



**Sprievodca na ceste, ktorou
si pacient prechádza pri
metastatickej rakovine
gastrointestinálneho (GI)
traktu**

Program MyJourney

Obsah

Vitajte v programe MyJourney	1	Nad rámec liečby: Kvalitný život s rakovinou tráviaceho traktu	22
Slovník pojmov	2		
Ako môže vyzeráť cesta s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu	4	– Stravovanie s rakovinou tráviaceho traktu	24
Čo znamená diagnóza metastatickej rakoviny tráviaceho traktu?	6	– Cvičenie s rakovinou tráviaceho traktu	26
– Myšlienky a pocity pri určovaní diagnózy	8	– Socializácia s rakovinou tráviaceho traktu	29
– Vysvetlenie vašej diagnózy blízkym	10	– Sexuálny život s rakovinou tráviaceho traktu	30
Liečba	14	– Práca s rakovinou tráviaceho traktu	32
– pred liečbou	14	– Riadenie financií s rakovinou tráviaceho traktu	34
– liečba a vedľajšie účinky	15	Rodina, priatelia a opatrovatelia: Moja úloha ako opatrovateľa pacienta s rakovinou	36
Odborníci v oblasti zdravotnej starostlivosti, ktorí vás na ceste budú podporovať	16	– Môj vzťah v úlohe opatrovateľa	38
Získajte čo najviac informácií od svojho tímu zdravotnej starostlivosti a liečby	18	– Podpora pre opatrovateľov	40
– Získanie druhého odborného názoru	19	– Úloha pacientskych organizácií a podporné skupiny	42
– Klinické skúšanie	20	Paliatívna starostlivosť	46
		Kľúčové kontakty vo vašom multidisciplinárnom tíme	48
		Zdroje	49
		Referencie	50

Vitajte v programe MyJourney

MyJourney je súčasťou programu „Podporte harmonizované postupy pre lepšie prežívanie pacientov (SHAPE)“: medzinárodnej iniciatívy viacerých zainteresovaných strán, ktorej cieľom je zmeniť životy pacientov s metastatickou rakovinou gastrointestinálneho (GI) traktu.

Keď vám stanovia diagnózu metastatickej rakoviny tráviaceho traktu (vrátane kolorektálneho, gastrického a pankreatického karcinómu), stojíte na začiatku nového obdobia života. Je málo pravdepodobné, že ste predtým zažili niečo podobné a váš každodenný život sa výrazne zmení.

Možno si nie ste istí, čo vaša diagnóza znamená, ako bude vyzerať vaša liečba alebo s akými zdravotníckymi pracovníkmi sa stretnete počas vašej cesty. Okrem liečby je úplne normálne obávať sa, ako sa váš život a život vašich blízkych zmení, počnúc prácou a končiac socializáciou a vzťahmi. No vašim hlavným záujmom bude aj tak priebeh rakoviny a jej vplyv na vaše prežitie.

Nech sú vaše obavy akékoľvek, pozrime sa spolu na to, ako môžete začať nové obdobie vášho života.

Hoci skúsenosť s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu je u každého pacienta individuálna, zmeny spôsobené

metastatickým karcinómom budú postupovať všeobecne podobným spôsobom s kľúčovými štádiami, ktoré môžu byť pre vás zásadné vrátane nasledovného:

- stanovenie diagnózy, určenie štádia a rozhodnutie o liečbe
- liečba a kontrola
- monitorovanie a zotrvanie v zdravom stave alebo recidíva/progresia
- u niektorých potreba ďalšej liečby alebo rozhodnutie o budúcnosti

Každý krok povedie k rôznym skúsenostiam a spustí celý rad emócií. Brožúra MyJourney je navrhnutá tak, aby vám, vašej rodine, priateľom a opatrovateľom pomohla na tejto ceste a podporila vás a poskytla vám jasnejší obraz o tom, čo môže priniesť budúcnosť.

Vypracované so špeciálnymi príspevkami od:

- **Dave Chuter**, obhajca práv pacientov, Spojené kráľovstvo
- **Thomas Gruenberger**, gastrointestinálny chirurg, Rakúsko
- **Patrycja Rzadzowska**, obhajkyňa práv pacientov, Poľsko
- **Maja Juznic Sotlar**, obhajkyňa práv pacientov, Slovinsko
- **Claire Taylor**, onkologická zdravotníčka, sestra, Spojené kráľovstvo

Slovník pojmov

Nasledujúci slovník obsahuje vysvetlenia medicínskych pojmov používaných v tejto brožúre.

Biopsia:	vyšetrenie, pri ktorom sa odoberie malá vzorka nádoru a vyšetří sa pod mikroskopom
Chemoterapia:	metóda liečby používaná na liečbu rakoviny, pri ktorej liek zabíja rakovinové bunky, resp. zabraňuje ich rastu a množeniu
Vyšetrenie počítačovou tomografiou (CT):	zobrazovacie vyšetrenie, ktoré používa sériu röntgenových lúčov na vytvorenie snímok vnútorností, ktoré zobrazujú tvar, veľkosť a umiestnenie nádoru
Terminálna starostlivosť:	typ starostlivosti poskytovanej ľuďom v posledných dňoch, týždňoch alebo mesiacoch života
Liečba v prvej línii:	prvá odporúčaná liečba ochorenia, akým je metastatická rakovina tráviaceho traktu
Gastrointestinálna (GI) rakovina:	rakovina tráviaceho traktu vrátane žalúdka, pankreasu, tenkého čreva, hrubého čreva a konečníka
Imunoterapia:	druh liečby, ktorá pomáha imunitnému systému bojovať proti rakovine
Vyšetrenie magnetickou rezonanciou (MRI):	zobrazovacie vyšetrenie, ktoré používa silné magnetické polia na zobrazenie tvaru, veľkosti a umiestnenia nádoru
Metastatická:	keď sa rakovinové bunky oddelia od pôvodného nádoru a rozšíria sa do iných orgánov alebo častí tela, kde vytvorí nový nádor
Paliatívna starostlivosť:	starostlivosť, ktorá sa zameriava na zlepšenie kvality života, zmiernenie príznakov a zvyčajne sa podáva, keď ide o neliečiteľnú metastatickú rakovinu tráviaceho traktu, ale podľa potreby môže zvýšiť kvalitu života v ktorejkoľvek fáze liečby

Pozitrónová emisná tomografia (PET):

zobrazovacie vyšetrenie, ktoré pomáha odhaliť umiestnenie a veľkosť nádoru

Rádioterapia:

druh liečby rakoviny, kde sa používa röntgenové žiarenie alebo podobné typy žiarenia na usmrtenie rakovinových buniek

Liečba v druhej línii:

druhá odporúčaná liečba pre ochorenie, akým je metastatická rakovina tráviaceho traktu, keď liečba v prvej línii nezabrala, prestala účinkovať alebo má vedľajšie účinky, ktoré nie sú tolerované

Operácia s vyvedením stómie:

typ chirurgického zákroku, ktorým sa vytvorí vývod z čreva cez otvor v brušnej stene

Cielená liečba:

druh liečby, ktorá cieľi na zmeny stavu rakovinových buniek, ktoré im pomáhajú rásť, rozdeľovať sa a šíriť sa

Analýza nádorových markerov:

test, pri ktorom sa hľadajú biologické známky v krvi, moči alebo tkanivách ľudí s rakovinou, aby sa zistilo, či určité druhy liečby budú účinkovať na ich rakovinové ochorenie



Ako môže vyzerat' vaša cesta s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu

Každý pacient s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu je jedinečný, čo sťažuje načrtnutie jasného plánu toho, čo prinesie budúcnosť. Existujú však niektoré kľúčové medzníky, ktoré sa budú vzťahovať na väčšinu pacientov. Nasledujúci opis cesty vám poskytne predstavu o tom, čo môžete očakávať.



Diagnóza

Určenie štádia a rozhodnutie o liečbe

Liečba

Kontrola

Diagnóza metastatickej rakoviny tráviaceho traktu môže byť pre vás emocionálne náročná na zvládnutie.

Strany 6 – 13 opisujú emocionálnu podporu a vysvetľujú vašu diagnózu ostatným.

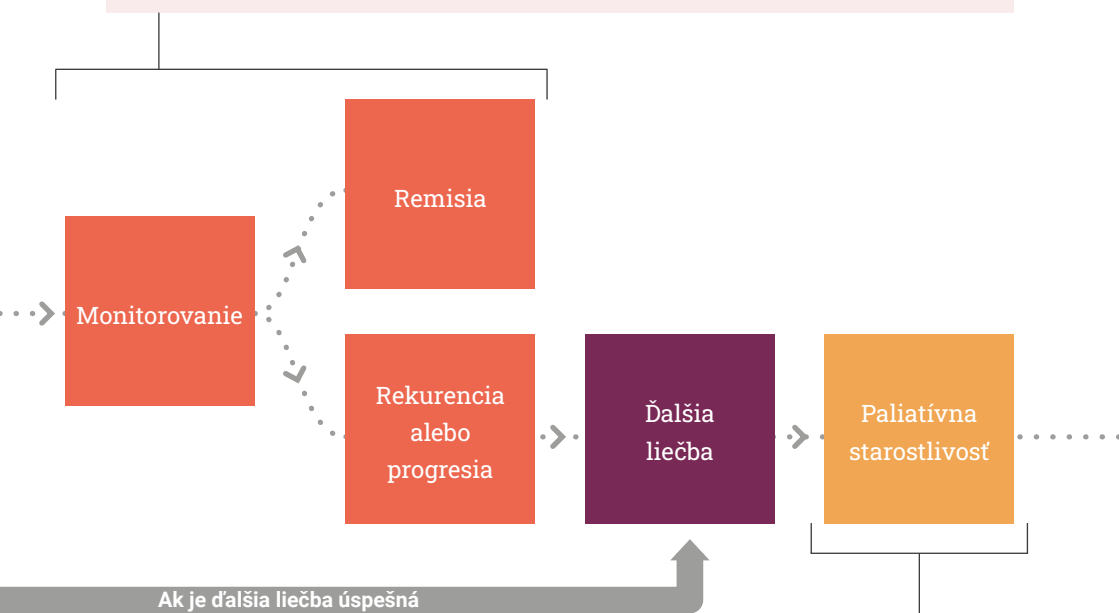
Určenie štádia, liečba, vedľajšie účinky a účasť v rozhodovacom procese sú často zložité a mäťúce.

