

We are the champions!
Zwyciężyliśmy!



**Książeczka dla młodzieży po zakończonym
leczeniu przeciwnowotworowym**

Czym jest dla mnie choroba nowotworowa? Ciężko określić jej znaczenie za pomocą słów... Jest ciągle nie zamkniętym rozdziałem w historii mego życia. Nie wiem czy kiedykolwiek uda mi się go zamknąć. Ja czarna plama, kubek zimnej wody, długa noc, kiedy już minie, otwiera nowy świat, nowe życie. Mogę się chyba porównać do dziecka, które poznaje kolory, zapachy, kształty i smaki. Nagle wszystko zlewa się w jedno. Później smakujesz wszystko z wolna, nieufnie, jakby ze strachu, że się oparzysz. Stawiasz pierwsze kroki w zupełnie nowym i jakby nie twoim świecie. Układasz własną paletę barw i w pewnym momencie zdajesz sobie sprawę, że kolory nie były jeszcze tak piękne, jak teraz. Właśnie teraz. Mówisz sobie, że zasługujesz na szczęście i po prostu czerpiesz je garściami, bez pytania. „Zasługuję!” - tak mówię sobie każdego ranka. Nie ma sensu ciągle się bać. Co ma być, to będzie. Nie mogę pozwolić sobie na marnowanie czasu, wyciskam z życia to, co najlepsze. Gorsze chwile staram się puścić w niepamięć, nie są mi do niczego potrzebne.

Ela, 19 lat



Drogi Janku, Piotrze, Michale...

Ta książeczka skierowana jest do Ciebie, ale też do Kasi, Iwony i Basi... do Was wszystkich, którzy przeszliście ciężką drogę, drogę ku zdrowiu...

Ty i Twoja rodzina pamiętacie na pewno moment skierowania na oddział onkologii, badania i strach, co będzie dalej: z Waszym życiem, kolegami, szkołą. A dziś...

Nadszedł czas, kiedy zakończyliśmy leczenie choroby nowotworowej. Już nie jesteś pacjentem, od teraz nazywać się będziesz **OZDROWIŃCEM**. Nie oznacza to, że kończymy naszą współpracę; nadal potrzebne będą wizyty w oddziale lub poradni. Być może czekają Cię spotkania z innymi specjalistami, razem z którymi będziemy oceniać Twoje zdrowie.

Jeśli dotychczas nie chciałeś lub nie miałeś siły zainteresować się swoją chorobą i leczeniem, jakie dotychczas otrzymałeś- zrób to teraz! Porozmawiaj ze swoim lekarzem na ten temat. Tylko człowiek świadomy jest w stanie poznać i wcześniej wykryć nieprawidłowe objawy!

W czasie wielomiesięcznego leczenia zapoznałeś się na pewno z licznymi określeniami medycznymi, których dotychczas nie znałeś i nie rozumiałeś. Dziś jesteś mądrzejszy i potrafisz zrozumieć, jakie przed Tobą stawiamy cele, aby zachować zdrowie i abyś mógł żyć jak Twoi rówieśnicy.

Leczenie choroby nowotworowej to było wielkie wyzwanie dla Twojego organizmu. Dziś takim wyzwaniem będzie zachowanie i poprawa zdrowia oraz dbałość o swoją kondycję.

Nie jesteś sam!

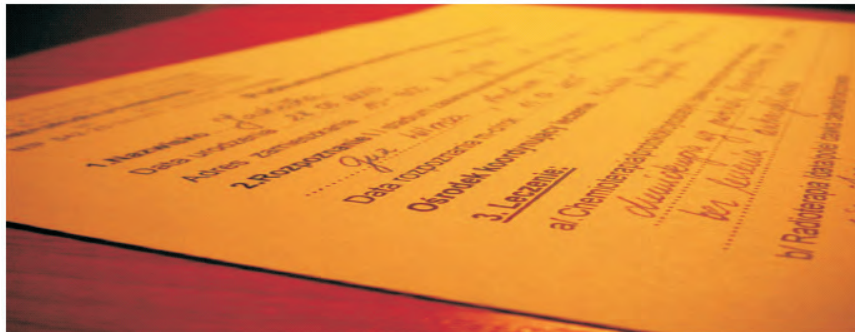
Takich jak Ty na świecie jest wielu, uczą się, pracują, zakładają rodziny. Od dziś jesteś jednym z nich. Coraz więcej osób zostaje wyleczonych z nowotworu. Jeszcze 30-40 lat temu medycyna była w stanie wyleczyć 10-20% dzieci, dziś - 70-80%. Jesteś w tej grupie, którzy szczęśliwie zakończyli leczenie; musisz uszanować ten dar i starać się nie zaprzepaścić szansy. Powinieneś wiedzieć jak najwięcej o dotychczasowym leczeniu i możliwych jego następstwach.

