# REACȚII LA
# **CHIMIOTERAPIE**

# ÎNȚELEGEREA ȘI GESTIONAREA
## EFECTELOR SECUNDARE ALE CHIMIOTERAPIEI

Înţelegând şi controlând efectele secundare ale chimioterapiei, tratamentul oncologic se desfăşoară mult mai bine pentru majoritatea pacienţilor.

Scopul chimioterapiei este de a distruge celulele tumorale, iar citostaticele tradiţionale acţionează distrugând aceste celule care se înmulţesc într-un ritm alert. În afara celulelor tumorale, chimioterapia distruge şi celule normale care se înmulţesc rapid. De exemplu, afectarea celulelor sangvine (globule roşii sau albe) duce la anemie, oboseală marcată sau infecţii, distrugerea celulelor care căptuşesc mucoasele (gură, gât, stomac, intestin) duce la dureri, ulceraţii sau diaree, iar afectarea celulelor foliculilor piloşi – la căderea părului.

În această broşură veţi găsi informaţii practice pentru a putea face faţă diverselor reacţii adverse ale tratamentului citostatic.
Organismul dvs reacţionează diferit în funcţie de medicament, doza administrată, perioada de timp în care aţi făcut tratament şi starea generală de sănătate.

Fiecare persoană reacţionează în mod diferit la chimioterapie şi la efectele secundare ale acesteia.

Din fericire există numeroase metode de prevenire, ameliorare sau control ale efectelor secundare.

# OBOSEALA

Faptul că vă simţiţi obosit/ă poate avea legătură cu o mulţime de cauze:

- Prezenţa bolii
- Tratamentul pe care-l faceţi
- Anemia
- Gândurile, neliniştea, nopţi nedormite sau prezenţa durerii

Este important să luaţi legătura cu echipa medicală şi să cereţi ajutor. Pentru a exclude o posibilă anemie, medicul vă va indica să faceţi unele analize (hemo-leucogramă), iar, la nevoie, vă va recomanda un tratament potrivit.

## PENTRU A REDUCE OBOSEALA, URMAȚI CÂTEVA SFATURI

### MUNCIȚI **MAI PUȚIN**

- Lăsaţi-i pe cei din jur să vă ajute. Cereţi-le ajutorul!
- Faceţi activităţile cele mai importante la început.
- Luaţi-vă câteva ore libere de la servici sau micşoraţi-vă programul de lucru.
- Spuneţi-i medicului dacă nu puteţi să mai faceţi ceea ce obişnuiaţi să faceţi sau dacă vă simţiţi foarte obosit/ă în ciuda faptului că vă odihniţi sau dormiţi suficient.

### FIȚI CÂT SE POATE DE **ACTIVI**

- Încercaţi să faceţi exerciţii în fiecare zi – 15-30 minute.
- Faceţi plimbări scurte sau folosiţi bicicleta medicinală.
- Întrebaţi medicul sau asistenta dacă alte exerciţii vă pot ajuta: yoga, gimnastică, masaj.

### MÂNCAȚI ȘI **BEȚI BINE**

- Preparaţi mâncăruri sănătoase atunci când vă simţiţi bine
- Mâncaţi 5-6 gustări pe zi în loc de 3 mese principale pentru a vă menţine puterea.
- Cei mai mulţi oameni beau cel puţin 8 căni de apă pe zi. Păstraţi o sticluţă cu apă întotdeauna cu dvs din care să beţi câte o gură tot timpul.

### DAȚI-VĂ TIMP PENTRU **ODIHNĂ**

- Ascultaţi-vă organismul. Odihniţi-vă atunci când vă simţiţi obosit/ă.
- Încercaţi să aţipiţi pentru 1 oră sau mai puţin, în timpul zilei.
- Faceţi-vă un ritual înainte să mergeţi la culcare: ascultaţi muzică sau faceţi o baie/ duş – vă ajută să vă relaxaţi.
- Dormiţi cel puţin 8 ore în fiecare noapte.

