

ПУТ ДО ОЗДРАВЉЕЊА



Издавач
ДРУШТВО СРБИЈЕ ЗА БОРБУ ПРОТИВ РАКА
Пастерова 14, 11000 Београд
Телефон: (011) 656-386
Текући рачун: 255-0006540101000-74

Тираж: 5000
Београд, 2003. године

ДРУШТВО
СРБИЈЕ
ЗА
БОРБУ
ПРОТИВ
РАКА

УВОД

Друштво Србије за борбу против рака, са допуштењем ваших лекара, Вам додељује ову књижицу која има за циљ да Вам помогне да што пре постигнете потпуно оздрављење и да Вам пружи подршку у овом за Вас тешком тренутку.

Корисно би било да ове текстове прочитате заједно са члановима Ваше породице као и са другим особама које Вам могу помоћи.

Циљ нашег Друштва биће постигнут ако Вам наше поруке помогну да се живот по Вашем изласку из болнице настави тамо где је привремено био прекинут.

У овој књижици смо се трудили да Вам одговоримо на најчешћа питања које бисте могли да поставите и да Вам понудимо један мали програм вежби који ће Вам помоћи да се што пре вратите у физичко стање у коме сте били пре хируршке интервенције.

Активисти нашег Друштва биће Вам, уколико то будете желели, увек на помоћи.

Најчешћа питања

Питања која се обично постављају зависе како од Ваше личности тако и од степена Ваше забринутости, али најчешћа су ова:

- Каква ће бити реакција особе коју волим?
- Шта треба да кажем мојој деци?
- Да ли ћу моћи да наставим са професионалним радом и када? Да ли су моје способности умањене?
- Да ли ћу моћи да одржавам своју кућу, да возим аутомобил, да се бавим спортом, да идем на плажу или базен, да радим у врту?
- Да ли ћу имати тешке тренутке, психички замор?
- Могу ли говорити о овим проблемима са неким који је имао иста искуства?

Ми се надамо да Вам ови разговори могу бити од помоћи да јасније сагледате и превазиђете тешкоће, јер свако људско биће може наћи неопходну снагу да живи као и пре болести.

Вама је уклоњена дојка

Операцијом сте изгубили један део тела. Природно је и здраво да заплачете због овог губитка. Ускоро ћете наћи довољно снаге да савладате ову невољу.

Основно је да негујете свој изглед због Вас, Ваше породице и Ваше околине.

Ми смо се трудили да у овој књижици изнесемо већину сабраних искустава.

Како да се одмарамо



у седећем положају

Да бисте одморили Вашу руку, када рецимо гледате телевизију, ставите на наслон столице или фотеље јастук да би рука била у висини рамена.



у лежећем положају

Ако осећате у руци замор, испружите се на краће време и ставите један или више јастука под подлактицу. Овај положај ће вам отклонити непријатне сензације као што су тежина, боцкање или оток руке.

У овом положају можете и спавати.



у лежећем положају на трбуху

Да би постигли изврсну релаксацију, лезите потрбушке са рукама добро опруженим на јастук у висини ваше главе.

Вежбе

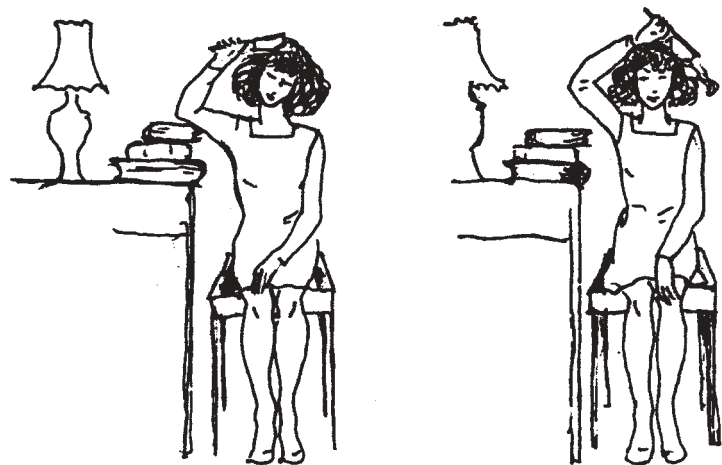
Почећете са вежбама пре отпуста из болнице. Следите пажљиво препоруке вашег лекара или физиотерапеута који су најквалификованији да вам кажу када можете почети и у ком обиму физикалне вежбе.

