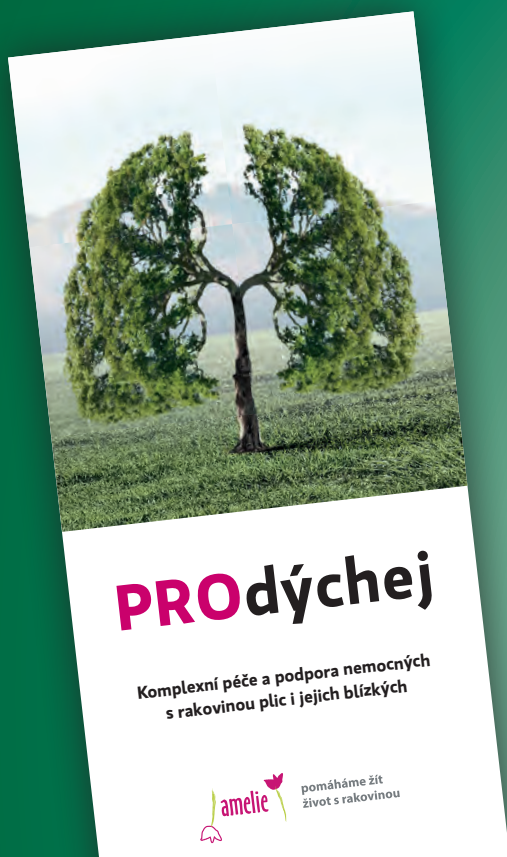


PROdýchej: brožura pro pacienty s karcinomem plic a také pro jejich blízké

1. vydání (2022)

Mgr. Šárka Slavíková
Bc. Michaela Čadková Svejková
Amelie, z.s.



PROdýchej: brožura pro pacienty s karcinomem plic a také pro jejich blízké

Mgr. Šárka Slavíková
Bc. Michaela Čadková Svejková
Amelie, z.s.



Vydání brožury je realizováno za finanční podpory
Lung Ambition Alliance a společnosti Takeda.

The
LungAmbition
Alliance



Tým autorů:

Mgr. Šárka Slavíková

Bc. Michaela Čadková Svejková

Grafické zpracování: Igor Ondřej

Korektury: Helena Kaštilová

© Amelie, z.s., 2022

Veškerá práva vyhrazena.

Obsah

1. O této brožuře	4
2. Pracoviště diagnostiky a léčby	5
3. Stadia rakoviny plic	6
4. Rakovina plic jako stigma aneb práce s vinou a motivací	8
5. Mám otázky – potřebuji informace	9
6. Co a kdo mi může pomoci	12
6.1 Rehabilitace před a po operaci plic včetně péče o jizvu	12
6.2 Psychologická podpora	14
6.3 Sociální aspekty nemoci	15
6.4 Výživa při onemocnění	16
6.5 Oxygenoterapie	17
6.6 Pacientské organizace	18
7. Zdroje a užitečné odkazy	20

1. O této brožuře

V ruce držíte štíhlou brožurku s hutným obsahem. Rakovina plic je vážné onemocnění, které často bere život – ať už reálně, nebo obrazně. Přesto, a možná i právě proto, je takové brožury třeba.

Najdete v ní mnoho informací, které vás navedou na lepší či správnou cestu. Možná někdy uvidíte realitu bez příkras, ale bude to pravdivé a nikoliv bez naděje. Naděje je vždy.

Tým Amelie, z. s.



2. Pracoviště diagnostiky a léčby

Léčba diagnostikovaného karcinomu plic v České republice probíhá dle postupu doporučeného pro léčbu karcinomu plic, který je stanoven **Českou onkologickou společností (ČOS)** a **Českou pneumologickou a ftizeologickou společností (ČPFSS)**.



Rakovinou plic se rozumí karcinom trachey (průdušnice), bronchů (průdušek) nebo alveolů (plicních sklípků). Je třeba rozlišovat, zda se jedná o zjištění karcinomu a) z preventivního vyšetření, b) při potížích nebo c) se jedná o metastatické postižení plic při jiném onkologickém onemocnění.

V případě, že je výsledek CT vyšetření v rámci pilotního časného záchytu rakoviny plic pozitivní, měl by být pacient odeslán do centra vysoce specializované pneumoonkochirurgické péče, kde multidisciplinární tým provede zhodnocení nálezů a stanoví plán další léčby.

Seznam center je dostupný zde:

www.mzcr.cz/cvs-pneumoonkochirurgicke-pece

V případě, že se jedná o podezření na nádor plic na základě určitých potíží, má daný lékař možnost konzultovat stav pacienta v tzv. MDT týmu odborníků, kteří navrhnou nejefektivnější postup ke stanovení diagnózy, stadia a léčby. Projekt MDT týmu byl spuštěn v únoru roku 2022 a propojuje tři přední pražská klinická pracoviště s cílem maximálně využít znalosti předních českých specialistů v oboru plicních onemocnění a současně nejvyspělejší technologická zázemí těchto jednotlivých pracovišť.

Více informací najdete zde: www.mdtboard.cz

Pacient sám musí být v dnešní době aktivní. Informovat se a vědět, co a proč se nyní děje. Nelze slepě důvěřovat lékaři v místní ambulanci nebo malé nemocnici, která nemusí mít nejnovější poznatky a nastavené ideální postupy. U rakoviny plic zásadně platí, že čím dříve je onemocnění odhaleno (tedy v nižším stadiu), tím lépe je léčitelné. Tedy na rychlosti a přesnosti diagnostiky záleží. Ptejte se, kdo hodnotil vaši nemoc a stanovoval postup léčby, a pokud máte pochybnosti, jednejte.

3. Stadia rakoviny plic

V oblasti onkologie se obvykle potkáte s pojmem staging, což je určení rozsahu nádoru. Ke stagingu se používá celá řada systémů. Mezi základní popisné charakteristiky nádorů patří **TNM klasifikace**, přičemž parametr T popisuje velikost nádoru, N počet postižených uzlin a M přítomnost metastáz.

TNM klasifikace stadií plicních karcinomů prošla řadou změn a nyní byla upravena následovně:

T (velikost nádoru)

TX: primární nádor nelze hodnotit, nebo byl nádor prokázán pouze na základě přítomnosti maligních buněk ve sputu nebo bronchiálním výplachu, ale není viditelný zobrazovacími vyšetřovacími metodami nebo bronchoskopicky

T0: bez známek primárního nádoru

Tis: karcinom in situ (tj. v místě)

T1a: nádor o velikosti ≤ 2 cm

T1b: nádor o velikosti > 2 cm ale ≤ 3 cm

T2a: nádor o velikosti > 3 cm ale ≤ 5 cm

T2b: nádor o velikosti > 5 cm ale ≤ 7 cm

T3: (původně T2) nádory větší než 7 cm + nádory s dalšími uzly ve stejném laloku jako primární nádory

T4: nádorové uzly v jiném stejnostranném laloku

N (postižení regionálních lymfatických uzlin)

NX: regionální mízní uzliny nelze hodnotit

N0: v regionálních mízních uzlinách nejsou metastázy

N1: metastázy ve stejnostranných peribronchiálních anebo stejnostranných hilových uzlinách a intrapulmonálních uzlinách, včetně postižení přímým šířením

N2: metastázy ve stejnostranných mediastinálních anebo subkarinálních mízních uzlinách

N3: metastázy v druhostranných mediastinálních, druhostranných hilových, stejnostranných či druhostranných skalenických nebo supraklavikulárních mízních uzlinách

M (vzdálené metastázy)

MX: vzdálené metastázy nelze hodnotit

M0: nejsou vzdálené metastázy

M1: vzdálené metastázy, včetně samostatného nádorového uzlu nebo uzlů v různých lalocích (stejnostranných či druhostranných)

M1a: postižení kontralaterální plicní uzliny a pleurální šíření

M1b: vzdálené metastázy

Každý onkologický pacient najde tuto klasifikaci stadia nemoci ve své lékařské zprávě. A dle vysvětlivek výše je tedy základně informován o svém zdravotním stavu. Roli v tom, jak bude pacient léčen a jakou bude mít prognózu, nehraje pouze stadium, v níž se nemoc nachází, ale také typ nádoru. Nejjednodušší je dělení na malobuněčný a nemalobuněčný karcinom, přičemž druhý zmíněný má tři základní podtypy – adenokarcinom, velkobuněčný a spinocelulární karcinom.

Při rozhovoru s lékařem se můžete také setkat se slovním hodnocením stadia, při kterém lékař nepoužije TNM klasifikaci, ale termíny časně stadium, lokálně pokročilý karcinom plic, pokročilý nebo metastazující karcinom plic.

Je třeba vědět, že podle stadia plicního nádoru, typu nádoru, celkového zdravotního stavu (fyzické kondice, ostatních onemocnění atd.) a také podle přání pacienta by měl být sestaven plán léčby karcinomu plic.

4. Rakovina plic jako stigma aneb práce s vinou a motivací

Rakovina plic je více než jiná onkologická onemocnění spojována s kouřením, a tedy i určitým vlastním zaviněním onemocnění. Ano, většina rakoviny plic je spojena s kouřením, ale vyskytuje se i u nekuřáků a ne každý kuřák onemocní rakovinou plic. Přesto se s tímto odsudkem nemocného nebo okolí setkáváme častěji u rakoviny plic než třeba u obezity, špatné stravy a rakoviny tlustého střeva.

Česká společnost je celkem tolerantní a výrazně nedává nemocným najevo, že by si za onemocnění mohli sami. Někdy to napadá samotné nemocné a ti se pak vyhýbají diagnostice a léčbě nebo se zbytečně trápí něčím, co již nelze vzít zpět. Cesta k přijetí vlastní nemoci bez pocitu provinění může být složitá.

Stejně tak může být složitě nacházet motivaci k léčbě, která je náročná a nemusí mít jasný výsledek. I očekávání blízkých nemusí být shodná s těmi nemocného a mohou přinášet konflikty a nepochopení. Za ztrátou motivace často stojí významná životní ztráta, v tomto případě zdraví a dlouhodobé perspektivy života ve zdraví.

Pokud témata komunikace s rodinou, pocitů viny, nízké či žádné motivace zatěžují člověka, je vhodné vyhledat psychologa nebo psychoterapeuta. Konzultace s nimi může pomoci rozkrýt naše vnitřní pohnutky, porozumět situaci, zorientovat se v ní a nastavit lepší fungování jak uvnitř nás, tak ve vztahu k našemu okolí. Pokud byste se chtěli podívat na své prožívání sami, můžete využít pracovní knihu, která je dostupná zde: www.amelie-zs.cz/workbook

Ztráta životní motivace může také souviset s depresí. Ta nás může vážně ohrožovat, proto je třeba o psychickém stavu mluvit s lékaři a ve vážnějších případech vyhledat psychiatra.

Závažné onkologické onemocnění nám může brát nejen motivaci, ale i naději. Nerezignujte po jednom neúspěchu nebo při zhoršení stavu. Nemoc není žádná linka, ale vlnovka s propady i výškami, počítejte s tím a radujte se z výšek, těšte se na ně a aktivně je hledejte.

5. Mám otázky – potřebuji informace

Byli jste na vyšetřeních, vyslechli si plán léčby a ne všemu rozumíte? To, co bylo v ordinaci jasné, už jasné není? Či se další a další otázky vynořují? Nebo jste se na všechny otázky, které jste měli, nestihli zeptat lékaře? S čím mi může pomoci odborný lékař, zdravotní sestra, můj praktický lékař, co si mám sám/a vyhledat?

Na začátku potřebujeme mnoho informací, které nám pomáhají se s naší situací vyrovnat. Pro hledání je možné využít řadu odborných webů, které se tématu věnují přímo (rakovině plic) nebo obecněji (onkologii, operaci plic atd.). Je třeba dbát na to, aby na nich byly informace odborně garantované. Proto varujeme před diskusemi a „laickými radami“. Onkologie je dnes již velmi individualizovaná a ne vše, co se zdá stejné, skutečně stejné je. Nejlepší je ptát se svého onkologa.

Otázky pro lékaře:

- Jaký typ rakoviny plic mám?
- Jak je onemocnění rozšířené?
- Jaký stupeň onemocnění to je?
- Jaká vyšetření budu podstupovat?
- Jakou léčbu navrhuje a proč?
- Je pro mě možná i jiná léčba?
- Jaká jsou rizika a potenciální vedlejší efekty navrhované léčby a dalších postupů?
- Budu muset na léčbu zůstat v nemocnici, nebo se budu léčit ambulantně?
- Jak dlouhá bude léčba?
- Jak léčba ovlivní můj běžný život?
- Jak časté budou mé kontroly a co budou zahrnovat?
- Jakou podpůrnou léčbu nebo činnost pro sebe mohu udělat, máte nějaké doporučení?
- Mohou nastat nějaké obtíže, které bych měl/a sledovat?
- Kdy se budu moci vrátit do práce?
- Budu moci řídit auto, a pokud ne, kdy se k tomu budu moci vrátit?
- Ovlivní léčba a onemocnění můj sexuální život?
- Kam bych se případně mohl/a obrátit pro druhý názor, můžete mi poradit?
- Je moje onkologické onemocnění dědičné (mám k němu dispozice po rodičích)?
- Je moje léčba zaměřená na vyléčení nemoci, nebo ne?

- Jaká je má prognóza/výhled? (mnoho lidí si nepřeje tuto informaci znát, obzvláště pokud je výhled nepříznivý)
- Pokud bych se rozhodl/a nyní nebo později nepodstupovat léčbu, s čím mohu počítat, jakou podporu mohu mít? Co je dostupné?

Pokud byste něčemu nerozuměli, ptejte se raději znovu. Stačí říci třeba: „mohl byste to prosím zopakovat“ nebo „tomu nerozumím, můžete to vysvětlit“. Někdy si člověk pro nával informací nakonec nepamatuje, co se říkalo. Můžete požádat někoho blízkého, aby k rozhovoru šel s vámi, případně požádat lékaře, aby klíčové informace napsal.

Pro vlastní hledání a čtení je možné využít ověřené stránky a odkazy níže:

Webové stránky České onkologické společnosti LINKOS:

Nádory plic a průdušek:

www.linkos.cz/pacient-a-rodina/onkologicke-diagnozy/zhoubne-nadory-prudusek-plic-a-pohrudnice-c33-34



Nebo obecnější informace na liště Pacient a rodina – a na horní modré liště zejména rubriky:

- Před léčbou
- Léčba
- Péče o pacienta
- Pomoc v nemoci
- Slovníček

Webové stránky Masarykova onkologického ústavu v Brně:

Nádory průdušek a plic:

www.mou.cz/nadory-prudusek-a-plic/t1485

Brožurka *Co potřebujete vědět o nádorech plic?:*

static.mou.cz/d/mou.cz/files/3702.pdf/s-be1c6c4fd1e5?_ts=1669113348



Liga proti rakovině Praha

Provozuje poradenskou a konzultační službu. Zkušení odborníci (onkologové) odpovídají na jakékoli otázky týkající se nádorových nemocí. Je možné domluvit si i osobní konzultaci.



Linka je v provozu každý všední den v 9–16 hod. **Tel.: 224 920 935.**

Některé otázky si musím ujasnit po získání dostatku informací sám/a.

Nejčastěji jsou to tyto:

- Zním dostupné léčebné možnosti a rozumím jim?
- Zním nežádoucí účinky těchto léčebných možností?
- Jsem schopen navržený postup léčby zvládnout?
- Chci žít co nejdéle bez ohledu na kvalitu života?
- Víím, jak léčbu ukončit nebo jak navrhovaný postup změnit?
- V jakých oblastech budu potřebovat pomoci?
- Víím, komu z blízkých si mohu říci o pomoc?
- Víím, kde získat informace a pomoc?
- Víí rodina a blízcí o mém stavu a o tom, v čem chci a nechci pomoci?
- Má moje onemocnění vliv na rodinu (genetika, zátěž, finance atd.)?
- Umím popsat svoje pocity (fyzický i psychický stav), když by se lékař ptal?
- Víím, jak si mohu pomoci já sám?

6. Co a kdo mi může pomoci

Při diagnostice tak závažného onemocnění, jako je rakovina plic, je důležité, aby nemocný i jeho rodina využili maximum z toho, co stávající systém nabízí. Období s touto nemocí určitě patří k těm náročným v životě každého bez ohledu na stadium a prognózu nemoci, je proto vhodné využít podpory odborníků z nejrůznějších oborů. Patří sem fyzioterapie, psychologická pomoc, sociální poradenství či nutriční poradenství a také možnost využití podpory patientské organizace a podobně nemocných.

Není nutné čekat, až problém v dané oblasti mám, důležitější je mu předcházet. Jako informativní rozcestník může sloužit **Linka Amelie**, dostupná každý všední den od 9 do 15 hod. na **tel. 739 004 333** nebo na e-mailu poradna@amelie-zs.cz. Zde získáte informace, s čím a kde vám mohou odborníci pomoci, nebo rovnou kontakt na objednání, je-li to možné v rámci služeb, které poskytuje Amelie.

Někomu může postačit začít se do brožur Amelie:

- Psychosociální minimum pro onkologicky nemocné a jejich blízké:
www.amelie-zs.cz/brozura
(na počátku nebo v průběhu léčby)
- Návrat do zaměstnání po onkologické nemoci:
www.amelie-zs.cz/navratdoprace
(na konci léčby a po léčbě)
- Průvodce pro nevléčitelně onkologicky nemocné a jejich blízké:
www.amelie-zs.cz/paliativa
(dlouhodobá udržovací léčba, progresse onemocnění)

Amelie vytvořila speciální web k rakovině plic a metastatickému onemocnění plic PROdýchej:

www.prodychej.cz

Najdete na něm informace, kontakty, ale i návodná videa, jak si pomoci sám.

6.1 Rehabilitace před a po operaci plic včetně péče o jizvu

Chirurgický zákrok na plicích je vždy zásadní a vyžaduje rehabilitaci. Chirurgické otevření hrudní stěny je obvykle z boku mezi žebry nebo přes hrudní kost, jen v menšině případů není třeba rozevírat žebra. Návčik určitých cviků ještě před operací zlepšuje výkonnost po operaci, snižuje výskyt komplikací a zkracuje pobyt v nemocnici. Znalost cvičení a jeho správného provedení usnadní

pooperační období spojené s bolestmi v ráně a pooperační únavou, kdy se může soustředění na nové věci zhoršit.

Nácvik a rehabilitační péče před operací ovšem není běžnou součástí každého pracoviště. Je třeba se o ni individuálně aktivně zajímat.

Co všechno by měla obsahovat rehabilitace pacientů s rakovinou plic:

- Nácvik technik před operací
- Péče o jizvu
- Rehabilitace po operaci
 - Nácvik správného stereotypu dýchání
 - Hygiena dýchacích cest – inhalace a techniky na odhlenění
 - Korekce sedu a držení trupu
 - Protahovací cvičení pro oblast hlavy, krku, hrudníku a zad
- Používání dechových pomůcek – nádechové trenážery
- Zvyšování vytrvalosti

Rozsah rehabilitační péče je vždy závislý na celkovém zdravotním stavu a doporučeních ošetřujícího lékaře. Fyzioterapeut navštíví pacienta po operaci v nemocnici a bude ho provázet postupnými kroky k návratu do základní sebeobsluhy a kondice. Určitě je nutné ve cvičení pokračovat i v týdnech následujících po propuštění z nemocnice, v domácím prostředí. Následně zařadit vycházky a střídat cílenou aktivitu s odpočinkem. Postupně zvyšovat vzdálenost a délku chůze či náročnost jiné pohybové aktivity, například jízdy na rotopedu.

Rehabilitace a rekonvalescence po operaci plic není snadná. A je třeba počítat s tím, že „odcvičit si to musí každý sám“. Fyzioterapeut dává instrukce, koriguje chyby, ale nemůže dřinu udělat za nás. Rehabilitace chce čas, pravidelnost a naši trpělivost.

Na webu Amelie PROdýchej najdete řadu videí s návody k cvičení, včetně tréninku s pomůckami.

Odměnou za usilovnou píli pak může být pobyt v lázních, který je obvykle doporučován až po ukončení celého plánu onkologické léčby. Více informací o lázeňské péči najdete v brožuře Psychosociální minimum pro onkologicky nemocné a jejich blízké v kapitole *Moje léčba už končí*. www.amelie-zs.cz/pomoc-pro-zivot-s-rakovinou/brozury-amelie/brozura-psyhosocialni-minimum/moje-lecba-uz-konci

6.2 Psychologická pomoc

Oblast potřeb v tak těžkém období, jako je léčba rakoviny plic, může být rozdílná:

- Vyrovnat se s načekanou skutečností
- Porozumět spektru emocí
- Nastavit komunikaci s lékařem a blízkými
- Naučit se říci si o pomoc nebo ji odmítnout
- Pracovat se stresem, který zrychluje dech a může vyvolat pocit dušnosti
- Nastavit myšlenky více na teď a tady než na mnoho nejasných otázek do budoucnosti
- Relaxovat a mít dobrý spánek
- Vnitřně i komunikačně ustát, že se svými blízkými nechci sdílet detaily zdravotního stavu

Potřeby nemocného a blízkých se mohou lišit, či mohou být velmi podobné. Emoce mohou být různé a mohou se rychle měnit. Je běžné, že můžeme v souvislosti s onemocněním pociťovat nejistotu, strach, pocit viny, stud, hněv, smutek, pocit zmaru či nespravedlnosti, pocit vnitřní osamělosti, labilitu nebo otupělost.

Jak poznáte, že byste měl/a vyhledat psychologickou nebo psychoterapeutickou pomoc? Pokud vás něco trápí a obtěžuje v běžném životě tak, že je třeba to pro vaše duševní zdraví změnit. Vyhledejte odborníka, lépe se zkušeností s onkologickým onemocněním nebo onkologicky nemocnými. Často stačí pár konzultací, které mohou proběhnout i on-line. Ty ukáží oblasti, na kterých je možné pracovat. A také přitom zjistíte, zda vám konzultace vyhovují.

Základní informace o psychoonkologii a psychologické pomoci najdete na webu LINKOS:

www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pomoc-v-nemoci/psychologicka-pomoc
Amelie nabízí bezplatnou psychologickou pomoc: www.amelie-zs.cz/pomoc-pro-zivot-s-rakovinou/centra-amelie/individualni-konzultace-s-psychologem
www.prodychej.cz/psychologicka-pomoc

Někdo více než individuální konzultaci uvítá kontakt s někým dalším, kdo podobnou situaci také prožívá. K tomu slouží podpůrné skupiny. V onkologii jich mnoho nenajdeme.

Amelie realizuje specifickou on-line podpůrnou skupinu PROdýchej pro pacienty s rakovinou plic nebo metastatickým onemocněním plic: www.prodychej.cz/podpurna-skupina

6.3 Sociální aspekty nemoci

Sociální problematika při vážném onemocnění je navázána na sociální prostředí, ve kterém žiji. Je velký rozdíl mezi tím, když mám velkou rodinu a přátele, nebo když jsem sám. Jestli mám větší finanční rezervy, nebo čekám na každou další výplatu nebo zisk z podnikání, které bez mojí přítomnosti není funkční. V rámci rodiny pak záleží na tom, zda mohu očekávat pomocnou ruku, nebo se pomoc naopak očekává ode mne (péče o děti nebo o staré rodiče).

Rakovinu plic a její léčbu mnohdy doprovází krátkodobá nebo i dlouhodobější omezení v oblasti sebeobsluhy, pokles příjmů a aktivit, a tak většina nemocných potřebuje vědět, jak lze tyto situace řešit. Je dobré vyhledat sociálního pracovníka, který má s klienty s tímto onemocněním zkušenost. Jděte se poradit včas, problémy půjdou řešit snáze.

Co můžete očekávat od sociálního pracovníka:

- Informace o systému zdravotně sociální péče a legislativě
- Kontakty na pomáhající organizace
- Přímou intervenci

Při onkologickém onemocnění lidé obvykle řeší tato témata:

- na jakou podporu či dávky mají v nemoci nárok
- kdo a jak pomůže v péči o nemocného – sociální a zdravotní služby a kontakty na ně
- jak jednat se zdravotníky, jak se vyznat ve zdravotnictví a systému zařízení pro danou diagnózu
- kde, jak a kdy žádat o invalidní důchod a jak ho kombinovat s prací nebo OSVČ
- poradenství v oblasti práv pacienta
- informace o možnostech rehabilitace, lázeňské péče, získání zdravotních pomůcek atd.
- informace o dopravě do zdravotnického zařízení a za osobními aktivitami
- pomoc při sepisování odvolání (námitky) proti rozhodnutí a různých úředních úkonech

- základní informace o udělení plné moci nebo ustanovení opatrovníka
- možnosti finanční pomoci nebo základní informace o řešení stavu hmotné nouze nebo dluhové problematiky
- jak zajistit péči o děti nebo seniory či dalšího handicapovaného člena rodiny
- na co mají nárok, když pracují nebo pracovali delší dobu v zahraničí
- jak řešit pochybení v souvislosti s poskytovanou zdravotní péčí

Odborné sociální poradenství pro onkologicky nemocné a jejich blízké nabízí Amelie dlouhodobě. Kontakty zde: www.amelie-zs.cz/OSP. A řadu informací najdete také ve všech brožurách Amelie uvedených v kapitole Co a kde mi může pomoci.

6.4 Výživa při onemocnění

V této oblasti je důležité rozlišovat:

- výživu jako prevenci vzniku onemocnění
- výživu během onkologické léčby a při rekonvalescenci
- výživu jako změnu životního stylu po léčbě

Pro každou oblast platí jiná doporučení, protože má jiné cíle a priority. To, co je zdravé jako prevence, nemusí být během léčby využitelné, ač se to jeví sebezdravěji.

Samotná onkologická léčba je velmi náročná a je mnohdy doprovázená nechutenstvím a hubnutím. Pokud není tomuto problému věnována pozornost, může se porucha výživy dále prohlubovat a oslabovat nemocného, což není pro další léčbu dobré.

Déletrvající snížený příjem stravy nebo nevyvážený příjem způsobí podvýživu neboli malnutrici. Velmi důležitou a nezastupitelnou roli při fungování celého organismu hrají bílkoviny. Zároveň platí, že úbytek tělesných bílkovin probíhá vždy rychleji než jejich obnova po překonané nemoci. Proto je opravdu důležité se stravě věnovat od počátku, ne až při viditelném nebo pociťovaném problému. Prostě problému maximálně předcházet.

Jednou z možných komplikací při jídle u rakoviny plic může být aspirace. Aspirace je definována jako vdechnutí cizího tělesa nebo tekutiny do dolních dýchacích cest. Proto je důležité při jídle zejména sypkých a drobných potravin dávat pozor, na jídlo se soustředit, prosliňovat a nehovořit při něm.

Podrobné informace najdete na stránkách LINKOS: www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pece-o-pacienta/vyziva

Profesionálové, které se výživou zabývají, jsou výživový poradce a nutriční terapeut. Výživový poradce může být kdokoliv, nepotřebuje žádné vzdělání v oblasti výživy. Stačí, když si opatří na tuto činnost živnostenský list. Nenese žádnou odpovědnost, pokud někomu způsobí újmu na zdraví. Neměl by řešit zdravotní problémy klienta, ale poskytovat službu v rámci hubnutí nebo přibírání na váze pouze u zdravých klientů. Pracuje hlavně ve fitness centrech a centrech zdravé výživy. Nutriční terapeut může své povolání vykonávat, pokud získá odbornou způsobilost k pracovnímu výkonu, tedy studiem. Nutriční terapeut patří mezi nelékařské zdravotnické pracovníky a je povinen průběžně doplňovat svoje vědomosti. S nutričním terapeutem se můžeme setkat v nemocnicích, na poliklinikách a v nutričních poradnách. A zabývá se výživou při onemocnění.

Na stránkách **České asociace nutričních terapeutů** najdete seznam jejich ambulancí:

www.cant.cz/seznam-ambulanci (seznam není úplný, průběžně se dotváří)

Amelie také poskytuje konzultace nutričního terapeuta. Více informací zde:

www.prodychej.cz/vyzivove-poradenstvi



6.5 Oxygenoterapie

Oxygenoterapie je léčba pomocí inhalace kyslíku. Tato terapie může být aplikována v nemocnici nebo v domácím prostředí. Pomáhá nemocným s pokročilým plicním nádorem zvládat dušnost a pocit nedostatečného nádechu. Zlepšuje tak kvalitu jejich života a prodlužuje dobu přežití.

Dlouhodobá domácí oxygenoterapie je určena pro pacienty s chronickou dechovou nedostatečností, u rakoviny plic se používá při zhoršujícím se stavu, ne při přechodném zhoršení během léčby. Kyslík se obvykle podává pomocí kyslíkových brýlí, výjimečně inhalační maskou. Zdrojem kyslíku může být koncentrátor kyslíku, kapalný kyslík nebo tlaková láhev, pacient je obvykle po zaškolení obsluhuje sám.

O potřebě a vhodnosti využití oxygenoterapie rozhoduje lékař, obvykle plicní lékař (neboli pneumolog), který nařizuje koncentraci, průtok (l/min.) i způsob

podání kyslíku nemocnému. Onkolog terapii obvykle spíše doporučuje, ale odesílá pacienta k plicnímu lékaři. Ten může přístroj – obvykle koncentrátor kyslíku – předepsat, ale předpis podléhá schválení zdravotní pojišťovnou, a pak se musí přístroj objednat. Mnohdy je z časových důvodů vhodnější si ho zapůjčit v půjčovnách. Vyzvednutí a tedy použití je velmi rychlé. Nevýhoda může být finanční, na půjčovné není žádný příspěvek.

Půjčovny kompenzačních pomůcek s dostupností oxygenoterapie:

www.proormedent.cz/pujcovnakyslikovykoncentrator

www.rehakomp.cz/11-oxygenatory

www.pujcovna-kysliku.cz

Pokud je nemocný na oxygenoterapii v domácím prostředí, musí zvlášť pamatovat na dopravu do zdravotnického zařízení nebo i jinam. Většina koncentrátorů kyslíku nemá přenosný zdroj. Proto je třeba délku dopravy a její způsob zvlášť komunikovat. Bývá možná obvykle jen sanitkou. Je ovšem nutné dobře zvažovat a konzultovat, zdali je cesta pro pacienta, který potřebuje kyslíkovou terapii, žádoucí a odpovídá jeho zdravotnímu stavu.

