

Οδηγός ενημέρωσης ασθενών με νεοπλασίες

Σε αυτό το φυλλάδιο μπορείτε να διαβάσετε θέματα σχετικά με την αντιμετώπιση του καρκίνου. Περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τις φυσικές επιπτώσεις, όπως ο πόνος και η αρρώστια, και πληροφορίες σχετικά με το πώς επηρεάζεται η καθημερινότητα ημέρα με την ημέρα. Τέλος, αναφέρονται θέματα τα οποία δυσκολεύουν τους ανθρώπους να μιλήσουν για αυτά, όπως το να ζεις με τον καρκίνο.



Περιεχόμενα

Η πρώτη επαφή με τη νόσο	5
Ζώντας με τον καρκίνο	11
Μετά την θεραπεία	29



Η Πρώτη Επαφή με τη Νόσο

Στην ενότητα αυτή έχετε τη δυνατότητα να μάθετε πώς δημιουργείται ο καρκίνος και πώς εξελίσσεται. Επίσης θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με τις εξετάσεις και τις θεραπείες γύρω από τη νόσο, καθώς και κάποιες χρήσιμες συμβουλές που θα βοηθήσουν εσάς και την οικογένειά σας.

Τι είναι ο καρκίνος;

Ο καρκίνος είναι το όνομα που δίνεται σε μια ομάδα ασθενειών που μπορεί να αναπτυχθεί σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος εξαιτίας της δημιουργίας διαφορετικών κυττάρων τα οποία πολλαπλασιάζονται με ανεξέλεγκτο τρόπο σχηματίζοντας όγκους. Οι όγκοι μπορεί να είναι καλοήθεις ή κακοήθεις. Καλοήθεις όγκοι είναι συνήθως αβλαβείς και κάποιες φορές δεν χρειάζονται θεραπεία ενώ κακοήθεις όγκοι είναι καρκινικά κύτταρα και συνήθως χρειάζεται κάποια μορφή θεραπείας.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι καρκίνου (ακόμη και στο ίδιο μέρος του σώματος). Κάθε τύπος έχει διαφορετικά συμπτώματα και μπορεί να χρειάζεται διαφορετική αντιμετώπιση και φροντίδα.

Ακόμα κι αν μια θεραπεία δεν είναι δυνατή, πολλοί καρκίνοι μπορούν τώρα να ελέγχονται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ο καρκίνος δεν είναι μεταδοτικός.

Εξετάσεις για τον καρκίνο

Οι εξετάσεις μπορούν να βοηθήσουν στην επιβεβαίωση της διάγνωσης και μπορούν να δώσουν στους γιατρούς περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το μέγεθος του καρκίνου και αν έχει εξαπλωθεί, ώστε να μπορούν να σχεδιάσουν την καλύτερη θεραπεία για εσάς. Ανάλογα με τον τύπο του καρκίνου, μπορεί να συνεχιστούν οι εξετάσεις

κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία ώστε να διαπιστωθεί πόσο καλά ανταποκρίνεστε.

Αν ανησυχείτε ότι εσείς ή άλλα μέλη της οικογένειάς σας μπορεί να αναπτύξουν έναν ορισμένο τύπο καρκίνου λόγω του ιστορικού της οικογένειάς σας, μπορείτε να μάθετε περισσότερα με μια επίσκεψη στο γιατρό σας για να συζητήσετε οποιοδήποτε ανησυχίες που μπορεί να έχετε.

Μετά την πληροφόρησή σας ότι έχετε καρκίνο

Η γνωστοποίηση της διάγνωσης του καρκίνου είναι ένα δυσάρεστο γεγονός και για τους επαγγελματίες υγείας αλλά κυρίως για τον ίδιο τον ασθενή και την οικογένειά του. Ο καθένας αντιδρά με τον τρόπο του και μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοήσετε ό,τι σας λένε. Μπορείτε πάντα να ξαναρωτήσετε το γιατρό σας ή τη νοσηλεύτρια την ίδια ή κάποια άλλη στιγμή οτιδήποτε δεν κατανοήσατε από όσα σας γνωστοποιήθηκαν. Μη φοβάστε να κάνετε ερωτήσεις ή να ζητήσετε να σας εξηγήσουν και πάλι κάτι που δεν αντιληφθήκατε. Κατανοώντας τη διάγνωσή σας είναι μια καλή αρχή για την κατανόηση της θεραπείας και της φροντίδας που θα λάβετε.

Συζητείστε με τα μέλη της διεπιστημονικής ομάδας φροντίδας υγείας

Πολλές φορές ο χρόνος με τους γιατρούς, νοσηλευτές και τους άλλους επαγγελματίες υγείας μπορεί να

μοιάζει περιορισμένος. Ακόμη και αν κάτι σας έχει εξηγηθεί με σαφήνεια, μπορεί να είναι δύσκολο για σας να το κατανοήσετε.

Ρωτήστε ό,τι δεν καταλαβαίνετε. Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε στο έπακρο το χρόνο σας με το γιατρό ή το νοσηλεύτη της υγειονομικής μονάδας που επισκέπτεστε.

Πριν από το ραντεβού σας μη ξεχνάτε να:

- Ελέγξτε την ώρα, την ημερομηνία, τον τόπο του ραντεβού και τα ονόματα των γιατρών ή άλλων μελών της διεπιστημονικής ομάδας που πρόκειται να δείτε.
- Προγραμματίσετε τις ερωτήσεις σας πριν τη συνάντησή σας.
- Αν σας βοηθά να θυμάστε αυτά που θέλετε να ρωτήσετε, σημειώστε τα. Πολλοί ασθενείς έχουν πει ότι δεν είναι πάντα εύκολο να θυμούνται τα ερωτήματά τους τη στιγμή του ραντεβού.
- Ζητήστε από έναν συγγενή ή φίλο να έρθει να σας βοηθήσει να θυμάστε τι πρέπει να ρωτήσετε και τι σας έχουν απαντήσει.
- Πάρτε ένα σημειωματάριο μαζί σας για να κρατήσετε σημειώσεις.

Στο πρώτο ραντεβού να:

- Σημειώσετε τα ονόματα, τους τίτλους, τα στοιχεία και τις ώρες επικοινωνίας σε περίπτωση που έχετε ερωτήσεις αργότερα.
- Ενημερώστε το γιατρό πόσο θέλετε να ξέρετε για τον καρκίνο σας και πόσο θέλετε να συμμετέχετε στη θεραπεία και τη φροντίδα σας.
- Μην φοβάστε να ζητήσετε από το γιατρό να επαναλάβει ή να εξηγήσει πιο απλά όσα σας είπε.
- Ζητήστε από το γιατρό ή τη νοσηλεύτρια να σχεδιάσουν ένα διάγραμμα ή να γράψουν ένα σύντομο σημείωμα για το τι έχει ειπωθεί, τυχόν ημερομηνίες και ραντεβού για εξετάσεις.
- Είναι προτιμότερο να ρωτήσετε οτιδήποτε τη στιγμή του ραντεβού σας παρά σε κάποιον άλλο χρόνο.

Μετά τη διάγνωση και αποφασίζοντας για τη θεραπεία σας

Όλοι οι τύποι καρκίνου δεν είναι ίδιοι, έτσι λοιπόν και οι τύποι θεραπείας για τον καρκίνο ποικίλουν. Το ότι διαγνωστήκατε με καρκίνο δε σημαίνει πάντα ότι θα σας προταθεί κάποια θεραπεία από το γιατρό σας. Ο γιατρός σας οφείλει να σας εξηγήσει με σαφήνεια γιατί προτείνει αυτήν την προσέγγιση. Άλλες φορές μπορεί να σας προταθεί ένας συνδυασμός από θεραπείες.

- Κάνετε ερωτήσεις και συγκεντρώστε τις πληροφορίες που χρειάζεστε προτού να λάβετε μια απόφαση σχετικά με τη θεραπεία.
- Το να ζητήσετε μια δεύτερη άποψη σχετικά με τη θεραπεία σας δεν προσβάλλει το γιατρό σας, ο οποίος είναι εξοικειωμένος με την ιδέα αυτή. Ωστόσο, εάν πάρετε μια δεύτερη γνώμη, αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι ο νέος γιατρός θα αναλάβει τη θεραπεία σας.
- Εάν δεν είστε βέβαιοι για όσα ο γιατρός σας προτείνει, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να μιλήσετε σε ένα άλλο ασθενή, ο οποίος έχει περάσει από παρόμοια κατάσταση ή στα μέλη της υπόλοιπης διεπιστημονικής ομάδας.

Ποιες θεραπείες υπάρχουν για τον καρκίνο;

Χειρουργική επέμβαση

Η χειρουργική επέμβαση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διαγνωστικούς λόγους, να αξιολογήσει το στάδιο ενός καρκίνου αλλά και θεραπευτικά, στοχεύοντας την αφαίρεση του όγκου. Εάν επιλέξετε τη χειρουργική επέμβαση θα χρειαστεί να παραμείνετε στο νοσοκομείο για κάποιες ημέρες μετά την επέμβαση. Ο χειρουργός σας οφείλει να συζητήσει μαζί σας τι σκοπεύει να κάνει προκειμένου να είστε ενήμεροι πριν την απόφασή σας.

Ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί ακτίνες Χ για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα. Η πιο κοινή μέθοδος της ακτινοθεραπείας χρησιμοποιεί ένα μηχάνημα (γραμμικός επιταχυντής) με στόχο τη μείωση του μεγέθους του όγκου σας, ακτινοβολώντας σας από έξω από το σώμα. Συνήθως δε χρειάζεται να μείνετε στο νοσοκομείο για να υποβληθείτε σε ακτινοθεραπεία. Η θεραπεία μπορεί να δοθεί σε μια επίσκεψη ή σε περισσότερες. Στο πρώτο σας ραντεβού, ο ακτινοθεραπευτής σας θα σχεδιάσει τη θεραπεία σας. Η θεραπεία δεν μπορεί να αρχίσει την ίδια μέρα ως το πρώτο σας ραντεβού. Οι συνεδρίες θεραπείας δεν προκαλούν πόνο και μπορεί να διαρκέσουν από λίγα δευτερόλεπτα έως μερικά λεπτά. Οι παρενέργειες διαφέρουν από άτομο σε άτομο και εξαρτάται από ποιο μέρος του σώματος ακτινοβολείται. Μπορείτε να μιλήσετε με το γιατρό σας για τις πιθανές παρενέργειες και τι μπορεί να γίνει για την πρόληψη και αντιμετώπισή τους.

Χημειοθεραπεία

Η χημειοθεραπεία χρησιμοποιεί φάρμακα για να καταστρέψει ή να ελέγξει τα καρκινικά κύτταρα. Η θεραπεία γίνεται είτε με ενδοφλέβια έγχυση είτε με λήψη δισκίων. Πολλά από τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα θα επηρεάσουν και τα φυσιολογικά κύτταρα αλλά αυτή η παρενέργεια είναι προσωρινή, διότι τα φυσιολογικά κύτταρα έχουν τη δυνατότητα γρήγορης ανάπλασης. Για τη θερα-

πεία σας ίσως να χρειαστεί να παραμείνετε στο νοσοκομείο ή να επισκεφτείτε τη μονάδα βραχείας νοσηλείας όπου θα λάβετε τη θεραπεία για κάποιες ώρες και θα αποχωρήσετε. Η θεραπεία μπορεί να διαρκέσει κάποιες εβδομάδες και ίσως χρειαστεί να κάνετε κάποιες εξετάσεις πριν την κάθε συνεδρία. Μη διστάσετε να ρωτήσετε το γιατρό σας ή το νοσηλευτή κατ' οίκον φροντίδας για οτιδήποτε αφορά τη θεραπεία σας.

Ορμονοθεραπεία

Κάποιες μορφές καρκίνου όπως ο καρκίνος του μαστού και του προστάτη, εξαρτώνται από ορμόνες για να αναπτυχθούν. Η θεραπεία ορμονών περιλαμβάνει τη χρησιμοποίηση φαρμάκων ή τη χειρουργική αφαίρεση οργάνων (όπως των ωοθηκών ή των όρχεων) τα οποία παράγουν ορμόνες. Σε μερικές περιπτώσεις χρησιμοποιούνται φάρμακα που σταμα-

τούν την παραγωγή ορμονών ή αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν οι ορμόνες. Έτσι αποτρέπεται η υποκίνηση της αύξησης οποιονδήποτε καρκινικών κυττάρων που μπορούν να παραμείνουν μετά από τη χειρουργική επέμβαση. Όπως η χημειοθεραπεία, έτσι και η ορμονοθεραπεία είναι συστηματική θεραπεία και επιδρά στα κύτταρα ολόκληρου του σώματος.

Ανοσοθεραπεία

Η ανοσοθεραπεία είναι ένα σχήμα θεραπείας, που χρησιμοποιεί τη φυσική ικανότητα (ανοσοποιητικό σύστημα) να καταπολεμά μολύνσεις και ασθένειες ή να προστατεύει το σώμα από κάποιες ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας. Μονοκλωνικά αντισώματα, ιντερφερόνη, ιντερλευκίνη και κάποιοι τύποι αυξητικών παραγόντων είναι σχήματα βιολογικής θεραπείας.





Ζώντας με τον καρκίνο

Στην ενότητα αυτή μπορείτε να διαβάσετε για θέματα που σχετίζονται με την αντιμετώπιση του καρκίνου. Περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τις φυσικές συνέπειες του καρκίνου καθώς και ορισμένες συμβουλές για το πώς να βελτιώσετε την καθημερινή σας ζωή.

Καρκίνος και πόνος

Το να ανέχεστε τον πόνο, δεν είναι μέρος της αντιμετώπισης του καρκίνου. Όσο νωρίτερα λάβετε θεραπεία για τον πόνο, τόσο καλύτερα θα τον αντιμετωπίσετε. Πολλοί άνθρωποι που πάσχουν από καρκίνο φοβούνται ότι θα εθιστούν σε παυσίπονα και έτσι δεν ζητούν βοήθεια. Αυτό δεν είναι αλήθεια. Έχετε το δικαίωμα για αποτελεσματική ανακούφιση από τον πόνο. Μη φοβάστε να πείτε στο γιατρό σας ή στη νοσηλεύτρια ότι πονάτε, ανεξάρτητα από το μέγεθος του πόνου που νιώθετε. Ενημερώστε το γιατρό ή την κατ'οίκον νοσηλεύτρια που σας επισκέπτεται έτσι ώστε να μπορούν να σας βοηθήσουν.

Αιτίες του καρκινικού πόνου

Οι περισσότεροι καρκινικοί πόνοι προκαλούνται από την πίεση που ασκεί ο όγκος πιέζοντας διάφορα σημεία του σώματός σας. Άλλες φορές μπορεί ο πόνος να σχετίζεται με τη θεραπεία του καρκίνου και τις ενδεχόμενες παρενέργειες. Για παράδειγμα, ορισμένα φάρμακα χημειοθεραπείας μπορούν να προκαλέσουν μούδιασμα και φαγούρα στα χέρια και τα πόδια σας ή μια αίσθηση καψίματος στο σημείο όπου γίνεται η έγχυση του φαρμάκου. Σε άτομα που κάνουν ακτινοθεραπεία μπορεί να δημιουργηθεί ερυθρότητα και ερεθισμός του δέρματος. Να έχετε κατά νου ότι, πολλές φορές, ο πόνος που μπορεί να αισθανθείτε δεν έχει σχέση με τον καρκίνο. Μπορεί να πονάτε ακριβώς όπως ο καθένας πονάει περιστασιακά χωρίς να έχει καρκίνο.

Τρόποι αντιμετώπισης του πόνου

Υπάρχουν πολλοί τρόποι σήμερα για να αντιμετωπιστεί ο πόνος. Πριν τη χορήγηση κάποιας θεραπείας για τον πόνο, θα χρειαστεί ο γιατρός ή/και ο νοσηλευτής να σας κάνει κάποιες ερωτήσεις σχετικά με τον πόνο σας. Αυτό ονομάζεται αξιολόγηση του πόνου. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να αξιολογηθούν όλες τις πτυχές του πόνου σας, ώστε να πάρετε τη σωστή θεραπεία και να ανακουφιστείτε αποτελεσματικά.

Ο συνηθέστερος τρόπος αντιμετώπισης του πόνου είναι η χορήγηση αναλγητικής αγωγής από διάφορες οδούς.

Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί τρόποι για εσάς και την οικογένειά σας που μπορούν να σας βοηθήσουν στον έλεγχο του πόνου σας. Μπορεί να έχετε παρατηρήσει ότι πονάτε περισσότερο όταν είστε ανήσυχοι ή αγχωμένοι ή ότι χειροτερεύει σε συγκεκριμένες στιγμές κατά τη διάρκεια του 24ώρου.

Θα σας προτεινάμε να δοκιμάσετε μερικές από τις παρακάτω συμβουλές που μπορεί να βοηθήσουν στην ανακούφιση του πόνου σας.

- Βλέποντας τηλεόραση, διαβάζοντας ή κουβεντιάζοντας μπορεί να σας βοηθήσει να μη σκέφτεστε τον πόνο σας
- Αλλάξτε συχνά τη θέση που κάθεστε ή ξαπλώνετε

- Τα ζεστά ή κρύα επιθέματα μπορεί να βοηθήσουν στην ανακούφιση του πόνου (τυλίξτε τα με μια μαλακή πετσέτα για να μη βλάπτουν το δέρμα σας)
- **Χαλάρωση:** Παρακολουθήστε ειδικά βίντεο ή χαλαρώστε ακούγοντας μουσική και σκεφτείτε ένα όμορφο μέρος που θα θέλατε να είστε
- **Ανανοή:** Προσπαθήστε να αναπνέετε αργά και βαθιά όταν είστε σε ένταση
- **Μασάζ:** Ζητήστε από την οικογένεια ή τους φίλους σας να σας κάνουν ένα απαλό μασάζ στην πλάτη, τα χέρια ή τα πόδια ή εναλλακτικά από έναν επαγγελματία μασέρ ο οποίος είναι ενημέρωτος ότι έχετε καρκίνο. Πριν κάνετε μασάζ συμβουλευτείτε το γιατρό σας
- Η αρωματοθεραπεία, ο βελονισμός και η ρεφλεξολογία ή η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης καρκινοπαθών, μπορεί να σας βοηθήσουν αρκετά
- Μιλώντας σε κάποιον για τον πόνο σας, μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από το στρες και την ένταση.

