



## **Ratgeber zum Thema Krebs** **Kanser hakkında bilgi veren rehber**

Informationen für Patienten und Angehörige  
Hasta ve yakınları için bilgiler

## Kanser üzerine neden bir broşür ?

Kanser, yaşanıldığı sürece her insanın yakalanabileceği bir hastalıktır, yalnız Almanya` da değil, dünyanın her yerinde bu hastalığa rastlanır. Kanser üzerine konuşulur, fakat bu konuda pek çok yanlış anlaşılmalarda vardır.

### Bilmeniz gereken bazı konular :

- Kanser bulaşıcı bir hastalık değildir. Bir kanser hastası ile vücut temasında bulunmak tehlikeli değildir.
- Kanser hastalığına yakalanmak otomatik olarak bu hastalıktan ölmek anlamına gelmez.
- Tedavinin kalitesi Milliyete bağlı değildir.
- 100`den fazla kanser çeşidi vardır.

### Muayene ve tedavi :

#### 1.Kanser nedir ?

Vücudumuz hücrelerden oluşmaktadır. Normalde hücreler vücudun ihtiyacına göre bölünür parçalanırlar, örneğin çocukların büyümesinde veya yaraların iyileşmesinde olduğu gibi.

Vücutta hücreler anormal davranırlar ve kontrolsüz bir şekilde bölünür ve çoğalırlarsa, sürekli daha çok hücre oluşur ve sonunda vücutta bir **ur** veya **tümör** meydana gelir. Bu tümör iyi veya kötü huylu olabilir. İyi huylu tümörler sadece oluştukları yerde kalıp damarlar yoluyla vücudun başka bölgelerine göç etmezler, komşu dokuların normal hücrelerinin arasına karışıp buraları işgal etmezler, etrafa verdikleri zarar genelde sınırlı kalır.

Kötü huylu tümörler ise komşu dokuları işgal ederler, böylece bu doku ve organların işlevlerini bozar ve hatta tamamen işlemez hale getirebilirler. Damarlar aracılığı ile vücudun başka bölgelerine göç ederek buralardada tümör kitleleri oluştururlar. İşte bu kötü huylu tümörlere **kanser** denir.

Bazı kanser hastalıkları, örneğin kan kanseri tümör oluşturmaz.

#### 2. Bir kanser hastasının muayenesi :

Rahatsız olup doktora gittiğinizde, doktor sizi muayene ederek eskiden geçirmiş olduğunuz hastalıklarınızı ve şimdiki rahatsızlıklarınızı sorar. Daha sonra çeşitli muayenelerden geçirilmeniz için gerekenler yapılır. Bu muayeneler, röntgen cihazlarıyla veya ayna

muayenesi denen, yani doktorun ince bir hortumla doğrudan hastalıklı olan organa bakması veya Laboratuvar muayeneleri şeklinde olabilir. Lüzumlu hallerde doktor, şüpheli görülen dokudan bir parça veya o dokunun tamamının alınmasını öngörebilir.

Çekilen röntgen filmleri, doktora tümörün tanınmasında ve büyüklüğünün öğrenilmesinde yardımcı olurlar. Genelde doktor vücudun belirli kısımlarının filmlerde daha iyi görülebilmesi için sıvı bir madde kullanır. Bu sıvı madde yutulur veya şırınga ile veya ince bir boru vasıtası ile vücuda verilir.

#### 2.1. Muayene çeşitleri :

**Röntgen filmi** genellikle vücudun iç kısımlarındaki organları görmeye ve tanımaya yarar. Özel bir çeşidi **bilgisayarlı Tomografi [Computertomographie (CT) ]** dir, röntgen makinası ile bilgisayara bağlantılıdır ve vücudun belirli kısımlarından filmler ve resimler elde eder.

**Sintigrafi ( Szintigraphie )** de, hastaya, radyoaktif bir madde şırınga ile veya içirilerek verilir. Bir makina, vücutdaki radyoaktiviteyi ölçerek ya bir kağıda yada filme iletir. Doktor film veya kağıt üzerinde, vücuda verilmiş olan radyoaktif madde sayesinde vücudun hasta olan yerini tesbit eder. Radyoaktif madde kısa bir süre sonra vücuttan ayrılır.

**Ültrason (Ultraschall), Sonografi** olarak da isimlendirilir ki, insan kulağı ile duyulamayan dalgalar vücuda verilir ve bu dalgalar geriye yansır. Yansıyan bu dalgalar eko yaparak bir resim veya film olarak ekranda görülür ve bir kağıda basılabilir.