Понављајте вежбе свакодневно у одређеним интервалима. Увек вежбајте, ако је то могуће, испред огледала, лагано и са прекидима. Постепено повећавајте интензитет и дужину вежбе. Важна је истрајност и марљивост.



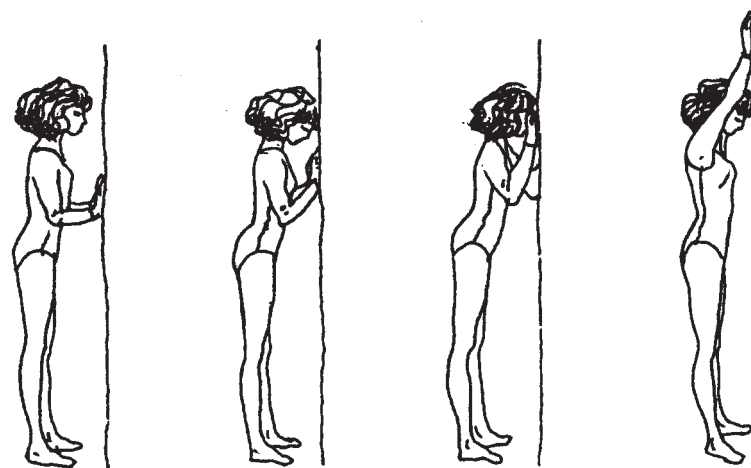
Вежба са гуменом лоптом

Узмите у шаку оперисане стране лоптицу и стежите и отпуштајте прсте, на тај начин већате мишиће руке. Ову лаку вежбу понављајте што чешће.



Четкање косе

Седите, ослоните лакат на сто и четкајте косу руком оперисане стране, држећи главу усправно. Започните са четкањем само једног дела главе, да би постепеним вежбањем обухватили косу целе главе. Ову вежбу постојано упражњавајте, али без претераног замарања.



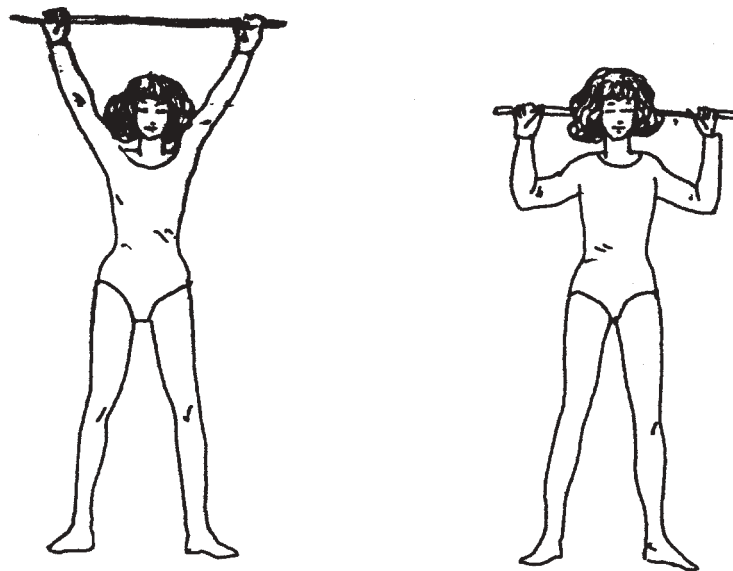
Вежба уз зид

Лако раздвојених стопала станите лицем према зиду и шакама се ослоните на зид у висини грудног коша. Почните лагано да дижете руке у вис ослањајући се на зид. Са вежбањем ћете постићи да вам руке буду потпуно опружене изнад главе. Ову вежбу радите полагано и више пута дневно.



