

A photograph of two women in a warm embrace. The woman on the left is wearing a light blue headscarf and a green cardigan, smiling with her eyes closed. The woman on the right has blonde hair and is wearing a light-colored cardigan, smiling broadly with her eyes closed. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

Îi îngrijești pe cei dragi. Dar de tine cine are grijă?

**GHIDUL PENTRU APARTINĂTORII
BOLNAVILOR DE CANCER**

*Cineva drag a primit diagnosticul: este cancer.
Și în doar câteva minute, viața ta și a persoanei
iubite s-a schimbat complet.*

*Tu ai devenit îngrijitorul unui bolnav de cancer.
Și nu ești singur.*

Peste **4.000.000 de români**
avem un membru al familiei
diagnosticat cu cancer.





Ce înseamnă să fii îngrijitorul
unei persoane diagnosticate
cu cancer?



Îngrijitorul este definit de American Cancer Society ca fiind **persoana care ajută cel mai adesea bolnavul de cancer și nu este plătită să facă acest lucru.**

În cele mai multe dintre cazuri, îngrijitorul este un soț, partener, părinte sau un copil adult. Când familia nu este prin preajmă, prietenii apropiați, colegii de serviciu sau vecinii pot ocupa acest rol.

În prezent, cele mai multe tratamente pentru cancer se administrează în ambulatoriu. Aceasta înseamnă că pacientul are nevoie de cineva care să îl ajute în timpul și după primirea tratamentului.



Care sunt rolurile cheie ale îngrijitorilor?



Îngrijitorul rezolvă problemele cu care se confruntă pacientul

Persoana diagnosticată cu cancer se confruntă cu multe noi provocări. Cel mai bine este să identifici care sunt problemele, să le organizezi în ordinea importanței și, mai ales, să afli ce își dorește pacientul. Pentru acestea, este esențială o bună comunicare.

Comunicarea bună cu persoana de care aveți grijă reprezintă una dintre cele mai importante aspecte ale rolului de îngrijitor. Ce puteți face concret?

- **Ajutați pacientul să trăiască o viață cât mai normală posibil.** Pentru a face acest lucru, puteți începe prin a-i ajuta să decidă ce activități sunt cele mai importante.
- **Încurajați-l să își împărtășească sentimentele.** Dacă începe să vă vorbească despre sentimentele lui despre cancer, nu schimbați subiectul. Ascultați și lăsați-l să vorbească.
- **Arătați-i persoanei iubite că îi sunteți aproape și o puteți ajuta, fără a pune presiune.** Dacă încearcă să se îmbrace singură, s-ar putea să se chinuie, dar este important să poată face acest lucru. Lăsați-o să decidă când are nevoie de ajutor.
- **Nu uitați că oamenii comunică în diverse feluri.** O puteți face prin mesaje scrise sau prin gesturi, expresii sau atingere.
- **Rămâneți realiști** și nu creați speranțe false.
- **Respectați nevoia pacientului de a fi singur uneori.**



Aparținătorii fac parte din echipa de îngrijire a pacientului

Echipa este formată din pacient, membri ai familiei și prieteni, la care se adaugă personalul medical. În acest rol, veți ajuta pacientul cu următoarele:

- **Administrarea medicamentelor.**
- **Gestionarea efectelor secundare ale medicamentelor.**
- **Comunicarea restului echipei** a eventualelor probleme cu care se confruntă pacientul.
- **Informarea celorlalți membri ai echipei** despre evoluția stării pacientului.
- **Acordarea de suport** în luarea de decizii în privința tratamentelor.
- **Coordonarea îngrijirii pacientului:** țineți evidența tratamentelor și informați personalul medical pentru a preveni confuziile.

În multe cazuri, îngrijitorul este singura persoană care știe tot ce se întâmplă cu pacientul. De aceea, nu vă fie teamă să puneți întrebări și să luați notițe în timpul vizitelor la medic.

Aflați cine sunt membrii echipei medicale și cum îi puteți contacta.



Îngrijitorii implică pacientul în procesul de recuperare

Comunicarea bună cu persoana de care aveți grijă este o parte importantă a rolului dumneavoastră. Poate fi dificil pentru pacient să se implice în planificarea zilnică și în luarea deciziilor pentru că se confruntă cu efectele fizice, emoționale și sociale ale cancerului și reacțiile adverse ale tratamentului.

Încercați, totuși, să implicați pacientul cât mai mult posibil, astfel încât să știe că își face partea pentru a se însănătoși.



Îngrijitorii se ocupă de treburile de zi cu zi ale pacientului

Printre lucrurile cu care puteți ajuta persoana diagnosticată cu cancer se numără:

- Cumpărături și pregătirea mâncării.
- Mâncatul efectiv.
- Administrarea medicamentelor.
- Îngrijirea personală: baie, îmbrăcare.
- Curățarea casei și spălatul rufelor.
- Plata facturilor.
- Oferirea de suport emoțional.
- Programarea vizitelor medicale și administrarea tratamentelor.





Călătoria îngrijitorilor
bolnavilor de cancer

Drumul pe care îl parcurg aparținătorii bolnavilor diagnosticați cu cancer nu este deloc ușor și nici linear.

Dificultățile cu care se confruntă din momentul în care cineva drag primește diagnosticul au un impact semnificativ asupra calității vieții lor.





ETAPA 1

Confuzia

Cei mai mulți aparținători spun că atunci când persoana iubită a fost diagnosticată, tot ce au simțit a fost o mare pierdere. **S-au simțit copleșiți de nenumărate întrebări la care nu aveau răspunsuri și nu știau la cine să apeleze pentru ajutor.**

Apoi, s-au simțit copleșiți de cantitatea foarte mare de informații pe care le-au primit și pe care nu le puteau înțelege în întregime. De aceea, în această etapă s-au bazat foarte mult pe sfaturile oncologilor și asistenților medicali.

RECOMANDĂRI

- **Formați o echipă de îngrijire a pacientului** compusă din profesioniști din domeniul sănătății (oncolog, psiholog, nutriționist) și din persoane apropiate (familie, prieteni, vecini).
- **Adresați-i medicului primar, oncologului sau asistentei eventualele întrebări** pe care le aveți despre administrarea medicamentelor, alte terapii alternative, efecte secundare.



ETAPA 2

Realizarea

După ce șocul inițial a dispărut, cei mai mulți aparținători își dau seama că lucrurile nu vor reveni la normal prea curând. Încep, treptat, să își facă planuri noi și să stabilească noi rutine. În acest moment, se gândesc la noul rol: **nu mai sunt doar partenerul de viață/părintele/copilul persoanei bolnave, ci au devenit îngrijitorul ei.**

În această etapă, ar putea să își asume prea multe responsabilități în ceea ce privește tratamentul pacientului, iar acest lucru îi poate face să se simtă anxioși.

Tot acum este posibil să se concentreze mai mult asupra aspectelor negative și a modului în care noul rol le afectează viața. Acest lucru este normal și complet de înțeles.

RECOMANDĂRI

Pentru a depăși această provocare, este nevoie să priviți lucrurile un pic diferit. În loc să observați ce s-a schimbat în rău, este mai bine **să vă concentrați pe ceea ce s-a îmbunătățit sau chiar pe ceea ce pur și simplu a rămas la fel.**



ETAPA 3

Frustrarea

Când, în sfârșit, lucrurile par să se așeze și ați stabilit o nouă rutină, ceva se întâmplă și starea pacientului se înrăutățește. Moment în care aparținătorii se simt din nou copleșiți și speriați.

Acesta este momentul în care ar trebui să începeți să vă bazați pe prieteni, familie și alte surse de sprijin mai mult decât înainte.

Deși este firesc să vă simțiți frustrat atunci când lucrurile iau o întorsătură neașteptată, nu este sănătos să rămâneți captivi în această stare prea mult timp. Frustrarea vă limitează capacitatea de a lua decizii eficiente, ceea ce este adesea necesar pentru îngrijitori.

RECOMANDĂRI

Una dintre cele mai bune modalități de a face față frustrării este de **a vă ventila emoțional în mod constructiv, fără să țipați sau să îi criticați pe ceilalți.**

Cum puteți face acest lucru? De exemplu, puteți începe să țineți un jurnal în care vă scrieți toate trăirile.



ETAPA 4

Conștientizarea

Apartinătorii ajung să își înțeleagă mai bine rolul, cu toate suferințele și coborâșurile. Simt că ar putea face față mai bine oricărei situații, **știu la cine să apeleze când le este greu și se bucură de un suport social consistent.**

Este momentul în care recunoașteți cât de mult ați crescut în acest proces.

RECOMANDĂRI

Făcându-vă timp pentru a aprecia ceea ce ați făcut pentru persoana iubită și pentru ceea ce sunteți recunoscător, vă va ajuta să vă îmbunătățiți în continuare propria stare de bine.



ETAPA 5 **Colapsul**

Și, chiar în momentul în care credeți că aveți totul sub control, vă dați seama că lucrurile nu stau deloc așa. **Ați neglijat ceva foarte important: propria persoană.** Este de înțeles: cu greu puteți fi atenți la propriile nevoi atunci când aveți mereu în prim-plan nevoile urgente ale persoanei dragi.

Dar este important ca în acest moment să faceți un pas înapoi și să aveți grijă de dumneavoastră.

RECOMANDĂRI

Este timpul să delegați din responsabilități, să vă faceți timp pentru voi și să încercați să vă relaxați, să faceți exerciții fizice sau lucrurile care vă plac și le-ați ignorat de prea mult timp.



