

10 koraka - Dijagnostika i liječenje ranog raka dojke



1. Prvi koraci
2. Oslonci tijekom liječenja
3. Liječenje
4. Potporno liječenje
5. Završetak liječenja „Sad ste zdravi – vratite se normalnome životu“
6. Rehabilitacija
7. Psihosocijalna podrška
8. Život poslije završenog inicijalnog liječenja
9. Moja onkološka mreža
10. Briga o sebi



Naslov: 10 koraka - Dijagnostika i liječenje ranog raka dojke
Digitalni priručnik

Urednice: Almenka Balenović i Ljiljana Vukota

Grafički dizajn i priprema: Katarina Katavić

Izradu priručnika omogućila je tvrtka Novartis



Zagreb, listopad 2019.



Dijagnostika i liječenje ranog raka dojke

Kamo?



liječnik
obiteljske
medicine

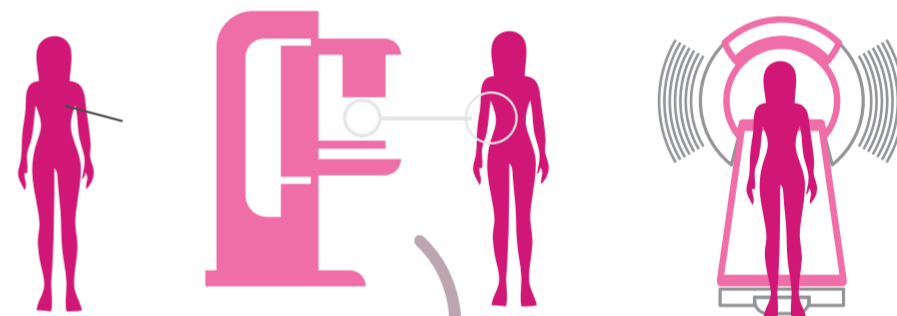


onkolog ili
kirurg

Što?

dodatne pretrage za postavljanje dijagnoze i određivanje podtipa karcinoma (mogu uključivati, punkciju, biopsiju širokom iglom, magnetsku rezonancu i druge pretrage)

suspektan nalaz mamografije, ultrazvuka, tvorba u dojci, iscjedak, promjena izgleda dojke



Multidisciplinarni tim - plan liječenja*

neoadjuvantno onkološko liječenje (kemoterapija ili endokrino liječenje)	operacija	operacija	operacija
operacija	adjuvantno onkološko liječenje (kemoterapija)	radioterapija	endokrino liječenje
radioterapija	radioterapija	endokrino liječenje	
endokrino liječenje	endokrino liječenje		



*Podtipovi raka dojke se razlikuju, pa se i njihovo liječenje razlikuje. Slika prikazuje hodogram liječenja najčešćeg, hormonski ovisnog HER2 negativnog raka dojke. Osim prema podtipu, liječenje se razlikuje ovisno o proširenosti bolesti, invazivnosti i drugim parametrima. Plan liječenja donosi multidisciplinarni tim, a konačnu odluku o prihvaćanju liječenja donosi pacijentica. Tako će kod nekih bolesnica prvo uslijediti neoadjuvantno liječenje, a kod nekih operacija.

Osvrti

Dijagnoza raka dojke, pa i sama sumnja na istu, nosi sa sobom strah i nedoumicu. I oni najstaloženiji među nama se u tim trenucima iznenada osjete nezaštićeno i samo. Potrebno je neko vrijeme za prihvaćanje novonastale situacije, a oni najčešće to vrijeme nemaju. Nemaju vrijeme koje bi posvetili prilagodbi na novonastalu situaciju jer tu se nižu preporučene pretrage i pregledi, timske konzultacije, sve što čini zahtijevan i složen proces dijagnostike i liječenja novootkrivenog raka dojke. Taj proces, osim što stvara dodatno opterećenje, svojom složenošću otvara za novooboljelu osobu cijeli niz pitanja, na koje laici najčešće ne znaju odgovore.

Stoga je hvalevrijedna inicijativa udruge SVE za NJU izrada ovog priručnika koji će našim bolesnicama biti mali, ali važan, putokaz u zahtjevnim danima i tjednima složenog procesa dijagnostike i liječenja.

Nebrojeno puta svjedočim u svom svakodnevnom radu snazi i značaju uloge „edukatora“ koju je ova Udruga na sebe hrabro preuzela. Meni kao kliničaru to bitno olakšava objašnjavanje nužnosti pojedinih dijagnostičkih i terapijskih postupaka, jer bolesnice k meni dolaze velikim dijelom već pripremljene i ponosno mi kažu da su „to naučile u Udruzi“.

Naš je zadatak kao zdravstvenih djelatnika da Udruzi pomognemo da i dalje budu „dobri učitelji“ i oni koji relevantne i na dokazima temeljene informacije nesebično dijele svojim korisnicama.

Doc. dr. sc. Natalija Dedić Plavetić, prim. dr.med.



Osvrti

Ovaj Priručnik je namijenjen kao pomoć ženama koje su oboljele od raka dojke i njihovim obiteljima, kako bi se upoznali s rakom dojke i kako bi na jednom mjestu dobili informaciju o postupniku dijagnostičko-terapijskih procedura.

U Priručniku se mogu pronaći informacije o ranim, ali i o uznapredovalim stadijima bolesti, načinu dijagnosticiranja, suvremenim metodama liječenja bolesti koje Vam stoje na raspolaganju i mogućim popratnim pojavama.

Nakon prvog šoka zbog postavljene dijagnoze, ovaj Priručnik na jednostavan način pruža oboljelim ženama sažete informacije koje imaju za cilj ne samo olakšati proces liječenja, nego su na jednom mjestu navedeni i korisni linkovi koji Vam mogu pomoći i odgovoriti na neka Vaša pitanja. Iako sadržaj priručnika ne može zamijeniti savjete Vašeg liječnika, on Vam može pomoći na način da bude polazna točka na početku liječenja koja će Vas upoznati s Vašom bolesti i pripremiti Vas na razgovor s Vašim liječnicima.

Sigurna sam da će Vam sadržaj Priručnika olakšati putovanje s Vašom bolesti prema željenom cilju-izlječenju.

Ines Balint, dr. med, spec. obiteljske medicine



Uvod

Gotovo svaka žena koja oboli od raka dojke o liječenju ne zna ništa ili vrlo malo i osim informacija koje dobije od liječnika traži informacije i iskustvo drugih žena, kako bi se pripremila za vlastito liječenje. Stoga je ovaj priručnik pisan na temelju medicinski relevantnih informacija, ali i iz iskustava velikoga broja žena. Volimo reći „liječnici imaju znanje o raku, ali bolesnice imaju spoznaju“. To je dodatna dimenzija kojoj žene vjeruju jer se temelji na spoznaji i proživljenom iskustvu kako se žene suočavaju, proživljavaju i preživljavaju liječenje.

Želja nam je opisati put kojim prolaze bolesnice, napraviti hodogram koji može biti okosnica snalaženja u jednoj novoj situaciji prepunoj nepoznanica. Priručnik obuhvaća situacije koje se mogu, ali ne moraju pojaviti u Vašem liječenju, jer postoje varijacije utemeljene na individualnim razlikama. Priručnik pruža osnovne informacije o tijeku liječenja i nije zamjena za stručnu pomoć. Stručnjaci će Vas savjetovati individualno u skladu s potrebama, planom liječenja i popratnim pojavama liječenja. Put kroz liječenje i Vaše iskustvo u mnogim segmentima je jedinstveno i zahtjeva individualni pristup, a iskustvo drugih može pomoći da Vi pronađete za sebe najbolji put i način. Kako je Priručnik namijenjen ženama kojima je dijagnosticiran rak dojke, nećemo se previše doticati teme prevencije.

Iako je neizvjesnost vrlo velika, a na početku imamo puno nepoznanica i otvorenih pitanja, savjetujemo da se načelno upoznate s procesom dijagnostike i liječenja kako biste stekli predodžbu procesa, a detaljno ćete se informirati o fazama prema njihovome redoslijedu. Također, neka to informiranje bude selektivno na način da pribavite informacije koje se odnose na liječenje podtipa karcinoma koji Vi imate i pribavljajte ih u okviru pripreme za sljedeću etapu Vašega puta u liječenju. Nemojte trošiti svoje vrijeme i snagu na čitanje tekstova koji se ne odnose na Vas i koji Vas mogu dodatno zabrinuti i zbuniti. Imajte na umu da se ne liječi samo bolest nego Vi, a svatko od nas je jedinstveno ljudsko biće.

