

Jak powiedzieć dziecku, że masz raka

Telling your child you have

cancer





FRUITFLY
COLLECTIVE



Illustrations by Emma Swinhoe.

Masz raka, przykro mi

I'M AFRAID THAT YOU HAVE CANCER

Lekarz powiedział, że masz raka...

Your doctor has told you that you have cancer...

...i może się wydawać, że zawalił się wokół cały świat

... and it feels as if your world has fallen

A
P
A
R
T.....

Ale jesteś rodzicem i musisz podjąć decyzję. Czy powiesz o tym swoim dzieciom?

But you are a parent and you have to make a decision. Do you tell your children?

Być może pomyślisz, że ta informacja niepotrzebnie ich zmartwi.

I DON'T WANT TO WORRY THEM.....

Nie chcę ich martwić...

You may decide that telling them will make them worry.

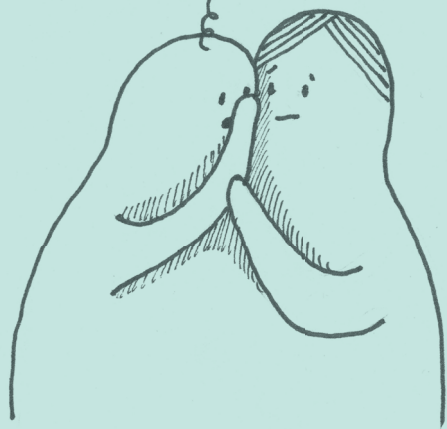
Więc być może zdecydujesz się ich o tym nie informować.

So you may choose not to say anything to them about your cancer.

Dziecko może jednak - zauważyć różnice w życiu domowym. Rozmowy rodziców za zamkniętymi drzwiami.

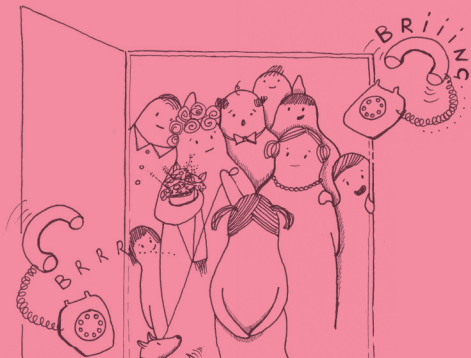
Adults talking behind closed doors

Rodzice rozmawiający ze sobą szeptem.



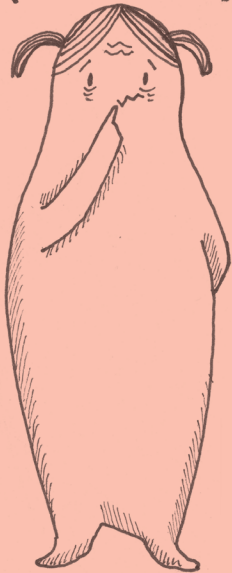
Adults talking in whispers.

Zgiełk w domu, dużo odwiedzających, dzwoniące telefony.



A busy house with visitors coming and going, phones ringing.

H m m m m



Każde dziecko, niezależnie od wieku, zauważy, że dzieje się coś niedobrego.

No matter how old your child is they will pick up that something is wrong.

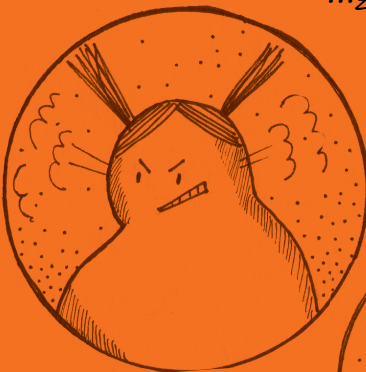
Wtedy może poczuć się zagubione, zmartwione, lub...



This may lead to your child feeling confused and worried or...



...złe i przestraszone...



...angry and frightened

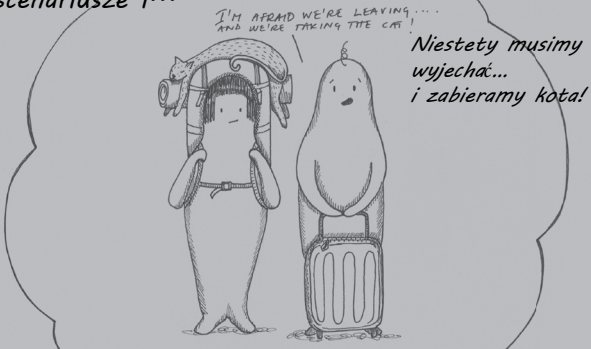


...lub pozostawione samemu.



...or left out and alone.

Może zacząć wymyślać sobie znacznie gorsze scenariusze i...

