

Rak dojke

Kako se pridržavati liječenja?



“SVE za NJU”

U znak sjećanja na Blanku, Altrid, Karlu i Veroniku

Udruga žena oboljelih i liječenih od raka dojke,
njihovih obitelji i prijatelja



Roche

Roche d.o.o. / www.roche.hr

Sjedište: Ulica grada Vukovara 269a, 10000 Zagreb
00385 1 47 22 333
00385 1 47 22 300

“SVE za NJU”

U znak sjećanja na Blanku, Altrid, Karlu i Veroniku

Udruga žena oboljelih i liječenih od raka dojke,
njihovih obitelji i prijatelja



u suradnji s

Roche

Liječenje raka dojke zahtijeva dugotrajnu posvećenost. U vaše liječenje biti će uključeno više liječnika specijalista i ostalog zdravstvenog osoblja.

Izbor liječnika koji će vas liječiti od raka dojke mogla bi biti jedna od najvažnijih odluka koje ćete ikad u životu donijeti. Vaš obiteljski liječnik uputit će vas jednom, ili najvjerojatniji kod više specijalista. Ti specijalisti uključuju kirurga (i/ili plastičnog kirurga), internističkog onkologa, specijalista onkologije i radioterapije. Svi ti liječnici najčešće rade zajedno kao tim.

Zašto trebam toliko mnogo liječnika?

Ako vam je dijagnosticiran rak dojke, vjerojatnost najboljih mogućih rezultata liječenja je najveća odmah po dijagnozi. Baš zato, jako je važno da svi specijalisti iz područja onkologije koji su uključeni u dijagnostiku i liječenje sudjeluju u diskusijama koje će dovesti do najoptimalnije strategije liječenja.

Što radi koji specijalist?

Više liječnika biti će uključeno u vaše liječenje.

-  **Internistički onkolog i/ili specijalist onkologije i radioterapije** – Liječnici koji su se specijalizirali za liječenje raka. Detaljno su upoznati s ponašanjem i rastom različitih tumora. To njihovo znanje koristi im u procjeni rizika povrata bolesti, te sukladno tom riziku, procjenjuju potrebu za dodatnom ili adjuvantnom terapijom (koja može biti kemoterapija, biološka terapija ili hormonska terapija). Nadgledaju ukupan tijek liječenja, te nadziru vaše zdravlje tijekom liječenja. Provjeravaju napredak liječenja, pregledavaju vaše laboratorijske i radiološke nalaze, te koordiniraju cjelokupnu zdravstvenu skrb o vašoj bolesti prije, tijekom i nakon završenog liječenja. Osim toga, specijalisti onkologije i radioterapije obučeni su u liječenju tumora i upotrebom zračenja.
-  **Onkološki kirurg** - kirurzi koji se bave isključivo liječenjem raznih vrsta tumora, kao što su rak dojke, melanomi i sarkomi mekih tkiva. Oni mogu provoditi i biopsije, te ostale kirurške zahvate kao što su odstranjivanje kvrčice ili dojke. Kirurzi koji se primarno bave rakom dojke specijalizirani su u odstranjivanju tumora dojke, pri čemu nastoje očuvati čim više je moguće preostalog tkiva dojke.
-  **Plastični kirurg** – kirurg koji je specijaliziran u najsuvremenijim tehnikama rekonstrukcije dojki. Kirurškim odstranjivanjem tumora liječenje nije završeno nego je to tek prvi korak u liječenju raka dojke i drugih tumora, te obavezno nakon kirurga slijedi pregled kod onkologa (bilo internističkog ili kliničkog – onkolog radioterapeut), radi započinjanja druge faze liječenja koja uključuje zračenje, kemoterapiju i imunoterapiju.
-  **Medicinski genetičar** – Liječnik koji procjenjuju rizik pojedine osobe da nosi gen specifičan za rak dojke. Procjena rizika i savjetovanje su obično dio prve posjete.
-  **Patolog** – liječnik koji na temelju dostupnog tkiva ili stanica tumora određuje stupanj zloćudnosti tumora, te neke njegove karakteristike koje su neophodne kako bi se odredila optimalna terapija (status hormonskih i HER2 receptora). Osim liječnika specijalista, i drugo zdravstveno osoblje može biti uključeno u vaše liječenje, kao što su radiološki tehničari, medicinske sestre na odjelima onkologije i u dnevnim bolnicama.

