

Keemiaravi, koogid ja kasvaja

(Põhjalikud juhised lapseas
põetava vähiga toimetulekuks)



Megan Blunt

(14)

Koostanud ja avaldanud CLIC Sargent, Suurbritannia juhtivaid
heategevusorganisatsioone, mille eesmärk on võimaldada
vähihaigetel lastel ja noortel elada täisväärtuslikku elu.

www.clicsargent.org.uk



© Kõik õigused kaitstud. Käesoleva väljaande mis tahes osa paljundamine või levitamine
ilma CLIC Sargenti kirjaliku loata on keelatud.

Keemiaravi, koogid ja kasvaja

(Põhjalikud juhised lapseas
põetava vähiga toimetulekuks)

Nathaniel Burke'ile ja kõikidele teistele kaaskannatajatele,
kes said minu sõpradeks ajal, mil sain ravi luuvähi vastu.

Erilised tänud Nathanieli isale Chris Burke'ile, kes võttis aega
ja illustreeris selle erilise raamatu oma poja mälestuseks.

Tere! Minu nimi on Megan Blunt ja ma olen 14-aastane. Kui ma olin 12, diagnoositi mul parema puusa ja põlve vahele jäävas luus osteosarkoom (luuvähk). Ma sain loomulikult intensiivset **keemiaravi** ning mulle tehti operatsioon, mille käigus eemaldati kasvaja ja osa kahjustatud luust.

2005. aasta juulis sai minu ravi läbi ja nüüd olen ma remissioonis (mul puuduvad igasugused vähi tunnused).

Ma kirjutasin selle raamatu, sest mitte keegi teine ei ole minuvanustele kirjutanud sellest, mis tunne on olla haiglas ja kuidas selle kõigega toime tulla.

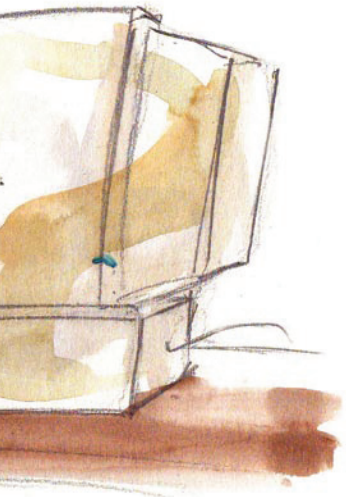
Järgnevatelt lehekülgedelt leiate minu näpunäited haiglaeluga kohanemiseks ja positiivsuse säilitamiseks. Samuti selgitan ma seal kõiki vajalikke meditsiinitermineid, kuid ära muretse – ma olen seda teinud nii lihtsalt kui võimalik!



Olenemata sellest, kas sa saad ise ravi, tead kedagi, kes saab ravi või tahad lihtsalt teada, mis tunne on noorukieas vähki põdeda ... loodan, et see raamat aitab sind!

Kõike paremat soovides,

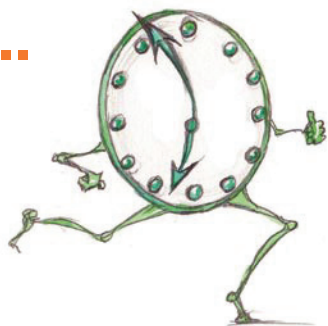
Megan



PS: Kõikide rasvases kirjas olevate sõnade selgitused leiad tähtede alt, millega need sõnad algavad. Näiteks: „**V** nagu **Vereanalüüsid** ... *Kui sinu veres on liiga vähe vajalikke 'kemikaale', võid sa vajada toidulisandeid*“. (Sa pead minema T-tähe juurde, et leida toidulisandite selgitus ja näpunäited.)

A nagu...

Aeg – haiglas on kasutusel uut sorti aeg, mida nimetatakse



„haiglaajaks“. Haiglaaeg

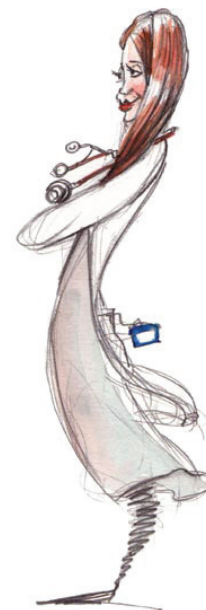
kulgeb hoopis teistmoodi kui kõikide teiste aeg.

Kui sulle öeldakse „Sinu **operatsioon** toimub kell kümme hommikul“, tähendab see tegelikult „Kohtume millalgi hommikul“. Kui sulle öeldakse „Me tuleme sind kell kaks pärastlõunal vaatama“, tähendab see „Me tuleme sind õhtu jooksul vaatama“. Seega, kui sa lähed vastuvõtule, võta alati mingit sööki, jooki ja tegevust endaga kaasa!



Arstid – nad käivad oma ringkäigu jooksul sind iga päev vaatamas. Nad kuulavad sinu hingamist ja uurivad, kuidas sa ennast tunned. Nendega on hea rääkida ravist ja mis tahes probleemidest ning kui sa tunned ennast halvasti, saavad nad sulle määrata **ravimeid**.

Enamikul **arstidel** on hea huumorisoon, eriti noorematel. Seega, **arstide** peal on hea katsetada neid nalju, mida sa kavatsed **anestesioloogidele** rääkida!



C nagu...

CD-plaadid – kui sulle tehakse skaneering, nagu näiteks **MRT**, mis on väga mürrarikas, võta kaasa mõni **CD-plaat**, sest mõned radioloogid lubavad sul seda skaneeringu ajal kuulata.

E nagu...

Ehhokardiograafia – see on spetsiaalne ultraheliuuring, mille abil saab vaadata sinu südant. Mõni **keemiaravi** võib südant kahjustada, mistõttu võidakse ehhokardiograafiat teha iga paari kuu tagant veendumaks, et sinu süda töötab hästi.

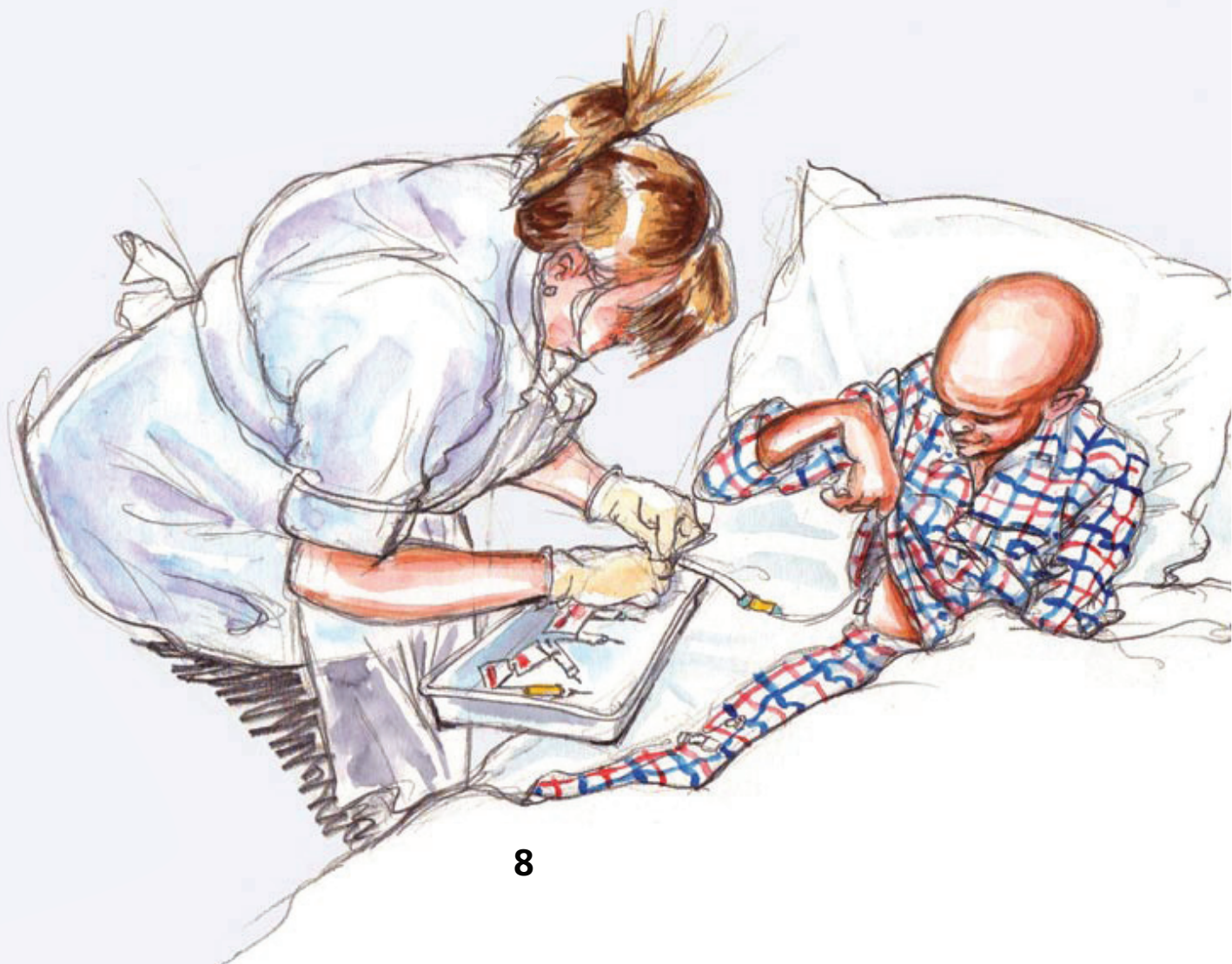
F nagu...