ETAPA 6

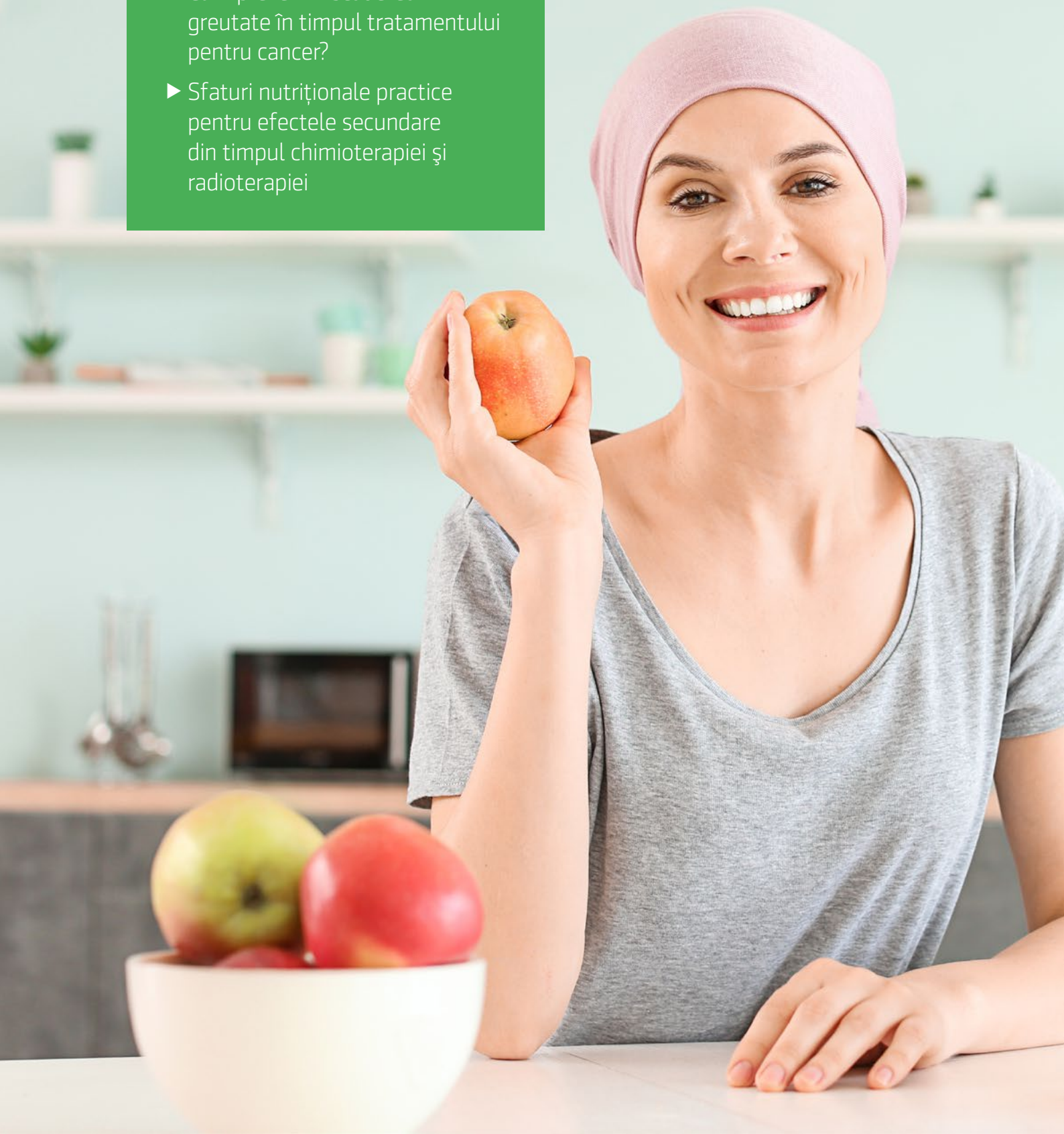
Acceptarea

Este etapa în care cei mai mulți îngrijitori simt că au petrecut destul timp pentru a reflecta asupra călătoriei din noul rol și au ajuns la pace.

Chiar dacă știu că starea de sănătate a celui drag nu se poate îmbunătăți în mod miraculos, cel puțin știu că **au făcut și că fac tot ce le stă în putință pentru persoana iubită.**

Alimentația bolnavului de cancer

- ▶ Cum prevenim scăderea în greutate în timpul tratamentului pentru cancer?
- ▶ Sfaturi nutriționale practice pentru efectele secundare din timpul chimioterapiei și radioterapiei





Cum prevenim scăderea
în greutate în timpul
tratamentului pentru cancer?



dr. Irina Mateieș, *medic primar
de medicină de familie și nutriționist,
specializat în nutriție oncologică*

Calcularea procentul de kilograme pierdute

Pierderea kilogramelor în timpul tratamentului pentru cancer poate fi o problemă. Este important să înțelegeți că **scăderea în greutate reprezintă o problemă atunci când se întâmplă involuntar.**

Ca să aflați cum calculați procentul de kilograme pierdute de o persoană dragă diagnosticată cu cancer puteți recurge la formula de mai jos. **Trebuie să fiți foarte atenți la scăderea care atinge sau depășește 5% din greutate.**

Țineți cont că genul acesta de pierderi în greutate se întâmplă într-o perioadă relativ scurtă, de câteva săptămâni până la câteva luni.

Cum calculați procentul de kilograme pierdute?

$$\text{Procent kilograme pierdute} = \frac{\text{greutatea obișnuită} - \text{greutatea actuală}}{\text{greutatea obișnuită}} \times 100$$

Exemplu: Dacă, de obicei, pacientul avea 70 kg, dar de 3 săptămâni, de când a început chimioterapia a ajuns la 66 kg, deci a pierdut 4 kg, atunci a pierdut 5,7% din greutatea totală.

$$\frac{70 \text{ kg} - 66 \text{ kg}}{70 \text{ kg}} \times 100 = 5,7\%$$

De ce este important să prevenim scăderea involuntară în greutate?

Pentru că malnutriția:

- Reduce răspunsul la terapie.
- Reduce supraviețuirea generală.
- Scade masa musculară.
- Crește starea de oboseală.
- Scade calitatea vieții.
- Crește rata complicațiilor în timpul tratamentului.
- Crește rata de întreruperi ale tratamentului antitumoral.

Factorii de risc pentru scăderea involuntară în greutate



Factorii fizici care duc la scăderea în greutate pot fi, de exemplu, dificultățile la mestecat și înghițit, greața, vărsăturile, modificări ale salivei, diareea sau constipația, modificarea gustului alimentelor, oboseala, scăderea poftei de mâncare.

Pe lângă aceste probleme, boala în sine, cancerul, poate să ducă la scăderea în greutate. **Cancerul este o boală care la aproximativ 25% dintre pacienți determină creșterea necesarului energetic, caloric.** Ce înseamnă asta? Înseamnă că unii pacienți cu cancer pot să slăbească chiar dacă mănâncă bine, similar cu perioada în care nu erau bolnavi, tocmai pentru că acum au nevoie de mai multe calorii și de mai multe proteine.



Factori psihologici care duc la scăderea în greutate pot fi: depresia, anxietatea, dificultatea gestionării stresului. De aceea, este important ca pacientul să discute cu un psiholog pe perioada tratamentului pentru cancer.



Factori socio-economici care duc la scăderea în greutate sunt: lipsa banilor, dificultatea efectuării cumpărăturilor de unul singur, lipsa unui sistem de suport (adică a familiei și a prietenilor). De foarte multe ori este greu pentru pacientul care se află în timpul tratamentului să poată să își gătească singur, să meargă la cumpărături singur.

Este important să ne dăm seama ce combinație dintre acești factori duce la scăderea involuntară în greutate, pentru că dacă știm DE CE, atunci putem și să ACȚIONĂM ASUPRA CAUZEI și să STOPĂM scăderea kilogramelor.



Soluții pentru prevenirea sau stoparea pierderii kilogramelor

În primul rând, este clar că intervențiile și soluțiile vor fi diferite de la persoană la persoană, pentru că motivele sunt diferite.

Ideal ar fi ca pacientul să discute cu un dietetician specializat în nutriția clinică oncologică care să îl ajute să înțeleagă problema și să găsească cele mai potrivite soluții.

1. Mâncați ce puteți, când puteți.

De multe ori, în timpul tratamentului o să aveți alimente pe care nu o să le suportați, din cauza gustului sau a mirosului.

O să aveți anumite ore în timpul zilei în care o să vă simțiți mai bine și altele în care o să vă simțiți mai rău. Profitați de momentele în care vă simțiți bine și de mâncărurile pe care le tolerați ușor.

2. Gândiți-vă la idei de gustări și încercați să le aveți la îndemână de-a lungul zilei.

3. Mâncați des, chiar dacă nu puteți să mâncați mult.

Încercați să mâncați câte ceva la 2-3 ore. Nu lăsați să treacă multe ore fără să mâncați nimic, pentru că nu o să mai puteți recupera.

4. Profitați de zilele în care vă simțiți bine pentru a face pregătiri pentru zilele proaste.

Faceți cumpărături, faceți mai multe porții de mâncare și puneți-o în recipiente mai mici, la congelator. Astfel, când nu aveți forță să gătiți, puteți să scoateți o porție de la congelat.

5. Nu lăsați să treacă mult timp de când v-ați trezit și până când mâncați ceva.

Ar fi bine ca la o oră după ce v-ați trezit să aveți măcar o gustare.

6. Dacă mâncați greu și scădeți în greutate, concentrați-vă pe mâncarea cu densitate mare calorică.

Printre acestea se numără: smântâna, untul, untul de arahide, uleiul, familia de semințe, nuci, alune, avocado, fructe uscate, miere, sirop.

7. Hidratați-vă!

Ne putem deshidrata foarte ușor și asta contribuie la starea generală proastă. **Toate lichidele contează.** Nu este neapărat nevoie să beți doar apă.

Mulți pacienți mi-au zis că în timpul chimioterapiei apa avea pentru ei un gust rău, sălcu. Deci puteți să beți ceai, compot, supe, limonadă.

