



**pot
k
okrevanju**

Pot k okrevanju

Ljubljana, marec 1986

pot k okrevanju

Pripravili

Vida Gerlanc

Vida Zabrc

Vaje iz fizioterapije

Stana Knežević

Skice vaj iz fizioterapije

Anka Gradišar

Skice oblek

Nataša Pisek

Zahvaljujemo se za sodelovanje dr. Mariji Vegelj-Pirc, dr. Mojci Senčar, dr. Juriju Lindtnerju, medicinskemu in drugemu osebju Onkološkega inštituta v Ljubljani, Društvu za boj proti raku — Ljubljana ter članicam Kluba žena po operaciji dojke.

»I hope you will be helped by the practical suggestions in this booklet and most especially may you find the optimism and renewed pleasure in life that will make each of you in turn a catalyst for hope to others.«

(»Upam, da vam bo ta knjižica pomagala s praktičnimi nasveti, predvsem pa da bi našli optimizem in ponovno srečo v življenju in bi tako postali upanje za druge.«)

Francine Timothy*

* Posvetilo, ki nam ga je ob izdaji te knjižice napisala gospa Francine Timothy, mednarodna svetovalka za program pomoči in rehabilitacije pri UICC (Mednarodna unija za boj proti raku).

Predgovor

POT K OKREVANJU,

knjižica s tem obljubljačim naslovom je namenjena tistim, ki jim je nenadejano in nasilno zmotila življenjsko pot in načrte bolezni; bolezen, ki jo imenujemo rak dojke in ki bi jo lahko imeli za enega od davkov, ki jih plačuje človeštvo za svojo današnjo civilizacijo.

Razen pričujočih besed je knjižica sporočilo o lastnih izkušnjah in preizkušnjah žensk, ki so pred časom spoznale to bolezen dobesedno na svoji koži. Sporočilo tistim, ki so zaradi nje prizadete danes. Sporočilo o premaganem strahu, razočaranju in brezupu in še o kakšnem drugačnem občutju, ki prevevajo človeka v takih okoliščinah in ki se jih je res težko otresti. Povsem morda nikoli. Pa vendar: celo v besedi obup je — up . . .

Knjižica je sad spoznanja, da bi bilo breme hromečih čustev ob doživetju te bolezni morda manjše, če bi bilo le mogoče premagati osamljenost, na katero se zdi sama sebi obsojena nova bolnica z rakom dojke. Naj bo klic »NISI NE SAMA IN NE EDINA«, ki ga je slišati iz naslednjih strani, dovolj glasen in prepričljiv! Milost, če v nesreči nisi sam . . .

Vprašal bo kdo, zakaj ni take knjige napisal zdravnik. Najbrž bi res moral storiti kaj podobnega. Kljub temu ali pa prav zato je vrednost te knjižice pristnejša: napisana je bila iz naklonjenosti onega, ki je nesrečo preživel, do tistega, ki jo pravkar prestaja. Ta naklonjenost, čeprav med neznanci, utegne biti žlahtnejša od tiste, ki povezuje učence in učitelje ter bolnike in zdravnike.

Iskreno: naj strani, ki sledijo,
pokažejo POT DO OKREVANJA.

V Ljubljani, maja 1985

dr. Jurij Lindtner — kirurg

Uvod

Pot k okrevanju je del rehabilitacijskega programa za ženske z operacijo dojke. Izvajajo ga prostovoljke, ki so same prestale enako operacijo.

To gibanje se je začelo v Ameriki in sega nazaj v leto 1952. Je plod velikega optimizma, neizčrpane energije in entuziazma ene same ženske. To je bila Terese Lasser, ki je bila tudi operirana in je v času svojega okrevanja spoznala, da za take bolnice ni storjenega dovolj. Takole je zapisala:

»V tistih prvih zastrašujočih dneh in nočeh, ki sem jih prebila v bolnišnici, se mi je vsa prihodnost zdela mračna in brezupna. Skrbi in bojazni, s katerimi sem bila vsa prežeta, so bile tako boleče in vseobsegajoče, da sem se v njih kar izgubljala. Po glavi pa mi je rojila vrsta čisto določenih vprašanj, na katera si nisem znala odgovoriti. Nekatera od teh so bila prav nesmiselna, zame pa so predstavljala resen problem; druga so bila spet tako zelo osebna, da bi jih z besedami težko izrazila. Kako močno sem si takrat želela, da bi se lahko pogovorila s kako žensko, ki je vse to, kar sem takrat doživljala jaz, že prestala in bi mi iz lastnih izkušenj lahko svetovala, me bodrila in predvsem — lahko bi me razumela.

Take ženske pa ni bilo!«

Terese Lasser se je sama dokopala do osnovne filozofije, ki ji je pomagala pri rehabilitaciji in ki se je kasneje izkazala za koristno v reševanju problemov

za vse ženske po operaciji dojke. Na podlagi svoje izkušnje je Terese Lasser začela aktivnost, s katero je hotela pomagati ženam po operaciji dojke. Izdala je tudi prvo publikacijo — priročnik s potrebnimi navodili operiranim ženskam, ki je preveden že v številne jezike. V začetku je delala sama. Zaradi njene odločnosti pa se je program Pot k okrevanju začel širiti. Leta 1969 je Ameriško združenje za boj proti raku (American Cancer Society) dojelo razsežnost in pomembnost teh prizadevanj za rehabilitacijo in je vključilo program Reach to Recovery (ali Pot k okrevanju, kot smo ga poimenovali pri nas) med svoje aktivnosti.

V Evropo je ta program leta 1974 uvedla Francine Timothy. Po rodu Američanka je bila operirana v Parizu leta 1970. Tudi ona je v bolnišnici spoznala, da je za dobro rehabilitacijo potrebno nekaj več kot samo odlična strokovna medicinska oskrba. Poznala je program Reach to Recovery iz Amerike, zato je kasneje navezala stike z njegovimi sodelavci in ga začela uvajati in širiti po Evropi.

Tej aktivnosti se je pridružilo mnogo držav, v Franciji se imenuje »Vivre comme avant« (Živeti kot prej), v Italiji »Attive come prima« (Aktivne kot prej) itd. Pokrovitelj te dejavnosti je zdaj Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in Mednarodna unija za boj proti raku (UICC). Organizirajo dveletne konference, kjer rešujejo in izmenjujejo strokovna ter organizacijska vprašanja.

Tretja Evropska konferenca je bila maja leta 1984 v Jeruzalemu. Gibanje se je uveljavilo že v 24 državah, kar tudi kaže na njegov velik pomen.

Enako kot po svetu je tudi pri nas prišla pobuda od bolnic samih. Najprej smo začeli delati skupinsko, in sicer septembra 1980. Skupina se je sestajala enkrat mesečno, vključene pa so bile ženske, ki so prestale operacijo dojke pred petimi do osmimi leti. Izkazalo se je, da bi jim bilo prihranjeno veliko težav in mučnega premišljevanja, če bi imele možnost, da bi se že ob operaciji o vsem, kar jih je težilo in skrbelo, lahko tudi pogovorile.

Skupine so se začele širiti, vključevale so se tudi ženske, ki so šele pred kratkim prestale operacijo.

Kasneje so nekatere pokazale pripravljenost, da bi delale kot prostovoljke. S programom smo se seznanili prek raznih publikacij in s Francine Timothy smo navezali pismene stike. V decembru 1982 nas je Francine Timothy obiskala, da bi nam svetovala in pomagala pri uvajanju te dejavnosti. Tudi pri nas je bila v začetku ena sama prostovoljka. Dvanajst let po operaciji se naša prostovoljka takole spominja: »Zelo sem bila nebogljen in bilo me je strah. Prosila sem zdravnico na oddelku, naj mi pove za kakšno pacientko, ki je uspešno prestala operacijo in še živi. Povedala mi je ime znane osebe, ki je bila operirana pred sedmimi leti. To mi je veliko pomenilo in mi utrdilo upanje. Zbegala me je tudi terapija, ki je bila dolgotrajna, ker je bila operacija kombinirana z obsevanjem pred operacijo in po njej. V začetku sem kar naprej premišljevala, da je to slaba prognoza in bilo me je strah. Potem pa sem spoznala, da tako premišljevanje nikamor ne vodi. Če bom živela samo še dve leti in kar naprej v strahu, potem tudi ti dve leti nič ne pomenita. Nekaj moram na-

rediti, na to ne smem več misliti, drugače moram začeti premišljevati in uspeli mi mora.

Mislim, da mi je uspelo. Zato želim delati kot prostovoljka in pomagati drugim.«

V času, ko pripravljamo to knjižico, dela na Onkološkem inštitutu že več prostovoljk, a še vedno premalo za to zahtevno nalogo. Upamo, da bodo v kratkem številnejše.

Načinov, po katerih si bolnik lahko pomaga, je več, zato smo tudi na Onkološkem inštitutu v Ljubljani ustanovili oddelek za psihoonkologijo. Če želite, se lahko oglasite in se vključite v razne skupinske dejavnosti. Naučite se lahko tudi nekaterih sprostitev tehnik, kot so na primer avtogeni trening, sprostitvev po Simontonovi metodi in joga, ki vam bodo morda uspešno pomagale, posebno, če bodo poleg operacije potrebni še drugi načini zdravljenja, kot so obsevanje ali citostatiki.

Povabiti smete tudi svojce.

Poleg tega imate možnost za individualne pogovore.

Z vsemi temi načini sodelovanja pri zdravljenju želimo doseči, da bi bilo potrebno zdravljenje čim uspešnejše in pot do okrevanja čim krajša.

*dr. Marija Vegelj-Pirc
nevropsihiater*

Zvedeli ste diagnozo

Zdravljenje vaše bolezni zahteva operacijo, to je delno ali popolno odstranitev dojke. Taka operacija ne vpliva na žensko le zaradi telesnih sprememb; vsaka doživlja tudi duševne stiske. Bolezen ne prizadene le enega organa ali dela telesa, temveč človeka kot celoto. Sprašujete se morda, zakaj ravno jaz? Mislila sem, da se to zgodi samo drugim.

