

**JA TAVAM  
TUVINIEKAM  
IR ATKLĀTS  
VĒZIS**



*Šis informatīvais materiāls domāts tev, ja kādam no Tev tuviem cilvēkiem ir diagnosticēts vēzis. Tāpat kā Tu vēlies palīdzēt savam tuviniekam gan ārstēšanas procesā, gan pirms un pēc tā, līdzīgi šis buklets varētu palīdzēt Tev. Pielikumā ir īsa jēdzienu vārdnīca, svarīgāko analīžu apraksts un norādes, kur meklējama informācija un palīdzība.*

## SATURS

<b>1.</b> Kad tuvam cilvēkam ir atklāts vēzis	2
<b>2.</b> Kas ir vēzis?	4
<b>3.</b> Vēža ārstēšana	5
<b>4.</b> Tuvinieka un Tavas attiecības	9
<b>5.</b> Nezinu, kā palīdzēt!?	10
<b>6.</b> Kā citi var palīdzēt Tev?	11
<b>7.</b> Padomi kā uzmundrināt garu	12
<b>8.</b> Dienasgrāmata	13

## PIELIKUMI

<b>9.</b> Kur meklējama informācija un palīdzība?	14
<b>10.</b> Biežāk sastopamās analīzes	14
<b>11.</b> Vārdnīca	15

# 1. KAD TUVAM CILVĒKAM IR ATKLĀTS VĒZIS

Palīdzēt cilvēkam, kuram diagnosticēts vēzis, nebūt nav viegli. Viena no izteiktākajām un dabiskākajām reakcijām no tuvinieku puses parasti ir savas vajadzības „nolikt malā” un koncentrēties tikai uz slimnieku. Tomēr šāds risinājums nevar turpināties ilgtermiņā, jo arī Tev nav viegli. Ir jāatrod laiks parūpēties pašam par sevi. Ja sākumā liekas egoistiski rūpēties par sevi, kad tepat tuvumā ir cilvēks ar vēzi, tad padomā vēlreiz – vai būsi labs palīgs un atbalsts, ja nebūsi ēdis, vesels vai izgulējies? Tu nedrīksti jau pašā sākumā izsmelt savas rezerves, jo cīņa ar vēzi var būt ilga, tā prasa spēku un izturību ne tikai no paša pacienta, bet arī no viņa tuviniekiem un draugiem.

*Man tik ļoti gribējās palīdzēt mātai un visu laiku būt blakus, ka darbā ņēmu nakts maiņas, lai tikai būtu tuvumā. Ilgi tas neturpinājās - biju negulējusi un nogurusi, jau pēc mēneša dabūju gripu. Un pēkšņi mūsu lomas bija mainītas, jo jāpalīdz bija man. Ir jāatrod līdzsvars - ja esi vesels un atpūties, tad palīdzēt vari daudz labāk, tu arī esi mierīgāks un no tevis ir daudz lielāka jēga.*

Aija (43)

## TU ESI UZZINĀJIS, KA TUVINIEKAM IR VĒZIS

Reakcija uz šādu ziņu var būt ļoti dažāda – kāds vēlēsies raudāt un grims skumjās, kāds būs dusmīgs un meklēs vainīgo, cits centīsies ignorēt jauno vēsti un turpināt dzīvot, it kā nekas nebūtu noticis.

Arī sajūtas var būt ļoti dažādas un atšķirīgas – dusmas, bezcerība, skumjas, agresija, bailes, vainas izjūta, neziņa, nervozitāte, vientulība, cerība, vēlme cīnīties... Tā varētu turpināt mūžīgi, tomēr galvenais ir saprast – ka tas viss ir normāli! Galvenais ir pieņemt šīs emocijas, apzināties, ka izjūtas, iespējams, mainīsies, kļūs izteiktākas vai piezemētākas. Tomēr, jo ātrāk Tev izdosies izprast savas izjūtas, jo mērķtiecīgāk varēsi strādāt, lai ar tām tiktu galā.

Emocionāli šī saņemta ziņa ir pielīdzināma krīzei. Tieši tāpēc tā ir attiecīgi jāuztver, un nebūtu īsti pareizi sev iestāstīt, ka nekas īpašs nav noticis. Tomēr saproti arī to, ka diagnoze “vēzis” Latvijā ik gadu tiek uzstādīta aptuveni 12 000 cilvēkiem, un viņiem visiem ir tuvinieki un draugi. Tas nenozīmē, ka Tava situācija tāpēc ir mazāk svarīga, tas nozīmē tikai to, ka Tu neesi viens.

*Man bija tik daudz jautājumu – Ko man darīt? Kā palīdzēt? Vai es vispār varu palīdzēt? Par ko varu un par ko nevaru runāt? Laikā, kad uzzināju, ka draugam ir vēzis – vairs neko nesapratu, jutos viena ar saviem jautājumiem un nesapratu, kā uz tiem spēšu atbildēt!*

Dagnija (29)

## EMOCIJAS, KAS TEVI VAR PĀRŅEMT

**SKUMJAS.** Iespējams, Tu izjūti skumjas par to, ka nekad nebūs vairs tā kā agrāk – pirms uzzinājāt diagnozi. Skumju iemesls var būt arī tas, ka Tu redzi izmaiņas sava tuvinieka uzvedībā, veselībā. Jāsaprot, ka šīs sajūtas nav „nepareizas” – tās ir dabiskas. Jaunās situācijas apzināšanās prasīs laiku, un daudzas jau pierastas lietas nāksies iepazīt no cita skatupunkta.

**VAINAS APZIŅA.** Šī sajūta ir ļoti izplatīta vēža pacientu tuvinieku vidū. Iespējams, raizējies, ka nepietiekami palīdzi, ka nedari visu iespējamo, ka neesi jau ātrāk palīdzējis tuviniekam, un tagad jau ir par vēlu. Arī vainas sajūta šajā laikā ir normāla reakcija uz situāciju, noderīgas šādos brīžos ir sarunas – ar citiem tuviniekiem, draugiem, kādu, kam vari pastāstīt, kā jūties. Šīs sajūtas noteikti nevajadzētu apslāpēt un izlikties, ka to nav. Lai arī vainas apziņa ir raksturīga sajūta, ar ko saskaras vēža pacientu tuvinieki, tomēr Tev ir jāsaprot, ka Tu neesi vainīgs pie tā, kas ir noticis.