Misiju SVE za NJU u pomaganju ženama tijekom dijagnoze i liječenja raka dojke započela je 2008. godine **Vesna Andrijević Matovac** kad je inicirala osnivanje Udruge. Od tada cijeli tim Udruge proširuje načine kako pomagati ženama i članovima obitelji kroz projekt Centar za psihološku pomoć, u kome je nekoliko tisuća žena potražilo savjet, a preko 1600 pronašlo neki konkretan program u koji su se uključile tijekom liječenja ili oporavka. Njima svima zahvaljujemo na povjerenju. Zahvaljujemo svim stručnjacima koji nesebično s nama dijele svoja znanja kako bismo mogli pomagati više i bolje.



Priručnik je nastao na temelju neposrednih razgovora s velikim brojem oboljelih u Centru za psihološku pomoć SVE za NJU u različitim fazama dijagnostike, liječenja i oporavka, analizom potreba žena i istraživanjima kvalitete života oboljelih na ciljanim grupnim radionicama te kroz razgovore s ekspertima. Priručnik je vodič kroz proces i sadrži korisne linkove na druge stručne tekstove u kojima možete pronaći više informacija o lijekovima, popratnim pojavama, osjećajima i savjetima kako za Vas tako i za Vaše najbliže.

Namjena Priručnika jest da Vam kroz deset koraka bude sažeti vodič za izradu Vašeg plana života s dijagnozom tijekom i nakon završenog liječenja, pomogne Vam u suočavanju s pitanjima i teškoćama na koje ćete naići na tom putu. Iako će liječenje bolesti neko vrijeme biti Vaš prioritet, ne zaboravite da ste i dalje cjelovita osoba sa svim svojim ulogama i kad se osjećate bespomoćno znajte da su Vaše jake strane i snaga u Vama, međutim, možda će Vam trebati pomoć da što bolje iskoristite svoje kapacitete.

[Hrvatsko društvo za internističku onkologiju Hrvatskog liječničkog zbora](#) donijelo je smjernice za dijagnostiku, liječenje i praćenje raka dojke i ovdje ćemo se pozivati na te smjernice. Zapamtite, to su smjernice!

Radi postizanja precizne dijagnostičke obrade i liječenja, te neophodne individualizacije u dijagnostici i liječenju, moguća su odstupanja od smjernica. Proces Vaše dijagnostike kao i plan liječenja može se razlikovati od

dijagnostičke obrade i plana liječenja druge žene. Liječenje raka dojke u hrvatskim zdravstvenim ustanovama obuhvaća suvremene oblike liječenja. Naši liječnici prate znanstvena i klinička istraživanja i imaju sva potrebna znanja. Možda neće imati za Vas uvijek vremena koliko očekujete, ali vjerujte, nije presudna količina vremena nego dobro iskorišteno vrijeme, znanje, posvećenost, dobra komunikacija, ohrabrenje i uvažavanje. Na sve to Vi uzvratite povjerenjem i suradljivošću.

Na pojedinim mjestima u tekstu uputit ćemo Vas na tekstove i linkove koji šire elaboriraju pojedine teme. Želimo da Vam te informacije budu dostupne, ali zapamtite da imate liječnike i ne trebate znati sve o dijagnostici, protokolima i praćenju. Ponekad previše stručnih informacija koje ne razumijemo može dodatno zbuniti.

Ponavljamo, Priručnik nije zamjena za razgovor sa stručnjacima, nego dobra priprema za takav razgovor i dobar podsjetnik na informacije koje ste u razgovoru dobili. Razgovori s liječnicima i drugim medicinskim osobljem često su puni informacija koje možda nećete odmah zapamtiti ma koliko god biste željeli, jer se radi o nepoznatoj temi, a Vi ste u velikom stresu. Stoga je ponekad dobro da povedete pratnju na takve razgovore, neku osobu koja Vam je bliska i koja će Vas pratiti na putu liječenja.

Literaturi koja opisuje iskustvo jedne žene pristupajte upravo tako – to je iskustvo jedne žene. Vjerojatno ćete imati nekih sličnosti, ali i razlike mogu biti mnogobrojne.

Almenka Balenović i Ljiljana Vukota

Sadržaj

1. Prvi koraci
2. Oslonci tijekom liječenja
3. Liječenje
4. Potporno liječenje
5. Završetak liječenja „Sad ste zdravi – vratite se normalnome životu“
6. Rehabilitacija
7. Psihosocijalna podrška
8. Život poslije završenog inicijalnog liječenja
9. Moja onkološka mreža
10. Briga o sebi



1. Prvi koraci

Na rak dojke može se posumnjati na redovitom kontrolnom pregledu ultrazvukom ili mamografijom, temeljem nalaza mamografije koju ste napravili odazivom na Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke, pregledom dojki kod liječnika, ali često sama žena primijeti promjene na izgledu dojke ili napipa kvržicu na dojci ili u pazuhu. Iako rijetko, žene ponekad navode određenu napetost, nelagodu, bol u dojci koju dotad nisu osjećale ili je sumnja postavljena slučajno prilikom pretraga na hitnoj službi ili dijagnostičke obrade radi sumnje na neke druge dijagnoze.

Sumnja nije dijagnoza, no unosi veliki nemir i tjeskobu. Ona može biti toliko snažna da neke žene tjednima i mjesecima odgađaju odlazak na dodatne pretrage u strahu od loših vijesti. Nemojte to činiti!

S druge strane, koliko god pritisak vremena bio izražen, znajte da se narednih nekoliko tjedana neće dogoditi ništa što bi bitno otežalo Vaše stanje i ishode liječenja. Stoga na sumnju odgovorite odlaskom liječniku!

Odakle početi?

Sigurno ste izabrali svog obiteljskog liječnika. To bi trebala biti Vaša polazna točka, on je osoba kojoj se uvijek s povjerenjem možete javiti zbog svojih zdravstvenih problema, možete mu reći sve svoje tegobe, dileme, pokazati i sve promjene koje ste primijetili. Obiteljski liječnik jest Vaš važan oslonac koji će Vam dati uputu kako i kuda krenuti, on će Vas pratiti i voditi kroz zdravstveni sustav, upućivati i koordinirati dijagnostičke postupke i liječenje. I on je u Vašem timu, i on prati ishode Vašeg

liječenja, i on daje podršku Vama i članovima Vaše obitelji tijekom čitavog procesa liječenja. Ako ste sami primijetili promjene na dojci ili imate nalaz ultrazvuka ili mamografije, javite se svome liječniku obiteljske medicine koji će Vam objasniti nalaz i dati preporuku što trebate učiniti. On će Vas uputiti kolegama kirurzima ili onkolozima na daljnju obradu i liječenje, izdat će Vam uputnice uz popratno uputno pismo te zatražiti daljnju obradu u bolnici, izdavat će Vam sve dodatne uputnice, lijekove, ukoliko bude potrebno previjati rane, hrabriti Vas kada Vam bude teško, radovati se s Vama uspješnom liječenju. Stoga mu se obratite s povjerenjem.

Odabir optimalne dijagnostičke obrade prepustite onkologu ili kirurgu.

Opseg obrade razlikuje se kod bolesnica i ovisi o proširenosti bolesti, sukladnosti učinjenih pretraga i planiranom načinu liječenja. Dijagnozu će Vam saopćiti liječnik. Ako ste uplašeni ili u velikom stresu, dobro je imati pratnju.

Može Vam koristiti povezivanje sa savjetnikom u udruzi SVE za NJU ili u nekoj Vama bližoj udruzi, radi korisnih informacija koje Vam mogu pomoći. Tako dobiveno iskustvo drugih bolesnika može biti umirujuće i usmjeriti Vas na pravo mjesto.