Atenție! Mai ales dacă aveți diaree sau vărsături, vă puteți deshidrata. Dacă vedeți că nu reușiți să beți lichide, discutați cu medicul dumneavoastră pentru că hidratarea intravenoasă se poate face ușor la spital sau chiar acasă.

Suntem obișnuiți, din cauza culturii în care trăim, să ne dorim să scădem în greutate și să privim lucrul asta ca pe un lucru bun. Dar în timpul tratamentului pentru cancer, lucrurile sunt diferite.

Asigurați-vă că persoana diagnosticată cu cancer se cântărește de 2 ori pe săptămână, pe același cântar, îmbrăcată aproximativ la fel. Urmăriți să nu piardă kilograme!

Nu uitați că păstrarea greutății are legătură cu rezistența la tratament, cu starea generală de bine și cu supraviețuirea pe termen lung.



Sfaturi nutriționale practice pentru efectele secundare din timpul chimioterapiei și radioterapiei



dr. Irina Mateieș, medic primar
de medicină de familie și nutriționist,
specializat în nutriție oncologică



La începerea tratamentului oncologic, discutați cu medicul despre ce efecte secundare cu impact asupra alimentației este posibil să sufere persoana diagnosticată cu cancer.

Cu cât sunteți mai informați, cu atât puteți să vă pregătiți mai bine pentru perioada prin care veți trece.

Pacientul o să aibă multe simptome neplăcute de-a lungul tratamentului, dar nu toate pot fi rezolvate prin nutriție și este important să puteți face diferența între ele, tocmai pentru a ști ce stă în puterea voastră să îmbunătățiți și ce nu.

Un exemplu des întâlnit este cel al hemoleucogramei. Această analiză se face înaintea fiecărei ședințe de chimioterapie. Cu cât mai multe ședințe de tratament faceți, cu atât este mai posibil ca valorile indicate de hemoleucogramă să scadă.

Cu siguranță, să mâncați corespunzător, să vă păstrați greutatea, să consumați alimente bogate în fier este util, dar nu există alimente anume pe care să le puteți consuma care să crească semnificativ valoarea trombocitelor sau a leucocitelor.

Un mit des întâlnit este acela că dacă bem suc de sfeclă vom reuși să creștem valoare hematiilor (globulelor roșii) și a hemoglobinei. Din păcate, acest lucru nu este adevărat.

Hemoleucograma este o analiză de sânge care evaluează numărul de hematii (globule roșii), leucocite (globule albe) și trombocite (celule esențiale pentru coagulare).

1. Scăderea apetitului

SFATURI PRACTICE

- Faceți activitate fizică.
- Mâncați mese mici, dense caloric.
- Luați gustări cu aport caloric mare (semințe, alune, biscuiți, fructe uscate).
- Mâncați în funcție de program, nu de poftă.
- Beți smoothie hipercaloric.
- Încercați un supliment de Omega 3 (2 gr).
- Beți suplimente orale nutriționale hipercalorice (alimente dietetice speciale complete din punct de vedere nutritiv).

REȚETĂ SMOOTHIE

- 1 banană
- 1 lingură unt de arahide
- pudră de cacao
- câteva frunze de spanac
- lapte sau lapte vegetal

2. Grețuri și vărsături

Chimioterapia, radioterapia și medicația pentru alte probleme de sănătate, deshidratarea, durerea pot contribui la apariția senzației de greață. De aceea, este important să discutați cu medicul pentru a înțelege cauza acestor probleme și pentru a vedea dacă situația se poate ameliora. Luați medicamentele anti-emetice (contra grețurilor) pe care vi le-a prescris medicul!

SFATURI PRACTICE

- | | |
|---|--|
| • Mâncați porții mici. | • Adăugați ghimbir. |
| • Mâncați alimentele mai reci. | • Consumați sucuri reci de fructe. |
| • Alegeți mâncare fără miros sau gust. | • Consumați bomboane mentolate, de lămâie, de ghimbir. |
| • Alegeți gustări uscate – sticksuri, biscuiți. | |

3. Oboseala și slăbiciunea

Cu toate că oboseala și slăbiciunea par a fi sinonime, ele se referă la lucruri oarecum diferite.

Slăbiciunea se referă la scăderea forței, resimțite prin nevoia de efort în plus, la orice mișcare. Slăbiciunea apare în urma scăderii masei musculare și este una din cauzele oboselii resimțite de pacientul oncologic.

Oboseala despre care discutăm se referă la senzația de epuizare pe care o simt pacienții, la tipul de fatigabilitate permanentă, care nu dispare nici după somn și care interferează cu capacitatea de a face activități simple.

Oboseala nu se asociază neapărat cu o activitate anume, poate apărea și când persoana face lucruri obișnuite. De cele mai multe ori, persoana obosită nu se poate concentra, nu reține bine informațiile.

Este important să discutați cu medicul, să vedeți dacă sunt cauze care pot fi îmbunătățite. De asemenea, discutați și cu un psiholog, este foarte ușor de confundat oboseala cu depresia.

SFATURI PRACTICE

- Faceți activități fizică.
- Faceți-vă un program de odihnă și de activitate.
- Alegeți alimente ușor de gătit și ușor de mestecat.
- Alegeți alimente gata făcute.
- Hidratați-vă.

4. Constipația

Constipația poate apărea din cauza tratamentului sau se poate ca tumora să împiedice trecerea alimentelor prin tubul digestiv.

Discutați în primul rând cu medicul pentru a exclude cauzele non-alimentare.

Dacă luați morfină sau derivate ale acesteia, doar alimentația nu este suficientă pentru un tranzit normal și va fi nevoie și de medicație pentru menținerea unui tranzit normal.

SFATURI PRACTICE

- Hidratați-vă (6-8 căni de lichide/zi) – apă, compot de prune, ceai verde.
- Consumați leguminoase – fasole, mazăre, linte, năut.
- Consumați crucifere – varză albă, varză roșie, conopidă, broccoli, gulie.
- Consumați fructe uscate (prune, smochine, curmale).
- Consumați semințe de in măcinate.
- Consumați tărâțe.
- Adăugați psyllium.
- Consumați probiotice (iaurt sau de la farmacie).
- Faceți un orar pentru mersul la toaletă.

5. Diareea

În primul rând, discutați cu medicul pentru a exclude o cauză infecțioasă sau unele cauze ce țin de tratament (de exemplu: radioterapia la nivelul abdomenului și pelvisului).

Uneori, în urma intervențiilor chirurgicale, se poate modifica anatomia tubului dumneavoastră digestiv. Acest lucru poate modifica frecvența și/sau consistența scaunului dumneavoastră.

SFATURI PRACTICE

Evitați consumul de:

- Alcool.
- Cafea, produse cu cofeină.
- Maioneză.
- Lapte.
- Leguminoase – mazăre, fasole, linte, năut.
- Crucifere – varză, conopidă, broccoli, gulie.
- Fructe uscate.
- Produse foarte reci sau foarte calde.

Alimente recomandate:

- Pâine, orez, cușcuș, paste, cartofi, ouă, carne slabă.
- Legume gătite, mere coapte, compot fără zahăr.

În fiecare an, persoane dragi
pierd lupta cu cancerul

ÎN 2020

98.886

DE ROMÂNI

au fost diagnosticați cu cancer.

Imaginați-vă trei dintre cele mai mari arene și stadioane
din țară, Arena Națională, BT Arena și Cluj Arena, pline cu
pacienți nou diagnosticați.

ÎN 2020

54.486

DE ROMÂNI

au pierdut lupta cu boala

Tocmai de aceea este necesar mai mult ca oricând să îți
creezi un plan complet de prevenție din care nu ar trebui
să lipsească și o **asigurare oncologică**.

ELE AU ÎNVINS CANCERUL

Poveștile unor învingătoare



Povestea Alinei

de Alina Nistor

Președinte Asociația Oameni Buni



„Mă numesc Alina și acum 6 ani am fost diagnosticată cu cancer colorectal stadiul 4.

Am ajuns să mă împrietenesc cu tot ce avea legătura cu boala mea, ca să o pot depăși. Așa că „m-am împrietenit” cu botoșeii albaștri de la Amethyst, cu doamnele de la recepție, cu asistentele, cu medicii, tehnicienii, farmaciștii... cu fluturașii de la branule, cu bolnavii lângă care îmi luam porția de viață și, în final, cu chimioterapia.

Prima întâlnire cu ea a fost... interesantă. M-am întins pe patul unde urma să fac perfuzia, a venit doamna asistentă cu o „chestie” din plastic, transparentă, a agățat-o pe suport și a vrut să mi-o lege de fluturaș. Întreb:

— Asta-i chimioterapia MEA?

— Da.

— Vă rog să mi-o dați un pic în mână, am ceva de vorbit cu ea.

A zâmbit doamna asistentă, o femeie mărunțică, brunețică și foarte amabilă. Mi-a dat-o. M-am uitat la ea, am întors-o pe toate părțile și i-am spus: *Draga mea prietenă, în tine îmi pun întreaga mea speranță, te rog să-ți faci treaba în toate cotloanele trupului meu. Te rog să „umbli” peste tot, te rog să mă faci bine! Am încredere în tine! Dumnezeu fie cu noi!*

Și am început lupta. Ne-am întâlnit de 12 ori timp de 8 luni și am încercat să ne facem, reciproc, viața cât mai plăcută. Dar nu despre luptă vreau să vă vorbesc acum, ci despre faptul că au trecut aproape 6 ani de atunci și, între timp, mi-am făcut mulți-mulți prieteni, toți oameni buni, iar prietena Chimio a rămas în trecut.

„Lupta mea acum este de a schimba perspectiva bolii oncologice, de a informa oamenii că, el, cancerul, poate fi învins sigur dacă îl depistezi cât mai repede.