Vedite, da je čas od trenutka, ko ste zvedeli za diagnozo, pa do takrat, ko boste sprejeti v bolnišnico in se začeli aktivno zdraviti, najtežji, in vsaka ženska se v tem času počuti najbolj osamljeno. Takrat postane ne samo nesrečna, prestrašena in obupana, ampak tudi panična. V tej situaciji potrebuje nujno pomoč nekoga, ki ji bo spet vlil pogum. To običajno niso svojci niti prijatelji, ker te največkrat ravno tako obide strah in panika. Poleg tega pa so to najverjetneje ljudje, ki ne poznajo dovolj poteka te bolezni in možnosti zdravljenja. Tako pri njih prizadeta ženska ne najde podpore in pomoči, ki ju je potrebna, da lahko začne trezno razmišljati o vsem, kar je pred njo: operacija, zdravljenje in rehabilitacija.

V tem času je najvažnejše, da dobite zaupanje v vse, kar bodo za vas naredili zdravniki med predvidenim zdravljenjem. In verjeti morate, da boste po operaciji živeli kot prej.

Morda zdaj res obupujete in skrbi vas, kako boste prestali operacijo, kako boste živeli naprej s spremenjenim telesom.

Potrudili se bomo, da vam damo odgovor v tej knjižici.

Ta knjižica nima namena dajati odgovorov na znanstvena medicinska vprašanja, ampak naj bo dodatek k zdravnikovim navodilom. Želi odgovoriti na vprašanja, ki jih porajajo problemi, s katerimi se srečujejo ženske ob tej operaciji v svojem vsakdanjem življenju.

Poiskale in zbrale so te odgovore ženske, ki so bile pred vami operirane na dojki.

Zdravljenje v bolnišnici

Verjetno se zavedate, da se je zdravnik odločil za operacijo zato, da bi vam nudil kar največjo možnost za ozdravljenje. Vaši občutki jeze, obupa in žalosti so v tem trenutku nekaj povsem naravnega. Tudi jok. Izgubili ste dojko, vendar vedite, da ste vi kot celota dosti bolj pomembni, kot katerikoli del vašega telesa.

Zdravnik, ki bo skrbel za vas, se bo odločal za postopke pri zdravljenju v sodelovanju z zdravniškim konzilijem, v katerem so sami izkušeni zdravniki specialisti.

Onkološki inštitut v Ljubljani je bil ustanovljen kot osrednja institucija za vso Slovenijo že leta 1938 in v tem času si je pridobil velik mednarodni ugled. Zdravniki na Inštitutu nadaljujejo tradicijo uspešnega dela, tekoče spremljajo vse dosežke znanosti v svetu in pri zdravljenju uporabljajo najnovejša dognanja in metode.

Glede na to, da je vsak človek drugačen, je tudi vrsta in oblika bolezni ter odzivanje telesa nanjo, različna. Zdravnik zato uporablja različne načine in različne obsege operacij ter različne kombinacije zdravljenja. Morda bo pri vas poleg operacije potrebno obsevanje, kemoterapija oziroma zdravljenje s citostatiki, pri drugi bo pa zdravljenje potekalo popolnoma drugače. Zato nikoli ne primerjajte svojega primera z drugimi. Če imate kakršnokoli vprašanje s tem v zvezi, ga lahko razrešite le v razgovoru s svojim zdravnikom.

Kemoterapija in obsevanje imata lahko večje ali manjše stranske učinke (vrtoglavica, slabosti z bruha-

njem, pogostejše odvajanje vode, občasne driske, prehodno izpadanje las), ki so pri nekaterih bolj izraziti, medtem ko pri drugih niso opazni. Ti stranski učinki so kratkotrajni in zdravnik jih pomaga premagati z določenimi zdravili in nasveti. Spričo tega, da je pri zdravljenju pomemben činitelj vaša duševnost, lahko tudi sami pripomorete k lažjemu premagovanju težav med terapijo in s tem k uspešnejšemu zdravljenju. Svetujemo vam, da se oglasite pri strokovnjakih za psihoonkologijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, kjer se lahko pogovorite in vam bodo znali svetovati, v katere dejavnosti se lahko vključite. Te dejavnosti so bodisi individualne ali skupinske metode sprostitve.

Niste sami

Preživljate hude trenutke tesnobe in bojazni in počutite se osamljeni. Prav gotovo imate tudi vprašanja, na katera ne veste odgovorov. Mogoče bi vam lahko pri tem pomagala ženska, ki je bila sama operirana na dojki, je vse to že sama prestala in danes dela kot prostovoljka.

Prostovoljke želijo pomagati in svetovati vsaki ženski, ki izve, da bo morala biti operirana na dojki, kot tudi vsem, ki so to operacijo že prestale.

Ob pomoči medicinskega osebja bo prizadeta ženska našla pot do prostovoljke, če bo to želela pred operacijo, ali pa jo bo prostovoljka obiskala na kirurškem oddelku v prvem tednu po operaciji. Obiske dovoljuje zdravnik-kirurg. Pri svojem obisku prostovoljka prinese pacientki zasilno začasno protezo in jo seznanj z možnostjo vključevanja v dejavnosti oddelka za psihoonkologijo in Kluba žena po operaciji dojke.

Kot prostovoljka lahko dela ženska, ki je sama prestala operacijo dojke in je od tedaj preteklo najmanj dve leti, je dobro rehabilitirana ter se z vključitvijo v klub nekoliko predhodno usposobi. Prostovoljka ni zdravstveni delavec, zato ne more odgovarjati na medicinska vprašanja.

Vsa ta dejavnost je popolnoma brezplačna.

Vrnitev domov

Ko zapustite bolnišnico, začutite neke vrste olajšanje, toda včasih vrnitev domov pomeni tudi, da ste izgubili občutek varnosti, ki vam ga je nudila oskrba v bolnišnici.

Rehabilitacija po vsaki večji operaciji zahteva počitek in je počasen proces.

Nobene potrebe ni, da planete v vsakdanja opravila v gospodinjstvu ali da se takoj vrnete na delo s polnim delovnim časom, dokler niste na to pripravljeni.

Večina žensk, ki so bile operirane na dojki, meni, da se normalno življenje povrne, vendar je za to potreben določen čas. Treba pa je narediti vse, da se v tem obdobju dobro počutite. To je tudi čas, da začnete misliti nase in na svoja zadovoljstva in potrebe. Najdite tak odnos do življenja, da ne boste izgubljali energije z manj pomembnimi problemi in skrbmi, ki so vam morebiti do sedaj oteževale življenje.

Potrudite se ustvariti pozitiven odnos do važnih življenjskih vrednot.

Počasi zaživite zdravo življenje s čim več aktivnostmi. To bo povečalo vaše zaupanje vase, seveda, če to znate delati postopoma in počivati, kadar ste utrujeni.

Čustveno življenje in rehabilitacija

V času rehabilitacije imajo vaša čustva pomembno vlogo. Pojavijo se lahko negativna čustva, saj so občutja strahu, jeze in obupa običajna prva reakcija v tem času. Naravno in človeško je imeti tudi pozitivna čustva, kot zaupanje v zdravljenje, upanje na vrnitev v normalno življenje, veselje ob vrnitvi med svojce. Pomagalo vam bo, če se boste osredotočili na te pozitivne misli in čustva. Vsak dan poskusite čim več dobro misliti o sebi, o svojem zdravljenju in rehabilitaciji.

Načrtujte stvari, ki bi jih radi naredili, stvari, ki vam bodo v veselje, kar lahko pomeni čas samo zase ali pa čas preživet s svojimi dragimi, z družino ali s prijatelji.

Vedeti morate, da se bodo tako dobri kot tudi slabi dnevi pojavljali enako kot pred operacijo. Mogoče boste imeli obdobja depresije, ki lahko trajajo tudi dalj časa. Če bodo ta obdobja trajala dalj, se ne obotavljajte poiskati strokovno pomoč pri zdravniku.

Ne zapirajte se vase, ne umikajte se pred okolico. Človek si iz take osamljenosti težko pomaga sam.

Predvsem pa ne segajte sami po pomirjevalih, ne da bi se prej posvetovali z ustreznim specialistom.

Vi in vaše okolje

Najprej storite najtežje: sami sebe sprejmite takšno, kakršni ste po operaciji. Ne dovolite si občutka manjvrednosti. Nikoli se ne sramujte ne operacije ne svojega telesa, niti pred drugimi niti pred samo seboj. Vedeti morate, da bodo vaš lastni odnos do same šebe sprejeli tudi vsi tisti, ki vas obkrožajo. Od vašega notranjega zadržanja je odvisno tudi njihovo.

Če se boste zaprli vase, se prepustili žalosti, obupu ali sramu, bodo to čutili tudi ljudje v vaši okolici in tudi oni bodo trpeli in ne bodo vam mogli pomagati, čeprav bi si to želeli.

Morda se sprašujete: ali naj povem in komu naj povem o svoji operaciji. To je zelo osebno vprašanje, ki ga morate razrešiti sami ali s svojo družino.

V vsakem primeru mislimo, da vas bodo tisti, ki ste jih izbrali, da jim poveste, imeli še rajši.

Ljudje okoli vas verjetno čakajo, da bi videli vašo reakcijo in kako vi želite, da bi vas oni obravnavali. Skrbi jih, da ne bi česa narobe naredili ali rekli. Npravite prvi korak! Ko začnete vi govoriti o svojem problemu, ljudje navadno občutijo olajšanje in s tem jim omogočite sproščen razgovor.

Vrnili se boste tudi v delovno okolje. Ko boste okrevali, se boste vrnili na delovno mesto, med sodelavce v pisarni, tovarni ali v kmetijstvu. V delovnem okolju boste morda tudi naleteli na nekatere probleme. Lahko se vam bo zgodilo, da boste srečali ljudi, ki se vas

bodo izogibali, ker še vedno zmotno mislijo, da je vaša bolezen nalezljiva. Bali se bodo biti z vami v družbi, kar pa se zgodi sicer zelo redko in še to v povsem neprosvetljenem okolju. Naj vas to ne vrže s tira. Biti morate močnejši od okolja. Pokazati morate, da ste mirni, da ste premagali bolezen, ki seveda ni nalezljiva in se tudi ne prenaša na druge.

Lahko pa poiščete tudi stik s Klubom žena po operaciji dojke na Onkološkem inštitutu, kjer se boste srečali z ženskami s podobnimi izkušnjami in kjer boste izvedeli, kako so one reševale te probleme.