ACESTE ALIMENTE ȘI BĂUTURI POT FI

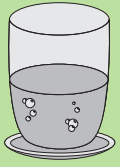
## MAI BINE TOLERATE DE STOMAC ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ:

### SUPE

- Supă de pui și legume
- Supă de vită și legume

### BĂUTURI

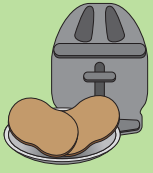
- Sucuri de fructe (grapefruit, afine)



- Apă
- Ceai
- Soluții de rehidratare orală (farmacie)

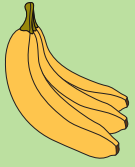
### MÂNCĂRURI / GUSTĂRI

- Pâine prăjită
- Pui fiert sau gătit la cuptor (fără piele)



- Biscuiți sau covrigei
- Paste făinoase
- Cartofi fierți
- Orez

### FRUCTE ȘI DULCIURI



- Banane
- Fructe din compot: mere, piersici, pere
- Șerbet
- Iaurt (simplu sau vanilat)

# 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 şi infecţii, ducând la dificultate în alimentaţie, hidratare şi înghiţire. Odată ce tratamentul se termină şi 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:

• Periaţi dinţii şi limba după fiecare masă şi înainte de culcare.
• Folosiţi o periuţă cu perii foarte moi şi pastă de dinţi fluorinată.
• Dacă nu suportaţi pasta de dinţi folosiţi o soluţie de apa (4 ceşti) şi sare (1/2 linguriţă).

| | |
|---|---|
| **CLĂTIȚI LA FIECARE 3 ORE** PE PARCURSUL ZILEI CU O SOLUȚIE PREPARATĂ ASTFEL: | • ¼ litru apă călduţă<br>• 1/2 linguriţă bicarbonat de sodiu<br>• 1/2 linguriţă sare<br>• Luaţi câte o gură şi clătiţi/ faceţi gargară. |

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

## **PENTRU A REDUCE DISCONFORTUL,** URMAȚI CÂTEVA SFATURI:

- Păstraţi gura şi buzele umede.
- Folosiţi un strugurel / balsam de buze.
- Beţi folosind un pai.
- Puteţi suge fulgi de gheaţă, sau puteţi înghiţi frecvent câte o gură de apă rece, dacă vă simţiţi gura uscată.
- Mâncaţi alimente semisolide, uşor de înghiţit.
- Dacă mestecatul şi înghiţitul sunt dureroase încercaţi să mâncaţi piureuri de cartofi sau de legume, omletă, supe – cremă, ciorbe, sosuri.
- Lăsaţi mâncarea să se răcească la temperatura camerei dacă alimentele fierbinţi vă deranjează în mod deosebit.
- Nu beţi sucuri de lămâie, portocale, grapefruit sau roşii; ele vă pot accentua durerea.
- Nu beţi alcool (bere, vin).
- Nu mâncaţi alimente crocante sau picante, evitaţi dulciurile şi băuturile răcoritoare.
- Nu fumaţi.

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

- Apar modificări ale gustului sau mirosului
- Gura este uscată
- Apare durere când consumaţi alimente reci sau fierbinţi
- Înghiţitul este dificil
- Apar pete albe pe limbă sau ulceraţii în gură/ pe buze.

# CONSTIPAȚIE

## CE ESTE **CONSTIPAȚIA?**

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

Aceasta este constipaţia şi poate să apară în urma:

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

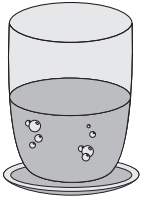
## PENTRU A PREVENI CONSTIPAȚIA:

### MÂNCAȚI ALIMENTE CU UN CONȚINUT **BOGAT ÎN FIBRE:**

- Pâine integrală şi cereale
- Fructe şi legume
- Nuci, seminţe, floricele de porumb

### BEȚI MULTE **LICHIDE:**

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



### **FACEȚI EXERCIȚII** ÎN FIECARE ZI:

- Faceţi plimbări scurte sau faceţi exercitii pe bicicletă 15-30 minute pe zi.
- Întrebaţi medicul dacă puteţi face şi alt fel de exerciţii: gimnastică, înot, yoga.

