



JA KĀDAM NO TAVIEM KOLĒĢIEM IR ATKLĀTS VĒZIS

INFORMATĪVS BUKLETS

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.



SATURS

Ievadam	4
Ko darīt, lai palīdzētu darbbiedram?	5
Daži praktiski padomi, kas varētu noderēt	6

PIELIKUMI

Kur meklējama informācija un palīdzība?	8
Biežāk sastopamās analīzes	8
Vārdnīca	9





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!”





KO DARĪT, LAI PALĪDZĒTU DARBABIEDRAM?

Kolēģi 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 pārspilētu jautrību un optimismu, mēģinot maskēt savu neveiklību.

*“Kādu
ritu nodaļas vadītāja sasauca mūs
uz īsām pārrunām un izstāstīja, ka Anatoli-
jam konstatēts ļaundabīgs audzējs, tāpēc viņam būs
mainīts darba režīms. Tas bija šoks uzreizāt 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!”*

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

Tajā pašā laikā ir jāslaglabā 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.





DAŽI PRAKTISKI PADOMI, KAS VARĒTU NODERĒT

- Neignorē kolēģi, kam diagnosticēts vēzis, un neizliecies, 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 pārliecināts, ka cilvēks, kurš ārstējas no ļaundabīga audzēja, diez vai gribēs klausīties Tavas tantes Marijas vai kāda cita pieredzi, ja vien, protams, tas nav iedvesmojošs gadījums, kas ļauj noticēt saviem spēkiem un pozitīvam iznākamam.
- 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 kļuvis daudz vienkāršāka, jo ir pozitīvais piemērs, uz ko tiekties!”

- Iesaki organizācijas, rakstus, informāciju, kur patiešām 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 brāļēna 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 vesels”. Jāņem vērā, ka katra ļaundabīgā audzēja veids ir atšķirīgs, un 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 slimšs, ne vienmēr izkrit 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 Tānim 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 kolektīvu e-pastu – no katra pa vienam teikumam. Tānis pēc tam teica, ka tas esot bijis ļoti patīkams un uzmundrinošs pārsteigums.”

- Nepārmēt neveselīgu dzīvesveidu. Piemēram, nejaudā: „Vai Tu smēķē?”, liekot dziļdomīgi saprast, ka pats kolēģis vainīgs pie tā, ka slimo ar vēzi. Neviens nav pelnījis vēzi. Neviens 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 ikdienišķs, draudzīgs, tajā pašā laikā neaizmirsti parūpēties. Jebkurš cilvēks vēlas, lai viņu ciņa, 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.



PIELIKUMI

KUR MEKLĒJAMA INFORMĀCIJA UN PALĪDZĪBA

Internetā vari meklēt mājas lapu www.dzivibaskoks.lv, tajā apkopota informācija par onkoloģiju, kā arī vari uzzināt par aktuālajām psiholoģiskās palīdzības iespējām. Sadaļā "Noderīgi" atradīsi informāciju par vēža veidiem, informatīvos bukletus, kā arī laikraksta onkoloģiskajiem pacientiem „Pacienta Balss” izdevumus.

BIEŽĀK SASTOPAMĀS ANALĪZES

Anālieze	Mērķis	Procedūra (kas tiek darīts)
Biopsija	Tiek veikta, lai pārliecinātos, vai atrastais audzējs ir vēzis. Mēdz būt ļaundabīgi audzēji jeb vēzis un labdabīgi audzēji, kas nav 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 kaulu smadzenēm	Ar adatas palīdzību tiek paņemts neliels šūnu paraugs no kaula (parasti tas ir no gūžas kaula)

Analīze	Mērķis	Procedūra (kas tiek darīts)
Datorizētā aksiālā tomogrāfija (CT vai CAT skenēšana)	Izmantojot rentgenstarus un datoru, radīt trīsdimensionālu (3D) ķermeņa attēlu no iekšpuses	Pacientam guļot uz galdā, tas tiek virzīts cauri tuneļveida iekārtai, procedūras laikā tiek uzņemti vairāki rentgenuzņēmumi
Magnētiskā rezonanse	Izmantojot radio un magnētiskos viļņus, izveidot orgānu un audu attēlus	Pacientam guļot uz galdā, tas tiek virzīts cauri tuneļveida iekārtai, procedūras laikā ķermenis vairākas minūtes tiek skanēts ar magnētiskās rezonanses aparātūras palīdzību
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
Mugurkaula punkcija	Izpētīt mugurkaula šķidruma paraugu ar mikroskopa palīdzību	Ar adatas palīdzību no mugurkaula muguras lejas daļā tiek paņemts šķidruma 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 galdā vai ir novietots preti rentgena aparātūrai, ar kuras palīdzību tiek veikti rentgenuzņēmumi

VĀRDNĪCA

Šī īsā vārdnīca palīdzēs saprast vārdus, ko dažreiz lieto tavs kolēģis vai ārsts. 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 novietota 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.

AUDŽĒIS – 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 tādēļ, 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 atrodas 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 ikvienu, 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.

ĶIRURGIJA (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 atkārtojies. 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 sašļīšanai 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 audos, kā arī ar asinsrites un limfātiskās sistēmas palīdzību izplatīties uz citām ķermeņa daļām.



© Materiālu sagatavoja onkoloģisko pacientu
atbalsta biedrība "Dzīvības koks"

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā
atsauce uz biedrību "Dzīvības koks" obligāta

Kontakti:

T. 67625339

E-pasts: dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv

Mājas lapa: www.dzivibaskoks.lv

**Zvani un ziedo psihosociālās rehabilitācijas
centra izveidei cilvēkiem, kurus skāris vēzis
90006682 (maksā par zvanu 1,42 EUR)**