A więc pytaj!

Na zakończenie leczenia otrzymasz informację o dotychczasowym przebiegu choroby. Jest to karta informacyjna dla Ciebie, Twoich Rodziców i Twego lekarza rodzinnego. Jest to podsumowanie wielomiesięcznego leczenia.

Znajdują się na niej następujące informacje:

- Twoje dane personalne
- nazwa choroby, kiedy została rozpoznana, jak była zaawansowana
- nazwy cytostatyków (czyli "chemii")
- zastosowanie (lub nie) radioterapii, jakie miejsca i w jakiej dawce zostały napromienione
- zabiegi operacyjne jakie przebyłeś
- czy miałeś przeszczep szpiku kostnego
- ciężkie powikłania w czasie leczenia
- możliwe późne następstwa po zastosowanym leczeniu i wskazówki na temat konieczności opieki przez innych specjalistów.



Ta karta jest bardzo ważnym dokumentem, a więc Ty i Rodzice nie zgubcie jej. Może kiedyś zmienisz miejsce zamieszkania i będziesz pod opieką innych lekarzy - wtedy będzie Ci bardzo potrzebna!

Początkowo, po zakończeniu leczenia Twoje wizyty będą częste. Jest to związane z koniecznością sprawdzania, czy choroba nowotworowa nie powraca. Pamiętaj! Przez pierwsze lata takie prawdopodobieństwo istnieje. Mówimy, że uzyskaliśmy **remisję choroby**. O wyleczeniu będziemy mówić później. Dlatego przygotuj się na częste wizyty, badania kontrolne. Z czasem będą one coraz rzadsze, bowiem prawdopodobieństwo powrotu choroby będzie z upływem czasu coraz mniejsze. W końcu spotykać będziemy się raz w roku.

... zachorowałem na białaczkę wieku 5 lat. Wtedy nie wiedziałem zbyt wiele o tej chorobie, dopiero kilkanaście lat temu zacząłem kojarzyć wspomnienia z tamtego okresu i już wiem dlaczego tyle czasu przebywałem w szpitalu, dlaczego nie miałem włosów, i dla wielu innych pytań też znalazłem odpowiedź. Zawsze kiedy wchodzę na oddział czuję jakby jakaś część mnie tam została. Chętnie przyjeżdżam na kontrolę, a jeszcze bardziej na te dłuższe, zawsze będąc wtedy na oddziale mogę porozmawiać z dziećmi, które przeżywają tę chorobę, i dodać im otuchy, która jest im potrzebna przez okres leczenia. Mimo tego, że zakończyłem leczenie jestem wciąż pod opieką lekarza...
Norbert, lat 15

Wraz z Rodzicami i lekarzem prowadzącym ustalacie plan postępowania:

- jak często będziecie się spotykać,
- jakie badania będą wykonywane,
- na jakie objawy należy zwracać szczególną uwagę,
- w jakiej sytuacji trzeba kontaktować się z lekarzem rodzinnym, a kiedy z onkologiem
- czy potrzebna będzie opieka innych specjalistów, na przykład kardiologa, ortopedy...
- kiedy wrócisz do szkoły
- jak powinieneś się odżywiać
- czy i jaki sport możesz uprawiać



Twój lekarz rodzinny powinien poznać dokładnie przebieg Twojej choroby, dlatego powinieneś dostarczyć mu **podsumowującą kartę informacyjną**. Jest to ważny dokument, bowiem gdy staniesz się pełnoletni, to lekarz rodzinny będzie opiekował się Twoim zdrowiem, będzie kierował Cię na konsultacje specjalistyczne.

Każdy "nowy" lekarz powinien zapoznać się z Twoją chorobą i dotychczasowym leczeniem. Nie denerwuj się, jeśli będą zadawać te same pytania. Od typu nowotworu, jego lokalizacji oraz leczenia zależy wiele w Twojej przyszłości.

