

REAKCIÓK A **KEMOTERÁPIÁRA**



ÎNËRTÉS ÉS KEZELÉS

A KEMOTERÁPIA MELLÉKHATÁSAIBÓL

A kemoterápia mellékhatásainak megértése és kezelése hozzájárul az onkológiai kezelés jobb lefolyásához a betegek többségében.

A kemoterápia célja a daganatsejtek elpusztítása, a hagyományos citosztatikumok pedig ezt úgy érik el, hogy elpusztítják azokat a sejteket, amelyek nagyon gyorsan szaporodnak. A kemoterápia nemcsak a daganatsejteket pusztítja el, hanem a gyorsan szaporodó normális sejteket is. Például a vöröses és fehér vöröses sejtek (vöröses és fehér vöröses sejtek) károsodása vérszegénységhez, erős fáradtsághoz vagy fertőzésekhez vezet, a nyálkahártyát borító sejtek (száj, garat, gyomor, belek) elpusztulása fájdalmat, fekélyeket vagy hasmenést okoz, a hajtüsző sejtek károsodása pedig a hajhullást eredményezi.

Ebben a brosúrában gyakorlati információkat talál, amelyek segítségével kezelni tudja a citosztatikus kezelés különböző mellékhatásait. Az Ön szervezete különbözőképpen reagál a gyógyszertől, az adagolástól, a kezelés időtartamától és az általános egészségi állapotától függően.

Minden ember másképp reagál a kemoterápiára és annak mellékhatásaira.

Szerencsére számos módszer létezik a mellékhatások megelőzésére, enyhítésére vagy kezelésére.

FAÁRADTSÁG

A fáradtság érzését számos ok okozhatja:

- A betegség jelenléte
- Az alkalmazott kezelés
- A vérszegénység
- A gondolatok, szorongás, álmatlan éjszakák vagy a fájdalom jelenléte

Fontos, hogy vegye fel a kapcsolatot az orvosi csapattal és kérjen segítséget. A vérszegénység kizárásához az orvos egyes vizsgálatokat fog javasolni (hemogram), és szükség esetén megfelelő kezelést fog javasolni.

A FÁRADTSÁG CSÖKKENTÉSE ÉRDEKÉBEN, KÖVESSÖN NÉHÁNY TANÁCSOT

DOLGOZZON KEVESEBBET

- Lăsați-i pe cei din jur să vă ajute. Cereți-le ajutorul!
- Faceți activitățile cele mai importante la început.
- Luați-vă câteva ore libere de la servicii sau micșorați-vă programul de lucru.
- Spuneți-i medicului dacă nu puteți să mai faceți ceea ce obișnuiați să faceți sau dacă vă simțiți foarte obosit/ă în ciuda faptului că vă odihniți sau dormiți suficient.

MÂNCAȚI ȘI BEȚI BINE

- Preparați mâncăruri sănătoase atunci când vă simțiți bine
- Mâncăți 5-6 gustări pe zi în loc de 3 mese principale pentru a vă menține puterea.
- Cei mai mulți oameni beau cel puțin 8 căni de apă pe zi. Păstrați o sticlă cu apă întotdeauna cu dvs din care să beți câte o gură tot timpul.

LEGYEN AKTÍV, AMENNYIRE CSAK LEHETSÉGES

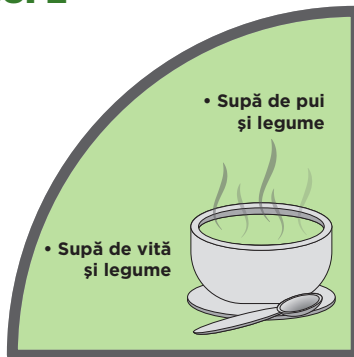
- Încercați să faceți exerciții în fiecare zi – 15-30 minute.
- Faceți plimbări scurte sau folosiți bicicleta medicinală.
- Întrebați medicul sau asistenta dacă alte exerciții vă pot ajuta: yoga, gimnastică, masaj.

DAȚI-VĂ TIMP PENTRU ODIHNĂ

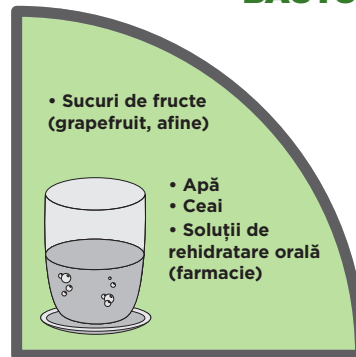
- Ascultați-vă organismul. Odihniți-vă atunci când vă simțiți obosit/ă.
- Încercați să ațipiți pentru 1 oră sau mai puțin, în timpul zilei.
- Faceți-vă un ritual înainte să mergeți la culcare: ascultați muzică sau faceți o baie/ duș – vă ajută să vă relaxați.
- Dormiți cel puțin 8 ore în fiecare noapte.

