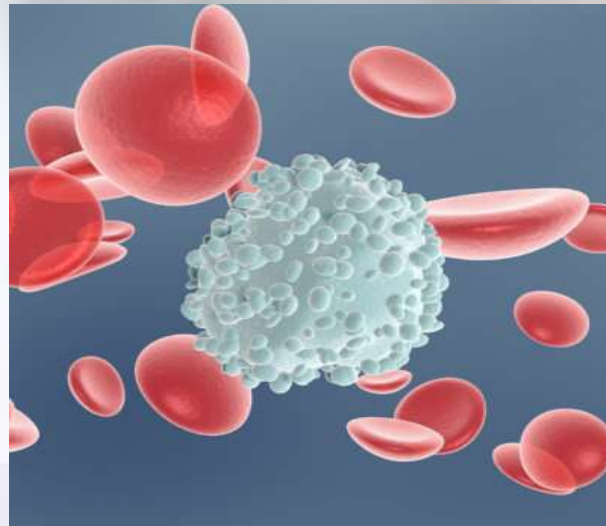


A close-up, slightly blurred photograph of a person's hand holding a pen and writing on a document. The document has a grid pattern. The image is overlaid with a semi-transparent white rectangular box containing text. The background is a light blue gradient.

Nejčastější otázky k léčbě...

Přináší s sebou léčba lymfomů omezení toho, co mohu dělat?

- Různé druhy léčby s sebou nesou, jak jsme si již řekli, různé vedlejší účinky, jež mohou mít vliv na vaše každodenní činnosti. Aktivní léčba do vašeho programu určitým způsobem zasáhne – budete například chodit na kontroly a různé léčebné procedury do nemocnice. I přesto mohou mnozí lidé trpící lymfomem zůstat ve svém zaměstnání, vykonávat každodenní úkoly a vést celkem normální život.



Jak mohu své rodině a přátelům usnadnit, aby mi mohli pomoci?

- Podpora rodiny a přátel může napomoci snazšímu zvládnání léčby lymfomů. Některým členům rodiny či přátelům však může připadat těžké o vaší nemoci hovořit. Někdy se dokonce bojí o tom přemýšlet nebo jednoduše nevědí, co říci. Můžete jim pomoci tak, že budete upřímní a o své nemoci i o tom, co potřebujete, budete mluvit otevřeně. Pokud budete mít s něčím problémem, neváhejte požádat o pomoc. Řekněte jim, co přesně potřebujete. Když nemáte dobrou náladu, nepředstírejte veselí. A pro své vlastní i pro jejich dobro nedovolte, aby nemoc ovládla veškeré vaše úvahy. Bude samozřejmě potřeba, abyste se soustředili na svou léčbu. Pamatujte však na to, že onemocnění lymfomem je jen jedním aspektem vašeho života. Snažte se zachovávat rovnováhu a věnovat se i činnostem, které vám pomohou nemyslet stále jen na nemoc.

Někdo, koho mám rád, onemocněl lymfomem. Jak mu mohu pomoci?

- Podpora rodiny a přátel je jednou z nejdůležitějších součástí léčby rakoviny. Člověk, který onemocněl lymfomem, potřebuje cítit, že jej mají ostatní rádi, a potřebuje mluvit o změnách, které nemoc přinesla do jeho života. Vy můžete svou lásku a starost dát najevo tím, že budete dobrým a pozorným posluchačem – přitom ale musíte zůstat sami sebou. Naslouchejte tomu, o čem nemocný hovoří, ale mluvejte také o věcech, o kterých jste spolu mluvili vždycky. Nabídněte pomoc s domácími pracemi, nakupováním, hlídáním dětí nebo domácích zvířat a tak dále. Zeptejte se, jestli můžete pomoci s něčím konkrétním. Když dáte najevo, že vám na nemocném záleží a chcete mu pomoci, může to výrazně přispět celé léčbě.

Kolik toho opravdu potřebuji o svém onemocnění vědět?