Dlatego jest to tak ważne, **abyś sam wiedział jak najwięcej** o swojej chorobie, poznał nazwy cytostatyków, rodzaj napromieniania i wiedział, jakie mogą być późne następstwa. Będziesz wówczas mógł domagać się wykonywania badań specjalistycznych, bowiem wiele chorób zaczyna się podstępnie i tylko takie badania są w stanie wykryć nieprawidłowości na tyle wcześnie, aby można było je wyleczyć. Kiedy będziesz już pełnoletni i skończy się „nasza” opieka pediatrów, onkologów dziecięcych, porozmawiaj ze „swoim” lekarzem o przyszłości, konieczności wykonywania badań specjalistycznych. Twoja świadomość i wiedza są bardzo ważne. To Twoje życie i Ty jesteś za nie odpowiedzialny!

Problemy, które pojawiają się po leczeniu przeciwnowotworowym nazywamy **późnymi następstwami** (powikłaniami). Zazwyczaj większość ozdrowieńców nie ma ciężkich powikłań. Jednak bardzo ważnym jest, aby jakiegokolwiek nieprawidłowości wykryć jak najwcześniej. Dlatego powinieneś wiedzieć o możliwych powikłaniach, związanych z wcześniejszym leczeniem nowotworu.

Leczenie przeciwnowotworowe może zwolnić lub nawet zahamować Twój wzrost. Szczególnie, jeśli w trakcie leczenia byłeś napromieniany na głowę lub okolice kręgosłupa. Jeśli byłeś leczony w końcu okresu dojrzewania, nie będzie to miało większego wpływu na Twój wzrost, gdyż do czasu zachorowania rosteś prawidłowo. Jeśli natomiast byłeś leczony jako małe dziecko- Twój wzrost ostateczny może być niższy. Zapytaj lekarza, jak dotychczasowe leczenie może wpływać na Twój wzrost. Ustal, jak często należy się mierzyć, czy będzie potrzebne wykonywanie badań specjalistycznych. Dziś bowiem już wiemy, w jakich przypadkach należy spodziewać się niższego wzrostu, jak badać i leczyć te nieprawidłowości. Czasem napromienianie, na przykład klatki piersiowej, brzucha czy też guza zlokalizowanego na nodze, może spowodować nieprawidłową postawę. W takich przypadkach może wskazana będzie rehabilitacja lub opieka ortopedy.

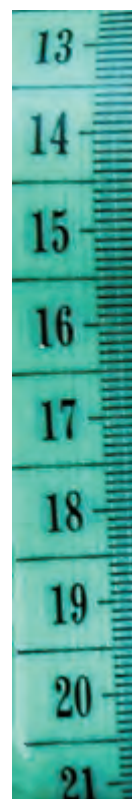
Zapytaj o to lekarza!

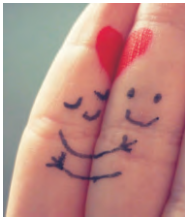
Częściej w trakcie leczenia dzieci rosną wolniej, ale po zakończeniu "doganiają" swoich rówieśników i w rezultacie wzrost jest prawidłowy.

**Pamiętaj, że prawidłowe odżywianie,
aktywny tryb życia sprzyjają
prawidłowemu wzrastaniu.**

Podczas leczenia wystąpiły u mnie skutki uboczne: uszkodzenie nogi, przez które nie mogłam chodzić, a także przykurcze dłoni (nie potrafiłam wziąć niczego do ręki, ponieważ przez cały czas miałam ściśnięte palce). Chodziłam na rehabilitację, masaże różnego typu. Musiałam nad tym pracować bardzo długo, aby chociaż w pewnym stopniu wszystko wróciło do normy. Gdy stopniowo odzyskiwałam władzę w rękach, to nikt nie był w stanie pojąć mojego szczęścia, jak wzięłam do ręki kredkę czy łyżkę do zupy!

Paula, lat 16





Napromienianie na okolice miednicy lub głowę może spowodować zaburzenia w okresie pokwitania (opóźnione lub przedwczesne), a dodatkowo **leki alkilujące** (np. cyklofosfamid) przyczynić się mogą nawet do **bezpłodności** (niemożność posiadania dzieci). U kobiet ponadto mogą wystąpić problemy z zająciem ciąży i jej przebiegiem/utrzymaniem.

