez njega ili umesto vode, mleko sa ovsenim pahuljicama, jogurt, grčki jogurt, sirni namaz na tost, tvrde ili polumeke sireve dodajte u jela ili na sendviče. Za glavne obroke koristite dobro skuvana jaja, pileće, ćureće meso, ribu. Možete za svaki obrok da uzmete po malo. Badem, lešnik ili neko drugo jezgrasto voće pospite po svežem voću, sladoledu ili puding, salata-ma, povrću, tako ćete uneti više energije i belančevina.

## ISHRANA KOD BOLA U USTIMA I OTEŽANOG GUTANJA

Neke vrste hemioterapije ili radioterapije, koje se primenjuju kod tumora glave ili vrata, mogu izazvati oštećenje sluznice usne duplje, bol u grlu ili ustima, otežano gutanje. Svaki od ovih problema će uticati na redovan unos tečnosti i hrane, što na kraju može dovesti do gubitka telesne mase i smanjenja otpornosti organizma.

Saveti za ishranu:

- Birajte hranu koja se lako žvaće i guta. Skuvajte dobro namirnice, pa ih zatim ispasirajte ili blendirajte.
- Prijaće vam krem čorbe od povrća, pire od povrća (krompir, šargarepa), kuvane ovsene pahuljice (ovsena kaša), jogurt, pasirana kuvana jaja, puding ili krem.
- Izbegavajte namirnice kao što su tost, dvopek, krekeri ili neke druge grickalice.
- Smetaće vam i sveže voće, povrće, kao i orašasti plodovi (badem, lešnik, orah...).
- Izbegavajte vruću hranu ili napitke jer vam mogu izazvati veći bol u ustima. Odgovaraće vam namirnice sobne temperature ili prohladene u frižideru.
- Možete grickati i male komadiće leda ili zamrznutog voća.
- Izbegavajte slanu, ljutu i jako začinjenu hranu, ljute sosove, čili, kari, kečap ili sok od paradajza, ukiseljene proizvode ili sveže namirnice sa dodatkom sirceta, sveže ceđene sokove, kao što su ceđen limun, pomorandža ili grejpfрут.
- Izbegavajte alkohol, kafu, gazirana pića i cigarete.
- Unosite dovoljno tečnosti u toku dana. Prijaće vam da pijete na slamčicu, jer će tečnost manje dolaziti u kontakt sa oštećenom sluznicom usne duplje.

## KORIŠĆENJE DIJETETSKIH SUPLEMENATA ZA VREME LEČENJA

Možda ćete razmišljati o tome da za vreme ili posle primene onkološke terapije uzimate neke dijetetske suplemente kao što su vitamini, minerali ili neki drugi alternativni preparati koji se mogu pronaći u prodavnicama zdrave hrane. Jako je važno da se pre upotrebe bilo kakvog dijetetskog proizvoda posavetujete sa vašim lekarom.

Mnogi stručnjaci za lečenje malignih bolesti savetuju da se ne koriste nikakvi suplementi za vreme lečenja malignih oboljenja. Lekar će vas savetovati o tome da li koristiti suplemente kod nekih specifičnih stanja, kao npr. kad je neophodan veći unos kalcijuma ili gvožđa. Ne postoje jasni dokazi da će dijetetski proizvodi za vreme lečenja ili posle, izlečiti ili sprečiti nastanak novih malignih ćelija.

Mnogi suplementi sadrže veću količinu vitamina ili mineralnih materija, nego što se prirodno može naći u namirnicama. Neki opet mogu da sadrže veći nivo vitamina ili mineralnih materija u odnosu na preporuke ukupnog dnevnog unosa. Neki od preparata koje ćete kupiti na svoju ruku, mogu da sadrže supstance koje će uticati na hemioterapiju, radioterapiju ili hiruški zahvat. Posebno izbegavajte preparate na bazi vitamina B kompleksa, jer vitamin B utiče na stvaranje novih malignih ćelija. Takođe i sve vrste koncentrovanog šećera (beli, žuti šećer, med, agava sirup) utiču na stvaranje malignih ćelija. Izbegavajte njihovo korišćenje u ishrani.