**NEMIERS, DEPRESIJAS PAZĪMES.** Iespējams, Tevi nemitīgi nomāc raizes, esi uztraukts, kļūsti depresīvs, nespēj sevī rast mieru. Arī šīs sajūtas ir tikai reakcija uz esošo situāciju, tomēr ļoti nozīmīgi ir sekot tām līdz. Ja šo sajūtu radītās sekas ilgst vairāk nekā divas nedēļas, tās traucē gulēt, ēst, strādāt, darīt ikdienas pienākumus, tad saproti, ka palīdzība ir nepieciešama arī Tev pašam. Noderēt var izrunāšanās ar kādu labu draugu vai tuvu cilvēku, bet, ja tas nepalīdz, nepieciešams vērsties pēc profesionālas palīdzības. Palīdzības meklēšana noteikti nav Tava vājuma izpausme. Salīdzinot to ar pavisam ikdienišķu situāciju – saaukstēšanos, jāatceras, ka citreiz saaukstēšanās pāriet pati no sevis, citreiz jādzer medikamenti. Taču, ja izliekamies, ka palīdzību nevajag, var iedzīvoties daudz nopietnākās veselības problēmās. Mūsu psihiskā veselība ir tikpat nozīmīga kā fiziskā, tāpēc nav jājūtas neērti par to, ka rūpējies par sevi. Tu būsi labs atbalsts tikai tad, ja pats būsi vesels un spējīgs palīdzēt.

**CERĪBU ZUDUMS.** Tev var zust cerības un prieks, taču šajā situācijā vislabāk būtu tomēr turpināt cerēt, paralēli vērtējot realitāti. Nevajag cerēt, ka rīt viss nokārtosies, it kā nekas nebūtu bijis, taču Tu vari cerēt un priecāties par mazām, sasniedzamām lietām – patīkami pavadītu mirkli, pozitīvu zāļu iedarbību, kopīgi paēstām vakariņām, pastaigu, kopīgu sarunu. Ikdienas sīkumi, kam varbūt iepriekš netika pievērsta liela uzmanība, tagad var kalpot kā atspēriena punkti, lai negrimtu bezcerībā.

**VIENTULĪBA.** Šī sajūta Tevi var piemeklēt pat tādos brīžos, kad atrodi telpā, kas pilna ar cilvēkiem. Var rasties sajūta, ka neviens Tevi nesaprot un nespēj iedomāties, kam šobrīd ej cauri. Tomēr tā nav, kā jau minēts iepriekš, Latvijā ik gadu ļoti daudzi cilvēki uzzina diagnozi vēzis, un katram no viņiem ir tuvinieki, kas pārdzīvo, cīnās un ieskatās šai diagnozei tieši acīs. Varbūt vari padomāt, vai Tavā paziņu lokā nav kāds, kas saskāries ar līdzīgu problēmu, vari piezvanīt un apjautāties onkoloģisko pacientu atbalsta biedrībai, vai ir kādas atbalsta iespējas tuviniekiem.

## 2. KAS IR VĒZIS?

Informācija par vēzi palīdzēs tev labāk saprast, ko šobrīd piedzīvo Tavs tuvinieks. Zināšanas par vēža ārstēšanu mazinās arī bailes un aizspriedumus, kas valda sabiedrībā. Daudziem cilvēkiem ir vieglāk tikt galā ar problēmām, ja viņi zina, kas tos sagaida.

### Dažas lietas, kas jāpatur prātā:

- Nekas, ko tu jebkad esi domājis, teicis vai darījis, nav cēlonis tava tuvā cilvēka slimībai;
- Vēzis nevar "pielipt" no kāda;
- Zinātnieki atklāj arvien jaunus un efektīvākus veidus, kā ārstēt vēzi;
- Vēzi VAR ĀRSTĒT.

Ikdienā mēs visus ļaundabīgos audzējus mēdzam saukt par vēzi, lai gan tā ir vairāk nekā 200 atšķirīgu slimību grupa ar dažādu norisi un ārstēšanu. 80-90% no visiem ļaundabīgajiem audzējiem ir karcinomas (attīstās no dažādu orgānu ārējo un iekšējo virsmu klājošām šūnām) - tieši uz šiem audzējiem ir attiecināms nosaukums "vēzis". Taču vēl izšķir sarkomas (attīstās no saistaudiem un balstaudiem - kauliem, skrimšļaudiem utt.), limfomas (limfātiskās sistēmas audzēji), leukēmijas (kaulu smadzeņu audzēji), kā arī citus retāk sastopamus ļaundabīgus audzējus.

## KĀ RODAS VĒZIS?

Parasti šūnas aug un dalās, lai veidotu jaunas šūnas, tikai tad, kad tas nepieciešams organismam. Šis process palīdz saglabāt veselību. Taču dažreiz šūnas tomēr aug un dalās, lai arī tas nav nepieciešams ikdienišķo procesu nodrošināšanai. Šīs nevajadzīgās šūnas veido audu masu - audzēju. Audzēji mēdz būt labdabīgi un ļaundabīgi.

Labdabīgie audzēji nav vēža saslimšanas. Tos var izoperēt, tie neizplatās uz citām ķermeņa daļām. Ļaundabīga audzēja gadījumā šūnas aug un dalās nekontrolēti, tās var bojāt apkārtējos audus un izplatīties uz citiem orgāniem. Ja audzējs izplatās no vienas ķermeņa daļas uz citām, to sauc par metastāzēm.

Daudzus vēža veidus dēvē atkarībā no orgāniem, kuros tie izcēlušies. Piemēram, mēdz būt plaušu vēzis, krūts vēzis, aizkuņģa dziedzera vēzis, dzemdes kakla vēzis, ādas vēzis un citi. Vairāk par vēža veidiem un to izpausmēm vari meklēt onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības "Dzīvības koks" mājas lapā.

## KĀPĒC CILVĒKI SASLIMST AR VĒZI?

Vēža rašanās iemesli lielākoties nav zināmi. Zinātnieki tikai daļēji ir izpētījuši cēloņus, kas rada lielāku vēža iespējamības risku. Riska faktori ir vecums, ģimenes slimību vēsture (ja kāds jau ir slimojis ar vēzi), smēķēšana, tieša

saskare ar radiāciju un specifiskām ķīmikālījām, inficēšanās ar specifiskiem vīrusiem vai baktērijām, ģenētiskas izmaiņas.

