



WESTEND61 © GETTY IMAGES

**В помощ на  
пациентите,  
преминаващи  
през различните  
етапи на живота с  
метастатичен рак на  
гастроинтестиналния  
тракт**

Програма МоятПът



## Съдържание

Запознайте се с брошурата МоятПът	1	Отвъд лечението: Добро качество на живот с рак на GI тракт	22
Речник на използваните термини	2	– Хранене при рак на GI тракт	24
Какъв може да бъде вашият път с метастатичен рак на GI тракт?	4	– Физическа активност при рак на GI тракт	26
Какво означава диагнозата метастатичен рак на GI тракт?	6	– Социални контакти при рак на GI тракт	29
– Мисли и чувства при поставяне на диагнозата	8	– Полов живот при рак на GI тракт	30
– Как да съобщите на любимите ви хора за вашата диагноза	10	– Работа при рак на GI тракт	32
Лечение	14	– Управление на финансите при рак на GI тракт	34
– Преди лечението	14	Семейството, приятелите и грижещите се за пациентите: Моята роля като грижещ се за пациенти с рак на GI тракт	36
– Лечение и нежелани ефекти	15	– Моята връзка с пациента	38
Медицинските специалисти, които ще ви подкрепят през целия път в борбата с рака	16	– В помощ на грижещите се за пациентите	40
Как да получите най-големи ползи от лекуващия екип и терапията	18	– Ролята на пациентските организации и партньорската подкрепа	42
– Получаване на второ мнение	19	Палиативни грижи	46
– Клинични проучвания	20	Основни лица за контакт от вашия лекуващ екип	48
		Източници	49

## Запознайте се с брошурата МоятПът

**МоятПът е част от програмата SHAPE (Support Harmonized Advances for better Patient Experiences): международна инициатива с участието на редица заинтересовани страни, чиято цел е да преобрази живота на пациентите с метастатичен рак на гастроинтестиналния (GI) тракт.**

При поставяне на диагноза метастатичен рак на гастроинтестиналния тракт (рак на колона, на стомаха или на панкреаса) сте изправени пред началото на нов период в живота ви. Повечето от вас не са се сблъскали с нещо подобно преди и ежедневието ви живот ще се промени в голяма степен.

Можете да не сте сигурни какво означава диагнозата, какво ще представлява лечението, или с какви медицински специалисти ще се срещнете по вашия път. Нормално е да се тревожите как ще се промени живота ви и този на близките ви хора след лечението, от работата до социалния ви живот.

А най-голямата ви тревога може да бъде протичането на болестта и как тя ще се отрази на продължителността на живота.

Каквито и притеснения и страхове да имате, нека заедно да гледаме напред към началото на вашия нов живот.

Въпреки, че преживяванията на всеки един пациент с метастатичен рак на GI тракт са уникални, промените в различните етапи от живота на пациентите с метастатичен рак като цяло са сходни:

- диагностициране, стадиране и вземане на терапевтични решения
- лечение и проследяване
- наблюдение и запазване на качеството на живот или рецидив/прогресия
- необходимост от по-нататъшно лечение или вземане на решения за бъдещето при някои пациенти.

Всяка стъпка по този път ще бъде свързана с различни изживявания и различни емоции. Предназначението на брошурата МоятПът е да даде насоки и подкрепа на вас, вашите семейства, приятели и хората, грижещи се за вас по пътя в борбата с рака, като ви представи по-ясна картина за това, което предстои.

Брошурата е създадена със специалния принос на:

- **Dave Chuter**, пациентски застъпник, Великобритания
- **Thomas Gruenberger**, коремен хирург, Австрия
- **Patrycja Rządowska**, пациентски застъпник, Полша
- **Maja Juznic Sotlar**, пациентски застъпник, Словения
- **Claire Taylor**, онкологична сестра, Великобритания

# Речник на термините

В речника са дадени пояснения на медицинските термини, използвани в брошурата.

<b>Биопсия:</b>	медицинска процедура, при която се взема малка проба от тумора и се изследва под микроскоп
<b>Химиотерапия:</b>	медикаментозно лечение за спиране на растежа на раковите клетки чрез унищожаване или спиране на тяхното делене и размножаване
<b>Компютърна томография (КТ):</b>	образно изследване, при което с помощта на серия рентгенови лъчи се визуализира формата, размера и локализацията на тумора
<b>Грижи в края на живота:</b>	грижи, полагани през последните дни, седмици или месеци от живота на пациентите
<b>Лечение от първа линия:</b>	началното лечение, препоръчвано при заболяване като метастатичен рак на ГИ тракт
<b>Рак на гастроинтестиналния (ГИ) тракт:</b>	рак на храносмилателната система, включително рак на стомаха, рак на панкреаса, тънките черва, колона и ректума
<b>Имунотерапия:</b>	вид лечение, помагашо на имунната система да се бори с рака
<b>Магнитно-резонансна томография (МРТ):</b>	образно изследване, при което се използват магнитни полета за визуализиране на формата, размера и локализацията на тумора
<b>Метастатичен рак:</b>	рак, който се е разпространил от първоначалната локализация до други органи или части на тялото и е образувал тумор
<b>Палиативни грижи:</b>	грижи за подобряване на качеството на живот на пациентите и намаляване на товара на симптомите; обикновено при пациенти с нелечим рак на ГИ тракт, но при необходимост могат да бъдат полагани и на всеки етап в хода на лечението

**Позитрон-емисионна томография (PET):** образно изследване за визуализиране на локализацията и размера на тумора

**Лъчетерапия:** вид противораково лечение, при което се използват рентгенови лъчи или подобно лъчение за унищожаване на раковите клетки и за спиране на техния растеж и деление.

**Лечение от втора линия:** второто по последователност лечение, което се препоръчва при заболявания като метастатичен рак на ГИ тракт в случай на неуспех, липса на ефект или неприемливи нежелани реакции при лечението от първа линия

**Стомиране:** хирургична процедура за отвеждане на отпадни продукти в червата през отвор, направен върху повърхността на корема

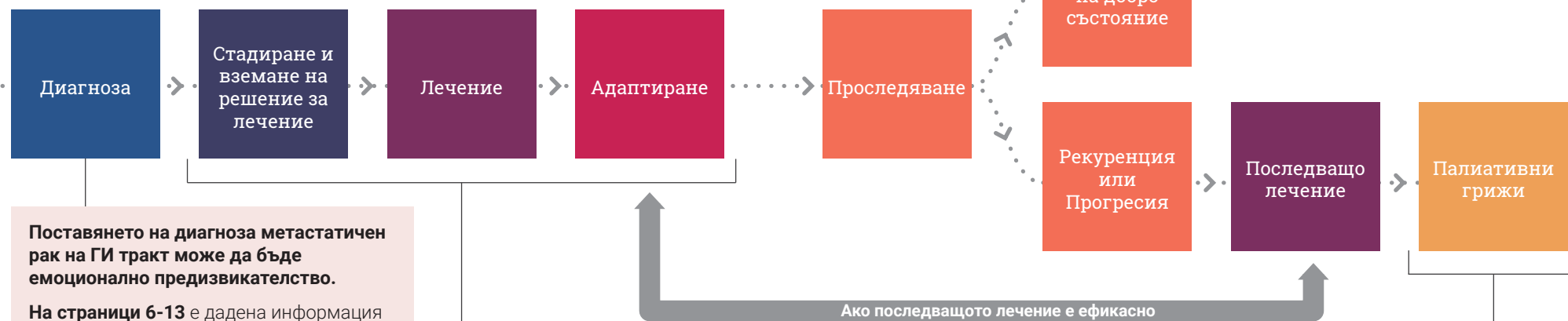
**Прицелна терапия:** вид лечение, насочено върху промените в раковите клетки, които допринасят за техния растеж, делене и разпространение

**Анализ на туморни маркери:** изследване за наличие на биологични маркери в кръвта, урината или тъканите на хора с рак, за да се установи дали определени терапии са ефективни при конкретното заболяване



# Какъв може да бъде вашият път с метастатичен рак на ГИ тракт?

При всеки един пациент с метастатичен рак на ГИ тракт ходът на болестта е уникален, което прави трудно определянето на ясна картина за това, което предстои. Има, обаче, някои основни етапа, които са валидни за повечето пациенти. Следната последователност от събития ще ви даде представа какво да очаквате.



**Поставянето на диагноза метастатичен рак на ГИ тракт може да бъде емоционално предизвикателство.**

На страници 6-13 е дадена информация за получаване на психическа подкрепа и как да обясните диагнозата на хората до вас.

**Стадирането на болестта, лечението и нежеланите реакции от него, както и участието в процеса на вземане на решения са често сложни и объркващи.**

Страници 14-21 включват информация за различните изследвания за стадиране, видове терапии, медицинските специалисти от лекуващия екип и как можете да получите най-големи ползи от тях, както и информация за клинични проучвания.

Може да не сте наясно какво следва след приключване на лечението. Но с подходяща подкрепа и съответно адаптиране, можете да продължите нормален начин на живот.

На страници 22-35 са обсъдени храненето, физическата активност, социалните контакти, интимните отношения, работата и управлението на финансите при хората, живеещи с метастатичен рак на ГИ тракт, както и ролята на пациентските организации за оказване на подкрепа.

Ако се грижите за човек с метастатичен рак на ГИ тракт, запознайте се със страници 36-45, в които е обсъдена вашата роля и са дадени съвети и начини за получаване на подкрепа.

Ако последващото лечение е ефикасно

Някои пациенти могат да се нуждаят от палиативни грижи. Това е лечение за намаляване на товара на симптомите и подобряване или поддържане на качеството на живот.

Тази брошура внася известна яснота относно няколко от тези ключови етапи по пътя в борбата с рака на ГИ тракт, както и насоки и съвети, които да ви помогнат да преминете през тях.