Posebno obratite pažnju na ono što kupujete u prodavnicama zdrave hrane. Tamo će vas dočekati prodavci kojima je najčešće jedini cilj da vam prodaju neki proizvod. Alternativni preparati su nedovoljno istraženi i ne postoje jasni dokazi da pomažu u izlečenju malignih bo-

lesti. Prodavci nisu medicinski stručnjaci i nisu upoznati sa vašim zdravstvenim stanjem, zato dobro razmislite pre kupovine.

Najvažnija stvar je da se posavetujete sa lekarom, a posle i sa nutricionistom. Samo promena stila života pored terapije može da vam pomogne. Određene loše navike moraju da se zamene za novim korisnim navikama. Svakodnevna fizička aktivnost, dovoljno sna, umerena i raznovrsna ishrana, dovoljan unos tečnosti pomoći će vam za vreme i posle terapije.

## **PREPORUKE ZA NEGU NEPOKRETNIH I TEŠKO POKRETNIH BOLESNIKA**

Problem nepokretnosti bolesnika dovodi do smanjenja funkcionalne sposobnosti. Zavisno od uzroka nepokretnosti mogu se javiti različiti problemi. Zbog toga je u kućnim uslovima posebno važna edukacija porodice i bolesnika radi savladavanja nastalih poteškoća i sprečavanja mogućih komplikacija, a sve u cilju očuvanja zadovoljavajućeg kvaliteta života.

### **ISHRANA I UNOS TEČNOSTI**

Dnevni unos tečnosti je najmanje 1,5 l dnevno.

Unos hrane treba prilagoditi mogućnostima gutanja bolesnika (kod otežanog gutanja koristi se sitno seckana i kašasta hrana). Obavezno je hraniti bolesnika u sedećem položaju.

Ukoliko je gutanje otežano tablete izdrobiti, a kapsule davati sa pavlakom i pudingom.

Nakon hranjenja uvek proveriti da li u usnoj šupljini ima zaostataka hrane.

### **NEGA KOŽE**

Neophodna je svakodnevna nega kože, kupanje ili prebrisavanje.

Radi poboljšanja cirkulacije važna je redovna masaža tela, koja na taj način obogaćuje kožu kiseonikom. Upotrebom kreme za negu kože prate se promene na koži (crvenilo i plikovi su znak početka dekubitusa - rana nastala kao posledica ležanja).

## PREVENCIJA DEKUBITALNIH RANA

Posteljina mora biti zategnuta, bez nabora, čista i suva. Preporučuje se korišćenje antidekubitalnog dušeka. Pozicija tela u ležećem položaju mora se menjati svaka 2 časa. Kada leži na strani bolesnik ne sme da bude postavljen pod uglom od 90 stepeni, jer tada je najjači pritisak na bok. Taj ugao treba da iznosi 30 stepeni.

Obavezna je masaža delova tela koji naležu na podlogu mentolalkoholom dva puta dnevno.

Veoma je važna proteinska ishrana, sa dovoljno kalorija, jer ona hrani kožu.

## FIZIOLOŠKE POTREBE

Potrebno je:

- vežbati voljnu kontrolu mokrenja svaka 3 sata upotrebom guske i lopate,
- redovno menjati pelene za jednokratnu upotrebu,
- održavati higijenu oko urinarnih katetera radi sprečavanja infekta,
- regulisati stolicu (neophodno je da bolesnik ima stolicu 3 puta nedeljno).

## PRILAGODITI PROSTOR U KOME PACIJENT ŽIVI

Neophodno je:

- ukloniti pragove, proširiti vrata ako bolesnik koristi pomagala,
- obezbediti odgovarajuću obuću,
- napraviti raspored nameštaja tako da postoje jasne staze kroz celu kuću,
- ukloniti prostirke koje mogu prouzrokovati pad,
- povećanje dotoka svetlosti tokom noći koje će

obezbediti sigurnu putanju kretanja,

- postaviti zvono za poziv rodbine u slučaju da nepokretnoj osobi nešto treba,
- postaviti rukohvat duž hodnika.

