



PREHABILITACJA ONKOLOGICZNA

CHOROBA NOWOTWOROWA

Choroba nowotworowa i jej leczenie
znacznie pogarszają jakość życia
w wielu aspektach.

PREHABILITACJA

Oznacza kompleksowe przygotowanie do zabiegu operacyjnego czy szerzej, długotrwałego leczenia onkologicznego. **Podstawą prehabilitacji jest skrócenie pobytu pacjenta w szpitalu**, co zmniejsza ryzyko powikłań po zabiegu chirurgicznym.

PREHABILITACJA ONKOLOGICZNA

Proces społeczno-medyczny mający na celu poprawę jakości życia we wszystkich jej elementach.

1. Rehabilitacja fizyczna
2. Rehabilitacja psychiczna
3. Rehabilitacja społeczna

PREHABILITACJA ONKOLOGICZNA

Główny cel prehabilitacji – **poprawa stanu fizycznego i psychicznego pacjenta** na początku, w trakcie i po zakończeniu leczenia onkologicznego, a tym samym **poprawa jakości życia**.

PREHABILITACJA OPIERA SIĘ NA CZTERECH PODSTAWOWYCH ELEMENTACH:

- eliminacja nałogów
- przygotowanie żywieniowe
- odpowiednio dobrane ćwiczenia
- wsparcie psychologiczne

ELIMINACJA NAŁOGÓW



Przede wszystkim palenia papierosów.
Palenie papierosów to m.in. czynnik
ryzyka szeregu powikłań po operacji.

PRZYGOTOWANIE ŻYWIENIOWE

Ocena ryzyka niedożywienia klinicznego i jego profilaktyka poprzez odpowiednią dietę, a w razie potrzeby leczenie żywieniowe, adekwatne do potrzeb.



ŻYWIENIE OKOŁOOPERACYJNE

Dieta jest integralną częścią procesu terapeutycznego.

Prawidłowo zbilansowana dieta ma ogromne znaczenie w prehabilitacji i podczas leczenia onkologicznego, a także w czasie rekonwalescencji. Właściwie prowadzona terapia żywieniowa jest istotnym elementem leczenia, gdyż stwarza **optymalne warunki powrotu do zdrowia** i zmniejsza ryzyko nawrotu choroby.

ŻYWIENIE OKOŁOOPERACYJNE

**Prawidłowy stan odżywienia pacjentów
przed zabiegiem chirurgicznym:**

- wspomaga gojenie ran pooperacyjnych
- redukuje ryzyko powikłań pooperacyjnych
- redukuje ryzyko powikłań metabolicznych
- skraca czas pobytu w szpitalu

Kluczowe w procesie przygotowania do planowanej operacji jest **dbałość o różnorodność posiłków**.

Zaleca się regularne spożywanie posiłków uwzględniających wszystkie grupy produktów spożywczych, takich jak:

- produkty zbożowe
- mleko i jego przetwory
- różne gatunki mięs i wędlin
- ryby
- jaja
- tłuszcze pochodzenia roślinnego
- warzywa i owoce.



PODSTAWOWE ZALECENIA DIETY

Przed operacją szczególną rolę odgrywa białko, które jest składnikiem budulcowym, niezbędnym do tworzenia i regeneracji wszystkich komórek w naszym organizmie.

Należy spożyć ok. 2 g białka na kg masy ciała na dobę. Źródłem białka są mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso i ryby.



Produkty białkowe powinny być uwzględnione w każdym posiłku.

PODSTAWOWE ZALECENIA DIETY

Pacjentom w okresie okołooperacyjnym zaleca się dodatkowo stosowanie doustnych preparatów białkowych, ok. 1-2 szt. dziennie, zawierających:

- **argininę**, która wspomaga gojenie ran pooperacyjnych;
- **kwasy tłuszczowe omega 3**, które zmniejszają stany zapalne po operacji;
- **nukleotydy** wspomagające układ odpornościowy i krwiotwórczy.

Wymienione substancje znajdują się w preparatach **IMMUVEN**, **IMPACT**, **NUTRAMIL**, **FRESUBIN**, **NUTRI-DRINK** (produkty dostępne bez recepty w aptekach).



PODSTAWOWE ZALECENIA DIETY

- Dieta lekkostrawna bogatobiałkowa.
- Zaleca się spożywanie **5-6 posiłków** (częściej i w mniejszych ilościach z odstępami 2-3 godzinnymi) w ciągu dnia oraz preparaty medycznego zastosowania.
- Pierwszy posiłek powinien być spożywany w ciągu godziny od wstania z łóżka, a ostatni co najmniej 2 godziny przed snem.
- Zalecane w tym czasie jest: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w folii lub naczyniu żaroodpornym.
- Wskazane jest spożycie produktów jak najmniej przetworzonych.

PODSTAWOWE ZALECENIA DIETY

- Zaleca się dietę bogatą w produkty, które są źródłem witaminy A, C, E oraz cynku.
- **Witamina C (wzmacnia odporność, ułatwia proces gojenia ran)** występuje w czarnej porzeczce, dzikiej róży (soki, herbaty), papryce, jarmużu, brokule oraz zielonej pietruszce.
- **Witamina A (zmniejsza ryzyko powstawania nowotworów)** występuje w jajach, maśle, tuńczyku, szpinaku, dyni, marchwi.
- **Witamina E (jeden z najsilniejszych antyoksydantów)** występuje w oleju słonecznikowym, migdałach, orzechach, rybach, otrębach i płatkach owsianych, pomidorach.
- **Cynk (przyspiesza gojenie ran)** występuje w jajach, nabiale, mięsie, rybach, białej fasoli, grochu, w groszku zielonym, nasionach słonecznika i pestkach dyni, pieczarkach, serze żółtym, kaszy gryczanej i ryżu oraz w gorzkiej czekoladzie i kakao.

