

TU NEESI VIENS



PAR DZĪVI PĒC VĒŽA

Autori: Anita Krastiņa, Ināra Pomere, Māra Taivane

Grafiskais dizains: "KM Graphic Design"

© Nodibinājums "Kolarda fonds"

© Canadien Cancer Society

Šis projekts tiek īstenots Latvijas Kopienų Iniciatīvu fonda programmas "21 diena, lai pieņemtu un pārveidotos" ietvaros. Programmu Latvijā atbalsta "Palīdzības un attīstības fonds Latvijai" Kanādā, Toronto (LRDF – Latvia Relief and Development Fund)

PRIEKŠVārds

Pierakstot šos stāstus, mēs domājam par tevi un ceram, šī brošūra tev palīdzēs sagatavoties dzīvei pēc ārstēšanās kursa. Iespējams, arī tavai ģimenei un draugiem tā varētu izrādīties noderīga, lai labāk saprastu procesus, kas notiek tevī, un viņi varētu tev palīdzēt piemēroties jaunajiem apstākļiem – dzīvei pēc vēža.

Šajā brošūrā tu sastapsi cilvēkus, kuri stāsta par savu personīgo pieredzi. Ne viss viņu sacītais būs attiecināms uz tevi, bet viņu stāsti tev palīdzēs saprast, ka:

- tādu kā tu ir ļoti, ļoti daudz;
- ja vēlies, tu vari saņemt psiholoģisko atbalstu un palīdzību;
- beigu beigās ir iespējams atrast dzīvei jaunu nozīmi un prieku ikdienā.

Tas ir veltījums visiem, kas ir saskārušies ar vēzi un cīnījušies par savu veselību, lai atkal atgrieztos dzīvē.

Šis interaktīvais buklets ir izstrādāts, lai tā lietošana būtu ērtāka un efektīvāka.

Jūs varat klikšķināt uz:

1) Nodaļām satura rādītājā

SATURS

Piecas fāzes, ar kurām saskaras onkoloģiskie pacienti.....10

Kur meklēt psiholoģisko atbalstu.....20

2) Hipersaitēm

Latvijas Klīnisko psihologu asociācija, sertificētie klīniskie psihologi

<http://www.kpa.lv/biedri/sertificetie-psihologi/>

3) Ikonas, lai nokļūtu uz satura rādītāju

SATURS

Piecas fāzes onkoloģiskās saslimšanas apzināšanās procesā..	10
Kur meklēt psiholoģisko atbalstu.....	20
Ieteikumi tuviniekiem un draugiem.....	24
Dzīve pēc vēža.....	27
Blaknes.....	57
Kā dzīvot veselīgi pēc vēža terapijas.....	71
Dzīves jēgas meklējumi.....	79
Dodies uz priekšu!.....	83

Dinas stāsts: Kāpēc, kāpēc tā notika ar mani?

Apmēram pusgadu gāju pie ārstiem, lai noskaidrotu, kas man kaiš. Dažādu saslīmšanas pazīmju buķete bija visai bagātīga. Mani mocīja vispārējs nogurums, no rītiem modos, ar pūlēm izkāpjot no gultas, jo jutos tikpat piekususi, kā vakarā apguļoties. Man jau vairākus gadus pie saaukstēšanās un gripas simptomiem – kakla sāpēm un iekaisuma, klepus, iesnām, kaulu laušanas – nekad nebija paaugstināta temperatūra. Mani periodiski noķēra visneiedomājamākās infekcijas... Ne USG, ne mamogrāfija neuzrādīja neko vairāk, ko jau zināju iepriekš: "Jums ir mastopātiskas krūtis, jums 2x gadā nepieciešami šie izmeklējumi." Tā bija kopš apmēram 30 gadu vecuma. Tagad zinu, ka mamogrāfija tik agrā vecumā praktiski neko arī neuzrāda. Un nav pat ieteicama. Mamogrāfija onkoloģiju neuzrādīja arī 47 gados. Līdz ginekoloģe nosūtīja pie onkologa uz konsultāciju.

Mana kļūda, ka nobijos. Iebāzu galvu smiltīs kā strauss un ignorēju iespējamo problēmu. Tā bija vieglāk, jo bailes un panika pazuda kaut kur dziļi iekšā manī.

Tagad saprotu, ka pie onkologa pirmo reizi biju nokļuvusi visticamāk mana vēža nulles stadijā.

Man toreiz pietrūka ārsta skaidrojuma, kas tas varētu būt. Un ko tas varētu nozīmēt. Un kāda ārstēšanas terapija varētu būt, ja ķeramies lietai klāt tūlīt. Kas sagaida, ja atliekam un novilcinām ārstēšanu.

Tā vietā ārsts tā dziļdomīgi paskatījās uz mani un teica, lai noteikti atnāku vēlreiz pēc pāris mēnešiem...

Manā galvā skanēja divas "taures". Viena – izraisot trauksmi, bailes, nedrošību, izmisumu.... Otra – viss ir kārtībā, tev nav par ko uztraukties, dzīvo tik nost. Saprāta balss bija apklususi vispār.

Otrā "taure" izrādījās stiprākā. Un tikai pēc pāris mēnešiem ierunājās saprāts. Pagāja apmēram trīs mēneši izmeklējumos un rezultātu gaidīšanā, līdz nonācu pie diagnozes – jums ir krūts vēzis. Tagad domāju, kāpēc, kāpēc tā notika ar mani. Kāpēc es noreaģēju tieši tā? Caur realitātes noliegumu un vēl citām man bieži vien negaidītām psihes reakcijām.

PIECAS FĀZES ONKOĻĢISKĀS SASLIMŠANAS APZINĀŠANĀS PROCESĀ

Onkoloģiskā saslimšana katra cilvēka dzīvē ienes izmaiņas. Pats slimības fakts nosaka, ka nekas vairs nav un nebūs tāds, kāds tas ir bijis līdz šim.

Kā atzīst pacienti, viena no pirmajām domām ir par nāvi un tās tuvumu. Par to bieži neaizdomājamies līdz brīdim, kad saskaramies ar diagnozi "onkoloģija", kas ietver sevī arī nāves iespēju.

Mūsu reakcijas uz stresu (un ziņa par onkoloģisko saslimšanu ir nepārejošs stress) nosaka daudzi faktori: pieredze, vecums, noteikta pasaules uztvere, mantiskās un fiziskās iespējas, cilvēka raksturs un uzvedības tips, cilvēciskā brieduma pakāpe, izglītības līmenis u.c.

To, ka visi esam mirstīgi, teorētiski zinām. Bet diagnoze "onkoloģija" saka, ka nāve norāda uz tevi tieši un nepārprotami. Kaut gan tajā pašā laikā mēs zinām, ka mūsdienās onkoloģija tiek akceptēta kā hroniska saslimšana.

Medicīna mūsdienās var izdarīt un izdara daudz, taču ir faktori un situācijas, kam ir psiholoģiska izcelsme.

Saslimšanas fakta pieņemšanas process tiek iedalīts piecos etapos, un ikviens no tiem ietver sevī noteiktu uzvedību un sajūtas.

Šie pieci etapi ir:

- noliegums;
- kaulēšanās;
- dusmas;
- pieņemšana;
- izlīdzināšanās.

Ļoti bieži, izdzīvojot šīs fāzes, cilvēkam diagnozes radītie pārdzīvojumi ir kā atslēga, lai beidzot piekļūtu pats saviem iekšējiem resursiem. Kā saka, katrai monētai ir divas puses.

Apskatīsim, kas notiek ar pacientu un viņa tuvākajiem cilvēkiem katrā no šiem etapiem un kas būtu jāņem vērā katrā no tiem.

Nolieguma fāze

Pacients

Uzzinot diagnozi, pacienta pirmā reakcija ir: "Vai tiešām tas notiek ar mani? Nevar būt!" Kaut arī zemapziņa zina patiesību, apziņas izmisuma sauciens to nomāc, jo apziņas līmenī to ir gandrīz neiespējami pieņemt. Bailes mijas ar izmisumu. Vienai daļai pacientu nolieguma fāze ir samērā īsa vai arī tās nav nemaz, bet citiem – par nelaimi pašiem – tā var ieilgt pat līdz vairākiem mēnešiem, tādējādi atliekot ārstēšanās savlaicīgu uzsākšanu. Īpaši gadījumos, kad nolieguma fāzē izpaužas tā dēvētā "strausa uzvedība" – iebāzīšu galvu dziļāk smiltīs – iedomāšos, ka uz mani tas neattiecas, un problēma izgaisīs pati no sevis.

Tuvinieki

Arī tuvinieki pārdzīvo emocionālu šoku. Reakcijas uz to var būt dažādas. Patiesībā tuvinieka rīcībā nav uzvedības modeļa, kas pateiktu priekšā, kā rīkoties, ko teikt, kā izturēties. Vēl jo vairāk tajos gadījumos, ja pats saslimušais noslēdzas un izvairās no sarunām ar tuviniekiem par notikušo.

Daļa tuvinieku diagnozei "vēzis" pieiet pragmatiski no rīcības cilvēku pozīcijām. Viņi ir gatavi sniegt atbalstu un palīdzību. Turpretī daži tuvinieki var turpināt uzvesties tā, it kā nekas nebūtu noticis, nepieskarties ziņai par diagnozi.

Ir tuvinieki, kuri pārdzīvo paniskas bailes un var ierauties sevī, nespējot sarunāties ar saslimušo par diagnozi "onkoloģija".

Tuviniekiem skaidri jāpasaka, ka viņi visos iespējamajos veidos atbalstīs savu saslimušo tuvo cilvēku. Ir jāvienojas par to, kāda palīdzība un atbalsts saslimušajam tuviniekam ir nepieciešams.

Jāvienojas par darbības plānu un jāseko, lai tas tiktu īstenots. Pēc iespējas ātrāk ir jāuzsāk ārstēšanās.

Nedrīkst pajauties, ka saslimušais cilvēks pats ar visu tiks galā, jo mums labi pazīstamais cilvēks ir nonācis sev pilnīgi jaunā situācijā un viņš tai nav sagatavots. Pirmreizējai diagnozei "vēzis" neviens nevar būt sagatavots.

Šī var būt tā reize, kad saslimušais nemaz nesaprot, kur viņam jāiet, kur ārstu dabūt, vai arī ārsts pasaka – tur vairs neko nevar darīt – tad tuviniekiem jāiesaistās konkrēti ārstu meklēšanā un sarunāšanā. Jādodas līdzī vizītē pie ārsta.

Kaulēšanās fāze

Pacients

Kaulēšanās fāze iestājas tad, kad ir pilnīgi skaidrs, ka uzstādītā onkoloģiskā diagnoze ir apstiprinājusies un to apliecina diagnostikas rezultāti jeb analīzes.

Kaulēšanās fāzē pacienta zemapziņā onkoloģiskā saslimšana tiek uztverta kā sods, sarežģītāk, ja nolemtība.

Sods šķiet par kaut ko nepareizi izdarītu, par kādiem grēkiem. Varbūt tas ir par kādu iekšēju "noteikumu" pārkāpšanu, bet varbūt arī kādu ārēju spēku iedvesta vainas sajūta. Te savu lomu spēlē arī sabiedrībā valdošie stereotipi par "sliktu karmu", negatīvām domām u.tml.

Notiek nosacījumu izvērzišana dzīvei – saslimušais nolemj: "Ja es labošos un būšu pareizs, tad slimībai ir jāatkāpjas, slimības eksistencei manī tad vairs nebūs pamatojuma." Un cilvēks atbilstoši savai personībai sastāda savu personīgo labo darbu sarakstu, piemēram:

- sākšu regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm;
- sākšu veselīgi ēst vai atmetīšu smēķēšanu;
- ziedošu savu naudu vai laiku labdarībai;
- braukšu uz dzīvnieku patversmi staigāt ar pamestajiem suņiem;
- ziemā barošu sētas kaķus un putnus utt.

Šajā sarakstā var ietilpt pat visneiedomājamākās lietas, jo tagad tās ir būtiskas.

Ar nolemtību ir savādāk. "Manai mammai bija, vecmāmiņai bija, un tagad man ir vēzis, tur neko nevar darīt – jāmirst". Un cilvēks pat nekaulējas.

Viena daļa padodas, citi turpretī pagriež seju pret īstenību un sāk "cīņu", proti, izvēlas ārstēšanos un nosaka mērķi – es izdzīvošu, nepadošos.

Tuvinieki

Tuviniekiem šajā fāzē svarīgi saglabāt mieru un jāturpina būt kontaktā ar saslimušo. Nevajadzētu iziet uz konfrontāciju, ja ir viedokļu atšķirības. Veselā saprāta un iespēju robežās jāmēģina sniegt atbalstu un satuvināties ar saslimušo.

Saslimušā cilvēka darbības situāciju izmainīt nevar, un, apzinoties un redzot, ka onkoloģiskā saslimšana nepazūd, iestājas trešais etaps – dusmas.

Dusmu fāze

Pacients

Dusmas vienmēr piesedz apdraudējumu. Tās ir eksistenciālas bailes par esību, un dusmas ir veids, kā cilvēks pauž savas bailes par situāciju. Sākas jautājumu uzdošana Liktenim, Dievam, tuviniekiem: kāpēc es?, ko es tādu esmu izdarījusi/- is? u.tml.

Dusmas ir bezspēcīgas, jo neko nevar atrisināt, un dusmu periodā ir ļoti grūti kontaktēties ar līdzcilvēkiem, tuviniekiem.

Dusmu periodā cilvēks norobežojas no citiem. Taču dusmas vajag "izlaist ārā". Diemžēl tas ir sarežģīti, jo pārvaldīt savas dusmas, apzināties, ka dusmas ir normāla emocionāla reakcija un ka tām vajag dot vaļu, cilvēki izglītības un audzināšanas rezultātā (dusmas izrādīt ir slikti) nespēj. Cilvēki cenšas savas dusmas kontrolēt un pat apspiest, bet visbiežāk tās negaidīti izlec un notiek dusmu lēkme visnepiemērotākajā brīdī. Tādos gadījumos dusmu lēkme visbiežāk ir destruktīva.

Tuvinieki

Tuvinieki sava saslimušā dusmu gadījumos ir izmisumā un jūtas arī aizvainoti, jo uzskata, ka viņi tādu attieksmi nav pelnījuši. Arī tuviniekiem var parādīties dusmas uz saslimušo par to, ka viņa veselības problēma ir izvirzījusies visu dzīves norišu un attiecību centrā, un visiem apkārtējiem nākas pakārtot savu dzīvi ne tikai slimnieka loģiski pamatotajām vajadzībām, bet arī viņa garastāvokļa pēkšņajām izmaiņām un dīvainajām idejām.

Īpašā situācijā ir slimnieku tuvinieki – pusaudži, jo viņiem saskarsme ar nāves iespējamību izraisa pastiprinātas bailes. Tā kā pusaudži nezina un neprot savas bailes izreaģēt, visbiežāk viņiem iestājas baiļu aizstājējreakcija – dusmas uz visiem un visu. Šī pusaudžu reakcija uz onkoloģisko slimnieku ģimenē savukārt pieaugušajos izraisa neizpratni, niknumu un nespēju adekvāti sarunāties – ģimenē veidojas apburtais loks. Šajā situācijā ir vajadzīga profesionāļu (psihoterapeitu) iejaukšanās, lai emocionālo situāciju ģimenē normalizētu.