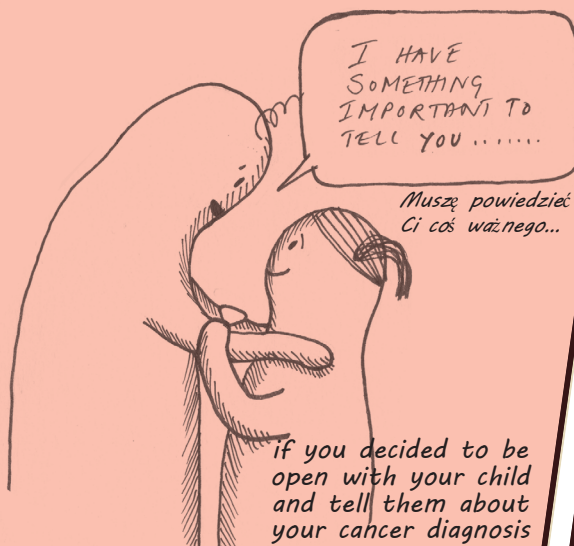


They may start to imagine much worse things and...

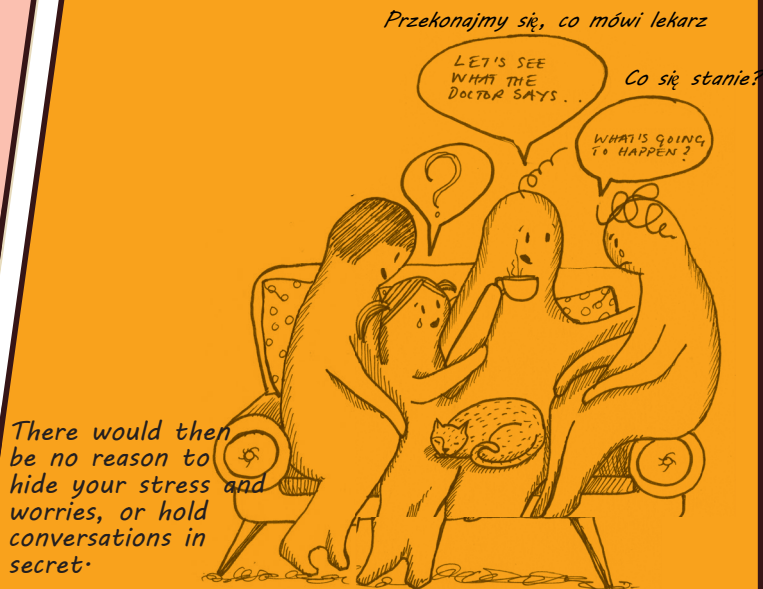
...myśleć, że to jego wina.



Jeśli zdecydujesz się na otwartość ze swoim dzieckiem i powiesz mu o swojej diagnozie



To nie będzie żadnych powodów, aby ukrywać swój stres i zmartwienia lub prowadzić rozmowy w ukryciu.



There would then be no reason to hide your stress and worries, or hold conversations in secret.

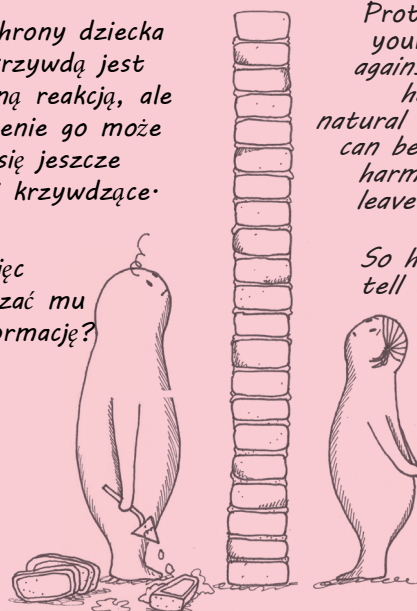


* Dziecko poczuje, że nie jest ignorowane, że jest wspierane i kochane, i nie będzie się obwiniać. Możecie wtedy udzielić sobie nawzajem pomocy.

Your child will feel included supported and loved and more importantly won't blame themselves.

Chęć ochrony dziecka przed krzywdą jest naturalną reakcją, ale wykluczenie go może okazać się jeszcze bardziej krzywdzące.

Jak więc przekazać mu tę informację?



Protecting your child against any harm is natural but it can be more harmful to leave them out.

So how to tell them?

Wybierz spokojne miejsce i cichy moment dnia.



Choose a calm space and a quiet time of day

Jeśli masz więcej niż jedno dziecko, spróbuj przekazać tę informację im obojgu.



If you have more than one child try to tell them together.

Poproś kogoś o towarzyszenie Ci w tej rozmowie.



