

# Życie z rakiem skóry

*Living with Skin Cancer - Polish*

Uczenie się, jak żyć z rakiem skóry, może być stresujące. Niezależnie od tego, czy rak już został wyleczony, czy musisz kontynuować leczenie, na pewno masz jakieś obawy.



## W trakcie i po leczeniu

Twój lekarz będzie chciał cię uważnie obserwować bez względu na to, czy leczenie zostało ukończony, czy nie. Będzie chciał mieć pewność, że twój stan się poprawia i że rak nie powróci. Także twoje ryzyko nowego raka skóry na innej części ciała jest wysokie. Z tego powodu kontynuuj wizyty u lekarza.

### Pamiętaj, aby:

- Zapytać lekarza, jak często wizyty powinny się odbywać
- Zapytać, czy potrzebne będą testy na inne rodzaje raka lub sprawdzanie, czy nie powstały problemy wynikające z twojego leczenia.
- Poprosić o listę późnych lub długoterminowych skutków ubocznych, na które musisz uważać.
- Zapytać, na co uważać i kiedy skontaktować się ze swoim lekarzem.
- Powiedzieć swojemu lekarzowi lub innym członkom swojego zespołu medycznego o jakichkolwiek objawach, które u ciebie wystąpią, aby ci pomogli w ich opanowaniu.
- Poprosić o kopię ważnych dokumentów medycznych i planu opieki medycznej po okresie leczenia.



## Dbanie o zdrowie

Możesz zrobić wiele, aby utrzymać się w dobrym zdrowiu w czasie leczenia na raka skóry i po leczeniu. Dobra dieta, bycie aktywnym fizycznie i utrzymywanie zdrowej wagi ciała pomoże ci czuć się lepiej. Dbanie o zdrowie może również obniżyć twoje ryzyko zachorowania na innego raka.

Są sposoby, które mogą ci pomóc w obniżeniu ryzyka zachorowania na nowego raka skóry lub wykryciu nowego raka wcześniej:

- Chron się przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym.
- Nie używaj wyrobów tytoniowych. Jeżeli je używasz, postaraj się zaprzestać.
- Oglądaj swoją skórę przynajmniej raz na miesiąc. Obserwuj, czy nie ma zmian w miejscu, gdzie rak był leczony. Sprawdzaj również, czy nie ma żadnych zmian lub nowych plamek na pozostałym obszarze twojego ciała.
- Chodź regularnie do swojego lekarza na badania skóry. Raki skóry wcześniej wykryte są często łatwiejsze do leczenia.

Pamiętaj zrobić badania kontrolne na inne rodzaje raka i ewentualne problemy zdrowotne.



## Radzenie sobie z uczuciami

Świadomość, że masz raka, może spowodować, że będziesz odczuwać przerażenie, smutek lub nerwowość. To są normalne uczucia i istnieją sposoby, które ci pomogą w radzeniu sobie z nimi.

- Nie staraj się samemu/-ej radzić sobie ze swymi uczuciami.
- Rozmawiaj o swoich uczuciach bez względu na to, jakie one są.
- To jest normalne, że czasami czujesz się nieszczęśliwie. Powiedz o tym komuś, jeżeli czujesz się nieszczęśliwy/-a przez okres dłuższy niż kilka kolejnych dni.
- Bądź aktywny/-a fizycznie i utrzymuj zdrowe nawyki.
- Rób rzeczy, które lubisz, takie jak gorąca kąpiel, drzemka lub jedzenie ulubionych potraw.

- Idź do kina, na obiad do restauracji lub wydarzenie sportowe, jeżeli twój lekarz to zaprobuje.
- Zatrudnij kogoś, kto ci pomoże w pracach takich jak gotowanie lub sprzątanie.

Pomyśl o poproszeniu innych ludzi o pomoc i wsparcie. Możesz skontaktować się z przyjaciółmi, członkami rodziny lub liderami religijnymi czy grupami społecznymi. Niektórzy uważają, że pomocna jest rozmowa z ludźmi, którzy byli w podobnej sytuacji. Grupy wsparcia mogą to zaoferować. Inni otrzymują pomoc przez poradnictwo indywidualne. Powiedz swojemu zespołowi medycznemu, jak się czujesz. Oni mogą ci pomóc znaleźć odpowiedniego rodzaju wsparcie.

Aby uzyskać więcej informacji o raku, wejdź na stronę internetową [www.cancer.org/skincancer](http://www.cancer.org/skincancer), lub zadzwoń do American Cancer Society o każdej porze dnia i nocy pod numer **1-800-227-2345** po pomoc i wsparcie. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

