



## V skrbi za vaše duševno stanje

za bolnike z napredovalim rakom  
debelega črevesa in danke

Program MojePočutje

# Dobrodošli na straneh knjižice MojePočutje

Knjižica MojePočutje je del programa SHAPE (Support Harmonized Advances for Better Patient Experiences), ki nudi podporo življenjskemu slogu bolnikov z napredovalim rakom debelega črevesa in danke. Pri nastanku knjižice so sodelovali bolniki z rakom ter strokovnjaki na področju ohranjanja duševnega zdravja in zdravljenja raka.

## **Življenje z rakom je običajno dolgotrajen boj, ki vpliva tako na duševno kot tudi na telesno zdravje.**

Med boleznijo boste doživljali različna čustva, ki se bodo pojavila že od trenutka, ko boste izvedeli za diagnozo, a tudi pozneje, ko se boste začeli zdraviti in se boste navajali na življenje z rakom ali pa ko se bo bolezen morda razširila ali ponovila.<sup>1</sup>

## **Pomembno je, da se zavedate, da so takšna čustva pri bolnikih z rakom običajna, razumljiva in pogosta.**

Vaš prvi odziv na diagnozo oziroma spoznanje, da je rak napredoval, je lahko šok, strah, občutek krivde ali negotovost glede prihodnosti.<sup>2</sup> Prišli

bodo dnevi, ko boste morda pozitivno razpoloženi in se boste pripravljali boriti z boleznijo, a bodo tudi trenutki, ko morda ne boste vedeli, kako naprej. Pravzaprav se lahko zgodi, da boste v istem dnevu ali tednu doživeli celo vrsto različnih čustev in sprememb razpoloženja. Pri nekaterih bolnikih se lahko pojavijo resnejše težave, denimo depresija ali tesnoba.<sup>3</sup>

S knjižico boste lažje razumeli različna čustva, ki jih boste doživljali. S praktičnimi namigi iz knjižice boste lahko omenjena čustva vsakodnevno predelali, v njej pa so tudi nasveti za primer, če boste potrebovali pomoč psihologa ali psihiatra.

## **K nastanku knjižice so posebej prispevali:**

- Sarah Dauchy, specialistka psihoonkologinja, Francija
- Claire Taylor, specializirana onkološka medicinska sestra, Velika Britanija
- Zorana Maravić, koordinatorka zagovornikov bolnikov v skupini DiCE, Srbija
- Carlos Hué, predstavnik bolnikov, Španija

## Skrb za duševno zdravje pri raku

Vsak posameznik se drugače spoprijema z rakom in vsak se drugače odzove na postavljeno diagnozo rak. Tu ni pravega ali napačnega odziva.

Čeprav so čustvene reakcije nekaj povsem običajnega, naj ne vplivajo bistveno ali dolgotrajno na vaše vsakdanje življenje. Pomembno je, da redno spremljate svoje počutje. Nekateri stvari, ki jih zmorete narediti, lahko pozitivno vplivajo na vaše duševno zdravje in kakovost življenja. Morda pa za premagovanje svojih čustev potrebujete dodatno strokovno pomoč? Vedite, da NI NIČ NAROBE, če zaprosite za pomoč, ko jo potrebujete.



### **Storite vse, da vam bo bolje:**

**Vprašajte se:** Kako se počutim danes?

**Nato se vprašajte:** Kaj lahko danes naredim glede tega?

Na naslednjih straneh smo za vas pripravili nekaj metod in nasvetov, ki vam bodo v pomoč.

### **Prosrite za pomoč**

Pogovorite se s svojo družino, prijatelji, sobolniki ali z zdravstvenim delavcem.

Povejte jim, kako se počutite in jih zaprosite za pomoč, ko čutite, da jo potrebujete.

**Vprašajte se:** Ali bi bilo dobro, če bi se pogovoril/-a s psihologom?

## Vprašajte se: Kako se počutim danes?

V pomoč vam bo, če boste vsak dan preverili svoje počutje. Tako se boste lahko z drugimi pogovarjali o svojih čustvih. Včasih boste zelo težko prepoznali svoja čustva ali sprejeli svoje počutje, vendar JE TO NEKAJ POVSEM OBIČAJNEGA.

