



JA KĀDAM NO TAVIEM
VECĀKIEM
ATKLĀTS **VĒZIS**

Izdevums tapis, pateicoties sabiedrības ziedojumiem
labdarības maratonā

DOD PIECI

Šis buklets domāts Tev, ja Tavai mammai, tētim vai kādam citam Tev svarīgam pieaugušajam – vecmāmiņai vai vectētiņam ir atklāts vēzis, jo mēs gribētu Tevi iedrošināt, pastāstot, kā sagatavoties notikumiem, kas stāv priekšā, kas palīdzējis citiem Taviem vienaudžiem līdzīgā situācijā un kā vislabāk atbalstīt savu tuvinieku.

Turpmākajās nedēļās Tev nāksies piedzīvot daudzas un dažādas emocijas - dažas dienas būs gluži tādas pašas kā agrāk, kad šķitīs - nekas nav mainījies, dažas būs ļoti sarežģītas. Draugi, ģimene, ārsti, māsiņas un citi apkārtējie daudz dara, lai palīdzētu Tavam tētim vai mammai izveseļoties, bet atceries, ka arī Tu esi svarīga šīs komandas sastāvdaļa!

Pielikumā ir īsa jēdzienu vārdnīca, svarīgāko analīžu apraksts, izplatītāko vēža veidu izklāsts un norādes, kur meklējama informācija un palīdzība.

1. Tu tikko esi uzzinājis, ka kādam no Taviem vecākiem ir atklāts vēzis.....	4
2. Kas ir vēzis?.....	8
3. Vēža ārstēšana.....	10
4. Kā jūtas Tavs tuvinieks.....	15
5. Izmaiņas jūsu dzīvē.....	17
6. Kā Tu vari rūpēties par sevi pats.....	20
7. Kur atrast atbalstu.....	22
8. Tu un Tavi draugi.....	24
9. Kā Tu vari palīdzēt?.....	26
10. Pēc ārstēšanas.....	28
11. Ceļš, kas priekšā.....	30
12. Uzzini pats vairāk.....	32

PIELIKUMI

Kur meklējama informācija un palīdzība?.....	33
Biežāk sastopamās analīzes.....	33
Vārdnīca.....	34

1 TU TIKKO ESI UZZINĀJIS, KA KĀDAM NO TAVIEM VECĀKIEM IR ATKLĀTS VĒZIS

Vienam no vissvarīgākajiem cilvēkiem Tavā dzīvē ir atklāts vēzis. Šoks, dusmas, bailes, netaisnīguma izjūta un jautājums – kāpēc man tas jāpiedzīvo? Tas ir tas, ko Tu, iespējams, jūti. Skaidrs ir viens - Tu nejuties labi.

Un tomēr, mēģini fokusēties uz šādiem faktiem:

VĒZI VAR IZĀRSTĒT. Ar katru gadu onkoloģisko slimību ārstēšana uzlabojas, tiek izgudroti arvien jauni medikamenti un ārstēšanas metodes. Šis fakts noteikti ir ārkārtīgi svarīgs un palīdzēs Tev nezaudēt cerību, ka viss nokārtosies.

TU NESI VIENS. Šobrīd varbūt šķiet, ka neviens visā plašajā pasaulē nesaprot tavas izjūtas un nevar Tev palīdzēt. Savā ziņā tā ir, jo mēs katrs esam citādāks, tomēr varbūt Tevi mierinās fakts, ka daudzus Tavus vienaudžus piemeklējusi līdzīga situācija, varbūt kontaktēšanās ar viņiem Tev palīdzēs tikt skaidrībā un uzmundrinās Tevi. Atceries - Tu nesi viens!

NEVAINO SEVI. Vēzim var būt dažādi cēloņi, daudzi no tiem vēl pat nav atklāti. Taču iemesls nekādā ziņā nav meklējams Tevī – nekas, ko Tu esi darījis, teicis vai domājis, nevar izraisīt vēzi.

SVARĪGS IR LĪDZSVARS. Daudzi Tavi vienaudži cenšas vispār nedomāt par to, ka kādam no vecākiem ir vēzis. Citi atkal par to vien domā un visu dzīvi pakārto šim faktam. Mēģini ieturēt līdzsvaru - Tu vari rūpēties par mammu vai tēti, tomēr satikties ar draugiem un turpināt lietas, kas Tavā dzīvē ir svarīgas.

ZINĀŠANAS IR SPĒKS. Dažreiz mēs savā prātā izfantazējam to ļaunāko, lai arī realitāte nemaz nav tik drūma. Tas nozīmē, ka vairāk

jābalstās uz faktiem un zināšanām, mazāk uz emocijām un apkārt saklausīto informāciju.

TAVAS IZJŪTAS

Sastopoties ar diagnozi “vēzis”, cilvēkiem nākas piedzīvot visdažādāko izjūtu gammu. Dažas no tām ir uzskaitītas zemāk, lai Tu zinātu, ka viss, ko izjūti, ir normāli.

BAILES (pasaule grūst zem manām kājām; baidos, ka mana mamma/ tētis varētu nomirt; baidos, ka vēzis var pielipt vēl kādam no mūsu ģimenes (noteikti nevar pielipt, taču ir vērts noskaidrot informāciju par pārmantoto vēzi); baidos, ka mammai/ tētim mājās kaut kas notiks, un es nezinašu, ko darīt; baidos palikt viens; baidos mammu/tēti atstāt vienu utt.).

Just bailes šajā situācijā ir normāli, dažas no bailēm ir pamatotas, citas - balstītas uz aizspriedumiem, kas sabiedrībā valda attiecībā uz vēzi. Jo vairāk Tu zināsi un varēsi pārrunāt ar kādu pieaugušo vai savu vienaudzi, jo mazāk būs baiļu.

VAINAS SAJŪTA (jūtos vainīgs, jo esmu vesels, bet mana mamma/ tētis ir slims; jūtos vainīgs, ja man ir jautri un es smejos; jūtos vainīgs, ka mana rīcība ir bijusi par iemeslu vēzim utt.).

Zini, tas, ka Tev ir jautri, nebūt nenozīmē, ka Tu nerūpējies par mammu vai tēti. Patiesībā, redzot Tevi labā noskaņojumā, arī Tava mamma/ tētis noteikti jutīsies labāk. Un kā jau sacīts iepriekš - nekas, ko Tu esi darījis, teicis vai domājis, nevar izraisīt vēzi.

DUSMAS (esmu dusmīgs, ka mana mamma/ tētis ir saslimis; esmu dusmīgs uz ārstiem; esmu dusmīgs uz Dievu, kas ļāva kam tādām notikt; esmu dusmīgs uz sevi, ka tā jūtos; utt.).

Dusmas parasti noslēpj citas izjūtas, ko negribas izrādīt. Neļauj savām dusmām augt augumā, izrunā tās.

ATRAIDĪJUMA SAJŪTA (man neviens neko nesaka; man neviens nepievērš uzmanību; esmu pamests novārtā; utt.)

Ja kādam ģimenē ir vēzis, dzīve izmainās visiem, un nereti var šķist, ka Tev neviens vairs nepievērš uzmanību. Tomēr jāsaprot, ka Taviem vecākiem arī šī ir jauna situācija, un viņi noteikti dara visu, ko vien spēj, Tev šobrīd jābūt iecietīgam.

VIENTULĪBA (neviens nesaprot, ko es pārdzīvoju; mani draugi vairs nenāk pie manis; mani draugi vairs nezina, kā ar mani sarunāties; utt.). Tāpēc jau ir domāts šis buklets, lai kaut mazliet palīdzētu Tev sakārtot dzīvi un attiecības ar draugiem. Viens no svarīgākajiem priekšnoteikumiem, lai Tu nezaudētu draugus un attiecības, ir izrunāšanās. Taču galvenais, atceries - šīs sajūtas nebūs mūžīgas.

KAUNS (man ir kauns iziet no mājas ar manu slimo mammu/ tēti; es nezinu, ko atbildēt uz cilvēku jautājumiem; utt.).

Arī šīs izjūtas nebūs mūžīgas, palīdzēt var izrunāšanās un satikšanās ar citiem pusaudžiem, kas ir līdzīgā situācijā. Turklāt ņem vērā, ka vēzis ir tāda pati slimība kā citas – Tu taču nekaunies, kad esi saaukstējies!