Vi in vaša družina

Le malo je stvari, ki bi pretresle družino tako globoko, kot dejstvo, da je resno zbolel ljubljeni član. Po operaciji bo družina ta strah sicer srečno prestala, sled pa bo gotovo ostala. Zato naj vas ne preseneča, če v začetku mogoče ne bodo mogli biti v odnosu do vas popolnoma sproščeni ali če boste nekaj časa v središču njihove pozornosti, ker se bodo pretirano osredotočili na vas. Vse kar boste naredili, rekli in kakor se boste vedli vi, bo merilo tega, kaj bodo naredili, rekli in kako se bodo obnašali drugi člani družine. To je čas, ko se družina lahko najbolj zbliža in se družinski člani počutijo združeni. To je tudi čas, da se ugotovi, kaj je v družini res pomembno in kaj ni in morda spremeni prednost vrednot v vašem domu.

Vaši otroci potrebujejo občutek varnosti in pripadnosti. Ni prav, če jih izločite iz svojih problemov. Mlajši ko so, težje bodo občutili vašo odsotnost med bivanjem v bolnišnici. Lahko jim poveste, da ste imeli operacijo in da potrebujete počitek, preden boste lahko delali vse tako kot prej. Toda z njihovo pomočjo bo rehabilitacija hitrejša. Če jih prosite za pomoč, s tem pomagate tudi njim.

Na njihova vprašanja odgovarjajte pošteno in neposredno. S tem boste razpršili njihove strahove, kajti tisto, kar v sebi preiščujejo, je največkrat slabše kot stvarnost.

Nekateri otroci izražajo svoje skrbi in tesnobnost tako, da nič ne sprašujejo. Postanejo zadržani; vedejo se, kot da jim ni nič mar, nekateri tudi grobo ali celo napadalno. Resnica pa je, da jih skrbi in da potrebujejo vašo pomoč, da začnejo z vami razgovor.

Hčerke, na primer, pogosto bega skrb, da bodo prav tako zbolele kot vi. Če imate v pogovorih z vašo družino take in podobne probleme, se oglasite na oddelku za psihoonkologijo pri Onkološkem inštitutu, kjer boste dobili strokoven nasvet ali pa se pridružili skupini, kjer boste v razgovoru z ženami, ki so vse to že prestale, zvedeli, kako so one rešile te probleme. Na razgovor lahko povabite tudi svojce.

Vaš življenjski partner

Vaš mož ali prijatelj oziroma vaš življenjski partner vaše težke trenutke preživlja z vami.

Če vam je privržen in hoče biti z vami, dejstvo, da ste operirani, ne bo spremenilo njegovega odnosa do vas.

Ne smete pozabiti, da ima rad vašo celotno osebnost. Rad ima življenjsko pot, ki sta jo prehodila skupaj, radosti in skrbi, ki jih delita, vaše nazore, vaš značaj — vse to je ostalo nedotaknjeno. Telo samo ni najpomembnejše. Nič ni zmanjšalo vaše zmožnosti ljubiti se in uživati v ljubezni. Negujte to zmožnost in bodite ponosni na svojo ženskost. Pasivnost ali neodzivnost bi lahko predstavljala veliko prepreko pri vajinih nadaljnjih odnosih. Če pa si boste zares prizadevali potrditi svojo ženskost in premagati občutek manjvrednosti, bo bodočnost lahko celo boljša, kot je bila preteklost.

To niso le prazne besede, to je prepričanje, ki izhaja iz izkušenj tisočev žena po vsem svetu.

Mnogo je žensk, ki so našle življenjskega tovariša šele po operaciji dojke, in te zveze so skoraj praviloma uspešne. Operacija dojke ne sme biti za žensko nikakršna ovira in zavora, da ne bi začela nove ljubezni. Verjetno pa vam bo težko govoriti o svoji operaciji in ne boste vedeli kdaj in kako to povedati novemu partnerju. Ponavadi ne razpravljamo o pomembnih osebnih zadevah s človekom, ki ga ne poznamo dovolj dobro.

O tem spregovorite šele takrat, ko boste začutili, da se dovolj poznata in ljubita in da lahko brez strahu razpravljata tudi o najintimnejših rečeh.

V življenju pa se zgodi, da se ljudje tudi ločijo. Eden od vzrokov je lahko težja prilagodljivost partnerjev na novo situacijo. Morda vajina zveza že pred operacijo ni bila prav trdna. Manjši problemi, ki sta jih prej še nekako premagovala, so postali za vaju tako veliki in nepremostljivi, da sta se začela odtujevati. Če ste vi tisti, ki ne morete prek problemov, vam svetujemo, da vsaj v prvem času ne ukrepate prenačljeno in ne naredite kakšnega usodnega koraka. Če je vaš partner toliko prizadet zaradi spremembe vašega telesa, da se na to ne more navaditi, mu pustite nekaj časa, da se bo morda prilagodil. V nasprotnem primeru pa bo odšel od vas. Ne žalujte za njim, ker je bil gotovo nezrela osebnost. Če se vam je to zgodilo, ne mislite, da je ravno vaš primer izjema.

Vaša bodočnost je v vaših rokah. Če pa menite, da niste bili zadovoljni s svojim dosedanjim življenjem, je mogoče zdaj čas, da ga spremenite na boljše!

Spolno življenje po operaciji

S povrnitvijo vašega fizičnega zdravja se bo kmalu pojavilo tudi vprašanje ponovne navezave spolnih odnosov. Takrat bosta morda oba s partnerjem začutila bojazen in negotovost. Te probleme lahko razreši že en sam odkrit pogovor.

Svetujemo vam, da partnerju predlagate takšen položaj, da ne boste čutili pritiska na svoj prsni koš. Vaš prsni koš je namreč občutljiv in se boste morda instinktivno umaknili. Nikakor ne dovolite, da bi si partner to razlagal kot zavračanje njegovih nežnosti. Pojasnite mu, da je ta vaša reakcija le začasna in nima nič opraviti z vašimi čustvi do njega.

V vas so morda nastale določene psihične zavore, mogoče celo odpor do spolnosti. S časom boste to premagali. Sedaj pa se potrudite, da bo vaše probleme partner čim manj občutil.

Kaj pa brazgotina? Preteče kar nekaj časa, preden se sami navadite nanjo in jo sprejmete. Dajte tudi svojemu partnerju dovolj časa za to. Sprejel bo dejstvo povsem naravno, če se boste tudi vi naravno vedli. Tako kakor mislite sami o sebi, bo mislil tudi on o vas.

Med zdravljenjem s citostatiki se lahko pojavijo med stranskimi učinki tudi nekatera znamenja menopavze (klimakterija). To vas ne sme presenetiti, ker se po končanem zdravljenju stanje večinoma spet normalizira. Pač pa je v tem času še vedno možna zanositev,

zato se o ustrezni obliki kontracepcije pogovorite z zdravnikom.

Pri mlajših ženskah tudi sicer nastopi vprašanje kontracepcije. Znanost še ni povsem razjasnila vpliva hormonskih kontracepcijskih sredstev na organizem. Zato naj se vsaka ženska o tem posvetuje s svojim zdravnikom.

Če bi se pa želeli odločiti za rojstvo otroka, se morate o tem obvezno pravočasno posvetovati tudi z zdravnikom onkologom.

Telesne vaje in okrevanje

Vaše prilagajanje na novo stanje po operaciji dojke bo lažje in hitrejšo:

- če se zavedate, da je bila operacija dojke neizogibna
- če se pogovorite z bolnicami, ki so se z izgubo dojke že sprijaznile
- če veste, da so na voljo tehnično izpopolnjeni praktični pripomočki
- če začnete **takoj po operaciji** delati vaje za gibljivost roke in ramenskega sklepa.

Telesne vaje za razgibavanje roke in rame začnete delati že v bolnišnici pod vodstvom fizioterapevta.

Pomembno je, da začnete izvajati vaje **takoj po prihodu domov** in jih redno delate, dokler prizadeta roka ni povsem razgibana in enakovredna drugi.

Od obsega operacije pa je odvisno, ali boste vaje izvajali z nekoliko večjim ali manjšim naporom.

Operacija dojke lahko povzroči na vašem telesu tudi nekatere funkcijske spremembe, od katerih so najpogostejše:

1. Če so vam odstranili prsne mišice, je oslABLJENA moč vaše roke in je bolj ali manj omejena gibljivost ramenskega sklepa.
2. Poškodba živčevja prsnega koša pri radikalni operaciji povzroči na prizadetih mišicah in koži delna mrtvičenja, preobčutljivosti in mravljinčenje, kar se sicer zboljšuje, vendar zelo počasi.
3. Zaradi odstranjenega podkožja je operirano pod-

ročje, posebno če je bilo tudi obsevano, veliko bolj občutljivo.

4. Če so vam pri operaciji odstranili tudi pazdušne bezgavke, je možno blažje ali močnejše zatekanje roke.
5. Prav mogoče je, da bo nekaj občutkov mrtvičenja, preobčutljivosti in mravljinčenja ostalo za vedno. Ti občutki so lahko neprijetni, nikakor pa niso prave bolečine in se jih boste sčasoma privadili in celo pozabili nanje. Večina žena opisuje kot najbolj pogosto neprijetnost občutek, da jim operirani del prsnega koša stiska oklep.

Vaje v bolniški postelji

Da bi posledice operacije čim hitreje ublažili in vzpostavili normalno funkcijo roke, je pomembno, da po operaciji od prvega dne naprej delate razgibalne vaje.

Prvi in drugi dan še v postelji delate vaje za ramenski sklep prizadete roke, ker vsako daljše mirovanje lahko povzroči zatrdelost sklepa. Vaje, ki vam jih bomo opisali, v postelji čim večkrat ponavljajte.

1. vaja: Prizadeto roko iztegnjeno držite pred seboj, z dlanjo obrnjeno navzgor; nato roko v kolmcu skrčite proti rami. Dlan obrnete in roko zopet iztegnjeno položite predse.
2. vaja: Roki sklenete pred seboj in krožite z njima v levo in desno smer. Zdrava roka naj pomaga, da opišete čim večji krog.