Strany 14 – 21 opisujú rôzne vyšetrenia v jednotlivých štádiách, druhy liečby, zdravotníckych pracovníkov, ktorí môžu tvoriť váš tím zdravotnej starostlivosti, a ako od nich získať čo najviac informácií, a vysvetlenie klinických skúšaní.

Možno si po liečbe nebudete istí, čo bude nasledovať. No pri správnej podpore a rôznych adaptáciách môžete naďalej žiť dobre.

Strany 22 – 35 sa venujú stravovaniu, cvičeniu, socializácii, sexuálnemu životu, práci a riadeniu financií počas života s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu, ako aj úlohe, ktorú môžu pacientske organizácie zohrávať pri vašej podpore.

Ak ste opatrovateľom pacienta s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu, pozrite si strany 36 – 45, kde sa hovorí o vašej úlohe a ponúka sa poradenstvo a podpora.



U niektorých pacientov môže byť potrebná paliatívna starostlivosť. Je to liečba, ktorá pomáha **zmierňovať príznaky a zlepšovať alebo udržiavať kvalitu života.**

Táto publikácia vám trochu objasní, čo pre vás znamenajú niektoré z týchto medzníkov. Poskytnete vám usmernenia a tipy na pomoc pri zorientovaní sa na ceste s rakovinou tráviaceho traktu.



Čo znamená diagnóza metastatickej rakoviny tráviaceho traktu?

Metastatická rakovina tráviaceho traktu je rakovina, ktorá sa rozšírila z tráviaceho traktu (ktorý začína v ústach a končí v konečníku) do iných častí tela. Niekedy sa nazýva aj pokročilá alebo rakovina v 4. štádiu alebo sekundárna rakovina tráviaceho traktu. Táto brožúra sa špecificky zameria na tri typy metastatickej rakoviny tráviaceho traktu.



Metastatický kolorektálny karcinóm (mCRC)

mCRC je rakovina, ktorá sa pôvodne rozvinula v hrubom čreve a nádor sa rozšíril do iných častí tela.¹ Kolorektálny karcinóm je tretou najčastejšie diagnostikovanou rakovinou na celom svete, ktorá je zodpovedná za približne 10 % všetkých prípadov rakoviny.²



Metastatická rakovina žalúdka (mGC)

mGC je rakovina, ktorá sa pôvodne rozvinula v žalúdku a nádor sa rozšíril do iných častí tela.³ Globálne je rakovina žalúdka piatou najčastejšie diagnostikovanou rakovinou.²



Metastatická rakovina pankreasu (mPaC)

mPaC je rakovina, ktorá sa pôvodne rozvinula v pankrease a nádor sa rozšíril do iných častí tela.⁴ Karcinóm pankreasu je štrnástou najčastejšie diagnostikovanou rakovinou na celom svete.²





Cesta sa začína: Myšlienky a pocity pri diagnóze

Keď vám stanovia diagnózu rakoviny, vy a vaši blízki budete mať mnoho rôznych pocitov, myšlienok a otázok. Možno sa už nejaký čas necítite dobre a absolvovali ste niekoľko návštev a vyšetrení na klinike, alebo takáto správa môže byť pre vás úplným šokom.

Je to normálne, keď cítite hnev, vinu, smútok a neistotu. Diagnóza metastatickej rakoviny môže tieto pocity ešte viac zintenzívniť a vyvolať pocit, že nad životom strácate kontrolu.

Každý reaguje na správy o svojej diagnóze inak. V istom bode budete pociťovať úzkosť a stres. Tie môžu viesť k fyzickým príznakom, ako sú únava, dýchavičnosť alebo nedostatok spánku.⁵ **Mali by ste sa snažiť nespoliehať sa len na informácie nájdené online, pretože nie sú vždy správne a môžu byť mätúce a frustrujúce.**

Ak sa ťažko vyrovnávate sa svojou situáciou, váš tím zdravotnej starostlivosti vám môže pomôcť mnohými rôznymi spôsobmi. Existuje tiež niekoľko zásadných vecí, ktoré môžete urobiť, aby ste sa v danej situácii cítili lepšie.^{5,6}



Venujte sa starostlivosti o seba. Nezdravé návyky, ako napríklad nadmerné pitie alebo užívanie drog, vám zhoršia emocionálny stav.



Nájdite si čas na veci, ktoré vás bavia.



Praktizujte všímavosť, ktorá vám pomôže zrelaxovať.



Stravujte sa zdravo, cvičte a dbajte na dostatok spánku.

Nech sa už cítite akokoľvek, v pokoji porozmýšľajte nad svojou diagnózou. Môžete to urobiť sami alebo v kruhu svojej rodiny a priateľov. Ak je pre vás ťažké porozprávať sa so svojou rodinou, existujú odborníci, ako sú psychológovia a onkopsychológovia, ktorí vám pomôžu. Nech si vyberiete kohokoľvek, pokúste sa porozprávať s niekým o tom, ako sa cítite.

Ďalšie informácie a pomoc, ako sa starať o svoje emocionálne zdravie, nájdete v SHAPE brožúre MyMood.

Kontrolný zoznam pri stanovení diagnózy



Nasledujúci zoznam obsahuje niekoľko bežných otázok a prioritných vecí na zváženie. Je určený pre ľudí, ktorým bola len nedávno diagnostikovaná metastatická rakovina tráviaceho traktu. Aj keď nie všetky z nich budú pre vás relevantné alebo potrebné, niektoré vám môžu pomôcť pri zorganizovaní sa v dňoch a týždňoch po stanovení diagnózy.

Pouvažovali ste nad tým, akú pomoc budete potrebovať doma?



Informovali ste zamestnávateľa o vašej diagnóze?



Informovali ste svoju zdravotnú poisťovňu?



Uvažovali ste nad vyživovacou povinnosťou?



Napísali ste svoju poslednú vôľu?





Prvý krok: Vysvetlenie diagnózy blízkym

Ak ste sa už zamysleli nad tým, ako diagnóza ovplyvní váš život, ďalším krokom je zváženie toho, či a ako budete zdieľať túto správu s blízkymi. Aj keď ťažké oznámiť vašu diagnózu ľuďom, ktorým dôverujete, budete cítiť väčšiu podporu.

Zdieľanie vašich problémov: Prečo môže pomôcť rozprávanie o diagnóze

Okrem väčšej podpory vám rozhovor o rakovine môže pomôcť:

- pochopiť vaše pocity a uistiť sa, že sú normálne
- cítiť, že máte veci viac pod kontrolou
- prijímať dôležité rozhodnutia
- zmierniť úzkosť



Pred rozhovorom skúste:⁷



popremýšľať, s kým by ste sa mohli uvoľnene porozprávať



zobrať si pero a papier, aby ste si mohli zapísať akékoľvek otázky



zvážiť, v akom rozsahu by ste sa chceli porozprávať o svojej diagnóze. Je v poriadku, keď sa k téme vrátite neskôr.

Počas rozhovoru skúste:⁸

začať diskusiu pokojným tónom: „Musím ti povedať niečo, čo nebude ľahké...“

objasniť to, čo sa už vie o rakovine

poskytnúť informácie v malých dávkach a pravidelne kontrolovať, či boli pochopené

Rozhovor s malými deťmi a vnúčatami

Od veku detí bude závisieť, koľko z toho deti pochopia. Môže im pomôcť, ak im vysvetlíte, že to nie je ich chyba a oni od vás rakovinu dostať nemôžu. Najlepšie je spravidla byť úprimným a zasvätiť ich do toho, čo sa deje.



Ak sa o tom nemôžete porozprávať s rodinou alebo priateľmi, existuje mnoho ďalších ľudí, s ktorými sa môžete spojiť, či už osobne, telefonicky alebo online.

Môžete sa obrátiť na:

- **charitatívne a pacientske organizácie**, ktoré sa venujú rakovine vo všeobecnosti alebo sú zamerané na rakovinu tráviaceho traktu. Tieto organizácie poskytujú podporu aj rodine a priateľom.
- „**podporné skupiny**“, čo je podpora od iných pacientov
- **tím zdravotnej starostlivosti, rodinného lekára, zdravotnú sestru onkologického tímu alebo komunitnú zdravotnú službu**, ktorí odpovedia na mnohé otázky, a to aj na otázky, nesúvisiace priamo s vašou liečbou. Môžete sa obrátiť aj na iných dostupných špecialistov, ako sú psychológovia a onkopsychológovia.
- **náboženského lídra** pre duchovnú podporu.



Ešte nechcete s nikým hovoriť?



Máte pocit, že sa nechcete rozprávať o svojej diagnóze, aj to je normálne. Je dôležité, aby ste si vyhradili nejaký čas na to, aby ste vstrebali a spracovali túto správu. Možno budete chcieť žiť ďalej ako zvyčajne.

Ak sa vám nechce s nikým rozprávať, môžete popremýšľať, čo povedať ľuďom, ak sa vás spýtajú na rakovinu:

„Ďakujem za opýtanie. Teraz však o tom nechcem hovoriť, ale ak sa to zmení, poviem vám.“

V určitom bode sa však odporúča, aby ste sa predsa len s niekým porozprávali o svojej diagnóze rakoviny tráviaceho traktu, pretože vám to môže pomôcť pri rozhodovaní o liečbe a zlepšiť vzťah s rodinou a priateľmi.⁷





Dosiahnutie dôležitého medzníka: Liečba

Začatie liečby metastatickej rakoviny tráviaceho traktu je dôležitý moment. Liečba na potlačenie príznakov môže priniesť úľavu, ale môže to byť aj strašidelná predstava.

Každý pacient s rakovinou tráviaceho traktu je iný. To znamená, že niektorá liečba budú preňho vhodná, zatiaľ čo iná nie. Najlepšia liečba alebo kombinácia liečby pre vás budú závisieť od rôznych vecí vrátane:

- Typu metastatickej rakoviny tráviaceho traktu, ktorý máte
- Veľkosti, množstva a umiestnenia nádorov
- Či má vaša rakovina špecifické charakteristiky
- Ako ste reagovali na prípadnú predchádzajúcu liečbu rakoviny.

Pred liečbou

Pri určovaní diagnózy pravdepodobne absolvujete mnoho vyšetrení na zistenie miesta, veľkosti a určovaní liečby, ktorá by mohla na rakovinu najlepšie zabráť, čo sa označuje ako „**zistovanie štádia**“. Môže ísť o vyšetrenia ako počítačová tomografia (CT), magnetická rezonancia (MRI) a pozitronová emisná tomografia (PET).⁹ Na potvrdenie diagnózy rakoviny a miesta jej vzniku môže byť potrebná aj biopsia.

