



Starostlivosť o emocionálne zdravie pre ľudí s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu

(mCRC - metastatickým kolorektálnym
karcinómom/ mGC - metastatickým
karcinómom žalúdka mPAC
- metastatickým karcinómom pankreasu)

Program MyMood

Vitajte v programe MyMood

MyMood je súčasťou programu „Podporte harmonizované postupy pre lepšie prežívanie pacientov (SHAPE)“, poskytujúci podporu životného štýlu ľuďom s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu. Táto brožúra bola vyvinutá na základe informácií od ľudí trpiacich rakovinou, ako aj od odborníkov v oblasti emocionálneho zdravia a rakoviny.

Život s rakovinou je často dlhá a náročná cesta – a môže ovplyvniť emocionálne zdravie, rovnako ako ovplyvňuje fyzické zdravie.

Pri boji s rakovinou môžete pociťovať množstvo rôznych emócií: ak vám diagnostikovali rakovinu a musíte sa naučiť s ňou žiť aj s jej príznakmi, dostanete rôzne typy liečby a prejavia sa vedľajšie účinky; a ako sa rakovina dostáva do pokročilejšieho štádia.¹

Je dôležité mať na pamäti, že tieto pocity sú normálne, pochopiteľné a mnohí ľudia sa cítia podobne.

Vaša okamžitá reakcia na diagnózu rakovinu – alebo zistenie, že stav sa

vám zhoršil – môže byť šok, strach, obviňovanie alebo neistota z budúcnosti.² V niektoré dni sa môžete cítiť pozitívne a pripravení čeliť a bojovať s rakovinou, ale v iných momentoch nemusíte vedieť, ako ďalej. V podstate môžete zažívať celý rad emócií a zmeny nálady v ten istý deň alebo týždeň. Niektorých ľudí môžu trápiť závažnejšie ťažkosti, ako je depresia a úzkosť.³

Táto publikácia vám pomôže pochopiť rôzne pocity, ktoré možno prežívate, a poskytne vám praktické tipy na pomoc pri zvládaní takýchto emócií v priebehu dní. Poradí vám, ak potrebujete vyhľadať pomoc odborníka, napr. psychológa alebo psychiatra.

Vypracované so špeciálnymi príspevkami od:

- Sarah Dauchy, onkopsychológ (psychiater s onkologickou špecializáciou), Francúzsko
- Claire Taylor, onkologická zdravotná sestra, UK
- Zorana Maravic, líderka advokácie pacientov, Srbsko
- Carlos Hué, zástupca pacientov, Španielsko

Starostlivosť o emocionálne zdravie pri diagnóze rakoviny

Cesta každého človeka pri diagnóze rakoviny je iná – každý človek bude reagovať na zlú správu o diagnóze rakoviny inak. Neexistuje žiadna správna ani nesprávna reakcia.

Hoci sú emocionálne reakcie prirodzené, nemali by významným alebo trvalým spôsobom ovplyvňovať váš každodenný život. Je dôležité pravidelne sledovať, ako sa cítite. Sú veci, ktoré môžete urobiť pre pozitívne ovplyvnenie emocionálneho zdravia a kvality života. Možno budete potrebovať ďalšiu pomoc od odborníka, ktorý vám pomôže zvládnuť emócie – nezabudnite, že je v poriadku požiadať o to, čo potrebujete.



Robte všetko, čo je vo vašich silách, aby ste si pomohli

Samí seba sa spýtajte: Ako sa dnes cítim?

Potom sa spýtajte: Čo s tým môžem urobiť?

Vyskúšajte niektoré z techník a nástrojov na nasledujúcich stranách tejto publikácie.

Požiadajte o pomoc iných ľudí

Porozprávajte sa s rodinou, priateľmi a inými pacientmi. Porozprávajte sa s lekárom.

Povedzte im, ako sa cítite, a požiadajte ich o pomoc, ktorú potrebujete.