Pieņemšanas fāze

Pacients

Saslimušais pieņem, ka viņa slimība var beigties ar nāvi, un uz dzīves un nāves norisēm sāk raudzīties reāli. Viņš apzināti nododas ārstēšanas procesam, zina, kas vajadzīgs un ko savā un veselības labā var izdarīt pats. Viņš sāk domāt par savas un tuvinieku emocionālās un mantiskās situācijas sakārtošanu.

Mantiskās attiecības tiek sakārtotas ar testamenta sagatavošanu un parakstīšanu. Pieņemšanas fāzē saslimušais noformulē savu pēdējo gribu – gan par apstākļiem, kādos vēlētos nomirt (piemēram, mājās vai slimnīcā), gan par kapavietas izvēli, bērnu norisi, uzaicināmajiem pavadītājiem un citiem miršanas un apbedīšanas aspektiem. Šādu jautājumu skaidra risināšana nenozīmē, ka slimniekam tūlīt būtu jānomirst – tas nereti notiek pat pēc vairākiem gadu desmitiem. Taču skaidrība šajos būtiskajos jautājumos atvieglo gan paša slimnieka, gan viņa tuvinieku pašsajūtu un attiecības. Viss loģiski nostājas savās vietās no piedzimšanas līdz aiziešanai.

Tuvinieki

Tuviniekiem šajā situācijā būtiski ir ar cieņu pieņemt slimnieka vēlmi izrunāties un sakārtot visus dzīves un nāves jautājumus. Jebkuru slimnieka lēmumu tuviniekiem vajadzētu uztvert ar cieņu un pieņemšanu (veselā saprāta un iespēju robežās).

Izlīdzināšanās fāze

Pacients

Izlīdzināšanās fāze ir nozīmīgs emocionāls, garīgs un sociāls process, kurā slimnieks praktiski sakārto, izlīdzina emocionāli samezglotas un jutīgas dzīves situācijas un aizvainojumus. Tas attiecas gan uz tuvākajiem dzimtas locekļiem (tēvu, māti, brāļiem, māsām, onkuļiem, tantēm, brālēniem, māsīcām), gan jaunības draugiem un pirmajām mīlestībām. Tāpat arī uz skolotājiem, skolas biedriem, studiju biedriem utt.

Svarīgi apzināties, ka šie cilvēki slimnieka dzīvē ir bijuši nozīmīgi un veidojuši viņa personības pamatus – šeit ir bijušas gan labās, gan arī sliktās lietas. Par labajām lietām ir jāpasaka paldies. Arī par sliktajām lietām ir jāizrunājas ar pāridarītājiem, paužot, ka atbildība un vaina par pāridarījumu ir jāuzņemas pāridarītājam. Šis princips attiecas arī uz situācijām, kad pats slimnieks ir bijis pāridarītājs attiecībā pret kādu citu cilvēku – ir jāmeklē iespēja izlīdzināties (lūgt piedošanu, atvainoties, atzīt savu vainu un gadījumos, kad ir nepieciešams un iespējams, praktiski palīdzēt).

Būtiski ir arī sakārtot visas bijušās partnerattiecības un pacensties izlīdzināties ar esošajiem un bijušajiem partneriem. Ņemot vērā, ka nereti cilvēkam dzīves laikā ir vairāk nekā vienas partnerattiecības, būtiski ir sakārtot šo attiecību jomu. Vissmagāk cilvēka dzīvi ietekmē emocionāli nepabeigtas attiecības, kurās ir palikuši aizvainojumi.

Izlīdzināšanās fāzē būtiski ir sakārtot attiecības ar bērniem. Arī

attiecībās ar bērniem slimniekam nereti ir palikušas nesakārtotas situācijas, kurām dzīves laikā neviena no pusēm nepieskaras: dažādi aizvainojumi, nepiepildītas cerības u.c. Būtisks, bet nereti slēpts jautājums ir bērnu izcelšanās – ikvienam ir tiesības zināt savu rašanās vēsturi. Noslēpumu turēšana šajā jautājumā tikai vairo nepiepildītus likteņus.

Arī darba un biznesa jomā nereti ir nesakārtotas lietas, pārpratumi, nepiepildītas cerības, sarūgtinājumi u.c., kā arī ir bijušas ļoti jaukas lietas (radoša sadarbība, sasniegtas profesionālas virsotnes, gūts profesionāls un cilvēcīgu attiecību gandarījums, finansiāli u.c. panākumi). Svarīgi dot šiem cilvēkiem atgriezenisko saiti, jo katram būtiski ir apzināties viņa jēgpilno lomu otra cilvēka dzīvē un varbūt arī Liktenī.

Katra dzīvē nozīmīga cilvēku kategorija ir tā saucamie gadījuma cilvēki. Tie var būt nejauši kādā pasākumā, uz ielas, rindā vai citur satikti cilvēki, kuru vārdi vai rīcība ir nozīmīgi ietekmējusi cilvēka turpmāko dzīvi, domāšanu vai rīcību. Ja nav iespējams klātienē dot šiem cilvēkiem atgriezenisko saiti, būtiski ir pateikt viņiem paldies neklātienē.

Cilvēka sirds, kas piepildīta ar pateicību, ir milzīgs resursu avots – īpaši onkoloģiskās saslimšanas gadījumā, kad liekas, ka visu resursu pieejamība ir krasi samazinājusies.

Izlīdzināšanās būtiska sastāvdaļa ir iespēja ieraudzīt sevi kā noteiktu ķēdes posmu dzimtas un tautas dzīvības pavedienā un apzināties sevi kā mūžības sastāvdaļu, caur kuru iet dzīvība. Tāpēc svarīgi ir sakārtot savas attiecības arī ar Dievu.

Tuvinieki

Tuviniekiem izlīdzināšanās fāzē ir būtiski atbalstīt slimnieku visdažādākajos veidos. Svarīgi ir uzklaustīt, palīdzēt plānot, piedāvāt savu laiku, līdzdalību un materiālos resursus (transports, pavadīšana u.c.) izlīdzināšanās procesu nodrošināšanai. Šajā laikā tuviniekiem var nākties pārskatīt arī savas vispārpieņemtās dzīves patiesības, stereotipus, priekšstatus un attieksmes. Var nākties mainīt savas attiecības ar kādiem dzimtas vai citiem cilvēkiem. Šajā fāzē arī tuviniekiem slēpjas daudzi izaicinājumi un iespējas, un tas var izvērsties par interesantu piedzīvojumu ar tālejošām sekām. Arī tuviniekiem ir jāizlīdzinās ar slimnieku – jāpasaka labais, jāpalūdz piedošana utt.

Prakse rāda, ka šīm piecām fāzēm katrs cilvēks iziet cauri ļoti individuāli. Mēdz būt, ka viena fāze pārklājas ar otru, ka kādai no fāzēm nākas iet cauri atkārtoti, kāda vispār neizpaužas. Svarīgākais ir reāli pieņemt jebkuru dzīves situāciju un pašam uzņemties atbildību par savu dzīvi.

Dzīve ir nebeidzams process, un mēs nekad nevaram zināt, kādus izaicinājumus mums tā piedāvās. Onkoloģiskās saslimšanas gadījumā svarīgi apzināties, ka viss beidzas tikai tad, kad beidzas. Tuvinieki to visu izdzīvo līdzī.

Pēc ārstniecības terapijas pabeigšanas un izārstēšanās sākas jauns dzīves posms – dzīve pēc vēža, par kuru pieredzes stāstos dalīsies vēža skartie pacienti.

KUR MEKLĒT PSIHOLOĢISKO ATBALSTU

Elvīras stāsts: Viens pats ar savu sāpi

Par vēzi uzzināju pilnīgi nejauši. Tas bija lielākais šoks, kāds vispār man dzīvē bija bijis. Tu saproti, ka nekas vairs nebūs tā, kā bija. Vizīte pie ārsta, tiek pateikta diagnoze... Nu, tas ir belziens... Šoks ir pašam, šoks ir ģimenei, šoks ir darba biedriem. Visi it kā baidās tev tuvoties un pats tu jūties ... patiesībā tu paliec viens pats ar savu sāpi, ar savu problēmu. Liekas, neviens tevi nesaprot un nevienam tu neesi vairs vajadzīgs. Un viss ir cauri, un viss ir galā...

Margas stāsts: Ir sajūta, ka tu esi ļoti tuvu dzīvības un nāves robežai

Vēzim nāk līdzī domā, ka es varu nomirt, tāda doma ir. Bet es nevaru teikt, ka tā ir 100%. Kaut kādi procenti paliek cerība, ja nu viss beidzas labi. Jo ir ļoti daudzi gadījumi, kad vēzis ir ārstējams. Cilvēki izārstējas un dzīvo ilgu dzīvi tālāk un nomirst no vecuma vai pilnīgi citām diagnozēm. Tā ka šī cerība cilvēkam tomēr paliek.

Kad es uzzināju diagnozi, es tomēr pārrunāju savas lietas mājās, es pārkārtoju savas mantas ar domu, ja nu es no slimnīcas neatgriežos, lai maniem mājniekiem ir vieglāk tikt

galā ar manām mantām. Tā ka šī sajūta, ka tu esi ļoti tuvu dzīvības un nāves robežai, tā ir.

Pareizākais laikam ir pieņemt, ka tev ir šī slimība un ka dzīve krasi mainās.

Visgrūtākā ir tieši psiholoģiskā puse. Jo tad, kad tu nonāc mediķu rokās, es, piemēram, varu teikt par saviem ārstiem, ka palīdzība bija ļoti profesionāla. Tev vienkārši ir jādara tas, kas ir jādara no medicīniskās puses, bet psiholoģiski ir ļoti grūti pieņemt un tikt pāri tam, ka dzīve tomēr izmainās neatgriezeniski. Pazūd drošības sajūta, ka ar mani nekas slikts nenotiks, jo pieredze ir tāda, ka tu vienā dienā uzzini diagnozi un drošības sajūta zūd. Tikt pāri depresīvai fāzei ir ļoti smagi, jo tā ir ļoti grūta. Medicīniski fiziskā nozīmē, jā, nav viegli, bet tas ir izdarāms. Un nav jau citas izejas. Psiholoģiski man tas bija grūti.

Elvīra: Pats svarīgākais ir nepalikt vienam

Nepalikt vienam ar savu sāpi. Ir jāmeklē domu biedri, ir jāmeklē tādi paši cilvēki kā tu, kas ir saskārušies ar diagnozi "vēzis". Viens ir tikko iesācis to ceļu, cits ir ticis jau tālāk, un tā ir pieredze, ar kuru var padalīties.

Marga: Gribu iedrošināt nenoslēgties, nepalikt vieniem, atrast cilvēku, ar ko varam runāt. Kāpēc es gribu ieteikt

psihoterapeitus vai psihologus? Tādēļ, ka speciālists var tev palīdzēt profesionāli.

Atrodiet savu psihologu:

Latvijas Klīnisko psihologu asociācija, sertificētie klīniskie psihologi

<http://www.kpa.lv/biedri/sertificetie-psihologi/>

Latvijas Profesionālo psihologu asociācija

<http://www.lppapsihologi.lv/lv/pages/kontakti>

Latvijas Deju un kustību terapijas asociācija, terapeiti

<http://www.dkt.lv/lv/terapeiti/deju-un-kustibu-terapeiti>

Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienība, sertificētie terapeiti

<http://maksluterapija.iwopop.com/page122>

Līdzīgs līdzīgam nevalstiskajās organizācijās:

atbalsta pasākumi krūts vēža slimniekiem

www.vita.lv

psihosociālā rehabilitācija

www.dzivibaskoks.lv

krūts vēža pacientu organizācija

www.rozavilciens.lv

atbalsta pasākumi onkoloģiskajiem pacientiem un viņu tuviniekiem

www.kolardafonds.lv

par onkoloģijas slimībām

www.onko.lv

krūts vēža slimību centra mājaslapa

www.krutsvezis.lv

Meklējiet arī citur, interneta resursos ir pieejama samērā plaša informācija, mēs parādījām tikai dažas iespējas.

IETEIKUMI TUVINIEKIEM UN DRAUGIEM

Nesaki onkoloģiskajam pacientam vārdus: “Es zinu, kā tu jūties!” (ja vien pats neesi bijušais patients).

Daži to uztvers, ka esi empātisks cilvēks un centies saprast, bet citiem šķitīs, ka pazemini viņu ciešanas, jo tu nevari zināt, kā jūtas cilvēks, kuram ir diagnoze “vēzis”, kurš iziet ķīmijas vai staru terapiju.

Neuzmācies ar saviem padomiem un viedokli, it īpaši redzot, ka otrs cilvēks ir nomākts.

Ja tu kādu visu laiku bombardē ar padomiem, viņam ir grūti ieklausīties pašam savā intuīcijā un otrā cilvēkā. Vai tiešām tas, ko saki, ir tas, kas vajadzīgs slimniekam? Pareizāk ir vairāk klausīties, atturoties iestarpināt un kaut ko pateikt. Padoms – vairāk klausies, ko saka tavš saslimušais tuvinieks.

Ļoti uzmanīgam jābūt, daloties ar to, ka zini kādu citu ar tādu pašu problēmu vai diagnozi. Reizēm tas nostrādā pozitīvi, bet ne vienmēr ir labi.

Tas nepadarīs jūs tuvākus, jo patients var uztvert, ka kaut kur ārpusē ir kāds veiksmīgāks, svarīgāks par viņu pašu. Turpretī citu tas var iedrošināt.

Paliec tuvumā un esi gatavs sniegt iespējamo atbalstu, aicini piedalīties dzīvē. Es pagatavoju tavu iemīļoto sacepumu, vai tu vari atnākt pie manis piecos pēcpusdienā? Taču jājūt, lai nebūtu uzmācīgi, kā žēlojot. Žēlošana pati par sevi atņem pēdējos spēkus un enerģiju, cilvēks jūtas nožēlojami.

Nesāc teikumu ar “vismaz”... vismaz tu esi dzīva, vismaz tev nozīmēja ārstēšanu u.tml. Nemēģini piespiest būt pateicīgam par kaut ko.

Nesaki “tas ir tikai” ... tā ir tikai krūts, tā ir tikai nauda, tā ir tikai operācija. Tas ir tikai vienalga kas. Šī frāze cilvēkam liek justies mazvērtīgam, salīdzinot ar zaudējumu vai ciešanām, kurām viņš iet cauri.

Nepiesauc Dievu, reliģiju. Dievs zina, ko dara. It īpaši slimības ārstēšanas laikā.

Ja tā ir tava iekšējā sajūta, un tā nāk no sirds, tad labākie vārdi ir:

Man ļoti žēl. Kā es varu palīdzēt?

Es esmu viena telefona zvana attālumā, piezvani man! Un es būšu klāt.

Ja arī vienmēr es neatrodu īstos vārdus, es vēlos, lai tu zini, ka tu man rūpi.

DZĪVE PĒC VĒŽA

Kad noslēdzies ārstēšanas kurss, tu un tavi tuvinieki agrāk vai vēlāk vēlēsies uzzināt, kas sagaidāms nākotnē. Jūs visticamāk jūtaties atviegloti, ka ārstēšanās ir beigusies, bet vienlaikus uztraucaties par nākotni. Un tas ir dabiski. Šī nodaļa veltīta tam, lai palīdzētu sagatavoties dzīvei pēc ārstniecības kursa vai kā daži to sauc – atkal “normālai dzīvei” / “otrai iespējai”.