Omów ze swoim lekarzem czy takie zagrożenie dotyczy Ciebie, a jeśli będzie taka potrzeba - lekarz skieruje Cię na badania specjalistyczne, które pozwolą ustalić rodzaj i stopień nieprawidłowości.

Kobiety w czasie ciąży muszą pozostawać pod ścisłą kontrolą ginekologa, który powinien dokładnie zapoznać się z Twoją chorobą i sposobem jej leczenia.

U chłopców po zakończeniu leczenia stwierdzamy czasem nieprawidłowości w produkcji plemników, które zazwyczaj po kilku miesiącach, a nawet latach ustępują i w rezultacie nasi pacjenci mogą posiadać dzieci.

Dziś medycyna może pomóc naprawdę wiele i to nawet w bardzo trudnych przypadkach!



Chciałbyś zapewne wiedzieć, czy Twoje dzieci mogą mieć również nowotwór lub wady wrodzone?

Twoje leczenie przeciwnowotworowe nie przyczyni się do wystąpienia wad wrodzonych u Twojego dziecka. Rzadko też spotyka się dziedziczne (a więc przekazywane z rodzica na dziecko) nowotwory.

Zapytaj jednak lekarza, jeśli ten problem Cię niepokoi!

Jeśli otrzymałeś radioterapię na klatkę piersiową lub leczony byłeś "antracyklinami" (należą do nich doksorubicyna, daunorubicyna), mogą wystąpić powikłania ze strony serca. Powinieneś wiedzieć, czy takie leczenie było stosowane, w jakim wieku, czy dawka cytostatyków była wysoka. Jeśli tak - konieczne będą wizyty u kardiologa i badania echokardiograficzne (ECHO serca). W czasie tego badania lekarz oceni, czy zastosowane leczenie uszkodziło Twoje serce. Jest to bardzo ważne, gdyż początkowo choroba serca może przebiegać bezobjawowo, a wczesne jej wykrycie pozwoli na zahamowanie jej postępu. Pierwszym objawem może być **nadmierna męczliwość** po niewielkim wysiłku fizycznym. Kiedy, co się rzadko zdarza, rozwinię się niewydolność krążenia, pojawi się duszność, obrzęki, może być zbyt późno na leczenie.



Dbaj o swoje serce, odżywiaj się prawidłowo, staraj się żyć aktywnie. Jednak jeśli zechcesz uprawiać sport wyczynowo- zapytaj lekarza, czy nie ma do tego przeciwwskazań. Jeśli jesteś kobietą, konieczna będzie kontrola kardiologiczna w czasie ciąży!



PŁUCA

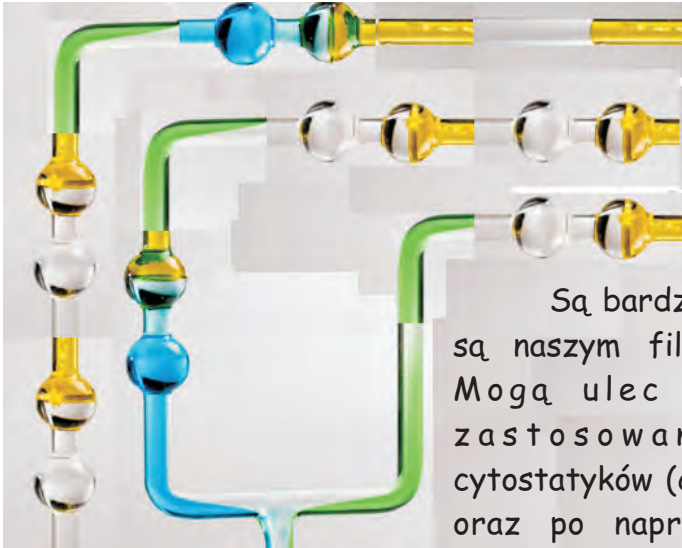
Napromienianie klatki piersiowej oraz niektóre leki (bleomycyna, busulfan) przyczynić mogą się do **włóknienia płuc** i częstych **zapaleń płuc**; pojawia się kaszel. Z biegiem lat możesz zaobserwować **nadmierną męczliwość** i **duszność** po wysiłku.