Početno liječenje kao što je kemoterapija i radioterapija može zahtijevati dolaske u bolnicu tijekom više mjeseci, pa i do godine dana. Isto tako možda ćete morati uzimati lijekove 5 do 10 godina kako bi smanjili rizik da će se vaša bolest vratiti.

Najbolje rezultate liječenja imati ćete ako se u potpunosti pridržavate plana liječenja i usko surađujete sa svim specijalistima tijekom liječenja.

Kirurškim odstranjivanjem tumora liječenje nije završeno nego je to tek prvi korak u liječenju raka dojke i drugih tumora, te obavezno nakon kirurga slijedi pregled kod onkologa (bilo internističkog ili specijalista onkologije i radioterapije), radi započinjanja druge faze liječenja koja uključuje zračenje, kemoterapiju i imunoterapiju.



Postoje razni razlozi zašto bolesnici ne prate svoj plan liječenja kako bi trebali.

Najčešći su:

Zaboravili ste uzeti lijek?

Mnogi načini liječenja, uključujući hormonsku terapiju i neke vrste kemoterapije uzimaju se u obliku tableta ili kapsula.

Razmislite o slijedećim savjetima kako biste redovno uzimali svoje lijekove:


-  **Zamolite vašeg liječnika ili sestru da vam napišu plan uzimanja lijekova** (taj plan bi trebao uključiti naziv lijeka, opis veličine i izgleda tableta ili kapsula, naputak koliko često ih se treba uzimati, na koji način ih treba uzimati (progutati s vodom, žvakati), te da li ih uzimati na prazan želudac ili zajedno s hranom. Upitajte što učiniti ako zaboravite uzeti lijek (da li da ga uzmete kasnije ili slijedeći dan).
-  **Vodite dnevnik uzimanja terapije** – koristite kalendar (u tiskanom ili elektronskom obliku) kako bi vodili evidenciju o tome koje lijekove uzimate u koje doba dana. Na taj način ako se ne sjećate da li si ste uzeli lijek, možete uvijek provjeriti.
-  **Uvijek uzimajte lijek u isto vrijeme** – ako možete uzimanje lijeka povezati s nekom drugom svakodnevnom aktivnošću (uzimanjem obroka, pranjem zubiju i sl.) veća je vjerojatnost da ćete redovno uzimati terapiju.
-  **Koristite alarm na računalu, satu ili mobitelu kao podsjetnik.**
Složite lijekove koje uzimate u kutijicu koja ima mogućnost podjele po danima u tjednu. Ako uzimate nekoliko lijekova u različito doba dana, pokušajte nabaviti kutijicu koja ima pregrade u pretincu za pojedine dijelove dana.
-  **Zamolite prijatelja ili člana obitelji, ili osobu iz grupe za potporu bolesnicima da vam bude "kompić" za lijekove** – ta vas osoba može podsjetiti kada treba uzeti terapiju i osigurati da lijekove uzimate redovito.
-  **Redovito se naručujte kod vašeg obiteljskog liječnika koji vam propisuje recept.** To je dobra prilika da ga upitate za savjet, ako imate neku nuspojavu liječenja.
-  **Planirajte unaprijed ako idete na put.** Ako odlazite na put, uzmite dovoljno lijekova u originalnoj ambalaži, te ponesite kutijicu za razdiobu lijekova po danima (ako ju koristite), kao i dnevnik uzimanja terapije. Razmislite o tome da ponesete dodatni recept za svaki slučaj. Ako putujete avionom, imajte lijekove uz sebe u ručnoj prtljazi, u slučaju da vam se prtljaga zagubi.





Preskočili ste posjetu liječniku?