## ACESTE ALIMENTE VĂ POT AJUTA
DACĂ SUNTEȚI CONSTIPAT:

### PÂINE ȘI SEMINȚE

- Cereale
- Pâine cu tărâțe
- 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.

### GUSTĂRI

- 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.

# DIAREE

## CE ESTE **DIAREEA?**

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

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

Dacă vă simţiţi ameţit, aveţi febră (temperatură mai mare sau egală cu 38ºC), diaree şi crampe ce durează mai mult de o zi sau zona rectală este inflamată sau sângerează, este bine să luaţi legătura cu medicul dvs.

## PENTRU A VĂ **SIMȚI MAI BINE:**

- Mâncaţi 5-6 mese mici în loc de 3 mese principale.
- Bananele, sosul de mere, orezul alb, pâinea albă sunt alimente care se digeră uşor.
- Beţi cât mai multe lichide. Reţineţi că bând mai mult nu se va opri diareea, dar veţi înlocui lichidele pe care le pierdeţi, 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 soluţiile de rehidratare orală sunt alte opţiuni bune.
- Evitaţi: 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).

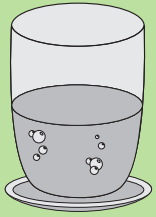
## ACESTE ALIMENTE ȘI BĂUTURI VĂ POT AJUTA ATUNCI CÂND AVEȚI DIAREE

### SUPE (CLARE)

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

### BĂUTURI

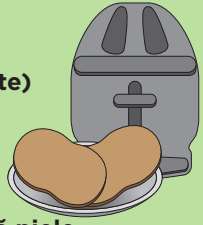
- Suc de grapefruit sau afine



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

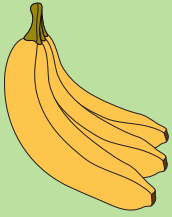
### MÂNCĂRURI / GUSTĂRI

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



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

### FRUCTE



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

# GREAȚĂ ȘI VĂRSĂTURI

Greaţa şi vărsăturile se întâlnesc la un număr important de pacienţi care fac tratament citostatic. Dacă acum 20 ani era dificil să se controleze aceste simptome, astăzi, medicii reuşesc să le prevină sau să le amelioreze mult mai bine.
Anumite medicamente dau mai frecvent greaţă, ca de exemplu:
Cisplatin, Doxorubicin, Ciclofosfamidă etc.

## **PENTRU A VĂ SIMȚI MAI BINE,** URMAȚI CÂTEVA SFATURI

• Luaţi medicaţia antiemetică ce vi se prescrie (medicaţie ce controlează greaţa), aşa cum vi se prescrie (chiar dacă vă simţiţi bine), pe perioada recomandată (obişnuit 2-3 zile după tratament). Dacă, în ciuda faptului că luaţi medicamentele, greaţa şi vărsăturile persistă, luaţi legătura cu echipa medicală.

## ÎNCERCAȚI SĂ **EVITAȚI UNELE ALIMENTE:**

• Evitaţi mâncărurile grase, sărate, dulci, prea condimentate sau prăjite dacă simţiţi că nu le toleraţi
• Dacă vă deranjează mirosurile, rugaţi pe altcineva să gătească pentru dvs. Lăsaţi mâncarea să se răcească înainte de a o mânca. Beţi lichide suficiente.
• Beţi cantităţi mici de lichide de-a lungul zilei dacă vă este dificil să beţi un pahar întreg.
• Este mai bine să aveţi 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 înmulţesc rapid (tumorale şi normale), iar celulele foliculului pilos care produc părul sunt astfel de celule. Aceasta înseamnă că părul de pe cap şi de oriunde de pe corp poate să cadă. Căderea părului se numeşte „alopecie”. Nu toate citostaticele au acest efect; întrebaţi medicul dacă tratamentul pe care-l faceţi 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?**

- Trataţi-vă părul cu blândeţe. Spălaţi-vă pe cap cu un şampon de copii. Uscaţi-vă cu un prosop moale.
- Tăiaţi-l scurt.
- Puteţi chiar să vă radeţi în cap. Dacă alegeţi această variantă folosiţi un aparat de ras electric.
- Puneţi-vă o perucă. Alegeţi-vă o perucă pe placul dvs, încă dinainte de a vă cădea părul.

