



КОГДА КУРС ЛЕЧЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗАВЕРШЕН

После выписки из больницы и окончания курса лечения важно знать, чего вам ожидать в дальнейшем и где, в случае необходимости, можно получить поддержку.

**Ясное
утро**

Круглосуточная
поддержка
в борьбе с раком

8 800 100 01 91
Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

ясноеутро.рф
contact@yasnoeutro.ru
АНО «Проект СО-действие»

СТРУКТУРИРУЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ О ЛЕЧЕНИИ В ДНЕВНИКЕ

У пациента есть медицинская карта, в которой лечащий врач отмечает назначения, результаты и этапы лечения. Подобные записи можете вести и вы в медицинском дневнике. Полезно записывать информацию о самочувствии, симптомах, побочных эффектах от лекарств и последствиях вашего лечения. Здесь же вы можете фиксировать даты последующих назначений, сведения о пройденных или предстоящих обследованиях и краткое содержание разговоров с врачами.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОБЩЕНИЕ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ

Пусть в сложной ситуации у вас будет возможность получить консультацию по телефону, электронной почте или лично. Также узнайте контакты специалистов, которые помогут вам в реабилитации после лечения: диетолог, физиотерапевт, медсестра, невропатолог, психотерапевт.

УЗНАЙТЕ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПОСТБОЛЬНИЧНОГО ПЕРИОДА

Трудности в приеме пищи, проблемы с кишечником, мочеиспусканием, изменение кожных покровов, боли, а также повышенная утомляемость, сложности с памятью и органами восприятия – все это может стать последствием пройденного курса лечения. Не стоит терпеть или молчать о возникающих проблемах – обратитесь к лечащему врачу, чтобы узнать, как можно облегчить эту симптоматику.

ПОМОЩЬ С ЕЖЕДНЕВНЫМИ ДЕЛАМИ

Онкологическое заболевание может повлиять на вашу способность выполнять повседневные дела – ходить в магазин, готовить еду, обслуживать себя. Узнайте о программах социальной поддержки в органах социальной защиты, даже если у вас нет инвалидности, расскажите о своих потребностях друзьям и близким, узнайте о доступных программах реабилитации и психологической помощи, работе местных некоммерческих организаций, помогающих людям в трудной ситуации.

ГОВОРИТЕ О СВОИХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ

По завершении курса лечения вы можете почувствовать облегчение от того, что неприятные процедуры остались позади, но продолжать беспокоиться о том, что ждет вас в будущем. Поговорите со своей семьей о том, через что вам всем пришлось пройти, обсудите то, что вам еще предстоит сделать. Если чувствуете необходимость в поддержке специалиста – обратитесь к психологу.

СТРАХ РЕЦИДИВА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Страх может беспокоить долгое время после завершения лечения. Проходите регулярные обследования, консультируйтесь с лечащим врачом. Включайте в свой режим дня разрешенные доктором физические нагрузки, старайтесь сбалансировано питаться, откажитесь от вредных привычек, сократите время пребывания на солнце. Здоровый образ жизни не только помогает поддержать здоровье, но и улучшает эмоциональный настрой.

РАССКАЖИТЕ О СВОЕМ ОПЫТЕ

Ваш опыт переживания онкологической болезни, лечения и совладания с ситуациями может быть полезным для тех людей, которые только начинают свое лечение. Узнайте, есть ли в вашем городе группы поддержки пациентов, где бы вы могли помочь и поддержать тех, кто в этом нуждается.