



## EDUKACJA PACJENTA I OPIEKUNA

# Radioterapia piersi lub ściany klatki piersiowej

Niniejsza informacja pomoże Panu/Pani przygotować się do radioterapii Pana/Pani piersi lub ściany klatki piersiowej i zawiera opis tego, czego można się spodziewać przed leczeniem, w jego trakcie i po jego zakończeniu. Dowie się Pan/Pani również o działaniach niepożądanych oraz wskazówkach dotyczących dbania o siebie podczas leczenia.

Będzie Pan/Pani otrzymywał napromieniowanie zewnętrzną wiązką w celu leczenia raka. Wiązka promieniowania jest skierowana z urządzenia do terapii na miejsce występowania guza. Wiązka przenika przez Pana/Pani ciało, niszcząc na swojej drodze komórki nowotworowe.

Promieniowanie może być aplikowane na Pana/Pani pierś po zabiegu operacyjnym lub zabiegu usunięcia guza albo na ścianę Pana/Pani klatki piersiowej po mastektomii. Może być Pan/Pani również poddawany/-a radioterapii węzłów chłonnych w okolicy obojczyka lub pod pachą.

## Symulacja

Przed rozpoczęciem leczenia zostanie Pan/Pani poddany/-a procedurze planowania terapii, nazywanej symulacją. Przeprowadza się ją, aby się upewnić, że:

- miejsce terapii zostało wyznaczone,
- otrzyma Pan/Pani właściwą dawkę promieniowania,
- dawka promieniowania na okoliczne tkanki jest możliwie jak najmniejsza.

Podczas procedury symulacji zostanie Pan/Pani poddany/-a badaniom radiologicznym, a na Pana/Pani skórę zostaną naniesione oznaczenia. Te oznaczenia będą wskazywać obszar poddawany terapii.

Symulacja potrwa 60-90 minut. W symulacji biorą udział terapeuci – mężczyźni i kobiety.

## **Przygotowanie do symulacji**

Nie ma konieczności specjalnego przygotowania do symulacji. Może Pan/Pani jeść i pić, jak zazwyczaj.

Podczas symulacji będzie Pan/Pani przez dłuższy czas leżeć z ręką podniesioną ponad głowę. Jeżeli uważa Pan/Pani, że pozostawanie nieruchomo w tej pozycji będzie niewygodne, proszę przynieść ze sobą na symulację ibuprofen (Advil®) lub lek przeciwbólowy, który zazwyczaj Pan/Pani przyjmuje. Proszę przyjąć go po przybyciu na tę procedurę. Jeżeli uważa Pan/Pani, że może Pan/Pani odczuwać lęk podczas tej procedury, proszę zapytać swojego lekarza, czy lek może pomóc w tej sytuacji.

Jeżeli w ostatnim czasie przeszedł/przeszła Pan/Pani zabieg operacyjny, proszę w dalszym ciągu wykonywać ćwiczenia ręki. Umożliwi to Pan/Pani podniesienie ręki do położenia wymaganego podczas symulacji.

## **Dzień symulacji**

Proszę włożyć wygodne ubranie. Proszę nie wkładać kolczyków ani naszyjników.

Gdy zgłosi się Pan/Pani na wizytę, radioterapeuta przywita Pana/Panią i sfotografuje Pana/Pani twarz. Zdjęcie to będzie używane w celu identyfikowania Pana/Pani w trakcie leczenia.

Następnie terapeuta objaśni Panu/Pani symulację. Jeżeli nie podpisał/-a Pan/Pani wcześniej formularza zgody, radiolog-onkolog omówi wszystko z Pan/Panią i poprosi o złożenie podpisu. Terapeuta nie rozpocznie symulacji bez Pana/Pani zgody.

## **Podczas symulacji**

Na czas symulacji rozbierze się Pan/Pani od pasa w górę i przebierze w koszulę szpitalną. Nie będzie Pan/Pani musiał/-a zdejmować butów. Jeżeli będzie Pan/Pani miał/-a na sobie perukę, turban albo czapkę, konieczne może być zdjęcie ich. Terapeuta pomoże Panu/Pani położyć się na stole. W zależności od miejsca terapii i wielkości Pana/Pani piersi, może Pan/Pani zostać ułożony/-a na brzuchu lub na plecach. Jeżeli będzie Pan/Pani leżeć na brzuchu, terapeuta pomoże Panu/Pani wejść na wysoką platformę drewnianą i przyjąć właściwą pozycję. Niezależnie od Pana/Pani pozycji, ręka po leczonej stronie (stronie, gdzie wykonano zabieg operacyjny), zostanie ułożona ponad głowę. Pana/Pani koszula podczas zabiegu będzie rozpięta, a Pana/Pani pierś i klatka piersiowa

będą odsłonięte. Terapeuta dołoży wszelkich starań, aby zapewnić Panu/Pani wygodę i prywatność.

