

- KATA -

# LELKEM ÚTJA

Válaszd az Életet!



## Lelkem útja

Csak sodort az ár, én pedig hagytam. "Gyári"  
-lag ilyen vagyok.

Itt a feladat (meggyógyulni) hát akkor  
csinálok, vagyis hagyom a történéseket,  
nem állok ellen. Ha nem akartam volna végig  
menni az úton, akkor ellenkezek, nem  
hagyom, akadályoztam volna a sorsot és  
most nem beszélgetnénk. Igazán nem  
csináltam semmit. Nem sajnáltam magam.

Nem okoltam senkit. Talán a bizalom a  
"nyugati" orvoslásban, és hagytam minden  
döntést szakemberre.

## Lelkem útja

Nem agyaltam, nem rémisztgettem magam.  
Nem voltam megijedve, hogy ebbe belehalok.  
De ezen még elgondolkozom.

Nem vagyok hagyományos értelemben hívő ember. De egész életemben vigyáztak rám az Istenek, Angyalok, a Sors. Nem volt kétségem, hogy most is így lesz.



## Lelkem útja

Hogyan éltem meg, dolgoztam fel a betegséget? Racionális ember vagyok. Szerencsére nem nyelt el hosszú időre se a riadalom, se az önsajnálát.

20 éve váltam el, gyerekem nincs. Volt néhány kapcsolatom, 2020-ban is volt. Együtt éltünk, de nem volt erős kötődés és szerelem egyik részről sem, egyszerűen kellemes és praktikus volt.

Anyukám 9 éve halt meg, apu már 18 éve. Nővérem 2019-ben ment el, akivel nagyon szoros és jó volt a viszony. Mintha a jobb kezemet vesztettem volna el! Nővéremnek van 2 felnőtt fia, velük nagyon laza a kapcsolatunk.

Egyedül vagyok a nagyvilágban.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lelkem útja

2020. június végén fájdogált a hasam alja, kismedencegyulladásra gondolt a házi orvos, adott antibiotikumot, amit szedtem, jó is volt, amíg szedtem. A doki mondta, hogy hasi ultrahangra menjek el, ha már nincs panasz akkor is. El is mentem, fizetősbe, hogy gyorsan meglegyen. Van is szép leleltem, hogy minden tökéletes. (Gratulálok az UH dokinőnek!)

De pár nap múlva újra fájt a hasam. Azonnal mentem nőgyógyászhoz, nézzen meg ő, hátha ott van valami baj. Semmi panaszom nem volt a hasfájáson kívül. A nőgyógyász nem tudott UH-val megvizsgálni, mert azonnal vérezni kezdtem, semmit nem látott. Ezért kézzel nagyon alaposan megvizsgált. Mondta, hogy véleménye szerint nagyon-nagy baj van.

# Lelkem útja

Úgy gondolja, hogy a méhszájon komoly elváltozás van, véleménye szerint rákos elváltozás, de mivel nem tud mintát venni a vérzés miatt azonnal menjek kórházba, ott tudnak venni mintát.



# Lelkem útja

Ültem és néztem Rá, ájulás kerülgetett.  
Kértem egy pohár vizet, aztán haza  
támolyogtam.

Itthon csak ültem és arra gondoltam (amire  
szerintem mindenki): miért? miért kaptam  
ezt a sorstól? Ez az egy gondolat zakatolt  
csak az agyamban.

Néhány napon belül már kórházban voltam  
a nőgyógyászaton. A mintavétel közben a  
doki áthívta a főorvost.



Lelkew itja

Megijedtem.



## Lelkem útja

A főorvos is megvizsgált és ő vette le a mintát. Halkan beszéltek, de hallottam, ahogy mondja a Főorvos, ennyi minta elég is, nézd, hogy letört, ez nem jó. Eddig a pillanatig még ámítottam magam, hogy van egy kis remény, hogy a nőgyógyász eltúlozta a problémát. De itt már tudtam, éreztem, hogy baromi nagy baj lehet. De hogyan, ha semmi panaszom nincs?

Egy hét alatt elkészült a szövettani eredmény, amit az EESZT-ről leszedtem, lefordítottam és megállt velem az idő, a világ.

## Lelkem útja

2 napig gondolkozni sem tudtam, üres aggyal ültem itthon, nem csináltam semmit, nem dolgoztam, nem beszéltem senkivel. Ültem egész nap a kanapén és néztem a falat.

A 3. napon elindultak a kerekek: „rendrakás”. Mivel gyakorlatilag egyedül vagyok és nagy eséllyel ebbe belehalok van pár dolog, amit rendbe kell tennem.



## Lelkem útja

Listát írtam egyáltalán kinek szólok a betegségemről a két unokaöcsémén kívül. Barátok, mely ismerősök, mely ügyfelek (könyvelő vagyok). Kinek mennyit mondok el.