Na početku liječenja možete očekivati mnogo posjeta liječniku. Kirurško liječenje (i moguća kirurška rekonstrukcija), kemoterapija i zračenje zahtijevat će česte posjete liječniku. Tijekom vremena, te će posjete postajati rjeđe. Ovdje su neki savjeti koji vam mogu pomoći da ne propustite posjetu liječniku:






-  **Koristite kalendar kako bi zabilježili datume kemoterapija ili drugih zakazanih posjeta liječniku.** Zalijepite veliki zidni kalendar na mjesto koje vam je često u vidokrugu, ili ako svaki dan radite na računalu, koristite kalendar u nekom od računalnih programa. Svakako se oslobodite obaveza nekoliko dana nakon terapije kako bi se mogli oporaviti.
-  **Dodajte obiteljske, društvene i poslovne obaveze u kalendar.** Ako vam se važni događaji poklapaju s vašim planom liječenja, porazgovarajte s osobama koje ih organiziraju (šefom, kolegama, rođacima, prijateljima) kako bi se moglo pronaći alternativno rješenje. Ako ste zabrinuti oko toga kako smanjiti obaveze na poslu, zamolite vašeg liječnika da vam preporuči smanjenje obima posla, ili ako je to nemoguće, odredi bolovanje.
-  **Ako su vaši posjeti liječniku zbog zračenja, kemoterapije ili nekog drugog oblika liječenja česti, planirajte ih u doba tjedna kada vam najbolje odgovara.** Npr. ako radite, vjerojatno će vam biti bolje tretmane liječenja zakazati za kraj tjedna, kako bi imali dva dana vikenda za oporavak. Suprotno od toga, ako vam je vikend najbolje vrijeme za druženje s obitelji i prijateljima, možda ćete željeti vaše liječenje organizirati početkom tjedna.
-  **Zamolite prijatelja, člana obitelji, susjeda ili osobu iz grupe za pomoć da vas odveze na zakazane posjete liječniku,** što će vam pomoći da se fokusirate na samo liječenje.
-  **Razgovarajte s liječnikom ako postoji neki važan događaj (obiteljski događaj ili godišnji odmor) koji kolidira s posjetom liječniku,** a ne može se prebaciti na neki drugi dan. Možda postoji način da se prilagodi vaš plan liječenja. Liječenje raka dojke zahtijeva vrijeme – odlasci na kemoterapiju i zračenje, trajanje samih tretmana, vrijeme oporavka, dodatni liječnički progledi. Sve to može dodatno poremetiti vaš uobičajeni tjedni raspored. To će dovesti do ometanja i odgađanja vaših svakodnevnih obaveza na poslu i kod kuće.





Nedostaje Vam potpore?

Evo nekoliko savjeta kako da osigurate podršku sada kada vam je to najpotrebnije.

-  **Porazgovarajte s vašim prijateljima, susjedima i kolegama o vašem budućem rasporedu, te zamolite za pomoć kad je to potrebno.** Od velike je pomoći kad svi znaju što da očekuju i kako vam mogu pomoći. Prijatelji i susjedi će najčešće biti sretni ako vam mogu pomoći pričuvati dijete, ili vas odvesti liječniku – sve što treba je zamoliti ih.
-  **Unajmite pomoć ako ikako možete.** Razmislite o zapošljavanju dadilje, spremačice, ili o dostavi hrane ako to ikako možete financijski podnijeti. To vam može osloboditi vrijeme koje je vam je potrebno za liječenje i oporavak.
-  **Zamolite vašeg nadređenog da organizirate posao na način da radite više one dane kad nemate terapiju, kako bi mogli uzeti slobodne dane za liječenje i oporavak.** Možda možete dio posla raditi od kuće. Ako je to problem, možda možete pregovarati o smanjenju opsega posla (tako da radite manje od punog radnog vremena). Uvijek postoji mogućnost odlaska na bolovanje. U bilo kojem slučaju, obavijestite vašeg nadređenog o vašem rasporedu, tako da se može napraviti adekvatan plan koji će odgovarati Vama i vašem poslodavcu.
-  **Zatražite ostale oblike pomoći ako je potrebno.** U slučaju da nemate sredstava dostatnih za život, obratite se područnoj socijalnoj službi koja će Vas uputiti na prava koja možete ostvariti. Udruge bolesnica oboljelih od raka dojke mogu Vam pomoći s nizom informacija. Upitajte Vašeg liječnika ili sestru kako da ih kontaktirate.
-  **Razmislite o tome da sudjelujete u kliničkom ispitivanju.** Bolesnici koji sudjeluju u kliničkom ispitivanju novih oblika liječenja imaju nadprosječnu vjerojatnost da će provesti planirano liječenje u potpunosti. To je vjerojatno rezultat činjenice da je zdravstveno osoblje koje sudjeluje u ispitivanju dodatno angažirano s bolesnicima koji su uključeni u studiju. To uključuje češće posjete liječniku, podsjetnike, više dodatnih informacija o procesu liječenja, te dodatne informacije tijekom liječenja. Imajte na umu da u kliničkom ispitivanju dobijate najbolji mogući standard liječenja ili novi način liječenja koji pokazuje potencijal da bi mogao biti i bolji od postojećeg. Razgovarajte sa svojim liječnikom o kliničkim studijama koje su u tijeku u njegovoj ili obližnjim ustanovama.





