



# Hogyan érdeemes... tapasztalatok egy évvel a kezelések után

Dr. Kenessey Andrea

nő, anya, feleség, orvos, mellrák beteg

# a betegség előtti élet

- Boldog, szerencsés, kiegyensúlyozott, stabil értékrendű
- Nő, feleség, anya, orvos
- Önbizalomhiányos, halogató, emberi kapcsolatait nem kellően ismerő, nem kellően egészségtudatos, mozgásszegény életmódot folytató, stresszes, önmagára kevés időt fordító, kimerült, fáradt



# betegség – a kezdetek

- 2010. október: van egy kis göb a mellemben?
- 2010. november: van egy kis göb a mellemben! kellene egy időpont...
- 2010. december: mammográfia – asszimmetrikusság, UH – szabálytalan szélű, egyértelműen malignitásra nem utaló eltérés – biopszia



# diagnózis

- 2010.12.22. citológiai lelet: C5.
- SOKK – nem számítottam rá, és a saját reakcióm is megijesztett
- Erre nem lehet felkészülni!
- Onkológus keresés, sebész keresés
- hogyan éljünk egészségesen? Rákdiéta? Csodaszer? – tájékozódás az interneten, életmódváltás azonnal
- Első mozgásterápiás nap: 2010.12.23.



# orvosok keresése

- Kihez forduljunk? Onkológushoz!
- Megbízhatok-e az orvosban? – lehet másodvéleményt kérni!
- Ki a jó orvos?
- Mi vár rám?? – kérdéslista! Mi a legmegfelelőbb terápia nekem?



# kinek és hogyan mondjam el?

- Egyáltalán elmondjam??
- Férj/társ
- Gyerekek
- Szülő
- Barát
- Főnök, kollégák
- ismerősök



# Műtét 1.

- Lumpectomia vagy teljes abláció?
- Hogy fogok kinézni? Mit fog szólni a férjem, ha meglát?
- Bejöjjenek a gyerekek a kórházba?
- A mellműtét nem fájdalmas
- Utána eufória: végre kivették belőlem azt a dögöt!
- Őrszem nyirokcsomó gyorsfagyasztás: tumormentes



## Műtét 2.

- Nyirokcsomó áttét miatt hónalji nyirokcsomók eltávolítása (blokkdisszekció)
- Nem kellemes
- Nincs már eufória
- Beszűkült, fájdalmas mozgású jobb kar
- Munkában majd korlátoz-e?
- Mi van, ha többszörös áttétem van?





# kemoterápia

- Biztos, hogy szükséges? – oncotype, kockázatminimalizálás
- Nem ellenség, hanem a szervezet segítője a harcban
- Ki fog hullani a hajam – inkább nyírjuk le most
- Vegyek parókát? Kalapot? Kendőt? Vagy mit???
- Gyerekeimet, háztartást el tudom látni?
- Hosszú távú hatások – memóriazavar?



# sugárterápia

- Fizikálisan is fárasztó
- Lelkileg is: minden nap bezárnak egy szobába, egy hideg asztalon hallgatom a gép kattogását
- sugárégés



# hormonkezelés

- 5 évig??! Már csak 4 😊
- Korai menopauza – mit is jelent ez?
- A hőhullámok majd elmúlnak...
- „Tényleg nincs libidója?”
- Lesz még mensesem?



# a kezelések után

- Na akkor most meggyógyultam??
- Újrakezdés nehézségei
- Mellrekonstrukció – kell ez nekem?
- Új életforma kialakítása és megtartása
- A kemo okozta memórizavar meddig tart?
- A hormonkezelés okozta változásokat meddig bírja tolerálni egy kapcsolat?
- Fizikális kezelések után adtam egy lehetőséget a pszichés okok felderítésének



# életmódváltás

- Rendszeres testmozgás
- Étkezés
- Bőrön keresztül felszívódó káros anyagok (pl parabének)
- D-vitamin
- Elegendő alvás
- Önismeret fejlesztése (szorongáscsökkentés, stresszkezelés)
  
- Dohányzás
- fogyás



# tanulságok 1.

- mindig lehet rosszabb
- A kezelés során lehetnek nem várt fordulatok, nem lehet mindenre felkészülni
- Vannak ritkább mellékhatások, amikről akkor értesülünk, amikor bekövetkezik – de ez nem jelenti azt, hogy a betegségünk súlyosabb
- Döntések az orvosi ajánlások mentén történnek
- Az orvosok sem tudnak, tudhatnak mindent! A kiegészítő lehetőségekről pláne...



