

Кері вництво по допомозі та загальна інформація

Для тих, хто тільки щр захворі в на рак – і ваших близьких родичі в

Ласкаво просимо до Данії. У цьому тексті ви можете прочитати про деякі теми, які можуть стати актуальними для вас під час курсу лікування від раку. Ви також можете прочитати про свої можливості отримання консультації від Данського онкологічного товариства Боротьби з раком.

Данське онкологічне товариство є асоціацією пацієнтів, яка працює з дослідженнями, профілактикою та підтримкою пацієнтів в умовах раку. Ми пропонуємо безкоштовне консультування всім онкохворим і родичам, в тому числі і вам, які приїхали сюди з України і яким зараз доводиться мати справу з цією хворобою в новій країні. Якщо ви не володієте данською або англійською мовами, у нас є можливість замовити розмову з перекладачем. Це безкоштовно для вас. Ви можете зв'язатися з нами данською або англійською мовами, щоб замовити співбесіду. Ви можете попросити когось іншого забронювати інтерв'ю для вас, якщо ви не можете говорити достатньою данською або англійською мовами самостійно.

З повагою
Данське онкологічне товариство



Якщо ви тільки що захворіли на рак

Для більшості людей діагностований рак є жорстокою новиною і зміною життя. Звичайне повсякденне життя похитнулося, і ви повинні опинитися у своїй новій реальності.

Немає конкретного способу, яким ви реагуєте, коли ви хворієте на рак – ні як хвора людина, ні як родич. Деякі повинні говорити про це багато, інші краще тримати його біля себе. Ваш спосіб реагування підходить саме вам. Якщо ви і ваші родичі поводяться з цим по-різному, намагайтеся прийняти його і звільнити місце один для одного.

Це може зайняти деякий час, перш ніж жостаточний діагноз і план лікування стане по своїх місцях, і цей період очікування важкий для переважної більшості. Багато хто вважає, що вони знаходяться на емоційній їзді, як на американських гірках, яка біжить вгору і вниз між занепокоєнням і тривогою і вірють те, що все буде добре. Майте на увазі, що рак охоплює багато різних захворювань і що жоден курс раку не є абсолютно однаковим.

Зі добрі поради

1.

Особливо в період очікування до постановки діагнозу або до відповідей після сканування, може бути страшно почути і прочитати різну інформацію про рак і досвід інших. Спробуйте зосередитися на тому, що ви знаєте про свою ситуацію прямо зараз. Жоден курс лікування раку не однаковий, навіть якщо діагноз однаковий.

2.

Не чекайте від себе, що ви можете впоратися з усім, що ви зазвичай робите. Це нормально, коли тривоги та хвилювання вимагають багато енергії, перш ніж ви дізнаєтеся з чим вам доведеться зіткнутися. Багато мстає легше розібратися з ситуацією, коли вони знають діагноз і план лікування.



3.

Зателефонуйте на гарячу лінію Боротьби з раком за номером **+45 80 30 10 30**, якщо вам потрібна порада. Якщо ви не розмовляєте данською мовою, можна забронювати консультацію з перекладачем. Як консультування, так і перекладач в Датському онкологічному товаристві є безкоштовними, і всі хворі на рак та їх родичі можуть скористатися пропозицією.



Рак і лікування

Рак - це захворювання клітин, яке виникає, якщо клітини десь в органі змі починають рости без контролю і призначення. Хоча ми говоримо про рак як про одне захворювання, слово охоплює багато різних видів в раку. У той же час існує різниця між тим, в якій стадії знаходиться рак і чи поширився він на інші частини тіла.

Ваше лікування планується таким чином, щоб задовольнити саме ваші потреби з вим захворюванням на рак. Трьома найбільш поширеними методами лікування є хірургія, хіміотерапія та променева терапія, можливо, в поєднанні один з одним. Для гормоночутливих видів в раку також поширена антигормональна терапія. В останні роки також було додано ряд інших методів в лікування. Наприклад, імунотерапія і терапія частинками, яка є особливою формою променевої терапії.

