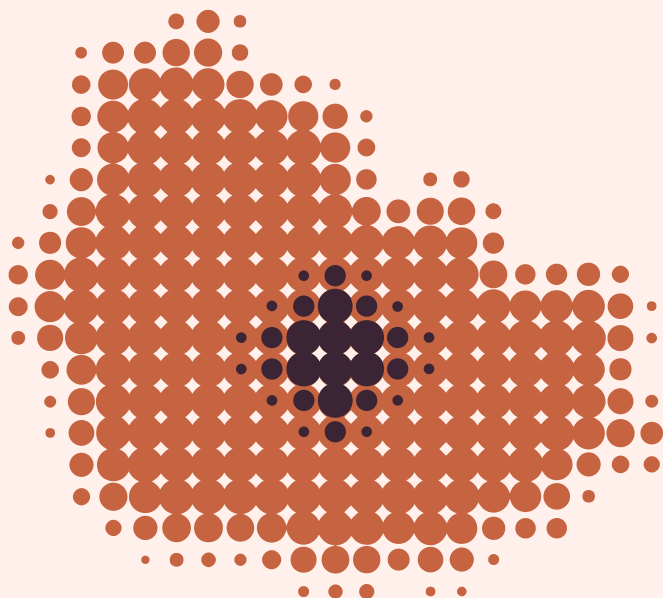


UNIWERSYTECKIE CENTRUM KLINICZNE



PORADNIK PACJENTA

# Czerniak

DIAGNOSTYKA I LECZENIE NOWOTWORU

CZERNIAK: DIAGNOSTYKA I LECZENIE NOWOTWORU

PORADNIK PACJENTA

# DIAGNOSTYKA I LECZENIE NOWOTWORÓW SKÓRY I CZERNIAKA

## DROGA PACJENTKO, DROGI PACJENCIE,

otrzymanie informacji o podejrzeniu lub rozpoznaniu choroby nowotworowej to trudny moment, który często wiąże się z niepewnością i wieloma pytaniami. To naturalne, że możesz czuć się zagubiony lub przytłoczony.

Ten poradnik powstał po to, aby pomóc Ci lepiej zrozumieć kolejne etapy diagnostyki i leczenia nowotworów skóry oraz przygotować się do tego procesu. Znajdziesz tu najważniejsze informacje dotyczące organizacji opieki oraz tego, czego możesz się spodziewać w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym.

Naszym celem jest przekazanie wiedzy w sposób jasny i uporządkowany, tak abyś mógł świadomie uczestniczyć w procesie leczenia.

**JESTEŚMY TU DLA CIEBIE.**

W trakcie diagnostyki i terapii towarzyszy Ci zespół specjalistów: lekarze różnych dziedzin, pielęgniarki, koordynatorzy opieki onkologicznej, dietetycy, fizjoterapeuci oraz psychoonkolodzy. Każda z tych osób ma swoją rolę i wspólnie dbamy o to, aby zapewnić Ci możliwie najlepszą opiekę.

Twoje leczenie planowane jest indywidualnie – z uwzględnieniem wyników badań, stanu zdrowia oraz Twoich potrzeb.

Nie musisz czytać wszystkiego od razu – możesz wracać do poszczególnych rozdziałów wtedy, gdy będą dla Ciebie potrzebne.



# REJESTRACJA I PIERWSZY KROK: KARTA DILO

Jeżeli podejrzewasz nowotwór, lub lekarz podejrzewa u Ciebie nowotwór – zgłoś się do odpowiedniej przychodni lub lekarza pierwszego kontaktu. Lekarz wystawi Ci Kartę DILO, jeżeli uzna to za wskazane.

Karta DILO to Karta Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego, której celem jest zagwarantowanie Pacjentowi dostępu do szybszej diagnostyki w przypadku podejrzenia nowotworu.

## KARTA DILO MOŻE ZOSTAĆ WYSTAWIONA:

- przez lekarza pierwszego kontaktu (rodzinnego – zazwyczaj najszybsza droga)
- w ambulatoryjnej przychodni specjalistycznej

W celu rozpoczęcia diagnostyki należy uzyskać **kartę DILO**. Diagnostyka w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym prowadzona jest w ramach następujących poradni:

- Poradnia Chirurgii Onkologicznej
- Poradnia Dermatologiczna.

