

Longgeneeskunde

## **Chemowijzer Longgeneeskunde- Pools**

**Przewodnik po terapii  
Chemioterapia  
Terapia celowana**

### **Własność**

Nazwisko \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Miejscowość \_\_\_\_\_

Numer telefonu \_\_\_\_\_

Specjalista  
prowadzący leczenie: \_\_\_\_\_

Lekarz rodzinny \_\_\_\_\_

***W przypadku zgubienia, znalazca jest proszony o skontaktowanie się z właścicielem tej książeczki.***

## Treść

Cel tego przewodnika po terapii  
Jak działa chemioterapia/terapia celowana?  
Działania niepożądane, jak możesz im przeciwdziałać  
Zmniejszony apetyt  
porady dotyczące ograniczenia dolegliwości  
Post i chemioterapia  
Podrażnienia i/lub stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej  
Zmiany w oddawaniu stolca  
Wpływ na mocz  
Wpływ na funkcjonowanie szpiku kostnego  
Najbardziej niebezpieczne działania niepożądane  
Multiwitaminy, olej rybny, szczepionka przeciw grypie,  
pedicure  
Cienkie/wypadające włosy  
Przebarwienia paznokci  
Piekące/łzawiące oczy  
Wpływ na skórę  
Mrowienie rąk i stóp  
Wpływ na miesiączkę  
Wpływ na płodność  
Wpływ na intymność i seksualność  
Zmęczenie i obniżona energia

### Praktyczne wskazówki

Chemioterapia/terapia celowana  
i produkty wydalania  
Skontaktuj się ze szpitalem (czerwona strona)  
Karta wizyt (niebieska strona)  
Inne leki (różowa strona)  
Strona, na której możesz robić notatki i zapisywać pytania  
Załącznik 1  
Załącznik 2

## **Cel tego przewodnika po terapii**

Twój specjalista wyjaśnił Ci, że będziesz leczony lekami przeciwnowotworowymi. Ten przewodnik po terapii może być pomocny wspierając Cię podczas terapii.

Kilka dni przed przystąpieniem do leczenia Ty, i ewentualnie Twój partner, odbędziecie rozmowę wstępną z pielęgniarką onkologiczną w przychodni. Otrzymasz wówczas wyjaśnienie dotyczące konkretnej terapii i praktycznego przebiegu wydarzeń.

Ponieważ w grę wchodzi wiele informacji, informacje te są ujęte na piśmie w niniejszym przewodniku po terapii, aby można było wszystko przeczytać w domu na spokojnie.

Terapia odbywa się w onkologicznym oddziale jednodniowego pobytu lub na oddziale pielęgniarskim. Pielęgniarka onkologiczna może odpowiedzieć na wszystkie Twoje pytania przed lub w trakcie terapii, a także omówić inne ważne dla Ciebie sprawy.

Przewodnik po terapii ma również służyć jako informacja dla świadczeniodawców opieki, z którymi masz do czynienia. Dlatego ten przewodnik po terapii zawiera również informacje dla nich.

Wpisz swoje dane osobowe na pierwszej stronie.

***Zawsze bierz tę książeczkę ze sobą podczas wizyty w szpitalu, u lekarza rodzinnego lub u innego świadczeniodawcy opieki.***

***Zespół Chorób Wewnętrznych / Onkologii Płuc Centrum Medyczne VieCuri***

## **Chemioterapia / terapia celowana**

### **Chemioterapia (cytostatyki)**

Cytostatyki to leki, które zabijają komórki lub hamują ich podział. Po podaniu leki dostają się do krwi. Lek jest rozprowadzany w krwiobiegu w całym organizmie i dociera do komórek nowotworowych niemal w każdym miejscu. Czasami leki podaje się miejscowo, np. przy płukaniu pęcherza moczowego.

Chemioterapia ingeruje w proces wzrostu komórek nowotworowych. Niektóre leki uszkadzają dzielącą się komórkę nowotworową. Inne działają wcześniej. Istnieją dziesiątki różnych rodzajów cytostatyków. W zależności od rodzaju nowotworu, do leczenia można zastosować jeden lub więcej typów

### **Terapia celowana**

Coraz częściej cytostatyki łączy się z tzw. środkami celowanymi.