GALVENAIS – ATCERIES, KA VISS, KO TU JŪTI, IR NORMĀLI!

Nav viena pareizā veida, kā justies. Jā - dzīve ir mainījusies, taču daudzi Tavi vienaudži jau tam ir gājuši cauri, un daudzi apgalvo, ka tas ir licis viņiem kļūt stiprākiem.

KĀ TIKT GALĀ AR SAVĀM IZJŪTĀM?

Nereti cilvēkiem nepatīk izpaust savas emocijas. Viņi tās ignorē cerībā, ka viss pāries pats no sevis. Citi saņem un vismaz ārēji izliekas stipri un neievainojami, lai arī tādi patiesībā nav. Tas palīdz, taču uz īsu laiku. Patiesībā emocijas nevajag turēt sevī, bet gan „laist uz āru”, tas ir vienīgais veids, kā justies labāk.

Pamēģini

- Parunāt ar ģimenes locekļiem vai draugiem, kas Tev ir tuvi
- Pierakstīt savas izjūtas un emocijas

- Varbūt ir iespējams aprunāties ar psihologu?

Šobrīd to grūti pat aptvert, taču Tava šī brīža pieredze un viss piedzīvotais var palīdzēt Tev kļūt par stipru personību!

Lidija: Kad es runājos ar mammu, es viņai ik pa brīdim atkārtoju, ka tas mūs nesalauzīs, mēs visi kopā tam tiksīm pāri! Viņa raudāja, bet es redzēju, ka viņu tas uzmundrina.

2 KAS IR VĒZIS?

Informācija par vēzi palīdzēs Tev labāk saprast, ko šobrīd piedzīvo Tava mamma/ tētis. Zināšanas par vēža ārstēšanu mazinās arī bailes un aizspriedumus, kas valda sabiedrībā. Daudziem cilvēkiem ir vieglāk tikt galā ar problēmām, ja viņi zina, kas tos sagaida.

Pēteris: Kad tētis pateica, ka viņam ir vēzis, es ļoti nobijos, jo viss ko zināju par vēzi bija ļoti biedējoši. Tad es padomāju - bet ko tad es īsti zinu? Es sāku meklēt informāciju internetā, bukletos un sapratu, ka nav tik traki. Ne viss attiecās uz manu tēti, turklāt galvenais - vēzis ir ārstējams.

Dažas lietas, kas jāpatur prātā

- Nekas, ko Tu jebkad esi domājis, teicis vai darījis, nav cēlonis Tavas mammas/ tēta slimībai
- Vēzis nevar "pielipt" no kāda
- Zinātnieki atklāj arvien jaunus un efektīvākus veidus, kā ārstēt vēzi
- Vēzi VAR ĀRSTĒT

Ikdienā mēs visus ļaundabīgos audzējus mēdzam saukt par vēzi, lai gan tā ir vairāk nekā 200 atšķirīgu slimību grupa ar dažādu norisi un ārstēšanu. 80-90% no visiem ļaundabīgajiem audzējiem ir karcinomas (attīstās no dažādu orgānu ārējo un iekšējo virsmu klājošām šūnām) - tieši uz šiem audzējiem ir attiecināms nosaukums "vēzis", taču vēl izšķir sarkomas (attīstās no saistaudiem un balstaudiem - kauliem, skrimšļaudiem utt.), limfomas (limfātiskās sistēmas audzēji), leukēmijas (kaulu smadzeņu audzēji), kā arī citus retāk sastopamus ļaundabīgus audzējus.

KĀ RODAS VĒZIS?

Parasti šūnas aug un dalās, lai veidotu jaunas šūnas, tikai tad, kad tas nepieciešams organismam. Šis process palīdz saglabāt veselību. Taču dažreiz šūnas tomēr aug un dalās, lai arī tas nav nepieciešams ikdienišķo procesu nodrošināšanai. Šis nevajadzīgās šūnas veido audu masu -

audzēju. Audzēji mēdz būt labdabīgi un ļaundabīgi.

Labdabīgie audzēji nav vēža saslimšanas. Tos var izoperēt, tie neizplatās uz citām ķermeņa daļām. Ļaundabīga audzēja gadījumā šūnas aug un dalās nekontrolēti, tās var bojāt apkārtējos audus un izplatīties uz citiem orgāniem. Ja vēzis izplatās no vienas ķermeņa daļas uz citām, to sauc par metastāzēm.

Daudzus vēža veidus dēvē atkarībā no orgāniem, kuros tie izcēlušies. Piemēram, mēdz būt plaušu vēzis, krūts vēzis, aizkuņģa dziedzera vēzis, dzemdes kakla vēzis, ādas vēzis un citi. Vairāk par vēža veidiem un to izpausmēm vari meklēt onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības “Dzīvības koks” mājas lapā.

KĀPĒC CILVĒKI SASLIMST AR VĒZI?

Vēža rašanās iemesli lielākoties nav zināmi, zinātnieki tikai daļēji ir izpētījuši cēloņus, kas rada lielāku vēža iespējamības risku. Riska faktori ir: vecums, ģimenes slimību vēsture (ja kāds jau ir slimojis ar vēzi), smēķēšana, tieša saskare ar radiāciju un specifiskām ķīmikālijām, inficēšanās ar specifiskiem vīrusiem vai baktērijām, ģenētiskas izmaiņas. Lai arī neviens nevar paredzēt nākotni, ir labi apzināties, ka lielākā daļa vēža veidu nav pārmantojama. Tomēr tas, ka kāds no radniekiem ir slimojis ar vēzi, var būt kā riska faktors.

VAI ĀRSTI VAR IZĀRSTĒT VĒZI?

Katru gadu zinātnieki atklāj jaunus un efektīvus veidus, kā cīnīties ar audzējiem. Tas nozīmē, ka daudzi cilvēki tiek izārstēti. Lai gan ārsti ar lielu uzmanību lieto vārdu “izārstēts”, pirms nav pagājuši vairāki gadi kopš aktīvā ārstēšanas perioda. Pēc šī perioda iestājas tā dēvētā “remisija” - stāvoklis, kas nozīmē, ka organismā nav vēža klātbūtnes pazīmju. Tomēr vēzis mēdz atgriezties. Tas tiek dēvēts par recidīvu vai atkārtanos. Tas, vai Tavu mammu/ tēti varēs izārstēt, ir atkarīgs no daudziem faktoriem, par kuriem nevarēs izlasīt nevienā bukletā. Labāk par to ir izrunāties ar vecākiem vai ārstiem.

3 VĒŽA ĀRSTĒŠANA

Cilvēki parasti vēlas zināt, kā notiek ārstēšanas process, ko no tā sagaidīt un kādi būs tā blakusefekti. Šajā nodaļā aprakstīti galvenie vēža ārstēšanas veidi, taču pēc izlasīšanas Tev var rasties papildjautājumi, kurus vislabāk apspriest ar vecākiem vai kādu medicīnas speciālistu.

KĀ NORIT ĀRSTĒŠANA?

Vēža ārstēšanas mērķis ir iznīcināt slimās šūnas vai apstādināt to augšanu. Ārstēšanas metode ir atkarīga no:

- vēža veida;
- tā, cik plaši vēzis izplatījies;
- pacienta vecuma un vispārējā veselības stāvokļa;
- slimībām, ar kurām pacients iepriekš slimojis;
- tā, vai vēzis ir diagnosticēts pirmo reizi vai atkārtoti.

Atceries, ka katram no vēža veidiem ir savas ārstēšanas metodes. Par to sīkāk var uzzināt no ārstējošiem ārstiem!

Kate: Man ļoti gribējās satikt tēti, taču nekādi nevarēju izturēt to specifisko smaržu un redzēt, ka tētim piestiprinātas visādas pudelītes. Kādu dienu es tomēr saņēmos, paliku ilgāk un pat izpildīju mājasdarbus tētim blakus. Viņš izskatījās tik priecīgs, jo varēja ar mani parunāties kā pirms slimošanas. Pēc tā man pat aizmirsās, cik ļoti nepatīkama šī vieta izlikās agrāk.

