

Rehabilitáció

A rehabilitáció a diagnózis felállításától kezdődik. Sok esetben azt gondoljuk, hogy a rehabilitáció nem lényeges, de a rehabilitáció sokkal tágabb fogalom, mint hinnénk. Magába foglalja az életminőség megtartását, fejlesztését.

A rehabilitációról tehát a diagnózis felállításától beszélünk. Sokkal nagyobb perspektívában kell gondolnunk rá, mert segítséget, támogatást ad már a betegút elejétől is. Kísér, felkészít, segít, lehetőségeket biztosít, regenerál, összeköt.

A rehabilitációt a Mályvavirág Alapítványnál Gyógyulást Segítő Programnak hívjuk - röviden GYSP -, amely több elemet foglal magába.

Fizikai/testi rehabilitációról és lelki rehabilitációról is beszélhetünk.

A LÉLEK ÚTJA

A diagnózis-sokktól, a kezeléseken való részvételeken át, a nőiesség megélésén, a félelmeken, a reményen és reményvesztésen, a hullámhegyeken és hullámvölgyeken keresztül, a kiújulástól való félelemig, vegyesen és egyénileg éljük meg a betegséget. Ráadásul a betegségben nem egyedül vagyunk, ott van a család, barátok, a környezet, akikhez/amihez tartozunk.

A félelemnek is több arca van, állandó lakóvá válik az életünkben, bár ez is egyéni, van, akinél erősebben, van, akinél kevésbé jelentkezik.

Fel kell dolgoznunk, ami velünk történik, és olykor egy mókuserékbe csöppenünk, ahol a lelki generálja a fizikai gátat, és a fizikai a lelket. Ilyenkor meg kell akasztani ezt a kereket, és előfordul, hogy ehhez segítségre van szükségünk.

Egy pszichológus szakember segítsége, vagy valamilyen alternatív, kiegészítő segítség jól jöhet. Rengeteg ilyennel találkozhatunk, és mindenkinek meg kell találnia azt, amiben hinni tud, mert a hit mindig erősít és utat mutat.

A lélek segítésére készítettük el a Lelkemnek című foglalkoztató kiadványunkat. Kérd a téged kezelő intézményben, nőgyógyász-onkológusodtól, vagy igényeld meg nálunk ingyenesen: info@malyvavirag.hu

Dolgozunk pszichológusokkal is, akiket megtalálasz itt: <https://malyvavirag.hu/szakmai-bizottsag>



„Ön meggyógyult! Menjen haza, és éljen úgy, mint előtte!” – hangzik el az orvostól. De egyetlen rákbeteg nő sem tud már úgy élni, mint a diagnózis előtt!

A fizikai funkciók megváltozása – „hármaskör”/„hármaskörvesztés”

A műtét során idegek sérülnek meg, vagy veszítik el funkcióikat. Ideálisabb esetben más ideg átveheti a sérült ideg feladatát. A fizikai diszfunkcióknak vannak rövid- és hosszútávú következményei, mellékhatásai.

1. Székelés

A műtét során a végbélszakasznál történik funkcióvesztés, amely a kórházi napokban a széklet kinyomásában okoz gondot. Gyakorta szorulás, nehéz széklettávozás alakul ki. Az erőlködéstől gyakori az aranyér (külső, belső).

A sugárterápia alatt napi többszöri, lágy széklet távozhat; igen ritkán a sugárkezelés bélösszenövést, bélátlyukadást (perforációt), sipolyt okozhat, akár jó pár évvel a kezelést követően is.

Sok praktika, készítmény, eszköz segíthet ezen működés optimális kezelésében.

A gasztroenterológus, proktológus szakorvos felkészülten várja az érintetteket.

2. Vizeletürítés

A műtétet követően általában 4-6 napig állandó katétert helyeznek fel a hólyag tehermentesítése végett, hiszen az operáció alatt nagy terhelésnek van kitéve. Ezt követően az esetek nagy részében újra meg kell tanulni pisilni. A módszer a hasprés, melynek elsajátításához rengeteg türelem kell! Ameddig a tanulási folyamat tart, szuprapubikus katétert helyezhetnek fel (közvetlenül a hólyagból csövet vezetnek ki, amely szabályozható, elzárható vagy megnyitható), vagy önkatétert írhatnak fel (a nő saját magának végzi el a katéterezést).

Gyakran elvész a vizeleti inger, az órát figyelve kell a mosdóba járni.

Előfordul inkontinencia is a kezeléseket követően, ilyen esetben urológus szakorvos felkeresése javasolt.

Van, aki hamar megtanulja, meg tudja tanulni a testét újra használni, de van, aki élete végéig önkatétert használ.

A pisilés újratanulásához is vannak segítő praktikák, és létezik gátizomtorna.

3. Szexuális élet

A harmadik kialakuló fizikai probléma a szexualitás. Korai daganatok esetében végzett műtétek, kimetszések következtében lehet, hogy a hüvely megrövidül, ami optimális esetben 2 centimétert jelent, kevésbé optimális esetben többet. Ez rövidebb hüvelyt eredményez.

A sugárterápiának szövetsugarító hatása van, ami a hüvely szűkülését, bizonyos esetekben a hüvely teljes vagy részleges összenövését eredményezheti. Megváltozik (csökken) a hüvely síkossága. Amennyiben a petefészkeket kivették, vagy a sugárterápia során „kilőtték” azokat, akkor nincs hormontermelés. Ugyanakkor megjelenik a menopauza, aminek következtében a hüvely száraz lesz, ami fájdalmas szexuális együttlétet eredményez.

Hüvelyképző műtétek után is gyakori a képzett hüvely hegesedése, szűkülete. Ennek megelőzése érdekében fontos a hüvely rendszeres „használata”, megfelelő eszközökkel történő tágítása, valamint a megfelelő síkosság kialakítása.

Fontos információ, hogy létezik rehabilitációs célú síkosító, illetve több elemből álló tágító eszköz, amely segít a hüvely jó állapotának fenntartásában, és a szexuális élet gyakorlásában, a kellemetlen hüvelyi szárazság megoldásában.

Tágító szettek: <https://malyvavirag.hu/shop>

Sokat segíthet a gátizomtorna, vagy a Kriston Intimtorna.

A nyirokcsomók eltávolításának következtében igen gyakori a **nyiroködéma** kialakulása. Már az I. stádiumú lymphoedema is odafigyelést, nyirokmasszázst igényel, a további stádiumok pedig speciális kezeléseket is.

A fizikai diszfunkciók kezeléséhez szakorvosok, gyógytornászok, dietetikusok, szexuálterapeuták állnak rendelkezésre, és a Mályvavirág Gyógyulást Segítő Programja is sokat segíthet.