

FUNDACJA
OKO WOKO ZRAKIEM
♡



PORADNIK
DLA *Kobiet*
ZRAKIEM PIERSI



**INFORMACJE
O FUNDACJI**

1



**ZALECENIA
FIZJOTERAPEUTYCZNE**

2



**ZALECENIA DIETETYCZNE
OGÓLNE**

3



**ZALECENIA DIETETYCZNE
W OKRESIE CHEMIOTERAPII**

9



**BADANIA
GENETYCZNE**

13



**JAK RADZIĆ SOBIE
ZE STRESEM**

17



**KOLOROWANKI
BE.ARTIST**

26



**ZALECENIA
HIGIENICZNE**

28



**BEZPŁATNE
KONSULTACJE**

30

Główne idee Fundacji Oko w Oko z Rakiem

- Promocja zdrowego odżywiania w trakcie i po chorobie onkologicznej
- Promowanie aktywności fizycznej i integracji społecznej
- Działalność na rzecz osób wymagających wsparcia z powodu: choroby nowotworowej, niepełnosprawności, wieku, a także wsparcie dla rodzin i bliskich
- Edukacja w zakresie profilaktyki nowotworowej oraz zdrowego stylu życia

Fundacja Oko w Oko z Rakiem

siedziba ul. Marcinkowskiego 2a/13, 40-233 Katowice

tel 691 400 203 email fundacja@okowokozrakiem.pl

NIP 9542797488 nr konta 02 1050 1214 1000 0090 8045 5349

POSTĘPOWANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE PO LECZENIU RAKA PIERSI

Do najczęstszych metod leczenia raka piersi zaliczamy: zabiegi chirurgiczne, chemioterapię i radioterapię. Zastosowane leczenie może wpłynąć na rozwój dysfunkcji układu ruchu. U pacjentów może wystąpić:

- pojawienie się dolegliwości bólowych w okolicy klatki piersiowej, kończyn górnych, kończyn dolnych;
- spadek wydolności fizycznej związany z ograniczeniem aktywności fizycznej w trakcie i po leczeniu;
- pogorszenie się sprawności stawów oraz zmniejszenie się ich zakresu ruchomości i siły mięśniowej, szczególnie po stronie ciała zajętej procesem nowotworowym;
- pogorszenie się zdolności do zachowania prawidłowej postawy ciała w postaci m.in. protrakcyjnego ustawienia barków i głowy, bocznego skrzywienia kręgosłupa, objawu „skrzydlatej łopatki”, przodopochylenia miednicy;
- rozwinięcie się obrzęku limfatycznego związanego z usunięciem węzłów chłonnych pachowych oraz szkodliwym wpływem na organizm leczenia uzupełniającego;
- pojawienie się zaburzeń czucia, szczególnie w obrębie rąk i stóp.

Ryzyko wystąpienia wymienionych powyżej dysfunkcji jest zmienne w zależności od stopnia zaawansowania zmiany nowotworowej, występowania przerzutów do węzłów chłonnych lub innych narządów, rodzaju zastosowanego leczenia, marginesu usunięcia tkanek podczas zabiegu operacyjnego, czy powierzchni tkanek poddanych radioterapii.

Postępowanie fizjoterapeutyczne po leczeniu raka piersi obejmuje:

- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia zwiększające ruchomość i siłę mięśniową kończyny górnej po stronie operowanej,
- ćwiczenia przeciwobrzękowe,
- ćwiczenia zwiększające sprawność pozostałych stawów,
- ćwiczenia zwiększające wydolność fizyczną,
- ćwiczenia wpływająca na poprawienie się czucia,
- ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.

Podczas wykonywania ćwiczeń nie należy: doprowadzać do nadmiernego zmęczenia, przekraczać progu bólu, wykonywać gwałtownych i szybkich ruchów oraz wstrzymywać oddechu. Ćwiczenia należy wykonywać przynajmniej raz,

a najlepiej dwa lub trzy razy dziennie. Łączny czas ćwiczeń powinien wynosić około 30 minut. Zalecane jest również zwiększenie poziomu codziennej aktywności fizycznej. Przed rozpoczęciem fizjoterapii warto skontaktować się z fizjoterapeutą.

Fizjoterapia po leczeniu chirurgicznym związana jest z rodzajem zabiegu, któremu pacjent został poddany. Do podstawowych metod leczenia chirurgicznego zalicza się operację oszczędzającą pierś (usunięty tylko fragment piersi), mastektomię prostą (amputacja piersi bez usunięcia węzłów chłonnych pachowych), mastektomię radykalną (amputacja piersi połączona z usunięciem węzłów chłonnych pachowych), biopsję tzw. węzła wartowniczego (SNB) oraz zabiegi rekonstrukcji piersi po jej wcześniejszym usunięciu. Podczas zabiegu naruszone zostają: skóra, powięź mięśniowa, ścięgna, nerwy, naczynia krwionośne i chłonne. Proces rekonwalescencji po zabiegu przyczynia się do rozwoju zaburzeń, które zostały wcześniej wymienione. W celu przywrócenia prawidłowej ruchomości w obrębie klatki piersiowej i kończyny górnej oraz zabiegania nieprawidłowym kompensacjom należy rozpocząć postępowanie fizjoterapeutyczne (jeśli nie ma przeciwwskazań natury medycznej).

W pierwszym tygodniu po zabiegu operacyjnym należy zwrócić szczególną uwagę na wykonywanie ćwiczeń oddechowych w postaci oddychania torem piersiowym (górnopodbrzośnym i dolnopodbrzośnym). Dla ułatwienia można położyć dłoń (dłonie) na żebrach i w ten sposób wspomagać oddychanie. Brzuch pozostaje nieruchomy. Należy wykonywać wdych i wydech nosem dla uzyskania oporu (podkreślenia pracy mięśni oddechowych). Bardzo ważne jest w tym okresie utrzymywanie prawidłowej postawy ciała: utrzymywanie barków i głowy w neutralnej pozycji, unikanie garbienia się. Należy przyjmować odpowiednie pozycje ułożeniowe: w czasie wypoczynku układać kończynę górną po stronie operowanej wyżej tak, aby mięśnie były rozluźnione - to ułatwia odpływ chłonki, w czasie snu należy unikać leżenia na stronie operowanej.

Należy wprowadzić ćwiczenia usprawniające, zaczynając od pozycji leżenia na plecach:

- naprzemienne zaciskanie i otwieranie dłoni,
- rozstawianie palców szeroko, a następnie łączenie ich razem,
- łączenie kciuka z każdym palcem,
- naprzemienne wykonywanie odwracania i nawracania ręki,
- wykonywanie ruchów zgięcia i wyprostu w stawie łokciowym,
- wstrząsanie kończyn górnych,
- wykonywanie ruchów rotacji zewnętrznej i wewnętrznej w stawie ramiennym.
- przenoszenie obu splecionych dłońmi kończyn górnych w kierunku ponad głowę - kończyna po stronie operowanej wspomagana jest kończyną po stronie nieoperowanej.

Jeśli jest to możliwe to należy wykonywać również ćwiczenia w pozycji siedzącej:

- unoszenia barków do góry i przyciąganie ich w dół,
- wspomagane przenoszenie kończyn górnych ponad głowę – kończyna po stronie operowanej wspomaga jest kończyną po stronie nieoperowanej, w górę – wdech, powrót – wydech,
- krążenia stawów barkowych w przód, w tył, naprzemiennie.

W drugim tygodniu po zabiegu operacyjnym należy kontynuować wspomniane wcześniej ćwiczenia oddechowe, korygujące postawę i usprawniające. Należy zwrócić uwagę na odpowiednią stabilizację tułowia i obręczy barkowej.

Należy dołączyć następujące ćwiczenia, które można wykonywać zarówno w pozycji leżącej, jak i siedzącej:

- przenoszenie obu kończyn górnych ponad głowę i powrót do pozycji wyjściowej,
- przenoszenie obu kończyn górnych ponad głowę, zgięcie w stawach łokciowych, ponowny wyprost ponad głowę i powrót do pozycji wyjściowej,
- przenoszenie obu kończyn górnych ponad głowę, zgięcie w stawach łokciowych, ponowny wyprost ponad głowę i powrót do pozycji wyjściowej,
- krążenia ramion do przodu i do tyłu,
- wykonywanie ruchów kończynami górnymi jak przy wiosłowaniu,
- unoszenie laski gimnastycznej do góry po jednej stronie i powrót do pozycji wyjściowej.

W trzecim tygodniu po zabiegu operacyjnym należy dodać ćwiczenia w pozycji stojącej przy ścianie.

- Kończyna górna po stronie operowanej oparta na ścianie wykonuje ruch sięgania do góry i powrót do pozycji wyjściowej w ustawieniu zarówno przodem jak i bokiem do ściany.