Dijagnostičke pretrage potrebne za postavljanje dijagnoze, utvrđivanje podtipa karcinoma i planiranje liječenja

1. Uzimanje anamneze i fizikalni pregled dojki i regionalnih limfnih čvorova,
2. mamografija,
3. UZV dojki i regionalnih limfnih čvorova,
4. biopsija tumora i metastatski promijenjenih limfnih čvorova u pazuhu, uz patohistološko određivanje biologije bolesti,
5. biopsija limfnog čvora čuvara (SLNB) - standardna metoda za procjenu pazušnih limfnih čvorova. Preporučuje se u bolesnica s ranim stadijem raka dojke i klinički/ultrazvučno negativnim limfnim čvorovima pazuha te u bolesnica s duktalnim karcinomom in situ (DCIS-om) koje se podvrgavaju mastektomiji,
6. kompletna laboratorijska obrada - potrebna je samo ako postoje klinički znakovi i simptomi te kada se planira primarna, sustavna, neoadjuvantna terapija prije kirurškog zahvata,
7. planira li se primarno, sustavno, neoadjuvantno liječenje antraciklinima i/ili trastuzumabom, svakako valja učiniti UZV srca,
8. bolesnica/bolesnik sa sumnjom na rak dojke upućuje se na pregled onkologu ili kirurgu u Centar za bolesti dojke, Ambulantu za bolesti dojke ili sličnu jedinicu ovisno o organizaciji zdravstvene ustanove,
9. pri sumnji na nasljedni oblik raka dojke može se razmotriti genetičko savjetovanje,
10. ako u mlađih bolesnica postoji želja za očuvanjem plodnosti, upućuje ih se ginekologu u Centar za reprodukciju.

PET/CT ne preporučuje se u ranom stadiju bolesti. Kod uznapredovale bolesti preporuča se kao dio određivanja stadija bolesti.

Više o dijagnostičkoj obradi možete pronaći u cjelovitom tekstu [Smjernice za provođenje dijagnostičkih postupaka prije početka liječenja raka dojke](#).

Gdje se liječiti

Važno je da plan Vašeg liječenja donese **multidisciplinarni tim stručnjaka** ili konzilij koji se sastoji od liječnika različitih specijalnosti (internistički onkolog, radioterapijski onkolog, kirurg, radiolog, patolog), a prema potrebi, tim će se konzultirati i s drugim stručnjacima kao npr. onkološki ljekarnik, pulmolog, gastroenterolog i drugi.

Ukoliko u Vama najbližoj zdravstvenoj ustanovi nema takvog tima, preporučamo da se sa svojom dokumentacijom obratite onkologu na klinici u kojoj postoji tim, kao što su klinički bolnički centri, ali i neke bolnice.

Nakon odluke o planu liječenja sami ćete odlučiti hoćete li se nastaviti liječiti u toj zdravstvenoj ustanovi ili u najbližoj bolnici koja ima mogućnosti onkološkog liječenja. Ovo drugo često je praktičnije, jer ćete tijekom liječenja često dolaziti na terapije, pretrage ili kontrolne preglede, pa Vam putovanja mogu biti zamorna i povećati troškove.



Što liječenje uključuje

Liječnik koji Vam saopćava dijagnozu vrlo često neće odmah moći reći sa sigurnošću kako će izgledati Vaše liječenje jer nema dovoljno podataka, a osim toga, odluku o liječenju u većini ustanova donosi multidisciplinarni tim. Stoga Vam preporučamo da ostanete otvoreni za sve oblike liječenja koji bi Vam mogli biti preporučeni jer ćete tako lakše prihvatiti preporuku i donijeti odluku. Liječenje može uključivati sve ili samo neke oblike liječenja. Liječenje može započeti operacijom, ali česti su protokoli u kojima se prije operacije provodi jedan dio liječenja kao neoadjuvantno (preoperativno) liječenje. Neoadjuvantna terapija nije posebna terapija, već liječenje koje se provodi prije operacije. Većinom se neoadjuvantno primjenjuje kemoterapija, a ponekad i neoadjuvantno endokrino liječenje.

Oblici liječenja:

- Operativno liječenje
- Kemoterapija
- Ciljana terapija
- Radioterapija (zračenje)
- Endokrino liječenje (antihormonsko liječenje)

Kad imate plan liječenja, korisno je informirati se o načinu kako se najbolje pripremiti za pojedinu fazu liječenja i fokusirati se na prvu sljedeću fazu. Plan liječenja odredit će vrste i redoslijed liječenja. U okviru pripreme od liječnika ili drugog stručnog savjetnika dobit ćete konkretnije informacije koje će ublažiti Vašu nesigurnost i neizvjesnost i pomoći Vam u suočavanju s mogućim nuspojavama. Nemojte se uspoređivati s drugim ženama u pogledu načina liječenja, jer na plan liječenja utječu, ne samo biološke

karakteristike tumora, nego njegova veličina i proširenost, stupanj agresivnosti, ali i Vaše ukupno zdravstveno stanje i druge bolesti koje liječite od ranije. Ukoliko imate dvojbi oko prihvaćanja plana liječenja potražite drugo mišljenje na drugoj klinici koja također ima multidisciplinarni tim ili konzilij. Imate pravo na uputnicu za drugo mišljenje. Više o svim oblicima liječenja i popratnim pojavama onkološkog liječenja možete pronaći u [ESMO vodiču za oboljele od raka dojke: Što je Rak dojke?](#)

Prognostički testovi

Postoje [prognostički testovi za rak dojke](#) koji ukazuju na vjerojatnost povrata bolesti i koristi koje bolesnica može imati od kemoterapije. Testovi nisu namijenjeni svim ženama i svim podtipovima karcinoma, već ženama koje imaju rani invazivni, hormonski ovisan, HER2 negativan karcinom dojke. Kod odluke o liječenju u dijelu koji se odnosi na primjenu sistemskog, kemoterapijskog liječenja, ponekad ovakav test može biti koristan i služi kao pomoć prilikom određivanja adjuvantne kemoterapije. Zasad nisu na listi postupaka čije troškove pokriva HZZO.

Za konkretnu informaciju bi li test mogao biti koristan za odluku o Vašem liječenju važna je konzultacija s onkologom. Nemojte provoditi takvo testiranje bez prethodne konzultacije, jer je testiranje najčešće nepotrebno.



Genetičko savjetovanje

Možda ćete se i Vi kao mnoge žene zapitati je li rak dojke nasljedan. Iako je mala vjerojatnost da imate nasljednu mutaciju BRCA 1 i 2 gena, što inače predstavlja visoki rizik za razvoj raka dojke i jajnika, otvorite tu temu za razgovor s onkologom. Postoje kriteriji prema kojima se procjenjuje koje žene treba uputiti u genetično savjetovište i kriteriji prema kojima se bolesnici (ali i zdravoj ženi) može preporučiti testiranje. Više o ovoj temi možete pronaći u brošuri [Hrvatske Smjernice za genetičko savjetovanje i testiranja na nasljedni rak dojke i jajnika](#).

Aktivno uključivanje u liječenje i praćenje ishoda

Poznato je da veliku ulogu u prilagodbi i očuvanju kvalitete života ima aktivno uključivanje u proces liječenja. To znači da od samog početka razvijate partnerski odnos s liječnicima. Imate pravo postaviti pitanja i dobiti razumljive odgovore o svojoj bolesti, načinima liječenja i očekivanim popratnim pojavama.

Istraživanja pokazuju da **suradljivost bolesnika u liječenju donosi i bolje ishode**.

Za razgovor s liječnikom se možete pripremiti i napisati podsjetnik. Možete na razgovor ići u pratnji osobe koja Vam je važan oslonac u liječenju. Možete također pisati dnevnik te u natuknicama ukratko bilježiti u svoj notes koje ste terapije primili i kako se osjećate. Tako nećete zaboraviti prenijeti liječniku informacije koje su mu bitne za praćenje liječenja.

Nastojte se zauzeti za sebe, pripremite se za razgovor, pripremite dokumentaciju, zapišite upute i asertivnim pristupom se izborite za odgovore.

Iako odgovornost za razinu komunikacije „nosi“ medicinsko osoblje, nemojte zaboraviti da je komunikacija dvosmjernan proces.

Multidisciplinarnost

Tijekom cijelog procesa susretat ćete se s liječnicima različitih specijalnosti. Ovisno o vrsti liječenja, ponekad ćete biti u intenzivnijoj komunikaciji s internističkim onkologom, kirurgom, radiologom ili radioterapijskim onkologom.