Okrem potvrdenia veľkosti a umiestnenia nádorov tieto vyšetrenia ukážu tímu zdravotnej starostlivosti, ktorá liečba bude na rakovinu najúčinnějšía.

Lekár môže takisto odobrať vzorku rakovinových buniek alebo krvi na stanovenie molekulárneho profilu vašej rakoviny. Tieto vyšetrenie sú známe aj ako **analýza nádorových markerov**.

Ak vaša rakovina tráviaceho traktu vykazuje špecifické „markery“, známe aj ako mutácie, môžu vám byť ponúknuté novšie liečby, nazývané aj cieleňé liečby. Tieto lieky sú zamerané na špecifické procesy spôsobujúce rast rakovinových buniek a majú za cieľ zmenšiť alebo zastaviť rast nádorov.

Liečba

Nasledujúci vývojový diagram ukazuje celkový priebeh liečby metastatickej rakoviny tráviaceho traktu, hoci u každého pacienta bude značne individuálny.^{10–12}

„Systémová“ liečba v prvej línii

- chemoterapia, rádioterapia, cielená liečba alebo imunoterapia
- kombinácia vyššie uvedených

Liečba v druhej línii

V závislosti od reakcie na liečbu v prvej línii môže zahŕňať:

- chirurgický zákrok na odstránenie časti alebo všetkých nádorov
- ďalšia chemoterapia
- ďalšia rádioterapia
- ďalšia cielená liečba

Odchýlky môžu zahŕňať:

- núdzový chirurgický zákrok, ak nádory prekrážajú iným častiam tela
- rádioterapia pri metastatickom rektálnom karcinóme

Liečba metastatickej rakoviny tráviaceho traktu sa neustále vyvíja a v súčasnosti sa skúma mnoho rôznych typov liečby a ich kombinácií. Najnovšie informácie o liečbe rakoviny nájdete v príručke pre pacientov ESMO (<https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides>).

Vedľajšie účinky

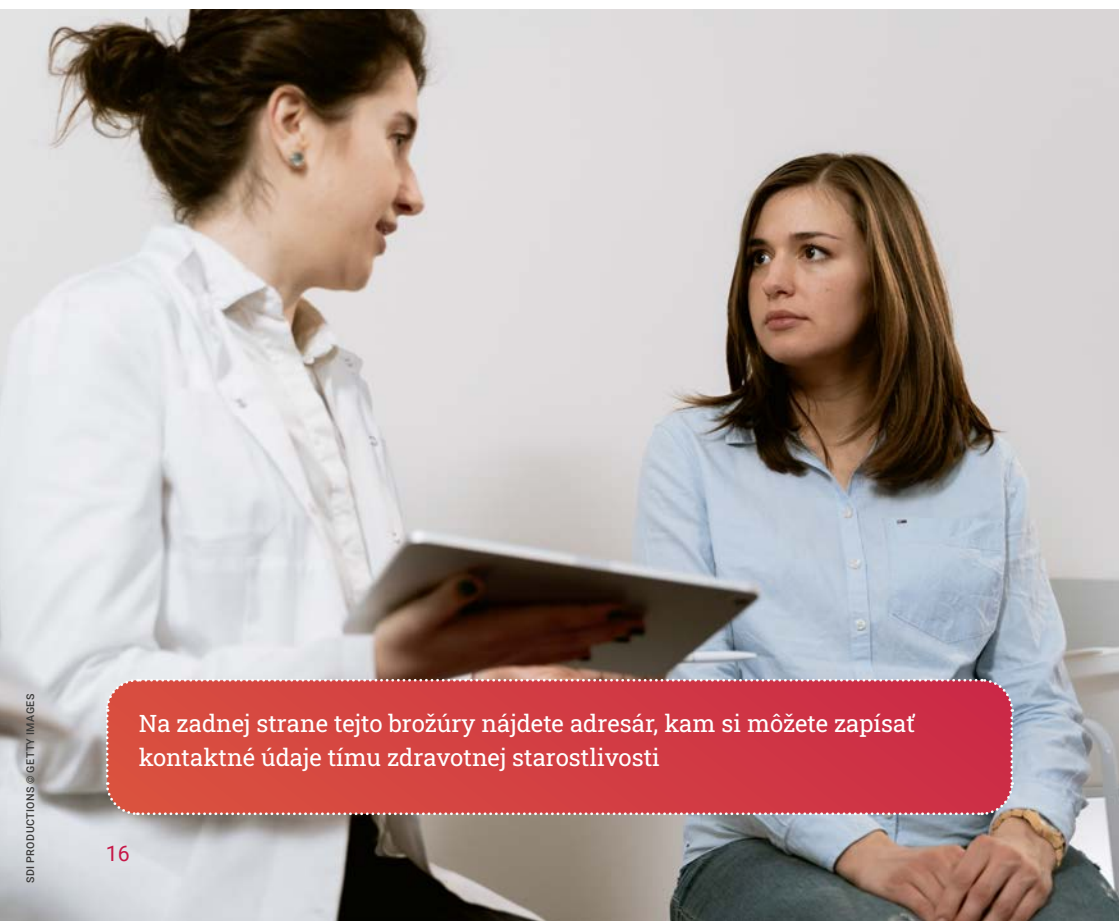
Vedľajšie účinky liečby metastatickej rakoviny tráviaceho traktu sú časté a ich typ a závažnosť bude závisieť od množstva faktorov, napr. od druhu liečby, typu rakoviny a jednotlivca.

Tím zdravotnej starostlivosti vás bude informovať o všetkých možných vedľajších účinkoch liečby a pomôže vám ich zvládnuť.



Zoznámte sa s tímom: Odborníci v oblasti poskytovania zdravotnej starostlivosti, ktorí vás budú podporovať

Na tejto ceste nie ste sami. Dokonca budete partnerom tímu s rôznymi vysoko špecializovanými zdravotníckymi pracovníkmi a odborníkmi. V závislosti od typu rakoviny tráviaceho traktu, ktorý máte, a miest, kde sa rakovina rozšírila, od typu liečby, ktorú podstupujete, to však u každého budú rôzni ľudia.



Na zadnej strane tejto brožúry nájdete adresár, kam si môžete zapísať kontaktné údaje tímu zdravotnej starostlivosti

Tím zdravotníckych pracovníkov bude spolupracovať, aby dôkladne prebral vašu liečbu a starostlivosť. Často sa tento tím nazýva multidisciplinárny a zvyčajne zahŕňa tieto osoby:

Klinický onkológ	Lekár špecialista na liečbu pacientov s rakovinou
Chirurg	Lekár špecialista na chirurgické zákroky – zvyčajne v oblasti tráviaceho traktu, alebo ďalší špecializovaní chirurgovia, ak sa rakovina rozšírila do iných oblastí
Zdravotná sestra so špecializáciou na rakovinu tráviaceho traktu (koordinátorka prípadu)	Zdravotná sestra so špecializáciou na starostlivosť o pacientov s rakovinou tráviaceho traktu Tento zdravotnícky pracovník bude pravdepodobne vašim prvým kontaktným miestom a dobre pozná váš prípad
Rádiológ	Lekár špecialista na používanie röntgenových a iných skríningových prístrojov na lokalizáciu a meranie rakoviny a na usmernenie liečby
Rádioterapeut	Zdravotnícky pracovník špecialista na používanie vysokoenergetického žiarenia na liečbu rakoviny
Gastroenterológ	Lekár špecialista na vyšetrenie, diagnostiku a liečbu ochorení žalúdka, čriev, pankreasu atď.
Patológ	Lekár alebo klinický vedec, ktorý bude interpretovať zmeny nádoru pred, počas a po vašej liečbe
Dietológ a dietetik	Zdravotnícky pracovník špecialista na podporu správneho stravovania, pitného režimu a udržania zdravej hmotnosti
Klinický psychológ	Zdravotnícky pracovník špecialista na emocionálne zdravie a poskytnutie podpory v tejto oblasti
Onkopsychológ	Zdravotnícky pracovník s podobnou úlohou ako klinický psychológ, ale so zameraním sa pomoc a poskytnutie podpory pacientom s rakovinou a ich blízkym
Fyzioterapeut	Zdravotnícky pracovník pomáhajúci pacientom nadobudnúť silu a mobilitu po liečbe, najmä po chirurgickom zákroku
Pracovný terapeut	Zdravotnícky pracovník pomáhajúci pacientom nadobudnúť nezávislosť po liečbe
Poradca	Odborník, ktorý používa iné ako medicínske techniky na podporu vašich emocionálnych potrieb



Získajte čo najviac informácií od svojho tímu zdravotnej starostlivosti a liečby

Aj keď váš tím zdravotnej starostlivosti bude pozostávať z odborníkov na rakovinu, ak si to želáte, aj vy máte slovo v prípade vašej liečby.

Spoločné rozhodovanie je rozhovor medzi pacientom a zdravotníckym pracovníkom o spoločnom prijímaní rozhodnutí týkajúcich sa zdravia. Berú sa pri tom do úvahy preferencie a ciele pacienta, ako aj odbornosť a znalosti zdravotníckeho pracovníka.¹³

Napríklad, možno budete chcieť čo najviac času tráviť so svojou rodinou a priateľmi. S ohľadom na vaše preferencie sa váš tím zdravotnej starostlivosti pokúsi ponúknuť vám liečbu, ktorá vám vyhovuje a umožňuje vám cítiť sa pohodlne a zároveň zmierňuje príznaky.

Môžete sa pokojne zúčastňovať na spoločnom rozhodovaní v takom rozsahu, ako budete chcieť. Môžete sa tiež rozhodnúť, že rozhodovanie prenecháte na zdravotníckeho pracovníka. Bez ohľadu na to, čo si vyberiete, existujú spôsoby ako sa pripraviť na stretnutia, pretože čas strávený so zdravotníckym pracovníkom je vzácnou príležitosťou klásť otázky.



Získanie druhého odborného názoru

O vašom pláne liečby rozhoduje skúsená skupina zdravotníckych pracovníkov. Možno však budete chcieť poznať aj názor iného zdravotníckeho pracovníka. Zatiaľ čo niektorí zdravotnícki pracovníci vás povzbudia, aby ste si vypočuli aj iný názor, nie vždy je to potrebné alebo možné, preto starostlivo popremýšľajte predtým, ako sa spýtate na druhý odborný názor s využitím nižšie uvedených informácií.

