

ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ



ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ Σύντομες ερωτήσεις και απαντήσεις για τη ζωή «μετά» το τέλος της θεραπείας

Ιωάννα Βελισσάρη
Απόστολος Βανταράκης
Δημήτριος Παπαγεωργίου
Άννα Βήχα
Γκριντέλλα Βανταράκης
Σωτήρης Σιδερής

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ







Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Εισαγωγή.....	4
Παιδιά και έφηβοι με καρκίνο	4
Η ζωή μετά τη Θεραπεία	4
Η ζωή μετά τον καρκίνο.....	5
Ερωτήσεις και απαντήσεις για το τέλος της Θεραπείας	6
Σωματική και ψυχική ευεξία.....	13
Ισορροπημένη Διατροφή.....	20
Ενεργός τρόπος ζωής.....	25
Εξετάσεις μετά το τέλος της Θεραπείας.....	29
Βιβλιογραφία	31

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κάθε χρόνο, πολλοί άνθρωποι με καρκίνο θεραπεύονται. Αυτοί ονομάζονται **«επιζώντες»** ή **«επιβιώσαντες»** του καρκίνου. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ίσως νιώθουν ότι η ζωή τους είναι στάσιμη και ο χρόνος κυλά αργά. Όταν η θεραπεία ολοκληρωθεί, τότε η ζωή τους μπορεί να ανακτήσει τον πρότερο κανονικό ρυθμό της ή/και να αποκτήσει καινούργιο νόημα. Αρκετές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να επιστρέψει κάποιος στις καθημερινές του δραστηριότητες, και να χρειάζεται χρόνος, προκειμένου να προσαρμοστεί σε ένα νέο τρόπο ζωής.

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ

Ο καρκίνος της παιδικής ηλικίας είναι μια σπάνια, απειλητική για τη ζωή ασθένεια. Αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτου στα παιδιά λόγω ασθένειας και τη δεύτερη αιτία μετά τα ατυχήματα. Ωστόσο, η έγκαιρη διάγνωση, η ενδεδειγμένη θεραπεία και η κατάλληλη ιατρο-νοσηλευτική φροντίδα οδηγούν στην ίαση τα περισσότερα παιδιά. Το 80% των παιδιών που νοσούν από καρκίνο στις ανεπτυγμένες χώρες θεραπεύονται. Μέχρι σήμερα όλες οι γνωστές θεραπείες συνοδεύονται από παρενέργειες. Η χημειοθεραπεία, η οποία στοχεύει στην καταστροφή των καρκινικών κυττάρων (τα οποία πολλαπλασιάζονται γρήγορα), μπορεί να προκαλέσει ποικίλες «παράπλευρες ενέργειες» λόγω της ταυτόχρονης δράσης της σε υγιείς ιστούς, (πχ τρίχες, δέρμα, βλεννογόνοι, μυελός των οστών).

Η ΖΩΗ ΜΕΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Όταν η θεραπεία τελειώνει τα συναισθήματα είναι ανάμικτα. Ίσως χρειαστεί χρόνος για να σταματήσει κάποιος να σκέφτεται τη νόσο και τη θεραπεία, και να μπορέσει να κοιτάξει αισιόδοξα το μέλλον.

Συνηθισμένα συναισθήματα που έχουν οι ασθενείς μετά το πέρας των θεραπειών είναι:

- ✓ ανακούφιση επειδή η θεραπεία έχει τελειώσει
- ✓ μοναξιά ή αίσθημα απομόνωσης
- ✓ αίσθημα απώλειας και θλίψης σχετιζόμενο με την αναπόληση της ζωής πριν τη νόσηση.
- ✓ Ενοχή, λόγω μη βίωσης συναισθημάτων πληρότητας και ευτυχίας



- ✓ άγχος για την επιστροφή στην κανονική ζωή
- ✓ κόπωση και κακουχία
- ✓ χαρά ή/και ενθουσιασμό από την ενασχόληση με νέες δραστηριότητες ή από την εν γένει αλλαγή στον τρόπο ζωής του
- ✓ φόβος για την πιθανότητα επανεμφάνισης του καρκίνου
- ✓ ανησυχία για τη συνεχή διαδικασία ιατρικής παρακολούθησης
- ✓ αίσθημα ανασφάλειας απέναντι στην προοπτική επανασχεδιασμού του μέλλοντος τους

Η ΖΩΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

Η βιωματική εμπειρία της νόσησης δε σταματά με την ολοκλήρωση της θεραπείας. Χρειάζεται να δώσει κάποιος χρόνο στον εαυτό του, ώστε να προσαρμοστεί στις αλλαγές και στα καινούργια δεδομένα. Η καλλιέργεια της πεποίθησης, ότι αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά, οφείλει να αποτελεί σημαντικό τμήμα της προσέγγισης των ασθενών. Μερικοί θεωρούν ότι οι εβδομάδες, οι μήνες και τα χρόνια μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας είναι η κατάλληλη στιγμή για να αναλογιστούν τη ζωή τους. Μπορεί να επανεκτιμήσουν τι είναι σημαντικό και τι ικανοποιητικό, ή να κάνουν αλλαγές στον τρόπο της ζωής τους. Οι όποιες παρεμβάσεις μετά τη θεραπεία θα πρέπει να είναι εξατομικευμένες και σχετικά εύκολες όσον αφορά στην υλοποίησή τους. Ταυτόχρονα θα πρέπει να υπάρχει η ανάλογη επιστημονική τεκμηρίωση.

Τέσσερις πυλώνες είναι σημαντικοί για τη ζωή μετά τη θεραπεία:

- ⇒ *Η Φυσική Δραστηριότητα*
- ⇒ *Η Σωματική και ψυχική ευεξία*
- ⇒ *Η Ισορροπημένη διατροφή*
- ⇒ *Η πρόοδος και ανάπτυξη σε αρμονική ισορροπία με το φυσικό περιβάλλον.*

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Το γεγονός ότι μπορούμε να μιλάμε πλέον συχνά για τον προσδόκιμο χρόνο επιβίωσης και την ποιότητα ζωής μετά τον καρκίνο, δείχνει ότι βρισκόμαστε σε ένα σημείο όπου η επιβίωση στατιστικά αυξάνεται και οι άνθρωποι επιθυμούν την επιστροφή στην κανονικότητα και την καλύτερη ποιότητα στη ζωή τους μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Επιθυμούν να ρωτήσουν και να μάθουν πως θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας τους.

Τι ορίζουμε ως επιβίωση;

Η έννοια της επιβίωσης αποκτά οντότητα και νόημα αμέσως μετά τη διάγνωση του καρκίνου. Περιλαμβάνει τη συνολική διαχείριση της ασθένειας, από τη διάγνωση έως και την ολοκλήρωση της θεραπείας και την ομαλή επανένταξη των ασθενών στην καθημερινότητα.

Τι είναι οι επιβιώσαντες του καρκίνου;

Οι επιβιώσαντες του καρκίνου αποτελούν τρεις μεγάλες κατηγορίες ασθενών που έχουν νοσήσει από καρκίνο:

- Πρώτον, ασθενείς οι οποίοι έχουν θεραπευτεί από τον καρκίνο, δηλαδή είναι ελεύθεροι νόσου και δε λαμβάνουν πλέον κάποια θεραπεία.
- Δεύτερον, ασθενείς που έχουν θεραπευτεί, είναι ελεύθεροι νόσου και λαμβάνουν κάποια θεραπεία συντήρησης, προκειμένου να ελαττώσουν την πιθανότητα επανεμφάνισης της νόσου.
- Τέλος, ασθενείς οι οποίοι δεν είναι ελεύθεροι νόσου αλλά έχουν ένα ικανοποιητικό προσδόκιμο επιβίωσης. Συνεχίζουν να λαμβάνουν θεραπεία προκειμένου να μειώσουν το φορτίο της νόσου και να μπορούν να είναι λειτουργικοί καθημερινά.

Πότε μπορώ να θεωρήσω τον εαυτό μου πλήρως Θεραπευμένο;

Κάθε ασθενής περιμένει την ημέρα που θα μπορέσει επιτέλους να ανασάνει με ανακούφιση για την ολοκλήρωση της θεραπείας. Αλλά δεν υπάρχει ένα χρονοδιάγραμμα που να ταιριάζει σε όλους. «Κάθε καρκίνος είναι διαφορετικός και κάθε ασθενής είναι διαφορετικός». Η συζήτηση για τη φροντίδα υγείας σας, μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τη διαδικασία της θεραπείας σας. Είναι αδιαμφισβήτητο ότι όσο περισσότερο χρόνο είναι κάποιος ελεύθερος νόσου, τόσο περισσότερο πιθανό είναι να παραμείνει έτσι.



Τι είδους φροντίδα πρέπει να περιμένω μετά τη θεραπεία μου;

Μετά τη θεραπεία θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας σχετικά με τα επόμενα βήματα στη φροντίδα σας, καθώς και για το τι πρέπει να περιμένετε. Ο γιατρός σας θα σας δώσει ένα σχέδιο «επιβίωσης», το οποίο θα περιλαμβάνει τη σύνοψη της θεραπείας, το πρόγραμμα παρακολούθησης και τη συζήτηση των επιπτώσεων της θεραπείας. Θα σας πει πόσο συχνά πρέπει να τον επισκέπτεστε, ποιες εξετάσεις χρειάζεται να γίνουν και πότε να προγραμματίσετε αυτές τις εξετάσεις. Οι συναντήσεις με τον ογκολόγο θα βαίνουν μειούμενες όσο περνάει ο χρόνος. Παράλληλα, θα πρέπει να προσέχετε την υγεία σας και τον τρόπο διαχείρισης άλλων προβλημάτων υγείας που μπορεί να αντιμετωπίσετε, όπως για παράδειγμα η υψηλή αρτηριακή πίεση ή ο διαβήτης.

Ποιες παρενέργειες πρέπει να περιμένω ως συνέπειες της νόσου και της σχετικής θεραπείας;

Υπάρχουν σωματικά προβλήματα που μπορούν να προκαλέσουν είτε η νόσος είτε η θεραπεία, όπως για παράδειγμα προβλήματα με τη λήψη του φαγητού εάν έχετε υποβληθεί σε θεραπεία για καρκίνο κεφαλής - τραχήλου, ή πρόωρη εμμηνόπαυση εάν έχετε λάβει χημειοθεραπεία για τον μαστό. Οι επιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας και να συνεχιστούν και μετά το τέλος της θεραπείας. Για παράδειγμα:

- Μούδιασμα στα δάκτυλα των χεριών και των ποδιών λόγω χημειοθεραπείας.
- Προσωρινή καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος, καθόσον το ανοσοποιητικό σύστημα των περισσότερων ανθρώπων θα ανακάμψει μέσα σε 4 έως 12 εβδομάδες μετά το τέλος της θεραπείας.
- Υψηλότερος κίνδυνος ανάπτυξης καρδιολογικής νόσου ή οστεοπόρωσης.

Βεβαίως, υπάρχουν και οι μακροπρόθεσμες παρενέργειες της θεραπείας, οι οποίες μπορεί να ξεκινήσουν μήνες έως και χρόνια μετά το τέλος της και εξαρτώνται από τη διάρκεια και τα ειδικά χαρακτηριστικά της. Οι επιπτώσεις της ακτινοβολίας, όπως αλλαγές στο δέρμα ή τριχόπτωση μπορεί να είναι μακροχρόνιες ή ακόμα και μόνιμες. Τα καλά νέα είναι ότι, πλέον, οι περισσότερες παρενέργειες είναι συχνά διαχειρίσιμες και υπάρχει η δυνατότητα μερικής ή ολικής αποκατάστασης των βλαβών.

Πόσο πιθανό είναι να επανεμφανιστεί η νόσος;

Πολλοί ασθενείς βιώνουν τον φόβο επανεμφάνισης της ασθένειας. Την πιθανότητα να επανεμφανιστεί ο καρκίνος θα ήταν καλό να τη συζητήσετε με τον θεράποντα ογκολόγο σας. Σε αρκετές περιπτώσεις, η επικοινωνία με ψυχολόγο μπορεί να βοηθήσει.

Υπάρχει πιθανότητα να αναπτύξω έναν νέο τύπο καρκίνου;

Η αλήθεια είναι ότι ο κίνδυνος είναι υψηλότερος από τον γενικό πληθυσμό. Ως επιζήσασα/επιζών από τη νόσο, κινδυνεύετε να αναπτύξετε έναν εντελώς νέο και διαφορετικό τύπο καρκίνου λόγω των θεραπειών που έχετε κάνει. Είναι πολύ σημαντικό να εκτελείτε τον τακτικό έλεγχο και να είστε επιμελείς στις προληπτικές εξετάσεις, όπως κολονοσκόπηση, γυναικολογική εξέταση, εξέταση για τον προστάτη, μαστογραφία και εξέταση για τον καρκίνο του δέρματος.

Τι άλλο μπορώ να κάνω για να είμαι όσο το δυνατόν πιο υγιής και να μειώσω τον κίνδυνο υποτροπής;

Η επιβίωση από τον καρκίνο είναι σημαντικό κατόρθωμα. Η πιθανότητα να επιστρέψει, είναι μια βάσιμη ανησυχία που μπορεί να έχετε. Αν και καμία δράση δε μπορεί να εγγυηθεί ότι η ασθένεια δε θα επιστρέψει, υπάρχουν πολλά προληπτικά μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο. Ουσιαστικά, ο έλεγχος του βάρους ή η απώλεια βάρους (εφόσον είστε υπέρβαρος) είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα. Αυτό πρέπει να γίνεται σε συνδυασμό με την καλή διατροφή και την άσκηση. Επίσης, το να μην καπνίζετε και να μειώσετε την πρόσληψη αλκοόλ, μπορεί να έχουν μετρήσιμο αποτέλεσμα στη γενική υγεία σας. Καλό θα είναι να έχετε γενικά δραστήριο τρόπο ζωής και να εντάξετε στην καθημερινότητά σας συστηματική σωματική δραστηριότητα. Τέλος, δεν πρέπει να ξεχνάτε να προστατεύετε πάντα από τον ήλιο.

Τι εξετάσεις απαιτούνται μετά το τέλος της θεραπείας και πόσο συχνά θα τις κάνω;

Το εάν και πότε χρειάζεστε εξετάσεις μετά τη θεραπεία σας, θα καθοριστεί από τον ογκολόγο σας. Ενδέχεται να προταθούν πρόσθετοι έλεγχοι με βάση τον τύπο θεραπείας που λάβατε, όπως για παράδειγμα μέτρηση της οστικής πυκνότητας.

Πώς μπορώ να διαχειριστώ τον φόβο μου για τα αποτελέσματα κατά τη διενέργεια των προληπτικών εξετάσεων;

Να συζητάτε με τον γιατρό σας, ανοιχτά και με ειλικρίνεια σχετικά με τις φοβίες και τους φόβους σας και ενδεχομένως και με έναν ψυχολόγο. Οι ψυχολόγοι μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το στρες και το άγχος που σχετίζονται με τις εξετάσεις παρακολούθησης.



Αν προκύψει ανάγκη επίσκεψης σε γιατρό άλλης ειδικότητας, τι χρειάζεται να του πω σχετικά με τη θεραπεία του καρκίνου;

Όλοι οι άλλοι γιατροί που επισκέπτεστε θα πρέπει να γνωρίζουν για την ασθένειά σας, ακόμη και μετά το τέλος της θεραπείας. Ο ογκολόγος θα σας δώσει ένα σχέδιο φροντίδας επιβίωσης που συνοψίζει τη διάγνωση και τη θεραπεία σας - συμπεριλαμβανομένων των φαρμάκων, της χειρουργικής επέμβασης και άλλων θεραπειών.

Έχει σημασία ο ύπνος;

Η σημασία του ποιοτικού ύπνου είναι εξέχουσα. Ο καλός, ποιοτικός ύπνος 7-8 ωρών κάθε μέρα βελτιώνει την υγεία και την ποιότητα ζωής τόσο σε ασθενείς όσο και σε υγιείς ανθρώπους.

Υπάρχει κάποιος εξειδικευμένος σύμβουλος με τον οποίο μπορώ να μιλήσω ή μια διαδικτυακή ή προσωπική ομάδα που μπορεί να με στηρίξει;

Ναι, στη χώρα μας εκτός από τους ψυχολόγους, υπάρχουν εθελοντικοί σύλλογοι που παρέχουν βοήθεια και υποστήριξη. Μπορείτε να βρείτε ένα σύλλογο που να σας ταιριάζει και να μοιράζεστε τους φόβους και τις ανασφάλειές σας.

Θα είναι πιο δύσκολο να κάνω Ασφάλεια Ζωής ως επιβιώσασα/επιβιώσας του καρκίνου;

Δε θα έπρεπε να είναι, αλλά δυστυχώς ο νόμος επιτρέπει στις ασφαλιστικές εταιρείες να αποκλείουν άτομα, που έχουν καταγεγραμμένα προβλήματα υγείας πριν από την έναρξη της ασφάλισής τους. Ωστόσο καλό θα είναι να το διερευνήσετε.

Αντιμετωπίζω προβλήματα (πιθανές ρατσιστικές συμπεριφορές) στο χώρο εργασίας μου λόγω του ιστορικού μου με καρκίνο. Τι μπορώ να κάνω;

Να επικοινωνείτε με την επιθεώρηση εργασίας αναφέροντας τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε. Να μη διστάζετε να διεκδικείτε το δίκιο σας. Η εργασία είναι ένας τρόπος επανένταξης και πρέπει οι εργοδότες να δημιουργούν τις κατάλληλες συνθήκες για άτομα όπως εσείς.

Η αναπαραγωγική μου ικανότητα θα υποβαθμιστεί κατά τη θεραπεία; Πώς μπορώ να προστατεύσω τη γονιμότητά μου;

Είναι σημαντικό να είστε σε επικοινωνία με την ογκολογική ομάδα που σας παρακολουθεί, ώστε να ενημερωθείτε για τους κινδύνους υπογονιμότητας. Υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές διατήρησης της γονιμότητας. Για τις γυναίκες, αυτό συνήθως περιλαμβάνει τη συλλογή ωαρίων, τη λίπανση και κατάψυξή τους, με σκοπό να χρησιμοποιηθούν στο μέλλον, εφόσον το επιτρέψουν οι συνθήκες. Για τους άνδρες, περιλαμβάνει αντίστοιχα την κατάψυξη σπέρματος.

Θεραπεία και εγκυμοσύνη: Έννοιες ασύμβατες;

Η χημειοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει το σώμα σας και ενδεχομένως να βλάψει την καλή λειτουργία των ωοθηκών, ελαττώνοντας την πιθανότητα εγκυμοσύνης. Η καλύτερη προσέγγιση είναι να συζητήσετε με τον γιατρό σας την επιθυμία σας να κάνετε παιδί στο μέλλον, ώστε εκείνος, να μπορεί να λάβει μέτρα και να διασφαλίσει ότι θα μπορέσετε να το κάνετε, με ασφάλεια για εσάς και το αγέννητο παιδί σας.

Πώς μπορούμε τα αγαπημένα μου πρόσωπα και εγώ να αντιμετωπίσουμε το άγχος για την επανεμφάνιση του καρκίνου;

Συναισθήματα αυτού του είδους είναι απολύτως φυσιολογικά, αλλά υπάρχουν τρόποι να τα αντιμετωπίσετε. Η αλληλεπίδραση με άλλους ασθενείς σε εθελοντικές οργανώσεις, μπορεί να βοηθήσει. Μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να συμμετάσχετε σε μία τέτοια ομάδα υποστήριξης. Εφόσον εξακολουθείτε να έχετε ανησυχίες, μη φοβάστε να μιλήσετε με τον γιατρό σας. Μερικές φορές, το να έχετε μια απάντηση, μπορεί από μόνο του να σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα.

Θα είναι δύσκολη η επιστροφή στην «κανονική κατάσταση»;

Όταν τελειώνει η θεραπεία δεν επιστρέφουν όλα αυτόματα στην «κανονική κατάσταση». Χρειάζεται χρόνος για την επανεμφάνιση της τριχοφυΐας και για την ανάκτηση της σωματικής δύναμης και ευεξίας. Χρειάζεται υπομονή και γνώση του σώματός σας και της κατάστασής σας μετά τη θεραπεία.



Σε κάποιους ανθρώπους δεν αρέσει να βλέπουν φωτογραφίες τους από την περίοδο της Θεραπείας. Πως θα αντιμετωπίσω μια τέτοια κατάσταση;

Πρώην ασθενείς συχνά αναφέρουν ότι «δεν τους αρέσει» να βλέπουν φωτογραφίες από την περίοδο της θεραπείας τους, γιατί τους στεναχωρούν! Δικαιολογημένο έως ενός σημείου, αλλά...

Θα πρέπει να επιάρεστε για το σθένος σας να λάβετε αυτή τη θεραπεία, να νιώθετε υπερήφανοι και να δείτε ότι αυτή είναι η ιστορία του θριάμβου σας, ή νίκη σας επί της νόσου και η διεκδίκηση του ιερού δικαιώματός σας στη Ζωή. Δεν υπάρχει τίποτα λυπηρό σε αυτό, δεν υπάρχει θλίψη, στην πραγματικότητα υπάρχει μόνο ΔΥΝΑΜΗ!

Μετά την εμπειρία με τη νόσο, θα νιώθω φόβο σε κάθε πτυχή της ζωής μου;

Η αλήθεια είναι, πως η ζωή δε θα φαίνεται ίδια εφεξής, όταν έχετε πλέον συνειδητοποιήσει πόσο εύθραυστη είναι. Αυτός ο φόβος, του παρελθόντος και της επιστροφής της ασθένειας, μπορεί να «στοιχειώσει» τη ζωή σας μετά τον καρκίνο. Παρόλο όμως που θα υπάρχει αυτός ο φόβος, δε θα πρέπει να σας καταβάλλει και να λειτουργεί ανασταλτικά για τη ζωή σας. Δε χρειάζεται αυτός ο φόβος να «σκιάζει» την καθημερινότητά σας ή έστω να επηρεάζει αρνητικά τη διάθεσή σας. Να είστε χαρούμενοι και να ρισκάρετε στη ζωή σας μετά την ασθένεια (είτε την έχετε βιώσει εσείς είτε κάποιος που αγαπάτε). Απλά πρέπει να επιλέξετε να ζήσετε για κάτι μεγαλύτερο από αυτόν τον φόβο, όπως για παράδειγμα για την Αγάπη και για την ίδια τη ζωή.

Μετά την εμπειρία με τη νόσο, πώς θα διαχειριστώ τη συντροφικότητα και τον έρωτα;

Ίσως υπάρξουν άβολες κουβέντες με την/τον σύντροφό σας. Μετά την ασθένεια και τη θεραπεία, το σώμα είναι διαφορετικό. Μπορεί να υπάρχουν ουλές. Το δέρμα μπορεί να είναι πολύ ευαίσθητο στην αφή λόγω της ακτινοβολίας. Η αλλαγμένη εικόνα του σώματος είναι πολύ πιθανό να δημιουργεί άγχη και να γεννά ανασφάλειες. Επομένως, ναι, θα υπάρχει ένα μοντέλο επικοινωνίας, ίσως άβολο στην αρχή, αλλά απολύτως απαραίτητο για να βεβαιωθείτε ότι και η/ο σύντροφος σας είναι άνετος. Θα υπάρξουν ίσως και δυσάρεστες σχετικές συζητήσεις. Επιβάλλεται να γίνουν συζητήσεις, για το πώς φαίνεται να διαγράφεται το μέλλον με κάποιον που έχει υποβληθεί σε θεραπεία και που δεν μπορεί ποτέ να εγγυηθεί ότι ο κίνδυνος δε θα επιστρέψει. Είναι απαραίτητο να γίνουν συζητήσεις για το πώς θα ήταν η ζωή αν η ασθένεια επέστρεφε. Θα πρέπει να υπάρχει θάρρος και από τους δύο γύρω από αυτό. Παράλληλα είναι σωστό να υπάρχει ειλικρίνεια και ανοικτή επικοινωνία. Αυτά θα κάνουν την Αγάπη και των δύο πιο «γεμάτη» και πιο ουσιαστική και θα δώσουν νέα προοπτική στη σχέση τους.

Θα διστάζουν οι άνθρωποι να με ρωτήσουν σχετικά με την ασθένεια, παρόλο που θα έχουν πολλές ερωτήσεις;

Δεν είναι ξεκάθαρο γιατί οι άνθρωποι διστάζουν να σας μιλήσουν γι' αυτό. Ίσως να φοβούνται να σας θυμίσουν την επώδυνη κατάσταση. Θα προσπαθούν να είναι ευγενικοί μαζί σας αποφεύγοντας ό,τι νομίζουν ότι σας πονάει. Τους φίλους όμως πρέπει να τους βοηθήσετε να σας γνωρίσουν καλύτερα, να μη φοβούνται να σας μιλήσουν. Η αλήθεια είναι ότι η εμπειρία κάθε επιβιώσαντα του καρκίνου είναι μοναδική και διαφορετική.



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Οι ασθενείς με καρκίνο βιώνουν έντονα στρεσογόνες καταστάσεις, όπως συχνές ιατρικές επισκέψεις, διαγνωστικές εξετάσεις που απαιτούν χρόνο και χρήματα, την επαναλαμβανόμενη αγωνία της αναμονής των αποτελεσμάτων και τον φόβο του θανάτου. Οι δραστηριότητες τους επηρεάζονται ριζικά, η καθημερινότητα τους διαφοροποιείται ουσιαστικά, καθώς αλλάζουν συνήθειες μιας ζωής και προτεραιότητα τους πλέον είναι η αντιμετώπιση της ασθένειας. Η ψυχολογική στήριξη είναι απαραίτητη, γιατί διευκολύνει τη συναισθηματική αποφόρτιση των ασθενών και βοηθά στην καλύτερη διαχείριση του άγχους, του φόβου, της κατάθλιψης και των όποιων ψυχοσωματικών προβλημάτων. Μπορεί επίσης να ελαττώνει τον απαιτούμενο χρόνο αποκατάστασης, να μειώνει τον αριθμό των ιατρικών επισκέψεων και να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής των ασθενών.

Ποιος είναι ο ψυχολογικός αντίκτυπος της διάγνωσης και της θεραπείας του καρκίνου;

Η διάγνωση του καρκίνου μπορεί να είναι μια συγκλονιστική και τραυματική εμπειρία για πολλούς ανθρώπους. Μπορεί να προκαλέσει αισθήματα φόβου, άγχους και αβεβαιότητας για το μέλλον. Η θεραπεία μπορεί επίσης να είναι σωματικά και συναισθηματικά εξαντλητική και να οδηγήσει σε εκδήλωση διάθεσης απομόνωσης και σε καταθλιπτική συμπτωματολογία. Επιπλέον, η διάγνωση μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλη αβεβαιότητα και σε μια αίσθηση απώλειας του ελέγχου της ζωής σας. Είναι σημαντικό να καταλάβετε, ότι αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και συνηθισμένα και επίσης πως υπάρχουν τρόποι να τα διαχειριστείτε.

Υπάρχουν κοινές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι επιβιώσαντες καρκίνου, κατά την προσπάθειά τους για ένα νέο ξεκίνημα στη ζωή τους;

Οι επιβιώσαντες από τη νόσο έρχονται συχνά αντιμέτωποι με μια σειρά συναισθηματικών και πρακτικών προκλήσεων, καθώς προσπαθούν να προχωρήσουν στη ζωή τους. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν δυσκολίες κατά την επιστροφή στην εργασία ή σε άλλες καθημερινές δραστηριότητες, προκλήσεις σε επίπεδο ανθρωπίνων σχέσεων, οικονομικές ανασφάλειες και ζητήματα που αφορούν στην εικόνα του σώματός τους. Πολλοί επιβιώσαντες μπορεί, επίσης, να βιώνουν ένα αίσθημα απώλειας ή θλίψης για τις αλλαγές που επέφερε η ασθένεια στη ζωή τους. Επιπλέον, ενδέχεται να βιώνουν άγχος ή φόβο για την πιθανότητα επανεμφάνισης της νόσου. Αυτό δύναται να αποτελέσει αιτία χρόνιου στρες για ορισμένα άτομα και να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής τους.

Σκέφτομαι να μιλήσω σε έναν ειδικό, αλλά δεν είμαι σίγουρη/ος αν θα μπορέσει να καταλάβει την κατάστασή μου.

Οι επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της υποστήριξης των ασθενών με καρκίνο, είτε σε δημόσια νοσοκομεία, είτε σε ιδιωτικά, έχουν περάσει από εξειδικευμένη εκπαίδευση που τους επιτρέπει να μπαίνουν στη θέση ενός άλλου ατόμου. Αυτή η διαδικασία είναι γνωστή ως «ενσυναίσθηση» και συνίσταται στην ικανότητα να «βιώνουν» και να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα ή τις εμπειρίες κάποιου άλλου, σαν να βρίσκονται στη θέση του. Διαθέτουν επίσης πολυετή εμπειρία, έχοντας υποστηρίξει μεγάλο αριθμό ανθρώπων με καρκίνο. Εξάλλου, τα περιστατικά νόσησης από καρκίνο είναι τόσο συχνά, που ακόμη και οι άνθρωποι με τους οποίους μιλάτε, ίσως γνωρίζουν κάποιον που έχει μια αντίστοιχη εμπειρία. Τέλος, μπορείτε να επισκεφθείτε μια ομάδα υποστήριξης και να μοιραστείτε τις σκέψεις σας με άλλα άτομα που διανύουν το ίδιο «ταξίδι».

Πώς μπορώ να διαχειριστώ τα συναισθήματα άγχους και φόβου μετά τη διάγνωση του καρκίνου;

Οι ημέρες θεραπείας και ανάρρωσης συναποτελούν μια ιδιαίτερα αγχωτική περίοδο. Το άγχος που σχετίζεται με τη νόσο, χαρακτηρίζεται από υπερβολικό, μη ρεαλιστικό ή συνεχή φόβο, ανησυχία ή τρόπο σχετικά με την πιθανότητα επανεμφάνισης της ή την πιθανότητα εμφάνισης νέας παραλλαγής αυτής. Αυτές οι ανησυχίες, μπορεί να είναι έντονες και να οδηγήσουν σε σωματικά συμπτώματα όπως αυξημένος καρδιακός παλμός, εφίδρωση και δυσκολία στον ύπνο. Επιπλέον, το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε συμπεριφορές αποφυγής, όπως η αποφυγή ορισμένων δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την ασθένεια. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το σχετιζόμενο με τη νόσο άγχος, δεν είναι το ίδιο με την υγιή ανησυχία για την επανεμφάνιση του καρκίνου, καθώς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα ζωής του ατόμου. Είναι υψίστης σημασίας, να δώσετε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα και να βρείτε υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η καλλιέργεια ενσυνείδησης, η άσκηση, η ψυχολογική θεραπεία και η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης.

Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τα συναισθήματα ενοχής;

Η «ενοχή των επιβιωσάντων» είναι ένα κοινό συναίσθημα και είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι πρόκειται για μια φυσιολογική αντίδραση σε μια τραυματική εμπειρία. Η συζήτηση με έναν θεραπευτή ή η συμμετοχή σε ομάδα υποστήριξης μπορεί να είναι ωφέλιμη για την επεξεργασία αυτών των συναισθημάτων και την ανάπτυξη στρατηγικών διαχείρισης. Επικεντρωθείτε στο συναίσθημα της ευγνωμοσύνης σχετικά με τη δική σας σωτηρία και στην παροχή βοήθειας προς τους άλλους, η οποία μπορεί να αλλάξει την προοπτική σας και να ενισχύσει τη θετική στάση σας απέναντι στη ζωή.



Αισθάνομαι πολλές ενοχές, διότι δεν εργάζομαι πλέον και νιώθω ότι γίνομαι βάρος στους άλλους και ειδικότερα στην οικογένειά μου.

Η οικογένεια σας αγωνίζεται για εσάς, όπως θα κάνετε και εσείς σε μια παρόμοια κατάσταση, εφόσον ένα αγαπημένο σας πρόσωπο νοσούσε. Για τον λόγο αυτό, δεν πρέπει να αισθάνεστε ενοχές για τη φροντίδα και την υποστήριξη που λαμβάνετε από αυτούς. Οι δύσκολες καταστάσεις είναι μέρος της ζωής των ανθρώπων και αποτελούν ευκαιρίες ώστε να αναδειχθούν τα υπέρτατα αγαθά της Αγάπης και του Αλτρουισμού. Ένας τρόπος για να απαλλαγείτε από αυτές τις σκέψεις είναι να τους ρωτήσετε ευθέως «σας κουράζω»; Είναι σίγουρο πως θα σας πουν ότι απολαμβάνουν να σας φροντίζουν και ότι το μόνο που θέλουν είναι να είστε όλοι υγιείς και αγαπημένοι.

Πώς μπορώ να ανακτήσω τον έλεγχο της ζωής μου μετά τη διάγνωση του καρκίνου;

Η ανάκτηση του ελέγχου μετά τη διάγνωση του καρκίνου μπορεί να είναι μια πρόκληση, αλλά υπάρχουν βήματα που μπορείτε να κάνετε για να νιώσετε δυνατοί. Ξεκινήστε δίνοντας προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα, θέτοντας σταδιακά εφικτούς στόχους και αναζητώντας υποστήριξη από αγαπημένα πρόσωπα και επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Ακόμη, μια άλλη καλή ιδέα, είναι να επικεντρωθείτε σε δραστηριότητες που σας δίνουν χαρά και ικανοποίηση και να συνεργαστείτε με το προσωπικό υγείας και το στενό οικογενειακό περιβάλλον, για να δημιουργήσετε ένα ολοκληρωμένο σχέδιο για τη φροντίδα σας.

Ποιος είναι ο ενδεδειγμένος τρόπος για να γνωστοποιήσω στα παιδιά μου το σοβαρό πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζω;

Μπορεί να είναι δύσκολο να μιλήσετε στα παιδιά σας για τη διάγνωση του καρκίνου, αλλά είναι σημαντικό να είστε ειλικρινείς και ανοιχτοί μαζί τους. Να τους παρέχετε πληροφορίες κατάλληλες για την ηλικία τους και να τα διαβεβαιώνετε ότι τα αγαπάτε και τα υποστηρίζετε. Είναι επίσης σημαντικό να αναζητήσετε υποστήριξη από έναν θεραπευτή ή μια ομάδα υποστήριξης, καθώς και από άλλες οικογένειες που έχουν παρόμοιες εμπειρίες. Είναι σημαντικό τα παιδιά να πιστέψουν πως θα αντιμετωπίσετε με θάρρος τη νόσο, για να εξακολουθήσετε να είστε μαζί τους και να τα αγαπάτε. Για εκείνα να είστε πάντα η/ο ήρωας τους και θέλουν να σας βλέπουν δυνατούς και γενναίους.

Πώς μπορώ να διαχειριστώ την κατάθλιψη ως συνέπεια της αναμέτρησης με τον καρκίνο;

Η κατάθλιψη ή η δυσθυμία είναι συνηθισμένη εμπειρία για τους επιβιώσαντες από καρκίνο και είναι σημαντικό να αναζητάτε υποστήριξη από αγαπημένα πρόσωπα και επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Ασχοληθείτε με δραστηριότητες αυτοφροντίδας, όπως η άσκηση και η καλλιέργεια της ενσυνείδησης και εξετάστε το ενδεχόμενο της αναζήτησης θεραπείας για να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας και να αναπτύξετε υγιείς στρατηγικές φροντίδας, να αναγνωρίσετε και να διαχειριστείτε τυχόν σωματικά συμπτώματα τα οποία μπορεί να επιτείνουν την κατάθλιψη.

Η ζωή μου μετά τη θεραπεία: η ολοκλήρωση της θεραπείας μου δεν μου προσέφερε την αναμενόμενη ανακούφιση που περίμενα. Πως θα διαχειριστώ αυτό το συναισθήμα;

Η ζωή μετά τη νόσο μπορεί να μην ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μας. Συναισθήματα κατάθλιψης και ερωτήματα όπως «Πώς εγώ είμαι ζωντανός;» είναι κοινά. Αν προκύψουν σκέψεις σχετικά με το αν κάποιος αξίζει να ζει, εάν θα ήταν καλύτερα να μην ζει, εάν είναι βάρος για την οικογένειά του ή εάν σκέφτεται να βλάψει τον εαυτό του, θα πρέπει να αναγνωριστούν και να αντιμετωπιστούν άμεσα. Εξωτερικεύστε τις ανησυχίες και τους φόβους σας και μοιραστείτε τα με δικούς σας ανθρώπους. Επισκεφθείτε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ο οποίος θα μιλήσει μαζί σας, θα αναγνωρίσει και αποκωδικοποιήσει τα συναισθήματά σας και θα επεξεργαστείτε μαζί αυτές τις σκέψεις. Ο καρκίνος είναι πράγματι μια τραυματική εμπειρία, αλλά δεν είστε μόνοι σας σε αυτό το «ταξίδι». Μερικοί από εμάς έχουμε τη δική μας εμπειρία με τον καρκίνο, αφού, είτε έχουμε νοσήσει, είτε έχουμε κάποιο δικό μας πρόσωπο που έχει νοσήσει και έχει επιζήσει ή δεν τα κατάφερε. Είναι σημαντικό να ακουστούν όλες οι φωνές, οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας, θέλουμε κι έχουμε να πούμε πολλά περισσότερα στη συνέχεια. Στόχος μας είναι λοιπόν, να ζήσουμε πιο πολύ, να ζήσουμε καλύτερα, να διεκδικήσουμε μια νέα ζωή περισσότερο ποιοτική και ουσιαστική, επιλέγοντας δραστηριότητες που μας χαρίζουν χαρά και ευτυχία.



Τι είδους ψυχολογική υποστήριξη είναι διαθέσιμη για τους επιβιώσαντες καρκίνου;

Υπάρχει μια ποικιλία επιλογών ψυχολογικής υποστήριξης για τους επιβιώσαντες. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:



Η **ομαδική θεραπεία** μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, καθώς επιτρέπει στον ασθενή να γίνει μέλος μιας κοινότητας υποστήριξης και κατανόησης. Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία και οι θεραπείες που βασίζονται στην ενσυνείδηση, έχει βρεθεί ότι είναι αποτελεσματικές στο να βοηθούν τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις συναισθηματικές και πρακτικές προκλήσεις του καρκίνου. Αυτές οι θεραπείες, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης και διαχείρισης του άγχους, της κατάθλιψης και άλλων συναισθηματικών ανησυχιών. Ταυτόχρονα, διδάσκουν μεθόδους απαλοιφής, εκρίζωσης των αρνητικών σκέψεων και τρόπους αποδοχής της νέας πραγματικότητας.

Πώς μπορώ να ξεπεράσω τα συναισθήματα θυμού και απογοήτευσης μετά από τη διάγνωση του καρκίνου;

Είναι φυσιολογικό να νιώθετε θυμό ή απογοήτευση μετά από τη διάγνωση. Αναγνωρίστε αυτά τα συναισθήματα και βρείτε υγιείς τρόπους να τα εκφράσετε, όπως μέσω της γραφής ή της άσκησης. Εστιάστε στα πράγματα που σας φέρνουν χαρά και ευφορία και προσπαθήστε να αντιμετωπίσετε με χιούμορ τις δύσκολες καταστάσεις. Ζητήστε υποστήριξη από έναν έμπιστο φίλο ή σύμβουλο εάν τη χρειάζεστε.

Πώς μπορώ να επαναπροσδιορίσω τη σχέση μου με την/τον σύντροφό μου, μετά τη διάγνωση με καρκίνο;

Η επικοινωνία είναι το κλειδί. Μιλήστε με την/τον σύντροφό σας για τα συναισθήματά σας και για τυχόν αλλαγές που μπορεί να αντιμετωπίζετε. Προσπαθήστε να βρείτε νέους τρόπους για να συνδεθείτε μεταξύ σας, είτε μέσω σωματικής επαφής είτε μέσω κοινών δραστηριοτήτων. Σκεφτείτε να αναζητήσετε συμβουλευτική θεραπεία για να αντιμετωπίσετε οποιεσδήποτε προκλήσεις μαζί.

Συμβουλές για τη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής μετά τη θεραπεία του καρκίνου;

Η επιλογή διατροφής πλούσιας σε φρούτα και λαχανικά, άπαχης πρωτεΐνης και δημητριακών ολικής αλέσεως, είναι ζωτικής σημασίας για την εν γένει καλή σας κατάσταση. Εντάξτε στην καθημερινότητά σας την τακτική σωματική δραστηριότητα, όπως το περπάτημα και τις διατάσεις, για να διατηρήσετε τη δύναμη και την κινητικότητά σας. Μην ξεχνάτε να δίνετε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα σας, να κοιμάστε αρκετά και να βρίσκετε χρόνο για δραστηριότητες οι οποίες μειώνουν το άγχος.

Όσον αφορά στη σεξουαλική υγεία: ποιες είναι οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι επιβιώσαντες από καρκίνο και πώς μπορούν να διατηρήσουν μια υγιή και ικανοποιητική σεξουαλική σχέση μετά τη θεραπεία τους;

Οι επιβιώσαντες από καρκίνο μπορεί να εμφανίσουν σωματικές αλλαγές, όπως ορμονικές διαταραχές ή κόπωση, προβλήματα εικόνας σώματος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και μειωμένη σεξουαλική επιθυμία, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική τους υγεία. Το κλειδί για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων, είναι να έχετε ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία για τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας με την/ον σύντροφό σας, να ασχοληθείτε με τη σωματική και συναισθηματική σας φροντίδα και να αναζητήσετε υποστήριξη από έναν θεραπευτή ή μία ομάδα υποστήριξης, εφόσον χρειάζεται.

Πως μπορώ να αντιμετωπίσω την οικονομική ανασφάλεια που βιώνω;

Στρεσογόνοι παράγοντες σχετιζόμενοι με τα οικονομικά, όπως αυξανόμενα ιατρικά έξοδα, απώλεια εισοδήματος και μειωμένη ικανότητα εργασίας συχνά επηρεάζουν τα άτομα μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Είναι σημαντικό να βάλετε προτεραιότητες όσον αφορά στα έξοδά σας. Επίσης φροντίστε να απευθύνεστε σε οργανισμούς που παρέχουν οικονομική βοήθεια και να αναζητάτε υποστήριξη. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι το οικονομικό άγχος μπορεί να έχει σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική σας υγεία και επομένως η αναζήτηση υποστήριξης από ψυχολόγο ή ομάδα υποστήριξης μπορεί να είναι χρήσιμη ή και απαραίτητη.



Πώς μπορώ να βρω νόημα και σκοπό στη ζωή μου, μετά από μια διάγνωση καρκίνου;

Η εύρεση νοήματος και σκοπού στη ζωή, μετά τη διάγνωση του καρκίνου μπορεί να είναι μια πολύτιμη πτυχή της συνολικής αποκατάστασης. Εξετάστε το ενδεχόμενο να αναζητήσετε τις αξίες και τα ενδιαφέροντά σας και να θέσετε εφικτούς στόχους. Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας δημιουργούν συναισθήματα χαράς και πληρότητας και αναζητήστε υποστήριξη από αγαπημένα πρόσωπα και επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Ασχοληθείτε με τον εθελοντισμό ή με οτιδήποτε σας δημιουργεί πάθος, κάτι που μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση ύπαρξης σκοπού στη ζωή και ευημερίας, τόσο για εσάς όσο και για τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Πώς μπορούν, η πνευματική αναζήτηση και η θρησκεία να παίξουν ρόλο στη συναισθηματική σταθερότητα του ατόμου, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου;

Η πνευματική αναζήτηση και η θρησκεία μπορούν να προσφέρουν μια αίσθηση ανακούφισης και ελπίδας σε πολλούς επιβιώσαντες της νόσου. Πρακτικές όπως η προσευχή, ο διαλογισμός, η αλληλεπίδραση με μια κοινότητα ομοϊδεατών, μπορούν να προσφέρουν παρηγοριά και βαθύτερη κατανόηση του σκοπού και του νοήματος της ζωής. Αυτό με τη σειρά του, παράγει συναισθήματα γαλήνης και ελπίδας και ενισχύει το ψυχικό σθένος, οδηγώντας σε συναισθηματική ευεξία. Για όσους δεν έχουν ισχυρό πνευματικό ή θρησκευτικό υπόβαθρο, υπάρχουν ακόμα πολλοί τρόποι, μέσω των οποίων μπορούν να βρουν παρηγοριά και δύναμη κατά τη διάρκεια της μάχης τους με τον καρκίνο. Αυτό, μπορεί να περιλαμβάνει τη συνεύρεση και αλληλεπίδραση με αγαπημένα πρόσωπα, τη συμμετοχή σε πρακτικές αυτοφροντίδας, την εύρεση σκοπού και νοήματος μέσω της άσκησης δημιουργικών δραστηριοτήτων ή εθελοντικής εργασίας και την αναζήτηση υποστήριξης από έναν θεραπευτή ή μια ομάδα υποστήριξης.

Σε τι συνίσταται η «μετατραυματική ωρίμανση»; Πώς εκφράζεται στους επιβιώσαντες καρκίνου;

Η μετατραυματική ωρίμανση αναφέρεται στις θετικές αλλαγές που μπορεί να συμβούν σε ένα άτομο, μετά τη βίωση ενός τραυματικού γεγονότος, όπως ο καρκίνος. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μια βαθύτερη εκτίμηση για το αγαθό της ζωής, μια ενισχυμένη αίσθηση προσωπικής δύναμης και ψυχικού σθένους και μια ισχυρή αίσθηση σκοπού ύπαρξης. Οι επιβιώσαντες του καρκίνου μπορούν να βιώσουν τη μετατραυματική ωρίμανση, εστιάζοντας στην προσωπική τους ανάπτυξη, προσφέροντας στην κοινότητά τους και αναζητώντας υποστήριξη από τους αγαπημένους τους.

Να θυμάστε ότι είναι φυσιολογικό να βιώνετε συναισθηματικές αλλαγές, μετά από μία διάγνωση καρκίνου και ότι υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια για αυτό. Μη διστάσετε να απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ή μια ομάδα υποστήριξης και δώστε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα σας, για τη διαχείριση του άγχους. Φροντίστε λοιπόν τον εαυτό σας και θυμηθείτε ότι στόχος σας είναι να ζείτε περισσότερο, να ζείτε καλύτερα.



ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Είναι πολύ σημαντικό για όλους τους ανθρώπους, είτε έχουν νοσήσει από καρκίνο, είτε είναι υγιείς, να απολαμβάνουν μια σωστή διατροφή, καθώς αυτή βοηθά να διατηρηθούν ή να ανακτηθούν δυνάμεις και ενέργεια, να αναδομηθούν ιστοί (εφόσον αυτό χρειάζεται) και να ενισχυθεί η ευεξία.

Παρατίθενται παρακάτω μερικές ερωτήσεις που αφορούν στους πιο κοινούς προβληματισμούς σχετικά με τη διατροφή μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας για τον καρκίνο.

Χρειάζεται να απευθυνθώ σε επαγγελματία Διατροφολόγο σχετικά με τους προβληματισμούς μου πάνω σ' αυτό το θέμα;

Η νόσος, αλλά και οι θεραπευτικές προσεγγίσεις της, μπορεί να προκαλέσουν αλλαγές στο σώμα, οι οποίες ίσως να δυσκολέψουν την κατανάλωση κάποιων τροφίμων ή/και να οδηγήσουν σε μεγάλη απώλεια βάρους. Καλό θα ήταν να ενημερώσετε τη θεραπευτική σας ομάδα για τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζετε ή ακόμα καλύτερα να απευθυνθείτε σε εξειδικευμένους κλινικούς διαιτολόγους, προκειμένου να γίνει μια διατροφική εκτίμηση και να δοθούν οι κατάλληλες οδηγίες, όσο πιο γρήγορα γίνεται, τόσο μετά τη διάγνωση, όσο και μετά το πέρας της θεραπείας.

Τι γίνεται εάν κάποιος ασθενής είναι oligοβαρής ή υπέρβαρος μετά την ολοκλήρωση της Θεραπείας του; Θα μπορούσε το αυξημένο σωματικό βάρος να αυξάνει τον κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου;

Μετά το πέρας των θεραπειών, συνήθως μειώνονται οι παρενέργειες που επηρεάζουν την πρόσληψη της τροφής και είστε σε θέση να ανακτήσετε βάρος, εφόσον βέβαια ακολουθήσετε μια υγιεινή και σωστή διατροφή, η οποία θα καλύπτει τις ατομικές σας ανάγκες. Έχει φανεί μέσα από μελέτες, ότι ειδικά για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως είναι του μαστού ή της ουροδόχου κύστεως, αν έχετε παραπάνω κιλά ή είστε παχύσαρκοι, ίσως διατρέχετε υψηλότερο κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου ή εμφανίσετε ένα δεύτερο, διαφορετικό καρκίνο. Ωστόσο, λόγω των πολλών αποδεδειγμένων πλεονεκτημάτων για την υγεία σας, καλό θα ήταν να ενθαρρύνεστε στο να διατηρήσετε ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος.

Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγω για να αποτρέψω τον κίνδυνο επανεμφάνισης της νόσου;

Αρκετές μελέτες έχουν εξετάσει τη σχέση μεταξύ της υψηλής πρόσληψης λίπους και της επιβίωσης μετά τον καρκίνο, κυρίως του μαστού. Ωστόσο, τα αποτελέσματα ήταν αντικρουόμενα. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η πρόσληψη επιβλαβών λιπαρών, όπως είναι τα τρανς (ή αλλιώς μερικώς υδρογονωμένα λιπαρά οξέα) μπορεί να συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο. Αυτά απαντώνται κυρίως στις σκληρές μαργαρίνες, στα αρτοσκευάσματα (σφολιατοειδή), στο γρήγορο φαγητό και στα τυποποιημένα σνακ. Για αυτό θα πρέπει όλοι μας να διαβάζουμε τις ετικέτες θρεπτικής ανάλυσης που υπάρχουν στα τρόφιμα, ώστε να τα αποφεύγουμε όσο το δυνατόν περισσότερο. Επίσης, οι δίαιτες που είναι πολύ πλούσιες σε λιπαρά, δίνουν πολλές θερμίδες, κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολικό σωματικό βάρος, το οποίο με τη σειρά του συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης ορισμένων τύπων καρκίνου και υψηλότερο κίνδυνο επανεμφάνισης της νόσου, για εκείνους που επιζούν από καρκίνους του μαστού, του ενδομητρίου και της ουροδόχου κύστης.

Ποιες πληροφορίες υπάρχουν σχετικά με την κατανάλωση κρέατος και τη συσχέτισή της με την εμφάνιση καρκίνου;

Ορισμένες μελέτες έχουν συσχετίσει την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων κόκκινου κρέατος (>350–500 gr μαγειρεμένου κρέατος) και επεξεργασμένων κρεάτων (όπως είναι το μπέικον, τα αλλαντικά και τα λουκάνικα) με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου και ορισμένων άλλων μορφών καρκίνου. Άλλες έρευνες υποδεικνύουν επίσης ότι, ο τρόπος μαγειρέματος και κυρίως το τηγάνισμα και το ψήσιμο σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες (κάρβουνα), καθώς και ο τρόπος επεξεργασίας των κρεάτων (κάπνισμα, πάστωμα), δημιουργούν χημικές ουσίες (δυσνητικά καρκινογόνους) που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων τύπων καρκίνου.

Για αυτούς τους λόγους συνιστάται ο περιορισμός της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος (όχι όμως ο πλήρης αποκλεισμός του, καθώς είναι πλούσιο σε σημαντικά θρεπτικά στοιχεία, όπως είναι ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος και ορισμένες βιταμίνες), η αποφυγή της λήψης επεξεργασμένων κρεάτων και η αντικατάστασή τους με πουλερικά, θαλασσινά και ψάρια. Και ενώ, μελέτες δείχνουν ότι ένα πρότυπο υγιεινής διατροφής, πτωχό σε κόκκινα και επεξεργασμένα κρέατα, σχετίζεται με υψηλότερη συνολική επιβίωση για άτομα με καρκίνο του μαστού και του προστάτη, δεν υπάρχει μέχρι στιγμής κάποια έρευνα που να εξέτασε την επίδραση του επεξεργασμένου κρέατος, του κρέατος που μαγειρεύεται σε υψηλή θερμοκρασία ή του κρέατος γενικά, στην επανεμφάνιση ή την επιδείνωση του καρκίνου (σε εξέλιξη ή ανάπτυξη).



Τι είδους διατροφή πρέπει να ακολουθούν οι επιβιώσαντες του καρκίνου;

Το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, που ως λαός το γνωρίζουμε καλύτερα από οποιονδήποτε άλλο, αποτελεί ένα πλήρες πρότυπο υγιεινής διατροφής, που προλαμβάνει τα χρόνια μη μεταδοτικά νοσήματα, μεταξύ των οποίων συγκαταλέγεται και ο καρκίνος, ενώ ταυτόχρονα προσδίδει χαμηλότερο κίνδυνο επανεμφάνισης της νόσου, για τους επιβιώσαντες (κυρίως μαστού και προστάτη). Συνοπτικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι χρειάζεται μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και άλλα θρεπτικά στοιχεία μέσω της πρόσληψης φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών ολικής άλεσης. Μάλιστα, τα λαχανικά και τα φρούτα που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της ημέρας, πρέπει να είναι πολύχρωμα (κόκκινα, πράσινα, πορτοκαλί). Ταυτόχρονα καλό θα ήταν να αποφεύγονται οι μεγάλες ποσότητες κόκκινου κρέατος και να αντικαθίστανται από άπαχα πουλερικά και ψαρικά. Τέλος, συνίσταται ισχυρά ο περιορισμός της λήψης αλκοόλ και θερμιδογόνων τροφίμων (λιπαρά και γλυκά).

Έχω ακούσει ότι η σόγια είναι ωφέλιμη. Ισχύει κάτι τέτοιο;

Δεν έχει διαπιστωθεί ότι η κατανάλωση σόγιας έχει επιβλαβείς επιπτώσεις στη υγεία. Αντιθέτως μάλιστα προκύπτει, ότι, επειδή είναι πλούσια σε ισοφλαβόνες μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο υποτροπής του καρκίνου του μαστού. Ωστόσο, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί στη χρήση των συμπληρωμάτων σόγιας, καθώς λίγα είναι γνωστά για τις συνολικές και κυρίως τις μακροπρόθεσμες εξ αυτών επιδράσεις τους, στην υγεία.

Ο τρόπος μαγειρέματος επηρεάζει τη θρεπτική αξία των λαχανικών;

Το μαγείρεμα γενικά μπορεί να ενισχύσει την απορρόφηση ορισμένων θρεπτικών συστατικών, όπως είναι τα καροτενοειδή και τη δραστηριότητα άλλων (όπως του λυκοπενίου - αντιοξειδωτικό της ντομάτας). Το τηγάνισμα, η χρήση χυτρών ταχύτητας ή το βράσιμο, ειδικά για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να συμβάλλουν στην απώλεια κάποιων βιταμινών και άλλων θρεπτικών στοιχείων. Το μαγείρεμα στον ατμό ή στην κατσαρόλα και μάλιστα με λίγο νερό, είναι οι καλύτεροι τρόποι μαγειρέματος για τη διατήρηση των θρεπτικών συστατικών των τροφών.

Τα λεγόμενα και βιολογικά ή οργανικά τρόφιμα μπορεί να είναι καλύτερα από τα συμβατικά σχετικά με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου;

Είναι γενικά αποδεκτό, ότι τα βιολογικά ή οργανικά τρόφιμα, μπορεί να είναι περισσότερο υγιεινά, επειδή μειώνουν την έκθεση μας σε ορισμένες χημικές ουσίες (φυτοφάρμακα, αντιβιοτικά ή αυξητικές ορμόνες). Έχει επίσης προταθεί ότι η θρεπτική τους αξία μπορεί να είναι ανώτερη συγκριτικά με την αντίστοιχη των συμβατικών, όμως, δεν είναι ακόμα γνωστό εάν αυτό σημαίνει πρακτικά σημαντικό όφελος για την υγεία.

Ποιες είναι οι οδηγίες σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ;

Οι επιβιώσαντες του καρκίνου ενθαρρύνονται να κάνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, για να μειώσουν τον κίνδυνο υποτροπής προϋπάρχοντος ή εμφάνισης κάποιου νέου καρκίνου. Σχετικές μελέτες έχουν υποδείξει συσχέτιση μεταξύ της πρόσληψης αλκοόλ και του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του στόματος, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος, του παχέος εντέρου, του ορθού και του μαστού. Επιπρόσθετα, η αυξημένη πρόσληψη αλκοόλ, μπορεί να συνδέεται με τον καρκίνο του πνεύμονα και του στομάχου. Για αυτούς τους λόγους θα ήταν καλύτερο να αποφεύγεται ή να περιορίζεται η κατανάλωσή του.

Η υψηλή πρόσληψη ζάχαρης αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου;

Δεν έχει αποδειχθεί πως η πρόσληψη ζάχαρης αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου ή επιδεινώνει την εξέλιξή του. Ωστόσο, τα σάκχαρα και τα ζαχαρούχα ποτά προσθέτουν μεγάλες ποσότητες θερμίδων στη διατροφή και μπορούν να προκαλέσουν αύξηση βάρους, κάτι που γνωρίζουμε ότι συνδέεται με, και μπορεί να επηρεάσει την έκβαση του καρκίνου. Ταυτόχρονα, τα περισσότερα τρόφιμα και ποτά που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, δεν προσφέρουν πολλά από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και μπορεί να υποκαταστήσουν πιο θρεπτικές και ποιοτικές επιλογές τροφίμων. Για τον λόγο αυτό, συνιστάται ο περιορισμός της πρόσληψης τροφών και ποτών με πρόσθετη ζάχαρη. Στις τρέχουσες κατευθυντήριες οδηγίες για τον γενικό πληθυσμό, ανεξάρτητα από το αν υπάρχει ή όχι καρκίνος, συστήνεται η κατανάλωση λιγότερων των 25 γραμμαρίων ζάχαρης, δηλαδή 6 κουταλάκια του γλυκού, την ημέρα στις γυναίκες και έως 35 γραμμαρίων (9 κουταλάκια του γλυκού) στους άνδρες.



Πόσο νερό πρέπει να πίνω την ημέρα;

Οι υγιείς ενήλικες άνδρες χρειάζονται περίπου 3,7 λίτρα υγρών την ημέρα, ενώ οι γυναίκες χρειάζονται περίπου 2,7 λίτρα. Θα πρέπει να θυμάστε, ότι το ένα τρίτο αυτής της ποσότητας το λαμβάνουμε ήδη από τις τροφές και θα πρέπει να συμπληρώσουμε το υπόλοιπο. Το καλύτερο ενυδατικό μέσο είναι το νερό. Αν όμως υπάρχει δυσκολία με αυτό, ρωτήστε τον διαιτολόγο σας, ώστε να σας δώσει συμβουλές για τρόπους αύξησης της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης υγρών.

Οι επιβιώσαντες από καρκίνο, ωφελούνται από τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής;

Όλοι οι άνθρωποι, όπως και οι επιβιώσαντες της νόσου, είναι σωστό να προσπαθούν να προσλαμβάνουν τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται μέσω της τροφής και όχι μέσω συμπληρωμάτων βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Τα συμπληρώματα τα χρησιμοποιούμε κατά περίπτωση και κατόπιν εκτίμησης και πάντα σύμφωνα με την οδηγία του γιατρού ή του διαιτολόγου. Η κατάχρηση ή η αυθαίρετη και αλόγιστη χρήση τους, μπορούν να προκαλέσουν έως και ανεπιθύμητες δράσεις. Δεν υπάρχουν προς το παρόν αποδεικτικά στοιχεία ότι η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής, μπορεί να μειώσει την πιθανότητα επανεμφάνισης του καρκίνου ή να βελτιώσει την επιβίωση. Τα αντιοξειδωτικά στοιχεία που περιλαμβάνονται σε τέτοιου είδους σκευάσματα, θεωρητικά προστατεύουν τον οργανισμό, απαλλάσσοντάς τον από τις ελεύθερες ρίζες. Οι ελεύθερες ρίζες βλάπτουν το γενετικό υλικό των κυττάρων και εμπλέκονται στη διαδικασία της καρκινογένεσης. Ωστόσο, μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε πράσινα λαχανικά και φρούτα εξυπηρετεί ακριβώς τον ίδιο σκοπό και μάλιστα με φυσικό τρόπο.

ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Η άσκηση αποτελεί πολύτιμο εργαλείο για τη διαχείριση της ψυχικής, πνευματικής και σωματικής υγείας. Μελέτες έχουν αποδείξει τη θετική επίδραση της άσκησης στην καταστολή του άγχους και την καταπολέμησή πολλών ψυχοσωματικών νόσων οι οποίες σχετίζονται με τον σύγχρονο τρόπο ζωής.

Ποιος είναι ο σκοπός της άσκησης;

Βιολογικός

Η τακτική φυσική δραστηριότητα δημιουργεί υγιή οστά, μυς και συνδέσμους, βοηθάει στον έλεγχο του βάρους, στη μείωση του λίπους, στη σωστή λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων και επιδρά θετικά στη διαχείριση του στρες

Ψυχοκινητικός

Η τακτική σωματική άσκηση διευκολύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων κίνησης και βοηθά στην πρόληψη και τον έλεγχο των αρνητικών συναισθημάτων (άγχους και κατάθλιψη)

Ψυχοκοινωνικός

Η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, κυρίως μαζικά, βοηθά στην αυτο-έκφραση, αυτοπεποίθηση και ανακούφιση από την ένταση



Ποια είδη άσκησης μπορώ να κάνω;

Αεροβική δραστηριότητα

Κάθε μέρα μπορούμε να απολαμβάνουμε αερόβια προγράμματα όπως γρήγορο περπάτημα ή προγράμματα με μεγαλύτερη ένταση όπως τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι και χορός. Ένα πλήρες πρόγραμμα καλό είναι να περιλαμβάνει δραστηριότητες μεγάλης έντασης και να πραγματοποιείται τουλάχιστον δύο με τρεις φορές την εβδομάδα.

Μυϊκή ενδυνάμωση

Τα προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης στοχεύουν στην τόνωση και στην αύξηση της μυϊκής μάζας, ανάλογα με το προπονητικό ερέθισμα. Ενδυνάμωση των μυών σε συχνότητα δύο με τρεις φορές την εβδομάδα είναι ιδανική.

Ενδυνάμωση οστών

Στα προγράμματα αυτά περιλαμβάνουμε ασκήσεις για την ενδυνάμωση των οστών όπως ασκήσεις με αντιστάσεις (βαράκια, λάστιχα και αλτικές ασκήσεις).

Ποια είναι τα ατομικά οφέλη της άσκησης σε ασθενείς που έχουν κερδίσει τη μάχη με τη νόσο;

«Η άσκηση προσφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο στους επιζώντες του καρκίνου όσο και στον γενικό πληθυσμό». Μερικά από αυτά, περιλαμβάνουν υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη, μικρότερη μάζα σώματος και λιγότερη αύξηση βάρους. Με άλλα λόγια, η άσκηση μπορεί να σας κάνει ολοένα και πιο δυνατούς, όπως οποιονδήποτε άλλον που ασκείται. Η άσκηση μπορεί επίσης να:



Πότε μπορώ να ξεκινήσω να ασκούμαι;

Το συντομότερο δυνατόν. Μελέτες δείχνουν ότι, μετά τη διάγνωση του καρκίνου, το άγχος, η κατάθλιψη και το αίσθημα αδιαθεσίας ή κόπωσης από τη νόσο ή τη θεραπεία, τείνουν να σας κάνουν λιγότερο δραστήριους. Η πλήρης αποχή από την άσκηση, ως μακροπρόθεσμη λύση στο πρόβλημα της ανακύπτουσας κόπωσης δεν αποτελεί την ενδεδειγμένη λύση. Είναι σημαντικό να ξεκινήσετε κάποια σωματική δραστηριότητα, ώστε να ενισχύσετε και να επιταχύνετε την ανάρρωσή σας.

Με άλλα λόγια: εάν έχετε μειώσει το επίπεδο της δραστηριότητάς σας μετά τη διάγνωση του καρκίνου σας, τώρα είναι η ώρα να αυξήσετε τον χρόνο και τον ρυθμό εκγύμνασης.

- **Ασκήσεις ευελιξίας, όπως γιόγκα ή διατάσεις:** Ανεξάρτητα από τη φυσική σας κατάσταση, είναι πιθανό να βρείτε μια άσκηση ευελιξίας που θα λειτουργήσει θετικά για εσάς. Η διατήρηση της κινητικότητάς σας μπορεί να σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι θα είστε έτοιμοι να προχωρήσετε σε πιο έντονη άσκηση.
- **Αερόβια άσκηση, όπως τρέξιμο, κολύμπι ή γρήγορο περπάτημα:** Η αερόβια άσκηση είναι το κλειδί, γιατί σας βοηθά να κάψετε θερμίδες και να χάσετε βάρος. Χτίζει επίσης την καλή καρδιαγγειακή κατάστασή σας, η οποία μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για προβλήματα υγείας όπως καρδιαγγειακά νοσήματα και διαβήτη. Εάν έχετε προβλήματα ισορροπίας, δοκιμάστε ασκήσεις που είναι λιγότερο πιθανό να σας οδηγήσουν σε κάποιο μικροατύχημα.
- **Ασκήσεις αντίστασης, όπως η άρση βαρών:** Αυτές μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση της μυϊκής μάζας, κάτι που είναι χρήσιμο, επειδή δεν είναι ασυνήθιστο οι άνθρωποι να χάνουν μυϊκή μάζα (και να προσθέτουν λίπος) κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους.

Τι πρέπει να προσέχω σχετικά με την άσκηση; Υπάρχουν κίνδυνοι και πως θα μπορούσα να τους αποφύγω;

Οι κίνδυνοι για τους επιζώντες του καρκίνου δεν είναι πολύ διαφορετικοί από εκείνους που αφορούν στον γενικό πληθυσμό. Οι μυοσκελετικοί τραυματισμοί, όπως διαστρέμματα, είναι οι πιο συχνοί. Είναι προτιμότερο να κάνετε μια πλήρη φυσική εξέταση και να λάβετε έγκριση από τον ογκολόγο σας πριν ξεκινήσετε ένα μέτριο έως έντονο πρόγραμμα άσκησης. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας, δημιουργήστε ένα πρόγραμμα άσκησης και ξεκινήστε.



Πόσο συχνά μπορώ να ασκούμαι και σε ποια ένταση;

Αν δεν είστε ήδη πολύ δραστήριοι, δεν θα πρέπει να περιμένετε από τον εαυτό σας να το πετύχετε αυτό αμέσως. Όπως με οτιδήποτε άλλο, το κλειδί είναι να θέσετε μικρούς, εφικτούς στόχους και να χτίσετε σταδιακά, εκείνο το τελικό αποτέλεσμα που προσδοκείτε για εσάς. Προσπαθήστε να βρείτε μια δραστηριότητα που θα σας αρέσει. Μπορεί να επιθυμείτε να ασκείστε παρέα με κάποιον φίλο σας, στο ίδιο επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η συνεκγύμναση πιθανότατα θα αυξήσει το κίνητρό σας. Ότι κι αν κάνετε, μην απογοητεύεστε. Το να κάνετε κάτι είναι καλύτερο από το να μην κάνετε τίποτα!

Το σώμα σας έχει περάσει πολλά και οφείλετε να το σεβαστείτε. Μπορείτε να αυξήσετε τη σωματική σας δραστηριότητα χωρίς να πάτε απαραίτητως σε γυμναστήριο. Εντάξτε περισσότερη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ρουτίνα. Ακολουθούν μερικές προτάσεις:

- Αγοράστε ένα βηματόμετρο και αυξήστε τον αριθμό των βημάτων σας καθημερινά. Μπορείτε επίσης να κάνετε λήψη εφαρμογών υγείας και φυσικής κατάστασης στο κινητό σας τηλέφωνο, αποκτώντας έτσι τη δυνατότητα καταγραφής των βημάτων και της εν γένει σωματικής σας δραστηριότητας.
- Κάντε συχνά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, ώστε να πηγαίνετε μικρές βόλτες.
- Περπατήστε στη γειτονιά σας μετά το δείπνο. Εάν ο καιρός είναι κακός, μπορείτε να περπατήσετε σε ένα εμπορικό κέντρο.
- Περιποιηθείτε τον κήπο σας. Κόψτε το γρασίδι ή μαζέψτε τα φύλλα αντί να χρησιμοποιήσετε φυσητήρα φύλλων.
- Παίξτε παιχνίδια που απαιτούν έντονη κίνηση με τα παιδιά σας, όπως σχοινάκι.
- Χρησιμοποιήστε ηλεκτρικό διάδρομο γυμναστικής ή ποδήλατο εσωτερικού χώρου ενώ παρακολουθείτε τηλεόραση.
- Παρκάρετε το αυτοκίνητό σας στο πιο απομακρυσμένο σημείο στάθμευσης και περπατήστε μέχρι εκεί που πηγαίνετε.
- Χρησιμοποιήστε τις σκάλες αντί για την κυλιόμενη σκάλα ή τον ανελκυστήρα. Κατεβείτε από το λεωφορείο ή το μετρό μερικές στάσεις νωρίτερα. Περπατήστε το υπόλοιπο της διαδρομής μέχρι τον τελικό σας προορισμό.
- Ρυθμίστε ειδοποιήσεις στο τηλέφωνό σας, για να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας να κάνει ένα διάλειμμα μετά ολιγόλεπτο περιπάτου.
- Διοργανώστε μια ομάδα περιπάτου με φίλους.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

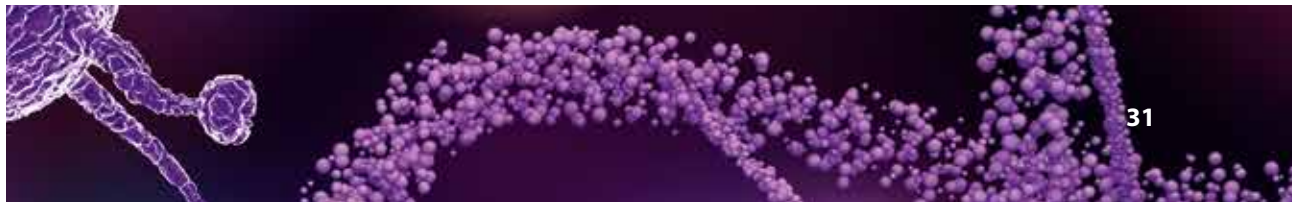
Η συχνότητα των εξετάσεων διαφέρει ανάλογα με τον τύπο και το στάδιο του καρκίνου. Συνήθως, επανέλεγχος απαιτείται κάθε 3–6 μήνες για τα πρώτα χρόνια και κατά περίπτωση εν συνεχεία. Οι επισκέψεις περιλαμβάνουν την ανανέωση του ιστορικού του ασθενούς με τη διενέργεια πλήρους φυσικής εξέτασης, αναφέροντας και τακτικούς κλινικοεργαστηριακούς ελέγχους.

Απεικόνιση

- Μαστογραφία και υπερηχογράφημα μαστών (εφόσον είστε γυναίκα)
- Έλεγχος παρακολούθησης:
 - Απεικονιστικές εξετάσεις (κλασική ακτινοσκόπηση-ακτινογραφία, τομογραφίες, σπινθηρογράφημα)
 - Αιματολογικές εξετάσεις

Παρατήρηση για τυχόν αλλαγές στο σώμα

Ο ασθενής είναι ο καλύτερος παρατηρητής του σώματος του. Ένας επιμένων πυρετός, ανεξήγητη απώλεια βάρους, ένα άτυπο κοιλιακό άλγος, ένας εντοπισμένος οστικός πόνος, αποτελούν ενδείξεις που θα πρέπει να σας κινητοποιήσουν άμεσα για περαιτέρω έλεγχο.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Stein KD, Syrjala KL, Andrykowski MA. Physical and Psychological Long-Term and Late Effects of Cancer. *Cancer* 2008; 112(suppl 11):2577–2592
- Mitchell SA. Cancer Survivorship in Burke CC editor. *Psychosocial Dimensions of Oncology Nursing Care*. Second edition. Oncology Nursing Society, Pennsylvania; 2009;:125–157
- Twobly R. What's in a name: Who is a cancer survivor? *J Natl Cancer Inst* 2004; 96(19):1414–1415
- Mullan F. Seasons of survival: reflections of a physician with cancer. *N Eng J Med* 1985; 313 (4):270–273
- Welch-Mccaffrey D, Hoffman B, Leigh SA, Loescher LJ, Meyskens FL. Surviving adult cancers. Part 2: Psychological implications. *Ann Inter Med* 1989; 111(6): 517–524
- Hewit M, Greenfield S, Stovall E (eds). *From cancer patient to cancer survivor: Lost in Transition*. Washington DC: National Academies Press; 2006
- Jacobs LA, Palmer SC, Schwartz LA, DeMichele A, Mao JJ, Carver J et al. Adult Cancer Survivorship: Evolution, Research, and Planning Care. *CA Cancer J Clin* 2009; 59 (6) :391–410.
- Alfano CM, Rowland JH. Recovery issues in cancer survivorship: a new challenge for supportive care. *Cancer J*. 2006;12 (5): 432–435
- <https://www.dana-farber.org/health-library/articles/questions-about-exercise-during-and-after-cancer-treatment/>
- <https://www.webmd.com/cancer/features/exercise-cancer-patients>
- <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-1>