Chociaż stół będzie przykryty prześcieradłem, jest on twardy i nie ma na nim poduszki. Jeżeli nie przyjmie Pan/Pani leku przeciwbólowego, a uzna Pan/Pani, że może go Pan/Pani potrzebować, proszę powiedzieć o tym terapeutce przed rozpoczęciem symulacji. Oprócz tego w pomieszczeniu jest zazwyczaj chłodno. Jeżeli w dowolnym momencie będzie się Pan/Pani czuł/-a niekomfortowo, proszę powiedzieć o tym terapeutce.

Podczas symulacji będzie Pan/Pani czuł/-a, że stół przesuwa się w różne położenia. Światła w pokoju będą zapalać się i gasnąć i zobaczy Pan/Pani czerwone światła laserowe na każdej ścianie. Terapeuta będzie używał tych światel laserowych jako wskazówki przy układaniu Pana/Pani na stole. **Proszę nie patrzeć bezpośrednio na czerwony promień, bo może uszkodzić Pan/Pani oczy.**

Chociaż terapeuci będą wchodzić do pomieszczenia i wychodzić z niego podczas symulacji, zawsze będzie ktoś, kto będzie Pana/Panią widział i słyszał. Będzie Pan/Pani słyszeć, jak terapeuci rozmawiają ze sobą podczas pracy. Będą oni wyjaśniać Panu/Pani, co będą robić, ale proszę nie mówić po rozpoczęciu symulacji, ponieważ może to spowodować zmianę Pana/Pani położenia. Jeżeli jednak będzie Pan/Pani odczuwać dyskomfort lub będzie Pan/Pani potrzebować pomocy, proszę powiedzieć terapeutom.

Aby pomóc Panu/Pani spędzić ten czas, terapeuci mogą włączyć Panu/Pani CD. Jeżeli Pan/Pani chce, może Pan/Pani przynieść z domu własną płytkę.

## **Ułożenie**

Jeżeli będzie Pan/Pani leżeć na brzuchu, zobaczy Pan/Pani, że na stole znajduje się wycięcie, które pomaga prawidłowo ułożyć Pan/Pani pierś.

Jeżeli będzie Pan/Pani leżeć na plecach, być może zostanie wykonana forma górnej części Pana/Pani ciała, która pomoże Panu/Pani pozostawać w tym samym położeniu podczas każdej sesji terapii. Terapeuci wleją ciepły płyn do dużej torby plastikowej, która zostanie zamknięta i położona na stole. Położy się Pan/Pani na tej torbie na plecach, z ręką po stronie poddanej operacji uniesioną powyżej głowy. Na początku będzie Pan/Pani odczuwała ciepło płynu, ale w miarę twardnienia będzie on stygł. Na czas, gdy będzie on stygł, terapeuci przykleją torbę do Pana/Pani skóry, aby przybrał kształt górnej części

Pana/Pani ciała i ręki. Procedura ta będzie trwała około 15 minut. Czasem zamiast formy może być używana specjalna płyta do unieruchomienia piersi przy położeniu na plecach.

Podczas symulacji oraz każdego dnia terapii będzie Pan/Pani leżeć na tej formie, na specjalnej płycie do unieruchomienia piersi przy położeniu na plecach lub nad wycięciem, co zapewni prawidłową pozycję.

### **Obrazowe badania radiologiczne**

Zostanie Pan/Pani poddany/-a badaniom radiologicznym okolicy, która będzie poddawana terapii. Badania te mogą być wykonywane aparatem radiologicznym o nazwie symulator lub urządzeniem do tomografii komputerowej o nazwie AcQ-Sim. Te badania są używane wyłącznie do wyznaczenia Pan/Pani terapii. Nie używa się ich do diagnostyki ani do znajdowania zmian nowotworowych.

Podczas badania będzie Pan/Pani słyszała włączanie i wyłączanie urządzeń. Mimo iż ten hałas będzie się wydawał głośny, terapeuci będą Pana/Panią słyszeć, jeżeli będzie Pan/Pani miała potrzebę zwrócenia się do nich. Badania radiologiczne zajmą około 45 minut.

Po wykonaniu badań radiologicznych członek personelu zakładu fizyki medycznej zmierzy Pana/Pani pierś. Ma to na celu zapewnienie dokładności planu Pana/Pani terapii.

### **Oznaczenia na skórze (tatuaze)**

Terapeuci wykonają oznaczenia na Pana/Pani skórze flamastrem. Następnie, za pomocą jałowej igły i kropli tuszu, wykonają trwałe oznaczenia na Pana/Pani skórze (tatuaze). Spowoduje to odczucie jakby ukłucia igłą. Te oznaczenia (tatuaze) nie będą większe niż główka szpilki. **Na górną część Pana/Pani ciała zostanie naniesionych 5-7 tatuazy.** Oznaczenia wykonane flamastrem będzie można zmyć po symulacji. **Tatuaze są trwałe i nie da się ich zmyć.** Jeżeli czuje się Pan/Pani zaniepokojona perspektywą nanoszenia tatuazy w ramach radioterapii, proszę porozmawiać o tym z lekarzem.