## KUPATILO

Preporučuje se:

- zameniti staklena vrata tuš kabine lakim zavesama radi lakšeg pristupa bolesniku i bolje bezbednosti,
- u kadu i na pod postaviti neklizajuću podlogu,
- plastične stolice su praktične za kadu da bi bolesnik sedeo za vreme kupanja
- nabaviti slavine koje se lako zatvaraju.

Najvažnije je upotpuniti i osmisliti bolesnikovo vreme:

- dostupnost novina, radija, TV-a
- uključiti ga u društveni život porodice, omogućiti mu posete prijatelja i poznanika
- omogućiti mu da se uključi u obavljanje dnevnih aktivnosti porodice
- podsticati ispravno korišćenje preostalih potencijala.

## **PREPORUKE KAKO DA SAČUVAMO SVOJE ZDRAVLJE**

**Budite umereni u konzumiranju alkoholnih pića**

Umereno unošenje alkoholnih pića (1 čašica žestokog pića, čaša vina ili krigla piva dnevno) ponekad može da prija. Redovna konzumacija, posebno većih količina, povećava rizik od maligne bolesti, najviše zbog promena i ostalih životnih navika koje dovode do neurednog života. Maligne bolesti se 3-6 puta ranije javljaju kod osoba koje prekomerno konzumiraju alkohol i cigarete, znači u mlađoj životnoj dobi što odmah daje i lošije prognoze.

**Jedite dnevno više povrća i voća**

Sveže voće i povrće bogato je vitaminima, antioksidansima i vlaknima. Vitamini i antioksidansi sprečavaju nastanak tumora, a vlakna utiču na bolji motilitet creva i smanjuju vreme zadržavanja hrane i štetnih materija u organima za varenje.

**Čuvajte se suvišnih kilograma, ograničite unos masne hrane i povećajte fizičku aktivnost**

U masnim depozitima kod gojaznih osoba metabolizmom se proizvode hormoni. Višak hormona estrogena česti je uzrok raka dojke.

Preporučuje se raznovrsna ishrana (šareni tanjir sa raznovrsnim povrćem), umerena količina hrane i razmak između obroka 3 sata.

Fizička aktivnost dovodi do poboljšanja imuniteta, jer utiče na efikasniju eliminaciju izmenjene ćelije u početnoj fazi raka. Takođe fizička aktivnost potpomaže bolji motilitet creva i smanjuje zadržavanje žučnih kiselina u



crevima pojačavajući imunitet u borbi protiv raka debelog creva.

Fizička aktivnost utiče na dobro raspoloženje i lakše prevazilaženje stresa koji je često okidač za početak razvoja maligne bolesti.

Izbegavajte preterano sunčanje, naročito u detinjstvu.

Naša koža pamti svaki trenutak na suncu, svako crvenilo, opekotinu i pravi svoj sopstveni zapis koji se ne može obrisati, koji se kumulira i vremenom dovodi do mutacija ćelija kože i razvoja veoma opasnog raka kože - melanoma. Kožna promena može se manifestovati kao mladež i hiperpigmentacija.

Ukoliko imate mladež čije su ivice neravne, čija je površina reljefno izmenjena, koji je taman, crn ili tamnoplav, menja veličinu i ima prečnik veći od 6 mm, menja oblik ili krvari, obavezno posetite lekara. Dermoskopija je mikroskopski pregled kože kojim se prepoznaju sumnjive promene koje je potrebno lečiti. Nije svaka promena na koži opasan mladež. To može biti i bradavica i dobroćudna kožna promena.

Primenite stroge propise zaštite pri izlaganju kancerogenim materijama

Ukoliko ste na radnom mestu izloženi kancerogenim materijama uvek koristite zaštitnu masku za disajne organe i lice, rukavice i radnu odeću. To naročito važi za zaštitu bilja u poljoprivredi i industriji.