3. vaja: Prizadeto roko v komolcu upognete in se s prsti dotaknete nasprotne rame.
4. vaja: Prizadeto roko dvignete do trapeza, se ga dotaknete in roko spet položite na posteljo.

Za krajši čas morate vstajati s postelje že prvi dan po operaciji. Tako preprečite nastanek morebitnih komplikacij. Prizadevajte si uporabljati bolno roko pri oblačenju, česanju, pri jedi, pri odpiranju vrat ipd.

Vaje ob pomoči fizioterapevta

Tretji dan po operaciji boste že začeli delati razgibalne vaje sede na stolu ob osebni pomoči fizioterapevta. S temi vajami boste dosegli:

- razgibanost in fiziološko gibljivost ramenskega sklepa
- elastičnost mišic
- povečanje cirkulacije
- odplavljanje odpadnih snovi skozi drenažno cev, ki vam jo je vstavil kirurg ob operaciji
- preprečitev nastanka zarastlin
- izboljšanje prekrvavljenosti tkiva in s tem hitrejše celjenje rane.

Prvi dnevi po operaciji so za dobro razgibanost prizadete roke najpomembnejši.

Vaje, ki jih morate delati tudi doma

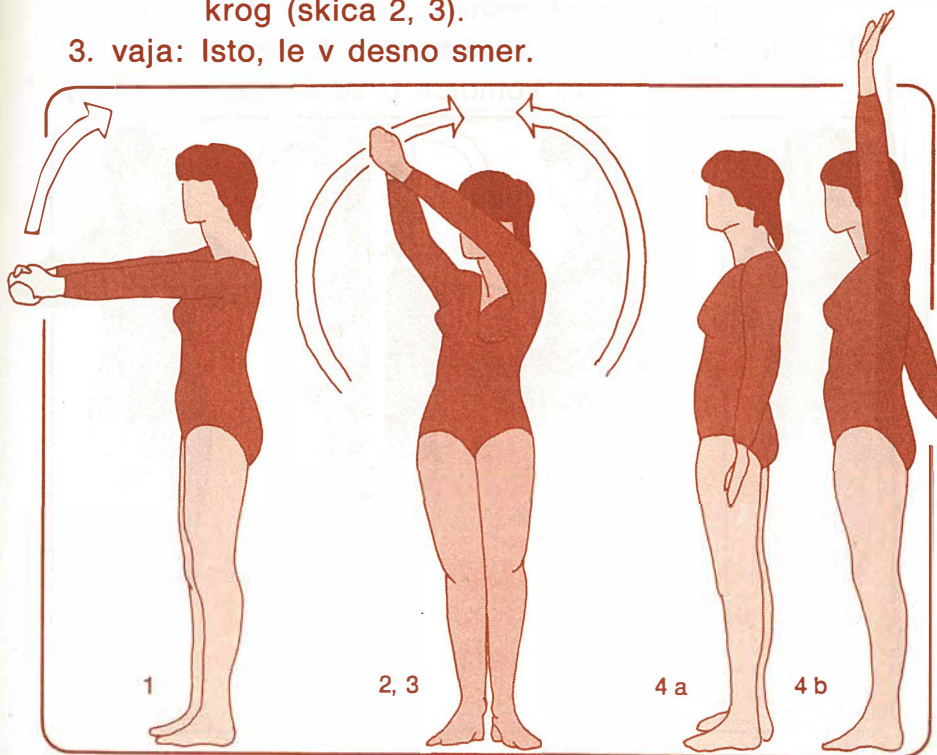
Po individualnih vajah boste v bolnišnici začeli že tudi skupinske razgibalne vaje pod vodstvom fizioterapevta. Take vaje boste morali delati tudi še doma, po odhodu iz bolnice, in to najmanj šest mesecev.

Te vaje delate stoje, ker s tem dosežete sodelovanje vseh mišic ramenskega sklepa (pri ležanju namreč pomaga hrbtno mišičevje in učinek vaj ni enakovreden). Pocientka s temi vajami pridobi na moči, povečuje gibljivost sklepa in doseže usklajenost gibanja.

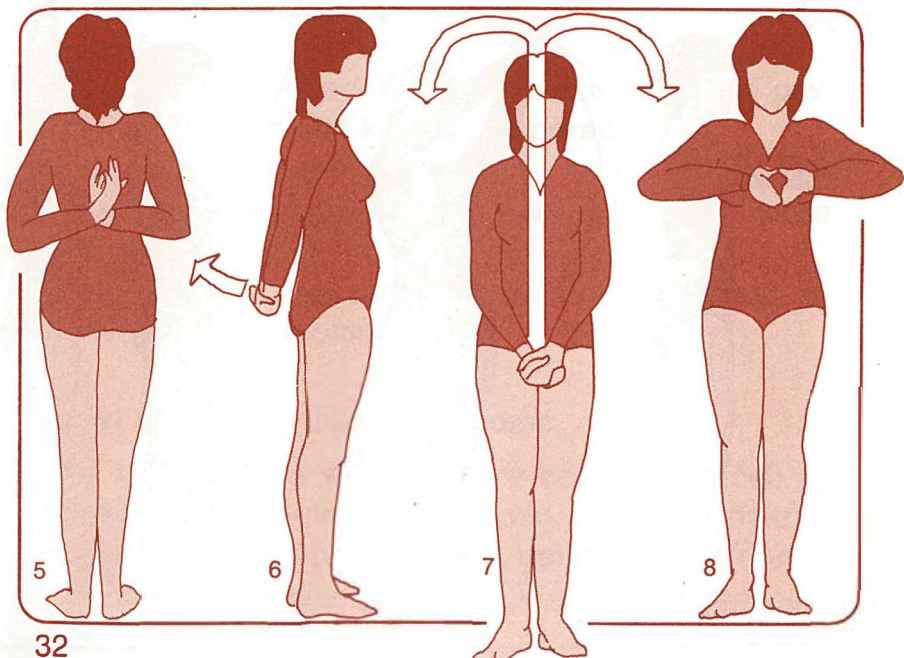
Za popravljanje drže je priporočljivo, da te vaje delate pred ogledalom.

Potrudite se in vsako vajo naredite desetkrat.

1. vaja: Roki sklenete pred seboj in ju sklenjeni dvignete nad glavo (skica 1).
2. vaja: Roki sklenete pred seboj in z njima krožite (s stegnjenima komolcema) v levo in nad glavo tako, da opišete kar največji možni krog (skica 2, 3).
3. vaja: Isto, le v desno smer.



4. vaja: Stojite z rokama v priročnju, nato sunete sočasno z desno roko do vzročjenja in z levo do zaročenja. Nato roki zamenjate (skica 4 a in b).
5. vaja: Roki skušajte za hrbtom skleniti čim višje; posnemajte zapenjanje nedrčka (skica 5).
6. vaja: Iztegnjeni roki za hrbtom sklenete in ju dvigujete v zaročenje. Pri tem stojte pokončno, z vzravnanim hrbtom in vratom (skica 6).
7. vaja: Stegnjeni roki sklenete pred seboj, dvignete nad glavo, nato odročite in priročite (skica 7).
8. vaja: Z rokama krožite pred seboj tako, kot bi posnemali gibe prsnega plavanja (skica 8).
9. vaja: Roki sklenite za vratom, s komolcema odročite in nato komolca pred obrazom čimbolj



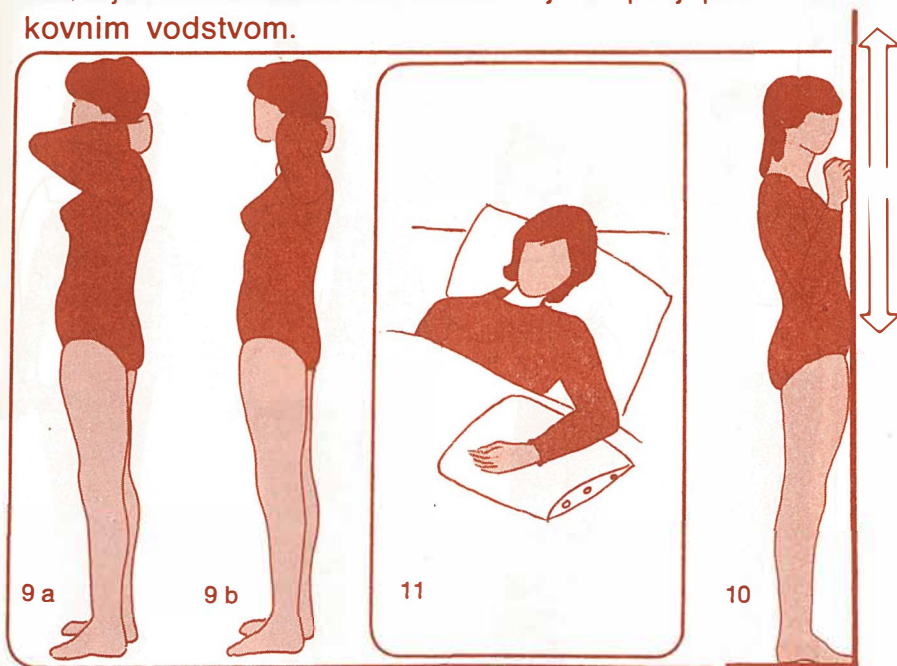
približajte (skica 9 a in b).

10. vaja: Postavite se z obrazom proti steni. S stopali in trebuhom se stene dotikajte. Prsti obeh rok naj stopničasto plezajo čim višje po steni — do vzročnja. Trudite se, da pridete z obema rokama do iste višine (skica 10).

Prikazane vaje delajte vsako po desetkrat, vsaj trikrat na dan, in ne pozabite: **vsaj šest mesecev po operaciji!**

Po odpustu iz bolnišnice lahko pacientke, ki živijo v Ljubljani, prihajajo vsak dan na vaje za razgibavanje v prostore fizioterapije.

Pacientke iz drugih krajev pa se lahko obrnejo na oddelke za fizioterapijo pri svojih zdravstvenih domovih, kjer bodo lahko delale te vaje naprej pod strokovnim vodstvom.