Îmi amintesc de ea, de fiecare dată când sunt rugată să asist câte un bolnav când face chimio și în gând îi mulțumesc și o rog să aibă grijă de „încă unul” și „încă unul” și... și sunt foarte mulți...

Lupta mea acum este de a schimba perspectiva bolii oncologice, de a informa oamenii că, el, cancerul, poate fi învins sigur dacă îl depistezi cât mai repede, dacă îl ataci pe drumul cel mai bine fortificat cu oncologi, chirurghi, specialiști în domeniu, cu multă încredere și putere de luptă, cu informații corecte, cu deschidere în a asculta sfaturile celor trecuți prin același traseu și cu puterea de decizie asupra propriei vieți, chiar cu riscul de a supăra sau deranja anumiți prieteni, medici, cunoștințe, care văd traseul vieții tale în alt mod.

*Tu ești cel care decide pentru viața ta.
Întotdeauna! Ai o singură viață, tu ești
cel care trebuie să-ți asumi totul.*

Vei ajunge să-ți asumi și noua viață de după diagnosticul oncologic. O viață mai plină, mai frumoasă, o viață în care vezi când înmuguresc copacii, simți când crește iarba, trăiești fiecare răsărit de soare, fiecare lună plină, vezi care sunt adevăratele probleme, te bucuri de prezența fiecărui prieten în viața ta, prețuiești fiecare secundă și te iubești în primul rând pe tine!

Resurse pentru bolnavii de cancer și aparținătorii lor

În cadrul Asociației Oameni Buni, pe care o conduc, împărtășesc cu bolnavii oncologici toate soluțiile pe care eu le-am pus în aplicare și care au dat rezultate în cazul meu. Consilierea psihologică este o acțiune permanentă pentru noi și o facem într-o mulțime de moduri: cercuri de sprijin, întâlniri online, vizită la domiciliu, întâlniri în parc, telefonic, e-mail sau discuții pe Facebook cu pacienți din toată țara. Important de reținut este că toate activitățile pe care le desfășurăm în cadrul Asociației Oameni buni sunt gratuite atât pentru bolnavii de cancer, cât și pentru aparținătorii lor.

Dacă aveți nevoie de ajutor sau dacă vă doriți să ajutați, să vă implicați și să găsiți soluții și pentru alții, nu ezitați să ne contactați, oriunde v-ați afla.

Ne găsiți pe www.asociatia oamenibuni.ro, pe pagina de [Facebook Asociația Oameni Buni](#) și pe e-mail: proiecte@asociatia oamenibuni.ro.

Suntem aici pentru voi!

Povestea Adrianei

de Adriana Doboș



Adriana Doboș avea doar 35 de ani când a primit diagnosticul de cancer de sân.

A urmat apoi un carusel de trăiri, dar s-a ambiționat să lupte. Cu gândul la fiul ei, la familie și la prieteni, a reușit să ajungă pe lista pacienților considerați vindecați.

Care au fost primele semne care ți-au dat de gândit și te-au făcut să înțelegi că trebuie să apelezi la un medic?

Nu au fost niște semne anume. Mai degrabă o suită de simptome în cascadă, care s-au succedat pe parcursul unei perioade de aproximativ un an. Doar că ele au fost mascate, întrucâtva, de o stare ușor depresivă, generată de anumite schimbări greu de "digerat", survenite în viața mea într-un răstimp destul de scurt.

În tot acest timp, ȘTIAM că ceva nu e în regulă cu mine, doar că nu bănuiam ce, mai ales că, din punct de vedere al sănătății fizice, am fost întotdeauna o persoană responsabilă și prevăzătoare și am mers periodic la controalele de rutină. În plus, nu am în familie istoric de patologii oncologice de niciun fel.

În cele din urmă, într-o după-amiază de martie, m-am gândit pur și simplu, ieșind de la duș, că acela ar putea fi un moment potrivit să îmi palpez sânii. Și acolo era: un nodul pe care îl simțeam bine, nedureros, în sânul drept. Am înghețat. Am continuat însă să îmi verific și celălalt sân. Din fericire, era un singur nodul. La un singur sân. Din nefericire, era un nodul suficient de mare, cât o nucă, pe care îl puteam simți chiar și eu. AM ȘTIUT că nu sunt bine.

*Știam că ceva nu e în regulă cu mine,
doar că nu bănuiam ce...*

Poți să descrii cum a fost momentul în care ai primit confirmarea diagnosticului?

Nu sunt sigură că aș putea vreodată descrie în cuvinte, pe de-a-ntregul, momentul. Frațiunile acelea de secunde, succesiunea de minute cu valoare de eternitate... timpul se comprimă și se dilată deodată, iar explicațiile medicului ajung la tine ca printr-o păclă densă.

Și, dincolo de cei o mie de termeni medicali pe care nu i-am auzit în viața mea până atunci, dincolo de ușile cabinetului de imagistică medicală unde am avut prima confirmare a calamității cu valoare de sentință care putea să-mi curme viața, am rămas în cele din urmă singură, doar eu și gândul paralizant: "O să mor. O să mor și copilul meu rămâne fără mamă."

Nu mai țin minte exact cum am ajuns până la locul unde îmi era parcată mașina. Știu că ceasul de la mână arăta 9:00 dimineața. Următorul lucru pe care mi-l amintesc e soneria telefonului: "Mami, unde ești? Nu te văd." Vocea copilului meu a fost reperul care m-a reconectat cu realitatea. Era ora 12:00 și ar fi trebuit să-l iau de la școală. Ce s-a întâmplat cu mine între 9:00 și 12:00? Nici acum nu știu.

Cum ai resimțit tu, o femeie tânără, această boală? Dar familia ta?

Mama m-a surprins enorm reacționând cerebral, cu un calm plin de căldură și iubire protectoare, menținându-mă conectată în permanență la normalitatea lumii aflată de cealaltă parte a sufletului meu suferind. În sufletul ei, în schimb, toate stihile pământului se izbeau de porțile conștientului în agonie. Mă veghea, crezând că dorm, lângă patul de spital. Nu dormeam. O surprindeam privind pierdută înspre un orizont pe care și eu îl simțeam la fel de amenințător. Și sufletul mă durea pentru ea infinit mai mult decât o făceau rănilor de pe trup!

Copilul meu avea pe atunci 7 ani. Era destul de mare încât să perceapă că ceva serios se întâmplă și totuși încă prea mic să înțeleagă și ce. Cu intuiția aceea de mamă care rareori dă greș, mi-a fost clar că trebuie să-i explic pe înțelesul lui și cu tot calmul din lume că mama va merge la doctor, va face o operație la sân, dar apoi totul va fi bine. M-a întrebat dacă dentistul o să-mi scoată sânul pentru că are carii. Uluitor cum găsesc copiii cele mai firești și logice explicații! Și o fac și în cele mai potrivite metafore!

*Suntem multe acolo, în mijlocul aceleiași furtuni,
doar că noi am învățat să-i facem față.*

Care sunt motivele pentru ai decis să vorbești public despre trauma prin care ai trecut?

Pentru că am întâlnit prea multe femei debusolate, prea multe femei singure, prea multe femei care se înfometează pentru că așa au citit în reviste că se pot vindeca de cancer, prea multe femei umilite, prea multe ignorate, mult prea multe femei jefuite de speculanți fără scrupule care pretind că le pot oferi miracolul vindecării prin nu știu ce ritual de purificare, prea multe femei părăsite doar pentru că au îndrăznit să se îmbolnăvească, dintre toate bolile din lumea asta, fix de cancer!

Și nu, nu am să pretind că aș deține tocmai eu răspunsul absolut ori vreo soluție salvatoare. Nici măcar nu vreau să spun că, felul în care am ales eu să gestionez povestea asta, ar fi drumul de urmat sau că măcar am făcut-o bine.

În schimb, îmi doresc ca dacă există acolo, undeva, vreo femeie care se simte pierdută în teribila furtună și nu are nici cea mai mică idee de ce ar putea să se prindă pentru a se salva de tumult, să afle de la mine sau de la alte femei asemenea mie, că suntem multe acolo, în mijlocul aceleiași furtuni, doar că noi am învățat să-i facem față, prinzându-ne de mână. Iar mâinile noastre sunt întinse spre ea, într-ajutor.

Povestea Danei

de Dana Constantin

Jurnalist



Jurnalist în Timișoara, Dana a fost mereu combativă. Dar cea mai grea luptă nu a dus-o pentru vreun subiect de presă, ci pentru propria-i supraviețuire.

Acum reușește să privească acel episod din viața ei cu detașare, numai pentru a le arăta și altor femei că această boală este departe de-a fi o condamnare.

Când au apărut primele semne că ceva nu e în regulă?

Teoretic, totul a început foarte brusc. Într-o seară, la duș, am simțit o porțiune mai tare pe sânul drept. Nu era o umflătură, nu arăta pielea altfel, doar se simțea de parcă ar fi fost ceva dur acolo. M-am programat urgent la o mamografie, asta însemnând vreo trei zile de așteptare. Și așa a venit confirmarea. De ce spun însă că doar teoretic: pentru că, practic, semne au fost cu multă vreme în urmă.

Bunica mea din partea maternă a trecut printr-o mastectomie, dar a trăit până la aproape 90 de ani. Mama a avut câteva operații la sân pentru extragerea unor noduli care s-au dovedit a fi benigni. Asta ar fi trebuit să mă pună pe gânduri, dar, cumva, totul a funcționat invers. Știind că ele au fost până la urmă bine, ceva din subconștient îmi spunea că se poate trece peste o eventuală boală de acest fel.

Nu era o umflătură, nu arăta pielea altfel, doar se simțea de parcă ar fi fost ceva dur acolo.

Cum a venit vestea diagnosticului?