Pamiętaj, że palenie papierosów jest bardzo szkodliwe! Nawet przebywanie w otoczeniu palaczy jest niezdrowe. Grozi nasileniem objawów ze strony płuc, a nawet może prowadzić do rozwoju raka płuc. **Walcz o swoje zdrowie i o to, aby w Twoim otoczeniu inni nie palili papierosów!**



TARCZYCA

Napromienianie na głowę, szyję i górną część klatki piersiowej może spowodować choroby tarczycy. Jest to gruczoł położony na szyi, bardzo ważny dla Twego zdrowia: reguluje Twoją wagę, wzrost, procesy metaboliczne, samopoczucie. Badanie lekarskie tarczycy, testy krwi oraz badanie ultrasonograficzne tarczycy pozwolą na wykrycie nieprawidłowości. Jeśli będziesz miał za niski poziom hormonów, lekarz zaleci Ci przyjmowanie odpowiednich leków.



NERKI

Są bardzo ważnym narządem, są naszym filtrem, oczyszczalnią. Mogą ulec uszkodzeniu po zastosowaniu niektórych cytostatyków (cisplatyna, ifosfamid) oraz po napromienianiu brzucha. Choroby nerek mogą przebiegać początkowo bez objawów, a więc konieczne będą badania kontrolne. Zapewne w czasie wizyt lekarskich będziesz miał wykonywane badania krwi, moczu, które pozwolą na wczesne wykrycie nieprawidłowości.

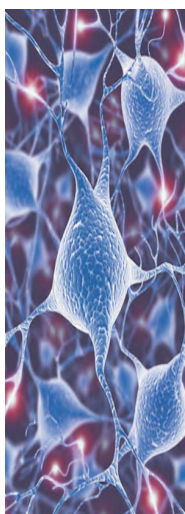
Napromienianie brzucha i operacje mogły przyczynić się do nieprawidłowej pracy jelit. Jedni z was mogą mieć zaparcia, inni z kolei- biegunki. Niektórzy mają nadmierny apetyt, a inni- brak apetytu, niechęć do pewnych potraw. Warto o tym porozmawiać z lekarzem i dietetykiem. Może ich wskazówki będą pomocne z zwalczaniu tych problemów.



JELITA

NERWY

Niektóre z leków (cisplatyna, karboplatyna, winkrystyna) mogą przejściowo lub trwale powodować uszkodzenie nerwów (nazywamy to neuropatią). Jeśli odczuwasz **drętwienia**, „**mrówki**”, **zaburzenia czucia**, **bóległ**ość te dolegliwości lekarzowi. Może potrzebna będzie pomoc neurologa.



Po chorobie, jak już częściej zacząłem przebywać w domu i powracać do normalnego życia, w pewnym momencie zatęskniłem za szpitalem. Te problemy w życiu codziennym, obowiązki trochę mnie przeraziły. W szpitalu, wbrew pozorom, życie jest łatwiejsze; siedzisz, nic nie robisz, jedzenie masz, spać gdzie masz, wszyscy są mili, co więcej trzeba? Oczywiście jest ta druga strona medalu, ale przez jakiś czas było mi się ciężko przyzwyczać. W domu byłem bardziej nerwowy. Gdy chorowałem również zauważyłem, że świat jest okrutny (..) Dostrzegłem też, kto jest prawdziwym przyjacielem, a kto nie. To też było smutne. Po zachorowaniu utrzymywało ze mną kontakt kilku znajomych, gdy normalnie miałem wielu kolegów. Również część przyjaciół okazała się dziwna. Przestali mnie rozumieć. Twierdzili, że ja jakies głupoty gadam. (...) A może za bardzo dojrzałem? Patrzę inaczej na świat. Zmieniły się wartości.

Kamil, 20 lat

SŁUCH

Napromienianie na głowę i niektóre z leków mogą uszkadzać zarówno wzrok jak i słuch. **Jeśli zauważysz niepokojące objawy- powiedz o tym lekarzowi.** Badania specjalistyczne pozwolą wykryć problem i zastosować odpowiednie leczenie- może się okazać że potrzebujesz okularów czy aparatu słuchowego.

