

MOJA NOVA DNEVNA RUTINA

Kako se život mijenja kada
imate rak





MOJA NOVA DNEVNA RUTINA

**Kako se život mijenja kada
imate rak**

Letak koji je izradila Anouk Mévillot

Ilustracija : benohit

Život s mojim rakom

Medicinski tim ti je objasnio da imaš bolest koja se zove rak. Evo šta će se vjerovatno promijeniti za tebe tokom liječenja.

Tvoja svakodnevica

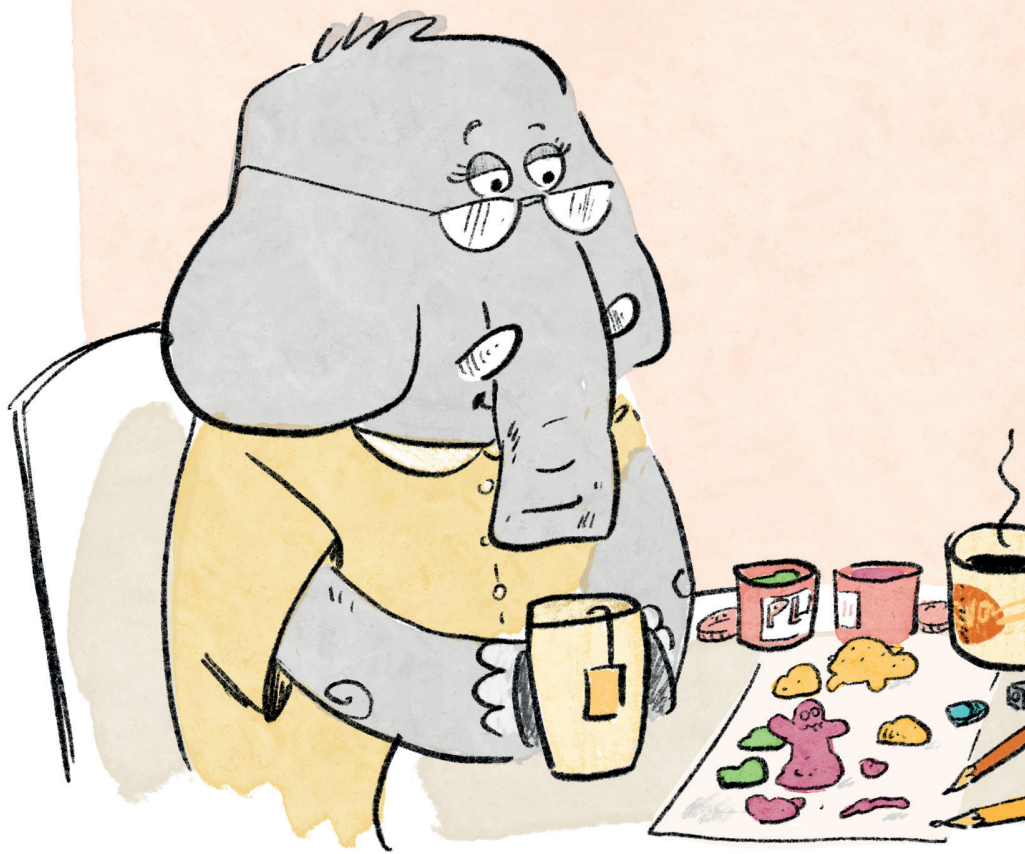
Provodićeš vrijeme u bolnici kako bi se liječio/la. Ponekad ćeš morati ostati tamo nekoliko dana zaredom i spavati u bolnici. Odrasla osoba od povjerenja može biti uz tebe i pružati ti podršku. Možeš ponijeti i svoju omiljenu igračku ili dekiću. Takođe ćeš odlaziti u bolnicu na preglede ili po lijekove, a zatim ćeš se vraćati kući. Ako dobiješ temperaturu i tvoje tijelo se ne može samo zaštititi od mikroba, moraćeš i tada otići u bolnicu, čak i ako to nije bilo planirano.





Tvoje emocije

Otkako su ti objasnili da imaš bolest, vjerovatno osjećaš mnogo emocija. Strah. Ljutnju. Tugu. Možda sve to zajedno. To je normalno. Nije uvijek lako prilagoditi se svim tim promjenama. Važno je da podijeliš ono što osjećaš. To možeš učiniti, na primjer, sa svojim roditeljima, drugim članovima porodice, odraslom osobom kojoj vjeruješ ili možda s djetetom koje prolazi kroz isto što i ti. Medicinski tim ti takođe može pomoći. Postoje stručnjaci koji pomažu djeci sa njihovim brigama : zovu se psiholozi ili psihijatri.





benohit

Tvoje tijelo

Liječenje može malo promijeniti tvoje tijelo. Ako budeš imao/la operacije, na koži će ostati tragovi. To se zove ožiljci. Neki lijekovi mogu uzrokovati opadanje kose, a ponekad i trepavica i obrva. Sve će ponovo izrasti kada se liječenje završi. Drugi lijekovi mogu povećati apetit ili ga smanjiti. Ljekari će ti uvijek objasniti šta se može dogoditi kada uzimaš novi lijek. Slobodno im postavi sva svoja pitanja.





Škola

Provodićeš mnogo vremena u bolnici kako bi te ljekari liječili. Kada budeš tamo, nećeš moći ići u školu. Ponekad ćeš biti kod kuće, ali ćeš se osjećati previše umorno da ideš na nastavu. To je normalno.

Ako budeš morao/la dugo ostati u bolnici, tamo postoji škola sa nastavnicima koji ti mogu pomoći. Postoje i mogućnosti da pratiš nastavu na daljinu, na primjer od kuće, pomoću posebnih robota koje ti udruženja mogu posuditi.

Možda će ti nedostajati tvoji školski drugovi. Možeš im slati pisma ili crteže. Sigurno će se obradovati da ti odgovore.





Tvoja porodica

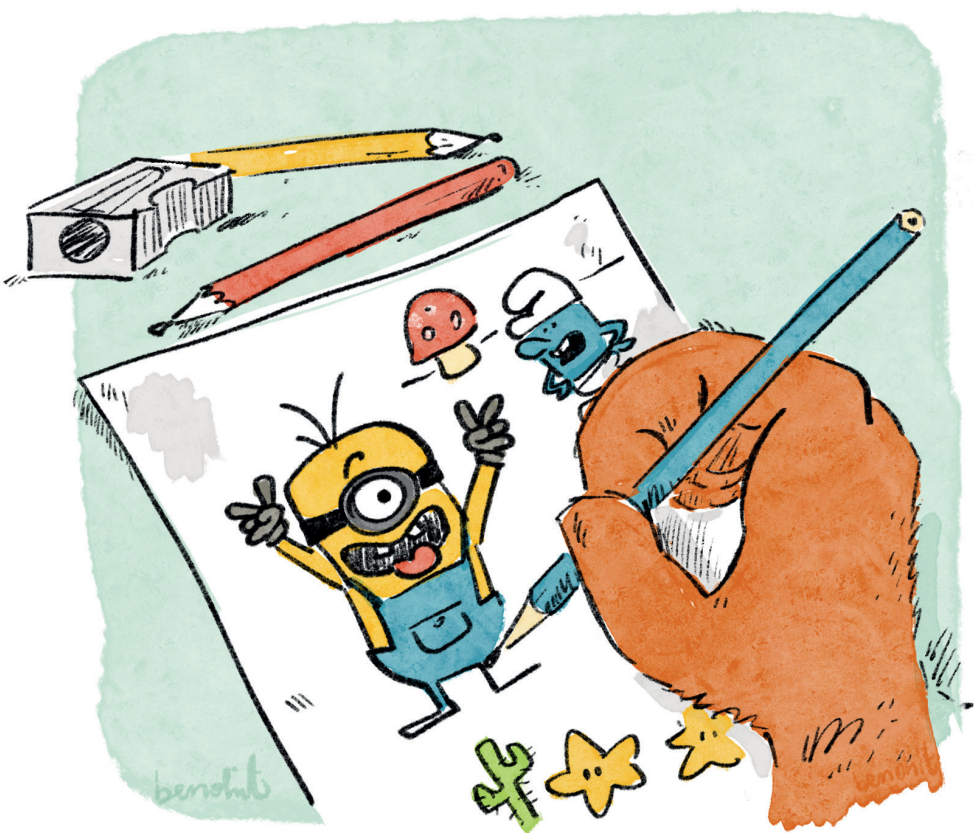
Kada budeš u bolnici, porodica i prijatelji moći će te posjećivati ako su zdravi. Ako imaju prehladu ili gripu, moraće sačekati da ozdrave prije nego što te vide. Možeš ih nazvati telefonom kad god želiš. Ako imaš kućne ljubimce, uglavnom ćeš moći nastaviti provoditi vrijeme s njima i brinuti se o njima kada si kod kuće.

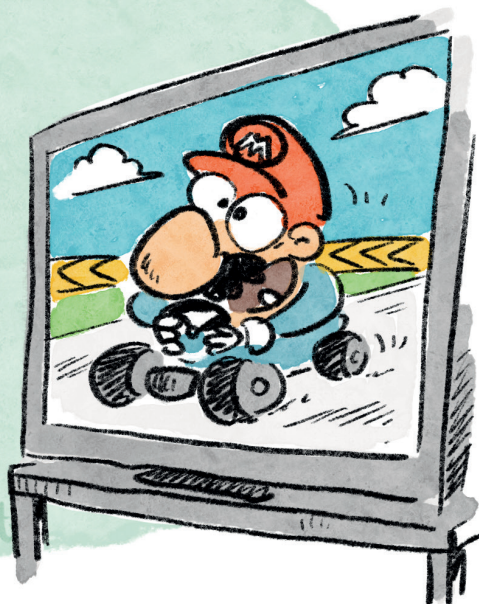




Tvoji hobiji

Ako imaš hobije izvan škole, moći ćeš nastaviti s njima kada budeš dovoljno dobro. Za neke sportove, ako postoji rizik da padneš ili se povrijediš, moraćeš malo pričekati. Važno je da radiš ono što voliš što je češće moguće. To će ti pomoći da se osjećaš bolje i da ponovo vidiš svoje prijatelje. U bolnici takođe postoje mnoge aktivnosti organizovane za djecu i prostor za igru gdje možeš otići kada poželiš.





Tu smo za tebe

Tokom cijelog liječenja možeš dobiti pomoć i podršku od medicinskog tima, svoje porodice, prijatelja, kao i od ARFEC-a, udruženja porodica djece koja imaju istu bolest kao ti. Nemoj se ustručavati da podijeliš ono što osjećaš i da postaviš sva svoja pitanja.







Zahvale

U okviru jednog studijskog rada dobila sam ideju da napravim brošuru za djecu koja su upravo dobila dijagnozu raka. Smatrala sam važnim da jednostavne informacije budu namijenjene upravo njima, jer su oni prvi pogođeni bolešću.

Nekoliko djece, koja su takođe oboljela od raka, pomogla su mi u pisanju tekstova. Zahvaljujući njihovom čitanju i komentarima, mogla sam razumjeti koje su teme njima važne. Veliko hvala Félixu, Eléi i Élodie na njihovom dragocjenom doprinosu i vremenu koje su posvetili ovom projektu. Hvala i mojoj kćerki Noélie, koja me inspirisala i ohrabrivala.

Ova brošura je nastala uz finansijsku i logističku podršku Udruženja porodica djece oboljele od raka iz romandskog dijela Švicarske (ARFEC), štamparije Groux. Zahvaljujemo se i ilustratoru Benoîtu Schmidu.

Svima vama, roditeljima i djeci koji započinjete liječenje na onkologiji, želim mnogo snage i hrabrosti.

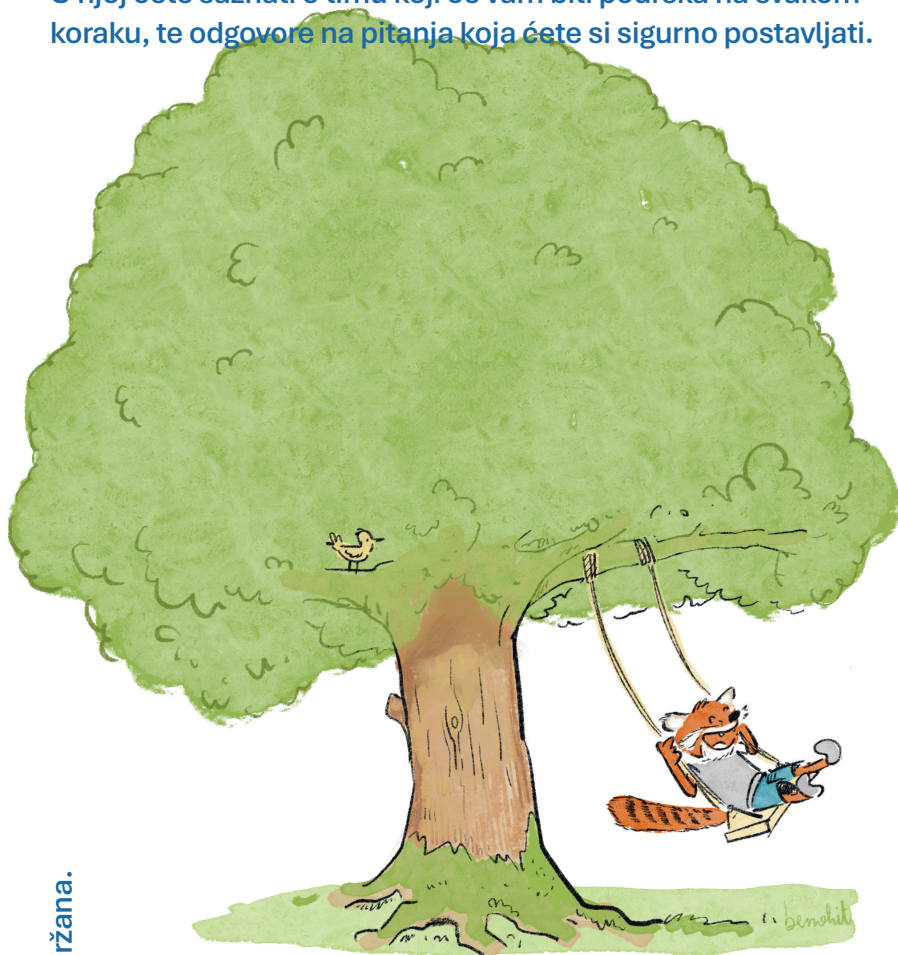
Anouk Mévillot

Oznaka izdanja : štampano u tiraži od 500 primjeraka, oktobar 2026.

Štampaj : Groux arts graphiques, 1052 Le Mont-sur-Lausanne

Kada se suočavate sa rakom, niste sami : ova brošura će vam pomoći da shvatite promjene kroz koje prolazite i da se nosite sa svojim emocijama.

U njoj ćete saznati o timu koji će vam biti podrška na svakom koraku, te odgovore na pitanja koja ćete si sigurno postavljati.



© Sva prava pridržana.



www.cancer-pediatrique.ch

Da preuzmete brošuru na francuskom ili nekom drugom jeziku.