



Грижи за Вашето психическо здраве

За хора с метастатичен
колоректален карцином

Програма MyMood

Запознайте се с брошурата MyMood

MyMood е част от програмата SHAPE (Support Harmonized Advances for better Patient Experiences), чиято цел е оказване на подкрепа на хора с метастатичен колоректален карцином (мКРК). Тази брошура е създадена с участието на пациенти с онкологични заболявания, както и на специалисти в областта на психическото здраве при ракови заболявания.

Животът с рак често е дълъг път, който може да повлияе Вашата психика така, както се отразява и на физическото Ви здраве.

По пътя на борбата с рака може да изпитате много различни емоции: при поставяне на диагнозата, научавайки се да живеете с рака и неговите симптоми, при провеждане на различни лечения и изпитване на нежелани реакции, както и при потенциално разпространение на рака.1 Важно е да помните, че тези усещания са нормални, разбираеми, и че много хора се чувстват по същия начин. Вашата непосредствена реакция при поставяне на диагнозата или при научаване, че ракът е напреднал може да бъде шок, страх, вина или несигурност за бъдещето.2 През някои

дни можете да се чувствате положително настроени и готови да се изправите лице в лице с рака, но в други моменти може да не знаете какво да правите по-нататък. Възможно е да изпитате цяла гама от емоции и промени в настроението в рамките на един и същи ден или седмица.

Някои хора могат да имат по-сериозни проблеми като депресия и тревожност.3

Тази брошура ще Ви помогне да разбирате различните чувства, които може да изпитате, и ще Ви даде практически съвети как да се справяте с тези емоции в ежедневието, както и насоки, ако се нуждаете от професионална помощ от психолог или психиатър.

Създадена със специалния принос на:

- Sarah Dauchy, психо-онколог (психиатър със специалност онкология) Франция
- Claire Taylor, онкологична сестра, Великобритания
- Zorana Maravic, ръководител на Група за застъпничество за пациентите, Сърбия
- Carlos Hué, представител на пациентска организация, Испания

Грижа за Вашето психическо здраве в живота с диагноза рак

Пътят на отделните хора в борбата с рака е различен – всеки човек реагира различно на трудната за приемане новина за диагноза рак. В такъв момент няма правилна или неправилна реакция.

Макар и емоционалните реакции да са естествени, те не трябва да бъдат оставени да нанесат значими и трайни последици върху Вашия ежедневен живот. Важно е редовно да преценявате как се чувствате. Има неща, които можете да направите, за да подобрите Вашето емоционално здраве и качество на живот. А в някои случаи може да Ви бъде необходима професионална помощ за контролиране на Вашите чувства – помнете, че е нормално да помолите за това, от което се нуждаете.



Направете каквото можете, за да си помогнете

Запитайте се: Как се чувствам днес?

И след това: Какво мога да направя по този въпрос днес?

Пробвайте някои от техниките и методите, описани на следващите страници в тази брошура.




Потърсете помощ и от други хора

Поговорете с членовете на семейството си, с приятели и други пациенти. Обсъдете проблемите с медицински специалист. Кажете им как се чувствате и потърсете помощта, от която наистина се нуждаете.

Запитайте се: Имам ли нужда да разговарям със специалист по ментално здраве?

Запитайте се: Как се чувствам днес?

Може да бъде от полза да проверявате чувствата си всеки ден. Това ще Ви помогне да говорите с други хора за Вашите емоции. Понякога може да Ви бъде трудно да ги определите или да приемете начина, по който се чувствате. Това е нормално!

	Облекчен	Подготвен	Тревожен
Щастлив	Спокоен	Объркан	Изплашен
Решителен			Самотен
Позитивен			Депресиран
Изгубен			Мислещ за самоубийство*
Несигурен			
Уморен	Тъжен	Отчаян	Гневен
Раздразнен			

ТОП
СЪВЕТ

Ако се чувствате по-добре емоционално, ще Ви бъде по-лесно да живеете с диагнозата рак и неговото лечение, затова не се страхувайте да потърсите помощ.