Samí si položte otázku: Potrebujem sa porozprávať s odborníkom na duševné zdravie?

Sami si položte otázku: Ako sa dnes cítim?

Môže byť celkom užitočné, ak každý deň preskúmate, ako sa cítite. Môže vám to pomôcť porozprávať sa s inými o vašich emóciách. Niekedy sa vám môže zdať ťažké identifikovať svoje emócie alebo prijať, ako sa cítite. Je to v poriadku!

	Upokojený	Pripravený	Úzkostný
Šťastný	Pokojný	Zmätený	Vystrašený
Odhodlaný			Osamelý
Pozitívny			Depresívny
Stratený			Samovražedný*
Neistý			Zúfalý
Unavený	Smutný	Preťažený	Nahnevaný
Podráždený			

NAJLEPŠIE TIPY

Ak sa budete cítiť emocionálne v poriadku, bude sa vám jednoduchšie žiť s diagnózou a podstúpiť liečbu rakoviny, takže sa nebojte požiadať o pomoc.

*Ak máte samovražedné myšlienky, ako prvé nájdite niekoho, s kým sa môžete porozprávať. Ak nemáte nikoho v rodine ani priateľa, zavolajte a poproste o pomoc miestnu podpornú skupinu alebo charitu. Odborník na duševné zdravie, ako psychológ alebo psychiater, vám bude schopný poskytnúť vhodnú liečbu a starostlivosť.

Spýtajte sa sami seba: Aký vplyv majú tieto pocity na môj život?

Ako viem, keď je niečá**ž**nšie?

Je úplne normálne cítiť v priebehu dní jeden alebo viac z týchto pocitov. Je však dôležité rozpoznať rozdiel medzi niekoľkými dňami smútku a príznakmi niečoho závažnejšieho, ako je depresia.

Depresia sa môže pohybovať od miernej, ktorá môže mať určitý vplyv na váš život, až po závažnú, ktorá robí prežitie každého dňa nesmierne náročným.⁴

Ak prežívate negatívne pocity, ako je smútok, strata radosti a podráždenosť alebo nespavosť, ktoré sú nadmerné, narúšajú váš každodenný život a trvajú dlhšie ako niekoľko týždňov, potom môžete zažívať nejakú formu depresie.⁵

O týchto pocitoch by ste sa mali porozprávať s lekárom. Môže vás potom nasmerovať na príslušnú osobu, ktorá vám dokáže pomôcť.

www.nierakovine.sk

Vážim si stále svoj každodenný život?

Prežívam tieto pocity dlhšie ako niekoľko dní alebo týždňov?

Mám požiadať o pomoc?

Príbehy pacientov a opatrovateľov

“Barbare, mojej žene, bola diagnostikovaná rakovina hrubého čreva v IV. štádiu a dávali jej 3 mesiace života. Bol to ako úplný šok a dalo sa to len ťažko pochopiť, pretože liečba mohla byť len paliatívna. Po niekoľkých dňoch sa Barbara mimoriadne upokojila. Dokázala zorganizovať svoje myšlienky o práci, financiách, našich deťoch a náhlom odchode. Napísala listy na rozlúčku a vyjadrila svoje vnútorné emócie. Pri takej krátkosti času, nechcela nič nechať nedokončené.

Ja som na tom tak dobre nebol. O tejto hroznej novine som musel informovať rodinu a kolegov. Moje pocity, že som ju tak náhle stratil, boli ubíjajúce a ťažko zvládnuteľné, ale musel som nájsť vnútornú silu, aby som to zvládol.

Po týždni jej urobili viac testov, čo mi pomohlo cítiť sa lepšie. To, že sme mali plán liečby, nám dodalo pocit nádeje. Dali sme sa do spoločného organizovania našich záležitostí. Ona zostala úplne nad vecou, čo nám veľmi pomohlo.

