Memorial Sloan Kettering Cancer Center

HASTA VE BAKICI EĞİTİMİ

Memenize veya Göğüs Duvarınıza Yönelik Harici Işınlı Radyoterapi (EBRT) Hakkında

Bu bilgiler, MSK'da memenize veya göğüs duvarınıza uygulanacak harici ışınlı radyoterapiye hazırlanmanıza yardım edecektir. Radyoterapi öncesinde, radyoterapi sırasında ve sonrasında neler beklenebileceğini ve kendinize nasıl bakmanız gerektiğini anlamanıza yardımcı olacaktır.

Radyoterapi hakkında

Radyoterapi, kanseri tedavi etmek amacıyla yüksek enerjili radyasyon kullanır. Bu tedavi, kanser hücrelerine zarar vererek ve çoğalmalarını zorlaştırarak etkili olur. Ardından, vücudunuz zarar görmüş kanser hücrelerini atabilir. Radyoterapi normal hücreleri de etkiler; ancak onlar kanser hücrelerinin yapamadığı şekilde kendilerini onarabilir.

Radyoterapinin etkisini göstermesi zaman alır. Kanser hücrelerinin ölmeye başlamasından önce günler veya haftalar süren bir tedavi gerekir. Radyoterapinin bitiminden

sonra da haftalarca, hatta aylarca ölmeye devam ederler.

MSK'da cerrahi sonrası çoğu kişi memeye veya göğüs duvarına radyoterapi alır. Tedavi planınızda kemoterapi (kemo) varsa, radyoterapiye muhtemelen kemoterapiniz bittikten yaklaşık 4 hafta sonra başlanır. Neler beklenebileceği konusunda sizinle görüşeceğiz.

Harici ışınlı radyoterapi hakkında

Harici ışınlı radyoterapi, bir radyoterapi türüdür. Harici ışınlı radyoterapide, bir tedavi cihazı radyasyon ışınlarını hedeflenen bölgeye yönlendirir. Bu ışınlar vücudunuzdan geçer ve yolları üzerindeki kanser hücrelerine zarar verirler. Radyasyonu görmeyecek ve hissetmeyeceksiniz.

Şu bölgelerden birine veya birkaçına radyoterapi alacak olabilirsiniz:

- Memeniz
- Göğüs duvarınız
- Köprücük kemiğinizin yakınındaki lenf düğümleri
- Koltuk altınızdaki lenf düğümleri
- Sternumunuzun (göğüs kemiğiniz) yakınındaki lenf düğümleri

Radyasyon onkoloğunuz ve hemşireniz tedavi planınız hakkında sizinle görüşecektir.

Radyasyon tedavi ekibinizdeki rolünüz

Radyasyon tedavisi ekibiniz, size en iyi bakımı sunmak için birlikte çalışacaktır. Siz de bu ekibin bir parçasısınız ve görevleriniz arasında şunlar yer alıyor:

- Randevularınıza zamanında gitmek.
- Sorular sormak ve endişelerinizi dile getirmek.
- Yan etkiler yaşadığınızda bize haber vermek.
- Ağrınız olup olmadığını bize söylemek.
- Evde şunları yaparak kendinize özen göstermek:
  - Sigara içiyorsanız sigarayı bırakmak. MSK'da size yardımcı olabilecek uzmanlar bulunmaktadır. Tütün Bırakma Programımız hakkında daha fazla bilgi almak için 212-610-0507 numaralı telefonu arayın. Bu program hakkında hemşirenize de danışabilirsiniz.
  - Talimatlarımıza göre cildinize özen göstermek.
  - Talimatlarımıza uygun olarak sıvı tüketmek.
  - Önerdiğimiz yiyecek ve içecekleri tüketmek ya da bunlardan kaçınmak.
  - Aynı kilo civarında kalmak.

Memenize veya göğüs duvarınıza yönelik radyoterapi öncesinde

Simülasyon

Radyoterapilerinize başlamadan önce, simülasyon adı verilen bir tedavi planlama prosedürü gerçekleştirilecektir. Simülasyonunuz sırasında herhangi bir radyasyon almayacaksınız.

Simülasyonunuz sırasında, radyoterapistleriniz görüntüleme taramaları yapacaktır. Cildinizi küçük dövme noktalarıyla işaretleyebilirler. Bu işaretler aşağıdakileri yapmamıza yardım eder:

- Tedavi alanınızı haritalandırmak.
- Doğru dozda (miktarda) radyasyon aldığınızdan emin olmak.
- Çevre dokularınıza ulaşan radyasyon dozunu sınırlamak.

Simülasyonunuz 60 ila 90 dakika sürecektir.

Ağrı kesici ilaç

Simülasyonunuz sırasında yaklaşık 30 ila 60 dakika boyunca aynı pozisyonda yatacaksınız. Sürenin tam uzunluğu radyoterapi planınıza bağlıdır. Hareketsiz yatarken rahatsız olabileceğinizi düşünüyorsanız bize bildiriniz. Randevunuzdan 1 saat önce, reçetesiz satılan bir ağrı kesici veya her zaman kullandığınız ağrı kesicinizi de alabilirsiniz.

Ne giymelisiniz

Çıkarması kolay, rahat kıyafetler giyiniz. Belinizden yukarıdaki giysileri çıkarıp hastane önlüğüne geçmeniz gerekecek.

Bakım ekibiniz izin vermediği sürece takı, pudra, losyon veya krem kullanmayınız.

Cihazları Cildinizden Çıkarın

Cildinizde belirli cihazlar kullanıyor olabilirsiniz. Simülasyon veya tedaviden önce, bazı cihaz üreticileri şunları çıkarmanızı önerir:

- Sürekli glikoz izleme (CGM)
- İnsülin pompası

Bunlardan birini kullanıyorsanız, radyasyon onkoloğunuza bunu çıkarmanız gerekip gerekmediğini sorun. Bunu yaparsanız, simülasyon veya tedaviden sonra takmak için yedek bir cihaz getirmeyi unutmayın.

Cihazınız kapalıyken glikozunuzu (kan şekerinizi) nasıl yöneteceğinizden emin olmayabilirsiniz. Bu durumda randevunuzdan önce, diyabet tedavinizi yöneten sağlık hizmeti sağlayıcınızla konuşun.

Geldiğinizde sizi neler bekliyor olacak?

Geldiğinizde radyasyon tedavisi ekibinden bir üye sizi kayıt altına alacaktır. Size adınızın ve doğum tarihinizin yazılı

olduğu bir kimlik (ID) bilekliği verecekler. Birçok personel randevunuz sırasında kimlik bilekliğinizi kontrol edecek, sizden adınızı ve doğum tarihinizi söyleyip hecelemenizi isteyecektir. Bu, sizin güvenliğiniz için. Aynı veya benzer isme sahip kişiler aynı gün tedavi görüyor olabilir.

Radyasyon terapistleriniz, simülasyon sırasında nelerle karşılaşacağınızı size açıklayacaklardır. Henüz bir onay formu imzalamadıysanız, formu sizinle birlikte gözden geçireceklerdir. Her türlü sorunuzu yanıtlayacaklar ve sizden imza isteyeceklerdir.