## Какво означава диагнозата метастатичен рак на ГИ тракт?

Метастатичният рак на ГИ тракт е рак, който се е разпространил от ГИ тракт (пътят от устата до ануса) до други части на тялото. Нарича се още авансирал, стадий IV или вторичен рак на ГИ тракт. В тази брошура са разгледани три вида метастатичен рак на храносмилателната система.



### Метастатичен колоректален карцином (МКРК)

Метастатичният колоректален карцином (МКРК) първоначално се развива в дебелото черво, след което туморът се разпространява до други части на тялото.<sup>1</sup> Колоректалният карцином е третият най-често диагностициран рак в глобален мащаб, представляващ приблизително 10% от всички случаи на ракови заболявания.<sup>2</sup>



### Метастатичен рак на стомаха (МРС)

Метастатичният рак на стомаха (МРС) първоначално засяга стомаха, след което туморът се разпространява до други части на тялото.<sup>3</sup> В глобален мащаб, ракът на стомаха е петият по честота вид рак.<sup>2</sup>



### Метастатичен рак на панкреаса (МРП)

Метастатичният рак на панкреаса (МРП) е вид рак, който първоначално се развива в панкреаса, след което туморът се разпространява до други части на тялото.<sup>4</sup> Панкреасният рак е на четиринадесето място по честота на диагностициране в глобален мащаб.<sup>2</sup>

По-подробна информация относно метастатичния рак на ГИ тракт, включително за неговите симптоми, можете да намерите в специалната информация за пациенти:

<https://oncologos.eu/rak-na-debelo-chervo/>







## Началото на пътя: Мисли и чувства при поставяне на диагнозата

Когато ви бъде поставена диагноза рак, вие и вашите близки ще имате много различни чувства, мисли и въпроси. Известно време може да не се чувствате добре и да трябва да посещавате клиниката и да проведете редица изследвания, или пък тази новина може напълно да ви шокира.

Нормално е да изпитвате гняв, вина, тъга и несигурност. Диагнозата метастатичен рак може допълнително да засили тези усещания и да ви накара да чувствате, че животът ви е извън контрол.

**Всеки реагира по различен начин на новината за неговата диагноза.** В някои моменти ще изпитвате тревожност или стрес. Тези усещания могат да доведат до физически симптоми като умора, задух или безсъние.<sup>5</sup> **Трябва да се опитате да не се доверявате единствено на информацията, намерена в мрежата, тъй като тя не винаги е точна и може да бъде объркваща и обезсърчаваща.**

Вашият лекуващ екип ще ви окаже всеотдайна помощ, за да се справите с всичко това. Има също и някои основни неща, които можете да направите, за да се почувствате по-добре в това състояние.<sup>5,6</sup>



**Погрижете се за себе си.** Нездоровословният начин на живот, като прекомерна консумация на алкохол или употреба на наркотици, ще ви накарат да се чувствате по-зле.



**Отделете време за нещата, които ви доставят удоволствие.**



**Правете упражнения за осъзнатост, които ще ви помогнат да се отпуснете.**



**Хранете се здравословно, поддържайте физическа активност и спете достатъчно.**

Каквито и да са вашите чувства, дайте си време да обмислите вашата диагноза. Можете да направите това сами или с подкрепата на семейството и приятелите. Ако ви е трудно да говорите по този въпрос със семейството си, има специалисти като психолози и психо-онколози, които могат да ви помогнат. Какъвто и начин да изберете, постарайте се да намерите някой, с когото да споделите как се чувствате.

**Повече информация и съвети как да се погрижите за вашето психично здраве можете да намерите в брошурата *Моето Настроение* от програмата SHAPE на:**

[[https://www.digestivecancers.eu/wp-content/uploads/2020/07/MyMood\\_Patient.pdf](https://www.digestivecancers.eu/wp-content/uploads/2020/07/MyMood_Patient.pdf)]

<https://acibademcityclinic.bg/mladost/specializiran-centur/centur-za-klinichna-psihoogi-psihoonkologiya-i-psihosomatika>

## Списък от въпроси при поставяне на диагнозата



Следващият списък съдържа някои основни съображения и приоритети за хората с наскоро поставена диагноза метастатичен рак на ГИ тракт. Въпреки, че не всички могат да ви касаят или да бъдат подходящи за вас, повечето ще ви помогнат да организирате живота си през дните и седмиците след поставяне на диагнозата:

Обмислили ли сте, каква помощ ще ви бъде необходима въкъщи?



Информирали ли сте вашия работодател за поставената ви диагноза?



Информирали ли сте вашия застраховател?



Мислили ли сте за помощ в гледането на детето?



Подготвили ли сте вашето завещание?





## Първата стъпка: съобщаване на диагнозата на близките ви хора

След като сте имали време за размисъл насаме, следващата стъпка е да помислите дали и как да спделите новината с хората до вас. Макар и да е трудно, съобщаването на диагнозата на хората, на които вярвате, ще ви помогне да почувствате, че не сте сами.

### Споделяне на проблемите: Защо разговорът за вашата диагноза може да ви помогне

Освен получаване на по-голяма подкрепа, разговорът за вашето раково заболяване може да ви помогне:<sup>7</sup>

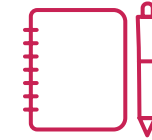
- да разберете вашите чувства и да се уверите, че те са нормални
- да почувствате, че можете да контролирате нещата
- да вземете по-важни решения
- да усещате по-малка тревожност.



### Преди разговора, се опитайте:<sup>7</sup>



да помислите с кого можете да разговаряте по-спокойно



вземете хартия и писалка и си запишете всички въпроси



да решите какво искате да обсъдите за вашата диагноза. Нормално е да се върнете към разговора на по-късен етап

### По време на разговора се поставете:<sup>8</sup>

да започнете разговора спокойно „Имам да ви кажа нещо, което няма да бъде лесно...“

да разберете, какво те вече знаят за рака

да поднесете информацията на части и периодично да проверявате, дали са разбрали казаното.

### Разговор с вашите деца и внуци

До каква степен децата ще разберат казаното зависи от тяхната възраст. Може би ще бъде от полза, ако им обясните, че не са виновни за случилото се и не могат да се заразят с рак от вас. Откровеността и тяхната съпричастност обикновено е най-добрият подход.

МЕСТНИ ИЗТОЧНИЦИ НА ПОДКРЕПА ПРИ РАЗГОВОР С ДЕЦАТА:

<https://acibademcityclinic.bg/mladost/specializiran-centur/centur-za-klinichna-psihologi-psihoonkologiya-i-psihosomatika>



Ако не можете да разговаряте със семейството или приятелите си, има много други хора, с които можете да се свържете, било по телефона или в он-лайн чат.

Можете да разговаряте с:

- **благотворителни и пациентски организации за борба с рака**, както по общи въпроси, така и по конкретни проблеми, свързани с рака на ГИ тракт. Семейството и приятелите ви също могат да получат подкрепа от тези групи. На страници 30 и 31 е дадена по-подробна информация по този въпрос.
- **други пациенти, така наречената „партньорска подкрепа“** (за повече информация виж страници 30 и 31).
- **вашия лекуващ екип, личния лекар, онкологичната сестра и обществена сестринска служба**, които ще отговорят на много от вашите въпроси, дори и да не са пряко свързани с вашето лечение. Можете да се обърнете и към други специалисти, като психолози и психо-онколози.
- можете да се обърнете към **духовно лице** за получаване на подкрепа.

## Още не сте готови за разговор?



Чувството, че не сте готови да говорите за вашата диагноза също е нормално. Важно е да си дадете известно време, за да възприемете и обмислите нещата. Може също просто да искате да продължите живота си както обикновено.

Ако не се чувствате готови да разговаряте, може да помислите за начини как да отговорите на хората, когато ви питат за рака:

“Благодаря, че попита. Сега не съм готов да говоря за това, но ще поговорим по-късно.”

В даден момент, обаче, е добре да разговаряте с някой за вашата диагноза рак на ГИ тракт, тъй като това ще ви помогне при вземането на решения за лечението и ще подобри връзката със семейството и приятелите.<sup>7</sup>



АСОЦИАЦИЯ НА ПАЦИЕНТИТЕ С  
ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ (АПОЗ):  
WWW.ONCOBG.INFO;  
GREEN LINE: 0 700 14 602  
ПРИЕМНА: УЛ. СТЕФАН КАРАДЖА 11А, СОФИЯ 1000





## Достигане до важен етап: Лечение

Започването на лечение за вашия метастатичен рак на храносмилателната система е важен момент. Лечението може да облекчи вашите симптоми, но очакването му може също да бъде плашещо.

Всеки пациент с рак на GI тракт е различен. Това означава, че някои терапии могат да бъдат подходящи, докато други - не. Изборът на най-добро лечение или комбинация от терапии за вас ще зависи от редица неща, включително:

- вида на метастатичния рак на GI тракт
- размера, броя и локализацията на туморите
- наличието на някои характеристики на рака
- как сте се повлияли от предишни противоракови терапии.

### Преди лечението

При поставяне на диагнозата, вероятно ще ви бъдат проведени редица изследвания за определяне на локализацията и размера на тумора и най-ефективната противоракова терапия – процес, наречен „стадиране“. Тези изследвания включват компютърна томография (КТ), образно изследване с магнитен резонанс (МРТ) и сканиране с позитрон-емисионна томография (ПЕТ).<sup>9</sup> Може да е необходима и биопсия за потвърждаване на диагнозата рак и първоначалното място на развитие.

Освен размера и локализацията на туморите, тези тестове ще покажат на вашия лекуващ екип кое е най-ефективното лечение за вашия рак.

Вашият лекуващ лекар може също да вземе проба от раковите клетки или кръв за определяне на молекулярния профил на рака. Това се нарича **анализ на туморни маркери**.

Ако вашият карцином на GI тракт съдържа някои „маркери“, наречени мутации, може да бъде предложено по-ново алтернативно лечение, наречено прицелна терапия. Действието на тези лекарства е насочено към специфични процеси в растежа на клетъчните клетки и тяхната цел е свиване или спиране на растежа на туморите.