ACESTE ALIMENTE ȘI BĂUTURI POT FI
MAI BINE TOLERATE DE STOMAC ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ:

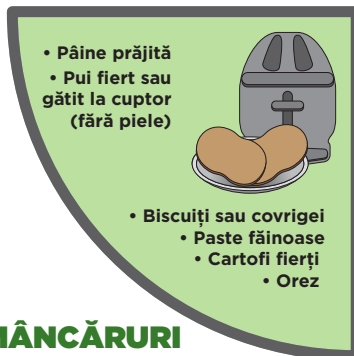
SUPE



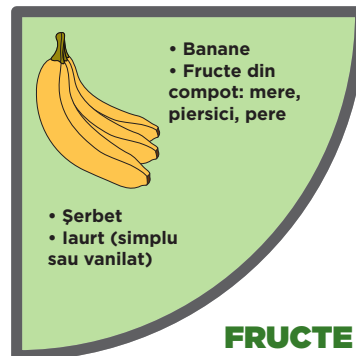
BĂUTURI



**MÂNCĂRURI
/ GUSTĂRI**



**FRUCTE ȘI
DULCIURI**



RĂNI / ULCERAȚII ÎN GURĂ (MUCOZITĂ)

Secundar radioterapiei sau tratamentului cu unele citostatice pot să apară leziuni ale mucoaselor de la nivelul gurii, gâtului sau tubului digestiv. Mucozita poate fi o problemă serioasă pentru că se poate asocia cu durere și infecții, ducând la dificultate în alimentație, hidratare și înghițire. Odată ce tratamentul se termină și aceste probleme dispar.

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE TRATAMENTUL ONCOLOGIC

CONSULTAȚI UN MEDIC STOMATOLOG

- Problemele minore înainte de tratament pot deveni importante în timpul sau după acest tratament.

PENTRU A AMELIORA DISCONFORTUL ESTE UTIL SĂ VĂ SPĂLAȚI CU ATENȚIE ÎN GURĂ:

- Periați dinții și limba după fiecare masă și înainte de culcare.
- Folosiți o periuță cu perii foarte moi și pastă de dinți fluorinată.
- Dacă nu suportați pasta de dinți folosiți o soluție de apă (4 cești) și sare (1/2 linguriță).

CLĂTIȚI LA FIECARE

3 ORE PE PARCURSUL

ZILEI CU O SOLUȚIE

PREPARATĂ ASTFEL:

- ¼ litru apă caldă
- 1/2 linguriță bicarbonat de sodiu
- 1/2 linguriță sare
- Luați câte o gură și clătiți/ faceți gargară.

CEREȚI SFATUL MEDICULUI ÎN SITUAȚIA ÎN CARE AVEȚI **DURERI LA NIVELUL GURII SAU GÂTULUI**

PENTRU A REDUCE DISCONFORTUL, URMAȚI CÂTEVA SFATURI:

- Păstrați gura și buzele umede.
- Folosiți un strugurel / balsam de buze.
- Beți folosind un pai.
- Puteți suge fulgi de gheață, sau puteți înghiți frecvent câte o gură de apă rece, dacă vă simțiți gura uscată.
- Mâncați alimente semisolide, ușor de înghițit.
- Dacă mestecatul și înghițitul sunt dureroase încercați să mâncați piureuri de cartofi sau de legume, omletă, supe – cremă, ciorbe, sosuri.
- Lăsați mâncarea să se răcească la temperatura camerei dacă alimentele fierbinți vă deranjează în mod deosebit.
- Nu beți sucuri de lămâie, portocale, grapefruit sau roșii; ele vă pot accentua durerea.
- Nu beți alcool (bere, vin).
- Nu mâncați alimente crocante sau picante, evitați dulciurile și băuturile răcoritoare.
- Nu fumați.

ESTE IMPORTANT SĂ **SPUNEȚI MEDICULUI DVS DACĂ:**

- Apar modificări ale gustului sau mirosului
- Gura este uscată
- Apare durere când consumați alimente reci sau fierbinți
- Înghițitul este dificil
- Apar pete albe pe limbă sau ulceratii în gură/ pe buze.



CONSTIPAȚIE

CE ESTE **CONSTIPAȚIA**?

Aveți scaun mai rar decât de obicei, vă doare atunci când aveți scaun sau scaunul este foarte dur / tare?

Aceasta este constipația și poate să apară în urma:

- Tratamentului cu anumite citostatice (de exemplu: vinorelbina, vincristină, temozolomidă etc).
- Inactivității.
- Consumului scăzut de lichide.
- Tratamentului cu opioide (pentru durere).

