

Jak życie z rakiem nerki wpływa na Twój dobrostan emocjonalny?

Prosta ankieta stworzona po to, by rozpocząć ważne rozmowy

85% pacjentów z rakiem nerki

odczuwa wpływ choroby na swój dobrostan emocjonalny. Zbyt wielu z nich nigdy nie rozmawia o tym z rodziną, przyjaciółmi ani zespołem medycznym.

Źródło: IKCC Global Patient Survey, 2025



Ta krótka Ocena Dobrostanu Emocjonalnego została opracowana wspólnie ze specjalistami zdrowia psychicznego, aby pomóc Ci zastanowić się, jak życie z rakiem nerki może wpływać na Twój dobrostan emocjonalny. Jej wypełnienie może skłonić Cię do refleksji nad rzeczami, o których wcześniej nie myślałeś(-aś). Możesz ją także wydrukować i wykorzystać do rozpoczęcia rozmowy o swoim dobrostanie emocjonalnym z rodziną, przyjaciółmi i zespołem medycznym. Niektóre obawy mogą się zmniejszyć już dzięki samej otwartej rozmowie, a takie rozmowy mogą również pomóc w uzyskaniu profesjonalnego wsparcia, jeśli będzie ono potrzebne.



1. ROZMOWA

Z kim rozmawiasz o tym, jak rak nerki wpływa na Ciebie emocjonalnie? (Zaznacz wszystkie pasujące odpowiedzi)

Mój partner / moja partnerka

Inni pacjenci z rakiem nerki



Im więcej osób, z którymi możesz porozmawiać, tym większe prawdopodobieństwo, że poczujesz wsparcie. Ludzie chcą Ci pomóc, więc pozwól im na to – ale być może to Ty musisz zacząć rozmowę.

Rodzina i przyjaciele

Wolę nie rozmawiać o swoim nowotworze

Mój lekarz lub inni pracownicy ochrony zdrowia



2. LĘK

Jak często martwisz się badaniami obrazowymi, wynikami badań albo tym, że nowotwór będzie postępował lub wróci?

Rzadko

Czasami

Często

Przez większość czasu



Lęk jest czymś normalnym, a uznanie tego, co czujesz, jest ważne. Istnieją sposoby radzenia sobie z lękiem związanym z nowotworem, a Twój zespół medyczny może pomóc Ci znaleźć odpowiednie wsparcie.



3. SEN

Czy Twój rytm snu zmienił się od czasu diagnozy raka nerki?

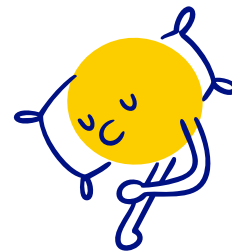
Śpię mniej

Śpię tyle samo

Śpię więcej



To, jak śpisz, wiele mówi o Twoim dobrostanie emocjonalnym. Krótszy sen może nasilać lęk. Spanie więcej niż zwykle i trudności ze wstawaniem z łóżka mogą czasem być oznaką depresji.



4. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Mniej więcej ile czasu poświęcasz na aktywność fizyczną w typowym tygodniu, wliczając codzienny ruch, taki jak chodzenie?

(Pomiń to pytanie, jeśli lekarz zalecił Ci unikanie aktywności fizycznej)

Niewiele lub wcale

Do 2,5 godziny

Od 2,5 do 5 godzin

Ponad 5 godzin



Nawet niewielka ilość ruchu wspiera dobrostan emocjonalny i poczucie własnej wartości. Aktywność fizyczna może też pomagać w radzeniu sobie ze zmęczeniem, zmianami masy ciała i powrotem do formy po leczeniu.



5. RELACJE

Diagnoza nowotworu może zmienić Twoje relacje z rodziną i bliskimi. Które stwierdzenie najlepiej Cię opisuje?

“Dzielenie się trudnościami związanymi z chorobą zbliżyło nas do siebie”

“Stres odcisnął swoje piętno. Nie jesteśmy już tak blisko jak kiedyś”

“Moje relacje są w dużej mierze takie same jak przed diagnozą”

“Nie chcę martwić innych, więc zachowuję swoje obawy dla siebie”



Otwarte rozmowy o nowotworze z rodziną i przyjaciółmi pomagają zarówno im, jak i Tobie — wszyscy czują wtedy większe wsparcie. Brak rozmowy może nasilać Twoje poczucie izolacji i ich poczucie wykluczenia. Wykorzystaj tę ankietę, aby rozpocząć rozmowy o tym, jak się czujesz.



“Jako psychoonkolog zachęcam wszystkie osoby z rakiem nerki i ich opiekunów do wypełnienia tego kwestionariusza, wydrukowania go i wykorzystania go do rozpoczęcia rozmów z rodziną, przyjaciółmi, innymi pacjentami i zespołem medycznym.”

Dr Cristiane Decat Bergerot PhD
Oncoclinicas&Co

Ważne: Ta Ocena Dobrostanu Emocjonalnego została opracowana tak, aby ukazać obraz Twojego dobrostanu emocjonalnego w związku z rakiem nerki. Nie ma ona zastępować profesjonalnej pomocy medycznej ani psychologicznej. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia psychospołecznego lub medycznego zawsze zasięgaj porady wykwalifikowanych pracowników ochrony zdrowia.

Światowy Dzień Raka Nerki jest możliwy wyłącznie dzięki hojnemu wsparciu naszych partnerów branżowych.