Füsioteraapia – selle alla kuuluvad spetsiaalsed harjutused, mis aitavad sinu lihastel ja teistel kehaosadel normaalselt töötada.

Sõltuvalt vähivormist võid sa saada **füsioteraapiat** haiglas ja kodus. Aga sa PEAD jätkama harjutuste tegemist iseseisvalt (nagu kodutööd), et tugevdada oma lihaseid ja suurendada jõudu. Ideaalis peaksid sa harjutusi tegema iga päev. PEA MEELES – kuigi see on igav ja mõnikord valus, on see mõeldud selleks, et sind aidata. Sa võid kutsuda mõne **sõbra** või pereliikme endaga koos **füsioteraapiat** tegema!

G nagu...

G-CSF – ehk granulotsüütide kolooniat stimuleeriv faktor. Tavakeeli on see süst, mida võidakse sulle teha **immuunsustaseme** tõstmiseks. See on eriti kasulik enne **operatsiooni**.



H nagu...

Haavandid – mõni keemiaravi võib põhjustada haavandeid. Nagu sa juba tead – minul oli neid palju! Kuigi minul tekkisid **haavandid** suhu, võivad need tekkida ka seedetrakti. **Haavandite** tekke ärahoidmiseks anti mulle suuvett. Kui sul tekivad **haavandid**, on väga oluline, et sa kasutaksid suuvett nagu sind on õpetatud!



Haiglas söömine – mõnedes haiglates on päris head söögid ja teistes mitte nii head. Või võib-olla on need head, aga kuna keemiaravi mõjutab ka sinu maitsemeelt, ei pruugi sa seda lihtsalt teada. Proovi natuke ... ja siis küsi viisakalt hooldaja käest, kas ta saaks sulle tuua midagi, mis sulle maitseb. Enamikul hooldajatel on väga hea meel, et sa tahad midagi süüa (sest paljudel inimestel kaob keemiaravi ajal söögiisu) ja nad toovad sulle meelega midagi. Samuti saad sa kodust kaasa võtta midagi mis sulle maitseb ja seda haiglas süüa.

Haiglavabad päevad – kui sa oled kodus, proovi käia väljas nii palju kui võimalik. Kool on hea koht alustamiseks, kui sa tunned ennast hästi ja sinu **immuunsus** on piisavalt tugev. Võib-olla jõuad sa olla ainult ühes tunnis, aga seegi hea – räägi oma klassikaaslastega ja tuleta neile meelde, et kuigi sa oled haige, tuled sa tagasi kooli niipea kui võimalik.

Kui sa ei tunne ennast kooli minemiseks piisavalt hästi (ära valeta!!), tee midagi, mida **SULLE** meeldib teha. Mina näiteks käisin poodlemas, kuid sul on kindlasti palju muid ideid!



Hemoglobiin – osa sinu verest, mis annab sellele punase värvuse. Iga kord, kui tehakse **vereanalüüs**, vaadatakse, kui palju **hemoglobiini** sinu veres on. Kui seda pole piisavalt, võidakse sulle teha vereülekanne.

□ nagu...

liveldus – üheks **keemiaravi** kõrvaltoimeks on iiveldus (huvitav küll miks?!) Hea uudis on see, et on olemas palju iivelduse vastaseid **ravimeid**, mida sa võid proovida. Kõigi nende jaoks, kes soovivad olla tüüpilised teismelised ja tahavad magada, on olemas Nozinan. Nozinan või mõni muu sarnane tablett aitab sul paari päeva jooksul magada, kuni iiveldus üle läheb. Kui sa tahad siiski ärkvel olla, hoia oksekauss igaks juhuks käepärast! Mina isiklikult tahtsin ärkvel olla ja püüdsin iivelduse ära kannatada. Mulle tundus, et ma magan alati kõige paremad asjad maha, näiteks kui osakonda tulevad meelelahutajad vms!

Immuunsus – sa oled seda ilmselt bioloogia tunnis õppinud: see on sinu organismi võime võidelda nakkuste vastu.

J nagu...

Juuksed – kuna **keemiaravi** tulemusena võivad su **juuksed** välja langeda, oleks hea mõte need ravi alustades lühemaks lõigata. Mina mõtlesin, et oleks tore kirjutada laul sellest, kuidas mu juuksed välja langevad! Kui sulle ei meeldi näha oma juukseid padja peal, lase hooldajal need sinu eest ära võtta!



Jää/Jäätis – kui sa saad keemiaravi, mis võib põhjustada suuhaavandeid, on soovitatav ravi ajal imeda jääkuubikuid või süüa jäätist. See võib aeglustada suus kiiresti jagunevaid rakke ja keemiaravi ei mõjuta neid nii palju! Maitsev nõuanne!



Järjekord – haiglas ei pääse sa järjekordadest ja järjekorrad tunduvad alati väga aeglaselt liikuvat. Seega, valmista ennast vastuvõttude ja skaneeringute jaoks ette. Võta kaasa raamatuid, paberit, värvipliiatseid ja kaardimänge ning lõbutse selle asemel, et vaikides istuda ja igavleda. Aeg möödub palju kiiremini! Samuti on soovitatav kaasa võtta pudel vett ja puuvilju või midagi sarnast – seda loomulikult ainult siis, kui sa tohid süüa ja juua!

K nagu...

Keemiaravi – on üks peamisi vähiravi vorme. Tavaliselt on selleks vedel ravim, mis viiakse sinu vereringesse **tsentraalveeni kateetri** (pordi) kaudu. See rändab mööda sinu keha ja tapab kõik kiiresti jagunevad rakud, nagu vähirakud.

Kahjuks ei tea see alati, millised kiiresti jagunevad rakud on head rakud ja millised vähirakud ning seega tapab ära kõik. Kui see tapab kõik sinu **juukserakud**, langevad su **juuksed** tõenäoliselt välja (minu omad langesid). Kui see tapab sinu suus ja soolestikus olevad rakud, võivad tekkida **haavandid** (minul tekkisid). Mõnikord mõjutab see sinu sõrme- ja varbaküüntes olevaid rakke. Minu varbaküüned olid veidrat värvi, aga see-eest sõrmeküüned olid väga tugevad ja nägid välja nagu ma oleksin lasknud teha endale prantsuse manikööri!

Hea uudis on see, et ükski kõrvaltoime ei ole püsiv ning kui ravi saab läbi, taastub su keha peagi ja kõik kasvab tagasi.

Kiiritusravi – mõnikord on **keemiaravi** asemel või lisaks **keemiaravile** vaja teha ka **kiiritusravi**, et kasvajat hävitada või selle arengut aeglustada. Selleks pead sa täiesti liikumatult lebama laual, ühe masina all. Kiiritusravi sarnaneb natuke **röntgeniga**. See ei tee haiget ja kestab tavaliselt ainult paar minutit.



Kokkamine – kui võimalik, proovi haiglas küpsetada. Sa võid teha näiteks riisikrõbina maiuseid või šokolaadikange (raamatu lõpust leiad retsepti), smuutisid. Koos **sõpradega** on seda väga lõbus teha ja lõbutsedes aeg lendab!