Listát írtam az unokaöcsémnek hogyan fér a bankszámlámhoz, milyen biztosításaim vannak és hogyan fér hozzá, milyen mail-jaim vannak, facebook stb., ezeket mind szüntesse meg, törölje. Milyen papírokat hol talál meg, mit csináljon a számítógépemen lévő adatokkal, winchesterekkel stb. Kapott listát elérhetőséggel kinek kell szóljon, hogy ha meghaltam.

Listát írtam arról, hogy nekem az elkövetkező 2-3 hónapban mit kell befejeznem, megcsinálnom munka, mindenféle.

Este a párom hazajött, elmondtam neki a szövettani eredményt. Lesokkoltam szegényt, csak azt hajtogatta: meg fogsz gyógyulni!

## Lelkem útja

Másnap elkezdtem orvost keresni az OOI-be, jöjjön a végső szó. 2020. augusztus végére sikerült is szereznem időpontot. Tehát még volt egy bő hónapom. Elkezdett fájni a lábam, mint kiderült a daganat nyomta az egyik ideget. Iszonyat fájdalom volt minden mozdulat.

Ettől a fájdalomtól semmit nem tudtam csinálni, még gondolkozni sem. Nem is gondoltam semmire, se a betegségre, se arra vajon mi történik majd velem, csak a fájdalom volt.

## Lelkem útja

Végre eljött augusztus vége, irány az OOI nőgyógyászat, fájdalom ambulancia a lábam miatt. Kaptam 3 féle opioid fájdalomcsillapítót, meg 2 másikat, meg kúpokat. Ezek valamennyire használtak a fájdalomra, de a nagy előnyük, hogy napi 20 órát aludtam.

Ami jó volt, nem gondolkoztam, nem stresszeltem, nem ijesztgettem magam feltevésekkel amíg az Onko-Team döntés megszületett. 2020. szeptember végén elkészült a terápia-terv és mehettem az onkológushoz. Az onkológus nem kertelt: végstádiumú, távoli áttétes méhnyakrák, 4B stádium, palliatív kezelés. Ezt meghallgatni, egyedül, letaglózott. Persze tudtam a szövettan alapján, de amíg szakember nem mondja az ember szemébe valahogy addig még nem tény. Hazajövetel, aznap ücsörgés, megint üres aggyal.

## Lelkem útja

Másnap géphez ültem, a Google a mi barátunk és elkezdtem olvasni a betegségről, gyógyulási esélyről, kezelésről stb.

Estére kiokosodtam. Nem képeztem ki magam onkológusnak, nem akartam okosabb lenni, mint az onkológus. Azokra a kérdésekre kerestem a választ, amit nem tettem fel, amikor a diagnózist a szemembe mondták. Akkor megszólalni se tudtam, abban se vagyok biztos, így utólag, hogy mindent felfogtam, de azt hiszem ez érthető akkor. Tehát: ez egy komoly, de gyógyítható betegség. Az én dolgom csak az, hogy csinálom, amit a doki mond, kapom a kezelést és én abban a 70%-ban leszek, aki meggyógyul (tünetmentes lesz).

Még mindig így gondolom. Nem tudom megmondani honnan „tudom”, de tudom, nem rákban fogok meghalni.

## Lelkem útja

Nagyon sokat aludtam, szinte egész nap. Ami jó volt a testemnek, mert úgy jobban gyógyul, és a lelkemnek is, hiszen nem gondolkoztam, nem rágódtam. Egész idő alatt gyakorlatilag 2 emberrel beszéltem, a gyerekkori barátnőmmel, aki mellrák miatt pontosan tudta mi történik és nagyon tárgyilagosan válaszolt mindenre amire csak tudott. Másik az üzlettársam, aki százszor jobban aggódott értem, mint én. Párommal nem tudtam beszélni, nem tudott mit kezdeni a betegségemmel, csak vigasztaló szóvirágokat dobált, ami rettentően idegesített. Erre nem volt soha szükségem. Kb. a terápia felénél, október környékén léptem be a Mályvavirágokhoz gondoltam innen is szedek össze pontos infókat, olyanoktól, akik benne vannak, voltak. Konkrét kérdés, konkrét válasz. De inkább csak olvasok.

2020. decemberben utolsó kezelés. Pihi márciusig, PET-CT, ahol kiderült, hogy nyaki nyirokcsomók közül kettőn továbbra is aktív kis dög van.

## Lelkem útja

Csalódott voltam, kicsit.

Meg voltam győződve, hogy minden rendben, betegséget letudtam, a következő 50 évre. A kismedence szépen kitisztult, ez a 2 dög mégis virul.

Aztán átgondoltam, 2 kis vacak, mi az ahhoz képest, ami a kismedencémben volt, ami tele volt ezzel a nyavajával. Na, rajta, taroljuk le ezeket is, aztán végeztünk.