Na začiatku liečby potrebovala veľkú podporu, pretože mála silné vedľajšie účinky. Čítil som sa úplne bezmocný, keď som pozoroval jej trápenie. Pomoc, ktorú som dokázal poskytnúť, sa mi pri porovnaní s jej stavom zdala nepatrná. Personál nemocnice bol veľmi nápomocný a poradil, aké predbežné opatrenia treba prijať.

Barbara vyhľadala podporu v miestnom hospici, čo bolo veľmi užitočné. Jeho pracovníci boli veľmi skúsení vo zvládaní našich emócií. Vedeli sme, že po stanovení jej diagnózy už sa nikdy nebudeme cítiť ako predtým. Spoluprácou, nájdením správnej podpory a dobrou komunikáciou sme dokázali urobiť maximum.))

Mark Moss, opatrovateľ

Napriek tomu, že v čase stanovenia diagnózy to bolo pre nás zničujúce a bolo jej povedané, že bude žiť len niekoľko mesiacov, Barbara je v remisii už viac ako 12 rokov. Barbara a Mark sa zapojili do rozhodovania počas ich boja s rakovinou. Obaja sú teraz aktívnymi obhajcami pacientov pre niekoľko podporných skupín pacientov s rakovinou, kde sa Mark zameriava na zdôraznenie dôležitej úlohy, ktorú opatrovateľ zohráva pri podpore pacientov.

“Mal som 53 rokov a bol som mimoriadne zdravý, nefajčiar, nepil som alkohol a venoval som sa športu. Takže moja diagnóza bola úplne nečakaná. Často som mával hnačky, ale okrem nich žiadne iné závažné príznaky. Správu mi oznámil onkológ, ktorý mi povedal, že mám nádor a potrebujem urgentný chirurgický zákrok.

Mojou prvou reakciou bola paralýza – zrazu prestala fungovať myseľ. Prvá myšlienka, čo ma napadla, bola, že o 3 mesiace zomriem. Bola to moja prvá skúsenosť s rakovinou a vedel som o závažnosti ochorenia. Ale keďže som pracoval ako psychológ, ktorý sa špecializoval na emocionálnu inteligenciu (a v tom čase som viedol prednášky o odolnosti) – rozhodol som sa, že ak existujú nejakí vyliečení pacienti, tak budem jedným z nich.

Pred operáciou som sa rozhodol zostať optimistický. Takže som pokračoval vo svojom každodennom režime, aby život prebiehal ako zvyčajne.

Po chirurgickom zákroku som tri týždne strávil a zotavoval sa v nemocnici. Zachoval som si pozitívny postoj. Pamätám si, keď prišli moji priatelia na návštevu – smiali sme sa, aká divná je kolonoskopia, keďže k vám prístupujú od chrbta, a to sa môže javiť ako strata dôstojnosti.

Ako sa míňal čas, od svojej rodiny a priateľov som dostával veľa lásky, čo mi pomáhalo cítiť duševnú pohodu v nemocnici. V mojich prednáškach často hovorím, že ak žijete, nepotrebuje nič iné, aby ste sa cítili dobre.

Som psychológ a tiež som dostával dostatočnú emocionálnu podporu zo svojho najbližšieho prostredia, takže som nemusel hľadať ďalšiu podporu. Uvedomujem si však, že v závislosti od psychologického stavu človeka môže byť potrebná aj odborná pomoc.”

Carlos Hué, pacient

Carlos sa momentálne cíti dobre a stále pracuje ako psychológ so zameraním na emocionálne zdravie ľudí a jeho zlepšenie. Od stanovenia diagnózy je v remisii už 17 rokov.

Požiadajte o pomoc

Je v poriadku podeliť sa o to, ako sa cítite, a požiadať o to, čo potrebujete.

Je dôležité, aby ste sa nepokúšali všetko robiť sami. Zistite, aký druh pomoci potrebujete, a riadne sa o tom porozprávajte so svojou rodinou, opatrovateľmi a priateľmi.