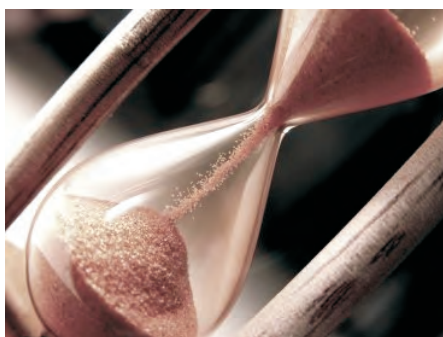
WZROK



Niektóre z cytostatyków oraz napromienianie, a także u niektórych osób skłonność genetyczna powodują zwiększone ryzyko wystąpienia **kolejnego nowotworu**. Palenie papierosów, nadmierne opalanie, nieprawidłowe odżywianie, alkohol mogą zwiększać to ryzyko. Zwracaj uwagę na okolicę miejsca napromieniania i gdy coś Cię zaniepokoi (zmiany na skórze, znamiona, guzki), zwróć się do lekarza rodzinnego lub onkologa. Jeśli byłeś napromieniany na okolicę miednicy- powinieneś okresowo, na przykład co 1-2 miesiące sam badać jądra. Jeśli jesteś dziewczynką i byłaś napromieniana na klatkę piersiową- powinnaś co miesiąc sama badać piersi, czy nie wyczuwasz tam guzków.

Zapytaj lekarza, jak to należy prawidłowo robić!

Jeśli zauważysz pojawienie się nowych, dotychczas nie występujących objawów, jak na przykład pojawienie się **guzka, bólów głowy, wymiotów, osłabienia, senności**- **poinformuj o tym bezzwłocznie lekarza**. Nie czekaj i nie ukrywaj objawów. Może jest to coś mało istotnego, a Ty sam będziesz się niepokoił, bojąc się o rozpoznanie. A nawet jeśli to coś poważnego- lepiej wykryć „to” we wczesnym stadium zaawansowania.



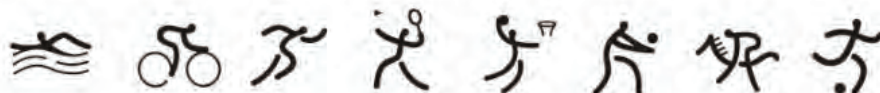
Pamiętaj, nowotwór wcześnie wykryty jest możliwy do wyleczenia!

ZMĘCZENIE

Zmęczenie jest częstym uczuciem po leczeniu przeciwnowotworowym. Jest to związane z samą chorobą, jak i leczeniem, często występującą niedokrwistością. Niektórzy odczuwają brak energii, chęci do działania, nauki, zabawy, mają trudności ze skupieniem uwagi.

Zaplanuj swój każdy dzień, przeznacz czas na odpoczynek w ciągu dnia, zabawę, naukę. Staraj się kłaść spać o tej samej porze. Rozwijaj swoje zainteresowania i pasje.

Jeśli uczucie zmęczenia jest znaczącym dla Ciebie problemem, powiedz o tym swojemu lekarzowi. Może potrzebna będzie pomoc psychologa lub neurologa.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Dla każdej młodej osoby ruch i gimnastyka są konieczne dla prawidłowego rozwoju. O ile pozwala Ci na to twój stan zdrowia (zapytaj o to swojego lekarza!) uczęszczaj na zajęcia gimnastyczne w szkole i uprawiaj dodatkowo sport. Porozmawiaj z lekarzem, jaki rodzaj sportu byłby dla Ciebie najbardziej odpowiedni. Sport jest dobry zarówno dla tych, którzy przytyli w czasie leczenia i powinni teraz schudnąć, jak i dla tych, którzy utracili masę mięśniową.

Aktywność fizyczna jest doskonała na poprawę siły mięśniowej i wytrzymałości Twoich kości. Leczenie przeciwnowotworowe i długotrwałe ograniczenie aktywności fizycznej mogło przyczynić się do gorszego uwapnienia kości. Jeśli chcesz zapobiec **osteoporozie** (jest to choroba kości polegająca na ich gorszym uwapnieniu kości i prowadząca do złamań), uprawiaj sport i odżywiaj się prawidłowo.

Otyłość jest też chorobą i prowadzi do wielu innych chorób: serca, miażdżycy, cukrzycy, nadciśnienia, uszkadza

Poproś o konsultację dietetyka; omów wraz z rodzicami, jakich potraw powinieneś unikać, a jakie są zalecane. W zależności od tego, czy masz nadwagę czy jesteś zbyt szczupły, powinieneś otrzymać odpowiednie zalecenia. Zapewne słyszałeś o "piramidzie zdrowia"! Jeśli nie- poproś o wytłumaczenie, na czym ona polega.