Simülasyonunuz sırasında

Simülasyonunuz için belinizden yukarıdaki giysileri çıkarıp hastane önlüğüne geçmeniz gerekecek. Bir görevli sizi soyunma odasına götürecektir. Ayakkabılarınızı çıkarmayınız. **Giysilerinizi çıkarmada yardım gerekirse, radyoterapi ekibinizdeki bir görevliye bildiriniz.** Bir bakım görevlisi soyunma odasında size yardım edecektir.

Başınızı örten bir şey takıyorsanız, bunu çıkarmanız gerekebilir. Örneğin, peruklar, türbanlar ve şapkalar.

Hazır olduğunuzda, terapistleriniz sizi simülasyon odasına götürecekler. Simülasyon masasına uzanmanıza yardımcı olacaklar. Masa sert ve üzerinde bir örtü olacak, ancak yastık bulunmayacak. Ağrı kesici almadıysanız ve buna

ihtiyacınız olabileceğini düşünüyorsanız, radyasyon terapistlerinize bunu bildirin. Mümkünse, simülasyon başlamadan önce onlara haber verin.

Simülasyon boyunca masanın farklı konumlara kaydığını hissedeceksiniz. Radyasyon terapistleriniz odadaki ışıkları açıp kapatacak. Her duvarda kırmızı veya yeşil lazer ışıkları göreceksiniz. Radyasyon terapistleriniz sizi masaya yerleştirirken bunları kılavuz olarak kullanmaktadır. **Lazerlere doğrudan bakmayın.** Gözlerinize zarar verebilirler.

Simülasyonunuz sırasında radyasyon terapistleri odaya girip çıkacaktır. Her zaman birileri sizi görebilir ve duyabilir. Radyasyon terapistlerinizin çalışırken birbirleriyle konuştuklarını duyacaksınız. Ayrıca size ne yaptıklarını da söyleyecekler.

Simülasyon odası genellikle serin olur. Kendinizi rahatsız hissederseniz, radyasyon terapistlerinize bildirin. Sizin rahat etmenizi ve mahremiyetinizin korunmasını sağlamak için ellerinden geleni yapacaklar.

Pozisyonlama

Sırtüstü veya yüzüstü yatmanız gerekebilir. Her iki pozisyonda da bir veya her iki kolunuzu başınızın üzerine kaldıracaksınız. Simülasyon başladıktan sonra hareket

etmeyiniz. Aynı pozisyonda kalmanız önemlidir. Rahatsız hissederseniz veya yardıma ihtiyacınız olursa, radyoterapistlerinize bildiriniz.

Derin nefes alıp tutma yöntemi (DIBH)

Radyoterapistleriniz, simülasyon ve tedavi sırasında her seferinde 15–20 saniye süreyle nefesinizi tutmanızı isteyebilir. Bunu isteyip istemeyecekleri, tedavi planınıza ve vücut şeklinize bağlıdır. Bakım ekibiniz, bunu yapmanız gerekip gerekmediğini size bildirecektir.

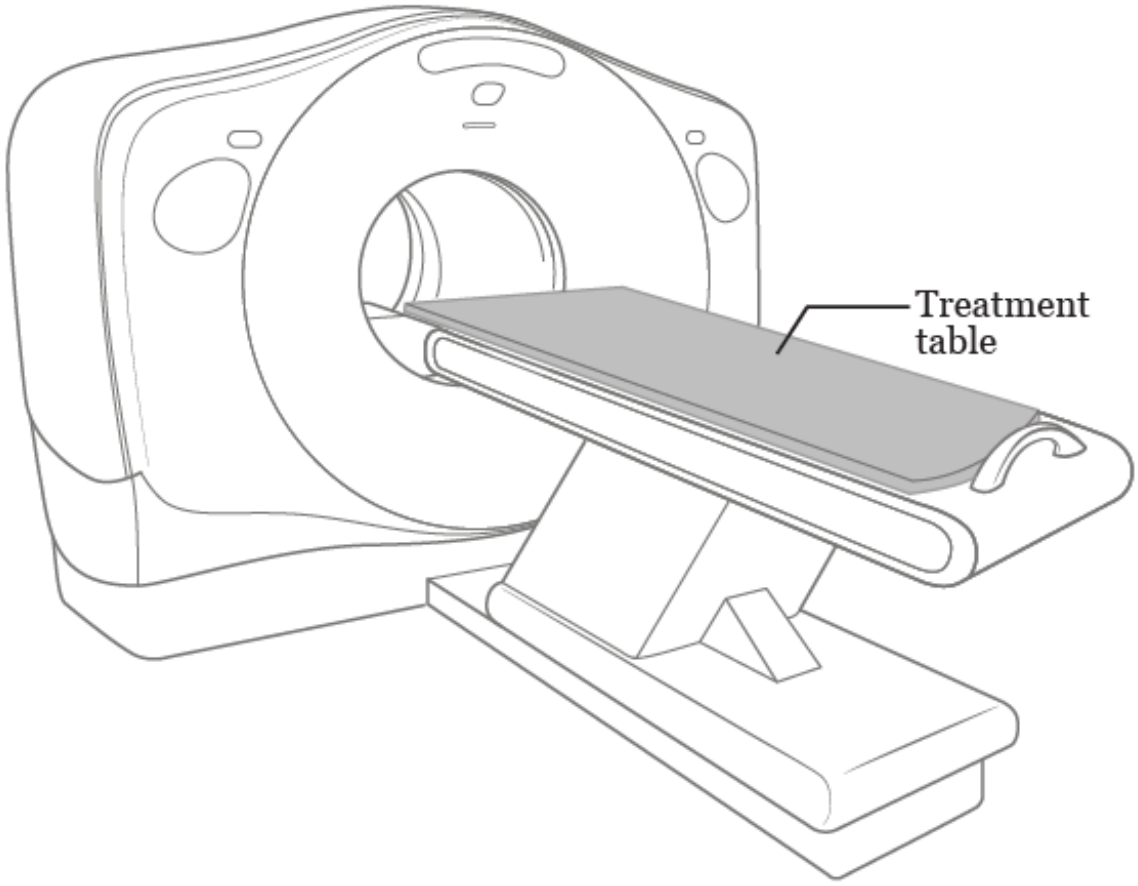
Daha fazla bilgi için [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjU2NDcx] adresindeki videoyu izleyiniz.

Görüntüleme taramaları

Tedavi alanınızın görüntüleme taramaları yapılacaktır. Bunlar, simülatör adı verilen bir röntgen cihazında veya bilgisayarlı tomografi (BT) cihazında yapılabilir (Bkz. Şekil 1). Bu taramaları, tedavinizi haritalamak için kullanacağız. Bu taramalar, tanı koymak veya tümörleri bulmak için kullanılmayacaktır. Başka görüntüleme taramalarına ihtiyacınız olursa, radyasyon hemşireniz nelerin bekleneceğini size anlatacaktır.

Görüntüleme taramaları yaklaşık 45 dakika sürecektir. Taramalar sırasında makinenin açılıp kapandığını işiteceksiniz. Bu gürültü yüksek gibi görünse de,

radyoterapistlerinizle konuşursanız sizi duyabileceklerdir.