Obavezno posetite svog lekara ako imate:

- uporan kašalj koji traje više od mesec dana, pojavu krvi u ispljuvku;
- poremećaj u radu creva, neurednu stolicu, smanjivanje proliva i zatvora, primese krvi u stolici. Ako je u po-

rodici češća pojava oboljenja od raka debelog creva preporučuje se svim članovima da jednom godišnje urade test za golim okom nevidljivo krvarenje (Hemokut test) kojim se bolest na vreme može otkriti i lečiti;

- poremećaj u navikama sa mokrenjem, promenu boje i gustine mokraće, krv u mokraći;
- neraspoloženje, zamor, bol, gubitak na telesnoj težini.

Žene treba redovno da idu na ginekološki pregled i na ginekološki ultrazvučni pregled (tako se kontroliše telo materice i jajnici), a po potrebi da se načini bris grlića materice (Papa test koji može otkriti bolest grlića materice). Preporučuju se redovne kontrole ginekologa jednom godišnje.

Žene treba redovno da pregledaju svoje dojke i jednom godišnje da posete lekara.

## UPUTSTVO ZA SAMOPREGLED DOJKE

Od svoje 20-te godine žena bi trebalo da sprovodi samopregled dojke jednom mesečno. Žena koja ima redovni menstrualni ciklus ovaj pregled treba da uradi neposredno posle ciklusa. Žene koje su u menopauzi pregled mogu uraditi uvek. Ukoliko primetite bilo kakve promene na dojkama obratite se svom lekaru.

Prvi pregled dojki kod lekara preporučuje se u 20-oj godini. Do 40-e godine uz redovne samopreglede i kontrole lekara jednom godišnje savetuje se i ultrazvuk dojke. Nakon 40-e godine života potrebno je uraditi i mamografiju obe dojke.

Pred ogledalom: Stavite ruke na bokove, a potom ih podignite uvis iznad glave i pažljivo potražite promene u veličini, obliku i konturi dojke. Pažljivo potražite nabor,

jamicu ili promene u strukturi kože. Nežno stisnite obe bradavice i pogledajte da li izlazi tečnost.

Tokom tuširanja: Podignite ruku. Nasapunanim prstima opipajte svaki deo, nežno pipajući u potrazi za izraslinom ili zadebljanjem. Koristite svoju desnu ruku da pregledate levu dojku, a levu za pregled desne.

U ležećem položaju: Stavite peškir ili jastuk pod desno rame, a desnu ruku stavite ispod glave. Prepipajte desnu dojku levom rukom. Prstima pritiskajte nežno blagim kružnim okretima počev od vrha ivice grudi, a potom spiralnim pokretima ka bradavici. Pregledajte svaki deo dojke, isto ponovite i sa levom dojkom. Držeći jednu ruku ravno na čvrstoj podlozi, koristite iste kružne pokrete da biste pregledali predeo ispod pazuha. I to je tkivo koje je sastavni deo dojke.

Upamtite da treba da proverite sa svojim lekarom svaki sumnjivi simptom što pre!



## NE PUŠITE.

Pušači prestanite što pre da pušite i ne pušite pred drugima.

Pušenje cigareta i boravak u prostoriji gde drugi ljudi puše je najčešći faktor rizika za veliki broj malignih bolesti i sigurni uzročnik raka pluća. Ukoliko želite, a ne možete da ostavite pušenje pokušajte ovaj program za samoodvikavanje od pušenja:

## SAMOODVIKAVANJE OD PUŠENJA

### 1. STOP PUŠENJE

Odluči i reci: "Odlučio/la sam neću da pušim."

### 2. MOTIVACIJA

Razmisli, koja je tvoja motivacija? Zašto si odlučio/la da ne pušiš? Napravi listu motiva i nosi sa sobom. Kada ti je teško pogledaj šta si zapisao i izdrži još malo jer želja za cigaretom traje samo 3-5 min.

### 3. REZ NAVIKAMA

Oslobodi se starih obrazaca ponašanja, umesto jutarnje kafe popij čaj ili sveže ceđenu narandžu, posle ručka ustani od stola, izađi prošetaj. Bravo, evo već 3. dana bez cigarete!