PENTRU A PREVENI CONSTIPAȚIA:

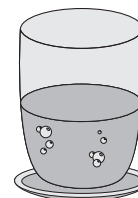
MÂNCĂȚI ALIMENTE CU UN CONȚINUT **BOGAT ÎN FIBRE**:

- Pâine integrală și cereale
- Fructe și legume
- Nuci, semințe, floricele de porumb



BEȚI MULTE **LICHIDE**:

- Cei mai mulți oameni beau cel puțin 8 căni de lichid în fiecare zi. Apa, sucurile de fructe sau legume, ceaiurile sau compoturile sunt câteva opțiuni foarte bune.
- Lichidele calde (cafea sau ceai) pot fi de folos.



FACEȚI EXERCIIȚII ÎN FIECARE ZI:

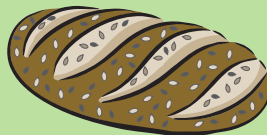
- Faceți plimbări scurte sau faceți exerciții pe bicicletă 15-30 minute pe zi.
- Întrebați medicul dacă puteți face și alt fel de exerciții: gimnastică, înot, yoga.



**ACESTE ALIMENTE
VĂ POT AJUTA
DACĂ SUNTEȚI
CONSTIPAT:**

PÂINE ȘI SEMINȚE

- Cereale
- Pâine cu tărațe
- Pâine integrală
- Mazăre, fasole
- Orez sălbatic sau brun
- Paste făinoase integrale



FRUCTE ȘI LEGUME

- Fructe uscate:
caise, prune, stafide
- Fructe proaspete:
mere, struguri, affine.
- Legume crude
sau fierte:
porumb,
fasole verde,
mazăre,
spanac,
broccoli.



- Fulgi de ovăz
- Nuci
- Migdale
- Floricele de porumb



- Semințe de floarea
soarelui sau de dovleac

- Tratamentul antialgic este
unul dintre motivele cele mai
frecvente ale constipației;
medicul dvs vă va prescrie,
odată cu medicamentele
pentru durere, și laxative,
pentru a preveni
instalarea constipației.

GUSTĂRI

DIAREE

CE ESTE **DIAREEA**?

Aveți scaune mai frecvente decât de obicei?
Sunt moi, nelegate, apoase? Dacă da, atunci aveți diaree.

Unele citostatice dau mai frecvent diaree, de exemplu: Irinotecan, 5-fluorouracil, Erlotinib (Tarceva) sau Gefitinib (Iressa).

Dacă vă simțiți amețit, aveți febră (temperatură mai mare sau egală cu 38°C), diaree și crampe ce durează mai mult de o zi sau zona rectală este inflamată sau sângerează, este bine să luați legătura cu medicul dvs.

PENTRU A VĂ **SIMȚI MAI BINE**:

- Mâncăți 5-6 mese mici în loc de 3 mese principale.
- Bananele, sosul de mere, orezul alb, pâinea albă sunt alimente care se digeră ușor.
- Beți cât mai multe lichide. Rețineți că când mai mult nu se va opri diareea, dar veți înlocui lichidele pe care le pierdeți, ceea ce este foarte important.
- Cele mai multe persoane cu diaree au nevoie să bea 8-12 căni de lichid pe zi.
- Supele clare, ceaiurile sau soluțiile de rehidratare orală sunt alte opțiuni bune.
- Evitați: produsele lactate (lapte, brânză, smântână), alimentele condimentate, grase sau prăjite, varza, broccoli, alimentele bogate în fibre (pâine integrală, cereale), fructele sau legumele proaspete (cele mai multe fructe sau legume conservate sunt permise).

ACESTE ALIMENTE
ȘI BĂUTURI VĂ
POT AJUTA ATUNCI
CÂND AVEȚI DIAREE

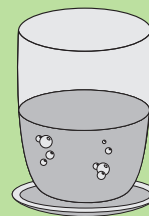
SUPE (CLARE)

- Supă clară de pui
- Supă clară de legume
- Supă clară de vită



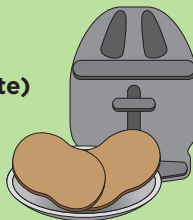
BĂUTURI

- Suc de grapefruit sau afine



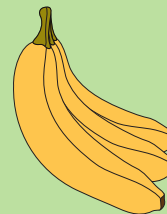
- Apă
- Ceai (fără cofeină)
- Soluții de rehidratre orală (farmacie)

- Brânză de vacă
- Biscuiți
- Ouă (bine gătite)
- Carne de pui, pește, curcan, fiartă sau pregătită la cuptor, fără piele



- Taiței
- Cartofi fierți
- Orez alb
- Pâine albă prăjită
- Iaurt simplu

MÂNCĂRURI / GUSTĂRI



- Banane
- Cele mai multe fructe sau legume (fără semințe și piele) conservate sau gătite sunt bine tolerate în această situație.

FRUCTE

GREAȚĂ ȘI VĂRSĂTURI

Greața și vărsăturile se întâlnesc la un număr important de pacienți care fac tratament citostatic. Dacă acum 20 ani era dificil să se controleze aceste simptome, astăzi, medicii reușesc să le prevină sau să le amelioreze mult mai bine.