<i>občutim olajšanje</i>	<i>pripravljen/-a sem</i>	<i>čutim tesnobo</i>
<i>vesel/-a sem</i>	<i>umirjen/-a sem</i>	<i>zmeden/-a sem</i>
<i>odločen/-a sem</i>		<i>strah me je</i>
<i>optimističen/-a sem</i>		<i>osamljen/-a sem</i>
<i>počutim se izgubljeno</i>		<i>depresiven/-a sem</i>
<i>negotov/-a sem</i>		<i>imam samomorilne misli*</i>
<i>utrujen/-a sem</i>		<i>obupujem</i>
<i>razdražljiv/-a sem</i>	<i>žalosten/-a sem</i>	<i>počutim se nemočno</i>
		<i>čutim jezo</i>

### NASVET

Če bo vaše čustveno počutje dobro, boste lažje živeli z diagnozo rak in zdržali zdravljenje, zato naj vas ne bo strah zaprositi za pomoč.

\*Če imate samomorilne misli, za začetek poiščite nekoga, s katerim se boste lahko pogovorili. Če se nočete pogovoriti s članom svoje družine ali prijateljem, se za pomoč obrnite na podporno skupino v svojem kraju ali na združenje bolnikov EuropaColon Slovenija. Zdravstveni delavec, kot na primer psiholog ali psihiater, vam bo zagotovil ustrezno zdravljenje in oskrbo.

## Vprašajte se, kako ta čustva vplivajo na vaše življenje

### Kako vem, da gre za nekaj resnejšega?

Spremembe v čustvovanju so nekaj povsem normalnega. Pomembno je, da poznate razliko med trenutnim slabim počutjem, ki traja nekaj dni, in znaki začetkov resnejšega stanja, kot je denimo depresija.

Depresija je lahko blaga in le v manjši meri vpliva na vaše življenje ali zelo huda, ko le s težavo preživite dan.<sup>4</sup>

Če doživljate negativna čustva, kot so žalost, nezadovoljstvo ali razdražljivost, če trpite zaradi nespečnosti in omenjene težave trajajo več tednov ter vplivajo na vaše vsakdanje življenje, morda trpite za depresijo.<sup>5</sup>

O teh čustvih se pogovorite s svojim zdravnikom, ki vas bo napotil do osebe, ki vam lahko pomaga. Po pomoč se lahko obrnete tudi na Združenje EuropaColon Slovenija, združenje za boj proti raku debelega črevesa in danke; Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana; <http://www.europacolon.si/>  
GSM: 031 577 449 ali 031 313 258

Ali še vedno uživam v vsakdanjih stvareh?

Ali ta čustva doživljam že dlje časa, morda več tednov?

Ali potrebujem pomoč?

## Pričevanji bolnika in negovalca

“ Moji ženi Barbari so diagnosticirali raka debelega črevesa v IV. stadiju in ji napovedali še tri mesece življenja. Novica naju je povsem šokirala in jo je bilo težko dojeti, saj so ji rekli, da ji preostane le še paliativno zdravljenje. Po nekaj dneh je Barbara postala neverjetno mirna. Uspelo ji je urediti svoje misli, razmišljala je o finančnih sredstvih, najinih otrocih in o tem, da nas bo kmalu zapustila. Napisala je poslovilno pismo, v katerem je izrazila svoja najgloblja čustva. Ker je vedela, da ji je ostalo le še malo časa, ni hotela, da bi za seboj pustila nedokončane stvari.

Sam nisem bil tako zbran. To strašno novico sem moral sporočiti družini in sodelavcem. Težko sem obvladoval občutke, ki so me prevzemali ob misli na to, da jo bom tako kmalu izgubil, vendar sem moral v sebi najti moč, da se s tem spoprimum.

Po enem tednu je Barbara opravila več preiskav in bilo mi je nekoliko lažje. Izdelali so ji načrt zdravljenja, kar nama je dalo malo upanja. Skupaj sva lahko začela urejati stvari. Barbara je ostala izjemno zbrana, kar je vse skupaj zelo olajšalo.