No tijekom cijelog liječenja i kasnije praćenja, onkolog će biti uvijek prisutan u liječenju, bilo u planiranju pretraga, sumiranju nalaza ili savjetovanju. Slično tome, liječnik obiteljske medicine Vas prati i savjetuje, ne samo u vezi „putovanja“ kroz zdravstveni sustav, nego i u vezi s Vašim zdravstvenim stanjem i mogućnostima poboljšanja.

Drugi stručnjaci mogu biti značajni za dobivanje dodatnih informacija i savjeta. Najčešće su to ljekarnici, fizijatri, nutricionisti, socijalni radnici, psihoonkološki savjetnici, medicinske sestre, ali i drugi koji su Vama osobno bitni.



Adresar i kontakti

U svoj notes ili neki drugi oblik bilješki dobro je zabilježiti kontakte koji Vam mogu biti od koristi. Možda nećete trebati sve te usluge, ali osjećat ćete se bolje ako za slučaj potrebe imate kontakt pri ruci. Među tim kontaktima, osim ambulanti i odjela, mogu se naći kontakti mobilnog palijativnog tima, ambulante za bol, genetičkog savjetovaništa, ginekologa, ljekarne, različitih udruga, psihologa, psihijatra te drugih osoba i mjesta koje Vam mogu zatrebati.

Vaša prava

Raspitajte se za svoja prava u Centru za socijalnu skrb, kod liječnika obiteljske medicine i u tvrtki u kojoj radite. Ta prava mogu biti vezana uz bolovanje, naknadu putnih troškova, procjenu tjelesnog oštećenja, povećanje porezne olakšice kod utvrđenog tjelesnog oštećenja, prava na ortopedska pomagala prema indikaciji, pravo na tuđu pomoć i njegu ili na osobnu invalidninu. Neke tvrtke prema kolektivnom ugovoru isplaćuju novčane oblike pomoći za vrijeme dugotrajnih bolovanja. U udrugama bolesnica možete dobiti korisne informacije i savjete.

Ukoliko ste učinili mastektomiju bez rekonstrukcije, imate godišnje pravo na dva grudnjaka i jednu protezu. Doznaku će Vam napisati liječnik obiteljske medicine, a sve možete pronaći u specijaliziranim trgovinama.

Ukoliko Vam je preporučena terapija čija je popratna pojava opadanje kose, imate pravo i na doznaku za vlasulju.

Korisno je savjetovati se u udrugama bolesnica kako biste dobili više informacija i korisnih iskustava kako sa što manje teškoća realizirati svoja prava i kako se pripremiti za promjene.

Suočavanje s pitanjima i emocijama kod dijagnoze

Već samo mogućnost da ima rak dojke veliki je stres za svaku ženu. Iako se kroz proces dijagnostike uočene promjene na dojkama često pokažu kao dobroćudne, to nije uvijek slučaj. Spoznaja dijagnoze vrlo je težak trenutak, a naročito ga može dodatno otežati neprikladan način saopćavanja. Pojavljuju se brojna pitanja, velika neizvjesnost, nedostatak informacija, vremenski pritisak, a žene su preplavljene osjećajima brige, straha, ljutnje, bespomoćnosti, grizodušja...

Prvi korak je prepoznati svoje osjećaje i znati da je svaka Vaša emocija u redu, da se imate pravo osjećati baš tako. Nemojte se sramiti niti skrivati svoje osjećaje. Obično ovu vijest žene prvo podijele s partnerima i najboljim prijateljicama.

Kako reći djeci jedno je od čestih pitanja, jer se radi o onima koje želimo najmanje povrijediti i najviše zaštititi. Za takav razgovor se trebate pripremiti. Dobro je da imate u vidu dob djece i količinu informacija koje ćete reći. Najvažnije od svega je da budete iskreni. Ne morate reći sve detalje, ali ono što kažete neka bude istina. Ako ste Vi odlučni i optimistični i djeca će lakše usvojiti takav stav.

2. Oslonci tijekom liječenja

Obitelj

Iako je podrška obitelji nezamjenjiva, ona sama nije dovoljna, a nažalost često je i manjkava. Mnoge žene žive same i nemaju uza se bližih članova obitelji te su im jako važni drugi oslonci u okolini. Neke žive uz partnere i djecu, no odnosi među njima nisu dovoljno podržavajući što se negativno odražava, ne samo na mogućnosti pružanja praktične podrške, nego i na emocionalni aspekt bolesnice. Žene se u takvim situacijama osjećaju posebno usamljeno. Obitelj je izvor ne samo podrške, nego i nepresušan izvor ohrabrenja i motivacije oboljele za prolazak kroz sve faze liječenja koje je u pravilu dugotrajno.

Bolest pogađa ne samo oboljelu osobu nego cijelu obitelj i jedna od prvih briga oboljele žene jest kako će se obitelj nositi s bolešću i svime što bolest i liječenje nose (slabije zdravstveno stanje, nemogućnost privređivanja, potreba za dodatnom njegom, preuzimanje dijela obiteljskih i drugih obveza i sl.). Bolest može destabilizirati obitelji krhke strukture, ali može dovesti i do čvršćeg povezivanja među članovima. Vijest o dijagnozi najčešće se prvo podijeli s partnerom ili drugom bliskom osobom.

Više o tome možete pronaći u tekstu [Brošura za partnere i bliske osobe](#). Kome sve i kad trebate reći o dijagnozi često je predmet promišljanja. Žene to najčešće odluče intuitivno, ali ponekad u vezi toga trebaju savjet, osobito kad se radi o djeci ili roditeljima, jer strahuju od njihove reakcije i žele ih poštediti od negativnih emocija. Stoga se nemojte ustručavati pitati za savjet psihologa. Dobro je da za dijagnozu Vaši najbliži saznaju od Vas u trenutku kad Vi odlučite o tome razgovarati. Poseban naglasak je na partnerima. Ovdje možete pročitati [Priču jednog partnera](#).

Ne zaboravite da djeca „snimaju“ Vaše ponašanje, a ne samo riječi. Najbolje je da to čuju od Vas ili, još bolje, od Vas i supruga ako živite u zajednici. Nemojte riskirati da takvu vijest čuju od susjeda ili prijatelja. Čuvajte njihovo povjerenje i budite im Vi izvor informacija. Dugoročno, liječenje ne može ostati tajna, a nedostatak informacija za djecu može biti više zastrašujući nego realnost.

Postoje velike razlike u količini potrebe za podrškom kao i razlike u količini podrške koje bolesnice dobivaju u svojoj okolini, a nadasve su velike razlike u kapacitetima bolesnica za prilagodbu i sučavanje s dijagnozom. Kroz ovaj proces nitko ne bi trebao prolaziti sam, nego prihvatiti ponudenu i potražiti dodatnu podršku u svojoj okolini.

Bolest kćeri, sestre, supruge, majke često je veliki stres i za članove obitelji. Vrlo je korisno da se i oni savjetuju kako biti najbolja podrška i kako se nositi s novom situacijom, kako rasporediti uloge i olakšati bolesnici vrijeme liječenja i oporavka. Članovi obitelji ponekad trebaju psihološku podršku i za sebe i ne bi se trebali ustručavati potražiti je od stručnjaka ili u udrugama. Ukoliko postoji zabrinutost kako komunicirati dijagnozu u obitelji i socijalnoj okolini ili postoji zabrinutost za reakcije djece, preporuča se razgovor s psihologom.

Više informacija možete pronaći u tekstu [Suočavanje s karcinomom](#).

Prijatelji, kolege, širi socijalni krug

Prijatelji su često na vrhu popisa ljudi kojima se žene povjere. To su osobe kojima vjeruju, koje ih vole i razumiju i dat će im prijeko potrebnu podršku. Iako smo svjedoci čestih nesnalaženja, pogrešnih reakcija, distanciranja i sl., prijatelji su i dalje jako važne osobe kao izvor podrške, čak i kad se smanji broj onih koji su spremni biti na raspolaganju i pomoći. Vaša okolina će uglavnom reagirati podrškom i prihvaćanjem, ali može se dogoditi da naidete na nerazumijevanje, odbacivanje, stigmatiziranje, sažaljevanje i slične reakcije radi kojih se možete osjećati usamljeno, stigmatizirano. Vjerujte, bez takvih ljudi možete, stoga nemojte žaliti što nisu dio Vašeg života.