Należy wykonywać również ćwiczenia wpływające na jeszcze większe rozciągnięcie nadmiernie napiętego obszaru w obrębie klatki piersiowej oraz ręki po stronie operowanej. Warto je wykonywać w pozycji leżenia na plecach:

- Kończyny górne wyprostowane w łokciach, leżą swobodnie wzdłuż ciała. Kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych.

Należy wykonywać 3 serie po 5 – 8 powtórzeń:

- rotacja bioder (przeniesienie kolan w bok) w stronę przeciwną do strony operowanej z wdechem. Powrót do pozycji wyjściowej z wydechem,
- równoczesna rotacja bioder i ruch odwiedzenia kończyny górnej (sięganie bokiem ponad głowę) z wdechem, a następnie z wydechem powrót do pozycji wyjściowej.

Fizjoterapia po chemioterapii polega głównie na ćwiczeniach wpływających na poprawę czucia powierzchownego i głębokiego, poprawę sprawności stawów oraz wydolności fizycznej. W tym celu zaleca się wykonywanie ćwiczeń na niestabilnym podłożu, np. poduszce sensomotorycznej, piłce gimnastycznej, materacu. Należy również wykorzystywać przedmioty o zróżnicowanej powierzchni, jak np. piłki z wypustkami.

Fizjoterapia po radioterapii polega na kontynuowaniu ćwiczeń zaleconych po leczeniu operacyjnym. W czasie radioterapii oraz w okresie ostrego odczynu popromiennego nie należy wykonywać zabiegów manualnych w okolicy ciała objętej naświetlaniami i szczególną uwagę należy poświęcić na nieprzekraczaniu progu bólu podczas wykonywania ćwiczeń. Szczególnie ważne są w tym okresie ćwiczenia oddechowe oraz ćwiczenia przeciwobrzękowe. Przeciwskazaniem do ćwiczeń są: duży ból w obrębie radioterapii, duży odczyn miejscowy oraz uszkodzenia skóry.

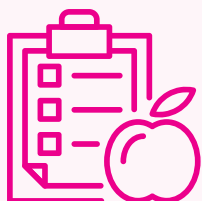
W ramach profilaktyki przeciwobrzękowej należy unikać: noszenia ciężkich przedmiotów w ręce po stronie operowanej, gwałtownych ruchów, powtarzania przez długi czas tych samych ruchów kończyną górną, nadmiernego wysiłku fizycznego, spania na stronie operowanej, gorących kąpeli lub okładów, urazów kończyny górnej (skaleczenia, oparzenia), stanów zapalnych, pobierania krwi i robienia zastrzyków po stronie operowanej, podrażnień skóry, nabierania zbyt dużej masy ciała.

Zaleca się: regularne noszenie protezy piersi, która wpływa na zrównoważenie obciążeń, wykonywanie ćwiczeń usprawniających, codzienną aktywność fizyczną, dopasowaną do swoich możliwości, przy usunięciu węzłów chłonnych wykonywanie automasażu 1 – 2 razy dziennie i noszenie rękawa uciskowego.

Filmy do ćwiczeń obejrysz na profilu [YouTube Fundacji Oko w Oko z Rakiem](#).

Opracował: **Grzegorz Niedrygas**

ZALECENIA DIETETYCZNE



Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana czyli dostarczać białko, tłuszcze i węglowodany oraz odpowiednią ilość kalorii. Średnie zapotrzebowanie energetyczne u pacjenta z chorobą nowotworową to **25-35 kcal/kg należnej masy ciała na dobę**. Zapotrzebowanie ulega zmianie w przypadku wystąpienia niedożywienia lub ryzyka jego wystąpienia.

- Posiłki najlepiej rozłożyć na 4 - 5 posiłków spożywanych regularnie w odstępach minimum 3 - godzinnych.
- Kluczowym elementem jest urozmaicenie codziennego jadłospisu aby zapewnić dostarczenie wszystkich niezbędnych witamin i składników mineralnych.
- Z diety warto wyeliminować jasne pieczywo, sól i produkty bogate w sód, gotowe przyprawy zawierające sól, soki w kartonach, wysoko przetworzone produkty, gotowe dania.
- Źródłem pełnowartościowego białka w diecie są zwłaszcza bogate we wszystkie niezbędne aminokwasy jajka, a także mleko o zawartości 2% tłuszczu oraz fermentowane produkty mleczne, sery twarogowe chude i półtłuste, chude gatunki mięs oraz rośliny strączkowe, które dodatkowo działają przeciwnowotworowo.
- W diecie przede wszystkim zalecane są węglowodany złożone występujące w takich produktach jak: pieczywo razowe, makarony z mąki razowej, grube kasze, ryż brązowy, rośliny strączkowe. Produkty te są bogate w błonnik, który między innymi obniża poziom estrogenów i wspomaga usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii. Bogate w błonnik są również warzywa i owoce.
- Niezbędnym składnikiem są również tłuszcze. Bardzo ważny jest rodzaj tłuszczu jaki znajduje się na naszym talerzu. Zalecane są tłuszcze roślinne dobrej jakości z takich produktów jak: olej rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek, a także ryby tłuste ze względu na zawartość kwasów omega - 3. W codziennej diecie warto uwzględnić awokado, które oprócz zdrowych tłuszczów i niezbędnych aminokwasów, zawiera także białko, witaminy E, C, K i kwas foliowy oraz orzechy, będące źródłem kwasów omega-3.

- Orzechy można wykorzystać jako przekąskę lub dodatek do owsianki czy domowych ciasteczek. Podczas komponowania posiłków należy pamiętać, że tłuszcze są wysokokaloryczne. Całkowitemu wykluczeniu ulegają szkodliwe dla naszego organizmu tłuszcze trans, znajdujące się głównie w margarynach twardych, wypiekach cukierniczych, żywności typu fast food oraz przetworzonych płatkach i gotowych słodyczach.
- Bardzo ważne jest uzupełnianie płynów. Głównie zalecane są: woda mineralna niegazowana, herbata zielona, herbaty ziołowe, kawa zbożowa, słaba kawa rozpuszczalna, świeżo wyciskane soki bez dodatku cukru, a przy tym wskazana jest całkowita rezygnacja z napojów słodzonych cukrem tj. napoje gazowane słodzone, dosładzane soki itp.
- Potrawy najlepiej przygotowywać metodą gotowania w wodzie lub na parze oraz pieczenia w pergaminie. Smażenie i pieczenie, oraz grillowanie bezpośrednio na ruszcie, jest zakazane ze względu na ryzyko wytworzenia kancerogennych związków, natomiast to okazjonalne grillowanie na specjalnych tackach jest dozwolone.

Biegunki

W trakcie leczenia onkologicznego mogą wystąpić objawy niepożądane takie jak m.in. zaparcia, biegunki, nudności i wymioty oraz tzw. suchość jamy ustnej. Najczęściej występującym objawem niepożądanym jest biegunka.

W zwalczaniu biegunek pomocne może być zastosowanie diety **BRAT**

B - (Banana) - banany niedojrzałe,

R - (Rise) - ryż biały,

A - (Apple) - jabłko pieczone, gotowane,

T - (Toast) - tosty pszenne.

Polecane są również produkty takie jak:

- jajka na twardo,
- gotowane warzywa korzeniowe,
- ziemniaki,
- sucharki,
- chrupki kukurydziane,
- marchew,
- dynia,
- owoce czarnych jagód.

Bardzo ważne jest nawodnienie organizmu, dlatego też zaleca się m.in. naturalne kakao na wodzie, wody mineralne niegazowane, a także mocną czarną herbatę oraz elektrolity. Zaleca się ograniczenie produktów mlecznych, warzyw i owoców oraz produktów tłustych i smażonych.

Zaparcia

Przed wszystkim należy wprowadzić odpowiednie nawodnienie organizmu. Pomocne w tym przypadku mogą być naturalne sorbitole z gruszek, śliwek, ciepła woda niegazowana, soki owocowe, kawa naturalna, a także kiszonki oraz, jeśli są tolerowane, fermentowane produkty mleczne. Unikamy produktów wzdymających takich jak nasiona roślin strączkowych.

Nudności i wymioty

Zalecane jest stosowanie diety łatwostrawnej, nawodnienie organizmu, stosowanie elektrolitów podczas występujących dolegliwości, a także spożywanie posiłków o małej objętości oraz o temperaturze pokojowej lub bezpośrednio z lodówki. Całkowita eliminacja potraw ciężkostrawnych, smażonych, o dużej zawartości błonnika, napojów gazowanych. Produktem łagodzącym mdłości jest imbir.

Suchość w jamie ustnej

Należy spożywać duże ilości płynów, najlepiej o temperaturze pokojowej, unikać: produktów kwaśnych, chrupiących, ostrych, picia świeżych soków owocowych, dbać o higienę jamy ustnej za pomocą miękkich szczoteczek i odpowiednich past. Aby złagodzić dolegliwości można zastosować gumy do żucia, kostki lodu, pastylki do ssania z zawartością kwasu cytrynowego oraz płukanki.