Şekil 1. Görüntüleme cihazına bir örnek

Cilt işaretleri (dövme noktaları)

Radyoterapistleriniz, tedavi alanınızda cildinizi işaretlemek için keçeli kalem kullanabilir. Ayrıca, dövmeler olarak adlandırılan cilt işaretlerine de ihtiyacınız olabilir. Dövmelere herkesin ihtiyacı olmaz. Bakım ekibiniz, neler beklenebileceğini sizinle görüşecektir.

Dövmelere gerek duyulursa, radyoterapistleriniz bunları yapmak için steril bir iğne ve bir damla mürekkep kullanacaktır. Her bir dövmenin yapılaması bir iğne batması

gibi hissedilecektir. Dövmeler bir topluiğne başından daha büyük olmayacaktır.

Dövmelerinizi yaptıktan sonra, radyoterapistleriniz gerekli pozisyonunuzda fotoğraflarınızı çekecektir. Radyoterapistleriniz, radyasyon tedavileriniz için doğru pozisyonda olup olmadığınızı kontrol etmek üzere fotoğrafları ve dövme noktalarını kullanacaktır.

Keçeli kalemle yapılan işaretleri simülasyonunuzdan sonra yıkayabilirsiniz. **Dövmeler yapılması gerekirse, bunlar kalıcı olacaktır. Bunlar yıkandığında çıkmaz** Radyoterapinizin bir parçası olarak dövme yapılması hakkında endişeliyseniz, radyasyon onkoloğunuzla konuşunuz.

Radyasyon Tedavilerinizin Planlanması

Simülasyon randevunuzun sonunda, hazırlık prosedürü ve radyasyon randevularınız planlanacaktır. Ayrıca radyasyon tedavileriniz için bir radyasyon cihazına atanacaksınız.

Radyasyon onkoloğunuz, tedavi takviminiz hakkında sizinle görüşecektir.

- Lumpektomi sonrasında radyasyon tedavisi alacaksanız, doktorunuz tüm meme radyasyonuna mı yoksa kısmi meme radyasyonuna mı ihtiyacınız olduğunu sizinle görüşecektir. Çoğu hasta 1 ila 4 hafta boyunca her gün radyoterapi alır.

- Göğüs duvarınıza veya köprücük kemiğinizin, koltuk altınızın veya sternum yakınındaki lenf düğümlerine radyoterapi alacaksanız, size 5–6 hafta boyunca her gün radyoterapi uygulanacaktır.



Radyoterapileriniz yaklaşık _____ hafta boyunca Pazartesi'den Cuma'ya kadar her gün uygulanacaktır.

Radyoterapi randevularınızın her birine mutlaka gelmelisiniz. Randevuları atlar veya kaçırırsanız, radyoterapiniz beklendiği kadar etkili olmayabilir. Herhangi bir nedenle bir radyoterapi randevusuna gelemiyorsanız, radyasyon onkoloğunuzun ofisini arayarak radyoterapi ekibinizi bilgilendiriniz. Herhangi bir nedenle programınızı değiştirmek zorunda kalırsanız, radyoterapistlerinizle konuşunuz.

Tedavi planlaması

Simülasyonunuz ile ilk radyoterapi seansınız arasında, radyasyon onkoloğunuz bir ekiple birlikte radyoterapilerinizi planlayacaktır. Radyoterapistleriniz, radyasyon ışınlarınızın açılarını ve şekillerini planlamak için simülasyon sırasında yapılan görüntüleme taramalarını

kullanacaktır. Detayları dikkatle planlayacak ve kontrol edeceklerdir. Bu işlem 1 ila 2 hafta sürer.

Meme veya göğüs duvarınıza uygulanan radyoterapi sırasında

Radyasyon tedavisi sürecinde vitaminler ve besin takviyeleri

Vitaminler, mineraller ve bitkisel takviyeler, besin takviyelerine birer örnektir.

Radyasyon tedavisi sürecinde multivitamin almanızda bir sakınca yoktur. Bakım ekibinizden biriyle görüşmeden başka hiçbir besin takviyesi almayınız.

Aşağıdakiler gibi antioksidan takviyelerinden kaçınınız:

• Vitamin A • Vitamin C • Vitamin E	• Koenzim Q10 (CoQ10) • Selenyum • Balık yağı

Bu antioksidanları diyetinizden çıkarmanız gerekmez. Beslenme düzeniniz veya takviyeleriniz hakkında bir klinik diyetisyen/beslenme uzman ile görüşmek isterseniz, radyoterapi hemşirenize bildiriniz.

Cilt bakımı

İlk radyoterapi gününde, tedavi bölgesindeki cildinize %0,1'lik triamsinolon krem sürmeye başlayacaksınız. Bu,

cildinizi korumaya yardımcı olacak bir reçeteli kremdir. Bu kremi her gün, sabah bir ve akşam bir kez kullanacaksınız. Buna tedavi almadığınız günler de dahildir. Radyasyon hemşireniz ilk tedavi seansınızdan önce size bu konuda daha fazla bilgi verecektir.

Radyasyon onkoloğunuz, tedavi bölgesindeki cildinizi korumak için Mepitel® Film kullanmanızı önerebilir. Önerirse, ilk tedavi seansınızdan önce bir hemşire Mepitel Filmi tedavi bölgesindeki cildinize uygulayacaktır. Kenarları soyulmaya başlayana kadar filmi cildinizde bırakınız. Soyulmaya başladığında, gerekirse rötuş veya değiştirme için radyasyon hemşirenize başvurunuz.

Radyoterapi Randevuları

Her radyoterapi seansınız sırasında, tedavi planınıza bağlı olarak yaklaşık 10–20 dakika boyunca tek bir pozisyonda kalacaksınız. Hareketsiz yatarken rahatsız olacağınızı düşünüyorsanız, randevularınızdan 1 saat önce asetaminofen (parasetamol) veya her zamanki ağrı kesicinizi alabilirsiniz.

Hazırlık prosedürü

İlk radyoterapi randevunuzda bir hazırlık prosedürü uygulanacaktır. Hazırlık prosedürü ve ilk tedavi genellikle yaklaşık 1 saat sürer.

