**Porady dla pacjentów z rakiem gruczołu krokowego oraz ich bliskich**

**Diagnoza raka gruczołu krokowego, ze względu na bardzo osobisty, intymny oraz wstydliwy charakter tego schorzenia, odgrywa również bardzo dużą rolę w życiu osobistym chorego. Zaburzenia zdrowia seksualnego, niestety są dość często omijane w rozmowie z lekarzem na temat możliwych skutków ubocznych leczenia. Należy podkreślić, że trudności związane z aktywnością seksualną mężczyzn, przekładają się na obniżony nastrój pacjenta, samoocenę, radość z życia i relacje partnerskie.**

**Seksualność w trakcie i po zakończonym leczeniu raka gruczołu krokowego.**

Diagnoza raka gruczołu krokowego, ze względu na bardzo osobisty, intymny oraz wstydliwy charakter tego schorzenia, odgrywa również bardzo dużą rolę w życiu osobistym chorego. Zaburzenia zdrowia seksualnego, niestety są dość często omijane w rozmowie z lekarzem na temat możliwych skutków ubocznych leczenia. Należy podkreślić, że trudności związane z aktywnością seksualną mężczyzn, przekładają się na obniżony nastrój pacjenta, samoocenę, radość z życia i relacje partnerskie.

Drogi pacjencie, o to kilka porad, które mogą przełożyć się na poprawę jakości życia seksualnego w trakcie i po zakończonym leczeniu raka prostaty:

l Na każdym etapie leczenia raka prostaty porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym o możliwych skutkach ubocznych leczenia i ich wpływie na aktywność seksualną. Nie krępuj się pytać. Ta wiedza pozwoli Ci się przygotować i poukładać emocje z tym związane.

l Otwórz się na zmianę i różne rodzaje doznań. Nie zapominaj, że w relacji intymnej najważniejsza jest bliskość, czułość, dotyk.

l Kluczem w uzyskaniu satysfakcji seksualnej jest szczera rozmowa. Rozmawiaj ze swoją partnerką o swoich potrzebach. Niech nie powstrzymuje Cię wstyd przed rozmową o tym jak zmieniło się Twoje ciało, ze wskazaniem która z części ciała jest np. bardziej wrażliwa na ból. Pokaż partnerce, jak powinna Cię dotykać, abyś mógł odczuwać przyjemność.

l Nie zapominaj, że męskość ma wiele wymiarów. Nie kończy się i nie zaczyna na seksie. Najlepszym sposobem do poprawy samopoczucia i akceptacji własnego ciała jest skoncentrowania się na swoich mocnych stronach.

 **Jak być dobrym wsparciem dla pacjenta z rakiem gruczołu krokowego.**

W obliczu diagnozy raka gruczołu krokowego, bezcennym wsparciem są bliscy pacjenta: rodzina, znajomi, ale przede wszystkim partnerki chorych. To właśnie żony pacjentów najczęściej poszukują informacji na temat najskuteczniejszych form leczenia, towarzyszą swoim partnerom podczas konsultacji lekarskich, pomagają w organizacji spraw codziennych, pielęgnują, udzielają wsparcia i niejednokrotnie motywują pacjenta do leczenia. Bycie wsparciem dla bliskiego zmagającego się z choroba nowotworową jest bardzo dużym emocjonalnym wyzwaniem. Dlatego każda osoba wspierająca powinna również poszukiwać wsparcia dla siebie. Jak to zrobić? Poniżej kilka praktycznych wskazówek:

l Zachowaj równowagę. Troszcząc się o chorego, pamiętaj również o sobie i swoich potrzebach.

l Bądź szczera. Nie udawaj, że jest Ci łatwo, jeśli tak nie jest. Dziel się swoimi obowiązkami z innymi np. członkami rodziny.

l Zasługujesz na odpoczynek. Zrób coś tylko dla siebie. Nie zapominaj o drobnych przyjemnościach i niech z tego powodu nie towarzyszy Ci poczucie winy.

l Korzystaj ze wsparcia bliskich. Musisz mieć miejsce, żeby się wygadać, wypłakać.

l Nie skupiaj się tylko na jednym źródle wsparcia. Skorzystaj z profesjonalnej pomocy psychoonkologa, zapisz się do grupy wsparcia organizowanej np. przez fundacje czy stowarzyszenia – spotkasz tam ludzi, którzy zmagają się z takimi samymi trudnościami, jak Ty. Ich historie oraz siła tkwiąca w grupie są cennym i wartościowym doświadczeniem.

**Diagnoza raka gruczołu krokowego**

Otrzymanie diagnozy raka gruczołu krokowego jest dla pacjenta i jego bliskich dużym wstrząsem. Tej sytuacji zawsze towarzyszą silne emocje – lęk, strach, zagubienie. Te emocje często są potęgowane przez wyobraźnie i stworzony przez siebie obraz choroby, który jest wprost proporcjonalny do wiedzy pacjenta na temat choroby i możliwości jej leczenia. Dlatego tak ważne jest, aby pacjent i jego bliscy uzyskali informacje na temat dostępnych form leczenia, również tych nierefundowanych a także dotyczących skutków ubocznych proponowanych terapii. Wiedzy należy szukać przede wszystkim u lekarzy specjalistów: urologa, onkologa. Warto jest również korzystać z rekomendowanych przez towarzystwa naukowe stron internetowych a także zwrócić się po wsparcie do organizacji pacjenckich.

