

## UČINIT ĆU SVE ZA NJU

Rak je danas pratitelj naših života. Ne bira koga će, kada i gdje napasti. Najčešće je nasumičan.

Tako u Hrvatskoj jedna od deset žena tijekom života ima izgleda da oboli od **raka dojke**. Ne čekajte to. Učinite sve za njih sada. Iskoristite svaku priliku - **učinite sve za nju**.

Tekst pjesme **Učinit ću sve za nju** napisala se **Vesna Andrijević Matovac**, jedna od osnivačica i prva predsjednica **Udruga SVE za NJU**! U malo probranih riječi, slika i emocija izrekla je toliko toga da bi nama, koji nismo pjesnici, trebao roman za sve to reći. Tijekom života borimo se nešto postići, postati netko. U toj trci mnoge stvari uzimamo *zdravo za gotovo*, griješimo i pri tom često zanemarimo ili čak povrijedimo one koji su nam najbliži, koje volimo najviše. Njima se najmanje dodvoravamo, volimo ih i očekujemo njihovo razumijevanje i oprost, znamo da na njih uvijek možemo računati, da se možemo osloniti. Mislimo kako imamo dovoljno vremena za popravak svojih grešaka, kako ćemo moći nadoknaditi propušteno i izgubljeno vrijeme, nježnosti, pažnju...

Odjednom, potpuno iznenada, neočekivano, dogodi se **bolest**, dogodi se **rak**. Prečesto se dogodi i onaj najstrašniji ishod. Više nema vremena. Više ništa ne možemo nadoknaditi. Kad bismo mogli vratiti vrijeme, što bismo učinili drugačije? Bismo li ponovo propustili sve prilike da dragoj ženi pokažemo koliko je volimo? Ne možemo vratiti sat. Vesna nam svojom pjesmom kaže: **Bože, daj mi priliku da učinim sve za nju**. Ne samo na Valentinovo, rođendan ili neku godišnjicu nego svaki dan. Valentinovo samo slavi ljubav, a ljubav se živi i pokazuje svaki dan riječima i djelima. Ne propuštajte ni jednu priliku da voljenoj ženi, prijateljici, majci, sestri.... pokažete kako je i koliko volite i koliko vam je stalo. Nemojte biti osoba koja će patiti jer više nema vremena učiniti **sve za nju**.

### BROŠURA ZA PARTNERE

U Hrvatskoj godišnje **od raka dojke** oboli više od 2 600 žena u dobi od 20 godina naviše. Umre ih skoro više od 1000. Godišnje **od raka** ukupno oboli preko 10 000 žena, **a umre ih 5 731**. Svaka deseta žena ima izgleda da oboli od raka dojke. Koliko je to partnera oboljelih žena, koliko roditelja, djece, sestara? Većina oboljelih ima djecu, neke i unuke – samo rak dojke pogađa desetine tisuća ljudi.

### Tim koji liječi

**Tim koji liječi** oboljelu nisu samo liječnici. U tom timu je i njezina obitelj, a naročito partner. Obitelj se treba pripremiti da žena mora biti posvećena svome liječenju jer prolazi

dugotrajne medicinske postupke s brojnim i teškim nuspojavama. Njezine druge uloge (supruga, djevojke, majke, kćerke, zaposlene...) bit će manje ili više promijenjene i važno je da to obitelj i prijatelji prihvate. Osobito **partner**. Ne treba se ustezati ili sramiti potražiti savjet i naučiti kako biti kvalitetna podrška. Na **preživljenje žene** utječe kvaliteta liječenja, optimizam, mentalna snaga, ali i zadovoljstvo u partnerskoj vezi. Bliskost s partnerom, prijateljem, majkom ili sestrom ključna je za svaku ženu koja boluje od raka. Ovaj tim je emocionalna podrška i snaga ženi koju je gotovo nemoguće nadomjestiti.