Po wykonaniu tatuazy terapeuci wykonają kilka zdjęć Pana/Pani w pozycji, w jakiej będzie Pan/Pani leżeć podczas symulacji. Te zdjęcia i tatuaze będą wykorzystywane do ułożenia Pana/Pani w prawidłowej pozycji na stale każdego dnia Pana/Pani terapii.

## **Po symulacji**

### **Planowanie leczenia**

Na zakończenie symulacji umówimy się z Panem/Panią na procedurę ustalenia leczenia. Będzie to ostatnia wizyta przed rozpoczęciem leczenia.

W okresie pomiędzy symulacją i procedurą ustalenia leczenia opiekujący się Panem/Panią radiolog-onkolog będzie pracował ze swoim zespołem, aby zaplanować Pana/Pani leczenie. Do zaplanowania kątów padania i kształtów wiązek promieniowania będą oni wykorzystywać badania radiologiczne i tomografie komputerowe wykonane podczas symulacji. Określą również dawkę, którą otrzyma Pana/Pani ciało. Szczegóły zostaną starannie zaplanowane i sprawdzone. Trwa to od 5 dni do 2 tygodni.

### **Ustalenie planu leczenia**

Na zakończenie symulacji terapeuta zapyta, o której godzinie chciałaby Pan/Pani zgłaszać się na terapię. Postaramy się wyznaczyć zaproponowaną przez Pana/Panią godzinę. Potrzebne nam będzie jednak okno dwugodzinne, ponieważ najbardziej dogodna dla Pana/Pani godzina może nie być dostępna. Przesuniemy Pana/Panią na wybraną przez Pana/Panią godzinę, gdy tylko zostanie udostępniona. Zapewniamy, że dołożymy wszelkich starań, aby jak najszybciej wyznaczyć Panu/Pani pożądaną godzinę wizyt.

Radioterapia jest wykonywana codziennie, od poniedziałku do piątku, przez około \_\_\_\_\_ tygodni. Będzie Pan/Pani musiał/-a zgłaszać się na terapię codziennie. W razie pominięcia wizyt lub niezgłoszenia się na nie skuteczność leczenia może być mniejsza. Jeżeli, z powodu nieprzewidzianych okoliczności potrzebny będzie dodatkowy czas, opiekujący się Panem/Panią radiolog-onkolog poinformuje Pana/Panią o tym. Będzie Pan/Pani spędzać codziennie około 60 minut w oddziale. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu konieczna będzie zmiana harmonogramu leczenia, proszę porozmawiać ze swoim radioterapeutą.

### **Procedura ustalenia leczenia**

Przed pierwszą sesją terapii zostanie Pan/Pani umówiony/-a na procedurę ustalenia leczenia. Na ogół trwa ona 1 godzinę. Jeżeli lek przeciwbólowy pomógł Panu/Pani podczas symulacji, być może zechce Pan/Pani przyjąć go przed tą procedurą.

Gdy zgłosi się Pan/Pani na tę procedurę, zaprowadzimy Pana/Panią do przebieralni i poprosimy o przebranie się w koszulę. Terapeuci zaprowadzą Pana/Panią do pomieszczenia, w którym codziennie będzie Pan/Pani poddawany/-a terapii. Ułożą Pana/Panią na stole. Będzie Pan/Pani leżeć dokładnie w takiej samej pozycji, jak w dniu symulacji. Zostaną wykonane specjalne zdjęcia rentgenowskie, nazywane zdjęciami wiązki, w celu upewnienia się, że Pana/Pani położenie i obszar poddawany leczeniu są prawidłowe. Zdjęcia wiązki będą powtarzane w trakcie Pana/Pani terapii. Nie wykorzystuje się ich do sprawdzania reakcji guza na terapię.

Terapię rozpoczyna się niedługo po procedurze ustalenia leczenia, często następnego dnia.

### **Witaminy i suplementy diety**

Wiele pacjentów zadaje pytania dotyczące przyjmowania witamin podczas terapii. Może Pan/Pani przyjmować swoją codzienną porcję multiwitaminy, jeżeli Pan/Pani chce. Proszę nie przekraczać zalecanej dopuszczalnej dawki dobowej żadnej witaminy. Proszę nie przyjmować żadnych innych witamin ani suplementów bez konsultacji ze swoim lekarzem. Dotyczy to zarówno suplementów diety, jak i suplementów ziołowych.