PODSTAWOWE ZALECENIA DIETY

Zaleca się stosowanie kwasów tłuszczowych omega-3.

Są one niezbędne w prawidłowym procesie gojenia ran.

Źródłem **kwasu omega-3** są:

- olej lniany, olej rzepakowy, oliwa z oliwek
- tłuste ryby: łosoś, tuńczyk, śledź, makrela, halibut
- orzechy włoskie, pestki dyni i słonecznika
- awokado



PODSTAWOWE ZALECENIA DIETY

Prawidłowe nawodnienie organizmu ma bardzo duże znaczenie przed zabiegiem chirurgicznym, wpływa na większość reakcji chemicznych zachodzących w komórkach.

Woda ułatwia:

- trawienie pokarmów,
- bierze udział w transporcie witamin i substancji odżywczych,
- wspiera proces detoksykacji organizmu,
- chroni mózg i oczy,
- umożliwia prawidłową ruchomość stawów,
- wpływa na elastyczność skóry,
- zapewnia prawidłową termoregulację .

Zaleca się spożywanie wody w ilości **30 ml/kg masy ciała**.



PRODUKTY, KTÓRE MUSISZ OGRANICZYĆ...

- Zaleca się ograniczenie soli, która zatrzymuje wodę w organizmie oraz sprzyja obrzękom. Dozwolona ilość to **5 g = 1 łyżeczka dziennie**.
- Zaleca się ograniczenie cukru do **25 g = 5 łyżeczek dziennie**, który powoduje trudności podczas gojenia ran pooperacyjnych.
- Należy wyeliminować napoje gazowane, energetyczne i wszelkiego rodzaju używki.
- Należy unikać produktów ostrych, marynowanych, peklowanych oraz wędzonych.



2-3 DNI PRZED ZABIEGIEM

Przed zabiegiem należy wyeliminować:

- **Produkty wzdymające** (kapusta, cebula, suche nasiona roślin strączkowych).
- **Produkty bogate w błonnik** (pełnoziarniste produkty zbożowe, ciemne kasze typu gryczana, pęczak oraz surowe warzywa i owoce) ze względu na ich działanie przeczyszczające.
- **Produkty tłuste i smażone oraz ostre przyprawy** ze względu na działanie zapierające.

ZWIĘKSZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Ma na celu poprawę ogólnej wydolności organizmu.
Czas pomiędzy rozpoznaniem a zabiegiem
uniemożliwia bardziej zaawansowane ćwiczenia,
jednakże można nawet w ciągu kilku dni
nauczyć pacjenta odpowiedniego toru oddechowego
czy wielu prozaicznych czynności.



(1)

Powikłania po leczeniu onkologicznym raka piersi:

- uszkodzenia nerwów obwodowych
- przerost blizny pooperacyjnej
- zwłóknienia i przykurcze, ograniczające ruch w stawie ramiennym
- obrzęk limfatyczny kończyny górnej lub piersi operowanej
- wady postawy
- zaniki niektórych grup mięśniowych
- zmęczenie ze spadkiem wydolności fizycznej

(2)

Cele rehabilitacji

- leczniczy
- profilaktyczny
- paliatywny

(3)

Modyfikowalnym czynnikiem,
mającym wpływ na zachorowalność
na choroby nowotworowe jest

aktywność fizyczna,

stanowiąca jeden z kluczowych elementów
zdrowego stylu życia i determinująca
zdrowie fizyczne i psychiczne.

(4)

Brak aktywności fizycznej
jest uważany za

niezależny czynnik ryzyka
rozwoju choroby nowotworowej.

(5)

W badaniach naukowych zwraca się uwagę na dobroczynny wpływ:

- tańca
- spacerów
- nordic walking
- ćwiczeń w wodzie
- pływania
- ćwiczeń grupowych
- jazdy na rowerze
- treningu wytrzymałościowo-siłowego

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE



Bardzo ważne w leczeniu onkologicznym.
Ma ono na celu nie tylko lepsze zrozumienie istoty leczenia,
ale również **redukcję strachu**, który zazwyczaj towarzyszy
leczeniu operacyjnemu i onkologicznemu.

„WYGOŃ RAKA Z GŁOWY”

Jest wiele zjawisk sprzyjających powstaniu nowotworu:

- **kontakt z substancjami rakotwórczymi** (benzopiren zawarty w dymie tytoniowym)
- **sposób odżywiania** (dieta uboga w błonnik, a bogata w tłuszcze zwierzęce wiąże się z wyższą zapadalnością na nowotwory jelita grubego i gruczołu piersiowego)
- **wielokrotnie powtarzany uraz mechaniczny** (np. powstały przez podrażnienie miejscowe niedopasowaną protezą)

Zjawiska sprzyjające powstaniu nowotworu:

- **wrodzona skłonność do nowotworów** – materiał genetyczny
- **promieniowanie jonizujące i ultrafioletowe** (nadmierne opalanie się)
- **zakażenie wirusami onkogennymi** (np. wirus Epstein-Barr wywołuje Chłoniak Burkitta)

Powstanie nowotworu jest funkcją ekspozycji na karcynogeny i predyspozycji genetycznych do rozwoju raka, z różnym udziałem tych dwóch czynników w poszczególnych typach i jednostkach chorobowych.

