



Како да живеете добро откако сте имале рак

Секоја година многу луѓе што имаат рак успешно се лекуваат. Вообичаено е луѓето што имаат рак да живеат уште долго време откако се лекувале. Некои луѓе и сосем се излекувани. Овој информативен лист е наменет за луѓето што завршиле со некаков вид на лекување од рак, на пример, хемотерапија или зрачење. Тие луѓе може да се наречат „лица што преживеале рак“.

Во Австралија има повеќе од 700.000 луѓе што имале рак. Оваа цифра расте благодареејќи на понавременото откривање и подброто лекување.

Откако ќе заврши лекувањето

Во текот на лекувањето од рак може сте се чувствувале како животот да ви сопрел. Сега, откако лекувањето заврши, можеби очекувате животот пак да ви стане нормален. Меѓутоа, може да биде тешко да продолжите со секојдневните активности. Може да се чувствувате и да изгледате поинаку.

Со текот на времето, луѓето што преживеале рак често изнаоѓаат нов начин на живеење. Многу луѓе тоа го нарекуваат „нов нормален живот“.

Вашите чувства

Вообичаено е луѓето да имаат разни чувства откако ќе заврши лекувањето. Пред да размислувате за иднината може ќе биде потребно некое време да се соземете и да размислите за она што се случи.

Обично луѓето чувствуваат:

- олеснување затоа што лекувањето завршило
- осаменост или оддалеченост од други луѓе
- чувство на загуба и тага по некогашниот начин на живот
- вина затоа што не се чувствувате среќни
- загриженост за враќањето во нормален живот
- замор или истоштеност
- среќа или поттик да пробате нови работи или да внесете промени во вашиот начин на живот
- страв дека ракот пак ќе се врати.

Како се чувствувате ќе зависи од видот на рак и на лекување што сте го имале, и каква друга поддршка имате. Сите несакани последици од лекувањето исто така ќе играат голема улога.

Некои луѓе утврдуваат дека нивното семејство и пријателите не ги сфаќаат нивните чувства. Вашите најмили сакаат да го оставите зад себе нарушувањето што го предизвикал ракот и можеби не сфаќаат дека искуството со ракот не мора да заврши кога ќе заврши лекувањето.

Може ќе помогне ако полека се привикнете на тие промени, и ако им објасните на вашите пријатели и роднини дека ви е потребна нивната поддршка. Свеста дека тие чувства се природни, и начинот како да се справите со нив се значајни за да го преживеете ракот.

Совети

- Сосредоточете се на секој поединечен ден и очекувајте дека ќе имате и добри и лоши денови.
- Правете ги работите со онаа брзина што вам ви одговара. Избегнувајте притисок при донесувањето на одлуки и не почнувајте веднаш со нови активности. Испланирајте време за одмор меѓу активностите.

- Ако ви е малку страв како ќе излезете прв пат надвор, замолете некој што го сакате и на кого му верувате да дојде со вас.
- Ако луѓето не знаат како да се однесуваат, обидете се да не се вознемирувате. Некои луѓе ги избегнуваат контактите бидејќи ракот предизвикува тешки чувства.
- Споделете ги вашите чувства и грижи со семејството и со пријателите.
- Разговарајте со вашиот лекар ако сте загрижени во врска со потиштеноста.
- Олабавете се од напнатоста со медитација, јога или длабоко дишење. Некои луѓе сакаат да се олабават занимавајќи се со други работи, на пример, со градинарство, читање, готвење или слушање музика.
- Водете дневник каде што ќе пишувате за вашите чувства.
- Читајте раскази и белешки на други луѓе што преживеале рак. Може да ви помогне ако дознаете како други луѓе го доживеале сознанието дека боледуваат од рак.

Некои луѓе откриваат дека недели, месеци и години по лекувањето доаѓа време да размислат за животот што го живееле дотогаш. Може одново да размислат за тоа што всушност им е важно и што ги исполнува, или да внесат промени во својот начин на живот.

Страв дека ракот ќе се врати

Најчестиот страв на луѓето што преживеале рак, особено во првата година по лекувањето, е дека ракот ќе се врати (повтори). Кај некои луѓе тој страв може да влијае на нивната способност да уживаат во животот и да прават планови за иднината. Луѓето го опишуваат тој страв како живот над кој се надвиснува некаква сенка.

Може ќе ви помогне ако разговарате со вашиот лекар колкава опасност има ракот да се повтори во вашиот случај. Тоа е различно за секој човек. Зависи од многу чинители, вклучувајќи го видот на рак, фазата до која болеста напредувала кога била откриена, лекувањето и времето што изминало од лекувањето. Општо земено, колку повеќе време ќе измине, толку е помала веројатноста дека ракот ќе се врати. Некои луѓе што преживеале велат дека нивните стравови се намалуваат со текот на времето.

Нега по лекувањето

Откако вашето лекување завршило, може ќе ви требаат редовни прегледи заради следење на вашата состојба. Тие ќе му овозможат на вашиот лекар да ги надгледува вашето здравје и добросостојба.

Колку чести ќе бидат прегледите зависи од видот на рак што сте го имале. Некои луѓе имаат прегледи на секои 3 до 6 месеци во текот на првите неколку години по лекувањето, а подоцна поретко. Може ќе сакате да го прашате вашиот лекар какви се стандардите и препораките на државните здравствени служби колку често треба да се вршат проверки и дополнителни лечења.

Многу луѓе се грижат дека секоја болка е знак дека ракот им се вратил. Тоа не е многу веројатно, ама ако сте загрижени, или ако почувствувате нови или поинакви знаци, јавете се кај вашиот лекар. Не чекајте до вашиот следен закажан преглед.

Каде може да добијам сигурни информации?

Совет за заболени од рак во Нов Јужен Велс (Cancer Council NSW) 13 11 20 – Информации и поддршка за вас и за вашето семејство по цена на локален телефонски повик од било кое место во Австралија.

Преведувачка служба (Translating and Interpreting Service - TIS) 13 14 50