

Αντιμετώπιση της κόπωσης κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου

Μετάφραση:

Ελένη Χατζηχαράλαμπος

Καθηγήτρια Αγγλικών

Επιμέλεια:

Μαρία Ν. Μίξιου

Πλαστικός Χειρουργός,

Επιμελήτρια Α.Ν.Θ.

Θεαγένειο



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22) • τηλ. 2310/241911 - fax 2310/221211
Αλεξ. Συμεωνίδη 1, τηλ. 2310/851222 • <http://www.uom.gr/skmth> • e-mail: skmth@uom.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2002

Αντιμετώπιση της κόπωσης κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου

Μετάφραση

Ελένη Χατζηχαράλαμπος
Καθηγήτρια Αγγλικών

Επιμέλεια

Μαρία Ν. Μίξιου
Πλαστικός Χειρουργός
Επιμελήτρια Α.Ν.Θ. Θεαγένειο



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22) • τηλ. (2310) 241911 - fax 221211
Αλεξ. Συμεωνίδη 1, τηλ. 851222 • <http://www.uom.gr/skmth> • e-mail: skmth@uom.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2002

“Αντιμετώπιση της κόπωσης κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου”

Τίτλος πρωτοτύπου: *“Handling fatigue during and after cancer treatment”*

Αρχική έκδοση:

MEMORIAL SLOAN-KETTERING
Cancer Center
New York, USA

Μετάφραση:

Ελένη Χατζηχαράλαμπος
Καθηγήτρια Αγγλικών

Επιμέλεια:

Μαρία Ν. Μίξιου
Πλαστικός Χειρουργός
Επιμελήτρια Α.Ν.Θ. Θεαγένειο

Ελληνική έκδοση:

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ
Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22)
Τηλ. (2310) 241911 - Fax 221211

Η μερική ή ολική ανατύπωση είτε η καθ' οιονδήποτε τρόπον αναπαραγωγή του βιβλίου, καθώς και η φωτοτύπηση τμήματος ή ολόκληρου του βιβλίου, χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη, τιμωρείται από το νόμο.

Στοιχειοθεσία - Εκτύπωση:

UNIVERSITY STUDIO PRESS A.E.
Αρμενοπούλου 32 - Θεσσαλονίκη (546 35)
Τηλ. (2310) 209637, 209837 - Fax 216647

Θεσσαλονίκη, 2002

«Το να αποδεχθείς και να ξεπεράσεις το πρόβλημά σου είναι γενναιότητα, το να ενισχύσεις το συνάνθρωπό σου να ξεπεράσει και εκείνος το πρόβλημά του είναι ηρωισμός και το να αγωνίζεσαι να μη συμβεί σε άλλους ό,τι σε σένα είναι θείο».

Γεώργιος Μπλάτζας

Αν. Καθ. Χειρ. Α.Π.Θ.

*Διευθ. Α' Χειρ./Ογκολογικού
Τμήματος "Θεαγενείου" Α.Ν.Θ.*

*«Η αλήθεια είναι σα φάρμακο
κι έχει τη δική της συνταγή»*

«Το δικαίωμα ενημέρωσης του ασθενή»

Θεσσαλονίκη 1997

Π. Μήττα

Για όποιον θέλει να βοηθήσει στο έργο του Σ.Κ.Μ.Θ. έχει ανοιχθεί λογαριασμός στην Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος υπ' αριθμ. 223/296210-19, στην Τράπεζα Εργασίας 0026.0232.57.0100310655, στην Τράπεζα Πειραιώς 5216-017164-768 καθώς και στην Alpha Bank 48000-200.200 1720 Αγ. Τριάδος (που είναι αποκλειστικά για παιδιά).