### **W trakcie terapii**

Po zgłoszeniu się do recepcji, proszę usiąść w poczekalni. Gdy radioterapeuci będą gotowi, aby się Panem/Panią zająć, poproszą, aby się Pan/Pani przebrał/-a. Przejdzie Pan/Pani do przebieralni, rozbierze się od pasa w górę i nałoży koszulę. Nie będzie Pan/Pani musiał/-a zdejmować butów na czas leczenia.

Gdy zostanie Pan/Pani zaproszony/-a na terapię, terapeuci ułożą Pana/Panią tak, jak leżał/-a Pan/Pani w dniu procedury ustalenia leczenia – twarzą do dołu na platformie ponad wycięciem na pierś albo na plecach, w pozycji leżącej na Pana/Pani formie. Jedną lub obie ręce będzie Pan/Pani trzymał/-a ponad głową. Pana/Pani leczenie może być prowadzone zarówno przez terapeutów płci męskiej, jak i żeńskiej, ale dołożą oni wszelkich starań, aby zapewnić Pana/Pani komfort i prywatność.

Gdy zostanie Pan/Pani prawidłowo ułożony/-a, terapeuci wyjdą z pomieszczenia, zamkną drzwi i rozpoczną terapię. Nie będzie Pan/Pani widział/-a ani czuł/-a promieniowania, ale może Pan/Pani słyszeć poruszanie się urządzenia wokół

Pan/Pani i jego włączanie oraz wyłączanie się. W sali radioterapii pozostanie Pan/Pani przez 10-20 minut, w zależności od Pana/Pani planu leczenia. Większość z tego czasu zajmie układanie Pana/Pani we właściwej pozycji. Sama terapia będzie trwała tylko kilka minut.

Chociaż podczas terapii będzie Pan/Pani sam/-a, terapeuci będą przez cały czas widzieli Pana/Panią na monitorze i słyszeli przez interkom. Podczas terapii proszę oddychać normalnie, ale proszę się nie poruszać. Jeżeli jednak będzie Pan/Pani odczuwać dyskomfort lub będzie Pan/Pani potrzebować pomocy, proszę powiedzieć terapeutom. W razie potrzeby będą mogli w dowolnym momencie wyłączyć urządzenie i przyjść do Pana/Pani.

Ani Pan/Pani, ani Pana/Pani ubrania nie staną się radioaktywne podczas leczenia ani po leczeniu. Będzie Pan/Pani mógł/mogła bezpiecznie spotykać się z innymi osobami.

### **Dawki uzupełniające**

Jeżeli jest Pan/Pani poddawana radioterapii po usunięciu guza, na początku, przez 3 ½ – 5 tygodni, radioterapia będzie skierowana na całą Pana/Pani chorą pierś. Po jej zakończeniu może Pan/Pani otrzymać dodatkową dawkę promieniowania, nazywaną "dawką uzupełniającą". Dawka uzupełniająca to promieniowanie skierowane na okolicę, w której wystąpił Pana/Pani guz, czyli nowotwór.

Przed podaniem Panu/Pani dawek uzupełniających, lekarz wykona kolejne oznaczenia flamastrem na Pana/Pani skórze w celu zarysowania pola podawania dawek uzupełniających. Będzie Pan/Pani musiał/-a włożyć koszulę, której nie szkoda będzie poplamić, ponieważ barwnik z flamastra popłami Pan/Pani ubrania. Te oznaczenia na skórze nie są trwałe. Proszę nie zmywać ich aż do ukończenia terapii.

Podczas podawania dawki uzupełniającej otrzyma Pan/Pani taką samą dawkę promieniowania, jak podczas terapii. Będzie jednak skupiona na mniejszej powierzchni. Ten proces obejmuje otrzymanie kolejnych 3-7 dawek. Pomiędzy zakończeniem radioterapii całej piersi i rozpoczęciem podawania dawki uzupełniającej może upłynąć kilka dni. Dawka uzupełniająca może być podawana przy użyciu innego urządzenia albo może Pan/Pani otrzymywać ją w innym położeniu – w pozycji leżącej na plecach zamiast w pozycji leżącej na brzuchu.

Jeżeli otrzymuje Pan/Pani radioterapię ściany klatki piersiowej lub węzłów chłonnych w pobliżu obojczyka lub pod pachą, Pana/Pani radioterapia będzie trwała 5 do 5 1/2 tygodnia. Podanie dawki uzupełniającej może nie być konieczne. Opiekujący się Panem/Panią radiolog-onkolog objaśni Panu/Pani harmonogram Pana/Pani leczenia.

### **Cotygodniowe wizyty w trakcie terapii**

Opiekujący się Panem/Panią radiolog-onkolog i pielęgniarka radiologiczna będą spotykać się z Panem/Panią co tydzień w celu oceny Pana/Pani reakcji na leczenie. Te wizyty będą miały miejsce przed terapią lub po terapii co tydzień w \_\_\_\_\_. W swoich planach proszę uwzględnić spędzanie w oddziale mniej więcej dodatkowej godziny.