6.6 Pacientské organizace

Nemocní s rakovinou plic nemají svoji specifickou pacientskou organizaci. Existuje zde **Český občanský spolek proti plicním nemocem (ČOPN)**, který sdružuje pacienty se všemi plicními nemocemi. Pořádá přednášky i besedy a nemocný i jeho blízký zde může najít ke sdílení někoho, když ne se stejným, tak s podobným onemocněním nebo s podobnými projevy nemoci. Ty jsou dokonce víc omezující a diskutované než samotná diagnóza.

www.copn.cz



Amelie, z. s., je pacientská organizace poskytující psychosociální pomoc všem dospělým onkologicky a hematologicky nemocným i jejich blízkým bez rozdílu diagnózy a stadia onemocnění. Nemocní zde mohou čerpat bezplatné odborné služby, získat výstisky brožur zdarma a také se potkat se stejně nebo podobně nemocnými.

www.amelie-zs.cz



Hlas onkologických pacientů je zastřešující organizace sdružující pacientské a podpůrné organizace v oblasti onkologie. (Amelie i ČOPN jsou jejími členy.) Jedním z jejích projektů je Cesta pacienta, v němž se snaží zmapovat ideální průchod nemocného systémem. Obrátit se na organizaci je možné v případě pochybností, zda jste byli v procesu diagnostiky a léčby odesláni na správné místo. Zároveň společně s Masarykovým onkologickým ústavem vydal Hlas onkologických pacientů Katalog patientských a podpůrných organizací: hlaspacientu.cz/dalsi/katalog-pacientskycha-podpurnych-organizaci-v-onkologii. Katalog vám může pomoci najít ve vašem nejbližším okolí organizaci, v níž byste mohli čerpat podporu, informace a sdílet své zkušenosti.

www.hlaspacientu.cz



Hlas
onkologických
pacientů



Lung Cancer Europe

Na mezinárodní úrovni by mohla zaujmout organizace **Lung Cancer Europe**, což je evropské sdružení národních podpůrných skupin pacientů s plicními nádory.

www.lungcancereurope.eu

Jinou zahraniční organizací je **Lung Ambition Alliance**, která se snaží přemostit komerční a neziskový sektor. Jejimi hlavními cíli je zvýšit screening a včasnou diagnostiku, poskytovat inovativní léčbu a zlepšit kvalitu péče. Na webových stránkách najdete mnoho zajímavých článků.

www.lungambitionalliance.com

The
LungAmbition
Alliance

7. Zdroje a užitečné odkazy

V této kapitole naleznete soubor hlavních webů použitých v této brožuře a dále zajímavé odkazy na informační portály.

Weby organizací:

Amelie, z. s.: www.amelie-zs.cz, www.prodychej.cz

Česká asociace nutričních terapeutů: www.cant.cz

Česká onkologická společnost: www.linkos.cz

Česká pneumologická a ftizeologická společnost: www.pneumologie.cz

Český spolek proti plicním nemocem: www.copn.cz

Hlas onkologických pacientů: www.hlaspacientu.cz

Lung Ambition Alliance: www.lungambitionalliance.com

Lung Cancer Europe: www.lungcancereurope.eu

Masarykův onkologický ústav v Brně: www.mou.cz

Pneumoonkochirurgický multidisciplinární tým: www.mdtboard.cz

Portály:

Program časného záchytu karcinomu plic: www.prevenceproplice.cz

Moje medicína: www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/diagnozy/zhoubne-nadory-plic.html

Plíce online: www.plice.online

Plíce pod kontrolou: www.plicepodkontrolou.cz/pacient/cviky-pro-plice

Centrum Amelie Praha

Šaldova 15, 186 00 Praha 8 – Karlín

tel.: 283 880 316, 739 001 123; e-mail: praha@amelie-zs.cz

Centrum Amelie Olomouc

Horní náměstí 367/5, 779 00 Olomouc

tel.: 739 005 123; e-mail: olomouc@amelie-zs.cz

Centrum Amelie Rakovník

Masarykova nemocnice, Dukelských hrdinů 200, 269 29 Rakovník

tel.: 733 640 873; e-mail: rakovnik@amelie-zs.cz

Centrum Amelie Liberec

Husova 10, 460 63 Liberec

tel.: 608 458 277; e-mail: liberec@amelie-zs.cz

Linka Amelie

Telefon: 739 004 333 (pondělí–pátek, 9–15 hodin)

E-mail: poradna@amelie-zs.cz

Amelie, z.s.

Šaldova 337/15, 186 00 Praha 8 – Karlín

IČ: 27052141; č. ú.: 2101198799/2010

tel.: 283 880 316, 739 001 123; e-mail: amelie@amelie-zs.cz

www.facebook.com/amelie.zs

www.amelie-zs.cz