Kook – **keemiaravi** üheks ebameeldivaks kõrvaltoimeks on **suuhaavandid**. Kõigil neid ei teki, aga minul oli neid palju. Kooki on hea süüa, kuna selles ei ole midagi teravat, mis võiks suud vigastada. See sisaldab ka palju kaloreid ja neid on sul **keemiaravi** ajal vaja, et mitte liiga palju kaalust alla võtta! **Šokolaadipudingid** on saadaval igas poes ja ka need on heaks maiuspalaks, kui sul on **haavandid**.

Krõpsud – keemiaravi kõrvaltoimena võivad tekkida **haavandid**. Ära söö krõpse, kuna need muudavad asja hullemaks. Kui sul on tõesti väga suur isu krõpsude järele, katsu süüa pehmemaid, nagu näiteks Cheetose krõpse.

Kuulsused – mõnikord külastavad haiglat kuulsused, seda eriti jõulude ja ülestõusmispühade ajal. Kui ma olin haiglas, külastas osakonda Duncan popbändist Blue. Ja kuigi mind ei olnud sellel ajal seal, külastasid osakonda ka DJ Foxy, kergejõustiklane Kelly Holmes ja mõned Eastendersi staarid!



Külastajad – mõnikord on imelik võtta külalisi vastu haiglas, sest haigla ja kodu on nagu kaks erinevat maailma. Mulle meeldis, kui mu **sõbrad** külastasid mind mitmekesi, mitte ükshaaval, sest siis ma sain kuulata nende vestlust ja soovi korral kaasa rääkida.

Veendu, et sinu **külastajad** järgiksid järgmisi olulisi nõuandeid:

- 1) helistaksid, et uurida, kas sa tunned ennast **külastajate** vastuvõtmiseks piisavalt hästi,
- 2) peseksid enne osakonda tulekut käsi,
- 3) külastaksid sind kodus või haiglas ainult siis, kui nemad ja nende pered on täiesti terved!

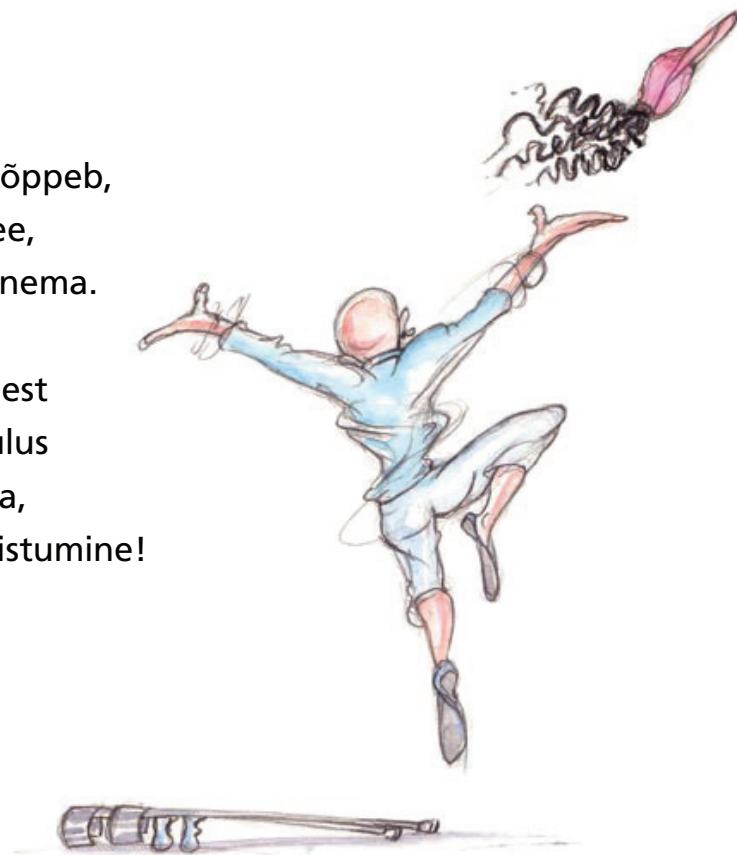


Ära muretse, kui vestlus algab tobedalt! Sinu **külastajad** tunnevad, et nad on kohustatud küsima „Kuidas sul läheb?“ ja sina tunned, et sa pead vastama „Hästi, tänan küsimast!“ Hiljem võid neile rääkida, kui halvasti sa oled ennast tundnud!!

L nagu...

Luuskaneering – radioloog süstib sinu kehasse erilist värvainet. Seejärel pead sa spetsiaalse laua peale pikali heitma ning väike masin viib sinu keha ülespoole. Skaneering võimaldab vaadata sinu luustikku ja näitab ära, kas sinu kehas on ka teisi kasvaja. See kõik võtab aega umbes pool tundi ja sinu ülesanne on lebada liikumatult!

Lõpetamine – kui su ravi ükskord lõppeb, tundub kõik üsna veidrana, eriti see, et sa ei pea iga nädal haiglasse minema. Ma olin tegelikult päris kurb, kui ravi läbi sai, sest haiglas käimisest oli saanud osa minu elust. See kuulus minu igapäevaste toimetuste hulka, just nagu voodisse minekuks valmistumine!



Läbivaatused – läbivaatused toimuvad tavaliselt iga nelja tunni tagant. Läbivaatuse käigus mõõdetakse sinu kehatemperatuuri, vererõhku/pulssi ja saturatsiooni. (Saturatsioon näitab hapniku sisaldust veres – 100st). Kuna läbivaatus toimub iga nelja tunni tagant, aitab see sul aega arvestada.



M nagu...

Miks? – keegi ei tea täpselt, miks vähk tekib, kuid on teada, et see on seotud rakkude ebanormaalse kasvamisega ja jagunemisega. Ära raiska oma aega küsimustele „Miks mina? Miks just mina haigestusin vähki?“



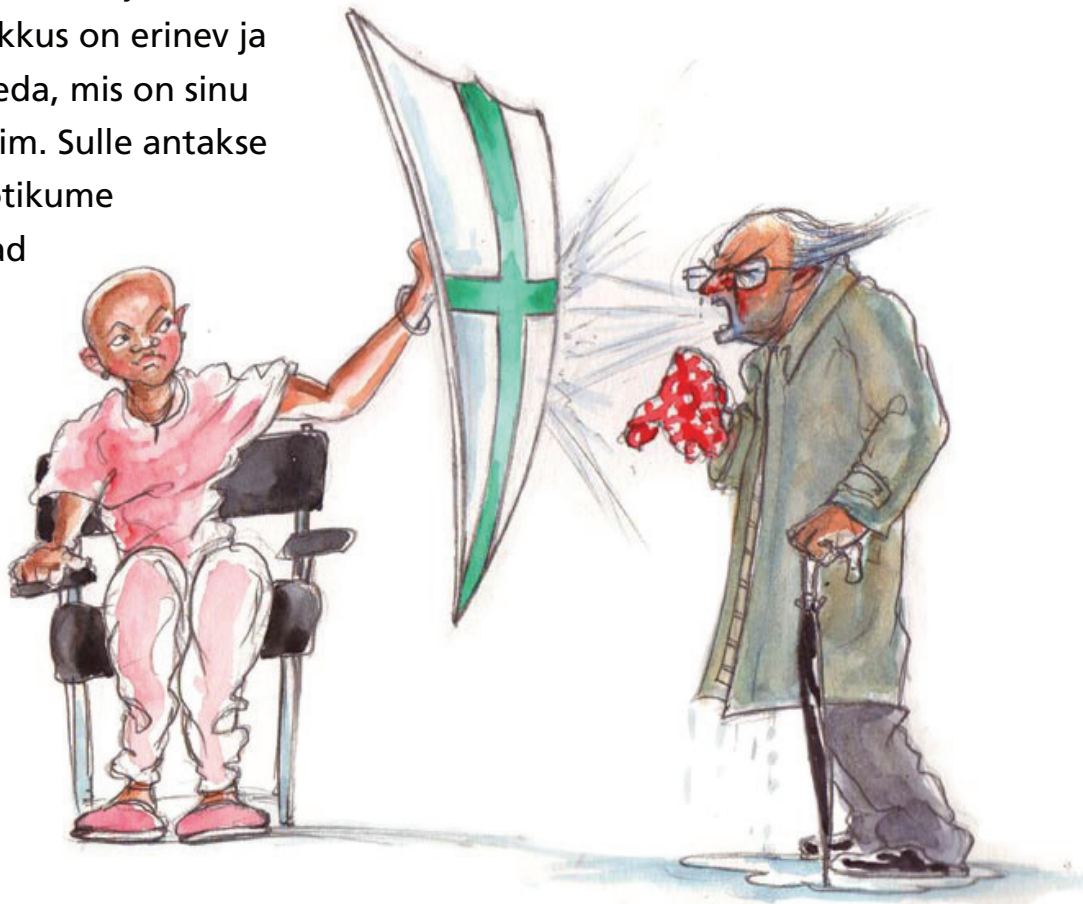
Vähi juures on hea asi see, et sa õpid seadma asju õigesse perspektiivi. Sa ei muretse enam järgmise nädala õigekirja/matemaatika/loodusõpetuse kontrolltöö pärast, sest sa mõistad, et elus on hullemaidki asju, millega toime tulla. Sa õpid hindama võimalust valida, mida süüa ja kuhu minna ning sa õpid väärtustama oma tervist ja heaolu. Samuti saad sa oma pere ja sõpradega palju lähedasemaks, sest sa saad aru, et just nemad on kõige tähtsamad!