### 4. NERVOZNE RUKE

Da, nema cigarete pa treba sada zaposliti ruke. Aktiviraj neki hobi, rešavaj ukrštenice, spremi stan da sve zamiriše... a ako bi nešto da grickaš onda grickaj na štapiće narezanu šargarepu, jabuku, celer, kupus, semenke bundeve...

## 5. ISHRANA

Promeni higijensko-dijetetske navike i ubroči se da imaš 3 obroka i 2 užine. Puno svežeg voća, povrća i najvažnije 1,5l vode dnevno! Ispirati treba organizam i spolja (češće u toku dana se tuširati) i iznutra da bi se detoksikovao organizam od nikotina i svih štetnih supstanci cigarete.

## 6. ŠTEDNJA

Svaki dan odvoj novac koji si davo/la za cigarete i videćeš koliko si "izgoreo/la" ručkova, letovanja i zimovanja... bićeš bogatiji finansijski a i zdravstveno.

## 7. FIZIČKA AKTIVNOST

Uvedi svakodnevne šetnje, plivanje, pilates, fudbal... već prema afinitetu, godinama i zdravstvenom stanju ali uradi i vežbaj za čista pluća za zdravlje! Osećaćeš se zadovoljno i prevazići apstinencijalnu krizu mnogo lakše!

## BRAVO

Nije lako ali si uspeo/la da ne pušiš nedelju dana i treba da se nagradiš. Kupi nešto lepo sebi, idi kod frizera, kozmetičara, na masažu... udovolji sebi jer TI TO ZASLUŽUJEŠ! Izdrži i dalje i polako dan po dan idi u život bez cigarete.

## IZRAČUNAJTE VAŠU ZAVISNOST

### FAGERSTRÖMOV TEST ZAVISNOST

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1. Koliko cigareta popušite dnevno?   | 0 10 i manje                 |
|   | 1 11 do 20                   |
|   | 2 21 do 30                   |
|   | 3 više od 30                 |
| 2. Da li pušite u toku prepodneva<br>više nego u toku popodneva i večeri?   | 0 ne                         |
|   | 1 da                         |
| 3. Kada popušite prvu jutarnju cigaretu?  | 0 60 i više m. nakon buđenja |
|   | 1 31-60 m. nakon buđenja     |
|   | 2 6-30 m. nakon buđenja      |
|   | 3 do 5 m. nakon buđenja      |
| 4. Koja cigareta Vam je najvažnija?   | 0 ne ona prva jutarnja       |
|   | 1 prva jutarnja              |
| 5. Da li pušite čak i kada ste toliko bolesni<br>da ne možete da ustanete iz kreveta?                                   | 0 ne                         |
|   | 1 da                         |
| 6. Da li Vam je teško da ne pušite na<br>mestima na kojima je pušenje zabra-<br>njeno (bioskop, javni prevoz i slično)? | 0 ne                         |
|   | 1 da                         |
| Rezultat testa:   | 0-2 lakša zavisnost          |
|   | 3-5 srednja zavisnost        |
|   | 6-10 teška zavisnost         |

Pomoć kod ostavljanja cigareta može Vam pružiti ova tabela jer analizom svoje navike lakše ćete je savladati!

### TABELA ZA PRAĆENJE PUŠAČKE NAVIKE

broj cigarete	vreme	mesto	kada/ skim	osećanje D, L, ?	stepen (1- 5)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					

Stavite ovaj formular u paklicu cigareta, novčanik i sl. kako biste ga stalno nosili sa sobom. Zapisujte sve detalje u vezi sa svakom popušenom cigaretom – jedna tabela za svaki dan.