Vestea mi-a dat-o doctorița la care am fost pentru mamografie. Nici nu știu dacă putea să o facă altfel decât a făcut-o. Mi-a spus că ceea ce vede ea acolo nu arată deloc bine, că mai mult ca sigur este o formațiune malignă și că trebuie să caut cât mai repede un oncolog care să mă îndrume pe mai departe.

Până la clinică am ajuns cu mașina. Eram la volan, singură. La ieșire am tras o tură zdravănă de plâns și am sunat-o pe mama, care a încercat să mă liniștească și mi-a spus să vin acasă să discutăm. Eram devastată, cred că niciodată în viața mea nu am fost mai aproape să fac un accident de mașină decât atunci, în cele 10 minute cât aveam de mers până acasă.

A doua zi am decis că vreau și o a doua părere și am mers la o bună prietenă, specialist în imagistică, iar ea mi-a făcut o sonoelastografie. Iar verdictul a fost același: aproape sigur e malign. A început un vârtej de căutări, am apelat la toți prietenii din domeniul medical, am citit tot ce am găsit, am întrebat pe internet și am trimis mailuri. Din toată avalanșa asta, lucrurile s-au așezat bine.

Operația de scoatere a formațiunii am făcut-o la Cluj-Napoca, și tot de acolo am primit și tratamentul care a urmat. Practic, am fost operată într-o zi la ora 11.00, am rămas peste noapte și ziua următoare în spital, apoi m-am externat și am mai rămas o zi în Cluj-Napoca, la o pensiune, în caz că intervine ceva.

Apoi am plecat spre casă, la Timișoara. Pe drum îl rugam pe soțul meu să mă lase să conduc pentru că nu prea îmi place să stau în dreapta șoferului. Dar înainte de a pleca, cu punga de dren ascunsă într-o plăsuță de pânză prinsă în jurul brâului, am făcut o vizită în grădina botanică, pe care o iubesc.

Cum ai resimțit tu boala, intervenția și tot ce-a urmat? Dar familia ta?

Mai întâi ca o spaimă cumplită. Apoi mi s-a activat, cred, "modulul luptă", că de fugit nu aveam cum. Mi-a fost cumplit de frică de durere, dar operația în sine nu a fost atât de grea cum mă temeam. Și nici dureri după nu am avut. Am fost foarte fericită că am scăpat de chimioterapie pentru că mă temeam mult de efectele secundare ale acesteia.

Mama a suferit în sinea ei, dar a încercat să nu arate. Am aflat la ceva vreme după de la prieteni de familie ce devastată a fost, dar a avut puterea să fie calmă și bună ca să mă ajute cât mai mult.

Soțul meu a fost tot timpul lângă mine. A stat în salon după operație, m-a ajutat când am ajuns acasă să-mi schimb pansamentele și să golesc punga de dren, iar acum mă ajută când îmi fac injecțiile. A fost cel mai puternic sprijin al meu. Când el spune că totul o să fie bine, o face cu atât de multă convingere încât îl cred, necondiționat. Și atunci mi-a spus de mai multe ori că totul va fi bine.

Greul a căzut pe fiica mea. Ea a trecut foarte dificil peste spaimă, mai ales că am făcut greșeala ca, până la un punct, să încerc să-i ascund ce se întâmplă. A pus cap la cap frânturi de informații și cred că a ajuns să creadă că era mai grav decât era în realitate. De atunci discutăm deschis și am trecut și peste asta.

Să fiți deschise, să nu ascundeți suferința. Veți avea aproape oameni buni care vă vor ajuta...

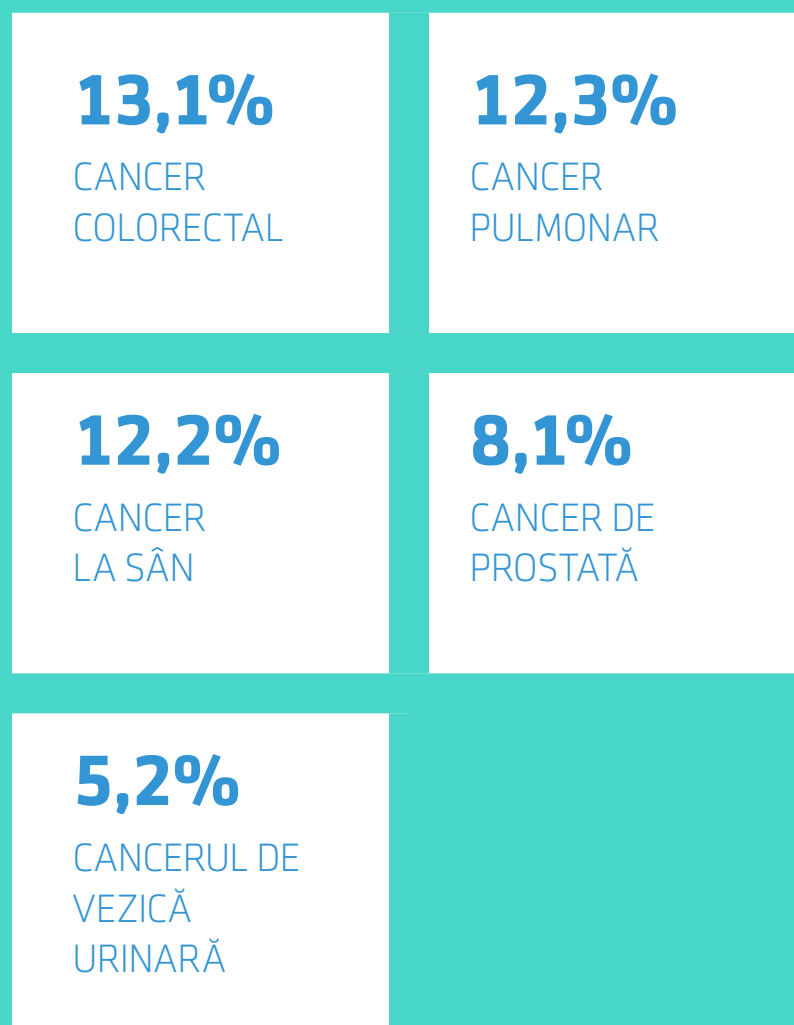
Ce recomandări ai pentru alte femei?

Să faceți acele controale periodice, dar până și pentru ele să aveți răbdarea de a căuta medicul cu care rezonați. Să fiți convinse că, dacă vă recomandă o investigație, o face pentru că așa trebuie, pentru că așa e cel mai bine. Iar dacă, cumva, descoperiți ceva grav, să aplicați aceeași regulă: căutați medicul care vă înțelege, cel cu care simțiți că puteți dialoga, întreba, poate și contrazice. Și el nu se supără, vă explică și vă convinge.

Să fiți deschise, să nu ascundeți suferința. Veți avea aproape oameni buni care vă vor ajuta, unii cu o vorbă bună, alții cu o recomandare, alții cu ceva concret. Și să încercați să nu vă stresați, să știți că serviciul nu e centrul universului, că familia e cea pentru care lucrați, de fapt. Să vă bucurați de tot ce e frumos în jurul vostru și să faceți în așa fel încât să fie cât mai multe lucruri pe care să le simțiți benefice pentru suflet.

Tipurile de cancer cu cea mai mare incidență în România

Din total cazurilor înregistrate în 2020, cele mai întâlnite diagnostice de cancer au fost:



Cancerul pulmonar și cancerul la sân înregistrează cea mai mare rată a mortalității, însă, dacă sunt depistate în stadii incipiente, la ambele crește semnificativ rata de supraviețuire.

Cum pot fi alături de pacient în timpul tratamentului?

- 
- ▶ Cum îl ajut pe cel bolnav, cum mă ajut pe mine?
 - ▶ Cum oferim suport pacientului și familiei acestuia?



Cum îl ajut pe cel bolnav,
cum mă ajut pe mine?



de Olivera Stanciu,
Psiholog Amethyst Timișoara



Dacă un membru al familiei sau o persoană dragă a fost diagnosticată cu cancer, probabil îți dorești să ajuți cât mai mult și să fii un adevărat suport pentru pacient pe tot parcursul său oncologic.

Însă, **un asemenea diagnostic poate reprezenta un șoc psihic pentru persoana în cauză**, dar și pentru familie și pentru cei dragi. Astfel, îngrijirea pacientului poate deveni o adevărată provocare psihică și fizică.

Cea mai întâlnită întrebare devine astfel: „Cum pot să ajut?”. Noi venim în sprijinul familiei cu câteva direcții în care puteți ajuta bolnavul pentru a îi ușura „trauma” prin care acesta trece.

Cum îl ajut pe cel bolnav?



Preia anumite treburi casnice ale pacientului pentru a îi oferi persoanei respective timp să se odihnească. Păstrează casa ordonată pentru confortul persoanei, ocupă-te de cumpărături și dacă simți nevoia, poți să și gătești.

În timpul unui tratament împotriva cancerului, oboseala psihică și fizică poate fi atât de mare încât chiar și cele mai mici activități pot părea copleșitoare.

Nu uita să te interesezi mai întâi dacă pacientul are restricții alimentare sau o dietă pe care trebuie să o respecte.



Oferă-te să te ocupi de transportul pacientului la locul unde îi este oferit tratamentul și înapoi către casă. Pentru unii

pacienți este greu să conducă, să petreacă timp în mijloacele de transport în comun sau chiar să treacă singuri prin tratament, iar faptul că cineva este alături de ei și îi așteaptă la ieșirea din salon, le poate crește confortul psihic.



Ocupă-te de programări și de discutat detalii importante cu medicii, cu atât mai mult în cazul în care pacientul este în vârstă. Fiind multe lucruri de pus la punct, este posibil ca

informațiile primite de la medic să fie într-un volum mare, iar pacientul să fie prea obosit pentru a discuta cu doctorul la telefon de fiecare dată când intervine ceva. Astfel, poți să fii tu persoana de contact.



