

## Maria Piworowicz

Prezes Stowarzyszenia Pomocy Chorym Onkologicznie  
„Różowe Okulary”



# Dekalog onkologiczny

Od pięciu lat jestem pacjentką onkologiczną. W trakcie powrotu do zdrowia założyłam z przyjaciółmi Stowarzyszenie Pomocy Chorym Onkologicznie „Różowe Okulary”. Mam zaszczyt pełnić funkcję prezesa naszego Stowarzyszenia, dzięki czemu posiadam szeroki kontakt z innymi pacjentami onkologicznymi. Na podstawie własnych doświadczeń i obserwacji innych pacjentów pokusiłam się o sformułowanie kilku zasad, które mi pomagają. Można by potraktować te zasady jako dekalog, którego stosowanie ułatwia życie z chorobą nowotworową. Załóż proszę na nos różowe okulary i rób to, co ja.

## 1

### Zaakceptuj swoją chorobę

– ułatwi Ci to zmaganie się z nią, a po leczeniu szpitalnym łatwiej będzie Ci się poddawać systematycznym badaniom kontrolnym. Nie ma nic bardziej błędnego po leczeniu, jak wymazywanie etapu leczenia z pamięci. Często podczas warsztatów psychoonkologicznych pacjenci mówią „chcę zapomnieć o chorobie, chcę wymazać ją z pamięci”. Ale po co? Każdy pacjent onkologiczny musi poddawać się badaniom kontrolnym, bo żaden lekarz nie da mu stuprocentowej gwarancji, że choroba nie wróci. Nie można więc choroby zapomnieć, wyrzucić jej z pamięci. Trzeba mieć wszystko pod kontrolą, bo takie podejście daje nam przewagę w walce z rakiem.

## 2

### **Naucz się żyć z myślą, że jesteś pacjentem onkologicznym**

– rak to nie zawsze jest wyrok śmierci. Wcześniej wykryty daje się skutecznie leczyć i wyleczyć. Uzmysłów sobie, że Ty już jesteś zdiagnozowana/y, jesteś leczona/y, kontrolowana/y. Pomyśl, ile osób chodzi po ulicy i jeszcze tego nie wie? Z tego punktu widzenia jesteś w lepszej sytuacji.

## 3

### **Szukaj dobrego lekarza i poddawaj się leczeniu szpitalnemu**

– leczenie szpitalne jest najważniejsze – operacje, chemioterapia, radioterapia – działają i przynoszą wymierne efekty. Przestrzegaj terminów wizyt i badań lekarskich. Stosuj się do wszystkich zaleceń. Nie szukaj tzw. „cudownych” i „sprawdzonych” metod. Szukaj i pytaj, informacji zasięgaj u lekarzy onkologów i personelu medycznego.

## 4

### **Dbaj o siebie i o swoje potrzeby**

– naucz się sprawiać sobie przyjemności, nawet te najmniejsze. One będą wyzwalać w Twoim układzie nerwowym endorfiny, tzw. „hormony szczęścia”, co poprawi Twoje samopoczucie. Słuchaj swojego organizmu. Jak poczujesz, że musisz odpocząć, to odpoczywaj. Masz do tego prawo. Twój organizm sam wie najlepiej czego mu potrzeba.

## 5

### **Rozmawiaj o swojej chorobie z bliskimi i przyjaciółmi**

– niech rak przestanie być tabu. To nie Twoja wina, że chorujesz. Mów swoim bliskim, czego potrzebujesz i jaka forma wsparcia jest Ci potrzebna. Nie stawiaj swoich bliskich w trudnej sytuacji bezradności i niewiedzy. Pamiętaj, oni boją się o Ciebie.