*Ако имате мисли за самоубийство, като първа стъпка потърсете някой, с когото да поговорите. Ако това не е член на семейството или приятел, можете да потърсите помощ от местната група за подкрепа на пациентите. Медицински специалист като психолог или психиатър, може да Ви препоръча подходящо лечение и грижи.

Запитайте се: Как се отразяват тези чувства на живота ми?

Как да разбера, ако е нещо по-сериозно?

Нормално е да изпитвате някое или повече от тези чувства в продължение на няколко дни. Но е важно да правите разлика между „дни с потиснато настроение“ и признаците за нещо по-сериозно, като депресия.

Депресията може да варира от лека форма, с известен ефект върху Вашия живот, до тежка - при която може да Ви бъде много трудно да изкарате деня.⁴

Ако имате негативни емоции като тъга, загуба на удоволствие от извършваните дейности и раздразнителност или безсъние, и когато те са силно изразени, нарушават ежедневието и продължават повече от няколко седмици, тогава можете да страдате от някаква форма на депресия.⁵

Трябва да споделите тези усещания с Вашия лекуващ лекар. Така той ще може да Ви насочи към подходящ специалист, който да Ви помогне. Или посетете сайта на Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания (АПОЗ):

www.oncobg.info; Green Line: 0 700 14 602

Мога ли все още да се радвам на
ежедневието си?

Имам ли тези усещания повече от
няколко дни или седмици?

Трябва ли да потърся
помощ?

Разкази на пациенти и хора, грижещи се за тях

“Моята съпруга Барбара беше диагностицирана с рак на колона в стадий IV, с очаквана продължителност на живот от 3 месеца. За нас това беше пълен шок и ни беше трудно да го осъзнаем, тъй като лечението можеше да бъде само палиативно. След няколко дни, Барбара стана изключително спокойна. Можеше да организира мислите си за работата, финансите, децата ни, и това че ще ни напусне толкова скоро. Написа своите прощални писма и даде израз на най-съкровени си вълнения. При толкова малко време, което ѝ оставаше, не искаше да остави нищо недовършено.

Аз не се владеех толкова добре. Трябваше да съобща на семейството и колегите ми тези ужасни новини. Чувството, че ще я загубя така внезапно ме беше завладяло изцяло и беше трудно да го контролирам, но трябваше да намеря вътрешни сили, за да се справя.

След една седмица бяха проведени допълнителни изследвания и това ми помогна да се почувствам по-добре. Планирането на лечение ни вдъхна надежда. Вече можехме да започнем да въвеждаме ред в нещата си заедно. Барбара запази уравновесеността си, което беше от изключителна помощ.

Когато лечението започна, тя се нуждаеше от много помощ във връзка със страничните ефекти. Чувствах се много безпомощен, виждайки дискомфорта, който изпитва. Помощта, която можех да ѝ окажа, изглеждаше незначителна на фона на състоянието ѝ. Болничният персонал ни помагаше много, давайки ни съвети за превантивните мерки, които трябваше да вземаме.

Барбара се обърна към местния хоспис за оказване на подкрепа, което беше от голяма помощ. Персоналът там беше квалифициран за справяне с такива емоции. Знаехме, че след нейната диагноза вече никога няма да бъдем същите хора. Но правейки нещата заедно, получавайки правилната подкрепа и информация, успяхме да постигнем най-доброто. ”

Mark Moss, грижеш се за пациент

Въпреки опустошителните емоционални последици при поставяне на диагнозата и прогнозата, че ѝ остават само няколко месеца живот, понастоящем Барбара е в ремисия вече повече от 12 години. Барбара и Марк са участвали във вземането на решения по време на борбата с рака. Сега и двамата са активни застъпници в няколко групи на пациенти с ракови заболявания, като стремежът на Марк е да се изтъкне важната роля на грижещите се за пациентите, за оказване на необходимата им подкрепа.

“Бях на 53 години и в изключително добро здраве; непушач, не пиех алкохол и спортувах. Затова, диагнозата ми беше напълно неочаквана. Често страдах от диария, но без сериозни симптоми. Новината ми беше съобщена от онколог, който ми каза, че имам тумор и трябва да ми бъде направена спешна операция.