Tratează-l, pe cât posibil, ca înainte. Evită să îi dai senzația că simți milă pentru el și că îl privești ca pe o victimă. Acest lucru îl va face să se simtă neputincios.



Ascultă-l fără să încerci să îi minimizezi sentimentele și emoțiile.



Să fii sprijinul unui pacient oncologic poate să îți ofere un sentiment de satisfacție pentru că ești alături de o persoană care are nevoie de tine. Dar totuși, poate fi greu și frustrant.

Ca aparținător, **poți să începi și tu să te simți copleșit de toate responsabilitățile pe care le ai, să te simți obosit.** Aceste probleme sunt mai predispuse să apară la aparținătorii care își oferă tot timpul pacientului și uită să aibă grijă de ei.

În cele ce urmează, vă oferim câteva sfaturi care să vă ajute să faceți față acestei perioade. Nu uitați, cu cât sunteți mai bine, cu atât îl puteți ajuta mai mult pe cel bolnav.

Cum mă ajut pe mine?



Relaxează-te și detașează-te. Încearcă să faci în fiecare zi ceva pentru tine. Asta poate însemna orice, de la o plimbare de câteva minute, până la un somn bun sau o baie caldă.



Nu-ți neglija viața personală. Este normal să vrei să îi oferi persoanei bolnave cât mai mult din timpul tău, însă este nevoie să îți acorzi și tu timp. Continuă să petreci timp cu prietenii, familia sau cu persoanele dragi.



Continuă-ți rutina normală. Printre vizitele la medic și timpul petrecut cu persoana care are nevoie de ajutor, nu uita să îți desfășori unele dintre activitățile zilnice.

Continuă să faci curat, să iei copiii de la școală etc. – dar doar dacă asta te face să te simți mai bine. Dacă te simți obosit și copleșit de toate activitățile tale, atunci ia o pauză și renunță la câteva până lucrurile revin la normal.



Nu încerca să faci totul de unul singur. Cere ajutorul celorlalți membri din familie sau unor persoane apropiate de tine și de pacient. Setează-ți limite realiste.



Nu te simți vinovat pentru sentimentele pe care le ai. Poți să îți dorești să oferi ajutor și să ai grijă de persoana bolnavă, dar să fii obosit și frustrat în același timp. Asta nu înseamnă că nu ești empatic, ci doar că și tu treci printr-o perioadă dificilă.





Cum oferim suport pacientului și familiei acestuia?



de Oana Hetea,

*Psiholog Clinician, Psihoterapeut, Psiho-oncolog
Amethyst Cluj*



Cancerul este asociat cu trăirea unei puternice suferințe psihologice. Odată ce a fost stabilit diagnosticul, el poate să influențeze toată experiența pacientului și a familiei acestuia. Unii pacienți, dar și familia lor, încep să se raporteze la lume printr-o lentilă a traumei, a fricii și a incertitudinii.

Distresul afectiv rezultat are consecințe negative asupra vieții celor care îl trăiesc, cum sunt:

- scăderea imunității;
- deprecierea calității vieții;
- izolarea socială sau blocarea abilităților de a găsi soluții funcționale.

Un rol important în diminuarea acestui stres afectiv îl are suportul psihologic.

La aflarea diagnosticului „cancer” unii pacienți, dar desigur și membrii familiei acestora, se pot simți ca și cum ar fi **abandonați într-o țară străină**, fără ghid sau cunoștințe de limbă și având un control redus asupra a ceea ce se întâmplă cu ei. Se declanșează astfel o stare de alertă, de teamă, de neputință, obositoare și consumatoare de resurse.

Alți pacienți însă pot începe să **exploreze „noul loc”**. Iar un loc cunoscut este mai ușor de gestionat. Ca să cunoaștem și să gestionăm noul loc, este important să identificăm câțiva factori interni și externi, vitali în „călătoria” noastră. Altfel spus, să ne identificăm aliații noștri în lupta cu boala.

Resursele externe implică în primul rând medicii și tratamentul recomandat de aceștia, dar și suportul familiei și al prietenilor.

De multe ori însă, din cauza sentimentului de neputință și de vulnerabilitate, ne oprim să căutăm resurse și în interiorul nostru și lăsăm procesul terapeutic doar pe seama altora sau, de ce nu, chiar al sorții. Însă, deși acest lucru pare la prima vedere reconfortant, renunțarea la controlul perceput asupra situației conduce la nesiguranță, teamă și neimplicare.



Gândurile noastre ne influențează emoțiile și comportamentele

Obişnuim frecvent să considerăm „afirmațiile” minții noastre drept adevăruri, fără să fim conștienți de faptul că acestea reprezintă rezultatul unui proces cognitiv aflat în desfășurare. Ele sunt gânduri generate de mintea noastră și nu reflectă o reprezentare acurată și obiectivă a realității actuale sau viitoare.

Gândurile noastre ne influențează emoțiile și comportamentele. Prin urmare, este important să ne oprim asupra gândurilor și să le evaluăm prin filtrul logic, pragmatic și empiric. Și anume:

- să verificăm dacă gândurile sau convingerile noastre pot fi susținute prin dovezi raționale;
- dacă ele ne ajută la ceva.

Această restructurare cognitivă va genera variante de **gânduri funcționale, bazate pe argumente logice**, utile și care vor reprezenta un motor și nu o piedică în procesul terapeutic.

În plus, noua variantă de gândire conduce la **diminuarea emoțiilor negative disfuncționale**, la creșterea calității vieții și la o mai bună aderență la tratament. Factorul psihologic este deosebit de important în cazul pacientului oncologic.

Toate cele menționate mai sus constituie argumente elocvente că acesta poate face diferența dintre abandonarea luptei sau menținerea și chiar câștigarea ei.

Dar ce depinde de noi în calitate de membrii ai familiei? Ce putem să facem pentru a-l ajuta pe omul drag de lângă noi?

Iată câteva sfaturi pentru a fi mai aproape de cei dragi aflați în suferință:

- 1. Subliniați-i calitățile și abilitățile pe care le-a folosit cu succes în provocările anterioare.** Aceste resurse nu s-au redus și nu au dispărut odată cu apariția bolii, ele sunt acolo și pot fi folosite. Încurajați înlocuirea lui „nu pot” cu „ce pot să fac?”, a cuvintelor „nimic nu depinde de mine” cu sintagma „care sunt resursele de care dispun acum și pe care pot să le utilizez pentru ameliorarea/soluționarea problemei?”.
- 2. Încurajați-l și ajutați-l în adoptarea unui comportament alimentar adecvat.**
- 3. Descurajați autoînvinovățirea.** Cu toții putem să greșim, a greși este uman. Dar trebuie să ținem cont că autoblamarea ne blochează activarea resurselor personale și posibilitatea de a găsi soluții la problemele cu care ne confruntăm. Doar învățând din greșeli putem să facem începând de astăzi lucrurile mai bine.
- 4. Readuceți-i atenția de la evenimente trecute sau viitoare, la momentul prezent, la oamenii dragi, la lucrurile frumoase care îl înconjoară.** Ziua de azi construiește ziua de mâine. Trecutul nu mai este iar viitorul este rezultatul a ceea ce vom face noi în prezent. Iar dumneavoastră puteți să contribuiți la a face ziua oamenilor dragi mai frumoasă!
- 5. Încurajați compasiunea.** Adică dezvoltăți-i grija pentru propria persoană, cu care trebuie să se poarte așa cum s-ar purta cu un om drag.
- 6. Alegeți împreună la finalul fiecărei zile măcar trei lucruri frumoase care s-au întâmplat.** Nu în ultimul rând, încercați să zâmbiți mai des. Starea de bine începe uneori de la un simplu zâmbet!

La clinicile Amethyst se organizează ședințe de psihoterapie, în cadrul cărora se urmărește atât reducerea distresului emoțional cât și dezvoltarea factorilor protectivi pentru sănătatea mintală. Astfel, psihoterapeutul reprezintă pentru pacient, dar și pentru familia acestuia, un partener în lupta sa cu boala.

De ce este utilă o asigurare oncologică?

- ▶ De ce ai nevoie de bani când tratamentul pentru cancer este gratuit?
- ▶ 4 motive pentru care românii aleg o asigurare oncologică Optimist
- ▶ Cum funcționează o asigurare oncologică?
- ▶ Cele 4 clinici în care poți beneficia de servicii medicale cu asigurarea oncologică Optimist



De ce ai nevoie de bani când
tratamentul pentru cancer
este gratuit?

La noi în țară asigurarea medicală de stat acoperă costurile pentru diagnosticarea și tratamentul cancerului, iar, în teorie, poți începe cât mai curând lupta cu boala.

Însă, există posibilitatea ca spitalul din orașul în care locuiești să aibă aparatură și resurse limitate, o programare la o altă clinică s-ar putea să fie disponibilă abia peste câteva săptămâni, iar pentru analize și un RMN afli că nu mai sunt fonduri. Pus față în față cu atâtea obstacole, începi să cauți alternative și astfel încep să apară și primele costuri suplimentare.



Costuri pentru urgentarea investigațiilor

Datele adunate de Federația Asociațiilor Bolnavilor de Cancer din România arată că, în prezent, **pacienții oncologici se confruntă cu acces limitat la investigații și asistență de specialitate.**

Pentru proceduri precum CT/RMN, care sunt decontate 100%, intervalul de așteptare poate ajunge chiar și până la 6-8 luni, iar investigații precum testarea genetică nu sunt acoperite de către CNAS.

În aceste condiții, pentru a câștiga timp, mulți pacienți aleg să efectueze investigațiile în regim privat, iar costurile acestora pot ajunge la ordinul miilor de lei.