Opracowała: **Anna Knapczyńska**

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W OKRESIE CHEMIOTERAPII

Najważniejsze badania do wykonania w raku piersi:

- pamiętaj, że każdy organizm ma inną tolerancję na produkty spożywcze, więc słuchaj sygnałów płynących z Twojego ciała
- pamiętaj aby z każdym posiłkiem spożywać produkty będące źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej (mięso, drób, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe)
- nie rezygnuj ze spożywania węglowodanów, spożywaj produkty zbożowe, zdrowe tłuszcze, warzywa i owoce
- dbaj o odpowiednie nawodnienie (min. 30 ml / kg masy ciała / dobę)
- spożywaj różnorodne produkty, im mniej ograniczeń tym większa szansa, że organizm otrzyma składniki potrzebne do jego regeneracji
- w okresie chemioterapii wprowadź takie elementy diety łatwostrawnej, jak właściwa obróbka przygotowywania potraw (gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w piekarniku w naczyniu żaroodpornym lub w rękawach piekarniczych, delikatne grillowanie na grillu elektrycznym), unikanie potraw ciężkostrawnych, wędzonych, mocno przetworzonych i potraw typu fast food
- nie spożywaj grejpfrutów, pomelo i granatów oraz soków i produktów na bazie tych owoców, a także naparów z ziela dziurawca, ponieważ istnieje ryzyko ich interakcji z lekami. Nie nadużywaj naparów z zielonej herbaty i kawy naturalnej.
- spożywaj nieduże objętościowo posiłki, ale częściej i regularnie. Możesz dodatkowo wspierać się doustnymi suplementami diety typu ONS (Oral Nutritional Supplements)
- zaostrz się na wypadek wystąpienia działań niepożądanych w produkty łatwe do przygotowania, np. kaszę kuskus, makaron, mrożone warzywa i owoce, produkty typu ONS, biszkopty, pomidory w puszcze, wafle ryżowe itp. – łatwo i szybko przygotujesz z nich posiłek lub po prostu je spożyjesz
- nie spożywaj alkoholu, jeśli to możliwe ogranicz palenie papierosów
- pamiętaj o aktywności fizycznej na miarę swoich możliwości. Aktywność fizyczna poprawia samopoczucie, niweluje stres, redukuje przewlekłe zmęczenie, dotlenia komórki, poprawia perystaltykę jelit, zapobiega utracie masy i siły mięśniowej, pomaga utrzymać stabilną masę ciała, jest jednym z elementów zapobiegania osteoporozie itp.
- dbaj o higienę przygotowywania posiłków, nie spożywaj żywności z widoczną pleśnią i po terminie ważności, przechowuj jajka na osobnej półce w lodówce, a przygotowane posiłki w większej ilości trzymaj krótko w lodówce lub zamroź
- jeśli wystąpią objawy niepożądane nie czekaj, tylko wprowadź zasady diety w celu ich łagodzenia. Pamiętaj! Jeśli objawy niepożądane są intensywne lub się nasilają skontaktuj się z lekarzem.

JAK MOŻNA ŁAGODZIĆ DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE W OKRESIE CHEMIOTERAPII

Utrata apetytu

- spożywaj małe, częste posiłki wzbogacane produktami o wysokiej gęstości energetycznej (produkty odżywcze i kaloryczne), czyli fortyfikacja diety: masło, nasiona i orzechy mielone, słodka śmietanka, oliwa z oliwek, żółtka jaj, miód, kasze, płatki, ser mascarpone, ricotta, twaróg, serki wysoko białkowe, jogurt skyr (zgodnie z tolerancją)
- stosuj doustne suplementy pokarmowe (ONS) i pamiętaj o tym aby spożywać je powoli
- pij płyny pomiędzy posiłkami, a nie do posiłku, najlepiej takie dostarczające kalorii

Nudności i wymioty

- intensywnie nawadniaj się 3 – 4 dni przed cyklem chemioterapii
- pij pomiędzy posiłkami, a nie do posiłku małymi łykami, ale często
- spożywaj małe i częste posiłki zgodnie ze swoimi preferencjami
- spożywaj potrawy nie gorące, unikaj intensywnych zapachów
- zaopatrz się w przekąski w zasięgu wzroku lub w lodówce, gotowe do przegryzania
- spożywaj posiłki w pozycji siedzącej lub półleżącej i nie przyjmuj od razu po posiłku pozycji leżącej
- stosuj napary z imbiru, koktajle, zmiksowanego arbuza z lodem lub bez, a nawet szklankę odgazowanej coca coli
- unikaj picia mięty, kawy, spożywania tłustych, ciężkostrawnych posiłków
- w przypadku wymiotów zadbaj o nawadnianie organizmu i stosowanie elektrolitów, dosalaj posiłki, dosładzaj napoje
- zaleca się: musy owocowe, kisiele, galaretki, sucharki, biszkopty, rozcieńczone soki

Zmiany w odczuwaniu smaku i zapachu

Stymuluj smak poprzez:

- spożywanie zimnych posiłków: sorbety owocowe, ssanie mrożonych owoców, kostki lodu
- spożywanie posiłków orzeźwiających: arbuza zmiksowanego z listkami mięty, napój imbirowy z cytryną i mrożonymi truskawkami, a także stosowanie zdecydowanych w smaku ziół jak np. bazylii

W przypadku metalicznego posmaku:

- zamień sztucze metalowe na inne tworzywo
- marynuj mięso w musie jabłkowym, w ziołach, mleku kokosowym i stosuj sosy (np. pomidorowy, cytrynowy), a jeśli to nie podziała, to zrezygnuj na parę dni z mięsa na rzecz nabiału, warzyw strączkowych, jaj czy ONS – ów

W przypadku nietolerancji zapachów:

- unikaj intensywnych zapachów, spożywaj posiłki w temperaturze pokojowej, które już nie parują, przewietrz pomieszczenie, w którym będziesz spożywać posiłek, jeśli to możliwe – nie uczestnicz w przygotowywaniu posiłków

Biegunki

- nawadniaj się – min 8 szklanek wody / dobę
- stosuj dietę BRAT (niezbyt dojrzałe banany, biały ryż, duszone, gotowane lub pieczone jabłko oraz pieczywo pszenne, jasne, suche produkty na bazie mąki pszennej)
- stosuj produkty i napoje zapierające (gotowane warzywa korzeniowe, jaja na twardo, czarna herbata, napar z jagód, kasza manna, kasza kukurydziana i ryżowa chrupki kukurydziane, kakao naturalne na wodzie, marchwianka, produkty na bazie mąki ziemniaczanej)
- unikaj: kawy naturalnej, produktów smażonych, surowych warzyw i owoców, napojów gazowanych, produktów wzdymających, ksylitolu, sorbitolu, produktów pełnoziarnistych, ostrych przypraw i nierozcieńczonych soków
- stosuj probiotyki, ponieważ przyczyniają się do skrócenia czasu trwania biegunki

Zaparcia

- podstawa to nawodnienie – min. 8 szklanek / dobę
- spożywaj produkty przyspieszające perystaltykę jelit: kompot z suszonych śliwek lub zalane wrzątkiem na noc suszone śliwki wraz z naparem, ciepła woda, mineralne wody magnezowe, rumianek, ciepłe soki i kompoty (z gruszek, winogron, jabłek itp.), ksylitol, sorbitol, kawa naturalna, fermentowane produkty mleczne, siemię lniane
- jeśli nie masz przeciwwskazań – wprowadź produkty bogate w błonnik pokarmowy (pamiętaj, że działa on tylko w obecności dużej ilości wody)
- unikaj: bananów, ryżu białego, drobnych kasz, pieczonych jabłek, jaj na twardo, marchwianki, suchych produktów, jak np. wafle ryżowe, chrupki kukurydziane, warzyw wzdymających, grzybów, puree ziemniaczanego, galaretek
- zwiększ aktywność fizyczną, stosuj probiotyki

Kserostomia (suchość w jamie ustnej)

- pij często małe ilości płynów
- stosuj gumy do żucia, ssij bezcukrowe cukierki
- unikaj produktów słonych, suchych, twardych, ostrych, wysoko przetworzonych, słodczy, mocnej herbaty i kawy
- spożywaj posiłki wilgotne (dodatkové sosy, zupy kremy, musy, koktajle)
- stosuj substytuty śliny
- nawilżaj usta pomadkami ochronnymi
- dbaj o higienę jamy ustnej, płucz usta naparami ziołowymi

Stany zapalne przewodu pokarmowego

- obowiązkowo stosuj dietę łatwostrawną i spożywaj produkty nie podrażniające termicznie (gorące lub bardzo zimne), mechanicznie (twarde, szorstkie, suche) i chemicznie (kwaśne, pikantne) śluzówki przewodu pokarmowego

Refluks żołądkowo – przełykowy

- zaleca się dietę łatwostrawną z ograniczeniem produktów pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Spożywaj produkty nie podrażniające termicznie (gorące lub bardzo zimne), mechanicznie (twarde, szorstkie, suche) i chemicznie (kwaśne, pikantne) śluzówki przewodu pokarmowego
- unikaj: mięty, kawy naturalnej, mocnej herbaty, alkoholu, tłustych potraw, napojów gazowanych, warzyw konserwowanych octem, pomidorów, mocnych wywarów mięsnych i grzybowych, ostrych przypraw, alkoholu, palenia papierosów, serów pleśniowych, wysoko przetworzonego mięsa, potraw typu fast food. Unikaj również nadmiaru soli i słonych produktów (przetwory mięsne, produkty wędzone, kiszonki, mieszanki przypraw z glutaminianem sodu, kostki rosołowe i potrawy typu instant)
- unikaj przyjmowania pozycji leżącej po posiłku. Kolację spożyj 2 – 3 godziny przed snem, jeśli to możliwe śpij z lekko uniesionym tułowiem i/lub na lewym boku

Opracowała: **Katarzyna Kandzia**

BADANIA GENETYCZNE

Co zyskujesz dzięki badaniom genetycznym?