Розмови з лікарем

Підготуйтеся до розмови і запишіть свої питання, щоб їх було легше запам'ятати. Приведіть члена сім'ї або друга на співбесіду, якщо можете. Хороша ідея прийти разом з кимось, тому що буде багато інформації, багато запитань і щоб не заплутатися у процесі. Це також може бути гарною ідеєю, щоб запитати лікаря, якщо ви можете записати співбесіду з лікарем (аудіо або відеозапис), щоб ви могли почути все знову.

Задавайте питання

Запитайте лікаря, який лікує вас, якщо ви не впевнені в чомусь у зв'язку з вашою хворобою або лікуванням. Ви завжди можете попросити призначення лікаря - вам не доведеться чекати до наступної зустрічі. Немає дурних питань!

Ви маєте право знати, як лікування діятиме на хворобу і які побічні ефекти можуть бути, перш ніж ви погодитесь на нього. Це називається "інформована згода". Якщо, з іншого боку, ви не хочете знати все про свою хворобу і лікування, ви також маєте право «не знати». Це вимагає від вас однозначно сказати, що ви не хочете, щоб вас інформували.

Запитайте в лікарні

Використовуйте консультанта лікарні, якщо у вас є якісь питання про лікування, час очікування, права пацієнта і т.д. Консультант пацієнта може проконсультувати щодо загальних умов, лікарні, з якою ви пов'язані, та лікування за кордоном.

Відповідь далі за пацієнта лікаря

Хворі на рак повинні мати, так званого, відповідальності за пацієнта лікаря під час курсу лікування раку. Відповідь далі за пацієнта лікаря - це



призначений лікар в лікарні, який в цілому відповідає за курс лікування пацієнта. Відповідальний за пацієнта лікар не обов'язково виконує індивідуальні обстеження та лікування, які ви повинні пройти, але є координатором і відповідальним за забезпечення того, щоб ви відчували безпечно і комфортно курс лікування.

Максимальний час очікування

Існують правила максимального часу очікування обстежень, лікування та післяопераційного лікування у вашому онкологічному курсі. Регіон несе відповідальність за максимальний час очікування дотримано.

Що ви отримаєте

Для більшості видів раку ваше дослідження, лікування та подальші дії відповідно дають загальному стандартному курсу, який називається стандартним пакетом послуг хворого раком. Лікування адаптовано до вас на основі загальної оцінки ваших потреб і вашого захворювання.

Транспорт

Якщо ви отримуєте лікування в лікарні, ви можете мати право на транспортування до лікарні. Запитайте у лікарні.

Готель "Пацієнта"

Якщо у вас транспортування до вашого місця лікування займає довгий час, ви маєте можливість переночувати в готелі пацієнта. Запитайте у лікарні.

Побічні ефекти та наслідки лікування

Деякі відчують побічні ефекти і пізніші наслідки у зв'язку з лікуванням раку. Побічні ефекти - це гени, які зазвичай зникають після завершення лікування раку. Пізніші наслідки - це більш серйозні гени, які можуть виникнути під час або після завершення лікування раку. Якщо ви відчуваєте побічні ефекти або пізні наслідки продовження, важливо, щоб ви поговорили зі своїм лікарем, щоб ви могли отримати правильну допомогу.

Стоматологічний статус

Якщо вам потрібна хіміотерапія або променева терапія, добре отримати стоматологічний статус у стоматолога до початку лікування. Якщо лікування викликає пошкодження зубів, ви можете отримати фінансову підтримку на необхідну стоматологічну допомогу тільки в тому випадку, якщо ви можете довести, що пошкодження пов'язане з лікуванням.

ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО СЕБЕ



Рак - це хвороба, яку всі знають, і до якої багато хто був близький. Тому часто знайдуться ті, хто в кращому сенсі розповість історію про курс раку, це можуть бути родичі та друзі. Ви також можете виявити, що інші мають думку про те, як поводитися зі своїм курсом лікування, що їсти на цьому шляху тощо. З одного боку це може бути добре почути досвід інших людей і отримати хорошу пораду. З іншого, це може бути занадто і порушити ваш особистий простір.

