



Regionaalhaigla

# КУРС ЛЕЧЕНИЯ РАКА

для пациента и его близких



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3–4
Лечебный процесс.....	5
ОБСЛЕДОВАНИЯ.....	6
План лечения .....	7
Хирургическое лечение.....	8
Лучевая терапия .....	9
Химиотерапия.....	10–11
Пересадка стволовых кроветворных клеток .....	12
Симптоматическое лечение .....	12
Лечение боли .....	13–14
Команда паллиативного, поддерживающего лечения рака.....	15–16
Консультанты по паллиативной терапии и партнеры по сотрудничеству .....	16
Поддерживающая терапия для онкологических больных в домашних условиях.....	17–18
Восстановительное лечение онкологических больных.....	18–19
Объединения пациентов .....	20–21
Личный курс лечения и личный дневник .....	21–22
Рекомендуемая для прочтения литература .....	23

В руководстве по лечению рака приводится обзор возможностей для лечения онкологических заболеваний. Мы хотим помочь Вам разобраться в имеющихся вариантах лечения, чтобы относиться к заболеванию более взвешенно и видеть в процессе лечения возможности для выздоровления и возможности справиться с трудностями и проблемами.

В конце брошюры есть место для заметок. Туда можно записывать даты проведения лечебных процедур, имена врачей, названия лекарственных препаратов и другую важную для Вас информацию.

Рак — это использующееся в разговорной речи собирательное название злокачественных опухолей, включая опухоли кроветворной ткани, лейкемию и лимфомы. Слово «рак» может производить пугающий эффект. Обнадеживающим является тот факт, что в последние десятилетия в области лечения онкологических заболеваний (рака) отмечается стремительный прогресс. Значительную часть онкологических заболеваний можно вылечить. Почти каждый год в арсенал лечебных средств добавляются новые и все более эффективные лекарственные препараты, которые оказывают меньше побочных и нежелательных действий. Также появляется больше возможностей для обследования и применения различных методов лечения.

Каждый раз при подозрении на рак, при диагностировании онкологического заболевания, а также при принятии решений относительно лечения, у пациента возникает множество вопросов без ответов, растерянности и психологических переживаний. Хорошо, когда в трудные моменты при принятии решений Вас поддерживают близкие и дорогие Вам люди. Это руководство составлено не только для самого пациента, но и для всех близких, которые поддерживают пациента и помогают ему в борьбе с болезнью.

Лечение рака является комплексным и обычно требует много времени. Его можно сравнить с путешествием через местность со сложным ландшафтом. Хотя маршрут уже достаточно хорошо спланирован, при реальном передвижении по местности нельзя исключать появления неожиданных препятствий или необходимости принимать новые решения. На этом пути, помимо близких людей, Вас будут сопровождать члены команды по лечению: специализирующиеся на лечении онкологических заболеваний хирурги, врачи со специализацией в области химиотерапии и лучевой терапии, гематологи, а также врачи, занимающиеся лечением боли и восстановительной терапией (реабилитацией). Помимо врачей и медсестер Вас будут поддерживать и другие специалисты, которые могут помочь справиться с проблемами, сопутствующими лечению, а также с повседневными трудностями и душевными переживаниями. Поддержку могут

оказать специально подготовленные консультанты, которые при необходимости помогут при принятии важных решений или посоветуют, как использовать и восстанавливать запасы сил и кого из близких вовлечь в процесс.

В первой части этого руководства мы расскажем о различных этапах лечения рака. Возможно, Вам нужно будет пройти через несколько из этих этапов. Также возможно комбинирование нескольких этапов. Лечение зависит от характера заболевания, особенностей и состояния организма. Поэтому для каждого человека составляется индивидуальный план лечения, то есть планируется индивидуальный лечебный процесс.

