

Cancer – how are you travelling?

Καρκίνος – και τώρα πώς πορεύεσαι;

Κατανόηση του συναισθηματικού και του κοινωνικού αντίκτυπου του καρκίνου

Καρκίνος – και τώρα πώς πορεύεσαι; Κατανόηση του συναισθηματικού και του κοινωνικού αντίκτυπου του καρκίνου

Η πρώτη έκδοση δημοσιεύτηκε το 2007 από το National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC, Εθνικό Κέντρο Καρκίνου του Μαστού και των Ωθηκών).*

Η τρίτη έκδοση δημοσιεύτηκε το 2013 από την:

Cancer Australia

Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012

Τηλ.: 61 2 9357 9400 Φαξ: 61 2 9357 9477 Αριθμός κλήσης χωρίς χρέωση: 1800 624 973

Ιστότοπος: www.canceraustralia.gov.au

© Cancer Australia 2013

ISBN Print: 978-1-74127-250-5 Online: 978-1-74127-251-2 CIP: 616.994

Το παρόν πόνημα προστατεύεται από τη νομοθεσία περί πνευματικών δικαιωμάτων. Μπορείτε να προχωρήσετε στην αναπαραγωγή του συνόλου ή μέρους του πονήματος χωρίς να αλλάξετε τη μορφή του για δική σας προσωπική χρήση ή, αν ανήκετε σε κάποια οργάνωση, για εσωτερική χρήση στην οργάνωσή σας, αλλά μόνο με την προϋπόθεση ότι εσείς ή η οργάνωσή σας δεν θα χρησιμοποιήσετε το αναπαραχθέν πόνημα για εμπορικό σκοπό και ότι θα διατηρήσετε ως αναπόσπαστο μέρος του πονήματος την παρούσα ανακοίνωση για την προστασία από τη νομοθεσία περί πνευματικών δικαιωμάτων και όλες τις ανακοινώσεις για την αποποίηση ευθυνών. Εκτός από κάθε χρήση που επιτρέπεται βάσει του Νόμου του 1968 περί πνευματικών δικαιωμάτων ή βάσει της παρούσας ανακοίνωσης για την προστασία από τη νομοθεσία περί πνευματικών δικαιωμάτων, διατηρούμε όλα τα υπόλοιπα δικαιώματα και δεν επιτρέπεται να προχωρήσετε στην αναπαραγωγή του συνόλου ή οιοδήποτε μέρους του πονήματος με οιονδήποτε τρόπο (ηλεκτρονικά ή αλλιώς) αν δεν έχει προηγουμένως εξασφαλιστεί η σχετική γραπτή άδεια της Cancer Australia. Όσα αιτήματα και ερωτήματα αφορούν την αναπαραγωγή και τα δικαιώματα του κειμένου πρέπει να αποστέλλονται προς Publications and Copyright contact officer, Cancer Australia, Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012.

Συνιστώμενη παραπομπή

Cancer Australia. Cancer - how are you travelling? Understanding the emotional and social impact of cancer. (Καρκίνος – και τώρα πώς πορεύεσαι; Κατανόηση του συναισθηματικού και του κοινωνικού αντίκτυπου του καρκίνου.) National Breast and Ovarian Cancer Centre, Sydney, NSW, 2008.



Αποποίηση ευθυνών

Η Cancer Australia ουδεμία ευθύνη αναλαμβάνει για σωματική βλάβη, απώλεια ή ζημιά που μπορεί να προκληθεί αν κάποιος χρησιμοποιήσει τις παρούσες πληροφορίες ή βασιστεί μόνο σ' αυτές. Η Cancer Australia εκπονεί το υλικό με βάση τις καλύτερες διαθέσιμες μαρτυρίες, αλλά ουδεμία εγγύηση παρέχει και ουδεμία νομική υποχρέωση ή ευθύνη αναλαμβάνει για την ενημερότητα ή την πληρότητα των πληροφοριών.

* Στις 30 Ιουνίου του 2011, το National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC, Εθνικό Κέντρο Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών) συγχωνεύτηκε με την Cancer Australia (Αυστραλιανή Αντικαρκινική Υπηρεσία) και σχηματίστηκε ένας ενιαίος εθνικός φορέας, η Cancer Australia, με στόχο την παροχή κατευθυντήριων οδηγιών όσον αφορά τον έλεγχο του καρκίνου και τη βελτίωση των αποτελεσμάτων για όσες Αυστραλές έχουν προσβληθεί από καρκίνο.



Περιεχόμενα

Cancer – how are you travelling?	1
Καρκίνος – και τώρα πώς πορεύεσαι;	1
Κατανόηση του συναισθηματικού και του κοινωνικού αντίκτυπου του καρκίνου	1
Περιεχόμενα	3
Ευχαριστίες	5
Εισαγωγή	6
Το ταξίδι του καρκίνου σας	7
Συναισθηματικά προβλήματα	7
Ψυχολογικά προβλήματα	7
Σωματικά προβλήματα	9
Πρακτικά ζητήματα	9
Οι σύντροφοί σας στο ταξίδι	10
Όταν ο δρόμος γίνεται κακοτράχαλος	10
Πώς μπορείτε να ξέρετε αν αυτά που νιώθετε είναι φυσιολογικά;	12
«Οδική» βοήθεια	12
Το προσωπικό του «πληρώματός» σας	12
Ποιος μπορεί να βοηθήσει;	12
Αν χρειαστεί να σταματήσετε για «σέρβις»	13
Ποιος μπορεί να βοηθήσει;	13
Χρήσιμες συμβουλές για τους «παξιδιώτες»	15
Οδεύοντας προς τη σωστή κατεύθυνση	15
Σε ποιον μπορείτε να μιλήσετε;	15
Πώς μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια;	15
Ποιες λύσεις υπάρχουν στη διάθεσή σας	16
Προχωρώντας μπροστά	17
Κατάλογος	17
Αντικαρκινικές οργανώσεις πολιτειών και επικρατειών	17
Ομάδες δράσης και υποστήριξης	19
Άλλες οργανώσεις	20
Τι πρέπει να κάνω για το θέμα αυτό;	20
Εύρεση περισσότερων πληροφοριών	21
Συζητήσεις για τη διάγνωση, τη πρόγνωση ή τη θεραπεία μου	21
Συζητήσεις για τα συναισθήματά μου	21
Λήψη υποστήριξης από την οικογένεια, τους φίλους και τους φροντιστές μου	21



Αντιμετώπιση των πρόσθετων δυσκολιών λόγω του καρκίνου.....	21
Αντιμετώπιση άγχους and κατάθλιψης	22
Λήψη της πρακτικής υποστήριξης που χρειάζομαι	22
Πνευματικές συμβουλές	22
Λίστα προτροπών για ερωτήσεις	22
Διάγνωση.....	23
Φροντίδα	23
Πληροφορίες and επιλογές θεραπευτικής αγωγής	23
Πώς μπορώ να βοηθήσω;	24
Το μέλλον.....	24
Πληροφορίες για θέματα υποστήριξης	25