“Es atkal un atkal uzdevu sev jautājumu, vai patiešām tas ir beidzies? Tās ir tādas šaubas, kas neatstājas. Pāriet dienas un nedēļas, ārstu apmeklējumi kļūst aizvien retāki. Tas nu ir beidzies. Es to paveicu. Vai tiešām tas ir beidzies? Jā, šķiet, ka jā. It kā es būtu šķērsojusi krāces mazā laiviņā. Neticami, ka es spēju tikt ar to galā.” Ieva (krūts vēzis)

Kas tagad notiks?

Daudziem cilvēkiem periods, kurā tie no onkoloģiska pacienta kļuvuši par cilvēku, kas pieveicis vēzi, kļuvis par izdzīvotāju, ir lielu pārmaiņu laiks. Tas nav gluži tik vienkārši, kā atgriezties pie ikdienas darbiem no kāda tāla ceļojuma. Tagad šī atgriešanās pie ikdienas ir saistīta ar dažādiem izaicinājumiem. Nogurums, satraukums, bailes, dusmas un vientulība bieži kļūst par jaunās dzīves realitāti. Jāpiemērojas ne tikai kādām izmaiņām ķermenī, bet arī pārmaiņām attiecībās, seksualitātē, darba un finanšu jomā.

"Visi domā, ka pietiks iziet ārstniecības kursu un tad būs iespējams atgriezties normālajā dzīvē. Diemžēl tas tā nenotiek. Man tas ir aiz muguras, bet joprojām neesmu pilnībā ar to ticis galā." Jānis (Nehodžkina limfoma)

Šo izaicinājumu un pārbaudījumu apzināšana un saprašana var palīdzēt saglabāt labas dzīves kvalitāti arī jaunajā realitātē – dzīvē pēc vēža.

Par uzvarēšanu

"Kad es dzirdu vārdu "uzvarētājs", es jūtos tā, it kā būtu kaut ko sasniegusi, laimējusi. Ne gluži loterijā. Esmu uzvarētāja, esmu it kā atšķirīga, esmu paveikusi ko tādu, ko ne katram ir bijusi iespēja paveikt." Anda (olnīcu vēzis)

Uzvarēšana ir pieredze, kas gūstama, izdzīvojot cauri slimībai. Bet jēdziens "vēža uzvarētājs" dažādiem cilvēkiem nozīmē dažādu pieredzi. Daudziem šī pieredze sākas ar brīdi, kad tiek diagnosticēta onkoloģiska saslimšana, un turpinās visa mūža garumā. Citiem jēdziens "uzvarētājs" saistās ar aktīva ārstniecības kursa beigām un turpmāko dzīvi bez vēža. Vēl kādiem citiem šī uzvarētāja definīcija ir ļoti plaša un ietver arī ģimenes locekļus, draugus, paziņas, kuri bijuši klātesoši saslimšanas laikā un zināmā mērā izdzīvojuši šo pieredzi kopā ar slimnieku.

Šajā brošūrā mēs lietosim vārdu "uzvarētājs" (ar to saprotot

arī otru biežāk lietoto jēdzienu "izdzīvotājs"), runājot par cilvēkiem, kuri:

- ir pabeiguši ārstniecības kursu un šobrīd viņu ķermenis ir brīvs no vēža;
- ir pabeiguši ārstniecības kursu un šobrīd atkopjas no aktīvās ārstēšanās fāzes;
- turpina terapijas kursu (piemēram, hormonterapiju);
- turpina ārstēšanās kursu, bet viņu veselības stāvoklis ir stabils.

Kas ietverts vārdā "uzvarētājs"?

"Es tiešām uzskatu, ka esmu uzvarētājs. Šis vārds man atgādina, ka iznākums varēja būt arī pavisam citādāks." Arvīds (mēles vēzis)

"Uzvarētājs" nav perfekts vārds. Dažus tas uzrunā kā spēcīgs un pozitīvs viņu situācijas raksturojums. Tā lietošana palīdz viņiem tikt galā ar jaunajiem izaicinājumiem, kas rodas pēc ārstēšanās kursa beigām. Savukārt citiem šis vārds šķiet nepieņemams.

"Dīvaini, bet es neciešu šo vārdu "uzvarētāja". Es nevēlos būt Jūlija, kurai ir krūts vēzis, vai Jūlija, kurai ir bijis krūts vēzis. Esmu Jūlija, kurai sanācis, ka tā sanācis." Jūlija

Vai tev šis vārds patīk vai nē, tas parāda, ka tev ir bijusi kāda īpaša pieredze. Galu galā tam nav nozīmes, kādu vārdu lietojam. Būtiskais ir tas, ka daudzi cilvēki uzskata, ka vēža ārstēšanas kurss ir pieredze, kas tevī paliek un var mainīt tavu skatu uz dzīvi.

Ko darīt ar cerībām?

"Bija dienas, kad jutos pilnīgi piespiesta pie zemes, domāju, ka nekad vairs nejutīšos labi. Reizēm mēdzu teikt draugam: "Pasaki, ka viss būs labi. Pasaki, ka kādreiz viss būs atpakaļ normālajās sliedēs. Pasaki, ka man ataugš mati. Vienkārši pasaki man, ka viss būs labi."" Lidija (krūts vēzis)

Viens no būtiskajiem uzdevumiem pēc ārstēšanās kursa beigām ir iemācīties saprast savas cerības un ko ar tām iesākt. Gan savām, gan tuvinieku. Cerības par dzīvi pēc ārstēšanās. Tā kā šī ir jauna pieredze, tad saprast, ko sagaidīt no jaunās dzīves un kā tai sagatavoties, nav nemaz tik vienkārši.

Ārstniecības kursa laikā ir dabiski gaidīt brīdi, kad tas beigsies, un cerēt, ka dzīve pēc tam būs vieglāka, patīkamāka un būs mazāk stresa. Daudzi cilvēki nav sagatavojušies tam, ka atlabšana var aizņemt tik ilgu – pat dažus gadus – laiku, dažkārt pat ilgāku nekā pati ārstēšanās. Viņi cer, ka dažu nedēļu laikā dzīve atgriezīsies vecajās sliedēs, un jūtas ļoti satraukti un nomākti, ja tas tā nenotiek. Daudzi jūtas ļoti saguruši, iespējams, viņiem pietrūkst arī emocionālās enerģijas.

"Un tu uzdod sev jautājumu: "Vai es vienmēr jutīšos tik slim un nevarīgs?" Un neviens tev nevar atbildēt, jo vienas atbildes nav. Tas ir tik individuāli." Arvīds

Dažkārt arī ģimene, draugi un darba kolēģi tic pārāk ātram atpakaļceļam "normālā" dzīvē un ir neizpratnē, ja tu uzreiz neesi gatavs ar pilnu slodzi atgriezties pie ierastajiem pienākumiem. Atgriešanās process parasti ieilgst. Iespējams, arī tev šķiet,

ka citi no tevis sagaida lielāku pozitīvismu, nevis sūdzības par sliktu pašsajūtu vai nogurumu, jo vēzis taču ir uzvarēts! Bet pozitīvisms šajā situācijā nozīmē pēc iespējas labāk tikt galā ar pašreizējo mirkli. Tas spiež uzlikt "masku" un apslēpt patiesās jūtas.

"Parasti mēs domājam – ja cilvēks nav pozitīvi noskaņots, tad viņš ir negatīvi noskaņots. Bet tā nav, tu vari būt bēdīgs par nenovēršamo un tomēr pozitīvi noskaņots." Diāna (krūts vēzis)

Pielāgošanās jaunajai dzīves situācijai pēc vēža ārstēšanas parasti prasa laiku un pacietību. Iespējams, mainīsies lomas ģimenē un veicamo pienākumu sadale. Piemēram, ja tu pirms saslimšanas veici dārza darbus, tad pēc ārstēšanās kursa tie var šķist par grūtu. Ja iepriekš varēji paturēt galvā visu informāciju, tad tagad pieķersi sevi situācijās, kad neatceries nupat sacīto. Tas radīs stresu.

Ko darīt ar savām un citu cilvēku cerībām par pēcterapijas laiku:

- Dod sev un saviem tuvajiem cilvēkiem laiku pierast pie jaunās lietu kārtības un sajūtām, kas to pavada
- Saki cilvēkiem, ka tev nepieciešams laiks, lai saprastu savas izjūtas – nogurumu, vājumu, sāpes, bailes, atmiņas pasliktināšanos. Saki, kā jūties un ko vēlies, nemāni sevi un citus!
- Necenties pāri saviem spēkiem veikt pienākumus, ar kuriem

agrāk viegli tiki galā! Dari zināmu citiem, ka ir darbi, ko vairs nespēj paveikt tik labi kā iepriekš vai paveikt vispār

- Sazinies ar citiem "uzvarētājiem". Ir daudz un dažādi veidi, kā komunicēt ar cilvēkiem, kas pārdzīvojuši ko līdzīgu (skat. Pacientu nevalstiskās organizācijas **22. lpp.**)

Jāņa stāsts: Par nepieciešamību sabalansēt savas cerības

Jānim diagnosticēja Nehodžkina limfomu dienu pēc meitas piedzimšanas. Gads, kas bija ieplānots kā laiks kopā ar mazuli, izvērtās par intensīvas terapijas gadu, kam sekoja divu gadu terapija.

"Bija sajūta, it kā būtu ieogrūsts peldbaseina dziļajā galā ar sasietām rokām un kājām," stāsta Jānis. "Tu krīti ūdenī, un visi tev svarīgie cilvēki stāv gar malām un vēro, kā tu tur kulies, lai tiktu uz baseina otru galu. Tas ir garš un grūts process, un kad tur beidzot esi nokļuvis, tu vairs nespēj tikt atpakaļ pie ierastā. Bet malās stāvošie cilvēki to ne vienmēr izprot. Viņi gaida, ka viss būs tieši tā, kā bija, jo tu to esi uzvarējis."

Jāņa ģimene nesaprata, ka viņa cīņas vēl nav beigušās, lai gan ārstēšanās process bija aiz muguras. Viņam bieži pietrūka tieši emocionālā atbalsta, lai tiktu galā ar daudzām situācijām.

Pēc Jāņa domām, tieši viņa dzīves biedre nesaprata, cik patiesībā nopietna bija viņa saslimšana un cik daudz no viņa ķermeņa un emociju spēka vēzis bija sagrāvis. "Manuprāt, viņa domāja, ka tas ir kā pārslēgt slēdzi – viena kustība, un gaisma

iedegta, tu esi atpakaļ pie normālās dzīves. Taču realitāte bija pavisam citādāka. Reizēm man pat bija grūti būt kopā ar viņu." Vienīgais problēmas risinājums bija nopietna saruna par to, kā viņš jutās un kas viņam bija nepieciešams. "Man bija skaidri un gaiši viņai jāpasaka – nē, tas viss nav aiz muguras, es joprojām cīnos ar sekām."

Ar laiku kļuva vieglāk. Jānis atguva enerģiju un atgriezās darbā. Bet Jānis saka – vēzim ir paliekošs efekts uz viņu. "Kāda daļa no tā joprojām ir ar mani, un es nespēju to atlaist. Ir dienas, kad zāle izskatās zaļāka un es spēju dienu nodzīvot pilnasinīgi, bet joprojām ir dienas, kad tas neizdodas. Un tas ir nepatīkami. Tomēr esmu iemācījies sabalansēt savas cerības. Es ne uz ko lielu neceru, bet priecājos par visu, kas izdodas."

Atgriešanās atpakaļ normālā dzīvē

"Ko nozīmē atgriezties atpakaļ "normālā" dzīvē? Tas ir mainīgs jēdziens ne tikai saistībā ar vēzi. Pirms gadiem nomira man tuvs cilvēks, un pēc tam iestājās jauna realitāte. Jums piedzimst bērns, un tā ir jūsu jaunā realitāte. Jebkura situācija, kas izraisa pārmaiņas, ieliek jūs jaunā "normālā" dzīvē." Lidija

Pirmie mēneši pēc ārstēšanās ir pārmaiņu laiks. Tev jāpierod pie izmaiņām ķermenī un jārod izpratne par to, kāda tad varētu būt dzīve tagad. Lai gan daudzi runā par atgriešanos vecajās sliedēs, tomēr vairums cilvēku uzskata, ka šis pārejas periods ir laiks, kad saproti, kāda ir jaunā normalitāte. Un ka vecajās sliedēs vienkārši nav iespējams atgriezties.

"Pirms vēža es strādāju no 8.00 līdz 20.00. Man neienāca prātā doma, ka mans ķermenis nav mašīna, ka tam nepieciešama atpūta. Mani tas vispār nesatrauca. Dzīvoju kā armijas režīmā. Pēc vēža sajutu, ka manam ķermenim un prātam ir tiesības uz atpūtu un labsajūtu." Ieva

Tavas izjūtas būs atkarīgas no vairākiem faktoriem:

- onkoloģiskās saslimšanas un ārstēšanās veida;
- cik lielā mērā ietekmēts tavs ķermenis;
- kā tu uztver un tiec galā ar pārmaiņām.

Jaunās "normālās" dzīves izaicinājumi

"Ir jārēķinās ar to, ka ceļš pie kaut kādas normālas dzīves ir lēns un garš." Arvīds

Pāreja pie jaunās "normālās dzīves" var būt pārbaudījumiem pilna. Neziņa par savām spējām un iespējām mēdz būt biedējoša. Slikta dūša, nogurums nav nekas neparasts šajā laikā. Ārstēšanās procesa radītās fiziskās un psihiskās izmaiņas var radīt drūmu noskaņojumu. Tas, kas agrāk šķita pašsaprotams un vienkāršs, var izrādīties sarežģīts un gandrīz neiespējams: piemēram, telefona numuru iegaumēšana, došanās uz veikalu kājām, ēšana restorānā, utt. Tu sāc uzdot sev jautājumu, vai kādreiz vispār spēsi paveikt to, ko agrāk uztvēri kā pašsaprotamu ikdienas darbību. "Es agrāk nodarbojos ar skriešanu," saka Eva, "bet tagad izgāju pastaigā un gandrīz nespēju uzkāpt nelielā paugurā. Sajutos tā, it kā man būtu 90 gadu. Diendienā sev

atkārtoju to, ko man teica ārsti – tas tā nav uz visiem laikiem. Ar laiku pāries, un jūs jutīsieties normāli.”

Arvīda stāsts: Lēnām un neatlaidīgi

Arvīds, kuram pirms pieciem gadiem tika diagnosticēts mēles vēzis, skaita mantru: "Lēnām un pacietīgi – tas ir par mani. Es varu izdarīt visu to pašu, ko pirms diagnozes, taču tas prasa ilgāku laiku un vairāk neatlaidības." Ķīmijterapija un staru terapija galvai un kaklam atstāja spēcīgu ietekmi uz viņa pašsajūtu – viņš zaudēja 15 kg no sava svara, bija bez spēka, viņam bija sāpīgas rētas mutē un kaklā un bija izgriezti siekalu dziedzeri. Piecus mēnešus viņš ēda ar speciālu ierīču palīdzību. Agrākais armijas cilvēks un policists, atlēts, kurš mēdz nobraukt ar riteni pat 100 km dienā un devās garās pastaigās, nespēja apiet savu dzīvojamo kvartālu bez apstāšanās. Pirmajā braucienā ar riteni viņš nogība, jo nebija pareizi novērtējis savus spēkus pēc ārstēšanās.