Anumite medicamente dau mai frecvent greață, ca de exemplu:

Cisplatin, Doxorubicin, Ciclofosamidă etc.

PENTRU A VĂ SIMȚI MAI BINE, URMAȚI CÂTEVA SFATURI

- Luați medicația antiemetică ce vi se prescrie (medicație ce controlează greața), așa cum vi se prescrie (chiar dacă vă simțiți bine), pe perioada recomandată (obișnuit 2-3 zile după tratament). Dacă, în ciuda faptului că luați medicamentele, greața și vărsăturile persistă, luați legătura cu echipa medicală.

ÎNCERCAȚI SĂ **EVITAȚI UNELE ALIMENTE:**

- Evitați mâncărurile grase, sărate, dulci, prea condimentate sau prăjite dacă simțiți că nu le tolerați
- Dacă vă deranjează mirosurile, rugați pe altcineva să gătească pentru dvs. Lăsați mâncarea să se răcească înainte de a o mânca. Beți lichide suficiente.
- Beți cantități mici de lichide de-a lungul zilei dacă vă este dificil să beți un pahar întreg.
- Este mai bine să aveți 5-6 gustări pe zi decât 3 mese principale.

ÎN ZILELE ÎN CARE PRIMIȚI TRATAMENTUL, DUPĂ TRATAMENT,
AȘTEPTAȚI CEL PUȚIN 1 ORĂ ÎNAINTE DE A BEA SAU A MÂNCA CEVA.

ALOPECIA (CĂDEREA PĂRULUI)

DE CE CADE PĂRUL ÎN TIMPUL TRATAMENTULUI CU CITOSTATICE?

Citostaticele distrug celulele care se înmulțesc rapid (tumorale și normale), iar celulele foliculului pilos care produc părul sunt astfel de celule. Aceasta înseamnă că părul de pe cap și de oriunde de pe corp poate să cadă. Căderea părului se numește „alopecie”. Nu toate citostaticele au acest efect; întrebați medicul dacă tratamentul pe care-l faceți dvs. duce la căderea părului.

Când începe să cadă părul?

La 2-3 săptămâni de la primul ciclu de chimioterapie.

CE POT FACE ÎNAINTE CA PĂRUL SĂ-MI CADĂ?

- Tratați-vă părul cu blândețe. Spălați-vă pe cap cu un șampon de copii. Uscați-vă cu un prosop moale.
- Tăiați-l scurt.
- Puteți chiar să vă radeți în cap. Dacă alegeți această variantă folosiți un aparat de ras electric.
- Puneți-vă o perucă. Alegeți-vă o perucă pe placul dvs, încă dinainte de a vă cădea părul.

CE AR TREBUI SĂ FAC DUPĂ CE ÎMI CADE PĂRUL?

- Protejați-vă de soare. Purtați un batic sau o pălărie când ieșiți la plimbare.
- Protejați-vă de frig.
- Încercați să purtați o eșarfă moale în timpul somnului.

CÂND ÎMI VA CREȘTE PĂRUL DIN NOU?

Cel mai probabil părul vă va crește la loc în 2-3 luni de la terminarea chimioterapiei. Câteodată părul crește mai ondulat sau mai drept, sau poate avea chiar o altă culoare decât înainte. În timp el poate reveni la cum era înainte de tratament.

INFECȚII

Tratamentul citostatic poate duce la scăderea numărului de globule albe, celulele din sânge care sunt responsabile de apărarea organismului împotriva infecțiilor.

Dacă nu vă simțiți bine (în orice fel) după ce faceți cura de chimioterapie, este important să vă verificați temperatura. Valori cuprinse între 37,2°C și 37,8°C sunt destul de obișnuite, dar, dacă temperatura crește la 38°C și peste, este important să anunțați medicul. Febra poate să fie singurul semn de infecție și trebuie tratată prompt.

PENTRU A SCĂDEA RISCUL INFECȚIILOR URMAȚI CÂTEVA SFATURI:

SPĂLAȚI-VĂ BINE

- Spălați-vă întotdeauna pe mâini:
 - Înainte de a găti sau de a mânca
 - După ce mergeți la toaletă
 - După ce ați fost într-un loc public.
- Spălați-vă bine pe mâini cu apă și săpun.
- Folosiți un dezinfectant pentru mâini dacă nu aveți apă și săpun.
- Spălați-vă pe dinți după mese și înainte de culcare; folosiți o periuță de dinți moale.
- Dacă aveți branulă, păstrați zona din jur curată și uscată.

ÎNCERCAȚI SĂ **NU VĂ TĂIAȚI**

- Folosiți un aparat de ras electric.
- Anunțați asistenta dacă zona rectală este inflamată sau sângerează.
- Nu vă stoarceți coșurile.

LUAȚI LEGĂTURA CU MEDICUL IMEDIAT DACĂ AVEȚI:

- Febră mai mare de 38 grade Celsius.
- Frisoane
- Tuse sau durere în gât
- Dureri ale urechii/ urechilor
- Durere de cap
- Durere de gât sau gât înțepenit
- Urină tulbure sau cu sânge
- Durere sau usturime când urinați
- Eruptie pe piele
- Răni sau depozite albe în gură sau pe limbă

ÎNCERCAȚI SĂ **VĂ FERIȚI DE ORICE INFECȚIE**

- Feriți-vă de oamenii bolnavi/ răciți.
- Evitați aglomerația, grupurile de oameni, atât cât puteți.
- Spălați fructele și legumele proaspete.
- Spălați-vă bine pe mâini după ce umblați cu carne proaspătă. Nu mâncați carne crudă.
- Încercați să nu veniți în contact cu persoane care tocmai și-au făcut vaccin împotriva varicelei, poliomielitei sau rujeolei.
- Dacă aveți animal de casă, nu faceți dvs. curățenie după el.

AVEȚI ALTE SEMNE SAU SIMPTOME CARE **NU VI SE PAR NORMALE?**

Sunați medicul sau asistenta medicală imediat.

Discutați cu echipa medicală înainte de a lua orice medicament, inclusiv aspirină, paracetamol sau ibuprofen.

Întrebați medicul înainte de a face orice vaccin sau injecție.

TULBURĂRI DE MEMORIE

Ce determină aceste tulburări?

Medicul dvs va încerca să afle cauza acestora. Poate fi unul dintre medicamentele pe care le luați, cancerul sau tratamentul pentru cancer, alte probleme de sănătate sau stresul.

DVS. SAU UN MEMBRU AL FAMILIEI AR TREBUI
SĂ LUAȚI LEGĂTURA CU MEDICUL DACĂ:

- Vă simțiți confuz
- Vă simțiți foarte trist sau deprimat
- Aveți pierderi de memorie

CÂTEVA SFATURI V-AR PUTEA FI DE AJUTOR:

- Faceți-vă un plan pentru fiecare zi.
- Faceți lucrurile care necesită concentrare în acea parte a zilei în care vă simțiți cel mai bine.
- Odihniți-vă mai mult.
- Pentru a vă aminti unele lucruri:
 - Scrieți într-un caiet lucrurile pe care doriți să nu le uitați.
 - Notați pe calendar datele/ informațiile importante.
 - Folosiți o cutie specială pentru medicamente pentru a nu uita să le luați în fiecare zi.
- Cereți ajutor familiei sau prietenilor. Dacă vă simțiți foarte confuz rugați pe cineva să stea tot timpul cu dumneavoastră. Nu stați singur acasă.
- Întrebați medicul dacă există medicamente care să vă ajute.

TULBURĂRI NERVOASE PERIFERICE

Unele citostatice pot determina afecțiuni ale fibrelor nervoase periferice determinând așa numita “neuropatie periferică”. Puteți simți amorțeală, furnicături, înțepături, senzație de arsură sau slăbiciune în diferite părți ale corpului. De cele mai multe ori aceste probleme apar la început la mâini și la picioare și se accentuează pe măsură ce faceți mai multe cure de chimioterapie.

CÂTEVA SFATURI V-AR PUTEA FI DE AJUTOR:

LUAȚI LEGĂTURA CU MEDICUL IMEDIAT DACĂ AVEȚI:

- Durere: înțepături, arsură slăbiciune în mâini sau picioare
- Dureri la mers
- Tulburări de echilibru, amețeli, căderi frecvente
- Mâini și picioare amorțite
- Tremurături
- Oboseală, dureri musculare
- Greutate în a ține obiecte în mână, dificultate în a apuca mici obiecte
- Tulburări de auz
- Constipație
- Dureri abdominale

Acesta ar putea ajusta unele medicamente/ citostatice care vi se administrează (doza și/ sau interval de administrare) sau ar putea descoperi alte cauze ale acestor manifestări care se pot trata.

AVEȚI GRIJĂ DEOSEBITĂ ÎN **BUCĂTĂRIE ȘI LA DUȘ:**

- Folosiți un prosop de bucătărie pentru a vă proteja mâinile când umblați cu vase fierbinți.
- Înainte de a intra în cadă sau la duș, rugați pe cineva să verifice dacă nu cumva apa este prea fierbinte.

PROTEJAȚI-VĂ **MÂINILE ȘI PICIOARELE**

- Purtați încălțăminte comodă, atât în casă, cât și afară
- Purtați mănuși de protecție în bucătărie sau când lucrați în grădină
- Verificați în fiecare zi dacă nu cumva aveți mici tăieturi la nivelul picioarelor.
- Dacă aveți senzația de arsură la nivelul mâinilor sau picioarelor, gheața aplicată la acest nivel vă poate ajuta.

