Můžeš popsat celý proces léčby od chvíle, kdy jsi byla poprvé u onkoložky, která ti sestavila léčebný plán? Jak dlouho trvaly jednotlivé fáze?

Měla jsem předepsaných 12 cyklů chemoterapie, na které jsem jednou týdně dojížděla do FN v Ostravě. Samotný den byl časově i psychicky náročný. Ráno jsem musela být v nemocnici kolem sedmé hodiny na odběry krve. Na výsledky se čekalo hodinu a půl až dvě. Teprve potom jsem se dostala k lékařce, které však přišly výsledky odběrů od několika pacientů najednou a pořadí si určovala sama. Často to znamenalo další dlouhé hodiny čekání.

Pokud byly odběry v pořádku, zadala lékařka požadavek do lékárny, kde se cytostatika připravovala přímo na míru každému pacientovi, trvalo to přibližně další hodinu. Pak přišla poslední fáze, samotná aplikace, která u mě trvala dvě a půl hodiny. Někdy se však stalo, že byla všechna křesla v ambulanci určené k aplikaci chemoterapie obsazená, což znamenalo další čekání.

Na chemoterapii může člověk přijet sám, ale je třeba mít zajištěný odvoz nebo požádat o odvoz sanitkou. Mě většinou vozil tam i zpět manžel a často se mnou ty dlouhé hodiny čekal, nebo si šel něco vyřídit do města. Takto uběhlo dvanáct týdnů.

Měla jsi chemoterapii vždy ve stejný den v týdnu?

Ano. Později jsem si mohla nechat dělat odběry v místě bydliště, v nemocnici v Třinci, den předem a výsledky dovézt s sebou. Někdy to celý výše popisovaný proces urychlilo. Domů jsme však většinou přijížděli pozdě

odpoledne, úplně vyčerpaní. Bylo těžké to čekání něčím vyplnit, protože po příchodu do ambulance si každý pacient vytiskne číslo, podle kterého jej pak volají. Různá čísla hlásí pořád a člověk se soustředí, aby nepřeslechl to své, takže poslech hudby nebo sledování filmu v mobilu nepřicházelo v úvahu a na četbu knihy se také nedalo soustředit.

Psychicky je to těžké i kvůli tomu, že jsem viděla v čekárně tu spoustu pacientů, někdy i velmi mladé lidi, a bylo mi jich líto. Uvědomila jsem si hmatatelně, že rakovina se nevyhýbá žádné věkové kategorii.

Pochopila jsem správně, že ti chemoterapie kapala do žíly?

U mě to tak bylo. Věděla jsem, že to potrvá asi dvě a půl hodiny, měla jsem vždy s sebou sluchátka a poslouchala hudbu nebo nějaké podcasty. První aplikace probíhala pod dohledem sestry na lůžku, protože může dojít k alergické reakci, a bedlivě mě sledovali. Tým sester na onkologickém oddělení FN v Ostravě bych chtěla moc pochválit za vstřícné, empatické chování, trpělivé odpovědi na otázky a pečlivé vysvětlení toho, co mě čeká. Také zdůrazňovaly, že musím být jinak zcela zdravá, abych mohla podstoupit další cyklus. Takže jsem se vyhýbala rizikovým kontaktům a mezi lidi jsem nechodila.

Chemoterapie tedy skončila přibližně na konci června. Co následovalo dál?

Myslela jsem si, že bude hned následovat radioterapie, ale paní doktorka mi řekla, že tělo si musí odpočinout.

Dokonce mi doporučila, ať si někam zajedeme. Dodala, že je dobré poléčit i psychiku a změna prostředí mi udělá dobře. Řekla jsem jí, že bych moc chtěla k moři. Odpověděla, že v tom nevidí problém. To mě povzbudilo, a tak jsme s manželem narychlo zorganizovali výlet do Polska k moři. Byli jsme tam asi pět dní. Cestování mám moc ráda, od moře jsem přijela dobře naladěná. Nepříjemné zkušenosti spojené s chemoterapií ustoupily do pozadí.

Během chemoterapie ses vyhýbala lidem. Necítila ses opuštěná, netrápila tě samota?