- dowiesz się, czy choroba może być dziedziczna i tym samym, czy mogą Ci grozić inne nowotwory – tym samym lekarz dostosuje opiekę onkologiczną do Twoich indywidualnych potrzeb;
- dowiesz się, czy choroba może być dziedziczna i w jaki sposób ochronić przed chorobą swoje dzieci;
- dobierzesz terapię ukierunkowaną na mutacje w nowotworze, co umożliwi maksymalizację wydajności leczenia i zminimalizowanie ryzyka niepowodzenia terapii; dowiesz się o możliwości udziału w badaniach klinicznych;
- dostosujesz dawki leków.

Najważniejsze badania do wykonania w raku piersi:

Określenie statusu receptorów hormonalnych i HER2 – Receptory są cząsteczkami, które pozwalają komórce wyłapywać z organizmu pewne związki, dzięki którym może ona szybciej rosnąć i dzielić się. Wzrost niektórych guzów jest stymulowany przez hormony, które organizm kobiety naturalnie produkuje: estrogeny i progesteron. Określenie czy nowotwór posiada receptor estrogenowy (ER) lub receptor progesteronowy (PR) jest niezwykle istotne, ponieważ guzy o wysokim poziomie receptorów hormonalnych można leczyć za pomocą leków, które zmniejszają dostęp hormonu do guza. HER2 jest również receptorem, ale innego rodzaju – bierze udział w rozwoju komórek guza i jest obecny w około 20% raków piersi. Guzy o wysokim poziomie HER2 można leczyć lekami antyHER2. Na świecie dostępnych jest już bardzo wiele leków, które działają na receptory HER2.

Badanie receptorów wykonuje się rutynowo w laboratorium patomorfologicznym już na początku diagnozy, najczęściej w materiale biopsyjnym. Stanowi to podstawę planowania dalszego leczenia.

Analiza genów BRCA1 i BRCA2, związanych z wysokim ryzykiem zachorowania (tzw. zmian germinalnych) – Podczas gdy populacyjne ryzyko zachorowania na raka piersi wynosi około 13%, co oznacza, że 1 na 8 kobiet zachoruje na ten nowotwór, u nosicielek chorobotwórczych zmian w genach ryzyko zachorowania wzrasta do 40-87%, rośnie też ryzyko raka w drugiej piersi, a także ryzyko innych nowotworów. Wiedza o obciążeniu jest ważna także dla osób, które już zachorowały – umożliwia najlepsze zaplanowanie leczenia i dalszej opieki onkologicznej.

Pamiętaj! Oznaczenie tylko najczęściej występujących mutacji w populacji polskiej (tzw. mutacji zażycielskich), nie daje ani Tobie, ani lekarzom pełnej wiedzy do zaplanowania dalszych działań terapeutycznych i prewencyjnych. Badanie obu genów powinno zostać przeprowadzone metodą NGS, która pozwala na zbadanie genów w całości, a nie tylko w wybranych punktach. Jeśli żadna mutacja nie zostanie wykryta tą metodą, rozważ również badanie metodą MLPA - jest to metoda, która wykrywa duże zmiany w genach, które nie są widoczne w badaniu metodą NGS.

Co daje wykrycie zmian w genach BRCA1 i BRCA2?

- Zmienia zakres operacji - kwalifikuje Cię do pełnej mastektomii, zamiast zabiegu oszczędzającego; wiąże się też z rekomendacją profilaktycznego usunięcia drugiej piersi oraz jajników i jajowodów.
- Przy mutacjach w genach BRCA1 i BRCA2 otrzymasz możliwość przeprowadzenia operacji z pełną refundacją.
- Obecność zmian w genach BRCA1 i BRCA2 daje możliwość włączenia leczenia celowanego inhibitorami PARP (talazoparib).

Do badania potrzebna jest próbka krwi, śliny lub wymaz z policzka - w ten sposób analizuje się mutacje wrodzone (germinalne), które są dziedziczone.

Analiza genu PIK3CA w tkance nowotworowej (analiza zmian somatycznych, nabytych) - badanie genu PIK3CA jest szczególnie zalecane pacjentkom z przerzutowym rakiem piersi i dodatnim statusie receptorów hormonalnych oraz ujemnym HER2.

Co daje wykrycie mutacji w genie PIK3CA?

- umożliwia zastosowanie terapii celowanej apelisibem. Skuteczność tego leczenia została wykazana w przypadku pacjentek, u których nastąpiła progresja choroby po jednej lub dwóch liniach hormonoterapii. Apelisib stosuje się w skojarzeniu z fluwestrantem.

Inne badania przydatne w raku piersi:

Analiza innych genów zwiększających ryzyko zachorowania na raka piersi i jajnika - Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami (NCCN Guidelines ver 1.2023) z wyższym ryzykiem raka piersi powiązано uszkodzenia 13 genów: **ATM, BARD1, BRCA1, BRCA2, BRIP1, CDH1, CHEK2, NF1, PALB2, PTEN, RAD51C, RAD51D, STK11, TP53.** Wszystkie je warto przebadać, by mieć pełen obraz podłoża choroby.

Pamiętaj! Zwiększone ryzyko zachorowania na raka piersi i jajnika związane jest także z innymi zespołami zwiększonej predyspozycji do nowotworów, takimi jak zespół Li-Fraumeni, Cowden, Bloom, Peutz-Jeghersa, Nijmegen, ataksja-teleangiektazja, anemia Fanconiego, rozlany rak żołądka, neurofibromatoza typu I.

Jeśli w badaniu genów BRCA1 i BRCA2 nie wykryto mutacji, rozważ poszerzone badanie panelowe, które zawiera te geny.

Co daje wykrycie zmian w genach warunkujących ryzyko raka piersi?

- Daje obraz podłoża choroby i rekomendacje odnośnie dalszego postępowania,
- Pozwala na dostosowanie zakresu leczenia,
- Pomaga objąć całą rodzinę właściwą opieką.

Określenie statusu PD-L1 w tkance nowotworowej - badanie statusu PD-L1 jest wskazane przed rozpoczęciem leczenia pacjentek z zaawansowanym, potrójnie ujemnym rakiem piersi.

Co daje wynik pozytywny badania ekspresji PD-L1?

- umożliwia zastosowanie immunoterapii z wykorzystaniem atezolizumabu lub pembrolizumabu

Wykazano, że pacjentki których komórki nowotworowe wykazują ekspresję PD-L1 na poziomie poniżej 1% nie odnoszą korzyści z immunoterapii.

Reakcja na leki: Germinalne warianty warunkujące odpowiedź na chemioterapię i leczenie bólu: CYP2D6, ABCB1, CYP2C9, GP1BA, DPYD, XPC, GSTP1, MTHFR, NQO1.

MammaPrint

To 70-genowy test, który ocenia 10-letnie ryzyko odległych przerzutów u pacjentek z rakiem piersi we wczesnym stadium. Test ten klasyfikuje nowotwory na grupy niskiego i wysokiego ryzyka nawrotu i pomaga zidentyfikować pacjentów, którzy mogą z powodzeniem uniknąć chemioterapii. Określenie niskiego lub wysokiego prawdopodobieństwa przerzutów przez test MammaPrint jest kluczowy dla leczenia pacjenta, ponieważ umożliwia lekarzowi podjęcie decyzji dotyczącej stopnia agresywności terapii celowanej u pacjentki.

BluePrint

To test 80 genów, który identyfikuje wewnętrzne podtypy molekularne raka piersi we wczesnym stadium. Test ten umożliwia to poprzez ocenę specyficznego ekspresji genów kierujących podtypami raka piersi (typ podstawny, luminalny i HER2). Badania prospektywne wykazały, że podtypowanie w teście BluePrint dokładniej identyfikuje guzy oraz podaje różnice w prognozie długoterminowej i odpowiedzi na leczenie neoadjuwantowe w porównaniu z konwencjonalnymi testami podtypowania, takimi jak immunohisto-chemia (IHC) i hybrydyzacja fluorescencyjna in situ (FISH). Pozwala to na wybranie najlepszej terapii.