**Manyetik rezonans [Kernspintomographie ( MRT )]** da hasta büyük bir cihazın içine sokulur. Bu cihazın içinde, bir bilgisayara bağlı özel bir mıknatıs sayesinde vücudun belirli yerlerinin film veya resimleri çekilir. Bu film ve resimler ekranda görülür ve bir kağıda basılabilir.

#### Mikroskopla muayene :

Kanser hastalığının kesin teşhisi, şüpheli dokunun mikroskop altında yapılan muayenesi ile mümkündür. Tümör hücreleri tanıyıp tesbit edildiğinde, Patolog bunun nasıl bir kanser hastalığı olduğunu, tümör hücrelerinin yavaş veya hızlı çoğaldığını söyleyebilir.

### 3. Tedavi :

#### Aşamaları :

Bir kanser hastalığı tesbit edildiği takdirde , tedavi eden doktorun, tümörün vücudun başka organlarına yayılıp yayılmadığını bilmesi gerekir ve buna göre bir tedavi planı yapar. Genelde ilk alınan tedavi önlemi, kanser hastalığına yol açan tümörün ameliyatla alınmasıdır. Diğer tedavi çeşitleri : fizik tedavisi, kimya tedavisi, hormon tedavisi ve bağışıklık tedavisidir.

Hangi tedavi usulünün uygulanılacağı, kanserin çeşidine, Pataloğun yaptığı muayene sonucuna, tümörün büyüklüğüne, tümörün vücutta yayılıp gelişmesine ve hastanın sağlık durumuna bağlıdır.

#### 3.1. Mümkün olan tedavi yöntemleri :

##### Ameliyat

Tümörü ameliyatla almak yerel ve kısmi bir tedavidir. Tümörün etrafında bulunan doku ve yakınında bulunan lenf düğümçükleride alınır.

##### Fizik tedavisi ( dalga tedavisi )

Enerjik dalgalar tümör hücrelerine zarar verdiğinden, gelişme ve parçalanıp yayılmalarını önlerler. Genellikle bu tedavi usulü dışardan, deriden tümörün içine işler ( bir makina enerjik dalga yayar ) ve bunun haricinde kontakfizik tedavisi vardır ki bu tedavide dalganın kaynağı direk tümörün içine veya yakınına tesir eder.

Deriden fizik tedavisi genelde bir kaç hafta sürer, tedavi ayakta yapılır ve hemen evinize dönebilirsiniz. Bu tedavi haftanın beş günü yapılır ki sağlıklı olan doku, ışın tedavisi süresinde kendine gelebilsin, toparlanıp sıhhatine kavuşabilsin.

Tümörün olduğu kısım sürekli ışın tedavisi görsün ve sağlıklı hücre mümkün mertebe korunsun diye, ışın tedavisine başlamadan önce tedavi olacak bölge çizilerek işaretlenir. Bu çizgilerin tedavi süresince yıkanıp silinmemesi gerekir.

Işın tedavisi acı vermez. Işınlar vücudun dışından içine doğru verilir. Cihaz kapanınca ışın tedavisi biter. Hastanın kendisi ışınlanmaz ve çevresine ışın saçmaz.

##### Işın tedavisinin yan tesirleri

Yan tesirler, verilen ışının dozuna ve ışın verilen yere bağlıdır. Örneğin boğaz ışın tedavisi görüyorsa, hasta ya boğaz ağrısı veya yutkunma zorluğu çekebilir. Veya baş, kafa ışın tedavisi görüyorsa saçlar dökülür ve hasta kel olabilir. Işın gören deri kızarır. Diğer bir yan tesir göstergesi ise yorgunluktur. Yan tesirler yalnız belirli bir zaman içindir. Işın tedavisi yapan doktor yan tesirleri hastasıyla konuşur. Anlamadığınız bir şey olunca hemen doktorunuza sorun.

##### Kimya tedavisi ( kemoterapi )

Sitostatik ilaç tedavisi ( hücreleri öldüren ilaç ) kimya tedavisi (kemoterapi) olarak da adlandırılır. İlaç ya damardan verilir yada tablet olarak alınır. İlaç kana karışarak vücudun her tarafına yayılır. Ve böylelikle vücudun diğer yerlerinde olan tümör hücrelerine ulaşır. İlaç tedavisi çeşitli aralıklarla yapılır. İlaç tedavisinin ardından belirli bir dinlenme süresi sonrası tedaviye tekrar devam edilir ve yine belirli aralıklar verilir.