### **Kako biti partner u njezinom timu za liječenje i oporavak?**

To nitko ne uči jer se nitko ne priprema za bolest. Ponekad zbog straha, neznanja ili drugih razloga partneri nisu onakva podrška kakva bi mogli biti. Neki nisu ni svjesni koliko je njihova **emocionalna podrška** važna pa spremno sve prepuštaju medicini. Udaljavaju se, povlače, gubi se emocionalna i seksualna bliskost. Ovakvo udaljavanje, ukoliko potraje, može dovesti do toga da se potrebe za bliskošću i ljubavlju zadovoljavaju izvan partnerske veze, s drugim osobama, a ponekad dovode i do raskida veze. Rak stavlja na kušnju kvalitetu veze, spremnost partnera da se prilagode novoj životnoj situaciji, da uče zajedno, da se zbliže u teškim trenucima i zadrže komunikaciju i otvorenost. Na partneru je da pomogne ženi prihvatiti sebe kao jednako voljenu i njemu privlačnu ženu. Ona će vjerojatno hrabro reći kako nije važno npr. što je ostala bez dojke već zdravlje, ali će trebati vrijeme i podršku da se doista tako i osjeća. Najbolji savjet je da se prisjetite vremena kad ste se udvarali i osvajali svoju partnericu. Tad ste promišljali što bi je veselilo i čime biste je impresionirali. Činite to ponovo. Neke parove bolest je zbližila, srušila zidove i učvrstila obiteljske veze.

### **Iskustva žena – što mi je pomagalo i olakšalo mi?**

- Partner me želio svukud pratiti tijekom liječenja, pa i u Udrugu.
- Zanimalo ga je kako se mogu najbolje liječiti, slušao je liječnike, pitao.
- Učinio je da osjećam da sam mu i dalje privlačna, da mu ne smeta što nemam dojku.
- Počeo je odlaziti u šetnju sa mnom, pričali smo o stvarima koje su prije bolesti bile tabu tema.
- Bio je prirodan i iskreno optimističan, pozitivan, vjerovala sam mu da će sve biti u redu.
- Kuhao je i pospremao, peglao košulje kad nisam mogla ja, nije čekao da ga to molim, prešutno je uskakao, čak me ponekad kupao.
- Puno više se bavio djecom, zbližili su se, općenito osjetili smo dugoročno poboljšanje obiteljskih odnosa.
- Bio je tolerantan i razumio je moja raspoloženja.
- Spremno je prihvatio novi način prehrane.
- Tjelesni dodiri (držanje za ruku, zagrljaj), neverbalni izrazi nježnosti, odanosti, podrške.
- Poznanica mi je donosila hranu – postala mi je prijateljica.
- Prijateljica mi je dnevno donosila svježe voće i povrće i nenametljivo ostavljala ispred vrata da ne smeta jer je znala da taj čas želim biti sama.
- Mama me je znala saslušati, to mi je pomagalo.

- Hvala Bogu na prijateljicama, one su ljekovite.
- Cijela obitelj je bila uz mene i hrabrila me.
- Moji na radnom mjestu su me podržali na razne načine, to mi je puno značilo.

### **Iskustva žena – što mi je nedostajalo ili otežavalo?**

- Nedostajalo mi je razgovora, samo malo pažnje da se ne osjećam usamljenom, nasuprot mene bio je zid i tišina.
- Partner kao da je bježao od mene, spavao je odvojeno – bila sam razočarana.
- Upoznala sam tri žene koje su partneri napustili tijekom liječenja.
- Partner je bio nezainteresiran, nije se potrudio saznati o nuspojavama moje terapije pa me nije razumio.
- Nije htio zajedno sa mnom kod psihologa, najteže mi je bilo što je stalno govorio: *Čim završi terapija sve će biti kao prije.*
- Zatvorio se, udaljio, nije htio pričati o bolesti i liječenju, mislila sam da mu nije stalo što će biti sa mnom.
- Zapustio je svoje zdravlje što me brine i plaši, ne želi mijenjati svoje loše navike, ništa nije naučio od moje bolesti.
- Moj sin nikad nije želio pričati sa mnom o mojoj bolesti, sasluša me i ostaje bez reakcije.
- Sin je pobjegao od mene i moje bolesti.
- Nedostajala mi je nježnost.
- Valjda zbog šoka i straha svi oko mene su zablokirali, dodatno me iscrpljivalo da njih tješim.
- Ponekad mi smeta što moja obitelj od mene traži da budem stroj, sve mi određuju i propisuju, a to mi je nekad teško, znam da mi žele dobro, ali mučim se s novom prehranom i svim tim što mi donose da pijem.
- Nekako smo se udaljili, na površini sve izgleda dobro, ali..., odustala sam i više nemam velikih očekivanja.
- Dugogodišnja prijateljica nije me posjetila u bolnici, a ni od kuće nije nazvala...
- Na poslu me gledaju samo koliko sam na bolovanju, bojim se otkaza.