Costuri pentru medicamente

O altă luptă pe care o duce pacientul oncologic este accesul la medicamente. Chiar dacă medicina a evoluat și pe piață au devenit disponibile mai multe tratamente, în România, din 152 de medicamente inovatoare aprobate de Agenția Europeană a Medicamentului (EMA) în perioada 2016 -2019, **doar 39 medicamente (1 din 4) au fost introduse pe lista celor compensate și gratuite până la 1 ianuarie 2021** ⁽¹⁾.

Asta înseamnă că pacienții scot lunar bani din buzunarele proprii pentru medicamente care sunt adesea extrem de scumpe.



Costurile de transport și cazare pentru cei din alte localități

Pentru mulți pacienți oncologici, accesul la tratament implică deplasarea din orașul în care locuiesc spre centre oncologice care le pot oferi investigațiile și tratamentele de care au nevoie.

Conform datelor cancer.org, **o cură de chimioterapie durează de obicei între 3 și 6 luni**, însă perioada tratamentului poate fi mai lungă în funcție de tipul de cancer. În general, chimioterapia este administrată în cicluri de tratament de 4 săptămâni (3 zile de tratament, urmate de o pauză de 25 de zile).

Astfel, chiar dacă beneficiază de chimioterapie gratuită, un pacient venit din altă localitate va avea de suportat costuri în plus pentru transport și cazare pe durata tratamentului, iar aceste costuri se repetă de fiecare dată când pacientul revine pentru consultații sau investigații suplimentare.

(1) Planul Național de Combatere a Cancerului, p. 10.



Costurile pentru îngrijiri paliative

În prezent, România se confruntă cu un deficit major atât în zona serviciilor de paliativ cât și în zona specialiștilor, fapt confirmat chiar de Ministerul Sănătății în Planul Național de Combatere a Cancerului care urmează să fie implementat abia începând cu anul 2023.

Asta înseamnă că, **anual, mii de pacienți au acces limitat la îngrijiri paliative** care le-ar putea îmbunătăți calitatea vieții și ar reduce sau controla efectele secundare ale tratamentelor agresive pe care le urmează.



Costurile unui plan de nutriție adecvat

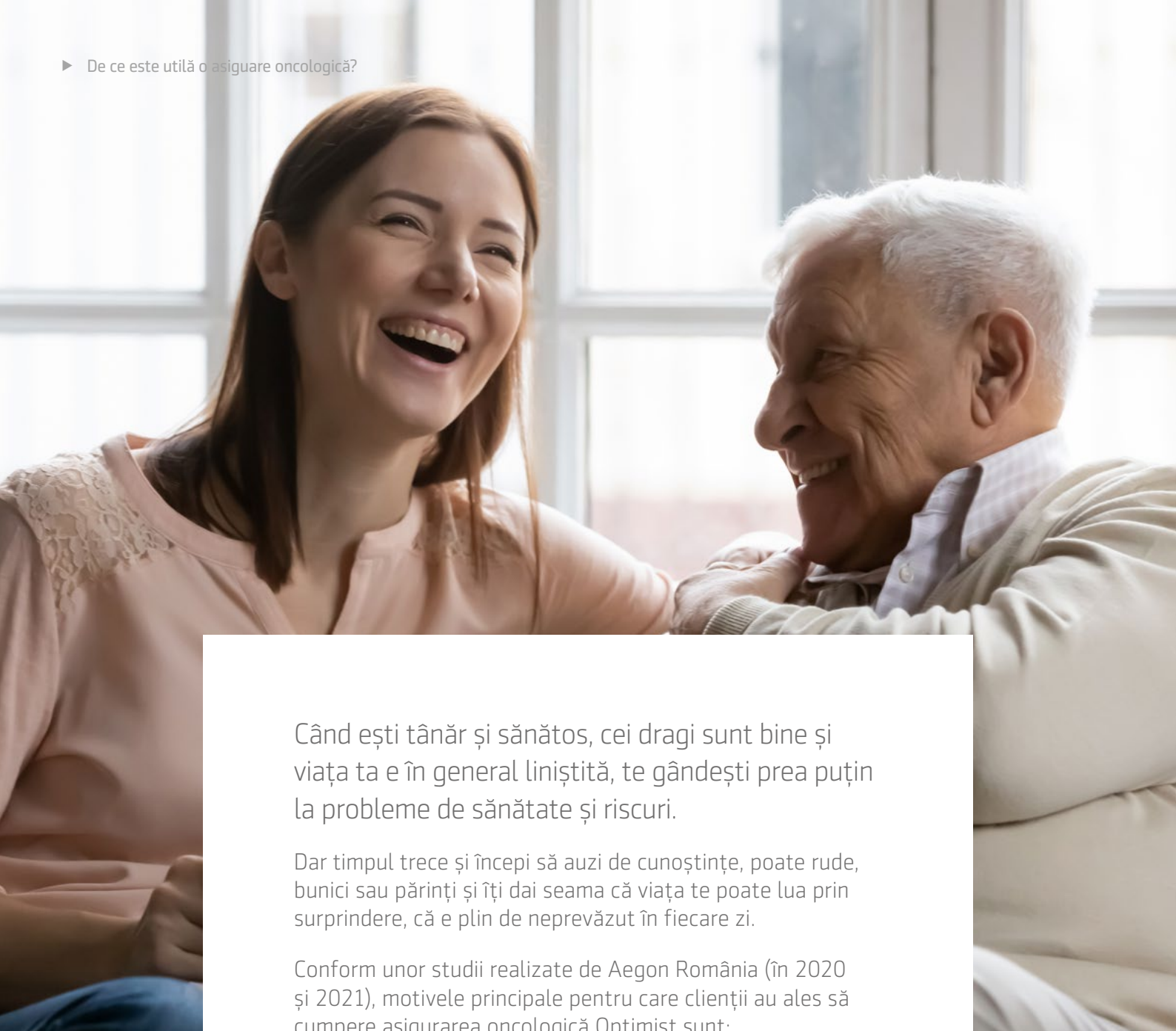
Alimentația în timpul tratamentului pentru cancer este esențială pentru menținerea stării de sănătate și pentru a minimiza efectele secundare ale tratamentelor, fie ele de chimioterapie sau de radioterapie.

Este recomandată adaptarea alimentației în funcție de stadiul bolii, dar și de stadiul tratamentului, iar **alegerile mai sănătoase se traduc în costuri mai mari cu coșul lunar de cumpărături.**

Cum te poate ajuta o asigurare oncologică? Când timpul este principala ta armă în lupta cu boala, nu vrei să îl pierzi îngrijorându-te pentru accesul rapid la servicii medicale sau căutând resursele financiare pentru a-ți achita singur investigațiile și tratamentul de care ai nevoie.



4 motive pentru care
românii aleg o asigurare
oncologică Optimist



Când ești tânăr și sănătos, cei dragi sunt bine și viața ta e în general liniștită, te gândești prea puțin la probleme de sănătate și riscuri.

Dar timpul trece și începi să auzi de cunoștințe, poate rude, bunici sau părinți și îți dai seama că viața te poate lua prin surprindere, că e plin de neprevăzut în fiecare zi.

Conform unor studii realizate de Aegon România (în 2020 și 2021), motivele principale pentru care clienții au ales să cumpere asigurarea oncologică Optimist sunt:

1. Numărul bolnavilor de cancer aflat în creștere

Aproape **300 de români sunt diagnosticați zilnic cu cancer**, însă cifra nu reflectă în totalitate realitatea, având în vedere că pandemia a acutizat problema prevenției cancerului în România.

57% din cei care au răspuns la studiul Aegon din 2021 sunt îngrijorați de statisticile legate de creșterea cazurilor de cancer, cu 23% mai mulți decât în 2020.

2. Antecedentele de cancer în familie

Prevenția bolilor oncologice în România este un plan aflat în faza incipientă și încă departe de intensitatea pe care ar trebui să o aibă. Un studiu publicat în 2020 de Comisia Europeană arată discrepanțe mari între statele UE în ceea ce privește investigațiile de prevenire a cancerului de sân (Eurostat) pentru perioada 2015-2017.

Cele mai mici rate de screening ale cancerului de sân (mamografie) pentru femeile între 50-69 de ani au fost în România (0,2%) și Bulgaria (20,6%), în timp ce alte state din UE raportau rate de screening pentru cancerul de sân de 75% sau mai mult: Danemarca (82,1%), Finlanda (81,9%), Olanda (78,2% în 2015) și Marea Britanie (75,1%).



3. O persoană dragă diagnosticată cu cancer

Accesul rapid la tratament este crucial în lupta unui bolnav cu cancerul. Raportul „Impactul COVID-19 asupra accesului pacienților cu cancer la îngrijire medicală în Europa” publicat în noiembrie 2020 arată că:

- **O amânare de 4 săptămâni** a tratamentului pentru cancer este asociată cu o creștere de 6-13% a riscului de deces, în funcție de tipul de cancer.
- **O amânare de până la 12 săptămâni** crește și mai mult acest risc. De exemplu, în cazul cancerului de sân, o întârziere de 8 săptămâni a intervenției chirurgicale crește riscul de deces cu 17%, respectiv cu 26% în cazul amânării de 12 săptămâni.

4. Presiunea financiară apărută ca urmare a unei diagnosticări cu cancer

Dincolo de planurile și socotelile pe care le facem lunar pentru a acoperi nevoile familiei noastre, **este necesar să punem bani deoparte sau să construim un plan de rezervă în cazul în care o persoană dragă se îmbolnăvește.**

În calitate de asigurat în sistemul public de sănătate, pacienții diagnosticați beneficiază de investigații, proceduri și tratamente medicale complet gratuite, însă, multe sunt întârziate.