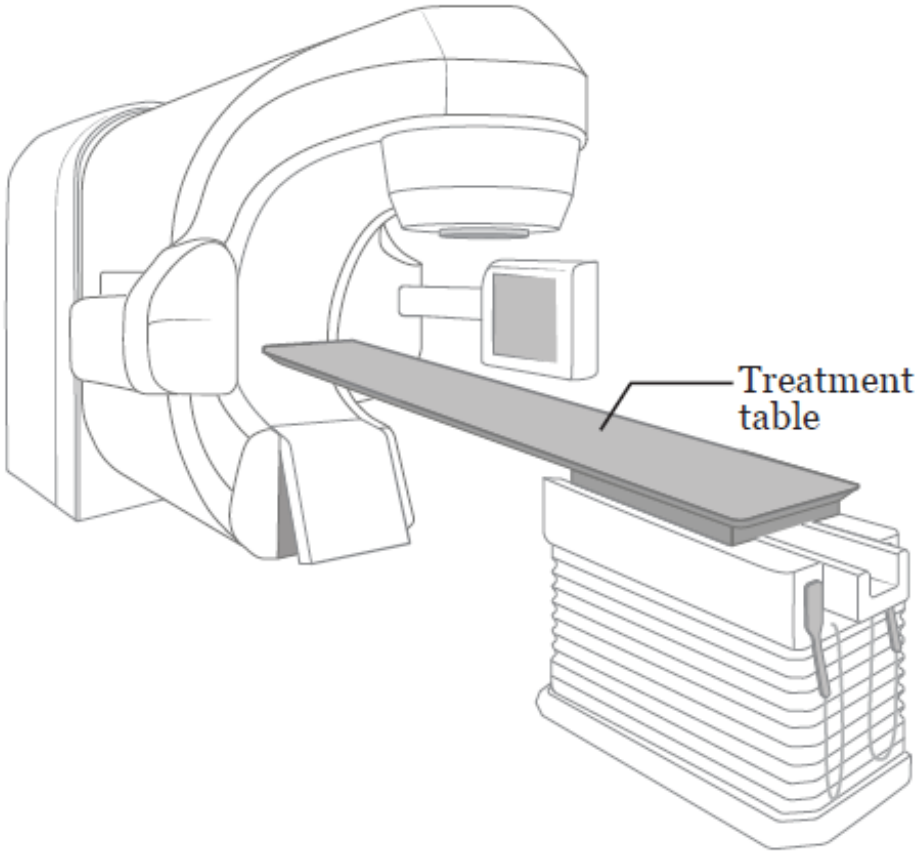
Radyoterapistleriniz her gün sizi radyoterapi alacağınız odaya götürecektir. Tedavi masasına, simülasyondakiyle aynı pozisyonda uzanmanıza yardım edeceklerdir.

Radyoterapistleriniz, pozisyonunuzun ve tedavi alanınızın doğruluğundan emin olmak için ışın filmleri adı verilen özel röntgenler çekecektir. Işın filmleri, tedaviniz boyunca tekrarlanacaktır. Bu filmler, tedaviye nasıl yanıt verdiğinizi görmek için kullanılmaz.

Radyoterapileriniz sırasında

Tam olarak simülasyon ve hazırlık prosedürü sırasında bulunduğunuz pozisyonda duracaksınız. Radyoterapistleriniz, rahat olmanızı sağlamak için ellerinden geleni yapacaktır. Daha sonra, odadan çıkacak, kapıyı kapatacak ve tedavinize başlayacaklardır.

Radyoterapileriniz uygulanırken hareketsiz kalınız. Radyasyonu göremeyecek ve hissedemeyeceksiniz, ancak makine hareket eder ve açılıp kapanırken sesini duyabilirsiniz. Radyoterapistleriniz, tüm tedavi boyunca sizi bir monitörden görebilecek ve interkom aracılığıyla sizinle konuşabilecektir. Rahat değilseniz veya yardıma ihtiyacınız olursa, onlara bildiriniz.



Şekil 2. Radyoterapi makinesine bir örnek.

Tedavi planınıza bağlı olarak, tedavi odasında 10 ila 20 dakika geçireceksiniz. Bu sürenin çoğunu doğru pozisyona girmekle geçireceksiniz. Asıl tedavi yalnızca birkaç dakika sürer.

Radyoterapiler, immünitenizi bozmaz (bağışıklık sisteminizi zayıflatmaz). Kan değerlerinizi kemoterapinin yapabildiği gibi etkilemezler.

Radyoterapileriniz, sizi veya giysilerinizi radyoaktif hale getirmez. Diğer insanların yanında bulunmanız güvenlidir.

Boost (takviye) dozlar hakkında

Radyoterapinizin ilk kısmını bitirdikten sonra, boost adı verilen ekstra bir radyoterapi dozu almanız gerekebilir. Boost sırasında, radyasyon yalnızca kitlenin veya kanser hücrelerinin bulunduğu alana yönlendirilecektir. Tüm memenize yönlendirilmeyecektir. Bakım ekibiniz boost alıp almayacağınızı size bildirecektir.

Boost Randevunuz Sırasında

Boost öncesinde, radyoterapistiniz boost alanını belirtmek için cildinizi keçeli kalemle işaretleyecektir. Lekelenmesini önemsemeyeceğiniz bir gömlek giyiniz. Kalemin mürekkebi giysilerinizi lekeleyebilir. Ayrıca, cildinize çizilen bu işaretler kalıcı değildir. Tedavinizi bitirene kadar bunları yıkamayınız.

Diğer tedavilerinizde aldığınızla yaklaşık aynı miktarda radyasyon alacaksınız, ancak bu radyasyon daha küçük bir alana yönlendirilecektir. Boost sırasında farklı bir tedavi makinesi kullanabilir veya farklı bir pozisyonda uzanmanız gerekebilir.

Durum Kontrol Randevuları

Radyasyon onkoloğunuz ve hemşireniz, endişelerinizi dinlemek, yaşadığınız yan etkiler hakkında sorular sormak ve sorularınızı yanıtlamak amacıyla her hafta sizi görecektir. Bu vizit, her _____ boyunca tedavilerinizden önce veya sonra yapılacaktır. O günlerde, randevunuz için yaklaşık 15–30 dakika ek süre ayırmayı planlayınız.

Bu vizitler sırasında, radyasyon onkoloğunuz ve hemşireniz tedavi alanınızda cildinizi kontrol edecektir. Cildinize bakım yapmak üzere merhem veya kremler ve özel pansumanlar reçeteleyebilirler.

Durum kontrol vizitleriniz arasında radyasyon onkoloğunuz veya hemşirenizle konuşmanız gerekirse, radyasyon onkoloğunuzun ofisini arayınız. Ayrıca, radyoterapistlerinizden veya başka bir hastane çalışanından onlarla temasa geçmesini isteyebilirsiniz.

Haftalık e-postalar

Size her hafta samptomlarınıza ilişkin bir anket göndereceğiz. Bu anket, radyoterapi ekibinizin durumunuzu ve herhangi bir yan etki yaşayıp yaşamadığınızı anlamasına yardım eder. Bu anketi radyoterapi bittikten sonraki 6 hafta boyunca haftada bir kez dolduracaksınız.

Communicating With Your Care Team: When to Call or Use MSK MyChart (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymsk) ve *How to Take Pictures of Your Skin for Your Healthcare Provider* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider)'yi okumanız faydalı olacaktır.

Meme veya göğüs duvarına uygulanan radyoterapinin yan etkileri

Radyoterapi nedeniyle yan etkiler yaşayabilirsiniz. Bunların tipleri ve ne kadar güçlü oldukları birçok unsura bağlıdır. Radyasyon dozu, tedavi sayısı ve genel sağlık durumunuz bunların arasında yer almaktadır. Kemoterapi de alıyorsanız yan etkiler daha kötü olabilir.

Yan etkileri, radyoterapinizin başlangıcından yaklaşık 2-3 hafta sonra fark etmeye başlayabilirsiniz. Bunlar radyoterapinizden sonraki 2 haftaya kadar kötüleşebilir, ancak son tedaviyi izleyen 4 ila 6 hafta içinde yavaş yavaş iyileşirler. Bazı yan etkilerin geçmesi daha uzun sürebilir.