ÎNCERCAȚI SĂ EVITAȚI **ACCIDENTELE**

- Purtați papuci de casă închiși (pentru a nu vă împiedica)
- La duș sau în cadă puneți un covoraș special să nu alunecați.
- Folosiți un baston dacă simțiți că nu aveți stabilitate.
- Îndepărtați toate covorașele din casă de care v-ați putea împiedica.
- Rugați un prieten/ pe cineva din familie să vă monteze pe pereți/ în baie- o bară/ balustradă de care să vă sprijiniți.

AVEȚI RĂBDARE, DAȚI-VĂ
MAI MULT TIMP PENTRU A
FACE UNELE LUCRURI.

CEREȚI AJUTOR PENTRU A VĂ ÎMBRĂCA /
DEZBRĂCA, A FOLOSI COMPUTERUL, A SCRIE
SAU A DESCHIDE UN BORCAN CU CAPAC

DURERE

Este important să tratăm durerea. Există o mulțime de medicamente care să vă ajute în ceea ce privește durerea. Luați legătura cu medicul dvs. Întrebați-l dacă nu există și alte metode nonfarmacologice utile, de exemplu masajul sau acupunctura.

LUAȚI LEGĂTURA CU ECHIPA MEDICALĂ DACĂ:

- Durerea nu este ameliorată de medicație
- Durerea apare înaintea orei la care trebuie să luați medicația
- Durerea vă împiedică să dormiți, să mâncați, să munciți
- Simțiți o altă durere decât cea inițială
- Medicația nu mai este la fel de eficientă ca înainte

TRUCURI PENTRU A OBȚINE MAXIMUM DE **BENEFICIU DE LA MEDICAȚIA PENTRU DURERE:**

- Luați exact doza recomandată, la intervalul de timp recomandat
- Luați medicația la timp ("după ceas")
- Spuneți-i medicului dacă durerea nu cedează după ce luați medicamentele
- Spuneți-i medicului dacă există durere înainte de a trebui să luați medicamentele
- Nu opriți medicamentele decât dacă medicul vă recomandă acest lucru
- Vorbiți cu medicul, asistenta medicală sau asistentul social dacă nu vă permiteți să cumpărați medicamentele

ARĂTAȚI MEDICULUI SAU ASISTENTEI MEDICALE
**LISTA CU TOATE
MEDICAMENTELE PE
CARE LE LUAȚI**

LUAȚI LEGĂTURA CU ECHIPA MEDICALĂ DACĂ:

- **Sunteți constipat.**
- **Aveți greață și / sau vărsături.**
- **Vă simțiți somnoros.**

ȚINEȚI UN JURNAL ÎN CARE SĂ NOTAȚI, ÎN FIECARE ZI, CÂTEVA CARACTERISTICI ALE DURERII PE CARE O SIMȚIȚI. **ACESTE INFORMAȚII POT FI UTILE MEDICULUI DVS.:**

1. Durerea este surdă, ascuțită, ca o înțepătură, ca o arsură, ca o presiune sau ca:

(Cum simțiți durerea? Descrieți-o cu propriile cuvinte.)

.....

2. Pe o scală de la 1 la 10, unde 1 este cea mai mică durere și 10 – cea mai puternică durere pe care mi-o imaginez, durerea pe care o simt acum este:

.....

3. Durerea este mai mare când / dacă:

.....

4. Lucruri pe care nu le pot face din cauza durerii:

.....

5. Durerea se accentuează dacă:

.....

6. Durerea scade / dispare dacă:

.....

AFECȚIUNI ALE PIELII SAU UNGHIILOR

ANUNȚAȚI MEDICUL SAU ASISTENTA DACĂ:

- Pielea dvs. este uscată, roșie, vă mănâncă sau vă doare, sau dacă apare vreo erupție.
- Unghiile se înnegresc, se îngălbenesc sau se rup ușor.

PENTRU PROBLEME MINORE **LA NIVELUL PIELII:**

- Folosiți săpunuri delicate (săpunuri pentru copii)
- Folosiți loțiuni și creme (întrebați asistenta medicală ce anume puteți folosi)
- Nu folosiți produse ce conțin alcool sau parfumuri.
- Protejați pielea împotriva razelor soarelui (cremă protectoare, strugurel de buze, tricouri cu mânecă lungă, pantaloni lungi, pălărie/ șapcă); nu mergeți la solar.
- Dușurile scurte sau băile cu apă caldută pot fi de ajutor. Evitați băile lungi și fierbinți. Uscați pielea prin tamponare.
- Aplicați pudră de talc la nivelul pliurilor: în axile, sub sâni sau în spatele genunchilor.
- Bărbieriți-vă mai rar sau nu vă mai bărbieriți deloc dacă pielea este iritată.

PENTRU PROBLEME MINORE **ALE UNGHIILOR:**

- Păstrați unghiile curate, tăiate scurt. Este preferabil să vă faceți singur/ singură manichiura.
- Purtați mănuși când spălați vasele, când lucrați în grădină sau când faceți curățenie.
- Întrebați asistenta medicală ce produse puteți folosi pentru a vă proteja unghiile.