A jednak niewiele osób narażonych na te czynniki choruje. Tak jak nie wszystkie osoby stykające się z mikroorganizmami zapadają na wywoływane przez nie choroby...

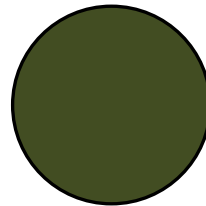
Dlaczego?

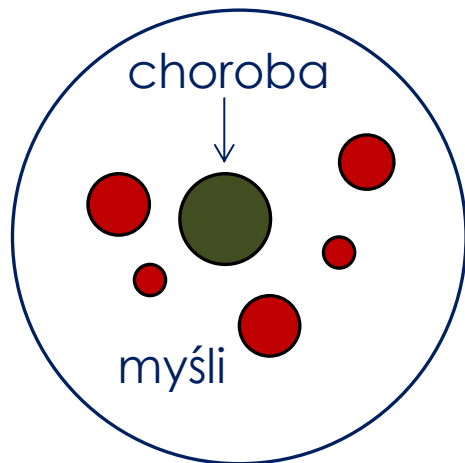
Od lat prowadzi się badania na temat tego, dlaczego jedni zapadają na nowotwory, a inni nie, i dlaczego jedni leczą się lepiej od drugich, mimo zastosowania podobnych metod.

Choroba zawsze jest czyjaś.

Kiedy pojawia się:

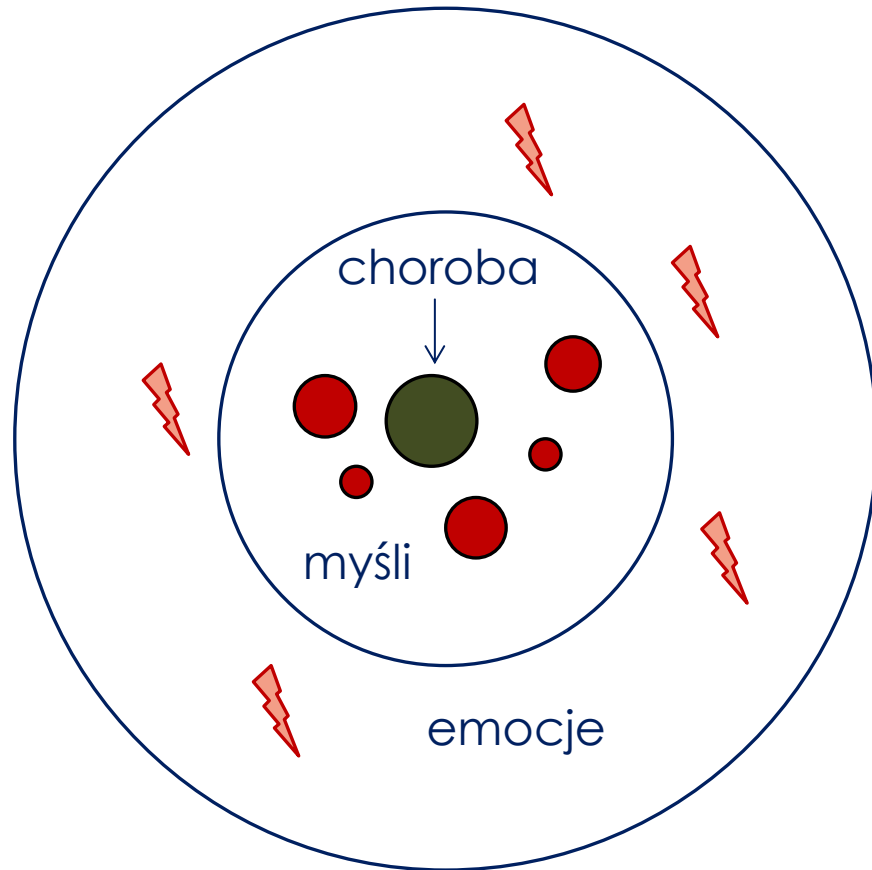
choroba





Myśli:

- Nie dam rady.
- Będę cierpieć.
- Boję się.
- Nie znajdę dobrego lekarza.
- Na pewno umrę.