### **Psihološka podrška je dio liječenja i oporavka**

Bolest pogađa ne samo ženu nego i njezinog partnera, obitelj i sve njoj bliske osobe. Psihološke posljedice koje donosi bolest također, osim oboljele, osjeća i njezina obitelj i bliske osobe, tim jače što je bolest teža i snažniji izvor stresa. **Psihološka podrška** je potrebna svima da se uspješnije nose s bolešću i svim promjenama u životu koje će donijeti bolest i često, dugotrajno liječenje. Istraživanja pokazuju da partneri žena oboljelih od raka dojke često imaju simptome depresije, da pate. To je normalna reakcija na bolest partnerice no ponekad se radi o reakciji kad nije dovoljna podrška obitelji i prijatelja, već se ukazuje potreba za stručnom pomoći. Jednom dijelu partnera je potrebna stručna psihološka pomoć, ali nažalost većina muškaraca ustručava se takvu pomoć potražiti. Zašto? Misle da tako mora biti, sram ih je priznati da im treba pomoć, boje se da će okolina misliti da su „slabići“ ili

nešto drugo. Upravo je obrnuto, muškarac koji traži savjet kako bi se bolje suočio s bolešću partnerice, pokazuje da je svjestan svoje odgovornosti, da je spreman učiti kako joj može biti najbolja podrška i kako se ponašati prema djeci ako ih imaju. Takav muškarac shvaća da se mora brinuti i za sebe jer se neočekivano našao u izrazitom stresu, a želi biti dobar i pouzdan oslonac. Djeca se ponekad zatvaraju i ne govore o svojim emocijama, a to ponekad čine i partneri.

Ako je to slučaj s vama ili vašim djetetom potražite savjet stručnjaka. Na raspolaganju vam je Centar za psihološku pomoć *SVE za NJU* u kojem Vam je zajamčena profesionalna diskrecija.

### **Intergarcija bolesti u svakodnevni život**

Pojava bolesti, bolničko liječenje, odlasci liječniku, nuspojave terapija, sve to utječe na promjene u svakodnevnoj rutini oboljele i obitelji. Svaki član obitelji u granicama mogućnosti treba preuzeti neke nove obveze. To je bitno sa stajališta praktične organizacije života, ali je bitno jer svatko ima osjećaj da nešto čini i pomaže oboljeloj supruzi, majci, kćerki, sestri. Iako ne treba dopustiti da bolest gospodari načinom života, potrebno je privremeno prilagoditi dotadašnji stil života, navike, društveni život, putovanja, trenutnoj situaciji. Dobro je omogućiti i članovima šire obitelji i prijateljima da učine ponešto praktično jer će se održati i ojačati veze, a oni će se osjećati korisnima i uključenima. Važno je i što će time donekle rasteretiti oboljelu ili partnera neke obveze.

### **Liječenje je gotovo, sad ste zdravi**

Kad završi primanje terapije slijedi rečenica – sad ste zdravi. Naročito je teško ako to kaže partner. Žene još ne osjećaju to zdravlje. **Rak dojke bolest je koja se može vratiti.** Toga se boje sve žene bez obzira na vrstu raka dojke, stadij otkrivanja i provedeno liječenje. Osim toga, **pravi oporavak započinje tek kad završi liječenje** koje najčešće uključuje operaciju, kemoterapiju i radioterapiju, a u nekim slučajevima i produženo liječenje endokrinom terapijom i/ili imunoterapijom. Po samom završetku liječenja žena nije povratila svoju fizičku i psihičku snagu i najčešće nije u stanju vratiti se u sve svoje životne uloge kao da bolesti nije bilo. Potrebno je razdoblje rehabilitacije i prilagodbe u kojem će ona postepeno preuzeti svoje obiteljske, radne i društvene obveze. Vjerujte, nitko to ne želi više od nje, ali nemojte joj reći da je vrijeme vaše podrške isteklo sa zadnjom radioterapijom i prvim centimentrom kose koja ponovo raste.

### **Dinamika u obitelji**

Dijagnoza supruge, majke, kćerke ili sestre šok je za cijelu obitelj. Teškoće prilagodbe na novonastalu situaciju imaju više ili manje svi. Važno je da se tempo prilagodbe donekle uskladi i **da obitelj bude podrška od samoga početka** kad je sve najteže i kad je pritisak vremena da se nešto rješava najveći. Rak u obitelji je ponekad situacija u kojoj se pokaže da obitelj nije kompaktna, da u njoj nema prave i otvorene komunikacije i podrške. Srećom, rak može biti i povod da se obiteljske veze učvrste, da se u povodu tako teške obiteljske situacije

okupe svi resursi i da se zajedno brodi kroz liječenje i oporavak oboljele. Tamo gdje postoji povezanost i ljubav lakše će se naučiti kako. Po iskustvima najteže je i istovremeno najvažnije otvoreno razgovarati i dijeliti emocije. Među partnerima ne treba biti tabu tema. Nastojte pokazati svoje emocije i budite otvoreni i za najintimnije i najteže teme o kojima ste uvijek izbjegavali razgovor. Obitelj treba dalje nastaviti s ponešto privremeno izmijenjenim obvezama i odgovornostima. Za liječenje i oporavak ženi veoma znači činjenica da će unatoč njezinoj bolesti netko (partner, mama, tata, sestra...) kvalitetno skrbiti o djeci, obavljati kućanske poslove, pomoći joj u svemu kad ona ne može. Važno je da članovi obitelji brinu za sebe i svoje zdravlje. Oboljele žene su radi svoje bolesti pojačano zabrinute i za sebi bliske osobe.