Osjećate se depresivno ili nemotivirano?

Ako iskusite depresiju, što se događa nekim ljudima oboljelim od raka, možete osjećati da nemate dovoljno energije držati se plana liječenja. Povremeno se možete osjećati preplavljeni ljutnjom ili čak bijesni zbog potrebe stalnih posjeta liječniku i uzimanja terapije.

Važno je znati se nositi s osjećajima koji bi vas mogli omesti u liječenju. Evo nekih savjeta koji bi vam mogli pomoći:

-  **Razmišljajte o raku dojke kao kroničnoj bolesti.** Kronična stanja – sjetite se dijabetesa, visokog krvnog tlaka, ili astme – nisu odmah po dijagnozi životno ugrožavajući, ali trebaju biti pod nadzorom liječnika. Moglo bi vam pomoći da slično razmišljate o raku dok traje liječenje. Tijekom slijedećih godina, morati ćete redovno ići na liječničke preglede i držati se vašeg plana liječenja.
-  **Ako imate pitanja vezana uz liječenje, razgovarajte sa liječnikom ili medicinskom sestrom.** Možda vam liječnik ili sestra neće dati detaljno objašnjenje ako ih ne upitate. Budite sigurni da razumijete zašto je svaki od potrebnih načina liječenja važan, te zašto traje nekoliko mjeseci ili čak godina. Sama spoznaja načina djelovanja može doprinijeti vašoj motivaciji da ustrajete u liječenju.
-  **Zatražite pomoć u slučaju pojave simptoma depresije.** Ponekad je teško razlikovati depresiju i umor izazvan liječenjem. Specijalizirana psihološka savjetovališta u koja se upućuju oboljeli od raka dojke mogu vam pomoći. Razgovarajte s vašim liječnikom o tome i zamolite ga da vam preporučí najbliže savjetovalište ili specijalistu psihijatra ili psihologa koji pomaže onkološkim bolesnicima.
-  **Priključite se Udruzi bolesnica oboljelih od raka dojke koja vam može biti odlična potpora.** Može vam biti lakše nositi se s bolešću i liječenjem ako možete razgovarati s osobama koje su prošle liječenje koje vas čeka. Raspitajte se kod liječnika da vas poveže s udrugom bolesnica oboljelih od raka dojke.
-  **Potražite pomoć u specijaliziranim centrima za psihološku pomoć koji imaju različite programe i oblike pomoći, gdje Vam je na raspolaganju pomoć stručnjaka i iskustvo oboljelih.**
-  **Prevenirajte malodušnost i odustajanje.** Dužina liječenja, nuspojave, nedovoljna pripremljenost i nedostatak podrške mogu dovesti do kolebanja i odustajanja od liječenja. Teškoće u integraciji bolesti i liječenja u svakodnevni život i teškoće u određivanju prioriteta često dovode do opterećenosti, konfuzije i stresa.
-  **Dobro se informirajte.** Najčešće u početku ne znate ni što biste pitali liječnika, slaba vam je koncentracija, uzrujani ste, ponekad smeteni. Kod kuće u miru pregledajte nalaze i mišljenja, zabilježite pitanja i bez ustezanja zatražite odgovore od liječnika.
-  **U udrugama bolesnica** informirajte se o iskustvima drugih oboljelih i liječenih žena. To vam može pomoći da smanjite neugodne osjećaje kao što su anksioznost i neizvjesnost.