Leki te, które są coraz liczniejsze, mają inne, bardziej specyficzne działanie niż cytostatyki:

- Inhibitory przekazywania sygnału blokują sygnał, który skłania komórkę nowotworową do podziału.
- Inhibitory angiogenezy zapobiegają tworzeniu się nowych naczyń krwionośnych prowadzących do komórek nowotworowych.
- Oba leki pośrednio przeciwdziałają wzrostowi komórek nowotworowych.
- Przeciwciała monoklonalne rozpoznają komórki nowotworowe po białkach na powierzchni komórek, przyczepiają się do nich i niszczą je.

Wykazano już, że kilka celowanych środków podwyższa szansę na przeżycie w połączeniu z chemioterapią.

Gdy jest jasne, jaką chemioterapią/terapią celowaną będziesz leczony, otrzymasz szczegółowe informacje.

### **Działania niepożądane, które mogą wystąpić podczas leczenia**

#### ***Jak możesz im przeciwdziałać?***

Każdy zabieg ma swoje specyficzne działania niepożądane. Od specjalisty i pielęgniarki onkologicznej dowiesz się, jakie działania niepożądane mogą Cię dotyczyć.

Wymienione poniżej działania niepożądane są na ogół najczęstsze.

#### **Zmniejszony apetyt, zmiana smaku/powonienia, nudności, wymioty.**

W przypadku różnych kuracji mogą wystąpić nudności i wymioty. To może być bardzo uzależnione od indywidualnego przypadku.

Zmniejszenie apetytu może być spowodowane zmianami smaku i powonienia pod wpływem zabiegu, ale może też mieć na niego wpływ strach i ból, niedostateczne przyjmowanie płynów, wpływ samej choroby na przewód pokarmowy.

Receptę na leki przeciw nudnościom i wymiotom otrzymasz od pielęgniarki onkologicznej/specjalisty. Podczas rozmowy wstępnej pielęgniarka onkologiczna poinformuje Cię, jak postępować. Otrzymaś również te informacje jako załącznik, który należy zachować w niniejszym przewodniku po terapii.

Z powodu tych działań niepożądanych możliwe jest, że nie otrzymujesz wystarczającej ilości składników odżywczych i Twój stan się pogarsza. W związku z tym możesz zostać poproszony(-a) o wypełnienie kwestionariusza w ramach kuracji. W razie potrzeby/życzenia zostaniesz skierowany(-a) do dietetyka.

Nasz dietetyk chętnie udzieli Ci porad żywieniowych. Jest to możliwe za pośrednictwem oddziału jednodniowego leczenia onkologicznego, w klinice lub w poliklinice. Z dietetykiem można skontaktować się pod numerem:

☎ (0478)-52 27 74

### ***Porady w celu zmniejszenia dolegliwości***

- Ważne jest, aby dużo pić w trakcie i po zabiegu, ponieważ produkty przemiany materii muszą zostać wydalone z organizmu.
- Wypijaj ok. 2,5 litra w ciągu dnia z zabiegiem i przez pierwsze 5 dni po nim.
- Picie zbyt małej ilości płynów może zwiększyć nudności i przyczynić się do niesmaku w ustach.
- Jeśli to konieczne, spożywaj regularnie małe posiłki. Pusty żołądek może również powodować nudności.
- Nie forsuj jedzenia, dostosuj wielkość posiłków do swojego apetytu.
- Możesz również poczuć zniechęcenie do niektórych dań, takich jak ciepłe posiłki. Alternatywą jest zimna sałatka lub kanapka.
- Jeśli nie czujesz smaku, tym bardziej ważne jest, aby jedzenie wyglądało atrakcyjnie.
- Unikaj silnych bodźców środowiskowych, takich jak tytoń i/lub perfumy.
- Kiedy zwymiotujesz, pozwól, aby żołądek ponownie przyzwyczał się do stałych pokarmów, np. zjadając sucharka.
- Imbir i mięta pieprzowa mogą pomóc złagodzić nudności i uspokoić żołądek.
- Jeśli masz metaliczny posmak, używaj plastikowych sztućców.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: **Fout! De hyperlinkverwijzing is ongeldig.Fout! De hyperlinkverwijzing is ongeldig.**  
**Fout! De hyperlinkverwijzing is ongeldig.Fout! De hyperlinkverwijzing is ongeldig.**

## **Post i chemioterapia**

Nie wiadomo jeszcze, czy post jest bezpieczny lub korzystny u osób poddawanych chemioterapii. Nie ma dowodów na to, że post pomaga w lepszym działaniu chemioterapii lub że zmniejsza jej niepożądane działania.