 Pacjencie, poniżej znajdziesz praktyczne wskazówki, jak przygotować się do konsultacji lekarskiej:

Zapisz na kartce pytania, jakie chcesz zadać lekarzowi. Dzięki temu nie zapomnisz, o co chcesz się zapytać lekarza. Spisanie pytań umożliwi również usystematyzowanie całej rozmowy.

l Jeżeli to możliwe, zabierz ze sobą bliską osobę. To również dobry sposób na zapamiętanie większej ilości informacji. Osoba towarzysząca może również zwrócić uwagę na inne ważne zagadnienia.

l Dowiedz się od swojego lekarza prowadzącego na jaki podtyp raka prostaty chorujesz, jaki jest stopień zaawansowania choroby a także jaki jest proponowany plan leczenia.

l Zapytaj lekarza o wszystkie dostępne formy leczenia, również te nierefundowane.

l Jeśli lekarz używa słownictwa, którego nie rozumiesz, poproś o wyjaśnienie.

**Lęk przed niepowodzeniem terapii**

 Pacjent z rakiem prostaty od momentu podejrzenia choroby nowotworowej po każdy etap jej leczenia, mierzy się z lękiem o swoją przyszłość. Jest to przede wszystkim strach przed pojawieniem się przerzutów. Lęk nie jest sprzymierzeńcem dla pacjenta, negatywnie wpływa na proces leczenia i zdrowienia.

Stan psychiczny chorego jest mocno uzależniony od zaawansowania choroby a także od postępów terapeutycznych. Pacjentowi, któremu jest oferowane nowoczesne leczenie, towarzyszy poczucie nadziei i przekonania, że poradzi sobie z chorobą. Oczywiście to nie gwarantuje sukcesu terapeutycznego, jednak świadomość chorego, że jest leczony według najnowszej wiedzy medycznej przekłada się na motywację do leczenia oraz daje większą możliwość panowania nad swoimi emocjami i obawami.

Należy pamiętać, że każdy pacjent ma prawo, by otrzymać wsparcie i rzetelną informację. Wyrażać swoje obawy, dzielić się swoimi wątpliwościami i nie rezygnować z walki o lepszą jakość życia.

**Rak prostaty – leczenie**

Przy obecnym postępie medycyny, choroby nowotworowe – w tym rak prostaty, nie musi być postrzegany za chorobę śmiertelną. Budowanie świadomości wśród społeczeństwa na temat profilaktyki nowotworowej, wykonywanie regularnych badań, postawienie diagnozy i rozpoczęcie leczenia na wczesnym etapie zaawansowania choroby przekłada się nie tylko na sukces terapeutyczny, ale także na poprawę jakości życia pacjenta.

Pacjent z rakiem gruczołu krokowego, u którego rozpoczęto nowoczesne leczenie na wczesnym etapie zaawansowania choroby ma szanse na bezcenną w postrzeganiu pacjenta onkologicznego – normalność! Kontynuację aktywności zawodowej, realizację pasji, spędzanie czasu z bliskimi, co stanowi swoistą rehabilitację emocjonalną dla chorego.

**Jakość życia pacjentów z rakiem gruczołu krokowego**

Jakość życia pacjenta, postrzegana jako wielowymiarowy aspekt samopoczucia i funkcjonowania pacjenta, stanowi nieodzowny element szybkiej rekonwalescencji, ale przede wszystkim trudnej walki z chorobą. Pacjenci ze zdiagnozowanym rakiem prostaty borykają się często z licznymi problemami fizycznymi, emocjonalnymi i społecznymi. Obciążenie to związane jest ze ściśle krępującą dla pacjenta strefą problematyki układu moczowo-płciowego. Liczne obawy występujące podczas leczenia towarzyszą obniżeniu stanu emocjonalnego i popadaniu w depresję, przez co obniżona jest jakość życia pacjenta.

Pacjent z rakiem gruczołu krokowego na każdym etapie leczenia również po jego zakończeniu powinien pamiętać o zdrowym stylu życia : regularnej aktywności fizycznej, rehabilitacji, zbilansowanej diecie a także zadbaniu o swój stan psychiczny. Zadbanie o te składowe jest podstawą w dążeniu do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Daje to przede wszystkim poczucie wpływu i kontroli, która przekłada się na zmniejszenie ryzyka wystąpienia wznowy choroby.

Pozytywne podejście do życia, umiejętność radzenia sobie ze stresem, relaks, miło spędzony czas z rodziną i przyjaciółmi stanowią ważny aspekt w zachowaniu równowagi psychicznej, wspieraniu naturalnych sił obronnych organizmu i pracy układu immunologicznego.