Първата ми реакция беше на вцепенение – изведнъж престанах да мисля. Първата ми мисъл беше, че до 3 месеца ще умра. Това беше първият ми сблъсък с рака, но бях чувал за сериозността на болестта. Все пак, тъй като бях психолог, специалист в областта на емоционалната интелигентност (и по това време четях лекции относно психическата устойчивост), реших, че щом има преживели болестта, аз ще бъда един от тях.

Преди операцията взех решение да остана оптимист. И така, продължавах ежедневните си занимания, стремейки си да продължа обичайния си начин на живот.

Прекарах три седмици в болницата за извършване на операцията и възстановяване. Отношението ми беше винаги позитивно. Спомням си, че когато приятелите ми ме посещаваха се смеехме колко е странно да ти провят колоноскопия, тъй като трябва да оценяват задните ти части, и това може да се възприеме като загуба на достойнство.

През всичкото това време бях обграден с много обич от семейството и приятелите ми, което, погледнато от болничното ми легло, беше огромен източник на успокоение.

В лекциите си обяснявам, че ако си жив, не се нуждаеш от нищо друго, за да се чувстваш добре.

Аз съм психолог и получих също достатъчно емоционална подкрепа от моята професионална среда, така че не се нуждаех от допълнителна помощ. Въпреки това, съм убеден, че професионална помощ може да бъде необходима в зависимост от психическото състояние на всеки отделен пациент. ”

Carlos Hué, пациент

Понастоящем Карлос е добре и все още работи като практикуващ психолог върху подобряване на емоционалното благосъстояние на хората. В ремисия е в продължение на 17 години от поставяне на диагнозата.

Потърсете помощ

Знайте, че е добре да споделяте как се чувствате и да помолите за това, от което се нуждаете.

Важно е да не се опитвате да правите всичко сами. Преценете от каква помощ се нуждаете и споделете това ясно със своето семейство, с грижещите се за вас и с приятелите си.

Всички ние сме различни: някои хора искат да говорят за своето раково заболяване, а други не; някои обичат да ги посещават, а други-обратното... и така нататък! Добре е да кажете на своите приятели и семейство какво очаквате от тях - така те ще знаят как да ви помогнат.

Хората може да не Ви попитат, затова им кажете от каква помощ се нуждаете. Може би Ви е необходимо просто да си поговорите с някой, или може да Ви трябва по-практична помощ, напр. водене на децата на училище, пазаруване на храна, транспорт до мястото на процедури и т.н. Търсенето на помощта, от която се нуждаете, може да намали Вашия „умствен товар“.

Освен Вашето семейство, грижещите се за Вас, и приятелите, пациентските групи са друго отлично място за търсене на подкрепа и насоки, както и за контакт с други хора, които живеят с мКРК. Въз основа на споделения опит и проблеми, пациентските групи са място, където хората могат да си оказват емоционална и морална подкрепа един на друг.

Общуването е наистина важно и може да помогне в борбата срещу рака.



**ТОП
СЪВЕТ**

Ако любимите Ви хора са в подобно положение, Вие вероятно ще искате да ги покрепите. Затова им позволете да Ви помогнат и им помогнете и Вие, като им кажете ясно какво очаквате от тях, за да могат да Ви окажат подкрепата, от която се нуждаете.

Запитайте се: Мога ли да направя нещо, за да си помогна?

Има редица практически неща, които можете да направите, за да подобрите начина, по който се чувствате ден след ден.

Можете да се опитате:

- Да поддържате контакт с хората, с които Ви е приятно да общувате и да правите нещата, които обичате.
- Да щадите своето тяло, доколкото е възможно.
- Да намерите начини за контролиране и намаляване на стреса.

ТОП СЪВЕТ
Опитайте се да запазите това, което е важно за Вас – неща, които са били източник на удоволствие преди поставяне на диагнозата. Ако вече е трудно да намирате удоволствие в тези неща, като общуване с любимите хора, поговорете с медицински специалист. Това могат да бъдат начални симптоми на депресия.

Поддържайте връзка с други хора и правете нещата, които обичате



Общувайте с хора

- Опитайте се да прекарвате време с Вашите приятели и семейството. Може също да искате да се свържете с други хора, болни от рак. Например, можете да се свържете с местната пациентска група:

Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания (АПОЗ) www.oncobg.info;
Green Line: 0 700 14 602

- Груповите класове и дейности са отличен начин за контакт с хора – можете да проявите креативност в клас по занаяти или да опитате с курс по физически упражнения, което ще осигури движение на тялото.