AUNTIE
Ciotka



CLOSE FRIEND
Bliski znajomy



GRANDAD
Dziadek



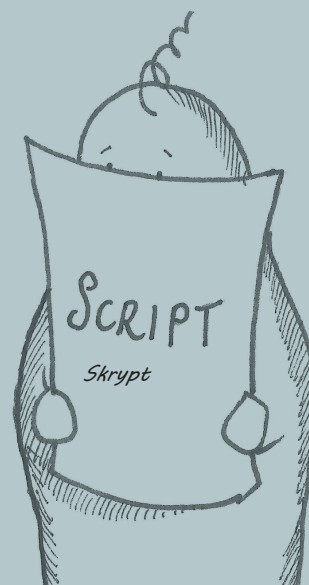
MOTHER
Matka



SCHOOL TEACHER
Nauczyciel w szkole

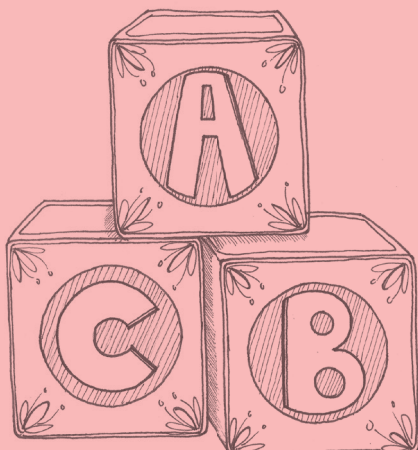
Ask someone to be with you for support.

Przygotuj wcześniej to, co chcesz powiedzieć i ewentualne odpowiedzi na zadawane pytania.



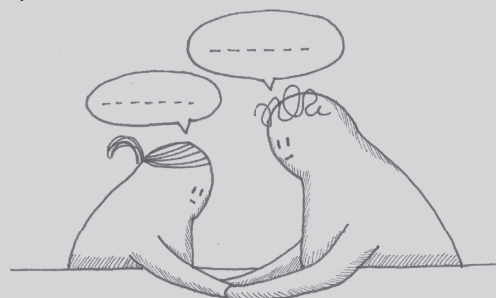
Rehearse what you might say and the answers you might give to their questions.

Zacznij od prostych zdań.



Start with simple and short sentences.

Zachowaj szczerą i nie unikaj słowa „rak”. Daj dzieciom czas na przyjęcie do siebie tej informacji — nie ma nic złego w dłuższych chwilach ciszy. Zapytaj, czy czegoś się obawiają. Odpowiedz na ich pytania. Nie trzeba znać na wszystkie odpowiedzi.



Give your children time to take information in. Be honest. Silences are O.K. Ask if they have any worries. It is O.K. to say you don't have the answers to their questions.

Nie trzeba ukrywać swoich emocji. Nie wychodź z założenia, że dzieci boją się tego samego co Ty. Nie składaj im obietnic, których dotrzymanie nie będziesz potem mógł i nie próbuj przewidywać przyszłości. Powiedz im, że je kochasz i że zawsze ktoś się będzie nimi opiekował.



It's OK to show emotions. Don't assume they have the same fears as you and don't make promises you can't keep. Try not to predict the future. Tell them you love them, and that they will always be looked after.

Każda rodzina jest inna.

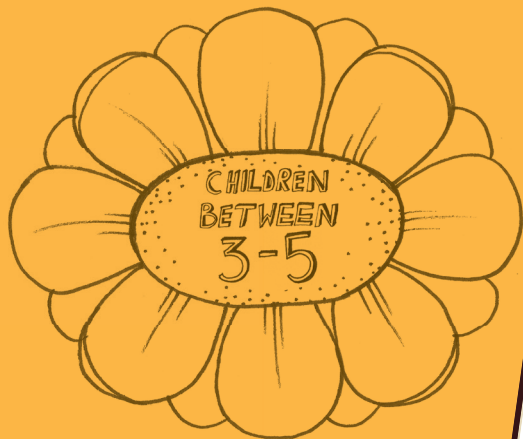
EVERY CHILD
IS
DIFFERENT

Sposób przekazania informacji o raku będzie zależał od wieku dzieci i rodzaju komunikacji stosowanej w domu.

Every family is different. How you tell them about your cancer diagnosis will be dependent on their age and how your family communicates.