Arvīdam piemērošanās jaunajai "normālajai" dzīvei nozīmēja mācīties apzināties savu fizisko varēšanu un ticēt, ka ar laiku enerģija palielināsies. "Atlabšanas process ir lēns un dažkārt šķiet, ka nekad nekļūs labāk. Tam patiešām vajadzīgs laiks un to ir grūti tā vienkārši pieņemt.”

Arvīds no jauna mācījās ēst. "Tas bija tik lēns process! Un vilšanās pilns! Vienu dienu tev izdodas paēst un pēc tam vairākas dienas nejaudā norīt ne kumosu. Atceros, kā reiz pasūtīju picu un pēc tam ar to aizrījos. Tas bija šausmīgi. Viena

lieta, ko ātri sapratu, ka es vairs nekad nebūšu ātrais ēdājs. Ēdu nelieliem kumosiņiem, visu labi sagremoju, vismaz 20 reizes, pirms vispār mēģinu norīt. Tagad es jau spēju izbaudīt ēšanu, vienīgi process ir ļoti lēns.”

Arvīds atgriezās darbā, taču veica citus pienākumus, kas prasīja mazāku fizisko slodzi nekā agrāk. Viņš atkal var nobraukt ar riteni 100 kilometrus, tikai tas prasa ilgāku laiku. Viņš ir samierinājies ar jaunās dzīves ritmu. “Ja agrāk es centos mājas sakopšanas darbus izdarīt vienā dienā, tad tagad es vairs nesatraucos, ja kaut kas paliek nepadarīts, to tad paveicu nākamajā dienā.”

Viss notiek, kad tam jānotiek

“Ārsts man apsolīja, ka četras nedēļas pēc pēdējās ķīmijterapijas es jutīšos tikpat labi kā agrāk. Jā, mēnesi pēc ķīmijterapijas es jutos jau daudz labāk, bet ne tik labi kā senāk. Taču pagāja laiks un parādījās īstās blakusparādības. Tā bija cīņa.” Ieva

Vēzi uzvarējušajiem bieži vien tiek prognozēta pārāk ātra atlabšana. Tev varbūt sola mēnesi vai divus līdz pilnīgai spēku atjaunotnei, lai gan patiesībā tas var prasīt daudz ilgāku laiku. Daži vispār nerasniedz tik labu pašsajūtu, kāda bija pirms diagnozes. Var gadīties, ka tev neviens neko nesaka, un tad tu savukārt brīnies, vai tas, kā jūties šobrīd, ir normāli.

Nekal plānus, ko tu darīsi un kā darīsi, kad ārstēšanās process būs beidzies, jo, ja kaut kas neizdosies, tu vari sākt vainot sevi vai meklēt sev kādas kaites, kas varētu būt par iemeslu neveiksmei.

Dod sev laiku! Lai viss notiek mierīgi un bez liekas steigas. Cilvēki ir ļoti dažādi, citam atlabšanas process notiek raitāk, citam tas prasa ilgāku laiku, un precīzu atlabšanas laiku ir grūti pateikt.

Ar laiku tu sajūtīsi, ka situācija uzlabojas. Dažkārt pārmaiņas ir tik pakāpeniskas, ka tās gluži vienkārši nepamani.

"Kādu dienu es pēkšņi apjautu, ka mājas tīrīšanas laikā esmu sākusi kustēties mūzikas ritmā. Es biju tik pārsteigta par sevi, ka pārtraucu darboties. Es nespēju atcerēties iepriekšējo reizi, kad man bija enerģija dejot. Tas bija tik dīvaini no jauna atklāt lietas, kas agrāk bija šķitušas tik pašsaprotamas." Mārīte

Ieteikumi

- Nosnauudies jebkurā dienas laikā, ja jūti tādu vēlēšanos
- Dari zināmu saviem tuviniekiem, ka tev joprojām nepieciešama palīdzība mājas darbos vai iepērkoties
- Dalies savās izjūtās un satraukumā ar sev tuviem cilvēkiem vai savu ārstu
- Pievienojies kādai onkoloģisko pacientu atbalsta grupai

- Apzinies, ka reizēm sevi jāpiespiež kaut ko izdarīt. Aizej uz kafejnīcu ar draugiem, dodies pastaigā. Iesākumā varbūt jutīsies nedroši, bet ar laiku izešana no mājas uzlabos tavu pašsajūtu
- Ja atgriezies darbā, sākumā nestrādā pilnu slodzi

Stress un līdzsvara atrašana

"Es iemācījos relaksēties. Iemācījos dziļi elpot. Iemācījos atiet no visa. Es to nedomāju fiziski. Piemēram, es gaidu vilcienu, bet tas kavējas. Es vienkārši sēžu un elpoju dziļi, es meditēju. Es sāku apgūt apzinātības praksi. Esmu iemācījusies, kā apieties ar stresu, un protu to daudz labāk nekā agrāk." Eva

Katram ir sava pieeja, kā tikt galā ar stresu, grūtām emocijām, spriedzi. Iespējams, tev nedaudz jāeksperimentē, lai atrastu sev piemērotāko veidu.

Lidija, piemēram, laiku pēc ārstēšanās kursa līdz brīdim, kad atgriezās darbā, veltīja atpūtai, patīkamiem mirkļiem ar draugiem un vieglām fiziskām aktivitātēm. Viņa atrada atbalsta grupu, pieteicās pie uztura speciālista, sāka nūjot.

"Es gribēju pēc iespējas lietderīgāk izmantot to laiku, un man jāatzīst, ka tās nedēļas pirms atgriešanās darbā bija ļoti jaukas. Ārstēšanās bija pabeigta, es jutos labāk, mani mati sāka ataugt, sāku justies normāli. Es sāku izbaudīt, ko nozīmē justies normāli." Lidija

Ieteikumi

- Runā ar citiem par to, kā jūties, vai raksti dienasgrāmatu/ blogu
- Celies un kusties! Regulāras fiziskas aktivitātes, pat nelielas vai mērenas, liks tev sajusties daudz labāk, mierīgāk
- Apzinies, ka atlabšana prasa laiku. Pat ja šodien nejūties labi, pēc kāda laika situācija uzlabosies
- Relaksējies un elpo dziļi. Meditācija un relaksēšanās vingrinājumi fokusē tavu prātu un iedod tev perspektīvas sajūtu
- Runā ar kādu, kam bijis vēzis, vai iesaisties atbalsta grupā
- Varbūt ir vērts iesaistīties kādās alternatīvajās terapijās, piemēram, mūzikas vai mākslas terapijā, hipnozē, utt. Dažiem tās ļoti palīdz

Lidijas stāsts: Kā atrast līdzsvaru?

Lidijai diagnosticēja krūts vēzi 39 gadu vecumā. Gadu iepriekš pēkšņi nomira mamma. Tēvam konstatēja prostatas vēzi.

"Kad man tēvs pateica diagnozi, es pie sevis nodomāju – kā būtu, ja man pateiktu, ka esmu nopietni slima," atceras Lidija. "Ko es vēlētos mainīt savā dzīvē? Man vajadzētu kļūt nedaudz drošākai un iepazīties ar kādu vīrieti. Es pārāk daudz laika pavadu darbā. Man vajadzētu uzlabot savu fizisko formu. Tātad jau pirms diagnozes "vēzis" es biju sākusī domāt par prioritātēm savā dzīvē, par nepieciešamību atgūt līdzsvaru."

Un viņa pamazām sāka ieviest savā dzīvē izmaiņas. Viņa apguva meditāciju. "Es vērsos pie savas draudzenes, kura pasniedza apzinātību un meditāciju, lai viņa man palīdz. It kā pats Visums man būtu devis iespēju apgūt ko tādu, kas man vēlāk tik ļoti noderēja."

Meditācija iemācīja viņai fokusēties uz būtisko. "Es sapratu, ka raizēties par kaut ko, kas varbūt nekad nerealizēsies, ir tukša enerģijas izšķiešana. Tādējādi es sevi it kā pasargāju, pārdomātāk tērēju savus spēkus. Protams, es joprojām stresuju, joprojām esmu nikna uz sevi, bet es daudz labāk tieku ar to galā un spēju virzīties uz priekšu."

Meditācija palīdzēja Lidijai pārvarēt tās grūtības, ar kurām nācās sastapties vēža terapijas laikā un pēc tam jau kā vēzi pieveikušam cilvēkam. Izmaiņas ķermenī, stress darbā, bailes par vēža atgriešanos – tas viss radīja spriedzi un satraukumu, kuru pārvarēt palīdzēja tieši meditācija.

"Es atceros savu pirmo vizīti pie ārsta pēc trīs mēnešiem. Es sēdēju uzgaidāmajā telpā un biju nenormāli uztraukusies. Es skaitīju visas mantras, kādas tik vien zināju," stāsta Lidija.

Lidija ir atgriezusies darbā, bet joprojām izbrīvē laiku meditācijai. "Trīs vai četras reizes nedēļā es darbā aizveru durvis, uzlietu austiņas un meditēju mūzikas pavadībā. Kad neesmu darbā, cenšos neskatīties savā telefonā, bet izbaudīt katru mirkli. Es izveidoju profilu iepazīšanās portālā internetā," par savu pieredzi saka Lidija.

Tavas izjūtas pēc ārstēšanās kursa

"Es jutos kā nokaltis rožu krūms, kuram 7 mēnešus laiku pa laikam uzlej litru benzīna (ķīmijterapija) un pēc tam karsē ar stariem (radioterapija). Tā es jutos. Taču kaut kur sevī sajutu arī dzīvības vāro elpu. Un es izmisīgi tai pieķēros. Es darīju visu, lai "benzīna smaka" izgaist, lai apdegums apaug – es izmainīju savu uzturu un fizisko aktivitāšu paradumus." Dina

"Es sajutu milzīgu atvieglojumu, kad ārstēšanās bija beigusies. It kā zilonis būtu noņemts no maniem pleciem. Pēkšņi es atguvu kontroli pār savu dzīvi. Varēju darīt, ko vien vēlējos, pat ja nespēju to paveikt. Pats fakts, ka katru dienu nebija jāmēro ceļš uz slimnīcu, jau bija liels, liels atvieglojums." Arvīds

Ārstēšanās beigas ir liels notikums gandrīz katram pacientam. Tu sāc justies labāk un pamazām atgriezies pie savām lietām. Daudziem ir sajūta, ka šis ir brīdis, kas jānosvin, diemžēl, svinēšanai ne visiem pietiek spēka. Šis ir brīdis, kuru tik ilgi gaidīji, bet pēkšņi tu sāc apzināties, ka ne vienmēr spēj tikt galā ar sliktu noskaņojumu, skumjām, depresiju. Tavs noskaņojums kļuvis pārsteidzoši neprognozējams, tu jūties kā amerikāņu kalniņos – te augšā, te lejā.

"Atceros reizi, kad ar draugiem nolēmām aiziet uz hokeja spēli un iedzert kādu alu. Manuprāt, viss bija lieliski! Es jutos ļoti labi. Un tad, mājās braucot, pēkšņi viss sagriezās kājām gaisā, es sāku raudāt. Man bija jāapstājas ceļmalā, kamēr atkal spēju savākties un turpināt ceļu. Man nebija ne jausmas, kas ar mani notika. Joprojām ir brīži, kad es it kā salūztu un sāku raudāt bez īpaša iemesla." Jānis

Ne visiem ir šādas emocionālās krīzes, bet ja tevi tāda piemeklē, tad ir labi atcerēties, ka, spēkiem atgriežoties, šīs spēcīgās emocijas pamazām izgaist.

Kas ir normāli?

Normāli ir piedzīvot visplašāko emociju spektru. Daudzi no vēzi uzvarējušajiem atzīst – lai gan jūtas laimīgi, ka ārstēšanās kurss ir beidzies, viņi tomēr jūtas vientuļi, dusmīgi, skumji un satraukti.

"Es jūtos ļoti vientuļa ar savām atmiņām par ārstēšanās laiku, tās laiku pa laikam uzpeld un liek man justies tādai kā nepilnīgai, savādākai nekā vesēlie cilvēki. Labā ziņa ir tā, ka man tagad ir citas draudzenes no slimnīcas laikiem. Mēs laiku pa laikam sazvanāmies un dalāmies pārdzīvotajā." Mārīte

Vientulība un izolētība

Vientulības un izolētības sajūta pēc ārstēšanās kursa beigām ir ļoti izplatīta. Tai var būt dažādi iemesli. Iespējams, tu ļoti daudz laika pavadi vienatnē, īpaši, ja tev nav jāiet uz darbu. Pat ja apkārt ir ģimene un draugi, vientulības sajūta neatstāj, jo, tavuprāt, neviens jau tevi tāpat nesaprot un nevar pilnībā saprast. Vēl grūtāk var būt, ja tev jāmacās pierast pie kādām pārmaiņām ārējā izskatā un tev sāk šķist, ka citu acīs tu vairs neesi tu.

Par lielu pārsteigumu sev, tu jūti, ka tev sāk pietrūkt slimnīcas

personāla atbalsta, ārstu padoma. Šāda pieķeršanās cilvēkiem, kas bijuši ar tevi kopā visu ārstēšanās laiku, ir tikai normāla.

"Kamēr rit ārstēšanās process, tev šķiet, ka par tevi rūpējas, tev nav ne par ko jāsatraucas. Manā slimnīcā personāls bija vienkārši lielisks. Viņi zināja mūs visus pēc vārdiem! Pēc tam man bieži vien šķita, ka man vajag kādu, kas par mani rūpējas. Bija tā, ka reizēm gribējās pieteikties pie ārsta vizītē." Jānis

Vislabākais, ko vari darīt šādos vientulības brīžos, ir parunāt ar kādu, kam tu uzticies. Tas nav viegli, bet, ja paturēsi visu sevī, būs daudz grūtāk.

Dusmas

"Pēc ārstēšanās kursa beigām man pilnīgi noteikti bija dusmu fāze. Kad viss bija beidzot aiz muguras un man būtu bijis vienkārši brīvi jāuzelpo, es kļuvu nikna un dusmojos vismaz kādas pāris nedēļas. Mana māsa bija neizpratnē, jo beidzot taču man bija jājūtas pozitīvi. Es viņai atbildēju, ka labi apzinos, ka man ir ļoti, ļoti paveicies un par to esmu ļoti pateicīga, bet šobrīd es esmu dusmīga un es atļaujos tāda būt." Dina

Daudzi no vēzi uzveikušajiem jūtas dusmīgi. Daži jūtas vienkārši neapmierināti ar visu, kas noticis, citi sajūtas pavisam dusmīgi. Dinas dusmas sakņojās tādā kā neapmierinātībā par to, ka viņa "pazaudējusi visu savu dzīvi". Kad viņai 47 gadu vecumā diagnosticēja krūts vēzi, bija sajūta, ka strauji nospiestas dzīves bremzes un pēc tam viss strauji izmanījās. "Es biju lieliskā fiziskā formā, stipra, savas seksualitātes virsotnē. Es

biju uzsākusi jaunas attiecības. Tagad es esmu rētaina. Man ir izoperēti limfmezgli un es visu laiku satraucos, ka varētu attīstīties limfedēma. Mani pavada hroniskas sāpes. Man ir iestājusies menopauze. Mans libido ir prom. Man jādzer hormonu preparāts. Un tāpēc es esmu nikna!”