Можливо, вам доведеться зупинити порадики в, коли вам не потрібно чути про досвід інших людей з раком. Слідкуйте за власним почуттям того, що для вас краще. Ви можете отримати допомогу, щоб розставити пріоритети багатьох гарних порад та інформації через консультаційну сесію Датському онкологічному товаристві.

Де отримати допомогу

І ви, і ваші родичі можете отримати консультаційні знання та підтримку від Данського онкологічного товариства.

Всі консультаційні послуги є безкоштовними, і можна замовити перекладача як на інтерв'ю The Cancer Line, так і в консультації з питань раку. Ви можете зв'язатися з нами данською або англійською мовами, щоб замовити усне інтерв'ю/консультацію. Ви можете попросити когось іншого забронювати інтерв'ю/консультацію для вас, якщо ви не можете говорити достатньою данською або англійською мовами самостійно.

Гаряча лінія з питань відносно раку Дзвоніть 80 30 10 30

Якщо у вас є питання про рак або вам потрібна підтримка та керівництво, ви можете зателефонувати професійним консультантам Cancer Line. Якщо ви не володієте данською або англійською мовами, є можливість замовити консультацію з участю перекладача. Це безкоштовно для вас. Наші консультанти можуть підтримати вас в отриманні огляду вашої ситуації та пошуку варіантів дій. Ви можете запитати про рак і лікування, симптоми, побічні ефекти, психологічні проблеми, соціальні права, сімейне життя, фізичні вправи, дієту, альтернативне лікування та багато іншого.

Консультування з питань раку по всій країні

Данське онкологічне товариство має послуги консультування з питань раку по всій країні - багато з них близькі до лікарень, що лікують рак. Не соромтеся заглянути і випити чашку кави, наприклад, як трохи



перепочинку, коли ви перебуваєте в лікарні. У консультації з питань раку ви і ваші родичі можете отримати професійну консультацію поодиночі або разом. Якщо ви не володієте данською або англійською мовами, є можливість замовити перекладача. Це безкоштовно для вас. Якщо у вас немає можливості отримати консультацію з питань раку, ми пропонуємо консультації онлайн та по телефону, а також консультації у вибрані дні в ряді менших міст (див. карту Данії).

Контакт:

Консультування з питань раку в Ольборзі

Steenstrupsvej 1

9000 Aalborg

Тель.: 70 20 26 85

Електронна пошта: aalborg@cancer.dk

Сайт: www.cancer.dk/aalborg

Консультування з питань раку в Хернінгу

Nørgaards Alle 10

7400 Herning

Тель.: 70 20 26 63

Електронна пошта: herning@cancer.dk

Веб-сайт: www.cancer.dk/herning

Консультування з питань раку в Орхусі

Palle Juul-Jensens Boulevard 230

8200 Aarhus N

Тель.: 70 20 26 89

Електронна пошта: aarhus@cancer.dk

Сайт: www.cancer.dk/aarhus

Консультування з питань раку в Есб'єрг

Stormgade 65

6700 Esbjerg

Тель.: 70 20 26 71

Електронна пошта: esbjerg@cancer.dk

Сайт: www.cancer.dk/esbjerg

Консультування з питань раку в Вейлі

Будинок хворих на рак

Beriderbakken 9

7100 Vejle

Тель.: 70 20 26 86

Електронна пошта: vejle@cancer.dk

Сайт: www.cancer.dk/vejle

Консультавання з питань раку в Аабенраа

Søndergade 7

6200 Aabenraa

Тель.: 70 20 26 72

Електронна пошта: aabenraa@cancer.dk

Веб-сайт: www.cancer.dk/aabenraa

Консультавання з питань раку в Оденсе

Klørvænget 18B

5000 Odense C

Тель.: 70 20 26 87

Електронна пошта: odense@cancer.dk

Веб-сайт: www.cancer.dk/odense

Консультавання з питань раку в Нестведі

Ringstedgade 71

4700 Næstved

Тель.: 70 20 26 46

Електронна пошта: naestved@cancer.dk

Сайт: www.cancer.dk/naestved

Консультавання з питань раку в Роскілле

Гормсвей 15

4000 Roskilde

Тель.: 70 20 26 48

Електронна пошта: roskilde@cancer.dk

Сайт: www.cancer.dk/roskilde

Консультавання з питань раку в Копенгагені

Центр раку та здоров'я

Center for Kræft & Sundhed

Nørre Allé 45

2200 København

Тель.: 82 20 58 05

Електронна пошта: koebenhavn@cancer.dk

Сайт: www.cancer.dk/koebenhavn

Консультавання з питань раку в

Герлев

Borgmester Ib Juuls vej 2

2730 Herlev

Тель.: 70 20 26 55



Електронна пошта: herlev@cancer.dk

Веб-сайт: www.cancer.dk/herlev

Консультування з питань раку в Хіллероді

Østergade 14, 1-й поверх

3400 Hillerød

Тель.: 70 20 26 58

Електронна пошта: hillerod@cancer.dk

Сайт: www.cancer.dk/hillerod

Консультаційні послуги по Борнхольму

Ми також пропонуємо консультації в лікарні в Ронне у вибрані дні.

Зв'яжіться з нами, щоб записатися на прийом:

Консультування з питань раку на Борнхольмі

Лікарня Борнхольмс

Bornholms Hospital

Ullasvej 8

Opgang D, etage 0

3700 Rønne

Тель.: 38 67 10 31

Електронна пошта: roenne@cancer.dk

Веб-сайт: www.cancer.dk/roenne





Що ви можете зробити самі ?

У цьому розділі ви можете прочитати про, наприклад, їжу і фізичні вправи та інші речі, які можуть допомогти зміцнити організм і психіку в ході раку. Не чекайте від себе, що ви можете все це зробити. Виберіть, що має сенс для вас. Коли у вас рак, у вашому повсякденному житті є багато чого, що виснажує енергію. Обстеження, лікування, проблеми та речі, які, на вашу думку, ви повинні робити, "тому що це повинно бути добре". Будьте добріші з самим собою коли ви не можете впоратися з усім цим. Дайте собі дозвіл робити те, що вам подобається, що дає вам нову енергію.

Фізичні вправи і рух

Рухайтесь і тренуйтеся - нарівні, з яким ви можете впоратися прямо зараз - ви допомагаєте зміцнити своє тіло, так що ви добре підготовлені до лікування. Це також дає кращий настрій, більше енергії і кращий нічний сон. Якщо ви сидите дуже нерухомо протягом дня, переміщення час від часу також може мати велике значення для тіла. Це можуть бути дуже маленькі речі, такі як прогулянки вдома або звичайні вправи для розтяжки тіла.

У кілках лікарнях, що лікують рак, є навчальна пропозиція «Тіло і рак» для хворих на рак, які проходять хіміотерапію. Запитайте персонал лікарні, якщо ви хочете дізнатися більше. У всіх муніципалітетах також є тренажери для хворих на рак.

Харчування

Ви можете допомогти зміцнити своє тіло, вживаючи продукти, які допоможуть вам підтримувати нормальну вагу, таким чином ви зможете отримати найкращий результат від лікування. Ви можете багато почути в засобах масової інформації і в соціальному колі про те, що добре і погано їсти. Коли у вас рак і ви перебуваєте на лікуванні, важливо мати на увазі, що це не обов'язково стосується вас. Ваш апетит і вага визначають, що є здоровим для вас, щоб поїсти. Подивіться, який з трьох варіантів в вам найбільше підходить:

1. ЯКЩО ВИ МОЖЕТЕ ЇСТИ ЯК ЗАЗВИЧАЙ І НЕ ВТРАЧАТИ ВАГУ

Ті ж дієтичні рекомендації застосовуються до вас, як і до всіх інших. Це означає, що ви можете їсти продукти, багаті цільним зерном, фруктами і овочами, і де риба і птиця займають більше місця, ніж м'ясо (теляти, свині і баранини).