Potrebna Vam je psihosocijalna podrška?

Obitelj i prijatelji koji vam pružaju podršku i sami nisu dovoljno obaviješteni o vašoj bolesti i liječenju i često vam ne mogu dati informacije i podršku kakva vam je potrebna. To podrazumijeva i edukaciju o bolesti i liječenju kao i psihološki podršku u suočavanju s dijagnozom i podršku u tijeku liječenja i rehabilitacije. Neke bolnice i neke udruge imaju specijalizirana savjetovaništa za žene oboljele od raka dojke (npr. Ambulanta za psihološku pomoć ženama oboljelima od raka dojke na Klinici za psihološku medicinu KBC Zagreb, centri za psihološku pomoć Udruge SVE za NJU u Zagreb i Osijeku). U centre za psihološku pomoć se mogu javiti oboljele žene i članovi obitelji. U centrima se provode individualna, grupna, partnerska i obiteljska terapija te različite edukativno-terapijske radionice. U Centru u Zagrebu postoji mogućnost smještaja oboljelih žena iz udaljenijih mjesta i slabijeg materijalnog statusa za vrijeme liječenja u Zagrebu ili kod dolaska na kontrolu u Zagreb.

Savjet:

Raspitajte se kod zdravstvenog osoblja u kojim zdravstvenim ustanovama i udrugama možete dobiti specifičnu psihosocijalnu podršku kakva je potrebna Vama i članovima Vaše obitelji. Dijagnoza raka je možda najteža životna situacija s kojom ste se dosad suočili koja često negativno utječe na psihološku ravnotežu, te se ne trebate ustezati potražiti psihološku pomoć za sebe ili članove svoje obitelji.

Nemojte podcjenjivati svoje snage i kapacitete. Uz adekvatnu podršku sami možete puno učiniti u osnaživanju vlastitih resursa za nošenje s bolesti i nuspojavama liječenja.

Psihološka potpora u obliku individualnog tretmana stručnjaka, obiteljske i partnerske terapije, grupa podrške i grupa za samopomoć osnažit će vas i pomoći vam da ustrajete i kvalitetnije i aktivnije sudjelujete u vlastitom liječenju.

Podrška drugih osoba koje su u istoj ili sličnoj situaciji pomoći će u smanjivanju stresa i boljoj informiranosti.

Istraživanja pokazuju da su suradljivost u liječenju, kvaliteta života, oporavak pa čak i preživljenje, bolji u pacijentica koje uz medicinsku terapiju dobivaju i psihološku podršku.

Ponekad nije lako pod pritiskom vremena brzo donijeti teške odluke u pogledu prihvaćanja preporučenog načina liječenja. U takvoj situaciji potražite drugo mišljenje i savjetujte se s osobama koje se liječe ili su završile liječenje.



Pridržavanje preporuka liječnika kod liječenja kemoterapijom i biološkom terapijom

Kemoterapijski lijekovi uništavaju stanice tumora, onemogućavajući njihov rast i razmnožavanje. Zato se nazivaju citostatici. Kemoterapija je sistemska terapija jer lijekovi ulaze u krvotok, putuju tijelom te uništavaju stanice raka. Kemoterapija se prima putem infuzije ili u obliku tableta. Infuzije se primaju u bolnici, a tablete se uzimaju kod kuće.

Citostatici ne djeluju samo na tumorske stanice, već i na zdrave stanice koje su u fazi dijeljenja. Zato se prilikom primjene kemoterapije javljaju nuspojave (gubitak kose, proljevi, mučnina i povraćanje, osipi, poremećaji krvi, umor i slabost).

Svako liječenje, a pogotovo onkološko se pokušava provesti na način da bude što učinkovitije, što selektivnije i što je manje moguće toksično. Dobro poznavanje biologije i funkcioniranja tumorskih stanica omogućava ciljano djelovanje terapije na određena mjesta u procesu rasta, razvoja i širenja tumora. Biološka terapija znači primjenu lijekova koji mogu normalizirati, modificirati ili potpomoći biološke procese.