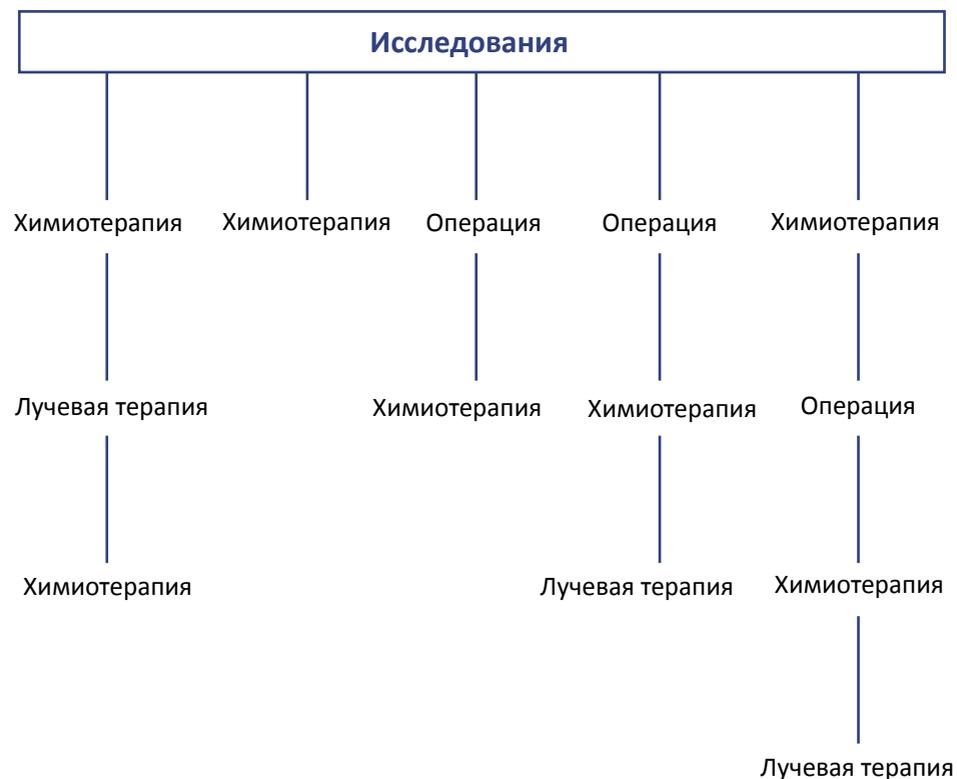
Цели лечения рака могут быть различными: полное выздоровление, контроль над заболеванием, облегчение жизни с заболеванием, то есть улучшение качества жизни. Поэтому на основе опыта других людей при построении индивидуального лечебного процесса и выбора методов лечения нельзя делать конкретные выводы для Вашего случая. Лечебный процесс может включать все основные методы лечения: хирургическую операцию, лучевую терапию и химиотерапию, а при опухолях кроветворной ткани также пересадку кроветворных стволовых клеток. В некоторых случаях достаточно использования одного метода лечения.

Лечением рака занимаются врачи из различных областей медицины, поэтому нормальной является ситуация, при которой у пациента сразу несколько лечащих врачей. За проведение операции отвечает хирург, который будет Вашим лечащим врачом в период нахождения в хирургическом отделении.

В течении заболевания у Вас есть всегда возможность обратиться к специалистам с вопросами и за помощью. Например, в ходе лечебного процесса может возникнуть такая ситуация: Вы уже закончите лечение в одном отделении (где Вами занимался хирург), но до начала следующего этапа (например, химиотерапии, когда Вашим лечением будет заниматься врач со специализацией на химиотерапии) еще будет оставаться некоторое количество времени. В период, когда у Вас не будет своего определенного лечащего врача, Вам может помочь команда паллиативной терапии (см. стр. 15). Это врачи, занимающиеся облегчением состояния, медсестры, психологи, социальные работники и консультант с личным опытом (которые сами прошли данный путь), к кому можно было бы обратиться с вопросами и проблемами.

## ЛЕЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Здесь мы приведем некоторые примеры лечебного процесса при онкологическом заболевании, которые включают большинство этапов лечения (но не все из них). По этим примерам Вы сможете вместе со своим лечащим врачом составить наглядную схему лечебного процесса в зависимости от Вашего заболевания и индивидуальных особенностей.



## ОБСЛЕДОВАНИЯ

При наличии подозрений на рак, лечебный процесс может начаться у семейного врача или у врача-специалиста. Будут проведены обследования, по результатам которых подозрения на наличие заболевания могут развеяться либо подтвердиться. Симптомы не всегда можно трактовать однозначно, поэтому наберитесь терпения, так как для постановки диагноза может потребоваться время, причём длительное до получения ответа анализов и принятия окончательного решения.

Для выявления рака (онкологического заболевания) используют различные виды обследований, например: анализы крови и исследования костного мозга, рентгенологические исследования, компьютерную томографию, исследования с использованием магнитного поля, биопсию опухолевой ткани, эндоскопические, а также ультразвуковые исследования. Окончательное решение относительно природы опухоли принимается по результатам гистологического исследования (т. е. исследования тканей взятых из участка с опухолью).

Благодаря обследованиям можно уточнить факт наличия опухоли, место ее расположения, размер и распространенность по организму. Метод лечения рака во многом зависит от типа опухолевых клеток и от их свойств. При необходимости дополнительные обследования будут проводиться и в ходе лечения, чтобы получить информацию об эффективности лечения и состоянии организма для уточнения дальнейшей тактики лечения.

Большинство обследований обычно проводится амбулаторно. Однако, некоторую часть исследуемого материала (например, опухолевую ткань) можно получить только в ходе операции, и для этого обычно требуется госпитализация.

Проведение анализа после некоторых обследований требует большего количества времени, поэтому иногда результатов обследований приходится ждать пару недель и дольше. Период ожидания результатов часто является психологически очень тяжелым. В этот период мы советуем Вам непременно обращаться к команде по проведению паллиативной терапии, члены которой помогут Вам найти ответы на вопросы, оказать поддержку, дать необходимые силы, подсказать возможные способы, как справиться с ситуацией. С членами команды по проведению паллиативной терапии можно пообщаться также и по телефону.

## ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ

Если всё-таки по результатам анализов подтвердится онкологический диагноз, тогда в начале лечебного процесса принимается решение относительно выбора методов лечения и составляется план лечения. При составлении плана лечения учитываются тип опухоли, место ее расположения, размер и распространенность, а также общее состояние Вашего здоровья (все это выясняется по результатам обследований еще до принятия решения о лечении).

В большинстве случаев первичное решение относительно методов лечения принимается по результатам врачебного консилиума. В консилиуме участвуют специалисты разных областей медицины, чтобы совместно составить комплексное лечение. Решение консилиума относительно дальнейшего лечения Вы получите также в письменном виде.

При проведении современной и качественной терапии при раке используются различные методы лечения, которые при необходимости комбинируются друг с другом. Из этого в итоге складывается лечебный процесс.

Врач на приёме в поликлинике или при госпитализации Вам разъяснят, какое лечение показано именно Вам с медицинской точки зрения, какова цель этого лечения, как оно будет проводиться, а также каких побочных эффектов Вам следует ожидать. В ходе терапии план лечения может меняться в зависимости от течения болезни, изменения самочувствия, текущих результатов лечения или Ваших пожеланий.

Для проведения терапии согласно имеющемуся плану лечения у врача должно иметься Ваше согласие. Возможно, в ходе первого визита Вам будет сложно решить, соглашаться на предложенное лечение или нет. Вы можете попросить о разумной отсрочке, чтобы подумать и принять решение о начале лечения. Уже в ходе проведения терапии может также появиться необходимость снова подумать о том, соглашаться ли на определенные виды лечения (и если да, то на какие именно).

Совершенно естественно, что решение относительно лечения может быть для Вас не вполне понятным, а дополнительные вопросы могут прийти в голову не сразу. Тем более, что услышать о таком диагнозе как рак, психологически может быть очень тяжело. При малейшей возможности возьмите с собой на прием к врачу кого-то из близких, кто сможет Вас поддержать, поможет понять, о чем идет речь, и запомнить, что скажут врачи о Вашей болезни и о её лечении. Мы рекомендуем Вам обратиться к нашим консультантам, которые помогут разобраться в плане лечения, а также окажут психологическую поддержку. Перед тем как прийти на прием к врачу, мы советуем предварительно записать все вопросы, чтобы в ходе приема Вы не забыли спросить врача о чем-то, что Вас интересует.

## ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Хирургическое лечение — это удаление очага или очагов опухоли с помощью хирургических методов (операции). Это основной метод лечения пациентов, у которых рак не распространился из первичного очага в другие части организма.

В ходе операции удаляется раковая опухоль, а также здоровая ткань вокруг нее, чтобы с большей вероятностью обеспечить удаление всего очага болезни. Часто удаляются и расположенные поблизости лимфоузлы. Масштабы операции зависят от типа опухоли, ее распространенности и места расположения.

В зависимости от природы опухоли, хирургическое лечение может быть единственным применяемым методом. Однако, при необходимости оно может применяться в сочетании с лучевой терапией и химиотерапией или другими терапевтическими методами. Необходимость в использовании других методов лечения может проявиться по результатам анализов опухолевой ткани, удаленной в ходе операции.

К сожалению, удалить всю опухоль не всегда бывает возможно. В таком случае удаляется часть опухоли, и лечение продолжается с применением лучевой терапии или химиотерапии. В некоторых случаях лучевую терапию или химиотерапию необходимо проводить до хирургической операции, чтобы уменьшить размер опухоли и замедлить процесс ее распространения. В ходе операции могут удаляться также метастазы (очаги рака, распространившиеся в другие части организма).



## ЛУЧЕВАЯ ТЕРАПИЯ

Лучевая терапия (или радиотерапия) — это метод лечения опухоли с использованием ионизирующего излучения. Лучевая терапия повреждает клетки опухоли настолько, что они погибают. Нормальные клетки, которые оказываются в зоне воздействия излучения, восстанавливаются благодаря способности к регенерации.

Некоторые виды рака лечатся только лучевой терапией, однако в большинстве случаев лучевая терапия проводится наряду с операцией(-ями) и химиотерапией.

Лучевая терапия может применяться также для уничтожения метастазов опухоли. Лучевую терапию применяют как в целях оздоровления, так и для ограничения распространения опухоли или облегчения симптомов (например, при болях, наличии риска перелома кости или сдавливания нервных окончаний).

Планирование лучевой терапии начинается с дополнительного обследования и выявления точного участка расположения опухоли, который будет подвергаться облучению. Облучаемый участок определяется по результатам компьютерной томографии. На тело наносят специальным маркером отметки для обозначения участков облучения. Эти отметки должны оставаться до конца проведения терапии.