##### İlaç tedavisinin yan tesirleri

Genelde Sitostatik ilacı hücrelere çabuk zikreder. Bu ilaç tümör hücresinin yanısıra sağlıklı kan hücresine de tesir eder. Sitostatik ilacı nedeniyle kan hücreleri zarar görürse veya göreceksin olursa hasta hafif bir enfeksiyon geçirebilir, hasta kendini halsiz hissedebilir, kanamalar veya ciltte morluklar olabilir. Bazı hastalar ne bulantı nede kusma gibi bir şeyin farkına varmazlar ama bazı hastalar bu durumdan oldukça rahatsızlanabilirler.

Bu da verilen Sitostatik ilacına bağlıdır. Fakat rahatsızlanmaları hafifletecek ilaçlar vardır.

İlaç tedavisinin diğer bir yan tesiri de saç dökülmesidir. Verilen Sitostatik ilacının cinsine göre saçlar az veya çok dökülebilir. Tedaviden sonra saçlar yeniden çıkar.

##### Hormon tedavisi

Bazı kanser çeşitleri, örneğin göğüs kanserinin veya prostat kanserinin vücutta gelişebilmeleri için hormona ihtiyaçları vardır. Doktor vücuttaki hormon üremesini durdurmak veya tesirini değiştirmek için ilaç yazar.

##### Hormon tedavisinin yan tesirleri

Hasta bazen kusar, midesi bulanır veya şişmanlayabilir, bazen de hastayı ateş basar. Kadınlarda aybaşı halleri olmayabilir, vagina dudakları kuruyabilir (bu durumda cinsel ilişki ağrılara sebep olur,

tedavi için doktora danışılmalıdır) ve bazen de kısırlaşma olabilir. Tedavi sırasında veya sonrasında erkeklerin dışdan gelen cinsel duyarlılıkları, uyanmaları azalabilir.

### **Bağışıklık tedavisi**

Her vücudun, kendine yabancı olan ( örneğin mikroplar gibi ) ve hastalık nedeniyle değişikliğe uğrayan hücreleri dışarıya atma ve bertaraf etme kabiliyeti vardır. Zayıf düşen hastaların, kendini savunma sistemleri zayıflar. Bağışıklık tedavisinde savunma güçleri desteklenir ki böylelikle zararlı tümör hücreleri bertaraf edilmeye çalışılır. Bu tedavi esnasında, dışardan savunma gücü fazla olan hücreler veya protein temel taşları vücuda dışarıdan verilir.

### **Bağışıklık tedavisinin yan tesirleri**

Genellikle grip veya benzeri hastalıklara rastlanır, örneğin ateşlenme, vücutta ağrılar, baş ağrısı ve iştahsızlık gibi.

### **4. Kontrol muayenesi :**

Doktor, tedavi bittikten sonra hastayı muayene eder ve gerekli diğer muayenelerin ne zaman olacağını söyler. Hasta rahatsızlanır veya şikayeti olursa daha öncedende doktora gidebilir. Şüpheli durumlarda doktorunuza danışın.

### **5. Ağrılar :**

Bazı insanlar kanser hastalığında hemen ağrıları düşünürler. Her kanser hastasının ağrısı yoktur. Ağrılar olduğu zaman, hastalık genelde iyi tedavi edilebilir. Bazı hastahanelerde ağrılar konusunda uzman özel doktorlar vardır. Ağrılar korku ve kasılma nedeniyle dayanılmaz hal alabilir. Hasta, kanserin haricinde ona ağrı veren başka bir hastalığa da yakalanmış olabilir. Ağrıların ne zaman ortaya çıktığına ve ne şiddette olduğuna dikkat edin. Doktorunuza bilgi verin.

### **6. Sosyal yardımlaşma :**

#### **6.1. Ruhsal sosyal yardımlaşma**

Kanser hastalığına yakalanan birinin yaşamında da büyük değişiklikler oluşur. Hastalık hem ruhen hemde bedenen bir yükür. Aile ve arkadaşları için bu da hem yeni bir durum hem de yeni bir

derttir. Bu dert ve sorunlar hakkında konuşmak zor olsada bu konuları konuşmak çok önemlidir.

Bazı hastahanelerde, hastaların bu konularda konuşabilecekleri uzman birisi vardır. Evinizde size her konuda yardımcı olacak ev doktorunuz vardır. Bundan başka size yardım edecek Psiko-onkologlar vardır ki bunlar genelde psikolog ve sosyal danışmanlardır ve kanser hastalarına yardımcı olurlar.