„**Minu sõbral/sugulasel oli vähk...**“ – kui sa räägid inimestele, et sul on vähk, ole valmis kuulama sadu lugusid sellest, kuidas kellegi **sõbral/sugulasel/naabril** oli vähk. Enamasti on nendel lugudel õnnetu lõpp, nagu näiteks „ta suri“. Kuid ära muretse, ligi kaheksa kümnest vähki põdevast lapsest paraneb. Ja kui sa mõtled selle peale, et Suurbritannias diagnoositakse iga päev umbes kümnel lapsel ja teismelisel vähk, siis õnnelikke lõppe on palju.

MRT (magnetresonantstomograafia) – see on skaneering, mis annab üksik- asjaliku pildi sinu kehas olevatest luudest, lihastest, organitest ja muust. (See on nagu **röntgen**, aga keerukam.) Skaneeringu ajal pead sa lebama laual ühe toru sees, mis teeb suurt müra. See tundub olevat hirmus, kuid tegelikult see seda pole – sa pead lihtsalt täiesti liikumatult olema! Sa võid küsida röntgenoloogi (inimene, kes teostab **MRT-d**) käest, kas sa võid oma **CD-plaati** kuulata. Mõnikord võib CD-mängija mõjutada magnetvälju... seega küsi enne!

N nagu...

Nakkused – kui sa saad mõne nakkuse, on oluline minna **haiglasse** nii kiiresti kui võimalik – tavaliselt ei ole vaja kiirabi kutsuda, kuid iga nakkus on erinev ja sa peaksid tegema seda, mis on sinu hooldaja arvates parim. Sulle antakse tõenäoliselt antibiootikume ja võimalik, et sa pead mõneks ajaks haiglasse jääma.



Naljad – naljade rääkimine haiglas (ka töötajatele) teeb kõigil meele rõõmsaks! Siin on sulle üks nali, mida saad pahaaimamatute **külastajate** puhul kasutada:

*Ütle oma külastajatele, või lase hooldajal neile öelda, et nad ei tohi mitte mingil juhul sind naerma ajada, sest sa pead olema hästi rahulikult, et **keemiaravi** toimiks/et tilguti küljest lahti ei tuleks. Vaata, kuidas su külalised näevad vaeva, et sind mitte naerma ajada (väga raske on mitte üritada tuju tõsta kellelgi, kes on haiglas!). Umbes 10-15 minuti pärast räägi neile tõtt ja te kõik saate kõhutäie naerda!*



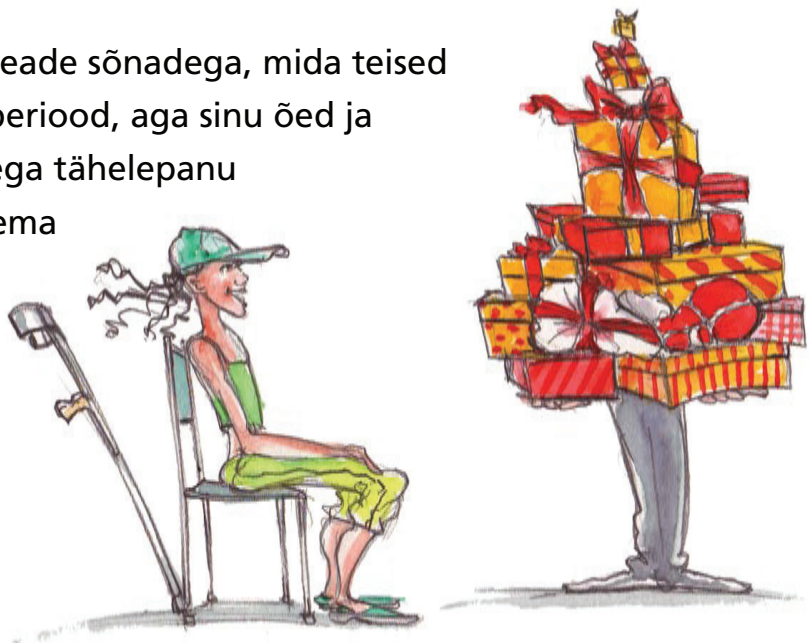
Narkoos – räägi mõni nali **anestesioloogidele**, kes sind magama panevad. Kui võimalik, püüa operatsiooniks magama jääda naerdes, mitte nuttes, sest nii on narkoosist ärkamine kergem. See on fakt!

"Juku, kas sa panid akvaariumisse uut vett?"

"Ei, kaladel oli eelmine vesi veel ära joomata."

Nauding – see võib kõlada totralt, aga püüa haiglas olemist nautida, sest loodetavasti ei pea sa seda enam kunagi kogema! Naudi enda ümber toimuvat signat-signat, kaarte, kingitusi ja seda, et saad olla söögi suhtes valiv. Kuid ära ole tänamatu – alati tuleb öelda 'aitäh' ja 'palun'!

Ära hoopse oma kingituste ega heade sõnadega, mida teised sulle ütlevad. Sul võib olla raske periood, aga sinu õed ja vennad ei saa mingeid kingitusi ega tähelepanu ning peavad sellest hoolimata olema head lapsed. Kui sa saad palju kingitusi, jaga neid oma õdede ja vendadega. Pea meeles, et ka nemad kannatavad ja et te olete selles olukorras koos!



Neutrofiilid – Nad on osa sinu organismi loomulikust kaitsesüsteemist. Kui neutrofiilide väärtus langeb alla '1', öeldakse, et inimene on neutropeeniline – tema risk haigestuda ja saada nakkusi on suurem. Seega, ära mine liiga lähedale inimestele, kes on külmetunud. Kui aga tunned ennast hästi, võid siiski välja minna ja lõbutseda! (vaata ka **V** nagu **Vereanalüüsid**)

O nagu...

Operatsioon – sulle võidakse teha **operatsioon**, et paigaldada **tsentraalveeni kateeter (port)**. Samuti võidakse sulle teha **operatsioon** kasvaja proovitüki võtmiseks või eemaldamiseks. **Operatsioone** teeb operatsioonisaalis kirurg ehk **arst**, kes on saanud selleks spetsiaalse väljaõppe.

P nagu...

Parukad – kui su juuksed langevad välja, võib sul tekkida tahtmine kanda **parukat**. Mõned parukad on vähihaigetele lastele soodsamalt ja sinu haigla peaks teadma, kust parukaid saab soetada. Minul isiklikult oli parukaga väga palav ja see ajas mu pea sügelema. Üksikud **juuksesalgud** sobisid mulle paremini. Juuksesalgud saab kinnitada rätiku või mütsi külge nii, et pea on sul küll riidega kaetud, kuid selle alt ulatuvad välja pikad „**juuksed**“.

Pidžaama – püüa pidžaamat kanda ainult öösiti, kui sa magad. Riidessepanek aitab sul tunda ennast enesekindlama ja „normaalsemana“.

Pilkamine – ma kirjeldaksin *vähki*, kui tabusõna, mida keegi ei taha kõva häälega välja öelda. Kui sa räägid oma klassikaaslastele, et sul on vähk, on tõenäoline, et nad ei tea päris täpselt, kuidas reageerida. Kui mina seda neile rääkisin, küsiti mu käest pidevalt kahte asja: „Kas sa sured?“, mille peale ma vastasin „Jah, ühel päeval kindlasti, kuid loodetavasti mitte enne, kui ma olen väga vana!“ Teine küsimus, mida minult küsiti, oli: „Kas sa jääd oma **juustest** ilma?“ ja see oli see koht, kus ma hakkasin pidama loengut selle kohta, mida **keemiaravi** sinu kehaga teeb ja kuidas see tapab nii head kui halvad rakud.

Ma soovitan sul leida paar lähedasemat **sõpra**, keda sa oma asjadega kursis hoiad. Pea meeles – mida rohkem sa oma **sõpru** sellel teemal harid, seda lihtsam on elu teie kõigi jaoks.

Kui minu ravi ükskord läbi sai, läksin ma kooli ja rääkisin põhjalikult sellest, mis minuga viimase aasta jooksul toimus, milliseid muutusi ma pean oma elus tegema ja kuidas mu klassikaaslased mind aidata saaksid. Ma vastasin enamikule nende küsimustele ja sain kummutada igasugused veidrased eelarvamused, mis inimestel vähki põdevate laste kohta on.

Pidžaama – püüa pidžaamat kanda ainult öösi, kui sa magad. Riidessepanek aitab sultunda ennast enesekindlana ja „normaalsemana“.

R nagu...

Ravimid – keemiaravi jooksul antakse sulle palju erinevaid **ravimeid**, millest enamik on mõeldud selleks, et sul halb ei oleks. Kuna ravimeid on palju, on hea mõte kirjutada üles, mida igaüks neist teeb ja mitu korda päevas neid tuleb võtta. Samuti on hea mõte kirjutada üles kõik **ravimid**, mille suhtes sul tekib ülitundlikkus.

Kui sa võtad tablette, pane oma igapäevane annus mõnda anumasse (kuid veendu, et sinu nooremad õed ja vennad seda kätte ei saaks) ja kuskile kindlasse kohta, kuhu sa seda ei unustaks. (Mina unustasin sageli oma **ravimeid** võtta ja lõpuks pidin ma võtma mitu annust korraga, mis ei ole üldse hea!)

Samuti tasub haiglas olles üles kirjutada ravimite võtmise ajad, sest kodus olles võivad need sul meelest minna!



Kuigi sa võid olla onkoloogia ehk vähi osakonnas, on seal palju erinevaid raviplaan. See võib olla tõeliselt tüütu, et sinu kõrvaltoimed tunduvad hullemad kui sinu **sõbra** omad, kuid arstid annavad sulle seda, mis nende arvates on sinu keha jaoks parim.

Rõõsameelsuse säilitamine – mida rõõmsam sa oled ja mida rohkem sa püüad vaadata „elu helgemat poolt“, seda paremini sa **keemiaraviga** toime tuled. See võib kõlada tobedalt, aga naermine vallandab sinu kehas spetsiaalseid kemikaale, mida nimetatakse endorfiinideks ja mis muudavad sinu enesetunde paremaks! Sa peaksid olema rõõsameelne ka sellepärast, et sa justkui „reklaamid“ lapseas põetavat vähki ning sa peaksid uhkusega näitama maailmale, et vähk ei pea alati olema kurb ja halb asi.



Rääkimine (sellest, mida sa läbi elad) – oma läbielamistest rääkimine ja nende jagamine teistega mitte ainult ei tee sinu enesetunnet paremaks, vaid annab ka võimaluse teistele tõestada, et vähk ei pea alati olema halb või kurb asi. Kui sa oled mures, võid sa alati rääkida erinevate asjatundjatega, nagu näiteks sotsiaaltöötajate või **õdedega**. Mõnikord, kui mul olid **suuhaavandid**, ei saanud inimesed minust aru ja see tekitas minust suurt tuskat! Me kirjutasime mõned vajalikud fraasid kaartidele ja see aitas.



Röntgen – see on spetsiaalne masin, mis teeb sinu keha sisemusest pilte kasutades vähesel hulgal kiirgust. Kui kõik on oma kohal, võtab pildi tegemine aega umbes sekundi. See on nagu kõrgtehnoloogiline fotoaparaat! NAERATA!

S nagu...

Soovi midagi – on olemas palju heategevusorganisatsioone – nagu näiteks

Minu Unistuste päev (www.minuunistustepaev.ee) –

mis võimaldavad eluohtlikke haigusi põdevatel 3–18-aastastel lastel soovida soove. Sulle antakse võimalus teha seda, mida iganes sa soovid.

Sa võid minna mõnda erilisse kohta, kohtuda mõne erilise inimesega, olla keegi eriline (näiteks saatejuht) või omada midagi erilist.

Minu **soov** oli vaadata, kuidas filmitakse minu lemmikteleasaadet. Ma kohtusin oma lemmik-
tegelaskujuga ja sain isegi koos oma perega saates osaleda.



Sõbrad – hoi a nendega ühendust. Kui sul on hea päev, kutsu neid endale koju või haiglasse külla, et nad näeksid, mis sinuga toimub (neil on ilmselt palju küsimusi – kas sul ei oleks?). Mängige koos, et nad näeksid, et sa pole üldse muutunud!



Sa võid oma parimate **sõpradega** ka päevikut pidada. Nemad võivad sulle kirjutada koolis toimuvast ja sina võid neile rääkida sellest, mida sa ravist, vähist ja kõigest sellega seonduvast arvad!

Š nagu...

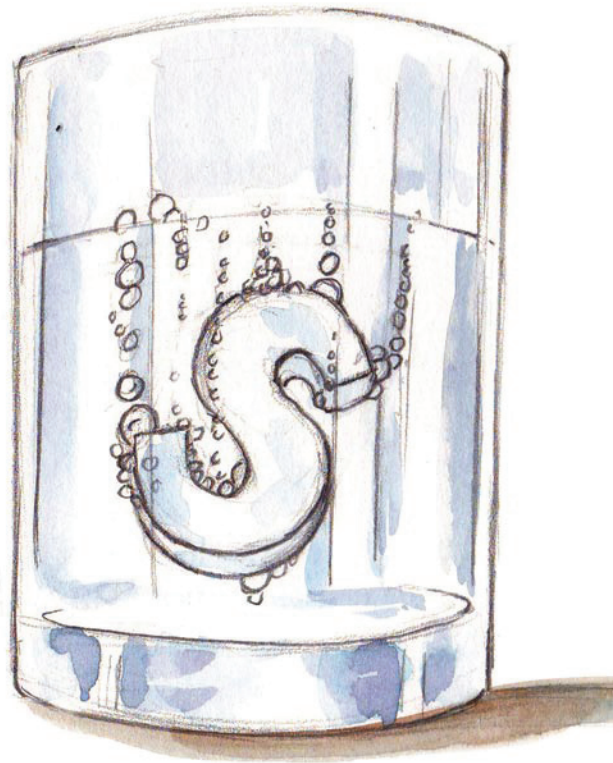
Šokolaad – üllataval kombel ei ole paljudel **keemiaravi** saavatel inimestel **šokolaadi** järele isu. Nad tahavad süüa hoopis teravamaitsetisi ja soolaseid toite, nagu näiteks krõpse, kuid kahjuks pole krõpsude söömine alati kõige parem idee.

T nagu...

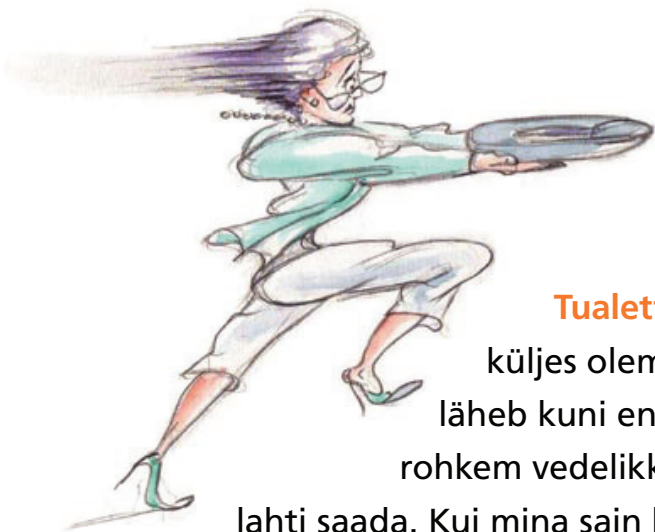
Tilgajalg – see pole üldse nii hull, kui kõlab. Tavaliselt manustatakse **keemiaravi** aeglaselt tilguti kaudu ... ja **keemiaravi** sisaldav kott ripub tilgajala küljes.

Tilgajala külge on kinnitatud väike 'piiksuv masin'. Kui ka väikseim õhumull satub sinu keha küljes olevasse voolikusse, masin piiksub. Voolikus ei tohiks õhku olla, kuid kui seda natukene siiski sinna pääseb, ei tee see sulle kahju. Kahjuks masin seda ei tea ja piiksub ikkagi. Öösel hakkavad masinad kõikjal sinu ümber piiksuma. Alguses võib see olla üsna hirmutav, kuid kui sa sellega ära harjud, võib see muutuda väga tüütuks! Leia mõni **õde**, kes selle lõpetaks, mitte ära jää ootama, kuni keegi sinu juurde tuleb!

Toidulisandid – kui sul pole piisavalt keha funktsioneerimiseks vajalikke 'kemikaale', antakse sulle **toidulisandeid**. Enamik nendest **toidulisanditest** ei ole eriti maitavad, kuid mida rohkem sa neid ravi ajal võtad, seda tõenäolisemalt võid sa nende võtmise pärast ravi kiiresti lõpetada. Parim viis **toidulisandite** võtmiseks: kui need on kihisevad, lase neil enne vees lahustuda ja lamedaks muutuda. Seejärel hoia nina kinni ja joo jook ära nii kiiresti kui võimalik. Võta ruttu lonks oma lemmikjooki ja lõpetuseks söö **šokolaadi** või mõnda muud maiust!



Eriti hea nõuanne! Kui sa tahad, et sinu vanemad ei pahandaks enam sinuga **toidulisandite** võtmise pärast, tee neile ettepanek neid ise proovida! Jälgi rõõmuga, kuidas nende näod krimpsu tõmbuvad ja kuidas nad üritavad sulle öelda, et need pole sugugi nii halvad! Kõigepealt tuleks muidugi **arsti** või **õe** käest uurida, kas nii võib teha!



Tualett – mõne keemiaravi puhul pead sa pidevalt tilguti küljes olema, alates sellest hetkest, kui see sinu kehasse läheb kuni enamuse sellest on välja tulnud. Kuna sinu keha saab rohkem vedelikku, pead sa sagedamini tualetis käima, et sellest lahti saada. Kui mina sain keemiaravi, pidin ma tualetis käima iga kahe tunni tagant (nii päeval kui öösel – vaesed ema ja isa!)

Transport – haigla transport ei saabu mitte kunagi siis, kui sa seda tahad. Mõnikord saabub see paar tundi varem või (tõenäolisemalt) paar tundi hiljem. Kui see pole umbes 45 minuti jooksul kohale jõudnud, oleks mõistlik helistada haiglasse, et anda neile teada, mis toimub ja hoiatada, et sa saanud ilmselt planeeritust hiljem. Kui võimalik, helista haiglasse eelneva päeva õhtul ja uuri, kas sa oled ikka hommi-kuks nimekirjas!

U nagu...

Uni – keemiaravi võib muuta sind väga uniseks, mistõttu on mõistlik teha pärastlõunaseid uinakuid. Kui sa oled ikka väsinud, mine varakult magama. Nooremad lapsed taastuvad keemiaravist kergemini ja on vähem väsinud kui teismelised. Seega, teismelised, võtke asja rahulikult. Olge tüüpilised teismelised ning ärge tõuske enne kukke ja koitu!

Kui ravi saab läbi, proovi naasta normaalsesse rutiini niipea kui võimalik. Lõppude lõpuks oli kogu selle ravi eesmärk see, et sa saaksid hiljem elada võimalikult normaalset elu!



V nagu...

Vanemad – vanemad võivad osutada suureks probleemiks! On veider nendega kogu aeg koos olla, kui sa oled tavaliselt harjunud neid nägema ainult pärast kooli. Mõnikord on nad ülikaitsvad ja teinekord, kui sul on väga halb olla või pead kiiresti tualetti minema, on nad kuskile mujale läinud või lobisevad kellegi teisega!

Püüa meeles pidada, et ka nemad vajavad puhkust! Luba neil minna ja oma asja-
toimetusi ajada! See annab sulle võimaluse rääkida õdede ja teiste patsientidega.
Ja mine sa tea, nad võivad lahkumise pärast süüd tunda ja sulle selle eest midagi
meelepärast tuua! Ära ole liiga pahane, kui nad lubavad lahkuda kümneks minu-
teks, kuid tulevad tagasi pool tundi hiljem! Lõppude lõpuks on nad pidanud
muutma oma elusid, et sinuga koos haiglas olla!

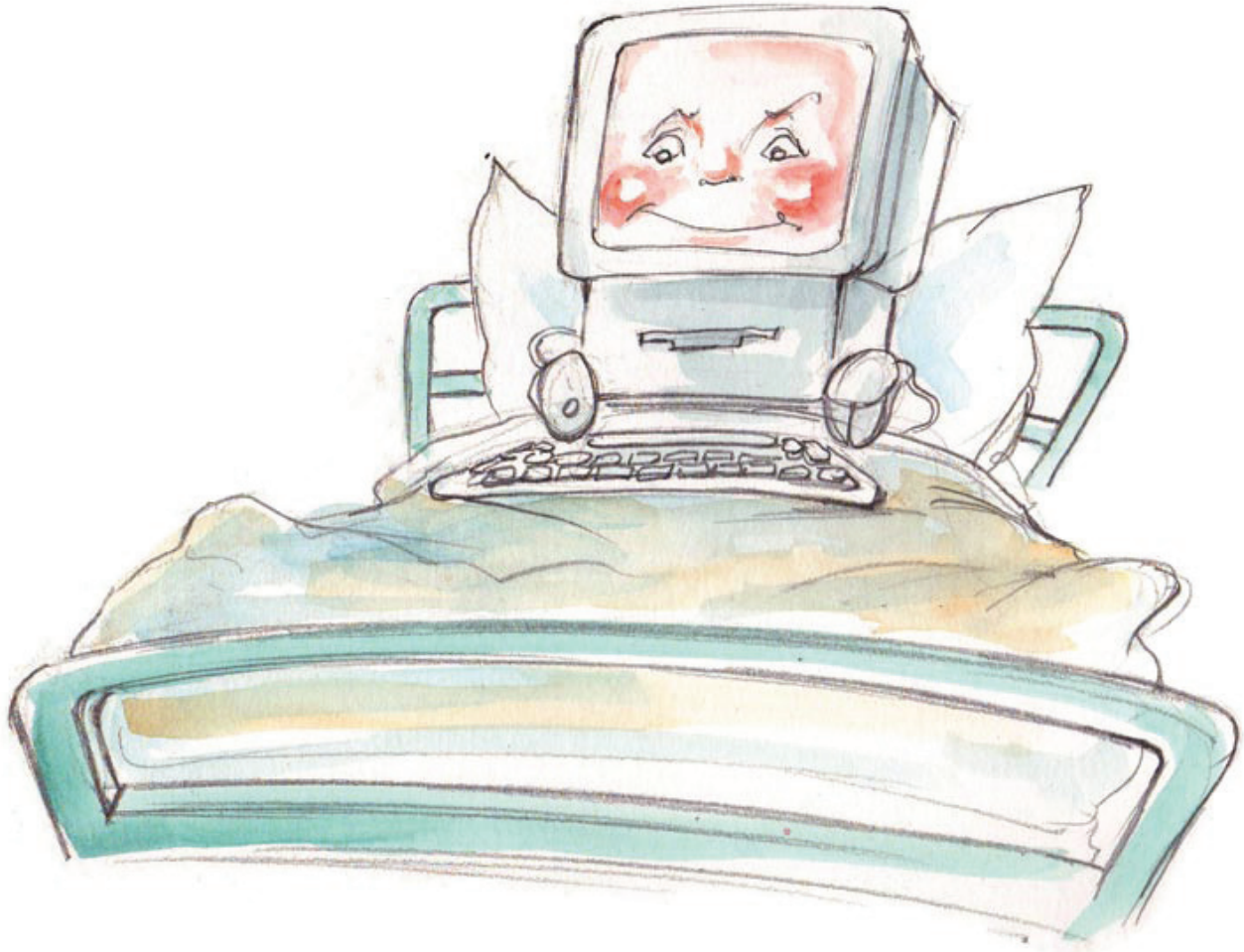
Veebilehed – on olemas palju kasulikke **veebilehti**, kust sa saad vähi kohta lugeda. Samas ei ole soovitatav ravi alguses liiga palju vähi kohta lugeda, kuna see võib olla hirmutav ja masendust tekitav. Külasta lastesõbralikke **veebilehti**. Minu lemmikud on (need on inglise keelsed veebilehed):

www.clicsargent.org.uk See sisaldab palju informatsiooni vähi ja **CLIC Sargenti** poolt pakutavate teenuste kohta. See leht on kasulik ka sinu hooldajatele.

www.click4tic.org.uk See veebileht on mõeldud vähki põdevatele teismelistele ning siin saad sa õdede käest nõu küsida, oma kogemusi jagada või lihtsalt vähi kohta rohkem teada saada.