- Snažte se dozvědět se o nemoci co nejvíce, protože potom můžete být vy sami platným a aktivním členem léčebného týmu. Když se aktivně zapojíte do své léčby, pomůže vám to lépe se s nemocí vyrovnat. Mnoho informací vám může poskytnout váš ošetřující lékař nebo zdravotní sestra. Zpočátku se vám možná bude zdát těžké všemu porozumět. Neváhejte a ptejte se na všechno, čemu nerozumíte. Někdy pomáhá, když si vytvoříte seznam otázek, které potřebujete zodpovědět, průběžně si jej doplňujete a dokonce si i zapisujete odpovědi na ně.
- Když budete zjišťovat informace o lymfomu, mějte na paměti, že každý proces učení je postupný. Věci, jež se vám zpočátku budou zdát nesrozumitelné, začnou časem dávat smysl a vy budete připraveni dozvědět se ještě více.

Kde mohu najít další informace o lymfomech?

- Jak již bylo řečeno úvodem brožury, na světě žije mnoho pacientů trpících onemocněním lymfomem. V řadách zemí existují skupiny pacientů sdružené do organizací, jež poskytují komplexní materiály o onemocnění lymfomy a jejich léčbě. Své členy aktuálně informují prostřednictvím brožur a dalších publikací. Tyto skupiny také mohou poskytnout nemocným a jejich blízkým kontakty na odborníky, kteří zodpoví vaše specifické otázky, či umožnit setkání s ostatními lidmi, kteří onemocněli lymfomem. V České republice zatím taková iniciativa nevznikla.
- Mnoho informací o lymfomech najdete také na internetu. Jeho prostřednictvím se můžete zatím pouze v cizích jazycích zapojit i do „diskusí“ s ostatními pacienty a zároveň si uchovat soukromí. Pamatujte však na to, že ne všechny informace na Internetu musí být spolehlivé, a proto si vždy ověřte, z jakého zdroje pocházejí.

•

Zde uvádíme některé internetové stránky patientských organizací:

- **ve Velké Británii:**
- The Lymphoma Association – www.lymphoma.org.uk
- **v Německu:**
- Deutsche Leukämie & Lymphom-Hilfe – www.leukaemie-hilfe.de
- **v Kanadě:**
- Lymphoma Foundation Canada – www.lymphoma.ca
- **v USA:**
- Lymphoma Research Foundation – www.lymphoma.org

Další zdroje informací na Internetu:

- www.lymphoinformation.org
- www.lymphomainfo.net
- Kooperativní lymfomová skupina, jak již bylo uvedeno dříve, sdružuje v České republice pracoviště a lékaře zabývající se léčbou lymfomů. Její aktivity slouží k tvorbě společných protokolů, organizování klinických studií a také zavádění nových poznatků diagnostiky i léčby do praxe na jednotlivých pracovištích.
- www.lymphoma.cz
- Vyrovnat se s nemocí vám mohou pomoci i různé knihy a články. Mějte na paměti, že v dnešní době zastarávají informace velice rychle, a proto si vždy ověřte, kdy byly materiály vydány. Knihy o vyrovnání se s nemocí jsou však stejně užitečné dnes jako v době, kdy byly napsány.

Závěr

- Cílem této brožurky bylo poskytnout vám základní informace o vašem onemocnění a možných způsobech léčby. Aby byla brožura užitečná pro všechny pacienty s lymfomy, bylo nutné v některých místech volit určitá zjednodušení. Je také třeba mít na paměti, že u každého pacienta probíhá onemocnění jinak v závislosti na druhu onemocnění a na rizikových faktorech, ale i na odezvě na léčbu, kterou je nutno pacientovi přizpůsobit. Proto bychom vás chtěli povzbudit, abyste se na další podrobnosti týkající se svého osobního onemocnění zeptali ošetřujícího lékaře.
- V úvodu brožurky jsme napsali, že bychom vám rádi pomohli oprostít se od některých obav, jež jsou s diagnózou rakoviny spojené. Je však možné, že četba některých pasáží (například o nežádoucích účincích) ve vás mohla tyto obavy naopak probudit. Domníváme se však, že správně informovaný pacient může lépe spolupracovat a díky včasnému ohlášení komplikací s nimi bude bojovat úspěšněji. Opět je nutné zdůraznit, že ne všechny nežádoucí účinky hrozí ve vašem konkrétním případě. To, jaké riziko je ve vašem případě největší, vám opět nejlépe zodpoví váš ošetřující lékař.



- *Přejeme vám co nejvíce optimismu, co nejméně komplikací a co největší úspěchy při léčbě!*