



JA TAVAM

KOLĒĢIM IR

ATKLĀTS VĒZIS

Šis buklets ir domāts Tev, ja kādam no Taviem kolēģiem ir diagnosticēts vēzis. Tā ir ļoti delikāta situācija, tāpēc mēs gribētu sniegt dažus ieteikumus, kā Tu smalkjūtīgi varētu palīdzēt kolēģim gan ārstēšanas procesā, gan pēc tā, neaizvainojot viņu un neaizskarot viņa privāto dzīvi.

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

Izdevums tapis, pateicoties sabiedrības ziedojumiem
labdarības maratonā

DOD PIECI

SATURS

| | |
|---|---|
| 1. Ievadam..... | 4 |
| 2. Ko darīt, lai palīdzētu darbabiedram?..... | 5 |
| 3. Daži praktiski padomi, kas varētu noderēt..... | 6 |

PIELIKUMI

| | |
|--|----|
| Kur meklējama informācija un palīdzība?..... | 9 |
| Biežāk sastopamās analīzes..... | 9 |
| Vārdnīca..... | 10 |

1 IEVADAM

Ja kāds no kolēģiem ilgstoši neierodas darbā vai arī ar noteiktu regularitāti pamet darbu, tad agrāk vai vēlāk jāizskaidro, kāpēc tā notiek. Lai darbavietā neveidotos baumas, lai cilvēks, kuram diagnosticēts ļaundabīgais audzējs, varētu pilnvērtīgi ārstēties, kā arī saņemt kolēģu cieņu un atbalstu, noteikti būs jāizstāsta par savu slimību. Kam to atklāt, tas ir paša cilvēka ziņā. Tajā pašā laikā, pirms situācijas atklāšanas, ir svarīgi saprast:

- Kā darba kolektīvs un arī organizācijas vadība uztver to, ka kādam ir bijusi smaga slimība?
- Vai darba kolektīvā nevalda pārāk liela sāncensība, kur „vājākie” tiek izstumti ārpus spēles?
- Cik atbalstošs un saprotošs ir kolektīvs, vai tajā ciena kolēģa vēlmi ārstēties un strādāt, izrādot atbalstu un cieņu?

“Kad Anita vairākas dienas nebija darbā, mēs sākām interesēties, kur kolēģīte palikusi. Priekšniece neko sīkāk nepaskaidroja, vien sadalīja mums viņas darbus un teica, ka Anitai šobrīd ir sarežģīta situācija, kad būs iespējams, viņa atkal atgriezīsies. Anita uz darbu atnāca tikai pēc vairākām nedēļām, atvainojās un izstāstīja par audzēju. Esot kautrējusies no mums, tāpēc pirms tam neko nav teikusi. Kas tur ko kautrēties, tā taču nav viņas vaina, ar katru tā var notikt!”

Indra

2 KO DARĪT, LAI PALĪDZĒTU DARBABIEDRAM?

Kolēgi un draugi bieži nezina, kā runāt, ko teikt, uzzinot, ka kādam ir ļaundabīgais audzējs. Tā ir tāda kā neveiklības zona, kurā nonākot cilvēkiem jāizvēlas: izlikties neko nezinām; neteikt neko, lai nepateiktu kādu mulķību un nesāpinātu paziņu; tēlot pārspīlētu jautrību un optimismu, mēģinot maskēt savu neveiklību.

“Kādu rītu nodaļas vadītāja sasauca mūs uz īsām pārrunām un izstāstīja, ka Anatolijam konstatēts ļaundabīgs audzējs, tāpēc viņam būs mainīts darba režīms. Tas bija šoks uzzināt kaut ko tādu par šo veselīgo, simpātisko pusmūža vīrieti! Godīgi sakot, mēs ar draudzeni ilgi nevarējām atgūties, bet galvenais – kā lai uz viņu tagad skatās un ko viņam teikt? Taču viss bija daudz vienkāršāk – viņa pirmie vārdi ierodoties bija: “Meitenes, tikai nevajag mani žēlot. Atbalstīt – jā, palīdzēt arī reizēm atļaušu, bet neskatieties uz mani ar tām žēlajām acīm, tas man tiešām nepalīdzēs!” Šie viņa vārdi arī noteica visu tālāko – mēs viņu uztvērām kā cilvēku, kas nonācis īslaicīgās grūtībās un dara visu, lai tiktu no tām ārā. Un mēs – ja vien varam, palīdzam!”