Ponadto pojawia się wiele pytań dotyczących sposobu i czasu trwania postu. Dopóki wszystkie te pytania pozostają bez odpowiedzi, NIE zalecamy postu podczas chemioterapii.

Jeśli jednak chciał(-a)byś pościć podczas chemioterapii, poproś o poradę dietetyka.

Jeśli pomimo porad i leków nadal pojawiają się problemy, skontaktuj się z pielęgniarką onkologiczną (patrz lista telefonów na czerwonej stronie).

## **□ Podrażnienia i/lub stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej**

Błona śluzowa jamy ustnej zmienia się w wyniku leczenia chemioterapią. Staje się bardziej wrażliwa na podrażnienia i stany zapalne. Dlatego dobra higiena jamy ustnej jest ważna w zapobieganiu problemom.

### ***Porady dotyczące zapobiegania podrażnieniom i/lub stanom zapalnym w***

*przypadku własnego uzębienia:*

- Szczotkuj zęby 4 razy dziennie (po posiłkach i przed snem) miękką szczoteczką do zębów i pastą zawierającą fluor o łagodnym smaku, np. Elmex bez mentolu, Biotène lub Zendium classic.
- W razie potrzeby wyczyść przestrzeń między zębami wykałaczkami (Lactona lub Jordan), szczoteczką międzyzębową (TePe extra soft) lub taśmą dentystyczną (Johnson).
- Oczyszcz język szpatułką lub miękką szczoteczką.
- Płukaj 4 razy dziennie solą fizjologiczną (3 łyżeczki soli na 1 litr przegotowanej wody), herbatą rumiankową lub sokiem z jagód. Codziennie stosuj świeży środek do płukania.
- Nasmaruj usta białą wazeliną, Labello lub innym balsamem do ust 4 razy dziennie.

*W przypadku protezy dentystycznej:*

- Myj protezę 4 razy dziennie mydłem w płynie lub Ecosym i szczoteczką do protez.
- Płukaj usta 4 razy dziennie słoną wodą (3 łyżeczki soli na 1 litr przegotowanej wody), herbatą rumiankową lub sokiem z jagód.
- Smaruj usta 4 razy dziennie białą wazeliną, Labello lub innym balsamem do ust. – Wyjmij protezę dentystyczną na noc.

Po spożyciu produktów mlecznych, słodkich lub kwaśnych przepłucz usta wodą, aby zapobiec tworzeniu się śluzu.

Podczas wizyty u dentysty lub higienistki stomatologicznej należy również wspomnieć, że przechodzisz terapię. Odnośnie czasu takiej wizyty najlepiej skonsultować się z onkologiem lub z pielęgniarką onkologiczną. Jeśli pomimo tych zaleceń pojawiają się jednak problemy, skontaktuj się z pielęgniarką onkologiczną (patrz czerwona strona). Otrzymasz od niej nowe porady.

## □ **Zmiany w oddawaniu stolca / wpływ na mocz.**

Zmiany w oddawaniu stolca

Biegunka i zaparcia mogą wystąpić przy różnych kuracjach. To może być bardzo uzależnione od indywidualnego przypadku i zależy od przebiegu kuracji, staroego sposobu oddawania stolca i czy ewentualnie masz stomię.

W przypadku niektórych zabiegów, w których ryzyko biegunki jest największe, pielęgniarka onkologiczna/specjalista wystawi receptę na lek przeciw biegunce.

Podczas rozmowy wstępnej pielęgniarka onkologiczna poinformuje Cię, jak sobie z tym poradzić w konkretnym przypadku. Otrzymasz również te informacje jako załącznik, który należy zachować w niniejszym przewodniku po terapii.

### *Porady dotyczące biegunki*

- W przypadku biegunki pij wystarczająco dużo, co najmniej 2,5 litra dziennie.
- Używaj sporej ilości soli, na przykład w postaci wywaru.
- Regularnie jedz małe posiłki.
- Podziel ilość owoców i soków owocowych w ciągu dnia.
- Ogranicz stosowanie produktów zawierających substancje słodzące sorbitol i ksylitol.
- Unikaj dużych, tłustych posiłków, gruboziarnistego błonnika, napojów gazowanych.
- Pij kawę i napoje alkoholowe z umiarem.

### *Zalecenia w razie zaparcia*

- W przypadku zaparc upewnij się, że pijesz wystarczająco dużo, co najmniej 2,5 litra dziennie.
- Stosuj regularną dietę, najlepiej obfite śniadanie.

### **patrz na odwrocie**

Jedz pokarmy bogate w błonnik, takie jak ciemny lub pełnoziarnisty chleb, owoce i warzywa.

- Jeśli to możliwe, staraj się zachować umiarkowaną aktywność fizyczną.

### **Wpływ na mocz**

Niektóre kuracje mogą na krótki czas przebarwić mocz. Wynika to z barwnika w niektórych cytostatykach. To minie samo.

Niektóre leki stosowane w chemioterapii mogą powodować podrażnienie pęcherza. Ogólnie dobrze jest pić 2,5 litra dziennie.

Jeśli pomimo porad i leków nadal pojawiają się problemy, skontaktuj się z pielęgniarką onkologiczną (patrz lista telefonów na czerwonej stronie), która udzieli Ci wtedy nowej porady.

## □ **Wpływ na funkcjonowanie szpiku kostnego.**

Szpik kostny pełni ważną funkcję w produkcji komórek krwi. Takimi komórkami krwi są krwinki czerwone, krwinki białe i płytki krwi. Chemioterapia zmniejsza funkcjonowanie szpiku kostnego

Aby sprawdzić funkcjonowanie szpiku kostnego, przed każdą nową kuracją pobierana jest krew, aby sprawdzić, czy szpik kostny poradzi sobie z kolejną kuracją. Częstotliwość, z jaką podawane są kuracje, jest odpowiednio dostosowana na podstawie badań i doświadczenia.

#### *Wpływ chemioterapii na funkcjonowanie określonych komórek krwi*

- Zmniejszona ilość **białych** krwinek (leukocytów) zwiększa prawdopodobieństwo obniżenia odporności / infekcji. Czasami może powodować gorączkę/dreszcze.
- Zmniejszona ilość **platełek krwi** (trombocytów) powoduje zwiększone ryzyko krwawienia lub siniaków. Czasami dochodzi do krwawienia z nosa lub dziąseł. Istnieje również możliwość wystąpienia krwi w moczu i kale.
- Zmniejszona ilość **czerwonych** krwinek (erytrocytów) powoduje anemię. Może być to zauważalne w postaci zmęczenia, duszności i bladości.

Najbardziej niebezpieczne niepożądane działania to:

- **Gorączka powyżej 38,5°C (lub 38,0°C przez ponad 24 godziny) – Zasinienia lub krwawienia.**

**W takiej sytuacji natychmiast należy skontaktować się ze szpitalem. Również wieczorem i w nocy oraz w weekend (patrz lista telefonów na czerwonej stronie).**

**Być może zostaniesz skierowany(-a) do oddziału ratunkowego w Venlo w celu dalszego zbadania.**

**Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do powagi dolegliwości lub innych niewymienionych problemów, skontaktuj się ze szpitalem.**

**Stosowanie dodatkowych witamin, minerałów i suplementów odżywczych**  
Jeśli jesz i pijesz zgodnie z zaleceniami Centrum Żywienia, otrzymujesz wystarczającą ilość witamin i minerałów. Nie ma wtedy konieczności przyjmowania suplementów witaminowych i mineralnych. Ponadto przyjmowanie suplementów podczas terapii może być niebezpieczne. Suplementy witaminowe i mineralne mogą przeciwdziałać efektom radioterapii i chemioterapii. Suplement należy przyjmować wyłącznie za radą dietetyka/lekarza, jeśli masz niedobór niektórych witamin i minerałów. Wybierz suplement zawierający maksymalnie 100% ZDS (zalecanego dziennego spożycia). Na etykiecie można przeczytać, ile danej witaminy zawiera kapsułka lub tabletki i jaka jest bezpieczna dawka. Dietetyk może ocenić przyjmowane przez Ciebie wartości odżywcze i na tej podstawie udzielić porady.