Biološka terapija je relativno novi, ali izrazito učinkovit način liječenja raka. Sastoji se u primjeni antitijela ili tzv. malih molekula. Biološka terapija naziva se još i ciljanom terapijom zato jer ciljano uništava tumorsku stanicu, bez negativnog utjecaja na zdrave stanice. Stoga primjena bioloških lijekova nije povezana s nuspojavama karakterističnima za primjenu kemoterapije (gubitak kose, mučnina i povraćanje, smanjenje broja bijelih krvnih stanica).

Kemoterapija i biološka terapija djeluje najbolje kada primite adekvatnu dozu u adekvatnom broju ciklusa koji odredi vaš liječnik. Vrlo je važno da te terapije primite prema unaprijed definiranom rasporedu bez većih vremenskih odstupanja.

Kada se radi o liječenju ranog raka dojke, kemoterapija i ciljano biološko liječenje započinju nakon kirurškog liječenja ili nakon radioterapije. Razgovarajte sa svojim liječnikom i zamolite ga da vam pojasni cjelokupni tijek liječenja.

Ako se radi o liječenju uznapredovalog ili metastatskog raka dojke, liječenje kemoterapijom i biološkom terapijom započinje tada kad to procjeni vaš liječnik.

Kemoterapija se obično daje u ciklusima – unaprijed definirani vremenski periodi, kada nakon primitka kemoterapije slijedi period oporavka. Ukupni liječenje kemoterapijom traje obično između 3 i 6 mjeseci.

Liječenje biološkom terapijom u slučaju da se radi o ranom raku dojke traje godinu dana, dok u uznapredovalom ili metastatskom stadiju liječenje biološkim lijekovima traje prema procjeni liječnika.









Budući da liječenje kemoterapijom i biološkom terapijom traje i do 6 odnosno 12 mjeseci, tijekom tog vremena mogu se javiti neke prepreke u liječenju:

Vaše liječenje može biti u koliziji s zahtjevima vašeg posla ili obiteljskim obavezama. Dolazak na terapiju može biti problem, posebno ako živite dalje od bolnice. Takve situacije mogu dovesti do toga da preskočite ili odogodite dolazak na kemoterapiju.

Učestale nuspojave kemoterapije uključuju mučninu, umor, povišen rizik od infekcija. Ako se osjećate loše zbog tih nuspojava, možete biti u iskušenju da preskočite slijedeći ciklus kemoterapije.

Ako uzimate bilo koji od kemoterapijskih lijekova kao tabletu ili kapsulu, može vam biti teško da se sjetite uzeti točno određenu dozu svaki dan, posebice ako uzimate još i neke druge lijekove.

Evo nekih savjeta koji Vam mogu pomoći da se pridržavate liječenja:

-  Sveukupno gledajući, nije dobra ideja da se preskoči ciklus kemo ili imuno terapije radi bilo kakvih osobnih razloga. Možete zamoliti zdravstveno osoblje da vam pomogne u planiranu ciklusa liječenja, kako bi mogli planirati privatne događaje u vrijeme kada ćete se vjerojatno osjećati dobro.
-  Pokušajte svoju dnevnu rutinu, obiteljske i društvene obveze koliko je moguće prilagoditi liječenju koje Vam je prioritetno.
-  Ako radite, pokušajte raspored primanja kemoterapija organizirati četvrtkom ili petkom, kako bi imali cijeli vikend za oporavak i kako bi se oporavili od eventualnih nuspojava.
-  Zapamtite kako razvoj nuspojava nema nikakve veze s time koliko je učinkovito vaše liječenje. Bilo da imate ili nemate nuspojave, kemoterapija i biološka terapija djeluju tako da nastoji ubiti maligne stanice u vašem tijelu. A ona će djelovati najbolje ako primite punu dozu propisanog protokola na vrijeme.
-  Ako imate nuspojave liječenja (kao što je mučnina, povraćanje, slabost, infekcija), zamolite vašeg liječnika ili medicinsku sestru za pomoć. Nema razloga da patite. Važno je da liječnik i medicinska sestra znaju za taj problem, kako bi vam liječnik mogao propisati lijekove koji će vam mogu pomoći.
-  Kako bi vam bilo lakše sjetiti se uzeti lijek u obliku tablete, kapsule, možete napraviti zabilješku u kalendaru – papirnatom ili onom u vašem računalu ili telefonu. Možete i namjestiti alarm u određeno doba dana.