Ljudi oko Vas najčešće ne znaju kako se ponašati, ne znaju ništa o raku, što reći i kako mogu izraziti podršku, a ponekad će Vas radi toga izbjegavati. Ipak većina će biti uz Vas, ali im ponekad trebate oprostiti nespretne reakcije i uputiti ih što Vam odgovara. Ne ustručavajte se biti otvoreni. Tako ćete i njima olakšati.

Pripremite se na pitanja na koja ne želite odgovarati i rečenice tipa „Ma bit će sve u redu“, „Bog nam da koliko možemo nositi“, „Samo misli pozitivno“, „Bit će to u redu“ ili... Ljudi ih često izgovaraju jer misle da će djelovati utješno.

Ako ne želite pričati o bolesti, recite to. Često misle da se od njih očekuje da znaju sve o liječenju i posebno se angažiraju kako bi Vas savjetovali o prehrani i čudotvornim dodacima, prepričavaju priče o drugim bolesnicama.

Ako Vam je takva komunikacija opterećenje, možete zadužiti neku blisku osobu da je preuzme i usput pouči druge što Vam odgovara. Osobe iz Vaše okoline možda ne znaju da trebaju slušati, davati savjete samo ako ih pitate, sami se malo informirati o bolesti (od njih ne očekujemo da budu liječnici), poštovati, a ne banalizirati Vaše osjećaje, ostati u istoj razini kontakata, prilagoditi se Vama... Dajte im priliku! Ako je ne iskoriste, tada ih „otпустite“ iz svoje blizine, pa ako treba i iz života.

Žene koje rade, uglavnom će barem u najužem krugu povjeriti bliskim kolegama razlog odlaska na bolovanje. Velike su individualne razlike među oboljelima vezano uz opseg osoba s kojima će podijeliti vijest. Neke će tu informaciju htjeti zadržati u najužem krugu čuvajući svoju privatnost, dok će mnoge s tim upoznati svoj najširi socijalni krug i dapače, komunicirati tijekom liječenja na društvenim mrežama.

Nema ispravnog i pogrešnog načina. Važno je da odluku o tome prilagodite onome kako se osjećate i što će Vama olakšati prilagodbu, nošenje s bolešću i liječenjem.



Multidisciplinarni tim

Prijedlog liječenja donosi multidisciplinarni tim u čijem su sastavu, osim internističkog onkologa, radiolog, patolog, radioterapijski onkolog i kirurg, a često i drugi liječnici kad je to potrebno, radi kompleksnosti liječenja. Neke bolnice imaju zaposlene psihologe kojima se možete obratiti. Može se dogoditi da ne poznajete sve liječnike koji su sudjelovali u odlučivanju o Vašem liječenju. Najčešće Vas o prijedlogu tima izvjesti onkolog, ali u nekim klinikama je običaj da i Vas pozovu na sastanak tima kako bi Vam saopćili prijedlog. Iako ćete se najčešće susretati upravo s onkologom, nemojte zaboraviti da su i drugi specijalisti uključeni u Vaše liječenje, iako ih vrlo rijetko vidite osobno, kao npr. patologa.

Liječnik obiteljske medicine

Često zaboravimo koliko su nam važni i koliko nam mogu pomoći liječnici obiteljske medicine. Ne samo da Vam napišu uputnicu, nego da Vas upute kamo trebati ići, pojasne pretrage koje trebate obaviti, protumače nalaz koji ste dobili, pomognu savjetom kod liječenja popratnih pojava, organiziraju kućnu posjetu i palijativnu skrb. Oni su ti koji će objediniti sve Vaše zdravstvene tegobe i pomoći Vam napraviti raspored uzimanja lijekova. Pratit će Vaš zdravstveni status i dostupni su Vam gotovo svakodnevno.

Medicinske sestre i tehničari

Tijekom dijagnostike i liječenja sretat ćete se s liječnicima različitih specijalnosti i boraviti u različitim ambulancama, odjelima i sl. Bit ćete upućeni na medicinske sestre i tehničare koji će Vam dati puno korisnih savjeta i uputa. To se ne odnosi samo na tehničke upute i predbilježbe, nego i na empatiju i podršku koju možete od njih dobiti.

Ljekarnici

Gotovo u bilo koje doba dana u svojoj se ljekarni možete obratiti za savjet. Ljekarnici su najdostupniji zdravstveni radnici i često za mnoga stanja ne idemo liječniku, već se obratimo ljekarniku. Uvijek je važno spomenuti da ste onkološki bolesnik i na kakvom ste liječenju, kako bi ljekarnik što bolje prilagodio svoj savjet i preporuku.

U bolnicama rade i onkološki ljekarnici koji su posebno dobro upoznati s lijekovima i njihovim nuspojavama. Ovi stručnjaci nisu više samo u ulozi operativne pripreme kemoterapije, već su prema potrebi integrirani u medicinski tim unutar bolnica i uključuju se u skrb o pacijentima. Neke klinike imaju mogućnost savjetovanja bolesnika s onkološkim ljekarnikom.

Nutricionisti

Nutricionisti nisu dio standardnoga liječenja i rijetko će Vas netko uputiti na savjetovanje o prehrani. S druge strane gotovo da nema bolesnice koja ne razmišlja o tome kako prilagoditi prehranu svome liječenju. Pri tome se čini puno grešaka jer slušamo savjete osoba koji nisu stručnjaci za prehranu. Takva pitanja se najčešće upućuju onkologu koji nije stručnjak za prehranu i najčešće nema vremena za detaljan razgovor. **Ukoliko trebate savjet u vezi prilagodbe prehrane preporučamo Vam da se javite nutricionistu.** Informacije dostupne na internetu nisu uvijek pouzdane, često su kontradiktorne, zastarjele i isključive, pa ćete i nakon detaljnog informiranja biti u dilemi. **Često se neki preparati komuniciraju kao lijek za rak, iako to nisu.** Najbolje je da razgovarate sa stručnjakom i utvrdite imate li potrebu za dodatcima prehrani i pritom se raspitate o pouzdanim internetskim izvorima i savjetovalištima.

Nikad nemojte uzimati dodatke prehrani bez konzultacije sa stručnjakom, a o tome obvezno obavijestite onkologa, radi mogućih interakcija s lijekovima koje trenutno uzimate.

Važno je pratiti svoju tjelesnu masu i ukoliko bilježite trend nevoljnog pada u tjelesnoj masi, obvezno to recite onkologu i nutricionistu.

Psiholozi i psihijatri

Često i kad imamo sve lijekove i dovoljno informacija o bolesti i liječenju nedostaje nam još nešto – savjet kako se što bolje suočavati i nositi s bolešću, liječenjem i promijenjenom dnevnom rutinom, kako se nositi s teškim emocijama i stresom. Emocionalni distres koji donosi dijagnoza obilježava anksioznost, depresija, ljutnja i cijeli splet negativnih emocija. Iz okoline često čujete rečenice „samo misli pozitivno“ sve je to u glavi“, „sve će biti dobro“ i sl., no Vi ćete se možda zapitati – kako? Kad odgovor na to pitanje ne pronađete u krugu svoje podrške, a osjećate se potišteno, zabrinuto, obeshrabreno, ljutito, vrijeme je za stručno savjetovanje.

Psihoonkologija je disciplina koja specifično proučava psihološke reakcije, stanja i poremećaje koji se javljaju kod onkoloških bolesnika s ciljem da se bolesniku pomogne i prevenira ozbiljniji poremećaj.

Možda ćete se suočiti s psihološkim problemima, kao što su emocionalna nestabilnost, anksioznost, strah, zabrinutost, tuga, neizvjesnost, promjena perspektive o budućnosti, prijetnja mogućom smrti, osjećaji usamljenosti, napuštenosti, marginalizacije, stigmatizacije itd. Možda

ćete postati preosjetljivi, potišteni, plačljivi. Možda ćete se tijekom liječenja suočiti s različitim interpersonalnim teškoćama u odnosima s obitelji, prijateljima i širom zajednicom. Nemojte oklijevati nego potražite savjet psihologa. Naravno, možete se obratiti za pomoć i psihijatru, pogotovo ako su Vaše tegobe jako izražene ili traju dugo.

Važno je na vrijeme liječiti takva stanja kako se ne bi kronificirala. Uostalom, olakšajte sebi prolazak kroz ovo razdoblje životne krize.