Всеки ден правете неща, които ви доставят удоволствие

Помислете за нещата, които Ви доставят най-голямо удоволствие, и доколкото е възможно, ги превърнете в част от ежедневието си живот.

Те могат да включват:

- излизане на разходка
- пиене на кафе с приятел
- приготвяне на любимото Ви ястие
- занимание с любимото Ви хоби.



Изразходвайте енергията си рационално

Опитвайте се да поставяте на първо място нещата, които са най-важни за Вас, затова разходвайте енергията си рационално. Постарайте се да не се тревожите за по-маловажни неща. Това може да включва:

- оставяне на прането за по-късно
- молба към някой да Ви помогне в приготвянето на вечерята.

Щадете тялото си



Яжте каквито храни можете, когато можете

Понякога за хората с колоректален карцином е трудно да приемат достатъчно количество храна или да се хранят балансирано. Не бъдете прекалено строги към себе си, ако имате такъв проблем. Опитайте се да ядете малки порции от храните, които обичате, и потърсете съвет от Вашия лекар или от специалист по хранене.

Повече идеи можете да намерите в брошурата „MyFood“ от програмата SHAPE.



Поддържайте тялото си в движение

Физическата активност може да има положителен ефект върху Вашето емоционално здраве и да Ви помогне да се чувствате по-уверени и независими.⁷⁻⁹

- През някои дни можете да искате да се разходите, да поплувате или да работите в градината.
- В други дни, можете да фокусирате енергията си в домашна работа.

Запознайте се с брошурата „MyMove“ от програмата SHAPE за повече идеи.



Постарайте се да си осигурите добро качество на съня

Физическият и емоционален дистрес, придружаващи рака, могат да доведат до проблеми със съня.

- Опитайте се да спазвате Вашия индивидуален ритъм сън-бодърстване.
- Не се притиснявайте да поспите през деня, ако имате нужда от това.
- Опитайте се да „разпуснете“, подготвяйки се за сън: можете да вземете топла вана, да почетете книга или да запишете мислите си.
- Освободете съзнанието си от разсейващи мисли и избягвайте да гледате екрани преди лягане.¹⁰

Намалете нивата на стреса



Позитивен разговор със себе си

Отпъждането на негативни мисли и заместването им с откровени, обнадеждаващи мисли за себе си може да бъде полезен начин за подобряване на настроението. Запитайте се: „Вярно ли е това, което мисля?“ Можете да опитате да записвате мислите, които са по-положителни и обнадеждаващи.

За целта можете да използвате дневника MyMood в края на тази брошура.



Практически упражнения за осъзнатост

Упражненията за постигане на осъзнатост могат да ни помогнат да разбираме себе си по-добре и да намираме удоволствие в живота си, като обръщаме внимание на своите мисли и чувства, и на живота около нас.^{11,12}

На следващата страница са посочени някои примери на упражнения за осъзнатост, които можете да изпробвате.



Запишете

Може да бъде от полза да записвате Вашите мисли и чувства – можете да си водите дневник, в който да ги записвате преди лягане. Това ще Ви помогне да разбирате по-добре Вашите емоции. Може също да си записвате въпроси, които да зададете на вашия лекар, или информация за Вашето лечение или заболяване.

Като начало можете да опитате с дневника MyMood в края на тази брошура.

Осъзнатостта е вид медитация, при която се фокусирате върху усещанията и сетивата си във всеки даден момент. Осъзнатостта означава пълно присъствие – състояние на осъзнаване къде се намирате и какво правите.^{11,12}



Упражнения за осъзнатост

Има много лесни начини за практикуване на медитация за осъзнатост (майндфулнес медитация) като част от Вашето ежедневие:^{11,12}