## Лечение

Следващата последователност показва обичайния процес на лечение при метастатичен рак на GI тракт, макар, че той може да бъде индивидуализиран в голяма степен при всеки отделен пациент.<sup>10-12</sup>

### „Системно“ лечение от първа линия

- химиотерапия, лъчетерапия, прицелна терапия или имунотерапия
- комбинация от някои от горните терапии

### Лечение от втора линия

В зависимост от отговора към лечението от първа линия, то може да включва:

- операция за отстраняване на част от тумора или целия тумор
- допълнителна химиотерапия
- допълнителна лъчетерапия
- допълнителна прицелна терапия.

### Отклоненията от тези протоколи могат да включват:

- операция по спешност при обструкция на други части на тялото от туморите
- лъчетерапия при метастатичен ректален карцином

Лечението на метастатичен рак на GI тракт бележи постоянен напредък и понастоящем много различни терапии и комбинации са в процес на изследване. За най-актуална информация за лечението посетете ESMO Cancer Guides for Patients (<https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides>).

### Нежелани реакции

Страничните ефекти при лечение на метастатичен рак на GI тракт са чести и техните вид и тежест зависят от много фактори, като вида на терапията, вида на рака и индивидуалните характеристики на пациента.

Вашият лекуващ екип ще ви информира относно всички очаквани нежелани ефекти от лечението и ще ви помогне да се справите с тях.

Повече информация за различните терапии при метастатичен рак на GI тракт и техните нежелани ефекти можете да намерите в съответните специализирани листовки за пациента.



## Запознайте се с лекуващия екип: медицинските специалисти, които ще ви подкрепят по вашия път

Не сте сами по този път. В зависимост от вида на рака на GI тракт и неговото разпространение, както и вида на провежданите лечения, за вас ще се грижат различни високо квалифицирани и опитни медицински специалисти.



В края на брошурата е отделено място за данни за контакти с основните лекуващи специалисти.

Специалистите от вашият лекуващ екип ще обсъждат съвместно лечението и грижите, полагани за вас.

Те са част от така наречения мултидисциплинарен екип, който обикновено включва.

<b>Клиничен онколог</b>	Специалист в лечението на ракови болни пациенти
<b>Хирург</b>	Лекар, специалист в областта на хирургията – обикновено коремен хирург или друг специализиран хирург, ако ракът се е разпространил в други части на тялото
<b>Квалифицирана онкологична сестра в областта на рака на GI тракт (координатор)</b>	Сестра, квалифицирана в грижите за пациенти с рак на GI тракт. Това е медицинският специалист, с когото ще контактувате най-често, и който познава добре вашия случай.
<b>Радиолог</b>	Лекар, специалист по рентгенология и други методи за образни изследвания за определяне на мястото и размера на тумора и насочване на лечението
<b>Радиотерапевт</b>	Медицински специалист, прилагащ противораково лечение с високо енергийни рентгенови лъчи
<b>Гастроентеролог</b>	Специалист в областта на изследването, диагностицирането и лечението на болести на стомаха, червата, панкреаса и др.
<b>Патолог</b>	Лекар или клиничен специалист, който оценява промените в тумора преди, по време на и след лечението
<b>Диетолог и нутриционист</b>	Медицински специалисти, консултанти по здравословно хранене и поддържане на телесното тегло
<b>Клиничен психолог</b>	Лекар, който ще се грижи за психическото ви състояние
<b>Психо-онколог</b>	Медицинско лице, чиято роля е подобна на тази на клиничния психолог, но насочена към психичните проблеми на пациенти с рак и техните близки
<b>Физиотерапевт</b>	Квалифициран специалист за оказване на помощ за възстановяване на енергията и подвижността на пациента след лечение и особено, след операция
<b>Трудотерапевт</b>	Специалист, оказващ помощ за възстановяване на самостоятелността на пациентите след лечение
<b>Консултант</b>	Специалист, използващ немедицински методи за оказване на психична помощ



## Как да получите най-големи ползи от лекуващия екип и терапията?

Въпреки, че вашият лекуващ екип ще включва специалисти от различни области, вие също можете да участвате във вземането на решенията относно вашето лечение.

**Съвместното вземане на решения** се изразява в разговор между пациента и медицинските специалисти за съвместно вземане на решения, при който се вземат предвид както предпочитанията и целите на пациента, така и опита и знанията на специалистите.<sup>13</sup>

**Например**, може да искате да прекарате колкото си може повече време със семейството и приятелите си. Отчитайки вашите предпочитания, лекуващият екип ще се постарее да ви предложи лечение, което се понася добре и намалява товара на симптомите.

**Като пациент, вие имате право да участвате в съвместното вземане на решения, ако желаете това. Може също да решите да оставите избора на лечение на лекуващите ви лекари.** Каквото и да решите, подгответе се за разговорите, тъй като срещите с медицинските специалисти са добра възможност да зададете въпросите си.

Повече информация за съвместното вземане на решения и как да научите повече по време на вашите консултации можете да намерите в брошурата МоятДиалог от програмата SHAPE.

### Получаване на второ медицинско мнение

Решенията за плана на вашето лечение се вземат от група квалифицирани медицински специалисти. Независимо това, може да искате да получите второ мнение от друг медицински специалист. Въпреки, че някои специалисти могат да ви насърчат да потърсите второ мнение, това не винаги е необходимо или възможно, затова помислете внимателно преди да поискате второ мнение, като имате предвид информацията по-долу.

#### Получаването на второ мнение може:

да потвърди вашата диагноза или лечението, което ви е предложено

да ви даде възможност за включване в клинично проучване, ако отговорят на критериите

да ви помогне да се свържете с лекар, който е най-подходящ за вас

#### Предимствата на получаването на второ мнение са:

потвърждаване, че мненията на различни лекари относно вашата диагноза съвпадат

възможност за достъп до различни терапевтични алтернативи

#### Недостатъците на получаването на второ мнение са:

забавяне на започването на лечение

получаване на противоречива информация

необходимост от пътуване до различни болници (понякога извън страната)





## Клинични проучвания: какво представляват и как можете да бъдете включени

### Клинично проучване е:

Проучване за сравняване на текущо използвани терапии с експериментални терапии, с цел намиране на по-ефективни и по-безопасни алтернативи на лечение.

### Вашите лекари ви препоръчват участие в клинично проучване, тъй като:

Може да считат, че експерименталната терапия е възможност за подобряване на резултатите в сравнение с текущо използваните терапии.

### Включването в клинично проучване, обаче, е свързано както с ползи, така и с рискове

#### Възможните ползи от включване в клинично проучване са:

- получаване на лечение, което е по-ефективно от текущо прилаганите стандартни терапии
- безплатно лечение и грижи
- стриктно проследяване от медицински специалисти и повече възможности за отговор на вашите въпроси
- принос за важни научни изследвания, които могат в бъдеще да помогнат на други пациенти с рак

#### Възможните рискове при включване в клинично проучване са:

- получаване на лечение, което е не е по-добро, или е по-малко ефективно от текущо прилаганите стандартни терапии
- поява на неочаквани нежелани реакции или нежелани реакции, които са по-тежки от тези при стандартните терапии
- необходимост от допълнителни изследвания, които могат да бъдат неприятни или отнематци време
- изключване от други лечения след проучването, дори ако лечението е било неуспешно
- необходимост от пътуване до различни болници или дори до други страни, за да участвате в проучването



Консултирайте се с вашия лекуващ екип, ако проявявате интерес към участие в клинично проучване





## Отвъд лечението: Добро качество на живот с рак на ГИ тракт

Крайт на лечението слага началото на нов етап във вашия живот: време, когато да се стремите да правите нещата, които обичате, да се виждате с приятелите и семейството си, или просто да се отпуснете след натрупаното напрежение по време на лечението. Както и да се чувствате, сега е времето за предпочитаните от вас неща в живота.

Важно е да се грижите добре за себе си след лечението на рака на ГИ тракт. Данните показват по-добри клинични резултати и по-високо качество на живот при пациентите с рак, които се хранят здравословно и са физически активни.<sup>14-16</sup>

Лечението е физически и психически изтощително и понякога е необходимо дълго време за възстановяване. Освен това, може да сте притеснени от вашето заболяване и нежеланите реакции от лечението и как те ще се отразят на вашето бъдеще.

Следващите страници включват съвети за:



здравословно  
хранене и физическа  
активност



продължаване на  
социалните контакти  
със семейството и  
приятелите



поддържане на  
полов живот



вземане на решения  
относно работната  
натовареност, дали искате  
да прекъснете работа или  
да се пенсионирате



управление на  
финансите.

“ Моят път започна с поставяне на диагнозата езофагеален рак, но след лечението разбрах, че той ще продължи до края на живота и по него ще има много препятствия. Отдъхнах си когато лечението завърши, но за мен като пациент (и за съпругата ми) мисълта за по-нататъшния живот с рак беше ужасяваща.

Най-много ме вълнуваше къде мога да намеря вярна информация от надеждни хора, които ме разбират и знаят какво ми предстои, и особено промените в начина на живот, които трябваше да предприема след операцията, за да мога да водя колкото се може по-добър живот. На първо място беше новия режим на здравословно хранене, често и в малки количества, както и поддържане на физическа активност, излизайки на разходка всеки ден. ”

Dave Chuter, Пациент

“ Когато лечението ми приключи, почувствах огромно облекчение. Като, че тежък товар се смъкна от плещите ми и се чувствах благодарна и щастлива. Най-накрая можех да въздъхна дълбоко и да усетя, че съм жива – слънцето светеше отново!

Не можех да повярвам, че всичко вече е в миналото.

Но знаех, че трябва да направя промени в начина си на живот, за да подобря качеството си на живот и да бъда здрава. Започнах да се храня по-здравословно, да се разхождам всеки ден, независимо от времето. Станах и много по-организирана и при всяко пътуване носех със себе си медицинските си документи (в електронен формат) – за всеки случай! Ежегодно ходя на медицински „контролни изследвания“, за да съм сигурна, че всичко е на ред.