Signatera

To wysoce czuły i spersonalizowany test molekularnej choroby resztkowej (MRD) wykorzystujący krążące DNA guza (ctDNA), zaprojektowany specjalnie dla każdego pacjenta, aby pomóc zidentyfikować nawrót wcześniej niż jest on widoczny w badaniach obrazowych.

Spersonalizowany plan profilaktyki onkologicznej dla Twojej rodziny

Test genetyczny w Programie Badamy Geny to badanie, które określa, czy pacjent w swoich genach posiada mutacje odpowiedzialne za powstawanie raka. W Pełnym Planie Profilaktyki wydawane są jasne rekomendacje, dostosowane do indywidualnego ryzyka zachorowania. Wskazywane są również jakie badania diagnostyczne i prewencja są potrzebne. To spersonalizowany plan profilaktyki onkologicznej, pozwalający na podjęcie działań wyprzedzających pojawienie się choroby.

Dowiedz się więcej na stronie badamygeny.pl

Opracowała: **dr hab. n. med. Anna Wójcicka**

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W TRAKCIE I PO CHOROBY ONKOLOGICZNEJ?

Moja Droga Czytelniczko,

Zwracam się do Ciebie w nieco inny sposób niż pozostali w tym poradniku. Chciałabym skupić Twoją uwagę na pewien obszar, który bywa pomijany i niezauważany. Chodzi mi o stres, który może mieć znamieny wpływ na Twoje zdrowie, a także w procesie zdrowienia. Jest on powszechnym objawem, który może doprowadzić do dyskomfortu w życiu, ale także może być źródłem wielu chorób i może utrudniać leczenie.

Na początku zapraszam Cię do przeczytania odważnej i poruszającej rozmowy z Marzeną, która jest podopieczną naszej Fundacji. W 2018 roku Marzena usłyszała diagnozę, myśląc, że jest werdyktem... Jednak wola życia i chęcią działania wygrała nową siebie. Przeczytaj sama.

Marzena, opowiedz nam proszę krótko o sobie: kim jesteś i czym się zajmujesz?

Całe swoje zawodowe życie byłam etatowym głównym księgowym. Po urodzeniu młodszej córki zdecydowałam już nie wracać do pracy etatowej i otworzyłam działalność gospodarczą, polegającą na tym, że opiekowałam się czterema spółkami. Pracowałam wówczas więcej w domu, a do klienta jeździłam na godzinkę lub dwie.

Kiedy zdiagnozowano u mnie chorobę nowotworową i rozpoczęłam chemioterapię, zdecydowałam, że otworzę stacjonarne biuro rachunkowe. Było mi ciężko, bo pamiętam, że rozmowę kwalifikacyjną z przyszłą księgową prowadziłam w samochodzie, w chustce na głowie. Na szczęście trafiłam na młodą i energiczną dziewczynę, która mnie reprezentowała w biurze, a dzięki temu ja mogłam pracować z domu. Ciężko mi było przełamać się i chodzić do biura. Czułam się wtedy jak trędowata. Poczulałam silne oddzielenie od społeczeństwa, tego zdrowego. Wpadłam do koszyka zwanego „rakowcy”. Miałam poczucie, że wszyscy mnie unikają, a jeśli patrzą, to są to spojrzenia, które mówią, że moje godziny są policzone. Wiem, że są osoby, które podczas choroby decydowały się na sesje zdjęciowe, wybierały kolorowe turbany i tęczowe kolczyki. Ja niestety nie miałam w sobie tyle siły. Przez chorobę przeszłam samotnie, z ogromnym smutkiem w sercu. Praca stała się moją ucieczką od rzeczywistości, a dom stał się moim azylem - z dala od ludzi. Dziś jednak wiem, że to była dobra decyzja, że moja przekora i wola walki przewyciężyła strach.

Mniej więcej dwa lata temu (2020) pod wpływem impulsu postanowiłam, że chcę zbudować coś większego.

Ważną informacją jest fakt, że podejmując tą wewnętrzną decyzję, nie miałam żadnego zaplecza finansowego.



Zamarzyłam o firmie z prawdziwego zdarzenia, chciałam zostać producentem kosmetyków naturalnych.



Najdziwniejsze jest to, że udało mi się spełnić to marzenie. Dwa lata temu kupiłam część zrujnowanej oficyny, bez okien. Praktycznie nie było w niej nawet podłóg. Remont był długi. Miałam chwile wątplenia i załamania. Aktualnie mamy pięknie odnowiony parter i walczymy z piętrem. Tam będą nasze biura i może małe laboratorium, zobaczmy... :)



Kiedy zachorowałaś i jaki był to nowotwór?

Zachorowałam 5 lat temu, diagnozę usłyszałam w dzień ojca, trzeci stopień zaawansowania, nowotwór piersi hormonozależny.



Co poczułaś, kiedy usłyszałaś diagnozę?

Strach, ale nie o siebie. Diagnoza tak mnie przeraziła, że uwierzyłam, że umrę i że to jest tylko kwestia czasu. Poczułam strach o moje dzieci. Zastanawiałam się, co z nimi się stanie...



Pojawiała się złość na siebie, że doprowadziłam mój organizm do takiego stanu, że zaczął chorować. Złość na siebie, że tkwiłam w toksycznym, wyniszczającym związku i dopiero choroba otworzyła mi oczy. Smutek, że już za późno na zmiany i że przegrałam swoje życie.



Jak diagnoza wpłynęła na Twoje życie?

Diametralnie! To było, jak przejście w inny wymiar. Najpierw to były czarne i przerażające otchłanie, przepełnione smutkiem, samotnością, strachem.



Przestałam się uśmiechać, przestałam wierzyć, że kiedykolwiek jeszcze poczuję się beztroska i szczęśliwa, każdego wieczora przed zaśnięciem czułam, jakby ktoś łąpał mnie za gardło i dusił, paniczny lęk o dzieci sprawił, że nie mogłam spać. Zaczęłam słuchać wykładów o samouzdrawianiu, pozytywnym myśleniu, wówczas potrafiłam się wyciszyć i zasnąć. Emocjonalnie byłam już martwa. Nie czułam nic.



Co stanowiło dla Ciebie największy stres?

Fakt, że jestem jedynym żywicielem rodziny. Moja młodsza córka miała zaledwie pięć lat. Rzuciłam się w wir pracy. Uznałam, że skoro i tak umrę to spróbuję zadbać o przyszłość moich córek, pracowałam 12 - 14 godzin przez siedem dni w tygodniu. Przerwy robiłam tylko w pierwszy dzień po chemioterapii. Stresujące było dla mnie samo wychodzenie z domu. Zaczęłam tyć, zaczęłam unikać ludzi, na spacerach wychodziłam tylko późnymi południami. Widziałam w sobie potwora i tęskniłam do dawnej siebie.



Jak radziłaś sobie z tą sytuacją, ze stresem?

Nie radziłam sobie. To była ucieczka w pracę. A to nie było rozwiązaniem. Wiem, że inni mogli ta drogę przejść szybciej i na dodatek z uśmiechem. Mi zajęło to pięć długich lat. Pięć lat, żeby znów uwierzyć że ja również mogę być jeszcze szczęśliwa i zdrowa.



Jak więc wyglądała Twoja droga związana z leczeniem i z wychodzeniem z kryzysu? Jaka ona była?

Droga była długa, dopiero równo pięć lat od diagnozy, puścił stres i lęk. Zaczęłam planować również swoje życie osobiste. Zaczęłam ćwiczyć, zdrowo się odżywiać, schudłam. Znowu zaczęłam się czuć kobietą.



Żmudna praca, którą wykonywałam każdego dnia przez ostatnich pięć lat, przyniosła owoce, które teraz mnie umacniają i dają poczucie sprawczości. Musiałam wykonać dużo pracy ze swoim wnętrzem. Poskromić demony, które się rozrosły w tych mrocznych dla mnie latach, setki godzin rozmów z terapeutą, morze łez, walka z poczuciem osamotnienia i beznadziei. Mam poczucie, że nie byłam łatwym przypadkiem. Tak mocno zakorzeniłam się w swoich niszczycielskich schematach, że to, gdzie teraz jestem, to głównie zasługa osób, które podawały mi pomocną rękę i podniosły z kolan.



Kto był największym Twoim wsparciem?

Aż wstyd się przyznać, jak ciężko było mnie wyciągnąć z moich stanów depresyjnych. Myślę, że najlepiej to wiesz to Ty Maju. Holowałaś mnie przez długi, długi czas, umacniałaś i budowałaś od nowa. Jak to kiedyś ładnie powiedziałaś, jestem teraz witrażem. To by się zgadzało, wszystko, co we mnie pękło, na milion drobnych kawałeczków, Justyna Dec i Ty pomogłyście mi posklejać. Drugim ważnym filarem, była moja rodzina. Miałam motywację żeby walczyć!



Co okazało się momentem przełomowym w drodze do uzdrowienia?

Przekierowanie myśli, przestałam skupiać się na chorobie. Postanowiłam wszystkie złe rzeczy, które mnie spotkały, przekuć w dobro.



A później włączyłam działanie, nawet teraz spisując moje wspomnienia planuję, że jutro wskoczę do biura i przemaluję ściany, tak na Nowy Rok, małe zmiany. Wiem, że to jest ważne, żeby mieć cel w życiu, dla jednego to będą dzieci, wnuki, wypasiony samochód, super figura... Praktycznie to bez znaczenia, bo kiedy zaczynamy czuć miłość w sercu i rozlewające się po całym ciele dreszcze radości, to znaczy że nasze życie ma sens, mamy swój cel i wolę życia. Dla mnie to było najtrudniejsze, kiedy wiesz, że jesteś chory - zacząć wierzyć w happy end!



Piękne jest to, co napisałaś. Poczułam ten dreszcz radości. A jak trafiłaś na Fundację i jakie wsparcie od niej otrzymałaś? Co było kluczowe w tym wsparciu?

Mój dr Bal, który jest najlepszym lekarzem ever, był mocno zaniepokojony moją wagą i polecił mi, żebym skontaktowała się z Justyną Dec. Nasza pierwsza rozmowa była o tym, jak zmienić sposób odżywiania, jak wyjść ze złych nawyków. Mój problem był dość zawiły i sama dieta nic nie mogła by wskórać. Dlatego potrzebowałam rozmowy z motywatorem i odezwałeś się Ty, Maju. Przez długie miesiące wspierałaś mnie w mojej drodze ku wolności od choroby i od smutku. Mogłam powiedzieć Tobie o wszystkim, bo wiedziałam, że pomożesz mi przegonić moje wszystkie lęki.



Najważniejsze było poczucie, że jest ktoś, dla kogo jestem na tyle ważna, że poświęca mi swój prywatny czas. To są rzeczy, które zostają z nami na całe życie. Dziękuję.



I ja dziękuję Marzenie za jej poruszającą historię i odwagę podzielenia się nią z Wami. Wiem, że było i jest to dla niej ważne. Ja życzę w tym momencie dalszego rozwoju w każdym zakresie oraz wieeeelu dreszczy radości, których mówiłaś!

Przedstawię Ci kilka dobrych praktyk radzenia sobie ze stresem, które między innymi z Marzeną wdrażaliśmy w trakcie naszych rozmów. Może zainspirują i Ciebie do działania. Pamiętaj o tym, że jest szereg sposobów, a to, czego Ci potrzeba, w tej kwestii jest indywidualne. Nie ma jednej uniwersalnej metody przeciwdziałaniu stresowi, dzięki temu możesz testować, doświadczając, by ostatecznie wybrać tą Twoją, tą najbardziej skuteczną. To, którą wybierzesz, zależy tylko od Ciebie...

Dbaj o sen i odpoczynek

To absolutna podstawa, wtedy najlepiej się regenerujesz. W teorii każdy wie, czym jest odpoczynek. Każdy wie, że jest ważny, ale w praktyce, czy faktycznie odpoczywasz efektywnie?

W sytuacjach zagrożenia i stresowych Twój mózg zachowuje się inaczej. Nawet, gdy zagrożenie jest wyimaginowane, włącza się reakcja "walcz, albo uciekaj". Następnie Twój umysł zaczyna szukać w pamięci podobnych sytuacji, w których czuł się zestresowany lub zagrożony, na bazie których zaczyna tworzyć scenariusze odnoszące się do przyszłości w związku z zaistniałym zagrożeniem, niezależnie, czy jest ono realne, czy też nie. To wszystko dzieje się tak szybko, że nie jesteś tego w stanie świadomie zarejestrować. Niestety przypominając sobie w kółko te zagrożenia powodujesz, że Twój mózg jest w stałej gotowości do podjęcia reakcji "uciekaj lub walcz", nawet, gdy sytuacja stresowa minie. Tak emocje, które powinny trwać tylko chwilę i nie powinny wywoływać kłopotów, mogą przerodzić się w bardzo problematyczne i trwałe, powodując uczucie **permanentnego zmęczenia**.

Zacznij od głębokiego oraz zdrowego snu

To sen w głównej mierze wpływa na proces regeneracji ciała, dlatego ważne jest, abyś np. po operacjach, ciężkich treningach, trudnych projektach, czy wyczerpujących

dniach pracy zafundował 7-8h snu. Naucz się **wyciszać**. Odpowiednie ćwiczenia mogą Ci w tym pomóc. Tym samym wypoczynek stanie się dla Ciebie dobrym czasem dla regeneracji tudzież sposobem na uzupełnienie energii.

ĆWICZENIE

Położ się i oddychaj. Sprawdź, czy czujesz w jakikolwiek sposób zmęczenie w Twoim ciele. Jeśli tak, to przez chwilę poobserwuj, w jaki sposób jesteś zmęczony. Kiedy już chwilę na to poświęcisz, zadaj sobie pytania:

- Dlaczego czuję się zmęczony?
- Co jest nie tak?
- Co to mówi o mnie, że tak się czuję?
- Co się stanie, jeśli nie będę mogła się z tego otrząsnąć?
- Co to zmęczenie oznacza?
- Jakie będą konsekwencje?

Pozwól, by te pytania krążyły w Twojej głowie tak przez chwilę. Tak po prostu.

Oddychaj świadomie

Kiedy jesteś w stanie świadomie zarządzać swoim oddechem, jesteś też w stanie w momentach zagrożenia lub przeciążenia skutecznie wentylować ciało i jego wszystkie układy. Jeśli wyćwiczysz tą umiejętność, będziesz mogła sprawnie poradzić sobie z niepożądanymi myślami, a nawet wspomnieniami, które wracają, mimo, że ich nie chcesz.

UWAGA! Nie jest łatwo, by złapać ten moment w świadomym oddechu, gdy jesteś w gonitwie, a zwłaszcza, kiedy nie robiłaś tego do tej pory. Wymaga to cierpliwości. Małymi krokami. Daj sobie chociaż minutę. To aż minuta.

Przyjmij najbardziej dogodną pozycję. Usiądź, połów się. Tak jak lubisz. Zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Myśl o tym. I tylko o tym. Czuj, jak powietrze przepływa przez Twoje ciało. Bierz głęboki wdech, a **z wydechem wypuść to, czego już nie potrzebujesz**. Powtórz. I jeszcze raz. Poczuj, powietrze przechodzi przez ciało, zabiera wszystkie nieprzyjemne uczucia i wszystkie przykrości, które wydarzyły się w ciągu dnia. Zabiera je ze sobą poza ciało.

A gdyby powietrze, którym oddychasz miało kolor, to jaki by miało podczas wdechu? A jaki podczas wydechu? Kolor się zmienił?

Odpuszczaj

To ważny obszar, o który można zadbać ucząc się asertywnej odmowy, czy zdobywając umiejętność wyznaczania priorytetów, tak by nie brać na siebie większej ilości obowiązków niż jesteśmy w stanie sprostać.

Główną drogą do szczęścia jest:

- **przestać martwić się rzeczami, na które nie masz wpływu**

Aby to osiągnąć dokonaj 4 rzeczy:

- **wyrzuć niepotrzebne rzeczy** - nie zbieraj i nie trzymaj tego, czego już nie potrzebujesz - ta zasada dotyczy zarówno rzeczy materialnych, jak i nie materialnych.
- **chciej być tu, gdzie jesteś** - jeśli nie jesteś zadowolony z miejsca, w którym aktualnie się znajdujesz, koniecznie zastanów się, gdzie chcesz być. Jak ma wyglądać Twoje życie?
- **dawaj bez oczekiwania czegoś w zamian**, gdyż kto ma niewiele oczekiwań, przeżywa prawie wszystko bogactwo i podarunek, który zwiększa poziom zadowolenia z życia.
- **miej umysł wolny od myśli**, jak patelnia z teflonu, do którego nie przywrze żadna nękająca myśl. Pozwól, by myśli przepływały przez Ciebie. Nie zatrzymuj ich w sobie.

ĆWICZENIE

Jeśli znajdujesz się w negatywnej sytuacji, zrób 2 rzeczy, żeby zredukować ilość stresujących sytuacji:

- Odpowiedz na pytanie: co najgorszego może ten problem wywołać?
- Podziel rzeczy na te, na które masz wpływ i na te, na które nie masz wpływu.

Następnie:

- Zaakceptuj to, że już tak jest. Jeśli problem jest teraz, to już go nie zmienisz. Możesz założyć najgorszy scenariusz i go zaakceptować. W tym momencie zaczynasz łagodzić jego skutki.

Opiekuj się sobą

Nie jest w obecnych czasach tematem oczywistym. Gdybym Cię zapytała:

- Jak siebie traktujesz, to jaką dasz odpowiedź?
- Jak dbasz o siebie?
- Co dajesz sobie w prezencie?
- Co w sobie pielęgnujesz?