KĀDI IR ĀRSTĒŠANAS BLAKUSEFEKTI (BLAKNES)?

Ārstēšanas procesā tiek iznīcinātas vēža šūnas, taču medikamenti var negatīvi ietekmēt arī veselos orgānus. Šī ietekme tiek saukta par blakusefektiem jeb blaknēm. Daži no blakusefektiem, piemēram, sliktā dūša, pāriet ātri, taču nespēks var turpināties visu ārstēšanas laiku. Dažiem cilvēkiem blakusefekti novērojami vieglākā formā, citiem smagākā, saņemot pat vienādu ārstēšanu. Ārsts noteikti paskaidros,

kādi blakusefekti sagaidāmi Tavai mammai/ tētim, un kā ar tiem tikt galā. Ja šāda informācija netiek sniegta, to noteikti vajag jautāt!

Nākamajā tabulā aprakstītas sešas vēža ārstēšanas metodes, to norise un iespējamie blakusefekti. Tava mamma/ tētis saskarsies ar vienu vai vairākām no šīm metodēm, reizēm tās tiek arī kombinētas. Atkarībā no metodes veida, pacientam vai nu jāpaliek slimnīcā vai arī jāierodas tikai uz vienu dienu.

Ārstēšanas metode	Kas tas ir?	Kā tas notiek?	Blakusefekti (blaknes)
Operācija jeb ķirurģiska iekļaušanās	Audzēja izņemšana	Ķirurgs izoperē audzēju, tas notiek pacientam esot narkozē (aizmigušam)	Sāpes pēc operācijas Nogurums Citas blaknes ir atkarīgas no audzēja lieluma un ķermeņa daļas, kas tikusi operēta
Apstarošana	Tiek izmantots stiprs radioaktīvs starojums, lai nogalinātu vēža šūnas un samazinātu audzēja apjomu	Starojuma avots var būt medicīniska aparatūra, kas izvietota blakus pacientam, vai arī radioaktīvas vielas, kas tiek ievadītas organismā pēc iespējas tuvāk audzēja atrašanās vietai	Nogurums Apsārtusi, jutīga āda Citas blaknes atkarīgas no radiācijas apjoma un ķermeņa daļas, kur radiācija pielietota

Ārstēšanas metode	Kas tas ir?	Kā tas notiek?	Blakusefekti (blaknes)
Ķīmijterapija	Medikamentu ievadīšana, lai iznīcinātu vēža šūnas	Medikamentus var lietot tablešu vai šķidrā veidā, kā arī ievadīt intravenozi (caur vēnām). Parasti notiek kursu veidā, piemēram, nedēļu jālieto zāles, divas nedēļas nav jālieto, un tā vairākus mēnešus pēc kārtas	Slikta dūša Caureja Matu izkrišana Liels nogurums Sausa mute
Cilmes šūnu transplantācija. Var būt kaulu smadzeņu transplantācija vai perifērisko asiņu cilmes šūnu transplantācija	Tiek izmantotas cilmes šūnas, kas atrodamas vai nu kaulu smadzenēs vai asinīs. Ar tām tiek aizstātas šūnas, kas iznīcinātas ar staru vai ķīmijterapijas palīdzību	Cilmes šūnu transplantācijā tiek izmantotas šūnas, kas iegūtas vai nu no paša pacienta vai no donora. Visbiežāk donors ir kāds no ģimenes locekļiem	Blaknes visbiežāk ir tādas pašas kā apstarošanai un ķīmijterapijai. Dažos gadījumos blaknes mēdz būt daudz nopietnākas, par to jārunā ar ārstu
Hormonu terapija	Terapija, kuras ietvaros tiek pievienoti, bloķēti vai izvadīti hormoni. Hormonterapiju lieto, lai apstādinātu vai palēninātu dažus no audzēju veidiem	Hormonterapija arī tiek pielietota tablešu, injekciju vai reizēm plāksteru formā. Dažreiz nepieciešama operācija, lai izgrieztu hormonus ražojošos dziedzerus	Karstuma viļņi Nogurums Svara svārstības Garastāvokļa izmaiņas

Ārstēšanas metode	Kas tas ir?	Kā tas notiek?	Blakusefekti (blaknes)
Bioloģiskā terapija vai imūnterapija	Bioloģiskajā terapijā tiek izmantota paša organisma aizsargspēja (imūnsistēma), lai cīnītos ar vīzi	Pacientam var tikt dotas tabletes vai injekcijas	Gripai līdzīgi simptomi: drebuļi, drudzis, muskuļu sāpes, vājums, caureja, slikta dūša

Papildus ārstēšanai Tavai mammai/ tētim noteikti tiks veiktas analīzes, lai pārliecinātos par zāļu iedarbīgumu.

NO KĀ JĀUZMANĀS?

Daži ārstēšanas veidi var palielināt infekciju draudus. Tas ir tāpēc, ka specifiskie medikamenti ietekmē asinsķermenīšus, kas ir atbildīgi par infekciju izskaušanu. Infekcijas novājina organismu, tāpēc būtu labi, ja Tava mamma/ tētis izvairītos no vietām, kur apgrozās daudz cilvēku un nepaļautu savu organismu riskam inficēties ar dažādiem vīrusiem.

Tev vajadzētu:

- biežāk mazgāt rokas ar ziepēm, lai neizplatītu mikrobus;
- nevest mājās draugus, kas ir kaut vai nedaudz saaukstējušies;
- neiet tuvu mammai/ tētim, ja Tev pašam ir kāds vīruss;
- parunā ar vecākiem, ja nezini, ko īsti darīt.

Gaidīšana

Ir grūti gaidīt, lai uzzinātu, vai izvēlēta ārstēšanas metode bijusi pietiekami iedarbīga. Ārsts var izmēģināt vienu metodi, pēc tam citu, kā arī apvienot vairākus ārstēšanas veidus. Tava mamma/ tētis vienu dienu var justies labi, pēc tam atkal var kļūt sliktāk. Ārstēšanas process var turpināties mēnešus, bet dažreiz pat gadus, un tas emocionāli ir ļoti sarežģīti.

Kas var atbildēt uz Taviem jautājumiem?

Uzdod jautājumus saviem vecākiem vai kādam citam pieaugušajam, kuram uzticies. Pajautā, vai Tu drīksti doties līdzī vizītē pie ārsta.

Varbūt ir iespējams sarunāt tikšanos ar ārstu, māsiņu, ģimenes ārstu vai kādu citu no ārstējošā personāla, kas varētu atbildēt uz Taviem jautājumiem.

Ko jautāt ārstam?

- Pajautā, ko nozīmē nesaprotamie vārdi. Palūdz, lai Tev izskaidro citādā veidā, ja dzirdētā informācija šķiet neuztverama.
- Pajautā, kur var meklēt papildinformāciju.

Par slimību

- Kāds vēzis ir Tavai mammai/ tētim?
- Vai Tava mamma/ tētis izveseļosies?
- Vai tas ir pārmantojams vēzis?

Par ārstēšanu

- Kādu ārstēšanu saņem Tava mamma/ tētis?
- Kā iedarbojas šis ārstēšanas veids?
- Kā cilvēki jūtas, saņemot šo ārstēšanu? Vai tas sāp?
- Cik bieži to pielieto, cik ilgi tas tiks pielietots?
- Vai tas ietekmē cilvēka izskatu?
- Kas notiek, ja ārstēšana nav bijusi iedarbīga?
- Vai var doties līdzī mammai/ tētim, kad jāsāņem ārstēšana?

Ja gribi apciemot

Ja Tava mamma/ tētis ir slimnīcā, Tu vari justies satraukts par došanos ciemos. Uzzini, kas Tevi sagaida slimnīcā un kā mamma/ tētis jūtas. Atceries, ka tas ir tas pats cilvēks, kuru pazini agrāk, lai arī slims. Nebaidies runāt, uzdot jautājumus, Tu vari arī zvanīt, rakstīt e-pastus un īsziņas.