Neliela dusmu deva ir normāla parādība, tā pat var būt motivējoša kaut ko mainīt savā dzīvē. Savukārt ilgstoša dusmošanās var kļūt par šķērsli tavai tālākai attīstībai, normālai dzīvei pēc vēža.

Runā ar tuviniekiem, draugiem un nekautrējies meklēt speciālistu palīdzību, ja nepieciešams.

Sēras par zaudēto

Mēs sērojam, kad esam zaudējuši kaut ko nozīmīgu savā dzīvē. Sēras parasti saistās ar tuvu cilvēku nāvi, bet patiesībā tās ir emocijas, kuras piedzīvo daudzi no vēzi uzvarējušajiem cilvēkiem pēc tam, kad beidzies ārstēšanās process, īpaši, ja tas bijis intensīvs. Vēzi pieveikušie sēro par dažādām lietām – par kādu zaudētu ķermeņa daļu, par iegūtu neauglību, par finansiāliem zaudējumiem, par zaudēto drošības un stabilitātes sajūtu, utt. Lai dziedētu sēras, tev vispirms tās jāatpazīst, jāpieņem un jāatlaiž. Cilvēki, kas pilnībā izdzīvo savas sēras, parasti ar laiku atkal spēj priecāties par dzīvi, dažkārt viņi jūtas pat stiprāki un varošāki nekā pirms saslimšanas.

Runā par savām sajūtām, tikai tā tu spēsi pārvarēt savas sēras. Jā, tas var nebūt tik viegli, varbūt tev sagādā grūtības runāt par savām problēmām ar citiem, bet varbūt cilvēks, kuram tu

uzticies, izcīna pats savas cīņas un atrodas emocionāli sarežģītā situācijā. Dažkārt ģimene un draugi vēlas palīdzēt, bet nezina – kā. Dari viņiem zināmu, ka viņu uzdevums ir uzklausīt un atbalstīt tevi, bet ka tu nesagaidi, ka viņi spēs visu uzreiz vērst par labu.

Nav jau tik svarīgi, ar ko tu runā, galvenais ir runāt!

Bailes, ka vēzis var atgriezties

"Kādu laiku pēc ārstēšanās kursa es ļoti satraucos par jebkurām nepatīkamām izjūtām. Kad man iesāpējās galva, man šķita, ka man ir audzējs galvā. Un tad es sev teicu, pag, pag, tu nevari tā dzīvot ar sajūtu, it kā tev būtu zobens pakārts virs galvas, un tu nezini, kad tas kritīs. Ja jau ārsti izdarīja visu iespējamo, neko sliktu neteica, tad jau viss ir labi." Ieva

Cilvēki, kas uzveikuši vēzi, mēdz raizēties, ka tas varētu atgriezties, īpaši pirmajos gados pēc ārstēšanās kursa beigām. Ārstēšanās procesa laikā tu zini, ka viss tiek darīts, lai slimību apturētu, bet kad ārstēšanās beigusies, šķiet, ka nekas vairs netiek darīts, lai tas neatgrieztos, un tu sāc bailoties.

"Visu laiku ir tā sajūta, ka tu staigātu pa plānu ledu. Katrs izmeklējums vai analīze var salauzt šo nosacīto drošības sajūtu, tu baidies izdzirdēt vārdus – vēzis ir atgriezies." Marta

Ar laiku šīs bailes mazinās, taču mēdz būt notikumi, kas liek bailēm no jauna atgriezties. Parasti tie ir:

- kārtējā vizīte pie ārsta;

- ziņas par kāda cilvēka saslimšanu vai nāvi;
- slimnīcas apmeklējums;
- slikta pašsajūta vai simptomi, kas līdzīgi tiem, kad tika diagnosticēts vēzis.

"Iesākumā es ļoti baidījos, ka tas var atgriezties. Vai tas atgriezīsies? Kas notiks? Vai es nomiršu? Vai jebkad sasniegšu, ko vēlējos? Ja nu terapija nav iedarbojusies? Ja nu tas ir atgriezies? Laika gaitā šis terors ir mazinājies, kas ir atvieglojums, jo es negribu nodzīvot dzīvi bailēs no vēža." Jūlija

Ar laiku bailēm no vēža iespējamās atgriešanās vajadzētu mazināties, lai gan, iespējams, tās pavisam neizzudīs nekad. Ir cilvēki, kuros šīs bailes ir tik spēcīgas, ka viņi vairs nespēj priecāties par dzīvi, gulēt un pat ēst, nespēj aiziet uz kārtējām pārbaudēm pie ārsta. Ja jūti, ka netiec ar savām bailēm galā, pamēģini šādus ieteikumus.

Ieteikumi, kā tikt galā ar bailēm

- Runā ar savu ārstu, piesakies pie psihologa
- Iegūsti informāciju par iespējām, kā vari sev palīdzēt uzlabot veselību un sekot savam veselības stāvoklim
- Pieņem savu satraukumu un runā par to ar līdzīgiem
- Apmeklē atbalsta grupu
- Mēģini vairāk enerģijas veltīt veselīgam dzīvesveidam

Kāda ir iespējamība, ka vēzis varētu atgriezties

Atkarībā no vēža stadijas ārsti parasti runā par dzīvildzi. Šie skaitļi pasaka, vidēji cik procenti cilvēku nodzīvo 5 vai 10 gadus pēc vēža diagnosticēšanas. Piemēram, ja 5 gadu dzīvildze pēc noteikta tipa vēža diagnosticēšanas ir 75%, tas nozīmē, ka 75% no cilvēkiem, kam diagnosticēts šāda tipa vēzis, nodzīvos 5 gadus pēc diagnozes noteikšanas. Daudzi dzīvos ilgāk, un viņu dzīves būs produktīvas un pilnvērtīgas.

Lai noteiktu šo 5 gadu ilgdzīvi, ārsti apseko cilvēkus, kuriem pirms 5 gadiem tika veikts ārstēšanās kurss.

Tavs ārsts ir cilvēks, kuram vari uzdot visus sev interesējošos jautājumus par šo tēmu.

Izmaiņas ķermenī

"Ja jūs man pajautātu, kā es izjutu savu ķermeni pirms saslimšanas, mana atbilde būtu – seksīgs. Tagad esmu ieguvusi lieko svaru. Mani mati ataug, bet tie ir citādāki nekā agrāk. Lēnām atgriežas mans libido. Skatos uz sevi agrākajās fotogrāfijās un secinu, ka esmu izskatījies lieliski, bet manā ķermenī jau bija vēzis. Labi, tagad man mazliet jāsaņemtas, bet toties mans ķermenis ir brīvs no vēža." Lidija

Daudzi no vēzi uzveikušajiem ir satriekti un pat nikni par to, kā vēža terapija izmainījusi viņu ķermeni. Var būt ļoti grūti pieņemt, piemēram, šādas izmaiņas:

- rētas;

- iztrūkstošas ķermeņa daļas (krūts);
- jādzīvo ar limfodēmu jeb limfostāzi;
- matu krāsa un struktūra var būt mainījusies;
- izmaiņas svarā;
- izmaiņas ādā;
- neauglība;
- nogurums;
- libido zudums;
- rīšanas un ēšanas traucējumi u.c.

Dažas no šīm pārmaiņām var būt pārejošas, bet dažas neatgriezeniskas. Lai pie tām pierastu, vajadzīgs laiks. Šīs pārmaiņas kļūs par tavu dzīves neatņemamu sastāvdaļu, un kādreiz tu, iespējams, tās uztversi kā sava spēka zīmi.

"Man šķiet, ka esmu labākās attiecībās ar savu ķermeni, ka man par to labāk jā rūpējas, jābūt fiziski aktīvai un veselīgāk jāēd. Es sevi vērtēju daudz augstāk, es vērtēju savu ķermeni daudz augstāk, es saku paldies saviem orgāniem, kas pārcietuši ķīmijterapiju. Paldies, aknas, paldies, nieres!" Eva

Arī taviem tuvajiem cilvēkiem vajadzīgs laiks, lai pieņemtu pārmaiņas tevī. Dažkārt tas ir ilgāk un sarežģītāk. Var gadīties, ka tavs izmainītais ķermenis pazemina tavu dzīves kvalitāti.

Iespējams, tev ir nepieciešama palīdzība. Pazīmes, kas par to liecina, var būt šādas:

- Tu nevēlies iziet no mājas, jo negribi, ka cilvēki tevi redz
- Nevēlies satikties un iepazīties ar jauniem cilvēkiem
- Izvairies no jebkādas intimitātes ar savu partneri
- Nevēlies, ka partneris/partnere redz tavas rētas
- Tu pārdzīvo par savu lieko svaru
- Tev ir kauns par savu saslimšanu
- Tu nespēj pieņemt savu jauno "es"

Sarunas ar tuviem un uzticamiem cilvēkiem var būt ļoti noderīgas šādā situācijā. Daudziem palīdz sarunas ar cilvēkiem, kas pārdzīvojuši ko līdzīgu, vai darbošanās atbalsta grupā. Varētu būt, ka īpaši grūti ir runāt par intīmākām lietām, bet tev jāsaprot, ka šādas raizes ir ļoti izplatītas un tu neesi izņēmums. Ja noslēgsies sevī, tu liegsi iespēju sev palīdzēt un atkal darīt kaut ko, kas sagādā tev prieku.

Speciālistu palīdzība

"Sākotnēji es nespēju pieņemt domu, ka man nepieciešama speciālista palīdzība, bet tad es sazinājos ar savu ķīmijterapeiti. Viņa ir ļoti reāli domājošs cilvēks un vienmēr atrod īstos vārdus, pat ja tas ir kas tāds, ko negribas dzirdēt. Viņas padomi man palīdzēja pārvarēt negatīvo noskaņojumu un skumjas, un pat

dažas fiziskas nebūšanas. Es joprojām ar viņu šad tad sazinos.”
Jānis

Individuālas konsultācijas

Tu nebūt neesi izņēmums, ļoti daudziem nepatīk doma par psihologa apmeklēšanu. Bet daudzi no vēzi uzveikušajiem atzīst, ka tas ir bijis ļoti noderīgi un palīdz sakārtot domas.

“Es netiku galā, līdz apzinājos, ka esmu ieslīdējusi depresijā. Kad par to runāju ar draugiem, neviens mani neuztvēra nopietni, jo vienmēr sabiedrībā biju atvērts un pozitīvs cilvēks. Taču aizverot aiz sevis dzīvokļa durvis, es sabruku, jeb precīzāk – iegrimu purvā. Visšausmīgākās bija brīvdienas. Un tad es aizgāju pie psihoterapeita. Es joprojām eju uz psihoanalīzi, un tā man ir ļoti daudz palīdzējusi.” Māra

Padomu var sniegt dažādi speciālisti – psihologi, psihiatri, medmāsas, sociālie darbinieki un garīgās aprūpes speciālisti. Viņi ir apmācīti un spēs tev palīdzēt:

- Tikt galā ar tādām emocijām kā bailes, dusmas, vainas apziņa, depresija, nemiers
- Risināt identitātes, pašnovērtējuma un ārējā izskata problēmas
- Risināt ģimenes un attiecību jautājumus
- Atrast jēgu un mērķi dzīvei

Neuztraucies, ja nesaproti, kā tieši tev šīs konsultācijas varētu palīdzēt – tevis izvēlētais speciālists to zinās.

Līdzīgā situācijā esošu cilvēku atbalsts

"Cilvēki, kuri uzveikuši vēzi, ātri atrod kopīgu valodu, tie ir savā ziņā radinieki. Es nevaru nevienam izstāstīt, ko esmu piedzīvojis, neviens, kas nav piedzīvojis kaut ko līdzīgu, to nesaprot. Viņi runā ar tevi, bet tie ir tikai vārdi, viņi mierinot saka, ka viņiem ir līdzīga pieredze, taču tas ir kaut kas pavisam cits." Jānis

Daudzi no vēzi uzveikušajiem uzskata, ka sarunas ar sev līdzīgajiem ļoti palīdz. Ir labi apzināties, ka neesi izņēmums, ka citiem cilvēkiem ir līdzīga pieredze, viņi arī ir "tur" bijuši un viņu teiktais balstās uz patiesiem faktiem un situācijām.

Atbalsta grupas ir iespēja satikt šādus cilvēkus un droši runāt ar viņiem par savām izjūtām. Tas patiešām palīdz.

Ja uzskati, ka tāda tikšanās grupā nav priekš tevis, tad mēģini atrast sev līdzīgos internetā.

Turpmākā novērošana

"Kad devos pie ārsta uz novērošanu pirmo reizi, es biju viens vienīgs stresa kamols. Es biju gandrīz panīkā, un tā katru reizi. Kad pēc pieciem gadiem ārsts man pateica, ka nākamo reizi viņš mani vēlētos redzēt pēc 12 mēnešiem, es no laimes apraudājos." Jūlija

Pēc ārstēšanās kursa beigām tev visticamāk būs regulāri jādodas pie ārsta uz tā saukto novērošanu. Ārstēšanās kurss ir beidzies, turpmāk būs svarīgi regulāri pārbaudīties, lai

savlaicīgi tiktu atklātas kādas problēmas ar veselību, ja tādas būtu. Šie ārsta apmeklējumi tev var izrādīties gana biedējoši, jo atkal jānodod analīzes, jāveic dažādi izmeklējumi. Taču šīs pārbaudes tev palīdzēs iejusties jaunajā dzīvē, jo situācija taču "tiek kontrolēta".

Ja jūties nedroši vai sajūti kādas šaubas par šiem ārsta apmeklējumiem, meklē iespējas par to runāt ar medicīnisko personālu, bet nekādā gadījumā neizvairies no šīm vizītēm. Novērošana ir domāta, lai tev palīdzētu saglabāt veselību. Tu taču zini, ka ar laiku kontroles vizītes pie ārsta kļūs arvien retākas.

Ja tev nozīmēta uzturošā terapija

Dažkārt pēc aktīvās ārstēšanās fāzes pacientiem tiek nozīmēta uzturošā terapija ar zālēm vai hormoniem, kas var ilgt mēnešiem vai pat gadiem. Šādas terapijas mērķis ir ierobežot vēža izplatīšanos un novērst tā iespējamo atgriešanos.

Uzturošā terapija var likt sajūties tā, it kā tu atrastos kaut kādā sastinguma stāvoklī starp ārstēšanos un izveseļošanos. Jānim bija noteikta divu gadu hormonu terapija pēc tam, kad viņam tika veikta Nehodžkina limfomas ārstēšana.

"Tas ir dīvains un nepatīkams stāvoklis, tu it kā esi izārstēts, un tajā pašā laikā tev jādzer zāles, lai vēzis neatgrieztos," stāsta Jānis.

Dažiem pacientiem šī uzturošā terapija dod zināmu drošības sajūtu, viņi ir priecīgi, ka joprojām kaut kas tiek darīts, lai pilnībā

likvidētu vēzi. Citiem savukārt tas ir nepārtraukts atgādinājums par saslīmšanu.

"Man nepatīk dzert tabletes katru dienu," saka Jūlija, kura lieto "Tamoksifēnu" pēc krūts vēža. "Bet nu ir tā, kā ir. Tā ir kā papildu apdrošināšana. Ja arī vēzis atgriezīsies, es vismaz varēšu teikt, ka esmu darījusi visu, ko varēju."

Ja tev ir dalītas izjūtas par uzturošo terapiju, tad ir vērts padomāt, ka vēzis ir veselības stāvoklis, kas ir jākontrolē, gluži tāpat kā astma, diabēts vai sirds slimības. Uzturošā terapija ir daļa no tava plāna, kā rūpēties par savu veselību.