Podczas tych wizyt proszę zadawać pytania i omawiać wszelkie nasuwające się Panu/Pani wątpliwości. W razie potrzeby skonsultowania się z opiekującym się Panem/Panią radiologiem-onkologiem lub pielęgniarką radiologiczną w dowolnym czasie pomiędzy tymi cotygodniowymi wizytami, proszę poprosić personel pomocniczy lub swoich terapeutów o skontaktowanie się z nimi, gdy zgłosi się Pan/Pani na leczenie.

### **Działania niepożądane**

U niektórych osób radioterapia powoduje wystąpienie działań niepożądanych. Ich rodzaj i nasilenie zależą od wielu czynników. Obejmują one dawkę promieniowania, liczbę sesji terapii i ogólny stan zdrowia. Działania niepożądane mogą być silniejsze u osób otrzymujących jednocześnie chemioterapię. Poniżej wymieniono najczęstsze działania niepożądane radioterapii piersi lub ściany klatki piersiowej. U Pana/Pani mogą wystąpić wszystkie z nich, niektóre lub żadne.

### **Reakcje w obrębie skóry i włosów**

Podczas cyklu radioterapii Pana/Pani skóra i włosy w okolicy poddawanej terapii ulegną zmianę. Jest to normalne i zgodne z oczekiwaniami. Po upływie 2-3 tygodni Pana/Pani skóra zaróżowi się lub przybierze wygląd skóry opalanej. W miarę postępu terapii może przybrać kolor jasnoczerwony lub mocno ściemnieć. Może również wydawać się sucha i swędząca i może się łuszczyć. Reakcja skóry na radioterapię na ogół osiąga największe nasilenie po upływie 1-2 tygodni po zakończeniu radioterapii, a od tego momentu rozpoczyna się gojenie.



Może Pan/Pani również zauważyć wysypkę, szczególnie we wszystkich miejscach, które były wcześniej wystawione na światło słoneczne. Chociaż może to być działanie niepożądane leczenia, wysypka może stanowić również objaw zakażenia. Jeżeli w dowolnym momencie podczas terapii wystąpi u Pana/Pani wysypka, proszę powiedzieć o tym lekarzowi lub pielęgniarce.

Czasem na skórze we wrażliwych miejscach, takich jak skóra pod piersią lub pod pachą albo w pobliżu obojczyka, mogą tworzyć się pęcherze, pęknięcia lub skóra może się złuszczać. W takim przypadku proszę poinformować lekarza lub pielęgniarkę. Pielęgniarka nałoży specjalne opatrunki lub kremy i nauczy Pana/Panią, jak powinien/powinna Pan/Pani pielęgnować swoją skórę. Lekarz może wstrzymać leczenie do czasu wygojenia Pana/Pani skóry. Reakcja skórna czasem nasila się w trakcie tygodnia po ukończeniu leczenia. W takim przypadku proszę skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką. Po ukończeniu terapii Pana/Pani skóra stopniowo wygoi się, ale często trwa to 3-4 tygodnie.

Może wypaść część lub wszystkie włosy pod Pana/Pani pachą. Włosy zazwyczaj odrastają stopniowo w ciągu 2-4 miesięcy po ukończeniu leczenia.

Poniżej podano wskazówki, które pomogą Panu/Pani w pielęgnacji skóry podczas leczenia. Proszę ich przestrzegać aż do czasu poprawy stanu Pana/Pani skóry. **Te wskazówki dotyczą wyłącznie skóry w okolicy poddawanej terapii.**

### ***Proszę utrzymywać skórę w czystości.***

- Proszę codziennie kąpać się lub brać prysznic w ciepłej wodzie, stosując łagodne, nieperfumowane mydło, takie jak Neutrogena<sup>®</sup>, Dove<sup>®</sup>, mydło dla dzieci, Basis<sup>®</sup> lub Cetaphil<sup>®</sup>. Proszę dokładnie płukać skórę i osuszać ją, dotykając miękkim ręcznikiem.
- Podczas mycia proszę delikatnie obchodzić się ze skórą w okolicy poddawanej terapii. Proszę nie używać myjki, ani szorstkiej myjki, ani szczotki.
- Tatuaze naniesione przed terapią są trwałe i nie dadzą się zmyć. Podczas terapii na Pana/Pani skórę mogą zostać naniesione fioletowym flamastrem inne oznaczenia, określające zarys obszaru poddawanego terapii. Te oznaczenia będzie Pan/Pani mógł/mogła zmyć olejem mineralnym, gdy terapeuta wyrazi na to zgodę.