Psihoonkološko savjetovanište

Neke klinike imaju zaposlene psihologe koji su na raspolaganju bolesnicama ili imaju savjetovaništa u koja se mogu javiti bolesnice i članovi obitelji. U nekim gradovima postoje savjetovaništa za onkološke bolesnike ili udruge. Primjerice, udruga SVE za NJU ima Centar za psihološku pomoć gdje možete dobiti informacije, savjet o prehrani, podršku psihologa i psihoterapeuta. Više o tome na linku: www.svezanju.hr/kako-pomazemo

Raspitajte se ima li klinika na kojoj se liječite psihoonkološko savjetovanište za podršku oboljelima i članovima obitelji. Psihološka podrška je dio potpunog liječenja, stoga se nemojte ustručavati potražiti takvu pomoć.



Udruge bolesnica

Provjerite postoji li u Vašem mjestu ili blizini udruga ili klub u kome se okupljaju žene oboljele i liječene od raka dojke. U udrugama je moguće dobiti puno praktičnih savjeta od educiranih voditeljica. Uzajamna (peer) podrška vrlo često je daleko dostupnija od pomoći stručnjaka, a najčešće je u udrugama pružaju žene koje su i same liječile rak dojke, imaju veliko iskustvo i dio svoga vremena posvjećuju pomaganju novooboljelima.

Druge oboljele žene

Tijekom dijagnostike i liječenja upoznat ćete druge žene koje su u sličnoj situaciji kao Vi. Možda ćete željeti s njima podijeliti iskustvo i pitati za savjet, možda ćete se s nekom i sprijateljiti. Takve veze su jako česte. Količina komunikacije s drugim bolesnicama je nešto što određujete sami. Pri tome imajte na umu nekoliko savjeta: iskustvo druge žene je njezino i ne smijete ga olako preslikati na sebe, druga bolesnica možda ne zna dovoljno o bolesti i liječenju te bi Vas mogla nenamjerno zbuniti. Ako Vas razgovor uznemiruje, prekinite ga.



3. Liječenje

Kad se u cijelosti završi proces dijagnostike, to znači da je poznat specifičan podtip karcinoma dojke i proširenost bolesti (lokalizirani karcinom, lokoregionalno proširena bolest, metastatska bolest). Imajte povjerenje u liječnike da će odrediti dovoljno pretraga kako bi mogli odrediti sve te parametre. Tek tada je moguće planiranje liječenja. Plan liječenja određuje hoćete li prvo započeti kirurško ili onkološko (neoadjuvantno) liječenje, koliko će liječenje okvirno trajati i što su postavljeni ciljevi liječenja. Kao što je naprijed navedeno, liječenje može obuhvaćati operaciju, kemoterapiju, ciljanu terapiju, zračenje, endokrino liječenje. Više o dijagnostici i liječenju možete pronaći u cjelovitom tekstu [Smjernice za onkoplastično liječenje raka dojke stručnih društava HLZ-a](#).

Nakon što saznate plan liječenja, detaljno ćete razgovarati s liječnicima o detaljima. Npr. s kirurgom ćete razgovarati o opsegu operacije dojke koji može biti pošteđan ili uklanjanje cijele dojke, ima li potrebe za uklanjanjem limfnih čvorova ispod pazuha i sl., a kod uklanjanja cijele dojke razgovarat ćete o mogućnostima za rekonstrukciju u istoj operaciji ili nakon završetka liječenja.

Onkolog će Vam objasniti protokol liječenja predviđen za podtip karcinoma koji imate, koje ćete kemoterapijske lijekove dobivati i na koji način, koliko će biti aplikacija i kako često ćete ih dobivati te hoće li se liječenje provoditi u dnevnoj bolnici što je najčešće slučaj. Ukoliko Vam radi tipa karcinoma bude određena ciljana terapija ili endokrino liječenje, to će Vam liječnik naglasiti.

Ukoliko ste u reproduktivnoj dobi, onkolog će razgovarati s Vama o [mjerama očuvanja plodnosti](#).

Odgovore na najčešća pitanja možete potražiti u [priručniku Pitaj SVE za NJU](#).

4. Potporno liječenje

Potporno liječenje nužno je za svakog onkološkog bolesnika, kako bi liječenje bilo što uspješnije i sa što manje popratnih pojava. To se odnosi na sve oblike liječenja, ali osobito na kemoterapiju, jer većina bolesnika iskazuje najveću zabrinutost oko podnošenja kemoterapije. Iznimno je važno da ne odustajete od liječenja radi straha od mogućih nuspojava. Ukoliko Vaše liječenje uključuje kemoterapiju, onkolog će Vam objasniti koliko je takvo liječenje važno, zašto je odabran baš određeni protokol i koje su najčešće popratne pojave (nuspojave) liječenja. Potporno liječenje uključuje liječenje nuspojava koje se mogu pojaviti tijekom liječenja, kao što je npr. mučnina, ali i liječenje drugih nuspojava. Često se zaboravi da je savjetovanje o prehrani dio potpornog liječenja kao i liječenje boli te pružanje psihološke pomoći.

Lijekovi protiv mučnina

Prije dobivanja kemoterapije (najčešće infuzijom u dnevnoj bolnici) dobit ćete lijekove protiv mučnine (antiemetici). Upravo će ti lijekovi značajno smanjiti/spriječiti mučninu i povraćanje i omogućiti Vam lakše podnošenje liječenja. Nemojte na svoju ruku uzimati preparate ili lijekove koji Vam nisu preporučeni, ali svakako pitajte liječnika za savjet što možete nabaviti u ljekarni ukoliko bi odgođeni osjećaj mučnine bio jako izražen. Postoje suvremeni i učinkoviti lijekovi protiv mučnine koji su nam dostupni, što čak i primanje kemoterapije čini daleko podnošljivijim. Mučnina može biti akutna, odgođena, refraktorna i anticipatorna. Vi to ne morate znati, ali morate izvjestiti liječnika o popratnim pojavama i oporavku poslije kemoterapije.

Ponekad ćete u dnevnoj bolnici dobiti i lijekove protiv mučnine u obliku tableta koje ćete uzimati kod kuće tijekom narednih nekoliko dana, a služe spriječavanju tzv. odgođene mučnine.

Što učiniti u slučaju komplikacija tijekom liječenja?

Internistički onkolog će Vam dati informacije o najčešćim nuspojavama liječenja. Kako se liječenje najčešće provodi kroz dnevnu bolnicu, neželjene popratne pojave zbrinjavaju liječnici obiteljske medicine. Upozorit će Vas i na moguće komplikacije između posjeta onkologu i ciklusa terapije kao što je npr. povišena temperatura iznad 38 stupnjeva kad je obavezno prekontrolirati krvnu sliku. U tim slučajevima, ali i kod bilo kakve promjene zdravstvenog stanja, morate se javiti liječniku obiteljske medicine, a u dane vikenda u nadležnu hitnu službu prema mjestu stanovanja.

Savjetovanje o prehrani

Hrana je bitan dio potpornog liječenja. Mnoge bolesnice imaju puno savjeta koje im daju dobronamjerne, ali nestručne osobe. Neki od tih savjeta zaista mogu biti korisni, ali u većini slučajeva savjeti se razlikuju i često ne znate napraviti razuman odabir kako se hraniti i koga poslušati. Zasipat će Vas „provjerenim i učinkovitim preparatima koji liječe rak“ i tvrditi da je njihovo uzimanje nužno kako biste izdržali liječenje. Prehrana jest važna, ali neka Vas savjetuje stručnjak ili barem poslušajte osnovne savjete koje daju liječnici. Nemojte tijekom liječenja na svoju ruku i bez znanja onkologa uzimati nikakve preparate.

Ukoliko Vam treba nutritivna potpora radi izostanka apetita, gubitka tjelesne mase ili nekog drugog razloga, onkolog će Vam preporučiti što je najbolje za Vas. Liječnici će procijeniti stupanj popratnih pojava i liječiti ih, a mogu procijeniti i nutritivni rizik. Kako biste postigli optimalni rezultat, nužna je suradljivost s liječnikom i postupanje po savjetima.

Više o prehrani možete pronaći na portalu o prehrani onkoloških bolesnika www.nijefrka.hr.