Περιεχόμενα

Καρκίνος. Ε και;	5
Αντιμετώπιση της κόπωσης κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου	7
Τι πρέπει να κάνω για την κόπωση	8
Πως μπορώ να αντιμετωπίσω μόνος μου την κόπωση	8
Υποστήριξη των καρκινοπαθών	11
Πηγές πληροφόρησης	12
Επίλογος	12
Σχόλια	13
Τίτλοι φυλλαδίων	15

«ΚΑΡΚΙΝΟΣ, Ε ΚΑΙ;»

Λέμε στο **Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης** (Σ.Κ.Μ.Θ.) με φυσικό και ανεπιτήδευτο τρόπο στο άκουσμα της νόσου. Δίχως να παραβλέπουμε τη σπουδαιότητα της κατάστασης αντιμετωπίζουμε τον καρκίνο με πολύ ρεαλισμό και υπομονή, δίχως φοβίες, προκαταλήψεις και παράπονα, όπως ακριβώς θ' αντιμετωπίζαμε μια αναιμία, ένα διαβήτη ή μια οποιαδήποτε άλλη ασθένεια.

Τα μονοπάτια της νόσου ίσως είναι δαιδαλώδη· γίνονται όμως πολύ πιο δύσκολα με την παρασιώπηση της αλήθειας είτε από γιατρούς είτε από το συγγενικό περιβάλλον. Αυτό που σκοτώνει κυριολεκτικά είναι το **ψέμα**. Ενώ η **αλήθεια**, η πλήρης δηλαδή επίγνωση της κατάστασης από τον ασθενή, δίνει το θάρρος και τη δύναμη στην αντιμετώπιση της νόσου διασφαλίζοντας ταυτόχρονα μια σωστή επικοινωνία με το κοινωνικό περιβάλλον.

Την αλήθεια αυτή βοούν τα μέλη του Σ.Κ.Μ.Θ προς κάθε κατεύθυνση ήδη από το έτος της ίδρυσης του Συλλόγου (1991). Η προσπάθεια δείχνει να ευδοκιμεί. Το «κατεστημένο» του καρκίνου - όλη η προκατάληψη που συνοδεύει τη νόσο - είναι ο μεγάλος αντίπαλος του Συλλόγου. Ο Σύλλογος φιλοδοξεί να συντελέσει στην κατάρρησή του.

Ένας ακόμη βασικός στόχος του Συλλόγου είναι η βελτίωση των συνθηκών υγείας στις Ογκολογικές Κλινικές των Νοσοκομείων της πόλης σε συνεργασία πάντα με όλους τους διαθέσιμους φορείς. Η έλλειψη ενός **Ξενώνα**, που θα φιλοξενεί τους ασθενείς-καρκινοπαθείς καθώς και τους συνοδούς τους που προέρχονται από την επαρχία στα δύο μεγάλα αστικά κέντρα της χώρας (Θεσσαλονίκη, Αθήνα), εντοπίστηκε πρώτα από το Σ.Κ.Μ.Θ. Από τότε ξεκίνησε με πρωτοβουλία του Συλλόγου ένας μαραθώνιος. Έγιναν κοινοποιήσεις προς την πολιτεία, την Πανελλήνια Αντικαρκινική Εταιρία και άλλους φορείς με στόχο την ίδρυση ενός ξενώνα. Έτσι το 1994 τέθηκε ο θεμέλιος λίθος του πρώτου ξενώνα καρκινοπαθών της Ελλάδας στη Θεσσαλονίκη. Το έργο βέβαια δεν άρχισε ακόμη· πιστεύουμε, όμως, στη σύντομη αποπεράτωσή του.

Από την άλλη, ο ίδιος ο ασθενής-καρκινοπαθής έχει μεγάλη ανάγκη ψυχολογικής στήριξης. (Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η καλή ψυχολογική κατάσταση του ασθενή επηρεάζει πολύ θετικά τη συνολική εξέλιξη της νόσου σε όλα τα στάδια). Για το λόγο αυτό, ο Σύλλο-

γος προνόησε τη δημιουργία ομάδων «Ψυχολογικής Στήριξης», για τις οποίες και καταβάλλει ιδιαίτερη μέριμνα. Λειτουργήσαν για πρώτη φορά το 1994 με τη συμμετοχή ειδικευμένων ιατρών ψυχολόγων καθώς επίσης και μελών του Συλλόγου. Οι ομάδες αυτές είχαν μεγάλη επιτυχία. Ευχής έργο είναι να συνεχιστούν με μεγαλύτερη συμμετοχή και στο χώρο των Νοσοκομείων.

