

KARTY INFORMACYJNE

dla chorych po operacji całkowitego usunięcia krtani - LARYNGEKTOMII



PAMIĘTAJ !

1. Prowadź spokojny tryb życia, unikaj stresów, reaguj bez emocji na to, na co osobiście nie masz wpływu.
2. Nie wyłączaj się z życia społecznego i rodzinnego, nie zrywaj znajomości z najbliższymi i przyjaciółmi; możesz na nich liczyć.
3. Ciesz się i raduj tym co jest i było. Umartwianie się będzie obniżać twoją kondycję psychiczną. Mimo "dołków" staraj się być wesołym (ą), pogodnym (ą) - trwaj w dobrym humorze i dobrej wierze we wszystko co najlepsze i że jest i będzie w porządku.
4. Nie zamartwiaj się - to obniży twoją kondycję psychiczną, utrudni walkę z chorobą.
5. *Staraj się bywać między ludźmi, nawiąź nowe kontakty, znajomości, zgłoś się do najbliższego oddziału Polskiego Towarzystwa Laryngektomowanych (tj. osób po operacji całkowitego usunięcia krtani), gdzie otrzymasz wiele pomocy, wskazówek nt. walki z chorobą i jej następstwami.*
6. *Rozmawiaj z osobami po operacji krtani - pomogą w trudnych chwilach, sytuacjach, doradzą, a także otrzymasz wsparcie.*
7. Rozmawiaj z dziećmi (zwłaszcza małymi); są szczerze, autentyczne, bez barier komunikacyjnych, bardzo chętnie pomagają w nawiązaniu kontaktów (nawet tych trudnych).
8. Pogódź się z faktem, że jesteś chory - inwalida mowy (komunikacji werbalnej).
9. Kiedy myślisz o śmierci stosuj punkty 5 i 6 (wytluszczone kursywą). Z tą chorobą można żyć i dobrze

funkcjonować.

10. Przestrzegaj zalecanej **diety wysokobiałkowej** (występującej głównie w produktach takich jak mleko i jego przetwory, wędliny, ryby), a także bogatej w **witaminę A** (marchew, szpinak, dynia, sałata zielona, ryby, tran, żółte i zielone owoce, groszek zielony, fasola szparagowa, jaja, wątroba), **witaminę C** (natka pietruszki, słodka, surowa papryka wszystkich kolorów, różne odmiany kapusty, kalafior, kalarepa, owoce jagodowe, czarna porzeczka, kiwi, ziemniaki, różne soki owocowe i warzywne) oraz **witaminę E** (kielki pszenicy, kukurydza, olej sojowy, oliwa, słonecznik, orzechy włoskie i ziemne, wątroba).
11. Stosowanie w/w diety wspomaga organizm w procesy naprawcze po operacji podnosząc odporność organizmu. Wymienione wcześniej pokarmy bogate w witaminy A, C, E oraz zasady zdrowego żywienia zapobiegają chorobom nowotworowym i ich następstwom.
12. Ogromne znaczenie w profilaktyce nowotworowej ma błonnik, który zapewnia prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego i zapobiega zaparciom. Znajdziesz go m.in. w ciemnym pieczywie, owocach i warzywach.
13. Poradnik "Rak krtani" dr A. Sinkiewicz przybliży ci postępowanie w przypadku wystąpienia choroby i po operacji całkowitego usunięcia krtani, a także pomoże rozwiązać niektóre problemy życiowe.
14. Przestrzeganie wskazówek lekarskich i pielęgniarских pozwoli na uniknięcie powikłań lub nawrotu choroby.