Radyoterapi sırasında ve sonrasında yan etkilerinizle başa çıkmanıza yardımcı olması için bu bölümdeki kılavuzları izleyiniz.

Cilt ve saç reaksiyonları

Radyoterapi süresince tedavi bölgesindeki cildiniz ve saçlarınız değişecektir. Bu normaldir.

- Cildiniz pembeleşebilir, kızarabilir, bronzlaşabilir veya güneş yanığı geçiriyor gibi görünebilir. Koltuk altı ve göğüs kıvrımlarındaki, köprücük kemiğinizin üzerindeki ve tedavi alanının güneşe maruz kalmış diğer bölgelerindeki ciltte kabarcıklar ve soyulmalar

görülebilir.

- Cildiniz çok hassas hale gelebilir ve kaşınabilir.
- Özellikle cildinizin güneşe maruz kaldığı bölgelerde kızarıklık olabilir. Radyoterapiniz sırasında herhangi bir zamanda kızarıklık oluşursa, radyoterapi ekibinizin bir üyesine bildiriniz. Döküntüler bazen bir enfeksiyonun belirtisi olabilir.
- Tedavi edilen taraftaki koltuk altı tüylerinizin bir kısmını veya tamamını kaybedebilirsiniz. Bunlar radyoterapi bittikten sonra, genellikle 2 ila 4 ay içinde yeniden uzarlar.

Cildinizde yaralar, ıslaklık ve akıntı olursa, radyoterapi ekibinizle iletişime geçiniz. Silvadene® (gümüş sülfadiazin) adlı bir krem reçeteleyebilirler. Radyasyon onkoloğunuz, cildiniz iyileşene kadar radyoterapiye ara verebilir. Çoğu hastanın tedavilerini durdurmaya gerek olmaz.

Radyoterapi kaynaklı cilt reaksiyonları genellikle radyoterapi bittikten 1 veya 2 hafta sonra en şiddetli halini alır ve ardından iyileşmeye başlar. Cilt reaksiyonlarının iyileşmesi genellikle 3 ila 4 hafta sürer. Herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, radyasyon onkoloğunuza veya hemşirenize başvurmaktan çekinmeyiniz.

Cilt bakımı kılavuzları

Tedavi süresince cildinize bakım yapmak için bu kılavuzları izleyiniz. Cildiniz iyileşene kadar onları uygulamaya devam ediniz. Bu kılavuzlar yalnızca tedavi bölgesindeki cilt için geçerlidir.

Radyoterapi hemşireniz size cilt bakımı hakkında daha fazla bilgi verecektir. Bakım, merhemler, kremler, özel pansumanlar veya bunların üçünü birden uygulamayı içerebilir. Bunların kullanma talimatlarını izleyiniz.

- Her gün ılık su ve Neutrogena®, Dove®, bebek sabunu, Basis® veya Cetaphil® gibi hafif, kokusuz bir sabun kullanarak banyo yapınız veya duş alınız. Cildinizi iyice durulayınız ve yumuşak bir havluyla nazikçe kurulayınız.
- Tedavi bölgesindeki zarar görmemiş (yara bulunmayan) cilt üzerinde deodorant kullanabilirsiniz. Cildinize tahriş olursa kullanmayı bırakınız.
- Yıkanırken, tedavi bölgesindeki cildinize nazik davranınız. Cildinize peeling uygulamayınız.
- Tedaviniz öncesinde yaptırdığınız dövmeler kalıcıdır ve yıkandığında çıkmaz. Tedavi sırasında, tedavi alanınızın mor keçeli kalemle çizilmesi gibi başka işaretlemeler de yapılabilir. Radyoterapi uzmanlarınız onay verdiğinde bu işaretleri mineral yağ ile silebilirsiniz.
- Tedavi edilen bölgeye günde 2 kez ince bir tabaka

halinde %0,1'lik triamsinolon krem sürünüz. Kremi ince bir tabaka halinde sürdüğünüz müddetçe, radyasyon tedavilerinizden önce çıkarmanıza gerek yoktur. %0,1'lik triamsinolon kremi radyoterapi bittikten sonraki 2 hafta boyunca günde 2 kez kullanmaya devam ediniz.

- **Tedavi bölgesinde alkol veya alkollü pamuk kullanmayınız.**

Tedavi bölgesinde cildinizi tahriş etmekten kaçınınız.

- Tedavi bölgesinde bol pamuklu giysiler ve iç çamaşırları giyiniz. Balenli sütyenler de dahil olmak üzere, cildinize sürtünecek dar kıyafetlerden kaçınınız.
- Tedavi edilen bölgede makyaj, parfüm, pudra veya tıraş sonrası losyonu kullanmayınız.
- Tedavi edilen bölgeye bant yapıştırmayınız. Buna adezif (yapışkanlı) bandajlar da dahildir.
- Cildiniz kaşınıyorsa, onu kaşımayınız. %0.1'lik triamsinolon kremi günde 2 kez kullanmaya devam ediniz. Bu, kaşıntı için en iyi tedavi yöntemidir.
- Tedavi bölgesini tıraş etmekten kaçınınız. Tıraş olmanız gerekiyorsa, yalnızca elektrikli tıraş makinesi kullanınız. Cildiniz tahriş olursa tıraş etmeyi bırakınız.
- Tedavi edilen cildinizin aşırı yüksek veya düşük sıcaklıklarla temasına izin vermeyiniz. Bunlara jakuziler,

su şişeleri, ısıtma pedleri ve buz paketleri dahildir.

- Tedaviniz sırasında herhangi bir cilt reaksiyonu yaşamazsanız, klorlu havuzda yüzebilirsiniz. Havuzdan çıktıktan hemen sonra kloru durulayınız.
- Tedavi süresince ve ömrünüzün geri kalanında cildinizi bronzlaştırmaktan veya yakmaktan kaçınınız. Güneşte kalacaksanız, SPF değeri 30 veya daha yüksek olan bir güneş kremi kullanınız. Bol ve teninizin mümkün olduğunca büyük bir kısmını örten kıyafetler giyiniz.

Memede rahatsızlık veya şişlik

Etkilenen taraftaki memenizde, özellikle de meme ucunuzda hassasiyet yaşayabilirsiniz. Ayrıca memenizde aşırı sıvı birikmesi olabilir ve bu da keskin, batıcı hislere yol açabilir. Memenizde veya göğüs bölgenizde ağırlık veya şişlik hissi olabilir. Etkilenen taraftaki omzunuzda da sertlik hissedebilirsiniz.

Bu hisler radyoterapiye başladıktan sonraki ilk birkaç gün içinde ortaya çıkabilir. Bunlar radyoterapiyi tamamlamanızdan sonra aylarca devam edebilirler. Aşağıdakiler bu rahatsızlığı azaltmanıza yardımı olacak önerilerdir.

- Sütyen kullanıyorsanız, tel içermeyen, yumuşak ve bol olanları tercih edebilirsiniz. Sporcu sütyenleri veya

pamuklu sütyenler iyi seçeneklerdir. Hatta hiç sütyen takmamak size daha rahat gelebilir.