Bohoslužby jsem poslouchala on-line a většinu času jsem byla doma. Ale paradoxně jsem nebyla sama, lidé z našeho sboru se mi sami ozývali, přišli si se mnou popovídat nebo jsme chodili na procházky. Přinášeli mi věci, které mám moc ráda – knížky, květiny. Vzali mě občas také na výlet nebo do cukrárny. Před Vánoci jsem našla na schodech před domem krabici cukroví od neznámé dárkyně s přáním. Vyhrkly mi slzy do očí. Tolik projevů laskavosti jsem nezažila za celý život. Když jsem si zpětně pročítala deníky, které jsem si v té době psala, uvědomila jsem si, kolik toho vlastně bylo. Během léčby chemoterapií se skoro každý týden někdo ozval, aby se zeptal, co by mi vyhovovalo, na co mám sílu, a dny tak rychle ubíhaly.

Jeden týden během léčby se stalo něco zvláštního. Každý den večer mi někdo volal. Rozhovory byly vítaným zpestřením dne a já jsem nechápala, jak je to možné. Říkala jsem si: „Bože, ty máš snad nějakou ústřednu a ty lidi se mnou propojuješ!“ Dokonce jsem si z toho dělala

legraci a vzpomínám, jak jsem manželovi v sobotu řekla: „Dnes nikdo nezavolal, to je divné." Do deseti minut mi volala kamarádka, to mě ohromně pobavilo. Je to velký dar, mít kromě pokrevní rodiny tu duchovní ve sboru, moc si toho vážím.

Teď jsi mi krásně připomněla naše sborové setkání, na kterém jsme měli odpovědět na otázku: „Čeho si na sboru vážíš, co ti to společenství přináší, proč vůbec existuje?" Nejsme vyšívací kroužek nebo turistický klub. To všechno spolu samozřejmě můžeme dělat také, ale je tam přidaná hodnota, kterou jsi teď hezky pojmenovala. Třeba že ti někdo zavolá, když to vůbec nečekáš.

Plně s tím souhlasím. Když mi lidé projevovali různými způsoby laskavost, zjistila jsem, jak je to příjemné a důležité. Snažím se teď jednat stejně, dát druhým najevo podporu, potěšit je nebo prakticky pomoci. Mým vodítkem je verš: „Jsme přece jeho dílo, v Kristu Ježíši stvořeni k tomu, abychom konali dobré skutky, které nám Bůh připravil" (Ef 2,19). To mi připadá velmi osvobozující, nemuset se snažit něco vymýšlet, ale nechat se Bohem používat, být vnímavá na jeho vedení, abych ty připravené dobré skutky nepřehlédla.

Trochu jsme teď odbočili od léčby. Vraťme se k období, kdy jste se vrátili od moře z Polska. Červenec jsi měla tedy na odpočinek a zotavení?

Ano. Koncem července jsem začala řešit radioterapii – lidově „ozářky". Předcházela tomu opět konzultace s lé-

kařkou, přesné zaměření místa, které má být ozařováno, a označení tlustým fixem. Poté setkání se zdravotní sestrou ohledně možných vedlejších účinků a doporučení, jak o ozařované místo pečovat. Měla jsem předepsáno dvacet cyklů ozařování, každý den kromě víkendů, tedy celý srpen.

Řešila jsem problém s dopravou. Sama bych si netroufla jezdit do Ostravy a manžel mě tam každý den vozit nemohl. Po chemoterapii se u mě navíc objevila mírná neuropatie – zakopávala jsem na rovném povrchu, nekontrolovaně mi padaly věci z rukou. Lékařka mi tedy vystavila žádost na převoz sanitkou a to byla pro mě velká úleva. Sanitka mě vyzvedla u domu ve smluvenou hodinu a po cestě do Ostravy jsme sbírali další pacienty a pak je zase rozváželi. Já jsem bydlela nejdál, takže jsem někdy strávila v sanitce i tři hodiny v jednom směru, jindy jen hodinu. Dlouhé cestování jsem si většinou krátila poslechem audioknih nebo povídáním s dalšími pacienty. Samotné ozařování nebylo náročné a snášela jsem tuto fázi léčby dobře. Celý proces trval asi deset minut a většinou jsem se dostala na řadu na objednaný čas.

Všemu do detailu nerozumím, ale snažila jsem se o tom něco načíst. Nejde o to, rozebírat medicínské detaily, spíš ukázat na to, že když je znám přesný typ nádoru, lékaři ti nabídnou cílenou léčbu. Medicína je dnes úplně jinde než před dvaceti třiceti lety – tehdy měly ženy s karcinomem prsu špatné vyhlídky a většinou přicházely k lékaři pozdě, protože nebyl tak propracovaný systém prevence.