**Jedzenie tłustych ryb i stosowanie suplementów oleju rybiego.**

Podczas chemioterapii możesz jeść tłuste ryby.

Tłuste ryby są ważnym źródłem białka i energii.

Kwasy tłuszczowe ryb są dobre na serce i naczynia krwionośne.

Suplementy oleju rybiego nie są zalecane od 24 godzin przed do 24 godzin po podaniu środków takich, jak irynotekan, karboplatyna, cisplatyna i oksaliplatyna. Powodem tego jest fakt, że suplementy z olejem rybim mogą zawierać wysokie



stężenia określonego kwasu tłuszczowego (PIFA), co może mieć negatywny wpływ na terapię.

#### **Szczepionka przeciw grypie**

Jeśli zostaniesz zaproszony na szczepionkę przeciw grypie, porozmawiaj ze specjalistą lub pielęgniarką onkologiczną, który moment w trakcie terapii będzie najkorzystniejszy, aby się zaszczepić.

#### **Pedicure**

Moment wizyty u kosmetyczki najlepiej omówić z pielęgniarką onkologiczną.

#### **Cienkie lub wypadające włosy.**

Włosy bardzo cierpią podczas chemioterapii. Mogą stać się przerzedzone, a nawet całkowicie wypaść. Przy niektórych kuracjach można z góry przewidzieć, że całkowicie stracisz włosy. W przypadku innych kuracji jest to trudniejsze do przewidzenia i zależy od indywidualnego przypadku.

Powyższe ogólnie dotyczy skóry głowy.

Jednak wypadanie włosów może wystąpić również w innych miejscach.

**Wypadanie włosów może powodować ból.**

Przed rozpoczęciem zabiegu zostanie omówione z Tobą, czy potrzebna będzie treska/peruka lub inne alternatywne rozwiązanie i jak należy to zorganizować.

Warto wcześniej (zanim wypadną włosy) umówić się na wizytę u wyspecjalizowanego fryzjera. Otrzymasz również od nas zaświadczenie, aby zwrot kosztów treski/peruki można było uzyskać z ubezpieczenia zdrowotnego. Na następnej stronie znajdziesz wykaz miejsc, gdzie możesz kupić perukę lub treskę. Twoje włosy odrosną po zakończeniu chemioterapii.

W naszym szpitalu możliwe jest zastosowanie chłodzenia skóry głowy podczas niektórych kuracji. Zwiększa to możliwość zachowania włosów.

Specjalista określi, w jakich przypadkach jest to możliwe.

Pielęgniarka onkologiczna poinformuje Cię o tym później.

#### **Przebarwienia paznokci.**

Niektóre zabiegi mogą powodować przebarwienia paznokci. W przypadku specyficznych cytostatyków może dojść nawet do zapalenia skórek i odrywania się paznokcia. Podczas tej kuracji stosuje się chłodzenie paznokci. Zaleca się stosowanie utwardzacza do paznokci.

#### **Piekące/łzawiące oczy**

Jeśli cierpisz na pieczenie i/lub łzawienie oczu, najlepiej zgłosić to onkologowi lub pielęgniarce onkologicznej. Onkolog może przepisać Ci krople do oczu. Krople Optrex Systance Balance można kupić w aptece bez recepty. Mają często korzystny efekt.

## **Wpływ na skórę**

Pod wpływem chemioterapii/terapii celowanej skóra może stać się sucha i/lub łuszcząca się. Regularnie używaj balsamu/kremu do ciała, aby jak najbardziej temu przeciwdziałać. Twoja skóra jest bardziej wrażliwa niż zwykle. W czasie trwania kuracji Twoja skóra może szybko ulec poparzeniu słonecznemu. Nie należy zatem przebywać na słońcu. Nie należy również korzystać z solarium. Zaleca się stosowanie wysokiego współczynnika ochrony przeciwsłonecznej nie przebywając na słońcu.

