

- Dostatečně odpočívejte. Klidně si dopřejte i kratší spánek během dne. Únava je totiž jedním z nejčastějších pozdních nežádoucích účinků. Upozorněte na tyto potíže i svou rodinu a přátelé, neváhejte je požádat o pomoc.
- Přestaňte kouřit. Kouření zvyšuje riziko návratu či vzniku jiného typu nádorového onemocnění. Nebojte se požádat o pomoc. Využít můžete pomoc odborníků v odvykacích poradnách
- Omezte příjem alkoholu.
- Některé formy chemoterapie mohou poškozovat Váš sluch. Pokud jste takovou léčbu absolvovali, chraňte svůj sluch před nadměrným hlukem (hlučné přístroje, hlučná hudba ve sluchátkách).
- Věnujte zvýšenou péči svým zubům. Pečlivá hygiena včetně použití zubních nití či ústní vody bez alkoholu by se měla stát rutinou.
- Pečlivě chraňte svoji kůži před UV zářením. Některé formy protinádorové léčby zvyšují citlivost kůže na sluneční záření. Používejte proto ochranné krémy s vysokým ochranným faktorem. Vyhněte se soláriím.
- Informujte se u svého lékaře o možnostech očkování proti chřipce, pneumokokovým infekcím či dle věku proti infekci HPV.
- Psychické zdraví je také důležitým faktorem. Strach z návratu onemocnění, smutek, úzkost, ztráta zájmů mohou přetrvávat dlouho po ukončení léčby. Nebojte se o problémech mluvit se svým lékařem, Vaše pocity jsou úplně v pořádku. K dispozici máte pomoc psychologů, podpůrné skupiny, v případě potřeby i lékové medikace.

Pro poradenství v oblasti zdravého životního stylu se můžete obrátit na poradny a ambulance uvedené v první části tohoto materiálu.



Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

PO3/2022/1

INFORMACE PRO PACIENTY PO UKONČENÉ ONKOLOGICKÉ LÉČBĚ

Máte ukončenou onkologickou léčbu? Objevily se u Vás nežádoucí účinky léčby nebo chcete poradit, jak na zdravý životní styl?

Po ukončení onkologické léčby se pacienti setkávají s různými dlouhodobými nežádoucími účinky léčby a s komplikacemi. Odborníci ve specializovaných ambulancích a poradnách je umí pomoci řešit. Cílem těchto pracovišť je zlepšit kvalitu života pacienta.

MOU NABÍZÍ SLUŽBY TĚCHTO ODBORNÝCH PRACOVIŠŤ:

ZHODNOCENÍ GENETICKÝCH PREDISPOZIC K NÁDORŮM

Genetická ambulance
T 543 136 911
po-pá 8.00-15.00

ÚNAVA, ÚZKOST, DEPRESE, NESPAVOST

Oddělení psychologie a psychologické péče
T 773 755 414 (volejte v čase 8.00-15.00)
E psychologie@mou.cz

LYMFEDÉM

Poradna pro léčbu lymfedému
T 543 135 808
po-pá 9.00-14.00

BOLEST CHRONICKÁ

Ambulance pro léčbu bolesti
T 543 136 209, 543 136 213

NEUROTOXICITA LÉČBY, POLYNEUROPATIE

Ambulance neurologická
T 543 135 813
po-pá 7.00-15.00

ÚNAVA, ZTRÁTA KONDICE, SNÍŽENÁ ZDATNOST

Poradna pro pohybové aktivity
onkologických pacientů
T 543 134 303
E poradna@mou.cz
po 12.00-14.30

SEXUÁLNÍ DYSFUNKCE

Sexuologická poradna pro onkologické pacienty
E poradna@mou.cz

ZMĚNY HMOTNOSTI, PŘIBÍRÁNÍ PO LÉČBĚ

Poradna pro výživu
T 543 134 303
E vyziva.poradna@mou.cz
po 8.00-12.00
st 13.00-15.30
čt 8.00-12.00
pá 8.00-14.00

KOUŘENÍ I PASIVNÍ

Poradna pro odvykání kouření
T 543 134 303
E poradna@mou.cz
st 8.00-12.00, čt 13.00-16.00

KOŽNÍ PROBLÉMY

Kožní ambulance
T 543 135 006
út 8.00-15.00, čt 8.00-15.00

Onkokosmetická poradna
www.nebytnatosama.cz – rezervační systém
út 16.00-18.00, st 16.00-18.00

SOCIÁLNÍ OTÁZKY, PRACOVNÍ NESCOPNOST

Úsek zdravotně sociální péče
T 543 132 801, 543 132 802, 543 132 803
po-pá 7.00-16.00

EDUKACE, INFORMACE O PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍCH, PROGRAMECH PRO PACIENTY A PŘEŽIVŠÍ

Informační a edukační centrum (IEC)
T 800 222 322, 543 134 314
E educentrum@mou.cz
po-pá 7.30-15.00

JAK MOHU VÝSKYT POZDŇNÍCH NEŽÁDOUCÍCH ÚČINKŮ OVLIVNIT JÁ, PACIENT?

Vzniku pozdních nežádoucích účinků bohužel nelze zcela zabránit, ale změny životního stylu a zdravá životospráva mohou tato rizika snížit.

- Věnujte čas svému zdraví. Nevynechávejte preventivní prohlídky u svého praktického lékaře a zubaře. U žen je samozřejmostí pravidelná gynekologická prohlídka.
- Využívejte screeningové onkologické programy, tedy vyšetření, která jsou schopna zachytit nádorové onemocnění v brzkém stádiu. K dispozici jsou screening karcinomu prsu, děložního hrdla a karcinomu tlustého střeva a konečníku.
- Důležitá je pestrá a vyvážená strava s vysokým obsahem zeleniny, ovoce a vlákniny. Nezapomínejte ani na potraviny bohaté na vitamín D a vápník (mořské ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny). Jídlo nepřesolujte.
- Dodržujte pitný režim. Zkuste vypít alespoň 2 litry tekutin denně. Nečekejte až na pocit žízně.
- Pravidelně cvičte, buďte aktivní. Výzkumy potvrzují, že pravidelné cvičení snižuje riziko návratu nádorového onemocnění. Adekvátní pohyb zmírňuje bolest, zlepšuje trávení či snižuje riziko osteoporózy. Působí blahodárně i na psychiku, snižuje únavu, zmírňuje depresi.
- Pokud máte nadváhu či obezitu, zkuste zhubnout. Obezita může zhoršovat projevy toxicity na srdce, plíce či klouby.