Ko se je zdravljenje začelo, je žena potrebovala veliko podpore, ker so se pojavili neželeni učinki. Počutil sem se povsem nemočnega, ko sem opazoval, kaj preživlja. Pomoč, ki sem ji jo lahko nudil, je bila majhna v primerjavi z njenim stanjem. Osebe v bolnišnici nama je bilo v veliko pomoč in nama je povedalo, kaj lahko pričakujemo. Barbara se je obrnila na lokalni hospic, ki nama je bil v veliko oporo. Tamkajšnje osebe je bilo izkušeno pri obvladovanju čustev, ki sva jih doživljala. Vedela sva, da po njeni diagnozi nikoli več ne bova čutila enako. S sodelovanjem, ustrežno podporo in učinkovito komunikacijo smo lahko ravnali najboljše, kot smo lahko. ”

**Mark Moss, negovalec**

Kljub temu, da je bila Barbara ob diagnozi povsem uničena, in so ji napovedali morda le še nekaj mesecev življenja, je zdaj v remisiji že več kot 12 let. Barbara in Mark sta med zdravljenjem sodelovala pri sprejemanju pomembnih odločitev. Zdaj sta oba aktivna zagovornika v številnih društvih bolnikov z rakom, pri čemer je Markov cilj poudariti pomembno vlogo, ki jo ima negovalec pri nujenju podpore onkološkemu bolniku.

“ Star sem bil 53 let, bil sem nadpovprečno zdrav moški - nekadilec, nisem pil alkohola in ukvarjal sem se s športom. Moja diagnoza je bila zato povsem nepričakovana. Pogosto sem imel drisko, vendar brez kakršnih koli resnih simptomov. Novico mi je sporočil onkolog, ki mi je povedal, da imam tumor in da je nujno potrebna operacija.

Na začetku me je ta novica povsem paralizirala - nenadoma nisem več mogel razmišljati. Moja prva misel je bila, da bom čez tri mesece umrl. To je bila moja prva izkušnja z rakom, vedel pa sem, da je bolezen resna. Ker sem po poklicu psiholog s specializacijo iz čustvene inteligence (takrat sem predaval o odpornosti), sem se odločil, da bom sam eden od tistih, ki so to bolezen preživeli.

Pred operacijo sem se odločil, da bom razmišljal pozitivno. Da bi bilo moje življenje še naprej čim bolj običajno, sem nadaljeval s svojo vsakdanjo rutino.

Po operaciji sem tri tedne preživel v bolnišnici. Ves čas sem bil pozitivno naravnani. Spominjam se, da so me obiskali prijatelji. Smejali smo se temu, kako nenavaden pregled je kolonoskopija, ker mora zdravnik z napravo vstopiti v telo, to pa lahko človek občuti kot izgubo dostojanstva.

Čas je mineval, družina in prijatelji pa so mi izkazovali ljubezen, kar mi je bilo v veliko tolažbo, ko sem ležal v bolnišnici. Med svojimi predavanji vedno govorim, da človek za dobro počutje ne potrebuje ničesar drugega kot to, da je živ.

Sem psiholog in deležen sem bil dovolj čustvene podpore iz svojega okolja, zato mi ni bilo treba iskati dodatne pomoči. Vendar pa mi je jasno, da nekateri bolniki potrebujejo strokovno pomoč, kar je odvisno od njihove psihološke situacije. ”

**Carlos Hué, bolnik**

Carlos se trenutno dobro počuti in še vedno aktivno dela kot psiholog. Trudi se izboljšati čustveno počutje ljudi. Od njegove diagnoze je minilo že 17 let.



## Zaprosite za pomoč

**Zavedajte se, da ni prav nič narobe, če z drugimi delite svoja čustva in jih prosite za pomoč, če jo potrebujete.**

Pomembno je, da ne poskušate vsega narediti sami. Razmislite o tem, kakšno pomoč potrebujete in to jasno povejte svoji družini, negovalcem in prijateljem. Ljudje smo si različni: eni se želijo o svoji bolezni pogovarjati, drugi ne, eni radi sprejemajo obiske, drugi spet ne ... in tako naprej. Brez zadržkov povejte svojim prijateljem in družini, kaj pričakujete, saj vam bodo tako lažje pomagali.

Ljudje vas mogoče ne bodo vprašali sami od sebe, zato jim vi povejte, kakšno pomoč potrebujete. Morda bi se radi samo z nekom pogovorili ali pa potrebujete bolj praktično pomoč, denimo nekoga, ki bo odpeljal otroke v šolo, nakupil živila, vas odpeljal k zdravniku ... Če boste zaprosili za pomoč, ki jo potrebujete, se bo morda nekoliko zmanjšalo vaše psihično breme.

Poleg družinskih članov, negovalcev in prijateljev se lahko za pomoč in nasvete obrnete tudi na društva bolnikov in se povežete z drugimi bolniki, ki živijo z napredovalim rakom debelega črevesa in danke. Ljudje, ki so vključeni v skupine bolnikov, si izmenjujejo svoje izkušnje in skrbi, zato lahko drug drugemu nudijo čustveno in moralno oporo.

Pogovor ima zares pomembno vlogo in lahko veliko pripomore v boju proti raku.



**NASVET**

**Če bi bil v podobni situaciji nekdo od vaših bližnjih, bi mu verjetno hoteli pomagati. Zato dovolite, da vam drugi pomagajo, vi pa pomagajte njim, tako da jim jasno poveste, kaj pričakujete od njih. Edino tako vam bodo lahko nudili oporo, ki jo potrebujete.**

## Vprašajte se: Ali si lahko sam kako pomagam?

Obstaja veliko praktičnih stvari, ki jih lahko naredite in ki bodo pozitivno vplivale na vaše vsakdanje počutje.

### Poskusite lahko:

- ostati povezani z ljudmi, s katerimi radi preživljate čas, in še naprej početi stvari, ki vas veselijo;
- biti prijazni do svojega telesa, kolikor je to mogoče;
- poiskati način, kako obvladovati in zmanjšati napetost.

#### NASVET

Poskusite zaščititi tisto, kar je za vas pomembno – stvari, v katerih ste uživali, preden ste izvedeli za diagnozo. Če ne najdete več pravega zadovoljstva v teh stvareh, denimo v srečanjih s svojimi bližnjimi, se pogovorite z zdravstvenim delavcem, saj bi to utegnil biti začetek depresije.

## Ostanite povezani z ljudmi in še naprej počnite tisto, kar vas veseli



### Pogovarjajte se z ljudmi

- Preživljajte čas s svojimi prijatelji in družino. Morda boste želeli stopiti v stik z drugimi bolniki z rakom. Lahko denimo navežete stik s skupino bolnikov v svojem kraju.
- Skupinske delavnice in aktivnosti so še en dober način za navezovanje stikov z drugimi ljudmi – svojo ustvarjalnost lahko izrazite na umetniški delavnici ali pa se preizkusite v novem športu.



### Vsak dan počnite stvari, ki vas veselijo

Razmislite, v katerih stvareh najbolj uživate, in kolikor je mogoče, poskrbite, da bodo postale del vašega vsakdana.

To je lahko:

- sprehod,
- klepet ob kavi s prijateljem,
- priprava najljubše jedi,
- ukvarjanje z najljubšim hobijem.



### Smiselno porablajte energijo

Stvari, ki so za vas najvažnejše, poskusite razvrstiti po pomembnosti. Z manj pomembnimi stvarmi se ne obremenjujte:

- pranje perila pustite za drug dan;
- prosite koga, da vam pomaga skuhati večerjo.

## Bodite prijazni do svojega telesa



### Jejte tisto, kar vam prija in kadar vam prija

Včasih bolniki z rakom debelega črevesa in danke s težavo jedo in ne uživajo dovolj uravnotežene prehrane. Če imate podobne težave, ne bodite preveč strogi do sebe. Poskusite jesti majhne porcije hrane, ki jo imate radi, in se posvetujte z zdravnikom ali kliničnim dietetikom.

Za več idej si preberite knjižico 'MojaPrehrana', ki je prav tako del programa SHAPE.



### Ostanite telesno dejavni

Telesna dejavnost pozitivno vpliva na duševno zdravje in vam lahko pomaga, da se boste počutili bolj samozavestni in neodvisni.<sup>7-9</sup>

- Včasih vam bo morda dobro del sprehod, plavanje ali vrtnarjenje.
- Drugič boste morda želeli pospravljati po stanovanju.

Za več idej si preberite knjižico 'MojeGibanje', ki je prav tako del programa SHAPE.



### Poskusite se dobro naspiti

Telesni in čustveni stres, ki spremlja raka, lahko vpliva tudi na kakovost spanja.

- Poskusite se držati svojega vzorca budnosti in spanja.
- Če čutite potrebo, da morate čez dan zadremati, ne oklevajte.
- Preden greste spat, se poskusite sprostiti: lahko si pripravite toplo kopel, berete knjigo ali zapišete svoje misli.
- Očistite svoje misli in pred spanjem ne glejte televizije in ne uporabljajte računalnika, tablice ali telefona.<sup>10</sup>

## Omilite stres



### Bodite prijazni do sebe

Znebite se negativnih misli in jih zamenjajte z bolj spodbudnimi – to je dober pristop, s katerim boste izboljšali svoje razpoloženje.

Vprašajte se: "Je ta misel resnična?" Misli, ki so bolj pozitivne in spodbudne, lahko poskusite tudi zapisati.

Zapišete jih lahko v dnevnik 'MojePočutje', ki ga boste našli na koncu te knjižice.



### Vaje za razvijanje zavedanja

Vaje za razvijanje zavedanja nam z usmerjanjem pozornosti na lastne misli in čustva ter na svet okoli nas lahko pomagajo bolje razumeti same sebe in uživati svoje življenje.<sup>11, 12</sup>

Na naslednji strani boste našli vaje za razvijanje zavedanja, ki jih lahko preizkusite.



### Zapisujte svoje misli in občutke

Morda vam bo v pomoč, če boste zapisali svoje misli in občutke – lahko vodite dnevnik in jih zapišete, preden se odpravite spat. Tako boste morda bolje razumeli svoja čustva. Zelo koristno je tudi, da si zapišete vprašanja za svojega zdravnika ali informacije o svojem zdravljenju in bolezni.

Za začetek lahko uporabite dnevnik 'MojePočutje', ki ga boste našli na koncu te knjižice.

Zavedanje je vrsta meditacije, pri kateri se osredotočite na zavedanje svojih čustev ali občutkov v katerem koli trenutku. Bistvo zavedanja je popolna prisotnost – gre za to, da se zavedate, kje ste in kaj delate.<sup>11,12</sup>



## Vaje za razvijanje zavedanja

---

**Obstajajo številni enostavni načini, na katere lahko zavedanje postane del vašega vsakdanjega življenja:**<sup>11,12</sup>

- **Imejte se radi:** Poskusite se zavedati vseh svojih negativnih misli. Morda lahko za začetek s seboj ravnate tako, kot bi ravnali z dobrim prijateljem. Vprašajte se: “Ali bi kaj tako negativnega rekel tudi svojemu prijatelju?”
- **Bodite pozorni na svet okrog sebe:** Življenjski tempo v današnjem svetu je hiter in ga je včasih težko upočasniti. Zato poskusite biti pozorni na drobne stvari v življenju in uživati v njih, denimo v opazovanju narave, lepem vremenu, branju dobre knjige in poslušanju najljubše glasbe.
- **Osredotočite se na to, kar se je danes dobrega zgodilo:** Morda bi vam pomagalo, če bi si zapisali tri pozitivne stvari, ki so se ta dan zgodile in za katere ste hvaležni.
- **Poskusite z dihalnimi vajami:** Usedite se, zaprite oči, globoko vdihnite in se osredotočite na to, kako zrak vstopi v vaše telo ob vdihu in izstopi iz njega ob izdihu.
- **Preizkusite meditacijo, med katero se zavedate vsakega posameznega dela telesa:** Ulezite se na hrbet ali se usedite na stol in zaprite oči. Osredotočite se na vsak posamezen del svojega telesa, enega za drugim; začnite pri prstih na nogah in nadaljujte vse do glave. Medtem ko se osredotočate na posamezen del telesa, poskusite biti pozorni na to, kaj čutite.



## Kaj če potrebujem dodatno pomoč?

Če doživljate negativna čustva, ki škodljivo vplivajo na vaše vsakdanje življenje, se o tem pogovorite s svojim zdravnikom. Svetoval vam bo, kje lahko najdete ustrezno dodatno pomoč.

Mnogi ljudje, ki se v svojem življenju spopadajo s težavami, se odločijo za posvet pri psihologu ali poiščejo katero drugo obliko individualne ali skupinske terapije. Takšna oblika pomoči jim lahko pomaga prestat določene izkušnje ter obvladati misli in čustva.

Nekateri ljudje se želijo pogovarjati o težki življenjski situaciji, v kateri se znajdejo, da bi izvedeli, kako premagati težave v medsebojnih odnosih ali na delovnem mestu ali pa morda potrebujejo pomoč, ker se soočajo z depresijo ali tesnobo.<sup>13</sup> Ljudje, ki so zboleli za rakom, morda potrebujejo pomoč iz enakih razlogov ali pa iz razlogov, povezanih z boleznijo.<sup>14</sup>



### Naj se pogovorim s psihologom ali psihiatrom?

**Psiholog** je zdravstveni delavec, ki pomaga ljudem, da se naučijo učinkoviteje spoprijemati z življenjskimi težavami ali duševnim trpljenjem. Pri tem najpogosteje uporablja pogovorno terapijo. Pomaga širokemu spektru ljudi z različnimi težavami.<sup>15</sup>

**Psihiater** je usposobljen zdravnik, ki je specializiran za nudenje pomoči ljudem s čustvenimi motnjami in težavami v duševnem zdravju. Pri tem odvisno od potreb posameznega človeka uporablja široko paleto terapij, ki vključujejo zdravila in pogovorno terapijo.<sup>16</sup>

### Kje in kako lahko poiščem tovrstno pomoč?

Združenje EuropaColon Slovenija, združenje za boj proti raku debelega črevesa in danke

Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana; <http://www.europacoln.si/>  
GSM: 031 577 449 ali 031 313 258

### Kaj lahko pričakujem, če grem na posvet k psihologu ali psihiatru?

To je odvisno od vrste svetovanja, ki ga boste deležni, in od osebe, ki jo boste obiskali (psiholog ali psihiater). Seveda je to odvisno tudi od vaše osebne izkušnje.

Pričakujete lahko, da bo oseba poslušala vaše izkušnje in vam pomagala bolje razumeti način, na katerega razmišljate in čutite, in kako bi lahko obvladali tovrstne misli in čustva.<sup>17</sup>

Večina strokovnjakov, ki so specializirani za nudenje pomoči ljudem z motnjami v duševnem zdravju, se s svojimi bolniki običajno pogovarja enkrat tedensko približno 45–50 minut. Pri nekaterih vrstah terapij ali posvetovanj mora bolnik specialista obiskati le nekajkrat, medtem ko lahko druge trajajo nekaj mesecev ali dlje.<sup>17</sup>

# Tedenski koledar MojePočutje



V dnevnik vsak dan  
zapisujte svoje misli  
in čustva.

## Vprašajte se:

 Na začetku dneva:

- Kako se danes počutim?
- Ali lahko danes kaj sam naredim, da se bom bolje počutil?
- Si lahko za danes postavim kakšne cilje?
- Se lahko s kom pogovorim o tem, kar čutim?

 Na koncu dneva:

- Kateri so bili najlepši trenutki današnjega dneva?
- Ali lahko katere od svojih negativnih misli spremenim v bolj spodbudne?

PONEDELJEK



TOREK



SREDA



ČETRTEK



PETEK



SOBOTA



NEDELJA





## Literatura:

1. National Institutes of Health. Feelings and Cancer. Dostop na: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings> (dostopano: oktober 2019.)
2. Macmillan Cancer Support. Cancer and your feelings. Dostop na: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping-your-emotions/dealing-with-your-emotions/cancer-and-your-feelings.html> (dostopano julij 2019.)
3. Mitchell A, Chan M, Bhatti H, et al. Prevalence of depression, anxiety and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies. *Lancet Oncology*. 2011; 12(2):160-174.
4. National Health Service (NHS). Clinical depression. Dostop na: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/> (dostopano oktober 2019.)
5. Rethink Mental Illness. Depression. Dostop na: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/> (dostopano oktober 2019.)
6. Macmillan Cancer Support. Diet and cancer. Dostop na: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/healthy-eating/healthy-diet-benefit.html> (dostopano oktober 2019.)
7. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;8:CD007566.
8. Fong DY, Ho JW, Hui BP, et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2012;344:e70.
9. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, et al. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
10. National Health Service (NHS). How to get to sleep. Sleep and tiredness. Dostop na: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/> (dostopano oktober 2019.)
11. National Health Service (NHS). Mindfulness. Dostop na: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/> (dostopano oktober 2019.)
12. Mayo Clinic. Mindfulness exercises. Dostop na: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356> (dostopano oktober 2019.)
13. National Health Service (NHS). Counselling. Dostop na: <https://www.nhs.uk/conditions/counselling/> (dostopano oktober 2019.)
14. Cancer Research UK. Talking about cancer. Dostop na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer> (dostopano oktober 2019.)
15. American Psychological Association. What do practising psychologists do? Dostop na: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-psychiatry> (dostopano oktober 2019.)
16. American Psychiatric Association. What is Psychiatry? Dostop na: <https://www.apa.org/helpcenter/about-psychologists> (dostopano oktober 2019.)
17. Cancer Research UK. What counselling is. Dostop na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer/counselling/what-counselling-is> (dostopano oktober 2019.)



## Za dodatne informacije poiščite naslednje povezave:

### Digestive Cancers Europe (DiCE):

Na spletni strani evropske organizacije za zdravljenje raka prebavil (DiCE) lahko v delu, namenjenemu bolnikom (For Patients), najdete vire, ki vključujejo pričevanja bolnikov, informacije o pravicah bolnikov in vodič za negovalce. Če želite izvedeti več, obiščite stran na naslednji povezavi: <https://www.digestivecancers.eu/patient-voices/>



### Depresija:

[https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq#\\_AboutThis\\_1](https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq#_AboutThis_1)



### Tesnoba in stres:

<http://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-pdq>



### Z rakom povezana posttravmatska stresna motnja (PTSM):

<http://www.cancer.gov/about-cancer/coping/survivorship/new-normal/ptsd-pdq>





### Organizacijski odbor SHAPE:

- **Predsedujoči:** Alberto Sobrero, specialist internistične onkologije, Italija
- Alexander Stein, specialist onkolog, Nemčija
- Zorana Maravić, koordinatorka zagovornikov bolnikov v skupini DiCE, Srbija
- Sarah Dauchy, specialistka psihoonkologinja, Francija
- Claire Taylor, specializirana onkološka medicinska sestra, Velika Britanija
- Klaus Meier, specialist onkolog, bolnišnični farmacevt, Nemčija

Program MojePočutje je del projekta SHAPE (Support Harmonized Advances for Better Patient Experiences). To je program za bolnike, ki ga je finančno podprla farmacevtska družba Servier.

Za sodelovanje se zahvalujemo svojemu partnerju, organizaciji Digestive Cancers Europe (DiCE), in njenim članicam za pomoč pri pridobivanju stališč in mnenj bolnikov.

### Seznam knjižic v okviru programa SHAPE:

1. MojeGibanje – vključitev telesne aktivnosti v življenje bolnikov z rakom debelega črevesa in danke
2. **MojePočutje – ohranjanje duševnega zdravja pri bolnikih z rakom debelega črevesa in danke**
3. MojPogovor – napotki za pridobitev čim več koristnih informacij med pogovorom z zdravnikom
4. MojaPrehrana – prilagajanje prehrane pri bolnikih z raki prebavil (načrtovana)
5. MojeŽivljenjeZRakom – premagovanje ovir med zdravljenjem rakov prebavil (načrtovana)