Σε ορισμένες υγειονομικές μονάδες λειτουργούν εξειδικευμένα ιατρεία πόνου με σκοπό την ανακούφισή σας. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να λάβετε από το γιατρό σας και τον/την κατ' οίκον νοσηλεύτή/τρια σας.

Κούραση (Κόπωση)

Το αίσθημα κόπωσης είναι μια κοινή παρενέργεια του καρκίνου ή της θεραπείας του καρκίνου. Η κόπωση μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολο να αντιμετωπιστεί, αλλά προσπαθήστε να ξεκουράζεται το σώμα σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Καλό είναι να προγραμματίζονται τις καθημερινές δραστηριότητές σας, έτσι ώστε να υπάρξει χρόνος για ξεκούραση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Τι μπορείτε να κάνετε για την κόπωση

Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να σας φανούν ωφέλιμες και να βοηθήσουν στη μείωση της κούρασης σας.

- Κάνετε κάποια ήπια άσκηση κάθε ημέρα αυτό μπορεί να σας δώσει περισσότερη ενέργεια. Ζητήστε την γνώμη ενός γυμναστή για τις ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε
- Κουβεντιάστε με φίλους. Γνωρίζοντας ότι είναι εκεί για να σας βοηθήσουν μπορεί να αισθανθείτε πραγματική ώθηση και ενέργεια
- Μην κουράζετε πολύ τον εαυτό σας και να σταματάτε για ξεκούραση όταν αρχίσετε να αισθάνεστε κουρασμένοι
- Να ακολουθείτε μια καλά ισορροπημένη διατροφή για να κρατάτε τα επίπεδα ενέργειάς σας σε καλό επίπεδο

- Μάθετε να διαχειρίζεστε την κούραση. Ζητήστε βοήθεια για τα ψώνια και τις δουλειές του σπιτιού, μην τα κάνετε όλα μόνοι σας

Αιματολογική τοξικότητα

Κάποια από τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία σας μπορεί να προκαλέσουν αλλαγές των στοιχείων του αίματός σας (αναιμία, λευκοπενία, θρομβοπενία). Σε κάθε άνθρωπο οι αλλαγές στο αίμα μπορεί να είναι διαφορετικές αλλά και να έχουν διαφορετική ένταση. Αυτό εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως το είδος και η δόση του φαρμάκου, η κατάσταση του οργανισμού σας κ.ά. Να θυμάστε ότι ο γιατρός σας θα προσπαθήσει να επιλέξει την καλύτερη θεραπεία για εσάς στην καλύτερη ευεργετική δόση. Ωστόσο εάν έχετε κάποια από τα συμπτώματα που ακολουθούν ενώ λαμβάνετε χημειοθεραπεία θα πρέπει να:

- Ενημερώστε το γιατρό ή/και τον κατ' οίκον νοσηλευτή αμέσως, εάν η θερμοκρασία σας είναι μεγαλύτερη από 38 βαθμούς κελσίου, εάν έχετε ρίγος, έντονους νυκτερινούς ιδρώτες, κεφαλαλγία ή αυχενική δυσκαμψία με πυρετό, αναπνευστική δυσχέρεια
- Ενημερώστε το γιατρό σας ή/και τον κατ' οίκον νοσηλευτή αμέσως εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αιμορραγία ή μώλωπες

Παρ' όλα αυτά κάποια από τα παρακάτω μπορείτε να τα κάνετε κι εσείς ώστε να μειώσετε τους κινδύνους από λοιμώξεις και αιμορραγίες για όσο διάστημα βρίσκεστε σε χημειοθεραπεία.

- Να τηρείτε όσο το δυνατόν καλύτερα τις συνθήκες υγιεινής, για παράδειγμα, να πλένετε τα χέρια σας πριν την προετοιμασία του φαγητού και πριν φάτε
- Προσπαθήστε να έχετε μια καλά ισορροπημένη διατροφή
- Πλύνετε όλα τα φρούτα και τις σαλάτες καλά με καθαρό νερό
- Βεβαιωθείτε ότι μαγειρεύετε το φαγητό στη σωστή θερμοκρασία ώστε να καταστρέφονται τα μικρόβια
- Προσπαθήστε να αποφύγετε κοψίματα και εκδορές
- Ενημερώστε το γιατρό σας αν έχετε κατοικίδια ζώα, έτσι ώστε να είναι ενήμερος σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους μόλυνσης. Να αποφεύγετε τα ζώα για την αποφυγή μόλυνσης, ιδίως την άμμο που χρησιμοποιείτε για την υγιεινή της γάτας και τα κλουβιά των πουλιών
- Αν κοπείτε, ασκείστε πίεση για περισσότερο από το συνηθισμένο χρόνο ώστε να σταματήσει η αιμορραγία
- Να ξεκουράζεστε όταν αισθάνεστε κουρασμένοι
- Αποφύγετε να κάνετε πολλά πράγματα κατά τη διάρκεια της θεραπείας, γιατί μπορεί να αισθανθείτε περισσότερο κουρασμένοι
- Αποφύγετε την επαφή με όποιον έχει ανεμοβλογιά ή άλλη λοίμωξη

ξη και ενημερώστε το γιατρό σας αν νομίζετε ότι μπορεί να ήρθατε σε επαφή με τέτοια άτομα

Θεραπείες για τον καρκίνο και τριχόπτωση

Κάποιες θεραπείες για τον καρκίνο όπως η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία στο κεφάλι, μπορεί να σας δημιουργήσουν τριχόπτωση (αλωπεκία).

Πρόληψη της τριχόπτωσης κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας

Η εφαρμογή ψύχους στο τριχωτό της κεφαλής είναι μια μέθοδος που μπορεί να μειώσει ή να προλάβει την τριχόπτωση. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται διαφέρουν από το ένα νοσοκομείο στο άλλο. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στην κλινική που σας φροντίζουν.

Πώς θα μεγαλώσουν τα μαλλιά μου μετά το τέλος της χημειοθεραπείας

Σχεδόν πάντα μετά το πέρας της χημειοθεραπείας τα μαλλιά που έχουν πέσει αντικαθίστανται. Μπορεί να αρχίσουν να φυτρώνουν και πάλι προτού να τελειώσετε τη θεραπεία σας. Στην αρχή η νέα τρίχα θα είναι λεπτή, αλλά θα έχετε πάλι μαλλιά σε όλο το κεφάλι πολύ σύντομα. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι τα νέα μαλλιά σας είναι πιο σγουρά, ίσια ή λεπτότερα από ότι ήταν πριν. Μπορεί επίσης να είναι ένα ελαφρώς διαφορετικό χρώμα, ή μερικές φορές ένα μείγμα από σκούρα και γκρίζα μαλλιά.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για την αντιμετώπιση της τριχόπτωσης. Μπορείτε, αν θέλετε, να καλύψετε το κεφάλι σας, όπως περούκες, καπέλα, τουρμπάνια, ή ακόμα και ένα μαντίλι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.

Εάν η απώλεια μαλλιών είναι πλήρης

- Αγοράστε μια περούκα, πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία σας, ώστε να ταιριάζει με το χρώμα και την υφή των πραγματικών σας μαλλιών
- Εάν αισθάνεστε ότι θέλετε μια αλλαγή επιλέξτε μια περούκα για μια εντελώς νέα εμφάνιση
- Σκεφτείτε να κόψετε τα μαλλιά σας λίγο πριν αρχίσει η θεραπεία σας
- Μερικοί άνθρωποι επιθυμούν να έχουν τα μαλλιά τους εντελώς ξυρισμένα πριν τη χημειοθεραπεία έτσι ώστε να μην έχουν την αγωνία να δούνε τα μαλλιά τους να πέφτουν
- Φορέστε ένα δίχτυ στα μαλλιά τη νύχτα ώστε όταν ξυπνάτε να μη βρίσκετε τα μαλλιά που έχουν πέσει στο μαξιλάρι, κάτι που μπορεί να σας αναστατώσει

Για την απώλεια μαλλιών ή αραιώση

- Χρησιμοποιήστε ήπια προϊόντα για τα μαλλιά, όπως σαμπουάν για μωρά
- Μη χρησιμοποιείτε περμανάντ ή χρώματα μαλλιών

- Προσπαθήστε να μη χρησιμοποιείτε βούρτσα ή χτένα για τα μαλλιά - μια μαλακή βούρτσα για μωρά μπορεί να βοηθήσει
- Αποφύγετε τη χρήση στεγνωτήρα μαλλιών, σίδερο για σγουρά μαλλιά και ίσιωμα
- Αν έχετε νιφάδες στο τριχωτό της κεφαλής σας ή φαγούρα, σημαίνει ότι είναι πολύ ξηρά. Χρησιμοποιήστε ενυδατικές κρέμες και έλαια και όχι σαμπουάν κατά της πιτυρίδας
- Να ανακτήσετε τυχόν απώλεια των δυνάμεών σας γρηγορότερα
- Καταπολεμήστε πιθανές λοιμώξεις
- Νιώστε ισχυρότερη/ος, πιο υγιής και να έχετε περισσότερη ενέργεια

Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας ή την/τον κατ' οίκον νοσηλεύτη/τρια σας να σας φέρει σε επαφή με το διαιτολόγο της μονάδας που σας παρακολουθούν για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τη διατροφή σας.