- **Skóra w miejscu poddawany terapii nie powinna kontaktować się z alkoholem ani gazikami nasączonymi alkoholem.**

### ***Proszę często nawilżać swoją skórę***

- Podczas leczenia proszę rozpocząć stosowanie środka nawilżającego. Może to zminimalizować wszystkie reakcje skórne. Dostępne bez recepty środki nawilżające, które może Pan/Pani stosować, obejmują Eucerin<sup>®</sup>, Aquaphor<sup>®</sup> lub nagietek. W celu leczenia swędzenia Pana/Pani skóry lekarz może przepisać Panu/Pani furoinian mometazonu, krem ze sterydem, na początku lub w trakcie Pana/Pani radioterapii. Istnieje też wiele innych produktów, które wykazują dobre działanie. Opiekująca się Panem/Panią pielęgniarka może zalecić Panu/Pani jeden z nich. Jednocześnie należy stosować tylko jeden środek, chyba że pielęgniarka zaleci stosowanie większej liczby produktów.
- Środek nawilżający należy nanosić dwa razy na dobę. Jeżeli konieczne będzie częstsze lub rzadsze nanoszenie tego środka, pielęgniarka poinformuje Pana/Panią o tym.
  - Jeżeli Pana/Pani sesje radioterapii odbywają się rano, środek nawilżający proszę nakładać:
    - po sesji radioterapii,
    - przed położeniem się spać.
  - Jeżeli Pan/Pani sesje radioterapii odbywają się po południu, środek nawilżający proszę nakładać:
    - rano, co najmniej 4 godziny przed sesją radioterapii,
    - przed położeniem się spać.
  - W trakcie weekendu środek nawilżający proszę nakładać:
    - rano,
    - przed położeniem się spać.
- Przed leczeniem proszę nie zmywać środka nawilżającego. Może to spowodować podrażnienie Pana/Pani skóry.

## ***Proszę unikać podrażniania skóry w okolicy poddawanej terapii***

- Proszę nosić luźną, bawełnianą bieliznę. Proszę nie nosić biustonoszy w fiszbinami ani żadnych ciasnych ubrań, które pocierałyby Pani skórę.
- Proszę stosować tylko środki nawilżające, kremy lub balsamy, zalecone przez Pana/Pani lekarza lub pielęgniarkę.
- W miejscu poddawanym terapii proszę nie stosować makijażu, perfum ani pudrów.
- Na nienaruszoną skórę w okolicy poddawanej terapii może Pan/Pani stosować dezodorant niezawierający glinu. Proszę przerwać stosowanie go w razie podrażnienia skóry. Przykładami takich dezodorantów są, m. in., Tom's of Maine<sup>®</sup>, Arm and Hammer Essentials Solid Deodorant<sup>®</sup>, dezodoranty ze skrobią kukurydzianą lub dezodoranty krystaliczne.
- Nie należy golić skóry poddawanej terapii. Jeżeli ogolenie jest konieczne, należy użyć tylko elektrycznej golarki. W razie podrażnienia skóry należy zaprzestać golenia.
- Na leczoną skórę nie należy naklejać żadnej taśmy.
- Skóra poddawana terapii nie powinna stykać się ze skrajnie wysokimi lub niskimi temperaturami. Obejmuje to wanny z gorącą wodą, butelki z wodą, poduszki elektryczne i okłady z lodu.
- W razie występowania swędzenia skóry, proszę jej nie drapać. Proszę poprosić pielęgniarkę o zalecenia dotyczące złagodzenia swędzenia.
- Jeżeli podczas Pana/Pani terapii nie wystąpią reakcje skórne, będzie Pan/Pani mógł/mogła pływać w basenie z chlorowaną wodą. Proszę jednak pamiętać o spłukiwaniu chlorowanej wody bezpośrednio po wyjściu z basenu.
- Podczas terapii i po jej zakończeniu proszę unikać opalania oraz oparzeń Pana/Pani skóry. Jeżeli zamierza Pan/Pani przebywać na słońcu, proszę stosować filtr przeciwsłoneczny bez PABA z faktorem SPF 30 lub wyższym. Proszę również nosić luźne ubrania zakrywające Pana/Panią w możliwie największym stopniu.

## **Dyskomfort lub obrzęk piersi**

Na wczesnym etapie terapii, często w jej pierwszym tygodniu może wystąpić pewna tkliwość Pana/Pani piersi, szczególnie brodawki. Dodatkowo w

Pana/Pani piersi może nagromadzić się dodatkowy płyn, co może powodować ostre, kłujące uczucie. Może Pan/Pani odczuwać ciężar lub obrzęk w Pana/Pani piersi lub klatce piersiowej. Po chorej stronie może wystąpić również pewna sztywność barku. Te odczucia mogą rozpocząć się w ciągu kilku pierwszych dni terapii i utrzymywać się przez wiele miesięcy po ukończeniu leczenia. Poniżej podano kilka sugestii dotyczących zmniejszenia tego dyskomfortu.