Pridržavanje preporuka liječnika kod liječenja radioterapijom

Zračenje je uz kirurgiju osnovni način lokalnog liječenja raka dojke. Ionizirajućim zračenjem se uništavaju tumorske stanice koje su moguće zaostale nakon odstranjenja tumora operativnim zahvatom. Provodi se pomoću linearnih akceleratora ili telekobalta. Snop zraka visoke energije se usmjerava na područje dojke, a ponekad i na obližnje limfne čvorove. Jačinu, duljinu trajanja odnosno broj postupaka zračenja određuje specijalist onkolog radioterapeut ovisno o vrsti tumora i općem stanju bolesnice (najčešće se provodi pet dana u tjednu u trajanju od otprilike šest tjedana).

Učinak radioterapije jako ovisi o primanju adekvatne preporučene doze, bez značajnih prekida u rasporedu zračenja.

Ova dva elementa su ključna za vaše liječenje jer:

Puna doza radioterapije je potrebna kako bi se uništile preostale maligne stanice nakon kirurškog zahvata.

Radioterapija je najučinkovitija kada se daje kontinuirano. Najčešće se daje svaki dan, 5 dana tjedno, 5 do 7 tjedana.

Isto tako, ako vidate Vašeg liječnika redovito tijekom i nakon tretmana, možete na najbolji mogući način rješavati moguće nuspojave i uočiti eventualni povrat maligne bolesti najranije moguće.





Problemi s kojima se možete susresti tijekom radioterapije:

Raspored radioterapija može biti u koliziji s vašim obavezama na poslu, obiteljskim potrebama, ili to može dovesti do toga da propustite ili odgodite zakazano zračenje.

Iritacija kože uzrokovana radijacijom može dovesti do osjetljivosti, ljuštenja, te ponekad do stvaranja plikova. Također ako su vam kirurški odstranjeni i limfni čvorovi, zračenje može pogoršati nelagodu u pazuhu. Ako imate navedene nuspojave, moglo bi vam se dogoditi da želite odustati od zračenja. U tom slučaju informirajte se o rizicima odustanka od terapije.



Način kako da prevladate moguće probleme:

-  razgovarajte s zdravstvenim osobljem kako bi se vaši termini zračenja mogli maksimalno moguće prilagoditi vašim potrebama
-  Kratki prekidi terapije, od dan ili dva, vjerojatno neće smanjiti učinkovitost zračenja. Stoga ako trebate kratak predah, razgovarajte sa svojim liječnikom i vratite se vašem redovnom rasporedu čim prije je moguće.
-  Ako morate preskočiti termin zračenja, on može biti nadodan nakon vašeg zadnjeg planiranog termina – razgovarajte sa zdravstvenim osobljem u centru gdje provodite zračenje.
-  Ako vam je koža neugodno suha i osjetljiva, zamolite liječnika da vam preporuča adekvatnu kremu za njegu. Vrlo rijetko biti će potrebno nakratko prekinuti zračenje, kako bi se koža oporavila.

Pridržavanje preporuka liječnika kod liječenja hormonskom terapijom

Uzimanje hormonske terapije za liječenje hormon receptor pozitivnog raka dojke zahtijeva dugoročnu posvećenost. Najvjerojatnije ćete morati uzimati hormonsku terapiju 5 do 10 godina kako bi smanjili rizik povrata raka dojke.

Najbolje rezultate možete očekivati ako se u potpunosti pridržavate plana liječenja. Liječnici to zovu potpuna suradljivost. Kontinuirano pridržavanje liječenja hormonskom terapijom može biti zahtjevno, posebno nakon prvih nekoliko mjeseci.