Lai arī neviens nevar paredzēt nākotni, ir labi apzināties, ka lielākā daļa vēža veidu nav pārmantojama. Tomēr tas, ka kāds no radniekiem ir slimojis ar vēzi, var būt kā riska faktors.

## VAI ĀRSTI VAR IZĀRSTĒT VĒZI?

Katru gadu zinātnieki atklāj jaunus un efektīvus veidus, kā cīnīties ar audzējiem. Tas nozīmē, ka daudzi cilvēki tiek izārstēti. Lai gan ārsti ar lielu uzmanību lieto vārdu "izārstēts", pirms nav pagājuši vairāki gadi kopš aktīvā ārstēšanas perioda. Pēc šī perioda iestājas tā dēvētā "remisija" - stāvoklis, kas nozīmē, ka organismā nav vēža klātbūtnes pazīmju. Tomēr vēzis mēdz atgriezties. Tas tiek dēvēts par recidīvu vai atkārtošanos. Tas, vai tavu mammu/tēti/tuvinieku varēs izārstēt, ir atkarīgs no daudziem faktoriem, par kuriem nevarēs izlasīt nevienā bukletā. Labāk par to ir izrunāties ar viņu pašu vai ārstiem.

## 3. VĒŽA ĀRSTĒŠANA

Cilvēki parasti vēlas zināt, kā notiek ārstēšanas process, ko no tā sagaidīt un kādi būs tā blakusefekti. Šajā nodaļā aprakstīti galvenie vēža ārstēšanas veidi, taču pēc izlasīšanas tev var rasties papildjautājumi, kurus vislabāk apspriest ar kādu medicīnas speciālistu.

### KĀ NORIT ĀRSTĒŠANA?

Vēža ārstēšanas mērķis ir iznīcināt slimās šūnas vai apstādināt to augšanu. Ārstēšanas metode ir atkarīga no:

- vēža veida;
- tā, cik plaši vēzis izplatījies;
- pacienta vecuma un vispārējā veselības stāvokļa;
- slimībām, ar kurām pacients iepriekš slimojis;
- tā, vai vēzis ir diagnosticēts pirmo reizi vai atkārtoti.

Atceries, ka katram no vēža veidiem ir savas ārstēšanas metodes. Par to sīkāk var uzzināt no ārstējošiem ārstiem.

## KĀDI IR ĀRSTĒŠANAS BLAKUSEFEKTI (BLAKNES)?

Ārstēšanas procesā tiek iznīcinātas vēža šūnas, taču medikamenti var negatīvi ietekmēt arī veselos orgānus. Šī ietekme tiek saukta par blakusefektu jeb blaknēm. Daži no blakusefektiem, piemēram, slikta dūša, pāriet ātri, taču nespēks var turpināties visu ārstēšanas laiku. Dažiem cilvēkiem blakusefekti novērojami vieglākā formā, citiem smagākā, saņemot pat vienādu ārstēšanu. Ārsts noteikti paskaidros, kādi blakusefekti sagaidāmi Tev un kā ar tiem tikt galā. Ja šāda informācija netiek sniegta, to noteikti vajag jautāt!

Nākamajā tabulā aprakstītas sešas vēža ārstēšanas metodes, to norise un iespējamie blakusefekti. Parasti nākas saskarties ar vienu vai vairākām no šīm metodēm, reizēm tās tiek arī kombinētas. Atkarībā no metodes veida pacientam vai nu jāpaliek slimnīcā vai arī jāierodas tikai uz vienu dienu.

Ārstēšanas metode	Kas tas ir?	Kā tas notiek?	Blakusefekti (blaknes)
<b>Operācija jeb ķirurģiska iejaukšanās</b>	Audzēja izņemšana	Ķirurgs izoperē audzēju, tas notiek pacientam esot narkozē (aizmigušam)	Sāpes pēc operācijas  Nogurums  Citas blaknes ir atkarīgas no audzēja lieluma un ķermeņa daļas, kas tikusi operēta
<b>Apstarošana</b>	Tiek izmantots stiprs radioaktīvs starojums, lai nogalinātu vēža šūnas un samazinātu audzēja apjomu	Starojuma avots var būt medicīniska aparatūra, kas izvietota blakus pacientam, vai arī radioaktīvas vielas, kas tiek ievadītas organismā pēc iespējas tuvāk audzēja atrašanās vietai	Nogurums  Apsārtusi, jutīga āda  Citas blaknes atkarīgas no radiācijas apjoma un ķermeņa daļas, kur radiācija pielietota
<b>Ķīmijterapija</b>	Medikamentu ievadīšana, lai iznīcinātu vēža šūnas	Medikamentus var lietot tablešu vai šķidrā veidā, kā arī ievadīt intravenozi (caur vēnām)  Parasti notiek kursu veidā, piemēram, nedēļu jālieto zāles, divas nedēļas nav jālieto, un tā vairākus mēnešus pēc kārtas	Slikta dūša Caureja Matu izkrišana Liels nogurums Sausa mute

Ārstēšanas metode	Kas tas ir?	Kā tas notiek?	Blakusefekti (blaknes)
<b>Cilmes šūnu transplantācija</b>  <b>Var būt kaulu smadzeņu transplantācija vai perifērisko asiņu cilmes šūnu transplantācija</b>	Tiek izmantotas cilmes šūnas, kas atrodamas vai nu kaulu smadzenēs vai asinīs. Ar tām tiek aizstātas šūnas, kas iznīcinātas ar staru vai ķīmijterapijas palīdzību	Cilmes šūnu transplantācijā tiek izmantotas šūnas, kas iegūtas vai nu no paša pacienta vai no donora. Visbiežāk donors ir kāds no ģimenes locekļiem	Blaknes visbiežāk ir tādas pašas kā apstarošanai un ķīmijterapijai. Dažos gadījumos blaknes mēdz būt daudz nopietnākas, par to jārunā ar ārstu
<b>Hormonu terapija</b>	Terapija, kuras ietvaros tiek pievienoti, bloķēti vai izvadīti hormoni. Hormonterapiju lieto, lai apstādinātu vai palēninātu dažus no audzēju veidiem	Hormonterapija arī tiek pielietota tablešu, injekciju vai reizēm plāksteru formā. Dažreiz nepieciešama operācija, lai izgrieztu hormonus ražojošos dziedzerus	Karstuma viļņi Nogurums Svara svārstības Garastāvokļa izmaiņas
<b>Imūnterapija</b>	Imūnterapijā tiek izmantota paša organisma aizsargspēja (imūnsistēma), lai cīnītos ar vēzi	Pacientam var tikt dotas tabletes vai injekcijas	Gripai līdzīgi simptomi: drebuļi, drudzis, muskuļu sāpes, vājums, caureja, slikta dūša

Papildus ārstēšanai noteikti tiks veiktas analīzes, lai pārliecinātos par zāļu iedarbīgumu.