## 6

### **Szukaj pomocy i wsparcia**

– czasami należy poszukiwać pomocy poza rodziną i bliskimi. Wpływ choroby onkologicznej na psychikę może być tak duży, że rodzina i bliscy są bezradni. Nie są w stanie Ci pomóc. Szukaj pomocy u specjalistów. Istnieją organizacje dla pacjentów onkologicznych. Tam możesz uzyskać specjalistyczną pomoc od terapeuty, czy nawet psychoonkologa. Możesz poznać także innych pacjentów onkologicznych, którzy przeżywają to samo co Ty. Pamiętaj, że tak naprawdę pacjenta onkologicznego zrozumie tylko inny pacjent onkologiczny.

## 7

### **Nie rezygnuj z pracy i realizowania swoich planów**

– przez chorobę możesz trochę zwolnić lub mieć małe przerwy w pracy. Staraj się jak najszybciej wrócić do swoich dawnych zajęć. A jeżeli to niemożliwe, szukaj nowych, które pozwolą Ci wychodzić z domu. A może właśnie dzięki chorobie znajdziesz wreszcie czas na realizowanie swoich marzeń? Będzie to wymagać więcej wysiłku, ale poczucie, że pomimo choroby możesz żyć normalnie, daje dużo satysfakcji. Można też uwierzyć, że mimo raka świat nie kończy się tylko na poczekalni w poradniach onkologicznych.

## 8

### **Dbaj o swój wygląd**

– podczas leczenia pacjent przechodzi różne etapy. Są takie, w czasie których nic się nie chce i najlepiej zaszyć się w domu, żeby nikt nas nie widział. Wówczas nie dbamy o swój wygląd. To jest normalne w pierwszych etapach leczenia. Najważniejsze, żeby one szybko się skończyły. Potem trzeba zacząć dbać o siebie. Mimo braku włosów, rzęs, brwi i mimo szarej cery można dobrze wyglądać. Czasami nie trzeba dużo. Kilka kosmetyków. A jeżeli nienawidzisz swojej peruki, to po prostu jej nie noś. Kup sobie zestaw chustek i baw się dobieraniem ich do swoich ubrań.

## Żyj dniem dzisiejszym i bądź gotowa/y na zmiany w swoim życiu

– choroba może wyrzucić Twoje dotychczasowe życie do góry nogami. Możesz zmienić swoje priorytety i przekonać się, co naprawdę jest w życiu najważniejsze. Bądź otwarta/y na te zmiany. Naucz się odróżniać w życiu ważne sprawy od tzw. bzdur. Być może do tej pory te bzdury zajmowały w Twoim życiu za dużo czasu i pochłaniały niepotrzebnie Twoją energię. Postaraj się znaleźć pozytywne strony swojego zachorowania. Nie pytaj się „dlaczego ja?” Zapytaj się „co mi rak dał?” A może dzięki niemu poznałaś/eś ciekawych ludzi?



*Pacjentki w trakcie warsztatów psychoonkologicznych w Juracie, fot. archiwum Stowarzyszenia „Różowe Okulary”*



*Pacjentki w trakcie wycieczki na Śnieżkę, fot. archiwum Stowarzyszenia „Różowe Okulary”*

## Zmień swoją dietę i nie rezygnuj z ruchu

– po zachorowaniu większość ludzi zaczyna się zdrowo odżywiać. Należy pamiętać o wybraniu odpowiedniej diety – antyrakowej. Musisz tylko pamiętać o jednym, aby wszystko było z rozwagą. Codzienne picie soku z czerwonego buraka w końcu obrzydnie. Dieta musi być urozmaicona. Stosuj dietę antyrakową i w miarę możliwości nie rezygnuj z ruchu. Ruch w każdej postaci jest bardzo wskazany w trakcie powrotu do zdrowia. Poszukaj odpowiedniej dla siebie formy aktywności fizycznej. Ale też nie rób niczego na siłę, czy też dlatego, że inni to robią. Znajdź swoją dziedzinę, która będzie sprawiać Ci radość i satysfakcję. Tylko wówczas będzie miało to sens i ruch będzie pozytywnie wpływał na Twoje zdrowienie. Pamiętaj, nie ćwiczysz dla urody, tylko dla zdrowia. W sprawnym ciele układ odpornościowy działa znacznie lepiej.