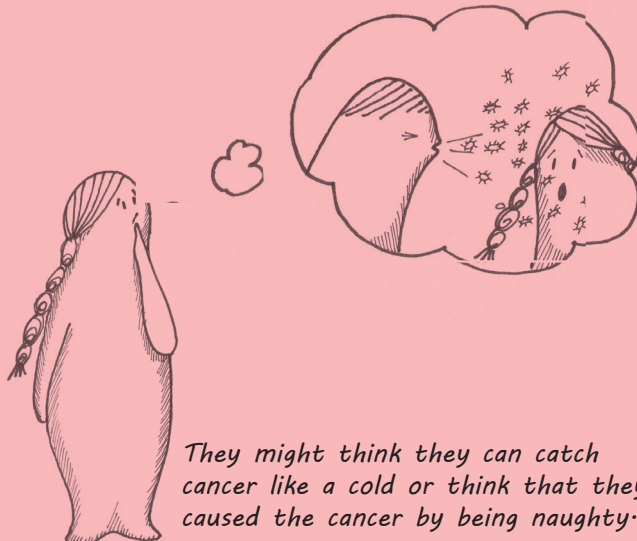
Dzieci mogą mieć bardzo podstawowe zrozumienie, czym jest choroba.

Dzieci w wieku od 3 do 5 lat



Have a very basic understanding of sickness.

Często myślą, że rakiem można się zarazić, jak wirusem przeziębienia, i że to one go spowodowały, ponieważ były niegrzeczne.



They might think they can catch cancer like a cold or think that they caused the cancer by being naughty.

To nie Twoja wina, to choroba

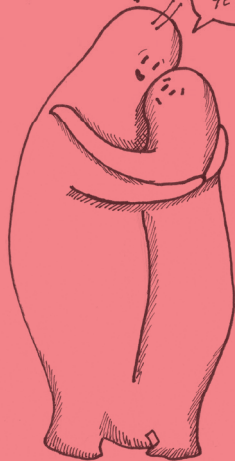
IT'S NOT YOUR FAULT, IT'S AN ILLNESS

THE DOCTORS ARE TRYING TO HELP ME GET WELL...

Lekarze starają się mi pomóc wyzdrowieć

Powiedz im, że rak to choroba, że lekarze próbują z nią walczyć i że to, co dzieci zrobiły lub powiedziały, nie miało na to żadnego wpływu.

Tell them that cancer is a sickness, that the doctors are trying to make you better and that nothing you did or said made them get cancer.



Być może dzieci nie będą zadawały żadnych pytań. Mogą zareagować, jak gdyby nic ważnego się nie wydarzyło i będą chciały wrócić do zabawy.

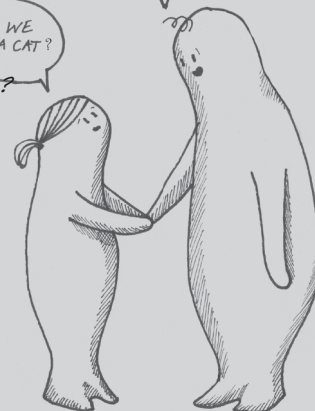
Mam raka

I HAVE CANCER

CAN WE GET A CAT?

Czy możemy mieć kota?

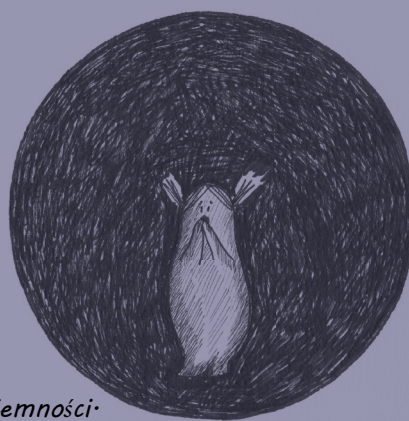
They most likely won't ask any questions. They probably will react like nothing has happened and want to go and play.



Mogą zacząć zachowywać się w sposób podobny do dzieci młodszych od siebie, np. zacząć moczyć łóżko, ssać kciuk, lub...



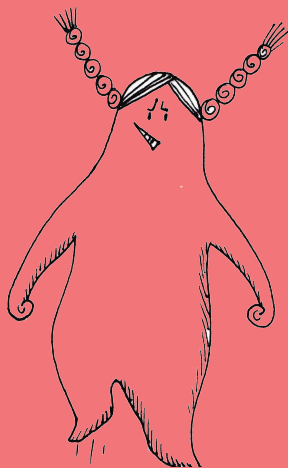
They may start to behave younger, like wetting the bed or sucking their thumb or



...bać się ciemności.

... being afraid of the dark.

Czasami mogą zacząć wykazywać gniew, uderzać lub gryźć inne osoby.



They may also start behaving angrily and start hitting and biting.

Możesz pomóc swojemu dziecku:
Support your child by:

Patrząc jak się bawi
Listening to their play

Zwracając uwagę na jego uczucia
Being alert to their feelings

Being alert to their feelings

Trzymając się ustalonych rutyn
Sticking to routines

Odpowiadając na jego pytania
Answering their questions

Answer their questions



Dzieci potrafią lepiej zrozumieć, czym jest nowotwór, ale czas to wypełniają luki w swojej wiedzy własnymi pomysłami.



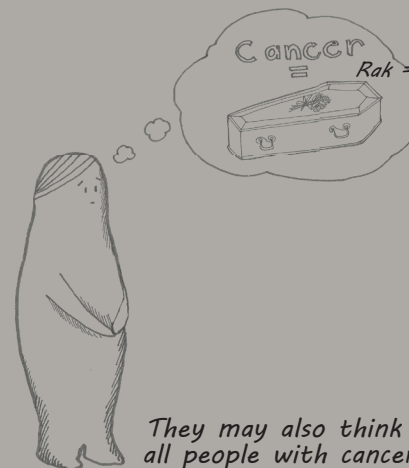
Wciąż mogą myśleć, że rakiem można się zarazić, lub że same go spowodowały.

Dzieci w wieku od 6 do 11 lat

Can understand much more about cancer but they often fill gaps in their knowledge with their own ideas.

They can still believe that they can catch cancer, or that they caused it.

Może też im się wydawać, że wszystkie osoby chore na raka umierają.



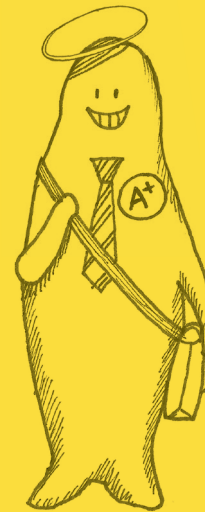
They may also think that all people with cancer die.

Dziecko może czuć smutek, gniew lub lęk, może mieć poczucie winy lub zakłopotania. Może nie uważać w szkole na lekcjach, lub...



Your child may feel sad, angry, anxious, guilty or be easily embarrassed. They may not be able to pay attention at school, or ...

...próbować osiągnąć lepsze wyniki niż zwykle.



they may try to be extra good.

Może bać się oddzielenia od rodzica, jak również obawiać się nowych rzeczy i sytuacji.



They may worry about being separated from you, and be afraid of new things and situations.

Możesz pomóc swojemu dziecku:

Support your children by:

Trzymając się ustalonych rutyn

Keeping to a routine

Mówiąc mu o zmianach w swoim wyglądzie lub przypominając, kto się nim opiekuje

Preparing them for changes that might happen to your appearance and any changes to who is looking after them

Rozmawiając z jego nauczycielami

Talking to their teachers

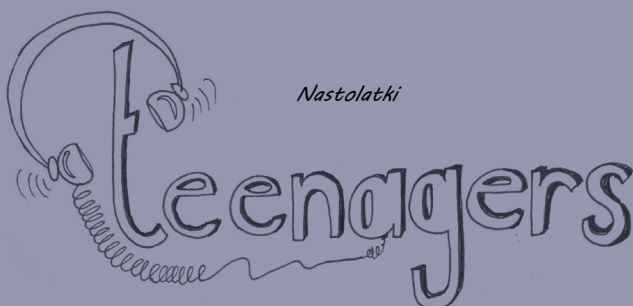


Zaangażuj dziecko w obowiązki domowe.

Include them in jobs round the house

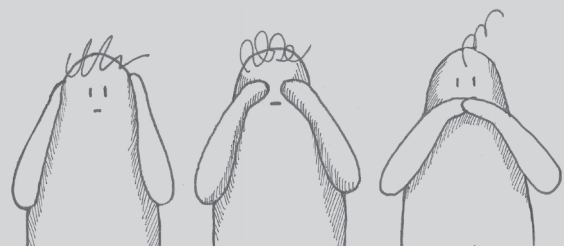
Uświadamiaj, że nie dla wszystkich rak oznacza wyrok śmierci. Assure them that not everyone with cancer dies

Starsze dzieci mogą bać się podobnych rzeczy co młodsze. Mogą odczuwać wiele różnych emocji i mogą potrzebować dla siebie więcej czasu i przestrzeni. Ważnym źródłem wsparcia będą dla nich ich znajomi.



Older children may have similar fears to younger children. They will feel a range of emotions and may need time and space to themselves. Their friends will be an important source of support.

Mogą zachowywać się, jak gdyby nie wierzyły w informację o nowotworze, co może być dla Ciebie denerwujące, ale dla nich może się to okazać dobrą strategią radzenia sobie z nowymi emocjami. Nastolatki mogą czuć potrzebę większej niezależności, jednocześnie jednak mając z tego powodu poczucie winy.



They may behave as if they are in denial, which may be upsetting to you, but can be a good coping mechanism for them. Teenagers may struggle with wanting more independence, but feel guilty about doing so.

Możesz pomóc starszym dzieciom:

Support older children by:

Dając im więcej przestrzeni
Giving them space

Możesz zaproponować im udanie się z Tobą na kolejną wizytę lekarską

Offer a visit to the hospital

Zachęcając ich do spotkań z przyjaciółmi
Encouraging them to see their friends

Odpowiadając na ich pytania i reagując na zmartwienia
Being there for their questions and worries

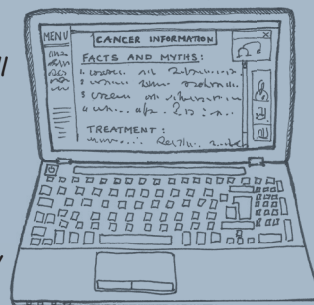
Trzymając się zasad panujących w domu

Keeping house rules

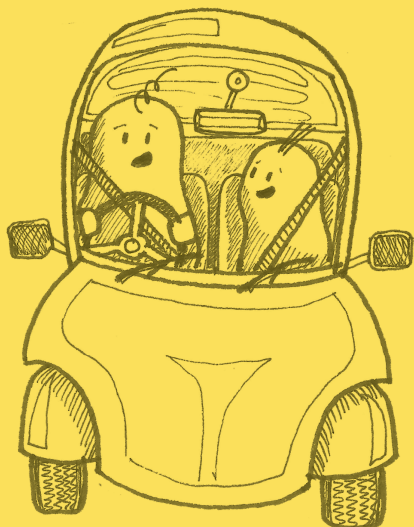


Starsze dzieci na pewno będą szukać informacji w Internecie. Przypominaj im, że nie wszystkie informacje w sieci są prawdziwe. Zaproponuj im kilka wiarygodnych witryn internetowych.

... Older children will get information from online sources. remind them that not all information they read will be true. Suggest a few reliable websites.



Próbuj różnych metod komunikacji, np. rozmów w samochodzie, lub...

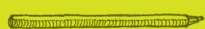


Try different ways to communicate, like talking in the car or...

...zastawiania dla nich wiadomości w domu, wysyłania wiadomości tekstowych lub pisanie w rodzinnym notatniku dostępnym dla wszystkich domowników.



Udanego dnia w szkole. Porozmawiamy wieczorem. Mam wizytę o 14:30, chcesz przyjść?



... leaving messages around the house, or texts or using a family notepad that everyone can write on.



Kocham Cię



Dzieci mogą poradzić sobie z dużymi trudnościami, jeśli i zaoferuje się im pomoc i jeśli i czują, że podchodzi się do nich ze szczerością. Istnieją różne drogi pomocy dla Ciebie i Twojej rodziny. Wiemy, że to trudne, ale w naszej opinii powiedzenie dzieciom o nowotworze to najlepsze rozwiązanie.

Children are good at coping if supported and feel that you are being honest with them. There is support out there for both you and your family. We know it's hard but we think it will be really helpful to tell your children about your cancer.



Aby uzyskać więcej porad, porozmawiaj ze swoją pielęgniarką. Będzie potrafiła pomóc.

If you feel you need more advice, do talk to your nurse.

Dalsza pomoc i środki

Further Support and Resources

Witryny internetowe

- Brytyjski ośrodek badań nad rakiem): www.cancerhelp.org.uk
- Ośrodek pomocy dla osób chorych na raka Macmillan: www.macmillan.org.uk
- Usługa Riprap dla nastolatków: www.riprap.org.uk
- Stowarzyszenie Fruit Fly Collective: www.fruitflycollective.com/parents
- Winston's Wish: www.winstonswish.org.uk
- Alivia Foundation UK: www.alivia.org.uk
- Alivia Fundacja Onkologiczna: www.alivia.org.pl
-

Websites

- Cancer Research UK: www.cancerhelp.org.uk
- Macmillan Cancer Support www.macmillan.org.uk
- Riprap for teenagers: www.riprap.org.uk
- Fruit Fly Collective: www.fruitflycollective.com/parents
- Winston's Wish: www.winstonswish.org.uk
- Alivia Foundation UK: www.alivia.org.uk
- Alivia Cancer Foundation Poland: www.alivia.org.pl

Wyjaśnianie trudnych terminów

Difficult Words

Znieczulenie

Lek powodujący zaśnięcie, aby nie czuć bólu podczas operacji.

Anaesthetic

A medicine that makes someone go to sleep so they don't feel any pain when they have an operation.

Nieżłośliwy

Nie rak. Niegroźne wybrzuszenie lub guzek na ciele.

Benign

Not cancer. A bump or lump on the body that isn't dangerous.

Biopsja

Kiedy lekarz przygląda się komórkom w ciele, aby sprawdzić, czy są to komórki rakowe.

Biopsy

When the doctor looks at cells in the body to see if they're cancer or not.

Morfologia

Badanie sprawdzające, czy krew jest zdrowa.

Blood count

A test that checks how healthy the blood is.

Rak

O raku mówimy, kiedy pewien rodzaj komórek przeszkadza innym w wykonywaniu swojej pracy. Te szkodliwe komórki mogą zebrać się w guzek lub mogą psuć jakość krwi. Mogą też rozprzestrzeniać się w ciele. Jest ponad 200 rodzajów raka.

Cancer

Cancer is when misbehaving cells stop healthy cells from doing their job. The misbehaving cells can grow into a lump or can cause problems in the blood. They can spread around the body too. There are over 200 different types of cancers.

Komórki

Ciało składa się z miliardów maleńkich komórek, dzielących się na różne rodzaje i wykonujących różne zadania w organizmie.

Cells

The body is made up of billions of tiny things called cells, and each has a job to make your body work and stay healthy.

Chemioterapia

Silne leki niszczące komórki rakowe.

Chemotherapy

Strong medicine that destroys cancer cells.

Prześwietlenie PET | Tomografia komputerowa | Badanie rezonansem magnetycznym

Różne badania mające na celu robienie zdjęć częściom ciała, aby lekarze mogli sprawdzić, co dzieje się w środku.

PET scan | CT scan | MRI scan

Different tests that makes pictures for doctors to be able to see what's happening inside someone's body.

Diagnoza

Określenie przez lekarza, co jest powodem danej choroby.

Diagnosis

When the doctor works out what is making someone sick.

Układ odpornościowy

Część ciała dbająca o zdrowie, pozbywająca się zarazków. Kiedy chorujemy, układ odpornościowy walczy z chorobą.

Immune system

The part of the body that helps someone stay well by getting rid of germs inside the body. It fights illness if somebody does get sick.

Podawanie dożylne (IV)

Wbijanie igły w żyłę (aby podać lek bezpośrednio do krwi).

Intravenous (IV)

Putting a needle into a vein (where blood flows in the body).

Złośliwy

Nowotwór złośliwy to po prostu rak. Są to komórki lub guzki rakowe.

Malignant

Another way of saying cancer. Cells or lumps that are misbehaving.

Metastaza

To sytuacja, w której komórki rakowe przemieściły się do innej części ciała.

Metastasis

When the misbehaving cancer cells have traveled to another part of the body.

Nudności

Kiedy jest nam niedobrze

Nausea

Feeling sick

Onkologia

Dziedzina medycyny zajmująca się leczeniem raka

Oncology

Medical term for cancer

Leczenie paliatywne

Jeśli lekarze nie potrafią zatrzymać rozprzestrzeniania się komórek rakowych i podają choremu leki tylko aby powstrzymać ból i zwiększać komfort.

Palliative treatment

When the doctors can't stop the cancer from growing, but give the person medicine to make them feel better and stop the pain.

Prognoza

Opis prawdopodobnego dalszego ciągu choroby, przede wszystkim pod względem szans na wyzdrowienie i potencjalne skutki leczenia.

Prognosis

What is likely to happen when someone has cancer, especially their chance of getting better and what might happen after treatment.

Radioterapia

Niewidzialne promienie zabijające komórki rakowe — naświetla się nimi ciało.

Radiotherapy

Invisible beams called x-rays that go into the body to kill cancer cells.

Działania uboczne

Leczenie może niestety przeszkadzać w poprawnej pracy zdrowych komórek, tak samo jak przeszkadza komórkom rakowym. Mogą z tego wynikać problemy, takie jak zmęczenie, mdłości lub wypadanie włosów.

Side effects

Treatment can stop healthy cells from working, as well as cancer cells. This can cause problems, such as tiredness, feeling sick or losing hair.

Nowotwór

Guzek w ciele, którego nie powinno tam być.

Tumour

A lump in the body that shouldn't be there.

Odpowiedzi na pytania dzieci o raku

Answering Children's Questions about Cancer

1. Co to jest rak?

Ciało człowieka składa się z komórek. Komórki powodują, że nasze ciała poprawnie działają. Są tak małe, że można je zobaczyć tylko przez mikroskop. Komórki rakowe to komórki, które źle działają i źle się zachowują, nie słuchają poleceń ciała i zbyt szybko się kopiuje, czego efektem często są guzki, zwane też nowotworami. Jest ponad 200 rodzajów raka. Jest ich tak wiele, ponieważ rak może dotknąć wszystkich rodzajów komórek w ciele (a jest bardzo wiele rodzajów komórek).

What is cancer?

The body is made up of cells. Cells make our bodies work. They are so tiny that you need a microscope to see them. Cancer cells don't look or act like normal cells. They don't allow our normal, healthy cells to work properly. They can grow very fast and spread. Cancer cells may group together to form a tumour. There are many different types of cancer, and cancer can grow anywhere in the body.