Seko līdzī savam veselības stāvoklim

Ir vēlams saglabāt visu savu pārbaužu rezultātus. Parasti tie ir pieejami, dažkārt tas ir maksas pakalpojums. Iekārto mapi, kur uzglabā visu informāciju par savu veselības stāvokli.

Kādu informāciju ir vēlams uzglabāt?

Laikam ejot, ir grūti atcerēties visas nianšes par diagnozi un ārstēšanu. Tāds personīgais izmeklējumu arhīvs var izrādīties ļoti noderīgs nākotnē. Tajā vajadzētu iekļaut:

- datus par diagnozi un pārbaužu rezultātus;
- informāciju par vēža veidu, stadiju, utt;

- informāciju par ārstēšanos, arī medikamentu nosaukumus un devas;
- novērotās blaknes;
- informāciju par ārstēšanās laikā saņemto papildu aprūpi.

Izveido savu novērošanas plānu

Šādā plānā vajadzētu iekļaut:

- paredzamās vizītes pie ārsta;
- nepieciešamās analīzes un citus izmeklējumus;
- informāciju par vēža atgriešanās riskiem un brīdinošajiem simptomiem;
- informāciju par ārstēšanās blaknēm,
- rekomendācijas par veselīgu dzīvesveidu un fiziskajām aktivitātēm.

Kas ir kontroles vizītes?

Ārsts izvaicās tevi par pašsajūtu un izmeklēs. Stāsti patiesību! Runā par sajūtām, kas tevi satrauc, gan mentālajām, gan fiziskajām. Atkarībā no vēža veida, būs jānodod asins analīzes, jāveic ultrasonogrāfija vai kādas citas pārbaudes.

Kā pārvarēt satraukumu pirms kārtējā ārsta apmeklējuma?

"Pirmā mamogrāfija pēc ārstēšanās kursa beigām bija pilnīgs murgs. Es biju kā viens vienīgs nervu kamols, asaras sāka birt jau uzgaidāmajā telpā. Pēc tam es iegāju tualetē, kur balsī raudāju piecas minūtes. Tas bija briesmīgi." Jūlija

Pirmie ārsta apmeklējumi pēc ārstēšanās var izvērsties gauži emocionāli. Parasti cilvēki baidās, ka ārsts varētu pavēstīt to jauno ziņu, ka vēzis ir atgriezies. Došanas uz slimnīcu, kur veikta ārstēšanās, atsauc atmiņā nesenos pārdzīvojumus, izjūtas.

Astoņus gadus pēc ārstēšanās Arvīds vairs tik ļoti nebaidījās no ziņas, ka vēzis varētu būt atgriezies, patiesībā viņš par to nedomāja. Un tomēr nakts pirms ārsta apmeklējuma bija ļoti nemierīga. Pa ceļam pie ārsta viņš juta, ka viņa plaukstas kļūst miklas, ka ir sasvīdis. "Ja nu tomēr atklājas kaut kas nelāgs?" domāja Arvīds.

Ar laiku tu pieradīsi pie regulārajām kontroles vizītēm.

Jautājumi, kurus uzdot ārstam par novērošanas laiku

Kādiem simptomiem man būtu jāpievērš uzmanība? Par kuriem man būtu nekavējoties jāziņo ārstam?

Cik ilgi man būs jālieto medikamenti? Vai tiem ir iespējamās kādas blaknes un ko darīt, ja tādas ir?

Cik ilgs ir novērošanas periods un cik bieži man jāapmeklē ārsts?

Kāda veida izmeklējumi man nepieciešami?

Ko es varētu darīt, lai samazinātu vēža atgriešanās risku?

BLAKNES

"Man bija perfekts svars, laba figūra. Un tad tā diagnoze... Es pieņēmos svarā un vairs netieku atpakaļ." Jūlija

Vairumam cilvēku ir vismaz kāda no blaknēm – nelabums, nogurums, matu izkrišana. Daudzi no vēzi uzveikušajiem ir pārsteigti, ka šīs blaknes saglabājas vēl pēc tam, kad ārstēšanās jau pabeigta.

Vai blaknes saglabāsies ilgtermiņā, tas atkarīgs no dažādiem faktoriem – kāda veida vēzis ir bijis, kāda veida ārstēšana tika veikta un arī no tā, kā tavs ķermenis uz to reaģēja.

Izmaiņas svarā un ēšanas paradumos

Izmaiņas svarā ir viena no biežākajām blaknēm. Tas var būt gan svara pieaugums, gan arī zudums. Ir terapijas veidi, kas pastiprina apetīti vai arī gluži otrādi – to nomāc. Varbūt tu izkrities svarā tāpēc, ka tev bija apgrūtināts rīšanas process, bet varbūt pieņēmieš svarā, jo tev nebija spēka nekādām fiziskām aktivitātēm. Šā vai tā, izjūtas nav no patīkamajām un var ietekmēt tavu pašnovērtējumu.

Pēc krūts vēža operācijas Jūlijai grūtības sagādāja peldēšana un smagumu cilāšana. Ķīmijterapija un hormonālās izmaiņas ķermenī veicināja taukaudu veidošanos un muskuļaudu samazināšanos.

"Man bija jādzer hormonu preparāts, man palielinājās apetīte. Rezultātā pieņēmos svarā par astoņiem kilogramiem. Tas bija briesmīgi." Jūlija

Arvīdam bija pretēji – staru terapijas ietekmē viņš zaudēja siekalu dziedzerus. Mēnešiem ilgi ēšanas process bija ļoti sāpīgs, un viņš zaudēja 16 kilogramus. "Tagad es esmu kauli un āda," saka Arvīds.

Jautā savam ārstam, ko iesākt, ja tevi apgrūtina kāda no blaknēm. Varbūt jāvēršas pie diētas ārsta vai fizioterapeita – to pateiks tavs ārsts.

Izmaiņas svarā nekādi nav saistītas ar tavu gribasspēku! Tev jāsaprot, ka tavs ķermenis šobrīd darbojas citā režīmā nekā iepriekš, dod tam laiku atgūties.

Nespēks

"Gadu pēc ārstēšanās es nespēju atgūt savu ierasto enerģijas lādiņu, manuprāt, man bija tikai kādi 30% no agrākā spēka. Laikam ejot, es pamazām atguvos, šobrīd, es teiktu, man ir 75% no agrākās enerģijas." Ieva

Nespēks un nogurums ir viena no blaknēm, kas saglabājas visilgāk. Un šis nespēks atšķiras no vispārzināmā nespēka un noguruma. Tas nepāriet arī pēc atpūšanās. Tas var spēcīgi ietekmēt tavu dzīves kvalitāti. Iespējams, tev sagādā grūtības veikt pašus ikdienišķākos dienas darbus, tādus kā iepirkšanās, ēst gatavošana, mājas uzkopšana. Tu nespēj atgriezties darbā, jo tavi spēki ir izsmelti.

Tāds nespēks, protams, rada stresu. Labā ziņa ir tāda, ka ar laiku situācija uzlabojas. Neļaujies panikai, ja tevi nomoka nespēks. Tavs ķermenis joprojām atkopjas pēc lielajiem pārdzīvojumiem – atgādini to sev un saviem tuviniekiem. Ieklausies savā ķermenī un nenoslogo to. Ir pilnīgi normāli pagulēt diendusu vai pat atpūsties gultā vairākas reizes dienā.

Droši vērsies pie sava ārsta pēc padoma, ja jūti, ka situācija neuzlabojas. Iespējams, vainīga ir depresija vai kāda infekcija, kas tad arī jāārstē.

Ieteikumi:

- Veic regulāras fiziskās aktivitātes. Pētījumi ir apstiprinājuši, ka fiziskās aktivitātes palīdz uzveikt šāda tipa nogurumu un nespēku. Lai cik dīvaini tas nešķistu, tās ir labākās zāles pret nespēku. Sāc ar 10 minūšu garu pastaigu un pakāpeniski pildzini pastaigas laiku.
- Tērē mazāk enerģijas mājas darbu veikšanai. Piemēram, nestāvi, darot kādu darbiņu, ja vari to paveikt sēdus.
- Dari citiem zināmu, ka tev joprojām nepieciešama palīdzība. Konkrētizē, ko tev varētu palīdzēt tuvinieki vai draugi. Bieži ir tā, ka cilvēki labprāt palīdzētu, taču nezina, kā un ko.
- Pievienojies atbalsta grupai. Sarunas ar citiem var uzlabot tavu pašsajūtu un noskaņojumu.
- Pajautā sev, vai tevi nav piemeklējusi depresija. Nogurums un nespēks paši par sevi ir depresīvas izjūtas, bet atceries, ka nogurums ir arī depresijas pazīme. Ārstējot depresiju, var samazināt nespēku un nogurumu.

Skumjas un depresija

"Es atļauju sev skumt, jo skumjas ir daļa no dzīves. Es nepiespiežu sevi no tām izvairīties, tomēr arī neļauju skumjām valdīt pār mani." Eva

Izklausīsies savādi, bet izjust skumjas pēc tam, kad beidzies ārstēšanās periods, ir pavisam normāli. Šis ir laiks, kad tu vari pasērot par to, kas zaudēts, vai arī atcerēties tos grūtos brīžus, kas bija jāpiedzīvo ārstēšanās laikā. Tu vari skumt par izmaiņām savā ķermenī vai zaudēto enerģiju.

Tas ir pilnīgi normāli, ja raudi vai citādi paud savas emocijas laikā, kad tev jāpierod pie savas jaunās situācijas. Tev nav jāizliekas vai tās jānoglabā kaut kur dziļi sevī. Dod sev laiku pierast pie izmaiņām!

"Es burtiski iestigu kā purvā, pārstāju dzīvot un just. To sajūtu un situāciju grūti aprakstīt. Man zuda interese par apkārt notiekošo, sāku izvairīties no draugiem un tieša kontakta ar tuviniekiem, man gribējās, lai visi liek man mieru. Gulēju un nespēju izgulēties, mana māja pārvērtās līdz nepazīšanai, trauku kalni virtuvē, putekļi un neaplietas puķes. Es lēnām izdegu... Līdz vienā dienā sapratu, kad vieglāk taču ir nomirt... es pat apsvēru domu, ka pašnāvība nav labs risinājums... Man izdevās atrast pēdējos spēkus, un es uzsāku psihoterapiju."
Māra

Ja šīs skumjas kļūst aizvien dziļākas un noskaņojums pasliktinās, iespējams, tevi piemeklējusi depresija. Depresija ir slimība,

un to savlaikus jāapstādina. Tai nav nekāda sakara ar tavu gribasspēku vai kādām rakstura izpausmēm.

Depresijas iespējamās pazīmes:

- bezmiegs vai pārāk izteikta miegainība;
- pārēšanās vai apetītes zudums;
- bieža raudāšana, raudāšana bez īpaša iemesla, pasaulīgās skumjas;
- intereses zudums par dzīvi;
- bezcerības sajūta;
- nespēks;
- izolēšanās no līdzcilvēkiem;
- vēlme sevi ievainot;

Noteikti runā ar savu ārstu, ja tev ir kāds no šiem simptomiem. Ārstējot depresiju, tu atgūsi miegu, apetīti, enerģiju, pašnovērtējumu.

Neauglība

Var gadīties, ka vēža ārstēšana noved pie neauglības. Tā var skart gan vīriešus, gan sievietes, un situācija var izvērsties gauži dramatiskā. Pat ja nav bijusi doma par ģimenes pieaugumu, ziņa par neauglību var būt gana šokējoša un emocionāli sāpīga.

Var rasties sajūta, ka normālā dzīve beigusies, ka nespēsi vairs sasniegt mērķus, kādi tev bija pirms diagnozes.

Ja tevi šī problēma satrauc, noteikti vērsies pie ārsta pēc padoma.

Nesaturēšana

Viena no vēža terapijas blaknēm ir nesaturēšana – tas nozīmē, ka tu uz laiku vai neatgriezeniski zaudē kontroli pār savu urīnpūsli. Tas var būt ļoti nepatīkami un liek tev sajusties neērti, iespējams, arī just kaunu par savu nespēju kontrolēt šos procesus.

Kamēr noritēja ārstēšanas process, tev bija vieglāk pieņemt šo problēmu. Kad ārstēšanās beigusies, tu sāc vairāk uztraukties par šo nepatīkamo blakni, jo īpaši, ja jāatgriežas darbā vai ir vēlme ceļot.

Par laimi, vairums cilvēku atrod sev pieņemamus problēmas risinājumus. Var iegādāties speciālus ieliktņus, var pamainīt ēšanas un dzeršanas paradumus, kā arī iepriekš plānot tualetes apmeklējumus. Ir iespējami arī ķirurģiski risinājumi. Katrā ziņā tev jākonsultējas ar savu ārstu, lai noskaidrotu sev pieņemamāko risinājumu.

"Dažas naktis man nācās celties pat četras vai piecas reizes, lai ietu uz tualeti. Man ir 65 gadi, un jo vecāks kļūstu, jo biežāk man jāceļas. Bet tagad vairs ne tik bieži kā sākumā." Arvīds

Limfedēma

"Man šķiet, ka limfedēma man rada lielākas raizes nekā iespējamā vēža atgriešanās. Es regulāri pārbaudu savas rokas apkārtmēru, veicu visus iespējamus vingrojumus. Līdzko sajūtu kaut ko neparastu savā rokā, tūdaļ iziežu to ar krēmu." Jūlija

Limfedēma var veidoties pie bojātiem vai izoperētiem limfmezgliem, rodas tūska. Parasti limfedēma skar rokas, kājas, seju vai kaklu. Limfedēma var parādīties tūlīt pēc ārstēšanas vai arī mēnešus, vai pat gadus vēlāk. Tā var būt pārejoša vai arī paliekoša.

Limfedēmas simptomi:

- roku, kāju vai skartās ķermeņa puses tūska;
- smaguma, diskomforta sajūta rokā vai kājā;
- samazināts rokas, plaukstu, potītes kustīgums;
- grūti ielikt roku piedurknē vai kāju bikšu starā;
- spiež gredzens, pulkstenis vai aproce, lai gan svars nav mainījies;
- uztūkušās vietas apsārtums, karstums;
- ieilgusi infekcija, kas lokalizēta vienā vietā;
- savilkuma sajūta ādā.

Regulāri pārbaudi savu ķermeni un dodies pie ārsta, līdzko ievēro kādas pārmaiņas. Jo ātrāk pamanīsi limfedēmu, jo vieglāk to būs ārstēt.

Atmiņas un koncentrēšanās problēmas

Daudzi no vēzi uzveikušajiem novēro izmaiņas savās koncentrēšanās spējās, spējā organizēt savu ikdienu un atminēties dažādas lietas. Šādus simptomus parasti saista ar ķīmijterapijas ietekmi uz smadzenēm, lai gan tos var novērot arī pacientiem, kuri saņēmuši staru terapiju vai kādu citu terapijas veidu. Pieņemt šādas izmaiņas ir grūti, tas ir savā ziņā izaicinājums. Tomēr šīs izmaiņas ir reālas. Tas var parādīties jebkurā ārstēšanās stadijā, tūlīt pēc terapijas beigām vai arī daudz vēlāk. Ar laiku situācija uzlabojas, bet tā ne vienmēr ir tāda pati kā pirms ārstēšanās. Dažkārt šiem atmiņas un koncentrēšanās spēju traucējumiem pievienojas arī depresija, bailes, menopauze.