Ważnym jest, abyś miał dietę urozmaiconą, bogatą w witaminy, abyś unikał jedzenia "fast foodów", czipsów, frytek, zapiekanek, abyś jadł dużo warzyw i owoców. Pamiętaj o regularnym spożywaniu posiłków. Staraj się jadać w domu, a nie w barach, restauracjach, czy ulicznych budkach.

Regularne ćwiczenia i prawidłowe odżywianie dadzą Ci dobre samopoczucie, zmniejszą stres, wzmocnią Twoją siłę, dodadzą Ci energii i wiary w siebie.



Twoi bliscy przez cały okres choroby bardzo niepokoiłi się o Twoje zdrowie. Dziś nadal martwią się, czy choroba nie wróci, jak dasz sobie radę z nauką, jak układać się będą Twoje relacje z koleżankami i kolegami. Zapewne będzie wydawało Ci się, że za bardzo się Tobą opiekują, nie pozwalają Ci na wszystko. Starają się ochronić Cię przed każdym niebezpieczeństwem. Spróbuj ich zrozumieć, choć nie zawsze jest to proste. Wszyscy przeszliście ciężką drogę, można powiedzieć, że RODZINA chorowała razem z Tobą... Porozmawiajcie o tym szczerze, przedstawcie sobie, czego od siebie oczekujecie. **Zaplanujcie razem waszą przyszłość.** Jeśli to nie okaże się być możliwe, skorzystajcie z pomocy specjalisty (psychologa, terapeuty). Rodzicom zależy najbardziej, abyś był zdrowy i szczęśliwy.

*Najważniejsze było dla mnie wsparcie bliskich. Bardzo wdzięczna jestem mojej mamie, która zawsze przy mnie była i znosiła moje humorki, mojemu tacie, babci i siostrze oraz przyjaciołom, którzy mówili, że wszystko będzie dobrze. Gdy zachorowałam bałam się, że ludzie będą mnie traktować jak kogoś innego, ale teraz wiem, że różnie się od zwykłych ludzi, ponieważ udało mi się pokonać chorobę. Jestem z tego bardzo dumna
Nie zawałił mi się świat tak jak myślałam na początku. Nadal jestem tą samą osobą, tylko może trochę bardziej silniejszą i bardziej cieszę się życiem.*
Natalia, lat 16



Wielomiesięczna przerwa w uczęszczaniu do szkoły, brak kontaktu z kolegami mogą spowodować, że będziesz bał się powrotu do swego poprzedniego życia. Możesz czuć się zmęczony, mieć trudności w rozwiązywaniu testów, rozumieniu i zapamiętywaniu. Twój nauczyciel powinien znać Twój problem. Rozmowa z psychologiem szkolnym, wychowawcą pozwolą wyjaśnić wiele spraw i poszukać dobrych dla Ciebie rozwiązań. Niekiedy wystarczy, abyś usiadł w pierwszej ławce i lepiej widział i słyszał. A może powinieneś poprosić o zajęcia dodatkowe nauczyciela czy pomoc kolegów?



Nie bój się poprosić o pomoc! Wyjaśnij na czym polegała Twoja choroba i jej leczenie. Przecież Ty do czasu zachorowania też o niej nic nie wiesz! Twoja choroba nie jest zakaźna. Ty zaś przeszedłeś trudną drogę. Na pewno wielu z Twoich kolegów nie potrafi rozmawiać z Tobą o chorobie; może nie wie jak to zrobić, może nie chce Cię w jakiś sposób urazić, wiedząc, jak wiele przeszedłeś. Przez miesiące leczenia zapewne oddaliłeś się od kolegów, każdy z was żył swoim życiem, swoimi problemami, ale to nie oznacza, że oni o Tobie zapomnieli. Dobrze byłoby, aby Twoi rodzice porozmawiali z pedagogiem i wychowawcą przed Twoim powrotem do szkoły. Wyjaśnili, jakie możesz mieć trudności, jak często będziesz musiał jeździć na badania kontrolne.

SZKOŁA



Być może w Twoim mieście lub w pobliżu jest grupa młodzieży z takimi samymi doświadczeniami jak Ty. Może wasi rodzice poznali się w czasie pobytów w szpitalu? Moglibyście spotykać się razem, urządzać wspólne wypadki, wycieczki, zaprosić znanych Wam lekarzy, psychologów, dietetyków, rehabilitantów na wspólne rozmowy o waszych sprawach. Czasem uwagi innych pozwolą na rozwiązanie wielu problemów. Może zawiążecie grupę wsparcia? I to Ty będziesz pomagać młodszym ozdrowieńcom?