- **Щадете себе си** – опитайте се да осъзнаете всички негативни мисли, които имате. Можете да започнете, като се държите със себе си като с близък приятел! Запитайте се: „Бих ли казал това отрицателно нещо на мой приятел?“
- **Обърнете внимание на света около Вас** – светът, в който живеем, е динамичен, затова може да бъде трудно да забавим темпото. Опитайте се да забелязвате и да намирате удоволствие в малките неща от живота, напр. наблюдаване на природата около Вас, като промяна в сезоните/хубаво време, четене на хубава книга или слушане на любима музика.
- **Фокусирайте вниманието си върху хубавото от деня** – може да бъде от полза да записвате три положителни неща от Вашия ден, за които сте благодарни.
- **Опитайте някои упражнения за дишане** – седнете, затворете очи, поемете дълбоко дъх и се съсредоточете върху движението на дъха при вдишване и издишване.
- **Опитайте медитация за сканиране на тялото** – легнете по гръб или седнете на стол със затворени очи. Съсредоточете вниманието си върху всяка част от тялото подред, започвайки от пръстите на краката и продължавайки нагоре до главата; опитайте се да обърнете внимание как се чувствате при концентриране върху всяка една част от тялото.

Как да постъпя, ако се нуждая от допълнителна подкрепа?

Ако имате отрицателни емоции, които силно влияят на ежедневието Ви живот, трябва да споделите тези усещания с Вашия лекар. Той ще Ви насочи към подходящ специалист за допълнителна помощ.

Много хора, които се сблъскват с проблеми в живота си, търсят съвет или други видове терапия, в това число както индивидуални, така и групови терапии. Тези видове подкрепа могат да помогнат на хората за контролиране на някои реакции, мисли и усещания.

Хората могат да искат да обсъдят труден момент от живота, да научат нови начини за справяне с проблемите в личния живот или на работното място, или могат да се нуждаят от помощ във връзка с депресия и тревожност.¹³ Хората, живеещи с рак, могат да се нуждаят от подкрепа по същите причини, както и във връзка с проблемите, свързани с тяхното заболяване.¹⁴



Трябва ли да се консултирам с психолог или психиатър?

Психологът е медицински специалист, който помага на хората да се научат да се справят по-ефективно с проблеми от живота или психическо страдание. Тези специалисти най-често използват терапия чрез разговор. Психолозите помагат на широк кръг хора с множество разнородни проблеми.¹⁵

Психиатърът е квалифициран лекар, специалист в оказването на помощ на хора с нарушения на психиката и умствени проблеми. Психиатрите използват разнообразни начини на лечение, в това число фармакологично лечение и терапия чрез разговор, в зависимост от потребностите на пациента.¹⁶

Къде и как мога да се свържа с такъв специалист?

Можете да се обърнете към **Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания (АПОЗ) www.oncobg.info**
Green Line: 0 700 14 60

Какво да очаквам при консултация с психолог или психиатър?

Това зависи от вида на консултацията, която ще получите, и от специалиста (психолог или психиатър). И разбира се, от Вашите лични проблеми.

Можете да очаквате специалистът да изслуша Вашите оплаквания и да Ви помогне да разберете повече за начина, по който мислите и чувствате нещата, и как можете да преодолеете тези мисли и чувства.¹⁷

Повечето специалисти в областта на психическото здраве консултират пациентите веднъж седмично в продължение на 40-50 минути. Някои видове терапии или консултации се състоят от няколко сесии, докато други могат да продължат месеци или по-дълго.¹⁷

Седмичен дневник MyMood



Използвайте този дневник всеки ден, за да записвате Вашите мисли и чувства.

Запитайте се:

 В началото на деня

Как се чувствам днес?

- Има ли нещо, което мога да направя, за да се почувствам по-добре?
- Има ли някои цели, които мога да си поставя днес?
- Има ли някой, с когото мога да поговоря за това как се чувствам?

 В края на деня

- Кои бяха най-приятните моменти от деня?
- Мога ли да превърна отрицателните мисли в откровени, обнадеждаващи мисли?