#### **Yardımlarından faydalanmaktan çekinmeyin.**

Evangelist ve katolik kiliselerinin veya Alman hayır kurumlarının, kanser cemiyeti veya kanser hastalarına yardım eden ( Onkolojik hastalara yapılan yardım ) kuruluşları, bürokratik olmadan kolayca size yardım ederler. Kanser teşhisi nedeniyle krize girer veya eşiniz ve çocuğunuz için yardım isterseniz, bulunduğunuz yerde kanser danışma bürosuna veya hastahanelerin Psiko – Onkolojik servisine başvurun. Zor durumları, mesleki uzmanlarla konuşarak onların yardımları ile aşabilirsiniz. Psikolojik bir danışmadan faydalanmak sizin ruh hastası olduğunuz anlamına gelmez.

#### **6.2. Sosyal kurum / Sosyal yardım**

Sosyal kurum hastaya bakım ve yardım hususlarında, maddi olanaklar konusunda size bilgi veren bir kurumdur. Sosyal kurumu her hastahane bulabilirsiniz. Görevliler, kanunları ve resmi dairelerin sorumluluk alanlarını bilirler, size ücretsiz ve memnuniyetle bilgi verirler. Sosyal hizmet kurumu, danışmanlık yapan Psikolog ve “kendikendilerine” yardım yapan guruplarla (**Selbsthilfegruppen**) sizin için ilişki kurar. Sosyal hizmet görevlileri sizin, emeklilik, kur, yan tedaviler, kanser hastalığının sosyal ve maddi sonuçları gibi her türlü sorunlarınızla ilgilenirler.

#### **6.3. Hastahane ruhsal yardımlaşma**

Her hastahane evangelist ve katolik kilisesinin ruhsal dayanışma ve yardımlaşmasını bulabilirsiniz. Odanıza gelerek veya hastahanedeki mescitte ayin yaparlar. Ayin zamanlarını hastahanelerin broşüründe bulabilirsiniz. Diğer dinlere mensup olanlarda ruhsal yardımlaşmadan faydalanabilirler. Hastabakıcılardan sizinle onların ilişki kurmalarını istemeniz yeterlidir.

## 7. Sosyal adalete dikkat ve haklarınız :

### 7.1. Hastalığınızı bildirmeniz ( Viziteye çıkmanız ), Hastalık Raporu ( mesleğinizi icra edemiyorsanız )

Mesleğinizi icra edememek, emeklilik sigortası, sosyal sigorta v.s. gibi konularda sorularınız olursa (hastahane de yatıyorsanız ) hastahane nin sosyal görevlisine veya hastalık sigortanıza veya kamu hizmetleri dairesine baş vurun. Sosyal yükümlülük taşıyan merciler (hastalık sigortası, emeklilik sigortası, sosyal daire, kamu dairesi, işçi bulma kurumu ) size genel bilgi vermek veya sizi görevli yerlere göndermek zorundadırlar.

### 7.2. Hastalık sonrası ek tedavi ( AHB )

Kanser hastalığı sonrası tekrardan sağlığa kavuşmak, vücudu ruhen ve bedenen güçlendirmek için, tıbbi çerçevede hastahane ye yatarak ek tedavi görebilirsiniz. Tedavinizi yapan doktorunuz, sizin hastahane de yatılı olarak hastalık sonrası ek tedavinizi ( AHB ) gerekli görürse, hastahane deki doktorunuz bunun için dilekçe ile başvurabilir. Bu, hastalık sonrası tedavi ( AHB ) genelde üç hafta sürer ve gerekirse uzatılabilir. **Önemli olan bu dilekçenin daha siz hastahane de iken verilmiş olmasıdır.**

Lütfen, bu ek tedavi için ödemeniz gereken miktarı ( bu cüzi bir miktardır ) sosyal görevliye veya doktorunuza sorun. Sizi hastahane de tedavi eden doktorunuzla bu ödemenin sizin için gerekip gerekmediğini sorunuz.

### 7.3. Rehabilitasyon ( REHA ) ( Eski sağlığına kavuşturma )

Rehabilitasyon yapılabilmesi için gereken ön şart sigortalı olmanızdır. **REHA, emeklilik sigortası yada hastalık sigortası** tarafından ödenir. **REHA**, ya ev doktorunuz yada sizi tedavi eden doktor tarafından teşvik edilmelidir. Doktorunuz hastalık hakkında bir bilirkişi raporu hazırlayarak, bunu emeklilik sigortasına, dolayısıyla hastalık sigortasına gönderir. Sizin kendinizin hastalık sigortanıza giderek bir form doldurmanız gerekmektedir.

Bazı hastalık sigortaları hastalarına Onkolojik REHA Kliniklerine 30 ila 45 dakikayı geçmeyen araba yolculuğu çerçevesinde kısmi servis tedavisi teklif ederler. Bu, gündüzleri klinikte tedavi görüp, akşamları ise kendi evinizde yatabileceğiniz anlamına gelmektedir.

Adresleri hastahane nin sosyal danışmanlarından alabilirsiniz. Önemli olan, bütün tedaviler için dilekçeleri bizzat sizin kendinizin vermiş olmasıdır. Bu konuları lütfen ev doktorunuzla veya sizi tedavi eden doktorunuzla konuşun.

**Önemli Not : 7.2 ve 7.3 numaralı paragraflarda belirtilen tedavi usullerine başlamadan önce, hastalık ve emeklilik sigortanıza mutlaka başvurarak, bu tedavilerin sigortalar tarafından ödenip ödenmeyeceğini muhakkak kesin bir şekilde öğrenin ki emekli olup Türkiye'ye kesin dönüş yaptığınız zaman size ödenecek emekli maaşınızdan kesinti olmasın.**

### 7.4. Emeklilik

Rehabilitasyon tedavilerine rağmen herhangi bir iyileşme, iş gücü veya mesleki iş gücünüze kavuşamadıysanız, emeklilik için baş- vuruda bulunabilirsiniz. Emeklilik sigortasında çeşitli ödeme usulleri vardır. Emeklilik, emeklilik demek değildir :

**Mesleki malul emeklisi** : Kendi iş gücünüzün yarısından daha azını çalışabiliyorsanız, yani sizinle ruh ve bedenen aynı eş değerde ve aynı eğitim görmüş birinin gördüğü işin yarısından daha azını yapabiliyorsanız, mesleki malul emeklisi olabilirsiniz.

Veya

**malul emeklisi** : Hangi tarihte ve ne zaman düzenli bir şekilde işinize devam edebileceğiniz belli değil veya azda olsa kazanç sağlayacak derecede çalışamayacak kadar hastaysanız, malulen emekli olabilirsiniz.

İş gücü veya mesleki olarak malul olup, belirli bir süre sonra tekrar işine dönmesi mümkün olanlar, **geçici emeklilik** için başvurabilirler. Daha iyi bilgiyi, bulunduğunuz şehrin veya nahiyenin sigorta dairelerinden alabilirsiniz.

### 7.5. Sakatlık Hüviyeti

Kanser hastası olarak Sakatlık kanunlarına istinaden „Sakat“ olarak tanınırsınız. Bu konudaki tanınma işlemi Kamu dairesi ( **Versorgungsamt** ) tarafından yapılır. Bu iş için bu daireye başvurabilirsiniz.

Bu daire, size doktorların vermiş oldukları raporlardan bilgi topladıktan sonra, sakatlığınızın yüzde ( % ? ) kaç olduğunu gösteren bir hüviyet verir. Bu konu da size resmi bildiri gelir. Size verilen sakatlık hüviyetinin ilk başta 5 yıl geçerliliği vardır.

Yüzde elliden ( 50 % ) fazla sakat olmanız halinde, size **indirimler** ve **kolaylıklar** sağlanır, örneğin : fazla mesaiden muaf, vergi indrimi, telefon-, radyo-, televizyon aylık masraflarında ucuzlatma, kira yardımı alırken hesaba katılan meblağdan muafiyet, tren-, otobüs-, ve uçak yolculuklarında yapılan indirimler gibi. Lütfen bilgi edinin !

Bu konu ile ilgili, aşağıda belirtilen adreslerden ücretsiz broşür isteyip bilgi edinebilir ve sorabilirsiniz :

### **Wegweiser zu Sozialleistungen – Informationen und Hinweise**

Die Blauen Ratgeber  
Deutsche Krebshilfe e.V.  
Thomas- Mann – Straße 40  
53111 Bonn

Telefon : 0228 – 729 900

Veya

### **100 Fragen und Antworten zur Pflegeversicherung**

Bundesarbeitsministerium  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
Postfach 500  
53107 Bonn

Telefon : 0228 – 527 1111

## **8. Ağır hastalar için yardım :**

### **8.1. Kanser hastalarına bakım için yardım**

Sosyal yardım kuruluşlarının yanı sıra (örneğin : Johanniter, Deutsches Rotes Kreuz, Sosyal yardım gibi ) sayısızca **evde bakım yapan özel kuruluşlar** da vardır. Bunların adreslerini kendi hastalık sigortanızdan öğrenebilirsiniz. Bu adresleri sizi tedavi eden doktor ve sosyal yardım kuruluşlarının görevlilerinden de temin

edebilirsiniz. Bakım konusunda size yardım edecek bir sürü kuruluş vardır. **Bu yardımlardan faydalanın.**

Günlük vücut bakımı ve temizliğinin yapılmasında yardıma ihtiyacı olan hastalar, çevrelerindeki akraba ve dostlarına yük olmadan bakılırlarsa, kendilerini daha iyi hissederler.

### **8.2. Temizlik bakım istasyonları**

Palliativ istasyonları ( temizlikli yoğun bakım ) hastahanelerin özel, spesyal istasyonlarıdır. Burada esas ağırlıklı konu, hastanın temizliği ve ağrılarının tedavisidir. Bu istasyonların amacı kanser hastalığı artmış olan hastaların ve tedavisi mümkün olmayan hastaların bakımınıdır.

Yeni tedavi usulleri ile, tümör hastalarının geriye kalan ömürlerini mümkün mertebe ağrısız geçirmeleridir.

Bu istasyon çalışanları, hastaların insana layık bir şekilde son nefeslerini verebilmeleri için gayret gösterirler.

Palliativ istasyonları „ölümevleri” değildir. Sayısızca hastalar ağrıları ve bedensel sorunları azalmış olarak, daha iyi yaşam kalitesinde bu istasyonları terk ediyorlar.

### **8.3. Hastanın kanuni vasiyet haklarını kullanması**

Hastanın kanuni vasiyet hakkını kullanması bir çeşit vasiyetname gibidir ki hastanın komaya düştüğünde hayatını uzatabilecek teknik – tıbbi yardımları isteyip istemediğini belirler.

Bu vasiyetname, hangi noktadan sonra hayatı uzatan önlemlerin sona erdirileceğini içerir.

Lütfen bu kanuni hakkınızı kullanın ve vasiyetinizi doktorunuza veya güvendiğiniz birine saklaması için veriniz ki bu kişide gerektiği zaman doktora versin. Bu vasiyetnamenin bir kopyasını da hasta yanında taşımalıdır.

Lütfen bilgi edinin, Örneğin :

### **Verein zur Förderung des Hospizes**

Am Städtischen Krankenhaus Gütersloh e.V.  
Telefon : 05241 – 832 486

### **Hospizinitiative Detmold e.V.**

Telefon : 05231 – 762 126

Veya bulunduğunuz yerdeki Hozpizverein`dende bilgi alabilirsiniz. Aynı şekilde, kanuni haklarınızı, vasiyetinizi kullanması için, Sosyal yardımlaşma kurumuna, doktorunuza veya kiliselere danışabilirsiniz.

#### 8.4. Vasiyet

Pratik şeyler ( mesela bir vasiyetname yazmak ) genellikle ayıp ve utandırıcı bulunduğu için hep ertelenir. Herşeye rağmen bunları yazıp bir kenara koymak çok iyidir.

Bir vasiyetnameyi yazmanın çeşitli formları, usulleri vardır. Kişi kendine zaman ayırmalı, akrabalarıyla istek ve arzularını konuşmalıdır. Vasiyetin nasıl yazılabileceğine ait broşürleri aşağıdaki adreslerden ücretsiz temin edebilirsiniz :

#### Deutsche Krebshilfe e.V.

Thomas – Mann – Straße 40  
53 111 Bonn  
Telefon : 0228 – 729 900

Veya yerel bankalardan ve Sparkasse`lerden de bilgi edinebilirsiniz.

#### Kanser hastalığı tedavisinde yan tesirlere yardımlar :

#### Mide bulantısı durumunda alınacak önlemler :

Sıcak yemekler yerine ılık veya soğuk yemekler yiyin.

**İçecekler daha iyidir :** elma suyu, ılık sulu çorba, kola, buz, jelatin puding, çay

**Yararlı olan ve dokunmayanlar :** ezilmiş elma kompostosu, tost ekmeği, patates püresi, dondurma, ktır ekmek, muz, süzme yoğurt, çorbalar ve kompostolar

**Yenmemesi gerekenler :** yağlı, çok tatlı, tuzlu, fazla baharatlı ve fazla kokan yemekler

Kemoterapi ve fizik tedavisi süresince ne zaman ne kadar yiyebileceğinizi veya yediklerinizin size yararlı olup olmadığını deneyin.

#### İştahsızlık durumunda ne yapabilirim :

Bir oturuşta büyük bir porsiyon yemek yemeyin. Yemekleri az az olmak şartıyla günde 6 – 8 defaya paylaşın.