Inese: Kad mamma saslima, viņa bija ļoti satraukusies ne tik daudz par sevi, kā par to, kas notiks ar mani un tēti, kā mēs tiks galā ar visu. Viegli jau nebija, bijām pieraduši, ka mājās viss ir sakārtots un izdarīts, mamma vienmēr smaidīga priekšā... Toties tagad, kad visas terapijas pagājušas, mēs visi novērtējam, cik viens otram esam svarīgi. Un ne jau tajos brīžos, kad māja jākārto...

4 KĀ JŪTAS TAVS TUVINIEKS

Zinot, kā jūtas Tava mamma/ tētis, Tev būs vieglāk saprast, kā Tu vari palīdzēt un ko Tu vari darīt. Tu būsi pārsteigts - Tava mamma/ tētis nereti jūtas ļoti līdzīgi Tev.

BĒDAS VAI NOMĀKTĪBA. Cilvēks, kurš saslimis ar vēzi, bieži vien nevar darīt ierastās lietas un dzīvot ierasto dzīvi, tāpēc jūtas bēdīgs. Šīs izjūtas variējas no vieglām skumjām līdz pat depresijai, kas jāārstē ar medikamentiem.

BAILES. Tava mamma/ tētis var būt izbijies par to, kā slimība turpmāk ietekmēs ģimeni un pārējos ģimenes locekļus. Tāpat var būt bailes no ārstēšanas un tā, kas notiks pēc ārstēšanas.

SATRAUKUMS. Tava mamma/ tētis var būt satraukts par daudzām lietām. Piemēram, par to, vai varēs strādāt, kā varēs apmaksāt rēķinus. Var būt satraukums par sava izskata izmaiņām, arī par to, kā jūties Tu.

DUSMAS. Vēža ārstēšana un tās blakusefekti nav vienkārši. Dusmas reizēm rodas no bailēm un bezspēcības. Taču atceries - Tava mamma/ tētis ir dusmīgs uz slimību, ne uz Tevi!

VIENTULĪBA. Vēža slimnieki bieži jūtas vientuļi un atsvešināti no pārējiem. Nereti vecajiem draugiem arī ir grūti atrast īstos vārdus un nodarbes, lai būtu kopā ar slimnieku. Savukārt slimniekam šķiet, ka neviens viņu nesaprot un nevienam viņš nav vajadzīgs. Jāpiebilst, ka te ļoti var palīdzēt atbalsta grupu apmeklēšana (par atbalsta grupām vairāk lasi Pielikumā „Noderīga informācija”).

CERĪBA. Par spīti visam, ir daudz iemeslu, lai Tava mamma/ tētis tomēr izjustu cerību. Miljoniem ļaužu visā pasaulē uzvar vēzi, atkal atgriežas pie ierastā dzīves ritma, ir aktīvi un laimīgi. Izredzes izārstēties mūsdienās ir daudz lielākas nekā jebkad agrāk!

Visas šīs izjūtas vēža slimniekiem ir normālas, un, ja Tu arī tās zini, Tev ir vieglāk par tām runāt ar mammu/ tēti un dalīties pārdzīvojumos.

5 IZMAIŅAS JŪSU DZĪVĒ

Visticamāk, kopš saslima Tava mamma vai tētis, jūsu ikdienas dzīvē daudz kas ir mainījies.

Kas parasti mainās un kā ar to vislabāk tikt galā?

- Tev jādara vairāk mājas darbu
- Tev vairāk laika jāpavada ar radniekiem, nevis draugiem
- Tu biežāk mājās esi viens pats
- Tev biežāk jāpalīdz gatavot pusdienas vai mazgāt veļu
- Tev biežāk jāpieskatas jaunākais brālis vai māsa

Tas ir normāli, ja lielāko daļu no uzskaitītajiem punktiem Tu vari attiecināt uz sevi, jo tagad pienākumu sadale ģimenē ir mainījusies. Taču Tev nav jāuzņemas vairāk, nekā Tu vari padarīt.

Ja Tu jūti, ka vairs neatliek laika sev un savām nodarbēm, noteikti aprunājies ar vecākiem, jo tikai kopā jūs varēsiet atrisināt šo situāciju.

Ģimenes saites

Daudzas ģimenes saka, ka pavisam ikdienišķa aprunāšanās ļoti palīdz saglabāt labas attiecības un dod spēku tālākajai dzīvei. Tas var būt pavisam īss brīdis pie pusdienu galda visiem kopā vai arī atsevišķi – Tu vari aprunāties ar brāļiem, māsām vai vecākiem.

Ja Tu runā ar brāļiem un māsām...

Ja Tu esi vecākais bērns ģimenē, jaunākie brāļi un māsas noteikti meklēs pie Tevis atbalstu. Taču tas nenozīmē, ka Tev vienmēr jāizliekas stipram un neievainojamam – ir tikai normāli, ja Tu arī viņiem pastāsti, kā jūties, atklāj, ka arī Tev nav viegli.

Ja Tu esi jaunākais bērns ģimenē, noteikti aprunājies ar vecāko brāli vai māsu. Taču atceries, ka arī viņiem, tāpat kā Tev ir sarežģīti, turklāt arī viņi nezina atbildes uz daudziem jautājumiem. Tomēr, kopīgi aprunājoties, jums noteikti būs vieglāk tikt galā ar šī brīža situāciju.

Pamēģini sākt sarunu ar vārdiem... “ ko mēs varētu darīt, lai justos labāk?”

Ja Tu runā ar veselo vecāku...

Rēķinies, ka viņš noteikti būs tādā pašā stresā kā Tu.

Viņš var būt nelaipons.

Centies palīdzēt, kad vien vari.

Pamēģini sākt sarunu ar vārdiem... „vai es kaut kā varu palīdzēt?”

Ja Tu runā ar slimo vecāku...

Rēķinies, ka Tava mamma vai tētis var justies noguris no ārstēšanas, kā arī ārstēšanas blaknēm.

Galvenais, mēģini pateikt, ka Tu viņu mīli, ar to būs pietiekami!

Pamēģini sākt sarunu ar vārdiem... „varbūt gribi, lai pasēžu pie Tevis, varbūt Tev ko atnest?”

Jūsu ģimenes draugi un radnieki noteikti gribēs zināt, kā klājas slimniekam, taču atbildēšana uz šādiem telefona zvaniem ir ļoti nogurdinoša un reizēm nepatīkama. Pastāv iespēja palūgt kādam radniekam vai ģimenes draugam uzņemties šo pienākumu. Iespējams izmantot e-pastu, lai informētu par jaunumiem un palīdzību, ja tāda jūsu ģimenei nepieciešama.

Grūtības nostiprina ģimeni

Kā tas notiek?

- Pirmkārt, Tavi ģimenes locekļi mēģina iedomāties, kā viņi rīkotos, ja būtu kāda cita vietā. Kā es rīkotos, ja es būtu slims, kā rīkotos, ja es būtu vesels? Tas liek iejusties cita lomā un ļoti tuvina.
- Otrkārt, cilvēki saprot, ka, lai arī katrs uz notiekošo reaģē citādāk, visiem ir grūti, visiem sāp. Viens raud, otrs neizrāda nekādas emocijas, kāds cenšas izlīdzēties ar joku, taču visiem sāp.

- Treškārt, jūs visi iemācāties runāt par savām emocijām un respektēt viens otru. Jo vairāk jūs runājat, jo vairāk varat palīdzēt viens otram.

Lūgt citiem palīdzību

Lai arī tas ir grūti – lūgt citiem palīdzību, tomēr atceries, ka citi cilvēki ir gatavi jūs atbalstīt, un reizēm to vajag izmantot. Visbiežāk apkārtējie var palīdzēt, ja nepieciešams kaut ko atnest no veikala, pagatavot maltītes, aizvest Tevi uz skolu, slimo vecāku pie ārsta, pieskatīt mazākos brāļus un māsas, palīdzēt izpildīt mājasdarbus.

Kam var lūgt palīdzību?

- Radniekiem, vecvecākiem;
- ģimenes draugiem;
- kaimiņiem;
- skolotājiem;
- Taviem draugiem vai viņu vecākiem.