Každý z nás je iný: niektorí ľudia chcú hovoriť o svojom rakovinovom ochorení, iní nie. Niektorí majú radi návštevy, iní nie... a tak ďalej! Je v poriadku oznámiť priateľom a rodine, čo očakávate, aby vedeli, ako vám pomôcť.

Ľudí nemusí napadnúť spýtať sa vás, preto im povedzte, akú pomoc potrebujete. Možno potrebujete len niekoho, s kým sa môžete porozprávať, alebo možno potrebujete praktickejšiu pomoc, t. j. s odvezením detí do školy, nákupom potravín, cestovaním za lekárom atď. Požiadanie o pomoc, ktorú potrebujete, pomôže to znížiť vašu „mentálnu záťaž“.

Okrem vašej rodiny, opatrovateľov a priateľov sú pacientske skupiny ďalším skvelým miestom, kde môžete nájsť podporu a poradenstvo – a spojiť sa s inými ľuďmi, ktorí žijú s rakovinou. Ľudia patriaci do týchto pacientskych skupín zdieľajú skúsenosti a obavy, takže sú vhodným miestom na vzájomne poskytnutie emocionálnej a morálnej podpory.

Rozprávanie je skutočne dôležité a môže pomôcť v boji proti rakovine.





**NAJLEPŠIE
TIPY**

Ak by sa vaša milovaná osoba ocitla v podobnej situácii, určite by ste ju chceli podporiť. Dovoľte im pomôcť a poskytnúť vám podporu, ktorú potrebujete, tým, že jasne poviete, čo potrebujete.

Spýtajte sa sami seba: Je niečo, čo môžem urobiť, aby som si pomohol/-la?

Existuje množstvo praktických vecí, ktoré môžete urobiť a ktoré by mohli pozitívne ovplyvniť to, ako sa každý deň cítite.

Môžete cielene skúsiť:

- Ostať v kontakte – s ľuďmi, s ktorými radi trávite čas, a s vecami, ktoré vás bavia.
- Byť dobrí na svoje telo – tak veľmi, ako sa len dá.
- Nájsť spôsoby, ako zvládnuť a znížiť úroveň stresu.

NAJLEPŠIE TIPY

Snažiť sa ochrániť to, čo je pre vás dôležité – veci, ktoré pre vás boli zdrojom potešenia pred stanovením vašej diagnózy. Ak je pre vás ťažké nájsť potešenie z vecí, ako je napríklad stretnutie s blízkymi, porozprávajte sa s pracovníkom zdravotnej starostlivosti. Môže to znamenať začiatok depresie.

Zostaňte v kontakte s ľuďmi a s tým, čo vás baví



Komunikujte s ľuďmi

- Snažte sa tráviť čas s priateľmi a rodinou. Možno sa budete chcieť spojiť aj s inými ľuďmi, ktorí majú podobnú diagnózu. Môžete sa napríklad spojiť s miestnou skupinou pacientov.

www.nierakovine.sk

Kontakty na patientske poradne najbližšie k Vám nájdete na strane 23 tejto brožúry.

- Skupinové stretnutia a aktivity sú ďalším skvelým spôsobom, ako sa spojiť s ľuďmi – môžete kreatívne tvoriť v remeselnej triede alebo vyskúšať pohybové cvičenia.

Každý deň robte veci, ktoré vás bavia



Porozmýšľajte, čo robíte najradšej, a postarajte sa, aby tieto veci boli súčasťou vášho každodenného života v čo najväčšej miere. Môže to byť:

- prechádzka
- káva s priateľom
- príprava obľúbeného jedla
- obľúbený koníček

Miňajte energiu správnym spôsobom



Snažte sa uprednostniť veci, ktoré sú pre vás najdôležitejšie, aby ste svoju energiu vynakladali správnym smerom. Netrápte sa vecami, ktoré nie sú dôležité. Môže to byť:

- počkať s praním bielizne
- požiadať niekoho, aby vám pomohol uvariť večeru

Buďte dobrí na svoje telo



Jedzte to, čo môžete a kedy môžete

Niekedy môže byť pre ľudí s rakovinou tráviaceho traktu ťažké jesť dosť alebo jesť vyváženú stravu. Nebuďte na seba príliš tvrdí, ak máte problém práve s týmto. Skúste jesť malé porcie jedla, ktoré vám chutí, a poraďte sa s lekárom alebo odborníkom na výživu.