Kendinizi iyi hissettiğiniz zaman yiyin, kendinizi zorlamayın.

Belirli bir yemek zamanına bağlı kalmayın, Akşamlarıda bir şeyler yiyebilirsiniz.

Hoşunuza giden yemekleri yiyin.

Şişkinlik veren yiyeceklerden kaçının.

#### Ağız ve boğazınızda rahatsızlığınız olduğunda ne yapabilirsiniz

Sert, çıtır olan veya büyük doğranmış şeyleri **yemeyin.**

Sert yiyecekleri ufak ufak doğrayın.

Elma suyu, asidi az olan su, ılık nane-, anason-, papatya- ve normal çaylar veya üzüm suyu için. Ekşi olan şeylerden kaçının ( portakal, limon, greyluft ve bunların suyunu da içmeyin.)

Kati surette alkol kullanmayın.

Ağzınızı çalkalamak için hazır satılan suları ( Mundwasser ) kullanmayın, bunların içinde genellikle alkol olduğundan ağzınızın içini zedeleyebilir.

Çok soğuk ve çok sıcak yiyeceklerden kaçının.

Daha az sigara için, en iyisi sigarayı tamamen bırakın.

Dişlerinizi yumuşak bir diş fırçası ile fırçalayın.

#### Yorgunluk ve bitkinlik hallerinde size ne yardımcı olabilir ?

Dinlenin ve uzun uyumaya çalışın.

Dinlenmeden önce kahve, çay, kola gibi içecekler içmeyin.

Ev işlerine başlamadan önce kendinize bir plan yapın. Bu işlerin bir kısmını aile fertlerine ve arkadaşlarınıza da yaptırabilirsiniz.

Ev işlerine sık sık ara verip **“dinlenin”.**

Çoğu işler otururkende yapılabilir, gereksiz yere ayakta durmayın, bir iş yaparken en rahat pozisyonu alın

### **Saçlarınız döküldüğünde ne yapabilirsiniz ?**

Tedaviye başlamadan evvel saçlarınızı kısa kestirin. Kısa saçlar daha sık ve güçlü görünür.

Yumuşak bir saç fırçası kullanın.

Saçlarınızı mülayim ve yumuşak bir şampuanla yıkayın.

Başınıza sıcaklık yaklaştırmayın ! Örneğin : saç kurutma makinası, saç kurutma şapkası kullanmayın.

Saçlarınızı ondüle yaptırmaktan, saç spreyi ve saç boyası kullanmaktan vazgeçin.

Bigudi, saç tokası, saç bandı kullanmayın.

Başınızı örtmek için şapka, şal ve türban kullanın.

Perük kullanıp kullanmamak için önceden doktorunuzla konuşun.

Anlamadığınız şeyleri hemen doktorunuza sorun.

### **Sözlük :**

Anämie	Kansızlık, anemi,
Chemotherapie	Kimyasal tedavi, kemoterapi
Chirurg	Cerrah, Operatör
Computertomographie	Bilgisayara bağlı röntgen makinası, Bilgisayarlı tomografi
Diagnose	Teşhis, diyagnoz
Dosis	Doz, miktar
Endoskop	Vücudun iç organlarının muayenesini sağlayan cihaz
Gynäkologe	Kadın doktoru, Jinekolog
Histologischer Befund	Dokudan alınıp incelenen parçanın neticesi
Immunsystem	Vücudun bağışıklık sistemi
Leukozyten	Akyuvarlar, Lökosit

Lokalrezidiv	Daha önce olan bir yerdeki tümörün tekrardan oluşması, geriye gelmesi
Lymphatisches System	Enfektion ve hastalıklarla mücadele eden, savaşan hücreleri üreten doku ve organlar (İlik, dalak, timus, lenfbezi). Lenf sıvısının aktığı bu sistemin damarları vardır
Lymphknoten	Lenf bezleri, lenf sıvısının içinde dolaştığı damarlar üzerinde yerleşmiş küçük, fasülye şeklini andıran ve süzgeç görevi yaparak kanser hücreleri ve bakterileri zararsız hale getirmeye çalışan organcıklardır.
Mammakarzinom Mammographie	Göğüs kanseri, meme kanseri Göğsü muayene etmeye yarayan özel röntgen cihazı
Metastase	Bir kanser dokusunun geliştikten sonra koparak, vücudun başka yerlerine göç ederek ikinci kanser odakları oluşturması (genellikle ak- ciğer ve karaciğerde bulunur)
Morbus Hodgkin	Vücudu hastalıklara karşı koruyan lenf dokusu ve diğer dokulara saldıran bir kanser hastalığı
Narkose Ödem	Narkoz Dolaşımın (lenf damarlarının bazen de kan damarlarının) tıkanmasıyla vücudun bir yerinin şişmesi
Östrogen	Kadınlarda bulunan dişilik hormonu, östrojen
Onkologie	Kanser hastalığını teşhis ve tedavi eden, araştıran tıp dalı, onkoloji
Pathologe	Mikroskop altında vücut dokusunu ve yapısını, çeşidini araştıran doktor
Psychoonkologie	Kanser hastası ve yakınlarının psikolojik sorunlarıyla ilgilenen bölüm, psiko-onkoloji
Radiatio Rezidiv	Işın tedavisi Tedaviden sonra tümörün tekrar ortaya çıkması
Sonographie	Ültrason muayenesi, sonografi