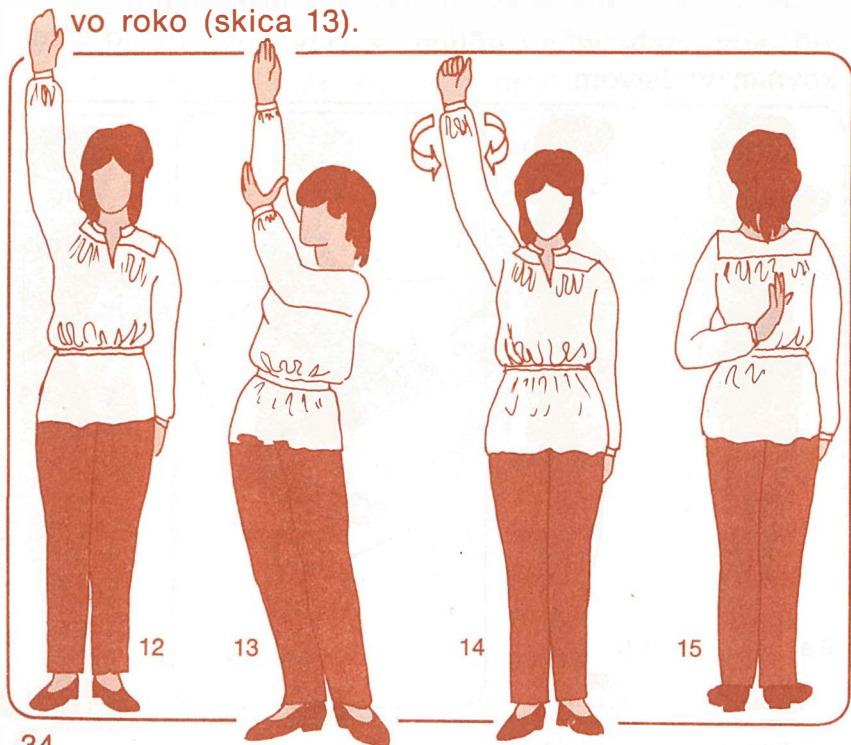


Gravitacijske vaje

Kot posledica odstranitve pazdušnih bezgavk se lahko pojavi nagnjenost k otekanju roke.

Za take roke fizioterapevti priporočajo:

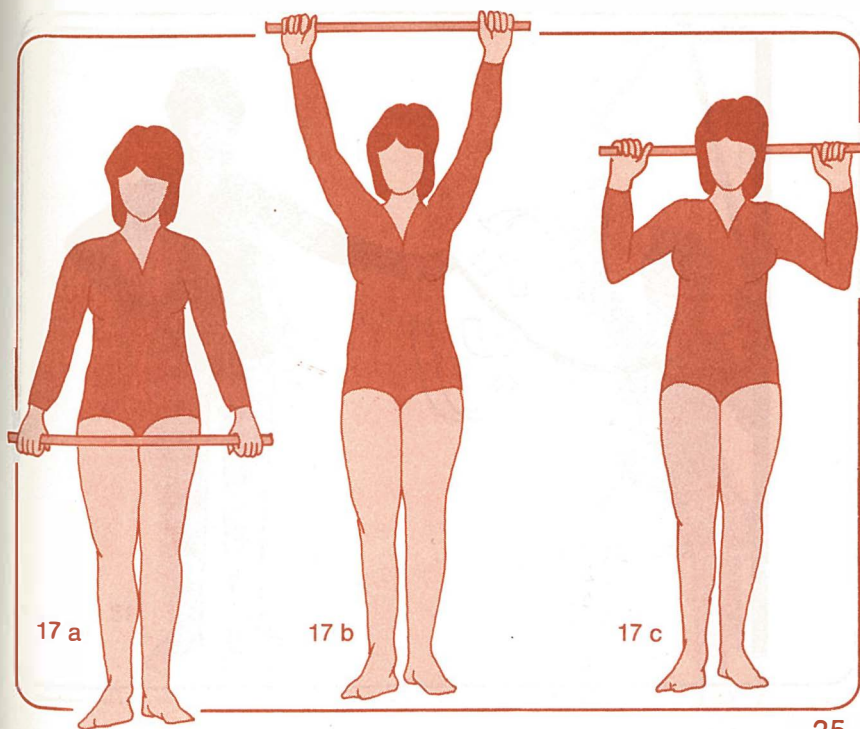
- Večkrat na dan si odpočijte tako, da imate roko podprto z blazinami. Tudi ponoči imejte roko v nekoliko dvignjenem položaju, podprto z blazino (skica 11).
- Roko dvignite navpično nad glavo in jo tako držite 1 minuto (skica 12).
- Roko stegnite nad glavo, rahlo odmaknjeno od navpične osi in jo tako držite 1 minuto, vmes 10-krat stisnite in spustite pest. Nadlaket si podprite z zdravo roko (skica 13).



- Stegnjeno roko dvignite nad glavo, jo nekoliko odmaknite od navpične osi in krožite z njo desetkrat v desno in desetkrat v levo smer (skica 14).
 - Roko upognite v komolcu za hrbtom in se s prsti dotaknite mesta čim više med lopaticama. Tako držite roko 1 minuto (skica 15).
- Kadar vam roka kljub tem vajam bolj oteka, se obrnite na svojega zdravnika na Onkološkem inštitutu.

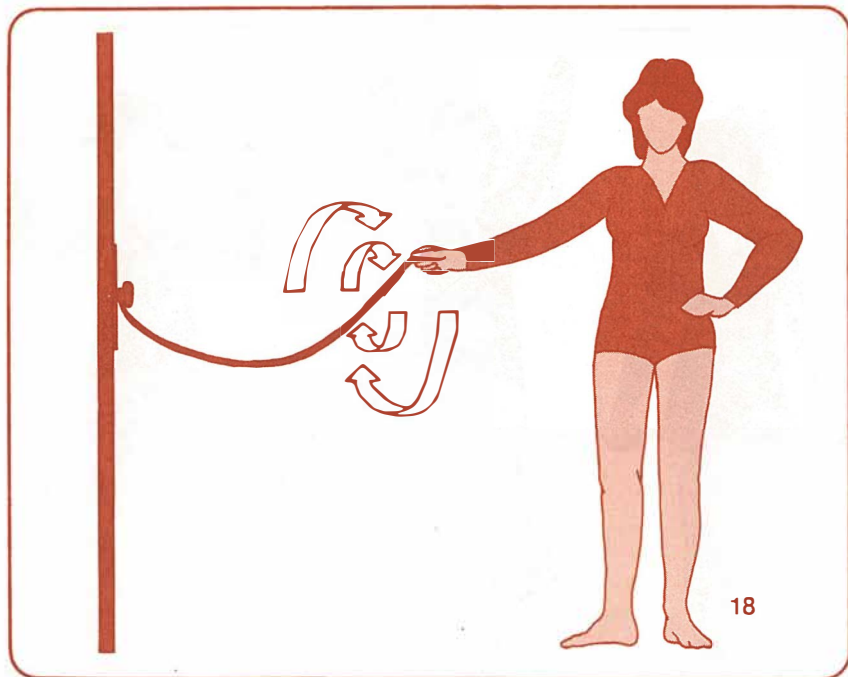
Za razgibavanje še priporočamo

- Preden začnete delati vaje, se postavite vzravnano, glavo pokonci, roki ob telesu. Nogi rahlo razkora-

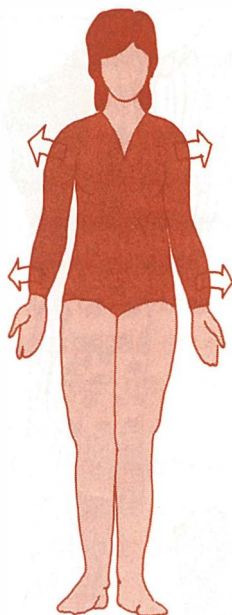


- čite do širine bokov, vaše težišče naj bo na petah. Bodite bos ali v obuvalu z nizkimi petami.
- Če je mogoče, delajte vse vaje pred ogledalom, vsekakor pa kdaj pa kdaj preverite pred ogledalom držo ramen. Obe morata biti vedno v isti višini.
 - Vaja, ki bo pripomogla k izboljšanju vaše drže, je prav preprosta in jo lahko ponavljate ob vsaki priložnosti, tudi ko hodite po cesti: roki držite ob telesu z dlanmi navznoter, nato jih zasukajte iz ramen tako, da so dlani obrnjene naprej in palca na zunanji strani (skica 16).

Doma si lahko pripravite tudi pripomočke za naslednje tri vaje:



- Vzemite palico ali metlo, postavite se v vzravnano držo, nogi rahlo razkoračite, palico držite spredaj ob sebi in jo z iztegnjenima rokama dvignite nad glavo. Po kratkem počitku počasi spustite palico za vrat, kolikor mogoče nizko (skica 17 a, b in c).
- Vzemite vrv, trikrat daljšo od vaše roke. Na enem koncu jo pritrдите na vratno kljuko, na drugem pa napravite vozal. Z bokom se obrnite proti vratom, zdravo roko oprite v bok, z iztegnjeno prizadeto roko primite vozal. Vrtite vrv v vedno večjih krogih, nekaj časa v eni, nekaj časa v drugi smeri (skica 18).



16



19

— Vzemite daljšo vrv, jo obesite čez visoko kljuko, drog ali vejo na drevesu, vi pa se usedite na stol pod njo. Na koncih mora biti vrv zavozlana. Z vozlom med kazalcem in sredincem na obeh rokah vlečete izmenoma za konce vrvi tako, da pride prizadeta roka čim višje (skica 19).

Tudi veliko domačih opravil lahko predstavlja pomembne vaje za boljšo gibljivost. V začetku so to morda odpiranje in zapiranje oken in vrat, spuščanje in dviganje rolet. Kmalu tudi obešanje perila, zaves, čiščenje oken, pospravljanje stvari na najvišje police, skratka vse, pri čemer stegujete roko (skica 20).

Če ste desničarka in imate operacijo na levi strani, uporabljajte pri teh opravilih čim več levico. Obratno velja za levičarke.



Praktični nasveti

Ko se vrnete iz bolnišnice, lahko kmalu ponovno začnete opravljati svoja gospodinjska in druga opravila, vendar določena previdnost ne bo odveč.