Samozřejmě, každý lék má vedlejší účinky. Četla jsem příbalové letáky a říkala si: „Doufám, že to nebude tak

hrozné.“ Vždycky se však něco objevilo – vysoký tlak, bolesti hlavy, neuropatie, krvácení z nosu. Ale nebrala jsem to nějak tragicky. Snažila jsem se to přebít něčím pozitivním a věnovat se věcem, které mě naplňovaly. Nakonec jsem se také musela začít léčit s přetrvávajícím vysokým tlakem a léky mi způsobily otoky nohou. V sukni jsem si připadala jako slon a do žádných balerínek jsem nevlezla. Po opakované urgenci u internistky jsem se dočkala změny léků a otoky do druhého dne zmizely.

Když jsi dokončila radioterapii, znamenalo to pro tebe konec léčby?

Vrátím se ještě do května 2023. Na můj typ nádoru bylo možné použít i takzvanou biologickou léčbu, která se aplikovala injekčně jednou za tři týdny střídavě do pravého a levého stehna. Onkoložka mi vysvětlila, že vstříknutá látka putuje celým tělem a „vychytává“ případné rakovinotvorné buňky. Tato léčba se může podávat již souběžně s chemoterapií, ale protože je to poměrně drahá záležitost, onkoložka musela podat žádost na pojišťovnu a čekalo se na schválení, které přišlo někdy v květnu. Tento druh léčby trval jeden rok a nepříjemným vedlejším účinkem byly velké bolesti hlavy.

Dále jsem byla seznámena s tím, že na růstu mého typu nádoru se podílely ženské pohlavní hormony, takže pro zdárný průběh léčby je bylo nutné utlumit. Začala jsem koncem srpna 2023 dostávat injekce do oblasti vaječníků, střídavě vlevo a vpravo, abych nemenstruovala. Kromě toho hormonální léčba spočívá v každodenním užívání tablet, které tlumí produkci ženských pohlav-

ních hormonů v jiných částech těla, a bylo mi řečeno, že je mohu užívat až pět let.

Kdy přišel ten moment, že je to „za tebou“? Řekli ti lékaři, že jsi zdravá?

Používá se pojem *remise* – to znamená, že příznaky nádoru nebo známky onemocnění se po léčbě významně zmenšily, nebo dokonce zcela zmizely. Remise neznamená vždy úplné vyléčení. U některých typů rakoviny se používá i pojem *remise* namísto *vyléčení*, protože existuje riziko, že se onemocnění může po čase znovu objevit (*relaps*). Po skončení základní léčby (chemoterapie, radioterapie) se doporučuje, aby si člověk vyhradil na rekonvalescenci jednou tolik času. Tělo je oslabeno fyzicky i psychicky. Tuto fázi není dobré podcenit a já jsem se snažila podle doporučení řídit a neuspěchat třeba návrat do práce. Onkoložka mi navrhla i možnost odstranění vaječníků jako náhradu za injekce, jejichž aplikace byla bolestivá. Rozhodla jsem se pro tuto možnost a v listopadu 2024 jsem operaci podstoupila.

Zmínila jsi některé vedlejší účinky. Co bylo pro tebe nejtěžší?

Nejhůř jsem se vyrovnávala se ztrátou vlasů. Věděla jsem, že to přijde, takže jsem se zařídila podle doporučení a nechala jsem se nejdřív ostříhat nakrátko, a když mi začaly vlasy po třetím cyklu chemoterapie padat, manžel mě oholil dohola. Většinou jsem pak nosila na hlavě šátky, některé jsem dostala i jako dárek a mohla jsem je barevně kombinovat s oblečením, což bylo fajn.

Přemýšlela jsi o paruce?

Ano. Automaticky jsem dostala od onkoložky žádanku na příspěvek na paruku od pojišťovny, který pokryl zhruba polovinu nákladů za paruku z umělých vlasů. Nenosila jsem ji často, hlavně v létě v ní bylo horko a svědila mě hlava. Šátky byly mnohem příjemnější. Nepřišla jsem jen o vlasy, vypadly i řasy a obočí. To bylo hrozné období, obličej vypadal úplně jinak, nerada jsem chodila mezi lidi a netrpělivě jsem čekala, kdy to vše zas naroste. Byla jsem mile překvapená, že obočí, řasy i vlasy začaly růst krátce po ukončení chemoterapie, takže někdy v červenci 2023. Přesně si pamatuji, kdy jsem opět dokázala chodit mezi lidi bez šátku a paruky, bylo to koncem listopadu 2023. Vlasy byly ještě hodně krátké a v mém věku už šedivé, takže jsem je chtěla nejprve nabarvit. Použila jsem šetrnou přírodní barvu v mém původním odstínu a byla zvědavá na reakce okolí. (smích) Rozhodla jsem se používat nejen přírodní barvu na vlasy, ale i kvalitní přírodní kosmetiku, protože jsem během nemoci více začala přemýšlet o tom, jak o své tělo pečuji.