- Gerektiğinde, nonsteroid antienflamatuar ilaçlar (NSAID'ler) gibi ağrı kesiciler kullanınız. İbuprofen (Advil®) ve naproksen (Aleve®) NSAID'lere örnektir. NSAID kullanamıyorsanız, onun yerine asetaminofen (Tylenol) kullanabilirsiniz.

Yorgunluk

Yorgunluk, bitkin veya halsiz hissetmek, herhangi bir şey yapmayı istememek, konsantre olamamak, yavaşlamak veya enerji eksikliği hissetmektir.

Radyoterapilere başladıktan 2-3 hafta sonra yorgunluk hissedebilirsiniz. Yorgunluk düzeyi hafiften şiddetliye kadar değişebilir ve günün belirli saatlerinde daha kötü olabilir. Radyoterapi bittikten sonra yorgunluğunuz yavaş yavaş geçecektir, ancak bu birkaç ay sürebilir.

Yorgunlukla başa çıkmak

- Çalışıyorsanız ve kendinizi iyi hissediyorsanız, çalışmaya devam etmenizde sakınca yoktur. Kendinizi yorgun hissediyorsanız, daha az çalışmak daha fazla enerjiniz olmasına yardım edebilir.
- Günlük aktivitelerinizi planlayınız. İhtiyaç duyduğunuz veya gerçekten yapmak istediğiniz şeyleri seçiniz ve en

fazla enerjiye sahip olduğunuzda bunları yapınız. Örneğin, işe gidebilirsiniz ama ev işi yapmayabilirsiniz veya çocuklarınızın spor müsabakasını izleyebilirsiniz ama akşam yemeğine çıkmayabilirsiniz.

- Gün içinde, özellikle de kendinizi daha yorgun hissettiğinizde, dinlenmek veya kısa (10-15 dakikalık) şekerlemeler yapmak için zaman ayırın.
    - Her gece en az 8 saat uyumaya çalışın. Bu, radyoterapiye başlamadan önce ihtiyaç duyduğunuzdan daha uzun bir uyku süresi olabilir. Aşağıdakileri de yararlı bulabilirsiniz:
    - Geceleri daha erken yatıp sabahları daha geç kalkın.
- Gündüz aktif olun. Örneğin, egzersiz imkanınız varsa yürüyüşe çıkabilir, yoga yapabilir veya bisiklete binebilirsiniz.
    - Yatmadan önce rahatlayın. Örneğin, kitap okuyun, yapboz çözün, müzik dinleyin veya sakinleştirici bir hobiyle uğraşın.
- Ailenizden ile arkadaşlarınızdan ev işlerinde ve günlük işlerde size yardımcı olmalarını isteyin. Sigorta şirketinize, evde bakım hizmetlerini karşılayıp karşılamadıklarını sorun.
- Bazı insanlar egzersiz yaptıklarında daha fazla enerjiye

sahip olurlar. Radyasyon onkoloğunuza yürüyüş, esneme hareketleri veya yoga gibi hafif egzersizler yapıp yapamayacağınızı sorun. Daha fazla bilgi için *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)'yi okuyunuz.

- Protein ve kalori bakımından zengin yiyecekler ve içecekler tüketin. Daha fazla bilgi için *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) veya *Nutrition and Breast Cancer: Making Healthy Diet Decisions* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions)'yi okuyunuz.

Ağrı, mide bulantısı (kusacak gibi hissetme), ishal (gevşek veya sulu dışkı), uyku sorunları veya depresyon ya da anksiyete gibi semptomlar yorgunluğunuzu artırabilir. Yaşadığınız diğer semptomlarla ilgili olarak radyasyon onkoloğunuzdan veya hemşirenizden yardım isteyiniz.

Cinsel sağlık ve üreme sağlığ

Radyasyon onkoloğunuz size farklı bir talimat vermediği sürece, radyoterapi döneminde cinsel açıdan aktif olabilirsiniz. Radyoaktif hale gelmeyeceksiniz ve

başkalarına radyasyon bulaştırmayacaksınız. Eğer sizin veya cinsel ilişkiye girdiğiniz kişinin hamile kalma ihtimali varsa, radyoterapiniz sırasında doğum kontrol yöntemleri kullanmanız önemlidir.

Kanser ve tedavinizin cinsel yaşamınızı nasıl etkileyebileceği konusunda endişeleriniz olabilir. Radyoaktif değilsiniz. Radyasyonu başkalarına bulaştıramazsınız. Başkalarıyla yakın temas halinde olmak güvenlidir.

Radyasyon onkoloğunuz başka bir talimat vermedikçe, radyasyon tedavisi sürecinde cinsel ilişkiye girebilirsiniz. Siz veya eşiniz çocuk sahibi olabiliyorsanız, radyasyon tedavisi süresince gebeliği önlemek için doğum kontrolü (kontrasepsiyon) yöntemleri kullanmalısınız.

Radyasyon onkoloğunuzla veya hemşirenizle cinsel sağlığınız hakkında konuşmak zor gelebilir; ancak bu önemli bir konudur. Siz sorularınızı ve endişelerinizi dile getirmedikçe, onlar bu konuyu gündeme getirmeyebilir. Kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz; ancak kanser tedavisi gören çoğu kişi benzer sorular sorar. Bakımımız altındaki herkesin kendini evinde hissetmesi için elimizden geleni yapıyoruz.

Cinsel sağlık programları

MSK, cinsel sağlık programları sunmaktadır. Bu programlar, kanserinizin veya kanser tedavisinin cinsel sağlığınızı ya da doğurganlığınızı nasıl etkilediğini yönetmenize yardımcı olabilir. Uzmanlarımız radyasyon tedavinizden önce, tedavi sırasında veya sonrasında cinsel sağlık veya doğurganlık sorunlarınızı çözmenize yardımcı olabilir.

- Kadın Cinsel Tıp ve Kadın Sağlığı Programımız hakkında bilgi almak veya randevu almak için 646-888-5076 numaralı telefonu arayabilirsiniz.
- Erkek Cinsel ve Üreme Sağlığı Programımız hakkında bilgi almak veya randevu almak için 646-888-6024 numaralı telefonu arayabilirsiniz.
- Kanser ve Doğurganlık Programımız hakkında bilgi almak için sağlık uzmanınızla görüşün.

Diğer cinsel sağlık kaynakları

Kanser tedavisi sırasında cinsel sağlık hakkında daha fazla bilgi edinmek için *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) yazısını okuyun.

Amerikan Kanser Derneği, kanser tedavisi sırasındaki cinsel sağlık sorunları hakkında da bilgi sunmaktadır. Bu bilgiyi www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects adresinde çevrimiçi olarak bulabilir veya basılı bilgi almak

için 800-227-2345'i arayabilirsiniz.