Ďalšie nápady nájdete v SHAPE brožúre MyFood.



Udržujte telo v pohybe

Aktívny pohyb môže mať pozitívny vplyv na emocionálne zdravie a môže vám pomôcť cítiť sa sebavedomejšie a nezávislejšie.⁷⁻⁹

- Niektoré dni sa bude chcieť prechádzať, plávať alebo vyjsť si do záhrady.
- V iných dňoch možno budete chcieť zamerať svoju energiu na prácu v domácnosti.

Ďalšie nápady nájdete v SHAPE brožúre „MyMove“.



Zamerajte svoju pozornosť na dobrý a kvalitný spánok

Fyzické a emocionálne ťažkosti spojené s rakovinovým ochorením môžu komplikovať spánok.

- Snažte sa dodržiavať vlastný spánkový režim.
- Ak to potrebujete, neváhajte si počas dňa zdriemnuť.
- Pokúste sa pred spánkom „upokojiť“: môžete sa okúpať v teplej vode, prečítať si knihu alebo si zapisovať svoje myšlienky.
- Nerozptyľujte svoju myseľ a pred spaním sa vyhýbajte pozeraniu akejkolvek obrazovky.¹⁰

Znížte hladinu svojho stresu



Pozitívny „monológ“

Ak ťažké negatívne myšlienky nahradíte úprimnými, povzbudzujúcimi myšlienkami o sebe, môže to poslúžiť ako užitočný nástroj na zlepšenie nálady.

Spýtajte sa sami seba: „Je táto myšlienka pravdivá?“ Môžete sa pokúsiť zapísať si myšlienky, ktoré sú pozitívne a povzbudivé.

Môžete použiť aj denník MyMood na zadnej strane tejto brožúry.



Cvičenia na precvičovanie všímavosti

Cvičenia zamerané na všímavosť nám môžu pomôcť lepšie pochopiť samých seba a nájsť stratenú radosť zo života pomocou pozorovania myšlienok a pocitov okolitého sveta.^{11,12}

Zapíšte si



Môže byť užitočné zapisovať si svoje myšlienky a pocity – môžete si viesť denník, do ktorého si budete písať predtým, ako sa pokúsíte zaspáť. To vám môže pomôcť lepšie pochopiť vaše emócie. Možno si tam budete chcieť zapísať otázky, na ktoré sa chcete spýtať lekára alebo informácie o vašej liečbe alebo ochorení.

Môžete si pre začiatok vyskúšať denník MyMood na zadnej strane tejto brožúry.

Všímavosť je druh meditácie, pri ktorej sa zameriavate na uvedomovanie si toho, čo cítite alebo vnímate v ktoromkoľvek okamihu. Všímavosť znamená byť plne prítomný v danom okamihu – je o uvedomovaní si toho, kde ste a čo robíte.^{11,12}



Cvičenie všímavosti

Existuje mnoho jednoduchých spôsobov, ako si môžete precvičiť všímavosť ako súčasť svojho každodenného života:^{11,12}