Ο Σ.Κ.Μ.Θ., τέλος, δίνει μεγάλη βαρύτητα στην αξία της ενημέρωσης γύρω από τη νόσο του καρκίνου. Κι αυτό γιατί η **ενημέρωση, η πρόληψη και η ποιότητα ζωής** είναι έννοιες αλληλοεξαρτώμενες. Από αυτό παρακινούμενα τα μέλη του Συλλόγου συμμετέχουν σε Συνέδρια με θέμα τον καρκίνο εντός και εκτός της Ελλάδος. Διοργανώνουν ομιλίες-διαλέξεις σε συνεργασία με ειδικούς γιατρούς σε διάφορους χώρους και από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Διανέμουν δωρεάν φυλλάδια με πληροφορίες γύρω από κάθε μορφή καρκίνου. Στο πλαίσιο αυτό της ενημέρωσης εντάσσεται και η προσπάθεια συνεργασίας με ειδικούς γιατρούς στα σχολεία της πόλης με απώτερο στόχο την πληροφόρηση των μαθητών - από πρώτο χέρι - σε θέματα που αφορούν την υγεία και την πρόληψη, π.χ. τους κινδύνους που επιφέρει το κάπνισμα, καθώς επίσης και την αναγκαιότητα της επαγγελματικής συνείδησης. Έχουν γίνει αρκετές κρούσεις τόσο στο Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Διευθύνσεις των ΟΛΜΕ και ΕΛΜΕ όσο και στο Δήμο Θεσσαλονίκης. Τα αποτελέσματα δεν ήταν ωστόσο θεαματικά. Ο Σύλλογος παρ' όλα αυτά θα συνεχίσει τις προσπάθειές του.

Οι δραστηριότητες του Συλλόγου δε σταματούν εδώ. Υπάρχουν και άλλες βασισμένες σε Ευρωπαϊκά και Αμερικανικά πρότυπα, που αποσκοπούν στην άμβλυση του πόνου του ασθενή-καρκινοπαθή και τα οποία θα εφαρμόζονται καθ' οδόν.

Κι όλα αυτά γιατί;

Γιατί ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης **αγαπά, ποινά και συμπάσχει** με τον ασθενή-καρκινοπαθή, αφού και τα δικά του μέλη είναι ασθενείς (καρκινοπαθείς) που δραστηριοποιούνται ίσως περισσότερο και από υγιείς. Το έργο μας δε θα σταματήσει, παρά μόνο όταν ο ασθενής ακόμα και του πιο απόμακρου χωριού της Μακεδονίας, της Θράκης ή οποιουδήποτε άλλου σημείου της Ελλάδας γίνει επίκεντρο της προσοχής όλων στο σύστημα υγείας, όταν το χαμόγελό του γίνει μια πραγματικότητα στα χείλη και... στην καρδιά του!

Αντιμετώπιση της κόπωσης κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου

Ασθενείς που υποβάλλονται σε χειρουργική επέμβαση, ακτινοθεραπεία, χημειοθεραπεία, ανοσοθεραπεία, ή και συνδυασμό αυτών συχνά παραπονιούνται για αίσθημα κόπωσης. Είναι το συχνότερο σύμπτωμα σ' αυτούς τους ασθενείς και εκφράζεται με αίσθημα καταβολής που παρουσιάζεται γρηγορότερα απ' ότι συνήθως μετά την άσκηση ή ακόμη και χωρίς να προηγηθεί άσκηση. Οι ίδιοι οι ασθενείς την περιγράφουν σαν ένα αίσθημα ατονίας, αδυναμίας, ανικανότητας συγκέντρωσης με αποτέλεσμα την επιβράδυνση της εργασίας τους.

Ενώ κανείς δεν είναι σίγουρος τι ακριβώς προκαλεί την κόπωση, ξέρουμε ότι μπορεί να είναι εντονότατη, ποικίλλει από άτομο σε άτομο, μπορεί να αρχίσει προοδευτικά ή να εμφανιστεί ξαφνικά και ευθύνεται γι' αυτήν ένας συνδυασμός παραγόντων. Μερικοί απ' αυτούς είναι:

- Ο συνδυασμός φαρμάκων της χημειοθεραπείας
- Η φαρμακευτική αγωγή που δίνεται για να αντιμετωπιστεί η ναυτία
- Τα παράγωγα των κατεστραμμένων κυττάρων
- Ο τραυματισμός των υγιών κυττάρων
- Η μόλυνση
- Ο πυρετός
- Η μη σωστή διατροφή
- Η αναιμία
- Η δύσπνοια
- Η επιπλέον ενέργεια που χρειάζεται το σώμα για ν' αποκαταστήσει τις βλάβες στα φυσιολογικά κύτταρα.