Duygusal sağlık

Kanser teşhisi ve tedavisi çok stresli ve bunaltıcı olabilir. Şunları hissedebilirsiniz:

• Endişe veya gerginlik • Korku • Yalnızlık • Öfke	• Depresyon • Çaresizlik • Hayal kırıklığı	• Uyuşukluk • Belirsizlik • Kaygı

İşvereninize kanser olduğunuzu söylemekten ya da tıbbi masraflarınızı ödemekten endişe duyuyor olabilirsiniz. Aile ilişkilerinizin nasıl değişeceği ya da kanserin nüksedeceği konusunda endişelenebilirsiniz. Kanser tedavisinin vücudunuzu nasıl etkileyeceği ya da cinsel çekiciliğinizi koruyup koruyamayacağınız konusunda endişelenebilirsiniz.

Tüm bu konularda endişelenmek gayet normal ve doğal. Siz ya da sevdiğiniz biri ciddi bir hastalıkla karşı karşıya olduğunda, bu tür duyguların hepsi normaldir. Sizi desteklemek için buradayız.

Duygularınızla başa çıkmanın yolları

Başkalarıyla konuşun. İnsanlar duygularını saklayarak birbirlerini korumaya çalıştıklarında, kendilerini çok yalnız

hissedebilirler. Konuşmak, çevrenizdeki insanların ne düşündüğünüzü anlamasına yardımcı olabilir. Güvendiğiniz biriyle duygularınızı paylaşmak size iyi gelebilir. Örneğin, eşinizle veya partnerinizle, yakın bir arkadaşınızla ya da bir aile üyenizle konuşabilirsiniz. Ayrıca bir din görevlisi (manevi danışman), hemşire, sosyal hizmet uzmanı veya psikologla da görüşebilirsiniz.

Bir destek grubuna katılın. Kanser hastası diğer insanlarla tanışmak, duygularınızı paylaşma ve başkalarından bir şeyler öğrenme fırsatı sunacaktır. Diğer insanların kanser ve tedavileriyle nasıl başa çıktığını öğrenebilir ve yalnız olmadığınızı hatırlayabilirsiniz.

Biliyoruz ki, tüm kanser teşhisleri ve kanser hastaları birbirinin aynısı değildir. Benzer teşhisleri veya kimlikleri paylaşan kişilere yönelik destek grupları sunuyoruz. Örneğin, meme kanseri hastaları veya kanser hastası LGBTQ+ bireyler için bir destek grubuna katılabilirsiniz. MSK'nın destek grupları hakkında bilgi almak için www.msk.org/vp adresini ziyaret edin. Ayrıca radyasyon onkoloğunuz, hemşireniz veya sosyal hizmet uzmanınızla da görüşebilirsiniz.

Rahatlamayı ve meditasyonu deneyin. Bu tür etkinlikler, rahatlamanıza ve sakinleşmenize yardımcı olabilir. En sevdiğiniz yerde olduğunuzu hayal etmeye çalışabilirsiniz.

Bunu yaparken yavaşça nefes alın. Her nefesinize dikkat edin ya da dinlendirici müzik veya sesler dinleyin. Bazı insanlar için dua etmek, meditasyonun başka bir biçimidir. www.msk.org/meditations adresini ziyaret ederek, Tamamlayıcı Tıp ve Sağlıklı Yaşam uzmanlarımız tarafından yönlendirilen rehberli meditasyonları keşfedin.

Egzersiz yapın. Birçok kişi yürüyüş, bisiklet, yoga veya su aerobiği gibi hafif egzersizlerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu fark eder. Yapabileceğiniz egzersiz türleri hakkında sağlık uzmanınızla konuşun.

Hepimizin zor durumlarla başa çıkma konusunda kendine özgü bir yöntemi vardır. Çoğu zaman, geçmişte bizim için işe yarayan şeyleri yaparız. Ama bazen bu yeterli olmaz. Endişelerinizle ilgili olarak doktorunuz, hemşireniz veya sosyal hizmet uzmanınızla görüşmenizi öneririz.

Meme veya göğüs duvarınıza uygulanan radyoterapi sonrasında

Takip randevuları

Radyasyon onkoloğunuzla yapacağınız tüm takip randevularına katılmanız önemlidir. Bu muayeneler sırasında, radyasyon tedavisinden sonra iyileşme sürecinizin nasıl gittiği kontrol edilecektir.

Kontrol muayenelerinizden önce sorularınızı ve endişelerinizi bir kağıda yazın. Bunu ve kullandığınız tüm ilaçların listesini yanınızda getirin. Radyasyon tedavisi bittikten sonra veya takip randevuları arasında istediğiniz zaman radyasyon onkoloğunuzu veya hemşirenizi arayabilirsiniz.

Belirli bir noktada, radyasyon onkoloğunuz bakımı bir sağkalım pratisyen hemşiresine (SNP) devredebilir. SNP, MSK Meme Kanseri ekibinin bir üyesidir. Radyasyon onkoloğunuzla yakın işbirliği içinde çalışırlar. İhtiyaçlarınız azaldıkça, SNP ve radyasyon onkoloğunuz takip bakımınızı yerel hekiminize devredebilir. Bunun zamanlaması, kanserinizin özelliğine ve tedavi planınıza bağlı olacaktır.

Radyasyon onkoloğunuzu veya hemşirenizi ne zaman aramalısınız?

Aşağıdaki durumlarda radyasyon onkoloğunuzu veya hemşirenizi arayınız:

- Ateşiniz 38 °C (100.4 °F) veya üzerindeyse.
- Üşüme hissiniz olursa
- Cildiniz ağrılıysa, soyuluyorsa, kabarıyorsa, nemliyse veya sulanıyorsa.
- Tedavi bölgesinde rahatsızlık hissediyorsanız.

- Göğsünüz, koltuk altınız veya kolunuz daha fazla şiş hale geliyorsa.
- Yeni veya olağandışı semptomlarınız varsa.

İletişim Bilgileri

Herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, radyasyon tedavisi ekibinizin bir üyesiyle iletişime geçin. Onlara aşağıdaki numaralardan ulaşabilirsiniz:

Radyasyon Onkoloğu: _____
Telefon numarası: _____

Radyasyon Hemşiresi: _____
Telefon numarası: _____

Bakım ekibinizden bir üye, Pazartesi - Cuma günleri saat 09.00 - 17.00 arasında aramalarınıza yanıt verecektir. Bu saatler dışında mesaj bırakabilir veya başka bir MSK sağlık sağlayıcısıyla görüşebilirsiniz. Daima nöbetçi bir doktor veya hemşire mevcuttur. Sağlık hizmeti sağlayıcınıza nasıl ulaşacağınızdan emin değilseniz 212-639-2000 numaralı telefonu arayınız.

Destek hizmetleri

MSK destek hizmetleri

Danışmanlık Merkezi
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Birçok kişi, danışmanlık hizmetinden fayda gördüğünü belirtmektedir. Danışmanlık merkezimiz bireylere, çiftlere, ailelere ve gruplara danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Ayrıca, endişeli veya depresif hissediyorsanız size yardımcı olacak ilaçlar da yazabiliriz. Sağlık uzmanınızdan sevk isteyin veya randevu almak için yukarıdaki numarayı arayın.