2. ЯКЩО ВИ ВТРАЧАЄТЕ БАГАТО ВАГИ АБО МАЄТЕ НЕВЕЛИКИЙ АПЕТИТ

Важливо їсти продукти з високим вмістом калорій і білка, щоб не схуднути далі і, наскільки це можливо, повернутися до своєї звичайної ваги. Тому слід нехтувати регулярними дієтичними рекомендаціями. Поговоріть зі своїм лікарем або медсестрою про те, що ви можете зробити.

3. ЯКЩО У ВАС Є ГЕНИ, ЯКІ ВИКЛИКАЮТЬ ПРОБЛЕМИ З ЇЖЕЮ

Наприклад, якщо у вас нудота, труднощі з ковтанням, біль у роті або проблеми зі шлунком і кишечником, вам може знадобитися звернути особливу увагу на їжу, яку ви їсте. Поговоріть з персоналом лікарні або вашим лікарем про те, що ви можете зробити.



Димі паління

Наскільки це можливо, уникайте тютюнового диму, в тому числі якщо хтось і нший палить. Якщо ви курите самі, це гарна ідея, щоб зупинитися, хоча це може здатися складним завданням. Це дасть лікуванню кращі умови, і в той же час знизить ризик розвитку і нших захворювань.

Сон

Часто виникають проблеми зі сном. Там можуть бути думки і турботи, які заповнюють голову або біль, що ускладнює пошук спокою. Це не робить вашу хворобу гірше, що протягом певного періоду часу ви погано спите. Однак, якщо проблеми зі сном продовжуються протягом більш тривалого періоду часу, вони можуть вплинути на вашу настрій і рівень енергії. Одна з найкращих речей, які ви можете зробити, це фізичні вправи та прогулянки на свіжому повітрі протягом дня. Це забезпечить природну втому і кращий нічний сон. Релаксаційні вправи і дихальні техніки також можуть бути дійсно хорошими інструментами, щоб отримати хороший сон. Йдеться про пошук рішень, які працюють для вас і які допомагають вашому тілу знайти спокій.

Втоми

Багато хто відчуває сильну втому під час перебігу раку. Вона відрізняється від звичайної втоми. Втома не викликана недосипом і в цьому випадку неможливо виспатися. Ви також не можете зняти втому змушуючи себе. Повсякденні речі, такі як спорожнення посудомийної машини, можуть бути дуже енерговитратними. Постарайтеся прийняти, що прямо зараз у вас немає стільки енергії, скільки зазвичай, і організуйте своє повсякденне життя відповідно до цього. Розділіть свою діяльність на доступні шматки, щоб ви не вичерпали себе. Потренуйтеся, відчуваючи свій енергетичний рівень день за днем. Витрачайте енергію на те, що має сенс для вас. Фізичні вправи, уважність, релаксація і йога можуть допомогти при втомі.

Думки

Можливо, ви чули, що важливо думати позитивно весь час, коли у вас рак. Це не так. Неможливо і недоречно придушувати негативні думки та емоції, такі як гнів, розчарування і тривога, які природно супроводжують серйозну хворобу. З іншого боку, це може бути гарною ідеєю, щоб поговорити з іншими про думки, які заповнюють вас. Це можуть бути друзі або сім'я - або інші, з якими ви добре розмовляєте і які можуть вас вислухати.



Нааявні сть раку - це стресова ситуація, яка часто поширюється протягом тривалого періоду часу. Є хороші докази того, що уважність позитивно впливає на стрес, тривогу і депресію навіть коли у вас рак. Ви також можете скористатися ішими вправами та методами, які допоможуть вам знайти спокій і впоратися зі своїми турботами. Наприклад, вправи для дихання і релаксації або йога.