Ψυχολογικά αίτια όπως στενοχώρια, λύπη, κατάθλιψη μπορούν επίσης να προκαλέσουν αίσθημα κόπωσης εφ' όσον φέρνουν πιθανές αλλαγές στον ύπνο, στην κινητικότητα και δημιουργούν προβλήματα στις προσωπικές σχέσεις. Μερικές φορές ακόμα και η μετακίνηση προς και από το νοσοκομείο για τη θεραπεία μπορεί να κουράσει υπερβολικά τους ασθενείς.

Τι πρέπει να κάνω για την κόπωση

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνεις είναι να ενημερώσεις το γιατρό σου. Να είσαι σίγουρος ότι περιγράφεις σωστά αυτό που νιώθεις. Θα βοηθήσεις αν μπορείς να είσαι όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένος π.χ. “ήμουν τόσο κουρασμένος που δεν μπορούσα να δουλέψω για τρεις μέρες” αντί να πεις “ήμουν πραγματικά κουρασμένος”. Κράτα ένα κατάλογο των δραστηριοτήτων σου και τι βαθμό κόπωσης προκαλεί η καθεμιά για μια εβδομάδα. Κουράζεσαι πιο πολύ το απόγευμα ή το βράδυ; Υπάρχει μια τυπική εικόνα των συμπτωμάτων; Νιώθεις περισσότερο κουρασμένος αμέσως μετά την χημειοθεραπεία ή ακριβώς πριν από κάποια άλλη θεραπεία; Βασιζόμενος σε αυτές τις πληροφορίες ο γιατρός σου θα μπορέσει να σε βοηθήσει περισσότερο.

Πως μπορώ να αντιμετωπίσω μόνος μου την κόπωση

- Πρόσεξε τον ύπνο σου. Απόφυγε διεγερτικά όπως καφεΐνη, αλκοόλ και καπνό, ιδιαίτερα μετά τις 6 μ.μ. αφού μπορεί να μπορούν να διαταράξουν τον ύπνο. Επίσης δοκίμασε να κάνεις κάτι χαλαρωτικό όπως ν' ακούσεις μουσική ή να διαβάσεις πριν τον ύπνο.
- Βελτίωσε την καθημερινή ρουτίνα. Μάθε κάθε πότε χρειάζεσαι ανάπαυση και πότε είσαι ικανότερος για δραστηριότητα. Αυτό μπορεί να σε βοηθήσει να προγραμματίσεις το χρόνο σου.
- Δοκίμασε να ξεκουράζεσαι και να κοιμάσαι για λίγη ώρα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Από τη στιγμή που θα εντοπίσεις τις χρονικές περιόδους της μεγαλύτερης κόπωσης, μπορείς να προγραμματίσεις και τις ώρες ανάπαυσης. Είναι σημαντικό να εναλλάσσονται οι φάσεις δραστηριότητας και ανάπαυσης για να αποκτήσεις ή να διατηρήσεις τις δυνάμεις σου.
- Προγραμματίσε τις δραστηριότητές σου. Έτσι θα μπορέσεις να θέσεις προτεραιότητες στις καθημερινές σου ανάγκες με αποτέλεσμα να διατηρείς τις δυνάμεις σου για πράγματα που είναι περισσότερο αναγκαία και σημαντικά. Προγραμματίσε σημαντικές δρα-

στηριότητες τις περιόδους που νοιώθεις πιο δυνατός.