А също започнах терапия, която ми помогна да се погрижа за психическото си здраве по най-добрия възможен начин. ”

Pat Rzakowska, Пациент





## Хранене при рак на ГИ тракт

### Значение на пълноценното хранене при метастатичен рак на ГИ тракт

Метастатичният рак на храносмилателната система и неговото лечение могат да се отразят на много аспекти от вашето хранене, но е важно да се стараете да се храните добре и има начини, които ще ви помогнат да преодолеете тези проблеми.

Може да имате симптоми, свързани с рака, които затрудняват храненето, като затруднено преглъщане, или странични ефекти от лечението, отразяващи се на апетита и теглото. В действителност, 8 от всеки 10 пациенти с рак не приемат в достатъчни количества необходимите им хранителни вещества или калории.<sup>17,18</sup>

Макар, че само пълноценното хранене не може да излекува рака или да предотврати неговата повторна поява, здравословната и балансирана диета и поддържането на телесното тегло ще ви помогнат да съхраните силите си, да намалите риска от инфекция, да се справите по-добре с нежеланите реакции и да се възстановите по-бързо от лечението.<sup>14</sup>

#### Каква трябва да бъде моята балансирана диета?

Балансираната диета е богата на здравословни протеини (като прясно пилешко месо, леща или риба), плодове и зеленчуци и пълнозърнести храни (пълнозърнести макаронени изделия или кафяв ориз).<sup>19</sup>

#### Как лечението може да се отрази на моето хранене?

Различните терапии могат да повлияят на вашето хранене по различен начин. Например:

- **химиотерапията, лъчетерапията или прицелните терапии** могат да предизвикат възпаление на устната кухина и гърлото, гадене или промяна във вкуса или обонянието.<sup>20</sup>
- **операцията** може да направи по-трудно смилането на някои храни.<sup>14</sup> - по-честото хранене в малки количества ще ви помогне да се справите с тези проблеми.

#### С кого мога да се консултирам при проблеми с храненето?

Специалистите от вашия лекуващ екип ще ви дадат специализирани съвети за хранене, подходящо за вашия план на лечение. Консултирайте се с диетолог, ако имате конкретни проблеми или въпроси.



Повече информация относно диетата и храненето, както и съвети и подходящи рецепти при рак на храносмилателната система, можете да намерите в брошурата **Моето Хранене** от програмата **SHAPE**.



## Физическа активност при рак на ГИ тракт

### Бъдете физически активни при рак на ГИ тракт

Лечението на рака на ГИ тракт може да ви накара да чувствате умора и вялост, понякога дълго време след завършване на лечението. Нормално е да изпитвате умора поради рака или лечението; 9 от всеки 10 души с рак страдат от това.<sup>21</sup> Болката е също често състояние.

Има, обаче, сигурни данни, че хората с рак на ГИ тракт, които упражняват известна физическа активност, са с по-добро качество на живот, по-малко и по-леки нежелани реакции и дори по-продължителен живот.<sup>15,16</sup>

#### Как мога отново да бъде физически активен?

Трябва да започнете лека и бавно да възобновявате вашата физическа активност. Ходенето – в рамките на стаята, къщата или градината по време на или след лечение – е добро начало, докато възстановите силите си. Опитайте се да избягвате продължително седене или лежане.<sup>22</sup>

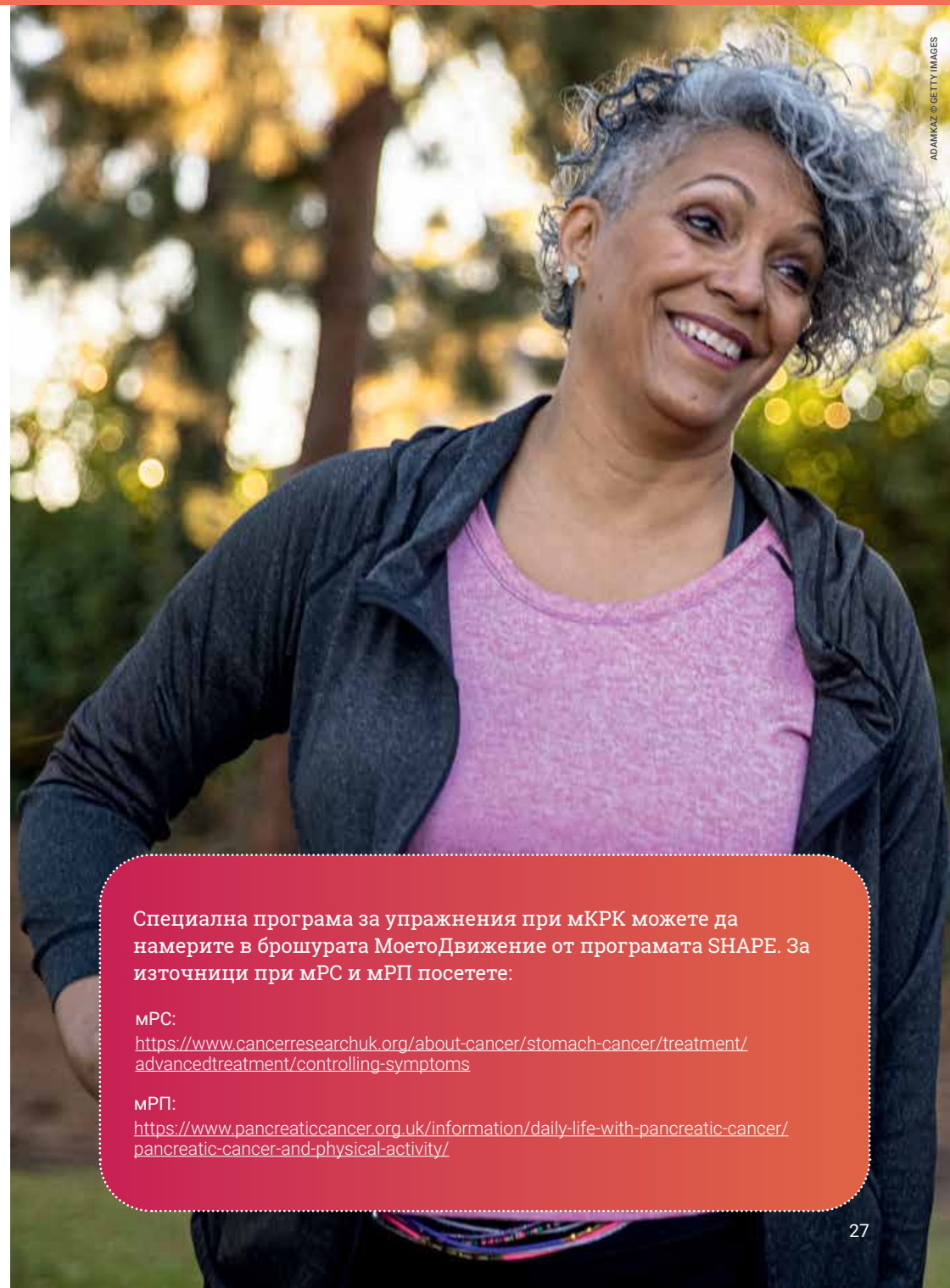
#### Какви промени трябва да направя в обичайната си физическа активност?

Поговорете с вашия лекуващ екип преди да предприемете натоварващи упражнения. Например, ако ви е направена операция, преди да сте се възстановили напълно има опасност да получите херния при вдигане на големи тежести.<sup>23</sup> Прекомерната физическа активност може да причини по-продължителна умора, затова се опитайте да не се претоварвате докато не възстановите способността и силите си, като с течение на времето постепенно увеличавате натоварването.

#### Какви упражнения трябва да правя и колко дълго?

Отново, консултирайте се с вашите лекари преди да започнете нови упражнения. Няма упражнение, което е подходящо за всички. Опитайте с комбинация от аеробни упражнения (ходене, джогинг или плуване), силови упражнения (без или с малки тежести) и упражнения за баланс (йога, тай чи).<sup>23</sup> Изберете упражнения, които харесвате.

Целта е да се стараете да упражнявате физическа активност в продължение на най-малко 2½ часа на седмица.<sup>23</sup> Ако за вас е по-добре, можете да разпределите това време на няколко кратки части.



Специална програма за упражнения при мКРК можете да намерите в брошурата МоетоДвижение от програмата SHAPE. За източници при мРС и мРП посетете:

мРС:  
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/stomach-cancer/treatment/advancedtreatment/controlling-symptoms>

мРП:  
<https://www.pancreaticcancer.org.uk/information/daily-life-with-pancreatic-cancer/pancreatic-cancer-and-physical-activity/>





## Социален живот при рак на ГИ тракт

Повечето хора казват, че поддържането на контакти с други хора може да бъде от полза, ако страдате от рак на ГИ тракт или провеждате лечение. В проучване е установено, че пациентите с метастатичен рак на храносмилателната система и техните близки, които получават психическа подкрепа от други хора, се чувстват по-малко самотни и вероятно това се отразява по-добре на тяхното психично здраве.<sup>24</sup>

Има няколко начина за планиране и предварителна подготовка при социални контакти.

### ТОП СЪВЕТИ за социални контакти

ТОП  
СЪВЕТИ

- ✓ Проверете предварително къде се намират санитарните помещения на мястото на събитието, за да бъдете подготвени.
- ✓ Опитайте се да правите само това, за което сте готови, и ходете на места, където се чувствате добре.
- ✓ Ако вечеряте навън, не се притеснявайте да си поръчате само предястие или да помолите за по-малка порция (запознайте се предварително с менюто).
- ✓ Опитайте се да не се храните много късно вечер.
- ✓ Носете със себе си всички необходими лекарства.
- ✓ Консултирайте се с лекуващия екип дали може да пиете алкохол (понякога това може да попречи на вашето лечение. Ако можете да консумирате алкохол, опитайте се да пиете само малки количества).
- ✓ Старайте се да избягвате контакти с хора, за които знаете, че са болни. Някои терапии могат да повишат риска от инфекция.
- ✓ Не се насилвайте да контактувате с хора, ако сте изморени или неразположени.
- ✓ Ако чувствате умора, можете да използвате виртуални платформи като Zoom, за да продължите да поддържате социални контакти в комфорта на своя дом.



## Полов живот с рак на ГИ тракт

Метастатичният рак на ГИ тракт и неговото лечение могат да попречат на вашия полов живот за известно време.

Може просто да нямате желание за секс. Причините за това могат да бъдат:<sup>25</sup>

- физически промени във вашето тяло, които правят секса неприятен или болезнен
- психични или умствени проблеми, които ви притесняват и водят до загубване на интерес към секса

В повечето случаи това е временно, но понякога може да се наложи да внесете по-дългосрочни промени във вашия полов живот. Независимо от случая, бъдете уверени, че можете да продължите интимните си отношения, дори и да трябва да направите някои промени. Опитайте се да не се срамувате и притеснявате – решението е в споделянето.

### Как ракът на ГИ тракт и лечението могат да се отразят на вашия полов живот?

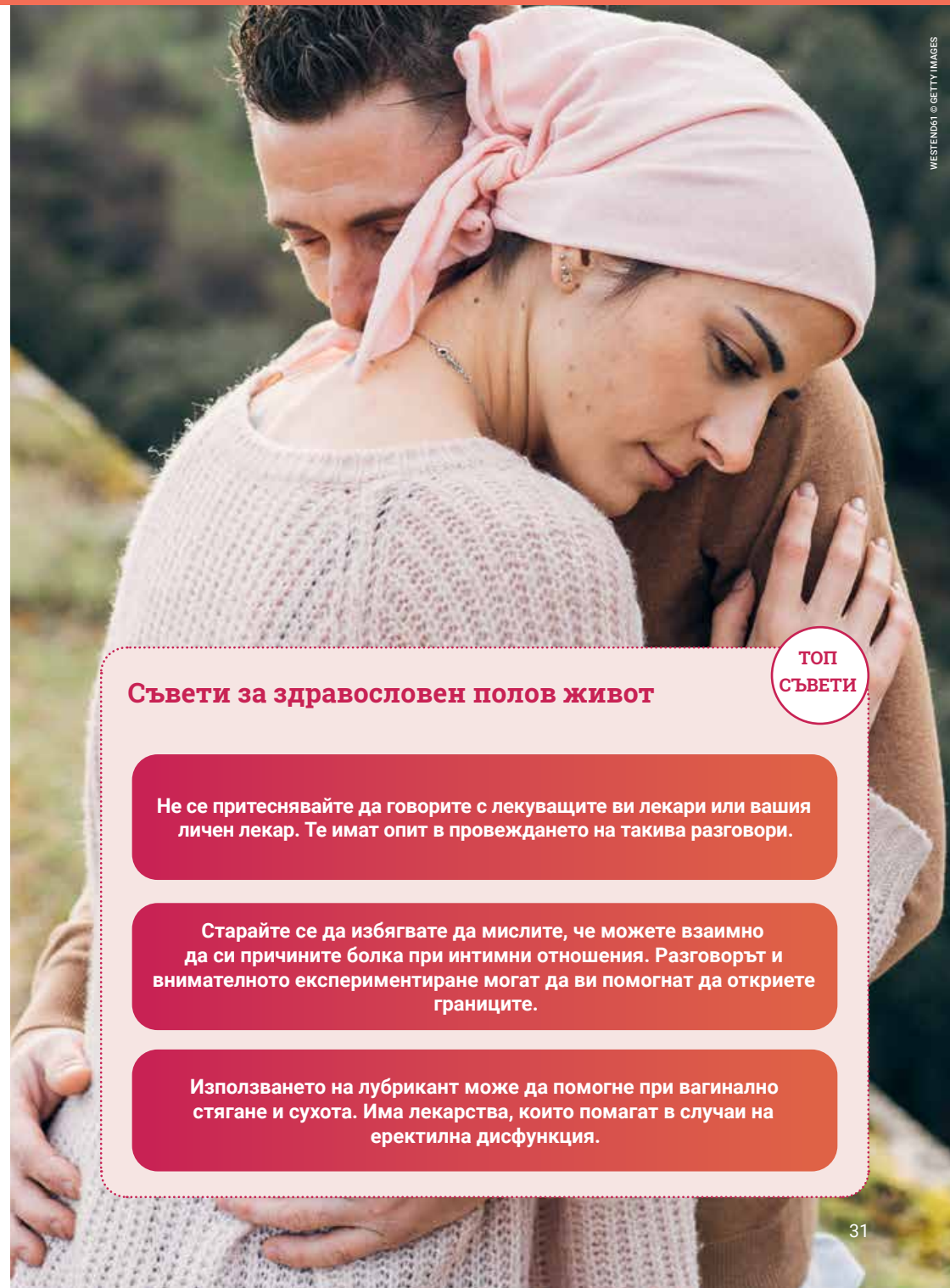
Ракът на ГИ тракт и лечението могат да се отразят на вашия полов живот по много начини:<sup>26</sup>

- провеждане на операция, химиотерапия и лъчетерапия, които могат да доведат до еректилна дисфункция при мъже и сухота/стягане на вагината при жени
- увреждане на нервните окончания в ануса в резултат на операция на ректума и лъчетерапия може да направи аналния секс болезнен или невъзможен
- загуба на либидо
- наличието на косопад, белези, стома или други нежелани ефекти могат да ви накарат да се чувствате неудобно

### Какво трябва да направя, ако имам проблеми с половия живот?

Откровеният разговор с вашия партньор за проблемите, които имате, може да ви помогне. Проявата на интимност, дори по несвързани със секс начини, като държане за ръце и прегръщане, може да ви помогне да почувствате близост с вашия партньор.

Ако нямате постоянна връзка, можете да поговорите с близък приятел или да потърсите професионална помощ от вашия лекуващ екип или от психолог, консултант по сексуални отношения.



### Съвети за здравословен полов живот

ТОП  
СЪВЕТИ

Не се притеснявайте да говорите с лекуващите ви лекари или вашия личен лекар. Те имат опит в провеждането на такива разговори.

Старайте се да избягвате да мислите, че можете взаимно да си причините болка при интимни отношения. Разговорът и внимателното експериментиране могат да ви помогнат да откриете границите.

Използването на лубрикант може да помогне при вагинално стягане и сухота. Има лекарства, които помагат в случаи на еректилна дисфункция.



## Работа при рак на ГИ тракт

Метастатичният рак на ГИ тракт или провежданото лечение могат да се отразят на вашия професионален живот. До каква степен зависи от фактори като вида на вашата работа, вида на рака на храносмилателната система, физическото и психичното ви състояние, лечението и нежеланите реакции и вашето материално положение; в това число и от хората, които ви подкрепят.

### Вземане на решение относно работата

#### Преди и по време на лечението

Физическият и психически ефект на лечението може да бъде различен. Докато при операция може да бъде необходимо повече време за възстановяване, ако ви бъде проведено друго лечение, може да искате да продължите да работите. Говорете с вашия лекуващ екип, за да получите по-добра представа как лечението ви може да се отрази на професионалния ви живот, и съобщете тази информация на вашия работодател.

#### След лечението

В зависимост от вашата възраст и материално положение, една от алтернативите може да бъде намаляване на работните задължения или прекратяване на работата. Може също да решите да преминете на работа на непълно работно време, за да можете да отделите повече време за нещата, които обичате да правите.

Ако след лечението ви е необходимо време за пълно възстановяване, можете да получавате обезщетение за болест.

**Каквото и да е състоянието ви, разговорът с вашия партньор, семейство и приятели ще ви помогне да решите какво е най-добро за вас.**



### Неща, върху които да помислите при вземането на решение

Ако материалното ви положение го позволява, не се чувствайте задължени да се върнете на работа, докато не сте готови за това, или се пенсионирайте по-рано, ако предпочитате.

Ако считате, че работата ви крепи и ви дава цел, продължете да работите, но също толкова е добре да прекратите работа, ако не можете да се справите физически или психически.

#### В случай, че се върнете на работа:

Трябва да говорите с вашия работодател за помощта, която може да ви бъде оказана, като:<sup>27</sup>

- по-лесен достъп до санитарни помещения
- гъвкаво работно време
- възможност за работа от дома (в зависимост от естеството на вашата работа)
- допълнителни почивки през деня
- ползване на болнични при посещения в болницата

#### Подкрепа за хората, които трябва да продължат да работят

Прекратяването на работа не винаги е вариант. В такива случаи можете да направите някои неща, които да ви позволят да продължите да работите, като същевременно имате време за почивка и релаксация.

**Обърнете се към семейството или приятелите за помощ в домашната работа, пазаруването или грижата за децата.**

**Поговорете с вашия работодател, за да разберете можете ли да получите известна помощ.**

**Свържете се с партньорска организация за получаване на съвети или подкрепа.**





## Управление на финансите при рак на ГИ тракт

Поставянето на диагноза рак на ГИ тракт може да има неблагоприятен емоционален ефект, свързан с финансите. Невъзможността да работите толкова, колкото преди, или необходимостта от по-големи странични разходи могат да ви разтревожат и да се отразят зле на здравето ви.<sup>28</sup> Има, обаче, начини за по-добро управление на вашите финансови средства.

### Каква финансова помощ мога да получа?

**В някои случаи са предвидени помощи или държавни субсидии, особено за хора, които са нетрудоспособни или имат допълнителни разходи в семейството.**

- Кандидатстването за получаване на помощи може да бъде труден и продължителен процес – има няколко финансови служби, които могат да ви помогнат.
- Благотворителните и пациентски организации могат да ви окажат помощ по различни начини, напр. осигуряване на транспорт до болницата.

**Вие или вашето семейство може да имате спестявания, инвестиции или пенсионно осигуряване, от което да се възползвате по-рано.**

- Може да ви бъде трудно да решите да използвате тези средства, но трябва да се постараете да се притеснявате по-малко за пари по време на и след вашето лечение.