TULBURĂRI SEXUALE LA BĂRBAȚI

Vorbiți cu medicul dvs. înainte de începerea tratamentului pentru a afla ce modificări sexuale pot să apară sau dacă este afectată în vreun fel fertilitatea. Schimbările pe care le puteți observa depind de tipul citostaticelor pe care le faceți și de tipul cancerului pe care-l aveți. Vârsta și alte probleme de sănătate pe care le aveți sunt de asemenea importante.

ÎNTREBĂRI ALE PACIENȚILOR

LEGATE DE PROBLEMELE SEXUALE:

CE PROBLEME SEXUALE POT SĂ APARĂ?

- Puteți să prezentați dificultate în obținerea sau menținerea erecției. Aceasta se numește “impotență”.
- Uneori nu puteți avea orgasm.
- Vă puteți simți prea obosit sau prea stresat pentru a face dragoste.

CUM POT FI AJUTAT PENTRU A FACE FAȚĂ ACESTOR MODIFICĂRI?

- Vorbiți despre sentimentele și îngrijorările dvs. cu partenera dvs.
- Găsiți moduri noi de a vă arăta dragostea și de a fi aproape de persoana iubită.
- Poate fi de folos să discutați cu medicul dvs., asistenta medicală, asistentul social sau un consilier.

POT SĂ FAC DRAGOSTE, **AM VOIE SĂ FAC DRAGOSTE?**

- Cei mai mulți bărbați pot să aibă relații sexuale în timpul tratamentului, dar este mai bine să întrebați mai întâi medicul dvs. odată ce începeți tratamentul citostatic.

VOI MAI PUTEA **FACE COPII?**

- Dacă vă gândiți să aveți copii după tratament, este important să vorbiți cu medicul dvs. înainte de începerea tratamentului. Acesta vă poate spune ce variante aveți și vă poate îndruma către un specialist.

TREBUIE SĂ **FOLOSESC PREZERVATIV?**

- Da, trebuie să folosiți prezervativ de fiecare dată când aveți contact sexual. Folosiți-l chiar dacă partenera dvs. nu poate avea copii sau dacă ia anticoncepționale. Acest lucru este important pentru că unele citostatice se pot elimina în lichidul seminal.

CITOSTATICELE POT AFECTA LICHIDUL SEMINAL ȘI POT DETERMINA DEFECTE LA NAȘTERE. PENTRU A FI SIGURI CĂ PARTENERA DVS. NU RĂMÂNE ÎNSĂRCINATĂ, FOLOSIȚI PREZERVATIV. DE ASEMENEA, ESTE BINE CA PARTENERA DVS. SĂ FOLOSEASCĂ ȘI ANTICONCEPȚIONALE.



TULBURĂRI SEXUALE LA FEMEI

Vorbiți cu medicul dvs. înainte de începerea tratamentului pentru a afla ce modificări sexuale pot să apară sau dacă este afectată în vreun fel fertilitatea.

Schimbările pe care le puteți observa depind de tipul citostaticeleor pe care le faceți și de tipul cancerului pe care-l aveți. Vârsta și alte probleme de sănătate pe care le aveți sunt de asemenea importante.

CITOSTATICELE POT AFECTA UN COPIL NENĂSCUT (FĂTUL).

ÎNTREBAȚI MEDICUL CE METODE DE CONTRACEPȚIE AR TREBUI SĂ FOLOSIȚI DVS. ȘI PARTENERUL DVS.

ÎNTREBĂRI ALE PACIENTELOR

LEGATE DE PROBLEMELE SEXUALE:

CE PROBLEME SEXUALE POT SĂ APARĂ?

- Senzație de mâncărime sau uscăciune la nivel vulvo-vaginal
- Bufeuri
- Infecții urinare sau vaginale
- Cicluri menstruale neregulate sau absența acestora
- Oboseală, scăderea libidoului

AR TREBUI SĂ FOLOSESC **ANTICONCEPȚIONALE**?

- Da, toate femeile care nu sunt la menopauză ar trebui să folosească anticoncepționale. Sau partenerul dvs. ar trebui să folosească prezervativ. Întrebați-l pe medicul dvs. ce ar trebui să faceți. Aveți grijă să nu rămâneți însărcinată în timpul tratamentului, pentru că acesta poate afecta fătul.

CUM POT FI AJUTATĂ PENTRU A FACE FAȚĂ ACESTOR MODIFICĂRI?

- Fiți deschisă și discutați despre sentimentele și îngrijorările dvs. cu partenerul dvs. Găsiți modalități noi de a vă arăta dragostea și de a fi aproape de acesta. De asemenea poate fi util să discutați cu medicul dvs. sau cu asistenta medicală, asistentul social sau un consilier despre cum ați putea face față acestor modificări.

VOI MAI PUTEA AVEA **COPII DUPĂ TRATAMENT**?