## JAK POSTĘPOWAĆ PO OTRZYMANIU KARTY DILO?

Jeżeli chcesz rozpocząć leczenie w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku – masz kilka możliwości rejestracji. Koordynatorzy onkologiczni pomogą Ci zarejestrować kartę. Możesz zarejestrować ją w formie najbardziej wygodnej dla Ciebie:

### Osobiście

Rejestracja DILO  
budynek CMI UCK, parter

### Telefonicznie

Infolinia Onkologiczna UCK:  
tel. 58 880 85 55

### E-mail

dilo@uck.gda.pl

Po zgłoszeniu otrzymasz termin pierwszej wizyty w poradni oraz informacje dotyczące dalszych kroków.

## PODCZAS PIERWSZEJ WIZYTY LEKARZ SPECJALISTA:

- przeprowadzi dokładny wywiad medyczny,
- oceni zgłaszane objawy,
- zdecyduje o dalszej diagnostyce,
- zleci niezbędne badania.

## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PIERWSZEJ WIZYTY?

Aby ułatwić przebieg wizyty, warto się wcześniej przygotować:

- zabierz wszystkie dostępne wyniki badań i wypisy ze szpitala, płytki CD z badaniami,
- weź dowód osobisty,
- przygotuj listę przyjmowanych leków (z dawkowaniem),
- zanotuj objawy, które Cię niepokoją,
- jeśli to możliwe – przyjdź z bliską osobą, która będzie dla Ciebie wsparciem,
- warto także mieć przy sobie notatnik, aby zapisać najważniejsze zalecenia.

Dobrze przygotowane informacje pomagają lekarzowi szybciej zaplanować diagnostykę i zmniejszają ryzyko pominięcia ważnych szczegółów.

## PAMIĘTAJ

Rozpoczęcie diagnostyki to ważny krok w kierunku postawienia rozpoznania i zaplanowania leczenia.

Im szybciej zgłosisz się do specjalisty, tym szybciej możliwe będzie podjęcie odpowiednich działań.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości – skontaktuj się z koordynatorem.

Jesteśmy po to, aby pomóc Ci przejść przez ten proces możliwie spokojnie i bezpiecznie.



## CZYM JEST CZERNIAK?

Czerniak najczęściej rozwija się na skórze, ale może występować także w innych miejscach.

### GDZIE MOŻE WYSTĘPOWAĆ CZERNIAK:

- na skórze całego ciała (np. plecy, nogi, twarz, skóra głowy),
- pod paznokciami,
- na błonach śluzowych (np. w jamie ustnej, nosie, narządach płciowych),
- w oku (tzw. czerniak oka),
- rzadko w innych narządach.

### ROLA SKÓRY W ORGANIZMIE

Skóra pełni ważne funkcje w organizmie. Odpowiada m.in. za:

- ochronę organizmu przed czynnikami zewnętrznymi (np. urazami, drobnoustrojami, promieniowaniem UV),
- regulację temperatury ciała,
- odbieranie bodźców (dotyk, ból, temperatura).

## Rodzaje nowotworów skóry, w tym czerniaka

W zależności od pochodzenia i budowy komórek wyróżnia się różne typy nowotworów skóry:

### NOWOTWORY PIERWOTNE

rozwijające się bezpośrednio w skórze,

### DO NAJCZĘSTSZYCH NOWOTWORÓW SKÓRY NALEŻĄ:

- rak podstawnokomórkowy (najczęstszy, zwykle rośnie powoli),
- rak kolczystokomórkowy,
- czerniak (najbardziej agresywny, wywodzący się z komórek barwnikowych – melanocytów).

W obrębie czerniaka również wyróżnia się różne podtypy, które różnią się przebiegiem choroby i sposobem leczenia, m.in.:

- czerniak szerzący się powierzchownie (najczęstszy typ),
- czerniak guzkowy (bardziej agresywny, szybciej rośnie),
- czerniak z plamy soczewicowatej (często u osób starszych, na skórze ekspozowanej na słońce),
- czerniak akralny (występujący na dłoniach, stopach lub pod paznokciami).

### NOWOTWORY WTÓRNE (PRZERZUTOWE)

będące wynikiem rozsiewu komórek nowotworowych z innych części ciała.

Różnice między tymi typami mają znaczenie dla rozpoznania, rokowania i doboru odpowiedniego leczenia.