Zane

Neaizmirstiet, ka kolēģis jau ir nomocījies ar eksistenciāliem jautājumiem, tāpēc īsti nederēs tukšas frāzes: „Viss būs labi”, „Turies!”, „Cīnies!”. Tā vietā vajadzētu paust izpratni un atbalstu, piemēram, „Tev nebūs viegli, ārstēšanās būs smaga, bet mēs esam kopā ar Tevi!”.

Tajā pašā laikā ir jāsauglabā diskrētums, ja kolēģis nevēlas atklāt, ka viņam ir vēzis, vai arī lūdz to citiem nestāstīt. Nevajadzētu šo ziņu „izpūst” pa visu biroju, piebilstot, lai nevienam tālāk nestāsta un lai pret kolēģi izturas tāpat kā līdz šim.

3 DAŽI PRAKTISKI PADOMI, KAS VARĒTU NODERĒT

Neignorē kolēģi, kam diagnosticēts vēzis, un neizlieciet, it kā nekas nav noticis. Vari uzsākt sarunu: „Man ļoti žēl par Tavu diagnozi. Kā jūties?”. Nav nepieciešams kļūt par kolēģa uzticības personu, ja tāds neesi bijis līdz šim. Tu vienkārši esi parādījis, ka neesi vienaldzīgs.

Neuzmācies ar ārstēšanas padomiem. Neiedomājies, ka zini par kolēģa diagnozi vairāk nekā viņš pats vai viņa ārsts. Un pat, ja zini, tad vari būt pārlicināts, ka cilvēks, kurš ārstējas no ļaundabīga audzēja, diez vai gribēs klausīties Tavas tantes Marijas vai kāda cita pieredzi, ja vien tas nav iedvesmojošs gadījums, kas ļauj noticēt saviem spēkiem un pozitīvam iznākumam.

Palīdzi atrast un apkopot kontaktus vai atrast cilvēkus, kuri paši ir gājuši cauri ļaundabīgā audzēja ārstēšanai. Iespējams, ka darbavietā, kaimiņos, vai paziņu lokā ir kāds cilvēks, kurš var izstāstīt savu pieredzi, padarot „ceļojumu” cauri slimībai daudz vieglāku.

“Kad uzzināju, ka manai pāriniecei Ilzei atklāts audzējs, uzreiz sapratu, ka beidzot iepazīstināšu viņu ar savu māsu Ildzi. Gan vārdi abām līdzīgi, gan problēma, kas jāpārdzīvo viena un tā pati – krūts vēzis. Tikai māsa tam cauri gāja pirms diviem gadiem, Ilze diagnozi izdzirdēja šomēnes. Ilze teica, ka ārstēšanās kļuvusi daudz vienkāršāka, jo ir pozitīvais piemērs, uz ko tiekties!”

Anna

Iesaki organizācijas, rakstus, informāciju, kur patiešām var atrast līdzīgi domājošos.

Nedalies negatīvā pieredzē un sliktās atmiņās par to, kā Tava tēva brāļa sieva tieši ar tādu diagnozi mirusi uz operācijas galda, vai arī par trešās pakāpes brālēna nedienām, kurš, saņēmis visu paredzēto ārstēšanu, tomēr audzēju neuzvarēja... Brīdī, kad uzstādīta diagnoze, kā

arī ārstēšanās laikā „šausmu stāsti” neiedvesmo. Te nedarbojas princips, “cik labi, ka kādam bijis sliktāk kā man”.

Pārspīlēti nesamazini ļaundabīgā audzēja nozīmi. Nesaki: „Tas viss ir sākums. Manam tētim vēzi atklāja pirms 15 gadiem, viņš joprojām ir možs un veselš”. Jāņem vērā, ka katra ļaundabīgā audzēja veids ir atšķirīgs, tas nozīmē, kas derēja vienam pirms 15 gadiem, nez vai derēs otram šodien. Un vēl - vēzis rada bailes un dusmas. Nevar vienkārši tās padarīt nebijušas.

