

Mit kérdezzünk az orvosunktól...

arról, hogy mi magunk mit tehetünk a saját gyógyulásunk érdekében:

A rákbetegség kialakulásának számos kockázati tényezője lehet. Ha valamilyen oknál fogva a sejtek működése megváltozik, ezek elszaporodhatnak a szervezetben és betegség kialakulását okozhatják.

Fontos, hogy megismerjük a kockázati tényezőket és figyeljünk rájuk, hiszen megfelelő táplálkozással, testmozgással és a lelki problémáink valamint a stressz kezelésével mi magunk is tehetünk gyógyulásunkért, és erősíthetjük az orvosunk által előírt terápia eredményeit.

Mindezt természetesen tanácsos megbeszelnünk kezelőorvosunkkal, és személyre szabott tanácsát kérni annak érdekében, hogy a gyógyulásunk a lehető legeredményesebb legyen.

A következő kérdések támpontot adnak ahhoz, hogy megértsük, milyen kérdéseket érdemes megbeszelnünk a kezelőorvosunkkal a táplálkozás erősítése, a testmozgás és a stressz-kezelés témakörében, valamint miket lehet megtudnunk a segítő civil szervezetekről:

Kérdés: Mit jelent az étrend kiegészítés? Mit kell tudnom a vitaminokról? Szedjek-e vitaminokat? Mit és mennyit? A kezelés melyik fázisában szedjem ezeket?

Válasz:

Kérdés: Milyen segítő szervezetekhez fordulhatok életmódváltás, étrend kiegészítés, mozgás és stressz-kezelés tekintetében?

Válasz:

Kérdés: Miben tud nekem tanácsot adni a dietetikus?

Válasz:

Kérdés: Az én esetemben mi az egészséges testsúly? Mi jelenti a túlsúlyt? Milyen összefüggés van a túlsúlyosság/kövértség és a hormonális alapú kiújulás között – ez miért kockázati tényező?

Válasz:

Kérdés: Mit jelent az alultápláltság? Milyen veszélyeket hordoz? Mit jelent a daganatos senyvesség?

Válasz:

Kérdés: Mi a gyógy tápszer? Szükségem van-e gyógy tápszer szedésére?

Válasz:

Kérdés: Lehetnek-e lelki okai a rákbetegség kialakulásának? Szükséges-e ezekkel is szakember segítségével foglalkoznom? Hova tudok segítségért fordulni? Milyen módszerek állnak ehhez rendelkezésemre (pl. joga, relaxáció, Simonton tréning, stressz oldó tanfolyam, stb)?

Válasz:

Kérdés: Milyen mozgásmóddal tudom segíteni a gyógyulásomat? Mikor, mit és milyen mértékben végezzem ezeket?

Válasz:

Kérdés: A kezelés során változni fog-e a fizikai állapotom, mire készüljek fel?

Válasz:

Kérdés: Mit kell tudnom a fájdalomcsillapításról?

Válasz: