

Brīvpieejas aprūpe pēc krūts vēža ārstēšanas

Informācija pacientiem un aprūpētājiem



Satura rādītājs

Ievads	3
Kopsavilkums par ārstēšanu	3
Turpmākas mamogrāfijas	4
NHS krūšu pārbaudes programma	4
Jūsu pretvēža zāles/ārstēšana	5
Iespējamās blakusparādības	6–8
Krūts vēža atgriešanās	9
Jūsu krūtis	10
Pazīmes un simptomi	11
Simptomi, par kuriem ir jāziņo	11
Krūts rekonstrukcija un protēze	12
Sajūtas un emocijas	12
Brīvpieejas aprūpes tālruņa pakalpojums	12
Dzīve pēc ārstēšanas	13
Noderīga kontaktinformācija	15–21

Ievads

Brīvpieejas aprūpes programmu izstrādāja vēža ārstēšanas speciālisti, lai sniegtu atbalstu pēc krūts vēža primārās ārstēšanas.

Programmas izstrādē tika ņemti vērā pieejamie pierādījumi par to, ka pēc ārstēšanas veselīgi cilvēki nav lietderīgi noteiktos intervālos ielānnot vizītes slimnīcā.

Turklāt pētījumos ir secināts, ka regulāras kārtējās vizītes neietekmē vēža atgriešanos, kā arī to laikā netiek atklātas jaunas veselības problēmas. Šāda pieeja drīzāk rada pacientiem satraukumu.

Brīvpieejas aprūpes ietvaros Jūs kontrolējat savu turpmāko aprūpi. Tas nozīmē, ka Jūsu ikdienas dzīve netiek traucēta, jo Jums nav regulāri jāierodas uz vizītēm slimnīcā. Tā vietā aprūpes periodā varat ātri sazināties ar krūts vēža vai slimnīcas ārstiem tad, kad Jums tas ir nepieciešams.

Turpmākajās sadaļās ir sniegts kopsavilkums par pieejamajiem brīvpieejas aprūpes pakalpojumiem.

Kopsavilkums par ārstēšanu

Kad Jūsu ķirurģiskā ārstēšana būs pabeigta, Jums tiks izsniegts kopsavilkums par ārstēšanu (tiek sagatavots pēc pēcoperācijas aprūpes vizītes).

Kopsavilkumā par ārstēšanu būs ietverta informācija par Jūsu diagnozi un ārstēšanu, kā arī par Jūsu turpmāko aprūpi.

Tiks ietverta šāda informācija:

- Jums ielānnotā pretvēža ārstēšana pēc operācijas;
- datums, kurā Jums jāsāk pretvēža zāļu lietošana, un – kurā jāpabeidz;
- kaulu blīvuma izmeklējuma (*Dual Energy X-Ray Absorptiometry – DEXA*) nepieciešamība;
- dažas no bieži novērotām ārstēšanas blakusparādībām;
- pazīmes un simptomi, par kuriem ir jāziņo mums vai Jūsu ģimenes ārstam;
- svarīga informācija par krūtīm un ķermeni;
- informācija par papildu palīdzības un atbalsta iespējām;
- krūšu veselības speciālistu kontaktinformācija.

Kopsavilkums par Jūsu ārstēšanu tiks izsniegts gan Jums, gan Jūsu ģimenes ārstam, lai Jūsu ģimenes ārstam sniegtu informāciju par jūsu personalizēto ārstēšanas plānu.

Turpmākas mamogrāfijas (ja ir jāveic)

Personām, kuras jau ir slimojušas ar krūts vēzi, ir nedaudz lielāks risks, ka vēzis radīsies atkārtoti (recidīvs) tajā pašā krūtī vai no jauna – otrā krūtī. Daudzkārt, veicot mamogrammu (krūšu rentgenogrammu), krūts vēzi var atklāt, vēl pirms to spējat sataustīt Jūs vai veselības aprūpes speciālists. Mamogramma ir ieteicamā krūts vēža pārbaudes metode lielākajai daļai sieviešu.

Pašlaik mēs iesakām mamogrāfiju vienreiz gadā piecus gadus pēc diagnozes noteikšanas vai līdz sasniegsiet vecumu, kad varēsiet izmantot Nacionālo krūšu pārbaudes programmu. Šīs mamogrāfijas veic Šervudforestas Slimīcu *NHS (National Health Services – Nacionālais veselības dienests)* fonda trasts. Nelielam skaitam sieviešu un vīriešu mamogrāfija var nebūt piemērota.

Mamogrāfijas rezultāts

Vēstuli ar rezultātu Jūs saņemsiet divu nedēļu laikā pēc mamogrāfijas. Ir svarīgi, lai slimnīcā ir reģistrēta pareiza Jūsu adrese un tālruņa numurs. Ja mēneša laikā pēc mamogrāfijas nesaņēmat rezultātu, lūdzu, sazinieties ar Kingsmillas Krūšu pārbaudes speciālistiem, zvanot uz tālruņa numuru 01623 676008.

Dažkārt pēc krūts vēža ārstēšanas mamogrammu var būt grūti interpretēt, tāpēc mēs varam Jūs lūgt ierasties pie mums, lai veiktu papildu pārbaudes vai izmeklējumus. Tādā gadījumā mēs sazināsimies ar Jums pa tālruni vai nosūtīsim vēstuli.

NHS krūšu pārbaudes programma

Ik pēc trim gadiem visām sievietēm vecumā no 50 līdz 70 gadiem tiek nosūtīts uzaicinājums ierasties uz pārbaudi (pašlaik visā valstī tiek ieviests jauns vecumu diapazons, lai pārbaudes sāktu no 47 gadu vecuma un turpinātu līdz 73 gadu vecumam, kas var būt spēkā arī Jūsu reģionā).

Ja Jums nesen tika ārstēts krūts vēzis un periodā, kad ierodaties uz vizītēm slimnīcā, Jūs saņemat uzaicinājumu ierasties uz mamogrāfijas izmeklējumu, lūdzu, atceliet vizīti pie Kingsmillas krūšu pārbaudes speciālista.

Piecus gadus pēc ikgadējām mamogrāfijām

- **Ja esat vecāka par 50 gadiem**, Jūs uzaicinās izmantot Nacionālo krūšu pārbaudes programmu, un Jums šī iespēja būtu jāizmanto. Mamogrāfijas tiks veiktas vienreiz trīs gados vietējā pārbaudes dienestā.

- **Ja esat jaunāka par 50 gadiem**, mēs ieteiksim arī turpmāk vienreiz gadā veikt mamogrāfiju, līdz Jūs aicinās veikt iepriekš minētās regulārās pārbaudes.
- **Ja Jums ir 70 gadi vai vairāk**, Jūs varat netikt automātiski uzaicināta veikt regulāras pārbaudes. Tomēr varat arī turpmāk vienreiz trīs gados veikt mamogrāfiju *NHS* Krūšu pārbaudes dienestā. Tādā gadījumā sazinieties ar Kingsmillas krūšu pārbaudes speciālistiem vai savu ģimenes ārstu.

Saziņa ar *NHS* krūšu pārbaudes dienestu

Lūdzu, zvaniet uz tālruņa numuru 01623 676008, lai:

- atceltu/pārceltu vizīti;
- uzzinātu, kad pārbaude tiek veikta Jūsu rajonā (ņemiet vērā, ka tā ir jāveic tikai tad, ja Jūs izrakstīja no krūšu veselības nodaļas);
- pieņemt krūšu pārbaudei (ja esat vecāka par 70 gadiem).

Jūsu pretvēža zāles/ārstēšana

Pēc operācijas Jums var tikt nozīmēta ķīmijterapija, staru terapija, bifosfonātu terapija, mērķterapija vai hormonu terapija. Detalizētu informāciju par to Jums sniegs Jūsu onkologs un medicīniskās aprūpes māsas. Šīs terapijas var izraisīt blakusparādības, kas var turpināties/nepāriet arī pēc terapijas izbeigšanas. Ja Jums rodas jebkādas blakusparādības, lūdzu, zvaniet uz tālāk norādītajiem tālruņa numuriem.

Onkoloģijas nodaļas kontakttālrunis ir slimnīcas galvenais tālruņa numurs (01623 622515), kam seko attiecīgais iekšējais numurs:

- onkoloģijas nodaļas reģistratūra – 6217;
- ķīmijterapijas māsa – 3061 / 3872;
- Notingemas pilsētas slimnīcas ārkārtas palīdzības nodaļa – 0115 9628066.

Hormonu terapija

Pacientiem ar kādu no hormonu jutīgiem vēža veidiem (jeb estrogēna pozitīvu vai ER+) tiek nozīmētas hormonu tabletes jeb endokrīnā terapija. Hormonu terapija ietver tamoksifēnu, letrozolu, anastrozolu vai eksemestānu (šīs zāles var būt zināmas arī pēc to tirdzniecības nosaukuma).

Atkarībā no Jūsu diagnozes tabletes Jums var nākties lietot 5–10 gadus. Ja būs nepieciešams, pēc piecu gadu kursa pabeigšanas mēs pārskatīsim Jūsu gadījumu atbilstoši spēkā esošajām vadlīnijām un rakstiski informēsim Jūs un Jūsu ģimenes ārstu, ja receptes termiņš būs jāpagarina.

Pacientēm pirmsmenopauzes vai pēcmenopauzes vecumā var tikt nozīmēta arī zoladex (goserelīna) injekcija, kas būs jālieto vienlaikus ar kādu no tabletēm. Injekciju veiks vēdera apakšdaļā reizi četrās nedēļās krūšu veselības nodaļā (tiks individuāli izvērtēts, vai tā jāveic Nūarkā vai pie Jūsu ģimenes ārsta).

Kopsavilkumā par Jūsu ārstēšanu būs norādīts, vai Jums ir jālieto hormonu zāles un to ieteicamais lietošanas termiņš – piecus vai desmit gadus.

Pēc diviem vai trim gadiem daļai pacienšu tabletes var tik nomainītas. Piemēram, ja Jums sāksies menopauze (beigsies menstruācijas), ģimenes ārsts Jums var ieteikt citu hormonu terapiju.

Jums ir tiesības bez maksas saņemt zāles visā ārstēšanās laikā, tāpēc par tabletēm nav jāmaksā. Atbrīvojuma aplieciņu (parasti piešķir līdz ar diagnozi) varat saņemt no ģimenes ārsta vai krūšu veselības māsas, vai arī slimnīcā vai vietējā aptiekā.

Pastāvīgi tiek ieviestas jaunas ārstēšanas metodes un pilnveidotas esošās. Ja laikā, kad lietojat hormonu zāles, tiks būtiski mainīta to nozīmēšanas kārtībā, mēs Jums par to rakstiski paziņosim un izskaidrosim, kā Jums jārikojas. Jūs var lūgt ierasties klīnikā, lai pārrunātu attiecīgās izmaiņas.

Blakusparādības, kas var rasties, lietojot hormonu zāles

Jums var rasties blakusparādības, kas ir raksturīgas Jūsu lietotajām zālēm. Piemēram, lietojot tamoksifēnu, dzemdes sienīņas var palikt biezākas, un tas var izraisīt izdalījumus no maksts. Šis ir izplatīts, bet nenopietns simptoms. Tomēr, ja Jums vairs nav menstruāciju, bet sākas negaidīta asiņošana no maksts, lūdzu, sazinieties ar savu ģimenes ārstu vai zvaniet uz brīvpieejas palīdzības tālruna numuru. Jums var būt nepieciešams apmeklēt ginekologu.

Dažos pētījumus novērots, ka konkrētas zāles, tostarp antidepresanti paroksetīns (Seroxat®) un fluoksetīns (Prozac®), var mazināt tamoksifēna efektivitāti, taču tas nav pierādīts. Ja vienlaikus ar tamoksifēnu lietojat šos antidepresantus, lūdzu, informējiet par to savu ķirurgu/onkologu vai ģimenes ārstu.

Aromatāzes inhibitori, piemēram, letrozols, anastrozols un eksemestāns, dažkārt var izraisīt locītavu stīvumu un sāpes. Ir pierādīts, ka to var mazināt ar pēc iespējas aktīvāku dzīvesveidu. Nosūtījumu fizioterapijai var izsniegt krūšu veselības speciālisti kursa “Spring into Action” ietvaros, vai arī jautāriet to vietējā vēža pacientu atbalsta grupā.

Lietojot hormonu zāles, īpaši aromatāzes inhibitorus, bieži sastopama blakusparādība ir maksts sausums. Maksts sausumu var mazināt ar dažādiem līdzekļiem, tostarp ar maksts mitrinātāju vai lubrikantu (*Replens MD*, *Senselle* vai *Hyalofemme*). Ja hormonu terapijas laikā Jums rodas jebkādas blakusparādības, lūdzu, zvaniet uz brīvpieejas palīdzības tālruna numuru, lai pieteiktos sarunai ar veselības aprūpes māsu.

DEXA izmeklējums un kaulu veselība

Pēc menopauzes samazinās estrogēna līmenis, tāpēc sievietes kauli kļūst trauslāki. Ja lietojat aromatāzes inhibitoru, piemēram, letrozolu, anastrozolu vai eksemestānu, šis process var paātrināties. Jums var būt jāveic viens vai vairāki kaulu blīvuma izmeklējumi (*DEXA*). Veicot šo izmeklējumu, varam noteikt, vai Jūsu kauli kļūst plānāki, kas var izraisīt osteoporozi. Kopsavilkumā par Jūsu ārstēšanu būs norādīts, vai ir jāveic šis izmeklējums. To var veikt slimnīcā vai pie ģimenes ārsta.

Kaulu blīvuma izmeklējums var būt jāveic arī tad, ja ārstēšanas dēļ Jums priekšlaicīgi beidzās menstruācijas. To var veikt krūšu veselības speciālists vai, biežāk, ģimenes ārsts. Kaulu veselību sekmē regulāras fiziskās aktivitātes, piemēram, pastaigas, un ar kalciju bagāts uzturs.

Ja saņemat bisfosfonātu terapiju, *DEXA* izmeklējumi tiks veikti arī pēc terapijas izbeigšanas (parasti pēc pieciem gadiem).

Ja *DEXA* izmeklējumā tiks konstatēts, ka Jūsu kauli kļūst plānāki, par to tiks informēts Jūsu ģimenes ārsts, un Jums var tikt nozīmēts kalcijs vai D vitamīns. Kaulu veselību varat sekmēt ar pareizu uzturu, normālu ķermeņa masu un vieglas slodzes vingrojumiem. Lai saņemtu informācijas lapu ar ieteicamajiem vingrojumiem, sazinieties ar specializēto krūšu veselības māsu.

Bisfosfonātu terapija

Bisfosfonāti ietilpst zāļu grupā, ko jau desmitiem gadu izmanto trauslu kaulu (osteoporozes) ārstēšanai. Šīs zāles nomāc to šūnu jeb osteoklastu darbību, kas noārda kaulus, bet sekmē to šūnu jeb osteoblastu darbību, kas atjauno kaulus. Tādējādi tiek uzlabots kaulu blīvums un stiprība, līdz ar to mazinot lūzumu risku, jo īpaši plaukstas locītavā, gūžās un mugurkaulā.

Klīniskos pētījumos ir secināts, ka krūts vēzis var atgriezties kaulos, bieži pat pēc vairākiem gadiem. Ārsts uzskata, ka tas varētu būt saistīts ar to, ka ķīmiskās vielas, kuras kontrolē kaulaudu vielmaiņu, sekmē arī krūts vēža šūnu augšanu kaulos.

Šajos klīniskajos pētījumos arī secināts, ka bisfosfonāti mazina krūts vēža atgriešanās risku kaulos. Tomēr ne visiem pacientiem ieguvums ir vienāds. Vislielākais ieguvums tika novērots sievietēm, kurām vēzis bija pilnībā izārstēts, vai nu dabiski, vai ķīmiski izraisot menopauzi.

Kopsavilkumā par Jūsu ārstēšanu būs izskaidrots, vai Jums papildus jālieto arī bisfosfonāti. Tādā gadījumā onkoloģijas speciālists Jums sniegs papildinformāciju.

Mērķterapija (abemaciclibis)

Abemaciclibu lieto, lai ārstētu lokāli progresējošu vai metastātisku (progresējošu uz citiem orgāniem) krūts vēzi.

To lieto tikai tad, ja analizēs konstatēts, ka vēža šūnas ir hormonu receptoru pozitīvas (estrogēnu pozitīvas/ER+), tām nav HER receptoru (HER2 negatīvas) un onkoloģijas speciālisti ir vienprātis, ka Jums šāda terapija ir piemērota.

Abemaciclibis pieder pie mērķterapijas zālēm, kuras dēvē par vēža augšanas inhibitoriem. Tās ir pieejamas tablešu veidā un jālieto divas reizes dienā, katru dienu bez pārtraukuma. Tās jālieto vienlaikus ar ierasto hormonu terapiju. Ārstēšanas laikā onkoloģijas speciālisti Jums regulāri veiks asins analīzes un pārbaudes.

Šīs zāles var izraisīt blakusparādības, un ir svarīgi tās pārrunāt onkoloģijas vīzišu laikā, vai arī zvanot uz ātrās reaģēšanas tālruna numuru 0115 9628066.

Iespējamās blakusparādības

Visas ārstēšanas metodes (ķirurģija, ķīmijterapija, mērķterapija, staru terapija, bisfosfonāti un hormonu terapija) var izraisīt blakusparādības, bet ne visiem pacientiem. Katras blakusparādības ilgums un smaguma pakāpe ir atšķirīga. Lūk, dažas no bieži sastopamām blakusparādībām:

- discomforts krūtīs vai krūšu jutīgums;
- ar menopauzi saistītas blakusparādības (karstuma viļņi, maksts sausums, mainīgs garastāvoklis);
- nogurums;
- locītavu sāpes;
- limfātiskā tūska.

Makmilana vēža informācijas un atbalsta centra ("Macmillan Cancer Information and Support Centre") krūšu veselības māsas vai "Maggie's" centra Notingemas pilsētas slimnīcā darbinieki var izsniegt nosūtījumu dietologa,

fizioterapeita, garīgās veselības konsultanta, psihologa un ergoterapeita vizītēm. Šiem speciālistiem ir pieredze palīdzēt cilvēkiem pārvarēt terapijas blakusparādības. Noringemas pilsētas slimnīcā ir arī specializēta klīnika “Late Effects”, kura ir paredzēta pacientiem ar ķīmijterapijas vai staru terapijas izraisītām blakusparādībām. Nosūtījumu varat saņemt no specializētās krūšu veselības māsas.

Gados jaunākas sievietes

Gados jaunākām sievietēm ārstēšanas beigās var būt atšķirīgas vajadzības, piemēram:

- jautājumi par ārstēšanas ietekmi uz auglību;
- jautājumi par grūtniecības iestāšanos pēc ārstēšanas;
- jautājumi par ķermeņa izskatu un seksualitāti, tostarp, kā tas var ietekmēt attiecības;
- padomi par kontracepciju.

Kontracepcija

Pat ja Jums nav regulāras menstruācijas, Jums joprojām var iestāties grūtniecība. Tāpēc efektīva kontracepcija ir svarīga.

Atkarībā no Jūsu krūts vēža veida, Jums var ieteikt nelietot hormonālos kontraceptīvos līdzekļus, piemēram, tabletes, implantātus vai spirāli “Mirena”. Jautājiēt savam ģimenes ārstam vai medicīnas māsai par vietējo ģimenes plānošanas centru, kur Jūs varat konsultēties par savām vajadzībām. Tomēr ieteicams izvairīties no grūtniecības divus gadus pēc ārstēšanas.

Krūts vēža atgriešanās – pazīmes un simptomi

Ir svarīgi zināt, ka krūts vēža pacienšu dzīvildzes rādītāji nepārtraukti uzlabojas un mūsdienu krūts vēža ārstēšanas metodes parasti ir īpaši sekmīgas.

Tomēr dažkārt krūts vēzis var atgriezties, vai arī var attīstīties jauns krūts vēzis. Nav iespējams paredzēt maksimālo periodu, kad tas var notikt, tomēr vairumam cilvēku risks ar laiku mazinās. Ir svarīgi, lai Jūs zinātu, kam jāpievērš uzmanība un kā jārikojas, ja Jums rodas aizdomas.

Krūts vēzis var atgriezties:

- ārstētajā krūtī (lokāls recidīvs);
- apvidū zem paduses, virs atslēgas kaula vai kakla apvidū (reģionāls recidīvs).

- otrajā krūtī;
- citos ķermeņa apvidos (attāls recidīvs jeb metastātisks krūts vēzis vai sekundārs krūts vēzis).

Jūsu krūtis

Rūpējoties par ķermeni, ir svarīgi rūpēties arī par krūtīm. Iepazīstiet savas krūtis, lai zinātu, kāds ir veselu krūšu izskats un sajūtas. Tādējādi varēsiet ātri pamanīt jebkādas izmaiņas.

Mēs zinām, ka pēc krūts vēža ārstēšanas var paiet kāds laiks (līdz pat diviem gadiem), līdz Jūs pieradīsiet pie savas ārstētās krūts. Tomēr, jo labāk iepazīsiet savu ķermeni, jo ātrāk pamanīsiet, ja ir kādas neierastas izmaiņas. Ja pamanāt neierastas izmaiņas, lūdz, sazinieties ar specializēto krūšu veselības māsu.

Nav pareiza vai nepareiza veida, kā iepazīt savas krūtis. Mēģiniet pierast pie savu krūšu izskata un sajūtām. To varat darīt aptuveni reizi mēnesī, vannā vai dušā, kad lietojat ziepes vai ķermeņa losjonu. Sava ikdienas rutīna nav jāmaina. Noderīgu informāciju varat atrast arī brošūrās un tīmekļa vietnēs (dažas no tām ir norādītas šīs brošūras beigās).

Jūs vislabāk par visiem zināt, kā Jūsu krūtis izskatās un kādas ir normālas sajūtas, tāpēc, ja pamanāt izmaiņas, sazinieties ar specializēto krūšu veselības māsu.

Limfātiskā tūska

Limfātiskā tūska izpaužas kā roku/krūšu/krūškurvja pietūkums pēc ārstēšanas.

Ja Jums ir veikta krūšu operācija un izņemti limfmezgli, ir svarīgi rūpēties par roku un krūšu/krūškurvja zonu. Ir jāievēro piesardzība, lai pēc iespējas izvairītos no griezumiem, skrāpējumiem, kairinājuma, apdegumiem un kukaiņu kodumiem.

Ir svarīgi pārbaudīt, vai ādas nejūtīgās zonas nav ievainotas.

Pašlaik nav pieejami konsekventi pierādījumi par to, ka medicīniskās procedūras (piemēram, asins analīzes, injekcijas, intravenozi ievadītas zāles un asinsspiediena mērījumi) palielina limfātiskās tūska veidošanās risku ārstētajā pusē. Tādēļ pieņemot lēmumu par to, vai medicīniskā procedūra jāveic ārstētās puses rokā, ir jāpieņem vērā klīniskā nepieciešamība un tas, vai ir pieejamas citas iespējas.

Pazīmes un simptomi

Laiku pa laikam mēs visi izjūtam sāpes un diskomfortu. Tomēr, ja Jums ir bijis krūts vēzis, Jūs, iespējams, labāk izprotat sāpes un ātrāk satraucaties par to, vai kādas sāpes ir saistītas ar vēzi. Tālāk ir uzskaitīti simptomi, par kuriem ieteicams ziņot specializētai krūšu veselības māsaī vai ģimenes ārstam. Ja Jums ir kāds no tālāk uzskaitītajiem simptomiem, tas nenozīmē, ka vēzis ir atgriezies, jo tos var izraisīt daudzi citi ierasti apstākļi, tomēr tie var liecināt par nepieciešamību veikt pārbaudi pie krūšu veselības speciālista.

Vienlīdz biedējošs ir gan atkārtots, gan jauns vēzis. Tomēr ir svarīgi atcerēties, ka arī atkārtotu krūts vēzi parasti var ārstēt.

Simptomi, par kuriem ir jāziņo

Lūdsu, sazinieties ar mums, ja Jums ir kāds no šiem simptomiem:

- veidojums vai pietūkums krūtī, ādā pēc mastektomijas, virs atslēgas kaula, kakla zonā vai padusē;
- jebkādas ādas izmaiņas, tostarp bedrītes, krokas, apsārtums vai pacelti plankumi uz krūts vai mastektomijas rētas;
- izdalījumi no krūtsgala;
- limfātiskā tūska (rokas pietūkums skartajā pusē).

Arī ja Jums ir kāds no šiem simptomiem:

- jaunas un ilgstošas sāpes jebkurā ķermeņa daļā, jo īpaši mugurā vai gūžās, kuras nepāriet, lietojot pretsāpju līdzekļus, un bieži pastiprinās naktī;
- tirpšanas sajūta un/vai sajūtu zudums vai vājums rokās vai kājās;
- neizskaidrojams svara zudums un apetītes zudums;
- pastāvīga slikta dūša;
- diskomforta sajūta vai pietūkums zem ribām vai vēdera augšdaļā;
- sauss klepus vai aizdusa;
- stipras galvassāpes, kas parasti pastiprinās no rīta.

Krūts rekonstrukcija un protēze

Ja pēc mastektomijas nolēmāt neveikt krūts rekonstrukciju, tomēr vēlāk pārdomājat, lūdzu, sazinieties ar mums, lai pārrunātu novēlotas rekonstrukcijas iespējas. Ja Jums tika veikta staru terapija, pēc terapijas izbeigšanas ieteicams uzgaidīt vismaz vienu gadu, līdz audi sadzīst. Dažkārt var tikt piedāvāta operācija, lai novērstu nevienāda izmēra krūtis. Ja vēlēšities pārrunāt šo iespēju, specializētas krūšu veselības māsas un atbalsta personāls var nosūtīt Jūs atpakaļ uz klīniku.

Laika gaitā krūtis mainās – gan ārstētas, gan neārstētas. Tas ir dabisku izmaiņu process. Ja vēlaties konsultēties par protēzi vai specializētu krūšturi, lūdzu, pierakstieties uz vizīti, zvanot uz tālruņa numuru 01623 672273.

Sajūtas un emocijas

Ikvienam var rasties atšķirīgas sajūtas, kad vairs nav nepieciešams regulāri tikties ar ārstiem. Daži jūtas atviegloti, ka var sākt atgriezties pie ierastās dzīves, savukārt citi satraucas par savu nākotni un raizējas par to, ka vairs nevarēs sazināties slimnīcu, kurā tika saņemta ārstēšana. Lielāko daļu uztrauc tas, ka vēzis varētu atgriezties. Šādas sajūtas ir pilnībā normālas, un parasti ar laiku tās mazinās.

Svarīgākais, ko varat darīt, ir apzināties, ka Jums ir problēma, un meklēt palīdzību. Lai gan ir normāli laiku pa laikam justies nomāktam, dažkārt varat secināt, ka Jūsu sajūtas traucē Jums baudīt dzīvi.

Ja Jums ir grūti to patstāvīgi pārvarēt, sazinieties ar specializētu krūts veselības māsu, kurš(-a) var sniegt informāciju par/nosūtīt uz sarunu terapiju vai konsultāciju dienestu. Var būt noderīgi sazināties ar vietējo vai nacionālo atbalsta organizāciju, piemēram, “Breast Cancer Care” vai “Macmillan Cancer Support”. Šo organizāciju kontaktinformācija ir sniegta šīs brošūras beigās.

Brīvpieejas aprūpes tālruņa pakalpojums

Ja esat brīvpieejas aprūpes programmas dalībniece un Jums rodas jauni simptomi, kas Jums rada bažas, vai jebkādas citas problēmas, zvaniet uz brīvpieejas aprūpes dienesta kontakttālruni. Pa tālruni varat saņemt noderīgus padomus un ātri sazināties ar krūšu veselības speciālistiem, ja tas ir nepieciešams.

Mūsu apņemšanās

Ja krūšu slimību speciālists uzskata, ka Jūsu simptomi varētu būt saistīti ar jauna vēža vai vēža atgriešanās diagnozi, divu nedēļu laikā pēc zvana Jums tiks piedāvāts ierasties uz vizīti mūsu klīnikā. Ja tas būs nepieciešams, var tikt veikti papildu izmeklējumi, un Jums tiks piedāvāta ambulatorā vizīte, lai saņemtu rezultātu. Ja ar ārstēšanu saistītās blakusparādības nepāriet, Jums ir pieejamas citas klīnikas un atbalsta pakalpojumi, uz kuriem varat saņemt nosūtījumu. Lai uzzinātu par tiem vairāk, sazinieties ar specializēto krūšu veselības māsu.

Dažkārt var nebūt nepieciešams ierasties uz ambulatoro vizīti un var pietikt ar mutisku padomu (pa tālruni). Tādā gadījumā Jums un Jūsu ģimenes ārstam tiks nosūtīts holistisko vajadzību novērtējuma aprūpes plāns. Mēs ceram, ka tas uzlabos un veicinās Jūsu spējas rūpēties par sevi pēc ārstēšanas un nepieciešamības gadījumā gūsiet labumu no mūsu speciālistu pieredzes.

Tālruņa pakalpojums ir pieejams no pirmdienas līdz piektdienai no plkst. 9.00 līdz 17.00. Uz Jūsu zvānu atbildēs atbalsta darbinieks vai specializēta krūšu veselības māsa, vai arī zvans var tikt novirzīts uz automatisko atbildētāju, kura ierakstītās ziņas tiek pārbaudītas divas reizes dienā. Ja uz Jūsu zvānu neatbild uzreiz, lūdzu, ierakstiet ziņu, nosaucot savu vārdu, slimnīcas numuru un īsu ziņojumu. Jums atzvanīs divu darba dienu laikā.

Dzīve pēc ārstēšanas

Pēc ārstēšanas pacienti bieži vēlas uzzināt, kā labāk rūpēties par savu veselību. Ja Jums ir jautājumi par uzturu, fiziskajām aktivitātēm un labsajūtu, mēs labprāt atbildēsim uz tiem. Lūk, daļa no mūsu piedāvātajiem speciālistu pakalpojumiem:

- informatīvi kursi;
- konsultācijas un atbalsts;
- limfātiskās tūskas pakalpojumi;
- padomi par blakusparādībām, kas ir saistītas ar menopauzi;
- padomi par auglību/seksuālajām problēmām;
- padomi par ķermeņa izskata problēmām;
- semināri "Izskaties labi, jūties labāk";
- labsajūtas kursi.

Labsajūtas kursi

"Spring into Action"

Fizioterapeitu klīnikā "Spring into Action" tiek piedāvātas individuālas konsultācijas par pozitīvām fizisko aktivitāšu un/vai uztura izmaiņām pēc vēža ārstēšanas. Lai pieteiktos vizītei, zvaniet uz tālruņa numuru 01623 622515, iekšējais numurs ir 3221 vai 6030, vai sazinieties ar specializētu krūšu veselības māsu.

Kursi *HOPE*

“Macmillan” rīko sešu nedēļu kursu par problēmu efektīvu risināšanu (*Help to Overcome Problems Effectively – HOPE*), kurā tiek palīdzēts atklāt un atgūt iekšējo spēku un izturību, lai pārvarētu emocionālās, psiholoģiskās un praktiskās grūtības.

Pieteikties var pie krūšu veselības speciālistiem vai Makmilana vēža informācijas un atbalsta centrā (“Macmillan Cancer Information and Support Centre”).

Kursi “Moving Forward”

Šos kursus rīko “Breast Cancer Now” sadarbībā ar *NHS* slimnīcām, un tie parasti ilgst pusi dienas un jāapmeklē trīs vai četras nedēļas. Tajos tiek sniegta informācija un atbalsts, lai palīdzētu pārvarēt grūtības un pielāgoties dzīvei pēc krūts vēža ārstēšanas. Kursos tiek pārrunāts veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, menopauzes simptomu pārvaldība, limfātiskā tūska, vēža izraisīts nogurums un intimitāte/attiecības.

Pieteikties varat šīs brošūras beigās norādītajā tīmekļa vietnē vai zvanot uz specializētas krūts veselības māsas brīvpieejas aprūpes tālruņa numuru.

“Maggie’s” Notingemā

“Maggie’s” centrs Notingemā atrodas Notingemas pilsētas slimnīcas teritorijā un piedāvā dažādus atbalsta pakalpojumus vēža slimniekiem, sākot no kursiem, neformālām nodarbībām, pašpalīdzības padomiem, atbalsta grupām un palīdzību finansiālo problēmu pārvarēšanā, līdz pat mierīgai vietai ar draudzīgiem cilvēkiem. Informācija par “Maggie’s” ir sniegta šīs brošūras beigās.

Konsultācijas par sociālo palīdzību un pabalstiem

Ja Jums ir problēmas ar mājokli, nodarbinātību, imigrāciju, finansēm vai sociālajiem pabalstiem, lai saņemtu palīdzību, sazinieties ar specializētu krūts veselības māsu, zvanot uz brīvpieejas aprūpes tālruņa numuru, vai Makmilāna vēža informācijas un atbalsta centru, kur Jūs nosūtīs pie Makmilāna finanšu un nodarbinātības konsultanta. Kontaktinformācija ir sniegta šīs brošūras beigās.

Informācija par zālēm

Ja Jums ir jautājumi vai neskaidrības par zālēm, ko Jums izrakstīja ārsts, kurš Jums ārstē vēzi, lūdzu, konsultējieties ar specializētu krūts veselības māsu. Ja Jums ir jautājumi vai neskaidrības par zālēm, ko Jums izrakstīja Jūsu ģimenes ārsts, vai par holistiskām/papildu zālēm, lūdzu, sazinieties ar savu ģimenes ārstu vai vietējo aptieku.

Nobeigums

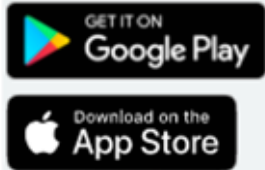
Ja Jums ir bažas par savu krūts vēzi vai tā ārstēšanu, lūdzu, sazinieties ar specializētu krūts veselības māsu, zvanot uz brīvpieejas aprūpes tālruņa numuru. Labāk Jūs kopā secināsi, ka bažām nav pamata, nekā būsi mājās un uztrauksies. Viņa(-s) uzdevums ir Jums palīdzēt, tāpēc, lūdzu, zvaniet, ja Jums ir kādi jautājumi vai bažas.

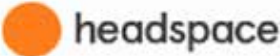
Noderīga kontaktinformācija

Krūšu veselības nodaļas brīvpieejas aprūpes tālruņa numurs	01623 676174
Krūšu veselības nodaļa Galvenie darbinieki/specializēta krūšu veselības māsa/atbalsta darbinieks Ja Jums ir bažas vai jautājumi, lūdu, zvaniet uz brīvpieejas aprūpes tālruņa numuru. Nodaļas darba laikā uz zvanu atbildēs viena no krūšu veselības māsām.	01623 622 515 • Džilla • Līza • Ivonna/Karolīna • Bekija • Kerstena • Šarlote
Krūšu protēzes/krūšturi	Tālruņa numurs uzmērīšanas vizītēm: 01623 672273
Krūšu veselības nodaļas reģistratūra	01623 672273
Krūšu pārbaudes speciālisti	01623 676008
Vēlino seku klīnika (Notingemas pilsētas slimnīca)	0115 9627976 E-pasts: lateeffects@nuh.nhs.uk
Makmilāna informācijas un atbalsta centrs	01623 622515, iekšējais numurs 6499 E-pasts: sfh-tr.cancer.info@nhs.net
Makmilāna konsultācijas finanšu un nodarbinātības/sociālo pabalstu jautājumos	01274 987 600 Tīmekļa vietne: financialguidance@macmillan.org.uk
“Maggie’s” centrs Notingemā	0115 924 6210 E-pasts: nottingham@maggies.org
Onkoloģijas nodaļas reģistratūra	01623 622515, iekšējais numurs 6217
Fizioterapija	01623 622515, 3221 vai 6030

Atbalsta informācija 	Labdarības organizācija Krūts vēža pacientiem un viņu ģimenēm Mensfildā.	01623 672273 Tīmekļa vietne: http://www.amazonsgroup.org.uk/
--	---	--

Atbalsta grupas apkaimes rajonos		
Nottingham Breast Institute City Campus	Tiekas katra mēneša trešajā otrdienā	Keita Holmsa: 0115 923 3348 Dženeta Braiersa: 0166 298 8937 E-pasts: janmbriars@gmail.com
Vēža pacientu un aprūpētāju atbalsta grupa, "Queen's Medical Centre", kabinets C2505, C stāvs, dienvidu korpus	Tiekas mēneša trešajā otrdienā plkst. 17.30 Informācija, atbalsts un sarunu pakalpojumi	Freda un Kens: 0115 9313541 E-pasts: cancerinfo@nuh.nhs.uk Facebook: <i>Nottingham cancer patients and carers support group</i>
Dzīve ar vēzi Nottinghamšīra un Dārbšīra	Vēža slimniekiem un viņu aprūpētājiem	E-pasts: Šerona Stīra cancerjourney@outlook. com
Ņūarkas vēža atbalsta grupa	Atbalsts un sarunas ikvienam, kuru ir skāris vēzis, tostarp ģimenei un aprūpētājiem	Nikija: 07803710640 Kerija: 07958297919 E-pasts: nikiwhitbum@ btinternet.com
Linkolnšīras vēža atbalsta grupas Krūts vēža atbalsta grupas	Grāntema Bostons Briga un tās rajons Linkolna Grimsbijas <i>Bosom Buddies</i> <i>Louth Embrace</i> Krūts vēzis	Dženija Habarda 01476530519 Mārgrita Dūlija 01205750408 Mišela Mandija 07955770995 Džoijs 01427668699 Betija 01522809178 Sjū Mandeja 01472590188 Medija Vesta 07800802660

Psiholoģiskais un emocionālais atbalsts		
	Labdarības organizācija Pieejama ikvienam, kuru ir skāris krūts vēzis	0808 800 6000 Timekļa vietne: https://breastcancernow.org/
Lietotne <i>Becca</i> 	Lietotne <i>Breast Cancer Now</i> lietotne atbalstam no līdzgaitniekiem ārstēšanās laikā un pēc tās	
<i>Bright Sky</i> 	Lietotne / labsajūtai Konfidenciāla lietotne ar atbalstu un informāciju ikvienam, kurš atrodas vardarbīgās attiecībās	Timekļa vietne: www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps
	Labdarības organizācija Pieejama ikvienam, kuru ir skāris vēzis	Timekļa vietne: https://www.cancerresearchuk.org/
Konsultācijas	Atbalsts Varat pieteikties sarunu terapijai vai konsultācijām	Timekļa vietne: https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies/
	Labdarības organizācija/ atbalsts Notingemas pilsētas slimnīcā. Piedāvā dažādus pakalpojumus un seminārus. Nav nepieciešams iepriekšējs pieraksts.	0115 924 6210 E-pasts: nottingham@maggies.org Timekļa vietne: www.maggies.org

Informācijas centrs 	Labdarības organizācija / atbalsts Atrodas Kingsmillas slimnīcā, pie 14. klīnikas	01623 622515, iekšējais numurs 6499 E-pasts: Sfh-tr.cancer.info@nhs.net Timekļa vietne: https://www.macmillan.org.uk/
	Lietotne / labsajūta Zinātniski pamatota lietotne par izpratni un meditāciju	Timekļa vietnes: www.headspace.com www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps
	Lietotne / labsajūta Garīgās veselības platforma labsajūtas uzlabošanai	Timekļa vietne: www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps
	Lietotne / labsajūta Pozitīvi praktiska atbalsta apkopojumi strādājošiem vecākiem	Timekļa vietne: www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps
#Stayalive 	Lietotne / labsajūta Pašnāvību novēršanas resurss, kur gādā par cilvēku drošību	Timekļa vietne: www.england.nhs.uk/supporting-our-NHS-people/support-now/wellbeing-apps
	Labdarības organizācija / atbalsts Jauniešiem, kuri slimo ar vēzi	E-pasts: hi@shinecancersupport.org Timekļa vietne: https://shinecancersupport.org/
Padomi un atbalsts labākai dzīves kvalitātei		
Seminārs “Moving forward” 	Semināri Sniedz informāciju, atbalstu un norādījumus par to, kā pārvarēt grūtības un pielāgoties dzīvei pēc ārstēšanas	Konsultācijas un pieteikšanās semināram: 0345 077 1893 Timekļa vietne: https://breastcancernow.org/information-support/support-you/moving-forward

	Labdarības organizācija / lietotne / informācija / atbalsts Informācija par to, kā pārbaudīt krūtis/ krūškurvi un cita noderīga informācija	Timekļa vietne: https://coppafeel.org/
	Informācija Noderīgs resurss ar uz pierādījumiem balstītu informāciju par sāpju pārvaldību	Timekļa vietne: https://www.britishpainsociety.org/people-with-pain/
EATING PROBLEMS	Informācija Makmilāns informācijas lapa par ēšanu	Timekļa vietne: https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/eating-problems
	Ēdiena piegāde mājās	0800 077 3100 Timekļa vietne: https://www.wiltshirefarmfoods.com/
	Labsajūtas lietotne Vairāk nekā 4 miljoni cilvēku ir izmantojuši šo lietotni, lai uzsāktu skriešanu	
	Labsajūtas lietotne Uzraugiet ikdienas pastaigas un palieliniet to ilgumu	
	Labsajūta NHS informatīva tīmekļa vietne	Timekļa vietne: https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/

Ķermeņa izskats			
	Informācija/atbalsts Informācija un atbalsts sievietēm, kuras vēlas veikt krūts rekonstrukciju	Tīmekļa vietne: https://keepingabreast.org.uk/	
	Informācija/atbalsts Atbalsts sievietēm, kurām veikta viena vai divas mastektomijas, bet kuras nevēlas neveikt rekonstrukciju	Tīmekļa vietne: https://www.flatfriends.org.uk/	
	Protēzes / labdarības organizācija Ar rokām darināti vilnas krūts aizvietotāji	Tīmekļa vietne: https://www.knittedknockersuk.com/	
	Informācija / labdarības organizācija / atbalsts	020 7351 4480 E-pasts: admin@lsn.org.uk Tīmekļa vietne: https://www.lymphoedema.org/	
Atvесеlošanās			
Roku vingrojumu lietotne		Informācija Krūšu un padušu pēcoperācijas atbalsta lietotne (<i>BAPS Wales</i>)	Lejupielādējama no <i>Android Play</i> vai <i>iOS</i>
Programma “CARE”		Labsajūta “7Notts County FC” sadarbībā ar Makmilānu izstrādā rehabilitācijas vingrojumu programmu	Tālr.: Džošs Stīvensons, 07534135670 E-pasts: josh.stevenson@nottscountyfc.org.uk
	Labdarības organizācija /atbalsts Palīdz pārvarēt vēža ārstēšanas izraisītas blakusparādības, lai uzlabotu dzīves kvalitāti	Tīmekļa vietne: https://www.canrehab.com/canrehab-trust/	

	Labsajūta Vēža vingrojumu speciālisti, kuri sadarbojas ar Makmilānu	Timekļa vietne: https://safefit.nhs.uk/
	Labsajūta NHS tīmekļa vietne, kur pieejami videoklipi ar mājas izpildāmiem vingrojumiem	Timekļa vietne: https://www.nhs.uk/better-health/get-active/home-workout-videos/
	Makmilāna granti – vienreizējs maksājums, kam jāpiesakās Makmilāna centrā vai tīmekļa vietnē	0808 8080 000 E-pasts: Financialguidance@macmillan.org.uk Timekļa vietne: https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/get-help/financial-help/macmillan-grants
	Labdarības organizācija/atbalsts Sniedz praktisku palīdzību personām ar finansiālām grūtībām	Timekļa vietne: https://www.turn2us.org.uk/
	Labdarības organizācija/atbalsts National Energy Action – pasākumi enerģētikas nabadzības pārvarēšanai	0191 261 5677 Timekļa vietne: http://www.nea.org.uk
	Labdarības organizācija/atbalsts Praktiski vietējā atbalsta pakalpojumi un aprīkojums	0300 456 1914 Timekļa vietne: http://www.redcross.org.uk
	Labdarības organizācija/atbalsts Palīdzība vecākiem ar bērnu līdz piecu gadu vecumam	E-pasts: info@home-start.org Timekļa vietne: http://www.home-start.org.uk

Papildu informācijas avoti

NHS Choices: www.nhs.uk/conditions

Mūsu tīmekļa vietne: www.sfh-tr.nhs.uk

Pacientu atbalsta grupa *Patient Experience Team (PET)*

PET varat vērsties, lai izteiktu pateicību, bažas vai sūdzības. Mēs gādāsim par ātru un efektīvu atbildi.

Kingsmillas slimnīca: 01623 672222

Ņūarkas slimnīca: 01636 685692

E-pasts: sfh-tr.PET@nhs.net

Ja vēlaties šo informāciju saņemt citā formātā, piemēram, lielburtu iespaidumā vai vieglā valodā, vai ja Jums ir nepieciešama palīdzība saziņā ar mums, piemēram, jo lietojat britu zīmju valodu, lūdzu, sazinieties ar mūs. Varat zvanīt uz pacientu atbalsta nodaļas tālruņa numuru 01623 672222 vai rakstīt uz e-pastu sfh-tr.PET@nhs.net.

Šim dokumentam ir tikai informatīvs nolūks, un ar to nedrīkst aizstāt Jūsu veselības aprūpes speciālista sniegtos padomus. Attiecīgos gadījumos skatiet ieteiktās tīmekļa vietnes. Visas tīmekļa vietņu saites ir sniegtas tikai informatīvā un ērtību nolūkā. Mēs neuzņemamies atbildību par tajās sniegto informāciju. Lai saņemtu pilnīgu sarakstu ar šīs brošūras izstrādē izmantotās literatūras atsaucēm (ja tādas ir), rakstiet uz e-pasta adresi sfh-tr.patientinformation@nhs.net vai zvaniet uz tālruņa numuru 01623 622515, iekšējais numurs 6927.

To be completed by the Communications office
Leaflet code: PIL202508-02L-OAFBC
Created: August 2023 / Revised: August 2025 /
Review Date: August 2027