### Što i kako reći djeci

Ovo je najteža zadaća za roditelje. Preporuka je da roditelji između sebe podijele emocije i otvoreno komuniciraju. To je najbolja osnova za njihovu zajedničku komunikaciju prema djeci. Kratko vrijeme činjenicu bolesti možete prešutjeti ukoliko vam je potrebno vrijeme za pripremu ili savjetovanje sa stručnjakom, ali dugoročno nemojte misliti da ćete bolest sa svim liječenjem i terapijama, s promjenama koje na vas ima dijagnoza, sakriti od djece. Što ćete im reći i koliko prije svega ovisi o njihovoj dobi. **Najvažnije je da ono što im odlučite reći bude istina.** U skladu s njihovim mogućnostima, dopustite im da pridonese i pomogne u novoj situaciji. Ako ste vi otvoreni i optimistični – bit će i oni. Sami procijenite treba li vam i u kojem trenutku pomoć stručnjaka. Dobri partneri u brizi za dijete, praćenju njegovih reakcija i pravodobne pomoći mogu biti članovi šire obitelji, učitelji, nastavnici i psiholozi u školi. Veća djeca, čiji je socijalni krug širi, oslanjaju se na svoje vršnjake i prijatelje te Internet. Valjane informacije donekle će umanjiti potrebu djece da sami istražuju i stvaraju pogrešne zaključke, a kod manje djece spriječit će da nedostatak informacija o tome što se događa nadoknade svojim nagađanjima i fantazijama koje mogu biti puno teže i strašnije od realnosti. Stoga je važno da informacije dobiju upravo od roditelja.

### Prijatelji stari gdje ste?

Nemojte dopustiti da vaša prijateljica ikad mora sebi postaviti ovakvo pitanje. Iako ste kao prijatelj/prijateljica u šoku, ne znate kako se ponašati ili što reći – ostanite u kontaktu. **Nemojte pobjeći u šutnju** pod izgovorom da ste zauzeti i ne možete odvojiti dovoljno vremena, da ne znate što reći, nemojte mistificirati. Ostanite prirodni i spontani. Vaša prijateljica ne očekuje da vi o raku znate sve i da joj možete odgovoriti na pitanja koja je muče. Ona očekuje da joj se javite, da budete prirodni i otvoreni, da joj ponudite pomoć kakvu god možete i da ste joj na raspolaganju. Najmanje treba vašu sućut i sažaljenje, a najviše vaše prijateljstvo, ljubav i brigu. Nećete joj pomoći tako da joj plačete u slušalicu, prepričavate tuše rekla-kazala sudbine, ali hoćete ako je strpljivo i sa srcem saslušate. Nemojte je površno tješiti i banalizirati njezine emocije i stanje. Nemojte je radi njezine bolesti isključiti iz svojega života. Ako ste u nedoumici kontaktirajte njezinog partnera ili potražite savjet stručnjaka.

## MOGUĆNOSTI PREVENCIJE

Svaka osma do deset žena može oboljeti od raka dojke! Ne znamo kad i tko će se razboljeti, a tko ne, ali danas znamo koji su rizični faktori i koje su mogućnosti zaštite i prevencije. Na neke rizične faktore ne možete utjecati, ali na mnoge možete.

### Rizični faktori:

Ranije liječenje raka dojke, dob, dijagnoza raka dojke kod majke ili bake, rana menarha i kasna menopauza, pretilost osobito u menopauzi, nerađanje, nedostatak tjelesne aktivnosti, pušenje, neumjereno konzumiranje alkohola, izloženost nezdravoj okolini, neprilagođena prehrana, mutacija gena BRCA 1 i 2, ali i nagomilane posljedice stresnih događaja.

