

Svake godine milijuni žena obolijevaju od raka dojke, a opet emocijonalno je teško suočiti se s dijagnozom: "imam rak".

Reagira se različito: ljutnjom, strahom, napetosti ili tugom, i ti se osjećaji smjenjuju iz dana u dan.

Saznanje da ste oboljeli nije lako podijeliti s okolinom; oni koji vas vole, željet će biti uz vas. Dopustite im da vam pomognu i budu podrška.

Kada pojedinci ne reagiraju onako kako očekujete, zapravo ne znaju što bi rekli, a to je povezano s njihovim strahovima i brigama, a ne s odnosom prema vama.

Ako imate djecu, važno je da znaju da se liječite. Djeca osjećaju neuobičajeno ponašanje u obitelji, ali ga ne razumiju. Razumijevanje smanjuje zbumjenost, a time i stres.

U razdoblju suočavanja s bolešću i liječenja važno je usredotočiti se na svoje potrebe.

Smatrate li da vam okolina ne može u potpunosti pomoći, обратите se članicama udruge **Nada**. Iskustvo žena koje su prošle suočavanje s dijagnozom, liječenje i oporavak, od velike su pomoći. Razumijet ćete da potpunosti može samo onaj koji je prošao kroz sve to.

Sve što ne razumijete, pitajte svojeg onkologa ili medicinsko osoblje.

Na početku ćete biti zaokupljeni pregledima, postupcima liječenja, nalazima. U svemu tome oslonite se na članove obitelji ili osobe uz koje se osjećate sigurno.

Rak dojke stavlja nas u novu i nepoznatu situaciju u kojoj trebamo pomoći koju smo obično mi pružale članovima obitelji ili prijateljima. Ne trebate biti superjunakinja dok se liječite od raka. Pitajte slobodno za pomoći i u tome budete jasni. Svima ćete olakšati ako budu znali kako vam mogu pomoći, bez obzira na to je li riječ o svakodnevnim poslovima, razgovoru ili pratnji za odlažak na terapiju.

U želji da vam pomognu, mnogi će vam dijeliti savjete o prehrani i raznim dodacima prehrani. Prije nego što ih poslušate, savjetujte se s onkologom, a konačnu odluku donesite sami.

Usredotočite se na liječenje i oporavak, a probleme rješavajte dan po dan.

## 10 savjeta za dobivanje pomoći

1. Okružite se dobrim slušačima.
2. Budite otvoreni za ono o čemu razmišljate i što osjećate.
3. Izbjegavajte osobe s kojima se ne osjećate ugodno.
4. Razgovarajte sa ženom koja je prošla iskustvo liječenja raka dojke.
5. Recite okolini kada vam trebaju prestati pomagati i početi vas slušati.
6. Jasno izrazite svoje potrebe.
7. Jasno izrazite ono što ne trebate:  
ako želite nešto sami učiniti – recite,  
ako ne želite razgovarati o raku dojke – recite,  
ako ne želite dobivati savjete koje niste pitali – recite,  
ako netko počne priču o tuđim iskustvima, a vi to ne želite slušati, jasno recite:  
"Oprosti, ne želim to slušati, ne pomaže mi."
8. Vi i vaša obitelj možete naći pomoći i potporu u udruzi **Nada** gdje imamo obučene volonterke za rad s novooboljelim i psihoterapeutkinju s osobnim iskustvom liječenja. Ove će vas žene saslušati i podijeliti svoje iskustvo i znanje s vama.
9. Uputite članove obitelji u svoju bolest i načine kako vam mogu pomoći.
10. I – najvažnije: **Rak dojke je izlječiv!**

Niste same,  
volonterke udruge **Nada**  
razgovaraju s vama  
srijedom u 17,00 sati  
na Odjelu kirurgije,  
KBC Rijeka  
Krešimirova 42

## Kako obitelj može pomoći?

I članovi obitelji osjećaju promjene u načinu života i komunikaciji u obitelji.

Ovih nekoliko savjeta pomoći će vam da se bolje nosite s tim razdobljem života.

## Savjeti za članove obitelji oboljelih od raka dojke

1. Pitajte liječnika sve što vas zanima o stanju oboljele osobe.
2. Budite spremni na promjene u raspoloženju oboljele žene. Lijekovi, ali i neugoda liječenja mogu izazvati ljutnju, strah, nervozu ili umor.
3. Ohrabrite ženu da bude što samostalnija kako bi osnažila svoje samopouzdanje.
4. Pobrinite se da i vi dovoljno spavate i pravilno se hranite. Teško je pružati pomoći ako ste i sami iscrpljeni. Ne oslanjajte se na alkohol i lijekove za opuštanje.
5. Prijatelji će cijeniti priliku da vam pomognu.
6. I vi prolazite kroz teško razdoblje. Važno je da znate da je rak dojke izlječiv te da podržavate povjerenje u liječnike i medicinsko osoblje.
7. Imate pravo na dvojne osjećaje. Nadite prikladnu osobu u svojoj okolini ili se javite udruzi **Nada** koja će vam pomoći da izrazite svoje osjećaje.