Pēteris: Mēs īpaši nedraudzējāties ar kaimiņiem, taču, kad saslīma tētis, kaimiņiene piedāvājās vest uz dārziņu manu mazu māsu. Tas bija tik negaidīti, bet mammai un man ļoti atvieglāja dzīvi. Šad tad māsa pie kaimiņienes palika arī brīžos, kad mēs braucām uz slimnīcu un nevarējām viņu ņemt līdzi. Pēc tam arī citi kaimiņi piedāvāja savu palīdzību.

6

KĀ TU VARI RŪPĒTIES PAR SEVI PATS

Tev šobrīd jo īpaši svarīgi ir būt “formā” gan iekšēji, gan ārēji, jo tas ļaus Tev labāk rūpēties par savu slimo vecāku, kā arī palīdzēs viņam atveseļoties.

Jātiek galā ar stresu

Stress cilvēkus padara izklaidīgus, viegli aizkaitināmus un uzņēmīgus pret slimībām, kas Tavā situācijā nemaz nav nepieciešams. Ir izdomātas daudzas metodes cīņai ar stresu, varbūt kāda no tām noder arī Tev!

- Atrodi laiku, ko pavadīt ar draugiem.
- Nodarbojies ar sportu vai citām fiziskām aktivitātēm.
- Katru nakti izgulies vismaz 8 stundas.
- Klausies mūziku, lasi grāmatas, noskaties labu filmu (starp citu, to var darīt kopā ar slimo mammu vai tēti!).
- Regulāri paēd.
- Atvēli kaut īsu laiku sprīdi tām nodarbēm, kas Tev patika, pirms vēzis visu sagrieza kājām gaisā, - zīmēšanai, dziedāšanai, dejošanai vai kam citam.

Ārēja sakārtotība un organizētība palīdz arī iekšēji justies sakārtotam.

- Varbūt Tev palīdz darāmo lietu saraksts, ko var sastādīt katrai dienai, sarakstot darbus svarīguma secībā.
- Ģimenei svarīgo notikumu saraksts, kurā vari ierakstīt plānotos ārstēšanas kursus, analīžu datumus un citas aktuālas lietas.

Savukārt skolā būtu nepieciešams informēt klases audzinātāju par situāciju mājās, taču neizmantojot to kā ieganstu mājas darbu nepildīšanai un citu darbu nedarīšanai. Pie klases audzinātāja noteikti var vērsties, ja nepieciešama palīdzība mācībās vai cita veida atbalsts.

Ja jūti, ka pats netiec galā, meklē palīdzību!

Ir tikai normāli, ja izjūti visplašāko negatīvo emociju gammu, par kuru jau runāts iepriekšējās nodaļās. Tomēr, ja šīs emocijas nepāriet vairāk

nekā divas nedēļas, skumjas un negatīvisms var pāraugt depresijā. Tev vajadzētu meklēt palīdzību pie kāda pieaugušā – skolas psihologa, ģimenes drauga vai kāda cita, ja Tev šķiet, ka tas ir par Tevi:

- Tu jūties bezcerīgi un bezpalīdzīgi;
- Tev nav nekādas vēlēšanas satikties ar draugiem vai radniekiem;
- Tev daudz kas krīt uz nerviem;
- Tevi sadusmo pat vismazākie sīkumi;
- Tu gribi nodarīt sev pāri;
- Tu ēd pārāk maz vai tieši otrādi – nesamērīgi daudz;
- Tevi ir viegli saraudināt;
- Tu lieto alkoholu vai smēķē, lai atbrīvotos no stresa;
- pārsvarā jūties noguris.

Zane: Nebija jau tā, ka es slikti mācītos, bet mammas saslimšana kaut kā visu galīgi sagraieza kājām gaisā – atzīmes kļuva arvien sliktākas. Nācās iet pie klases audzinātājas un visu skaidrot. Mēs izrunājāmies, un viņa izrādījās ļoti sakarīga, turklāt atklājās, ka arī viņas mammai kādreiz bijis vēzis. Pavisam negaidot es sapratu, cik man ļoti bija pietrūcis tādas vienkāršas, atklātas sarunas. Negribu jau lielīties, taču tagad manas atzīmes ir pat ļoti labas, un esmu ieguvusi arī jaunu draudzeni.

7 KUR ATRAST ATBALSTU

Kā jau runājām, palīdzību lūgt nav viegli, taču ir situācijas, kad tas nepieciešams. Šajā nodaļā vairāk par to, kā sākt sarunu ar saviem vecākiem, kā atrast psihologu vai atbalsta grupu.

Tava uzticība persona var būt kāds no vecākiem!

Kā uzsākt sarunu ar vecākiem?

- **Vispirms** sagatavojies sarunai – izdomā ko teiksi, kā vecāki varētu reaģēt, ko Tu atbildēsi.
- **Otrkārt** – atrodi labu vietu un atbilstošu laiku sarunai. Varbūt tā var notikt pastaigājoties, braucot mājās no skolas vai darot kādus kopējus darbus.
- **Treškārt** – nedomā, ka viss uzreiz atrisināsies, tāpēc sagatavojies daudzām sarunām. Tomēr galvenais ir – sākt un neatlikt to uz vēlāku laiku!
- **Ceturtkārt** – atceries, ka palīdzības meklēšana nebūt neliecina par rakstura vājumu. Tieši otrādi, tas liecina, ka Tu esi pietiekami stiprs, lai lūgtu un saņemtu palīdzību. Ne katrs uz to ir spējīgs.

Tava uzticības persona var būt psihologs

Daudzi cilvēki saka, ka reizēm ir labi parunāties ar kādu, kas nepazīst viņu ģimeni, līdz ar to uzreiz nenostājas kāda pusē. Psihologs Tevi uzklausīs un palīdzēs rast risinājumus problēmām, kas Tevi nomāc.

Kā atrast psihologu?

Parunā ar mammu, tēti vai kādu citu pieaugušo, kam uzticies, un izstāsti, ka vēlētos apmeklēt psihologu. Palūdz palīdzību, lai sarunātu vizīti.

Reizēm pie psihologa var doties arī kopā ar draugu.

Psihologu var ieteikt slimnīcā, kur ārstējas Tava mamma vai tētis.

Psihologu var ieteikt arī Tavā skolā. Iespējams, ka skolā ir sociālais pedagogs, kas arī var būt labs atbalsts šajā situācijā.

Tev var šķīst, ka Tu pats vari atrisināt savas problēmas, tomēr reizēm, saskaroties ar sarežģītām situācijām, tomēr noder speciālistu palīdzība.

8 TU UN TAVI DRAUGI

Tavi draugi Tev ir svarīgi, un Tu esi svarīgs viņiem. Kādreiz Tu viņiem stāstīji visu, taču tagad, šķiet viss mainījies - pat draudzība.

Dažas lietas, par kurām padomāt

- Nereti cilvēki nezina, ko teikt otram šādās sarežģītās situācijās.
- Citi varbūt domā, ka tas būtu nepieklājīgi uzdot jautājumus, jo nav zināms, vai Tu gribēsi atbildēt.
- Tev ir jāsaprot arī Tavi draugi un varbūt jāspēr pirmais solis, sakot, ka viņi var uzdot jautājumus, ja vēlas; vai arī norādot, ka tagad Tu par to negribi runāt. Tas atvieglos situāciju gan Tev, gan Taviem draugiem!

Ja Tavi draugi uzdod nepatīkamus jautājumus...

Pamēģini atbildēt tā...

...man ir grūti par to runāt, bet paldies, ka pajautāji.

...ārsti saka...

Vai arī...

...paldies, ka pajautāji, bet vai mēs nevarētu par to aprunāties citreiz?

Ja Tev šķiet, ka draugi par Tevi neliekas ne zinīs...

Mēģini saprast, ka viņiem ir sava dzīve, kurā nav tādu pārbaudījumu, kādus nākas izturēt Tev. Viņiem ir tiesības priecāties, smieties un justies kā agrāk, tomēr mēģini viņus nepazaudēt un kopā pavadīt laiku. Tas nāks par labu gan draudzībai, gan Tavam noskaņojumam.

Vecie draugi

Dažreiz draugi pazūd no Tavas dzīves, jo mainās apstākļi, dzīves uztvere. Tā kā šobrīd Tu piedzīvo sarežģītu laiku, tas zināmā mērā var būt arī

pārbaudījums draudzībai. Un tomēr - noteikti Tev ir tādi draugi, kas gribēs būt ar Tevi kopā par spīti visām grūtībām! To noteikti vajag atbalstīt – ja arī Tu nevari tik bieži doties ārpus mājas, aicini draugus pie sevis, lai darītu kopā lietas, kas jums patīk!