Darbības un uzdevumi, kas agrāk šķita tik pašsaprotami un vienkārši, prasa zināmu piepūli. Jūlija, kas agrāk nekad neko nenokavēja, ievēroja, ka viņa visur ierodas nedaudz par vēlu. Dažkārt viņai grūtības sagādāja vienkāršas sarunas. "Sarunas vidū es pēkšņi pazaudēju pavedienu un neatceros jautājumu," stāsta Jūlija. Grāmatu lasīšana vairs nesagādā baudu, arī saviesīgi pasākumi kļūst apgrūtināši, jo vairs nespēj normāli iesaistīties sarunās. Ja tu strādā, atmiņas un koncentrēšanās spēju traucējumi var izrādīties ļoti nepatīkami.

Apziņa, ka šīs izmaiņas radušās vēža ārstēšanas rezultātā, nedaudz atvieglo situāciju, ir vieglāk ar to tikt galā.

Ja jūti, ka tevi piemeklējuši atmiņas traucējumi – runā ar savu ārstu!

Ieteikumi

- Visu pieraksti, nēsā sev līdzī šos pierakstus
- Ar dažādām krāsām iezīmē kalendārā dažādus pasākumus
- Novieto tāfelīti virtuvē vai kur citur redzamā vietā, uzraksti svarīgāko
- Uzglabā svarīgās lietas vienā un tajā pašā vietā, lai vienmēr vari atrast vajadzīgo
- Izgulies! Velti miegam vismaz 7,5–8 stundas katru nakti
- Nedari vairākus darbus vienlaikus
- Risini krustvārdu mīklas vai mācies valodas, lai nodarbinātu smadzenes
- Neslēp savu problēmu, pastāsti par to sev tuvajiem cilvēkiem
- Saglabā humora izjūtu!
- Pieņem sevi ar visiem saviem pašreizējiem trūkumiem. Varbūt tev var līdzēt meditācija vai kādas stresu samazinošas nodarbības

Menopauzes simptomi

"Menopauze man nāca kā zibens spēriens, es vienkārši sāku drausmīgi svīst naktīs un man laiku pa laikam uznāca karstuma viļņi. Un tad man izrakstīja medikamentus." Eva

Menopauze ir periods sievietes dzīvē, parasti starp 45 un 55

gadu vecumu, kad olnīcas pārstāj izstrādāt estrogēnu un beidzas mēnešreizes. Ja tev ir izoperētas olnīcas vai arī tās ķīmijterapijas rezultātā ir pārstājušas darboties, estrogēna trūkums var izraisīt agrīnu menopauzi. Agrīnai menopauzei dažkārt ir daudz nepatīkamāki simptomi nekā normālai. Samazinās interese par dzimumattiecībām, iespējami spēcīgi karstuma viļņi, pieaug svars, samazinās kaulu blīvums, palielinās svišana, pastiprinās vagīnas sausums un atrofija, u.c.

Ja tev ir ļoti nepatīkami menopauzes simptomi, runā ar ārstu par iespējamo hormonu terapiju vai arī kādiem citiem medikamentiem, kas atvieglotu tavu stāvokli. Menopauze var palielināt osteoporozes risku un sirds slimību risku – arī par to jārunā ar ārstu.

Neiropātija

"Kad parakstos, mana labā roka trīc. Agrāk tā nebija." Arvīds

Vēža terapija var ietekmēt nervu sistēmu. Šādus nervu bojājumus sauc par neiropātiju. Neiropātijas simptomi, ko cilvēki parasti sajūt pirmos, ir kņudoša, dedzinoša sajūta vai arī nejutīgums kādā vietā, piemēram, rokās vai kājās. Nervu bojājumi var izraisīt sāpes vai muskuļu vājumu, var ietekmēt spēju just, līdzsvaru un spēju staigāt. Neiropātijas ietekmē pastiprinās salīguma sajūta vai karstums.

Simptomi var būt pavisam nelieli, bet var būt arī ļoti izteikti un nepatīkami, tie var ietekmēt tavu ikdienas dzīvi. Šādas komplikācijas var būt ļoti traucējošas, jo zināmā mērā ietekmē

tavu brīvību – ir apgrūtināti vadīt mašīnu vai arī pārvietoties kādā citā veidā.

Dažos gadījumos neiropātija ir pilnīgi izārstējama, lai gan tas prasa laiku. Var būt tā, ka simptomi samazinās, tomēr pilnībā tā arī neizzūd. Ir dažādi ārstēšanas veidi – gan medikamentozi, gan alternatīvi. Lai atrastu sev piemērotāko, sazinies ar savu ārstu.

Ieteikumi

- Rīkojies uzmanīgi ar asiem priekšmetiem
- Naktī atstāj ieslēgtu apgaismojumu
- Neturi uz grīdām paklājus, paklājiņus, vadus – jebko, aiz kā varētu paklupt
- Dušā vai vannā ieliec neslīdošu paklājiņu, varbūt arī speciālu krēsliņu
- Staigā ar atbalsta nūju, nesteidzies
- Valkā apavus ar neslīdošu zoli
- Izvairies no ekstrēmām temperatūrām, uzmanies, lai neapdedzinātos
- Nepieļauj, ka neiropātija padara tevi mazkustīgu, pasīvu. Izvēlies sev piemērotas aktivitātes

Osteoporoze

Osteoporoze ir kaulu blīvuma samazināšanās. Tā ir samērā izplatīta vēža terapijas komplikācija. Kauli kļūst trausli, tie vieglāk lūzt. Osteoporoze var būt klātesoša gadiem pat bez jebkādiem simptomiem.

Pēc ķīmijas un staru terapijas beigšanas un ja pēc tām ir nozīmēta hormonu terapija, ieteicams pārbaudīt kaulu blīvumu, tas palīdzēs savlaikus uzsākt profilaktiskos pasākumus.

Pajautā savam ārstam, kāds ir osteoporozes risks tavā gadījumā, un uzzini, ko tu varētu darīt, lai samazinātu šo risku.

Kontrolē D vitamīna līmeni organismā, un ģimenes ārsts tev ieteiks nepieciešamo devu. D vitamīns palīdz uzsūkties kaļķim.

Sāpes

Var gadīties, ka jūti sāpes arī pēc ārstēšanās beigām. Jāpaiet laikiem, līdz ķermenis atlabst.

Lai arī dažu veidu sāpes ir hroniskas, ilgstošas, tomēr pastāv veidi, kā tās mazināt. Ja tevi nomoka sāpes, vērsies pie sava ārsta un izstāsti par sajūtām, kā sāpes ietekmē tavas ikdienas gaitas. Varbūt nebūs iespējams pavisam atbrīvoties no tām, tomēr ar medikamentu palīdzību ir iespējams uzlabot situāciju. Tev var nozīmēt fizioterapiju, masāžu vai ieteikt vēl kādus alternatīvās terapijas veidus.

Cita veida vēzis

Diemžēl fakts, ka tev ir bijis vēzis, nenovērš kāda cita veida vēža attīstīšanos kaut kad vēlāk dzīvē. Tas negadās pārāk bieži, tomēr tāds risks pastāv. Dažos gadījumos viena veida vēža ārstēšana palielina risku saslimt ar cita veida vēzi.

Pārrunā ar savu ārstu par riska faktoriem saslimt vēlreiz. Uzzini par skrīninga programmām un par to, kādas pārbaudes tev vajadzētu veikt.

Seksualitāte

"Bija periods, kad pat kails Džordžs Klūnijs būtu bijis man pilnīgi vienaldzīgs. Es labāk pievērstos mājas uzkopšanai. Bet tagad es jūtu, ka mana interese par seksu pamazām atgriežas, kas ir jauki, jo jau sāku domāt, ka tā zudusi uz visiem laikiem." Jūlija

Vēzis un tā ārstēšana var ietekmēt tavas seksuālās vēlmes, tās mazināt. Tam ir dažādi iemesli – izmaiņas ķermeņa funkcijās, sāpes, stress, utt. Arī nogurums un nespēks, arī kādas vizuālas izmaiņas ķermenī var tevi atturēt no interese par seksu. Sievietēm problēmas rada menopauzes iestāšanās, vagīnas sausums – dzimumdzīve var kļūt nepatīkama.

Vīriešiem sastopami erekcijas traucējumi, piemēram, pēc prostatas vai taisnās zarnas vēža.

Dažiem situācija uzlabojas, citiem diemžēl nē. Izmaiņas seksuālajā dzīvē var būt ļoti traucējošas, tās var izraisīt dusmas, nomāktību, depresiju.

Šādās situācijās noteikti būtu nepieciešama atklāta saruna ar savu partneri, bet, ja tas šķiet neiespējami, ir vērts meklēt psihologa vai psihoterapeita palīdzību.

Runas traucējumi

Ir audzēju veidi, kuru ārstēšana var ietekmēt spēju runāt, īpaši kakla un galvas audzēji. Var būt problēmas izrunāt kādu noteiktu skaņu, atsevišķas zilbes. Dažkārt šie traucējumi ietekmē saziņu ar citiem cilvēkiem, jo tiem ir grūti saprast runātāju. Izmaiņas var būt uz laiku, bet tās var būt arī paliekošas.

Ja esi šādā situācijā, tu, protams, jūties ne īpaši labi, tev var šķist, ka dzīvo sava veida izolācijā, jo nespēj vairs normāli komunicēt ar citiem. Šādos gadījumos būtu ieteicams nekautrēties un nenobīties, bet darīt zināmu savam sarunu biedram vai biedrenei, ka tev ir bijusi tāda terapija, kas ietekmējusi tavas spējas runāt. Šo informāciju vari uzrakstīt uz lapiņas un parādīt to jau sarunas sākumā.

Varbūt tev nepieciešama runas terapija, par ko vairāk tev var pastāstīt tavs ārsts. Ir dažādi vingrinājumi, kas var uzlabot zudušās spējas. Galvenais – konsultējies par savām problēmām ar ārstu.

KĀ DZĪVOT VESELĪGI PĒC VĒŽA TERAPIJAS

"Kad man uzstādīja diagnozi, es biju savā labākajā fiziskajā formā. Tas palīdzēja man izturēt ārstēšanu. Tagad es cenšos darīt visu, lai būtu turpat – ēdu veselīgi, reizēm atļaujos arī kādu našķi, sportoju, cik varu. Vārdu sakot, daru visu iespējamo. Protams, esmu pārcietusi daudz un nav jau nemaz tik viegli."
Jūlija

Tagad, kad ārstēšanās aiz muguras, varbūt vēlies sev izvirzīt kādus "veselīgus" mērķus. Ir pārciests gana daudz, tāpēc vēlams iesākt pamazām. Veselīgs dzīvesveids tev kā cilvēkam, kas pārcietis vēzi, šobrīd iegūst jaunu nozīmi. Aktīvs dzīvesveids, sabalansēts uzturs, atbilstošs ķermeņa svars tev var palīdzēt:

- atgūt spēkus;
- samazināt blaknes;
- samazināt cita veida vēža risku;
- tikt galā ar stresu;
- samazināt nogurumu un nelabumu;
- atgūt dzīvesprieku.

Tavs veselīgais plāns

Ja vēlies kaut ko mainīt savā dzīvesveidā, bet nezini, ar ko

sākt, tev var palīdzēt speciālists. Tas var būt tavs ārstējošais ārsts, tas var būt uztura speciālists. Tavs plāns ir domāts tieši tev tavā situācijā, citam tas nederēs, un tev savukārt nederēs kāda cita plāns. Kādam varbūt jāatmet smēķēšana, kādam jāmaina ēšanas paradumi, kādam jāsāk nodarboties ar sportu, utt.

Mainīt savus paradumus nav viegli, to zina visi. Tev būs nepieciešams tuvinieku un draugu atbalsts un sapratne. Iesaisti savus tuvos sava plāna īstenošanā – dodieties kopīgās pastaigās, izvēlieties veselīgākus našķus, utt.

Sākums var būt grūts, tevi var mocīt nespēks un nogurums. Neizvirzi sākumā pārāk lielus mērķus, pamazām apzinies savu varēšanu un strādā, lai sasniegtu mazākus mērķus, bet dari to neatlaidīgi, nepadodies.

Fiziskās aktivitātes

"Esmu liela staigātāja. Sākumā gan man šķita, ka man pie kājām piesieti betona bluķi." Jūlija

Ja bijī draugos ar fiziskajām aktivitātēm jau pirms diagnozes, tev nebūs pārāk grūti atsākt darboties. Visticamāk tev būs jāapzinās sava ķermeņa jaunās iespēju robežas – tu nevarēsi tik ātri pārvietoties vai pārvarēt tik lielus attālumus kā agrāk.

"Es daru visu to pašu, ko agrāk. Staigāju, daudz braucu ar riteni – es vienkārši nedaru tik daudz un tik nopietni." Arvīds

Ja fiziskās aktivitātes nebija tavas dzīves sastāvdaļa iepriekš, tad tagad visu dari lēnām un tikai pamazām kāpini slodzi.

Kādas fiziskās aktivitātes ir īpaši ieteicamas?

Gandrīz jebkuru fizisko aktivitāti iespējams pielāgot tieši tavam līmenim, tāpēc galvenais ir izvēlēties sev tīkamu nodarbošanos. Vari sākt ar pastaigām un tā pamazām stiprināt savu izturību. Pat ja tev nozīmēts gultas režīms, vari veikt kustības, kas palīdzēs saglabāt kustību spējas, samazinās muskuļu spriedzi un palīdzēs justies labāk. Izstaiplies, kustini rokas, kājas – dari visu, ko spēj. Ar laiku jau varēsi izkāpt no gultas, aiziet līdz vannas istabai. Centies veikt mērenas fiziskas aktivitātes vismaz 30 minūtes katru dienu. Pēc kāda laika jau varēsi doties pastaigās, bet atceries, ka arī tādas darbības kā lapu grābšana vai mājas uzkopšana ir pieskaitāmas pie mērenām fiziskām aktivitātēm. Tev nav jādarbojas 30 minūtes no vietas, vari sadalīt tās 3x10.

Kad būs uzkrāti spēki, varēsi uzsākt daudz aktīvākas nodarbības.

Ieteikumi

- Konsultējies ar ārstu, pirms sāc nodarboties ar sportu. Viegglākas fiziskās aktivitātes, protams, vari uzsākt nekonsultējoties
- Centies vairāk staigāt, novieto automašīnu tālāk no vietas, kurā tev jānokļūst. Ja izmanto sabiedrisko transportu, izkāp pieturu ātrāk un ej kājām
- Tu vari veikt dažādus vingrinājumus arī skatoties TV

- Nodarbības kopā ar domubiedriem varētu būt motivējošākas. Atrodi sev tādu grupu!
- Ja mīli mūziku, varbūt tev jāsāk dejot vai nodarboties ar zumbu, bet varbūt tevi uzrunā līnijdejas?
- Darbojies kopā ar ģimeni!
- Ja ved pastaigā suni, paej gabaliņu tālāk, pastaigā ilgāk. Ja mīli dzīvniekus, vari iesaistīties brīvprātīgo darbā un vest pastaigā kādas patversmes suņus

Ēd veselīgi

"Turpmāk es par sevi rūpēšos. Neēdīšu ātrās uzkodas, gatavošu vairāk salātus, ēdīšu uzturvielām bagātāku ēdienu." Eva

Veselīgs uzturs palīdzēs ātrāk atgūt spēkus un saglabāt tev atbilstošu svaru. Cilvēkiem, kas uzveikuši vēzi, ir īpaši svarīgi ēst pilnvērtīgi, jo viņiem ir palielināts risks saslimt ar sirds slimībām, osteoporozi, diabētu. Veselīgs uzturs var samazināt risku saslimt ar cita tipa vēzi.