## CE AR TREBUI SĂ FAC **DUPĂ CE ÎMI CADE PĂRUL?**

- Protejaţi-vă de soare. Purtaţi un batic sau o pălărie când ieşiţi la plimbare.
- Protejaţi-vă de frig.
- Încercaţi să purtaţi o eşarfă moale în timpul somnului.

## **CÂND ÎMI VA CREȘTE PĂRUL** DIN NOU?

Cel mai probabil părul vă va creşte la loc în 2-3 luni de la terminarea chimioterapiei. Câteodată părul creşte 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 infecţiilor.
Dacă nu vă simţiţi bine (în orice fel) după ce faceţi cura de chimioterapie, este important să vă verificaţi temperatura. Valori cuprinse între 37,2ºC şi 37,8ºC sunt destul de obişnuite, dar, dacă temperatura creşte la 38ºC şi peste, este important să anunţaţi medicul. Febra poate să fie singurul semn de infecţie şi trebuie tratată prompt.

**PENTRU A SCĂDEA RISCUL INFECȚIILOR** URMAȚI CÂTEVA SFATURI:

## SPĂLAȚI-VĂ BINE

• Spălaţi-vă întotdeauna pe mâini:
- Înainte de a găti sau de a mânca
- După ce mergeţi la toaletă
- După ce aţi fost într-un loc public.

• Spălaţi-vă bine pe mâini cu apă şi săpun.
• Folosiţi un dezinfectant pentru mâini dacă nu aveţi apă şi săpun.
• Spălaţi-vă pe dinţi după mese şi înainte de culcare; folosiţi o periuţă de dinţi moale.
• Dacă aveţi branulă, păstraţi zona din jur curată şi uscată.

## ÎNCERCAȚI SĂ **NU VĂ TĂIAȚI**

• Folosiţi un aparat de ras electric.
• Anunţaţi asistenta dacă zona rectală este inflamată sau sângerează.
• Nu vă stoarceţi coşurile.

## **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 înţepenit
- Urină tulbure sau cu sânge
- Durere sau usturime când urinaţi
- Erupţie pe piele
- Răni sau depozite albe în gură sau pe limbă

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

Sunaţi medicul sau asistenta medicală imediat.
Discutaţi cu echipa medicală înainte de a lua orice medicament, inclusiv aspirină, paracetamol sau ibuprofen.
Întrebaţi medicul înainte de a face orice vaccin sau injecţie.

## ÎNCERCAȚI SĂ **VĂ FERIȚI DE ORICE INFECȚIE**

- Feriţi-vă de oamenii bolnavi/ răciţi.
- Evitaţi aglomeraţia, grupurile de oameni, atât cât puteţi.
- Spălaţi fructele şi legumele proaspete.
- Spălaţi-vă bine pe mâini după ce umblaţi cu carne proaspătă. Nu mâncaţi carne crudă.
- Încercaţi să nu veniţi în contact cu persoane care tocmai şi-au făcut vaccin împotriva varicelei, poliomielitei sau rujeolei.
- Dacă aveţi animal de casă, nu faceţi dvs. curăţenie după el.

# TULBURĂRI DE MEMORIE

Ce determină aceste tulburări?

Medicul dvs va încerca să afle cauza acestora. Poate fi unul dintre medicamentele pe care le luaţi, 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 simţiţi confuz
- Vă simţiţi foarte trist sau deprimat
- Aveţi pierderi de memorie

## **CÂTEVA SFATURI** V-AR PUTEA FI DE AJUTOR:

- Faceţi-vă un plan pentru fiecare zi.
- Faceţi lucrurile care necesită concentrare în acea parte a zilei în care vă simţiţi cel mai bine.
- Odihniţi-vă mai mult.
- Pentru a vă aminti unele lucruri:
    - Scrieţi într-un caiet lucrurile pe care doriţi să nu le uitaţi.
    - Notaţi pe calendar datele/ informaţiile importante.
    - Folosiţi o cutie specială pentru medicamente pentru a nu uita să le luaţi în fiecare zi.
- Cereţi ajutor familiei sau prietenilor.Dacă vă simţiţi foarte confuz rugaţi pe cineva să stea tot timpul cu dumneavoastră. Nu staţi singur acasă.
- Întrebaţi medicul dacă există medicamente care să vă ajute.

# TULBURĂRI NERVOASE PERIFERICE

Unele citostatice pot determina afecţiuni ale fibrelor nervoase periferice determinând aşa numita “neuropatie periferică”. Puteţi simţi amorţeală, furnicături, înţepături, senzaţie de arsură sau slăbiciune în diferite părţi ale corpului. De cele mai multe ori aceste probleme apar la început la mâini şi la picioare şi se accentuează pe măsură ce faceţi mai multe cure de chimioterapie.

## **CÂTEVA SFATURI** V-AR PUTEA FI DE AJUTOR:

## **LUAȚI LEGĂTURA CU MEDICUL** IMEDIAT DACĂ AVEȚI:

- Durere: înţepături, arsură slăbiciune în mâini sau picioare
- Dureri la mers
- Tulburări de echilibru, ameţeli, căderi frecvente
- Mâini şi picioare amorţite
- Tremurături
- Oboseală, dureri musculare
- Greutate în a ţine obiecte în mână, dificultate în a apuca mici obiecte
- Tulburări de auz
- Constipaţie
- Dureri abdominale

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

## AVEȚI GRIJĂ DEOSEBITĂ ÎN **BUCĂTĂRIE ŞI LA DUŞ:**

- Folosiţi un prosop de bucătărie pentru a vă proteja mâinile când umblaţi cu vase fierbinţi.
- Înainte de a intra în cadă sau la duş, rugaţi pe cineva să verifice dacă nu cumva apa este prea fierbinte.

## PROTEJAȚI-VĂ **MÂINILE ŞI PICIOARELE**

• Purtaţi încălţăminte comodă, atât în casă, cât şi afară
• Purtaţi mănuşi de protecţie în bucătărie sau când lucraţi în grădină
• Verificaţi în fiecare zi dacă nu cumva aveţi mici tăieturi la nivelul picioarelor.
• Dacă aveţi senzaţia de arsură la nivelul mâinilor sau picioarelor, gheaţa aplicată la acest nivel vă poate ajuta.

## ÎNCERCAȚI SĂ EVITAȚI **ACCIDENTELE**

• Purtaţi papuci de casă închişi (pentru a nu vă împiedica)
• La duş sau în cadă puneţi un covoraş special să nu alunecaţi.
• Folosiţi un baston dacă simţiţi că nu aveţi stabilitate.
• Îndepărtaţi toate covoraşele din casă de care v-aţi putea împiedica.
• Rugaţi un prieten/ pe cineva din familie să vă monteze pe pereţi/ în baie- o bară/ balustradă de care să vă sprijiniţi.

**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 mulţime de medicamente care să vă ajute în ceea ce priveşte durerea. Luaţi legătura cu medicul dvs. Întrebaţi-l dacă nu există şi alte metode nonfarmacologice utile, de exemplu masajul sau acupunctura.

## **LUAȚI LEGĂTURA CU ECHIPA MEDICALĂ** DACĂ:

- Durerea nu este ameliorată de medicaţie
- Durerea apare înaintea orei la care trebuie să luaţi medicaţia
- Durerea vă împiedică să dormiţi, să mâncaţi, să munciţi
- Simţiţi o altă durere decât cea iniţială
- Medicaţia nu mai este la fel de eficientă ca înainte

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.**

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

- Luaţi exact doza recomandată, la intervalul de timp recomandat
- Luaţi medicaţia la timp (“după ceas”)
- Spuneţi-i medicului dacă durerea nu cedează după ce luaţi medicamentele
- Spuneţi-i medicului dacă există durere înainte de a trebui să luaţi medicamentele
- Nu opriţi medicamentele decât dacă medicul vă recomandă acest lucru
- Vorbiţi cu medicul, asistenta medicală sau asistentul social dacă nu vă permiteţi să cumpăraţi medicamentele

**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, ascuţită, ca o înţepătură, ca o arsură, ca o presiune sau ca:
*(Cum simțiți durerea? Descrieţi-o cu propriile cuvinte.)*

.....

2. Pe o scală de la 1 la 10, unde 1 este cea mai mică durere şi 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, roşie, vă mănâncă sau vă doare, sau dacă apare vreo erupţie.
• Unghiile se înnegresc, se îngălbenesc sau se rup uşor.

## PENTRU PROBLEME MINORE **LA NIVELUL PIELII:**

• Folosiţi săpunuri delicate (săpunuri pentru copii)
• Folosiţi loţiuni şi creme (întrebaţi asistenta medicală ce anume puteţi folosi)
• Nu folosiţi produse ce conţin alcool sau parfumuri.
• Protejaţi pielea împotriva razelor soarelui (cremă protectoare, strugurel de buze, tricouri cu mânecă lungă, pantaloni lungi, pălărie/ şapcă); nu mergeţi la solar.
• Duşurile scurte sau băile cu apă călduţă pot fi de ajutor. Evitaţi băile lungi şi fierbinţi. Uscaţi pielea prin tamponare.
• Aplicaţi pudră de talc la nivelul pliurilor: în axile, sub sâni sau în spatele genunchilor.
• Bărbieriţi-vă mai rar sau nu vă mai bărbieriţi deloc dacă pielea este iritată.

## PENTRU PROBLEME MINORE **ALE UNGHIILOR:**

• Păstraţi unghiile curate, tăiate scurt. Este preferabil să vă faceţi singur/ singură manichiura.
• Purtaţi mănuşi când spălaţi vasele, când lucraţi în grădină sau când faceţi curăţenie.
• Întrebaţi asistenta medicală ce produse puteţi folosi pentru a vă proteja unghiile.

# TULBURĂRI SEXUALE LA BĂRBAȚI

Vorbiţi 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 puteţi observa depind de tipul citostaticelor pe care le faceţi şi de tipul cancerului pe care-l aveţi. Vârsta şi alte probleme de sănătate pe care le aveţi sunt de asemenea importante.

## ÎNTREBĂRI ALE PACIENȚILOR
LEGATE DE PROBLEMELE SEXUALE:

## CE PROBLEME SEXUALE POT SĂ APARĂ?

- Puteţi să prezentaţi dificultate în obţinerea sau menţinerea erecţiei. Aceasta se numeşte “impotenţă”.
- Uneori nu puteţi avea orgasm.
- Vă puteţi simţi prea obosit sau prea stresat pentru a face dragoste.

## CUM POT FI AJUTAT PENTRU A FACE FAȚĂ ACESTOR MODIFICĂRI?

- Vorbiţi despre sentimentele şi îngrijorările dvs. cu partenera dvs.
- Găsiţi moduri noi de a vă arăta dragostea şi de a fi aproape de persoana iubită.
- Poate fi de folos să discutaţi cu medicul dvs., asistenta medicală, asistentul social sau un consilier.

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

• Cei mai mulţi bărbaţi pot să aibă relaţii sexuale în timpul tratamentului, dar este mai bine să întrebaţi mai întâi medicul dvs. odată ce începeţi tratamentul citostatic.

## VOI MAI PUTEA **FACE COPII?**

• Dacă vă gândiţi să aveţi copii după tratament, este important să vorbiţi cu medicul dvs. înainte de începerea tratamentului. Acesta vă poate spune ce variante aveţi şi vă poate îndruma către un specialist.

## TREBUIE SĂ **FOLOSESC PREZERVATIV?**

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

**CITOSTATICELE POT AFECTA LICHIDUL SEMINAL ŞI POT DETERMINA DEFECTE LA NAŞTERE.** 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

Vorbiţi 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 puteţi observa depind de tipul citostaticelor pe care le faceţi şi de tipul cancerului pe care-l aveţi. Vârsta şi alte probleme de sănătate pe care le aveţi 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?

- Senzaţie de mâncărime sau uscăciune la nivel vulvo-vaginal
- Bufeuri
- Infecţii urinare sau vaginale
- Cicluri menstruale neregulate sau absenţa acestora
- Oboseală, scăderea libidoului

## AR TREBUI SĂ FOLOSESC **ANTICONCEPȚIONALE?**

• Da, toate femeile care nu sunt la menopauză ar trebui să folosească anticoncepţionale. Sau partenerul dvs. ar trebui să folosească prezervativ. Întrebaţi-l pe medicul dvs. ce ar trebui să faceţi. Aveţi grijă să nu rămâneţi însărcinată în timpul tratamentului, pentru că acesta poate afecta fătul.

## **CUM POT FI AJUTATĂ** PENTRU A FACE FAȚĂ ACESTOR MODIFICĂRI?

• Fiţi deschisă şi discutaţi despre sentimentele şi îngrijorările dvs. cu partenerul dvs. Găsiţi modalităţi noi de a vă arăta dragostea şi de a fi aproape de acesta. De asemenea poate fi util să discutaţi cu medicul dvs. sau cu asistenta medicală, asistentul social sau un consilier despre cum aţi putea face faţă acestor modificări.

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

• Dacă veţi vrea să mai aveţi copii, discutaţi cu medicul dvs înainte de începerea tratamentului. Acesta vă va spune ce opţiuni aveţi şi 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, roşie, verde sau galben închis
- Urină cu miros pătrunzător
- Tulburări ale micţiunii

Este obişnuit ca, în timpul chimioterapiei, urina să-şi schimbe culoarea sau să miroasă diferit. Întrebaţi medicul sau asistenta medicală dacă ar trebui să vă aşteptaţi la schimbări şi ce puteţi face.

Beţi mai multe lichide: apă, supe, sucuri, ceaiuri (cei mai mulţi oameni au nevoie să bea cel puţin 8 căni de lichid). Continuaţi să beţi chiar dacă acest lucru vă obligă să mergeţi 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 conţin 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 cancere, modificările hormonale asociate acestora sau alte probleme de sănătate (cardiace, renale etc.) pot duce la apariţia edemelor.

## **ESTE IMPORTANT SĂ SPUNEȚI MEDICULUI** DVS. DACĂ APAR MODIFICĂRI:

• Edeme la nivelul feţei, mâinilor, braţelor, sau picioarelor

• Umflarea abdomenului

• Greutate în respiraţie

• Bătăi cardiace neregulate sau “în plus”

• Câştig în greutate într-un interval scurt de timp

• Dificultate la urinat (urinaţi mai puţin sau chiar deloc)

## **PENTRU A EVITA APARIȚIA EDEMELOR** URMAȚI CÂTEVA SFATURI:

• Purtaţi haine şi încălţăminte confortabilă (să nu vă strângă)

• Când staţi în pat/ în fotoliu, ţineţi picioarele ridicate pe câteva perne/ pe un scăunel

• Încercaţi să nu staţi prea mult în picioare/ să nu mergeţi prea mult odată

• Cântăriţi-vă de fiecare dată în acelaşi moment al zilei; anunţaţi medicul dacă observaţi că aţi câştigat în greutate într-un interval scurt de timp

• Încercaţi să mâncaţi cât mai nesărat

• Evitaţi să mâncaţi şuncă, 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. Tămâioarei 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. Ghioceilor 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

HOSPICE CASA SPERANȚEI
PREȚUIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ

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

Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile

FONDUL ONG

ICELAND LIECHTENSTEIN NORWAY eea grants

**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