Jauni draugi

Šajā laikposmā Tavā dzīvē noteikti ienāks jauni draugi un paziņas! Tie būs tavi vienaudži, kas atrodas līdzīgā situācijā vai piedzīvojuši to agrāk, tie būs cilvēki, kas visu laiku bijuši kaut kur netālu - skolā, kaimiņos, bet ar kuriem tavi ceļi līdz šim nav krustojušies, jo nav bijušas kopējas intereses. Tas ir pārsteidzoši atklāt, cik daudziem cilvēkiem ir līdzīgas problēmas un cik viegli ar viņiem runāt, jo viņi Tevi saprot daudz labāk nekā pārējie.

Nepatīkamas piezīmes no apkārtējo puses

Pusaudži ir nežēlīgi, daudzi nedomā, ko runā un kā tas ietekmē citu jūtas. Tev var būt ļoti sāpīgi, ja kāds izdomā “pajokot” par Tevi, Taviem vecākiem vai vēzi.

Ko darīt tādā situācijā?

Vari ignorēt šo piezīmi.

Vari teikt “*jā, manam tētim ir vēzis. Un tas nav smieklīgi. Kā Tu justos, ja Tavs tētis būtu slims?*”.

Ja tas nestrādā, Tev jāaprunājas ar kādu - skolotāju, klases audzinātāju vai kādu citu pieaugušo. Tu esi pelnījis, lai pret Tevi izturas ar cieņu!

Ieva: Mēs ar Ilzi esam nešķiramas kopš pirmās klases, un to, ka nekas mūsu draudzību nekas nevar izjaukt, sapratām, kad viņas vecmāmiņai atklāja vēzi. Vecmāmiņa ir Ilzes tuvākais cilvēks, faktiski vienīgā radniece. Tomēr tagad Ilze teica, ka arī mani un manu ģimeni var saukt par radiem, jo visu grūto slimības laiku viņa pārsvarā pavadīja pie mums, mēs kopā arī braucām uz slimnīcu. Savukārt viņas vecmāmiņa tagad smejas, ka esot tikusi pie vēl vienas mazmeitiņas manā personā.

9 KĀ TU VARI PALĪDZĒT?

Lai arī pirmajā brīdī šķiet, ka Tu neko nevari darīt, lai palīdzētu savam tuviniekam, taču Tavos spēkos ir daudz – tie ir gan sūkumi, kas atvieglo ikdienu, gan lielākas lietas, kas uzlabo noskaņojumu un atveseļošanas padara patīkamāku. Izvēlies, ko Tu varētu darīt, un izmēģini, kā tas darbojas.

Pavadīt kopā laiku

Noskatieties kopā kādu filmu, izlasiet ko interesantu internetā. Varbūt mamma vai tētis var palīdzēt Tev izpildīt mājas darbus? Reizēm pietiks ar apskāvienu un vienkārši klusumā kopā pavadītu laiku, lai jūs abi atkal sajostos tuvi.

Pakalpot ar mazām lietām

Atnes glāzi ūdens vai pagatavo kādu gardumu.

Būt pozitīvi noskaņotam

Tev nav tādām jābūt visu laiku, jo tas šajā situācijā būtu pretdabiski. Dalies domās un izjūtās ar mammu vai tēti, esi tāds kā vienmēr.

Kopā pasmieties

Runā, ka smieklī ir labākās zāles! Noskatieties kopā kādu komēdiju vai smieklīgus video internetā. Tomēr atceries, ka ne vienmēr Tev izdosies mammu vai tēti uzjautrināt. Tas nekas, Tu būsi centies, un tas tiks novērtēts.

Kopā nopirkt jaunu cepuri vai šalli

Ja Tava mammai vai tētim pēc ķīmijterapijas šobrīd vairs nav matu, noteikti noderēs jauna cepure vai šalle. Izvēlieties to kopā un nopērciet, vai arī, ja nav vēlēšanās staigāt pa veikaliem - pasūtiet kādā interneta veikalā!

Kopā pārrunāt ikdienas lietas

Pastāsti mammai vai tētim, ko Tu šodien izdarīji, kas jauns notiek skolā,

kādi ir Tavi plāni brīvdienām.

Iesaistīt arī mazākos brāļus un māsas

Jūs varat visi kopā uzspēlēt kādu vienkāršu spēli, izlasīt pasaku vai izkrāsot grāmatiņu. Tas būs kopā patīkami pavadīts laiks un atpūta vienlaicīgi.

Bez pamudinājuma iztīri māju vai pagatavo vakariņas

Neuztver to kā nepatīkamu pienākumu, bet gan kā savu ieguldījumu ģimenes dzīvē. Tavi vecāki noteikti būs Tev ļoti pateicīgi!

Marija: Mamma pārāk negribēja staigāt pa veikaliem, jo pēc ķīmijterapijas viņai sāka izkrist mati. Es mums izdomāju jaunu izklaidi – kopā apskatīt interneta veikalu piedāvājumu. Uzreiz jau nav jāpērk, var vienkārši izpētīt, ko gribētos, kas piestāvētu... Mēs gan šad tad nevarējām atturēties un pasūtījām dažādas lietas... Šis kopējais ieradums – paklejojot pa virtuālajiem veikaliņiem mums vēl ir saglabājies, lai gan mamma ir vesela un mati sen atauguši.

10 PĒC ĀRSTĒŠANAS

Beidzoties aktīvās ārstēšanas periodam, atkal nākas piedzīvot pilnu emociju gammu. Vispirms jau ir prieks, ka uz šo brīdi viss ir beidzies. Pēc tam ir sajūta, ka tagad atkal viss mainīsies, jo Tev atkal būs citi pienākumi. Turklāt Tava mamma vai tētis pēc ārstēšanas nemaz neizskatās pārāk veselīgi, drīzāk, šķiet, nekas nav mainījies. Ikvienam no jums var būt arī bailes, ka vēzis var atkārtoties. Nav arī skaidrs - kas notiks tālāk? Dzīve atgriezīsies vecajās sliedēs? Bet kā?

Visas šīs sajūtas ir normālas, un tās piedzīvo ikviena ģimene. Atgriešanās “vecajā dzīvē” var nenotikt tik ātri un viegli kā bija cerēts. Šis brīdis savā ziņā ir līdzīgs tam, kad jūsu ģimene uzzināja par vēzi - atkal izmaiņas ikdienas kārtībā, pienākumos, darbos un atpūtā. Tomēr tai pašā laikā ir sperts milzīgs solis uz priekšu - jūs visi kopā esat izturējuši lielu pārbaudījumu, izdarījuši visu, lai uzvarētu vēzi! Ir labi, ja arī šajā periodā pastāv iespēja izrunāties ar psihologu vai ideālā gadījumā - saņemt psihosociālās rehabilitācijas pakalpojumus.

Ja ārstēšana nav bijusi veiksmīga

Šajā gadījumā Tevi un Tavu ģimeni gaida vēl lielāks izaicinājums, jo uzzināt, ka Tev tuvam cilvēkam jāaiziet, ir bezgala smagi. Nevienam buklets nevar Tevi nomierināt vai atbildēt uz Taviem jautājumiem, tomēr, ja nākotne ir tik nepārprotama, ir dažas lietas, kas būtu darāmas.

Pavadi ar slimo mammu vai tēti pēc iespējas vairāk laika

Dodies uz slimnīcu vai piezvanī, kad vien tas ir iespējams, ja nav iespējams - raksti īsziņas. Ļauj saprast viņam, cik ļoti Tu viņu mīli. Pietiks arī, ja Tu vienkārši klusējot būsi blakus tik bieži, cik vien varēsi.