Tamamlayıcı Tıp ve Sağlıklı Yaşam Hizmeti
www.msk.org/integrativemedicine
Tamamlayıcı Tıp ve Sağlıklı Yaşam Hizmetimiz; müzik terapisi, zihin-beden terapileri, dans ve hareket terapisi, yoga ve dokunma terapisi gibi geleneksel tıbbi bakımı tamamlayıcı (destekleyici) birçok hizmet sunmaktadır. Bu hizmetler için randevu almak üzere 646-449-1010 numaralı telefonu arayın.

Ayrıca, Tamamlayıcı Tıp ve Sağlıklı Yaşam Hizmeti'ndeki bir sağlık uzmanıyla randevu alabilirsiniz. Sizinle birlikte sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmak ve yan etkileri yönetmek için bir plan hazırlayacaklardır. Randevu almak için 646-608-8550 numaralı telefonu arayın.

Beslenme Hizmetleri
www.msk.org/nutrition

212-639-7312
Beslenme Hizmetimiz, klinik diyetisyenlerimizden biriyle beslenme danışmanlığı hizmeti sunmaktadır. Klinik diyetisyeniniz sizinle beslenme alışkanlıklarınız hakkında konuşacaktır. Ayrıca tedavi sırasında ve sonrasında ne yenmesi gerektiği konusunda da tavsiyelerde bulunabilirler. Bakım ekibinizden birine sevk belgesi isteyin veya yukarıdaki numarayı arayarak randevu alın.

Rehabilitasyon Hizmetleri
www.msk.org/rehabilitation
Kanser hastalıkları ve kanser tedavileri vücudunuzda halsizlik, sertlik veya gerginlik hissine yol açabilir. Bazıları lenfödem (şişlik) oluşturabilir. Fizyoterapistler (rehabilitasyon hekimleri), mesleki terapistler (MT) ve fizyoterapistler (FT) ekibimiz, günlük aktivitelerinize geri dönmenize yardımcı olabilir.

- **Rehabilitasyon hekimleri,** hareket etme ve günlük faaliyetleri yerine getirme şeklinizi etkileyen sorunları teşhis ve tedavi etmektedir. MSK'da ya da evinize daha yakın bir yerde rehabilitasyon tedavi programınızı tasarlayabilir ve koordinasyonuna yardımcı olabilirler. Daha fazla bilgi almak için Rehabilitasyon Tıbbı (Fizyatri) bölümünü 646-888-1929 numaralı telefondan arayabilirsiniz.

- Günlük rutin faaliyetlerinizi yerine getirmekte zorluk çekiyorsanız, bir MT size yardımcı olabilir. Örneğin, günlük işleri kolaylaştırmaya yardımcı olacak araçlar önerebilirler. Bir FT güç ve esneklik kazanmanıza yardımcı olacak egzersizler öğretebilir. Daha fazla bilgi almak için Rehabilitasyon Terapisi'ni 646-888-1900 numaralı telefondan arayın.

Kanser Sonrası Yaşam Kaynakları (KSYK) Programı
646-888-8106
MSK'da tedavi sona erdiğinde bakım da sona ermez. KSYK Programı, tedavisini tamamlamış hastalar ve aileleri içindir.

Bu programın birçok hizmeti vardır. Tedavi sonrası yaşamla ilgili seminerler, atölye çalışmaları, destek grupları ve danışmanlık hizmetleri sunuyoruz. Sigorta ve iş konularında da size yardımcı olabiliriz.

Cinsel Sağlık Programları
Kanser ve kanser tedavileri cinsel sağlığınızı, doğurganlığınızı veya her ikisini birden etkileyebilir. MSK'nın cinsel sağlık programları, tedavinizden önce, tedavi sırasında veya tedavi sonrasında size yardımcı olabilir.

- Kadın Cinsel Tıp ve Kadın Sağlığı Programımız, erken menopoz veya doğurganlık sorunları gibi cinsel sağlık

sorunlarının çözümüne yardımcı olabilir. MSK bakım ekibinizden birine sevk talebinde bulunabilir veya daha fazla bilgi almak için 646-888-5076 numaralı telefonu arayabilirsiniz.

- Erkek Cinsel ve Üreme Sağlığı Programımız, erektil disfonksiyon (ED) gibi cinsel sağlık sorunlarının çözümüne yardımcı olabilir. Daha fazla bilgi almak için bakım ekibinizden birine sevk talebinde bulunun veya 646-888-6024 numaralı telefonu arayın.

Tütün Bırakma Programı
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK'da sigarayı bırakmanıza yardımcı olabilecek uzmanlar bulunmaktadır. Daha fazla bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin veya yukarıdaki numarayı arayın. Bu program hakkında hemşirenize de danışabilirsiniz.

Sanal Programlar
www.msk.org/vp
Sanal Programlarımız, hastalar ve bakım verenlere çevrimiçi eğitim ve destek sunmaktadır. Bunlar, konuşabileceğiniz ya da sadece dinleyebileceğiniz canlı oturumlardır. Teşhisiniz hakkında bilgi edinebilir, tedavi süresince nelerle karşılaşacağınızı öğrenebilir ve kanser tedavisine nasıl hazırlanacağınızı öğrenebilirsiniz.

Oturumlar gizlidir, ücretsizdir ve uzmanlar tarafından yürütülmektedir. Sanal Programlar hakkında daha fazla bilgi almak veya kayıt olmak için web sitemizi ziyaret edin.

Radyoterapi destek hizmetleri

Amerikan Terapötik Radyoloji ve Onkoloji Derneği
www.rtanswers.org
800-962-7876
Bu web sitesinde radyasyonla kanser tedavisi hakkında ayrıntılı bilgiler yer almaktadır. Ayrıca bölgenizdeki radyasyon onkologlarının iletişim bilgilerini de içermektedir.

Dış destek hizmetleri

Kanser tedaviniz öncesinde, sırasında ve sonrasında size yardımcı olacak pek çok başka destek hizmeti bulunmaktadır. Bazıları destek grupları ve bilgi sağlarken, diğerleri ulaşım, konaklama (kalacak yer) ve tedavi masrafları konusunda yardımcı olabilir.

Bu destek hizmetlerinin listesi için *External Support Services* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/external-support-services) yazısını okuyun. Ayrıca 212-639-7020 numaralı telefonu arayarak bir MSK sosyal hizmet uzmanıyla görüşebilirsiniz.

Radyasyon onkoloğunuza sormanız gereken

sorular

Randevunuzdan önce, sormak istediğiniz soruları bir kağıda yazmanız faydalı olacaktır. Örnekler aşağıda listelenmiştir. Randevunuz sırasında cevapları not alın, böylece daha sonra gözden geçirebilirsiniz.

Ne tür bir radyasyon tedavisi göreceğim?

Kaç seans radyasyon tedavisi göreceğim?

Radyasyon tedavisi sırasında ne tür yan etkilerle karşılaşabilirim?

Radyasyon tedavimi tamamladıktan sonra bu yan etkiler geçecek mi?

Radyasyon tedavimden sonra ne tür uzun vadeli yan etkilerle karşılaşabilirim?

Sanal kütüphanemizde arama yapmak ve daha fazla kaynak için www.mskcc.org/pe adresini ziyaret edin.

Memorial Sloan Kettering Cancer Center, tüm hakların sahibidir ve elinde tutmaktadır.