- Dacă veți vrea să mai aveți copii, discutați cu medicul dvs înainte de începerea tratamentului. Acesta vă va spune ce opțiuni aveți și vă va putea îndruma către un specialist.

TULBURĂRI URINARE

SPUNEȚI MEDICULUI DVS. DACĂ APARE ORICARE DINTRE URMĂTOARELE MODIFICĂRI:

- Nevoia de a urina mai des
- Urină tulbure sau având culoarea modificată: portocalie, roșie, verde sau galben închis
- Urină cu miros pătrunzător
- Tulburări ale micțiunii

Este obișnuit ca, în timpul chimioterapiei, urina să-și schimbe culoarea sau să miroasă diferit. Întrebați medicul sau asistenta medicală dacă ar trebui să vă așteptați la schimbări și ce puteți face.

Beți mai multe lichide: apă, supe, sucuri, ceaiuri (cei mai mulți oameni au nevoie să bea cel puțin 8 căni de lichid). Continuați să beți chiar dacă acest lucru vă obligă să mergeți mai des la baie.

UNELE LICHIDE POT AGRAVA PROBLEMELE DE LA NIVELUL VEZICII URINARE. ÎNTREBAȚI PERSONALUL MEDICAL CE LICHIDE TREBUIE SĂ EVITAȚI ȘI ÎN CE MĂSURĂ.

Lichide ce pot agrava problemele de la nivelul vezicii urinare:

- Băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai negru, diverse sucuri)
- Băuturi alcoolice (bere, vin, lichioruri etc.)

EDEME

CE DETERMINĂ APARIȚIA EDEMELOR?

- Edemele pot apărea secundar chimioterapiei. De asemenea, unele forme de cancer, modificările hormonale asociate acestora sau alte probleme de sănătate (cardiace, renale etc.) pot duce la apariția edemelor.

ESTE IMPORTANT SĂ SPUNEȚI MEDICULUI DVS. DACĂ APAR MODIFICĂRI:

- Edeme la nivelul feței, mâinilor, brațelor, sau picioarelor
- Umflarea abdomenului
- Greutate în respirație
- Bătăi cardiace neregulate sau “în plus”
- Câștig în greutate într-un interval scurt de timp
- Dificultate la urinat (urinați mai puțin sau chiar deloc)

PENTRU A EVITA APARIȚIA EDEMELOR URMAȚI CÂTEVA SFATURI:

- Purtați haine și încălțăminte confortabilă (să nu vă strângă)
- Când stați în pat/ în fotoliu, țineți picioarele ridicate pe câteva perne/ pe un scăunel
- Încercați să nu stați prea mult în picioare/ să nu mergeți prea mult odată
- Cântăriți-vă de fiecare dată în același moment al zilei; anunțați medicul dacă observați că ați câștigat în greutate într-un interval scurt de timp
- Încercați să mâncați cât mai nesărat
- Evitați să mâncați șuncă, cipsuri, supe la plic; acestea au, de obicei, multă sare

HOSPICE Casa Speranței Brașov
Str. Sitei nr. 17A, Brașov, 500074
T. +40 268 474 405 / +40 372 730 114
F. +40 268 474 467
hospice@hospice.ro

HOSPICE Casa Speranței București
Str. Tămăioarei nr. 121 - 123, 023642
Sector 2, București
T. +40 21 326 3771 / +40 372 706 210
+40 372 706 208
hospice@hospice.ro

Centrul de Studii "Prințesa Diana"
"Princess Diana" Study Centre
Str. Piatra Mare nr. 101, Brașov, 500133
T. +40 268 472 455 / +40 268 513 598
F. +40 268 474 467
cshospice@hospice.ro

Centrul de informare
T. +40 733 101 378 / +40 268 472 415
info@hospice.ro

Făgăraș - punct de lucru
Făgăraș - Satellite team
Spitalul Municipal "Dr. Aurel Tulbure"
Str. Ghiocilor nr. 1, Făgăraș - 505200
T. +40 268 281 177

Hospices of Hope UK
11 High Street, Otford, Kent TN14 5PG
T. +44 (0)1959 525 110
office@hospicesofhope.co.uk
www.hospicesofhope.co.uk

Zărnești - punct de lucru
Zărnești - Satellite team
Spitalul "Dr. Tiberiu Sparchez"
Str. Policlinicii nr. 12, Zărnești - 505800
T. +40 771 440 783

Hospices of Hope USA
29 Dickinson Avenue Nyack
10960, New York, USA
T. +1 (0)845 512 8661
hohinc@optonline.net



www.hospice.ro
www.studiipaliative.ro
www.infopaliatie.ro



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății
Civile



Proiect finanțat prin granturile SEE 2009 - 2014, în cadrul Fondului ONG în România.
Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a granturilor SEE 2009 - 2014.
www.fondong.fdsc.ro | www.eeagrants.org
Editor: HOSPICE Casa Speranței | februarie 2016