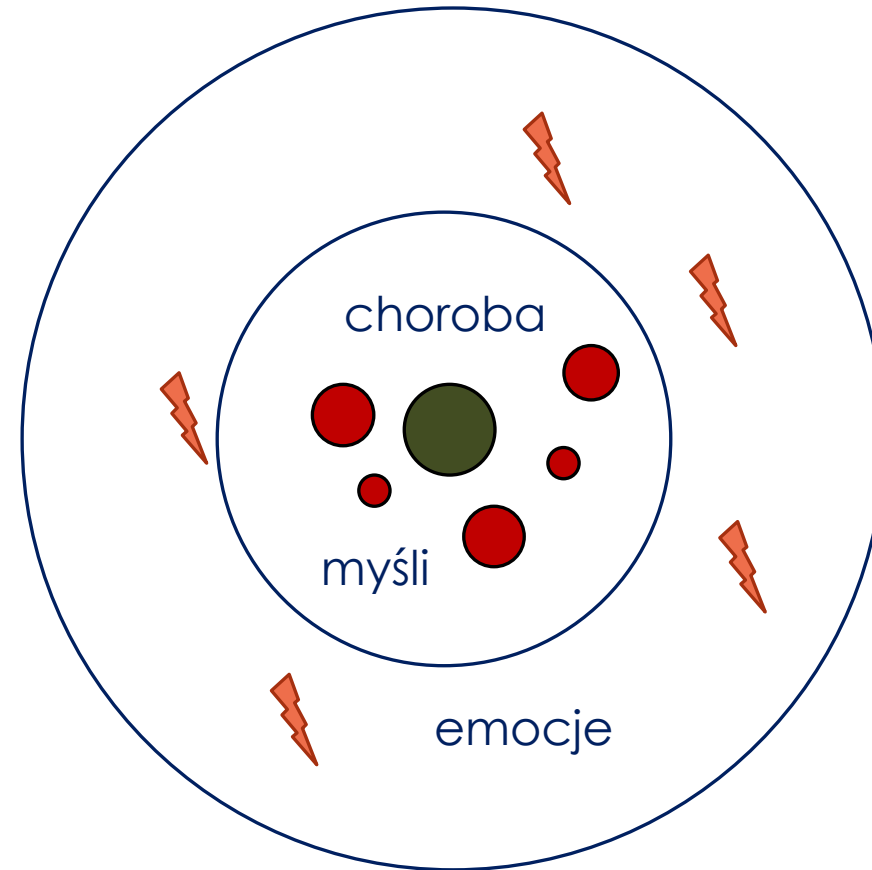


Emocje:

- Lęk
- Smutek
- Przygnębienie
- Żal
- Złość

Z jaką chorobą się mierzymy
zależy **od nas** samych.

choroba ● vs.

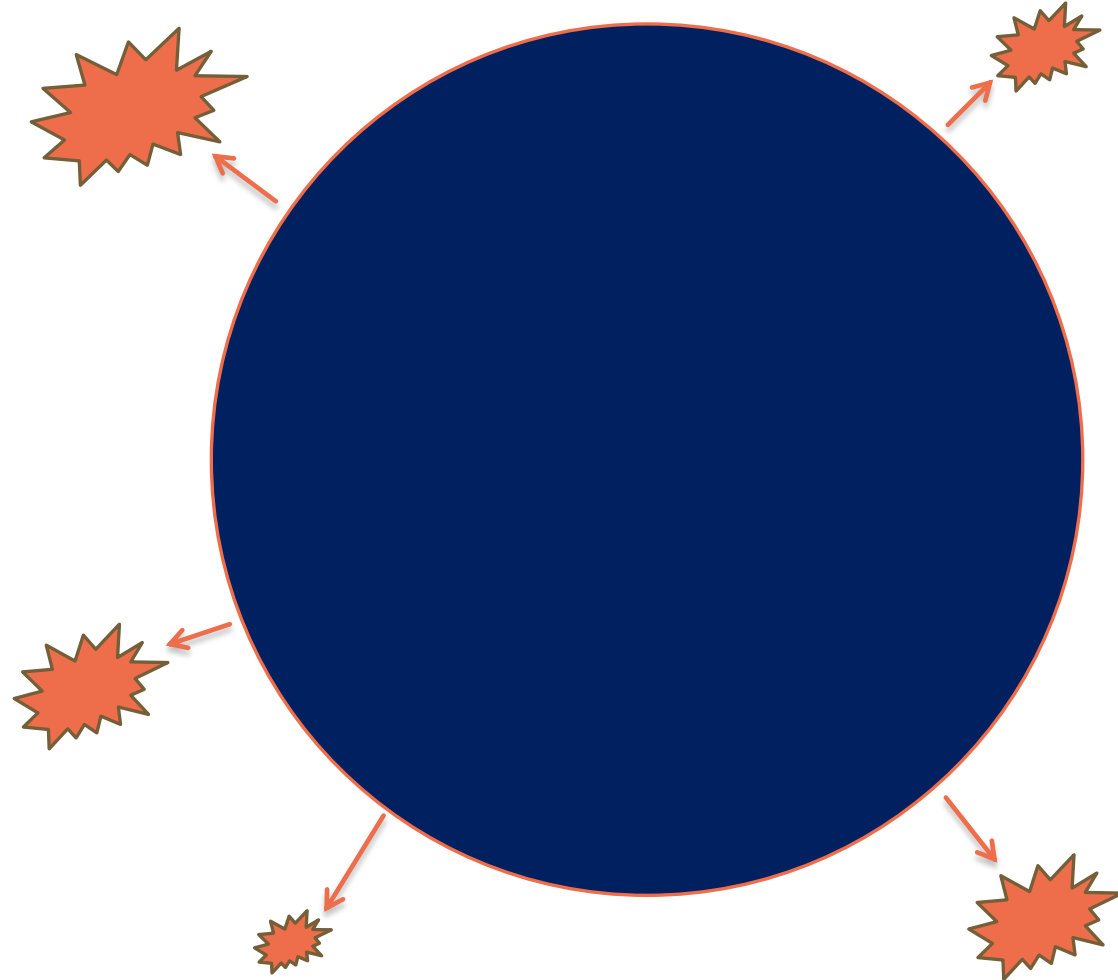


Z jaką chorobą się mierzymy
zależy **od nas** samych.