### Zaštitni faktori:

Redovite kontrole prema preporuci liječnika ovisno o rizičnim faktorima, održavanje primjerene tjelesne težine, pravilna prehrana, nepušenje, promišljeno konzumiranje alkohola, redovito vježbanje. Ukoliko vam je preporučena hormonalna nadomjesna terapija, dobro se informirajte je li to najbolje rješenje za vas. Naučite raditi samopregled dojke i činite to redovito poslije 20-te godine. Posjetite svoga liječnika, načinite svoj algoritam kontrola u godišnjem kalendaru u skladu s osobnim rizikom i poštujujte ga. Time ćete učiniti za sebe ono što možete i bolje ćete se osjećati. Njeguajte svoje zdravlje kao što njegujete svoj izgled. Smatrajte to kulturom življenja. Budite odgovorni prema sebi i uzor svojoj djeci u građenju njihove odgovornosti za zdravlje.

## BIRAJTE ZDRAVO

Preuzmite dio odgovornosti za vlastiti stil života i zdravlje, odbacite neodgovorna ponašanja, izbacite ili minimalizirajte štetne navike i – činite to sami, u paru ili kao cijela obitelj, ali postupno, dosljedno i uporno. U jednom će vam trenutku vaše nove aktivnosti i navike postati izvor zadovoljstva, a vi ćete biti ponosni na sebe. Najvrjednije je da ćete sami živjeti zdravije i svojoj djeci pomoći u razvoju zdravijeg životnog stila.

### ***Smjernice za zdrave stilove života uglavnom se temelje na pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti:***

- **Postizanje i održavanje tjelesne mase tijekom cijelog životnoga vijeka u skladu s dobi**
  - izbjegavajte prekomjernu tjelesnu masu u bilo kojem životnom razdoblju
  - u slučaju debljine, savjetujte se o pravilnoj prehrani koja će omogućiti smanjenje tjelesne mase, gubitak od nekoliko kilograma ima utjecaj na zdravlje i motivira za daljnje pridržavanje pravilnog sustava prehrane
  - izbjegavajte neprovjerene i dugoročno neučinkovite dijete
  - potičite redovitu tjelesnu aktivnost
  - izbjegavajte visokokaloričnu hranu i zaslađene napitke kao ključnu strategiju u održanju

zdrave tjelesne mase

• **Usvajanje aktivnoga načina života**

- odrasle osobe trebaju barem 150 minuta tjedno baviti se umjerenom, ili 75 minuta intenzivnom tjelesnom aktivnošću; kod djece bi to trebalo biti 1 sat tjelesne aktivnosti svaki dan, najmanje 3 dana u tjednu
- ograničite sjedilačke navike – sjedenje, izležavanje, gledanje TV-a te ostale načine zabave koje su statične i najčešće uključuju i dodatno konzumiranje nepotrebnih grickalica

• **Konzumiranje kvalitetne hrane, temeljene na hrani biljnoga podrijetla**

- ograničite unos mesnih prerađevina i crvenoga mesa, povećajte unos ribe
- jedite voće i povrće svaki dan
- izaberite cjelovite žitarice
- izbjegavajte šećer, masnu hranu hranu i zaslađena pića
- pijte dovoljno vode
- provjeravajte sastav proizvoda

• **Ograničite konzumaciju alkoholnih pića**

- mnogi misle da imaju pod kontrolom pijenje alkohola što često nije tako pa je dobro provjeriti što o tome misli liječnik
- izbjegavajte piti svakodnevno i izbjegavajte žestoka alkoholna pića

Proučite svoj kvart/mjesto i provjerite mogućnosti za organizirane tjelesne aktivnosti. Ako vam ništa nije dostupno, istražite što vam najviše odgovara, savjetujte se i kreirajte nešto samo za sebe. Napravite svoj plan i pokušajte osigurati društvo u novim aktivnostima. U društvu je zabavnije i međusobno se potičete što je važno za dosljednost i ustrajnost. Ako nakratko „zastranite“ nemojte odustajati. Budite uporni i rezultati neće izostati. Vi ćete se osjećati bolje i zadovoljnije, a vaše tijelo će vam biti zahvalno.

U teškim trenucima nitko ne teba biti sam. Javite se i savjetujte drugima da se jave u Centar za psihološku pomoć Udruge *SVE za NJU!*

Cjelovite informacije o Udruzi *SVE za NJU* i Centrima za psihološku pomoć mogu se naći na [www.svezanju](http://www.svezanju)

**Svi programi su za korisnice i korisnike besplatni.**

**E-mail:** [info@svezanju.hr](mailto:info@svezanju.hr)

**Telefon:** 01 6418 765

**Faks:** 01 6418 760

**Adresa:** Kneza Mislava 10 (u dvorištu)

Autor teksta: Tim Udruge *SVE za NJU!*

Lektorirala: Marija Bilić Prčić

Zagreb, 2013.