ПОНЕДЕЛНИК



ВТОРНИК



СРЯДА



ЧЕТВЪРТЪК



ПЕТЪК



СЪБОТА



НЕДЕЛЯ



Източници:

1. National Institutes of Health. Feelings and Cancer. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings> (last accessed October 2019).
2. Macmillan Cancer Support. Cancer and your feelings. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/your-emotions/dealing-with-your-emotions/cancer-and-your-feelings.html> (last accessed July 2019).
3. Mitchell A, Chan M, Bhatti H, et al. Prevalence of depression, anxiety and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies. *Lancet Oncology*. 2011; 12(2):160-174.
4. National Health Service (NHS). Clinical depression. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/> (last accessed October 2019).
5. Rethink Mental Illness. Depression. Available at: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/> (last accessed October 2019).
6. Macmillan Cancer Support. Diet and cancer. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/healthy-eating/healthy-diet-benefit.html> (last accessed October 2019).
7. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;8:CD007566.
8. Fong DY, Ho JW, Hui BP, et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2012;344:e70.
9. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, et al. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
10. National Health Service (NHS). How to get to sleep. Sleep and tiredness. Available at: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/> (last accessed October 2019).
11. National Health Service (NHS). Mindfulness. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/> (last accessed October 2019).
12. Mayo Clinic. Mindfulness exercises. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356> (last accessed October 2019).
13. National Health Service (NHS). Counselling. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/counselling/> (last accessed October 2019).
14. Cancer Research UK. Talking about cancer. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer> (last accessed October 2019).
15. American Psychological Association. What do practising psychologists do? Available at: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-psychiatry> (last accessed October 2019).
16. American Psychiatric Association. What is Psychiatry? Available at: <https://www.apa.org/helpcenter/about-psychologists> (last accessed October 2019).
17. Cancer Research UK. What counselling is. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer/counselling/what-counselling-is> (last accessed October 2019).



За повече информация може да използвате някой от долуизброените линкове:

Digestive Cancers Europe:

Страницата 'For Patients' на сайта на Digestive Cancers Europe предоставя ресурси, включително пациентски показания, информация за правата на пациента и ръководство за хората, полагащи грижи за пациентите. За да научите повече, моля посетете линк: <https://www.digestivecancers.eu/patient-voices/>



Депресия:

https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq#_AboutThis_1



Тревожност и дистрес:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-pdq>



Свързани с рак пост-травматични стрес разстройства:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/survivorship/new-normal/ptsd-pdq>



Ръководна комисия на програмата SHAPE:

Председател: Професор Alberto Sobrero, онколог, Италия

- Alexander Stein, онколог, Германия
- Zorana Maravic, Ръководител на група за застъпничество на пациентите, Сърбия
- Sarah Dauchy, психо-онколог, Франция
- Claire Taylor, онкологична сестра, Великобритания
- Klaus Meier, фармацевт в онкологична болница, Германия

Програмата MyMood е част от програмата SHAPE (Support Harmonized Advances for better Patient Experiences), програма с идеална цел в полза на пациентите, инициирана от Сервие.

Реализирана със съдействието на нашия партньор в областта на търсенето на перспективи и разбиране на пациентите, Digestive Cancers Europe (DiCE) и неговите членове.

Индекс на брошури от програмата SHAPE:

1. **MyMove** – повече движение при пациенти с мКРК
2. **MyMood** – контрол на психическото здраве при пациенти с мКРК
3. **MyDialogue** – по-ефективно общуване с медицинските специалисти
4. **MyFood** – храненето при пациенти с рак на стомаха (планирана)
5. **MyJourney** – живот на пациентите с рак на стомаха (планирана)

Асоциация на пациентите с онкологични заболявания (АПОЗ) Предоставя емоционална грижа, информация, придружаване и навигация на пациенти със солидни тумори, вкл. mCRC, в партньорство с експертни и пациентски организации от цял свят. Същевременно работи за качествено и достъпно лечение и за обществено приемане на заболяването.

www.oncobg.info

Green Line: 0 700 14 602



За допълнителна информация: Сервие Медикал ЕООД, София 1000, бул. „Цар Освободител“ № 14, тел.: 02/921 57 00, факс: 02/921 57 50, e-mail: office.bulgaria@servier.com

Ако считате, че сте наблюдавали нежелана лекарствена реакция при употреба на продукт на Сервие, моля, свържете се с нас на e-mail: pharmacovigilance.bg@servier.com, тел.: 02/921 57 55; или факс: 02/921 57 38