Jaký byl pro tebe přesun z toho kolotoče „práce, rodina, setkávání s přáteli, sborová setkání“ do toho, že žiješ od jedné fáze léčby k další a jsi většinu času doma?

Nevnímala jsem to nějak dramaticky. Soustředila jsem se na termíny vyšetření, operace a následné léčby, ale volný čas jsem chtěla využít naplno. Nikdy jsem se nenudila. Zkoušela jsem nové věci, bavilo mě tvoření technikou macramé nebo malování podle čísel. Hodně

jsem četla, poslouchala podcasty, sledovala filmy, vzdělávala se na různých webinářích. Velkou radost mi dělaly výlety. Našla jsem zálibu v zahradničení, bavilo mě vařit z toho, co jsem vypěstovala.

Ozvalo se v tobě někdy „tohle by nemuselo dopadnout dobře, tak si musím ještě v životě splnit to, co jsem vždycky chtěla udělat, ale zatím jsem to nestihla“? Moderně se tomu říká, že sis potřebovala splnit položky na svém bucket listu.

Byla jsem ujišťována, že nemoc zachytili včas a prognóza je dobrá, ale zároveň mi řekli, že typ nádoru je agresivní a může se vrátit. Takže občas přišla myšlenka, co když to nedopadne. Ale vyloženě nějaký seznam přání jsem si nikdy netvořila, spíš pro mě bylo důležité mít nějaký „světlý bod“ – to znamená vytržení z rutiny každodenního života, třeba v podobě cestování. Byla jsem ráda, že jsem i během léčby mohla tyto úniky z reality zažívat.

Co bys poradila ženě, která teď vstupuje do koloběhu vyšetření, léčby a čekání?

Nejlepší je věřit lékařům, že ti poskytují to nejlepší, co současná medicína nabízí. Nesnaž se žít úplně „ze dne na den“, ale spíš od jedné fáze léčby k druhé. Uvědom si, že každá fáze s nepříjemnými vedlejšími účinky jednou skončí. Nebuď na to sama – neboj se požádat okolí o konkrétní pomoc a nesnaž se být hrdinka, která všechno zvládne a tiše přetrpí. A nezapomeň se věnovat tomu, co ti dělá radost, třeba i věcem, na které jsi v běžném životě neměla čas.

Dávala sis nějaké odměny?

To je trefná otázka. (smích) Bylo příjemné si sem tam něčím udělat radost. Pro mě to bylo třeba oblečení. Mám módu ráda, a tak mě manžel občas po kontrole u onkoložky zavezl do nákupního centra. Párkrát jsme si společně zašli po nějakém vyšetření na oběd nebo podnikli spontánní výlet třeba na Pustevny. Manžel byl pro takové nápady vždy otevřený a za to jsem mu moc vděčná.

Checklist

Pro ty, kdo procházejí léčbou

- ○ **Připrav se na dlouhé čekání – naplánuj si, čím se zaměstnáš.**
- ○ **Nechoď na chemoterapii sama – zajištěný odvoz je nutný.**
- ○ **Piš si vedlejší účinky a vždy je konzultuj s lékařem.**
- ○ **Dopřej si mezi fázemi léčby odpočinek – tělo i psychika ho potřebují.**
- ○ **Využij podpůrné prostředky (paruka, vhodná podprsenka).**
- ○ **Zaměř se na drobné radosti a činnosti, které tě naplňují.**
- ○ **Přijímej laskavost a podporu okolí – nejsi v tom sama.**

Pro ty, kdo chtějí být oporou

- ○ **Nabídněte doprovod na chemoterapii nebo radioterapii.**
- ○ **Zpříjemněte čekání – povídáním, malou pozorností, sdílením času.**
- ○ **Buďte citliví k proměnám vzhledu (vlasy, obočí, řasy) – nekomentujte je negativně.**
- ○ **Podporujte odpočinek a nepřetěžování, i když léčba „skončí“.**
- ○ **Nabízejte drobné skutky laskavosti – jídlo, procházku, telefonát.**
- ○ **Připomínejte naději a že léčba má smysl.**