



Musimy rozmawiać o życiu z rakiem nerki

Światowy Dzień Walki z Rakiem Nerki
15 czerwca 2023



Musimy rozmawiać o utrzymaniu jakości życia

Kiedy zdiagnozują u Ciebie raka nerki, szpitale, badania i leczenie stają się dużą częścią Twojego życia. Ale jak ujął to jeden z pacjentów: „Czy chcę spędzać całe dni na martwieniu się, czy też chcę robić to na co mam ochotę?”. Bez względu na wiek i stadium raka, każdy pacjent i opiekun może zrobić coś, aby pomóc w zachowaniu dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, radzeniu sobie ze skutkami ubocznymi leczenia i prowadzeniu jak najlepszego życia z rakiem nerki.

Dieta i odżywianie

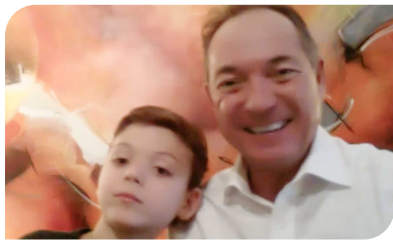
Nasze nerki regulują wiele funkcji żywieniowych, więc kiedy są zagrożone przez raka lub leczenie, zmiana tego, co jesz i pijesz, jest często niezbędna. Niektóre metody leczenia powodują brak apetytu, nudności lub biegunkę w okresach, w których najbardziej potrzebujesz dobrego odżywiania. Również możliwość jedzenia i cieszenia się jedzeniem z przyjaciółmi i rodziną jest ważna dla dobrego samopoczucia. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub dietetykiem o tym, jakie zmiany mogą być dla Ciebie odpowiednie i zapoznaj się z zasobami dostępnymi na stronie internetowej Światowego Dnia Walki z Rakiem Nerki.

„Innym pacjentom radziłbym konsultację z dietetykiem jak i onkologiem”



Pan Lama. Pacjent. Indie

„Ważna jest nie tylko aktywność fizyczna, ale także aktywność fizyczna stymulująca umysł”



TJ. Opiekun. Kanada

Aktywność fizyczna

Był czas, kiedy wielu pacjentom z rakiem kazano po prostu iść do domu i odpocząć. Dziś eksperci są zgodni, że bycie aktywnym fizycznie, tyle, na ile jest to w stanie tolerować organizm, pomaga na każdym etapie leczenia i rekonwalescencji. Spacer, pływanie, tenis, tai chi, joga: znajdź aktywność, którą możesz wykonywać i którą lubisz; nie tylko dla dobrego samopoczucia fizycznego, ale także psychicznego.

Między nami pacjentami

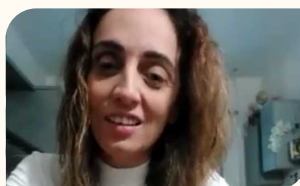
W ramach Światowego Dnia Walki z Rakiem Nerki 2023 zapytaliśmy pacjentów i opiekunów na całym świecie, jakich rad udzieliliby osobie, u której niedawno zdiagnozowano raka nerki, aby pomóc im w utrzymaniu jakości życia. Oto niektóre z ich wypowiedzi:

„Niepokój o jutro po prostu rujnuje dzisiaj. Więc zwyczajnie ciesz się każdą chwilą, którą możesz”



Joel. Pacjent. USA

„Negatywne myśli ci nie pomagają, po prostu cię przygnębiają”



Liberty. Pacjentka. Grecja

„Potrzebujesz tyle wsparcia, ile możesz uzyskać. W moim przypadku była to grupa wsparcia”



Jukka. Pacjent. Finlandia

„Walka jest tak naprawdę mentalna, to staranie się, aby nie pozwolić rakowi rządzić twoim życiem”



Martin. Pacjent. Wielka Brytania

Dodatkowe materiały

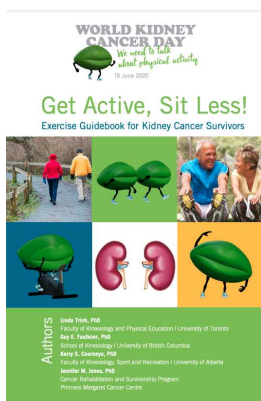


Dieta i odżywianie przy raku nerki

Hiszpańska organizacja - członek IKCC, ALCER Federacion National, opracowała przewodnik żywieniowy specjalnie dla osób żyjących z rakiem nerki. Jest dostępny w języku hiszpańskim lub angielskim, a wkrótce także w języku portugalskim. Pobierz BEZPŁATNĄ kopię pod adresem

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide-es> (Español)



Bądź aktywny, siedź mniej

Specjalistka ds. ćwiczeń i raka, dr Linda Trinh, opracowała przewodnik dotyczący aktywności fizycznej dla osób żyjących z rakiem, który jest dostępny w języku angielskim i kanadyjskim francuskim. Pobierz BEZPŁATNĄ kopię pod adresem

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less-fr> (Français)



Moja podróż ze stadium IV raka nerki

Pacjent Joel Stern napisał inspirującą książkę o swoich doświadczeniach związanych z rakiem nerki na podstawie swoich cotygodniowych postów publikowanych w grupie wsparcia. Możesz kupić kopię na Amazon, a cały dochód zostanie przeznaczony na organizacje charytatywne zajmujące się rakiem nerki. Dowiedz się więcej na

<https://worldkidneycancerday.org/my-journey>

Światowy Dzień Walki z Rakiem Nerki nie byłby możliwy bez hojnego wsparcia naszych partnerów branżowych. W imieniu globalnej społeczności zajmującej się rakiem nerki - dziękujemy.

ZŁOCI SPONSORZY



SREBRNI SPONSORZY



BRĄZOWI SPONSORZY