### CO WARTO WIEDZIEĆ?

- Każdy nowotwór rozwija się inaczej – przebieg choroby może być bardzo różny u poszczególnych pacjentów.
- Objawy nie zawsze są jednoznaczne, zwłaszcza we wczesnym etapie choroby.
- Wczesne wykrycie znacząco zwiększa możliwości skutecznego leczenia.
- W trakcie diagnostyki i leczenia możesz zadawać pytania i zgłaszać swoje wątpliwości – to ważna część współpracy z zespołem medycznym.



## TWOJE WSPARCIE W UCK

### TWOJE WSPARCIE W UCK

Droga Pacjentko, Drogi Pacjencie, w trakcie diagnostyki i leczenia nie jesteś sam. W Uniwersyteckim Centrum Klinicznym opiekę nad Tobą sprawuje zespół specjalistów, którzy współpracują ze sobą na każdym etapie terapii.

### KOORDYNATOR OPIEKI ONKOLOGICZNEJ

wspiera pacjenta na każdym etapie leczenia. Pomaga organizować badania, wizyty i konsultacje, zapewnia przepływ informacji między pacjentem a personelem medycznym, udziela informacji o leczeniu oraz wspiera w bieżących kwestiach organizacyjnych.

### PAMIĘTAJ

- Masz prawo do informacji i zadawania pytań.
- Nie musisz radzić sobie sam z organizacją leczenia.
- Każdy etap terapii jest ważny i zaplanowany z myślą o Tobie.
- Jesteśmy tu, aby Ci pomóc.

### TWÓJ ZESPÓŁ UCK

Warto pamiętać: koordynator nie podejmuje decyzji medycznych, ale pomaga Ci je zrozumieć i przejść przez cały proces leczenia.

KOORDYNATOR

PODEJRZENIE NOWOTWORU



KONSULTACJA Z LEKARZEM

KARTA DIŁO

WSTĘPNA DIAGNOSTYKA



POGŁĘBIONA DIAGNOSTYKA



KONSyliUM ONKOLOGICZNE



LECZENIE I OBSERWACJA



# DIAGNOSTYKA

Droga Pacjentko, Drogi Pacjencie, proces diagnostyczny to pierwszy i bardzo ważny etap w rozpoznaniu choroby oraz zaplanowaniu leczenia. Jego celem jest potwierdzenie lub wykluczenie nowotworu, określenie jego rodzaju oraz stopnia zaawansowania.

Diagnostyka nie zawsze przebiega tak samo – zakres badań dobierany jest indywidualnie, w zależności od objawów, wyników wstępnych badań oraz Twojego stanu zdrowia.

## MOŻE ONA OBEJMOWAĆ RÓŻNE RODZAJE BADAŃ:

- badania obrazowe,
- badania laboratoryjne,
- badania endoskopowe (np. gastroscopia),
- badania inwazyjne (biopsje).

Badania mogą być wykonywane zarówno w poradniach specjalistycznych, jak i podczas pobytu w szpitalu.



## Etapy diagnostyki

Proces diagnostyczny zazwyczaj obejmuje dwa etapy:

### 1. DIAGNOSTYKA WSTĘPNA

To pierwszy etap, w którym wykonywane są podstawowe badania. Ich celem jest wykrycie ewentualnych nieprawidłowości oraz ocena, czy konieczna jest dalsza, bardziej szczegółowa diagnostyka.

### 2. DIAGNOSTYKA POGŁĘBIONA

Na tym etapie wykonywane są dokładniejsze badania, które pozwalają:

- określić stopień zaawansowania choroby,
- sprawdzić, czy występują przerzuty,
- zaplanować dalsze leczenie.

## BIOPSJA

W niektórych przypadkach konieczne jest pobranie fragmentu tkanki do badania – nazywa się to biopsją.

Badanie to pozwala dokładnie potwierdzić rozpoznanie oraz określić typ nowotworu.

Biopsja może być wykonana:

- w trybie ambulatoryjnym (bez konieczności pobytu w szpitalu),
- lub w trakcie hospitalizacji – w zależności od rodzaju badania i Twojego stanu zdrowia

## ZAKRES OPIEKI W TRAKCIE DIAGNOSTYKI

W trakcie procesu diagnostycznego nie jesteś sam. Na każdym etapie możesz liczyć na wsparcie zespołu medycznego.