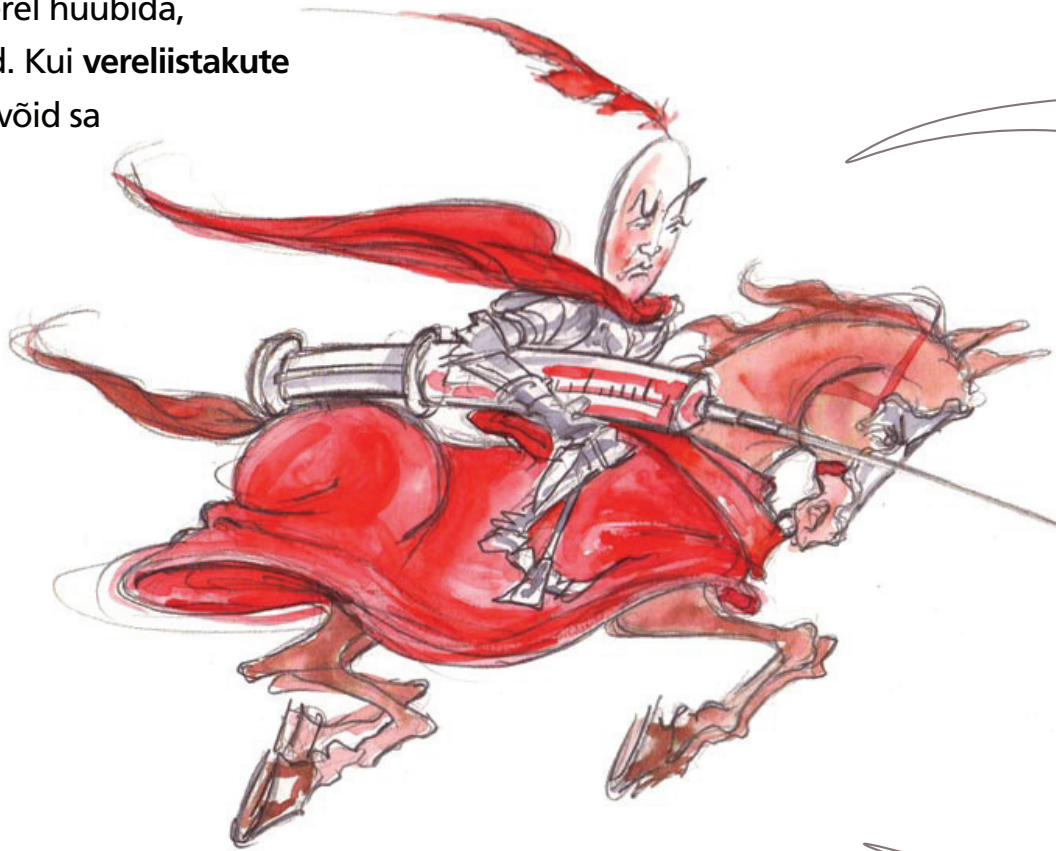
www.2bme.org Ka see veebileht on mõeldud vähki põdevatele teismelistele. Siin on eraldi rubriigid **parukate**, **juuste väljalangemise** ja muu sellise jaoks. See on lõbus koht, kus saab muuhulgas vaadata, milline kübar sulle kõige paremini sobib! Seda veebilehte tasub kindlasti külastada!

www.royalmarsden.nhs.uk/captchemo Geniaalne mäng, kus sa saad keemiaravi ja vähi kohta rohkem teada, päästes samal ajal maailma vähirakkude käest!



Veenid – **veenid** kannavad hapnikuvaese vere tagasi südamesse ja kopsudesse, kust nad saavad rohkem hapnikku. **Vereanalüüsideks** võetakse verd tavaliselt **veenidest**.

Vereliistakud – jällegi üks osa verest!
Vereliistakud aitavad su verel hüübida, kui oled ennast vigastanud. Kui **vereliistakute** arv langeb liiga madalale, võid sa vajada **ülekannet**.



Vereanalüüsid – kahjuks tehakse neid mitu korda nädalas, kuid hea uudis on see, et verd on võimalik võtta **kateetri** või pordi kaudu (kapsel mis asub naha all ja millest läheb **kateeter e. kunstlik veresoone päris veresoone sisse**), mis tähendab, et ei mingeid nõelu enam. Sinu verd kontrollitakse selliste oluliste

näitajate nagu **hemoglobiini, neutrofiilide ja vereliistakute** suhtes. Kui sinu veres on liiga vähe vajalikke 'kemikaale', võid sa vajada **toidulisandeid**.

*„Mina olen **neutrofiil**.*

*Ma olen osa sinu verest ja kuulun valgete verelibledede hulka. Ma kaitsen sinu organismi pahade mikroobide ja bakterite eest. Kui sa saad **keemiaravi**, tapab see minu ja minu **sõbrad** ning sa pead andma endast parima, et ise nakkuste vastu võidelda.*



*Kuid ära muretse!
Paari päeva pärast kasvame me uuesti ja tuleme me tagasi, et võidelda kõikide pahade mikroobide ja bakterite vastu.“*

Vesi – keemiaravi ajal on oluline palju juua, isegi kui sa saad tilguti kaudu vedelikke. **Vesi** on sinu jaoks parim vedelik, kuid seni, kuni sa jood palju, ei ole tegelikult oluline, mida sa jood. Ideaalis peaksid sa iga tund tarbima 100 ml või rohkem vedelikku. (Raamatu lõpust leiad ka joogigraafiku.)

Voodi – enamik voodeid liigub üles ja alla ning nende peaosa saab üles tõsta – elektrooniliselt. Mõnedel vooditel on nupud isegi jalaosa kõrgemale tõstmiseks! See on üsna uudne asi, kuid sellegipoolest ära ole kogu aeg voodis! Jaluta osakonnas ringi ja räägi teiste patsientidega juttu ... jaga nõuandeid ja ideid!

Väljas söömine – kui sul on tilguti küljes ja sa saad keemiaravi, ei saa sa tavaliselt väljas käia. Seega enne, kui sind tilguti külge „aheldatakse“, käi väljas lõunat või õhtusööki söömas.

Õ nagu...

Õde – õdesid on kahte peamist tüüpi. On **haiglaõed**, kes hoolitsevad sinu eest, kui sa oled haiglas ja on **pereõed**, kelle juures saad käija kui oled kodus ning on vajalik kontrollida analüüse.



nagu...

Ärevus – ära muretse mitte millegi pärast, see on arstide töö. Kui sa oled mures, räägi oma vanemate, õe või **sotsiaaltöötajaga**. **Õed** oskavad väga hästi selgitada, mis sinuga juhtuma hakkab.

Esimesed paar nädalat haiglas pärast ravi alustamist on üsna segadusse ajavad! Sul tuleb harjuda nii uue koha kui ka uue keelega. Kuid ära muretse! Varsti õpid sa meditsiinilisi sõnu tundma ja hämmastad kõiki, eriti bioloogia tundides!

nagu...