choroba



VS



Myśli wpływają na samopoczucie, na proces leczenia i zdrowienia

- Ciało i umysł to naczynia powiązane.
- Są dwa rodzaje choroby – cielesna i duchowa.
Każda z nich wynika z drugiej i żadna bez drugiej nie istnieje.
- „W zdrowym ciele zdrowy duch”

Z badań prowadzonych w różnych latach przez Lawrenc'a LeShana, Caroline B. Thomas i innych, wynika, że:

- osoby zapadające na raka cechuje nadmierna skłonność do poświęcania się;
- często są to osoby, starające się zaskarbić miłość bliskich za wszelką cenę;
- równocześnie miewają okresy stłumionej, nieuzewnętrznionej depresji;
- mają poczucie bezsiły i beznadziei spowodowane problemem, na który nie potrafią znaleźć rozwiązania;
- zdominowane poczuciem izolacji;
- żyjące bez celu i motywacji, nadmiernie pasywne;
- nieusatisfakcjonowane, próba bycia kimś, kim nie są;
- tłumiące złość, strach i lęk.

Jesteśmy **psychofizyczni**

To, co się dzieje w naszej głowie,
bezpośrednio wpływa na:

- samopoczucie fizyczne
- zdrowie i odporność
- proces chorowania
- proces leczenia



Ciało jest także **odzwierciedleniem umysłu...**

- Poczucie zdrowia jest odczuwaniem żywotności i przyjemności z ciała.
- Zdrowie przejawia się obiektywnie we wdzięku ruchów ciała, w cielesnym blasku, miękkości i cieple ciała („promienienie zdrowiem”), gracji.
- Im ciało jest bardziej miękkie, plastyczniejsze, tym bliżsi jesteśmy zdrowia, z wiekiem ciało usztywnia się, im sztywniejsze ciało, tym bliżsi jesteśmy śmierci.
- Gdy ktoś zmuszony jest popychać ciało siłą woli oznacza to, że dynamika została poważnie zakłócona, narażając go na choroby.
- Nasze zdrowie ma silny związek z emocjami.
- Brak odczuwania ciała leży u podłoża depresji i innych zaburzeń psychicznych.
- Wiele chorób ma podłoże psychogenne (ból kręgosłupa, schorzenia reumatyczne, zaburzenia jelitowe, anginy...).
- Nasze ciała odzwierciedlają nasze przeżycia.

Mózg jest wielkim gruczołem wydzielającym wiele (ponad 70) substancji, będących nośnikami różnych informacji.

Każdemu nastrojowi, emocji towarzyszy wydzielanie odpowiednich neuropeptydów, a zmieniony skład chemiczny krwi wiąże się z różną reakcją organizmu.

Neuropeptydy – (chemiczne odpowiedniki emocji) regulują pracę układu odpornościowego (immunologicznego), wpływają na powstawanie i dojrzewanie komórek immunologicznych oraz modulują ich działanie.

Pewne struktury układu limbicznego, jak ciało migdałowate czy hipokamp, produkują substancje pobudzające i hamujące podziały komórkowe. Niektórzy badacze widzą w tym biologiczne ogniwo, wyjaśniające związek osobowości i uczuć z powstawaniem nowotworów złośliwych.



Czy możemy świadomie wpływać na procesy leżące u podstawy uruchamiania naturalnych sił organizmu?

Gdy podlegamy chronicznemu napięciu i przewlekłe dawkujemy hormony, zaczynamy poważnie chorować.

Z tego sprzężenia między myślami a uczuciami wynika istotna zasada terapii psychosomatycznej.

„By czuć się lepiej, trzeba lepiej myśleć”

„Jesteśmy stworzeni z tego samego materiału co sny”

Prospero- Szekspir

- **Jesteśmy istotami zdolnymi do przekształcania naszej biologii** poprzez to co myślimy i czujemy.
- **Twoje komórki reagują na Twoje doświadczenia i opinie.** Gdy w Twoim ciele zaburzona jest produkcja neuroprzekaźników i niekorzystnie zmienia się poziom hormonów – chorujesz.
- **Zachowanie spokoju wzmacnia Twój system odpornościowy** i cały profil biochemiczny, opóźnia proces starzenia i wspiera proces zdrowienia.
- **Radość i harmonijne działanie utrzymują Cię w zdrowiu** i przedłużają Twoje życie.

Otwarcie serca i umysłu... chirurg nie zrobi tego za ciebie

Chcesz wiedzieć, jak dziś radzi sobie Twoje ciało?

Przypomnij sobie, jak myślałeś i czułeś się wczoraj.

Chcesz wiedzieć, jak Twoje ciało będzie wyglądało jutro?

Już dziś obserwuj swoje myśli i emocje.

Nie jesteśmy tym, czym nam się wydaje, że jesteśmy.

Jesteśmy tym, co myślimy i czujemy bezwiednie.

**Jak to się dzieje, że niektórzy pacjenci zdrowieją,
żyją dłużej, a inni
mając ten sam stopień zaawansowania choroby,
stają się apatyczni, depresyjni,
unikają współdziałania w terapii, umierają szybciej?**

Najważniejsza jest **świadomość**,
że odgrywam **wielką rolę** w swoim zdrowieniu.