Zapewniamy:

- konsultacje lekarzy różnych specjalności,
- dostęp do nowoczesnych badań diagnostycznych,
- wsparcie koordynatora opieki onkologicznej,
- omówienie Twojego przypadku podczas konsylium wielodyscyplinarnego.

## PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ

Szczegółowe zalecenia dotyczące przygotowania do badań zawsze otrzymasz od lekarza lub personelu medycznego.

Warto jednak pamiętać o kilku ogólnych zasadach:

- zabierz ze sobą wcześniejsze wyniki badań oraz płyty CD (jeśli je posiadasz),
- poinformuj lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach i suplementach,
- w dniu badania ubierz się wygodnie,
- jeśli to możliwe, przyjdź z bliską osobą – jej obecność może być dla Ciebie wsparciem.

W razie wątpliwości zawsze zapytaj personel – jesteśmy po to, aby Ci pomóc

## PAMIĘTAJ

Diagnostyka to proces – może wymagać czasu i kilku etapów.

- Każdy przypadek jest inny – zakres badań może się różnić.
- W razie pytań zawsze możesz skontaktować się z koordynatorem lub lekarzem.

Nie jesteś w tym sam – towarzyszy Ci zespół specjalistów na każdym etapie.

Koordynator wspiera Cię organizacyjnie, ale nie podejmuje decyzji medycznych.

# BADANIA DIAGNOSTYCZNE

W zależności od podejrzenia choroby lekarz może zlecić różne badania.

## BADANIA OBRAZOWE

Pozwalają zobaczyć narządy wewnętrzne i ocenić ewentualne zmiany.

## BADANIA LABORATORYJNE

Badania krwi pozwalają ocenić ogólny stan organizmu oraz funkcjonowanie narządów.

Mogą obejmować:

- morfologię krwi,
- parametry biochemiczne,
- wskaźniki zapalne.

## BADANIA INWAZYJNE (POBRANIE MATERIAŁU)

To kluczowy etap diagnostyki.

Najczęściej wykonywana jest biopsja (cienkoigłowa lub gruboigłowa), a pobrany materiał trafia do analizy laboratoryjnej.

## BADANIA PATOMORFOLOGICZNE

To najważniejsze badanie potwierdzające rozpoznanie.

Pozwala określić:

- czy zmiana jest nowotworem,
- jaki to typ nowotworu,
- stopień jego złośliwości.

## BADANIA MOLEKULARNE

W wybranych przypadkach wykonywane są badania genetyczne guza.

Pozwalają one:

- dobrać nowoczesne leczenie (np. terapię celowaną lub immunoterapię),
- określić cechy biologiczne nowotworu.

# Diagnostyka – nowotwór skóry, czerniak

Diagnostyka czerniaka to proces, który pozwala potwierdzić lub wykluczyć chorobę oraz określić jej zaawansowanie. Na tej podstawie lekarze mogą zaplanować najodpowiedniejsze leczenie.

## PROCES DIAGNOSTYCZNY OBEJMUJE:

- rozmowę z lekarzem (wywiad medyczny),
- badanie skóry,
- dermatoskopię,
- badania histopatologiczne (po usunięciu zmiany),
- w wybranych przypadkach – badania obrazowe.

Nie wszystkie badania są wykonywane u każdego pacjenta – ich zakres dobierany jest indywidualnie.

## BADANIE LEKARSKIE

Podczas wizyty lekarz dokładnie ogląda skórę całego ciała oraz znamiona. Może zwrócić uwagę m.in. na:

- wygląd zmiany (kształt, kolor, wielkość),
- asymetrię i nierówne brzegi znamienia,
- zmiany w obrębie istniejących znamion,
- obecność nowych, nietypowych zmian skórnych,
- powiększenie węzłów chłonnych.

To pierwszy krok, który pomaga zdecydować o dalszych badaniach.

## DERMATOSKOPIA

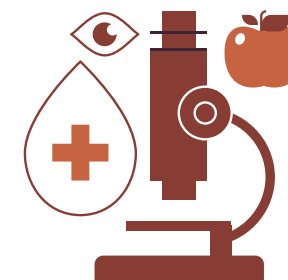
Jest to nieinwazyjne badanie skóry wykonywane specjalnym urządzeniem (dermatoskopem).