Liječenje boli

Sama bolest, ali i neke nuspojave liječenja mogu uzrokovati bol koja se i naziva karcinomska bol. Nipošto nemojte sami sebi propisivati terapiju, iako su Vam možda dostupni lijekovi protiv boli. Obavezno se savjetujte s onkologom, liječnikom obiteljske medicine ili ljekarnikom. Ukoliko bol i dalje postoji, liječenje s povjerenjem prepustite liječnicima u ambulanti za bol koje ima svaka bolnica. Liječenje boli je postupak koji se provodi prema smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije i smjernicama Hrvatskog društva za bol prema tzv. trostupanjskoj ljestvici. Sve što trebate jest surađivati s liječnikom i uzimati terapiju. Možda će trebati neko vrijeme da se nađe odgovarajuća terapija, ali nemojte odustajati. Naročito je važno da uzimate sve lijekove koji će Vam biti propisani, jer liječenje boli često uključuje i lijekove koji nisu analgetici. Više o liječenju boli možete pročitati u [Smjernicama za liječenje karcinomske boli odraslih](#).

Psihosocijalna podrška

Potporno liječenje bitno je za održavanje i poboljšanje kvalitete života. Ukoliko se osjećate bolje, bolje surađujete s liječnikom, redovito uzimate terapiju, motivirani se, aktivno pridonosite liječenju, i samo liječenje je uspješnije. No ima razdoblja kad će Vam možda uzmanjkati snage i volje, kad ćete se osjećati usamljeno, kad će Vam nedostajati posao, društvo ili neka aktivnost koju ste prakticirali. Prilagodba na novu situaciju i promijenjenu rutinu ponekad je teška, utječe na kvalitetu života i treba nam pomoć. Tu pomoć najbolje je potražiti na klinici na kojoj se liječite kod stručnjaka psihologa ili psihijatra koji imaju potrebna znanja iz psihoonkologije. Npr. KBC Zagreb ima Dnevnu bolnicu za psihoonkologiju, psihologinju zaposlenu na Klinici za onkologiju u ambulanti za psihološku podršku oboljelima od raka i psihologinju na Klinici za plućne bolesti Jordanovac. KBC Sestre milosrdnice na Klinici za tumore ima savjetovanište za onkološke bolesnike i obitelji. I neke druge ustanove imaju organiziranu psihološku podršku bolesnicima. Raspitajte se postoji li u Vašoj bolnici psihoonkološko savjetovanište i kako se možete predbilježiti. Individualno savjetovanje s psihoterapijskim pristupom možete pronaći i u udruzi SVE za NJU u Centru za psihološku pomoć ili u nekom sličnom programu u Vašem gradu. Dobro je povezati se s udrugom bolesnica radi uzajamne podrške. Dio bolesnika nažalost kaže „kakva korist od razgovora“ pa niti ne pokušava potražiti podršku. Itekakva je korist ne samo od razgovora sa stručnjakom, nego i od drugih stručno vođenih programa, kao npr. grupnih terapijskih programa i grupa podrške.

Više od polovice bolesnika treba psihološku podršku. Zatražite je!

Neki bolesnici obraćaju se svome svećeniku i u tim razgovorima pronalaze nadu, utjehu i ohrabrenje.

Iako liječenje ima prioritet i druge ćete aktivnosti podrediti tome, nastojte u okviru mogućnosti ostati tjelesno i društveno aktivni, jer Vam to pomaže sačuvati kvalitetu života i ponovno uspostaviti kontrolu nad životom.

Umor

Umor se javlja kao posljedica mnogih zdravstvenih stanja i načina života, pa tako i kod karcinoma. Umor često prati onkološko i radioterapijsko liječenje. Često ga nazivaju „fatigue“. Ne postoji tableta protiv osjećaja iscrpljenosti i nedostatka snage koji se može javiti, ali Vaš će liječnik procijeniti postoji li neki konkretan uzrok (npr. anemija) za to stanje i može li se intervenirati. No možda najviše možete učiniti sami! Iz iskustva bolesnika možemo reći da pomaže ako imate odgovarajuću prehranu, stručne savjetnike npr. psihologa, uredan životni ritam, dovoljno odmora i dovoljno sna. Pored toga, tjelovježba ili neka druga odgovarajuća tjelesna aktivnost može umanjiti osjećaj umora i pomoći da se osjećate bolje. Umor je nekim bolesnicima predstavlja veću teškoću od mučnine, depresije i boli. Može biti prisutan i nakon završenog liječenja radi čega se ne osjećamo dovoljno snažno za preuzimanje svih ranijih obveza od prije bolesti.

Palijativna skrb

Iako rijetko, nekima liječenje značajno oslabi organizam, radi čega se osjećaju vrlo loše i potrebna im je palijativna skrb kako bi se što uspješnije oporavili i nastavili s liječenjem. Možda u Vašem gradu postoju mobilni palijativni tim? Informirajte se kod liječnika obiteljske medicine o mogućnostima kućne njege.

5. Završetak liječenja „Sad ste zdravi – vratite se normalnome životu“

Ovaj trenutak može biti vrlo kritičan. Po završenom liječenju velika je vjerojatnost da će netko izgovoriti ovu rečenicu. Svima oko Vas je lako „okrenuti list“, ali Vi to možda nećete tako lako učiniti. Žene ponekad ne osjećaju da imaju dovoljno snage, kapaciteta, volje, samopouzdanja da se vrate u sve svoje životne uloge. Često su opterećene strahom od povrata bolesti i sumnjama koliko je način i stil života prije bolesti doprinio pojavi bolesti, sumnjaju hoće li udovoljiti očekivanjima.

Povratak na posao nije uvijek moguć neposredno nakon završenog liječenja. Ponekad tjelesne, psihološke, emocionalne, kognitivne i dr. posljedice liječenja odgode povratak na posao. Na to utječu produžene nuspojave liječenja (umor, bol, kognitivne teškoće i dr.), zahtjevi Vašeg radnog mjesta (veliki tjelesni naponi, terenski rad izvan prebivališta, velika odgovornost i stres i sl.) i Vaše potrebe za nastavkom njege i rehabilitacije.

Povratak na posao ponekad se iščekuje s veseljem, jer je znak da smo dobro, veseli nas radna uloga i puna plaća, volimo svoj posao i radne kolege.

Povratak na posao treba planirati i promišljati, jer socijalne interakcije na radnom mjestu mogu upotpuniti naš osjećaj kompetentnosti i cjelovitosti. Moramo biti pripremljeni i predvidjeti da možda naša radna sredina nije spremna za nas te da neće biti određene postupnosti u preuzimanju radnih obveza.

6. Rehabilitacija

Stoga je važno zauzeti se za sebe, uzeti kratke stanke tijekom radnog dana, razgovarati s rukovoditeljem, raditi stvari koje su dio zdravog životnog stila, pokušati povratiti kondiciju, prije povratka na posao prilagoditi se dnevnoj rutini radnog vremena, putovanju na posao, ali naravno, potražiti podršku liječnika ili psihologa u vezi prilagodbe.

Završetak liječenja svi dočekamo s radošću, no taj tako željeni povratak u „normalni život“ nekad ne ide glatko. Očekivanja znaju biti nerealna na način da bi sve što je bilo trebalo ostaviti iza sebe i krenuti dalje. To još nekako polazi za rukom našoj okolini, ali ne i nama koji smo liječili rak. Mi ne možemo tako brzo „okrenuti list“, nismo spremni i još osjećamo posljedice liječenja. Treba nam oporavak i nakon te zadnje terapije. To je posve normalno.

Koliko će oporavak trajati ovisi o dužini i vrsti liječenja, intenzitetu i količini popratnih pojava, ali i o tome koliko smo mi spremni i snažni učiniti taj iskorak iz bolesti.

Ponekad Vas drugi neće razumjeti jer: liječenje je gotovo, narasla je kosa, odlično izgledate... Možda ćete primijetiti da pomalo gube strpljenje. Važno je da budete otvoreni prema sebi i analizirate svoje snage i motivaciju. Izlazak iz tog „balona bolesti“ može donijeti stanovitu nesigurnost i to je trenutak kad ćete možda trebati savjetovaje. Mnoge žene potraže podršku upravo u ovome trenutku.