## **Mrowienie rąk i stóp**

Pod wpływem niektórych cytostatyków zakończenia nerwowe rąk i stóp mogą ulec uszkodzeniu. Może to powodować mrowienie, a czasami uczucie bólu lub drętwienia rąk i stóp. Poinformuj o tym specjalistę lub pielęgniarkę onkologiczną.

## **Wpływ na miesiączkę**

Miesiączka może być zmienna w trakcie kuracji: od cięższego i dłuższego krwawienia do pominięcia któregoś razu lub braku miesiączki. Mogą temu towarzyszyć objawy menopauzy. Miesiączka zwykle powraca po zakończeniu kuracji.

## **Wykaz dostawców peruk i tresek Region Północnej Limburgii**

Peels Pruiken en Haarwerken  
Strijpsestraat 158, 5616 GT Eindhoven  
☎ 040-2518029 [www.peelshaarmode.nl](http://www.peelshaarmode.nl)

Natural Hair Solutions Pruiken & Haarwerken  
☎ 0900 - 255 00 00 (5ct za/m) GSM: 06 - 17 585 920 Obsługuje również  
Venlo i Venray ☎ 077-7113360 [www.pruik.nl](http://www.pruik.nl)

### **Huizenaar Haarwerk Specialisten**

Zorgboulevard VieCuri Venlo Tegelseweg 210, 5912 BL Venlo  
☎ 077-3512076 ✉ [venlo@haarwerken.info](mailto:venlo@haarwerken.info)

VieCuri Venray Merseloseweg 130 5801 CE Venray  
☎ 0478-522794  
✉ [venray@haarwerken.info](mailto:venray@haarwerken.info)

### **Chantal's Hairstyling**

Op de Leues 37 5926 VJ Hout-Blerick (Venlo)  
☎ 06 10 81 98 25 ✉ [info@haarwerken-venlo.nl](mailto:info@haarwerken-venlo.nl)

Change  
Venlo: Vleesstraat 79 5911 CP Venlo ☎ 077-3513603  
Panningen: Markt 46 5981 AP Panningen ☎ 077 - 3071203 Venray: Grote  
Markt 42 5801 BL Venray ☎ 0478-516708 [www.changeyourself.nl](http://www.changeyourself.nl)

Toine Kapsalon  
Bergkampweg 2, 5825 AD Overloon  
Obsługuje również Venlo ☎ 0478-641584 [www.salontoine.nl](http://www.salontoine.nl)

Haarwerken MP  
Raadhuisstraat 2, 6042 JL Roermond ☎ 0475-329616  
[www.haarwerkenmp.nl](http://www.haarwerkenmp.nl)

**Radzimy, aby zawsze zwrócić się z zapytaniem do swojego ubezpieczyciela  
zdrowotnego o zwroty kosztów i wykaz dostawców, z którymi ubezpieczyciel  
zawarł umowę.**

### **Nuance Kapsalon**

Willem II Singel 2/A, 6041 HS Roermond ☎ 0475-336211

### **Brias Haarwerken**

Rijksweg 6 6095 NB Baexem

Marijkelaan 15 6074 Melick

☎ (0475) 45 21 08 / 06 20 41 58 71 ✉ info@brias-haarwerken.nl

### **Haarstudio Marion**

Steegstraat 11 5921 GJ Blerick ☎ 077-8795222 / 06 30039160

Haarinstituut Heel

Sterplein 15/B 6097 EA Heel ☎ 06-46086200 [www.haarinstituutheel.nl](http://www.haarinstituutheel.nl)

Cabello Haarspecialzaak

Schuitenbergh 35 6041 JH Roermond ☎ 0475-317133

[www.haarspecialzaakcabello.nl](http://www.haarspecialzaakcabello.nl)

Haarstudio Arits

Past. Greymanstraat 1 6039 GG Stramproy ☎ 0495-561663 [www.hair4you.nl](http://www.hair4you.nl)

Ancha Haarwerken Will Steenbakkers

Kampweg 11, 5986 NP Beringe ☎ 077-3071114 ✉

[info@taritakleeven.nl](mailto:info@taritakleeven.nl)