- Pozwala dokładniej ocenić strukturę zmiany skórnej,
- pomaga odróżnić zmiany łagodne od podejrzanych,
- jest bezbolesne i szybkie.

## BADANIE HISTOPATOLOGICZNE

To kluczowe badanie w diagnostyce czerniaka.

- Polega na ocenie usuniętej zmiany pod mikroskopem,
- pozwala potwierdzić rozpoznanie,
- określa m.in. grubość czerniaka i inne cechy ważne dla dalszego leczenia.



DIAGNOSTYKA

TERAPIA

MONITOROWANIE  
STANU ZDROWIA

## Badania obrazowe

Badania obrazowe pozwalają ocenić, czy choroba rozprzestrzeniła się poza skórę oraz czy zajęte są inne narządy. Nie są konieczne u każdego pacjenta – wykonuje się je w zależności od stopnia zaawansowania czerniaka, w wybranych przypadkach, szczególnie gdy istnieje podejrzenie zaawansowanej choroby.

### USG (NP. WĘZŁÓW CHŁONNYCH)

Badanie ultradźwiękowe pozwalające ocenić wybrane obszary ciała. Pozwala:

- ocenić węzły chłonne,
- wykryć ewentualne przerzuty,
- monitorować zmiany w trakcie obserwacji.

### TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA (TK)

Badanie obrazowe stosowane w diagnostyce czerniaka, szczególnie w bardziej zaawansowanych stadiach choroby.

Pozwala ocenić:

- obecność przerzutów (np. do płuc, wątroby lub innych narządów),
- stopień zaawansowania choroby,
- ogólny stan narządów
- ewnętrznych,
- skuteczność dotychczasowego leczenia.

Badanie jest bezbolesne. Wymaga pozostania w bezruchu. Często wykonywane jest z użyciem kontrastu dożylnego.

### REZONANS MAGNETYCZNY (MR)

Badanie z zastosowaniem pola magnetycznego pozwala uzyskać szczegółowy obraz narządów i tkanek. Często wymaga dożylnego podania środka kontrastowego.

### PET/CT

Zaawansowane badanie obrazowe całego ciała, łączące pozytonową tomografię emisyjną (PET) z tomografią komputerową (CT).

Wykorzystywane:

- do oceny zaawansowania choroby,
- do wykrywania przerzutów,
- w planowaniu leczenia.

### BIOPSJA

Biopsja polega na pobraniu fragmentu tkanki lub całej zmiany w celu jej dokładnego zbadania pod mikroskopem.

Pozwala:

- potwierdzić lub wykluczyć rozpoznanie nowotworu,
- określić jego typ oraz cechy mikroskopowe,
- ocenić stopień złośliwości zmiany,
- zaplanować dalsze leczenie.

Jest to jedno z najważniejszych badań w diagnostyce nowotworów skóry, w tym czerniaka.

## CO DALEJ PO BADANIACH

Po zakończeniu diagnostyki i ustaleniu rozpoznania kolejnym krokiem jest zaplanowanie leczenia.

Nie istnieje jeden schemat leczenia odpowiedni dla wszystkich pacjentów. Terapia zawsze dobierana jest indywidualnie – z uwzględnieniem rodzaju nowotworu, stopnia jego zaawansowania, wyników badań oraz Twojego ogólnego stanu zdrowia.

## KONSYLIMUM ONKOLOGICZNE

Po zakończeniu diagnostyki z wynikami badań spotkasz się ze swoim lekarzem prowadzącym w poradni, który pokieruje Cię na konsylium onkologiczne. Komplet badań zostanie omówiony przez zespół specjalistów.

Na tej podstawie:

- zostanie postawiona ostateczna diagnoza i stopień zaawansowania choroby
- otrzymasz indywidualny plan leczenia,
- omówione zostaną kolejne kroki terapii.

Pacjent może uczestniczyć w konsylium osobiście – nie jest to obowiązkowe, ale często pomaga lepiej zrozumieć plan leczenia. Warto rozważyć przyjście z bliską osobą, która może udzielić wsparcia i pomóc zapamiętać najważniejsze informacje.

### KTO DECYDUJE O LECZENIU?

Decyzje dotyczące terapii podejmowane są podczas tzw. konsylium onkologicznego.