У консультації з питань раку Данського онкологічного товариства ви можете отримати допомогу у вирішенні думок та проблем від наших професійних консультантів. Ми готові поговорити з вами, навіть якщо вам просто потрібно обговорити ситуацію з сторонньою людиною. Якщо вам потрібна усна співбесіда, не забудьте записатися на співбесіду, щоб ми могли забронювати для вас перекладача - це безкоштовно. Дивіться адреси наших порад щодо раку на попередніх сторінках. Або зателефонуйте на лінію раку, тел.: **80 30 10 30**

Повсякденне життя з раком

Родичі

Ваші близькі, як і ви, знаходяться в новій і вимогливій життєвій ситуації. Деякі вважають, що вони зближуються як сім'я під час онкологічного захворювання. Для інших рак може створювати відстань. У будь-якому випадку, більшість людей відчують періоди, коли це важко. І ви, і ваші родичі можуть виявити коливання між надією і невизначеністю, оптимізм і тривогою. Іноді ви будете почувати, що йдете не в ногу разом, тому буде важко зрозуміти один одного. У вас також можуть бути різні потреби або бажання щодо того, що відбувається.

Діти в сім'ї

Якщо у вас є діти, які живуть вдома, важливо сказати їм, що ви хворі, і залучити їх до того, що відбувається на цьому шляху на їхніх умовах. Якщо вам потрібні поради та знання, Данське онкологічне товариство може допомогти. Ви можете отримати сімейну консультацію разом з консультацією з питань раку Данського онкологічного товариства. У нас є можливість замовити перекладача на співбесіду, якщо вам це потрібно.

З ким поговорити – підтримка та порада

Якщо вам або вашим родичам потрібно поговорити з аутсайдером/сторонньою людиною, вам завжди раді в Датському онкологічному товаристві. Ви можете поговорити з професійними



консультантами в наших службах консультування з питань раку по всій країні та на гарячій лінії раку. Всі наші пропозиції є безкоштовними. Дивіться адреси наших порад щодо раку на попередніх сторінках. Або зателефонуйте на гарячу лінію з питань раку, тел.: **80 30 10 30**. Якщо вам потрібна усна спілбесіда, не забудьте записатися на спілбесіду, щоб ми могли забронювати для вас перекладача.

Гід: Особлива потреба в підтримці

Якщо у вас є особлива потреба в підтримці через курс раку, пропозиція Гід Данського онкологічного товариства може бути для вас. Наприклад, якщо у вас немає близьких родичів, які можуть підтримати вас, і вам важко керувати багатьма зустрічами, обстеженнями та лікуванням у вашому курсі. За допомогою схеми вам буде призначений волонтерський Гід, який зможе підтримати вас у зверненні до лікарні та допомогти вам пройти перебіг хвороби. Якщо є потреба в допомозі перекладача, ми замовляємо перекладача.

Альтернативне лікування

Багато людей використовують альтернативне лікування під час або після раку в якості доповнення до лікування в лікарні. Альтернативне лікування - це широкий термін, який включає в себе багато різних форм лікування, наприклад, рефлексотерапія, голковколівання, дієтичні добавки та трав'яні засоби.

Якщо ви розглядаєте можливість прийому добавок або трав'яних засобів під час курсу лікування, ви завжди повинні спочатку поговорити зі своїм лікарем, оскільки деякі добавки можуть негативно вплинути на лікування.

Реабілітація

Якщо ви отримуєте фізичний дискомфорт від хвороби або лікування, ви можете отримати допомогу з реабілітацією. Крім того, у всіх муніципалітетах є різні медичні послуги, які посилюють можливість повернення до нормального повсякденного життя. Це можуть бути фізичні вправи, дієтичне керівництво, психологічна допомога тощо. Якщо ви госпіталізовані, саме лікуючий лікар повинен оцінити, чи потрібна вам фізична реабілітація або інші потреби, і скласти з вами подальший план. Не соромтеся взяти на себе ініціативу, щоб поговорити з лікарем про це, так як план повинен бути складений, перш ніж ви будете виписані. Якщо ви не госпіталізовані або вам потрібна консультація стосовно лікування або інших медичних послуг, поговоріть зі своїм муніципалітетом або лікарем загальної практики.