### **Kleeven Haarwerkspecialist**

Vrouwboomweg 5, 5961 PM Horst lb ☎ 06-49055325

Leonie Haarwerkstudio

Antoniusplein 18/A, 5943 AJ Lomm ☎ 06-29112340 [www.haarwerkstudioleonie.nl](http://www.haarwerkstudioleonie.nl)

Haarinstituut Helmond

Gooisehof 147 5709 LS Helmond ☎ 0492-516238 / 06-17572360

[www.haarinstituuthelmond.nl](http://www.haarinstituuthelmond.nl)

**Radzimy, aby zawsze zwrócić się z zapytaniem do swojego ubezpieczyciela zdrowotnego o zwroty kosztów i wykaz dostawców, z którymi ubezpieczyciel zawarł umowę.**

Tilly Suntjens

Wilhelminalaan 42 5953 HB Reuver ☎ 077-8513660 telefon komórkowy 06 54732908

Arti Coupe

Heuvelplein 87 5741 JJ Beek en Donk ☎ 0492-820152 / 06

53734270 [www.articoupe.nl](http://www.articoupe.nl)

Pruik bij u thuis haarwerken

Angelique van Heugten

Molenaarweg 24 5768EG Meijel ☎ 06-83775277 .ijuthuis.nl  
✉angeline@pruikbijuthuis.nl

Francis  
Gebr. van Doornlaan 74 5961 BD Horst ☎ 077-3984702

LiVage Haarwerken Roermond  
Pea Muisers  
Rijksweg 63 5953 AB Reuver ☎06-29576655 ✉  
pea.muisers@livage.nl

**Radzimy, aby zawsze zwrócić się z zapytaniem do swojego ubezpieczyciela zdrowotnego o zwroty kosztów i wykaz dostawców, z którymi ubezpieczyciel zawarł umowę.**

## □ Wpływ na płodność

Jeśli jesteś w wieku rozrodczym, skonsultuj się z onkologiem na temat wpływu terapii na płodność. Omów także stosowanie środków antykoncepcyjnych

Porozmawiaj również na temat chęci posiadania dzieci.

Możliwe, że na skutek terapii menopauza zacznie się u Ciebie wcześniej lub w trakcie terapii.

## □ Wpływ na intymność i seksualność

Może osłabnąć pragnienie kochania się. Często wzrasta potrzeba czułości, rzewności i wzajemnego przytulania. Pod wpływem chemioterapii błony śluzowe zewnętrznych narządów płciowych również zmieniają się i są mniej wilgotne. Lubrykant stanowi dobre rozwiązanie. Niezależnie od tego, który z partnerów otrzymuje chemioterapię; podczas stosunku płciowego należy używać prezerwatywy. Pamiętaj o tym w okresie zwiększonego ryzyka.

Nie wahaj się zadać wszelkich pytań w tym zakresie swojemu specjalście lub pielęgniarce onkologicznej.

## □ Zmęczenie i obniżona energia.

Zauważysz, że podczas chemioterapii i przez dłuższy czas po niej będziesz mieć mniej energii i szybciej się męczyć. Nie unikaj aktywności fizycznej i zadбай o dobrą równowagę. Pamiętaj o aktywności fizycznej każdego dnia. Poproś o pomoc, jeśli chcesz wiedzieć więcej na dany temat.

## Praktyczne wskazówki

Pierwsza kuracja zawsze jest poprzedzona wywiadem informacyjnym/rozmową wstępną. Podczas tego spotkania pielęgniarka onkologiczna omówi wszystkie aspekty konkretnej kuracji. Zawsze zabieraj kogoś ze sobą, kiedy tylko jest to możliwe.

- W oddziale onkologicznym jednodniowego pobytu istnieje możliwość skorzystania z krzesła lub łóżka, w zależności od sytuacji i terapii.  
Możesz nosić swoje normalne ubrania.
- Oczywiście zawsze możesz zabrać ze sobą swojego partnera lub jedną z osób bliskich.
- Po południu w oddziale onkologicznym jednodniowego pobytu pacjent może zjeść lunch, jeśli zajdzie taka potrzeba. Osoba towarzysząca nie ma takiej możliwości. Można skorzystać za to z restauracji.
- Zdecydowanie odradza się samodzielne prowadzenie pojazdu bezpośrednio po kuracji.
- Za każdym razem, gdy odwiedzasz szpital, zabierz ze sobą kartę szpitalną i niniejszy przewodnik po terapii.