Jest to spotkanie zespołu specjalistów, w skład którego wchodzi m.in.:

- onkolog kliniczny,
- radioterapeuta,
- chirurg,
- radiolog,
- koordynator opieki onkologicznej.

Zespół analizuje wyniki badań i wspólnie wybiera najskuteczniejszą oraz najbezpieczniejszą metodę leczenia.

# LECZENIE CZERNIAKA

Droga Pacjentko, Drogi Pacjencie, po zakończeniu diagnostyki i ustaleniu rozpoznania kolejnym krokiem jest zaplanowanie leczenia. Terapia zawsze dobierana jest indywidualnie – z uwzględnieniem rodzaju nowotworu, stopnia jego zaawansowania, wyników badań oraz Twojego ogólnego stanu zdrowia.

Nie istnieje jeden schemat leczenia odpowiedni dla wszystkich pacjentów. Każdy plan terapii jest tworzony specjalnie dla Ciebie.



## KTO DECYDUJE O LECZENIU?

Decyzje dotyczące terapii podejmowane są podczas tzw. **konsylium onkologicznego**.

Jest to spotkanie zespołu specjalistów, w skład którego wchodzi m.in.:

- onkolog kliniczny,
- chirurg,
- radioterapeuta,
- radiolog,
- koordynator opieki onkologicznej.

Zespół analizuje wyniki badań i wspólnie wybiera najskuteczniejszą oraz najbezpieczniejszą metodę leczenia.

Możesz uczestniczyć osobiście lub razem z kimś bliskim w konsylium onkologicznym, ale nie musisz – pacjent sam podejmuje decyzję o obecności.

# GŁÓWNE METODY LECZENIA CZERNIAKA

Leczenie czerniaka zależy od stopnia zaawansowania choroby oraz indywidualnej sytuacji pacjenta. Często stosuje się jedną metodę lub łączy kilka terapii.

## LECZENIE CHIRURGICZNE

Jest podstawową metodą leczenia we wczesnych stadiach czerniaka.

- Polega na wycięciu zmiany skórnej wraz z marginesem zdrowej tkanki,
- w niektórych przypadkach usuwa się także tzw. węzeł wartowniczy (najbliższy węzeł chłonny),
- często jest wystarczające na wczesnym etapie choroby.

## IMMUNOTERAPIA

To jedna z najważniejszych metod leczenia zaawansowanego czerniaka.

- Pobudza układ odpornościowy do rozpoznawania i niszczenia komórek nowotworowych,
- może znacząco wydłużać życie i kontrolować chorobę,
- stosowana po operacji (leczenie uzupełniające) lub w chorobie zaawansowanej.

## TERAPIE CELOWANE

Stosowane u pacjentów z określonymi zmianami genetycznymi w komórkach nowotworowych (np. mutacja BRAF).

- Działają bezpośrednio na mechanizmy odpowiedzialne za rozwój czerniaka,
- wymagają wcześniejszych badań molekularnych,
- często przynoszą szybkie efekty leczenia.

## RADIOTERAPIA

- Ma ograniczone zastosowanie w leczeniu czerniaka, ale w niektórych sytuacjach jest pomocna.
- stosowana głównie w leczeniu przerzutów (np. do mózgu),
- może łagodzić objawy choroby,
- wykorzystywana jako uzupełnienie innych metod.

## CHEMIOTERAPIA

Obecnie rzadziej stosowana w leczeniu czerniaka.

- Działa ogólnoustrojowo,
- może być rozważana w wybranych przypadkach, gdy inne metody nie są możliwe.

## LECZENIE SKOJARZONE

W wielu przypadkach stosuje się połączenie różnych metod, np.:

- operacja + immunoterapia,
- immunoterapia + terapia celowana,
- leczenie systemowe + radioterapia.

Takie podejście zwiększa skuteczność terapii i pozwala lepiej kontrolować chorobę.

## Możliwe działania niepożądane

W trakcie leczenia mogą pojawić się działania niepożądane. Warto pamiętać, że:

- nie każdy pacjent doświadcza wszystkich objawów,
- wiele z nich można skutecznie łagodzić,
- wszystkie niepokojące objawy należy zgłaszać lekarzowi.

Personel medyczny pomoże dobrać odpowiednie sposoby ich łagodzenia.

## OPIEKA PO ZAKOŃCZENIU LECZENIA (OBSERWACJA)

Po zakończeniu leczenia czerniaka pozostajesz pod stałą opieką lekarza. Regularna kontrola jest bardzo ważna, ponieważ pozwala wcześniej wykryć ewentualny nawrót choroby lub pojawienie się nowych zmian skórnych.

### W RAMACH WIZYT KONTROLNYCH:

- wykonywane są badania kontrolne (np. badanie skóry, dermatoskopia, w razie potrzeby badania obrazowe),
- oceniany jest stan zdrowia oraz gojenie się blizny po operacji,
- kontrolowane są węzły chłonne,
- w razie potrzeby wdrażane jest dalsze postępowanie.

Bardzo ważnym elementem opieki po leczeniu jest również samokontrola:

- regularne oglądanie skóry (całego ciała),
- zwracanie uwagi na nowe lub zmieniające się znamiona,
- szybkie zgłaszanie lekarzowi wszelkich niepokojących zmian.

### DODATKOWO ZALECA SIĘ:

- unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce,
- stosowanie kremów z wysokim filtrem UV,
- noszenie odzieży ochronnej i okularów przeciwsłonecznych.



# ŻYCIE W TRAKCIE LECZENIA I PO JEGO ZAKOŃCZENIU

Droga Pacjentko, Drogi Pacjencie, leczenie onkologiczne to nie tylko procedury medyczne, ale także codzienne funkcjonowanie i emocje. Każdy przechodzi ten proces inaczej – Twoje odczucia są naturalne.

### JAK MOŻESZ WSPIERAĆ SWÓJ ORGANIZM W TRAKCIE LECZENIA?

- dbaj o regularny sen,
- pozwól sobie na odpoczynek,
- ogranicz nadmierne obciążenia.

### CODZIENNA AKTYWNOŚĆ

Dostosowany ruch do Twoich możliwości, może przynieść wiele korzyści.

Aktywność pomaga poprawić samopoczucie, zmniejszyć zmęczenie i wspiera regenerację. W razie wątpliwości skonsultuj z lekarzem prowadzącym.

### ODŻYWIANIE I NAWADNIANIE.

W trakcie leczenia potrzeby organizmu mogą się zmieniać. Dbaj o siebie adekwatnie do stanu w jakim się znajdujesz. Jeżeli masz trudności z jedzeniem lub obawy – warto skonsultować się z dietetykiem.

### UNIKANIE CZYNNIKÓW SZKODLIWYCH

Niektóre nawyki mogą wpływać na skuteczność leczenia.

- unikaj alkoholu,
- nie pal tytoniu,
- jeżeli tego wymaga terapia – ogranicz ekspozycję na słońce

### SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE

Lęk, niepewność, smutek czy złość są naturalne. Pomocne mogą być: rozmowa z bliskimi, wsparcie psychologa lub psychoonkologa, kontakt z innymi pacjentami i zapisywanie myśli. Koordynator może pomóc w organizacji takiego wsparcia.

### WSPARCIE BLISKICH

Nie bój się prosić o pomoc.

- dziel się swoimi potrzebami,
- pozwól bliskim Cię wspierać,
- rozmawiaj o swoich emocjach.

Obecność drugiej osoby często daje poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

# CENTRUM DIAGNOSTYKI I LECZENIA CZERNIAKA, SKÓRY

Koordynator pomoże Ci umówić badania i zrozumieć kolejne etapy leczenia.  
Możesz się z nim kontaktować w razie niepewności lub pytań o terminy wizyt.

## KOORDYNATOR UCK:

**mgr Aleksandra Rostkowska**

tel. 58 349 31 01

e-mail: arostkowska@uck.gda.pl

## PUNKTY POBRAŃ W UCK

### Budynek CMN

parter, za rejestracją w lewo,  
poniedziałek, środa,

**w godz. 6:15-18:00**

wtorek, czwartek, piątek,

**w godz. 6:15-14:00,**

sobota,

**w godz. 7:00-13:00**

### Zakład Radiologii

Badania obrazowe (TK, MR, USG)  
wykonywane są:

- CMN / parter
- CMI / parter (MRI, TK),  
I piętro (RTG, USG)
- Budynek 3 / parter