## NO KĀ JĀUZMANĀS

Daži ārstēšanas veidi var palielināt infekciju draudus. Tas ir tāpēc, ka specifiskie medikamenti ietekmē asinsķermenīšus, kas ir atbildīgi par infekciju izskaušanu. Infekcija novājina organismu, tāpēc būtu labi, ja ārstēšanās periodā Tu izvairītos no vietām, kur apgrozās daudz cilvēku, lai neinficētos ar dažādiem vīrusiem.



## GAIDĪŠANA

Ir grūti gaidīt, lai uzzinātu, vai izvēlēta ārstēšanas metode bijusi pietiekami iedarbīga. Ārsts var izmēģināt vienu metodi, pēc tam citu, kā arī apvienot vairākus ārstēšanas veidus. Ārstēšanas process var turpināties mēnešus, bet dažreiz pat gadus, un tas emocionāli ir ļoti sarežģīti.

## KO JAUTĀT ĀRSTAM?

- Pajautā, ko nozīmē nesaprotamie jēdzieni. Palūdz, lai tev izskaidro citādā veidā, ja dzirdētā informācija šķiet neuztverama.
- Pajautā, kur var meklēt papildinformāciju.

### Par slimību:

- Kāds vēzis ir Tavam tuviniekam?
- Vai viņš izveseļosies?
- Vai tas ir pārmantojams vēzis?

### Par ārstēšanu:

- Kādu ārstēšanu saņem Tavs tuvinieks?
- Kā iedarbojas šis ārstēšanas veids?
- Kā cilvēki jūtas, saņemot šo ārstēšanu? Vai tas sāp?
- Cik bieži to pielieto, cik ilgi tas tiks pielietots?
- Vai tas ietekmē cilvēka izskatu?
- Kas notiek, ja ārstēšana nav bijusi iedarbīga?
- Vai var doties līdz tuviniekam, kad jāsāņem ārstēšana?

## 4. TUVINIEKA UN TAVAS ATTIECĪBAS

Uzzinot, ka tuvam cilvēkam ir vēzis, ir normāli justies apjukušam. Viens no būtiskiem aspektiem - šajā situācijā mainās jūsu lomas, jo nav nozīmes, vai esi vecāks vai jaunāks par slimnieku, tagad daļu rūpju un atbalsta funkcija jāuzņemas Tev. Jāņem vērā, ka cilvēks, kam vēlies palīdzēt, var noraidīt šo palīdzību tieši neierasto lomu dēļ. Iespējams, ka šoreiz ir saslimis cilvēks, kurš vienmēr rūpējas par visiem un ir izteikts līderis. Jāsaprot, ka tādā gadījumā Tavam tuviniekam tas ir vēl viens pārbaudījums – ļaut citiem sev palīdzēt, ja vienmēr ir bijis otrādi.

*Kad mamma saslima ar vēzi, visi bijām apjukusi. Mamma vienmēr visu rīktē, uz lauku mājām pie viņas vienmēr brīvdienās brauc radi. Paspēj gan dārzā darbus apdarīt, ēst visiem uztaisīt, māju satīrīt, kaimiņiem palīdzēt un vēl vietējā dāmu klubā rosīties. Mamma mums vienmēr kā traktors iet pa dzīvi, tagad ir nepierasti apzināties, ka mums jāparūpējas par viņu. Kad braucam ciemos, viņa negribīgi pieņem palīdzību un maksimāli izvairās izrādīt, ka jūtas vairāk nogurusi. Es nemaz nezīnu, kā labāk rīkoties.*

*Agnese (32)*

Cilvēks, kurš uzzina, ka ir slims ar vēzi, saskaras ar ļoti daudziem dažādiem jautājumiem – neziņu, bailēm, un tas, ka mainās viņa attiecības ar līdzcilvēkiem, sākumā ir sekundāri. Tāpēc Tev jābūt tam, kas apzinās, ka arī attiecības mainās, un jābūt atbalstošam. Tomēr nevajag krist no viena grāvja otrā – ja pārāk centīsies apčubināt, žēlot, neļaut neko darīt, var iznākt vairāk zaudējumu, nekā ieguvumu. Cilvēkam nepalīdzēs, ja viņš jutīs, ka apkārtējie izturas pret viņu kā pret porcelāna krūzi, kam nevar pieskarties. Dzīve būtu jācenšas turpināt līdzīgi kā iepriekš, tomēr pievēršot uzmanību fiziskajai slodzei un emocionālās spriedzes mazināšanai. Protams, situācijas un stāvokļi var būt ļoti dažādi. Var gadīties, ka kādu laiku tiešām cilvēkam vajag, lai viņu „nēsā uz rokām”, vai, piemēram, dienās pēc ķīmijterapijas ļaut netraucēti atpūsties vai gluži pretēji – rosīties.

*Man pēc ķīmijterapijas bija tāds enerģijas uzplūds, ka rosījos kā traka – mājās katru stūrīti iztīrīju, bija tik daudz enerģijas – nezināju, kur lai to tērēju. Tomēr zīnu, ka citiem ir pavisam smagi – guļ nespēkā uz gultas pat sešas dienas pēc ķīmijas.*

*Baiba (37)*

## 5. NEZINU, KĀ PALĪDZĒT!?

Tā kā terapijas izpausmes var būt dažādas, galvenais ir rīkoties atbilstoši situācijai. Varbūt biežāk kā parasti pajautā – „Vai varu kā palīdzēt?“. Savukārt, ja redzi, ka cilvēks ir rosīgs, bet emocionāli apjucis, vari piedāvāt kaut ko paveikt kopīgi. Tavs tuvinieks jutīsies vajadzīgs, viņa domas vismaz uz brīdi tiks novērstas no slimības. Galvenais padoms ir – nekrist galējībās, bet sekot līdzi tam, kā tuvinieks jūtas, ko saka.