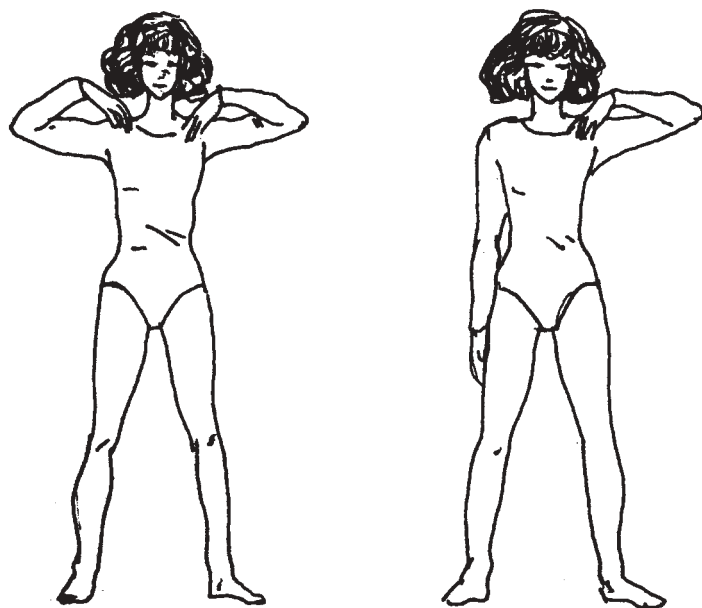
Истењање руке

За ову вежбу вам је потребан канап дужине око 2 метра, који треба повући кроз алку постављену на доворотку. Крајеве канапа држите у рукама и неизменично га повлачите. Почните са руком здраве стране.



Вежба са палицом

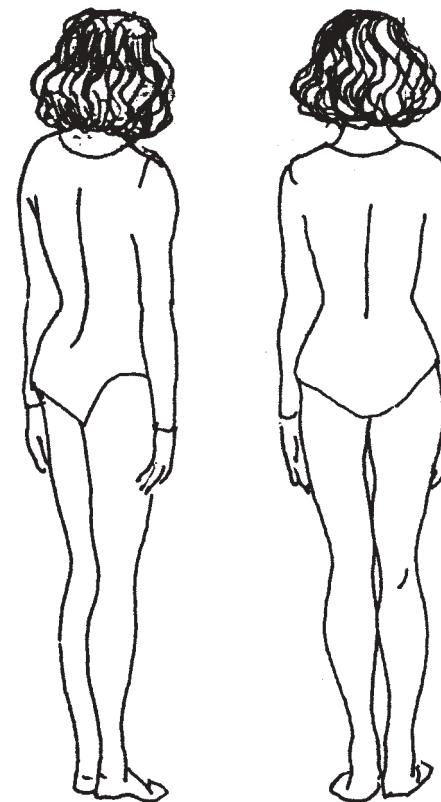
Добро ослоњени на стопала, која сте мало размакли, а руке са којима држите палицу испружите напред. Подигните руке изнад главе и спуштајте водоравно палицу иза главе, олабављујући и савијајући руке у лактовима. Поновите ову вежбу више пута сваког јутра и сваке вечери.



Покрети рамена

Савијајте лактове у висини рамена. Почните само са једном руком. Покрећите раме и то уназад и кретањем у круг колико год можете. То исто урадите и са другом руком. Ову вежбу урадите по пет пута са сваком страном. Потом то исто учините истовремено са обе руке. Покушавајте да забацивањем оба лакта уназад максимално приближите обе лопатице. Ово на почетку радите само пет пута и свакодневно повећавајте број вежби.

Ови покрети ће Вам бити од велике помоћи при облачењу.



Држање

Не заборавите да с времена на време пред огледалом проверите да ли су вам рамена у истој висини. Учините напор да их

изравњате забацивањем рамена уназад уз држање руку чврсто уз тело. Ово ће Вам помоћи не само у држању већ ће смањити и уклонити удубљење које се обично ствара испод рамена. После извесног времена ово ћете аутоматски радити.

Професионални рад и послови у домаћинству

Предложене вежбе Вам помажу да повратите покретљивост руке и да Вас оспособи за Вашу професију као и за послове у домаћинству. Трудите се да се што пре вратите нормалном животу са свим активностима; то је неопходно за Ваш морал и психу, уз услов да то чините постепено и без замарања.

Важно је да водите рачуна о свему што може нашкодити руци и шаци на оперисаној страни. Избегавајте: повреде, служите се заштитним рукавицама када радите у врту са цвећем, или када вадите посуде из пећнице. Дезинфикујте одмах посекотине, опекотине или убоде. Код сваке промене у боји коже на руци консултујте одмах лекара.