- **Buďte na seba dobrí** – snažte sa uvedomovať si akékoľvek negatívne myšlienky, ktoré máte. Môžete začať tým, že sa budete k sebe správať ako blízky priateľ! Sami si položte otázku: „Povedal by som túto negatívnu vec svojmu priateľovi?“
- **Venujte pozornosť svetu okolo vás** – svet, v ktorom žijeme, je rýchly, takže môže byť ťažké spomaliť. Snažte sa všímať a užívať si maličkosti, napr. pozorujte prírodu okolo vás, zmenu ročných období/dobré počasie, prečítajte si dobrú knihu alebo počúvajte obľúbenú hudbu.
- **Zamerajte sa na to, čo bolo dnes dobré** – môže byť užitočné zapísať si tri pozitívne veci z vášho dňa, za ktoré ste vďační.
- **Vyskúšajte si dychové cvičenia** – sadnite si, zatvorte oči, zhlboka sa nadýchnite a sústreďte sa na to, ako sa nadychujete a vydychujete.
- **Vyskúšajte meditáciu skenovania tela** – ľahnite si na chrbát alebo si sadnite na stoličku so zatvorenými očami. Sústreďte svoju pozornosť na každú časť tela, pričom začnete od prstov na nohách a postupujete nahor až k hlave. Snažte sa venovať pozornosť tomu, ako sa cítite, keď sa sústreďíte na jednotlivé časti tela.

Čo ak potrebujem ďalšiu podporu?

Ak máte negatívne pocity, ktoré výrazne ovplyvňujú váš každodenný život, mali by ste sa o tieto pocity podeliť s vaším lekárom. Bude vás môcť nasmerovať na príslušné miesto, kde získate ďalšiu podporu.

Mnohí ľudia, ktorí zažívajú v živote rôzne problémy, hľadajú poradenstvo alebo iné formy terapie vrátane individuálnej aj skupinovej terapie. Tieto druhy podpory môžu pomôcť ľuďom spracovať určité zážitky, myšlienky a pocity.

Ľudia sa často potrebujú porozprávať o náročnej životnej udalosti, chcú sa naučiť nové spôsoby zvládania problémov vo vzťahu alebo v práci alebo môžu potrebovať podporu pri depresii alebo úzkosti.¹³ Ľudia trpiaci rakovinou môžu potrebovať podporu z rovnakých dôvodov i z dôvodu problémov súvisiacich s rakovinou.¹⁴



Je nutné porozprávať sa s psychológom alebo psychiatrom?

Psychológ je odborník v oblasti zdravotnej starostlivosti, ktorý pomáha ľuďom naučiť sa efektívnejšie zvládať životné problémy alebo psychické trápenie. Najčastejšie využíva terapiu rozprávania. Psychológovia pomáhajú širokej škále ľudí s rôznymi problémami.¹⁵

Psychiater je vyškolený lekár, ktorý sa špecializuje na pomoc ľuďom s emocionálnymi poruchami a duševnými problémami. V závislosti od potrieb danej osoby používajú rôzne spôsoby terapie vrátane liekovej liečby a rozhovorov.¹⁶

Kde a ako nájdem tohto špecialistu?

Obráťte sa s prosbou o kontakt na Vášho praktického lekára/ klinického onkológa.

Čo môžem očakávať, ak navštívim psychológa alebo psychiatra?

Závisí to od typu poradenstva, ktoré potrebujete, a od osoby, pre ktorú sa rozhodnete (t. j. psychológa alebo psychiatra). A samozrejme, závisí to od vašich osobných skúseností.

Môžete očakávať, že odborník si vypočuje, čo ste zažili, a pomôže vám lepšie pochopiť vaše myšlienky a ako sa cítite a ako by ste si mohli poradiť s danými myšlienkami a pocitmi.¹⁷

Väčšina odborníkov, ktorí sa špecializujú na pomoc v oblasti emocionálneho zdravia, má stretnutie s pacientom raz do týždňa približne 45 – 50 minút. Niektoré typy terapie alebo poradenstva zahŕňajú len niekoľko sedení, zatiaľ čo iné môžu trvať mesiace alebo aj dlhšie.¹⁷

Denník MyMood



PONDELOK



UTOROK



STREDA



ŠTVRTOK



Do tohto denníka si každý deň zapíšete svoje myšlienky a pocity.