### LIETAS, KURAS VARI PALĪDZĒT IZDARĪT

Vari piedalīties ārstēšanās organizatorisko jautājumu risināšanā – pieraksts pie ārsta, analīžu nodošana, nokļūšana pie ārsta un pēc tam mājās. Vari noskaidrot, kas Tavam tuviniekam pienākas no valsts puses – invaliditātes pabalsts, tehnisko palīgīdzekļu saņemšana (ja bijis krūts vēzis un krūts mastektomija), u.c.

*Mana radiniece dzīvo Rīgā, pavisam netālu no onkoloģijas centra. Pati neesmu rīdziniece, tāpēc ķīmijterapijas laikā nevarēju izbraukāt tādu gabalu. Biju ļoti priecīga, kad viņa piezvanīja un piedāvāja naktsmājas, kad devos uz ķīmijterapiju – pašai man būtu bijis neērti uzbāzties.*

*Agate (67)*

Emocionālais atbalsts – tas, ka esi blakus, jau ir lielākā daļa no palīdzības, diemžēl bieži vien Tu jūties bezspēcīgs un īsti nezini, kā palīdzēt. Painterēsējies par psiholoģiskās palīdzības pieejamību onkoloģiskajiem pacientiem. Piemēram, Rīgā darbojas onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks”, tajā tiek rīkotas bezmaksas atbalsta grupas. Palīdzēt var arī dažādas terapijas – mākslas, mūzikas, kustību. Tāpat vērtīgas ir psihosociālās rehabilitācijas programmas onkoloģiskajiem pacientiem, kuras rīko „Dzīvības koks”. Ir svarīgi noskaidrot par psiholoģiskās palīdzības saņemšanas iespējām, jo Tavam tuviniekam, iespējams, šobrīd tam nav spēka, tāpēc Tu vari būt lielisks atbalsts, apkopojot viņam noderīgu informāciju.

*Es par „Dzīvības koku” uzzināju no savas labākās draudzenes, kura bija meklējusi internetā informāciju par atbalstu vēža slimniekiem. Man pašai mājās interneta nemaz nav, tāpēc priecājos, ka draudzene palīdzēja. Tagad turpinu lasīt „Pacienta Balsi” un katru mēnesi eju uz „Dzīvības koka” biedru sanāksmēm.*

*Marija (66)*

Var gadīties, ka būs nepieciešama palīdzība ikdienā, jo pamatvajadzības, kas liekas pašsaprotamas, slimības aktīvajā ārstēšanas periodā var sagādāt grūtības. Mājas uzkopšana, maltīšu pagatavošana, aiziešana uz veikalu, veļas mazgāšana, rūpes par mājdzīvnieku – nav teikts, ka Tev tas viss tagad būtu jādara, bet atceries, ka šīs ir jomas, kurās, iespējams, vajadzīga palīdzība. Vislabāk būtu apjautāties pašam tuviniekam – ko atnest no veikala, kā citādāk palīdzēt.

*Kad saslimu, ļoti satuvinājos ar vīra radiem – vīra māsa svētdienās mani veda uz lielveikalu. Tā kā mums pašiem ģimenē mašīnas nav, tad tā bija ļoti vērtīga palīdzība – sapirkties produktus veselai nedēļai, lai katru dienu nav jānes maisiņi no veikala. Vīra māte uz laiku paņēma pie sevis mūsu suni, jo vīrs bija ļoti aizņemts, gādājot par bērniem un apdarot mājas darbus, ko es nevarēju izdarīt, tāpēc tajā laikā, lai arī visiem mīļš suns – tā bija vēl viena nasta. Tagad jau suns atpakaļ mājās, un viss iegājis vecajās sliedēs – tikai ar vīra māsu turpinām tradīciju svētdienas vakaros kopā iepirkties.*

Zane (42)

Esi zinošs! Vērtīgi būs, ja būsi informēts par pašu slimību, ārstēšanās procesu, ilgumu, blaknēm. Tas palīdzēs Tev labāk izprast šo slimību – jo vairāk par to zināsi, jo labāk spēsi palīdzēt!

## 6. KĀ CITI VAR PALĪDZĒT TEV?

### PALĪDZĪBA PALĪGAM!

Pieņemt palīdzību no citiem dažkārt nemaz nav tik viegli, tomēr tas bieži ir ļoti nozīmīgi. Īpaši krīzes situācijās cilvēkiem ir tendence atteikties no citu cilvēku palīdzības, jo liekas, ka pašam ar visu jātiek galā – es taču esmu tas, kurš palīdz savam tuviniekam! Tomēr, ilgstoši atbalstot savu tuvinieku, var gadīties, ka arī pašam noder atbalstošs plecs.

Lai par to pārliecinātu, var minēt trīs iemeslus, kāpēc palīdzība no malas var izrādīties labs risinājums:

- Tavai veselībai un garastāvoklim jābūt stabiliem, tāpēc ir nepieciešama atpūta;
- Tev tuvais cilvēks jutīsies labāk, ja redzēs, ka nepārpūlies. Atceries, ka arī viņu var pārņemt sajūta, ka viņš Tev ir par nastu;
- Ir svarīgi izmantot visas pieejamās zināšanas un resursus – jo vairāk iesaistīto, jo plašākas iespējas.

Iespējams, ka Tu esi aizņemts ar rūpēm par tuvinieku, un ir grūti tikt galā ar ikdienas pienākumiem, tāpēc, ja kāds piedāvā savu palīdzību, nekautrējies to pieņemt. Varbūt kāds, kas Tev vēlas palīdzēt, īsti nezina, kā tieši Tev palīdzēt,

tāpēc padomā par to, kāda palīdzība Tev būtu nepieciešama:

- Palīdzība mājas darbos – ēst gatavošana, mājas uzkopšana, iepirkšanās, dārza darbi, rūpes par bērniem vai vecākiem;
- Atbalsts, vienkārši uz klausot Tevi un aprunājoties;
- Palīdzība meklējot informāciju – par ārstēšanos, psihosociālo rehabilitāciju, valsts atbalstu ārstēšanas procesā.