Dziś mam już 18 lat. Cieszę się, że mogłam (choć trochę na upartego) od razu wrócić do szkoły. Obecnie uczę się w 2 klasie liceum, a że wychodzi mi to bardzo dobrze, jestem stypendystką Fundacji „Dzieło Norwego Tysiąclecia”. Piszę wiersze, uwielbiam grać w teatrze i fotografować. Należę do redakcji parafialnego biuletynu i jestem wolontariuszką hospicjum. Ponadto jestem świeżo upieczoną kierownicą. Generalnie: nie mogę usiedzieć w miejscu.

Oczywiście istnieje także druga strona: mój organizm ma problem z przyswajaniem wapnia, co bardzo odbija się na stawach i przez co mój niegdyś ukochany rower (przed chorobą nieomalże codziennie przemierzałam długie trasy rowerowe) kurzy się teraz w garażu. Niedługo stanę przed wyborem studiów... Kiedyś marzyła mi się praca policjantki... Niestety pozostało mi po tym tylko niespełnione marzenie... Zastanawiałam się także nad pracą jako konserwator zabytków, ale do pracy przy występujących tam chemikaliach się nie nadaję... Więc choroba pokrzyżowała moje plany dotyczące kierunku studiów, zawodu...

Ela

Miejsce na notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data następnej wizyty

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

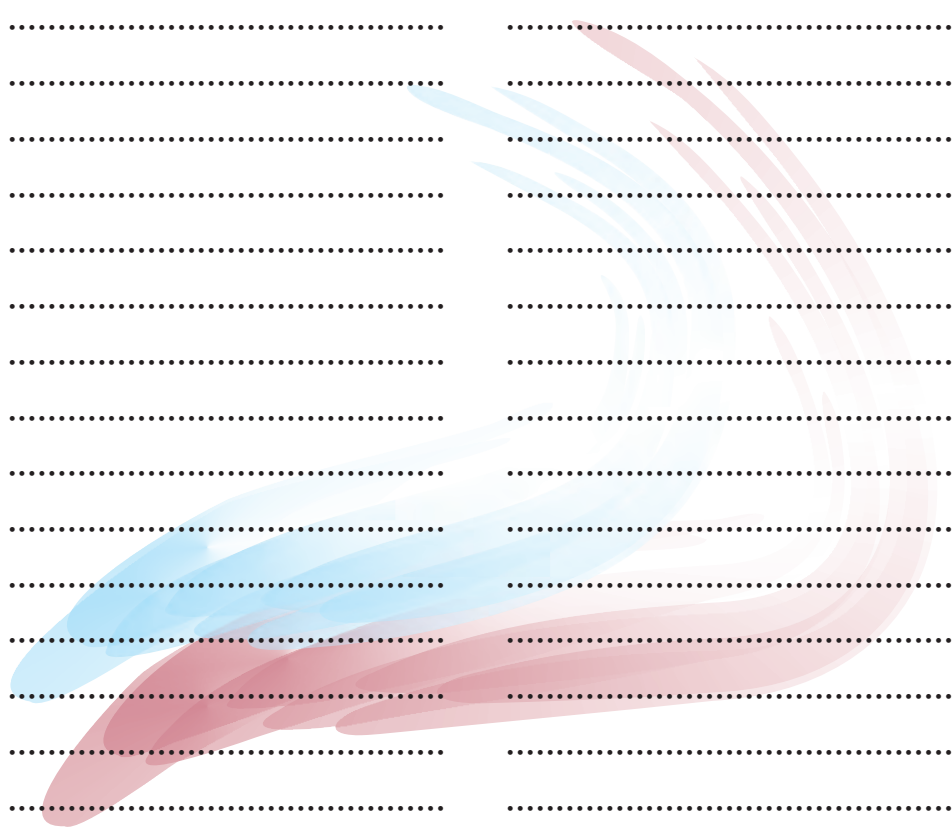
.....


.....

.....

.....

.....





Książeczka wydana ze środków finansowych **Ministerstwa Zdrowia** w ramach kontynuacji programu oceny jakości życia i stanu zdrowia dzieci i młodzieży po zakończonym leczeniu przeciwnowotworowym, jako jedno z zadań **Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych**