Kada popunite 7 tabela, odgovorite na pitanja sa poleđine formulara. Koristite sledeće skraćenice za popunjavanje tabele:

**L** – ako je osećanje loše pre paljenja cigarete

**D** – ako je osećanje dobro pre paljenja cigarete

**?** – ako nisi siguran/a kako se osećaš pre paljenja cigarete

**1** – Mogao/la sam bez ove cigarete

**5** – Zaista sam morao /la da zapalim ovu cigaretu





Društvo za borbu protiv raka u Somboru je dobrovoljno društveno-humanitarno, nevladino, neprofitno udruženje, zdravstveno vaspitnog tipa, sa ciljem prevencije maligne bolesti kroz zdravstveno prosvjećivanje stanovništva i ranu dijagnostiku, kao i unapređenje kvaliteta života lečenih kroz psihosocijalnu podršku.

#### Vizija:

Popularizacija zdravih životnih stilova, podizanje svesti o važnosti redovnih pregleda i ranog otkrivanja bolesti, pružanje psihosocijalne i iskustvene podrške lečenima, senzibilisanje lokalne sredine na potrebe osoba lečenih od raka.

#### Misija:

Poboljšanje zdravlja pojedinca i cele zajednice, smanjenjem broja obolelih i smrtnosti od karcinoma, kroz vaninstitucionalnu podršku nevladinog sektora već postojećem zdravstvenom sistemu, edukacijom o zdravim stilovima života, preventivnim pregledima, i unapređenjem kvaliteta života obolelih kroz psihosocijalnu, iskustvenu podršku, razvijanjem proaktivnog i kreativnog potencijala svakog obolelog od raka.

Društvo za borbu protiv raka postoji od 1969. godine, a poslednjih petnaest godina posebnu pažnju usmerava na edukaciju populacije o prevenciji maligne bolesti kroz popularizaciju zdravih stilova života, redovnih pregleda

kod lekara, podršku nacionalnim skrining programima, i u-napređenju kvaliteta života osoba lečenih od raka. Posebna se pažnja posvećuje i edukaciji stručnjaka o važnosti partnerskih odnosa, unapređenju komunikacije između zdravstvenog radnika i pacijenta, i uprošćavanje veoma komplikovanog kretanja kroz lečenje obolelih od raka. Niz akcija je sprovedeno sa ciljem da se populacija senzibilize na potrebe osoba lečenih od raka, kao i da se poveća aktivizam, osnaživanje i kreativnost, učešće u svakodnevnom životu zajednice.

Udruženje godišnje ima oko 200 različitih aktivnosti koje okupljaju više od 6000 sugrađana. Postalo je prepoznatljivo u lokalnoj sredini, u celoj zemlji, kao i regionu po raznovrsnom pristupu u popularizaciji preventivnih akcija koje su usmerene na decu osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta, studente, radnike, penzionere, posebno žene. Društvo je iniciralo 2012. osnivanje NALOR-a (Nacionalna asocijacija lečenih od raka).

Grad Sombor i Apatin kontinuirano podržavaju rad udruženja. Od 2013. godine sve aktivnosti sprovode se u prostorijama Centar Zdravka, koji radi svakodnevno. Dežuraju volonterke udruženja, lečene žene koje podučavaju korisnike izboru i nezi proteze za dojku, stoma pomagala i razmenjuju iskustva oko lečenja. Tu su i stručnjaci lekari, psiholozi. Ojačanjem stručnog kapaciteta u tim su ušli i pravnici, socijalni radnici koji pružaju besplatne usluge članovima Udruženja. Ovde su i članovi ART sekcije Udruženja, koji slikaju, rade dekupaž i druge tehike. Godišnje oko 3000 korisnika koristi usluge Centra Zdravka iz Sombora, Apatina, Odžaka, Kule i okolnih sela.

Društvo za borbu protiv raka Sombor dobitnik je:

Saveti za život sa rakom \_\_\_\_\_

- Oktobarske nagrade grada Apatina 2007. godine,
- Zlatne plakete Instituta za onkologiju i radiologiju u Beogradu,
- Nacionalnog priznanja za izuzetan doprinos prevenciji raka dojke 2014,
- Povelje Kapetan Miša Anastasijević za 2014. godinu i druge.

Projekat Saveti za život sa rakom nam je pomogao da se stručnjaci i korisnici usluga u Udruženju još više razumeju i približe. Knjiga i vebsajt služe za podršku svim bolesnima, njihovim porodicama i čitavom društvu.