Κάλυψη του κεφαλιού

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να καλύψετε το κεφάλι σας, αν τα μαλλιά σας πέφτουν. Μια περούκα είναι η πιο προφανής επιλογή. Αλλά δεν θέλουν όλοι να φορούν μια περούκα. Μπορεί να είναι λίγο ζεστή, ειδικά το καλοκαίρι. Οι νεότεροι άνθρωποι προτιμούν συχνά καπέλα, κασκόλ και καπελάκια του μπέιζμπολ. Τέλος μπορείτε να αφήσετε ακάλυπτο το κεφάλι σας, αν αισθανθείτε αυτοπεποίθηση και άνεση με αυτό.

Καρκίνος και διατροφή

Διατηρώντας μια ισορροπημένη διατροφή μπορείτε να αντιμετωπίσετε καλύτερα τη νόσο σας και τις τυχόν παρενέργειες από τη θεραπεία της. Μια καλή διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει να:

- Αντιμετωπίσετε τις παρενέργειες της θεραπείας
- Χειριστείτε την πιο ευεργετική δόση ορισμένων θεραπειών

Ωστόσο, κάποιες φορές ίσως επηρεαστεί η όρεξή σας από τη θεραπεία που ακολουθείτε. Οι παρακάτω συμβουλές ίσως σας βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της.

Απώλεια της όρεξης

- Προσπαθήστε να τρώτε μικρές ποσότητες τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και θερμίδες κάθε 2 ή 3 ώρες αντί για 3 μεγάλα γεύματα την ημέρα
- Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη είναι το κρέας, το ψάρι, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά τρόφιμα, τα φασόλια και τα όσπρια
- Τρώτε περισσότερα γλυκά - τα τρόφιμα με λίπη ή ζάχαρη είναι καλές πηγές θερμίδων
- Με την άδεια του γιατρού σας, μπορείτε να συνοδέψετε το φα-

γητό σας με μικρές ποσότητες από το αγαπημένο σας ποτό, αυτό θα μπορούσε να ενισχύσει την όρεξή σας

- Προσθέστε επιπλέον θερμίδες και πρωτεΐνες σε κάθε τροφή που τρώτε (με βούτυρο, γάλα, μέλι και τυρί)
- Επιλέξτε τροφές που μυρίζουν ωραία
- Φάτε κρύο ή χλιαρό φαγητό αν η μυρωδιά του σας αποτρέπει από το να το φάτε
- Προετοιμάστε και αποθηκεύστε μικρές μερίδες από τα αγαπημένα σας τρόφιμα, ώστε να υπάρ-

χει πάντα κάτι να φάτε όταν αισθάνεστε πείνα

- Να έχετε ένα απόθεμα τροφίμων ευκολίας στο ντουλάπι, όπως κονσέρβες, σουπές και γρήγορες κρέμες που μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας
- Μη φοβάστε να δοκιμάσετε νέα τρόφιμα και γεύσεις, μπορεί να εκπλαγείτε με το τι σας αρέσει
- Μασήστε τα τρόφιμα καλά και να τρώτε αργά
- Μην πιέσετε τον εαυτό σας εάν πραγματικά δεν έχετε όρεξη να φάτε για λίγες ημέρες μετά τη θεραπεία, είναι σημαντικό όμως να πίνετε αρκετό νερό



- Αποφύγετε την κούραση
- Αποφύγετε την πλήρωση του στομάχου σας με πολλά υγρά πριν από το φαγητό, επιλέξτε να πιείτε τα υγρά μετά το γεύμα σας
- Εάν ανησυχείτε για την απώλεια βάρους, ρωτήστε το γιατρό και τον/την κατ' οίκον νοσηλεύτη/τρια σας για τυχόν θερμιδικά αφεψήματα που μπορείτε να πιείτε

Αλλαγή της γεύσης

Ορισμένες φορές και μετά τη χημειοθεραπεία σας, μπορεί κάποιες τροφές να σας φαίνεται ότι έχουν περίεργη γεύση. Αυτό μπορεί να βελτιωθεί με το πέρασμα του χρόνου.

Αν η γεύση σας έχει αλλάξει, ίσως σας βοηθήσουν οι παρακάτω συμβουλές:

- Αποφύγετε τα τρόφιμα που έχουν παράξενη γεύση σε σας, αλλά προσπαθήστε ξανά σε λίγες εβδομάδες, η γεύση σας μπορεί να έχει επανέλθει
- Επιλέξτε τροφές που έχουν ισχυρές γεύσεις αν όλα τα τρόφιμα σας φαίνονται άγευστα. Δοκιμάστε να προσθέσετε σκόρδο, χυμό λεμονιού ή κρασί.
- Μπορείτε να μαρινάρετε τρόφιμα τη νύχτα ή λίγο πριν τα μαγειρέψετε κάνοντας μια μαρινάδα με μια-δυο κουταλιές ελαιόλαδο, και προσθέτοντας τα μπαχαρικά και μυρωδικά της αρεσκείας σας.
- Ανακατέψτε μπαχαρικά και μυρωδικά και τρίψτε το άψητο κρέας ή ψάρι με καθαρά χέρια.

- Αποφύγετε πικάντικα τρόφιμα, αν έχετε μια πληγή στο στόμα.
- Οι σάλτσες μπορεί να βοηθήσουν για να προσθέσετε γεύση σε ένα φαγητό.
- Μπορείτε να προτιμάτε ισχυρότερες γεύσεις από τα αγαπημένα σας φαγητά, όπως καπνιστό ζαμπόν ή μπέικον ή τυρί με πιο έντονη γεύση.
- Είναι χρήσιμο να αποφεύγετε να τρώτε τα αγαπημένα σας φαγητά όλα μαζί κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας, ώστε να μην τελειώσουν γρήγορα οι επιλογές σας. Κάτι ιδιαίτερα χρήσιμο για τα παιδιά.
- Εάν η γεύση των τροφίμων σας φαίνεται μεταλλική, χρησιμοποιείτε πλαστικά σκεύη.
- Αποφύγετε τα πολύ κρύα ή ζεστά φαγητά.
- Κρατήστε το στόμα σας καθαρό και βουρτσίζετε τα δόντια σας καλά.

Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση των προβλημάτων από το πεπτικό σύστημα

Εάν ανησυχείτε για τις επιπτώσεις της θεραπείας του καρκίνου στο πεπτικό σας σύστημα, μπορείτε να κλείσετε ένα ραντεβού με το γιατρό σας ή/και να ενημερώσετε τον κατ' οίκον νοσηλεύτη σας, ώστε να ενημερωθείτε για τυχόν προβλήματα που έχετε. Ωστόσο, υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας.

Διάρροια

Η διάρροια είναι μια κοινή παρενέργεια της θεραπείας για τον καρκίνο. Αν και συχνά εξαφανίζεται μετά από μερικές ημέρες, μπορεί να συνεχιστεί για μερικές εβδομάδες μετά τη θεραπεία σας. Εάν η διάρροια συνεχιστεί μπορεί να αφυδατωθείτε, γι' αυτό προσπαθήστε να πίνετε πολλά υγρά. Εάν δεν μπορείτε να πιείτε αρκετά υγρά, ή νομίζετε ότι χάνετε περισσότερα υγρά από ό, τι λαμβάνετε, πρέπει να επισκεφθείτε το γιατρό σας. Αν έχετε διάρροια μετά από κάθε θεραπεία, ενημερώστε το γιατρό ή/και τον κατ'οίκον νοσηλευτή σας. Μπορούν να σας δώσουν φαρμακευτική αγωγή για τη μείωση της διάρροιας. Η σοβαρή διάρροια μπορεί να κάνει το δέρμα γύρω από τον πρωκτό σας ευαίσθητο και να προκαλέσει πόνο. Μπορείτε να ζητήσετε μια καταπραϋντική κρέμα για την αντιμετώπιση τέτοιων συμπτωμάτων.

Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να σας βοηθήσουν να περιορίσετε τη διάρροια:

- Τρώτε μικρά γεύματα και σνακ ανάμεσα στα γεύματά σας
- Εάν δεν είστε σίγουροι για τις τροφές που μπορείτε να φάτε ζητήστε από τον διαιτολόγο στο νοσοκομείο να σας φτιάξει ένα διαιτολόγιο
- Αποφύγετε τροφές πλούσιες σε ίνες, όπως τα φασόλια, το μπρόκολο, το λάχανο, το κουνουπίδι, φρούτα, δημητριακά, μαύρο ψωμί
- Προτιμήστε αμυλούχες τροφές όπως το άσπρο ψωμί και το ρύζι, τα ζυμαρικά και οι πατάτες
- Πίνετε άφθονα υγρά για να αποφευχθεί η αφυδάτωση

- Ζητήστε από το γιατρό σας να συνταγογραφήσει φάρμακα κατά της διάρροιας

Δυσκοιλιότητα

Μερικά φάρμακα όπως ορισμένα παυσίπονα ή χημειοθεραπευτικά μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα. Η δυσκοιλιότητα είναι πιο εύκολο να σταματήσει, αν αντιμετωπιστεί έγκαιρα. Συνήθως αυτό που μπορεί να νιώσετε είναι ένα αίσθημα πληρότητας και ένα φούσκωμα στην κοιλιά σας. Μπορεί να σας βοηθήσει η λήψη πολλών υγρών και γεύματα από φρούτα και λαχανικά. Εάν δεν μπορείτε να φάτε πολύ, μην ανησυχείτε, αλλά βεβαιωθείτε ότι πίνετε υγρά. Εάν είστε δυσκοίλιοι για περισσότερες από 3 ημέρες, είναι σημαντικό να ενημερώσετε το γιατρό σας ή/και τον κατ'οίκον νοσηλευτή σας. Ζητήστε από το γιατρό να σας δώσει κάποιο ήπιο καθαρτικό.

Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας:

- Να πίνετε 8 με 10 ποτήρια υγρών κάθε μέρα αν είναι δυνατόν - νερό, χυμό δαμάσκινων και χυμό πορτοκάλι
- Τρώτε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως φρούτα, λαχανικά, φακές, φασόλια και δημητριακά ολικής άλεσης (εκτός αν έχετε απόφραξη του εντέρου)
- Κάνετε κάποια άσκηση κάθε μέρα, ακόμα κι αν είναι μια μικρή απόσταση με τα πόδια

- Αν έχετε αλλαγές στις συνήθειες του εντέρου σας που να συνεχίζονται για περισσότερο από μερικές ημέρες, ενημερώστε το γιατρό σας αμέσως. Τα φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν τόσο με τη διάρροια όσο και με τη δυσκοιλιότητα.
- Εάν έχετε κολοστομία αποφεύγετε να καταπίνετε αέρα όταν τρώτε, αποφύγετε τα ανθρακούχα ποτά και τα ακατάστατα γεύματα, αλλά να μασάτε καλά την τροφή και να λαμβάνετε άφθονα υγρά. Επικοινωνήστε με το διαιτολόγο της ομάδας για εξατομίκευση της διαίτας και με τον κατ'οίκον νοσηλεύτη για την πρόληψη των οσμών.

Προβλήματα που σχετίζονται με τη στοματική κοιλότητα

Ορισμένες ογκολογικές θεραπείες μπορεί να προκαλέσουν κάποιον ερεθισμό στο στόμα και το λαιμό σας, τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά τη θεραπεία με αποτέλεσμα να δυσκολεύεστε να καταπιείτε. Έτσι, μια μαλακή τροφή μπορεί να είναι προτιμότερη καθώς και τα δροσερά αφεψήματα. Αποφύγετε πικάντικα τρόφιμα που μπορούν να ερεθίσουν περισσότερο το στόμα σας.

Οι συμβουλές που ακολουθούν μπορεί να μειώσουν σημαντικά τις παρενέργειες αυτές.

- Πλύνετε απαλά το στόμα και τα δόντια σας κάθε πρωί, βράδυ και μετά από κάθε γεύμα
- Χρησιμοποιείτε κάποια παιδική ή μαλακή οδοντόβουρτσα

- Εάν φοράτε οδοντοστοιχίες, αφαιρέστε και καθαρίστε τις κάθε πρωί, βράδυ, και μετά από κάθε γεύμα
- Αν η οδοντόκρεμα σας ενοχλεί, δοκιμάστε ένα στοματικό διάλυμα διπτανθρακικών (ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι, διαλυμένο σε μια κούπα χλιαρό νερό)
- Δοκιμάστε να κάνετε γαργάρες με χλιαρό αλατόνερο, μπορεί να ανακουφίσουν το ερεθισμένο στόμα σας
- Αποφύγετε στοματικά διαλύματα που περιέχουν αλκοόλ
- Χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα καθημερινά κάνοντας ήπιες κινήσεις ώστε να μην τραυματίζονται τα ούλα σας
- Διατηρήστε τα χείλη σας ενυδατωμένα, χρησιμοποιώντας βαζελίνη ή κάποιο ουδέτερο κραγιόν για τα χείλη
- Αποφύγετε τα αλκοολούχα ποτά, τον καπνό, τα καυτερά μπαχαρικά, το σκόρδο, το κρεμμύδι, το ξύδι και τα αλμυρά τρόφιμα
- Προσπαθήστε να πίνετε τουλάχιστον 1 λίτρο (3 ποτήρια) υγρών την ημέρα όπως τσάι ή καφέ, χυμούς φρούτων και λαχανικών, αναψυκτικά και νερό
- Ενημερώστε το γιατρό σας αν έχετε έλκη στο στόμα
- Τρώτε φρέσκο ανανά μπορεί να κρατήσει το στόμα σας φρέσκο και υγρό

- Αποφύγετε όξινα φρούτα όπως πορτοκάλια, γκρέιπ φρουτ και λεμόνια
- Μασήστε μια τσίχλα για να σας βοηθήσει να παράγετε περισσότερο σάλιο και να κρατάτε το στόμα σας υγρό

Συμβουλές για προβλήματα στο δέρμα και τα νύχια

- Συζητήστε με το γιατρό ή/και τον κατ' οίκον νοσηλευτή σας αν χρειάζεται να λάβετε οποιαδήποτε μέτρα για την προστασία του δέρματός σας
- Αναφέρετε εξανθήματα ή φαγούρα
- Το χλωριωμένο νερό που χρησιμοποιείται στις πισίνες μπορεί να χειροτερεύσει τα εξανθήματά σας
- Αν το δέρμα σας γίνεται ξηρό ή έχετε φαγούρα, απλώστε μια ενυδατική κρέμα για να ανακουφιστείτε
- Μη χρησιμοποιείτε την κρέμα σε περιοχές που υποβάλλονται σε θεραπεία με ακτινοθεραπεία, χωρίς την έγκριση του γιατρού σας
- Φορέστε μια αντηλιακή κρέμα με υψηλό δείκτη προστασίας αν πρέπει να βγείτε στον ήλιο
- Μην ανησυχείτε για σημάδια στα νύχια σας, φεύγουν με το πέρασμα του χρόνου
- Καλύψτε τα σημάδια στα νύ-

χια σας με ένα βερνίκι νυχιών αν θέλετε - αλλά αποφύγετε το γρήγορο στέγνωμα με χρήση στεγνωτήρα

Συμβουλές αν αντιμετωπίζετε νευρολογικά προβλήματα

Εάν αντιμετωπίζετε νευρολογικά προβλήματα ως αποτέλεσμα της θεραπείας που λαμβάνετε, μπορείτε να ακολουθήσετε ορισμένες από τις συμβουλές που παρουσιάζονται ώστε να βοηθήσετε τον εαυτό σας στη μείωση της δυσφορίας και στην πρόληψη των τραυματισμών.

- Κρατήστε τα χέρια και τα πόδια σας ζεστά
- Κάντε ήπια άσκηση όταν είναι δυνατόν
- Να φοράτε υποδήματα που εφαρμόζουν σωστά
- Προσέχετε όταν χρησιμοποιείτε ζεστό νερό μπορεί να μην είστε σε θέση να αισθανθείτε πόσο ζεστό είναι το νερό, και μπορεί να καείτε
- Χρησιμοποιείτε γάντια φούρνου κατά το μαγείρεμα και προστατευτικά γάντια στην κηπουρική
- Κρατήστε το δέρμα σας ενυδατωμένο και απαλό
- Προσέχετε όταν κόβετε τα νύχια σας
- Συζητήστε με κάποιον ειδικό, ψυχίατρο ή/και ψυχολόγο ώστε να σας βοηθήσει να διαχειρίζεστε

τα συναισθήματα που προκαλούνται από τα νευρολογικά προβλήματα. Ζητήστε την άποψή του για τη χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής εάν τα συμπτώματα επιμένουν

Καρκίνος και συμπληρωματικές θεραπείες

Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν χρήσιμες τις συμπληρωματικές θεραπείες. Υπάρχουν πολλοί τύποι από συμπληρωματικές θεραπείες όπως: βελονισμός, αρωματοθεραπεία, ομοιοπαθητική, μασάζ, διαλογισμός, ρεφλεξολογία, χαλάρωση, σιάτσου και γιόγκα.

Η επιλογή συμπληρωματικής θεραπείας

Αν αποφασίσετε να δοκιμάσετε συμπληρωματικές θεραπείες, θα πρέπει να βρείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία και καλύτερα κάποιον που έχει δουλέψει με ανθρώπους που πάσχουν από καρκίνο. Είναι σημαντικό να ενημερώσετε το γιατρό σας προτού να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε συμπληρωματικές θεραπείες. Μερικές συμπληρωματικές θεραπείες μπορεί να είναι επιβλαβείς όταν συνδυάζονται με φάρμακα ή όταν γίνονται κατά τη διάρκεια ή μετά από ορισμένες θεραπείες για τον καρκίνο.

Άσκηση

Ο καρκίνος και οι διάφορες θεραπείες μπορεί να σας κάνουν να αισθανθείτε κουρασμένοι και αδιάθετοι. Η διεπιστημονική ομάδα που σας φροντίζει μπορεί να κανονίσει για σας,



να δείτε έναν φυσιοθεραπευτή για να σας παρέχει συμβουλές σχετικά με την άσκηση ή να σας φτιάξει ένα πρόγραμμα άσκησης ειδικά για τις ανάγκες σας.

Αντιμετώπιση της κακής ψυχολογίας

Ζώντας με καρκίνο μπορεί να διαπιστώσετε ότι έχετε διαφορετικά συναισθήματα από άλλους ανθρώπους με καρκίνο. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν τα καταφέρνετε με την ασθένειά σας. Όταν προσπαθείτε να συμβιβαστείτε με μια ασθένεια δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να αισθανέστε. Κρατήστε λοιπόν ό,τι είναι χρήσιμο για εσάς από αυτήν την ενότητα. Αγνοήστε ό,τι δε σας αφορά ή δε σας φαίνεται χρήσιμο.