Jesteś dla siebie najważniejszą osobą w całym Twoim życiu. Jesteś ze sobą od urodzenia, aż do śmierci. Patrzyłaś/-eś na to kiedyś z takiej perspektywy?

Co się zmieni, kiedy tak na siebie spojrzysz?

W rozmowach, czy na sesjach często słyszę: "Dla mnie najważniejsi są najbliżsi, ja jestem na samym końcu.", "Dbanie o siebie jest egoistyczne", "Nie można stawiać siebie na pierwszym miejscu".

A co, jeśli Ci powiem, że nie do końca tak jest?

Jeśli chcesz "dawać siebie innym" nie dbając o siebie, to jak długo będziesz w stanie to robić? Twoje baterie będą się rozładowywać. O ile na początku, będziesz miała wiele energii i pozytywnego nastawienia, o tyle (jeśli się sobą dobrze nie zaopiekujesz) Twoja energia zacznie tracić na jakości.

To tak, jak z ratownikiem. Każdy ratownik musi w pierwszej kolejności zadbać o swoje bezpieczeństwo, dopiero później może ratować życie innych. Jeśli ratownik zobaczy, że sytuacja realnie zagraża jego życiu, powinien się wycofać. Koniec. Kropka. Bądź zatem ratownikiem.

Wyobraź sobie teraz, że jesteś ratownikiem, który wie, jak zadbać o siebie, albo chce zadbać o siebie i właśnie się tego uczy.

Zdefiniuj nawyki oraz relacje, które mają negatywny wpływ na Twoje życie. Kiedy to zrobisz, będziesz mogła je wyeliminować.

Teraz powiedz sobie, jak jest z Twoją samooceną? Z krytyką? Jak głośny jest Twój krytyk wewnętrzny? Jak często się obwiniasz za coś, zamiast odpuścić?

Wiesz o tym, że **brak odpuszczania** to świetna pożywka dla Twojego stresu i frustracji? Gdy nie zgadzasz się z tym, kim jesteś, zakładasz maskę i blokujesz swoje potrzeby. Bądź zatem otwarta na doświadczenia. To dzięki nim staniesz się elastyczna i będziesz miała większą zdolność przystosowania się w odpowiedni sposób do zmiennych warunków życia.

Uświadom sobie swoją zdolność do samorealizacji i działaj zgodnie z nią. Zaakceptuj siebie bezwarunkowo. **Bądź dla siebie dobra**. Kiedy żyjesz w „dobry sposób”, osiągniesz zgodność ze sobą. Ponadto zyskasz:

- brak nastawienia obronnego,
- otwartość na doświadczenia,
- dokładną i jasną świadomość,
- harmonijne relacje z ludźmi,
- bezwarunkowe poczucie własnej wartości.

Będziesz w stanie umiejętnie obchodzić się ze stresem. **Stań się tym, kim jesteś.**

✍ ĆWICZENIE

Odpowiedź na pytania:

- Jakie jest Twoje marzenie?
- Co zrobiłaś dziś, żeby stać się człowiekiem, który spełni to marzenie?
- Co chciałabyś jeszcze przeżyć w życiu?
- Co zrobisz, żeby to przeżyć?
- Kiedy zaczniesz realizować swoje marzenia?
- Za co sobie podziękujesz?

| Miej oparcie w sobie

Świadomość, że możesz polegać na sobie sprawia, że masz poczucie sprawczości. Kiedy to wiesz, to nawet w momentach beznadziejnych, jesteś w stanie zdać sobie sprawę, że odbudujesz to, co zostało zachwiane. Natomiast, aby zbudować takie poczucie, musisz być świadomy swojego ciała.

Zaakceptuj je takim, jakie jest, bo jest **wyjątkowe**. Niezależnie od tego, ile ważysz, jaki masz kolor włosów itd., co Ci dolega. To niesamowita maszyna, która poprzez pewien niezwykły układ cząsteczek i zależności między nimi, powoduje, że żyjesz, oddychasz, jesteś. Zachowaj więc kontakt ze sobą, tak jak zachowujesz kontakt z najbliższymi.

| Bądź blisko siebie

Poznaj swoje mocne i słabe strony. Poznaj sposób, w jaki postrzegasz swoje ciało. Sprawdź czego ono potrzebuje? I jak możesz o nie dbać? aby nie doprowadzić do energetycznego wypalenia. Zapisz te potrzeby i sposoby na kartce, w zeszytce, pamiętniku i stosuj je.

| Wsłuchaj się w siebie

Jeśli są w Tobie jakieś niezaakceptowane części ciała, zabierają one bezproduktywnie część Twojej świadomości, a to z kolei przekłada się na ograniczenie możliwości bycia **tu i teraz** i uczestnictwa w tym, co się dzieje aktualnie.

Istnieją dowody naukowe, że nowy ruch (np. nauka nowego sportu) sprawia, że mózg wytwarza nowe ścieżki neuronowe. Dzięki temu masz większą zdolność do myślenia dynamicznego, intuicyjnego i przestrzennego. Uprawiaj więc **regularnie** różne formy ruchu. Faktem jest, że w swoim towarzystwie spędzasz najwięcej czasu. Chcąc nie chcąc i czy Ci się to podoba, czy nie. O ileż przyjemniejsza będzie ta relacja, kiedy staniesz się taką osobą, jaką chcesz być, albo po prostu staniesz się tym, kim jesteś.

Kiedy masz oparcie w sobie, ograniczasz ilość stresorów. Wiesz, jak zadbać o siebie, wiesz, co Ci służy, a czemu musisz powiedzieć **stop** lub **nie**.

✍ ĆWICZENIE

Usiądź spokojnie. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów.

A później jeszcze kilka. Odpowiedz na pytania:

- Jak o sobie myślisz?
- Jaką masz opinię na swój temat?
- Kim jesteś teraz?
- Jaka chcesz być?

To moje propozycje dla Ciebie. Zabierz z nich to, czego potrzebujesz, a jeśli masz więcej czasu, oddaj się refleksji i podążaj za poszukiwaniem odpowiedzi na każde pytanie, które Ci tu zadałam. Tam znajdziesz drogowskazy, które pozwolą Ci zbliżyć się do Twojego spokoju.

”

*Dziękuję, że mogłam Ci
w tej formie towarzyszyć.
Życzę Ci dużo zdrowia i wytrwałości.
Ściskam i pozdrawiam serdecznie."*

Opracowała: **Maja Czubak**



ZALECENIA HIGIENICZNE JAMY USTNEJ DLA PACJENTA W TRAKCIE TERAPII NOWOTWOROWEJ

Zmiany w jamie ustnej pojawiające się u pacjentów onkologicznych stanowią dla nich poważny problem zarówno zdrowotny, jak i emocjonalny. Towarzyszące pacjentom silne dolegliwości bólowe uniemożliwiają prawidłowe odżywianie, mówienie, korzystanie z uzupełnień protetycznych. Bardzo często nasilenie zmian i reakcja na ich leczenie zależą od stanu wyjściowego jamy ustnej przed rozpoczęciem radio- lub chemioterapii.

Ograniczenie powikłań w jamie ustnej podczas leczenia onkologicznego jest uwarunkowane ścisłym stosowaniem się pacjenta do wskazań stomatologa i higienistki.

ZALECENIA DLA PACJENTA:

- delikatne, staranne szczotkowanie zębów, dziąseł i języka po każdym posiłku i przed snem z użyciem szczoteczki z bardzo miękkim włosiem **ELGYDIUM Clinic 15/100** oraz zawierającej fluor pasty w żelu o niskiej ścieralności **ELGYDIUM Sensitive**, która remineralizuje i wzmacnia szkliwo, pomagając chronić je przed działaniem kwasów,
- w trakcie radioterapii dokładne oczyszczanie błon śluzowych, policzków i języka przy użyciu szczoteczki z bardzo miękkim włosiem **ELGYDIUM Clinic 7/100**,
- kontynuacja fluoryzacji kontaktowej (indywidualne łyżki wypełnione żelem fluorkowym, lakierowanie zębów),
- bardzo delikatne czyszczenie przestrzeni międzyzębowych nicią stomatologiczną zawierającą fluor **ELGYDIUM Clinic nie dentystyczna z fluorem**,
- częste picie niewielkich ilości wody, ssanie kostek lodu,
- płukanie jamy ustnej bezalkoholowym płynem antyseptycznym z chloroheksydyną **Eludril EXTRA**, do stosowania przez 7 dni, zapalenie dziąseł nie może być lekceważone i powinno być zawsze skonsultowane z lekarzem lub higienistką. Brak lub niewłaściwe leczenie tej dolegliwości może powodować poważne komplikacje zdrowotne. Ostry, przewlekły stan zapalny to poważne ryzyko przedwczesnej utraty zębów, a nawet objawów ze strony układu oddechowego lub krwionośnego.
- Należy przez 1 miesiąc stosować antyseptyczną pastę do zębów **ELGYDIUM Clinic Perioblock Pro**, która redukuje objawy stanu zapalnego. Profilaktycznie należy stosować codzienną pastę **ELGYDIUM Na podrażnione dziąsła**, która działa łagodząco,

ELGYDIUM Clinic

szczoteczki do zębów



ELGYDIUM Sensitive

pastą do zębów z fluorem, od 12. roku życia



ELGYDIUM Clinic

nić dentystyczna z fluorem



Eludril EXTRA

płyn do płukania jamy ustnej, bez alkoholu, od 6. roku życia
GOTOWY DO UŻYCIA



ELGYDIUM Clinic Perioblock Pro

pastą do zębów, od 12. roku życia



ELGYDIUM

Na podrażnione dziąsła

pastą do zębów, od 6. roku życia



- płukanie jamy ustnej czystą przegotowaną wodą lub naparem siemienia lnianego, co zapewnia nawilżanie błony śluzowej,
- natłuszczenie podsuchających ust czystą wazeliną i nieużywanie w tym czasie pomadek do ust,
- wyjmowanie aparatów ortodontycznych i protez na noc albo całkowite ich odstawienie w czasie leczenia,
- unikanie ostrych i kwaśnych pokarmów, całkowite powstrzymanie się od picia alkoholu i palenia papierosów.

Podczas leczenia mogą pojawić się rany, afty, pleśniawki czy owrzodzenia powstałe na skutek osłabienia organizmu podczas terapii. Bezpośrednio na zmianę zastosuj żel mukoadhezyjny **ELGYDIUM Clinic Cicalium**, który złagodzi ból i przyspieszy gojenie.

Uzupełnienie protetyczne należy mechanicznie oczyszczać przy użyciu szczoteczki **ELGYDIUM Clinic do protez**, następnie umieścić protezę w pojemniku lub szklance i zalać ją rozcieńczonym płynem antyseptycznym **Eludril CLASSIC**. Moczenie protezy powinno trwać 30 minut, minimum 1 raz w tygodniu.

Przed wszystkim należy wyciągać protezę z jamy ustnej podczas przerwy nocnej oraz w trakcie leczenia i zakładać tylko wtedy, kiedy jest to konieczne, np. do posiłku. Zabronione jest korzystanie z kleju do protez w trakcie leczenia oraz tuż po nim.

Podczas użytkowania protezy może dojść do powstania otarć i odleżyn, wtedy użyj miejscowo **żelu stomatologicznego Elugel**, który zmniejsza nasilenie objawów stomatopatii protetycznej.

Grzybica jamy ustnej to również często spotykany skutek uboczny terapii onkologicznej. Oprócz stosowania klasycznej farmakoterapii, dodatkowo możemy wspomóc się **żelem stomatologicznym Elugel**, który zawiera 0,2% chloroheksydyny o działaniu przeciwgrzybiczym (zmniejsza kolonizację grzybów *Candida albicans*).

Jeżeli doszło do zniszczenia gruczołów ślinowych, złagodzenie skutków kserostomii można uzyskać poprzez miejscowe stosowanie **żelu Elugel** z podłożem wodno-glicerynowym, które jest łagodne dla błony śluzowej jamy ustnej, redukuje podrażnienia dziąseł, zmiany na błonie śluzowej oraz działa nawilżająco.

Dobrym sposobem jest częste płukanie jamy ustnej solą fizjologiczną, ciepłą maceracją z siemienia lnianego, kwiatu malwy, a także pędzlowanie błony śluzowej roztworem wodnym witaminy A. Dają one ulgę i okresowe poczucie zwilżenia śluzówki, a dodatkowo służy roślinne stanowią ochronę błony śluzowej.

Preparaty będące substytutami śliny (tzw. sztuczna ślina) znoszą natomiast uczucie suchości, ale równocześnie, dzięki zawartości dodatkowych substancji obecnych w naturalnej wydzielinie ślinowej, uzupełniają ich deficyt.

Zalecenia opracowane przez dypl. hig. stom. **Marzenę Cesarz** pracującą w Narodowym Instytucie Onkologii im. M. Skłodowskiej-Curie w Gliwicach

Dystrybutor: Pierre Fabre Medicament Polska sp. z o.o., ul. Belwederska 20/22, 00-762 Warszawa, tel.: 22 559 63 00, e-mail: elgydium@pierre-fabre.com.pl www.naseroiousmiechu.pl PFM/221/2023
Produkty dostępne w aptekach i wybranych gabinetach stomatologicznych.

ELGYDIUM CLINIC Cicalium

żel stomatologiczny mukoadhezyjny

Wspomaga leczenie zmian chorobowych w jamie ustnej

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Producent: BMG Pharma



ELGYDIUM Clinic do protez

szczoteczka



Eludril CLASSIC

płyn do płukania jamy ustnej
KONCENTRAT DO ROZCIENCZANIA, od 6. roku życia

butelka 500 ml
15 dni stosowania

butelka 200 ml
6 dni stosowania



ELUGEL

żel stomatologiczny z chloroheksydyną, od 6. roku życia



Bezpłatne konsultacje

Nasza Fundacja oferuje BEZPŁATNE konsultacje i rozmowy wspierające oraz motywujące, osobom w trakcie diagnozy, leczenia, po przejściu choroby onkologicznej oraz ich rodzinom. Konsultacje mają formę on-line. Możesz więc porozmawiać z nami przez telefon lub poprzez videorozmowę (za pomocą komunikatora), w zależności od możliwości technicznych i potrzeby.

Dzięki temu możemy rozmawiać, gdziekolwiek jesteś. Właśnie wtedy, kiedy tego potrzebujesz. Po co to?

Wiemy od Was, że rozmowy z nami są dla Was ważne, że dzięki nim coś się zmienia. Czasem przychodzi spokój, czasem radość, czasem przestrzeń na nowe. Są też informacje z zakresu dietetyki i fizjoterapii. Jest wsparcie od dziewczyn, które chorowały lub dalej się leczą i wiedzą, że to nie koniec. Wiedzą, że to dopiero początek nowego życia.

E-MAIL

fundacja@okowokozrakiem.pl

TELEFON

691 400 204

FACEBOOK

@okowokozrakiem



Justyna

Rak był dla niej motywatorem do działania. Dzięki niemu założyła Fundację Oko w Oko z Rakiem. Jej choroba stała się siłą napędową do działania. Dzięki Justynie jesteśmy, pomagamy i działamy. Porozmawiasz z nią o chorobie, o sile, ale także o odżywianiu, gdyż jest psychodietetykiem.



Ania

Dietetyk kliniczny, podpowie w jaki sposób należy się żywić w trakcie i po leczeniu onkologicznym. Na co dzień pracuje w Zagłębiowskim Centrum Onkologii.



Kasia

Dietetyk kliniczny, podpowie w jaki sposób należy się żywić w trakcie i po leczeniu onkologicznym. Na co dzień pracuje w Narodowym Instytucie Onkologii w Gliwicach.



Ania

Wie, czym jest rak. Zna go bardzo dobrze. Wie też, co oznacza walka z nim. Możesz z nią o tym porozmawiać. Jej motto życiowe to carpe diem, chwytaj chwilę! Dopiero teraz wie, co to tak naprawdę znaczy.



Maja

Psycholog, psychoterapeutka w trakcie całościowego szkolenia, dyplomowany coach, trenerka biznesu. Certyfikowana instruktorka oddechu metodą Butejki. Wolontariuszka Fundacji Oko w Oko z Rakiem, na co dzień pracująca w korporacji. Od lat zainteresowana rozwojem osobistym. Lubi zwierzęta i kontakt z naturą.



Grzegorz

Mgr fizjoterapii z czteroletnim doświadczeniem zawodowym. Specjalista w dziedzinie fizjoterapii onkologicznej i neurologicznej. Wulkan energii, prywatnie lubi biegać. Jeśli masz pytania związane z rehabilitacją, on z chęcią na nie odpowie.



Małgorzata

Dwa razy była chora na raka, jednak szybko wracała do zdrowia dzięki aktywności fizycznej, m.in. bieganiu. Zdrowe odżywianie jest dla niej bardzo ważne. Z przyjemnością podzieli się swoimi doświadczeniami i chętnie zarazi optymizmem.

Jeśli zdecydujesz się na konsultację czy rozmowę

- *Napisz na adres fundacja@okowokozrakiem.pl lub wyślij wiadomość prywatną przez Facebook zostawiając swój numer telefonu lub zadzwoń na numer **691 400 204***
- *Skontaktujemy się z Tobą i umówimy Cię na rozmowę w dogodnym dla Ciebie terminie*
- *Jesteśmy dla Was i czekamy na kontakt*



*Przeznacz swój 1,5% dla Fundacji Oko w Oko z Rakiem,
która wspiera pacjenta onkologicznego, działa na rzecz
profilaktyki i promocji zdrowego stylu życia.*

KRS 0000751550