Pieturies pie ierastās dienaskārtības

Saņemot sliktas ziņas, cilvēki parasti tiek “izsisti no sliedēm”, ir sajūta, ka dzīve turpinās bez viņu līdzdalības. Tāpēc īpaši svarīgi šajā laikā ir pieturēties pie ierastās kārtības, lai arī brīžiem tas šķiet muļķīgi un bezjēdzīgi. Tātad, par spīti visam - mēģini celties ierastajā laikā, ej uz

skolu, satiecies uz draugiem. Tas noteikti būs daudz labāk nekā bēdāties vienatnē.

Meklē palīdzību

Ja nepieciešams, meklē palīdzību! Te noderēs tie paši cilvēki, ar kuriem satokies ārstēšanas periodā - psihologs, citi pieaugušie.

Ja Tava mamma vai tētis aiziet...

Lai arī šobrīd viss liekas bezjēdzīgi, zini, ka Tev vienmēr paliks atmiņas. Tavs vecāks vienmēr būs Tava dzīves sastāvdaļa, Tu vienmēr atcerēsies jūsu kopējos dzīves mirkļus. Un nejuties vainīgs, ja vispirms nāk prātā kaut kas smieklīgs vai jautrs, tieši otrādi - atceroties šos brīžus, Tu atceries savu tuvinieku tādu, kāds viņš patiešām bija, un ir palicis Tavā atmiņā!

Sāpes ar laiku kļūs mazākas

Pirmajā brīdī sāpes var būt tik stipras, ka šķiet, Tu nekad vairs nevarēsi izjust prieku. Tomēr laiks dziedē. Ja kādu dienu Tu vairs neesi bēdīgs, tas nenozīmē, ka esi aizmirsis savu vecāku, tas nozīmē, ka Tu sāc atveseļoties no skumjām.

Katrs skumst citādāk

Ja vienam skumjas izpaužas raudot, kāds cits vēlas pavadīt laiku klusumā un vienatnē. Tu varbūt vēlies būt draugu sabiedrībā un tieši otrādi - nepalikt viens. Nav pareiza vai nepareiza veida kā izdzīvot savas skumjas - tām vienkārši jāļauj notikt.

Tava mamma vai tētis gribētu, lai Tu esi laimīgs

Esi atvērts jaunai pieredzei, jaunai dzīvei. Atrodi mazas lietas, kas uzlabo tavu noskaņojumu, lai soli pa solim dotos uz priekšu!

Dzīve noteikti mainīsies

Dzīve nekad vairs nebūs tāda kā agrāk, taču tai klāt nāks citas krāsas, smaržas un garšas. Tā atkal kļūs piepildīta. Tici tam!

11 CEĻŠ, KAS PRIEKŠĀ

Ir grūti mierīgi dzīvot, ja nav pārliecības par nākotni. Tev visu laiku jādomā - vai vēzis ir uzvarēts? Vai tas atgriezīsies? Vai dzīve kādreiz būs tāda pati kā agrāk? Vai es vēl spēšu smieties?

Neviens nezina, kas notiks nākotnē, taču ir dažas lietas, kas var padarīt tavu dzīvi vienkāršāku un stabilāku.

Turpiniet nostiprināt savas ģimenes saites

Slimība noteikti jūs visus ir satuvinājusi, nepazaudējiet šo saikni. Mēģiniet to padarīt stiprāku, biežāk sanākot kopā, darot kopīgus darbus un kopā atpūšoties.

Neaizmirsti par sevi un savām vajadzībām

Bieži vien cilvēki Tev apkārt mēģinās ieteikt, kas Tev būtu darāms vai nedarāms, kas Tev būtu labāk vai sliktāk. Atceries, ka ne vienmēr viņiem ir taisnība, Tev vairāk ir jāieklausās sevī, lai noskaidrotu patiesību. Tomēr, ja jūti, ka nepieciešams padoms, nebaidies to jautāt!

Atceries, ka Tu attīsties kā personība

Daudzi tavi vienaudži teikuši, ka saskarsme ar vēzi ļoti ietekmējusi viņu dzīves uztveri un attieksmi pret apkārtējiem. Viņi esot kļuvuši daudz iecietīgāki, atbildīgāki un noteikti - stiprāki.

Pieņem palīdzību

Tu taču zini, ka neesi viens - Tava ģimene, draugi, skolābiedri un citi apkārtējie noteikti Tevi uzklaudīs un atbalstīs. Grūtos un neskaidros brīžos ir labi apzināties, ka pieejama palīdzība.

Priecājies par katru dienu

Grūtās situācijās mēs iemācāmies uz pasauli skatīties pavisam ar citām acīm. Mēs iemācāmies priecāties par mazām lietām, kam agrāk nepievērsām uzmanību. Tas ir Tavs ieguvums visai turpmākajai dzīvei, pat ja šobrīd tā nešķiet.

Nevienu Tev šobrīd nevar pateikt, kas notiks nākotnē. Vēzis ir smaga slimība, tāpēc jūsu ģimenei dzīve nekad vairs nebūs tieši tāda kā agrāk. Tomēr Tu tam tiksī pāri. Kāpēc? Tāpēc, ka esi stiprs un izturīgs! Pat ja Tev pašam šobrīd tā neliekas. Tici tam!

12 UZZINI PATS VAIRĀK

Zināšanas dod iespēju justies drošam un būt pārliecinātam par sevi, tāpēc noteikti izmanto dažādus avotus, lai uzzinātu ko vairāk. Pārrunā izlasīto ar kādu no pieaugušajiem, lai pārliecinātos, ka esi sapratis pareizi un iegūtā informācija atbilst patiesībai.

Informāciju var meklēt bibliotēkās

Te ir iespēja palūgt bibliotēkaram atlasīt atbilstoša rakstura informāciju no grāmatām, žurnāliem, interneta, kas noteikti būs korekta un atbilstoša.

Informāciju var meklēt internetā

Izmantojot meklētārvārdus, internetā iespējams atrast visdažādākā rakstura informāciju, taču ar to jābūt piesardzīgam, jo kā zināms avoti var būt ne tik uzticami kā gribētos. Internetā izlasīto noteikti vēlams pārbaudīt un pārrunāt.

Slimnīcā vai poliklīnikā

Apmeklē slimnīcas vai poliklīnikas izglītības nodaļu, ja tāda ir, lai uzzinātu Tevi interesējošos jautājumus. Aprunājies ar ārstējošo ārstu, kuru Tu vari apmeklēt kopā ar mammu vai tēti.

Mārtiņš: Par vēzi un tā ārstēšanu var atrast daudz informācijas internetā. Taču visiem, kas to taisās darīt, gribu pieteikt būt uzmanīgiem, jo ne viss atrodams ir taisnība, īpaši, ja tas rakstīts kādos komentāros. Jūs taču zināt, ka cilvēkiem nez kāpēc reizēm patīk citus pabiedēt un sabiezināt krāsas, lai izskatās ļaunāk. Neiekrīti uz to, noteikti pārbaudiet!

1. KUR MEKLĒJAMA INFORMĀCIJA UN PALĪDZĪBA?

Interneta mājaslapā www.dzivibaskoks.lv atradīsi informāciju par onkoloģisko pacientu atbalsta biedrību “Dzīvības koks”, atbalsta grupām Rīgā un reģionos, kā arī pieteikšanās anketu psihosociālās rehabilitācijas programmai pēc vēža “Spēka Avots”. Savukārt, ja vēlies parunāt ar kādu, kam bijusi līdzīga pieredze, zvani uz Mentoru tālruni: 26323636