Padomā par to, kas Tev šo palīdzību varētu sniegt. Varbūt tie ir Tavi draugi, radnieki, kaimiņi vai kolēģi. Tomēr neapvainojies arī, ja palīdzība tiek atteikta. Var būt tā, ka cilvēks, kas vēlētos Tev palīdzēt, to nevar laika trūkuma dēļ. Varbūt kāds, ar ko vēlies parunāt, nespēj Tevi uz klausīt, bet labprāt atvedīs vajadzīgās lietas no lielveikala un otrādi. Arī Tev apkārt esošie cilvēki var justies apjukuši un īsti nezināt, kā Tev palīdzēt. Ir cilvēki, kas vienkārši izvairās no negatīvām lietām, citiem ir grūti saprast, ko Tev šobrīd nākas piedzīvot. Tomēr svarīgi ir izrunāties – izteikt savas emocijas skaļi, nevis paturēt pie sevis un pēc tam domāt, ka citiem Tevi būtu bijis jāsaprot tāpat. Ja jūti, ka cilvēks izvairās, nevajag obligāti pieprasīt no viņa palīdzību. Taču, ja šis cilvēks Tev ir dārgs, labāk izstāsti kā jūties, un varbūt kopīgi nonāksiet pie labākā risinājuma.

## 7. PADOMI, KĀ UZMUNDRINĀT GARU

Bieži dzirdam, ka uzmundrinoši tiek teikts „Domā pozitīvi!”, tomēr realitātē, kad katra diena paiet nedrošībā, pavadot savu tuvinieku uz slimnīcu, raizējoties par nākotni, šiem vārdiem šķietami pazūd jēga. Tomēr par spīti visam pozitīvā domāšana ir vērtīga, tāpēc, lūk, pāris padomi, kā šīs sajūtas saglabāt un veicināt.

**“Noķer un saglabā” pozitīvās emocijas.** Brīžos, kad dzirdi kaut ko, kas liek Tev pasmaidīt vai smieties – pieraksti to, uzzīmē, uzņem fotogrāfiju, izgriez attēlu no žurnāla – dari to, lai šo pozitīvo domu varētu saglabāt drūmajiem momentiem. Varbūt tas ir smieklīgs video no interneta dzīlēm, varbūt anekdote avīzē. Mēģini noķert un saglabāt pozitīvās emocijas.

**Fokusējies uz nākotni.** Plāno pozitīvus notikumus, īpašu uzmanību pievēršot detaļām. Varbūt tā ir ēdienkarte nākamajai nedēļai, kurā padomā par sabalansētu uzturu un to, cik daudz enerģijas varētu dot katra no maltītēm. Saplāno, kas jānopērk veikalā, tirgū. Varbūt vari ieplānot ekskursiju pa Latviju – pieraksti maršrutu, vietas, kuras vajadzētu apskatīt, pieraksti, ko vajadzēs paņemt līdzī šajā ekskursijā.

**Sadzirdi pozitīvas emocijas.** Mūzikai piemīt spēja pozitīvi ietekmēt

noskaņojumu. Varbūt ir kāda dziesma, kas Tevi iedvesmo – nav svarīgi kāda žanra mūzika tā ir, svarīgi ir tas, kādas emocijas tā Tevī raisa. Ja esi atradis kādu melodiju vai dziesmu, kas Tev patīk, pieraksti nosaukumu un vismaz reizi dienā to noklausies.

**Rabi!** Tas var būt jebkas – zīmējums, kolāža, kurā salīmēt iedvesmojošus un pozitīvus attēlus, raksti dzeju, stāstus, uzņem fotoattēlus ar rietošu sauli, apsnigušiem kokiem vai ziedu pļavu, krāso krāsojamo grāmatu, jebko, kas ļauj izpausties Tavām emocijām.

**Pozitīvās atmiņas no bērnības.** Var skanēt banāli, bet padomā – kas bērnībā Tev sagādāja prieku? Skraidīt ar basām kājām, laizīt lāstekas, nograuzt kādu zaļu ābolu, spēlēties, krāsot krāsojamo grāmatu, apēst veselu šokolādes tāfelīti vienam pašam – pakavējies siltajās bērnības atmiņās. Nav obligāti jāmēģina atkātot to pašu, varbūt pietiek ar pakavēšanos šajās enerģētiski spēcīgajās atmiņās. Tomēr kādu bērnības prieka avotu noteikti vari mēģināt arī restaurēt.

Prieks vairo prieku, un tici, ja izdosies dienām piešķirt krāsas ar kādu priecīgu mirkli, daudzas lietas risināsies vieglāk.

## 8. DIENASGRĀMATA

Daudzi cilvēki, kuri gājuši cauri sarežģītām situācijām, iesaka rakstīt dienasgrāmatu. Tas var būt labs veids, kā izlādēties, sakārtot domas, sekot līdzi ārstēšanās procesam. Dienasgrāmatā vari ierakstīt savas emocijas, izlikt uz papīra savas bailes, prieku, raizes, šaubas. Vari uzdot jautājumus un kādā citā dienā tos pārlasīt – varbūt uz dažiem pēc laika spēsī atbildēt.

Ja saskaries ar pozitīvu pieredzi, pieraksti to, apraksti sīkas detaļas, lai tad, kad jutīsies emocionāli slikti, vari atvērt šo ierakstu un paskatīties, kas iepriekš Tev sagādājis prieku. Vari pierakstīt arī procesus: pieredzi ārstēšanas laikā, atzīmēt lietas, kas jāmaina Tava tuvinieka ikdienā. Varbūt tā ir kāda laba un veselīga recepte – arī tai noteikti atradīsies vieta dienasgrāmatā. Tā līdztekus dienasgrāmatai var kalpot arī kā piezīmju klade, kur var redzēt, kas uzlabo Tava tuvinieka labsajūtu vai gluži pretēji – pasliktina.