Ovdje su navedeni najčešći problemi s kojim se bolesnice susreću pri pridržavanju plana liječenja hormonskom terapijom.

Zaborave uzeti lijek

- Po povratku u Vašu dnevnu rutinu nakon kirurškog liječenja, zračenja i provedene kemoterapije i biološke terapije, može vam se povremeno dogoditi da zaboravite uzeti hormonsku terapiju.
- Jednom kad se ponovo osjetite zdravom, možda ne želite da vas išta podsjeća na rak dojke.
- Kako vrijeme prolazi, vjerojatno ćete rjeđe posjećivati liječnika i time ćete i rjeđe biti podsjećani na vaš plan liječenja.
- Ako uzimate i druge lijekove uz hormonsku terapiju, vjerojatnost da ćete sve lijekove uzimati redovno je manja.
- Uzimajte svoj lijek i kad se osjećate potpuno zdravo.

Evo nekih savjeta koji će vam pomoći da se sjetite redovno uzimati vašu hormonsku terapiju:

Izradite pisani plan liječenja. Napišite veličinu, oblik, boju tablete i naziv lijeka koji morate uzimati, koliko često, te kako da ga uzimate (progutati s vodom, uzeti zajedno s hranom). Upitajte liječnika i zapišite što učiniti u slučaju da preskočite dozu lijeka.

Vodite dnevnik uzimanja terapije. Koristite kalendar ili računalni program u kojem ćete voditi bilješke o tome koje lijekove uzimate u koje doba dana.

Pokušajte uzimati lijek uvijek u isto doba dana. Ako uzimanje lijeka vežete uz nešto što radite svaki dan (doručak, pranje zubiju, odlazak na spavanje) vjerojatnije je da ćete se sjetiti uzeti lijek.

Koristite alarm na računalu, satu, mobitelu kao podsjetnik. Ako redovito koristite bilo koju od tih naprava, namjestite alarm koji će vam javiti kada je vrijeme da uzmete lijek.

Planirajte unaprijed ako nećete biti doma. Uvijek uzmite sa sobom više tableta nego što će vam trebati u originalnom pakiranju, te ponesite i dnevnik uzimanja terapije. Ako putujete avionom, držite lijekove u ručnoj prtljazi ili torbici, u slučaju da se prtljaga zagubi. Ako putujete negdje na više od nekoliko tjedana, zamolite liječnika za dodatni recept. Ako putujete izvan zemlje, provjerite sa osiguravateljem da li i na koji način možete dobiti recept na vašem odredištu u slučaju potrebe.



Nuspojave

Hormonska terapija može uzrokovati donekle neugodne nuspojave kao što su napadaji vrućine, noćno znojenje, bolovi u zglobovima. Manje česte, ali ozbiljnije nuspojave uključuju probleme sa srcem, gubitak koštane mase te stvaranje krvnih ugrušaka. Nemojte dopustiti da zbog nuspojava odustanete od liječenja hormonskom terapijom. Ako imate neku od nuspojava razgovarajte sa liječnikom. On vam može savjetovati na koji način da ublažite probleme vezane uz nuspojavu ili vam sugerirati promjenu terapije.

NE ZABORAVITE:

Liječenje raka dojke zahtjevan je i dugotrajan proces u kojem će vas na vašem putu voditi mnogo liječnika različitih specijalnosti.

Svakako je najvažnije da se o svakom detalju bolesti, liječenja, eventualnim nuspojavama liječenja savjetujete s obiteljskim liječnikom koji će vas dalje uputiti na dodatne pretrage onkologu, kirurgu, radioterapeutu ili nekom liječniku druge specijalnosti.

Cjelovite informacije o Centrima za psihološku pomoć Udruge SVE za NJU mogu se naći na www.svezanju.hr.

Kontakti: E-mail: info@svezanju.hr Telefon: 01 6418 765 Faks: 01 6418 760

Adresa Centra u Zagrebu: Kneza Mislava 10

Adresa Centra u Osijeku: Šetalište F.K. Šepera 8b

Svi programi su za korisnice i korisnike potpuno besplatni.

Ova knjižica dostupna je i u elektronskom obliku na www.svezanju.hr