Više o Društvu:

[www.sombor-cancer.org.rs](http://www.sombor-cancer.org.rs)

[www.biramozivot.rs](http://www.biramozivot.rs)

Sombor, jun 2016.

Članovi  
Društva protiv raka u Somboru

## SADRŽAJ

<b>Preporuke lekara za bolje razumevanje</b>	
<b>lečenja maligne bolesti</b> .....	7
Razgovor i poverenje .....	8
Odstupanja u nalazu krvne slike tokom i posle hemioterapije .	10
Promene svakodnevnih navika .....	11
Nega vena tokom i nakon terapije .....	12
Bol u ustima, afte nakon hemioterapije .....	12
Nega kose .....	13
Nega kože .....	14
Bol u zglobovima .....	15
Oči .....	16
Limfedem .....	16
Radna sposobnost .....	17
<b>Psiho-socijalne preporuke</b> .....	18
Prihvatite bolest kao svoju novu realnost - ne paničite,	
odlučite da se borite .....	18
Naučite da se opustite (vežbe opuštanja, meditacija) .....	22
Budite aktivni, vežbate, šetajte .....	23
Vodite dnevnik (razgovarajte sami sa sobom) .....	24
Okružite se pozitivnim ljudima .....	25
Radite stvari koje vas čine srećnima, ne zaboravite	
da se smežete .....	26
Uključite se u rad društva za borbu protiv raka,	
grupu samopomoći .....	26
Ako vidite da vam je teško potražite pomoć stručnjaka .....	27
Šta sa seksualnošću? .....	29
Ne zanemarujte značaj komunikacije .....	29
Dobra komunikacija .....	30
Izbegavajte osamljivanje - usamljenost .....	30
Balansiranje vaših potreba i potreba vaše dece .....	31
Porodični rituali (svetkovine ili slavlja) .....	32
Zajedničko planiranje .....	33

Odložite neke planove .....	33
Krize u terapiji .....	34
Naučite kako da upravljate stresom .....	35
Naučite tehnike opuštanja. ....	36
Dnevne porodične rutine .....	38
Porodični zadaci i bolest .....	38

<b>Preporuke za ishranu lečenih od maligne bolesti</b> .....	40
Ishranom do bolje krvne slike .....	41
Prirodni izvori antioksidanasa .....	42
Ishrana kod opstipacije (zatvora) .....	43
Ishrana kod dijareje (proliva) .....	45
Ishrana kod kiseline u stomaku (gorušice) .....	46
Značaj unosa tečnosti .....	47
Ishrana kod mučnine i povraćanja .....	48
Gubitak apetita .....	49
Ishrana kod bola u ustima i otežanog gutanja .....	51
Korišćenje dijetetskih suplementa za vreme lečenja .....	52

<b>Preporuke za negu nepokretnih i teško pokretnih bolesnika</b> .....	54
Ishrana i unos tečnosti .....	54
Nega kože .....	54
Prevenција de Kubitalnih rana .....	55
Fiziološke potrebe .....	56
Prilagoditi prostor u kome pacijent živi .....	56
Kupatilo .....	56

<b>Preporuke kako da sačuvamo svoje zdravlje</b> .....	57
Uputstvo za samopregled dojke .....	59
Samoodvikavanje od pušenja .....	61
Izračunajte vašu zavisnost .....	63
Tabela za praćenje pušačke navike .....	64
Društvo za borbu protiv raka Sombor .....	66

CIP - Каталогизација у публикацији  
Библиотека Матице српске, Нови Сад

616-006.6-085(035)

616-006.6-084(035)

SAVETI za život sa rakom - SRŽ. - Sombor : Društvo za borbu  
protiv raka, 2016 (Sombor : Agencija Soinfo). - 72 str. : ilustr. ; 21 cm

Tiraž 500.

ISBN 978-86-919943-0-3

а) Рак (болест) - Терапија - Приручник б) Рак (болест) - Превенција  
- Приручник

COBISS.SR-ID 305538055