Svetujemo vam, da se izogibate vsemu, kar bi lahko prizadelo roko na operirani strani. Upoštevajte torej nekaj praktičnih nasvetov, ki so naštet v tem poglavju. Seveda pa ti nasveti veljajo predvsem za pacientke, ki so imele radikalno operacijo, manj strogo pa jih lahko jemljejo tiste, ki pri operaciji niso izgubile cele dojke.

Pomnite

- izogibajte se sunkovitih gibov in potegov roke
- ne nosite in ne vzdigujte težkih predmetov
- pri vrtnarjenju ali rezanju cvetja uporabljajte rokavice (skica 21)
- pri šivanju uporabljajte naprstnik
- pri prijemanju vroče posode uporabljajte izolacijsko rokavico
- pazite, da se ne opraskate ali zbodete s trnjem
- kožice na nohtih ne režite, ampak jo potiskajte nazaj
- tudi najmanjše opekline, praske, ureznine ali pika ne smete zanemariti, ampak jih morate takoj sami oskrbeti; za večje je potrebno poiskati zdravniško pomoč
- kadar greste v naravo (v gozd, na vrt) v obleki brez

- rokavov, si prizadeto roko in ramo namažite z repelentom, to je sredstvom, ki odbija insekte
- kožo na operiranem področju varujte pred kakršnimkoli draženjem, kot na primer z grobo tkanino, zaponkami pri nedrčku, pretiranim sončenjem, masažo itd.
 - če je le mogoče, naj vam odvzemajo kri in dajejo injekcije vedno na neprizadeti roki. Če pa ste bili operirani na obeh straneh, se posvetujte z zdravnikom, katera roka je manj občutljiva
 - na prizadeti roki ne nosite prstanov ali tesnih zaplestnic, ker vam roka lahko zateče
 - izogibajte se tudi ljudi, ki vam bodo želeli dajati najrazličnejše »koristne« nasvete in vas bodo s tem nehote samo begali. Preden se odločite, da se začnete po teh »nasvetih« ravnati, se obvezno posvetujte s svojim zdravnikom. Tako se boste izognili posledicam na primer nesmiselnih ali celo škodljivih diet, nepotrebnih omejevanj pri življenjskih aktivnostih ipd.
 - zdravniki priporočajo, da redno nadzorujete telesno težo. Pazite, da se po operaciji ne zredite. Debelost ne pomeni zdravja!

Koristna opravila

- za rehabilitacijo vaše roke so blagodejna vsa tista opravila, pri katerih morate uporabljati svoje roke
- lotite se drobnih ročnih del, šivanja, pletenja, vezenja
- obešajte perilo s prizadeto roko
- če ste bili doslej tega navajeni, tudi tipkajte, igrajte

na klavir, vrtnarite — vendar vsaj v začetku ne pretiravajte

- kadar ste utrujeni, si vzemite čas za počitek, pri čemer naj prizadeta roka leži podprta, na primer na blazini
- ukvarjajte se z vsemi aktivnostmi, katerih ste bili vajeni, kar vam bo pomagalo, da boste spet pridobili moč v rokah
- vsa ta opravila dopolnajte z razgibalnimi vajami, ki ste se jih naučili pri fizioterapiji v bolnici in ki jih morate vaditi intenzivno, dokler prizadeta roka ni povsem enakovredna drugi
- če le morete, si priskrbite vsaj tritedensko, strokovno vodeno balneoterapijo oziroma zdraviliško zdravljenje. Ker se predpisi glede pošiljanja pacientov v zdravilišča spreminjajo, se o tem posvetujte s socialnimi delavkami Onkološkega inštituta še med svojim bivanjem v bolnici
- ne pozabite zdaj na drugo dojko. Pregledujte jo redno in brž ko opazite kakšno spremembo, jo pokažite zdravniku
- skrbite za svojo zunanost, tudi ličite se tako kot prej.

Socialna vprašanja

Morda vam bo delo, ki ste ga doslej opravljali, pretežko. Če imate možnost prekvalifikacije, se obrnite na svojega zdravnika, ki bo napisal ustrezen predlog. Prav tako bo zdravnik napravil predlog za skrajšan delovni čas, morda začasen ali stalen, če bo to potrebno.

Če opravljate svoj poklic kot kmetica, zasebna obrtnica ali ste v kakšnem drugem svobodnem poklicu in v času bolezni ne morete opravljati svojega dela, se obrnite na socialno službo Onkološkega inštituta, ki vam bo dala potrebna potrdila za davčne olajšave. Enako vam ta služba lahko pomaga pri ureditvi drugih problemov, na primer pri skrajšanju vojaškega roka za moža ali sina, če ste odvisni od njune pomoči, posreduje stik s socialno službo na vašem terenu ipd.

Na socialno službo Onkološkega inštituta se lahko obrnete tudi v zvezi z drugimi socialnimi vprašanji, ki vas težijo v tem času.

Prsna proteza in nedrčki

Pacientki, ki so ji pri operaciji odstranili celo dojko, prinese prostovoljka nekaj dni po operaciji začasno protezo; ta je napolnjena s sintetičnim materialom, se zlahka opere in hitro posuši. Protezo lahko pritrdite na nedrček oziroma spodnje perilo. Lahko jo operete v mlačni vodi z detergentom, nato jo v brisači ožamete in ko se posuši, jo lahko razvlečete v prvotno obliko.

Brž ko zdravnik presodi, da lahko nosite stalno protezo, vam Onkološki inštitut priskrbi nadomestek — protezo za odstranjeno dojko. Zavarovana pacientka si nabavi prsno protezo z receptom za ortopedske pripomočke. Pacientka, ki ni zavarovana, pa mora protezo plačati. Nezavarovana pacientka, ki stroška za nabavo proteze ne bi zmogla, naj se obrne na socialno službo Onkološkega inštituta, ki ji bo pomagala to urediti. Pacientke iz drugih republik protezo plačajo, vrnitev stroškov pa uredijo v svojem kraju. Recept za protezo do-

bite pri socialni službi Onkološkega inštituta. Velikost proteze vam bodo določili na oddelku za fizioterapijo. Tam boste tudi pomerili vzorec. Z izpolnjenim receptom boste protezo nabavili v lekarni Onkološkega inštituta. Novo prsno protezo si lahko oskrbite vsakih 12 mesecev po enakem postopku.

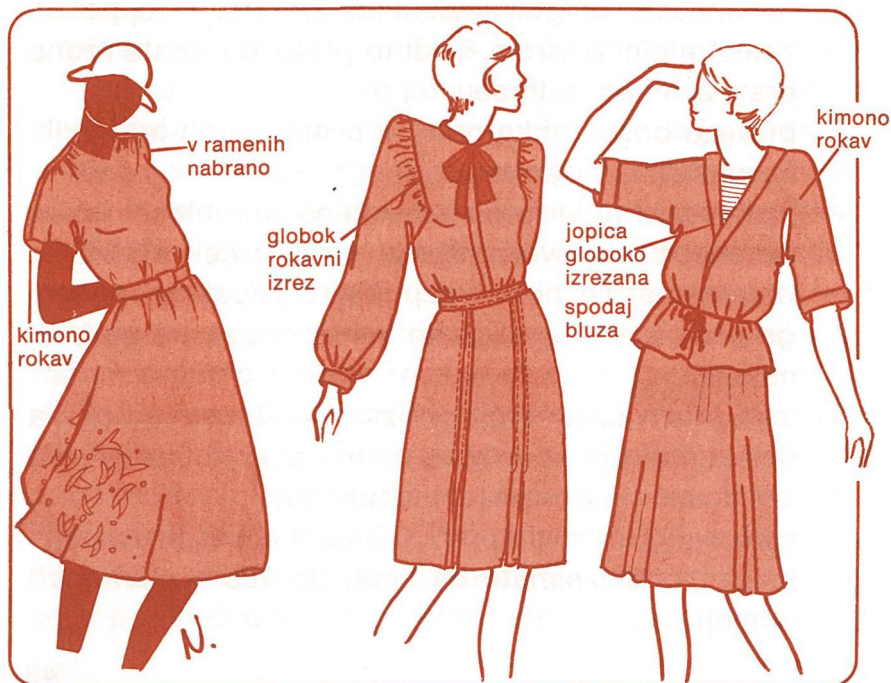
Pri ravnanju s prsno protezo upoštevajte tale navodila:

- kadar proteze ne nosite (npr. ponoči), jo hranite v škatli, v kateri ste jo dobili; tako bo obdržala lepo obliko
- protez je več vrst. Tisto, v kateri je tekoča snov, ne nosite brez pralne prevleke, varujte jo pred ostrimi predmeti
- protezo, ki je iz enotne umetne snovi in je v sredini votla, nosite na goli koži, ki pa jo morate prej posuti z nevtralnimi pudrom. Tudi to protezo morate redno prati z blago milnico
- protezo boste lahko nosili v svojih starih nadržkih, če so ti dovolj visoko zaprti
- protezo, ki je vložena v tekstilno preobleko, lahko z nekaj pritiskavci pritrdite na nadržek ali pa na notranjo stran nadržka prišijete žepček iz mehkega pralnega blaga, da se vam proteza ne bo premikala
- v zadnjem času večji proizvajalci ženskega perila izdelujejo tudi specialne nadržke, ki so namensko oblikovani in opremljeni z žepkom
- priporočljivo je, da pred spanjem nadržek odložite in ga ponoči nimate na sebi, da vas ne ovira pri dihanju.

Želimo vas opozoriti, da obstaja možnost rekonstrukcije — obnovitve dojke. Če bi si to morebiti želeli, se morate pogovoriti s svojim kirurgom, ker je za tako rekonstrukcijo potrebna plastična operacija.