Ευχαριστίες

Το φυλλάδιο εκπονήθηκε από μια πολυεπιστημονική Ομάδα εργασίας την οποία αποτελούν τα εξής άτομα:

Dr Jane Turner (Πρόεδρος)

Professor Phyllis Butow

Ka Diana Grivas

Ka Jane Fletcher

Dr Linda Forearm

Ka Kim Hobbs

Ka Suzanne Mullen

Ka Gabrielle Prest

Ka Katrina Read

Dr Suzanne Steginga

Κος John Stubbs

Professor Martin Tattersall AO

Dr Momo Tin

Προσωπικό του NBOCC*

Dr Alison Evans

Ka Caroline Nehill

Ka Bree Stevens

Ka Thea Kremser

Ka Holly Goodwin

Dr Helen Zorbas

Dr Karen Luxford

Ευχαριστίες στον Alex Frampton από την εταιρεία Blue Bug Designs για την εικονογράφηση.

Επίσης ευχαριστούμε θερμά τους τόσους καταναλωτές και επαγγελματίες στον χώρο της υγείας που μπήκαν στον κόπο να ανασκοπήσουν και να σχολιάσουν τα προσχέδια των άρθρων τα οποία συμπεριλάβαμε σ' αυτό το φυλλάδιο.

Σημείωση για τον αναγνώστη

Η κατάσταση και οι ανάγκες κάθε ασθενούς διαφέρουν.



Όλες οι πληροφορίες που θα βρείτε στο φυλλάδιο δεν είναι απαραίτητα σχετικές μ' εσάς και την τρέχουσα κατάστασή σας.

Δεν χρειάζεται να διαβάσετε όλο το φυλλάδιο, απ' την αρχή ως το τέλος.

Σε κάθε στάδιο στο ταξίδι του καρκίνου σας μπορεί να σας φανούν χρήσιμα διαφορετικά κεφάλαια.

* Στις 30 Ιουνίου του 2011, το National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC, Εθνικό Κέντρο Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών) συγχωνεύτηκε με την Cancer Australia (Αυστραλιανή Αντικαρκινική Υπηρεσία) και σχηματίστηκε ένας ενιαίος εθνικός φορέας, η Cancer Australia, με στόχο την παροχή κατευθυντήριων οδηγιών όσον αφορά τον έλεγχο του καρκίνου και τη βελτίωση των αποτελεσμάτων για όσες Αυστραλές έχουν προσβληθεί από καρκίνο.

Εισαγωγή

Το φυλλάδιο αυτό δίνει πληροφορίες για τον συναισθηματικό και τον κοινωνικό αντίκτυπο του καρκίνου. Γράφτηκε για ανθρώπους που τους διαγνώστηκε καρκίνος αλλά και για τους συγγενείς και τους φίλους τους.

Το φυλλάδιο αυτό μπορεί να φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο σε ανθρώπους που πρόσφατα τους διαγνώστηκε καρκίνος ή αυτή τη στιγμή υποβάλλονται σε θεραπεία. Ωστόσο, πραγματεύεται και ορισμένα θέματα που μπορεί να είναι σχετικά με την κατάστασή σας σε κάποια άλλη στιγμή στο ταξίδι του καρκίνου σας.

Εξυπηρετεί ως εισαγωγή σε μερικές από τις συναισθηματικές, ψυχικές και πρακτικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα στα οποία έχει διαγνωστεί καρκίνος. Στόχος του δεν είναι να θεωρηθεί εκτενής οδηγός, αλλά να μπορέσει να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε μερικά από τα ζητήματα που αντιμετωπίζετε και να σας δώσει πληροφορίες για τους διαθέσιμους τύπους υποστήριξης.

Το φυλλάδιο βασίζεται στις Κατευθυντήριες οδηγίες κλινικής πρακτικής για την παροχή ψυχοκοινωνικής φροντίδας σε ενήλικους καρκινοπαθείς (2003). Οι κατευθυντήριες οδηγίες εκπονήθηκαν για επαγγελματίες στον χώρο της υγείας National Breast and Ovarian Cancer Centre (Εθνικό Κέντρο Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών)* και το πρόγραμμα National Cancer Control Initiative (Εθνική Πρωτοβουλία Ελέγχου του Καρκίνου). Οι συστάσεις που περιλαμβάνονται τόσο στις κατευθυντήριες οδηγίες όσο και στο φυλλάδιο βασίζονται στις έρευνες για τις εμπειρίες των καρκινοπαθών και τις θεραπείες που μπορούν να τους βοηθήσουν.

Θα παρατηρήσετε ότι σε όλο το φυλλάδιο χρησιμοποιείται ο όρος «θεραπευτική ομάδα». Ο όρος αυτός αφορά την ομάδα των επαγγελματιών στον χώρο της υγείας που συμμετέχουν στην περίθαλψή σας και μπορεί να περιλαμβάνει γιατρούς, νοσηλευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, φυσικοθεραπευτές και τον παθολόγο σας (GP). Τα μέλη της θεραπευτικής σας ομάδας με τα οποία θα έρχεστε περισσότερο σε επαφή θα ποικίλλουν ανάλογα με το στάδιο στο ταξίδι του καρκίνου σας.



Το ταξίδι του καρκίνου σας

Η διάγνωση καρκίνου σηματοδοτεί την αρχή μιας πορείας με πάρα πολλές συναισθηματικές, ψυχολογικές, σωματικές και πρακτικές δυσκολίες. Ορισμένες από τις δυσκολίες αυτές τις αντιμετωπίζουν πολλοί καρκινοπαθείς ενώ άλλες παρουσιάζονται σε ασθενείς με διάγνωση συγκεκριμένων τύπων καρκίνου.

Οι εν λόγω δυσκολίες μπορεί να έχουν σχέση με το σοκ μετά τη διάγνωση καρκίνου και τους φόβους για το μέλλον. Ή μπορεί να οφείλονται στις σωματικές παρενέργειες της θεραπείας, π.χ. ναυτία και κόπωση. Επίσης καλείστε να αντιμετωπίσετε το πρακτικό κόστος της θεραπείας και τις οικονομικές επιπτώσεις γιατί θα χρειαστεί να λείψετε από τη δουλειά σας. Υπάρχουν και συγκεκριμένα ψυχολογικά προβλήματα, από τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματός σας μετά τη θεραπεία ως τις περιόδους άγχους ή κατάθλιψης.

Η συναισθηματική, σωματική και πρακτική πορεία ορισμένων ανθρώπων μπορεί να πάρει εντελώς διαφορετική τροπή αν ο καρκίνος επανέλθει. Άλλοι άνθρωποι καλούνται να συμφιλιωθούν με τις δυσκολίες της επιβίωσής τους από τον καρκίνο.

Συναισθηματικά προβλήματα

Πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν την πρώτη διάγνωση καρκίνου με θυμό, σοκ, συντριβή, δυσπιστία ή φόβο για το μέλλον τους. Άλλοι αισθάνονται θλίψη, απόγνωση ή απώλεια.

«Ο γιατρός μου είπε τη λέξη 'καρκίνος' και αμέσως έσβησαν όλα γύρω μου. Σαν να κατέβασα τον κεντρικό μου διακόπτη. Δεν μιλούσε πια σε μένα. Μιλούσε σ' έναν εντελώς διαφορετικό άνθρωπο.»

Άλλοι άνθρωποι λένε ότι τα συναισθήματά τους εκδηλώθηκαν πραγματικά τέλειωσε η θεραπεία τους και είχαν πια τον χρόνο και τον χώρο για να αναλογιστούν όσα είχαν συμβεί.

Δεν νιώθουν όλοι οι ασθενείς τα ίδια πράγματα για τη διάγνωση και τη θεραπεία του καρκίνου. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους.

Όλοι μας νιώθουμε πολλά και διαφορετικά πράγματα σε διάφορες στιγμές της ζωής μας. Αλλά όταν τα συναισθήματα αυτά έχουν σχέση με τον καρκίνο σου, μπορεί να κρατήσουν για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα και να επηρεάσουν διάφορες πτυχές της ζωής σου.

Στους περισσότερους ανθρώπους τα συναισθήματα αυτά αμβλύνονται με την πάροδο του χρόνου. Ωστόσο, η συναισθηματική φροντίδα που χρειάζεστε είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική σε όλο το ταξίδι του καρκίνου σας.

Ψυχολογικά προβλήματα

Όταν έχεις καρκίνο, δεν επηρεάζεται μόνο η γενική συναισθηματική σου ευεξία αλλά μπορεί να αλλάξει και το πώς βλέπεις τον εαυτό σου και τους άλλους ανθρώπους στη ζωή σου.

Μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσετε τα εξής ζητήματα:

- Αλλαγές στο πώς νιώθετε για το σώμα σας μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε ουλές ή αλλαγές στο σώμα σας μετά από τη χειρουργική επέμβαση ή στις παρενέργειες της θεραπείας, π.χ. αύξηση του σωματικού σας βάρους και απώλεια των μαλλιών σας.



- Αλλαγές στο πώς νιώθετε για τη σεξουαλικότητά σας και τις ερωτικές σας στιγμές με τον σύντροφό σας. Αυτό έχει άμεση σχέση με την εικόνα του σώματός σας, την αυτοεκτίμηση και τη διάθεσή σας και το πόσο καλά αισθάνεστε.
- Ένταση στις σχέσεις σας με όσους βρίσκονται κοντά σας, ιδίως με τον σύντροφό σας. Μετά από μια διάγνωση καρκίνου οι σύντροφοι και οι άλλοι κοντινοί συγγενείς μπορεί να νιώθουν εξίσου συγκλονισμένοι και συντετριμμένοι με το άτομο στο οποίο έγινε η διάγνωση.
- Δυσκολίες στη δημιουργία μιας νέας σχέσης. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται γιατί δεν ξέρουν πώς, πότε και πόσο ανοιχτά πρέπει να μιλήσουν στον άλλο. Επίσης, πολλοί άνθρωποι έχουν πλήρη επίγνωση των αλλαγών στο σώμα τους μετά τη θεραπεία.
- Πολλοί καρκινοπαθείς κατά στιγμές θα φτάνουν σε απόγνωση. Μερικοί άνθρωποι έχουν πιο έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις που μπορεί να τους οδηγήσουν σε υψηλά επίπεδα άγχους και στην κατάθλιψη.

Άγχος

Αν νιώθετε να σας κατακλύζει διαρκώς η ταραχή ή ο θυμός ή αν δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε, να συγκεντρωθείτε ή να πάρετε αποφάσεις, μπορεί να έχει φτάσει σε υψηλά επίπεδα το άγχος σας. Στα συμπτώματα του άγχους περιλαμβάνονται και η αποφυγή λυπηρών και επώδυνων ζητημάτων ή καταστάσεων και η συνεχής ανάγκη για επιβεβαίωση και καθησύχαση. Αυτά τα αισθήματα άγχους μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ποιότητα της ζωής σας αλλά και της ζωής των ανθρώπων που βρίσκονται γύρω σας.

«Είχα την αμέριστη συμπαράσταση των γειτόνων μου, αλλά ένιωθα πραγματικά βαθιά μελαγχολία. Είχα τρομοκρατηθεί.»

Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι πολύ συνηθισμένο πρόβλημα στην κοινότητα. Τα περιστατικά κατάθλιψης είναι ακόμη περισσότερα στην περίπτωση των καρκινοπαθών. Περίπου ένας στους τρεις καρκινοπαθείς ενδέχεται να πέσει κάποια στιγμή σε κατάθλιψη.

Μερικά από τα βασικά προειδοποιητικά σημάδια είναι όταν νιώθει κανείς διαρκώς πεσμένος ή υποτονικός και όταν χάνει το ενδιαφέρον του για πράγματα που συνήθως απολάμβανε. Σημάδια κατάθλιψης μπορεί να αποτελούν και οι διαταραχές του ύπνου ή της όρεξης. Ωστόσο, μερικές φορές είναι δύσκολο να διακρίνουμε αν η κακή σας όρεξη είναι σύμπτωμα κατάθλιψης ή παρενέργεια της θεραπείας. Η κατάθλιψη μπορεί να δυσχεράνει την αντιμετώπιση των σωματικών συμπτωμάτων και του καρκίνου.

Ορισμένοι άνθρωποι αποφεύγουν να μιλήσουν για τα συναισθηματικά τους προβλήματα ή να ζητήσουν βοήθεια γιατί νιώθουν ότι πρέπει να αντιμετωπίσουν μόνοι τους το πρόβλημά τους ή δεν θέλουν να γίνουν βάρος στους άλλους. Άλλοι άνθρωποι παροτρύνονται από το περιβάλλον τους να είναι δυνατοί και θετικοί, οπότε δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια.

Έχει σημασία να ξέρετε ότι υπάρχουν στη διάθεσή σας πολλές αποτελεσματικές θεραπείες και υπηρεσίες που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε κάθε δυσκολία που μπορεί να αντιμετωπίσετε.



Σωματικά προβλήματα

Οι καρκινοπαθείς μπορεί να παρουσιάσουν μια σειρά από σωματικά συμπτώματα και παρενέργειες της θεραπείας. Στα συμπτώματα αυτά περιλαμβάνονται η ναυτία και οι εμετοί, ο πόνος, η συνεχής κόπωση, τα προβλήματα γονιμότητας και το λεμφοίδημα (πρήξιμο σε κάποια περιοχή του σώματος). Επίσης, μερικοί ασθενείς αναφέρουν ότι στη διάρκεια της χημειοθεραπείας δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν ή να σκεφτούν καθαρά.

Τα συμπτώματα μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα της ζωής σας χωρίς να αποτελούν απειλή γι' αυτήν. Για παράδειγμα, μετά τη θεραπεία μερικοί ασθενείς νιώθουν ότι ξεραίνεται το στόμα τους, ότι έχει αλλάξει η γεύση τους και ότι δεν μπορούν να φάνε ζεστό φαγητό οπότε μάλλον επηρεάζονται αρνητικά οι κοινωνικές τους δραστηριότητες και η καθημερινή τους οικογενειακή ζωή.

«Αν αρχίσω να νιώθω κουρασμένη, κοντοστέκομαι και λέω στον εαυτό μου 'Εντάξει, κάνε λίγο κράτει.' Μαθαίνω να λέω 'Όχι, αυτό δεν θα το κάνω σήμερα. Θα το κάνω αργότερα ή θα πω σε κάποιον άλλο να με βοηθήσει.'»

Οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά σε διαφορετικά σωματικά προβλήματα. Όμως είναι σημαντικό να ξέρετε ότι η εξάντληση που σας προκαλούν τα σωματικά προβλήματα μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα να φτάσετε στο άγχος και στην κατάθλιψη. Πολλά από τα συμπτώματα θα εξαφανιστούν μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας, αλλά αν τα σωματικά σας συμπτώματα ή οι παρενέργειες της θεραπείας επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής σας, πείτε το στη θεραπευτική σας ομάδα.

Μπορεί επίσης να διαπιστώσετε ότι η διάγνωση του καρκίνου σας έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο σε ορισμένα κομμάτια ή σε ορισμένους «ρόλους» στη ζωή σας έναντι άλλων. Για παράδειγμα, ίσως διαπιστώσετε ότι δεν αντέχετε σωματικά για να κάνετε όλες τις δουλειές στο σπίτι όπως πριν, αλλά ο καρκίνος σας δεν έχει επηρεάσει τη δυνατότητά σας να κάνετε τη δουλειά σας σωστά. Ή, αντιστρόφως, μερικές ασθενείς μπορεί να παρατηρήσουν μια μικρή αλλαγή στις δουλειές του σπιτιού, αλλά να κρίνουν ότι χρειάζονται πολυήμερες άδειες από τη δουλειά ή ίσως χρειαστεί να σταματήσουν εντελώς να δουλεύουν. Ο αντίκτυπος του καρκίνου στους διάφορους ρόλους σας μπορεί να αλλάξει ανάλογα με το στάδιο στο ταξίδι του καρκίνου σας.

Πρακτικά ζητήματα

Μετά από μια διάγνωση καρκίνου, υπάρχουν πολλά πρακτικά ζητήματα που πρέπει να σκεφτείτε. Περιλαμβάνονται το κόστος της θεραπείας, οι υπηρεσίες υποστήριξης, τα ταξίδια, τα καταλύματα, η φροντίδα των παιδιών ή έκτακτες δαπάνες όπως για περούκες ή προσθετική μαλλιών. Επίσης πρέπει να συνυπολογίσετε τα τρέχοντα έξοδα που μπορεί να μην καλύπτονται αν διαπιστώσετε ότι σας είναι δύσκολο να δουλέψετε μετά τη θεραπεία.

«Χρησιμοποίησα την ταξιδιωτική κάλυψη του ταμείου αρωγής στο οποίο είμαστε ασφαλισμένοι. Βρήκαν κατάλυμα που πληρούσε τα κριτήρια και δεν ήταν μακριά από το νοσοκομείο, οπότε κάλυψαν εκείνοι τα έξοδα.»

Οι πρακτικές δυσκολίες μπορεί να έχουν αντίκτυπο και στην οικογένειά σας. Μερικές φορές οι ασθενείς νιώθουν ένοχες που η δική τους θεραπεία για τον καρκίνο σημαίνει ότι η υπόλοιπη οικογένεια αναγκάζεται να αλλάξει τις συνήθειές της μέσα στο σπίτι. Μπορεί να χρειαστεί να αναλάβουν τα παιδιά πρόσθετες δουλειές στο σπίτι ή ίσως υπάρχουν κάποιες οικονομικές δυσκολίες.



«Όσο διαρκούσε η θεραπεία μου, αναγκάστηκα να ψάχνω να βρω μπέμπι σίτερ ή να παίρνω τον γιο μου μαζί μου στο νοσοκομείο. Δεν ήξερα ότι ίσως υπήρχε διαθέσιμη βοήθεια.»

Η έγνοια σας γι' αυτά τα πρακτικά θέματα ενδέχεται να επηρεάσει το πώς νιώθετε, ιδίως αν σας αναγκάζει να διακόπτετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Μην ξεχνάτε ότι η συναισθηματική φροντίδα και η κοινωνική υποστήριξη που χρειάζεστε είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική σε όλο το ταξίδι του καρκίνου σας. Έχετε στη διάθεσή σας μια σειρά επαγγελματιών στον χώρο της υγείας και υπηρεσιών υποστήριξης που μπορούν να σας βοηθήσουν να τα βγάλετε πέρα στις δύσκολες στιγμές. Δεν χρειάζεται να περάσετε όλη αυτή τη δοκιμασία μόνη σας.

Πληροφορίες για το κόστος και τις διάφορες επιλογές για πρακτική υποστήριξη, π.χ. οικονομική και ταξιδιωτική βοήθεια, μπορείτε να πάρετε από την Cancer Council Helpline (Γραμμή βοήθειας των Αντικαρκινικών Συμβουλίων) καλώντας τον αριθμό 13 11 20.

Οι σύντροφοί σας στο ταξίδι

Ο καρκίνος σας επηρεάζει και όσους βρίσκονται γύρω σας — την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους σας.

Ο σύντροφός σας ή τα παιδιά σας ενδέχεται να μην μπορούν να αντεπεξέλθουν στις δυσκολίες και να χρειάζονται και αυτοί υποστήριξη.

Οι σύντροφοι μπορεί να αντιμετωπίσουν υψηλότερα επίπεδα άγχους από τον καρκινοπαθή και έχουν διαφορετικές ανάγκες σε ό,τι αφορά την ενημέρωσή τους. Τα παιδιά μπορεί να νιώσουν ιδιαίτερα αγχωμένα αν δεν μπορούν να μιλήσουν για τον καρκίνο του γονιού τους.

«Θαρρώ πως η κατάσταση είναι πολύ δύσκολη για όσους βρίσκονται γύρω σου, νιώθουν απογοητευμένοι, δεν μπορούν άλλωστε να κάνουν και πολλά πράγματα παρά μόνο να είναι κοντά σου.»

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι ορισμένοι φίλοι και συνάδελφοί σας δεν ξέρουν τι να σας πουν για τον καρκίνο σας και έτσι έχουν την τάση να κρατούν αποστάσεις. Άλλοι άνθρωποι μπορεί να σας ξαφνιάσουν ευχάριστα με την αμέριστη υποστήριξη και την κατανόησή τους.

«Μερικοί φίλοι καλά τα πάνε. Άλλοι πάλι... δεν ξέρουν τι να πουν.»

Όταν ο δρόμος γίνεται κακοτράχαλος

Στο ταξίδι του καρκίνου σας κατά στιγμές πιθανότατα θα νιώσετε πολύ μεγαλύτερη θλίψη ή αγωνία, όπως όταν γίνει η αρχική διάγνωση ή όταν πρόκειται να χειρουργηθείτε. Μερικοί άνθρωποι επίσης βιώνουν μεγάλο στρες όταν αρχίζουν ορμονικές θεραπείες ή χημειοθεραπεία ή όταν τελειώνουν τη θεραπεία.

Είναι πολύ φυσιολογικό να φοβάστε και να αγωνιάτε μήπως επανέλθει ο καρκίνος αρκετά χρόνια μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας σας. Πολλοί άνθρωποι νιώθουν ιδιαίτερα φοβισμένοι όταν φτάνει η ώρα για τις τακτές ιατρικές τους εξετάσεις.



«Το επίπεδο του άγχους αυξάνεται όσο πλησιάζει ο καιρός να κάνω πάλι εξετάσεις. Κάθομαι στα καρφιά και αγωνιώ την ώρα που πρέπει να γίνει η εξέταση.»

Αν ο καρκίνος όντως επανέλθει, μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσετε μια σειρά από καινούριες δυσκολίες. Πολλοί ασθενείς συγκλονίζονται από την είδηση για την επανεμφάνιση του καρκίνου και τη θεωρούν πιο οδυνηρή από την αρχική διάγνωση. Φέρνει μαζί της νέα επίπεδα αγωνίας και αβεβαιότητας τόσο για το άτομο στο οποίο γίνεται η διάγνωση όσο και για την οικογένειά του. Αν και το φυλλάδιο αυτό δεν πραγματεύεται ειδικότερα τις δυσκολίες που προξενεί ο προχωρημένος καρκίνος, υπάρχουν στη διάθεσή σας πολλοί άνθρωποι που μπορούν να σας βοηθήσουν, στους οποίους περιλαμβάνονται η θεραπευτική σας ομάδα, ομάδες υποστήριξης και πνευματικοί σύμβουλοι.

Υπάρχουν ορισμένοι καρκινοπαθείς που ίσως αντιμετωπίσουν περισσότερες δυσκολίες στο ταξίδι του καρκίνου τους λόγω της ηλικίας και της οικογενειακής τους κατάστασης ή άλλων ζητημάτων.

- Οι νεότεροι άνθρωποι μπορεί να ανησυχήσουν ιδίως για τον αντίκτυπο του καρκίνου στον σύντροφο και τα παιδιά τους και ίσως νιώσουν κατά κάποιον τρόπο απομονωμένοι.
- Όσοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα στον γάμο ή στην οικογένειά τους μπορεί να νιώσουν ότι δεν έχουν αρκετή υποστήριξη.
- Όσοι άνθρωποι έχουν παιδιά συχνά νιώθουν ένοχοι για τον αντίκτυπο του καρκίνου τους στα παιδιά τους και μπορεί να αντιμετωπίσουν πρόσθετες πιέσεις όσον αφορά τα οικονομικά τους και τη φροντίδα των παιδιών.
- Όσοι άνθρωποι δεν έχουν σύντροφο μπορεί να νιώσουν απομονωμένοι ή να φοβηθούν να ξεκινήσουν μια νέα σχέση.
- Όσοι άνθρωποι χρειάστηκε να αντιμετωπίσουν αγχωτικά συμβάντα στη ζωή τους στο παρελθόν μπορεί να βιώσουν περισσότερο στρες όσο διαρκεί το ταξίδι του καρκίνου τους.
- Όσοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα ίσως δυσκολευτούν ακόμη περισσότερο λόγω του πρόσθετου κόστους της θεραπείας και της αποχής από τη δουλειά τους.
- Όσοι άνθρωποι έπασχαν από κατάθλιψη ή μελαγχολία στο παρελθόν ίσως διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να περάσουν νέα διαστήματα κατάθλιψης.
- Όσοι άνθρωποι έχουν ή είχαν προβλήματα λόγω αλκοόλ ή ναρκωτικών μπορεί να βιώσουν εντονότερο συναισθηματικό στρες.
- Σε σχέση με τους άντρες οι γυναίκες είναι πολύ πιθανότερο να πέσουν σε κατάθλιψη ή μελαγχολία και ανησυχούν πολύ για τη σεξουαλικότητα και την εικόνα του σώματός τους.

Στη λίστα αυτή δεν εξαντλήσαμε όλα τα προβλήματα και ίσως υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που βρίσκουν τον δρόμο ακόμη πιο κακοτράχαλο λόγω των προσωπικών τους περιστάσεων. Όσοι άνθρωποι έχουν διαφορετική πολιτισμική και γλωσσική προέλευση μπορεί να νιώσουν απομονωμένοι και να μην μπορούν να συζητήσουν για τον καρκίνο τους με τους φίλους και τους συγγενείς τους εξαιτίας των πολιτισμικών τους πεποιθήσεων.



Πώς μπορείτε να ξέρετε αν αυτά που νιώθετε είναι φυσιολογικά;

Μερικές φορές μπορεί να δυσκολεύεστε να εκφράσετε με λόγια αυτά που νιώθετε. Υπάρχουν εργαλεία, όπως το θερμομόμετρο του στρες, που μπορεί να φανούν χρήσιμα για να εξηγήσετε αυτά που βιώνετε.

«Οδική» βοήθεια

Η υποστήριξη στη διάρκεια της διάγνωσης και της θεραπείας σας είναι πολύ σημαντική. Αν έχετε επαρκή υποστήριξη από τους συγγενείς και τους φίλους σας και από επαγγελματίες στον χώρο της υγείας ή από ειδικές υπηρεσίες υποστήριξης, θα μπορέσετε να συμφιλιωθείτε πολύ πιο εύκολα με το γεγονός ότι πάσχετε από καρκίνο.

Ίσως σας βοηθήσει το να μιλήσετε με τον σύντροφό σας, με κάποιον φίλο ή κάποιο μέλος της οικογένειας που σας κάνει να νιώθετε άνετα. Ίσως προτιμάτε να ζητήσετε τη βοήθεια ενός επαγγελματία στον χώρο της υγείας ή κάποιου ατόμου που έχει βιώσει μια παρόμοια εμπειρία. Ή αν σας έχει κατακλύσει η αγωνία ή ο φόβος και δεν το αντέχετε, υπάρχουν διάφοροι τύποι τεχνικών και θεραπειών που μπορούν να βοηθήσουν.

Η διαδρομή στο ταξίδι του καρκίνου σας δεν είναι πάντα ευθεία και ούτε μπορείτε πάντα να υπολογίσετε εκ των προτέρων τις λακκούβες και τις καμπές της. Αν μιλήσετε για τα συναισθήματα και τις ανησυχίες σας, το ταξίδι σας θα γίνει πολύ πιο ομαλό. Έτσι ίσως μπορέσετε να αναγνωρίσετε και τα συναισθηματικά προβλήματα που ενδεχομένως αντιμετωπίζετε. Αυτό που έχει σημασία είναι να ξέρετε ότι έχετε στη διάθεσή σας βοήθεια και διάφορες θεραπείες και ότι μπορούν να βελτιώσουν κατά πολύ την ποιότητα της ζωής σας.

Το προσωπικό του «πληρώματός» σας

Εκτός από τους συγγενείς και τους φίλους σας, υπάρχουν αρκετά μέλη της θεραπευτικής σας ομάδας που μπορούν να σας στηρίξουν όσο διαρκεί το ταξίδι του καρκίνου σας. Ίσως ακούσετε τα μέλη της ομάδας να χρησιμοποιούν τον όρο «ψυχοκοινωνική φροντίδα» όταν αναφέρονται στη συναισθηματική φροντίδα και την πρακτική σας υποστήριξη. Η ψυχοκοινωνική φροντίδα εστιάζει στη συναισθηματική πλευρά του ταξιδιού του καρκίνου σας, λαμβάνοντας υπόψη την κοινωνική κατάσταση, τις πνευματικές πεποιθήσεις και τις προσωπικές ανησυχίες σας.

Ποιος μπορεί να βοηθήσει;

Οι παθολόγοι (GP) είναι ο σύνδεσμός σας με μια σειρά επαγγελματιών στον χώρο της υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν παρέχοντας υπηρεσίες συναισθηματικής φροντίδας και πρακτικής υποστήριξης. Σε πολλές περιπτώσεις μάλλον έχετε εδραιωμένη σχέση με τον GP σας, ο οποίος γνωρίζει την οικογένειά σας, οπότε είναι σε θέση να προσφέρει υποστήριξη και ενήμερωση.

Οι νοσηλεύτες παρέχουν διαρκή υποστήριξη σε όλο το ταξίδι του καρκίνου σας. Έχουν τη δυνατότητα να σας ενημερώσουν για άλλους επαγγελματίες στον χώρο της υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν σε κάθε δυσκολία που θα προκύψει. Οι νοσηλεύτες είναι συνήθως πολλοί έμπειροι στην παροχή βοήθειας για την αντιμετώπιση των σωματικών συμπτωμάτων και είναι εξοικειωμένοι με τα συναισθηματικά προβλήματα των καρκινοπαθών.



- Οι κοινωνικοί λειτουργοί παρέχουν ενημέρωση για θέματα χρηματοοικονομικών και πρακτικής υποστήριξης. Μπορούν επίσης να παράσχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες, συμπεριλαμβάνοντας και άλλα μέλη της οικογένειάς σας αν χρειαστεί.
- Οι ψυχολόγοι παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες και μπορούν να προσφέρουν συγκεκριμένες θεραπείες για να σας βοηθήσουν.
- Οι ψυχίατροι είναι γιατροί που έχουν ειδικευτεί στην ψυχική υγεία και τον τρόπο λειτουργίας του μυαλού μας. Εκτός από τις συμβουλευτικές υπηρεσίες που προσφέρουν, μπορούν να θεραπεύσουν παθήσεις όπως την κατάθλιψη και τη μελαγχολία και, αν χρειαστεί, να συνταγογραφήσουν φάρμακα.
- Οι σύμβουλοι σας ακούν και να σας βοηθούν να βρείτε λύσεις για κάθε συγκεκριμένο πρόβλημα που αντιμετωπίζετε και να αποφασίσετε ποιο θέλετε να είναι το επόμενο βήμα.
- Οι εργοθεραπευτές παρέχουν πρακτική υποστήριξη για να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε σωματικά προβλήματα ή εμπόδια στο σπίτι ή στη δουλειά σας. Ορισμένοι εργοθεραπευτές είναι ειδικευμένοι στην παροχή συγκεκριμένων θεραπευτικών διαδικασιών, π.χ. μασάζ για λεμφοιδήματα.
- Οι φυσικοθεραπευτές παρέχουν σωματική υποστήριξη, μασάζ και θεραπείες ώστε να βελτιωθεί η κινητικότητα, να μειωθούν οι πόνοι σας και να σας βοηθήσουν σε προβλήματα όπως τα λεμφοιδήματα.
- Οι λογοθεραπευτές σας βοηθούν αν δυσκολεύεστε να μιλήσετε, να φάτε και να καταπιείτε.
- Οι διαιτολόγοι ή οι διατροφολόγοι σας βοηθούν να ξεπεράσετε κάθε διατροφική δυσκολία και να διατηρήσετε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής.
- Οι πνευματικοί σύμβουλοι μπορούν να σας μιλήσουν για θέματα πίστης.

«Μίλησα με κάποιον σύμβουλο στο νοσοκομείο. Η συνάντησή μας πρέπει να κράτησε μία ώρα και ξαφνικά άρχισα να μιλάω για όλα και ήταν πολύ ανακουφιστικό γιατί ο σύμβουλος απλώς καθόταν και μ' άκουγε.»

Εκτός από την ομάδα των επαγγελματιών στον χώρο της υγείας που σας κουράζουν, στο πλήρωμά μας πολύτιμο κομμάτι μπορεί να είναι και μια ομάδα υποστήριξης. Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά τις ομάδες υποστήριξης, ανατρέξτε στην επόμενη ενότητα.

Αν χρειαστεί να σταματήσετε για «σέρβις»

Ποιος μπορεί να βοηθήσει;

Ειδικές θεραπείες και αγωγές μπορούν να σας βοηθήσουν να αντεπεξέλθετε στις συναισθηματικές, πρακτικές και σωματικές δυσκολίες που αντιμετωπίζει ένας καρκινοπαθής.

Αν σας δοθεί η ευκαιρία να μιλήσετε για τον καρκίνο σας και πείτε πώς αισθάνεστε, θα μειωθεί το άγχος σας. Στις ομάδες υποστήριξης που αποτελούνται από άτομα με τις ίδιες εμπειρίες έχετε την ευκαιρία να πηγαίνετε και να μιλάτε με ανθρώπους που περάσει ή περνούν παρόμοια πράγματα μ' εσάς. Συχνά οι άνθρωποι λένε ότι νιώθουν λιγότερη αγωνία και μοναξιά και περισσότερη αισιοδοξία για το μέλλον μετά τη συνάντηση με μια ομάδα υποστήριξης.



«Στην ομάδα υποστήριξης είχα τη δυνατότητα να πω πόσο σιχαμερή και απαισία ήταν όλη η βδομάδα που πέρασε επειδή για τους άλλους πρέπει να δείχνω ότι κάνω θετικές σκέψεις.»

Ωστόσο, οι ομάδες υποστήριξης δεν αρέσουν σ' όλο τον κόσμο, οπότε δεν είναι ανάγκη να πιέσετε τον εαυτό σας για να συμμετάσχετε σε κάποια ομάδα. Αν δεν νιώθετε άνετα σε μια ομαδική συνάντηση, ίσως προτιμήσετε την υποστήριξη από ένα μόνο άτομο που έχει περάσει παρόμοιες καταστάσεις.

Οι ομαδικές και οι διαπροσωπικές συζητήσεις δεν είναι απαραίτητο να γίνονται πάντα διά ζώσης, αλλά μπορούν να πραγματοποιηθούν και τηλεφωνικά ή μέσω Διαδικτύου.

Η Cancer Council Helpline μπορεί να σας φέρει σε επαφή με τοπικές ομάδες υποστήριξης. Καλέστε τον αριθμό 13 11 20.

Πολλά νοσοκομεία ή αντικαρκινικά κέντρα επίσης προσφέρουν προγράμματα όπου εσείς και η οικογένειά σας μπορείτε να ενημερωθείτε για τον καρκίνο σε ομάδες και να μιλήσετε για το πώς τα βγάζετε πέρα.

Η θεραπεία κατά οικογένειες ή ζευγάρια μπορεί να σας φανεί χρήσιμη για να βελτιωθεί η επικοινωνία σας με διάφορα μέλη της οικογένειάς σας και να μάθετε πώς αισθάνονται.

Αν βιώνετε υψηλά επίπεδα στρες, μπορεί να σας βοηθήσει κάποιος ψυχολόγος ή ψυχίατρος με ειδικές θεραπείες ή αγωγές ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής σας, να μειωθούν τα συμπτώματα μελαγχολίας ή κατάθλιψης και να αντιμετωπιστούν τα σωματικά συμπτώματα. Περιλαμβάνονται θεραπείες για να μπορέσετε να αλλάξετε τις μη χρήσιμες σκέψεις ή συμπεριφορές και να αποκτήσετε συγκεκριμένες δεξιότητες αντιμετώπισής τους ή να μάθετε τεχνικές χαλάρωσης.

Ακολουθούν μερικές τεχνικές που έχει αποδειχτεί ότι βοηθούν στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων. Ίσως θελήσετε να συζητήσετε για τις τεχνικές αυτές με τη θεραπευτική σας ομάδα ή να ρωτήσετε αν υπάρχουν άλλες τεχνικές που θα μπορούσαν να σας φανούν χρήσιμες:

- η θεραπεία χαλάρωσης μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο του πόνου
- οι τεχνικές χαλάρωσης των μυών και η καθοδηγούμενη νοερή εικονοπλασία μπορούν να σας βοηθήσουν αν έχετε άγχος
- μια σειρά τεχνικών όπως η χαλάρωση των μυών, η εικονοπλασία, ο διαλογισμός, η σωματική άσκηση και η εκπαίδευση μπορούν να βοηθήσουν στον περιορισμό της ναυτίας και των εμετών
- οι ασκήσεις για τον έλεγχο της αναπνοής και οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της αναπνευστικής δυσχέρειας
- Η εξειδικευμένη φροντίδα μπορεί να αποδειχτεί σημαντική για όσους υποφέρουν από κατάθλιψη ή αυτοκτονικές σκέψεις. Στην περίπτωση αυτή συνήθως απαιτείται ένας συνδυασμός θεραπειών για να αλλάξουν οι σκέψεις ή οι συμπεριφορές καθώς και φαρμακευτική αγωγή, π.χ. αντικαταθλιπτικά.



Χρήσιμες συμβουλές για τους «ταξιδιώτες»

Στο ταξίδι του καρκίνου σας μπορεί να σας φανούν χρήσιμες ορισμένες από τις συμβουλές που ακολουθούν:

Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για τον καρκίνο σας. Έτσι θα περιοριστούν η αγωνία και η απόγνωση που νιώθετε. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο το να μαγνητοφωνήσετε τις συμβουλές του γιατρού σας, να ετοιμάσετε μια λίστα με ερωτήσεις που θα του κάνετε στο επόμενο ραντεβού σας ή να πάρετε μαζί σας κάποιον συγγενή ή φίλο σας που θα σας βοηθήσει να θυμάστε τις πληροφορίες. Στη σελίδα 35 θα βρείτε μια λίστα με ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε στον γιατρό σας.

- Είναι λογικό να ζητήσετε μια δεύτερη γνώμη αν νιώθετε ότι χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες ή αν πιστεύετε ότι οι ειδικοί δεν αντιλαμβάνονται τις ανησυχίες σας.
- Γενικά, η αναγνώριση και η θαρραλέα αντιμετώπιση κάθε δυσκολίας που θα προκύπτει μάλλον θα σας βοηθούν πολύ. Αν αποφύγετε να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας και για διάφορα άλλα προβλήματα, μάλλον θα φτάσετε σε ακόμη μεγαλύτερη απόγνωση. Αν προσεγγίσετε το ταξίδι του καρκίνου σας με ευελιξία, τα πράγματα μπορεί να γίνουν πολύ πιο εύκολα. Μεγαλύτερες πιθανότητες να φτάσουν στη συναισθηματική εξάντληση έχουν όσοι νιώθουν την ανάγκη να ελέγχουν τα πάντα.
- Καθοριστικό ρόλο για την ευεξία σας παίζουν και η σωματική άσκηση και μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή, που θα περιλαμβάνει πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Ξαναγεμίστε τη «δεξαμενή των καυσίμων» σας με όλα τα ωραία πράγματα στη ζωή!