2. Jak można zachorować na raka?

Niestety wciąż dużo nie wiemy na temat tego, jak zaczyna się rak i co go powoduje. Czasami raka powodują chemikalia, zanieczyszczone powietrze (dym), niektóre wirusy i inne rzeczy, wewnątrz i na zewnątrz ciała. W większości przypadków rak zdarza się losowo, co oznacza, że chora osoba nie mogła w żaden sposób tego przewidzieć ani powstrzymać.

How do you get cancer?

There is still a lot we don't know about how cancer begins and what causes it. Sometimes cancer can be caused by chemicals, air pollution (smoke), certain viruses, and other things both inside and outside the body.

3. Czym różni się rak krwi od raka piersi?

Komórki rakowe mogą pojawić się w dowolnym miejscu w ciele, ponieważ całe ciało składa się z komórek. Rak krwi oznacza, że komórki rakowe znajdują się we krwi, a rak piersi oznacza, że komórki rakowe są w piersi.

What is the difference between a blood cancer and breast cancer?

Cancer cells can grow anywhere in the body as the whole body is made up of cells. A blood cancer means the person has cancer cells in their blood and breast cancer means somebody has cancer cells in their breast. All cancers share some characteristics, like uncontrolled growth, but the way a cancer behaves, for example how fast it grows, will differ between each cancer type.

4. Dlaczego niektóre osoby chorują na raka?

W większości przypadków lekarze nie wiedzą, dlaczego ktoś zachorował na raka. To bardzo trudne, ale nie mamy odpowiedzi na wszystkie pytania. Dzieci bardzo rzadko chorują na raka.

Why do some people get cancer?

Most of the time, the doctors do not know why someone gets cancer. It's hard having not all of the answers, but the truth is we don't.

5. Czy rakiem można się zarazić?

Rakiem nie można się zarazić, tak jak przeziębieniem lub ospą wietrzną. Można przebywać w pobliżu osoby chorej na raka i nie obawiać się samemu o zachorowanie.

Can you catch cancer?

Cancer is not something that you can catch from someone else, like you can a cold or chicken pox. You can be close to the person who has cancer and not worry about catching it.

6. Czy rak jest moją winą?

Nie. Nic co robimy, mówimy lub myślimy nie może wywołać u kogoś raka.

Did I do something that caused the cancer?

No. Nothing that anyone does, say or thinks can cause cancer in someone else.

7. Ile może zająć leczenie raka?

To zależy od rodzaju choroby, jej poziomu skomplikowania i ilości wymaganego leczenia. U niektórych wystarczy przeprowadzić jedną operację, a inni muszą leczyć się ponad rok.

How long does cancer treatment take?

The time it takes to treat someone with cancer will depend on what type of cancer it is, how serious it is, and how much treatment they need.

8. Co to jest chemioterapia?

To silne leki niszczące komórki rakowe. Z reguły podaje się je za pomocą igły, bezpośrednio do żyły, lub w tabletkach. Leki te podaje się w „cyklach”, co oznacza, że chory otrzymuje leki, a następnie odpoczywa przez tydzień, zanim dostanie kolejną porcję.

What is chemotherapy?

Sometimes people take medicine called chemotherapy. It uses special kinds of chemicals to destroy cancer cells. It is usually given through a needle inserted into a vein. Your mum or dad will have 'rounds' or 'cycles' of chemotherapy which means they will be given the medicine one week and left to rest for a while before they have more medicine.

9. Co to jest radioterapia?

To potężne niewidzialne promienie energii, którymi naświetla się część ciała z komórkami rakowymi, aby je zniszczyć.

What is radiotherapy?

Sometimes people have radiation therapy, or radiotherapy, to help get rid of cancer cells. It is done with a special machine that is made just for cancer treatment. The radiation (powerful energy rays) is given only to the area of the body where the cancer is. It doesn't hurt.

10. Co to są „efekty uboczne”?

To niechciane efekty leczenia raka spowodowane uszkodzeniem zdrowych komórek. Może to być np. wypadanie włosów, ból w ustach, mdłości, zmęczenie lub chudnięcie. Po zakończeniu leczenia większość efektów ubocznych mija. Leki na raka muszą być bardzo silne, aby odpowiednio działały. Niestety powoduje to właśnie tego rodzaju efekty uboczne, przez które chora osoba źle wygląda i źle się czuje. To nie oznacza, że choroba się pogarsza.

What are 'side-effects'?

Side effects of cancer treatment happen because the treatment damages healthy cells as well as killing the cancer cells. You will be able to see some of the side effects such as: hair falling out, scars from surgery, mouth sores and weight loss. Other side effects can't be seen such as: feeling tired, feeling sick, wanting to rest more, not being able to play, feeling weepy and a bit bad tempered. After your mum or dad has finished with all of their treatments, these things will go away.