- Jeśli przyjmujesz leki, możesz normalnie je stosować. Jeśli masz wątpliwości lub zażywasz leki rozrzedzające krew lub leki na cukrzycę, skonsultuj się ze swoim specjalistą lub pielęgniarką onkologiczną.
- Po kuracji otrzymasz termin kolejnej i skierowanie na badanie krwi.
- W razie potrzeby masz możliwość omówienia z pielęgniarką onkologiczną delikatnych informacji o charakterze prywatnym dotyczących każdego cyklu leczenia.
- Na oddziale znajdują się trzy odtwarzacze DVD, z których można korzystać. Dostępny jest również laptop, z którego można korzystać. W całym szpitalu dostępne jest bezpłatne WiFi.

### **Chemioterapia / terapia celowana i produkty wydalania**

Bezpośrednio po terapii produkty wydalania pacjenta mogą nadal zawierać substancje reszkowe. (aczkolwiek około 1000 razy rozcieńczone w porównaniu do pierwotnie podanego roztworu). Podczas usuwania wymiocin, kału, moczu i innych płynów ustrojowych konieczne jest zatem unikanie kontaktu z tymi produktami przez inne osoby nie będące pacjentem.

### **Okres ryzyka dla tego konkretnego cyklu leczenia to:**

\_\_\_\_\_ dni

Dlatego w celu ograniczenia ryzyka obowiązuje szereg zasad:

Dla profesjonalnych świadczeniodawców opieki przydatne informacje można znaleźć pod adresem:

**[www.betermetarbo.nl](http://www.betermetarbo.nl)**

- Ważne jest, aby w okresie ryzyka pacjent sam dbał o siebie tak bardzo, jak to możliwe.
- Jeśli to możliwe, pozwól pacjentowi samodzielnie chodzić do toalety.
- Mężczyznom zaleca się oddawanie moczu w pozycji siedzącej.
- Spłucz toaletę dwa razy po każdym jej użyciu, z zamkniętą pokrywą. Sprzątaj toaletę raz dziennie.
- Jeśli jako partner lub bliski krewny pacjenta masz kontakt z produktami wydalania w okresie ryzyka, zakładaj wówczas rękawiczki jednorazowe.
- Wszystkie materiały jednorazowego użytku wyrzucaj do odpadów domowych w podwójnym worku na odpady.
- Rzeczy pacjenta można prać razem z innymi rzeczami. Bardzo zabrudzone pranie (wymiociny / kał) należy prać oddzielnie i najpierw w zimnej wodzie.





**Rode pagina: contactpagina Longgeneeskunde**

**Powody, dla których należy skontaktować się ze szpitalem**

***Dla wszystkich pacjentów lekarza pulmonologa***

W przypadku pytań ogólnych lub pytań dotyczących działań niepożądanych leczenia można dzwonić w dni robocze

w godzinach 08:00-16:30

do oddziału jednodniowego pobytu w Venlo

☎ (077) 320 63 88

**W przypadku pytań lub problemów, które nie mogą czekać, można zadzwonić do szpitala w Venlo wieczorem / w nocy oraz w weekend.**

☎ (077) 320 63 88

poprosić o pielęgniarkę onkologiczną.

Kilka powodów, aby się z nami skontaktować:

- Gorączka powyżej 38,5°C (lub 38,0°C przez ponad 24 godziny)
- Dreszcze
- Uporczywe krwawienie lub siniaki bez uderzeń.
- Krew w moczu lub kale
- Ciężka biegunka, która nie ustępuje pomimo porad i leków
- Uporczywe wymioty, które nie ustają pomimo porad i leków







**Przekreśl w przypadku zmian; wprowadź dane w nowej linijce.**

<b>Data początku stosowania</b>	<b>Nazwa leku</b>	<b>Dawka</b>	<b>Data zmiany/zaprzestania stosowania</b>	<b>Nazwisko/ stanowisko</b>

## **VieCuri Medisch Centrum**

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)