- Proszę nosić miękkie, luźne biustonosze bez fiszbinów. Może Pani nawet stwierdzić, że wygodniej jest nie nosić w ogóle biustonosza.
- W razie konieczności proszę uśmierzać ból ibuprofenem. Jeżeli nie może Pan/Pani przyjmować niesterydowych leków przeciwbólowych (NLPZ), do których należy ibuprofen, może Pan/Pani zamiast tego przyjmować acetaminofen (Tylenol<sup>®</sup>).
- Proszę wykonywać ćwiczenia ręki w celu złagodzenia sztywności barku. Bardzo pomocne są ćwiczenia typu wall crawl.

### **Uczucie zmęczenia**

Po upływie 2-3 tygodni terapii może wystąpić u Pana/Pani uczucie zmęczenia (tzn. brak energii, senność, osłabienie, zaburzenia koncentracji). Po zakończeniu terapii to uczucie stopniowo ustąpi, ale może utrzymywać się przez kilka miesięcy. Istnieje wiele powodów występowania uczucia zmęczenia podczas leczenia, w tym:

- wpływ radioterapii na Pana/Pani organizm,
- dojazdy na sesje terapii i z powrotem do domu,
- niedostateczna ilość pozwalającego na wypoczynek snu w nocy,
- niespożywanie wystarczających ilości białek i kalorii,
- ból lub inne objawy,
- lęk lub depresja.

Niektóre osoby stwierdzają, że ich uczucie zmęczenia nasila się w pewnych porach doby. Poniżej podano sugestie dotyczące radzenia sobie z uczuciem zmęczenia.

- Jeżeli pracuje Pan/Pani i czuje się Pan/Pani dobrze, proszę kontynuować pracę. Jednak zmniejszenie ilości pracy może pomóc zwiększyć Pana/Pani energię.

- Proszę planować swoje codzienne zajęcia. Proszę wybierać te zajęcia, które są konieczne i najważniejsze dla Pana/Pani i wykonywać je, gdy ma Pan/Pani najwięcej energii.
- Proszę planować czas na wypoczynek lub krótkie drzemki podczas dnia, szczególnie, gdy czuje się Pan/Pani bardziej zmęczona. Może Pan/Pani również stwierdzić, że pomaga Panu/Pani wcześniejsze kładzenie się spać i późniejsze wstawanie rano.
- Proszę poprosić rodzinę i przyjaciół o pomoc w zakupach, gotowaniu i sprzątaniu.
- Niektórzy pacjenci mają więcej energii, gdy ćwiczą. Proszę zapytać opiekującego się Pana/Panią lekarza, czy może Pan/Pani wykonywać lekkie ćwiczenia, takie jak chodzenie.
- Proszę spożywać posiłki bogate w białko i wysokokaloryczne.
- Niektórzy pacjenci odczuwają inne objawy, takie jak ból, nudności, problemy z zasypianiem albo lęk lub depresja. Mogą one nasilać uczucie zmęczenia. Proszę poprosić lekarza lub pielęgniarkę o pomoc w radzeniu sobie z wszelkimi innymi objawami, które mogą u Pana/Pani wystąpić.

## **Zdrowie seksualne**

Podczas terapii może Pan/Pani być aktywny/-a seksualnie, chyba że opiekujący się Panem/Panią radiolog-onkolog da Panu/Pani inne wskazówki. Jeżeli jednak jest Pani w wieku rozrodczym, musi Pani stosować antykoncepcję w celu zapobiegania ciąży podczas terapii.

Może Pan/Pani mieć wątpliwości dotyczące wpływu raka i Pana/Pani leczenia na Pana/Pani seksualność. Doskonałym źródłem wiedzy jest broszurka *Seksualność i rak (Sexuality and Cancer)*. Dostępne są dwie wersje, jedna dla mężczyzn i jedna dla kobiet. Może Pan/Pani otrzymać egzemplarz tej broszurki w Amerykańskim Towarzystwie Raka (American Cancer Society). Proszę zadzwonić na numer 1-800-227-2345 i osobiście powiedzieć im, którą wersję Pan/Pani sobie życzy.

Centrum onkologiczne Memorial Sloan Kettering (MSK) ma własny Program Zdrowia Seksualnego, którego celem jest pomoc pacjentom w radzeniu sobie z wpływem ich choroby i leczenia na zdrowie seksualne. Może Pan/Pani spotkać się ze specjalistą przed terapią, w trakcie i po terapii.

- Program medycyny seksualnej i zdrowia dla kobiet: proszę umówić się na wizytę pod numerem telefonu 646-888-5076
- Program medycyny seksualnej i reprodukcyjnej dla mężczyzn: proszę umówić się na wizytę pod numerem telefonu 646-888-6024

## **Zdrowie emocjonalne**

Rozpoznanie i leczenie choroby nowotworowej może być zdarzeniem bardzo stresującym i przytłaczającym. Może Pan/Pani czuć się w depresji, odczuwać lęk, zagubienie, obawy lub gniew. Może Pan/Pani silnie odczuwać wszelkie trwałe zmiany. Te zmiany mogą mieć wpływ na Pana/Pani samopoczucie emocjonalne. W dowolnym momencie może Pan/Pani zwrócić się o pomoc. Jeżeli chciałby/chciałaby Pan/Pani uzyskać poradę, pielęgniarka może skierować Pana/Panią do pracownika socjalnego, psychiatry lub doradcy.