После составления плана определяется дата начала лучевой терапии. Обычно лучевая терапия проводится один раз в день, 5 раз в неделю по рабочим дням в течение нескольких недель. Одна процедура в рамках лучевой терапии обычно длится примерно 15–20 минут. Если позволит Ваше состояние здоровья, Вы сможете приезжать на сеансы лучевой терапии из дома, в ином случае лечащий врач может Вас определить в стационар.

Наиболее распространенные виды лучевой терапии — это внешняя лучевая терапия (при которой излучение от аппарата направлено на облучаемый участок) и тканевая или внутрисполостная лучевая терапия (когда источник излучения непосредственно контактирует с опухолью).

Лучевая терапия проводится в Мустамяэском корпусе Северо-Эстонской региональной больницы в X-корпусе на нулевом этаже, где имеется необходимая аппаратура и хорошо обученный персонал.

Рекомендуем Вам также обязательно прочитать брошюру «Лучевая терапия. Информационная брошюра для пациентов, получающих лучевую терапию». Хороший обзор информации приводится на веб-странице Региональной больницы [www.onkoloogiakeskus.ee/kiiritusravi](http://www.onkoloogiakeskus.ee/kiiritusravi).

## ХИМИОТЕРАПИЯ

При проведении химиотерапии раковые клетки уничтожаются с помощью противоопухолевых лекарственных средств. «Химиотерапия» — это разговорное название системной терапии, которая проводится при опухолях.

Химиотерапия применяется перед операцией для уменьшения размеров опухолевого очага, для контроля роста опухоли или для облегчения симптомов болезни, а после операции — для уничтожения раковых клеток и для снижения риска повторного развития рака. Химиотерапия применяется и как оздоравливающий метод (например, при опухолях кроветворной и лимфатической систем, при опухолях яичников и пр.).

Чаще всего химиотерапия применяется в сочетании с хирургическим лечением или лучевой терапией. Как правило она является основным методом лечения при злокачественных опухолях, происходящих из лимфоидной и кроветворной тканей.

Помимо традиционной химиотерапии (с использованием уничтожающих раковые клетки токсичных веществ), при лечении рака применяются биологическая, целенаправленная (таргетная) и иммунная терапия. Биологическое лечение тормозит рост кровеносных сосудов в самом злокачественном новообразовании и вокруг него, в результате чего опухоль остается без кровоснабжения, которое необходимо для ее роста и распространения. С помощью биологической терапии можно также воздействовать на жизненный цикл опухолевых клеток и на их деление.

Лекарственные препараты (или их комбинация), которые применяются в рамках химиотерапии, подбираются в зависимости от особенностей Вашего заболевания и Вашего общего состояния. При назначении лечения и в процессе лечения исходят из следующего принципа: результат от лечения обязательно должен быть более значительным, чем сопутствующие лечению неудобства и побочные эффекты. Каждый человек реагирует на лекарства по-разному, поэтому и возникающие побочные действия лечения могут отличаться, или их вообще может не быть.

Применяемые в рамках химиотерапии препараты преимущественно вводятся с помощью внутривенной капельной инфузии (капельницы), однако все больше используется вариант приема лекарств внутрь в форме таблеток. В более редких случаях лекарственные препараты вводятся посредством подкожных или внутримышечных инъекций (уколов). В единичных случаях, при гематологических опухолях, химиотерапевтические препараты также вводят в позвоночный канал.

Химиотерапия проводится регулярными лечебными циклами согласно конкретной схеме лечения, в рамках которой дни лечения чередуются с периодами отдыха.

Химиотерапия проводится амбулаторно в поликлинике и в отделении дневного лечения, либо стационарно в отделении химиотерапии. В 80% случаев химиотера-

пию можно проводить амбулаторно. Пациенту при этом не требуется нахождение в стационарном отделении больницы, и после получения очередного курса лекарственного препарата он отправляется домой.

Для проведения амбулаторных процедур в условиях дневного стационара следует запланировать целый день. Перед назначением нового лечебного курса Вам нужно будет сдать кровь на анализ, по результатам которого Ваш лечащий врач решит, восстановился ли организм после предыдущего лечения и можно ли начинать новый цикл терапии. Получение результатов анализа крови из лаборатории занимает, как минимум, 1 час. После этого Вы встретитесь со своим лечащим врачом, который оценит состояние Вашего организма. При наличии возможности он назначит Вам новое лечение. Приготовление (т. е. разведение) лекарственных препаратов будет проводиться специально для Вас в больничной аптеке, а это также требует определенного времени. Введение лекарственных препаратов занимает от получаса до нескольких часов (в зависимости от схемы лечения).

**ВАЖНО!** В перерывах между курсами химиотерапии могут возникать неотложные ситуации, так называемые побочные реакции, обусловленные заболеванием или лечением, которые требуют повышенного внимания, например:

- температура тела более 38°C — по результатам анализа крови будет определено содержание различных клеток крови, при необходимости будет назначена антибактериальная терапия. При сильно пониженном содержании клеток крови пациенту может потребоваться немедленное стационарное лечение, и, соответственно потребует переливание этих самых клеток крови, такие как эритроциты, тромбоциты;
- обусловленная химиотерапией диарея (понос), которая не прекращается в течение как минимум 48 часов — поскольку объем потерянной через кишечник жидкости может быть очень большим, а перорального (через рот) употребления жидкости для компенсации этих потерь будет недостаточно, может потребоваться внутривенное введение жидкости (капельницы).

Ваш лечащий врач даст Вам номера телефонов, чтобы при необходимости Вы могли проконсультироваться со своим лечащим врачом или медсестрой-консультантом, в решении возникших проблем. Консультации не проводятся по электронной почте.

Если неотложная ситуация возникнет вне часов работы Вашего лечащего врача или медсестры-консультанта, незамедлительно свяжитесь со своим семейным врачом или обратитесь в отделение неотложной медицинской помощи (ЭМО) ближайшей больницы, где обязательно сообщите о том, что Вам проводится химиотерапия, чтобы врач отделения неотложной помощи знал как действовать в Вашем случае.

## ПЕРЕСАДКА КРОВЕТВОРНЫХ СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК

Для восстановления нормального процесса кроветворения можно пересадить пациенту кроветворные стволовые клетки. В большинстве случаев до этого пациенту проводится очень сильная химиотерапия с целью уничтожения всех опухолевых клеток.

Пересадка может быть аутологичной (пациенту пересаживаются его собственные, ранее взятые стволовые клетки) или аллогенной (пациенту пересаживаются стволовые клетки, полученные от подходящего донора). Выбор зависит от заболелания и особенностей организма пациента.

Аутологичная пересадка делается как в Северо-Эстонской региональной больнице, так и в Клинике Тартуского университета. Аллогенная пересадка проводится только в Клинике Тартуского университета.

## ЛЕЧЕНИЕ СИМПТОМОВ

При лечении рака можно выделить лечение основного заболелания (т. е. непосредственное воздействие на опухоль) и лечение, направленное на облегчение страданий, симптомов и побочных явлений (с целью сохранения качества жизни пациента как во время лечения, так и после него).

Лечение симптомов подразумевает облегчение симптомов, обусловленных опухолью, а также побочных эффектов терапии. В первую очередь имеются в виду лечение боли, лечение и профилактика тошноты, поноса или запора, уменьшение покраснения кожи вследствие лучевой терапии и т. д. Направленное на симптомы лечение проводится параллельно с основным лечением. Побочные эффекты лечения и возможные сопутствующие лечению неудобства описаны в брошюрах, посвященных опухолям и процедурам по лечению рака (такие брошюры можно найти в поликлинике, в отделениях больницы и в информационной комнате для пациентов). Эта тема также рассматривается на веб-сайте Региональной больницы о раке [www.onkoloogikeskus.ee](http://www.onkoloogikeskus.ee).

Если рак находится уже в слишком поздней стадии, возможности противоопухолевого лечения исчерпаны или организм пациента слишком ослаблен, чтобы перенести лечение, проводить специфическую противоопухолевую терапию не рекомендуется. В таком случае основное внимание уделяется симптоматическому лечению, которое облегчает страдания и улучшает качество жизни. Симптоматическое лечение может проводиться в больнице или дома. Лечение в домашних условиях проводит семейный врач или команда по домашней поддерживающей терапии.

## ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ

Боль значительно ухудшает качество жизни и может вызвать депрессию и угнетенность. Ни в коем случае не следует просто терпеть боль, потому что ее можно облегчить с помощью медикаментов. Страдания от боли ухудшают способность к концентрации и ослабляют память, что может привести к нарушениям настроения, сна и пищевым расстройствам, психической неуравновешенности и даже появлению мыслей о самоубийстве. Из-за боли организм начинает вырабатывать гормоны стресса, которые, в свою очередь, ослабляют способность организма противостоять заболеланиям. Неустраненная послеоперационная боль удлинит процесс восстановления после операции и может перейти в хроническую фазу.

Лечение боли необходимо начинать сразу, как только в этом возникает необходимость. Оно должно проводиться параллельно с лечением опухоли и продолжаться даже тогда, когда уже нет возможности проводить терапию, целью которой является выздоровление пациента.

Лечение боли обычно назначается лечащим врачом. В некоторых случаях лечащий врач может перенаправить Вас к врачу со специализацией по лечению боли. Лечение боли может также организовать семейный врач.

Боль может быть вызвана как самой раковой опухолью, так и противораковым лечением. Повреждения после химиотерапии и лучевой терапии, к сожалению, могут стать причиной многих страданий. Боль также может быть обусловлена недостаточной подвижностью, запором, мышечным напряжением и сопутствующими хроническими заболеланиями (например, воспалением суставов, диабетом и т. п.).

Цель лечения боли состоит, в первую очередь, в облегчении возникающей по ночам боли (чтобы человек мог нормально отдыхать). Боль не должна существенно препятствовать повседневной деятельности и общению с другими людьми. К сожалению, очень сложно полностью устранить боль, которая возникает при движении.

При лечении боли руководствуются четырьмя важными принципами. Лечение боли должно проводиться следующим образом:

- в основном с помощью принимаемых внутрь таблеток или растворов, а при необходимости — через кожу с использованием обезболивающих пластырей;
- лечение боли должно быть регулярным и в определенное время;
- необходимо учитывать силу боли по шкале ее интенсивности (шкала от 0–10, где 0–нет боли и 10–нестерпимая боль), а также силу действия болеутоляющих

средств. При слабых болях применяются противовоспалительные болеутоляющие препараты, при умеренной и сильной боли — опиоиды (т. е. наркотические обезболивающие). При использовании опиоидов для лечения боли не возникает психологической зависимости, так как боль вызывает противоположный эффект;

- индивидуальный подход — заболевание каждого человека имеет свои особенности, поэтому разным пациентам подходят разные болеутоляющие средства. Часто требуется комбинировать между собой несколько обезболивающих препаратов (например, при неврологических симптомах к обычным обезболивающим добавляется антидепрессант или противосудорожное лекарство).

Болеутоляющие средства могут вызывать побочные эффекты. Наиболее частые побочные эффекты: тошнота, сонливость или тревожность, запор, кожный зуд и т. п. Побочные эффекты можно облегчить. Также, при необходимости, вместе с лечащим врачом можно сменить лекарственный препарат.

В дополнение к обезболивающим препаратам для уменьшения боли также применяется паллиативное (облегчающее симптомы) хирургическое лечение, паллиативная лучевая терапия и паллиативная химиотерапия, нервная блокада и гормональное лечение. Уменьшению боли также способствуют приятные переживания, расслабление и душевное спокойствие.



#### Кабинеты лечения боли

Северо-Эстонская Региональная Больница ул. Сютисте теэ, 19, Таллинн	регистрация по тел. 617 1049 Принимаются только пациенты с онкологическими заболеваниями
Восточно-Таллиннская Центральная Больница ул. Рави, 18, Таллинн	регистрация по тел. 1900
Пярнуская Больница Ристикю, 1, Пярну	регистрация по тел. 447 3300
Клиникум Тартуского Университета Пуусепа, 8, Тарту	регистрация по тел. 731 9100
Раквереская Больница Льуна пыйк, 1, Раквере	регистрация по тел. 322 9780 консультации по тел. 504 6659
Кабинет лечения боли при Ида-Вирусской Центральной Больнице Рави, 10, Кохтла-Ярве	регистрация по тел. 339 5109 ivkh@valu.ee

## КОМАНДА ПАЛЛИАТИВНОЙ ТЕРАПИИ, ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ЛЕЧЕНИЕ РАКА

В центре паллиативной терапии работают следующие специалисты:

- медсестры-консультанты по паллиативной терапии;
- медсестра по лечению боли;
- социальные работники;
- психологи;
- духовники;
- консультанты с личным опытом;
- врачи, специализирующиеся на лечении боли и паллиативной терапии.

**Медсестра-консультант** по вопросам паллиативной терапии поможет разобраться в информации о Вашей болезни и ее лечении, контроле ее симптомов, а также поможет справиться со сложными в физическом и психологическом плане ситуациями и достичь максимально возможного качества жизни. Медсестра-консультант расскажет о различных возможностях получения сестринской помощи как на дому, так и в больнице, а также поможет в организации получения этих услуг.

**Социальный работник** может предоставить пациенту и его родственникам информацию по следующим вопросам: социальные пособия и услуги от государства, возможности получения сестринской помощи и услуг по уходу в домашних условиях и в больнице, ходатайство об оценке трудоспособности, определение степени тяжести инвалидности, процедура получения медицинской страховки, возможности получения вспомогательных средств, а также другие вопросы, касающиеся социальной сферы.

**Психолог** поможет пациенту и его близким осознать и пережить все этапы кризиса, вызванного заболеванием. Он может посоветовать, как вернуть себе утраченное состояние спокойствия, как найти душевные силы для того, чтобы справиться с возникшей ситуацией, как адаптироваться к изменившемуся распорядку жизни, а также понять и осознать сопутствующие заболеванию эмоции: ощущение никчемности, безнадежности, вины и мысли о самоубийстве. Такие эмоции при отсутствии должного внимания к ним оказывают отрицательное воздействие на результаты лечения и качество жизни, а также удлиняют время нахождения в больнице.

**Духовник** может оказать поддержку и оказаться тем понимающим человеком, который поможет найти в себе смелость для борьбы за жизнь и увидеть надежду в ситуации, которая может казаться безнадежной. Духовник прошел христианскую богословскую подготовку и знаком с различными религиями. В своей

работе он всегда руководствуется убеждениями самого пациента и его религиозными верованиями, а также при желании самого пациента может пригласить к нему священника. В тяжелые моменты жизни, когда мы задумываемся о вопросах жизни и смерти, об отношениях между людьми или отношениях с Богом, полезно бывает поделиться с кем-то своими мыслями. Роль духовника в больнице — совместное осмысление и обсуждение с пациентом ситуации, связанной с заболеванием, и вопросов, связанных с жизнью, прошлым человека и будущим.

**Консультант с личным опытом** может предоставить пациенту и его близким основанные на научных данных сведения, литературу и практические советы относительно того, как лучше справиться с заболеванием и его лечением. Во время доверительной беседы с консультантом, имеющим личный опыт, пациент может набраться смелости и спросить о том, о чем не решался спросить врача или медсестру.

**Врачи, специализирующиеся на лечении боли и паллиативной терапии** помогут облегчить боль и другие страдания с помощью подходящих лекарств. При необходимости в консультировании пациента и членов его семьи могут участвовать и другие специалисты.

**С центром паллиативной терапии можно связаться по рабочим дням с 8.00 до 16.00 по тел. 617 1777.**

## КОНСУЛЬТАНТЫ ПО ПАЛЛИАТИВНОЙ ТЕРАПИИ И ПАРТНЕРЫ ПО СОТРУДНИЧЕСТВУ

### Кабинет стомы

В кабинете стомы консультируют и обучают тому, что нужно делать при наличии стомы. В кабинете стомы Вы сможете получить информацию о приобретении и применении специальных мешков и средств по уходу за стомой. Во время нахождения в больнице Вы можете договориться о консультации в палате.

### Команда диетотерапии

Часто питание и аппетит бывают ограничены вследствие опухолевого заболевания или его лечения. Поэтому крайне важно начать правильно питаться по возможности рано, чтобы избежать развития и усугубления истощения вследствие недоедания. Команда диетотерапии занимается консультированием онкологических больных по вопросам, связанным с питанием во время болезни и лечения. В эту команду входят врач-консультант по клиническому питанию, диетолог, медсестры по диетотерапии и клинический провизор.



## ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Поддерживающая терапия в домашних условиях предназначена для тех онкологических пациентов, которым больше не проводится специфическая противораковая терапия. Оно заключается в облегчении страданий пациента и поддержке его семьи. Это дает возможность пациентам провести дальнейший этап своей жизни дома (в зависимости от пожеланий самого пациента и его близких). Эта услуга является бесплатной для пациента.

Цель домашней поддерживающей терапии: помочь сохранить физическое и психическое качество жизни даже тогда, когда изменить ход болезни с помощью активного лечения уже невозможно. Домашняя поддерживающая терапия способствует объединению пациента, его семьи и домашней среды в единое целое, где пациента не оставят в одиночестве.

Поддерживающая терапия в домашних условиях подходит следующим пациентам:

- пациенты, которые сами желают проведения поддерживающей терапии в домашних условиях;
- пациенты, у которых есть заботливые члены семьи и свой дом, где врач/медсестра смогут оказывать медицинскую помощь в рамках домашней поддерживающей терапии;
- пациенты, которых уже невозможно вылечить, но при этом можно облегчить их страдания.

Кабинеты целевого учреждения поддерживающая терапия раковых больных работают в Таллинне, Тарту, Пярну, Раквере, Вильянди, Пылва, Выру, Валга, Пайде, Хаапсалу, Кохтла-Ярве, Йыгева и на Хийумаа.

В Таллинне Хийу, 44, кабинет 11	тел. 617 2313, Пн–Пт с 9 до 11
В Пярну Ристику, 1	тел. 447 3446, Вт с 10 до 11
В Раквере Тулевику, 1, Центр здоровья Раквере Каб. восстановительного лечения 23-А	тел. 322 3984, Вт, Ср с 14 до 15
В Вильянди Пярсти, Уездная Больница Вильянди	тел. 5665 0772
В Тарту Тийги, 11, Южно-Эстонское онкологическое объединение	тел. 734 1092, Пн–Пт с 10 до 12
В Пылва Уус, 2, Больница Пылва	тел. 799 9160, Ср с 9 до 10
В Выру Юри, 19А, Поликлиника Выру	тел. 5650 2219
В Пайде Тийги, 8, Больница Ярвамаа	тел. 5635 9668
В Кохтла-Ярве Ида-Вируская Центральная Больница	тел. 5649 0238
В Валга Пеэтри 2, Больница Валга, кабинет 112	тел. 766 5165, Пн с 15 до 16
В Хаапсалу Ваба, 6, Больница Ляэнемаа, кабинет 22	тел. 5555 1997
В Йыгева Пийри, 2, Больница Йыгева, кабинет 4	тел. 5663 5404, Вт с 13 до 14
На Хийумаа Тёэстузе, 25, Кыргессааре	тел. 5690 7061

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ

Восстановительное лечение проводится для восстановления нарушенных функций, улучшения состояния или адаптации к инвалидности. В результате онкологического заболевания и его лечения могут возникать различные функциональные нарушения (например, общая слабость и усталость, отеки, нарушения

при ходьбе, глотании, разговоре, движении, а также проблемы с мочевым пузырем и кишечником).

Поскольку жалобы могут быть весьма разнообразными, при восстановительном лечении могут использоваться различные терапевтические методы. Восстановительное лечение является результатом командной работы. В команду Центра восстановительного лечения входят врач по восстановительному лечению, физиотерапевт, трудотерапевт, логопед и клинический психолог.

**Врач по восстановительному лечению** составляет план восстановительного лечения, по которому в дальнейшем пациент будет получать необходимую реабилитацию.

**Физиотерапевт** занимается сохранением или восстановлением подвижности у пациентов, которые испытывают снижение физической активности и ограничения при повседневной деятельности. Например, при недержании мочевого пузыря может помочь физиотерапия тазового дна, при лимфатических отеках физиотерапевты со специальной подготовкой в этой области проводят лимфатическую терапию.

**Трудотерапевты** помогают в сохранении и укреплении нарушенной способности к деятельности, чтобы пациент смог выполнять повседневные дела.

**Логопед** занимается оценкой способности к глотанию и соответствующим лечением, назначает подходящую по консистенции пищу пациентам с расстройствами глотания, а также консультирует пациента и его близких.

**Клинический психолог** занимается, прежде всего, оценкой эмоционального состояния и определением потребности в психотерапии.

К специалистам Центра восстановительной терапии при Северо-Эстонской Региональной Больнице могут обращаться пациенты из различных стационарных отделений больницы. Также имеется возможность прийти на амбулаторный прием к врачу со специализацией на восстановительном лечении, который оценит состояние пациента и составит план лечения.

Более подробную информацию о договорных партнерах Больничной кассы Эстонии по проведению амбулаторного и стационарного восстановительного лечения можно получить на веб-странице [www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee) или по рабочим дням с 8.30 до 16.30 по инфотелефону 669 6630. Больничная касса оплачивает проведение восстановительного лечения при наличии направления от (семейного) врача.

## ОБЪЕДИНЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ

По всей Эстонии действуют различные объединения пациентов, которые делятся знаниями и опытом относительно того, как справиться с заболеванием.

Дополнительную информацию можно получить по рабочим дням с 10.00 до 12.00 и с 18.00 до 20.00 по информационному телефону Онкологического союза Эстонии:

- 800 2233 (бесплатно при звонке со стационарного телефона)
- 631 1727 при звонке с мобильного телефона (стоимость звонка зависит от цены, предусмотренной разговорным пакетом звонящего для звонков с мобильного телефона в сеть Telia)



Объединение онкологических пациентов Ярвамаа Лай, 33, 72720 Пайде	тел. 5191 6317
Онкологическое объединение Южной Эстонии Тийги, 11, 51003 Тарту	тел. 734 1092
Онкологическое объединение Ляэнемаа Метса, 49–7, 90505 Хаапсалу	тел. 5398 6248 laane.vahiuhing@gmail.com
Объединение онкологических пациентов Ляэне-Вирумаа Кагу, 5, 44316 Раквере	тел. 513 3220 konso@hotmail.ee
Объединение онкологических пациентов Северной Эстонии Хийу, 44, 11619 Таллинн	тел. 507 6878
Онкологическое объединение Пярнумаа Рийа мнт., 70, 80010 Пярну	тел. 5347 7574
Учреждение «RINNAVÄHK BCF»	тел. 507 6878
Онкологическое объединение Сааремаа Пикк, 39, 93812 Курессааре	тел. 5451 2202; 510 5752 saare.vahiuhing@gmail.com
Онкологическое объединение «Каэв» Везхойдла, 35, 74117 Маарду, Харьюмаа	www.kaev.ee vahiyhinggaev@gmail.com
Таллинский центр адаптации «ДАНКО» Эндла, 59, 10615 Таллинн	тел. 5347 2167 danko98@hotmail.ee
Объединение пациентов со стомой «Estilco» Ыле, 34, 10319 Таллинн	тел. 516 3235 www.estilco.ee estilco@gmail.com
Группа поддержки онкологических пациентов Вильяндимаа Пости, 20, 71004 Вильянди	тел. 509 7960
Эстонское объединение гемофилии Лепику теэ, 14, деревня Ылссу, волость Юленурме, 61715 Тартумаа	тел. 502 1717 ehy@hemofiilia.ee
Союз родителей, чьи дети больны раком Тервизе, 28, 13419 Таллинн	тел. 5691 2965; 5682 7204 www.vahilapsed.ee



Составлено в Центре паллиативной терапии (2018)

Северо-Эстонская Региональная Больница

ул. Ю. Сютисте теэ, 19

13419 Таллинн

[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)