*Kad manai draudzenei bija ķīmijterapija, viņai ilgi pēc tam bija slihta dūša. Tad redzēju diskusiju ar dakteri Daci Baltiņu, kura teica, ka ķīmijterapijas laikā var palīdzēt sasaldēti skābenas sulas kubīņi. Sataisīju tādus no ananāsu sulas, un draudzenei tas palīdzēja! Tādi sīki knifīņi ir svarīgi, ne vienmēr viss noderēs, bet ir vērts izmēģināt!*

*Aigars (46)*

# PIELIKUMI

## 1. KUR MEKLĒJAMA INFORMĀCIJA UN PALĪDZĪBA?

Internetā vari meklēt mājas lapu [www.dzivibaskoks.lv](http://www.dzivibaskoks.lv), tajā apkopota informācija par onkoloģiju, kā arī vari uzzināt par aktuālajām psiholoģiskās palīdzības iespējām. Sadaļā "Noderīgi" atradīsi informāciju par vēža veidiem, informatīvos bukletus, kā arī laikraksta onkoloģiskajiem pacientiem „Pacienta Balss” izdevumus.

## 2. BIEŽĀK SASTOPAMĀS ANALĪZES

Analīze	Mērķis	Procedūra (kas tiek darīts)
<b>Biopsija</b>	Tiek veikta, lai pārlicinātos, vai atrastais audzējs ir vēzis. Mēdz būt labdabīgi audzēji, kas nav vēzis, un ļaundabīgi-vēzis	Ārsts paņem audu paraugu vai nu ar garas adatas palīdzību (adatas biopsija) vai veidojot nelielu iegriezumu (ķirurģiskā biopsija)
<b>Asinsaina</b>	Pārbaudīt, kā mainās asins sastāvs pēc medikamentu lietošanas, kā mainās šūnu stāvoklis	Medicīnas darbinieks, ievadot adatu vēnā (parasti rokā), paņem asins paraugu
<b>Kaulu smadzeņu aspirācija</b>	Izpētīt zem mikroskopa šūnu paraugu no kaula smadzenēm	Ar adatas palīdzību tiek paņemts neliels šūnu paraugs no kaula (parasti tas ir no gūžas kaula)
<b>Datorizētā aksiālā tomogrāfija (CT vai CAT skenēšana)</b>	Izmantojot rentgenstarus un datoru, radīt trīsdimensionālu (3D) ķermeņa attēlu no iekšpuses	Pacientam guļot uz galdā, tas tiek virzīts cauri tunelveida iekārtai, procedūras laikā tiek uzņemti vairāki rentgenuzņēmumi
<b>Magnētiskā rezonanse</b>	Izmantojot radio un magnētiskos viļņus, izveidot orgānu un audu attēlus	Pacientam guļot uz galdā, tas tiek virzīts cauri tunelveida iekārtai, procedūras laikā ķermenis vairākas minūtes tiek skanēts ar magnētiskās rezonanses aparātūras palīdzību
<b>Pozitronu emisijas tomogrāfija (PET skenēšana)</b>	Izveidot kompjuterizētus vēža skarto apgabalu attēlus no ķermeņa iekšpuses	Pacienta organismā tiek injicēta radioaktīvi krāsota kontrastviela, pēc tam iekārta veic kompjuterizētu attēlu izveidi
<b>Mugurkaula šķidruma punkcija</b>	Izpētīt mugurkaula šķidruma paraugu ar mikroskopa palīdzību	Ar adatas palīdzību no mugurkaula muguras lejas daļā tiek paņemts šķidruma paraugs
<b>Ultrasonogrāfija</b>	Izmantojot augstas frekvences skaņu viļņus, izveidot iekšējo orgānu un audu attēlus	Medicīnas darbinieks pa pacienta ķermeni virza nelielu ierīci, datorā redzams attiecīgais attēls
<b>Rentgens</b>	Izveidot ķermeņa iekšējo orgānu un audu attēlu, izmantojot rentgena starus	Pacients guļ uz galdā vai ir novietots pretī rentgena aparatūrai, ar kuras palīdzību tiek veikti rentgenuzņēmumi

### 3. VĀRDNĪCA

Šī īsā vārdnīca palīdzēs saprast vārdus, ko nereti lieto ārsti. Nebaidies uzdot jautājumus, ja kaut ko nesaproti!

**APSTAROŠANA** jeb staru terapija - tiek izmantots stiprs starojums, lai nogalinātu vēža šūnas un samazinātu audzēja apjomu. Starojuma avots var būt medicīniska aparatūra, kas izvietota blakus pacientam, vai arī radioaktīvas vielas, kas tiek ievadītas organismā pēc iespējas tuvāk audzēja atrašanās vietai.

**AUDI** – šūnu kopums, kas veic speciālas, organismam nepieciešamas funkcijas.

**AUDZĒJS** – audu kopums, kas rodas šūnu nekontrolētas vairošanās rezultātā. Audzēji var būt labdabīgi un ļaundabīgi (vēži).

**ATBALSTA GRUPA** – cilvēku grupa ar līdzīgām problēmām, kuras ietvaros visi palīdz viens otram, daloties pieredzē, zināšanās un informācijā.

**BLAKUSEFEKTI JEB BLAKNES** – problēmas, kas rodas, ja ārstēšanas metode negatīvi ietekmē veselos audus un orgānus. Visbiežākās blaknes vēža ārstēšanas procesā ir nogurums, sāpes, slikta dūša, asinsķermenīšu skaita samazināšanās, matu izkrišana un sausums mutē.

**CILMES ŠŪNAS** – šūnas, no kurām veidojas citas šūnas. Piemēram, asins šūnas veidojas no asins šūnu cilmes šūnām.

**CILMES ŠŪNU TRANSPLANTĀCIJA** – tiek izmantotas cilmes šūnas, kas atrodamas kaulu smadzenēs vai asinīs. Ar tām tiek aizstātas šūnas, kas iznīcinātas staru vai ķīmijterapijas ietekmē. Cilmes šūnu transplantācijā tiek izmantotas šūnas, kas iegūtas vai nu no paša pacienta vai no donora. Visbiežāk donors ir kāds no ģimenes locekļiem. Šūnas tiek ievadītas caur vēnu.

**DEPRESIJA** – psihiska saslimšana, ko raksturo pastāvīgi nomākts garastāvoklis, vienaldzības sajūta, interešu un enerģijas zudums, un grūtības pilnvērtīgi veikt ikdienas aktivitātes. Vēl var būt tādi simptomi kā bezcerība, izmaiņas gulēšanas un ēšanas paradumos, un pat domas par pašnāvību. Depresija var piemēklēt ikvienu, taču to var sekmīgi ārstēt.