Therapie	Bir hastalığın tedavisi, terapi
Thrombozyten	Pıhtılaşmayı sağlayan en küçük kan hücreleri, Torombosit
Tumor	Tümör, iyi veya kötü huylu olabilir
Zytostatikum, Zytostatika	Kanser tümörünü yokeden veya gelişmesini önleyen ilaçlar, Sitostatik

#### **Adresler :**

#### **Psychoonkologischer Dienst des Klinikum Lippe - Lemgo**

Dipl. Psychologin Psych. Psychother. Ingrid Britzelmeir  
Rintelner Str. 85  
32657 Lemgo  
Tel.: 05261 - 26 46 04

#### **Onkologische Ambulanz / Ambulanter Palliativ-Dienst**

im Klinikum Lippe - Lemgo  
Abteilung Onkologie der ||. Med. Klinik  
Prof. Dt. med. Frank Hartmann  
Rintelner Str. 85  
32657 Lemgo  
Tel. : 05261 - 26 41 28  
E-Mail :  
Russischer Ansprechpartner :

#### **Sozialdienst im Klinikum Lippe - Lemgo**

Frau Mörchel, Tel. : 05261 - 26 42 73  
Frau Witte, Tel. : 05261 - 26 42 72  
Frau Batzer

#### **Sozialdienst im Klinikum Lippe - Bad Salzuflen**

Herr Stender-Rohrbach, Tel. : 05231 - 72 51 01

#### **Sozialdienst im Klinikum Lippe - Detmold**

Herr Boekstegers, Tel. : 05231 - 72 51 02  
Frau Kaifmann, Tel. : 05231 - 72 51 12

#### **Kreis Lippe Pflegeberatung**

Felix-Fechenbach-Str. 5  
756 Detmold  
Herr Burzeja, Tel. : 05231 - 6 23 21

#### **Ambulanter Hospizdienst Lippe- Detmold e.V.**

Leopoldstr. 16  
32756 Detmold  
Tel. : 05231 - 96 28 00

#### **Haus Zuversicht in Bethel**

Bethelweg 25  
33617 Bielefeld  
Tel. : 0521 - 144 61 80

#### **Hospiz „Mutter der Barmherzigkeit“**

Der Vinzenterinnen, Schwester Marietta  
Gesellenhausgasse 1  
33098 Paderborn  
Tel. : 05251 - 10 22 01

#### **Hospiz Mutter Anselma**

Der Franziskanerinnen, Schwester Philippa  
Im Friedensthal 46  
31812 Bad Pyrmont  
Tel. : 05281 - 91 42 50

#### **KID der Krebsinformationsdienst in Heidelberg**

Tel. : 06221 - 410 121

#### **Informationsdienst der Deutschen Krebshilfe e.V.**

Buschstr. 32  
53113 Bonn  
Tel. : 0228 - 729 90 - 0

#### **Deutsche Schmerzliga e.V.**

Roßmarkt 23  
60311 Frankfurt  
Tel. : 069 - 2 98 80 75

#### **Deutsche Krebshilfe e.V. in Bonn**

Tel. : 0228 - 729 900

#### **GBK (Gesellschaft zur Bekämpfung der krebskrankheiten NRW e.V.) in Düsseldorf**

Tel. : 0211 - 33 00

#### **Deutsche Krebsgesellschaft in Frankfurt**

Tel. : 069 - 63 00 960





**Klinikum Lippe GmbH**  
Röntgenstraße 18 | 32756 Detmold  
Fon 0 52 31. 72-0 | Fax 0 52 31. 72-14 03  
Web [www.klinikum-lippe.de](http://www.klinikum-lippe.de)