Rehabilitacija ne počinje tek kad završi liječenje. Život ne prestaje s pojavom bolesti. Poslije prvotnog šoka slijedi prilagodba i prihvaćanje, ali i postavljanje najvažnijeg cilja – izliječenje. Puno će za Vas učiniti lijekovi, ali oni ne mogu sve. Trudite se da Vam liječenje bude na prvom mjestu, ali slijedite svoj ritam poslije svake terapije i naravno, nakon završenog liječenja. Nemojte posve zanemariti svoje druge potrebe. Neka tjelesna aktivnost, obiteljski i društveni život, Vaši hobiji uvijek budu prisutni u mjeri u kojoj ne remete liječenje i Vama donose zadovoljstvo.

Uvijek imajte na umu da je Vaš glavni zadatak briga o sebi. Ponekad ćete pomisliti da je obitelji teško jer ne možete raditi neke stvari koje ste uvijek Vi radili. To Vas može rastužiti ili izazvati grizodušje. Odbacite to! Za sve je najvažnije da Vi budete dobro, jer tako najviše pomažete i njima. Dopustite svima da Vam pomognu i preuzmu neke svakodnevne zadaće. Mislite na to da ste okruženi onima koji Vas vole i spremni su Vam pomoći, stoga im to i dopustite.

Dijagnoza i vrijeme liječenja vremenski su period u kojem razmislite o promjenama koje su dobrodošle u Vaš način života, odnose s drugima, odvajanje vremena za sebe, pronalaženje novih interesa, prepoznavanje Vaših jakih strana, pa možda čak i promjeni posla. Ako smatrate potrebnim redefinirajte svoje životne ciljeve. Suočavanje s bolešću i liječenje možete iskoristiti da osnažite svoje kapacitete i da možda vodite kvalitetniji život. Nije rijetkost da mnoge žene upravo tome svjedoče. Ako ne možete sami, potražite pomoć na tome putu.

Oporavak nakon završenog liječenja može uključivati fizikalne terapije ili psihološko savjetovanje. U Hrvatskoj nema specifičnog programa rehabilitacije za žene koje liječe rak dojke, stoga je briga o sebi, socijalna, tjelesna i psihološka rehabilitacija koju sami kreiramo još važnija.

7. Psihosocijalna podrška

Mnoge žene, ne samo one koje žive same, kažu da se u bolesti osjećaju usamljeno. Tu najviše pomaže poznavanje i druženje s onima koje su prošle ili prolaze kroz slično životno razdoblje. Velika je vjerojatnost da ćete tijekom liječenja upoznati žene s kojima ćete se naročito povezati. Među Vama će se razviti osjećaj prihvaćanja i podrške radi sličnog životnog iskustva koje dijelite kroz liječenje. Razmotrite može li Vam pomoći uključivanje u neku grupu podrške žena koje su liječile rak dojke, a možda ćete se i sami aktivirati u pružanju podrške drugima. Možda ćete potrebnu podršku dobiti kroz neke druge grupe kojima pripadate npr. u radnoj okolini ili u grupi za rekreaciju, ili u nekom klubu kojemu pripadate. Ostvarivanje socijalnih interakcija preduvjet je za dobivanje socijalne podrške. To osobito vrijedi za žene koje ne rade i koje imaju izrazito uzak obiteljski i socijalni krug.

8. Život poslije završenog inicijalnog liječenja

Liječenje ranog raka dojke uglavnom smatramo završenim nakon inicijalnog liječenja koje može obuhvatiti operaciju, kemoterapiju, radioterapiju i ciljano liječenje.

Sve te terapije primaju se određenim ritmom na klinikama, a potom slijede redovite kontrole.

Rak dojke je najčešće hormonski ovisan, pa se nakon završenog inicijalnog liječenja nastavlja produženo endokrino liječenje u trajanju pet godina ili čak deset godina. Tako život s rakom na neki način traje i nakon završenog liječenja. Na to će Vas podsjetiti odlasci na redovite kontrole onkologu koji će Vas pratiti u skladu sa [Smjernicama za praćenje onkoloških bolesnika](#).

Važno je da onkologu prezentirate kako se osjećate i prepustite mu određivanje potrebnih pretraga. Ne zaboravite da oni „pušu i na hladno“ te da će kod svake nejasne situacije zatražiti dodatne pretrage. Iako će Vas to uplašiti, sjetite se ovih rečenica i nemojte paničariti. Naučit ćete se nositi s povremenim osjećajem da je sve što se događa u tijelu potencijalni znak povrata bolesti.

Prilagodba na sve što donose bolest i liječenje je proces koji može potrajati jer proživljavamo i tjelesni i psihološki stres. Nemamo prikladan prijevod za engl. riječ „survivor“. Doslovno bi to značilo „onaj koji je preživio rak“ ili „živi s rakom“. Rak će obilježiti i Vaš život, povremeno ćete imati bojazan od povrata bolesti, no vjerujemo da ćete kao i većina drugih žena potvrditi da Vas je to iskustvo i ojačalo. Bolest jest trauma i može izazvati simptome posttraumatskog stresnog poremećaja, no unutarnja borba i težnja za prevladavanjem stresa može dovesti do tzv. posttraumatskog rasta. Mnoge žene svjedoče kako više cijene život i sebe, imaju snažniji osjećaj vlastite snage i vrijednosti, doživljavaju neku vrstu duhovnoga razvoja. Više o životu s rakom možete pronaći u [ESMO vodiču za bolesnike Kako živjeti s rakom?](#)

9. Moja „onkološka mreža“

Kao primjer navodimo neke stručnjake koji mogu biti korisni ženama tijekom liječenja ranog raka dojke. Predlažemo da sebi kreirate vlastitu bilješku s imenima stručnjaka ili nazivima odjela i kontaktima koji bi Vam mogli biti korisni. Osjećat ćete se bolje ako znate gdje i kome se možete javiti u nekoj mogućoj situaciji.

Prema Vašim zdravstvenim i drugim životnim potrebama dopunite svoju mrežu i drugim kontaktima. U tome Vam može pomoći psiholog ili savjetnik u udruzi. Ovo je na neki način Vaš plan brige o sebi tijekom i nakon liječenja.

Svoj plan brige o sebi kreirajte prema svojim potrebama i nadopunite osobama i mjestima koji Vam mogu biti oslonci.

Sigurno Vam neće trebati svi kontakti, ali evo za podsjetnik:

- Liječnik obiteljske medicine
- Onkolog
- Kontakt na odjelu onkologije
- Medicinska sestra
- Kontakt u dnevnoj bolnici
- Kirurg
- Fizijatar
- Psihološki savjetnik
- Nutricionist
- Ginekolog
- Ambulanta za bol
- Genetičko savjetništvo
- Centar za reprodukciju
- Laboratorij
- Ljekarnik
- Centar za socijalnu skrb
- Mobilni palijativni tim
- Svećenik
- Nove prijateljice koje sam upoznala tijekom liječenja
- Udruga oboljelih žena



10. Briga o sebi

Ovdje niste pronašli odgovore na sva pitanja, ali jeste većinu mjesta na kojima te odgovore možete dobiti. Vi ste jedinstvena osoba i odgovori koji vrijede za neke osobe ne vrijede za Vas. Stoga je jako važno da se za konkretna pitanja obratite stručnjacima iz ovoga priručnika ili iz svoje „onkološke mreže“. Dajte sve od sebe da uspostavite dobru komunikaciju, partnerstvo i odnos povjerenja s liječnicima, drugim medicinskim osobljem i Vama važnim osobama. Ako ne uspijete, ne krivite sebe, jer to su dvosmjerni procesi. Možete razmotriti promjenu liječnika ili klinike.

Žene koje su imale rak dojke imaju jednu misliju, a to je promicati preventivne poruke zdravim ženama u svojoj okolini. Možete se uključiti u neku udrugu i dio vremena posvetiti takvim aktivnostima u društvu sebi sličnih žena. Ako Vam ništa od toga ne odgovara i to je u redu. Važno je da ste našli način kako najbolje brinuti o sebi. Ali zaista brinuti i staviti sebe na prvo mjesto. Za izostanak takve brige nema isprike!

Sretno na Vašem putu ozdravljenja!
Tim udruge SVE za NJU

Udruga žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU
Kneza Mislava 10, Zagreb, Hrvatska
Tel: 00385 1 641 8765
E-mail: info@svezanju.hr
www.svezanju.hr
www.facebook.com/UdrugaSVEzaNJU