Ülekanded – kui sinu **vereliistakute** või **hemoglobiini** tase langeb liiga madalale, võid sa vajada **ülekannet**. See tähendab, et sind pannakse 4-6 tunniks tilguti külge ja sinu kehasse viiakse täiendavat verd (või mõningaid selle koostisosi). See ei ole valus ega hirmus. **Ülekande** lõppedes võidakse sulle anda ravimit, mis põhjustab vajaduse tualetti minna, et saaksid vabaneda üleliigsest vedelikust, mida su keha ei vaja.

Retsept

Šokolaadikangid



Sul läheb vaja:

- 300 g šokolaadiküpsiseid
- 100 g tükeldatud kvaliteetset valget šokolaadi
- 100 g kuivatatud kirsse, rosinaid või muid kuivatatud puuvilju
- 100 g võid
- 100 g harilikku või piimašokolaadi, mis on tükeldatud kangideks

- 1) Pane küpsised tugevasse polüetüleenist kotti ja purusta need taignarulliga pisikesteks tükkideks.
- 2) Kalla küpsisepuru suurde kaussi.
- 3) Lisa tükeldatud valge šokolaad ja kuivatatud puuviljad.
- 4) Kuumuta võid koos hariliku või piimašokolaadiga väikesel pannil või mikrolaineahjus, kuni see on sulanud.
- 5) Kalla see küpsiste, kuivatatud puuviljade ja valge šokolaadi peale. Sega hoolikalt.
- 6) Tõsta kogu kupatus plekk-kaussi.
- 7) Lase sellel külmkapis seista, kuni see muutub kõvaks.
- 8) Lõika nelinurkadeks.
- 9) Pakenda jäika anumasse ja sa võid seda külmas hoida kuni kolm kuud.

Joogigraafiku näidis

Minu joogigraafik

Kellaeg	Jook	Kogus	Total
00:00 – 01:00			
01:00 – 02:00			
02:00 – 03:00			
03:00 – 04:00			
04:00 – 05:00			
05:00 – 06:00			
06:00 – 07:00			
07:00 – 08:00			
08:00 – 09:00			
09:00 – 10:00			
10:00 – 11:00			
11:00 – 12:00			
12:00 – 13:00			
13:00 – 14:00			
14:00 – 15:00			
15:00 – 16:00			
16:00 – 17:00			
17:00 – 18:00			
18:00 – 19:00			
19:00 – 20:00			
20:00 – 21:00			
21:00 – 22:00			
22:00 – 23:00			
23:00 – 00:00			

Kas teil on küsimusi või kas te vajate abi?

- **Eesti Vähihaigete Laste Vanemate Liit** on 1992. aastal loodud organisatsioon, mille eesmärgiks on aidata vähihaige lapse vanemaid. Lapse haigestumine on kogu perekonnale väga raske kogemus, sellises olukorras on igasugune abi väga vajalik, eelkõige hingeline abi. Lapsevanem(ad) ei tohiks jääda oma murega üksi, nad peaksid saama võimalikult palju toetust ja mõistmist ning vastuseid oma kümnetele ja kümnetele küsimustele.

Liidu moodustavad inimesed, kellel on sarnane kogemus, kes teavad, millest nad räägivad ja kellel on soov aidata. Hädasolijate vajadused ei ole piiridesse seatavad, ei saagi olla, seetõttu ei ole jäigad ka meie organisatsiooni tegevussuunad. Kõik lähtub eelkõige abivajajate soovidest.

Seega, meie, liidu liikmed, tegutseme ja püüame olla abiks toetudes oma kogemustele, kõik küsimused ja abipalved on enam kui teretunud. Selle jaoks me olemegi.

Kontakt:

Märt Avandi tel 5691 2965

Kersti Ojasu tel 5682 7204

www.vahilapsed.ee

- **Eesti Vähiliit** on 1992. aastal loodud katusorganisatsioon Eesti mittetulundusühingutele, mis tegelevad vähktõve probleemidega. Vähiliitu kuulub 15 liikmesorganisatsiooni, nende hulgas 12 patsientide ühendust.

Kontakt:

Tel 631 1730

e-post info@cancer.ee

www.cancer.ee

CLIC Sargentist

Iga päev teatatakse kümnele perele, et nende lapsel on vähk. CLIC Sargent on ainuke Suurbritannia heategevusorganisatsioon, mis pakub neile igakülgset toetust ja abi, terve ravi jooksul ja ka muul ajal.

Meie poolt on kogenud õed, arstid, mänguterapeudid ning kodune keskkond. Et toetada peresid nii haiglas kui kodus, pakume me kõrgel tasemel hooldus- ja nõustamisteenuseid, noortele suunatud teenuseid, puhkuseid, toetusi ja usaldusliini. Me oleme kohal, kui ravi lõppeb, et aidata ellujääjaid ja toetada leinajaid.

Meie uuringud, mis keskenduvad lapseeas põetava vähi mõjudele, ravi parandamise võimalustele ja kõrvaltoimetega toimetulekule, parandavad patsientide, perede ja ellujääjate elukvaliteeti.

Meil on hulgaliselt tervishoiutöötajaid ja laias valikus teenuseid, mis on tagasiside põhjal kohandatud perede vajadustele. Me anname lastele, noortele ja nende peredele tugeva rahvusliku hääle.

Illustraatorist

„Ma joonistasin selles raamatus olevad pildid, kuna Megan palus mul seda teha. Tema ja minu poeg Nat said headeks sõpradeks ajal, mil nad mõlemad said luuvähi vastu ravi. Mind hämmastas tema siiras soov iga hinna eest elu nautida. Kui sa oled haiglas, loodan, et see raamat teeb sinu elu natuke kergemaks ja et ka sina lahkud sealt rõõmsate mälestustega.“ – *Chris Burke, Nati isa*

Chris Burke on karikaturist ja illustraator. Ta on töötanud erinevate ajakirjade ja ajalehte, sealhulgas Radio Times, The Times, The Sunday Times, Vogue ja Financial Times heaks. Ta on illustreerinud palju lasteraamatuid – nendest kaks koos Lenny Henryga – ja disaininud marke Malaisiale ja Barbadosile.

www.chrisburke.org.uk

London (peakontor)

Griffin House, 161 Hammersmith Road, London W6 8SG
Tel: 020 8752 2800

Bristol

Abbey Wood Business Park, Filton, Bristol BS34 7JU
Tel: 0117 311 2600

Edinburgh

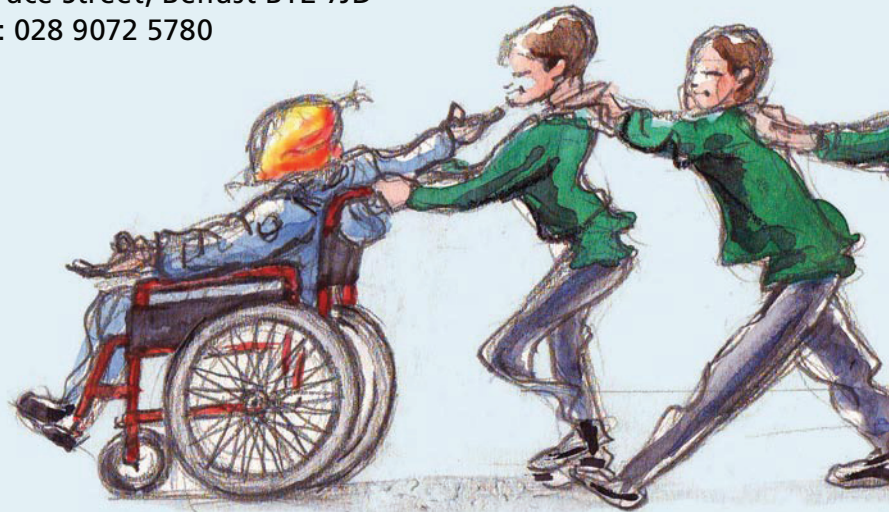
5 Beaufort Road, Edinburgh, EH19 1AG
Tel: 0131 446 3456

Glasgow

5. korus, Mercantile Chambers, 53 Bothwell Street, Glasgow G2 6TS
Tel: 0141 572 5700

Belfast

3. korus, 31 Bruce Street, Belfast BT2 7JD
Tel: 028 9072 5780





Kui teil on küsimusi või kui te pole milleski kindel,
pöörduge oma ravimeeskonna liikme poole või isiku poole,
kelle käest saite selle raamatu.



Registreerimisnumber: 1107328