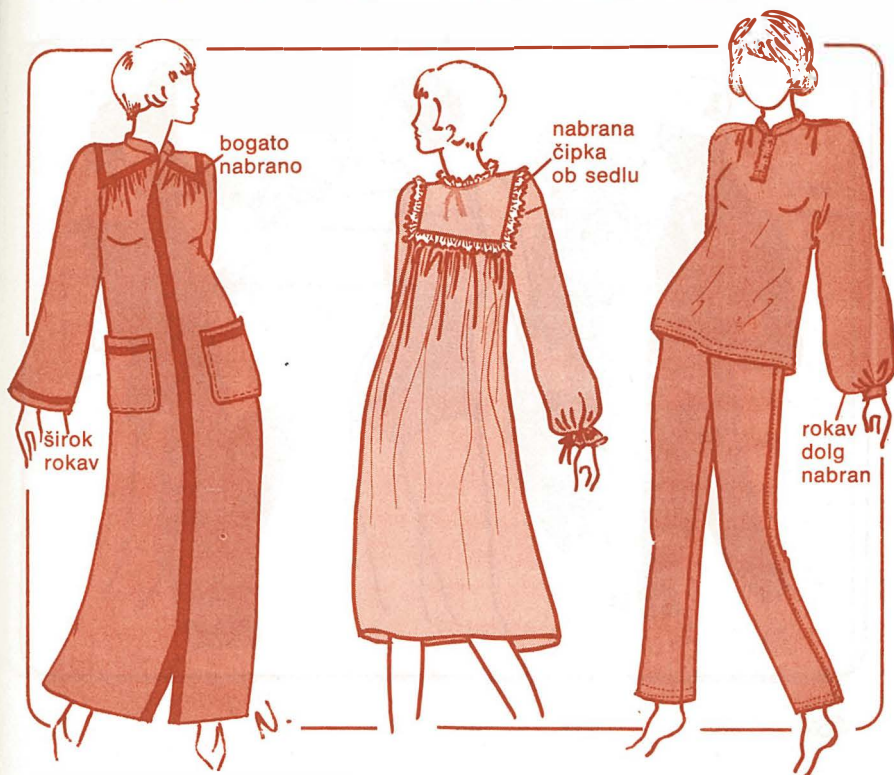
Vrhnja obleka

Če ste izbrali pravo protezo in nedrček, boste lahko nosili skoraj vse obleke, ki ste jih imeli že pred operacijo. Izjema so le obleke, ki so spredaj močno dekoltirane, kar pa seveda ne velja za tiste, ki jim je bila dojka le delno odstranjena. Nikar ne mislite, da morajo biti zdaj vse vaše obleke oziroma bluže do vratu zaprte in ohlapne. Tudi če boste v normalno oprijeti obleki, ne bo nihče opazil vaše pomanjkljivosti.



Ponoči ni priporočljivo nositi nedrčka, zato pa lahko z iznajdljivostjo ukrožite pižamo, spalno srajco, posebno pa jutranjo haljo tako, da se vas ne oprijemlje, da je spredaj čim bolj nabrana, z nakazanim ogrinjalcem ipd.

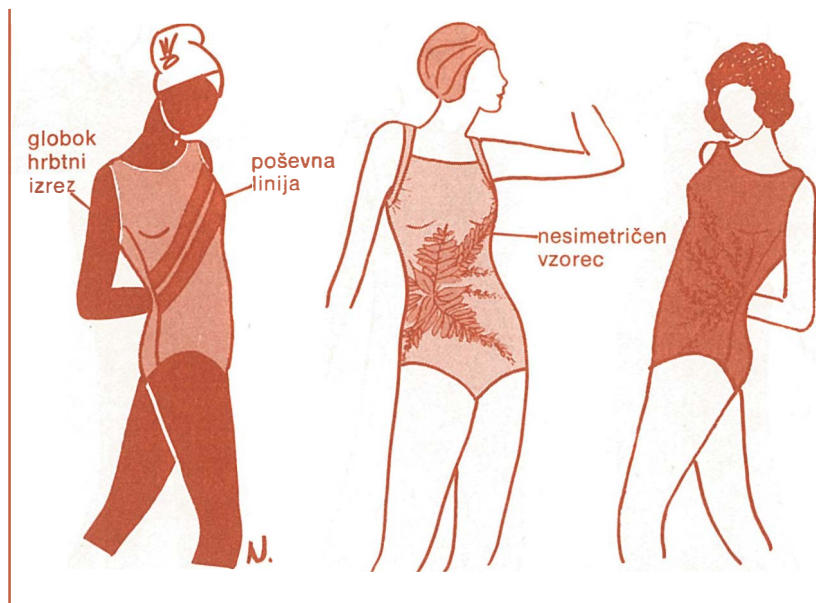
Kadar po operaciji nabavljate nove obleke ali predelujete stare, pa je le prav, da pazite na nekaj pomembnosti. Rokav vas v zapestju nikoli ne sme stiskati, niti z manšeto, še manj z elastiko. To preprečite, če je rokav dovolj dolg in nabran. Rokavni izrez naj ne bo premajhen, da vas ne bo vezal in oviral pri pregibanju roke; tako bo tudi udrtnina zaradi odstranitve prsne mišice manj opazna. Ukrožite si vedno dovolj široke rokave, kar še posebej velja za tiste, ki imajo otečeno roko.



Kopalna obleka

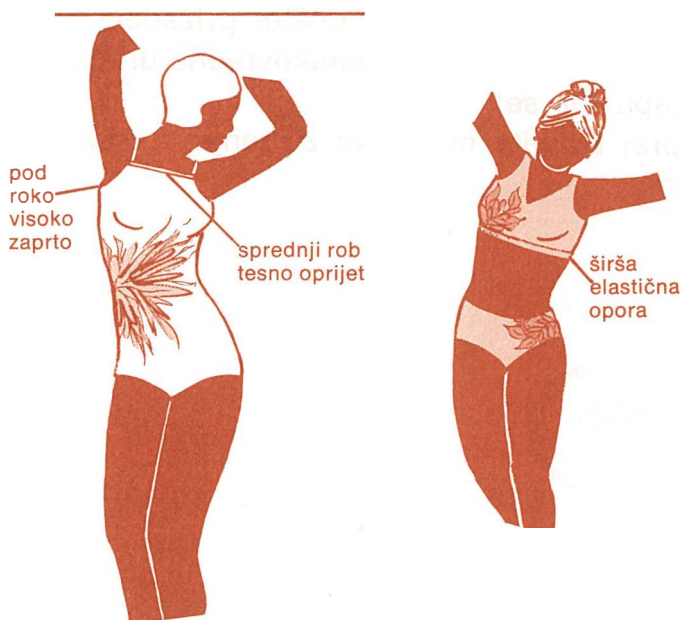
Plavanje v morju ali bazenu je ena najboljših in najbolj koristnih vaj za rehabilitacijo na splošno, še posebej pa po tovrstni operaciji.

Zato se mu nikakor ne odrecite in si čimprej prikrbite ustrezno kopalno obleko. Ta naj bo iz elastičnega blaga, spredaj oprijeta in odvisno od operacije ob vratu bolj ali manj izrezana. Naramnice ne smejo vezati in za protezo mora biti všit žep iz mehkega pralnega blaga.



Kopalna obleka je lahko oblikovana na več načinov, lahko je tudi rahlo nabrana. Pomembno je le, da je pod prsmi všita širša elastična opora, ki preprečuje premikanje žepka s protezo. Ta žepek je pritrjen h košarici, ki odgovarja vaši velikosti. Lahko nosite tudi dvodelno kopalno obleko, pri kateri pa je elastična opora vstavljena v spodnjo obrobo nedrčka.

Take kopalne obleke izdelujejo tudi nekateri naši proizvajalci pletenin in perila. V njihovih specializiranih trgovinah se lahko dogovorite za nakup oziroma naročilo po meri.



N.

Še nekaj nasvetov, ki jih nikakor ne prezrite

1. Redno hodite na kontrolne preglede k svojemu zdravniku — onkologu.
2. Razgibalne vaje, ki ste se jih naučili pri fizioterapiji, delajte redno tudi doma, dokler prizadeta roka ne bo povsem razgibana in enakovredna drugi.
3. Ne zapustite se!
4. Čimprej zaživite normalno življenje z vsemi aktivnostmi.



KLUB ŽENA PO OPERACIJI DOJKE

VIRI, GRADIVO

1. Publikacije — zloženke, ki so jih izdali oziroma založili do leta 1985:
 - Slovensko društvo za boj proti raku
 - Društvo za boj proti raku — Ljubljana
 - Onkološki inštitut Ljubljana.
2. Reach to Recovery — Manual by Terese Lasser. Izdano: The Reach to Recovery Foundation, New York, 1967.
3. After Mastectomy: A Patient Guide. Izdano: Reach to Recovery — American Cancer Society, 1982.
4. »An Ounce of Prevention« suggestions for Hand and Arm Care. Izdano: Reach to Recovery — American Cancer Society, 1982.
5. »Vivre Comme Avant« — Francine Timothy — Paris.
6. »Wieder Zutrauen zu sich selbst«. Izdano: »Anita« Spezialmiederfabrik Dr. Helbig & Co. KG, Brannenburg/Inn.
7. »Op weg naar herstel« — Izdano: Voorlichtingscentrum — KWF Amsterdam, december 1983.