Získanie druhého odborného názoru môže:

potvrdiť vašu diagnózu alebo liečbu, ktorá vám bola ponúknutá

umožniť účasť na klinickom skúšaní, ak spĺňate podmienky

pomôcť nájsť lekára, ktorý vám najviac vyhovuje

Výhody získania druhého odborného názoru sú:

uistenie, že rôzni lekári súhlasia s vašou diagnózou a liečbou

prístup k rôznym možnostiam liečby

Nevýhody získania druhého odborného názoru sú:

oneskorenie začatia liečby

získanie protichodných informácií

cesta do rôznych (niekedy aj do zahraničných) nemocníc



Klinické skúšania: Čo je to a ako sa môžete zapojiť

Klinické skúšanie je:

skúšanie, ktoré porovnáva liečby používané v súčasnosti s experimentálnymi liečbami s cieľom nájsť účinnejšie a bezpečnejšie typy liečby.

Váš lekár vám odporúča klinické skúšanie, pretože:

si myslí, že experimentálna liečba má šancu priniesť lepšie výsledky ako momentálne dostupné liečby.

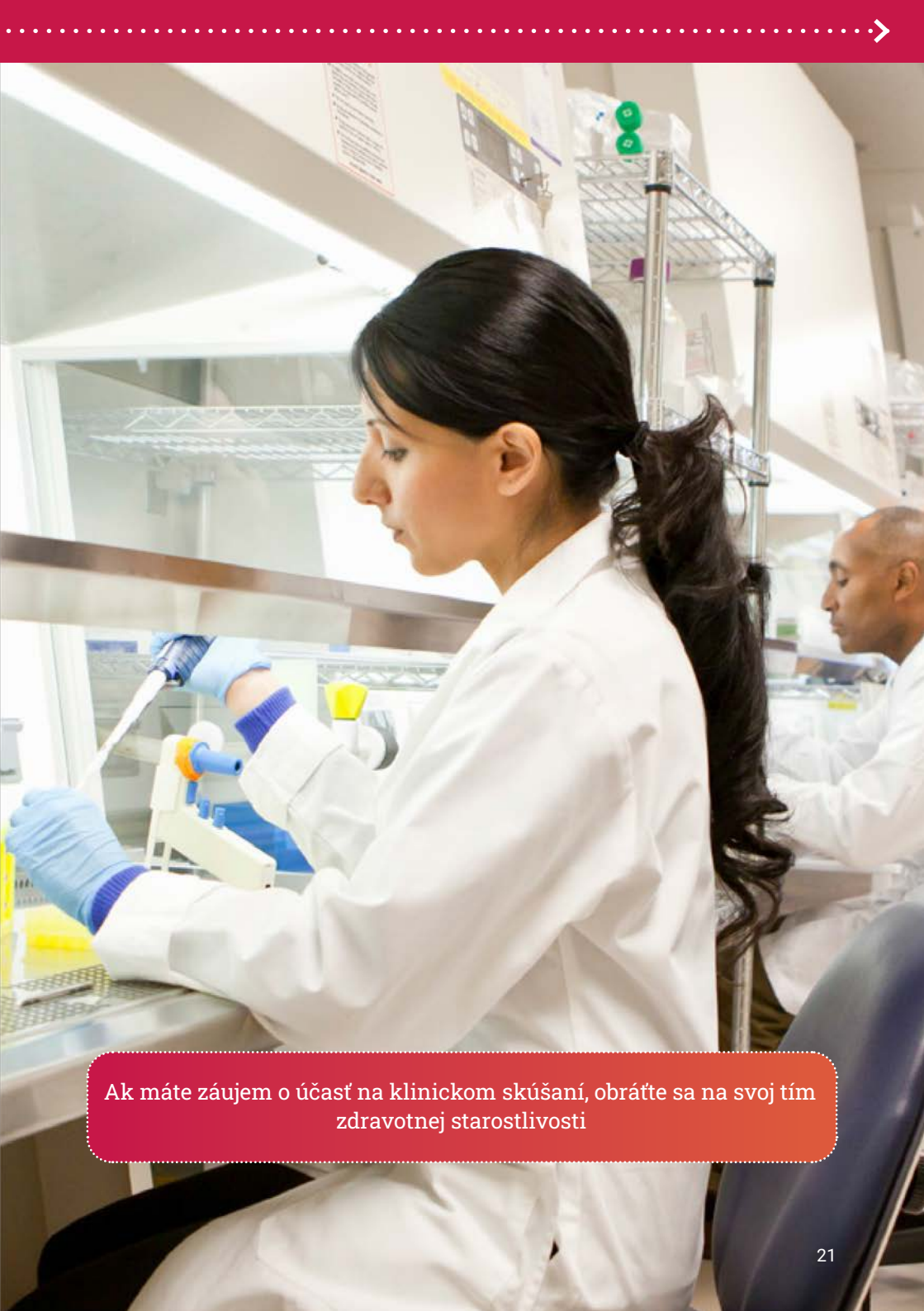
Existujú však prínosy, ale aj riziká spojené s účasťou v klinickom skúšaní

Možné prínosy účasti na klinickom skúšaní sú:

- podstúpenie liečby, ktorá je účinnejšia ako súčasná štandardná liečba
- bezplatná liečba a starostlivosť
- dôkladné monitorovanie zdravotníckymi pracovníkmi a viac príležitostí na otázky
- prispievanie k dôležitému výskumu, ktorý môže pomôcť iným pacientom s rakovinou v budúcnosti

Možné riziká spojené s účasťou v klinickom skúšaní:

- podstúpenie liečby, ktorá nie je lepšia alebo je menej účinná ako štandardná liečba
- neočakávané vedľajšie účinky alebo nežiadúce účinky, ktoré sú horšie ako štandardná liečba
- potreba ďalších vyšetrení, ktoré by mohli byť nepríjemné alebo časovo náročné
- vylúčenie z iných typov liečby po ukončení skúšania, aj keď skúšaná liečba bola neúčinná
- cestovanie do rôznych nemocníc alebo dokonca do rôznych krajín, aby ste sa mohli zúčastniť skúšania



Ak máte záujem o účasť na klinickom skúšaní, obráťte sa na svoj tím zdravotnej starostlivosti



Nad rámec liečby: Kvalitný život s rakovinou tráviaceho traktu

Keď sa liečba skončí, je to začiatok novej fázy života; čas skúsiť robiť veci, ktoré vás bavia, stretnúť priateľov a rodinu alebo len relaxovať po strese z liečby. Nech už sa cítite akokoľvek, teraz je čas zúčastniť sa na aktivitách, ktoré si vyberiete.

Je dôležité, aby ste sa po liečbe rakoviny tráviaceho traktu venovali takisto starostlivosti o seba. Bolo dokázané, že ľudia s rakovinou, ktorí sa zdravo stravujú a cvičia, majú lepšie výsledky a kvalitu života.¹⁴⁻¹⁶

Liečba je fyzicky a emocionálne vyčerpávajúca a niekedy je potrebný dlhší čas na zotavenie. Okrem toho môžete mať obavy týkajúce sa rakoviny a vedľajších účinkov liečby a toho, ako by mohli ovplyvniť vašu budúcnosť.

Nasledujúce strany poskytujú rady týkajúce sa toho ako:



**dobre jesť
a správne cvičiť**



**pokračovať v
socializácii s
rodinou a priateľmi**



**si udržať
sexuálny život**



**si vybrať, koľko budete
pracovať, alebo či si urobíte
pauzu, alebo odídete do
dôchodku**



**riadiť
financie.**

“*Moja vlastná cesta začala diagnózou rakoviny pažeráka, ale po liečbe som mal pocit, že cesta bude celoživotná s mnohými prekážkami. Po skončení liečby prišla úľava, ale pre mňa ako pacienta (a aj pre moju ženu) bolo strašné uvažovať o tom, aký bude môj život s rakovinou.*

Mojou najväčšou obavou bolo, kde mám hľadať správne informácie a správnych ľudí, ktorí by pochopili a vedeli, čo je pred mnou, najmä aké zmeny v živote musím urobiť po operácii, aby som žil čo najlepšie. Najprv som zaviedol nový režim v stravovaní, jedol som v malých dávkach a často, aby som zaistil zdravé stravovanie a potom cvičenie, ktoré spočívalo v každodennej prechádzke.”

Dave Chuter, pacient

“*Keď moja liečba skončila, cítila som nesmiernu úľavu. Bolo to, ako keby mi obrovská ťarcha spadla z bedier a cítila som vďačnosť a šťastie. Konečne som sa mohla zhlboka nadýchnuť a cítiť krv v žilách – slnko začalo znovu svietiť! Nemohla som uveriť tomu, že je to už za mnou.*

Vedela som však, že vo svojej každodennej rutine musím vykonať zmeny, aby som zlepšila kvalitu svojho života a ostala zdravá. Prešla som na zdravšiu stravu a začala chodiť na prechádzky – bez ohľadu na počasie. Tiež som sa viac zorganizovala a začala brať svoje zdravotné záznamy (v elektronickom formáte) na každý výlet – pre prípad! Vytvorila som si ročný plán s lekáorskými „kontrolami stavu“, aby som sa uistila, že všetko je v poriadku. Začala som chodiť na terapiu, ktorá mi pomohla čo najlepšie sa postarať o moje duševné zdravie.”

Pat Rzadkowska, pacientka



Stravovanie s rakovinou tráviaceho traktu

Dôležitosť správneho stravovania s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu

Metastatická rakovina tráviaceho traktu a jej liečba môžu viacerými spôsobmi ovplyvniť vašu stravu. Je však dôležité, aby ste sa snažili dobre stravovať a existujú aj spôsoby, ako prekonať niektoré z týchto vplyvov.

Pravdepodobne budete mať príznaky rakoviny, ktoré vám skomplikujú jedenie, ako napríklad problémy s prehĺtaním alebo vedľajšie účinky liečby, ktoré ovplyvnia chuť do jedla alebo hmotnosť. V podstate až 8 z 10 ľudí s rakovinou má problém dostať do tela správne živiny alebo prijať dostatok kalórií.^{17,18}

Aj keď samotná strava nevylieči rakovinu ani jej nezabráni vrátiť sa, zdravá a vyvážená strava a udržiavanie telesnej hmotnosti vám môžu pomôcť zostať silnými, znížiť riziko infekcie, lepšie sa vyrovnáť s vedľajšími účinkami liečby a zotaviť sa z nej.¹⁴

Čo mám jesť, aby som konzumoval vyváženú stravu?