**DIAGNOZE** – slimības noskaidrošana, izmantojot simptomus un analīzes.

**HORMONI** – bioloģiski aktīvas vielas, ko ķermenī ražo speciāli dziedzeri. Hormoni pārvietojas ar asinsriti. Tie kontrolē atsevišķu šūnu un orgānu darbību. Hormonus var radīt arī mākslīgi - laboratorijā.

**HORMONTERAPIJA** – terapija, kuras ietvaros tiek pievienoti, bloķēti vai izvadīti hormoni. Hormonterapiju lieto, lai apstādinātu vai palēninātu dažus no audzēju veidiem (piemēram, krūts vēzi vai prostatas vēzi). Parasti tiek lietoti mākslīgie hormoni vai speciāli medikamenti, kas bloķē organisma radītos hormonus.

**IMŪNSISTĒMA** – šūnu un organisma šķidrumu kopums, kas aizsargā ķermeni no infekcijām un slimībām.

**IMŪNTERAPIJA** – terapija, kas palīdz organisma imūnsistēmai cīnīties ar infekcijām, vēzi un citām slimībām. To izmanto arī, lai mazinātu vēža ārstēšanas blaknes.



**INTRAVENOZI** – caur vēnu. Intravenozi ar adatas vai speciālas ierīces palīdzību parasti ievada medikamentus vai citus organismam nepieciešamus šķīdumus.

**KAULU SMADZENES** – mīksti, sūklveida audi, kas atrodas kaulos. Kaulu smadzenes sastāv no baltajiem un sarkanajiem asinsķermenīšiem, kā arī trombocītiem.

**ĶĪMIJTERAPIJA** – ārstēšana ar medikamentiem, kas iznīcina vēža šūnas. Pārsvārā ķīmijterapija organismā tiek ievadīta intravenozi (caur vēnu), reizēm tā ir tablešu formā.

**ĶIRURĢIJA (operācija)** – procedūra, kuras laikā tiek izgriezts audzējs vai amputēta ķermeņa daļa, kurā konstatēts audzējs.

**LABDABĪGS AUDZĒJS** – tas nav vēzis. Labdabīgie audzēji neizplatās apkārtējos audos vai citās ķermeņa daļās.

**LEIKĒMIJA** – vēzis, kas sākas asinsrades audos – kaulu smadzenēs, un rada lielu daudzumu slimu asinsķermenīšu, kas tiek tālāk izplatīti ar asinsrites palīdzību.

**ĻAUNDABĪGS AUDZĒJS** – vēzis. Audzējs, kas sākas kāda orgāna audos, bet, to neārstējot, izplatās uz citiem orgāniem un ķermeņa daļām.

**METASTĀZES** – vēža izplatīšanās no vienas ķermeņa daļas uz citām. Audzējs, kas ir izplatījies, tiek saukts par metastātisku audzēju vai metastāzēm. Metastātisks audzējs sastāv no tādām pašām šūnām kā sākotnējais audzējs.

**PĀRMANTOTS VĒZIS** – nodots ar gēniem no paaudzes paaudzē, piemēram, no vecākiem - bērniem vai mazbērniem.

**RECIDĪVS JEB ATKĀRTOŠANĀS** – vēzis, kas ir atkārtojies. Parasti tas notiek pēc kāda nenoteikta perioda, kura laikā vēzis netika diagnosticēts vai arī ir bijusi stāvokļa uzlabošanās. Vēzis var atkārtoties tajā pašā vietā, kur bijis pirmo reizi (primārais audzējs) vai citā ķermeņa vietā. Tiek lietots arī termins recidīvs vēzis.

**REMISIJA** – vēža simptomu samazināšanās vai izzušana. Daļēja remisija – vēža simptomi izzuduši daļēji. Pilnīga remisija – izzuduši visi simptomi, tomēr audzējs vēl var atrasties ķermenī.

**RISKA FAKTORI** – iemesli, kas palielina saslimšanas risku. Riska faktori saslimšanai ar vēzi var būt: vecums, ģimenes slimību vēsture (ja kāds jau ir slimojis ar vēzi), smēķēšana, tieša saskare ar radiāciju un specifiskām ķīmikālijām, inficēšanās ar specifiskiem vīrusiem vai baktērijām, ģenētiskas izmaiņas.

**ŠŪNAS** - mazas vienības, no kurām sastāv visi organisma audi. Visas dzīvās būtnes sastāv no vienas vai daudzām šūnām.

**VĒZIS** - apzīmējums slimību grupai, kuru galvenā vienojošā īpašība ir slimu, izmainītu šūnu nekontrolēta dalīšanās. Vēža šūnas var traumēt apkārtējos audos, kā arī ar asinsrites un limfātiskās sistēmas palīdzību izplatīties uz citām ķermeņa daļām.



Slimību profilakses un  
kontrolē centrs



Dzīvības koks

Autors: onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība "Dzīvības koks"

Izdevējs: Slimību profilakses un kontrolē centrs

Papildinformācija: [www.dzivibaskoks.lv](http://www.dzivibaskoks.lv); [www.spekaavots.lv](http://www.spekaavots.lv)

Slimību profilakses un kontrolē centrs

Duntes iela 22, Latvija, LV-1005  
Tālrunis: +371 67501590  
E-pasts: [info@spkc.gov.lv](mailto:info@spkc.gov.lv)  
Mājas lapas adrese: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Seko mums sociālajos tīklos:  
[draugiem.lv/sveiksunvesels](http://draugiem.lv/sveiksunvesels)  
[facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)  
[twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)  
Youtube: Slimību profilakses un kontrolē centrs

Biedrība "Dzīvības koks"

Melnšila iela 13-1, Rīga, Latvija, LV-1046  
Tālrunis: +371 67625339  
E-pasts: [dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv](mailto:dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv)  
Mājas lapas adrese: [www.dzivibaskoks.lv](http://www.dzivibaskoks.lv)

Seko mums sociālajos tīklos:  
[draugiem.lv/dzivibaskoks](http://draugiem.lv/dzivibaskoks)  
[facebook.com/dzivibaskoks](https://facebook.com/dzivibaskoks)  
[twitter.com/Dzivibaskoks](https://twitter.com/Dzivibaskoks)  
Youtube: DzīvībasKoks

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā  
atsauce uz biedrību "Dzīvības koks" obligāta

Bezmaksas izdevums