2. BIEŽĀK SASTOPAMĀS ANALĪZĒS

Analīze	Mērķis	Procedūra (kas tiek darīts)
Biopsija	Pārlicināties vai atrastais audzējs ir vēzis. Mēdz būt labdabīgi audzēji, kas nav vēzis, un ļaundabīgi - vēzis	Ārsts paņem audu paraugu vai nu ar garas adatas palīdzību (adatas biopsija) vai, veidojot nelielu iegriezumu (ķirurģiskā biopsija)
Asinsaina	Pārbaudīt, kā mainās asins sastāvs pēc medikamentu lietošanas, kā mainās šūnu stāvoklis	Medicīnas darbinieks, ievadot adatu vēnā (parasti rokā), paņem asins paraugu
Kaulu smadzeņu aspirācija	Izpētīt zem mikroskopa šūnu paraugu no kaula smadzenēm	Ar adatas palīdzību tiek paņemts neliels šūnu paraugs no kaula (parasti tas ir no gūžas kaula)
Datorizētā aksiālā tomogrāfija (CT vai CAT skenēšana)	Izmantojot rentgenstarus un datoru, radīt trīsdimensionālu (3D) ķermeņa attēlu no iekšpuses	Pacientam guļot uz galda, tas tiek virzīts cauri tuneļveida iekārtai, procedūras laikā tiek uzņemti vairāki rentgenuzņēmumi
Magnētiskā rezonanse	Izmantojot radio un magnētiskos viļņus, izveidot orgānu un audu attēlus	Ķermenis vairākas minūtes tiek skanēts ar magnētiskās rezonanses aparātūras palīdzību. Tiek uzņemti vairāki rentgenuzņēmumi
Pozitronu emisijas tomogrāfija (PET skenēšana)	Izveidot kompjuterizētus vēža skarto apgabalu attēlus no ķermeņa iekšpuses	Pacientam tiek veikta speciāla indikācijas krāsvielas injekcija, pēc tam iekārta veic kompjuterizētu attēlu izveidi

Analīze	Mērķis	Procedūra (kas tiek darīts)
Mugurkaula šķidrums punkcija	Izpētīt mugurkaula šķidrums paraugu ar mikroskopa palīdzību	Ar adatas palīdzību no mugurkaula muguras lejas daļā tiek paņemts šķidrums paraugs
Ultrasonogrāfija	Izmantojot augstas frekvences skaņu viļņus, izveidot iekšējo orgānu un audu attēlus	Medicīnas darbinieks pa pacienta ķermeni virza nelielu ierīci, datorā redzams attiecīgais attēls
Rentgens	Izveidot ķermeņa iekšējo orgānu un audu attēlu, izmantojot rentgena starus	Pacients guļ uz galda vai ir novietots pretī rentgena aparātūrai, ar kuras palīdzību tiek veikti rentgenuzņēmumi

3. VĀRDNĪCA

Šī īsā vārdnīca palīdzēs saprast vārdus, ko lieto ārsti. Nebaidies uzdot jautājumus, ja kaut ko nesaproti!

APSTAROŠANA jeb staru terapija - tiek izmantots stiprs starojums, lai nogalinātu vēža šūnas un samazinātu audzēja apjomu. Starojuma avots var būt medicīniska aparatūra, kas izvietota blakus pacientam, vai arī radioaktīvas vielas, kas tiek ievadītas organismā pēc iespējas tuvāk audzēja atrašanās vietai.

AUDI – šūnu kopums, kas veic speciālas, organismam nepieciešamas funkcijas.

AUDZĒJS – audu kopums, kas rodas šūnu nekontrolētas vairošanās rezultātā. Audzēji var būt labdabīgi un ļaundabīgi (vēži).

ATBALSTA GRUPA – cilvēku grupa ar līdzīgām problēmām, kuras ietvaros visi palīdz viens otram, daloties pieredzē, zināšanās un informācijā.

BIOLOĢISKĀ TERAPIJA - terapija, kas palīdz organisma imūnsistēmai cīnīties ar infekcijām, vēzi un citām slimībām. To izmanto arī lai mazinātu vēža ārstēšanas blaknes. Bioloģisko terapiju mēdz dēvēt arī par imūnterapiju vai bioterapiju.

BLAKUSEFEKTI JEB BLAKNES – problēmas, kas rodas, ja ārstēšanas metode negatīvi ietekmē veselos audus un orgānus. Visbiežākās blaknes vēža ārstēšanas procesā ir nogurums, sāpes, slikta dūša, asinsķermenīšu skaita samazināšanās, matu izkrišana un sausums mutē.

CILMES ŠŪNAS – šūnas, no kurām veidojas citas šūnas. Piemēram, asins šūnas veidojas no asins šūnu cilmes šūnām.

CILMES ŠŪNU TRANSPLANTĀCIJA - tiek izmantotas cilmes šūnas, kas atrodamas vai nu kaulu smadzenēs, vai asinīs. Ar tām tiek aizstātas šūnas, kas iznīcinātas staru vai ķīmijterapijas ietekmē. Cilmes šūnu transplantācijā tiek izmantotas šūnas, kas iegūtas vai nu no paša pacienta vai no donora. Visbiežāk donors ir kāds no ģimenes locekļiem. Šūnas tiek ievadītas caur vēnu.

DEPRESIJA - garīgais stāvoklis, ko raksturo pieaugošas skumjas, izmisums, enerģijas zudums un grūtības tikt galā ar ikdienas dzīves norisēm. Vēl var būt tādi simptomi kā bezcerība, prieka zudums, izmaiņas gulēšanas un ēšanas paradumos, pat tieksme uz pašnāvību. Depresija var piemēklēt ikvienam, taču to var veiksmīgi ārstēt.

DIAGNOZE - slimības noskaidrošana, izmantojot simptomus un analīzes.

HORMONI - vielas, ko ķermenī ražo speciāli dziedzeri. Hormoni pārvietojas ar asinsriti. Tie kontrolē atsevišķu šūnu un orgānu darbību. Hormonus var radīt arī mākslīgi - laboratorijā.

HORMONTERAPIJA - terapija, kuras ietvaros tiek pievienoti, bloķēti vai izvadīti hormoni. Hormonterapiju lieto, lai apstādinātu vai palēninātu dažus no audzēju veidiem (piemēram, krūts vēzi vai prostatas vēzi). Parasti tiek lietoti mākslīgie hormoni vai speciāli medikamenti, kas bloķē organisma radītos hormonus.

IMŪNSISTĒMA - šūnu un organisma šķidrumu kopums, kas aizsargā ķermeni no infekcijām un slimībām.

INTRAVENOZI - caur vēnu. Intravenozi, ar adatas vai speciālas ierīces palīdzību parasti ievada medikamentus vai citus organismam nepieciešamus šķidrumus.

KAULU SMADZENES - mīksti, sūkļveida audi, kas atrodas kaulos. Kaulu smadzenes sastāv no baltajiem un sarkanajiem asinsķermenīšiem, kā arī trombocītiem.

ĶĪMIJTERAPIJA - ārstēšana ar medikamentiem, kas iznīcina vēža šūnas. Pārsvārā ķīmijterapija organismā tiek ievadīta intravenozi (caur vēnu), reizēm tā ir tablešu formā.

ĶIRURĢIJA (operācija) – procedūra, kuras laikā tiek izgriezts audzējs vai amputēta ķermeņa daļa, kurā konstatēts audzējs.

LABDABĪGS AUDZĒJS - tas nav vēzis. Labdabīgie audzēji neizplatās apkārtējos audos vai citās ķermeņa daļās.

LEIKĒMIJA – vēzis, kas sākas asinsrades audos – kaulu smadzenēs un rada lielu daudzumu slimu asinsķermenīšu, kas tiek tālāk izplatīti ar asinsrites palīdzību.

ĻAUNDABĪGS AUDZĒJS – vēzis. Audzējs, kas sākas kāda orgāna audos, bet, to neārstējot, izplatās uz citiem orgāniem un ķermeņa daļām.

METASTĀZES – vēža izplatīšanās no vienas ķermeņa daļas uz citām. Audzējs, kas ir izplatījies, tiek saukts par metastātisku audzēju vai metastāzēm. Metastātisks audzējs sastāv no tādām pašām šūnām kā sākotnējais audzējs.

PĀRMANTOTS VĒZIS - nodots ar gēniem, no paaudzes, paaudzē, piemēram, no vecākiem - bērniem vai mazbērniem.

RECIDĪVS JEB ATKĀRTOŠANĀS – vēzis, kas ir atkārtoties. Parasti tas notiek pēc kāda nenoteikta perioda, kura laikā vēzis netika diagnosticēts vai arī ir bijusi stāvokļa uzlabošanās. Vēzis var atkārtoties

Tu neesi viens, mēs varam Tev palīdzēt!
Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība



Dzīvības koks

Mentoru kustība +371 26 323 636
Psihosociālā rehabilitācija
Atbalsta grupas Rīgā un reģionos
Informācija
www.dzivibaskoks.lv
dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv
tel. +371 67 625 339
Seko mums:

