



JURNALUL
pacientei
cu cancer
DE SÂN

ARE NEV[♥]IE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!



Cuvânt înainte:

Dacă ați intrat în posesia acestui jurnal înseamnă că ați primit un diagnostic dificil, acela de cancer de sân.

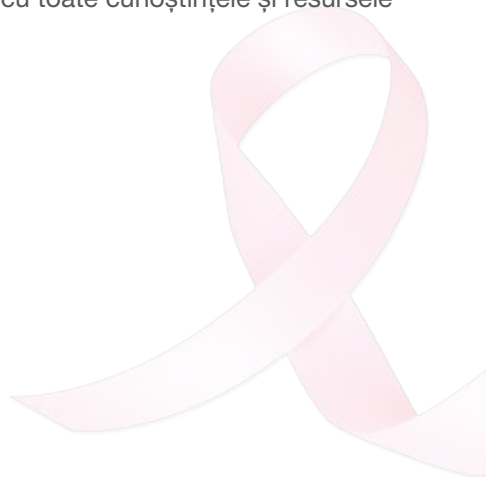
Știm cât de grea este această perioadă și de aceea am creat un material care are scopul de a vă oferi câteva repere concrete în acest drum.

Cu cât înțelegeți mai multe lucruri despre tratamentele utilizate și despre modul în care reacționează corpul dumneavoastră, cu atât veți avea mai multă încredere în procesul de recuperare. Informația vă oferă puterea de a merge mai departe.

De asemenea, pentru că știm că uneori veți avea multe date de reținut, vă oferim și un calendar unde să vă notați ceea ce veți avea de făcut în fiecare zi. Acesta vă va ajuta să aduceți împreună diferitele componente ale tratamentului și va avea un rol în stabilirea coerenței intervențiilor.

Este bine să luați cu dumneavoastră acest jurnal la toate consultațiile medicale la care veți participa și să folosiți secțiunile corespunzătoare în discuțiile cu medicul curant.

Da, diagnosticul de cancer mamar este o realitate, dar la fel de reală este și puterea pe care o aveți în această confruntare. Încarmați-vă cu toate cunoștințele și resursele disponibile și porniți cu încredere la drum!





Cuprins

1.	Despre mine	
2.	Diagnosticul	
3.	Tratamentul	
4.	Chirurgie	
5.	Chimioterapie	
6.	Radioterapie	
7.	Alte tipuri de terapii	
8.	Viața cu cancer mamar	
9.	Termeni medicali	
10.	Calendar cu date importante	
11.	Jurnal	



CAPITOLUL 1: DESPRE MINE

Despre mine

Nume: _____

Data nașterii: _____

Adresa: _____

Număr de telefon: _____

3 calități care mă vor ajuta să fiu bine:

1. _____

2. _____

3. _____

Cine mă susține în procesul recuperării:

Nume: _____

Număr de telefon: _____

Nume: _____

Număr de telefon: _____

Medic de familie: _____

Număr de telefon: _____

Medic oncolog: _____

Număr de telefon: _____

Persoana de contact în caz de urgență:

Nume: _____

Număr de telefon: _____



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!



CAPITOLUL 2: DIAGNOSTICUL

Diagnosticul

Ați primit acest jurnal deoarece ați fost diagnosticată cu cancer de sân, ceea ce înseamnă că ați trecut deja prin consultațiile și investigațiile inițiale. Această pagină are rolul de a vă ajuta să vă dați seama dacă ați bifat toate răspunsurile de care aveți nevoie la început de drum.

1. Care este diagnosticul meu complet în acest moment?

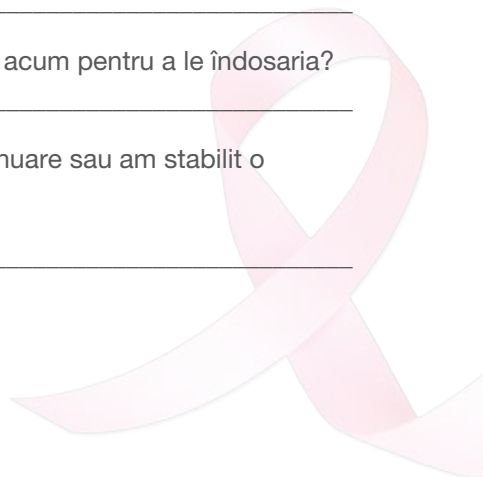
2. Unde este localizată boala – într-o singură regiune sau în mai multe regiuni?

3. Ce investigații am făcut până acum? Am înțeles rezultatele acestora?

4. Știu dacă mai sunt necesare și alte investigații pentru a avea un diagnostic complet? Unde trebuie să merg pentru acestea?

5. Am primit copii după toate rezultatele de până acum pentru a le îndosaria?

6. Am discutat despre ce urmează să fac în continuare sau am stabilit o discuție în acest scop?





Diagnosticul

Ce știi despre diagnosticul meu de cancer mamar?

Tipul: _____

Stadiul: _____

Alte caracteristici: _____

Pentru mai multe informații, accesați articolul „Ce este biopsia de sân” din cadrul site-ului www.canceruldesan.ro.



Investigațiile pentru stabilirea diagnosticului

Conduita în cancerul de sân presupune multiple investigații și proceduri efectuate într-o perioadă de timp. Vă va fi de un real folos să organizați într-un dosar duplicate după toate documentele medicale pe care le primiți în acest timp pentru că ele pot fi necesare pe viitor, în discuțiile cu medicii.

În tabelul următor puteți sintetiza rezultatele investigațiilor de la momentul stabilirii diagnosticului:

Investigația	Data	Rezultatul pe scurt
Mamografie		
Ecografie mamară		
Alte teste imagistice (de exemplu, RMN/CT, radiografii):		
Biopsie		
Alte investigații:		

Pentru informații suplimentare, puteți accesa secțiunea „Diagnostic” din cadrul site-ului www.canceruldesan.ro



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!



Tratamentul

În tabelul de mai jos, puteți ține o evidență a tuturor procedurilor și terapiilor incluse în acest plan pe măsură ce le efectuați (de exemplu, puteți include aici intervențiile chirurgicale, biopsiile efectuate, curele de radioterapie sau orice tip de tratament început).

[illegible]



Pe parcursul procesului terapeutic, veți cunoaște mai mulți specialiști cu care veți colabora pentru a obține cele mai bune rezultate. Este indicat să rețineți datele acestora în cazul în care veți avea nevoie pe viitor:

[illegible]



CAPITOLUL 4: CHIRURGIA

Intervențiile chirurgicale fac parte din arsenalul terapeutic al cancerului mamar.

Împreună cu medicul chirurg veți stabili dacă vă este indicată o intervenție chirurgicală, care ar fi aceasta și veți discuta detaliile intervenției.

Este recomandat să vă pregătiți dinainte o listă cu întrebările importante pe care doriți să le adresați medicului chirurg. Vă prezentăm mai jos câteva sugestii:

- ☐ Ce tip de operație este indicat în cazul meu? De ce?
- ☐ În ce constă această operație? Cât de amplă va fi excizia?
- ☐ Trebuie să fac imediat această operație? Am timp să îmi pun lucrurile în ordine acasă/la locul de muncă înaintea procedurii sau o amânare ar putea să influențeze negativ evoluția bolii?
- ☐ Ce analize trebuie să fac înaintea operației?
- ☐ Cum trebuie să mă pregătesc pentru operație? Sunt anumite restricții alimentare sau schimbări de medicație pe care trebuie să le fac?
- ☐ Ce fel de anestezie voi primi? Când voi purta discuția cu anestezistul?
- ☐ Care va fi etapa imediat următoare după operație? Cât de repede trebuie să ajung înapoi la medicul oncolog după operație?
- ☐ Cât de repede voi primi rezultatele examenului histopatologic?
- ☐ Cât timp va dura operația?
- ☐ Cum mă voi simți după operație? Voi avea dureri? Voi avea tuburi de dren sau catetere de vreun fel?
- ☐ Cum va arăta cicatricea?
- ☐ Dacă va fi necesară, voi putea face apoi o intervenție reconstructivă? După cât timp?
- ☐ Cât va dura spitalizarea? De cât ajutor voi avea nevoie după ce ajung acasă?
- ☐ După externare, care ar fi motivele pentru care ar trebui să vă contactez?
- ☐ După cât timp îmi voi putea relua activitățile (șofat, muncă, activități casnice)?
- ☐ Cum pot ține legătura cu dumneavoastră? Ce trebuie să fac în caz de urgență?
- ☐ Ce documente îmi vor fi necesare pentru internare?
- ☐ Pe ce perioadă voi avea concediu medical?
- ☐ Ce evenimente postoperatorii ar trebui să îmi atragă atenția astfel încât să vă contactez?



Detalii practice privind intervenția chirurgicală

Intervenția chirurgicală pe care o voi face:

Data internării: _____ Ora: _____

Unde trebuie să mă prezint: _____

Medic chirurg: _____

Medic anestezist: _____

Alte persoane de contact (de exemplu, asistenta șefă): _____

Listă de documente necesare pentru internare:

- ☐ Documente de identitate
- ☐ Bilet de trimitere de la medicul de familie
- ☐ Card de sănătate
- ☐ Adeverință de la locul de muncă
- ☐ Documentele medicale anterioare
- ☐ O listă completă cu medicația actuală (inclusiv suplimente sau preparate naturiste)

Ce investigații mi s-au solicitat înaintea internării:

Instrucțiuni speciale:

Am voie să mănânc în dimineața internării? ☐ Da ☐ Nu

Trebuie să modific ceva în schema de tratament înaintea internării?

☐ Nu

☐ Da, mai specific:

În cazul în care am întrebări suplimentare înaintea internării:

Persoana de contact: _____

Număr de telefon: _____

E-mail: _____



CAPITOLUL 5: CHIMIOTERAPIA

Chimioterapie

În funcție de tipul și stadiul cancerului de sân, medicul oncolog vă va explica opțiunile de chimioterapie care vă sunt recomandate. Pot fi indicate mai multe cure de chimioterapie, care pot include medicamente diferite, așa că este bine să sintetizați toate aceste informații.

Întrebări pe care vă recomandăm să le aveți în vedere în discuția cu medicul oncolog:

- ☐ Ce tratament este cel mai recomandat pentru tipul meu de cancer mamar?
- ☐ Care a fost experiența altor paciente care le-au primit?
- ☐ La ce rezultate mă pot aștepta în urma acestui tratament? Ce urmărim?
- ☐ Ce se întâmplă dacă nu fac chimioterapie? Care sunt riscurile?
- ☐ Este vorba despre un tratament unic sau despre o serie de tratamente? Cât de des va trebui să fac aceste serii?
- ☐ Cum se administrează tratamentul? Dacă este un tratament perfuzabil, va trebui să mă internez pentru administrarea acestuia? Cât timp?
- ☐ Cine îmi va administra tratamentul?
- ☐ Care sunt posibilele riscuri și reacții adverse ale tratamentului?
- ☐ În ce fel îmi va afecta viața de zi cu zi? Voi putea să merg în continuare la serviciu? De cât ajutor voi avea nevoie acasă, pentru activitățile obișnuite?
- ☐ Dacă sunteți la vârstă fertilă: Acest tratament îmi va afecta fertilitatea? Dacă da, există posibilitatea să îmi conserv ovulele?
- ☐ E nevoie de vreo pregătire specială înaintea administrării tratamentului? Dar după aceea?
- ☐ Pot să iau concomitent celelalte medicamente și suplimente alimentare (inclusiv preparate naturiste) pe care le iau acum?
- ☐ Trebuie să îmi modific alimentația sau nivelul de efort?
- ☐ Cum pot ține legătura cu dumneavoastră? Ce trebuie să fac în caz de urgență?
- ☐ Ce documente îmi vor fi necesare atunci când vin pentru administrarea tratamentului?
- ☐ Voi avea nevoie de concediu medical?
- ☐ Medicamentele acestea sunt compensate integral sau vor fi și costuri suplimentare?
- ☐ Ce situații ar trebui să îmi atragă atenția astfel încât să vă contactez?



Detalii practice privind chimioterapia

Unde mi se va administra tratamentul: _____

Medic oncolog: _____

Alte persoane de contact (de exemplu, asistenta medicală): _____

Ce investigații trebuie să fac pe parcursul tratamentului (de exemplu, analize de sânge, ecografie cardiacă etc.):

Investigația	Frecvența	Unde voi face aceste investigații?

Instrucțiuni speciale:

Am voie să mănânc înaintea administrării? ☐ Da ☐ Nu

Trebuie să modific ceva în legătură cu celelalte medicamente sau suplimente pe care le iau?

☐ Nu

☐ Da, mai specific:

În cazul în care am întrebări suplimentare despre acest tratament:

Persoana de contact: _____

Număr de telefon: _____ E-mail: _____





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!



CAPITOLUL 6: RADIOTERAPIA

Radioterapia

Radioterapia este o metodă de tratament care utilizează razele X pentru distrugerea celulelor tumorale sau oprirea dezvoltării acestora.

Pentru mai multe informații puteți accesa articolele „Rolul radioterapiei în tratarea cancerului de sân” și „Radioterapia și tratamentele sistemice” de pe

www.canceruldesan.ro

Câteva întrebări pe care este recomandat să i le adresați medicului:

- ☐ Care va fi zona pe care va fi aplicată?
- ☐ Cum au evoluat pacientele cu tumori asemănătoare cu a mea?
- ☐ Ce beneficii aş putea să obţin?
- ☐ Ce se întâmplă dacă nu fac acest tratament?
- ☐ Trebuie să mă internez pentru acest tratament sau îl pot face în ambulatoriu?
- ☐ Ce presupune tratamentul? Voi simţi durere sau disconfort de vreun fel?
- ☐ Cât timp durează o şedinţă?
- ☐ Va trebui să lipsesc de la serviciu în acest interval? Sunt necesare alte precauţii asociate acestui tratament? Există riscul să iradiez alte persoane?
- ☐ Cât timp durează întregul tratament? Pot face pauze în acest interval?
- ☐ Ce reacţii adverse pot să apară? Există şi reacţii adverse pe termen lung?
- ☐ În ce fel poate afecta intervenţia de reconstrucţie mamară pe care mi-o doresc?
- ☐ E nevoie de vreo pregătire specială înaintea administrării tratamentului? Dar după acesta?
- ☐ Pot să iau în acest timp celelalte medicamente şi suplimente alimentare (inclusiv preparate naturiste) pe care le iau acum?
- ☐ Trebuie să îmi modific alimentaţia sau nivelul de efort?
- ☐ Cum pot ţine legătura cu dumneavoastră? Ce trebuie să fac în caz de urgenţă?
- ☐ Ce documente îmi vor fi necesare atunci când vin pentru administrarea tratamentului?
- ☐ Ce situaţii ar trebui să îmi atragă atenţia astfel încât să vă contactez?



Regiunea iradiată: _____

Durata totală: _____

Data primei programări: _____ Ora: _____

Medic radioterapeut: _____

Asistentă medicală:

[illegible]



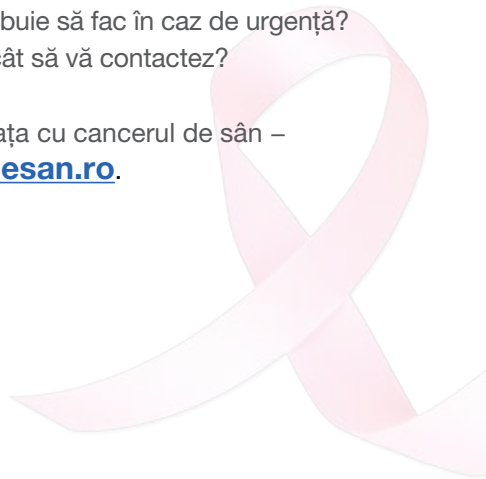
CAPITOLUL 7:

Alte tipuri de terapii

În prezent, cancerul de sân beneficiază de mai multe tipuri de tratamente medicamentoase. Medicul oncolog vă va oferi informații detaliate despre fiecare dintre opțiunile terapeutice pe care le veți primi. Încercați să verificați dacă ați obținut răspunsuri la următoarele întrebări:

- ☐ Ce tip de terapie îmi recomandați? De ce?
- ☐ Cum s-au simțit alte paciente care l-au primit?
- ☐ Acest tratament este unul standard sau îl voi primi în cadrul unui studiu clinic?
- ☐ Care este scopul acestui tratament?
- ☐ Cât timp va trebui să îl iau?
- ☐ Cum se administrează? (pe cale orală sau injectabilă?)
- ☐ Ce reacții adverse pot să apară?
- ☐ Acest tratament este compensat sau trebuie să îl plătesc? Dacă este compensat, de unde îmi voi lua rețetele?
- ☐ Ce se întâmplă dacă îl întrerup o anumită perioadă?
- ☐ Care sunt riscurile dacă aleg să nu urmez această terapie?
- ☐ Am nevoie de anumite investigații/analize pe parcursul tratamentului?
- ☐ Cum interacționează cu celelalte medicamente/suplimente pe care le iau în mod constant?
- ☐ Trebuie să îmi modific alimentația sau nivelul de efort pe parcursul tratamentului?
- ☐ Cum pot ține legătura cu dumneavoastră? Ce trebuie să fac în caz de urgență?
- ☐ Ce situații ar trebui să îmi atragă atenția astfel încât să vă contactez?

Pentru mai multe informații, accesați secțiunea „Viața cu cancerul de sân – Tratament” din cadrul site-ului www.canceruldesan.ro.





Alte tipuri de terapii: Detalii practice

Este indicat să păstrați o evidență cu medicamentele utilizate și efectele lor deoarece aceasta vă poate ajuta în alegerea tratamentelor viitoare.

[illegible]



CAPITOLUL 8: VIAȚA CU CANCER MAMAR

După stabilirea diagnosticului de cancer, este normal să vă concentrați asupra acestei probleme de sănătate și a tuturor investigațiilor/tratamentelor necesare. În același timp, este important să țineți cont de sănătatea emoțională, psihologică și spirituală și sănătatea întregului corp pentru a face față cât mai bine provocărilor aduse de cancer.

Încercați să descoperiți ce vi se potrivește cel mai bine, pornind de la câteva idei pe care alte paciente cu cancer le-au considerat folositoare:

Strategia	Cine m-ar putea ajuta	Unde aș putea merge
Psihoterapie		
Exerciții fizice		
Yoga/mindfulness		
Consiliere spirituală		
Meditație		
Dietă echilibrată		
Alte terapii*		

***IMPORTANT: Discutați întotdeauna cu medicul dumneavoastră despre orice terapie alternativă sau complementară pe care ați dori să o urmați! Unele pot fi contraindicate în contextul tratamentului dumneavoastră!**



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!



CAPITOLUL 9: GLOSAR DE TERMENI

Limbajul cancerului de sân

Uneori, în discuțiile cu specialiștii care vă îngrijesc, pot apărea cuvinte sau expresii pe care nu le înțelegeți. Este normal să fie așa și nu ezitați să cereți lămuriri atunci când simțiți că este cazul.

Puteți accesa explicațiile unor termeni utilizați frecvent în secțiunea „Glosar de termeni” de pe www.canceruldesan.ro





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!



CAPITOLUL 10: CALENDAR CU DATE IMPORTANTE

Vă oferim un calendar pe care îl puteți folosi pentru a nota evenimentele relevante în parcursul dumneavoastră terapeutic (programări la medic, data administrării anumitor terapii, data la care veți primi rezultatele unor investigații etc.).

De asemenea, considerăm că date cel puțin la fel de importante sunt cele care țin de viața dumneavoastră obișnuită (și că puteți marca aici și repere cum ar fi aniversările importante, zilele de vacanță, spectacolele pe care le veți vedea...). Casetele calendarului le puteți folosi și pentru a monitoriza un anumit simptom (de exemplu, durerea – pe o scală de la 0 la 10) sau starea de spirit (cu ajutorul unor emoticoane).

De exemplu:

Mi, 23 octombrie

- ✓ Programare onco ora
12:30
- ✓ Durere: 1 😊
- ✓ Ziua Aniei!!! 😊😊





Octombrie 2019

	L, 7 octombrie	L, 14 octombrie
M, 1 octombrie	M, 8 octombrie	M, 15 octombrie
Mi, 2 octombrie	Mi, 9 octombrie	Mi, 16 octombrie
J, 3 octombrie	J, 10 octombrie	J, 17 octombrie
V, 4 octombrie	V, 11 octombrie	V, 18 octombrie
S, 5 octombrie	S, 12 octombrie	S, 19 octombrie
D, 6 octombrie	D, 13 octombrie	D, 20 octombrie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 21 octombrie	L, 28 octombrie	
M, 22 octombrie	M, 29 octombrie	
Mi, 23 octombrie	Mi, 30 octombrie	
J, 24 octombrie	J, 31 octombrie	
V, 25 octombrie		
S, 26 octombrie		
D, 27 octombrie		





Noiembrie 2019

	L, 4 noiembrie	L, 11 noiembrie
	M, 5 noiembrie	M, 12 noiembrie
	Mi, 6 noiembrie	Mi, 13 noiembrie
	J, 7 noiembrie	J, 14 noiembrie
V, 1 noiembrie	V, 8 noiembrie	V, 15 noiembrie
S, 2 noiembrie	S, 9 noiembrie	S, 16 noiembrie
D, 3 noiembrie	D, 10 noiembrie	D, 17 noiembrie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 18 noiembrie	L, 25 noiembrie	
M, 19 noiembrie	M, 26 noiembrie	
Mi, 20 noiembrie	Mi, 27 noiembrie	
J, 21 noiembrie	J, 28 noiembrie	
V, 22 noiembrie	V, 29 noiembrie	
S, 23 noiembrie	S, 30 noiembrie	
D, 24 noiembrie		





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

Decembrie 2019

	L, 2 decembrie	L, 9 decembrie
	M, 3 decembrie	M, 10 decembrie
	Mi, 4 decembrie	Mi, 11 decembrie
	J, 5 decembrie	J, 12 decembrie
	V, 6 decembrie	V, 13 decembrie
	S, 7 decembrie	S, 14 decembrie
D, 1 decembrie	D, 8 decembrie	D, 15 decembrie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 16 decembrie	L, 23 decembrie	L, 30 decembrie
M, 17 decembrie	M, 24 decembrie	M, 31 decembrie
Mi, 18 decembrie	Mi, 25 decembrie	
J, 19 decembrie	J, 26 decembrie	
V, 20 decembrie	V, 27 decembrie	
S, 21 decembrie	S, 28 decembrie	
D, 22 decembrie	D, 29 decembrie	





Ianuarie 2020

	L, 6 ianuarie	L, 13 ianuarie
	M, 7 ianuarie	M, 14 ianuarie
Mi, 1 ianuarie	Mi, 8 ianuarie	Mi, 15 ianuarie
J, 2 ianuarie	J, 9 ianuarie	J, 16 ianuarie
V, 3 ianuarie	V, 10 ianuarie	V, 17 ianuarie
S, 4 ianuarie	S, 11 ianuarie	S, 18 ianuarie
D, 5 ianuarie	D, 12 ianuarie	D, 19 ianuarie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 20 ianuarie	L, 27 ianuarie	
M, 21 ianuarie	M, 28 ianuarie	
Mi, 22 ianuarie	Mi, 29 ianuarie	
J, 23 ianuarie	J, 30 ianuarie	
V, 24 ianuarie	V, 31 ianuarie	
S, 25 ianuarie		
D, 26 ianuarie		





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

Februarie 2020

	L, 3 februarie	L, 10 februarie
	M, 4 februarie	M, 11 februarie
	Mi, 5 februarie	Mi, 12 februarie
	J, 6 februarie	J, 13 februarie
	V, 7 februarie	V, 14 februarie
S, 1 februarie	S, 8 februarie	S, 15 februarie
D, 2 februarie	D, 9 februarie	D, 16 februarie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 17 februarie	L, 24 februarie	
M, 18 februarie	M, 25 februarie	
Mi, 19 februarie	Mi, 26 februarie	
J, 20 februarie	J, 27 februarie	
V, 21 februarie	V, 28 februarie	
S, 22 februarie	S, 29 februarie	
D, 23 februarie		





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

Martie 2020

	L, 2 martie	L, 9 martie
	M, 3 martie	M, 10 martie
	Mi, 4 martie	Mi, 11 martie
	J, 5 martie	J, 12 martie
	V, 6 martie	V, 13 martie
	S, 7 martie	S, 14 martie
D, 1 martie	D, 8 martie	D, 15 martie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 16 martie	L, 23 martie	L, 30 martie
M, 17 martie	M, 24 martie	M, 31 martie
Mi, 18 martie	Mi, 25 martie	
J, 19 martie	J, 26 martie	
V, 20 martie	V, 27 martie	
S, 21 martie	S, 28 martie	
D, 22 martie	D, 29 martie	





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

Aprilie 2020

	L, 6 aprilie	L, 13 aprilie
	M, 7 aprilie	M, 14 aprilie
Mi, 1 aprilie	Mi, 8 aprilie	Mi, 15 aprilie
J, 2 aprilie	J, 9 aprilie	J, 16 aprilie
V, 3 aprilie	V, 10 aprilie	V, 17 aprilie
S, 4 aprilie	S, 11 aprilie	S, 18 aprilie
D, 5 aprilie	D, 12 aprilie	D, 19 aprilie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 20 aprilie	L, 27 aprilie	
M, 21 aprilie	M, 28 aprilie	
Mi, 22 aprilie	Mi, 29 aprilie	
J, 23 aprilie	J, 30 aprilie	
V, 24 aprilie		
S, 25 aprilie		
D, 26 aprilie		





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

Mai 2020

	L, 4 mai	L, 11 mai
	M, 5 mai	M, 12 mai
	Mi, 6 mai	Mi, 13 mai
	J, 7 mai	J, 14 mai
V, 1 mai	V, 8 mai	V, 15 mai
S, 2 mai	S, 9 mai	S, 16 mai
D, 3 mai	D, 10 mai	D, 17 mai



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 18 mai	L, 25 mai	
M, 19 mai	M, 26 mai	
Mi, 20 mai	Mi, 27 mai	
J, 21 mai	J, 28 mai	
V, 22 mai	V, 29 mai	
S, 23 mai	S, 30 mai	
D, 24 mai	D, 31 mai	





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

Iunie 2020

L, 1 iunie	L, 8 iunie	L, 15 iunie
M, 2 iunie	M, 9 iunie	M, 16 iunie
Mi, 3 iunie	Mi, 10 iunie	Mi, 17 iunie
J, 4 iunie	J, 11 iunie	J, 18 iunie
V, 5 iunie	V, 12 iunie	V, 19 iunie
S, 6 iunie	S, 13 iunie	S, 20 iunie
D, 7 iunie	D, 14 iunie	D, 21 iunie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 22 iunie	L, 29 iunie	
M, 23 iunie	M, 30 iunie	
Mi, 24 iunie		
J, 25 iunie		
V, 26 iunie		
S, 27 iunie		
D, 28 iunie		





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

Iulie 2020

	L, 6 iulie	L, 13 iulie
	M, 7 iulie	M, 14 iulie
Mi, 1 iulie	Mi, 8 iulie	Mi, 15 iulie
J, 2 iulie	J, 9 iulie	J, 16 iulie
V, 3 iulie	V, 10 iulie	V, 17 iulie
S, 4 iulie	S, 11 iulie	S, 18 iulie
D, 5 iulie	D, 12 iulie	D, 19 iulie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 20 iulie	L, 27 iulie	
M, 21 iulie	M, 28 iulie	
Mi, 22 iulie	Mi, 29 iulie	
J, 23 iulie	J, 30 iulie	
V, 24 iulie	V, 31 iulie	
S, 25 iulie		
D, 26 iulie		





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

August 2020

	L, 3 august	L, 10 august
	M, 4 august	M, 11 august
	Mi, 5 august	Mi, 12 august
	J, 6 august	J, 13 august
	V, 7 august	V, 14 august
S, 1 august	S, 8 august	S, 15 august
D, 2 august	D, 9 august	D, 16 august



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 17 august	L, 24 august	L, 31 august
M, 18 august	M, 25 august	
Mi, 19 august	Mi, 26 august	
J, 20 august	J, 27 august	
V, 21 august	V, 28 august	
S, 22 august	S, 29 august	
D, 23 august	D, 30 august	





Septembrie 2020

	L, 7 septembrie	L, 14 septembrie
M, 1 septembrie	M, 8 septembrie	M, 15 septembrie
Mi, 2 septembrie	Mi, 9 septembrie	Mi, 16 septembrie
J, 3 septembrie	J, 10 septembrie	J, 17 septembrie
V, 4 septembrie	V, 11 septembrie	V, 18 septembrie
S, 5 septembrie	S, 12 septembrie	S, 19 septembrie
D, 6 septembrie	D, 13 septembrie	D, 20 septembrie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 21 septembrie	L, 28 septembrie	
M, 22 septembrie	M, 29 septembrie	
Mi, 23 septembrie	Mi, 30 septembrie	
J, 24 septembrie		
V, 25 septembrie		
S, 26 septembrie		
D, 27 septembrie		





Octombrie 2020

	L, 5 octombrie	L, 12 octombrie
	M, 6 octombrie	M, 13 octombrie
	Mi, 7 octombrie	Mi, 14 octombrie
J, 1 octombrie	J, 8 octombrie	J, 15 octombrie
V, 2 octombrie	V, 9 octombrie	V, 16 octombrie
S, 3 octombrie	S, 10 octombrie	S, 17 octombrie
D, 4 octombrie	D, 11 octombrie	D, 18 octombrie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 19 octombrie	L, 26 octombrie	
M, 20 octombrie	M, 27 octombrie	
Mi, 21 octombrie	Mi, 28 octombrie	
J, 22 octombrie	J, 29 octombrie	
V, 23 octombrie	V, 30 octombrie	
S, 24 octombrie	S, 31 octombrie	
D, 25 octombrie		





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

Noiembrie 2020

	L, 2 noiembrie	L, 9 noiembrie
	M, 3 noiembrie	M, 10 noiembrie
	Mi, 4 noiembrie	Mi, 11 noiembrie
	J, 5 noiembrie	J, 12 noiembrie
	V, 6 noiembrie	V, 13 noiembrie
	S, 7 noiembrie	S, 14 noiembrie
D, 1 noiembrie	D, 8 noiembrie	D, 15 noiembrie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 16 noiembrie	L, 23 noiembrie	L, 30 noiembrie
M, 17 noiembrie	M, 24 noiembrie	
Mi, 18 noiembrie	Mi, 25 noiembrie	
J, 19 noiembrie	J, 26 noiembrie	
V, 20 noiembrie	V, 27 noiembrie	
S, 21 noiembrie	S, 28 noiembrie	
D, 22 noiembrie	D, 29 noiembrie	





Decembrie 2020

	L, 7 decembrie	L, 14 decembrie
M, 1 decembrie	M, 8 decembrie	M, 15 decembrie
Mi, 2 decembrie	Mi, 9 decembrie	Mi, 16 decembrie
J, 3 decembrie	J, 10 decembrie	J, 17 decembrie
V, 4 decembrie	V, 11 decembrie	V, 18 decembrie
S, 5 decembrie	S, 12 decembrie	S, 19 decembrie
D, 6 decembrie	D, 13 decembrie	D, 20 decembrie



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

L, 21 decembrie	L, 28 decembrie	
M, 22 decembrie	M, 29 decembrie	
Mi, 23 decembrie	Mi, 30 decembrie	
J, 24 decembrie	J, 31 decembrie	
V, 25 decembrie		
S, 26 decembrie		
D, 27 decembrie		





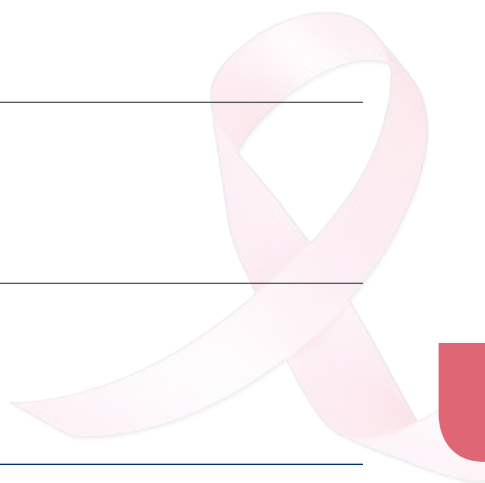
CAPITOLUL 11: JURNAL

Multe paciente cu cancer de sân au povestit că le-a fost de un real folos să țină un jurnal, în care au putut nota cum s-au simțit în fiecare zi a parcursului lor către recuperare. Vă propunem să folosiți paginile următoare pentru a înregistra gândurile, emoțiile, reușitele obținute și obstacolele întâmpinate.



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

zi lună an





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

zi lună an



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

zi lună an





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

zi lună an



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

zi lună an





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

zi lună an



ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

zi lună an





ARE NEVOIE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!

zi lună an



Canceruldesan.ro

ARE NEV♥IE DE TINE.
VORBEȘTE CU EA!