

Yumurtalık(over) Kanseri İle Yaşamak

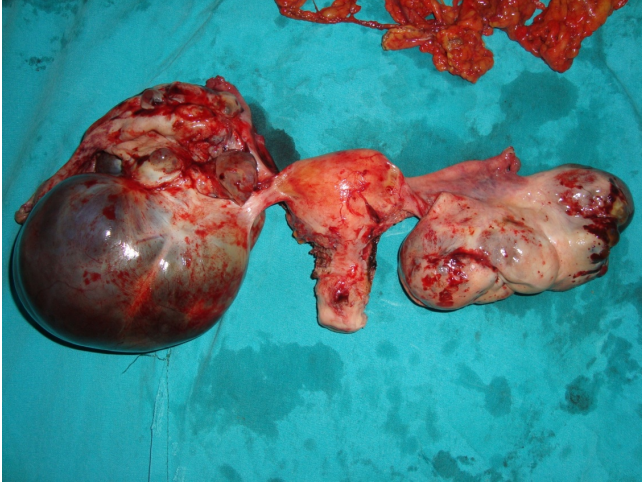
Doktorunuzdan over (yumurtalık) kanseri olduğunuzu duyduğunuz andan itibaren kendi içinizde büyük bir mücadele ve yolculuğa başlarsınız. Bu hastalıkla yalnız başınıza savaşırken, sizin dışınızda aynı tanıyı alan binlerce başka kadın olduğunu bilmeniz belki de kısmen size yardımcı olacaktır. Bütün bu kadınlar gibi sizin de over kanseri hakkında birçok sorunuz olacaktır. Burada okuyacaklarınız over kanseriyle birlikte yaşarken ve mücadele ederken aklınıza takılabilecek ve en sık sorulan sorulara kısa yanıtlar bulmanızı sağlayacaktır.

Over (yumurtalık) Kanseri Nedir?

Over kanseri kadın yumurtalıklarından köken alan bunun için de halk arasında yumurtalık kanseri olarak tanınan bir kanser türüdür (Resim 1,2). Yumurtalıklar kadında çoğalma organı olarak görev yaparlar, her ay yumurta üretmelerinin yanısıra kadınlık hormonları olan estrogen ve progesteronun üretiminden de sorumludurlar. Normalde vücudumuzdaki hücreler bölünerek çoğalırlar ve böylece ölen hücrelerin yerine yenilerinin oluşması ve görev yapması sağlanır. Ancak normal hücreler kanser hücrelerine dönüşürse, bölünen hücreler kontrollerini kaybederek daha hızlı ve anormal şekilde çoğalmaya başlar ki bu da tümör denilen, halk arasında ur olarak da isimlendirilen kitlelerin oluşmasına neden olur. Bu kitleler komşu oldukları diğer organlar üzerine fiziki bası yapıp işlevlerini bozabilecekleri gibi, ana tümör kitlesinden kopan parçaların vücudun diğer bölgelerine yayılması ile tıp dilinde “metastaz” denilen yeni tümörlerin oluşması da mümkün olabilir.



Resim 1. Tek taraflı over tümörü



Resim 2. İki taraflı over tümörü

Erken Teşhis Zor mu?

Over kanserinin henüz yeni olduğu safhalarda şikayete yol açmayabilir veya belli belirsiz ve geçici şikayetlere neden olması nedeniyle genellikle hastalar tarafından farkedilmeyebilir veya

önemsenmez. Daha ileri safhalarda tümörün büyümesi ve kalın bağırsak üstüne baskı yapması kabızlık yada ishal gibi şikayetlere yol açar. Karın ağrısı ve şişliği, dolgunluk hissi, bulantı kusma, gaz, ve bacak ağrısı gibi diğer şikayetlerde görülür. Over kanseri normal kadın doğum muayenesinde tanınamayabilir, zira doktorun dikkatini sadece büyümüş bir yumurtalık çekebilir. CA125, Ca 19-9 ve CEA gibi bazı kan testleri yapılır ve yüksek seviyeleri over tümörünü tanısına yardımcı olabilir. Ayrıca vajinadan yada karından yapılan ultrasonografinin yanısıra tomografi, MR ve PET CT tetkikleri yapılarak hastalığın tanı ve yayılımı konusunda değerli bilgiler edinmek mümkündür. Ancak over kanserinin kesin tanısı tümörün çıkarılarak patolojik olarak mikroskop altında incelenmesi ile yapılır.

Over Kanserinin Evreleri

Eğer “over kanseri” tanısı aldıysanız, kanserin yumurtalık dışında da olup olmadığını belirlemek önemlidir. Bu işleme “evreleme” adı verilir. Over kanseri Evre 1’den (erken evre), Evre 4’e (ileri evre) kadar olan dört basamaklı bir evrelemeyle sınıflandırılır. Over kanserinin tedavisi ve bu tedaviden beklenen başarı oranı bulunduğunuz evre ile ilişkilidir. Evreleme işlemi cerrahi olarak karın boşluğu içinin incelenmesi ve overler ile çevre dokudan alınan örneklerin tümör açısından değerlendirilmesi ile yapılır.

Over kanserinin evreleri şu şekildedir:

Evre 1: Kanser bir yada her iki overdedir ama over içinde sınırlıdır.

Evre 2: Kanser pelvis denilen (leğen kemiklerince çevrilen) yakın bölgedeki diğer organlara yayılmıştır.

Evre 3: Kanser karın içine yayılmıştır yada lenf bezlerini tutmuştur.

Evre 4: Kanser karaciğer, akciğer yada diğer uzak organlara da yayılmıştır.

Sizinle İlgilenecek Tıbbi Ekibi Seçmek

Benimle ilgilenecek doktor ve ekibini nasıl seçeceğim?

Over kanseri yönetimi ve tedavisi pek çok branşın ortak çalışması ile bir takım halinde yapılır.

Bu takım içerisinde jinekolog onkologlar önemli bir yer tutar ve yönetimin büyük bir

bölümünden sorumludur. Jinekolojik onkologlar üreme organı tümörlerinin tedavi ve takibinde

ilave eğitimler almış olan kadın hastalıkları ve doğum uzmanlarıdır.

Bu takımında başka kimler yer alır?

Bu ekipteki diğer elemanlar: medikal onkolog, radyasyon onkoloğu, patoloğ, radyolog, nükleer tıp uzmanı, psikoloğ, kanser tedavisi konusunda tecrübeli ve eğitilmiş hemşire, sosyal hizmet uzmanları, fizyoterapi uzmanı ve diyetisyenlerdir.

İkinci bir görüş almak:

Size konulan tanı ve planlanan tedavinin doğru olup olmadığını ikinci bir ağızdan kontrol etmeyi birçok hasta gibi isteyebilirsiniz, bu ayrıca sizin uyum sağlayacağınız doktoru ararken seçenekleri görmeniz açısından da yararlıdır. Bu karar tamamen size kalmıştır, eğer ikinci bir görüş de ilk tanınızı ve tedavi planınızı doğruluyorsa bu sizin için rahatlatıcı ve güven verici olacaktır.

Doktor Kontrollerine Hazırlanmak

Sorularınıza yanıt bulmak tedavi için önemli bir adımdır.

Kanser olduğunuzu öğrenmek zihninizde fırtınalara, uçuşan sorulara, korkulara ve şüphelere yol açacaktır. Bu soru, korku ve şüphelerin hepsini bir anda çözmek mümkün olmasa da, doktorunuzla ve ekibin diğer elemanlarıyla konuşmak çözüme doğru atılmış önemli bir adım olacaktır. Bu yüzden dürüst, açıksözlü ve anlaşılır bir biçimde düşüncelerinizi ekiple paylaşın, iyi bir dinleyici ve öğrenci olmanız gerektiğini de unutmayın. Sağlık ekibinizle olan iletişimin iki taraflı olması gerektiğini unutmayın. Kanser hastalarının çoğu kendilerini tedavi edebilmek için çalışan ekiple dürüst ve sağlıklı bir iletişim içine girmelerinin kendilerine daha fazla huzur ve güven sağladığını ve rahat ettiklerini ifade etmektedirler.

Sağlık Ekibiyle Açık Bir Diyalog Kurmak

- Doktorunuzla görüşmeden önce sorularınızı bir kağıda not edin.
- En önemli sorunuzu önce sorun.
- Bazı sorularınızın yanıtları sizi üzebilir, dolayısıyla gerçekten yanıtı duymaya hazır olduğunuz soruları sorun.
- Bütün sorularınızın yanıtlarını alma hakkınız vardır, çok fazla teknik içerikli yanıtları kabul etmeyin açıklama isteyin.

- İmkanınız varsa hastalığınız ve sorularınız hakkında önceden okuyun (İnternet yada tıp kütüphaneleri, sağlık ansiklopedileri).
- Yanınızda görevi sadece dinlemek olan bir yakınınız olsun.

Organize Olmak

Over kanseri hakkında öğreneceğiniz çok şey var, bu yüzden, planlı ve programlı olun

- Bir defter tutun,
- Yapılacaklar listesi tutun,
- Tedavi planınızı ve randevularınızı kayda geçirin.
- Tüm tıbbi dökümanlarınızın bir örneğini arşivlediğiniz kişisel bir hasta dosyası oluşturun

Seçeneklerinizi Anlamak

Tanınızı anladığınızdan emin olun:

Eğer kendinizi tanınızı anlamamış hissediyorsanız, doktorunuzla tekrar bir görüşme isteyin.

Temel şeyleri anlamadıysanız bundan sonraki gelişmeleri hiç anlayamazsınız. Doktorunuzun söylediklerini tam anladığınızdan emin olun, yanlış anlamalara yer bırakmayın. Unutmayın sorularınızı sormak ve yanıtlarını istemek en doğal hakkınızdır. Doktorunuza sorabileceğiniz ve sıkça sorulan sorular şunlardır:

- Bana over kanserini anlatırmısınız.
- Bütün over kanserleri aynı mıdır?
- Evreleme nedir, benim evrem nedir?
- Başka testler yapılacak mı?
- Bu hastalık vücudumun hangi bölgelerini etkilemiş?
- Tedavi seçeneklerin neler?
- Benim için en uygun tedavi seçeneği ne? Bu seçenek en son ve hastalığıma ve evreme en etkili tedavi şekli mi?
- Daha önce benim hastalığım ve evremden hastalarınız oldu mu?

- Klinik çalışma nedir? Şu anda yürütülen ve over kanserine yenilik getirmesini beklediğiniz bir çalışma var mı? Nasıl ulaşabilirim?
- Tedavim ne sıklıkla ve ne kadar sürede yapılacak?
- Alternatif yada tamamlayıcı tedaviler öneriyormusunuz?
- Tedavinin yan etkileri olacak mı? Bunlarla nasıl başa çıkabilirim?
- Çalışabilecek miyim, çalışacaksam günlük normal çalışma ve işlerime ne zaman dönebilirim?
- Ekzersiz yapabilecekmiyim? Cinsel hayatımı devam ettirebilecek miyim?
- Herhangi bir diet uygulamam gerekecek mi?

Klinik Çalışmalar

Over kanseriyle ilgili klinik çalışmalar:

Birçok kanser tedavi merkezinde erken ve ileri evre over kanserleri için yürütülmekte olan klinik çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda araştırmacılar henüz kanıtlanmamış tedavi metodlarını ve ilaçları çalışmaktadırlar. Bu çalışmalar belli şartları yerine getiren yani istenen hastalık özelliklerini taşıyan kadınları kabul edebilmektedir. Hastaların denek olarak kullanılmaması ve hasta hakları ve sağlığının tehlikeye atılmaması için bu tür çalışmalar çok sıkı devlet kontrolü altında tutulmaktadır. Birçok ileri evre over kanseri hastasının dirençli yada tekrarlayan kanser nedeniyle bugün uygulanan tedavilerden yarar görmemeleri sonucu bu klinik çalışmalarda umut aradıkları bilinmektedir.

Klinik çalışmaların temel özellikleri:

- Klinik çalışma hastalıkla savaşılabilmek için çalışılan yeni bir yöntem yada ilacın konu edildiği bir araştırmadır.
- Her kanser hastası her klinik çalışma için uygun değildir.
- Klinik çalışmalara katılanlar henüz piyasaya çıkmamış ilaç yada yöntemleri kullanan ilk hastalar olurlar.
- Bu çalışmalar araştırmadır ve yan etkileri de bulunur ve bunlar da araştırılır.

- Hastalar her istedikleri zaman çalışmadan çekilebilirler.
- Klinik çalışmalara dahil olan hastalar o gün için bilinen standart tedaviyi alan hastalara göre daha sıkı ve dikkatli izlenir.

Bir klinik çalışmaya dahil olmak sizin için uygun mudur?

Bir klinik çalışmaya katılmanız olası ise doktorunuza şu soruları sorabilirsiniz.

- Siz bu çalışmaya katılmak için uygun musunuz?
- Bu klinik çalışmadaki tedavi standart tedaviden hangi açılardan farklı?
- Araştırmacılar bu yeni çalışmanın neden yararlı olabileceğini düşünüyorlar?
- Bu protokol yada bileşenleri daha önce hiç denenmiş mi?
- Bu çalışmanın sorumlu yürütücüsü kimdir?
- Bu protokolda kullanılan ilaçların yan etkileri nelerdir? Bunlarla nasıl başedebilirim?
- Bu çalışma için başka bir şehre yada merkeze gitmem gerekecek mi?
- Bu çalışma bana yeni bir maddi yük getirecek mi?

Tamamlayıcı Tedaviler

Bu Tedaviler Bana Uygun Mu?

Tamamlayıcı tedaviler klasik tedavinin yanısıra kullanılan tedavi yöntemleridir. Bu amaca yönelik birçok yöntem mevcutsa da hepsinin ana felsefesi vücutta bir sorun varsa bütün vücudun tedavi edilmesi esasına dayanır. Bunlardan bazıları kendini iyileştirme, vücudun savunma mekanizmasının güçlendirilmesi ve enerji kazanmaya yönelik tedavilerdir. Over kanserli hastaların çoğu kanserle olan savaşlarını güçlü kılmak için bu yöntemlerden bazılarını kullanır. Bu sayede hastalıktan kaynaklanan psikolojik stressi ve yan etkileri azaltmak mümkün olmaktadır.

Bu Tedaviler Nelerdir?

Akupunktur: Çin kaynaklı bir tedavi yöntemidir. Vücudun enerji noktaları olduğu kabul edilen vücut bölgelerine küçük iğneler batırılması şeklinde uygulanır. Ülkemizde pek yaygın değildir,

ve hastaların umutlarının kullanılabilmesi de sözkonusudur.

Meditasyon: Eski çağlardan gelen ve uzakdoğu kaynaklı bir rahatlama ve stress atma yöntemidir.

Homeopati: Doğa kaynaklı bitki ve hayvan ürünlerinin hastanın belirti ve şikayetlerine yönelik olarak kullanılmasıdır.

Masaj: Kas gerginliğini azaltmak, dolaşımı hızlandırmak amaçlı masaj uygulamalarıdır.

Ağrı tedavisi için etkinliği kanıtlanmış ve bilimsel olarak gösterilmiş olan akupunktur dışındaki destekleyici tedavilerin etkinliği tartışmalıdır. Başka bir deyişle bu tür tedavilerin çok büyük bir bölümünün bilimsel yararı kanıtlanmamıştır. Bu yüzden hasta olarak bu tip bir tedaviye yönelmek istiyorsanız bile bunu doktorunuzla ve sağlık ekibiyle konuşun.

- Bu tamamlayıcı tedavi benim klasik kanser tedavimi etkiler mi?
- Benim tıbbi durumumu nasıl etkiler?
- Bu metod nasıl etki göstermekte, mekanizması nasıldır?
- Bu metod bilimsel olarak incelenmiş midir?
- Bu yöntemi kullanan diğer kanser hastalarıyla görüşmem mümkünmüdür?
- Bu yöntemi uygulayacak kişi bir diplomaya sahipmidir?
- Bu kişiye ihtiyacımız olduğunda nasıl ulaşılabilir?
- Bu ek tedavi bana ne kadar bir maddi yük getirecek?

İnternette Hastalığımla İlgili Bilgilere Ulaşma

Günümüzde gelişen modern teknolojinin sağladığı imkanlar tüm dünyadaki hemen hemen her konuda bilgi kaynaklarına ve de kanser ile ilgili verilere ulaşmak çok kolay hale gelmiştir.

Ancak ulaşılan bilginin güvenilir ve güncel olması da ana şartlardan biri olmalıdır. İnternet üzerindeki bilgi ve öneriler herhangi bir uzmanlar kurulu yada otorite tarafından incelenmediği ve denetlenmediği için özellikle sağlık alanındaki öneri ve bilgilerin güvenilirliği tam değildir.

Konusunda uzman bir doktordan tıpla uzaktan yakından ilgisi olmayan bir kişiye kadar herkes web sayfası açabilir ve istediği önerileri yapabilir. Kansere tanısı almanın verdiği korku ve arayış içindeki hastalar bu tip insanların önerdiği bilimsel olmayan ve denenmemiş yöntemlerden zarar görebilirler. İnternet üzerinde hastalığınızla ilgili bilgi ve önerileri en güvenilir olarak konuyla ilgili kar amacı gütmeyen kuruluşlardan, tıp merkezlerinden, üniversite hastanelerinden ve devlete bağlı kanser merkezlerinden elde edebilirsiniz.

Kanserle İlgili Kuruluşlara Erişim

Over kanseri ile ilgili öğreneceğiniz bir çok şey mevcuttur, bunları öğrenmek için de en iyi kaynaklar kendilerini bu işe adanmış kuruluşlardır. Bu kuruluşların çoğu over kanseri tedavi ve yönetimini yapan insanlar tarafından yürütülür. Bu kişiler yararlı bilgilerin yanısıra tecrübe ve desteklerini de size aktarabilirler.

AMERICAN CANCER SOCIETY

www.cancer.org

A.B.D de kansere karşı mücadeleyi ülke çapında yürüten bir gönüllü kuruluştur. Kitapçıklar, kitaplar, ve diğer basın ürünleriyle ayrıca web sayfası yoluyla da mücadelesini yürütmektedir.

CANCER CARE

www.cancercare.org

Kanserli hastalara ve yakınlarına duygusal desteğin yanısıra, bilgi ve danışmanlık veren gönüllü bir kuruluştur

JİNEKOLOJİK KANSER VAKFI

www.wcn.org

Amerikan Jinekolojik Onkologlar Cemiyeti tarafından kurulan ve kanserle mücadeleye kaynak yaratmayı amaçlayan bir kuruluştur.

JİNEKOLOJİK ONKOLOJİ DERNEĞİ

www.trsgo.org

Türkiye'deki Jinekolog Onkolog'ların oluşturduğu ve kanserle mücadeleyi bilimsel temellere oturtmayı amaçlayan bir kuruluştur.

SERVİKAL PATOLOJİLER VE KOLPOSKOPİ DERNEĞİ

www.trscpp.org

Türkiye'deki Jinekolog Onkolog'ların servikal kanser alt grubu oluşturmak ve ulusal bazda arama, taramaya bilimsel destek vermeyi amaçlayan bir kuruluştur.

Yan Etkilerle Baş Etmek

Tedaviye hazırlanmak:

Bir tedavi planına (yaygın kullanımıyla tedavi protokoluna) karar verildiği andan itibaren bu tedaviyi günler ve saatler olarak planlamak ikinci adım olmalıdır. Bu zaman şemasının oluşturulması için sağlık ekibinizle beraber çalışın. Bu zaman şemasında çok katı olmayın, gerek

hastane şartlarından gereksede sizden kaynaklanabilecek plan değişiklikleri için bir esneklik bırakın. Başlamadan önce şu soruları kendinize sorun:

- Beni bekleyen şeyler neler?
- Bu zaman dilimi içinde tedavimle çakışmasını istemediğim özel gün ve zamanlarım (düğün, bayram, doğum günü) var mı?
- Hangi günler ve günün hangi zamanı benim için en uygun tedavi zamanı olur?
- Bana bu tedaviyi hangi kişiler verecek? Tedaviyi sağlık ekibinin hangi üyelerinin vereceğini ve rollerinin ne olacağını öğrenin.
- Doktorumu her seferinde göreceğim mi? Bu her seferinde gerekli olmayabilir, böyle bir beklentiye girip hayal kırıklığı yaşamamak için bu bilgiye baştan ulaşın.
- Tedavimin her bölümü için yanımda bir aile bireyi yada arkadaş olmalı mı? Eğer bu size destek sağlayacaksa bu isteğinizin mümkün olup olmadığını sağlık ekibinize danışın.
- Tedavi sonrası eve gidebilmeniz için bir yardımcı yada araca ihtiyacınız olacak mı? Ulaşım sorun olabilir, bunu gözönünde bulundurun.
- Tedavi sonrasında bir süre için hastanede yatmanız yada evde yatmanız gerekecek mi? Planlarınızı ve hazırlığınızı yapabilmemiz için bu ayrıntıyı öğrenin.
- Tedavi şemanız esnek mi? Tedavinizi yaşadıkça ne zaman iyi hissettiğinizi, ne yaparsanız yada neyi ne zaman uygularsanız daha iyi hissettiğinizi öğreneceksiniz, dolayısıyla bu tecrübelerinizi tedavi şemasına ufak değişiklikler halinde aktarmanıza fırsat tanınıp tanınmayacağını öğrenin.

Tedavi Şeması

Over kanseri tedavisi geçiren kadınların ortak tecrübesi tedavi şemasının ve yaşadıklarının bir kağıt üstünde olmasının, ne yaşadıklarının ve neler planladıklarının gözleri önünde bulunmasının çok yararlı olduğudur. Ayrıca tedavinin bitimine kalan süreyi bir geri sayma olarak değerlendirmek de sürenin kolay geçmesine yardım etmektedir. Bu tablo üstüne aldıklarınızın yanında alacağınız tedavinin tipini de yazabilirsiniz (örneğin radyoterpi, kemoterapi vs)

Tedaviye Bağlı Menopozdan Sonra Hayat

Over kanseri tedavisi içinde cerrahi olarak yumurtalıklarınız alınacağı için (her over kanseri hastasında gerekemeyebilir) henüz menopoza girmemiş kadınlar cerrahi menopoz denen olayla karşı karşıya kalacaklardır. Doğal menopoz kadından kadına değişmekle beraber genelde 45-50 yaşları arasında kadınların çocuk doğurma yeteneğini kaybetmesiyle sonuçlanan bir değişimdir. Normal menopoz geniş bir zaman dilimine yayılır ve yumurtalıkların yumurta ve kadınlık hormonu üretimini yavaş yavaş azaltmasıyla gerçekleşir, oysa cerrahi menopozda bu olay yumurtalıkların alınmasını takiben çok kısa sürede gerçekleşir. Belirtiler normal doğal menopoza benzese de daha şiddetli hissedilir:

- Sıcak basmaları: ani bir sıcak hissetmedir. Bu sırada kızarma ve terleme de olabilir, bu durum genellikle birkaç dakika kadar sürebilir.
- Vajinal kuruluk: kadınlık hormonunun azalması sonucunda vajen duvarı incelir ve kurur, bu da seksüel ilişkinin zorluğuna ve ağrıya neden olabilir.
- Hormon azalması nedeniyle seksüel ilişki isteği azalabilir.
- Ruhi durmunuzda değişiklikler olabillir.

Bunların dışında estorjen azalmasına bağlı olarak kemik erimesi (osteoporoz) ve kalp hastalıklarına yatkınlık artar. Bu etkileri ve sonuçlarını ortadan kaldırmak için doğal menopozda kullanılan destekleyicilerin kanserli hastalarda da kullanımını kişiye ve duruma göre ayarlanması gereken bir konu olduğu için bu konuyu doktorunuzla konuşmalısınız.

Menopoz belirtileriyle baş edebilmek için:

Sıcak basmaları için:

- Kıyafetlerinizi sıcak hissettiğinizde çıkarabileceğiniz katlar halinde giyinin.
- Sıcak hissettiğinizde soğuk bir içecek için.
- Pamuklu giysiler ve çarşafklar kullanın.
- Kafeinli içecekler, alkol, sıcak içecekler ve yiyeceklerden uzak durun.
- Sıcak ortamlarda bulunmayın, serin duşlar yapın.

Vajen kuruluęu için:

- Seks sırasında daha rahat olmak için kayganlaştırıcılar yada nemlendiriciler kullanın, bunları her eczanede bulabilirsiniz.

Seks isteğindeki azalma için:

- Bu durum için doktorunuzla konuşun.

Diğer belirtiler için:

- Eksersiz yapın.
- Ruhen iyi hissetmiyorsanız doktorunuzla bir ilaç alımı için görüşün.

Seksüel İlişki Aklınıza Gelen En Son Şeyse

Hastalığın getirdiği stres nedeniyle seks isteğiniz azalmış olabilir. Ayrıca isteğiniz olsa bile yorgunluk, halsizlik ve diğer yan etkiler nedeniyle buna haliniz olmayabilir. Seksüel isteğinizin azaldığı bu dönemde eşinizin desteğine ihtiyacınız olacaktır. Eşinizin sizi, sizin de eşiniz anlayabilmeniz için en doğru yol; sorunları ve görüşleri paylaşmaktır. Eşinizle çekinmeden ve utanmaksızın konuşun. Seks dışı birliktelikler de sizi ve eşinizi mutlu edebilir (elele tutuşmak, birbiriniz öpmek gibi şeyler de sevginizi gösterebilir, lütfen unutmayın).

Cinsel hayatınızı tekrar başlatmak istediğinizde:

- Eşinize ne istediğinizi ve nereye kadar istediğinizi anlatın.
- Eşinizin de size zarar vermekten korkuyor olabileceğini unutmayın, bazı eşlerin kanser kapmaktan korktuklarını söyledikleri bile görülmüştür, bu tip ya da başka kaygıları doktorunuzla ya da başka bir sağlık danışmanı ile konuşabilirsiniz.
- Seksüel ilişkinin birleşme dışında öğeleri olduğunu unutmayın, seks sadece birleşme değildir.
- Cinsel ilişki öncesi ve sonrasında dinlenin, kendinizi en iyi hissettiğiniz zamanı sekse ayırın.
- Cinsel ilişki öncesinde ve sırasında kendinizi yormayacak bir pozisyon seçin.
- Birleşme sırasında nemlendirici yada vazelin gibi kayganlaştırıcılar kullanın.
- Hem siz hem de eşiniz seks öncesinde ve sonrasında banyo yapın, bu enfeksiyon kapma riskini azaltır.

Aileye ve Arkadaşlara Haber Vermek

Bu haberi yakınlarınıza söylemek, kanser korkularınızı paylaşmak sizi rahatlatacağı gibi yakınlarınızın size destek olmak için neler yapabileceklerini ayarlamalarına da fırsat verir. Günlük aktivite ve ihtiyaçlarınıza yardım etmek, sizdeki değişiklikleri anlayabilmek ve umudu paylaşmak açısından en doğrusu teşhisinizi yakınlarınızdan saklamamaktır.

Kimlere Söylemelisiniz?

Bu tamamıyla kişisel bir seçimdir. Bunu şu soruyla belirleyebilirsiniz; “*Çevremden kim bu hastalığa yakalansaydı benim haberim olması gerektiğini düşünürdüm?*”. Herkesin durumu ve şartları farklıdır, bazı hastalar sadece ailesiyle paylaşırken, bazıları tüm arkadaşlarının bunu bilmesi gerektiğine inanır.

Başkalarına söylerken size yardımcı olacak ipuçları:

- Açık ve direk söyleyin.
- Size insan olarak yakın hissettiklerinize yüz yüze söyleyin.
- Diğer çevrenizdekilere dolaylı yolları kullanarak (tlf vs.) haber verin.
- Düşünce ve hisleriniz açıkça söyleyin, yardım ve işbirliği istediğiniz konuları da belirtin.
- Hastalığınızı söylediğinizde alacağınız tepkilere –bazıları çok şaşırtıcı olabilir- hazırlıklı olun.
- Kanser hastası olan başka insanların bu evredeki tecrübelerini ve öğütlerini alın.
- Kime, nerede, ne zaman ve nasıl söyleyeceğiniz konusunda duygularınıza güvenin.

Çocuklarınızın Anlamasına Yardımcı Olun

Ailedeki herkes hastalığınıza çeşitli tepkiler verecektir ama çocuklarınız için bu daha önemlidir, bu yüzden hastalığınız ile ilgili bilgi ve gelişmeleri onlarla paylaşın. Bu onların sizdeki değişimleri anlamasına ve kabul etmesine yardım eder. Unutmayın özellikle küçük yaştaki çocuklar olayları olduğundan daha kötü ve korkutucu olarak yorumlar. Çocuklarınızla güven verici, açıklayıcı ve sevgi dolu bir iletişim kurun.

Sıkça Sorulan Sorular

Çocuklarıma ne zaman söylemeliyim? Teşhisiniz konduktan sonra mümkün olduğunca erken söyleyin.

Bu konuyu çocuklarıma kim söylemeli? En iyisi sizin söylemenizdir, ama kendinizi kötü

hissediyorsanız bunu başka bir yetişkin de yapabilir (kocanız, büyükanne, büyükbaba, yakın bir aile dostu).

Gerçeğin ne kadarını söylemeliyim? Ne söyleyeceğiniz ve kullanacağınız üslup konuştuğunuz her çocuğun yaşına göre değişir, bunu siz belirlemelisiniz.

Çocuklarımın yaşı farklı olsa da hepsine ortak söylenmesi gerekenler nelerdir?

Kanserinizin türünü ve tedavi görmeniz gerektiği.

Kanserin kimsenin hatası olmadığını.

Size yakın olmakla yada dokunmakla kanserin bulaşmayacağını.

Evde bazı değişiklikler olabileceği, bazen hastanede yatmak zorunda kalabileceğinizi ama yine de çocukların her türlü ihtiyacının babaları ve yakınlar tarafından karşılanacağını.

Size sormak yada söylemek istedikleri birşey olup olmadığını.

Çocuğunuz bu hastalık yüzünden sizin ölüp ölmeyeceğinizi yaşına bağlı olarak sorabilir, hem dürüst olmalı hem de onlara cesaret ve umut aşılamalısınız. Onlara kanserin bir hastalık olduğunu ve ölümlle eşanlımlı olmadığını anlatın.

Çocuğunuzun öğretmeninin ve okul yöneticisinin bunu bilmesi onun mücadelesine katkıda bulunmaları açısından yararlı olabilir.

Çocuklarınıza ne söylediğiniz kadar, nasıl söyleyeceğiniz de önemlidir. Örneğin konuşmaya başlamanızla ağlamaya başlamanız bir oluyorsa, onlara hastalığınız yüzünden sinirlerinizin bozuk olduğunu, ama bundan sonra iyi ya da kötü her gelişmeyi dürüstçe onlara aktaracağınızı söyleyebilirsiniz.