Mimo rozwoju medycyny, większość lekarzy przyznaje,
że chęć wyzdrowienia i nadzieja
mają decydujący wpływ na proces leczenia.

Jeśli człowiek **chce żyć...**

Wielu lekarzy spotyka się z pacjentami chorymi na poważne choroby w zaawansowanych stadiach, z teoretycznym brakiem szans na wyzdrowienie, albo bardzo krótkim rokowaniem 3-6 miesięcy, którzy żyją do kilku lat, lub zdrowieją. Takie zdrowienie określamy **„wyleczeniem spontanicznym” lub „samoistną remisją”.**

Weź pod uwagę, że:

- **Negatywne oczekiwania szybko wyczerpują emocjonalnie** i stają się samospełniającym się proroctwem.
- **Pacjenci charakteryzujący się negatywnymi oczekiwaniami**, doświadczają więcej skutków ubocznych leczenia, nierzadko mają dokładnie takie objawy uboczne, jakich podświadomie oczekują.
- **To, że niektórych chorych nie można wyleczyć nie znaczy, że nie można ich leczyć.** Stosuje się wtedy wszelkie metody mogące poprawić jakość życia.

„Negatywizm jest łatwy,
natomiast **utrzymanie nadziei**
wymaga kreatywności i siły”

Carl Simonton



PSYCHICZNE FUNDAMENTY ZDROWIA FIZYCZNEGO

RÓWNOWAGA

Niekorzystny **stan psychiki zaburza równowagę** organizmu, który staje się bardziej podatny na rozwój choroby.

Pozostawanie przez dłuższy czas pod wpływem niekorzystnych czynników, wpływa na nasze komórki.

UOSOBNIENIE

- **Różnica zależy od nastawienia** i cech osobowości. Podobne sytuacje jednych mobilizują do działania a innych deprimują.
- **Np. zabieg chirurgiczny dla niektórych pacjentów jest kolejną udręką**, na którą skazali ich lekarze, a dla innych kolejnym etapem, przybliżającym wyzdrowienie.
- **Ci, którzy skupiają się na nieprzyjemnych stronach zabiegu**, zwykle bardziej cierpią, również fizycznie. Ci drudzy potrafią więcej znieść, myśląc o przyszłych korzyściach.

A jak Ty reagujesz w podobnych sytuacjach?

HARMONIA

- **Badania wykazują ogromną rolę czynników psychicznych** w indukowaniu chorób nowotworowych. Sytuacje stresowe, których nie można kontrolować.
- **Każdemu stanowi psychiki odpowiadają określone substancje** chemiczne, wywołujące określone reakcje organizmu.
- **Na zwykłe przeziębienia i infekcje zapadamy częściej** w okresach wyczerpania psychicznego i stresu.

WIARA

- Dlaczego efekt placebo nierzadko tylko w niewielkim stopniu ustępuje swym terapeutycznym działaniem badanym lekom?
- Dlaczego placebo może wywoływać skutki uboczne?
Np. łysienie.
- Skąd biorą się olbrzymie sukcesy „cudownych leków”, których skuteczność słabnie w miarę, jak mija na nie moda?



Jak zatem może wyglądać leczenie?

Nadzieja, wiara, pozytywne myślenie i oczekiwanie
oraz związane z nimi emocje
stanowią „psychiczny napęd”, poruszający
„biologiczne tryby” procesu zdrowienia.

Jest najlepszym, jeśli nie doskonałym, uzupełnieniem leczenia.

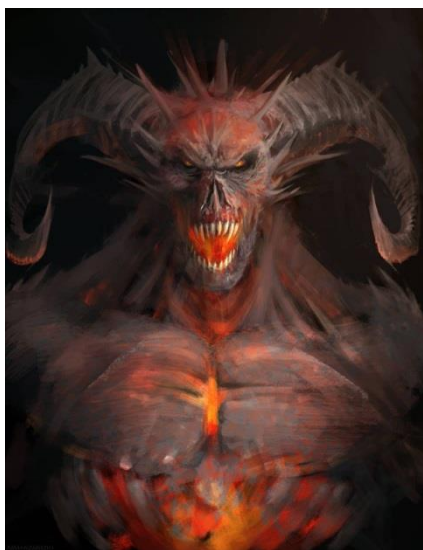
Mózg jest ślepy

- Jest narządem naszego przetrwania.
- To Ty go prowadzisz.
- Jak często ćwiczysz w głowie czarne scenariusze?
- „Subiektywna prawda” odzwierciedla naszą „wewnętrzną rzeczywistość wirtualną” – **fakty to rzeczywistość obiektywna.**
- Pod wpływem zmartwień i negatywnych wyobrażeń **mózg tworzy wewnętrzną rzeczywistość wirtualną**, na którą cały organizm reaguje fizjologicznie, jakby te wyobrażone, niepożądane zdarzenia rzeczywiście się działy.

Widzimy **to**,
w co wierzymy

oczekuj tego, co dobre

Umiejętność zdrowego myślenia wymaga treningu



Widzimy to, w co wierzymy.
Jeśli będziemy ćwiczyć zdrowe
przekonania, zobaczymy więcej.
Jak wyobrażasz sobie chorobę?