Costurile generate de nevoia de a grăbi procesul sunt deseori greu de suportat de pacient și de familia sa, iar mărturiile primite de la pacienții oncologici ne-au dezvăluit că acestea ajung și **până la 5.000 de lei pe lună** și pot cuprinde:

- Programări pentru consultații și investigații suplimentare.
- Costurile de transport pentru numeroasele vizite medicale.
- Costurile cu cazarea, care apar pentru persoanele din alte localități.
- Tratamente suplimentare, ședințe de recuperare, îngrijiri paliative sau alte terapii.
- Costurile unui regim alimentar special recomandat pe termen lung.

De ce este important ca pacienții cu cancer să înceapă tratamentul cât mai devreme?

Raportul „Impactul COVID-19 asupra accesului pacienților cu cancer la îngrijire medicală în Europa” publicat în noiembrie 2020 arată că:

O amânare de 4 săptămâni a tratamentului pentru cancer este asociată cu o creștere de

6-13%

a riscului de deces, în funcție de tipul de cancer.

În cazul cancerului de sân, o întârziere a intervenției chirurgicale de

8 săptămâni

crește riscul de deces cu

17%

12 săptămâni

crește riscul de deces cu

26%



Cum funcționează o
asigurare oncologică?

Atunci când suntem sănătoși ne este greu să ne imaginăm cum s-ar transforma viața noastră în cazul în care am primi un diagnostic oncologic. Cu toate acestea, este important să fim pregătiți și pentru astfel de situații. Orice plan de prevenție ar trebui să includă și o asigurare oncologică care oferă sprijin financiar și acces rapid la tratament în cazul unui diagnostic de cancer.

Iată cazul Irinei, care a plătit **275 lei/an** pentru **asigurarea Optimist Green** și a primit **20.000 lei** după ce a fost diagnosticată cu cancer de stomac. În plus, a beneficiat de **acces rapid la tratament în Clinica privată Amethyst** din București.

Ca să înțelegi cum funcționează asigurarea Optimist, îți vom explica pas cu pas cum o poți cumpăra online și ce ai de făcut ca să primești sprijin financiar și să ai acces rapid la consultații de specialitate și tratament în cazul în care primești un diagnostic de cancer pe perioada valabilității contractului de asigurare.



1 Cumpărarea asigurării oncologice Optimist

De când și-a pierdut tatăl din cauza cancerului în urmă cu un an, Irina, o femeie de 48 de ani din București, se gândește serios să-și facă o asigurare pentru sănătate care să o ajute în cazul în care, la rândul ei, ar putea să se confrunte cu această problemă medicală.

Știind cât de important este sprijinul financiar în astfel de situații, Irina decide să își cumpere o **asigurare oncologică** și alege pachetul **Aegon Optimist Green**, valabil timp de un an din momentul achiziției, pentru care plătește 275 de lei. Acest pachet îi asigură:

20.000 lei în cazul diagnosticării cu o afecțiune gravă (cancer).

Acces gratuit la servicii medicale în clinicile private Amethyst pentru pacienții asigurați în Sistemul Național de Asigurări de Sănătate (programare rapidă la prima consultație, fără liste de așteptare; consultații oferite de o echipă multidisciplinară de medici specialiști oncologi; acces la tehnologie medicală de ultimă generație și condiții superioare de confort; consultații de nutriție și ședințe de consiliere psihologică).

500 lei în caz de deces din accident sau boală, bani de care pot beneficia cei dragi.

2 Diagnosticarea cu cancer

La nici șase luni după ce încheie asigurarea, Irina merge la un control de rutină la o clinică din capitală. Pentru că rezultatele analizelor de sânge sunt îngrijorătoare, medicul ei de familie îi recomandă să mai facă o serie de investigații, iar acestea confirmă existența unei tumori la stomac.

3 Primirea sumelor asigurate în urma diagnosticului oncologic



Pentru plata indemnizației de asigurare în cazul diagnosticării cu cancer, Irina trebuie să trimită pe email la **despagubiri@aegon.ro**, în maximum 30 de zile de la diagnosticare, următoarele documente:



- copia actului de identitate;
- copia analizelor medicale care confirmă diagnosticul, precum și documentele medicale specifice pentru afecțiune (copia buletinului histopatologic eliberat de medicul specialist în care este menționat diagnosticul exact).



După ce documentația solicitată este completă, Aegon va efectua plata indemnizației într-un cont bancar în lei al Irinei. În cazul ei, suma încasată va fi de **20.000 lei**.

În anul 2021, termenul mediu de plată a indemnizațiilor a fost de 2 zile lucrătoare de la primirea tuturor actelor.



Datele la nivel european arată că peste **40% din cazurile de cancer pot fi prevenite**, iar mortalitatea poate fi redusă prin diagnosticarea timpurie și prin administrare de tratamente eficiente.

Tot aceste date arată că în anul 2020, **4,8 milioane de europeni au fost diagnosticați cu cancer**, adică peste 13.000 de persoane în fiecare zi, 546 în fiecare oră și 9 în fiecare minut.



Accesul la servicii medicale în clinicile private Amethyst

Pentru a ajunge rapid la una din clinicile din rețeaua Amethyst, Irina urmează pașii de mai jos:



Contactează direct rețeaua Clinicilor Amethyst la numărul de Call Center 021 9368, în intervalul orar 9 a.m.- 5 p.m., și comunică reprezentantului rețelei Clinicilor Amethyst că este beneficiarul unei polițe de asigurare Aegon Optimist Green și că dorește să beneficieze de servicii medicale specifice.



Reprezentantul rețelei Clinicilor Amethyst va verifica existența unui **contract de asigurare Optimist** și valabilitatea acestuia.



Irina va prezenta **buletinul histopatologic pentru a face dovada diagnosticului** și, de asemenea, va face dovada că este asigurat în Sistemul Național de Asigurări de Sănătate (prin copia cardului de sănătate sau alt document doveditor valabil).



Un medic specialist oncolog din cadrul rețelei Clinicilor Amethyst va lua legătura cu Irina și îi va comunica, dacă este cazul, ce investigații suplimentare sunt necesare pentru stabilirea tratamentului optim.



În termen de **maximum 72 de ore** de când Irina a pus la dispoziția specialiștilor rețelei Clinicilor Amethyst informațiile suplimentare solicitate de către medic, ea va fi programată la o consultație față în față.



Cele 4 clinici în care
poți beneficia de servicii
medicale cu asigurarea
oncologică Optimist



Atunci când te confrunți cu un diagnostic oncologic vrei să ai timpul de partea ta. Așadar, accesul rapid la servicii medicale într-o clinică specializată, dotată cu tehnologie de ultimă generație devine esențial.

Prin asigurarea Optimist de la Aegon beneficiezi de **acces rapid la tratament** în cazul unui diagnostic de cancer în cele 4 clinici Amethyst din România. Asta în plus față de **suportul financiar de până la 30.000 de lei**.

Cu clinici deschise în 4 orașe importante (Cluj-Napoca, București, Timișoara și Alba-Iulia), Centrele de Radioterapie Amethyst sunt mai aproape acum de pacienții oncologici din toată țara.

Cum ajungi să beneficiezi de tratament în clinicile private Amethyst?



- **Suni la clinica Amethyst - 021 9368** (Luni - Vineri, 9⁰⁰ – 17⁰⁰).
- **Le comunică că ai o asigurare Optimist** de care vrei să beneficiezi.
- **Trimiți documentele medicale solicitate** și o copie a cardului de sănătate sau alt document care să arate că ești asigurat, de asemenea, și în Sistemul Național de Asigurări de Sănătate.
- **În maximum 72 de ore** de la transmiterea tuturor documentelor **vei fi programat la o consultație** cu un medic oncolog. Acesta va analiza cazul și va stabili un plan de tratament personalizat.
- **Poți alege să faci tratamentul în clinică**, iar acesta este gratuit pentru tine ca și asigurat CNAS.



Consumer Choice
WINNING BRAND
Insurance Romania



S.C. AEGON TOWARZYSTWO UBEZPIECZEN NA ZYCIE S.A. VARSOVIA

SUCURSALA FLOREȘTI Telefon: 0264.224.224
str. Avram Iancu nr. 506-508, Email: info@aegon.ro
407280 Florești, Cluj, România www.aegon.ro

Acest material a fost realizat
în colaborare cu specialiștii
din clinicile Amethyst.



Amethyst
RADIOTHERAPY



Amethyst

SUPT. CONSILIERE PERSONALĂ. RADIOTERAPIE.

Centrul de Radioterapie Amethyst București

Drumul Odăi, nr. 42, Otopeni, jud.
Ilfov

Program audiențe:

Vineri: 15:00-17:00 (programarea
se va face în prealabil cu 3 zile
la adresa de email:
office.cluj@amethyst-radiotherapy.ro
sau la sediul clinicii)

Program consultații:

Luni-Vineri: 08:00-20:00

Centrul de Radioterapie Amethyst Cluj

Strada Răzoare, nr. 486G, Florești,
jud. Cluj

Program audiențe:

Vineri: 15:00-17:00 (programarea
se va face în prealabil cu 3 zile
la adresa de email:
office.cluj@amethyst-radiotherapy.ro
sau la sediul clinicii)

Program consultații:

Luni-Vineri: 08:00-20:00

Centrul de Radioterapie Amethyst Timiș

Str. Bartok Bela, nr. 12, Dumbrăvița,
jud. Timiș

Program audiențe:

Vineri: 15:00-17:00 (programarea
se va face în prealabil cu 3 zile
la adresa de email:
**office.timisoara@amethyst-
radiotherapy.ro**
sau la sediul clinicii)

Program consultații:

Luni-Vineri: 08:00-20:00

Centrul de Radioterapie Amethyst Alba

Strada Louis Pasteur, nr. 10, Alba-
Iulia, jud. Alba

Program audiențe:

Vineri: 15:00-17:00 (programarea
se va face în prealabil cu 3 zile
la adresa de email:
office.alba@amethyst-radiotherapy.ro
sau la sediul clinicii)

Program consultații:

Luni-Vineri: 08:00-20:00