Itt jött egy újabb sokk. Másik onkológushoz kerültem az OOI-n belül. Közölte újabb kemó, de ez a hajhullatós. Ez újra 1-2 napra földhöz vágott. Mindig hosszú hajam volt, nem vagyok extrán hiú, de a legtöbbszörnek a hajkorona meghatározó része. Nekem így van. Továbbra sem ijedtem meg, hogy jaj ez a rák, belehalok, tovább megy. Kellett pár nap, hogy lenyeljem a megkopaszodást. Kigondoltam, hogy a tükröket letakarom, veszek parókat, kendőket és a probléma megtoldódott 😊 A fodrászom sírt, amikor letolattam vele a megmaradt hajamat.



## Lelkem útja

Mikor kiderült, hogy ezt a kemót kapom, megkértem, a páromat, hogy költözzön el. Mondtam neki, hogy én nem tudom elviselni, hogy haj nélkül lásson, azon kívül nem tudom, hogy még milyen mellékhatásai lesznek a kemónak. Így is többet látott a nyomorúságomból, mint kellett volna. Értette is, nem is, de pár héten belül, még az első kemó előtt elköltözött. Jó döntés volt, nekem megnyugvást hozott. Tartjuk a kapcsolatot, heti szinten beszélünk, de jó, hogy amiket átéltem nem látta.

Nyugodt voltam, dolgoztam, tulajdonképpen csak a napi problémákkal foglalkoztam, a hányással, a fájdalommal, a fáradtsággal. Nem agyaltam, nem féltem, sokat aludtam. Tudtam, hogy „meggyógyulok”, csak végig kell trappolni az úton.

## Lelkem útja

2021. augusztusban már látszódott a kemó hatása, kisebbek lettek a nyirokcsomók, aktivitásuk csökkent. Még utána kaptam egy adagot, novemberre további méret csökkenés, aktivitás megszűnt. Csak ugyebár jött a következő probléma, a sugártól szétégett bél miatti fájdalom. Itt azért már úgy éreztem, hogy a fájdalomba belehalok, nincs ember, aki ezt kibírja, én meg pláne nem, nincs túl magas fájdalomküszöböm. Kiderült, de van 😞 Tényleg feküdtem és üvöltöttem, mert ha nem teszem szétszakadtam volna a fájdalomtól. Nem sokat gondolkoztam, nem tudtam, már nem érdekelt mitől és hogyan, de múljon a fájdalom, akár haljak is meg, csak legyen vége.

A sztóma műtétre szinte apátiában voltam már, félni se tudtam a műtétől, csak ne fájjon már. Ez már idén február eleje.

## Lelkem útja

Elkészült a CT leletem, voltam vele onkológusnál. Igen, reményeim valóra váltak, azt mondta: szép eredmény, fél év múlva kontroll. 😊

Nagyjából kiegyensúlyozottan, néhány rövid ideig tartó mélypontot leszámítva pozitívan álltam az eseményekhez. Tudomásul vettem, elfogadtam, nem ágáltam. Ezt kell csinálni, hát csináljuk. Ez szerencsés alap-tulajdonság, ami úgy gondolom sokat segített a gyógyulásban. Több orvos is mondta a gyógyulás 80%-ban a beteg pozitív hozzáállása a többi „csak” az orvosi ellátás.

# Lelkem útja

Soha nem volt igazi betegség-tudatom. Tudomásul vettem beteg lettem, de meggyógyulok, ezért megyek orvoshoz. Ez komolyabb, mint a mandulagyulladás, ezért megyek szakorvoshoz. Tudom, hogy nem most, és nem rákban halok meg!

→ believe →

# Lelkem útja

Az elmúlt bő 2 évben rendkívüli nyugalomra tettem szert. Előtte sem voltam izgága, inkább nyugodt ember, de ez most meg többszöröződött.

Őszintén mondom, az elmúlt bő egy évben egyetlen egyszer sem tudott felidegesíteni semmi. Nem veszek el a gyógyulástól energiát idegeskedéssel, főleg olyan dolgok miatt amire nincs ráhatásom.



Lelkew itja



Thank You

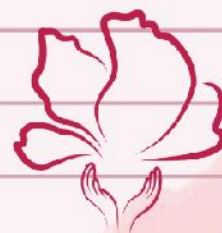
**További segítség az utadon:**

**Betegút kísérő, innen minden fontos információt be tudsz szerezni a kezelésekről, a rehabilitációról, a képalkotó vizsgélatokról, mindenről:**

**[www.malyvabetegut.hu](http://www.malyvabetegut.hu)**

**Mályvavirágok Közössége: zárt és titkos csoport a facebookon, ahol érintettek együtt vannak, kérdeznek, tanácsolnak, tapasztalatokat osztanak meg.**

**Itt tudsz jelentkezni: [info@malyvavirag.hu](mailto:info@malyvavirag.hu)**



**MÁLYVAVIRÁG  
ALAPÍTVÁNY**

MÉHNYAKRÁK

*Lelkem útja*

2021-2022