Choroba onkologiczna

- **Jest chorobą przewlekłą.**
- Większość nowotworów złośliwych, szczególnie tych najczęstszych, wykrytych we wczesnych stadiach, jest wyleczalna, a **skuteczność leczenia dochodzi od 80 do 100%.**
- Nie da się przewidzieć dokładnie przebiegu, **to sprawa indywidualna.**
- **Ta choroba jest tylko Twoja:** nie dr. Google, nie cioci Basi, ani koleżanki.
- **Masz duże szanse** funkcjonować jak dotąd, albo równie dobrze, tylko inaczej.
- **Proces dobrego myślenia** wspiera Twój proces zdrowienia.

Jak wiele zależy od Ciebie?



Uważaj na słowa

- Wyeliminuj ze swojego języka stwierdzenia „to”, „on”, „oni” cię zdenerwowali, zmartwili, zasmucili. Zastąp je szczerym „to ja to sobie zrobiłem swoimi myślami, przekonaniem, interpretacją”.
- Wyeliminuj ze swojego języka uogólnienia: „zawsze”, „nigdy”, „wszystko”, „nic”. Zastąp je stwierdzeniami: „często”, „rzadko”, „wiele”, „niewiele”.
- Unikaj używania negatywnych określeń: „straszne”, „okropne”. Opisz sytuację jako „niepożądaną”.
- „Nie mogę”, „nie dam rady” zastąp „chcę”, „nie chcę”, „jeśli chcę, to mogę”, „chcę, chociaż w tej chwili nie wiem jeszcze jak”.
- „To jest za trudne” zastąp „to wydaje się niełatwe”, „to wymaga wysiłku”, „zrobię najlepiej, jak potrafię”, „mogę też poszukać pomocy”.

Zawsze **jest tak, jak** ma być

Czy kiedykolwiek złościłeś się lub martwiłeś,
kiedy wierzyłeś, że wszystko jest tak, jak ma być?

Jest tak, jak **powinno być**

- Wszystko jest zawsze tak, jak powinno i musi być. Nawet, jeśli to nie jest to, czego chciałem.
- Nie ma żadnego obiektywnego powodu, bym zawsze otrzymywał to, czego chcę.
- Dopóki nie zmienię tej sytuacji, mogę ze spokojem zaakceptować wszystko takie, jakie jest.

- Zmiana naszych przekonań jest najszybszym i najprostszym sposobem zmiany naszych uczuć i zachowań.
- Możesz czuć się lepiej, niezależnie od tego, jak bardzo teraz cierpisz i niezależnie od tego, jak trudne i skomplikowane może wydawać Ci się Twoje życie.
- Przygnębiające myśli powodują przygnębenie.

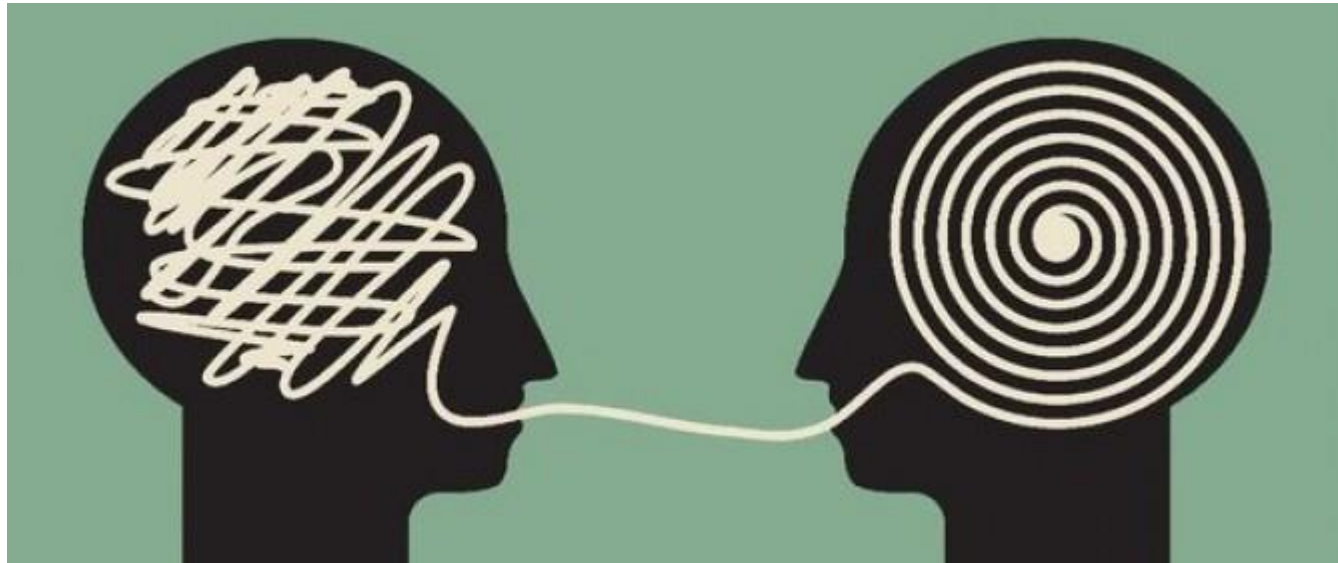




Nawet jeśli zazwyczaj dobrze sobie radzisz, **masz prawo do kryzysów.**



Jeśli nie jest Ci łatwo...



Zdrowe myślenie **#pozytywne myślenie**

- Negatywne: „nie mogę wyzdrowieć”.
- Przywiązanie do wyniku: „muszę wyzdrowieć”.
- Pozytywne: „na pewno wyzdrowieję”.
- Zdrowe: „mogę wyzdrowieć niezależnie od tego, jak bardzo jestem chory”.