PIATOK



Spýtajte sa sami seba:

 **Na začiatku dňa**

- Ako sa dnes cítim?
- Je niečo, čo môžem urobiť, aby mi bolo lepšie?
- Existujú nejaké ciele, ktoré by som si mohol/mohla dnes stanoviť?
- Mám niekoho, s kým sa môžem porozprávať o tom, ako sa cítim?

 **Na konci dňa**

- Aké boli najpríjemnejšie chvíle dňa?
- Dokážem premeniť niektoré negatívne myšlienky na pozitívne a povzbudivé?

SOBOTA



NEDEĽA



Referencie

1. Národné inštitúty zdravia. Pocity a rakovina. Dostupné na stránke: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings> (posledná návšteva: október 2019).
2. Centrum podpory onkologických pacientov Macmillan. Rakovina a vaše pocity. Dostupné na stránke: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/your-emotions/dealing-with-your-emotions/cancer-and-your-feelings.html> (posledná návšteva: júl 2019).
3. Mitchell A, Chan M, Bhatti H, a kol. Prevalencia depresie, úzkosti a poruchy prispôsobenia v onkologických, hematologických a paliatívnych zariadeniach: metaanalýza 94 štúdií založených na rozhovoroch. *Lancet Oncology*. 2011; 12(2):160-174.
4. Národná zdravotná služba (NHS). Klinická depresia. Dostupné na stránke: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/> (posledná návšteva: október 2019).
5. Uvažujte nad duševnou chorobou. Depresia. Dostupné na stránke: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/> (posledná návšteva: október 2019).
6. Centrum podpory onkologických pacientov Macmillan. Strava a rakovina. Dostupné na stránke: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/healthy-eating/healthy-diet-benefit.html> (posledná návšteva: október 2019).
7. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, a kol. Intervencie cvičenia na kvalitu života súvisiacu so zdravím u ľudí, ktorí prežili rakovinu. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;8:CD007566.
8. Fong DY, Ho JW, Hui BP, a kol. Fyzická aktivita pre osoby, ktoré prežili rakovinu: metaanalýza randomizovaných kontrolovaných štúdií *BMJ*. 2012;344:e70.
9. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, a kol. Účinky cvičenia na depresívne symptómy u ľudí, ktorí prežili rakovinu: systematický prehľad a metaanalýza. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
10. Národná zdravotná služba (NHS). Ako zaspáť. Spánok a únava. Dostupné na stránke: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/> (posledná návšteva: október 2019).
11. Národná zdravotná služba (NHS). Všímavosť. Dostupné na adrese: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/> (posledná návšteva: október 2019).
12. Klinika Mayo. Cvičenia všímavosti. Dostupné na stránke: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356> (posledná návšteva: október 2019).
13. Národná zdravotná služba (NHS). Poradenstvo. Dostupné na stránke: <https://www.nhs.uk/conditions/counselling/> (posledná návšteva: október 2019).
14. Cancer Research UK. Rozprávanie o rakovine. Dostupné na stránke: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer> (posledná návšteva: október 2019).
15. Americká psychologická asociácia. Čo robia psychológovia v praxi? Dostupné na stránke: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-psychiatry> (posledná návšteva: október 2019).
16. Americká psychiatrická asociácia. Čo je psychiatria? Dostupné na stránke: <https://www.apa.org/helpcenter/about-psychologists> (posledná návšteva: október 2019).
17. Cancer Research UK. Čo je poradenstvo. Dostupné na stránke: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer/counselling/what-counselling-is> (posledná návšteva: október 2019).



Viac informácií získate na niektorých z nižšie uvedených odkazov:



Digestive Cancers Europe:

Na stránke spoločnosti Digestive Cancers Europe v časti „For Patients“ nájdete zdroje vrátane príbehov pacientov, informácie o právach pacientov a špeciálnu príručku pre opatrovateľov. Ak sa chcete dozvedieť viac, kliknite na nasledujúce odkazy:

<https://www.digestivecancers.eu/patient-voices/>



Depresia:

https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq#_AboutThis_1



Úzkosť a nepokoj:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-pdq>



Posttraumatická stresová porucha (PTSD) súvisiaca s rakovinou:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/survivorship/new-normal/ptsd-pdq>



Liga za duševné zdravie

www.dusevnezdravie.sk

Zoznam užitočných informácií pre ľudí s rakovinou tráviaceho traktu a ich blízkych, priateľov, opatrovateľov.



NIE RAKOVINE

(uverejnené so súhlasom Aliancie Nie rakovine, 2022)

www.nierakovine.sk

Sme patientska aliancia NIE RAKOVINE, ktorá obhajuje práva onkologických pacientov. Spájame všetkých, ktorí chcú zlepšiť onkológiu na Slovensku, podporujeme primárnu prevenciu a včasnú diagnostiku. Pomáhame onkologickým pacientom a ich príbuzným zvládnuť náročné situácie - poskytujeme psychickú podporu, sociálne poradenstvo a praktické rady ako zvládať liečbu.

☎ bezplatná patientska infolinka:
0800 800 183

📘 facebook.com/nierakovine

📷 instagram: instagram.com/nie_rakovine
patientska poradňa online:

www.nierakovine.sk

Nie ste
v tom sami



pre viac informácií stiahnite TENTO QR kód

PACIENTSKE PORADNE

... kde bývalí pacienti radia súčasným

Národný onkologický ústav

Klenová 1, Bratislava

Konzultácie: pondelok, utorok a streda
9.00 - 12.00 / hlavná budova, 2. poschodie

Východoslovenský onkologický ústav

Rastislavova 43, Košice

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na -1. poschodí

Fakultná nemocnica Nitra - Onkologický pavilón

Špitálska 6, Nitra

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na 2. poschodí
oproti výťahom

Fakultná nemocnica Trnava - Onkologická klinika

A. Žarnova 11, Trnava

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
ambulancie klinickej onkológie,
miestnosť č. 15

Fakultná nemocnica Prešov

Jána Hollého 14, Prešov

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
odd. klinickej onkológie, miestnosť č. 112

Máte zaujem si prečítať aj ostatné materiály z programu SHAPE GI?

Pre prístup k dostupným materiálom SHAPE GI programu,
naskenujte prosím QR kód



Riadiaci výbor iniciatívy SHAPE:

- **Predseda:** Profesor Alberto Sobrero, onkológ, Taliansko
- Alexander Stein, onkológ, Nemecko
- Zorana Maravic, líderka advokácie pacientov, Srbsko
- Sarah Dauchy, onkopsychológ (psychiater s onkologickou špecializáciou), Francúzsko
- Claire Taylor, onkologická zdravotná sestra, Spojené kráľovstvo
- Klaus Meier, lekárnik onkologickej nemocnice, Nemecko

Program MyMood je súčasťou iniciatívy „Podporte harmonizované postupy pre lepšie prežívanie pacientov (SHAPE)“, čo je program pre pacientov financovaný spoločnosťou Servier nespádajúci pod žiadnu značku.

Ďakujeme nášmu partnerovi Digestive Cancers Europe (DiCE) a jeho členom za spoluprácu a za zdieľanie pohľadov z perspektívy pacientov.

Register brožúr SHAPE:

1. MyMove – viac pohybu pri metastatickej rakovine tráviaceho traktu (mCRC/ mGC/ mPAC)
2. **MyMood – starostlivosť o emocionálne zdravie pri metastatickej rakovine tráviaceho traktu (mCRC/ mGC/ mPAC)**
3. MyDialogue – vyťažte viac z rozhovorov s odborníkmi na zdravotnú starostlivosť
4. MyFood – manažment výživy pri rakovine tráviaceho traktu
5. MyJourney – sprievodca cestou, ktorou si pacient prechádza pri rakovine tráviaceho traktu