- Κοίταξε τον κατάλογο των δραστηριοτήτων σου και θυμίσου ποιες σε κούρασαν. Προσπάθησε να ελαττώσεις τις δραστηριότητες που σε κούρασαν περισσότερο. Ζήτησε βοήθεια. Μη φοβάσαι να ζητήσεις τη βοήθεια και την υποστήριξη της οικογένειας, των φίλων σου ή των κοινωνικών φορέων. Ζήτησε να μιλήσεις μ' έναν κοινωνικό λειτουργό για περισσότερες πληροφορίες.
- Κάνε γνωστές τις ανάγκες σου στους φίλους και την οικογένειά σου. Π.χ. πολλοί άνθρωποι που κάνουν θεραπεία προτιμούν να μη μιλούν στο τηλέφωνο, γιατί βρίσκουν τη συνομιλία κουραστική. Αν ανήκεις σ' αυτή την κατηγορία, ζήτη από τους φίλους σου να σου στέλνουν ένα σημείωμα αντί να σου τηλεφωνούν. Αντίθετα άλλοι βρίσκουν τη συνομιλία με αγαπημένα πρόσωπα θετική. Σ' αυτή την περίπτωση πρέπει να τους το πεις και να ζητήσεις να σου τηλεφωνούν συχνά. Πολλοί ασθενείς χρησιμοποιούν αυτόματο τηλεφωνητή για να καταγράφουν τα τηλεφωνήματά τους όταν είναι κουρασμένοι. Έτσι μπορείς να μιλήσεις όταν αισθάνεσαι έτοιμος.
- Ζήτησε από το γιατρό σου να σε βοηθήσει στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων που επιτείνουν αυτή τη δυσάρεστη κατάσταση όπως του πόνου, της ναυτίας, των εμέτων, της αϋπνίας.
- Η διατροφή μπορεί να επηρεάζει την κόπωση. Τρώγε μικρά, καλά ισορροπημένα, θρεπτικά πλούσια σε πρωτεΐνες γεύματα. Μικρότερα γεύματα απαιτούν λιγότερη ενέργεια για την πέψη και δίνουν ενέργεια καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Μπορείς να ζητήσεις από το γιατρό σου να σου συστήσει ένα διαιτολόγο ή να σου χορηγήσει βιταμίνες για συμπλήρωμα διατροφής.
- Να παραμείνεις κοινωνικός ενεργά. Μην απομονώνεις τον εαυτό σου από τους φίλους σου.
- Ζήτησε υποστήριξη από την οικογένειά σου και τους φίλους σου σε ότι έχει σχέση με κρίση και κόπωση. Ίσως πρέπει να συμμετέχεις σ' ένα γκρουπ ψυχολογικής υποστήριξης. Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης έχει ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης και μπορείτε να παρακολουθήσετε δωρεάν, τηλ. (2310) 241911, 851222.
- Μίλησε με το γιατρό ή το νοσηλεύτη για τη στενοχώρια ή την κατά-

θλιψη που νιώθεις. Μπορεί να σου συστήσει να δεις κάποιον ψυχολόγο. Μαθαίνοντας τεχνάσματα χαλάρωσης μπορείς να βοηθήσεις στον τομέα αυτόν.

- Με την συναίνεση του γιατρού σου ασχολήσου με ελαφρά ασκήση όπως το βάδισμα. Μπορεί να σε βοηθήσει ν' αυξήσεις τα επίπεδα της ενέργειάς σου.
- Η κόπωση είναι συχνά συνέπεια κάποιας θεραπείας για τον καρκίνο. Μπορεί να συνεχίσεις να αισθάνεσαι κόπωση και κατά το τέλος της θεραπείας. Αυτό είναι φυσιολογικό. Κράτα ενήμερους το γιατρό σου ή τον νοσηλευτή σου. Πες τους αν καταφέρνεις να την αντιμετωπίσεις ή χρειάζεσαι πρόσθετη βοήθεια. Η ομάδα φροντίδας της υγείας και μερικοί προσεκτικοί σχεδιασμοί μπορεί να σε βοηθήσουν να φτάσεις στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ

Η προσαρμογή στις αλλαγές που φέρνει ο καρκίνος, γίνεται ευκολότερη και για τους καρκινοπαθείς και για τις οικογένειές τους, όταν λαμβάνουν χρήσιμη πληροφόρηση και υπηρεσίες υποστήριξης.

Τι έχει προγραμματίσει το Δ.Σ. του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης στη χρονική περίοδο από το 1992 κε:

ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΝΤΑΝΤΗΣΕΩΝ

- 1) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης των ασθενών καρκινοπαθών.
- 2) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης της οικογένειας του καρκινοπαθή.
- 3) Ομάδες μελέτης Αγίας Γραφής.
- 4) Ανοιχτές ομάδες συζήτησης (καφές).
- 5) Τμήμα αυτογνωσίας.
- 6) Τμήμα σωφρολογίας.
- 7) Τμήμα δραματοθεραπείας.
- 8) Τμήμα θεάτρου.
- 9) Τμήμα με «θεατρικό παιχνίδι».
- 10) Τμήμα μουσικής.
- 11) Τμήμα μουσικοθεραπείας.
- 12) Τμήμα παραδοσιακών χορών.
- 13) Τμήμα χορωδίας.
- 14) Τμήμα ζωγραφικής.
- 15) Τμήμα αγιογραφίας
- 16) Τμήμα αρωματοθεραπείας.
- 17) Τμήμα φυσιοθεραπείας.
- 18) Τμήμα ορθοστατικών ασκήσεων.
- 19) Λεμφικό μασάζ.
- 20) Μαθήματα κοπτικής - ραπτικής.

Επιπλέον διαθέτει:

- 1) Ψυχολόγο σε σταθερή βάση και
- 2) συνεργασία με επιστήμονα ψυχολόγο από Αμερική (Presbyterian Columbia, N. York) σε τακτές επισκέψεις 2-3 φορές το χρόνο

Τα παραπάνω τμήματα έχουν προγραμματιστεί για όλους εκείνους τους ασθενείς καρκινοπαθείς που πρεσβεύουν ότι η ζωή συνεχίζεται ακόμη και με τον καρκίνο. Η συμμετοχή σ' αυτά είναι δωρεάν.

ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας Θράκης είναι ένας εθελοντικός οργανισμός βοήθειας με μέλη καρκινοπαθείς. Η έδρα του είναι στην Αγίας Σοφίας 46, 54622 Θεσσαλονίκη (το γραφείο) και στην Αλ. Συμεωνίδη 1 (έναντι Θεαγενείου Α.Ν.Θ.) (το Εντευκτήριο).

Μέσα από τις δραστηριότητες και την εθελοντική προσφορά μελών και φίλων του (π.χ. συγκεντρώσεις, ομιλίες, ομάδες βοήθειας και ψυχαγωγίας ασθενών κ.λ.π.) επιχειρείται η άμεση υποστήριξη των καρκινοπαθών και η πληροφόρηση του κοινού.

Στα πλαίσια αυτά εκδίδονται και διανέμονται δωρεάν μια σειρά από φυλλάδια με θέμα τον καρκίνο. Για παραγγελίες και πληροφορίες για τις εκδηλώσεις και τις δραστηριότητες του Συλλόγου, επικοινωνήστε στα τηλεφωνικά νούμερα 2310 241.911 (Γραφείο), 2310 851.222 (Εντευκτήριο).

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Άλλο ένα φυλλάδιο έρχεται να προστεθεί στην εκδοτική δραστηριότητα του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης, που κατευθύνεται πάντοτε από ένα βασικό κίνητρο: την ενημέρωση του κοινού σε θέματα πρόληψης καρκίνου καθώς και την εξασφάλιση ποιοτικής αναβάθμισης σε καθέναν από τους πολίτες της ελληνικής κοινωνίας.

Στις σελίδες του παρόντος φυλλαδίου θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για την αντιμετώπιση της κόπωσης.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κ. Ελένη Χατζηχαραλάμους, Καθηγήτρια Αγγλικών, την κ. Μαρία Ν. Μίξιου, Πλαστικό Χειρουργό, και όλους όσοι συνέβαλαν για την επιμελημένη μετάφραση του κειμένου στα ελληνικά.

Σ.Κ.Μ.Θ.

ΣΧΟΛΙΑ

Όποιος παλεύει με τον καρκίνο, στις περισσότερες περιπτώσεις, παλεύει και με την κούραση. Η κούραση είναι ένας σημαντικός παράγοντας που καθορίζει την ποιότητα ζωής, τη δημιουργικότητα και την αντοχή να έχουμε επαφή με τον εαυτό μας και με τους άλλους.

Στο φυλλάδιο αναφέρονται οι πιθανοί φυσικοί ή ψυχολογικοί λόγοι που δημιουργούν την κόπωση στους καρκινοπαθείς και μια σειρά από προτάσεις αντιμετώπισης.

Όταν ρυθμίζονται οι εξωτερικοί παράγοντες που δημιουργούν την κόπωση όπως η χημειοθεραπεία, η αναιμία, η διατροφή μπορεί ένας καρκινοπαθής να ξυπνάει το πρωί ξεκούραστος. Αν ξυπνάει το πρωί με κούραση, είναι σαν να χτυπάει το κουδουνάκι συναγερμού που προειδοποιεί ότι κάτι δεν πάει καλά.

Μερικές φορές ο καρκινοπαθής νιώθει ότι βρίσκεται σε έναν φαύλο κύκλο. Αναρωτιέται από που μπορεί να αντλήσει τη δύναμη που χρειάζεται για να αντιμετωπίσει την κούραση.

Είναι πραγματικά δύσκολο.

Αυτό που φαίνεται να βοηθάει κάποιον να βγει απ' αυτόν τον κύκλο είναι η επαφή. Επαφή που γίνεται μέσα από μοίρασμα της εμπειρίας,, κάποιες φορές από τη θέση του ακροατή και άλλες από τη θέση του ομιλητή. Μέσα από την επαφή ανταλλάσσονται απόψεις, πληροφορίες και δημιουργείται έδαφος για στήριξη.

Είναι ευτυχές γεγονός, που ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης κατάφερε μετά από προσπάθειες δεκαετιών, να προσφέρει σήμερα στα μέλη του μια σειρά ομάδων δημιουργικής έκφρασης και ψυχολογικής στήριξης. Αυτές με την σειρά τους προσφέρουν την τόσο αναγκαία επαφή των μελών μεταξύ τους.

Μια επαφή που στηρίζει τη δυνατότητα για ποιότητα ζωής, δημιουργικότητα και για επαφή του κάθε ενός με τον εαυτό του και με τους άλλους.

Ράμα Σαντιμόν, M.Sc.

Κλινική Ψυχολόγος



Η κόπωση, αποτελεί ουσιαστικά ένα από τα πιο δυσάρεστα συμπτώματα που αντιμετωπίζει ο ασθενής με καρκίνο και τα αίτιά της είναι ποικίλα, όπως περιγράφονται αναλυτικά και εύστοχα στο παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης. Στην καθημερινή κλινική πράξη συναντάμε ασθενείς που λόγω έντονης κόπωσης, αρνούνται τη συνέχιση της θεραπείας τους με καταστροφικά αποτελέσματα. Αποτελεί επομένως καθήκον των γιατρών, ψυχολόγων, νοσηλευτών και όλων όσων ασχολούνται με τη θεραπεία-περίθαλψη ασθενών με καρκίνο, να εντοπίζουν το πρόβλημα, να βρίσκουν την αιτία του και να το θεραπεύουν, προσφέροντας ανακούφιση στον ασθενή. Δυστυχώς, ενώ όλοι γνωρίζουμε και αναγνωρίζουμε τις συνέπειες της κόπωσης στους ασθενείς μας, δεν δίνουμε αρκετές φορές την προσοχή που απαιτείται για την αιτιολογική διάγνωση και τη θεραπεία της, με αποτέλεσμα το σύμπτωμα να διαιωνίζεται και να επιδεινώνεται.

Το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο, αποτελεί μια εξαιρετική προσπάθεια ενημέρωσης των ασθενών με καρκίνο στο συγκεκριμένο πρόβλημα. Επιπλέον με απλό και εύληπτο τρόπο, περιγράφει τους τρόπους προσέγγισης του θέματος και παρέχει πολύτιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση. Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια στο Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης και ιδιαίτερα στην Πρόεδρό του κα Περσεφόνη Μήττα για την προσφορά τους στην ενημέρωση των ασθενών με καρκίνο στην αντιμετώπιση της κόπωσης.

Επ. Σαμαντάς

Επιστημονικός Υπεύθυνος

Γ' Παθολογική-Ογκολογική Κλινική

Γ.ΟΝ.Κ. «Άγ. Ανάργυροι»



Ο Σ.Κ.Μ.Θ. στην προσπάθειά του να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο γύρω από την αξία και τη χρησιμότητα της ενημέρωσης-πρόληψης του καρκίνου, έχει αναπτύξει μια αξιολογη εκδοτική δραστηριότητα από το 1993.

Πρόκειται για μια σειρά σαρανταέξι (46) ενημερωτικών φυλλαδίων, που αποτελούν επιμελημένες μεταφράσεις από ανάλογες εκδόσεις του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου της Αμερικής (N.C.I.).

Τα φυλλάδια αυτά, που διανέμονται δωρεάν, παρέχουν στον αναγνώστη χρήσιμα στοιχεία γύρω από κάθε μορφή καρκίνου καθώς επίσης και πολύτιμες, γενικές οδηγίες και συμβουλές.

Οι μεταφράσεις εκπονούνται από εθελοντές, φίλους του Συλλόγου.

Ακολούθως παρατίθενται οι τίτλοι των ποιημάτων με χρονική σειρά, με βάση την έκδοσή τους από το Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης στην περίοδο από το 1993 ως σήμερα.

Τίτλοι των φυλλαδίων:

1. “Μιλώντας με το παιδί για τον καρκίνο”.
2. “Μετεγχειρητικές ασκήσεις σε γυναίκες με μαστεκτομή”
3. “Οδηγός αυτοπεριοποίησης μετά από εγχείρηση πνεύμονος”
4. “Κόβω το τσιγάρο” (*Στοιχεία και χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή*)
5. “Η χημειοθεραπεία και εσύ” (*Τέσσερα βήματα βοήθειας προς τους ασθενείς*)
6. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του δέρματος”
7. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο των οστών”
8. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο της μήτρας”
9. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τους σπίλους και τους δυσπλαστικούς σπίλους”
10. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τα μη Hodgkin λεμφώματα”
11. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του στόματος”
12. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τη νόσο του Hodgkin”
13. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για το πολλαπλό μυέλωμα”
14. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο των όρχεων”
15. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για το μελάνωμα”
16. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του εγκεφάλου”
17. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του προστάτη”
18. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του παχέος εντέρου”
19. “Το ανοσοποιητικό σύστημα – Πώς λειτουργεί”
20. “Όταν κάποιος στην οικογένεια έχει καρκίνο”
21. “Δώσε χρόνο στη ζωή” (*Ψυχολογική στήριξη σε καρκινοπαθείς και το περιβάλλον τους*)
22. “Συμβουλές διατροφής για καρκινοπαθείς”
23. “Όταν ο καρκίνος επανέρχεται. Μια νέα πρόκληση”
24. “Ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικά με τον έλεγχο του πόνου”

25. “Η χημειοθεραπεία και εσύ” (*Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας*)
26. “Ακτινοβολία και εσύ” (*Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας*)
27. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του στομάχου”
28. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τη λευχαιμία”
29. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας”
30. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του παγκρέατος”
31. “Κοιτώντας μπροστά” (*Ένας οδηγός για καρκινοπαθείς που έχουν αποθεραπευτεί*)
32. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο”
33. “Μπορώ να επιβιώσω”
34. “Σεξουαλικότητα και καρκίνος” (*Για τον καρκινοπαθή άνδρα και τη σύντροφό του*)
35. “Σεξουαλικότητα και καρκίνος” (*Για την καρκινοπαθή γυναίκα και το σύντροφό της*)
36. “Οδηγός πληροφοριών μεταμόσχευσης μυελού των οστών. Βοήθεια μεταξύ φίλων”
37. “Απαντήσεις στις ερωτήσεις σχετικά με τον καρκίνο του ήπατος”
38. “Μιλώντας με το παιδί για τον θάνατο”
39. “Το ταξίδι του καρκίνου”
40. “Αντιμέτωπη της κόπωσης κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου”
41. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τις κλινικές δοκιμές”
42. “Ό,τι συνέβη σε σένα, συνέβη και σε μένα”
43. “Αποκατάσταση μαστού. Μια προσωπική επιλογή”
44. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του λάρυγγα”
45. “Καρκίνος, ε και;” (*Μικρές ιστορίες από μέλη του Συλλόγου*)
46. “Τα ποιήματά μας” (*Μια συλλογή ποιημάτων από μέλη του Συλλόγου*)