**ТОП  
СЪВЕТ**

Не се страхувайте да приемете финансова помощ, ако ви бъде предложена и се нуждаете от нея.

## Как мога да контролирам разходите си?

Има няколко лесни начина да управлявате финансите си.

Вашият **доход** са средствата, които получавате. Вашите **разходи** е количеството средства, които разходвате.

Може да разделите разходите си в две групи.

- 1. Разходи от първа необходимост** – това включва неща като плащания на наем или ипотека, сметки за енергия и разходи за храна.
- 2. Несъществени разходи** – в това число хранене навън, почивки, платени платформи за филми.

Съкращаването на разходите за несъществени елементи и намирането на начини за намаляване на разходите от първа необходимост, като смяна на доставчика на енергия, или пазаруване от по-евтин супермаркет, може да ви спести средства.





## Семейството, приятелите и грижещите се за болните: Моята роля като човек, грижещ се за болен от рак на ГИ тракт

Ако сте партньор, член на семейството или приятел на човек с метастатичен рак на ГИ тракт, трябва да помислите за много неща, включително за многото различни начини, по които можете да му помогнете. Да се грижиш за болен може да бъде удовлетворяващо, но е свързано и с голяма отговорност, за което се нуждаете от подкрепа през цялото време.

### Какво означава да бъдеш човек, грижещ се за болен с рак на ГИ тракт?

Грижещият се за болен е лице, което доброволно помага на болен с рак на ГИ тракт, който не може да се справя сам.<sup>29</sup>

Възможно е да не осмислите веднага ролята си на болногледач. Диагнозата на вашия близък човек ще промени внезапно вашия собствен живот и ежедневието и може да нямате време да размислите за положението. След като веднъж възприемете ролята си на грижещ за болен, ще ви бъде по-лесно да му окажете помощ и да потърсите допълнителна подкрепа.<sup>29</sup>

### Как мога да помогна като грижещ се за болен?

Има много неща, които можете да направите като човек, грижещ се за болен. Те могат да включват, но не се ограничават до:<sup>30</sup>

- придружаване на пациента при посещенията в болницата, водене на бележки и разясняване на информацията на пациента
- оказване на помощ на пациента за правилно приемане на лекарствата
- обслужване на пациента, грижа за неговата безопасност при ползване на тоалетна, запазване на достойнството му
- изслушване и разговори с пациента за неговите притеснения и оказване на помощ във вземането на решения
- помощ в решаването на финансови и застрахователни проблеми.

“ Станах грижещ се за пациент много неочаквано, когато съпругата ми беше диагностицирана с рак на колона в стадий IV. Това беше нещо напълно ново за мен. Животът ми се промени с поемането на нови отговорности. Грижите за Барбара бяха на първо място и разбира се, исках да правя всичко по най-добрия начин. Необходимо ми беше време за контактите със семейството, лекарите, моята работа, както и да свикна с напълно новото ежедневието, за което не бях подготвен.

Беше ми много трудно да гледам как обичания от мен човек преминава през такова интензивно лечение и става зависим от мен. Барбара и аз винаги сме се разбирали добре и това много ни помогна. Не се притеснявах да търся съвет.

Задавах толкова много въпроси за алтернативите и предлаганите лечения. Заедно вземахме решения и поемахме рискове за живота и смъртта. По чудо, лечението подейства и осъзнах необходимостта от психическа подкрепа по време на възстановяването. Имаше изследвания, контролни прегледи и напрегнати моменти в очакване на резултатите.

Ничий живот вече не е същият след изминаване на пътя в борбата с рака. ”

**Mark Moss**, Грижещ се за болен



**ТОП  
СЪВЕТ**

Ако решите да започнете да се грижите за болен, трябва да се представите на лекуващия екип колкото е възможно по-скоро. Така ще можете да се свързвате с тях по-лесно, ако вие или лицето с рак на ГИ тракт имате някакви притеснения.





## Моята връзка с пациента

Взаимоотношенията се променят, когато започнете да се грижите за пациента. Промяната в чувствата към човека, за когото се грижите, е нормална част от този процес и ви предлагаме някои съвети, които могат да ви помогнат да запазите вашата връзка.<sup>30,31</sup>

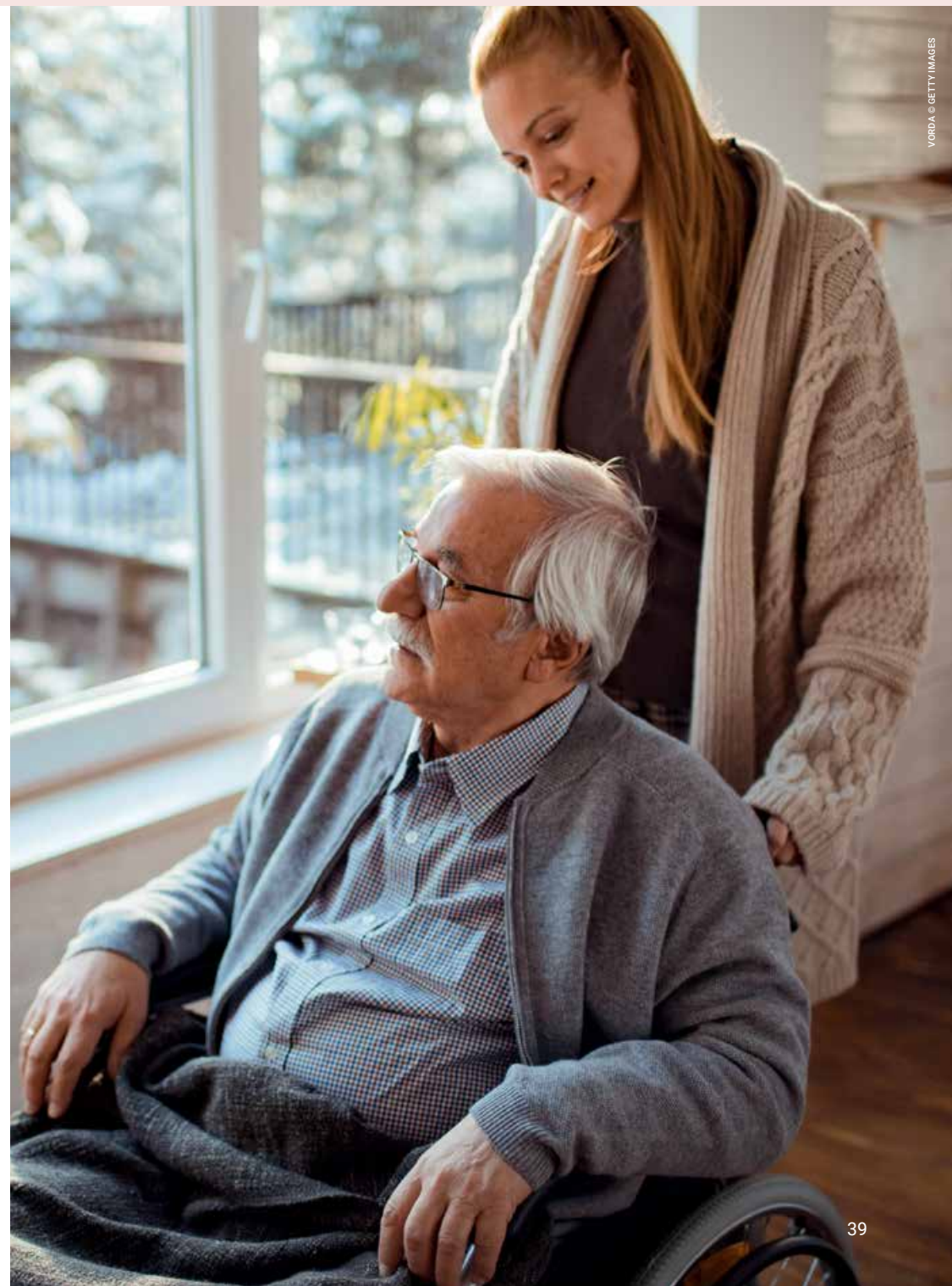
**Дайте си време, за да свикнете с ролята си на грижещ се за болен.** Може да се чувствате странно, когато ролите са разменени и трябва да се грижите за родител или баба и дядо.

**Бъдете открити и честни един към друг.** Не можете да се разберете взаимно без да говорите за проблемите.

**Дайте на болния от рак за разбере, че нещата зависят от него.** Постарайте се колкото се може по-дълго да не изземате неговата роля на страната, която взема решения.

**Шегувайте се, когато моментът е подходящ.** Това може да помогне и на двамата ви да мислите позитивно и да запазите връзката си.

**Разберете границата, до която трябва да се простираат грижите ви.** Ако човекът може да прави нещо самостоятелно и без риск за себе си, дайте му възможност.





## В помощ на грижещите се за болни хора

Когато се грижите за някого, лесно може да се концентрирате толкова върху него, че да пренебрегнете собственото си здраве; всичките ви усилия са насочени към болния човек.