VSEBINA

Predgovor (dr. Jurij Lindtner)	7
Uvod (dr. Marija Vegelj-Pirc)	9
Zvedeli ste diagnozo	13
Zdravljenje v bolnišnici	15
Niste sami .	17
Vrnitev domov	18
Čustveno življenje in rehabilitacija	19
Vi in vaše okolje .	20
Vi in vaša družina	22
Vaš življenjski partner .	24
Spolno življenje po operaciji	26
Telesne vaje in okrevanje	28
Vaje v bolniški postelji	29
Vaje ob pomoči fizioterapevta	30
Vaje, ki jih morate delati tudi doma	30
Gravitacijske vaje .	34
Za razgibavanje še priporočamo	35
Praktični nasveti .	39
Pomnite	39
Koristna opravila	40
Socialna vprašanja .	41
Prsna proteza in nedrčki .	42
Vrhinja obleka	44
Kopalna obleka .	46
Še nekaj nasvetov, ki jih nikakor ne prezrite .	48
Viri, gradivo	50
	51

IZDAJO TE KNJIŽICE SO S SVOJIMI PRISPEVKI OMOGOČILI:

ALMIRA — Alpska modna industrija, TOZD Trgovina, Radovljica

ALMIRA — Alpska modna industrija, TOZD Proizvodnja pletenin, Radovljica

BETI — Belokranjska trikotažna industrija, Metlika

BLAGOVNO TRANSPORTNI CENTER, Ljubljana

CANKARJEVA ZALOŽBA, Ljubljana

CENTER SREDNJIH ŠOL, TOZD Srednja elektro, kovinarska in računalniška šola, Titovo Velenje

CIMOS — Tovarna avtomobilov, TOZD Proizvodnja-avtomontaža, Koper

CIMOS — Tovarna avtomobilov, TOZD Servis in prodaja, Koper

CIMOS — Tovarna avtomobilov, Sektor zunanje trgovine (DSSS), Koper

EMONA HOTELI — GRAND HOTEL UNION, Ljubljana

GIP GRADIS — Gradbeno industrijsko podjetje, TOZD Biro za projektiranje, Ljubljana

GORENJE SOZD, Titovo Velenje

GORENJSKA PREDILNICA, Škofja Loka

IMP — Industrijsko montažno podjetje, TOZD OV, Ljubljana

INDUPLATI — Industrija platnenih izdelkov, Jarše

INSTITUT JOŽEF STEFAN, Ljubljana

INTEREUROPA — Mednarodna špedicija, Ljubljana

INTEREUROPA — KOPER, TOZD Špedicija, Koper

INTERTRANS — Mednarodna špedicija, Ljubljana
INTERTRANSPORT — Mednarodna špedicija, Poslovna skupnost, Ljubljana
IPLAS — Kemična industrija, Koper
ISKRA COMMERCE, TOZD Marketing, Ljubljana
IUV — Industrija usnja Vrhnika, TOZD Usnjarna, Vrhnika
JUGOBANKA — TEMELJNA BANKA, Ljubljana
KEMIJA — SOZD, Interna banka, Ljubljana
KOMPAS — Turistična in gostinska delovna organizacija, TOZD Turizem, Ljubljana
KONFEKCIJA LISCA, Sevnica
KRKA — Tovarna zdravil, Novo mesto
LADJEDELNICA 2. OKTOBER, Izola
LAMA — Podjetje za proizvodnjo in promet ključavnic ter okovja, Dekani
LAMA — OO ZSMS, Dekani
LEK — Tovarna farmacevtskih in kemičnih izdelkov, Ljubljana
LJUBLJANSKA BANKA — SPLOŠNA BANKA KOPER, Sektor poslovanja s prebivalstvom, Koper
LJUBLJANSKA BANKA — GOSPODARSKA BANKA, Ljubljana
LUKA KOPER, Koper
MEHANOTEHNIKA — Podjetje za proizvodnjo in prodajo igrač, kovinskih in plastičnih izdelkov, Izola
MERCATOR — EMBA, Živilska industrija, Ljubljana
NA-MA — Trgovsko podjetje, Titovo Velenje
OBRTNO ZDRUŽENJE KOPER, Koper
ODEJA — Tovarna prešitih odej, Škofja Loka
ONKOLOŠKI INŠTITUT, Ljubljana
PATENTNA PISARNA, Ljubljana

- PLETENINA — Tovarna trikotažnih izdelkov, Ljubljana
- PLUTAL — Industrija zbiralne embalaže in grafičnih storitev, Ljubljana
- POLIKEM — TOZD Kemija-impex, Ljubljana
- POSTOJNSKA JAMA, Turistična hotelska organizacija, Postojna
- RAŠICA — Tovarna pletenin, Ljubljana
- SANOLABOR — Delovna organizacija za promet z medicinskimi instrumenti, aparati, opremo za bolnišnice, laboratorije in lekarne, Ljubljana
- SAVA KRANJ — Industrija gumijevih, usnjenih in kemičnih izdelkov, Kranj
- SLOVENIJALES SOZD, TOZD Kombinat lesne industrije, Logatec
- SLOVENIJALES, TRGOVINA, SKUPNE SLUŽBE, TOZD 900, Ljubljana
- SLOVENIJAŠPORT — Export-import, zastopstva, Ljubljana
- SLOVENSKE ŽELEZARNE — ŽELEZARNA JESENICE, Jesenice
- SLOVENSKE ŽELEZARNE — ŽELEZARNA RAVNE, Ravne na Koroškem
- SLOVENSKE ŽELEZARNE — VERIGA LESCE, Lesce
- SMELT — Gradnja industrijskih objektov, Ljubljana
- SREDNJA GOSTINSKA IN TURISTIČNA ŠOLA, Izola
- TEOL DO — Tovarna pomožnih sredstev in sintetskih pralnih surovin, SOZD Kemija, Ljubljana
- TEKSTILINDUS — Tekstilna industrija, Kranj
- TISKARNA LJUDSKE PRAVICE — ČTP, Ljubljana
- TITAN — Tovarna kovinskih izdelkov, Kamnik
- TOBAČNA TOVARNA — TOZD Proizvodnja cigaret, Ljubljana
- TOP PORTOROŽ — Turistična organizacija Portorož

TRANSJUG RIJEKA — Mednarodna špedicija, predstavništvo Ljubljana, Ljubljana
TRIGLAV KONFEKCIJA KRANJ, Kranj
TURISTIČNA ZVEZA SLOVENIJE, Ljubljana
TURK FRANC, Škale 83, Titovo Velenje
UNIVERZALE — Industrija oblačil, Domžale
VELANA — Tovarna zaves, Ljubljana
VEGRAD GIP — Gradbeno industrijsko podjetje, Titovo Velenje
ZDRAVILIŠČE ROGAŠKA SLATINA, Rogaška Slatina
ZDRAVSTVENI CENTER, Titovo Velenje
ŽITO — Živilski kombinat, TOZD Pekarna in slaščičarna, Novo mesto
ŽITO — Živilski kombinat, TOZD Pekarna, Kranj
ŽITO — Živilski kombinat, TOZD Tehnični obrati, Ljubljana

**Klub žena po operaciji dojke
se vsem iskreno zahvaljuje!**

- Izdala Klub žena po operaciji dojke
pri Društvu za boj proti raku — Ljubljana
in
Onkološki inštitut — Ljubljana
- Oblikovanje Vida Gerlanc, dipl. inž. arh.
- Ovitek Monika Žerovnik
- Natisnila Tiskarna Ljudske pravice
Ljubljana, v marcu 1986
- Naklada 3000 izvodov

pot

k

okrevašina

Kopalne obleke Lisca lahko naročite po povzetju v njihovi prodajalni v Sevnici na telefon (068) 81-325 ali v tovarni — prodajni oddelek, telefon (068) 81-170 ali 81-511.

Modele, vzorce barv in prospekte si lahko ogledate v prostorih oddelka za psihoonkologijo.

- Ko naročate kopalne obleke ali nedržke po povzetju, ne pozabite navesti, na kateri strani ste bili operirani.

Vaše beležke

ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA

priloga h knjižici

pot k okrevanju



KLUB ŽENA PO OPERACIJI DOJKE

Draga tovarišica!

Vse pomembnejše stvari, ki naj bi jih vedela ženska, ki čaka na operacijo dojke ali pa je taka operacija že za njo, ste lahko prebrali v knjižici »Pot k okrevanju«.

V tej zloženki je zbranih nekaj podatkov, ki vam bodo pomagali pri reševanju praktičnih problemov.

Če čakate na operacijo dojke ali pa ste jo že prestali, se o vseh svojih problemih lahko pogovorite ali posvetujete v skupini

vsak četrtek ob 11. uri

na oddelku za psihoonkologijo v kletnih prostorih stavbe D Onkološkega inštituta.

Tam boste tudi izvedeli kako se vključite v ostale dejavnosti oddelka.

Če želite, lahko povabite v skupino tudi svojce. Lahko se pa dogovorite za individualni pogovor.

Oddelek za psihoonkologijo dela vsak dan (razen sobote) v dopoldanskem času v kletnih prostorih stavbe D Onkološkega inštituta v Ljubljani.

Vse informacije lahko dobite po telefonu (061) 323-063 na interni številki 28-16.

- Na kontrolne preglede boste prihajali v ambulante stavbe D Onkološkega inštituta, kjer se javite v sprejemni pisarni v pritličju, s potrjeno zdravstveno izkaznico in z napatnico od vašega splošnega zdravnika.
- Na vaje iz fizioterapije boste hodili v stavbo C, pritličje, oziroma boste vaje delali na oddelku za fizioterapijo Zdravstvenega doma v vašem kraju.
- Novo protezo lahko dobite vsakih dvanajst mesecev. Recept vam napišejo v pritličju stavbe D, nasproti ambulant, v mediko-socialni službi — telefon (061) 325-954.
 - Velikost proteze boste določili v prostorih fizioterapije v stavbi C, pritličje. Na pomerjanje proteze pridite z ustreznim nadržkom in po možnosti v oprijetem oblačilu.
 - Protezo nabavite v lekarni Onkološkega inštituta, ki je v stavbi B, pritličje levo. Če hočete predhodno ugotoviti, ali imajo številko vaše proteze na zalogi, pokličite telefonsko številko lekarne (061) 324-353.
- Posebne nadržke z žepkom za protezo izdeluje Konfekcija Lisca iz Sevnice pod imenom »Berta«, ki jih dobite v velikosti 80 do 100, v B in C izvedbi, v beli ali pudrni (kožni) barvi. Dobite jih v vseh večjih prodajalnah z ženskim perilom. V bližnji prihodnosti pa pripravlja Lisca tudi izdelavo lažjega nadržka. Če nadržka ustrezne velikosti ne najdete v trgovini, ga lahko naročite po povzetju, kot je navedeno za kopalne obleke.
- Kopalne obleke z všitim žepkom za protezo izdelujeta Konfekcija Lisca iz Sevnice in Tovarna trikotažnih izdelkov Pletenina iz Ljubljane.
 - Kopalne obleke Pletenine lahko pomerite in kupite v trgovini »Sanolabor« v Ljubljani, Cigaletova 9, telefon (061) 317-355.
 - Kopalne obleke izdeluje Lisca v dveh tipih, in sicer enodelno, art. 4125/2, 3 »Lazarevo«, v črni, temnordeči in modri barvi, v velikostih 42 do 50/B ter 40 do 48/C ter dvodelno, art. 4439/3, 3 »Lesce«, v temnomodri, temnordeči, modro-zeleni in ciklamni barvi, v velikostih 40 do 46/B ter 42 do 48/C.