Корисна занимања и разоноде

Све оно што морате да радите својим рукама је пожељно: шивење, везење, плетење, куцање на машини за писање, свирање на клавиру, играње тениса, рад у врту, пливање, итд. Све ове активности радите умерено, а оне ће Вам помоћи да повратите и развијете снагу Ваше руке. Оне и допуњују претходне вежбе и помажу Вам да живите као и пре операције.

Одећа и грудњак

Ваш хирург ће одлучити када је најповољнији моменат да почнете са ношењем протезе. Она по правилу треба да има исти обим и тежину као Ваша здрава дојка, да би Вам омогућила да се осећате добро и да повратите психички мир и морал.

У највећем броју случајева ову протезу можете носити са вашим прслучићима, под условом да немају металну арматуру.

Захваљујући протези ви можете да наставите да користите исту одећу коју сте имали и пре операције. Постоје костими за

купање у којима ћете се осећати удобно, а ми Вам препоручујемо пливање, јер је то најбоља вежба којој се можете посветити.

Неколико корисних савета

- Немојте злоупотребљавати своју снагу.
- Не дозволите да Вам се дају ињекције или мери крвни притисак на руци оперисане стране.
- Не заборавите контролне прегледе које Вам је лекар заказао. У међувремену не размишљајте о болести.

Важна напомена

**СВЕ ПРЕДЛОЖЕНЕ ВЕЖБЕ РАДИТЕ
ПОЛАКО, РЕДОВНО И УПОРНО**

РЕЗУЛТАТИ ЋЕ ВАС ОХРАБРИВАТИ

Ево неколико интимних савета добијених од огромног броја жена из целог света које су претрпеле исту операцију као и Ви

Најважније и најтеже је да прихватите себе и да одбаците мисао да сте мање вредни. Ниједног момента немојте се стидети ни Ваше операције, ни Вашег тела, како пред другима тако и пред собом.

Ви сте изгубили један део свог тела, то је извесно и болно. Али Ви треба да осећате да то није једино представљало вашу женственост. Ви сте вољени због других ствари, због целог вашег бића, и на томе се ништа није променило. Оног дана када то схватите и то прихватите, ви сте пребродили све невоље.

Не стварајте проблеме који не постоје, код оних који Вас воле.

Верујете да Ваш лични став прихвата и Ваша околина. Ако дозволите да Вам овлада револт и осећање непријатности то ће исто осећати и особе око Вас и неће моћи да Вам пруже помоћ која Вам је неопходна.

Породица и пријатељи, маколико били добронамерно и спремни да помогну, нису способни да пруже праву емотивну подршку и разумеју све психолошке нијансе које преживљава оболела жена.

Помоћ је потребна СВАКОЈ жени, да би лакше пронашла пут кроз конфузију и емотивни хаос. Ту помоћ може најадекватније пружити друга жена која је успешно пребродила кризу и изборила се са болешћу. Поучена сопственим искуством, она постаје драгоцен и саосећајан слушалац. Њена брига и разумевање ублажиће оштрину дијагнозе и умањити страх од непознатог.

Још од 1952. године удружења волонтерки, жена које су и саме преживеле рак дојке, помажу женама широм света у рехабилитацији и ресоцијализацији. Овакво једно удружење под називом "Живети као пре" недано је основано код нас под окриљем Друштва Србије за борбу против рака. Удружење планира да у свој рад укључи психологе, психотерапеуте, физиотерапеуте, као и жене које су, изборивши се са раком дојке, спремне да своје посетитивно

искуство поделе са другима. У сарадњи са Друштвом Србије за борбу против рака, удружење би, осим психолошке и емотивне подршке, пружало практичне савете и информације везане за свакодневна питања и проблеме који се односе на ову болест.

Да ли треба да говорим другима о мојој операцији?

О томе морате сами да одлучите. Будите разумни. Не дозволите да Вас заве-ду многи савети који ће Вам бити пред-ложени.

Ви можете живети као и раније!

Нека Вас овај принцип води у свакод-невном животу. Нека Вам то буде увек присутно на уму и у вашем срцу. Убедите себе да ништа не треба да се мења.

ХРАБНО НАПРЕД!