Това, обаче, може да ви изтощи или да се разболеете – трябва да сте здрав, за да можете да се грижите по-добре за болния. Има някои неща, които можете да направите за себе си.<sup>32,33</sup>

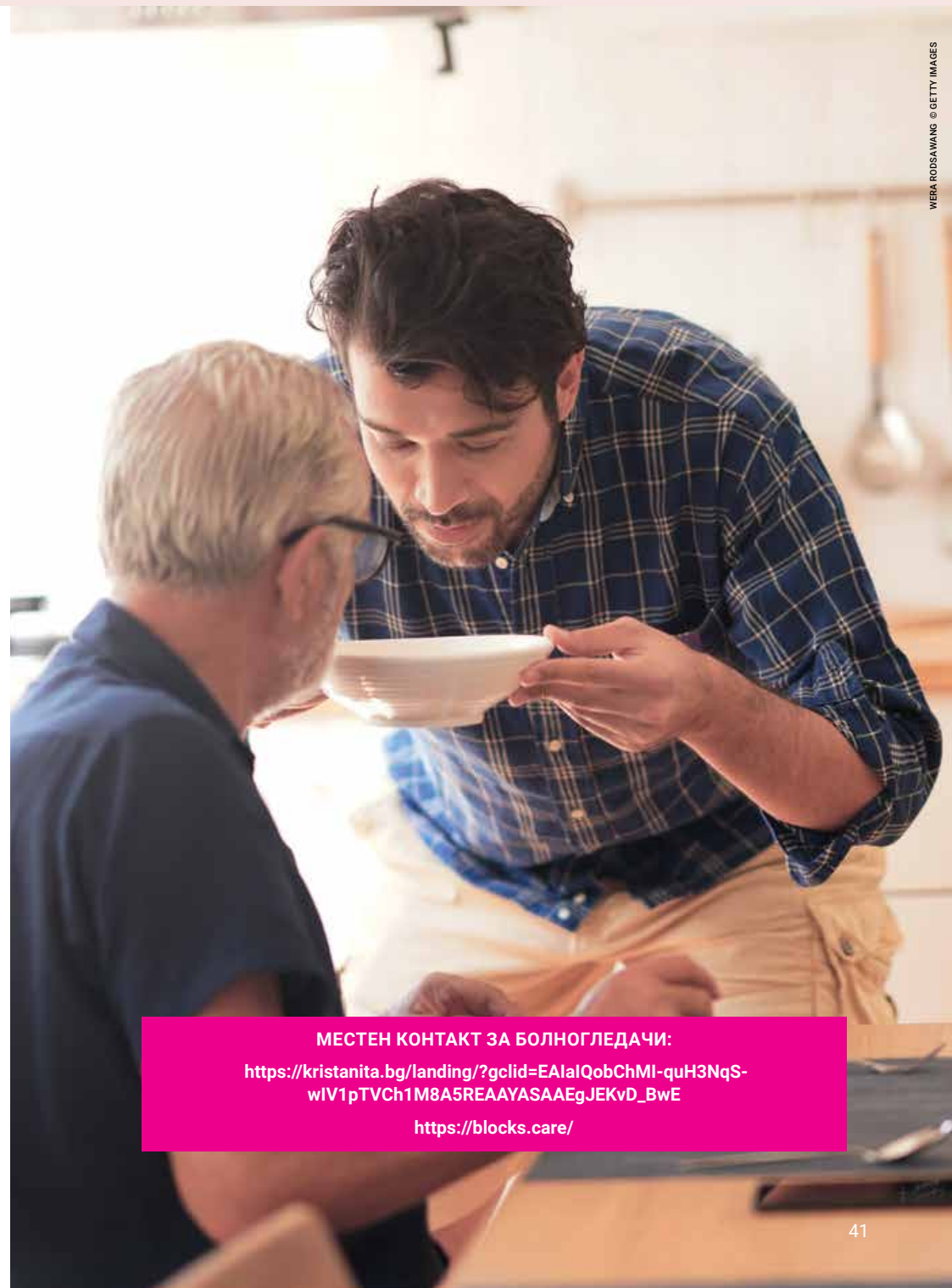
**Давайте си почивки и продължете да правите нещата, които обичате.** Грижата за болния е постоянен ангажимент, затова се нуждаете от време за разтоварване.

**Хранете се добре.** Постарайте се да се храните здравословно, но не се лишавайте от храните, които обичате.

**Поддържайте физическата си активност.** Въпреки умората, движението ще ви помогне да се чувствате по-силни.

**Спете достатъчно.** Нощните часове могат да бъдат особено трудни и може да ви е необходима помощ от други хора или социални служби, ако се грижите за болния през нощта.

**Споделяйте усещанията си.** Не се мъчете да прикривате чувствата си – разговаряйте с членове на семейството, приятели или медицински специалисти.



МЕСТЕН КОНТАКТ ЗА БОЛНОГЛЕДАЧИ:

[https://kristanita.bg/landing/?gclid=EAlalQobChMI-quH3NqS-wIV1pTVCh1M8A5REAAYASAAEgJEKvD\\_BwE](https://kristanita.bg/landing/?gclid=EAlalQobChMI-quH3NqS-wIV1pTVCh1M8A5REAAYASAAEgJEKvD_BwE)

<https://blocks.care/>





## Роля на пациентските организации и партньорска подкрепа

Има много хора, които са или са били с метастатичен рак на храносмилателната система, или хора, които се грижат за тях и имат непосредствена представа за това, през което преминават.

Организациите на пациенти с рак на GI тракт или други онкологични заболявания са готови да подкрепят вас и вашето семейство и приятели.

Те често ангажират квалифицирани хора или доброволци с опит в грижите за раково болни хора, с които можете да поговорите.

**АСОЦИАЦИЯ НА ПАЦИЕНТИТЕ С ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ (АПОЗ):**

**WWW.ONCOBG.INFO  
GREEN LINE: 0 700 14 602**

### Каква е ролята на пациентските организации?

**Те не могат да ви дадат медицински съвет, това е отговорност единствено на лекуващия екип, но могат:**<sup>34</sup>

- да ви помогнат със съвети, обучение и понякога с непосредствени грижи
- да участват във финансирането на научни изследвания, както и да действат като застъпници на правата на пациентите и грижещите се за тях
- да предложат групова и индивидуална помощ на пациентите и грижещите си за тях, позната като партньорска подкрепа

### Какво означава партньорска подкрепа?

**Партньорската подкрепа е оказване на непосредствена помощ.**<sup>35</sup> Това обикновено се изразява в срещи с други пациенти с рак на GI тракт и техните близки, изслушване на техните проблеми, споделяне на опит и даване на полезни съвети.







## Формите за партньорска подкрепа могат да бъдат:

- персонални индивидуални или групови срещи в домашна обстановка или на обществени места
- виртуални срещи чрез телеконферентни платформи, като Zoom
- телефонни разговори
- он-лайн контакти, чрез форуми в социалните мрежи

Тази срещи могат да бъдат модерирани от медицински специалисти, като онкологични сестри, но в тях могат също да участват само бивши и настоящи пациенти и грижещите се за тях.

Посъветвайте се първо с лекуващия си екип, ако получите съвети за начина на живот, особено във връзка с вашите лекарства.

## Групите за партньорска помощ могат да ви окажат съдействие, като:

- ви насърчат да мислите по-позитивно за вашето раково заболяване, лечение и живот
- ви дават възможност да говорите за неща, които ви е трудно да споделите с вашия лекуващ екип
- осигурят платформа за споделяне на съвети как да живеете нормално и да се справяте с нежеланите ефекти на рака и лечението.

Някои данни показват, че партньорската помощ може да допринесе за подобряване на преживяемостта при пациенти с рак.<sup>36</sup> Доказано е също, че тя подобрява придържането към лечението, назначено от лекуващия ви екип.<sup>37</sup>

АСОЦИАЦИЯ НА ПАЦИЕНТИТЕ С ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ (АПОЗ):

WWW.ONCOBG.INFO  
GREEN LINE: 0 700 14 602





Този раздел на брошурата може да не се отнася за вас. Вашият лекуващ екип ще ви информира, дали палиативните грижи са част от вашия път.

## Палиативни грижи

Да се говори за палиативни грижи е трудно и мъчително. Може от известно време да мислите за това, или може да сте избрали да го изхвърлите от съзнанието си. Колкото по-добре сме подготвени за смъртта, толкова по-леко ще бъде за нашите приятели и семейство, които оставяме след нас.

### Какво означава палиативни грижи?

На даден етап от вашия път в борбата с рака на GI тракт, можете да получавате **палиативни грижи**. Това става когато:

- симптомите или нежеланите реакции, свързани с метастатичния рак на GI тракт правят трудно продължаването на вашето лечение
- ракът е нелечим, което означава, че лечението не може да го премахне.

Палиативните грижи са лечение, което помага за намаляване на товара на симптомите и подобряване или поддържане на качеството на живот.

### Защо получавам палиативни грижи толкова рано?

**Палиативните грижи** често се приемат погрешно за **грижи в края на живота**. Палиативните грижи могат да бъдат започнати на всеки екип от лечението с цел подобряване на цялостното състояние и качеството на живот и даване на възможност на пациента да продължи лечението. В зависимост от вида на метастатичния рак на GI тракт, палиативните грижи могат да бъдат полагани месеци или години.

#### Какво означава грижи в края на живота?

Грижите в края на живота се полагат през последните месеци или седмици от живота на пациента.

### Какво включват палиативните грижи?

Освен болкоуспокояващи и антиеметични лекарства, палиативните грижи включват други терапевтични методи за облекчаване на симптомите, като химиотерапия или лъчетерапия.

Палиативните грижи са също насочени към удовлетворяване на вашите холистични потребности, в това число оказване на психическа, социална и духовна подкрепа.

Да чуете, че вашият рак е нелечим, може да бъде трудно от психологична гледна точка. Планирането на предстоящите грижи и вашите последни желания могат да направят нещата по-леки за вас и семейството ви на по-късен етап.

### Разговори за палиативни грижи на по-ранен етап

Разговорите за смъртта са трудни. Те могат да се възприемат като отрицателна нагласа или отказ от борбата с рака. От друга страна, може да бъде от полза разговорите за полагане на палиативни грижи с цел по-добър контрол на симптомите, намаляване на стреса и провеждане на лечение, което отговаря на вашите предпочитания, да се състоят докато се чувствате добре и можете да говорите за това, вместо когато състоянието ви се е влошило.<sup>38</sup>

### Предварително планиране

Предварителното планиране може да бъде от полза за някои хора с метастатичен рак на GI тракт. Макар и бъдещето да е неясно, може да се влошите и да не сте в състояние да вземате решения относно грижите за вас или финансите. Може да бъде добре, ако поне започнете разговор с вашето семейство и близките ви за неща като завещание, финанси и даване на пълномощно.

### Докато се чувствате добре

Може да изберете да разговаряте с вашия лекуващ екип или да се свържете с пациентски организации, които да помогнат на вас и вашето семейство да планират нещата, които предстоят.