Zdrowe myśli
ćwicz się
jak mięśnie



*Największe odkrycie wszechczasów:
człowiek może zmienić swoją **przyszłość**,
zmieniając zaledwie swoje **nastawienie**.*

William James

Jeśli nie masz odpowiednich kwalifikacji i kompetencji,
aby moderować proces leczenia:

- Zaufaj.
- Bądź gotowy na współpracę.
- Zadbaj o to, co możesz, co leży w Twoich kompetencjach.
- Proś o pomoc.
- Korzystaj ze wsparcia.
- Pamiętaj, że są rzeczy, na które nie masz wpływu.

- **Nie trać energii** na poczucie winy.
- **Pomyśl** jaka jest różnica między chęcią, a chciałbym.
- **Ćwicz autosugestię** – np.: „Każdego dnia czuję się lepiej, staję się zdrowszy” – jeśli wypływa ona z własnych głębokich dążeń, jest bardzo skuteczna. Ćwiczmy 2 razy dziennie, aby uwierzyć, by nie były to jedynie puste deklaracje. To właśnie wiara jest kluczem do zdrowienia.
- **Praktykuj relaks** – aktywuj procesy przeciwstawne do stresu i lęku. Aktywuj harmonię, aby wspomóc układ immunologiczny.
- **Pracuj z wyobraźnią** – „psychiczny napęd” wspomaga „biologiczne tryby” w korygowaniu tego, co jest do naprawienia.
- **Stawiaj sobie cele** i wykorzystuj swoje możliwości, by je realizować.
- **Realizuj zdrowy tryb życia** (odżywianie, ruch, sen).
- **Korzystaj ze swojej wewnętrznej mądrości**, intuicji. Nie zagłuszaj jej nadmiarem „nie swoich” informacji. Każdy ma własny rozwój, dzięki któremu dowiadujemy się, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy. Choroba jest sprzężeniem zwrotnym, które zawraca nas z błędnych dróg, z powrotem ku naszej naturze.

Czas



- Nie stoi w miejscu.
- Nie leczy ran.
- Nie uzdrawia.
- Nie rozwiązuje problemów.
- On tylko upływa.

To, co my robimy z czasem, to jedyna wartość!

To Ty w tym czasie podejmujesz decyzje, które mogą sprawić,
że poczujesz się lepiej, a może nawet będziesz zdrowszy.

Wszystko ma znaczenie, w związku z tym pamiętaj:

- Twój stan psychiczny ma znaczenie dla procesu leczenia.
- „Nie umieraj, zanim nie umrzesz”.
- Skup się na tym, co pomaga Ci radzić sobie z emocjami i wątpliwościami, z tym co obniża poziom napięcia, dzięki czemu wspierasz swoje ciało i odporność.
- Poszukuj wsparcia i konstruktywnych rozwiązań.
- Każda trudna sytuacja pomaga Ci się rozwijać i wzrastać.
- Dzieląc się swoimi przemyśleniami i odczuciami z osobami o podobnym doświadczeniu, zyskujesz autentyczną grupę wsparcia.

Zauważ, że choroba nie tylko nam coś odbiera, **ale zawsze też coś daje.**

Choroba mówi wiele o nas samych, dzięki niej możemy spojrzeć na życie i codzienne problemy z zupełnie innej perspektywy.

Możemy porzucić rzeczy, które stają się mniej ważne w obliczu zagrożenia.

Możliwość zmiany i wyboru nowego, pełniejszego życia, pobudza wiarę, nadzieję i pobudza naturalny proces zdrowienia.



Ćwicz proszenie o to, czego pragniesz,
będąc przygotowanym na to,
że dostaniesz
to,
czego właśnie potrzebujesz.

Trenuj wdzięczność każdego dnia

Myśl o pięknych, ożywczych i podnoszących na duchu rzeczach,
które istnieją w Twoim życiu w chwili obecnej.

Jeśli nie masz za co być wdzięczny...

Sprawdź swój puls.

Ty sam odpowiadasz za swoje zdrowie. **Co powinieneś zrobić, aby być zdrowym?**

- Kto jest w Twoim życiu najważniejszy?
- Kto zna Cię najlepiej?
- Kto jest pierwszym i najlepszym lekarzem?
- Kto najlepiej potrafi się zatroszczyć o Twoje potrzeby?

Kto jest w Twoim życiu najważniejszy?



Zaczynij już dziś!

Jest mnóstwo rzeczy, na które nie masz wpływu
(przeszłość, inni ludzie, geny, pogoda...).

Jest podstawowa i zasadnicza rzecz na którą masz wpływ.
Jakie działania podejmujesz? Jakie myśli w sobie pielęgnujesz?

Co zrobisz z czasem, który właśnie upływa?

ZALETY PREHABILITACJI ONKOLOGICZNEJ

Istnieje coraz więcej dowodów, że prehabilitacja obejmująca ćwiczenia, konsultacje żywieniowe, wsparcie psychologiczne i zaprzestanie palenia tytoniu, przyczynia się do poprawy wyników leczenia chorych na nowotwory.

Wskazano, że stosowanie programów prehabilitacji jest skuteczniejsze niż standardowa opieka nad chorymi na nowotwory przed rozpoczęciem terapii przeciwnowotworowej.

Dziękuję za uwagę