## PUNKTY POBRAŃ POZA UCK:

### Punkty Pobrań w Gdańsku

Al. Zwycięstwa 30, budynek byłego  
Szpitala Studenckiego  
poniedziałek-piątek, **w godz. 6:30-12:30**  
wydawanie wyników badań do godz. 13:30

ul. Kilińskiego 4, GH Metropolia, poziom -1,  
poniedziałek-piątek, **w godz. 6:30-13:30**  
pobieranie materiału do godz. 13:00

### Punkt Pobrań w Gdyni

ul. Powstania Styczniowego 9,  
budynek główny UCMMIT, parter,  
poniedziałek-piątek, **w godz. 7:00-13:00**  
pobieranie materiału do godz. 13:00

### Punkty Pobrań w Tczewie

Szpital Tczewski SA w Tczewie,  
ul. Kilińskiego 12 D/56  
i ul. 30 Stycznia 57/58,  
poniedziałek-piątek **w godz. 6:30-13:30**

## WAŻNE MIEJSCA NA MAPIE:

### Rejestracja

#### Kart DILO:

budynek CMI, parter

### Poradnie

#### specjalistyczne:

budynek CMI, III piętro

### Sala Konsyliarna:

budynek CMI, parter

## LEGENDA:



Rejestracja



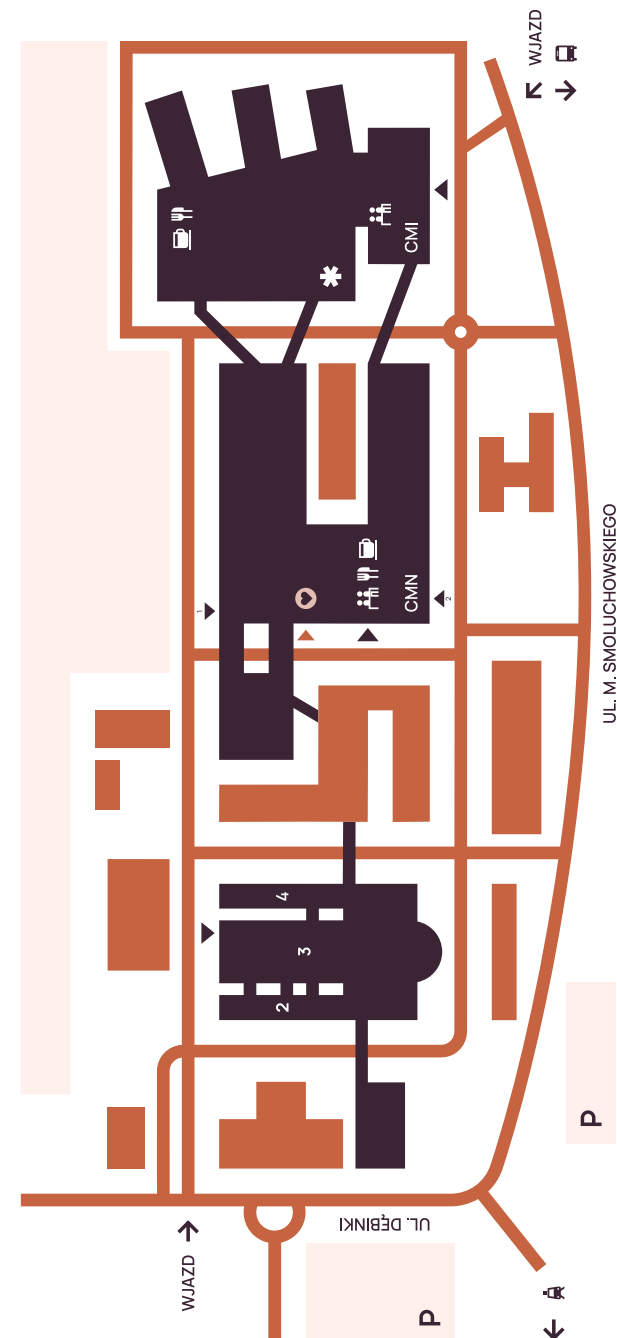
Wejście



KOR



Izba przyjęć  
Położniczo-  
Ginekologiczna



**PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:**

**BARTOSZ ŻUBER,  
MARTA KOKOSIŃSKA,  
EWA ZIEMBICKA**

**AUTORKA TEKSTU:**

**MGR EMILIA MARUSZAK**

**ZAŁĄCZNIK NR**

**26G DO PZ-ONK-01**

**UCK** Uniwersyteckie  
Centrum Kliniczne