Pat ja kolēģis šķiet veselīgs, pajautā, kā klājas. Ne vienmēr cilvēks izskatās slimš, ne vienmēr izkrīt mati ķīmijterapijas laikā, ne vienmēr parūku var atšķirt no īstajiem matiem... Ir pat cilvēki, kuriem parūka izskatās labāk, nekā paša mati jebkad izskatījušies. Uztraukums, bailes un citi blakus faktori jau nekur nepazūd. Rūpes un ieinteresētība no apkārtējiem ļauj to pārdzīvot.

Piedāvā palīdzību, ja Tev patiešām patīk palīdzēt. Piemēram, piedāvā aizvest pie ārsta, piedāvā paņemt bērnus no skolas, vai arī aizvest uz nodarbībām. Taču dari to tikai tad, ja patiešām esi gatavs palīdzēt ar patiku, nevis sakostiem zobiem.

Nosūti e-pastu vai pastkarti. Neraksti daudz. Uzraksti „esmu domās ar Tevi”, vai arī „dzirdēju par Tavu slimību, esmu ar Tevi”. Šādas vēstules dod spēku.

“Kad uzzinājām, ka kolēģim Jānim diagnosticēts ļaundabīgs audzējs, īsti nezinājām, ko darīt, kā palīdzēt. Tādā situācijā jau grūti atrast pareizos vārdus. Tad atcerējos, ka skolas laikā mēs vienam saslīmušam draugam visa klase rakstījām vēstuli. Lieliska ideja, kas noderēja arī šoreiz! Tā nu mēs uzrakstījām vienu kolektīvo e-pastu – no katra pa vienam teikumam. Jānis pēc tam teica, ka tas esot bijis ļoti patīkams un uzmundrinošs pārsteigums.”

Aleks

Nepārmet neveselīgu dzīvesveidu. Piemēram, nejauc: „Vai Tu smēķē?”, liekot dziļdomīgi saprast, ka pats kolēģis vainīgs pie tā, ka slimo ar vēzi. Nevienš nav pelnījis vēzi. Nevienš nav vainīgs pie tā, kas noticis!

Runā ar kolēģi, bet ievēro pieklājības robežas. Ja esi priecīgs ieraugot, taču baidies, ka apkampiens varētu viņam nodarīt sāpes vai nepatikt, tad, pirms vētrainas sagaidīšanas, pajautā - vai drīkst? Ja vēlies kolēģi uzciņāt, ar ko neierastu, pajautā, vai tas nav pretrunā ar viņa diētu. Jautā, runā, esi ikdienišķš, draudzīgs, tajā pašā laikā neaizmirsti parūpēties. Jebkurš cilvēks vēlas, lai viņu ciena, uzklausa un atbalsta.

Un vēl, neaizmirsti, ka cilvēks, kas nesen pārdzīvojis bailes, šoku, domas par nāvi, var arī pārprast Tavu priecīgo sveicienu: „Sveiks, vecais! Tu joprojām dzīvs!?”. Esi apdomīgs savos izteicienos. Tam nav nekāda sakara ar kolēģa veselības stāvokli, vienkārši ir lietas, kuras uztver savādāk, kamēr tās vēl emocionāli nav sadzijušas.

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 aparatūras 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 aparatūrai, 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

tajā pašā vietā, kur bijis pirmo reizi (primārais audzējs) vai citā ķermeņa vietā. Tiek lietots arī termins “recidīvs vēzis”.

REMISIJA – vēža simptomu samazināšanās vai izzušana. Daļēja remisija – vēža simptomi izzuduši daļēji. Pilnīga remisija – izzuduši visi simptomi, tomēr audzējs vēl var atrasties ķermenī.

RISKA FAKTORI – iemesli, kas palielina saslimšanas risku. Daži riska faktori saslimšanai ar vēzi var būt: 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.

ŠŪNAS - mazas vienības, no kurām sastāv visi organisma audi. Visas dzīvās būtnes sastāv no vienas vai daudzām šūnām.

VĒZIS - apzīmējums slimību grupai, kuru galvenā vienojošā īpašība ir slimu šūnu nekontrolēta dalīšanās. Vēža šūnas var traumēt apkārtējos audus, kā arī ar asinsrites un limfātiskās sistēmas palīdzību izplatīties uz citām ķermeņa daļām.

PIEZĪMES

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:



draugiem.lv