# Данни за контакт с мултидисциплинарния екип

В полетата по-долу можете да нанесете данни за контакт с ключови специалисти от вашия лекуващ екип.

Име	
Длъжност	
Тел.	
Е-мейл	

Име	
Длъжност	
Тел.	
Е-мейл	

Име	
Длъжност	
Тел.	
Е-мейл	

Име	
Длъжност	
Тел.	
Е-мейл	

Име	
Длъжност	
Тел.	
Е-мейл	

Име	
Длъжност	
Тел.	
Е-мейл	

## Источници

1. ESMO. Colorectal cancer: A guide for patients. 2016. Available at: <https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/colorectal-cancer> [Last accessed March 2022]
2. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, et al. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J Clin.* 2021;71:209-249. Available at: <https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.3322/caac.21660> [Last accessed March 2022]
3. ESMO. Gastric cancer: A guide for patients. 2012. Available at: <https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/stomach-cancer> [Last accessed March 2022]
4. ESMO. Pancreatic cancer: A guide for patients. 2018. Available at: <https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/pancreatic-cancer> [Last accessed March 2022]
5. Macmillan. Cancer and your emotions. 2019. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/treatment/coping-with-treatment/cancer-and-your-emotions> [Last accessed March 2022]
6. SHAPE. Looking after your emotional health with metastatic colorectal cancer. 2019. Available at: <https://digestivecancers.eu/publication/looking-after-your-emotional-health-for-people-with-metastatic-colorectal-cancer/> [Last accessed March 2022]
7. Macmillan. Talking about your cancer diagnosis. 2019. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/diagnosis/talking-about-cancer/talking-about-cancer> [Last accessed March 2022]
8. Macmillan. How to tell people you have cancer. 2019. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/diagnosis/talking-about-cancer/how-to-tell-people-you-have-cancer> [Last accessed March 2022]
9. Bowel Cancer UK. Treatment. Available at: <https://www.bowelcanceruk.org.uk/about-bowel-cancer/treatment/> [Last accessed March 2022]
10. Van Cutsem E, Cervantes A, Adam R, et al. ESMO consensus guidelines for the management of patients with metastatic colorectal cancer. *Ann Oncol.* 2016;27:1386-1422. Available at: [https://www.annalsofoncology.org/article/S0923-7534\(19\)34754-4/fulltext](https://www.annalsofoncology.org/article/S0923-7534(19)34754-4/fulltext) [Last accessed March 2022]
11. Smyth EC, Verheij M, Allum W, et al. Gastric cancer: ESMO Clinical Practice Guidelines for diagnosis, treatment and follow-up. *Ann Oncol.* 2016;27(suppl 5):v38-v49. Available at: [https://www.annalsofoncology.org/article/S0923-7534\(19\)31648-5/fulltext](https://www.annalsofoncology.org/article/S0923-7534(19)31648-5/fulltext) [Last accessed March 2022]
12. Ducreux M, Cuhna AS, Caramella C, et al. Cancer of the pancreas: ESMO Clinical Practice Guidelines for diagnosis, treatment and follow-up. *Ann Oncol.* 2015;26(suppl 5):v56-68. Available at: [https://www.annalsofoncology.org/article/S0923-7534\(19\)47178-0/fulltext](https://www.annalsofoncology.org/article/S0923-7534(19)47178-0/fulltext) [Last accessed March 2022]
13. SHAPE. MyDialogue – Getting more from your conversations with health care professionals – for people with metastatic colorectal cancer. 2018. Available at: <https://digestivecancers.eu/publication/my-dialogue-getting-more-from-your-conversations-with-health-care-professionals-for-people-with-metastatic-colorectal-cancer/> [Last accessed March 2022]
14. National Cancer Institute. Eating hints: Before, during and after cancer treatment. 2018. Available at: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints> [Last accessed March 2022]
15. 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. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7387117/pdf/CD007566.pdf> [Last accessed March 2022]
16. Dittus KL, Gramling RE, Ades PA. Exercise interventions for individuals with advanced cancer: A systematic review. *Prev Med.* 2017;104:124-132. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743517302621?via%3Dihub> [Last accessed March 2022]
17. Ravasco P. Nutrition in cancer patients. *J Clin Med.* 2019;8:1211. Available at: <https://www.mdpi.com/2077-0383/8/8/1211> [Last accessed March 2022]
18. Muscaritoli M, Lucia S, Farcomeni A, et al. Prevalence of malnutrition in patients at first medical oncology visit: The PreMiO study. *Oncotarget.* 2017;8:79884-79896. Available at: <https://www.oncotarget.com/article/20168/text/> [Last accessed March 2022]
19. Cancer Research UK. What is a healthy diet? 2020. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/what-is-a-healthy-diet> [Last accessed March 2022]
20. Chemocare. What might affect nutrition during chemotherapy, and how should you adjust your diet? Available at: <https://chemocare.com/chemotherapy/health-wellness/what-might-affect-nutrition-during-chemotherapy.aspx> [Last accessed March 2022]
21. Macmillan. Tiredness (fatigue). 2018. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/tiredness> [Last accessed March 2022]
22. Bowel Cancer UK. Physical activity. 2019. Available at: <https://www.bowelcanceruk.org.uk/about-bowel-cancer/living-with-and-beyond-bowel-cancer/physical-wellbeing/physical-activity/> [Last accessed March 2022]
23. Cancer Research UK. Exercise guidelines for cancer patients. 2019. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines> [Last accessed March 2022]
24. Secinti E, Rand KL, Johns SA, et al. Social correlates of mental health in gastrointestinal cancer patients and their family caregivers: Exploring the role of loneliness. *Support Care Cancer.* 2019;27:2077-2086. Available at: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00520-018-4467-8> [Last accessed March 2022]
25. Macmillan. Sex and cancer. 2019. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/sex-and-cancer> [Last accessed March 2022]
26. Bowel Cancer UK. Body image and sex. 2019. Available at: <https://www.bowelcanceruk.org.uk/about-bowel-cancer/living-with-and-beyond-bowel-cancer/body-image-and-sex/> [Last accessed March 2022]
27. Bowel Cancer UK. Living well after bowel cancer treatment. 2019. Available at: <https://www.bowelcanceruk.org.uk/about-bowel-cancer/our-publications/living-well/> [Last accessed March 2022]
28. Ramsey SD, Bansal A, Fedorenko CR, et al. Financial insolvency as a risk factor for early mortality among patients with cancer. *J Clin Oncol.* 2016;34:980-986. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4933128/> [Last accessed March 2022]



## Източници (продължение)

29. Macmillan. Looking after someone with cancer. 2019. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/looking-after-someone-with-cancer> [Last accessed March 2022]
30. Cancer Research UK. How to support someone with cancer. 2021. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/how-support-someone-with-cancer> [Last accessed March 2022]
31. Macmillan. Your relationships as a carer. 2019. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/emotional-support-for-carers/your-relationships-as-a-carer> [Last accessed March 2022].
32. Macmillan. Looking after yourself as a carer. 2019. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/emotional-support-for-carers/looking-after-yourself-as-a-carer> [Last accessed March 2022]
33. Cancer Research UK. Taking care of yourself. 2021. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/taking-care-of-yourself> [Last accessed March 2022].
34. European Lung White Book. The role of patient organisations. Available at: <https://www.erswhitebook.org/chapters/patient-organisations-and-the-european-lung-foundation/the-role-of-patient-organisations/> [Last accessed March 2022].
35. Mind. Peer support. 2019. Available at: <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/peer-support/about-peer-support/> [Last accessed March 2022]
36. Lienert J, Marcum CS, Finney J, *et al*. Social influence on 5-year survival in a longitudinal chemotherapy ward co-presence network. *Netw Sci* (Camb Univ Press). 2017;5:308-327. Available at: <https://www.cambridge.org/core/journals/network-science/article/social-influence-on-5-year-survival-in-a-longitudinal-chemotherapy-ward-copresence-network/4E08D5F5A0D332AA5BB119310833A244> [Last accessed March 2022]
37. Kanters AE, Morris AM, Abrahamse PH, *et al*. The effect of peer support on colorectal cancer patients' adherence to guideline-concordant multidisciplinary care. *Dis Colon Rectum*. 2018;61:817-823. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29771795/> [Last accessed March 2022]
38. Howie L and Peppercorn J. Early palliative care in cancer treatment: Rationale, evidence and clinical implications. *The Adv Med Oncol*. 2013;5:318-323. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3799294/> [Last accessed March 2022]

### **Ръководна комисия на програмата SHAPE:**

- Председател: Alberto Sobrero, онколог, Италия
- Thomas Gruenberger, Гастроинтестинален хирург, Австрия
- Zorana Maravic, Ръководител на група за застъпничество на пациентите, Сърбия
- Klaus Meier, фармацевт в онкологична болница, Германия
- Hanneke W.M. van Laarhoven, онколог, Нидерландия
- Claire Taylor, онкологична сестра, Великобритания
- Makoto Ueno, онколог, Япония

### **Това помощно ръководство за медицински специалисти МоятПът е разработено със съдействието на:**

- Dave Chuter, пациентски застъпник, Великобритания
- Thomas Gruenberger, коремен хирург, Австрия
- Patrycja Rządowska, пациентски застъпник, Полша
- Maja Juznic Sotlar, пациентски застъпник, Словения
- Claire Taylor, онкологична сестра, Великобритания

**Ръководството МоятПът е част от програмата SHAPE (Support Harmonized Advances for better Patient Experiences), програма с идеална цел в полза на пациентите, иницирана от Сервие.**

### **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 – контрол на храненето при пациенти с рак на стомаха
5. **MyJourney** – ръководство за различните етапи от живота на пациентите с рак на стомаха

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.oncobbg.info](http://www.oncobbg.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](mailto: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](mailto:pharmacovigilance.bg@servier.com), тел.: 02/921 57 55; или факс: 02/921 57 38