## tanulságok 2.

- Rákbizniszben kiigazodni laikusként lehetetlen, nincs semmilyen minősítés (gomba, vitaminok, varázslók, vizek stb)
- Most már mellrákbeteg vagyok
- Mozgásterápia!
- Pszichés segítség kell a betegnek, a családnak
- Aktívan tenni kell a gyógyulásért – az orvosok „csak” asszisztálnak



## tanulságok 3. - számvetés

- Emberi kapcsolataim áttekintése
- Egészségesen nevelem-e a gyerekeimet? Jó példát mutatok-e?
- Jól működik-e a család? – sosem késő változtatni!
- Tudnék többet tenni, hogy jobb életet éljek? Kell-e változtatnom valamin?
- Félek-e még a haláltól?
- Mi az életem értelme? Mi tesz boldoggá?
- Mit kaptam a ráktól?
- Elégedett vagyok az életemmel?





# gyerekek és a rák

- Információt adni az elejétől kezdve
- Minden kérdésre kapjanak választ életkoruknak megfelelően
- Nem tehetnek róla, ahogyan én sem; a rák nem fertőző betegség
- Az, hogy nem kérdez, nem azt jelenti, hogy nem érdeklí és azt sem, hogy nem tudja, hogy ez most komoly dolog!
- A kérdés nem mindig akkor jön, amikor várnánk („anya, neked súlyos a rákod?”)
- Segíthetnek, vigyázhatnak: fájós oldal/kéz, mi áll jól
- Hajhullásra érzékenyek: „az én anyukám nem kopasz”
- Elmondjuk az oviban?
- Otthon legyenek, amikor anya a kórházban van/ kemoterápiát kap?
- Láthatják, hogy rossz a kedvem, hogy sírtam?
- Mi van, ha olyat kérdeznek, amire nem tudom a választ?



# házasság és mellrák

- Őszintén beszélni az érzésekről, a halálfélelemről nagyon nehéz
- Nem lesz-e sok neki – fizikálisan, pszichésen, anyagilag?
- Ezentúl én leszek a férjem szegény beteg felesége?
- Leszek még csak NŐ?? És vonzó nő?
- Nem fog tőlem undorodni? Fog még kívánni? És én őt?
- „eddig sem a melledért szerettelek”



# barátok, ismerősök és a mellrák

- Ki az igaz barát? – aki nem kérdezi meg, hanem odajön és fogja a kezéd, aki cselekszik
- Özönlő tanácsok – életmód, csodaszerek
- Élve eltemetés, sajnálkozás
- „A szomszéd néni keresztanyja is abban halt meg szegény...”



# üzenet

- Megelőzés!!! Önvizsgálat! Az időben felfedezett daganat gyógyítható.
- Azonnal üzenetet kell küldeni a szervezetnek: a korábbi életmódon változtatni kell (mozgás, étrend, személyiségfejlesztés)!
- Koncentrálj az adott problémára
- Ne szégyelld, hogy rákos vagy!
- Mutass példát! Önvizsgálat, egészséges élet, értékrend.



# üzenet

- Fenntartással fogadjuk a „rákbiznisz” képviselőit
- A boldogság tanulható
- Tanuld meg szeretni önmagad („értékes és szeretetreméltó vagyok”), az életed
- Nem tudom mikor halok meg, ezt nem tudom befolyásolni, és nem is ez a lényeg, hanem, hogy addig hogyan élek! Ezt lehet, és kell befolyásolni! Tudatosan válasszuk a boldog, szeretetteljes életet!



köszönöm a figyelmet!