Program MSK Materiały dotyczące życia po chorobie nowotworowej (ang. *Resources for Life After Cancer, RLAC*) zapewnia wsparcie po zakończeniu Pana/Pani leczenia. Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu 646-888-8106.

Może Pan/Pani również znaleźć pocieszenie w rozmowie z osobą, która przeżyła chorobę nowotworową (lub jej opiekunem), która była poddawana podobnemu leczeniu. Dzięki naszemu programowi pomocy wzajemnej pacjentów (Patient-to-Patient Support Program), może mieć Pan/Pani okazję do rozmowy z byłymi pacjentami i ich opiekunami. Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu 212-639-5007.

## **Objawy przedmiotowe i podmiotowe depresji**

Depresja może wystąpić w dowolnym momencie podczas poważnej choroby. Ważne jest rozpoznanie jej objawów. Dostępna jest pomoc w zakresie leczenia i postępowania w depresji.

Objawy depresji obejmują:

- zmianę rytmu snu (taką jak zbyt mało lub zbyt dużo snu),
- zmianę apetytu lub rytmu jedzenia (taką jak spożywanie zbyt małej lub zbyt dużej ilości pokarmów),

- uczucie smutku, przygnębienia lub beznadziei,
- brak odczuwania radości z zajęć, które wcześniej się lubiło,
- myśli lub plany samobójcze lub dotyczące zrobienia sobie krzywdy,
- uczucie silnego zmęczenia lub małą ilość energii,
- uczucie spowolnienia,
- uczucie lęku lub niepokoju,
- problemy ze skupieniem się na zadaniach lub zajęciach, takich jak czytanie.

Jeżeli wystąpią u Pana/Pani którekolwiek z tych objawów i będą utrzymywały się dłużej niż dwa tygodnie, proszę powiedzieć o tym lekarzowi, pielęgniarce lub pracownikowi socjalnemu.

### **Po zakończeniu terapii**

Proszę pamiętać o zgłaszaniu się na wizyty kontrolne do swojego radiologa-onkologa. Ocenę on/ona Pana/Pani odpowiedź na leczenie. Podczas tych wizyt może Pan/Pani być poddawany/-a badaniom krwi, badaniom radiologicznym i obrazowym. Przed zgłoszeniem się na wizytę proszę zapisać swoje pytania i wątpliwości. Proszę je przynieść ze sobą, jak również listę wszystkich przyjmowanych przez siebie leków. Jeżeli kończy się zapas którekolwiek z potrzebnych leków, proszę powiedzieć o tym lekarzowi, zanim lek się skończy. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości może Pan/Pani również zadzwonić do swojego lekarza lub pielęgniarki w dowolnym momencie po zakończeniu Pana/Pani leczenia lub pomiędzy wizytami kontrolnymi.

Być może podczas terapii miał/-a Pan/Pani okazję do spotkania dietetyka i pracownika socjalnego. Ci specjaliści będą w dalszym ciągu dostępni, aby Panu/Pani pomóc osobiście lub w rozmowie telefonicznej, w trakcie i po zakończeniu Pana/Pani terapii. Pracownik społeczny może również zalecić Panu/Pani grupę wsparcia, w której udział będzie dla Pana/Pani korzystny.

W pewnym momencie lekarz może przekazać opiekę nad Panem/Panią dyplomowanej pielęgniarce opiekującej się osobami, które przeżyły chorobę nowotworową (ang. *survivorship nurse practitioner*, SNP). SNP należy do zespołu ds. chorób sutka MSK i ściśle współpracuje z opiekującym się Panem/Panią lekarzem. W miarę zmniejszania się Pana/Pani potrzeb, wizyty kontrolne mogą zostać przeniesione z MSK do Pana/Pani miejscowego lekarza.

Czas takiej zmiany będzie zależał od rodzaju Pana/Pani nowotworu i leczenia. Ma to na ogół miejsce po upływie około 10 lat po zakończeniu leczenia.

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości proszę porozmawiać z członkiem zespołu opieki zdrowotnej opiekującej się Panem/Panią. Można się z nim kontaktować od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 17.00 pod numerem telefonu \_\_\_\_\_. Po godzinie 17.00, w weekendy i w święta proszę dzwonić na numer \_\_\_\_\_. Jeżeli nie podano numeru lub nie jest Pan/Pani pewien/pewna, proszę dzwonić na numer (212) 639-2000.

---

©2015 Memorial Sloan Kettering Cancer Center