Protams, nav viegli mainīt ēšanas paradumus un vēl grūtāk ir ilgtermiņā tos noturēt. Konsultējies ar diētas speciālistu, kas palīdzēs sastādīt tieši tev domātu plānu.

Veselīgs ķermeņa svars

Normāls svars ir ne tikai labsajūtas priekšnosacījums, tas

arī palīdzēs tavam organismam atgūt spēkus un cīnīties pret infekcijām. Liekais svars savukārt var veicināt citas saslimšanas, piemēram, otrā tipa diabētu un sirds slimības.

Diemžēl jau pats fakts, ka tev ir bijis vēzis, veicina liekā svara rašanos. Atsevišķu veidu ķīmijterapija, steroīdi, hormonu terapija noved pie liekiem kilogramiem. Dažkārt šie uzkrātie kilogrami saglabājas arī pēc terapijas. Nogurums un nespēks atturēs tevi no fiziskām aktivitātēm vēl kādu laiku, līdz ar to arī liekais svars nekur nepazudīs.

Dažiem cilvēkiem pēc ārstēšanās ir gluži pretēja problēma – viņi ir izkritušies svarā, jo viņiem nav apetītes vai ir apgrūtināta ēšana.

Tu arī pamanīsi, ka parastie pasākumi svara samazināšanai vairs nedarbojas. Jūlija bija ieguvusi astoņus liekus kilogramus un, nekādi nespēdama no tiem atbrīvoties, dusmojās uz sevi. Bet viņa mēdz sev atgādināt: "Es daru visu, kas manos spēkos!"

Pacietību, pacietību un vēlreiz pacietību! Dari to, kas ir tavos spēkos – ēd veselīgi un kusties veselīgi, un saproti, ka daudz ir tādu kā tu.

Nesmēķē

Pētījumi rāda, ka smēķēšana palielina risku atkārtoti saslimt ar vēzi. Nesmēķētājiem atveseļošanās laiks ir īsāks un vieglāks.

Ja tu smēķē, droši vien jau zini, cik grūti ir atmest smēķēšanu. Vēl jo vairāk – tabakas izstrādājumi palīdz mazināt stresu. Sanāk tāds kā apburtais loks – lai mazinātu vēža radīto stresu,

tu smēķē, bet smēķēšana savukārt palielina vēža risku.

Iespējams, tev vajadzīga palīdzība. Jautā savam ārstam vai runā ar cilvēkiem, kas smēķēšanu ir atmetuši – viņi zinās padomu.

Sargā sevi no saules

"Divas minūtes saulē, un es jau jūtu, kā mans kakls deg." Arvīds

Tādas vēža terapijas metodes kā staru terapija un ķīmijterapija var padarīt tavu ādu jutīgu pret sauli. Šis jutīgums var saglabāties gadiem. Lai pasargātu savu ādu no saules iedarbības, izvēlies pareizo laiku, kad uzturēties laukā, t.i., pirms 11.00 un pēc 16.00, kad saule vairs nav tik spēcīga. Vairāk uzturies ēnā, valkā cepuri ar platām malām, saulesbrilles, vieglu apģērbu ar garām piedurknēm. Lieto saules aizsargkrēmus.

Atgriešanās darbā

Vairums no vēzi uzveikušajiem atzīst, ka darbs viņiem palīdz atgriezties normalitātē. Dod sev laiku no jauna pierast pie darba vides, jo sākumā tu varētu justies nebrīvi, sveši. Grūtības varētu sagādāt uzsākt komunikāciju ar bijušajiem vai esošajiem kolēģiem. Varbūt jutīsies vainīgs/vainīga, ka darba kolēģiem tevis dēļ bijusi lielāka slodze, varbūt tev šķitīs, ka cilvēki izturas pret tevi savādāk nekā iepriekš.

Iespējams, būs jāpārskata tavi darba pienākumi un kaut kas tajos jāmaina. Arvīds pirms diagnozes strādāja policijā, kur

bija nepieciešama liela fiziskā un emocionālā izturība. Pēc ārstēšanās viņš bija zaudējis svaru un arī nebija vairs fiziski tik izturīgs. "Atgriešanās vecajā vietā bija neiespējama, tādēļ man piedāvāja darbu birojā. Par to nebiju sajūsmā, taču nekādas citas iespējas jau man arī nebija, " atceras Arvīds.

Izmaiņas dzīvesvietā

Var gadīties, ka tava līdzšinējā dzīvesvieta vairs nav tev piemērota, jo:

- tev ir apgrūtināti pārvietoties pa kāpnēm;
- tev ir grūti iekāpt vannā;
- tu vēlētos dzīvot tuvāk slimnīcai, savai ģimenei vai draugiem;
- tevi apgrūtina tādi piemājas darbi kā pagalma uzkopšana, dārza darbi, sniega tīrīšana, utt.

Šāda veida problēmas liek tev apsvērt veikt kādas izmaiņas dzīvesvietā vai pat dzīvesvietas maiņu. Parunā ar saviem tuviniekiem, draugiem – varbūt viņiem ir kādi ieteikumi, varbūt viņi var palīdzēt arī praktiski.

Ceļojumi

Daudzi cilvēki pēc vēža terapijas beigām nolemj doties ceļojumā, tādējādi it kā nosvinot šī posma beigas savā dzīvē un jauna dzīves posma sākumu. Ceļojums var būt lielisks veids, kā relaksēties un "izvēdināt galvu". Tas ir kā pārkāpt kādu emocionālo robežu vienlaikus ar ģeogrāfisko. Tu dodies pretim

kaut kam jaunam un dari to ar apziņu – es varu!

Iesāc ar nelielu ceļojumu, varbūt tikai uz vienu nakti. Nesaplāno daudz vienai dienai, plānā noteikti iekļauj atpūtas brīžus. Tas varbūt ir neierasti, jo parasti tavi ceļojumi bijuši ļoti aktīvi, notikumiem pilni. Ar laiku varēsi atgriezties pie saviem iepriekšējiem ceļojumu paradumiem.

Atceries, ka tev nevajadzētu uzturēties saulē, jo īpaši, ja ceļo uz dienvidiem. Ja tev ir izoperēti limfmezgli, ņem vērā, ka ceļojums lidmašīnā var palielināt limfedēmas risku.

Ieteicams tomēr parunāties ar ārstu pirms došanās tālākā ceļojumā.

DZĪVES JĒGAS MEKLĒJUMI

"Tu vari teikt, ka nekas nav mainījies, ka viss ir pa vecam, bet tā tas nav. Šīs izmaiņas var parādīties neparastā veidā. Pēc ārstēšanās beigām man bija skaidrs, ka visam, kas ar mani ir noticis, ir kāda jēga." Arvīds

Daudzi savu vēža pieredzi sauc par ceļojumu. Lai gan tas nav ceļojums, kuru kāds būtu izvēlējies brīvprātīgi, tas ir ļāvis un līcis palūkoties uz savu dzīvi ar citām acīm un novērtēt to, kas dzīvē ir dots.

Perspektīvas maiņa

"Katram ir bijušas situācijas uz ielas, kad, tuvojoties gājēju pārejai, iedegas dzeltenā gaisma. Tad parasti ir vēlme pielikt soli, lai paspētu pārsķērt ielai. Es tagad sev saku – nē, nē, nekas nav tā vērts, lai nervozētu un skrietu. Pagaidi! Atslābsti! Es uz dzīvi raugos citādāk." Eva

Ir cilvēki, kas, uzveikuši vēzi, uz dzīvi sāk raudzīties citām acīm, viņi ir laimīgi, ka ir izveseļojušies, un priecājas par dzīvi.

Citi savukārt uzskata, ka šāds skatījums uz pieredzēto ir biedējošs un primitīvs, viņi jūtas atviegloti, ka slimība uzveikta, taču nekādā gadījumā nav pateicīgi par tādu pieredzi. Patiesībā daudziem dzīve pēc vēža ir tāda pati kā iepriekš vai arī sliktāka, īpaši, ja ir jāmacās sadzīvot ar kādām terapijas blaknēm, nevar

atgriezties darbā vai nodarboties ar sev tīkamām aktivitātēm. Ja tās ir arī tavas izjūtas, tad zini, ka tādu cilvēku ir ļoti daudz.

Pēc vēža cilvēkiem bieži mainās prioritātes, daudz svarīgāka kļūst ģimene, draugi, būšana dabā, mazāk būtisks šķiet darbs. Ieva šo procesu salīdzina ar apgērba šūšanu – tu piegriez to pēc saviem izmēriem un pielāgo savām vēlmēm.

Garīgums

Dzīves jēgas meklējumi ir ļoti personīgs process. Dažiem tas saistās ar klusumu, apzinātību, citi meklē garīgo skolotāju. Cilvēki, kas uzveikuši vēzi, bieži atzīst, ka mainījies viņu priekšstats par garīgumu.

Pēc vēža terapijas tu varbūt uzdod sev jautājumu – kāpēc es izdzīvoju, bet citi nē. Cilvēki, kuri nav interesējušies par garīgiem jautājumiem iepriekš, varbūt arī nemēģina meklēt nekādas atbildes. Nav divu vienādu cilvēku, divu vienādu scenāriju. Ir tik daudz ceļu un tik daudz iespēju, kā uzsākt savu garīgo ceļojumu.

Evas stāsts: Satikšanās ar savu dvēseli

"Vēzis bija milzīgs satricinājums, kas man lika nodibināt labākas attiecības ar savu ķermeni un dvēseli," saka Eva, kurai 49 gadu vecumā konstatēja krūts vēzi. "Tu jau nezini, vai mirsi, vai izdzīvosi. Es sapratu, ka šajā situācijā es esmu viena pati ar sevi, man jāparūpējas par sevi, ja gribu dzīvot.

Parūpēties par sevi manā gadījumā nozīmēja mainīt paradumus attiecībā ar ģimeni, draugiem, darbu. Tagad, ja esmu nogurusi, esmu pagulēt. Mēdzu atteikt cilvēkiem, ko nekad agrāk nedarīju pat tad, kad īsti nebija spēka. Piedāvāju palīdzēt citā laikā vai arī iesaku vērsties pie kāda cita.

Es vairāk koncentrējos uz lietām, kas man sagādā prieku: pārļošanu, dārzkopību, fotografēšanu. Caur darbošanos dārzā un fotografēšanu rodu garīgu spēku un mierinājumu. Esmu kļuvusi par īstu dārznieci, agrāk nezināju ne pusi no tā, ko tagad. Man patīk darboties, priecājos par ziediem un jūtu, kā pildos ar prieku.

Pagājuši seši gadi kopš diagnozes. Fiziski jūtos gandrīz tāpat kā pirms, bet garīgi – daudz, daudz labāk. Zāle ir zaļāka un debesis zilākas, es daudz vairāk novērtēju to, kas man dots, ko ļauts baudīt. Un saku paldies par katru dienu.”

Pateicība

Daudzi no vēzi uzveikušajiem vēlas pateikties par visu labo, ko saņēmuši ārstēšanās laikā. Ja tāds ir arī tavs noskaņojums, tad zini, ka ir lieliski veidi, kā to izdarīt:

- iesaisties vēža pacientu atbalsta grupā;
- iesaisties pētījumos par vēzi uzveikušajiem;
- iesaisties brīvprātīgo darbā, kas saistīts ar palīdzību citiem onkoloģiskajiem pacientiem;

- ziedo organizācijām, labdarības kampaņām, kas palīdz onkoloģiskajiem pacientiem.

Ir cilvēki, kas nevēlas saistīt savu brīvprātīgo darbu vai labdarības pasākumus ar onkoloģiju. Jūlija, piemēram, nevēlas saistīt sevi ar nekādiem "rozā lentītes" pasākumiem. Viņas labie darbi skar citas jomas.

Kāda veida aktivitātēs tu iesaistīsies, tas lai paliek tavs lēmums. Tev ir tiesības dzīvot tālāk arī bez visa tā.

Tomēr, ja izvēlies darboties onkoloģijas pacientu labā, tad vispirms pajautā sev, vai tam ir pienācis laiks. Nogaidi vēl nedaudz, ja:

- vairāk koncentrējies uz savām vajadzībām nekā uz citiem;
- vēlies vairāk runāt par sevi nekā klausīties citos;
- jūties vientuļi un gribi būt kopā ar citiem, kas tevi saprot;
- uzskati, ka šāds brīvprātīgais darbs tev visu laiku atgādinās par pārdzīvoto.

DODIES UZ PRIEKŠU!

Lielākais izaicinājums cilvēkiem, kas uzvarējuši vēzi, ir priecāties par katru jaunu dienu un turpināt dzīvot, un, ja nepieciešama palīdzība, nekautrēties to palūgt. Gluži tāpat kā tava vēža pieredze ir unikāla tieši tev, tā arī tava atgriešanās dzīvē pēc vēža ir unikāla tieši tev. Nav tādas vienotas kartes, kas der visiem, nav labu vai sliktu sajūtu attiecībā uz pārdzīvoto. Ir tikai tava pieredze un tavas sajūtas.

Dzīve pēc vēža ir process, tas nav notikums. Tas ir process ar kāpumiem un kritumiem, tā ir visdažādāko izjūtu gamma. Ir vajadzīgs laiks, lai pierastu pie tā, kas bijis, un arī pie neskaidrās nākotnes.

"Kad tu esi tumsā un neko nesaproti, bet tad ieraugi gaismas staru, tu taču virzies uz gaismu, vai ne? Tā tas notika ar mani. Es virzījos pretī tam gaismas staram ar cerību, ka tur mani pārbaudījumi beigsies." Eva.

"Mana dzīve turpinās! Un tas, kā es nodzīvoju šodienu, dod spēku un cerību rītdienai. Es neesmu viena, un tas ir pats galvenais. Tu arī neesi viens, kļūsti par savas dzīves notikumu režisoru, un tev izdosies nodzīvot tieši tādu dzīvi, kādu tu vēlies pats sev radīt!" Dina.

Man jāsaka – ļoti interesanti bija lasīt. Un smeldzīgi. Un vērtīgi. Bija lietas, ko nebiju aizdomājusies, piemēram, par to izlīdzināšanos ar pirmajām mīlestībām. Man šķiet, ka ir ļoti laba brošūra.

Rasma

Man gan asaras sariesās acīs, gan smieklī sanāca – par to kailo Džordžu Klūniju... Es lasīju kā pacients, un mani šī grāmatiņa uzrunāja.

Aelita

Tāda ir dzīve. Te kalnā ved, te atkal lejup. Cieņas un apbrīnas pilni stāsti par cilvēka spēm un spēku. Tam visam cauri ir gājis kāds arī man ļoti tuvs cilvēks. Un es kopā ar viņu. Šī grāmatiņa mums toreiz būtu ļoti noderējusi, bet es domāju, ka tā noderēs arī daudziem citiem.

Madara

Izlasīju to vienā elpas vilcienā. Smeldzīgi, bet līdzsvaroti! Laba rokasgrāmata tiem, kas ar vēzi saskaras pirmo reizi. Palīdzēs labāk saprast un izprast tieši pacientu.

Krista