Πώς μπορεί να αισθανθείτε όταν γίνει η διάγνωση

Η διάγνωση του καρκίνου προκαλεί διάφορα συναισθήματα. Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται συγκλονισμένοι όταν πληροφορούνται ότι έχουν καρκίνο, και δεν ξέρουν τι να σκεφτούν. Μπορεί να σας προκαλέσει σύγχυση, αναστάτωση και ανησυχία.

Ζητώντας βοήθεια

Μην αισθάνεστε ότι είστε αδύναμοι ζητώντας βοήθεια ή λέγοντας σε κάποιον πόσο άσχημα αισθάνεστε. Δεν είναι αδυναμία. Μιλώντας για το πώς αισθάνεστε είναι πιο πιθανό να νιώσετε καλύτερα από το να μείνετε σιωπηλοί.

Οι γιατροί και νοσηλεύτές που εξειδικεύονται στην φροντίδα του καρκίνου γνωρίζουν πολύ καλά το εύρος των αντιδράσεων των ανθρώπων με καρκίνο. Επίσης υπάρχουν ψυχίατροι ή ψυχολόγοι στην ομάδα έτοιμοι να σας βοηθήσουν σε δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις μετά τη διάγνωση σας, κατά τη διάρκεια της θεραπείας και μετά. Θα είναι έτοιμοι να ακούσουν τη γνώμη σας, να σας υποστηρίξουν, και να σας προτείνουν τρόπους ώστε να αισθανθείτε πιο θετικά.

Σοκ

Το σοκ είναι συχνά η πρώτη αντίδραση όταν ένας γιατρός λέει σε κάποιον ότι έχει καρκίνο. Μπορεί να:

- αισθανθείτε μούδιασμα
- Να μην πιστεύετε ότι συμβαίνει σε σας αυτό

- Να μην είστε σε θέση να εκφράσετε οποιοδήποτε συναίσθημα
- Να μη μπορείτε να επεξεργαστείτε πολλές πληροφορίες μαζί
- Να επαναλαμβάνετε τις ίδιες ερωτήσεις συνέχεια και να έχετε ανάγκη να σας ξαναπουν τις ίδιες πληροφορίες

Η δυσπιστία σας μπορεί να είναι τόσο ισχυρή που να σας είναι δύσκολο να μιλήσετε για την ασθένειά σας με την οικογένεια και τους φίλους. Μπορεί ακόμα να βρείτε ότι χρειάζεστε να μιλάτε για αυτό ασταμάτητα για να συνειδητοποιήσετε τα γεγονότα.

Άρνηση

Μερικοί άνθρωποι επιλέγουν να αντιμετωπίσουν την κατάστασή τους με το να ισχυρίζονται ότι δεν συμβαίνει. Δεν είναι κατ'ανάγκη μια συνειδητή στάση αυτή. Μπορεί να είναι μια αντίδραση. Μπορεί να αισθάνεστε ακριβώς ότι και οι περισσότεροι, ότι δεν μπορείτε να το σκέφτεστε κάθε φορά που κάποιος φέρνει το θέμα στην επιφάνεια. Μπορείτε να διαπιστώσετε ότι:

- Δεν θέλετε κανέναν να ξέρει τίποτα για τον καρκίνο ή τη θεραπεία σας
- Προτιμάτε να μιλάτε γι' αυτό όσο το δυνατόν λιγότερο ή καθόλου. Αυτή είναι μία εντελώς φυσιική αντίδραση. Εάν αισθάνεστε κατά αυτόν τον τρόπο, πείτε με σθένος στους γύρω σας ότι δεν θέλετε να συζητάτε για το θέμα της ασθένειας. Όμως, σε ακραίες

περιπτώσεις, η άρνηση μπορεί να είναι εμπόδιο. Μερικοί άνθρωποι αρνούνται τον καρκίνο τους σταθερά ώστε να πειστούν ότι είτε δεν είναι καθόλου άρρωστοι ή ότι η ασθένειά τους δεν είναι καρκίνος. Εάν αυτή η αντίδραση αρχίζει να εμποδίζει τον τρόπο της θεραπείας σας ή να χειροτερεύει την κατάσταση της υγείας σας τότε μπορεί να χρειαστείτε επαγγελματική βοήθεια από έναν ψυχίατρο ή ψυχολόγο. Ρωτήστε το γιατρό ή/και το νοσηλευτή κατ' οίκον που σας φροντίζουν για τη λήψη ψυχολογικής υποστήριξης από τους ειδικούς του νοσοκομείου σας.

Πώς θα καταλάβω το άγχος, το φόβο και τον πανικό μου;

Αν αισθάνεστε πολύ φοβισμένος, νιώθετε να έχετε πανικό ή άγχος, μπορεί να έχετε προβλήματα όπως:

- Να δυσκολεύεστε με τον ύπνο
- Έλλειψη όρεξης
- Να βγείτε έξω από το σπίτι και να συναναστραφείτε με άτομα
- Έλλειψη διάθεσης
- Να μην μπορείτε να συγκεντρωθείτε
- Να ρωτάτε όσους είναι κοντά σας για την ασθένειά σας και τι νομίζουν ότι πρέπει να κάνετε
- Να αισθάνεστε πολύ αρνητικά
- Να αισθάνεστε πολύ αναστατωμένος

- Να αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε τις αλλαγές στη ρουτίνα σας

Ο φόβος και το άγχος μπορούν επίσης να εκδηλώνονται με σωματικά συμπτώματα. Να νιώθετε όπως πριν από ένα διαγώνισμα ή κάτι σημαντικό. Δηλαδή:

- Αίσθημα παλμών
- Δυσκολία στην αναπνοή, ή υπεραερισμό
- Εφίδρωση
- Τρέμουλο χεριών ή συνολικό σωματικό κούνημα
- Ξηροστομία
- Κόπωση
- Ζάλη, ελαφρύ ή βαρύ πονοκέφαλο
- Διάρροια
- Επείγουσα ανάγκη για ούρηση
- Αδιαθεσία
- Έναν κόμπο στο λαιμό σας
- Δυσκολία στην κατάποση
- Ξηρός βήχας
- Μυϊκούς πόνους ιδιαίτερα στην περιοχή του αυχένα και των ώμων
- Πόνος στο στήθος
- Μουδιάσματα
- Βουητό στα αυτιά σας
- Κοιλιακός πόνος
- Ερυθρότητα στο πρόσωπο ή χλώμιασμα

Το συνεχές άγχος μπορεί επίσης να επηρεάσει τις σχέσεις σας και τη σεξουαλική ζωή σας. Μπορεί να χάσετε το ενδιαφέρον για ερωτική επαφή και να έχετε πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Τι προκαλεί αυτά τα συμπτώματα

Όλα αυτά τα συμπτώματα είναι πολύ αληθινά και μπορεί να ανησυχείτε ότι τα προκαλεί ο καρκίνος. Αλλά το άγχος και το στρες είναι επίσης πιθανές αιτίες.

Κρίσεις πανικού

Μερικές φορές ο φόβος παίρνει τόσο μεγάλο μέγεθος που μπορεί να έχετε μια «κρίση πανικού». Αυτό μπορεί να έρθει πολύ ξαφνικά και χωρίς προφανή λόγο. Οι άνθρωποι την περιγράφουν ως ένα από τις πιο τρομακτικές εμπειρίες που είχαν ποτέ.

Ανησυχίες που μπορεί να έχετε...

Θα απαλλαγώ ποτέ από τον καρκίνο;

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: πολλοί άνθρωποι με καρκίνο καταφέρνουν και θεραπεύονται και άλλοι συνεχίζουν να ζουν για χρόνια. Ακόμα και όταν ο καρκίνος δεν μπορεί να θεραπευτεί, μπορεί να αντιμετωπιστεί ο πόνος, η δυσφορία ή ακόμα και η καθυστέρηση της εξέλιξης του καρκίνου.

Δυστυχώς, δεν είναι πάντα εύκολο για τους γιατρούς να πουν με ευκολία ότι ο καρκίνος έχει θεραπευτεί πλήρως, ούτε να πουν σίγουρα ότι

δεν θα επιστρέψει πάλι. Το να ζεις με αυτήν την αβεβαιότητα είναι κάτι δύσκολο.

Πώς θα διαχειριστώ αυτά τα συναισθήματα;

Είναι πολύ πιθανό να αγχωθείτε πολύ, σχετικά με την θεραπεία και τις ενέσεις, αλλά και την αδιαθεσία που θα έχετε. Βοηθάει πολύ να βρείτε τον τρόπο αντιμετώπισης των φοβιών σας. Μπορεί να βοηθήσει να δοκιμάσετε:

- Να συνοδεύεστε από έναν φίλο ή συγγενή σας κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας σας
- Να λαμβάνετε επιβεβαίωση από τους γιατρούς και το νοσηλευτικό προσωπικό
- Να κάνετε ασκήσεις χαλάρωσης πριν ή και κατά τη διάρκεια μιας αγχωτικής διαδικασίας
- Να κάνετε ένα χαλαρωτικό μασάζ ή ρεφλεξολογία μια φορά την εβδομάδα
- Να κάνετε κάποια μορφής άσκησης που απολαμβάνετε, όπως γιόγκα ή κολύμβηση

Εάν το άγχος σας, επηρεάζει συνεχώς την καθημερινή ζωή σας και αισθάνεστε μια μόνιμη κατάσταση ανησυχίας και πανικού, τότε ίσως χρειαστεί κάποια βοήθεια από έναν ψυχίατρο ή/και ψυχολόγο. Ενημερώστε τους γιατρούς και τους νοσηλευτές της κατ'οίκον φροντίδας για το πώς ακριβώς νιώθετε. Θα είναι πολύ ευαίσθητοι σχετικά με αυτό και καλό είναι

να πείτε τι σας κάνει να αισθάνεστε άσχημα.

Οι γιατροί και οι νοσηλεύτές σας είναι εκεί για να βοηθήσουν και να κάνουν τα πράγματα όσο το δυνατόν ευκολότερα για σας. Μπορούν να προτείνουν ή να σας κλείσουν μια συνάντηση με έναν ψυχολόγο ή/και έναν ψυχοθεραπευτή.

Γιατί αισθάνομαι θλίψη και λύπη;

Είναι απολύτως φυσικό να αισθάνεστε λυπημένοι, όταν έχετε χάσει κάτι ή έχετε απογοητευτεί από κάτι. Έτσι, αφού έχετε διαγνωστεί με καρκίνο, είναι φυσιολογικό να νιώθετε θλίψη. Μπορεί να νιώθετε έτσι όλη την ώρα ή μπορεί να έρχεται και να φεύγει η λύπη ανάλογα με τι άλλο συμβαίνει στη ζωή σας. Μπορεί να αισθανθείτε λυπηρό το γεγονός ότι έχετε χάσει την υγεία και τη δυνατότητά σας να κάνετε κάποια πράγματα που απολαμβάνετε. Μπορεί να είναι η αβεβαιότητα για το μέλλον που σας εκνευρίζει περισσότερο. Οι άνθρωποι λένε συχνά ότι είναι καταθλιπτικοί αντί ότι είναι λυπημένοι. Αλλά υπάρχει διαφορά μεταξύ της θλίψης από την κατάθλιψη.

Η κατάθλιψη μπορεί να αντιμετωπιστεί ιατρικά, ενώ η θλίψη θα διαγράψει τη δική της φυσική πορεία. Θλίψη είναι μέρος της επούλωσης. Σας επιτρέπει να επεξεργαστείτε συναισθηματικά οποιαδήποτε απώλεια, αλλαγή ή απογοήτευση. Μερικοί άνθρωποι μπορούν στη συνέχεια να προχωρήσουν. Εάν υποφέρετε

από κατάθλιψη, το να προχωρήσετε μπροστά είναι πιο δύσκολο.

Κι αν έχω κατάθλιψη; Πώς θα την αντιμετωπίσω;

- Θεραπεία της κατάθλιψης με αντικαταθλιπτικά φάρμακα
- Αντιμετώπιση της κατάθλιψης με μη φαρμακευτική θεραπεία

Αν και η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία δεν είναι εγγυημένοι τρόποι αντιμετώπισης της κατάθλιψης για όλους, μπορούν να βοηθήσουν πραγματικά κάποιους ανθρώπους. Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε ψυχοθεραπεία με ένα συνδυασμό αντικαταθλιπτικών.

- Προχωρήστε αργά και σταδιακά με μικρούς στόχους κάθε φορά
- Εφαρμόστε τεχνικές χαλάρωσης
- Κάντε κάποια μορφής άσκηση
- Μιλήστε με άλλους ανθρώπους
- Διαβάστε σχετικά με τα συναισθήματά σας και την κατάθλιψη
- Γράψτε ένα ημερολόγιο
- Ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή

Αντιμετωπίστε τα προβλήματα του ύπνου

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε κουρασμένοι. Εάν αισθάνεστε θλίψη ή κατάθλιψη ίσως έχετε προβλήματα στον ύπνο. Θα βοηθήσει να αλλάξετε μερικά πράγματα σχετικά με το πότε και το πού κοιμάστε.

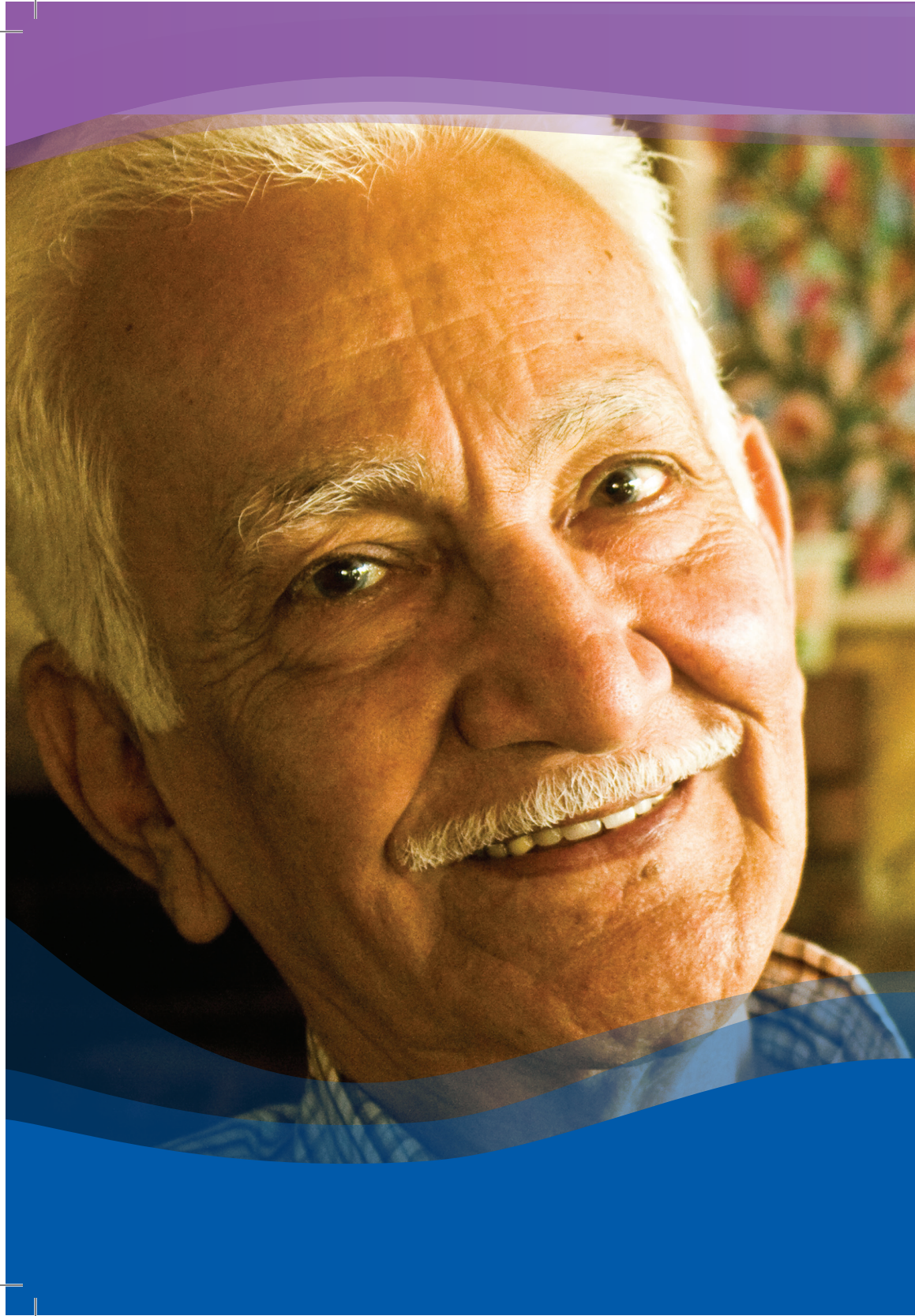
Εάν έχετε σοβαρή κατάθλιψη, μερικές φορές το να κοιμηθείτε πολύ, μπορεί να μη βοηθήσει και μπορεί να σας κάνει να νιώσετε χειρότερα. Αλλά βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε όσο το δυνατόν καλύτερα.

- Πηγαίνετε στο κρεβάτι και φροντίστε να σηκώνεστε την ίδια ώρα κάθε μέρα
- Προσπαθήστε να κοιμηθείτε σε ένα ήσυχο, ήρεμο δωμάτιο
- Κάνετε το δωμάτιο που κοιμάστε άνετο και ωραίο. Ένα ακατάστατο δωμάτιο μπορεί να αποσπά την προσοχή σας και να σας κάνει να νιώσετε άγχος
- Βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία είναι σωστή. Δεν είναι πολύ ζεστό ή πολύ κρύο
- Να κοιμάστε με το παράθυρο ανοιχτό εφ'όσον δεν υπάρχει πάρα πολύς θόρυβος έξω
- Περάστε λίγο χρόνο χαλαρώνοντας πριν πάτε για ύπνο. Κάντε

ένα μπάνιο, διαβάστε ή ακούστε τη μουσική που σας χαλαρώνει

- Κάνετε κάποια ελαφριά άσκηση κάθε ημέρα για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να κουραστεί
- Μην πίνετε πολύ αλκοόλ πριν τον ύπνο. Μπορεί να κοιμηθείτε πιο εύκολα αλλά να νιώσετε αναστατωμένος/η
- Αποφύγετε την καφεΐνη (καφές, τσάι, σοκολάτα και τα ποτά τύπου κόλα) μετά το απόγευμα
- Αν κοιμάστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, προσπαθήστε να το περιορίσετε.
- Να έχετε ένα ελαφρύ σνακ πριν πάτε για ύπνο για να σταματήσετε την πείνα σας, κάτι που μπορεί να σας ξυπνήσει
- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε πριν από τον ύπνο. Φανταστείτε κάπου όμορφα που θα θέλατε να είστε
- Ακούστε χαλαρωτική μουσική





Μετά τη Θεραπεία

Αυτή η ενότητα αφορά στο τέλος της κύριας θεραπείας σας. Η επιστροφή πίσω στην καθημερινή ζωή, τα συμπτώματα που πρέπει να προσέξετε και τι να κάνετε αν χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη και φροντίδα.

Να θυμάστε...

- Σχεδόν πάντα χρειάζεται χρόνος για να ξεπεραστούν τα συμπτώματα της θεραπείας. Εάν ανησυχείτε ή αισθάνεστε ότι χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια και υποστήριξη, υπάρχουν οι υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας που μπορείτε να αναζητήσετε στο νοσοκομείο που σας φροντίζουν.
- Είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα χρειαστεί να επανέλθετε στο νοσοκομείο για εξετάσεις κι ενδεχομένως για παρακολούθηση.
- Πολλοί ασθενείς που θεραπεύτηκαν από τον καρκίνο ζουν μια φυσιολογική ζωή με φυσιολογικό προσδόκιμο ζωής. Μερικές φορές όμως μπορεί να επιστρέψει ο αρχικός καρκίνος ή να εμφανιστεί σε άλλο μέρος του σώματος. Αυτό ονομάζεται μετάσταση. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο καρκίνος δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί και πάλι.
- Εάν έχετε οποιαδήποτε ανησυχητικά σημάδια ή συμπτώματα μεταξύ των κανονισμένων σας ραντεβού για εξετάσεις θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

Επιστροφή στην καθημερινότητα

Δεν είναι ασυνήθιστο να βιώσετε μια γκάμα συναισθημάτων μετά τη θεραπεία, από το να αισθάνεστε πολύ πεσμένος ψυχολογικά, μέχρι να αισθάνεστε τέλεια. Μπορείτε να νιώσετε ότι εναλλάσσονται οι διαθέσεις σας για αρκετές εβδομάδες. Αυτό εί-

ναι φυσιολογικό. Εάν η διάθεσή σας είναι πεσμένη και παραμένει τέτοια κατά τη διάρκεια μιας χρονικής περιόδου, μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα της κατάθλιψης και πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από το γιατρό ή τον κατ' οίκον νοσηλευτή σας. Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν ότι έχουν μια συναισθηματική αντίδραση στην ασθένεια τους πολύ αργότερα. Μπορεί να είναι χρήσιμο να μιλήσετε με έναν ψυχίατρο ή/και ψυχολόγο.

Καθώς περνάει ο καιρός είναι πιθανόν οι επισκέψεις στο νοσοκομείο να γίνονται λιγότερο συχνές. Θα πρέπει να συζητήσετε το ενδεχόμενο επιστροφής στην εργασία με το γιατρό σας και να σιγουρευτείτε ότι ο καρκίνος δεν επηρέασε την εργασιακή σας ικανότητα.

Οικονομική βοήθεια και συμβουλές για την απασχόληση

Μπορεί να ανησυχείτε σχετικά με τα δικαιώματά σας ως εργαζόμενος και τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να πείτε στον εργοδότη σας σχετικά με τη διάγνωση του καρκίνου. Οι εργαζόμενοι έχουν σαφή δικαιώματα τα οποία οι εργοδότες πρέπει να τηρούν και υπάρχουν διάφορες πηγές υποστήριξης. Η διάγνωση του καρκίνου μπορεί να οδηγήσει σε επιπλέον κόστος λόγω ταξιδιών, ειδικής διαίτας ή φροντίδας των παιδιών σε μια εποχή που οικονομικά είναι περιορισμένη λόγω της ανικανότητας για εργασία. Αν είστε μισθωτός μπορεί να δικαιούστε άδεια επαγγελματικής ασθένειας. Είτε είστε μισθωτός ή όχι, μπορεί να έχετε δικαίωμα παροχών από το κράτος.

Μη διστάσετε να αναζητήσετε βοήθεια από την κοινωνική υπηρεσία του νοσοκομείου που σας φροντίζουν.

Στάσεις και δραστηριότητες που βοηθούν στον αγώνα σας

Οι παρακάτω προτάσεις και επισημάνσεις σίγουρα δεν εφαρμόζονται σε όλους τους καρκινοπαθείς κι ούτε είναι εύκολες να υιοθετηθούν. Αναφέρονται όμως για να έχετε περιθώριο επιλογής κάποιας μεθόδου που σας ταιριάζει περισσότερο. Το σπουδαιότερο όφελος για όσους ακολουθούν αυτές τις προτάσεις είναι η ανάκτηση της ψυχολογικής και σωματικής υγείας και η βελτίωση της ποιότητας της ζωή τους.

- Κάντε σχέδια για το μέλλον.
- Καταπολεμήστε την ανεπιθύμητη μοναξιά.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν ενεργείτε ως παραγκωνισμένος.
- Επανακτήστε και διατηρήστε όσο γίνεται τον έλεγχο στη ζωή σας.
- Να επιδιώκετε την ευχαρίστηση και να αποφεύγετε το στρες.
- Συνεργαστείτε με το γιατρό, το νοσηλευτή και τα υπόλοιπα μέλη της διεπιστημονικής ομάδας.
- Να συναναστρέφεστε άλλους καρκινοπαθείς.
- Κάντε ό,τι μπορείτε για να διατηρήσετε την ελπίδα σας.
- Δε χρειάζεται να παραπηθείτε από τις ιδιαίτερες σχέσεις και τη στοργή.

Τα δικαιώματα των ασθενών που λαμβάνουν κατ'οίκον φροντίδα υγείας

- Να επιλέγουν το φροντιστή τους
- Να είναι πλήρως ενημερωμένοι για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις από και προς τους φροντιστές τους κατ'οίκον
- Να λαμβάνουν την κατάλληλη και επαγγελματική φροντίδα σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού τους
- Να λαμβάνουν φροντίδα από την υπηρεσία με ασφάλεια, επαγγελματισμό και το είδος που χρειάζονται ανάλογα με τα προβλήματά τους
- Να λαμβάνουν οικονομικά προσιτή και συνεχή φροντίδα
- Να λαμβάνουν κατάλληλη ενημέρωση και με βάση αυτή να δίνουν τη συγκατάθεσή τους πριν από την έναρξη οποιασδήποτε παρέμβασης ή θεραπείας
- Να είναι ενήμεροι για τυχόν αλλαγές του πλάνου φροντίδας πριν να πραγματοποιηθούν αυτές οι αλλαγές
- Να αρνηθούν θεραπευτικές παρεμβάσεις με τους περιορισμούς του νόμου και να είναι ενήμεροι για τις συνέπειες αυτής της απόφασής τους
- Να είναι ενήμεροι των δικαιωμάτων τους από το νόμο προκειμένου να λαμβάνουν τις αποφάσεις τους

- Οι επαγγελματίες υγείας να συμμορφώνονται με τις επιταγές της νομοθεσίας αλλά και τις αποφάσεις των ασθενών-χρηστών
- Να είναι ενήμεροι για τον προβλεπόμενο χρόνο που θα τερματιστεί η συνεργασία με την υπηρεσία ή τον προγραμματισμό για μεταφορά σε άλλη υπηρεσία
- Να είναι πλήρως ενημερωμένοι για τον τρόπο λειτουργίας και το κόστος των υπηρεσιών που λαμβάνουν καθώς και την πιθανότητα διευκόλυνσης από το ασφαλιστικό τους ταμείο
- Να παραπέμπονται σε άλλη υπηρεσία εάν λόγω της αδυναμίας τους να ανταποκριθούν οικονομικά αποφασιστεί η διακοπή της συνεργασίας
- Να εκφράζουν την άποψή τους για αλλαγές, στην υπηρεσία ή το προσωπικό χωρίς το φόβο της διάκρισης ή του περιορισμού
- Δίκαιη αντιμετώπιση κάθε ατόμου που αρνείται, μειώνει ή τερματίζει τη συνεργασία με την υπηρεσία εφόσον δεν είναι ικανοποιημένο
- Να γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης
- Να γνωρίζουν σε ποιόν και με ποιόν τρόπο μπορούν να απευθυνθούν σε ώρες εκτός ωραρίου εργασίας του προσωπικού της υπηρεσίας

Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

Breast cancer Care

<http://www.breastcancercare.org.uk/>

Cancer Help UK

<http://cancerhelp.cancerresearchuk.org/>

American Cancer Society

<http://www.cancer.org/index>

MacMillan Cancer Support

<http://www.macmillan.org.uk/Home.aspx>

Cancer Council Victoria

<http://www.cancervic.org.au/>

National Association of Home Care (NAHC)

<http://www.nahc.org/consumer/wamraap.html>

Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρία

<http://www.cancer-society.gr/>

Αντικαρκινικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Αθηνών «Αγ. Σάββας»

<http://www.agsavvas-hosp.gr/>