

Ako byť „dobrý“ pacient alebo návrhy na zaobchádzanie s ochorením

Máte mnohopočetný myelom. Vaša diagnóza. No a?

V nasledujúcich riadkoch sa dočítate o veciach, ktoré by ste mali urobiť vy – pacient spolu s partnerom, rodinou, aby ste si zachovali čo najlepšiu kvalitu života.

1. dávajte pozor na svoje obličky

Pite najmenej tri litre tekutín denne, aby sa vaše obličky „prepláchli“. Vyhýbajte sa ionizovaným kontrastným látkam pri CT. Injekcie pri MRT a PET-CT nevadia. Obmedzte protizápalové lieky.

2. vyhnite sa infekciám

Obmedzte kontakty k osobám, ktoré majú nádchu, chrípku, kašľú, kýchajú. Týka sa to hlavne uzavretých priestorov, dopravných prostriedkov - najmä lietadiel. Tam je dobré použiť ochrannú masku. Nehanbite sa za to, vaša imunita je oslabená, nie je klišé, že váš život závisí od toho, aký pozor dávate.

Zvyknite si často si umývať ruky a mať u seba antibakteriálne vreckovky a gél . Spozornite, ak už infekciu dostanete. Ľahké prechladnutie sa môže zmeniť na život ohrozujúci zápal pľúc. Pri teplote nad 38° Celzia je dôvod pre návštevu vášho lekára.

3. zostavte si váš tím „na prežitie“

- Prvým členom tímu je váš onkohematológ.
- Druhým je všeobecný lekár, ktorý má na starosti váš všeobecný zdravotný stav.
- Ak máte problém s obličkami, majte v dosahu príslušného lekára.
- Vy sám ste šéfom tímu. Dohliadnite, aby kópie lekárskeho správ dostali aj ostatní členovia tímu a podľa toho spolupracovali.

4. nebud'te „dobrý“ pacient

Dajte každému lekárovi najavo, čo od neho očakávate. Tí často nezdieľajú dôležitosť vášho pohľadu - najmä kvalitu života. Nenechajte sa odradiť všeobecnými formuláciami. Pýtajte sa tak dlho, až budete s odpoveďou spokojný. Nebojte sa oponovať a vyžiadať si čas na premyslenie, aj keď vám lekár povie, že treba s liečbou začať okamžite.

Pýtajte sa na alternatívy liečby, výhody, problémy, prečo lekár favorizuje nim doporučenú metódu.

5. vzdelávajte sa ďalej – vy, váš partner, rodinný príslušník

Zúčastnite sa najmenej jedného patientskeho seminára ročne. Pýtajte sa, vymieňajte si informácie a učte sa ako prežívajú iní, aké majú skúsenosti. Informujte sa aj na internete, ktorý vám a vašej rodine poskytne cenné informácie, čo je pre pacienta s myelomom dôležité.

6. udržujte váš imunitný systém v dobrej kondícii

Váš imunitný systém je oslabený ale nie mŕtvy. Optimalizujte ho zdravými opatreniami:

- Odbúrajte si stres. Hľadajte cesty na relaxovanie, pretože stres len ďalej oslabuje váš imunitný systém.
- Stravujte sa rozumne, nezaťažujte telo nezdravou stravou. Dôležitá je vyvážená strava s dostatkom vitamínov, primerané športovanie a nekolísavá hmotnosť.

7. založte si vaše medicínske nálezy

Dôležitý je trend. Z výsledkov porovnajte dôležité markery, či sa dá rozpoznať trend.

Označte si hodnoty, ktoré sa menia.

Poznačte si termíny kontrol, telefónne čísla lekárov, vaše poznámky k výsledkom, používané lieky.

8. systém včasného varovania, ako predísť kríze

Vyšetrenia sú na to, aby sa sledoval priebeh ochorenia ako aj víťazstva a krízy. Varovacie testy ukážu smerovanie ochorenia skôr, než nastanú škody v organizme.

Konajte okamžite, keď sa vám niečo nepozdáva. Názor, že napríklad bolesť ešte vydržím, je nesprávny a len váš onkológ vám predpíše príslušný prostriedok na znesiteľný stav.

Vyhňte sa nedôležitým chirurgickým zásahom. Operačná trauma môže urýchliť progresiu myelomu.

(MP) – Článok je zostavený zo skúseností pacientov s myelomom.