Vyvážená strava obsahuje veľký podiel zdravých bielkovín (napr. čerstvé kurča, šošovica alebo ryby), ovocie a zeleninu a celozrnné obilniny (ako sú hnedé cestoviny alebo ryža).¹⁹

Ako môže liečba ovplyvniť moje stravovanie?

Rôzne liečby môžu ovplyvniť vaše stravovanie rôznymi spôsobmi. Napríklad:

- **Chemoterapia, rádioterapia alebo cielené liečby** môžu spôsobiť bolesti v ústach a hrdle, spôsobiť nevoľnosť alebo zmeniť vnímanie chuti alebo čuchu²⁰
- **Operácia** môže sťažiť trávenie určitých potravín¹⁴
 - v tom prípade môže pomôcť častejšia konzumácia menších jedál.

S kým sa mám porozprávať, ak mám obavy týkajúce sa stravovania?

Váš tím zdravotnej starostlivosti vám poskytne špeciálne výživové poradenstvo vhodné pre váš plán liečby. Ak máte nejaké konkrétne problémy alebo otázky, obráťte sa na dietológa.



Ďalšie informácie o strave a výžive pri rakovine tráviaceho traktu, ako aj vhodné tipy, triky a recepty pri rakovine tráviaceho traktu nájdete v SHAPE brožúre MyFood.



Cvičenie s rakovinou tráviaceho traktu

Fyzická aktivita pri rakovine tráviaceho traktu

Liečba rakoviny tráviaceho traktu môže spôsobiť únavu a stratu aktivity, niekedy aj dlho po ukončení liečby. Únava je bežný jav, ktorý spôsobuje rakovinové ochorenie alebo jeho liečba. Ovplyvňuje 9 z 10 ľudí trpiacich rakovinou.²¹ Časté sú aj bolesti.

No je dokázané, že ľudia s rakovinou tráviaceho traktu, ktorí cvičia, majú lepšiu kvalitu života, oveľa menej závažných vedľajších účinkov a dokonca si predlžujú život.^{15,16}

Ako môžem byť znova aktívnym?

Na svojej aktivite by ste mali pracovať postupne a pomaly. Chôdza je dobrým začiatkom, ako zostať aktívnym počas liečby alebo po nej, či už chodenie po miestnosti, po dome alebo v záhrade, až kým sa vám nevráti sila. Snažte sa vyhnúť dlhodobému sedeniu alebo ležaniu.²²

Aké zmeny budem musieť vykonať, čo sa týka môjho režimu cvičenia?

Pred vykonaním akéhokoľvek náročnejšieho cvičenia sa poraďte so svojím tímom zdravotnej starostlivosti. Ak ste napríklad podstúpili chirurgický zákrok, môže vám pri dvíhaní príliš ťažkých vecí hroziť hernia, ak sa vám rana ešte úplne nezahojila.²³ Nadmerné cvičenie môže spôsobiť, že budete únavu cítiť dlhšie, takže sa snažte nepreťažovať, kým si nevybudujete svoju kondíciu a silu, a len postupne zvyšujte tempo a záťaž.

Aký druh cvičenia mám robiť a ako dlho?

Pred začatím akéhokoľvek nového cvičenia sa porozprávajte so svojím tímom zdravotnej starostlivosti. Neexistuje žiadny typ cvičenia, ktorý by bol univerzálne najlepší pre každého. Vyskúšajte kombináciu aeróbného cvičenia (chôdza, jogging alebo plávanie), silového cvičenia (bez alebo s malými činkami) a cvičenia na flexibilitu a rovnováhu (joga, tai chi).²³ Vyberte si cvičenie, ktoré vám prináša radosť.

Dobrý cieľ je skúsiť mať aspoň 2½ hodiny fyzickej aktivity týždenne.²³ Ak to pomôže, môžete tento čas rozdeliť na kratšie časové úseky.





Socializácia s rakovinou tráviaceho traktu

Väčšina ľudí hovorí, že ak máte metastatickú rakovinu tráviaceho traktu alebo podstupujete liečbu, pomôže vám, ak zostanete v kontakte s ostatnými. Výskumnou štúdiou sa zistilo, že pacienti s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu a ich blízki, ktorí mali emocionálnej podporu od iných, sa cítili menej osamelí. Malo to prínosy aj pre ich duševné zdravie.²⁴

Existuje niekoľko spôsobov, ako si naplánujete a pripravíte sa na spoločenské podujatia.

NAJLEPŠIE TIPY na socializáciu

NAJLEPŠIE
TIPY

- ✓ Vopred skontrolujte zariadenia na mieste konania, aby ste sa cítili pripravení.
- ✓ Snažte sa robiť len toľko, koľko chcete a ísť tam, kde sa cítite pohodlne.
- ✓ Ak idete na večeru, je v poriadku, ak si objednáte len predjedlo alebo požiadate o menšiu porciu (menu si pozrite vopred).
- ✓ Nejedzte príliš neskoro večer.
- ✓ Vezmite si so sebou všetky lieky, ktoré potrebujete.
- ✓ Skôr ako požijete alkohol, poraďte sa o tom so svojím tímom zdravotnej starostlivosti (pretože môže niekedy narušiť vašu liečbu. Ak môžete alkohol, dajte si len trochu).
- ✓ Snažte sa vyhnúť ľuďom, o ktorých viete, že sú chorí – niektoré liečby môžu u vás zvyšovať riziko infekcie.
- ✓ Ak sa cítite unavení alebo chorí, nenúťte sa do spoločenského života.
- ✓ Ak cítite únavu, porozmýšľajte nad virtuálnymi platformami, ako je Zoom, aby ste pokračovali v socializácii z pohodlia vlastného domova.



Pohlavný život s rakovinou tráviaceho traktu

Metastatická rakovina tráviaceho traktu a liečba môžu na určitý čas pozastaviť váš sexuálny život. Jednoducho môžete stratiť chuť na sex. Môžu to spôsobiť:²⁵

- Fyzické zmeny v tele, ktoré spôsobujú nepríjemný alebo bolestivý pohlavný styk
- emocionálne alebo mentálne záležitosti, ktoré spôsobia, že sa cítite trápne alebo stratíte záujem o sex.

Mnohé zmeny sú dočasné, v niektorých prípadoch však možno budete musieť svoj sexuálny život dlhodobo prispôbiť. Bez ohľadu na vašu situáciu si môžete byť istí, že môžete pokračovať v intímnych vzťahoch, aj keď s určitými zmenami. Nemusíte sa hanbiť, ani cítiť trápne – komunikácia je kľúčová.

Ako môže rakovina tráviaceho traktu a liečba ovplyvniť váš sexuálny život?

Existuje mnoho spôsobov, ako rakovina tráviaceho traktu a liečba môžu ovplyvniť váš sexuálny život, napríklad:²⁶

- Chirurgický zákrok, chemoterapia a rádioterapia spôsobí erektilnú dysfunkciu u mužov a suchosť/stiahnutie vagíny u žien
- Rektálny chirurgický zákrok a rádioterapia poškodzujú nervové zakončenia v konečníku, čo spôsobuje bolestivosť vaginálneho a análneho sexu alebo nie je vôbec možný
- Strata libida
- Vypadávanie vlasov, jazvy, stómie alebo iné vedľajšie účinky, ktoré spôsobujú, že sa cítite rozpačito.

Čo mám robiť, ak mám problémy so svojím sexuálnym životom?

Ak máte partnera, môže vám pomôcť, ak sa spolu otvorene porozprávate o vašich problémoch. Prejavovanie intimity, a to aj nesexuálnymi spôsobmi, ako je držanie sa za ruky a objímanie sa, vám môže pomôcť cítiť blízkosť k svojmu partnerovi.

Ak ste sami, zvážte možnosť porozprávať sa s blízkym priateľom alebo vyhľadajte odbornú pomoc u svojho tímu zdravotnej starostlivosti alebo psychosexuálneho poradcu.



Tipy pre zdravý sexuálny život

NAJLEPŠIE
TIPY

Pri rozhovore so svojím tímom zdravotnej starostlivosti alebo všeobecným lekárom sa nemusíte cítiť trápne. Majú skúsenosti s takýmito rozhovormi.

Snažte sa vyhnúť myšlienke, že si môžete navzájom ublížiť pri intímnej činnosti. Rozprávanie a jemné experimentovanie vám môže pomôcť pochopiť, kde sú vaše hranice.

Lubrikant môže byť nápomocný pri stiahnutí vagíny alebo suchosti. Lahko dostupné sú lieky, ktoré pomôžu s erektilnou dysfunkciou.



Pracovný život s rakovinou tráviaceho traktu

Metastatická rakovina tráviaceho traktu alebo podstupovanie liečby môžu ovplyvniť váš pracovný život.

Do akej miery, to bude závisieť od rôznych vecí, ako je druh vami vykonávanej práce, typ metastatickej rakoviny tráviaceho traktu, ktorú máte, ako sa cítite fyzicky aj emocionálne, vaša liečba a vedľajšie účinky, prípadne vaša finančná situácia vrátane finančnej situácie tých, ktorí vás podporujú.

Rozhodovanie o práci

Pred liečbou a počas nej

Fyzický a emocionálny vplyv liečby nie je dopredu jasný. Aj keď operácia môže vyžadovať dlhé obdobia rehabilitácie, možno budete chcieť pracovať, ak podstúpite inú liečbu. Porozprávajte sa so svojím tímom zdravotnej starostlivosti, aby ste získali lepšiu predstavu o tom, aký vplyv môže mať liečba na vašu prácu a porozmýšľajte nad poskytnutím týchto informácií vášmu zamestnávateľovi.

Po liečbe

V závislosti od vášho veku a finančnej situácie možno si budete môcť vybrať, či chcete pracovať menej alebo vôbec nie. Ľudia často považujú túto diagnózu za príležitosť odísť do dôchodku. Môžete sa tiež rozhodnúť prejsť na prácu na čiastočný úväzok a stráviť viac času robením toho, čo vás baví.

Ak budete potrebovať čas po liečbe na úplné zotavenie, možno budete môcť poberať nemocenské dávky.

Nech už sa cítite akokoľvek, rozhovor s partnerom, rodinou a priateľmi vám môže pomôcť pri rozhodovaní, čo je pre vás najlepšie.



Veci, na ktoré treba myslieť pri rozhodovaní

Ak si to môžete finančne dovoliť, nemusíte sa cítiť pod tlakom a vrátiť sa do práce, kým sa na to necítite, alebo ak chcete, môžete odísť do predčasného dôchodku.

Ak máte pocit, že práca vás udržiava v činnosti a vidíte v nej zmysel, pokračujte ďalej, ale tiež je v poriadku nepracovať, ak to fyzicky alebo emocionálne nedokázate zvládnuť.

Ak sa vrátite do práce:

Mali by ste sa porozprávať so svojim zamestnávateľom o tom, ako vám môže pomôcť, napr.:²⁷

- lepší prístup k toaletám
- flexibilný pracovný čas
- práca z domu (v závislosti od typu práce, ktorú vykonávate)
- extra prestávky
- priepustky na návštevy nemocnice

Podpora pre tých, ktorí musia pokračovať v práci

Odchod z práce nie je vždy možný. Ak sa vás to týka, môžete urobiť niekoľko vecí, ktoré vám pomôžu pokračovať v práci a zároveň mať čas na odpočinok a relax.

Požiadajte rodinu alebo priateľov, aby vám pomohli s domácimi prácami, nakupovaním alebo starostlivosťou o deti.

Porozprávajte sa so svojim zamestnávateľom, aby ste zistili, či vám môže nejakým spôsobom pomôcť.

Obráťte sa na patientsku organizáciu, ktorá vám poskytne podporu, radu alebo pomoc.



Riadenie financií pri rakovine tráviaceho traktu

Diagnóza rakoviny tráviaceho traktu môže mať finančné dopady s následným emocionálnym účinkom. Neschopnosť pracovať toľko, ako predtým alebo minúť viac peňazí vás môžu znepokojovať a súvisia negatívnymi zdravotnými výsledkami.²⁸ Existujú však spôsoby, ako si udržať lepšiu kontrolu nad svojimi financiami.

Akú finančnú podporu mám k dispozícii?

Niekedy sú pacientom dostupné rôzne benefity alebo štátna pomoc, najmä ak nemôžete pracovať a máte doma extra náklady.

- Žiadanie o benefity môže byť náročný a zdĺhavý proces – existuje však niekoľko finančných služieb, ktoré vám môžu pomôcť.
- Charity a pacientske organizácie vám tiež môžu pomôcť nejakým spôsobom, napr. pri preprave do nemocnice.

Možno vy alebo vaša rodina má úspory, investované peniaze alebo nárok na dôchodok, ktorý môžete poberať skôr.

- Rozhodnutie použiť tieto peniaze môže byť ťažké, ale mali by ste zvážiť, či by pre pokoj duše nebolo lepšie nestrachovať sa o peniaze počas liečby a po nej.

NAJLEPŠIE
TIPY

Nebojte sa prijať finančnú pomoc, ktorá vám je ponúkaná a potrebujete ju.

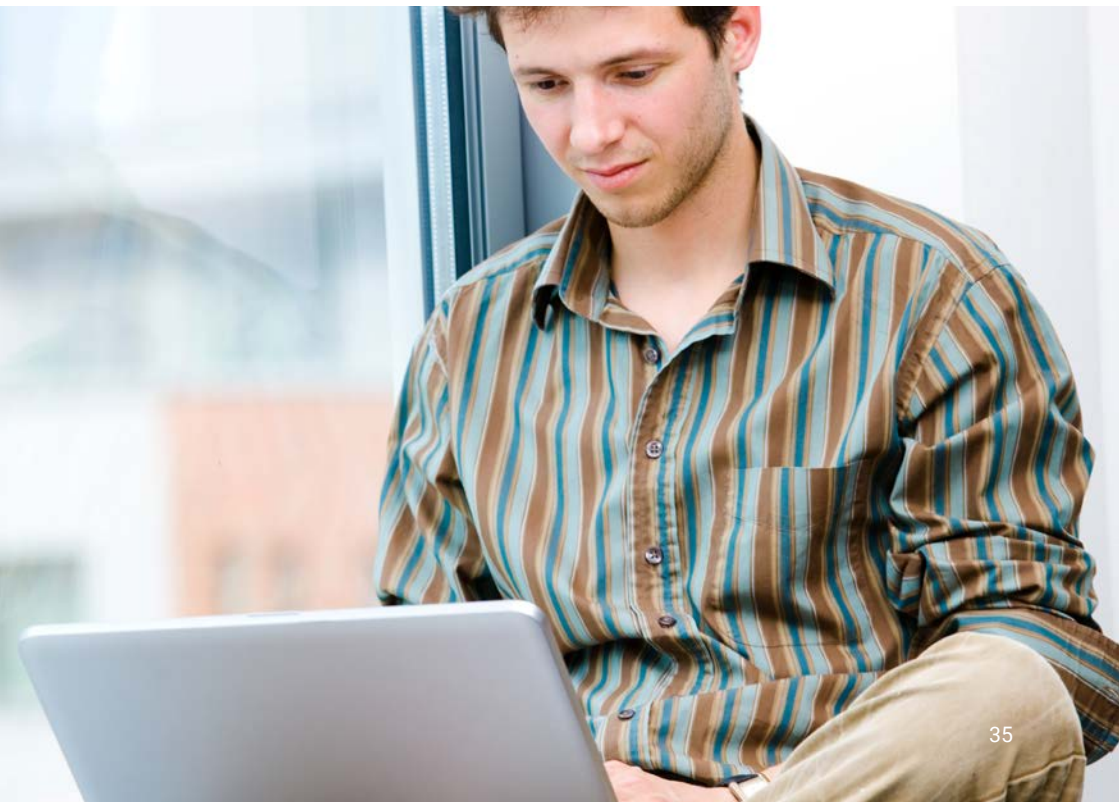
Ako môžem kontrolovať svoje výdavky?

Existuje niekoľko jednoduchých spôsobov, ako si udržať kontrolu nad peniazmi.

Váš **príjem** je suma peňazí, ktorá k vám prichádza. Vaše **výdavky** predstavujú sumu, ktorá odchádza. Svoje výdavky môžete rozdeliť na dve skupiny.

- 1. Základné výdavky** – zahŕňajú napríklad platbu za nájom alebo hypotéku, účty za energiu a náklady na potraviny.
- 2. Nepodstatné výdavky** – zahŕňajú stravovanie v reštauráciách, dovolenky alebo platenie služieb streamovania filmov.

Zníženie nepodstatných výdavkov a nájdenie možností, ako znížiť základné výdavky – napr. zmena dodávateľa energie alebo nakupovanie v lacnejšom supermarkete – vám môžu pomôcť ušetriť peniaze.





Rodina, priatelia a opatrovatelia: Moja úloha ako opatrovateľa pacienta s rakovinou tráviaceho traktu

Ak ste partner, rodinný príslušník alebo priateľ osoby s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu, je potrebné zvážiť mnoho vecí vrátane mnohých rôznych možností, ako môžete pomôcť. Byť opatrovateľom takejto osoby môže byť naplňujúce, ale je to veľká zodpovednosť a počas opatrovania budete potrebovať podporu.

Čo znamená byť opatrovateľom pacienta s rakovinou tráviaceho traktu?

Opatrovateľ je osoba, ktorá dobrovoľne poskytuje pomoc osobe s rakovinou, ktorá by bez tejto pomoci nedokázala zvládnuť liečbu.²⁹

Možno sa nebudete považovať za opatrovateľa hneď na začiatku. Váš život a režim sa náhle zmenia z dôvodu diagnózy, ktorá bola stanovená vašej milovanej osobe a možno ste ani nemali čas zamyslieť sa nad situáciou. Keď si už uvedomíte, že ste opatrovateľom, poskytovanie starostlivosti a získanie ďalšej podpory sa môže stať jednoduchším.²⁹

Ako môžem pomáhať ako opatrovateľ?

Ako opatrovateľ môžete urobiť veľa vecí. Okrem iného napríklad:³⁰

- navštevovať nemocnicu spolu s pacientom, robiť si poznámky a pomôcť pacientovi spracovať informácie
- pomáhať pacientovi správne užívať lieky
- dohliadať na potreby svojho pacienta týkajúce sa starostlivosti o telo, zaistiť bezpečné používanie zariadení a chrániť jeho dôstojnosť
- počúvať pacienta a rozprávať sa s ním o jeho obavách a pomáhať mu pri rozhodovaní
- pomôcť mu riešiť finančné a poisťovacie záležitosti

“ Opatrovateľom som sa stal náhle a to, keď mojej žene diagnostikovali rakovinu hrubého čreva v štvrtom štádiu. Bola to pre mňa úplne nová rola. Môj život sa zmenil a zobral som si na plecia nové povinnosti. Postarať sa o Barbaru bolo pre mňa prioritou a samozrejme som chcel robiť všetko správne. Trvalo mi nejaký čas, kým som sa spojil s rodinou, lekármi, mojou prácou a zvykol si na úplne nový režim, na ktorý som nemal výcvik.

Bolo veľmi ťažké vidieť niekoho, koho ľúbite, prechádzať takou intenzívnou liečbou a stať sa závislým odo mňa. Barbara a ja sme vždy vedeli dobre komunikovať a to nám veľmi pomohlo. Nebál som sa požiadať o radu.

Kládol som veľa otázok o dostupných možnostiach a typoch liečby. Spoločne sme sa rozhodli a riskovali život alebo smrť. Ako zázrakom liečba zabrala a bol som si vedomý nutnosti emocionálnej podpory, ktorú Barbara potrebovala počas zotavovania. Urobili jej vyšetrenia, prebehli kontroly a napäto sme čakali na výsledky.

Život u žiadneho pacienta s rakovinou už nie je taký istý, ako bol pred rakovinou. ”

Mark Moss, opatrovateľ

NAJLEPŠIE
TIPY

Ak sa rozhodnete stať sa opatrovateľom nejakej osoby, mali by ste sa čo najskôr zoznámiť s jej tímom zdravotnej starostlivosti. To znamená, že bude pre vás jednoduchšie kontaktovať ho v prípade, ak budete mať vy alebo osoba s rakovinou tráviaceho traktu nejaké obavy.



Môj vzťah v úlohe opatrovateľa

Vzťahy sa menia, keď sa stanete opatrovateľom. Rôzne pocity voči osobe, o ktorú sa staráte, sú bežnou súčasťou procesu, a existuje niekoľko dobrých tipov, ktoré môžu pomôcť udržať váš vzťah zdravý.^{30,31}

Nájdite si čas, aby ste sa oboznámili s vašou úlohou opatrovateľa. Môže sa to zdať čudné, ak sa vzťah starostlivosti obrátil, napríklad ak sa staráte o rodiča alebo starého rodiča.

Buďte k sebe navzájom otvorení a úprimní. Nemôžete si vzájomne rozumieť, ak sa nebudete rozprávať o problémoch.

Povedzte osobe s rakovinou tráviaceho traktu, že je to jedine ona, kto o všetkom rozhoduje. Snažte sa jej čo najdlhšie neodňať úlohu kľúčového rozhodovateľa.

Humor používajte tam, kde je to vhodné a keď to je vhodné. To vám môže pomôcť zostať pozitívnym a udržať si váš vzťah.

Poznajte hranice starostlivosti, ktorú poskytujete. Ak daná osoba dokáže niečo urobiť bezpečne a sama, nechajte ju to urobiť.





Podpora pre opatrovateľov

Ako opatrovateľ sa jednoducho príliš sústredíte na osobu, o ktorú sa staráte, a zanedbávate svoje vlastné zdravie. Je chorá, takže sa silou mocou snažíte, aby ste ju podporili. Môže to však viesť k vyhoreniu alebo ochoreniu – avšak zostať zdravým znamená poskytovať lepšiu starostlivosť. Existuje niekoľko vecí, ktoré môžete urobiť, aby ste sa o seba postarali.^{32,33}

Dajte si prestávku v starostlivosti a robte veci, ktoré vás bavia.

Poskytovanie starostlivosti môžete pociťovať ako prácu na plný úväzok, takže budete potrebovať čas na oddych.

Dobre sa stravujte. Snažte sa jesť zdravo, ale aj jedlá, ktoré máte radi.

Zostaňte aktívni. Aj keď budete unavení, cvičenie vám pomôže cítiť sa lepšie a silnejšie.

Doprajte si dostatok spánku. Noci môžu byť obzvlášť ťažké a možno budete potrebovať pomoc iných alebo služby sociálnej starostlivosti, ak poskytujete starostlivosť v noci.

Hovorte o tom, ako sa cítite. Snažte sa nezadržávať emócie – rozprávajte sa s členmi rodiny, priateľmi alebo odborníkmi.





Úloha patientskych organizácií a podporných skupín

Veľa ľudí má alebo malo metastatickú rakovinu tráviaceho traktu, alebo sa starali o niekoho s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu a okamžite pochopia, čím prechádzate.

Na podporu vás, vašej rodiny a priateľov sú k dispozícii patientske organizácie pre pacientov s rakovinou, buď všeobecné alebo špecializované na rakovinu tráviaceho traktu. Často zamestnávajú ľudí alebo majú dobrovoľníkov so skúsenosťami s rakovinou a sú vyškolení na rozhovory.

Čo robia patientske organizácie?

Nemôžu vám poskytnúť lekársku radu. Je to výlučná zodpovednosť vášho tímu zdravotnej starostlivosti, ale môžu:³⁴

- podporovať vás prostredníctvom poradenstva, vzdelávania a niekedy aj praktickej starostlivosti
- zúčastňovať sa na výskume a financovať ho, ako aj obhajovať pacientov a opatrovateľov
- ponúkať podporu pacientom a opatrovateľom, jednotlivu alebo skupine, niekedy známou ako pod názvom podporné skupiny

Čo sú podporné skupiny?

Podporné skupiny znamenajú využívanie skúseností z prvej ruky na pomoc druhým.³⁵ To zvyčajne zahŕňa stretnutia s inými pacientmi s rakovinou tráviaceho traktu a ich blízkymi, aby sa títo navzájom vypočuli, zdieľali svoje skúsenosti a poskytli si užitočné rady.





Podporné skupiny môžu zahŕňať:

- osobné stretnutia, jednotlivé alebo skupinové, v súkromnom alebo verejnom prostredí
- virtuálne stretnutia cez telekonferenčné platformy, ako je Zoom
- telefónne hovory
- online stretnutia cez sociálne médiá

Môžu ich viesť zdravotnícki pracovníci, napríklad zdravotné sestry, ale môžu to byť aj pacienti a opatrovatelia, či už bývalí alebo súčasní.

Ak dostanete nejaké rady týkajúce sa životného štýlu, najmä čo sa týka liekov, najprv sa poraďte so svojím tímom zdravotnej starostlivosti.

Podporné skupiny vám môžu pomôcť:

- mať pozitívnejší prístup, čo sa týka rakoviny, liečby a života
- vyrozprávať veci, o ktorých máte problém hovoriť so svojím tímom zdravotnej starostlivosti
- získať prístup na platformu, kde nájdete rady a tipy, ako kvalitne žiť a vyrovnať sa s nežiaducimi účinkami rakoviny a liečby

Existuje niekoľko dôkazov, ktoré dokazujú, že podporné skupiny môžu zlepšiť prežívanie pacientov s rakovinou.³⁶ Bolo dokázané, že podporné skupiny zlepšujú u pacientov pravidelnosť užívania liekov, ktoré im predpísal tím zdravotnej starostlivosti.³⁷





Táto časť brožúry nemusí byť pre vás relevantná. Váš tím zdravotnej starostlivosti vás bude informovať, ak sa vás paliatívna starostlivosť týka.

Paliatívna starostlivosť

Hovoriť o konci cesty je veľmi ťažké a smutné. Možno ste si to už nejaký čas mysleli, alebo ste sa rozhodli, že to vytlačíte z mysle. Čím lepšie sa pripravíme na smrť, tým ľahšie to bude pre našich priateľov a rodinu, ktorých opustíme.

Čo je paliatívna starostlivosť?

V určitom bode vašej cesty s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu vám môže **byť poskytnutá paliatívna starostlivosť**. Môže k tomu dôjsť, ak:

- príznaky alebo vedľajšie účinky súvisiace s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu a liečbou komplikujú pokračovanie v liečbe
- rakovina sa nedá vyliečiť, čo znamená, že liečba nezabrala

Paliatívna starostlivosť je liečba, ktorá pomáha zmierňovať príznaky a zlepšovať alebo udržiavať kvalitu vášho života.

Prečo dostávam paliatívnu starostlivosť tak skoro?

Paliatívna starostlivosť sa často mýli so **starostlivosťou o pacientov na konci života**. Paliatívna starostlivosť môže začať v ktorejkoľvek fáze vašej liečby. Zlepší starostlivosť, kvalitu života a umožní pokračovania v liečbe rakoviny. Paliatívna starostlivosť sa môže poskytovať mesiace alebo aj roky v závislosti od typu metastatickej rakoviny tráviaceho traktu, ktorú máte.

Čo je starostlivosť o pacientov na konci života?

Starostlivosť o pacientov na konci života je starostlivosť poskytovaná v posledných mesiacoch alebo týždňoch života.

Čo zahŕňa paliatívna starostlivosť?

Paliatívna starostlivosť zahŕňa okrem liekov proti bolesti a nevoľnosti aj iné liečby na zmiernenie príznakov, napr. chemoterapiu alebo rádioterapiu. Paliatívna starostlivosť sa tiež zameriava na naplnenie vašich holistických potrieb a zahŕňa psychologickú, sociálnu a duchovnú podporu.

Ak vám oznámia, že rakovina je u vás neliečiteľná, môže byť emocionálne náročné zvládnuť takúto informáciu. Naplánovanie vašej budúcej starostlivosti a oznámenie posledných želaní môže vám, vašej rodine a priateľom uľahčiť život neskôr.

Rozprávanie o paliatívnej starostlivosti v predstihu

Rozprávanie o smrti môže byť dosť náročné. Môže byť vnímané ako negatívne alebo ako vzdanie boja s rakovinou. Je však výhodnejšie rozprávať sa o paliatívnej starostlivosti, keď sa budete cítiť dobre a pri sile, ako keď sa budete cítiť zle, teda napríklad po dobrých výsledkoch kontroly príznakov ochorenia, pri menších ťažkostiach a spokojnosti so starostlivosťou.³⁸

Plánovanie dopredu

Pre niektorých ľudí s metastatickou rakovinou tráviaceho traktu môže byť veľmi užitočné plánovať dopredu. Aj keď budúcnosť nemusí byť jasná, môžete ochorieť tak veľmi, že nebudete schopní rozhodnúť o svojej starostlivosti alebo financiách. Možno by bolo užitočné začať rozhovor o veciach, ako sú posledná vôľa, financie a plná moc s rodinou a blízkymi.

Kým sa cítite dobre

Možno sa budete chcieť porozprávať so svojím tímom zdravotnej starostlivosti alebo osloviť podporné organizácie pacientov, ktoré rodine môžu poskytnúť usmernenie a zdroje, ktoré pomôžu pri plánovaní toho, čo bude nasledovať.

Klíčové kontakty ná váš multidisciplinární tým

Můžete vyplnit následující polia a zaznamenat si kontaktné údaje svojich klíčových zdravotníckých pracovníkov

Meno	
Funkcia	
Tel. č.	
E-mail	

Meno	
Funkcia	
Tel. č.	
E-mail	

Meno	
Funkcia	
Tel. č.	
E-mail	

Meno	
Funkcia	
Tel. č.	
E-mail	

Meno	
Funkcia	
Tel. č.	
E-mail	

Meno	
Funkcia	
Tel. č.	
E-mail	

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



Referencie

1. ESMO. Kolorektálny karcinóm: Príručka pre pacientov. 2016. Dostupné na stránke: <https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/colorectal-cancer> [posledná návšteva: marec 2022]
2. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, *a kol.* Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J Clin.* 2021;71:209-249. Dostupné na stránke: <https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.3322/caac.21660> [posledná návšteva: marec 2022]
3. ESMO. Rakovina žalúdka: Príručka pre pacientov. 2012. Dostupné na stránke: <https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/stomach-cancer> [posledná návšteva: marec 2022]
4. ESMO. Rakovina pankreasu: Príručka pre pacientov. 2018. Dostupné na stránke: <https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/pancreatic-cancer> [posledná návšteva: marec 2022]
5. Macmillan. Rakovina a vaše emócie. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/treatment/coping-with-treatment/cancer-and-your-emotions> [posledná návšteva: marec 2022]
6. SHAPE. Starostlivosť o vaše emocionálne zdravie pri metastatickom kolorektálnom karcinóme. 2019. Dostupné na stránke: <https://digestivecancers.eu/publication/looking-after-your-emotional-health-for-people-with-metastatic-colorectal-cancer/> [posledná návšteva: marec 2022]
7. Macmillan. Rozprávanie o vašej diagnóze rakoviny. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/diagnosis/talking-about-cancer/talking-about-cancer> [posledná návšteva: marec 2022]
8. Macmillan. Ako povedať ľuďom, že máte rakovinu. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/diagnosis/talking-about-cancer/how-to-tell-people-you-have-cancer> [posledná návšteva: marec 2022]
9. Bowel Cancer UK. Liečba. Dostupné na stránke: <https://www.bowelcanceruk.org.uk/about-bowel-cancer/treatment/> [posledná návšteva: marec 2022]
10. Van Cutsem E, Cervantes A, Adam R, *a kol.* ESMO odporúčania u populácie pacientov s metastatickým kolorektálnym karcinómom. *Ann Oncol.* 2016;27:1386-1422. Dostupné na stránke: [https://www.annalsofncology.org/article/S0923-7534\(19\)34754-4/fulltext](https://www.annalsofncology.org/article/S0923-7534(19)34754-4/fulltext) [posledná návšteva: marec 2022]
11. Smyth EC, Verheij M, Allum W, *a kol.* Rakovina žalúdka: ESMO odporúčania z klinickej praxe pre diagnostiku, liečbu a sledovanie. *Ann Oncol.* 2016;27(suppl 5):v38-v49. Dostupné na stránke: [https://www.annalsofncology.org/article/S0923-7534\(19\)31648-5/fulltext](https://www.annalsofncology.org/article/S0923-7534(19)31648-5/fulltext) [posledná návšteva: marec 2022]
12. Ducreux M, Cuhna AS, Caramella C, *a kol.* Rakovina pankreasu: ESMO odporúčania z klinickej praxe pre diagnostiku, liečbu a sledovanie. *Ann Oncol.* 2015;26(suppl 5):v56-68. Dostupné na stránke: [https://www.annalsofncology.org/article/S0923-7534\(19\)47178-0/fulltext](https://www.annalsofncology.org/article/S0923-7534(19)47178-0/fulltext) [posledná návšteva: marec 2022]
13. SHAPE. MyDialogue – Získajte viac z vašich rozhovorov s odborníkmi na zdravotnú starostlivosť – pre ľudí s metastatickým kolorektálnym karcinómom. 2018. Dostupné na stránke: <https://digestivecancers.eu/publication/my-dialogue-getting-more-from-your-conversations-with-health-care-professionals-for-people-with-metastatic-colorectal-cancer/> [posledná návšteva: marec 2022]
14. Národný onkologický inštitút. Tipy na jedenie: Pred, počas a po liečbe

- rakoviny. 2018. Dostupné na stránke: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints> [posledná návšteva: marec 2022]
15. 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. Dostupné na stránke: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7387117/pdf/CD007566.pdf> [posledná návšteva: marec 2022]
16. Dittus KL, Gramling RE, Ades PA. Cvičebné intervencie pre osoby s pokročilou rakovinou: systematický prehľad. *Prev Med.* 2017;104:124-132. Dostupné na stránke: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743517302621?via%3DIihub> [posledná návšteva: marec 2022]
17. Ravasco P. Výživa u pacientov s rakovinou. *J Clin Med.* 2019;8:1211. Dostupné na stránke: <https://www.mdpi.com/2077-0383/8/8/1211> [posledná návšteva: marec 2022]
18. Muscaritoli M, Lucia S, Farcomeni A, a kol. Prevalencia podvýživy u pacientov pri prvej návšteve onkologického lekára: skúšanie PreMiO. *Oncotarget.* 2017;8:79884-79896. Dostupné na stránke: <https://www.oncotarget.com/article/20168/text/> [posledná návšteva: marec 2022]
19. Cancer Research UK. Aká diéta je zdravá? 2020. Dostupné na stránke: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/what-is-a-healthy-diet> [posledná návšteva: marec 2022]
20. Chemocare. Čo môže ovplyvniť výživu pri chemoterapii a ako by ste mali upraviť svoju stravu? Dostupné na stránke: <https://chemocare.com/chemotherapy/health-wellness/what-might-affect-nutrition-during-chemotherapy.aspx> [posledná návšteva: marec 2022]
21. Macmillan. Únava (vyčerpanosť). 2018. Dostupné na stránke: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/tiredness> [posledná návšteva: marec 2022]
22. Bowel Cancer UK. Fyzická aktivita. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.bowelcanceruk.org.uk/about-bowel-cancer/living-with-and-beyond-bowel-cancer/physical-wellbeing/physical-activity/> [posledná návšteva: marec 2022]
23. Cancer Research UK. Príručka na cvičenie pre pacientov s rakovinou. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines> [posledná návšteva: marec 2022]
24. Secinti E, Rand KL, Johns SA, a kol. Sociálne koreláty duševného zdravia u pacientov s rakovinou tráviaceho traktu a ich rodinných opatrovateľov: skúmanie úlohy osamelosti. *Support Care Cancer.* 2019;27:2077-2086. Dostupné na stránke: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00520-018-4467-8> [posledná návšteva: marec 2022]
25. Macmillan. Sex a rakovina. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/sex-and-cancer> [posledná návšteva: marec 2022]
26. Bowel Cancer UK. Telová schéma a sex. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.bowelcanceruk.org.uk/about-bowel-cancer/living-with-and-beyond-bowel-cancer/body-image-and-sex/> [posledná návšteva: marec 2022]
27. Bowel Cancer UK. Kvalitný život po liečbe rakoviny hrubého čreva. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.bowelcanceruk.org.uk/about-bowel-cancer/our-publications/living-well/> [posledná návšteva: marec 2022]

Referencie (pokračovanie)

28. Ramsey SD, Bansal A, Fedorenko CR, *a kol.* Finančná nesolventnosť ako rizikový faktor predčasnej úmrtnosti pacientov s rakovinou. *J Clin Oncol.* 2016;34:980-986. Dostupné na stránke: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4933128/> [posledná návšteva: marec 2022]
29. Macmillan. Starostlivosť o človeka s rakovinou. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/looking-after-someone-with-cancer> [posledná návšteva: marec 2022]
30. Cancer Research UK. Ako podporiť človeka s rakovinou. 2021. Dostupné na stránke: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/how-support-someone-with-cancer> [posledná návšteva: marec 2022]
31. Macmillan. Vaše vzťahy ako opatrovateľa. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/emotional-support-for-carers/your-relationships-as-a-carer> [posledná návšteva: marec 2022].
32. Macmillan. Starostlivosť o seba ako opatrovateľa. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/emotional-support-for-carers/looking-after-yourself-as-a-carer> [posledná návšteva: marec 2022]
33. Cancer Research UK. Starostlivosť o svoje telo. 2021. Dostupné na stránke: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/taking-care-of-yourself> [posledná návšteva: marec 2022].
34. Európska biela kniha o pľúcach. Úloha organizácií pacientov. Dostupné na stránke: <https://www.erswhitebook.org/chapters/patient-organisations-and-the-european-lung-foundation/the-role-of-patient-organisations/> [posledná návšteva: marec 2022].
35. Mind. Podporné skupiny. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/peer-support/about-peer-support/> [posledná návšteva: marec 2022]
36. Liener J, Marcum CS, Finney J, *a kol.* Sociálny vplyv na 5-ročné prežívanie v sieti spoluprežívania na oddelení chemoterapie v longitudinálnom pohľade. *Netw Sci* (Camb Univ Press). 2017;5:308-327. Dostupné na stránke: <https://www.cambridge.org/core/journals/network-science/article/social-influence-on-5-year-survival-in-a-longitudinal-chemotherapy-ward-copresence-network/4E08D5F5A0D332AA5BB119310833A244> [Posledná návšteva: marec 2022]
37. Kanters AE, Morris AM, Abrahamse PH, *a kol.* Vplyv vzájomnej podpory na dodržiavanie multidisciplinárnej starostlivosti o pacientov s kolorektálnym karcinómom v súlade so smernicami. *Dis Colon Rectum.* 2018;61:817-823. Dostupné na stránke: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29771795/> [posledná návšteva: marec 2022]
38. Howie L a Peppercorn J. Včasná paliatívna starostlivosť pri liečbe rakoviny: Zdôvodnenie, dôkazy a klinické dôsledky. *Ther Adv Med Oncol.* 2013;5:318-323. Dostupné na stránke: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3799294/> [posledná návšteva: marec 2022]

Riadiaci výbor iniciatívy SHAPE:

- **Predseda:** Alberto Sobrero, onkológ, Taliansko
- Thomas Gruenberger, gastrointestinálny chirurg, Rakúsko
- Zorana Maravic, expertka na obhajobu práv pacientov, Srbsko
- Klaus Meier, lekárnik onkologickej nemocnice, Nemecko
- Hanneke W.M. van Laarhoven, onkológ, Holandsko
- Claire Taylor, onkologická zdravotná sestra, Spojené kráľovstvo
- Makoto Ueno, onkológ, Japonsko

Táto brožúra MyJourney bola pre pacientov vytvorená na základe informácií získaných od:

- Dave Chuter, obhajca práv pacientov, Spojené kráľovstvo
- Thomas Gruenberger, gastrointestinálny chirurg, Rakúsko
- Patrycja Rządowska, obhajkyňa práv pacientov, Poľsko
- Maja Juznic Sotlar, obhajkyňa práv pacientov, Slovinsko
- Claire Taylor, onkologická zdravotná sestra, Spojené kráľovstvo

Program MyJourney je súčasťou iniciatívy „Podpora harmonizovaných postupov pre lepšie prežívanie pacientov (SHAPE)“, ktorá je financovaná z edukačného grantu spoločnosti Servier.

Prehľad 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 – kontrola výživy pri rakovine tráviaceho traktu
5. **MyJourney – sprievodca cestou, ktorou si pacient prechádza pri rakovine GI**

Piktogramy: iStock/Getty Images Plus & Getty Images DigitalVision Vectors