Οδεύοντας προς τη σωστή κατεύθυνση

Σε ποιον μπορείτε να μιλήσετε;

Μπορείτε να αποταθείτε σε οποιοδήποτε μέλος της θεραπευτικής σας ομάδας για κάθε συναισθηματική, σωματική ή πρακτική δυσκολία που μπορεί να αντιμετωπίσετε. Επιλέξτε κάποιο άτομο που εμπιστεύεστε και με το οποίο νιώθετε άνετα — ίσως κάποιον νοσηλεύτη ή γιατρό ή τον κοινωνικό σας λειτουργό. Είναι όλοι τους σε θέση να σας φέρουν σε επαφή με το πιο ενδεδειγμένο άτομο που θα μπορούσε να σας βοηθήσει.

Ο GP σας είναι κομμάτι του ταξιδιού του καρκίνου σας από μιας αρχής και μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως σύνδεσμός σας με μια σειρά υπηρεσιών συναισθηματικής φροντίδας και πρακτικής υποστήριξης.

«Ο GP μου ήταν πολύ υποστηρικτικός και μόλις άρχισα τη θεραπεία μου έδωσε έναν αριθμό τηλεφώνου για να μπορέσω να επικοινωνήσω με την υπηρεσία υποστήριξης. Για μένα είχε ιδιαίτερη αξία το ότι μπόρεσα να μιλήσω με κάποιον που είχε περάσει παρόμοια πράγματα.»

Πώς μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια;

Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να μιλήσουν για το πώς αντιμετωπίζουν την κατάσταση και αν τα βγάζουν πέρα. Μπορεί να πιστεύετε ότι δεν βρίσκετε τα λόγια να περιγράψετε πώς νιώθετε. Ίσως ντρέπεστε ή νιώθετε ότι δεν θέλετε να γίνετε βάρος ή ότι ο γιατρός σας είναι ιδιαίτερα



πολύασχολος. Σας προτείνουμε, λοιπόν, ορισμένους τρόπους για να θίξετε το θέμα της συναισθηματικής και πρακτικής φροντίδας σας.

- «Τώρα τελευταία δυσκολεύομαι να κοιμηθώ/νιώθω μεγάλη εξάντληση/νομίζω ότι δεν τα βγάζω πέρα και έχω ακούσει ότι υπάρχουν κάποιες αγωγές που θα μπορούσαν να βοηθήσουν. Μήπως μπορούμε να συζητήσουμε για το θέμα αυτό;»
- «Δεν νιώθω τόσο καλά όσο θα ήθελα και νομίζω ότι χρειάζομαι βοήθεια για να τα καταφέρω. Μήπως ξέρετε κάποιες υπηρεσίες που θα μπορούσαν να με βοηθήσουν στο θέμα αυτό;»
- «Διάβασα κάτι για παροχή συναισθηματικής φροντίδας σε καρκινοπαθείς. Συνειδητοποίησα ότι μερικές φορές δυσκολεύομαι να τα βγάλω πέρα και θα ήθελα να αποταθώ σε κάποιον για το θέμα αυτό.»

Μπορεί να σας είναι δύσκολο να ζητήσετε βοήθεια, αλλά θα πρέπει να θυμάστε ότι πολλοί άνθρωποι μπορεί να ζητήσουν συναισθηματική υποστήριξη κάποια στιγμή στη ζωή τους για πολλούς και διάφορους λόγους.

Το γεγονός ότι θα αποταθείτε σε κάποιον επαγγελματία στον χώρο της υγείας για να του πείτε πώς νιώθετε δεν σημαίνει ότι είστε «πρελοί» ή αδύναμοι. Είναι φυσιολογικό — όσο φυσιολογικό είναι το να πάτε στον γιατρό για έναν τραυματισμό ή επειδή πονάτε κάπου.

Μπορεί επίσης να κρίνετε ότι ναι μεν δυσκολεύεστε να τα βγάλετε πέρα αλλά δεν θέλετε απαραίτητα να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικού. Αφού μιλήσετε με τον γιατρό σας, μπορεί να νιώσετε ότι θα τα καταφέρετε μόνοι σας ακολουθώντας μερικές από τις συμβουλές που σας έδωσε. Αν και είναι καλό να ζητάτε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε, είναι εξίσου καλό να τα βγάζετε πέρα μόνοι σας έχοντας την υποστήριξη των συγγενών και των φίλων σας. Ή ίσως θα προτιμούσατε να μιλήσετε με κάποιον που έχει περάσει παρόμοια κατάσταση. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω της υποστήριξης από ομοιοπαθείς.

Αυτό που προέχει είναι να συνεχίσετε να έχετε επίγνωση των αντιδράσεών σας σε αγχωτικά συμβάντα και κάθε αλλαγής στη διάθεση, τα συναισθήματα και τα επίπεδα της ενέργειάς σας. Αν αλλάξουν τα πράγματα, μπορείτε να αποφασίσετε να αλλάξετε ρότα και να αποταθείτε σε ειδικό για να ζητήσετε την υποστήριξη που χρειάζεστε.

Ποιες λύσεις υπάρχουν στη διάθεσή σας

Αν αποφασίσετε να ζητήσετε βοήθεια, ο GP σας ή κάποιο μέλος της θεραπευτικής σας ομάδας θα σας φέρει σε επαφή με το άτομο που ενδείκνυται για να παράσχει υποστήριξη με βάση την προσωπική σας κατάσταση. Το άτομο αυτό θα μπορούσε να είναι ένας από τους τόσους επαγγελματίες στον χώρο της υγείας, όπως κοινωνικός λειτουργός, σύμβουλος ή ψυχολόγος, ή ίσως κάποιος ομοιοπαθής. Αν συνιστάται η επικοινωνία σας με κάποιον επαγγελματία στον χώρο της υγείας, μπορείτε να του τηλεφωνήσετε και να κλείσετε ραντεβού για μια επίσκεψη στο ιατρείο του.

Μπορεί να σας φανεί εξαιρετικό χρήσιμο το να μιλήσετε με κάποιον που δείχνει ενδιαφέρον για ό,τι σας ανησυχεί και είναι υποστηρικτικός και ειδικευμένος στο να βοηθά τους ανθρώπους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να καταλάβετε καλύτερα τις ανησυχίες και τους φόβους σας και να εξερευνήσετε νέους τρόπους αντιμετώπισης των



προβλημάτων. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν μεγάλη παρηγοριά στις συνεδρίες αυτές και φεύγουν ανακουφισμένοι και αισιόδοξοι.

Πολλοί άνθρωποι κρίνουν ότι υπάρχουν θετικές πλευρές στο ταξίδι του καρκίνου τους. Συχνά αναγκάζονται να επανεξετάσουν τη ζωή τους και να βρουν τι έχει σημασία γι' αυτούς. Ορισμένοι άνθρωποι λένε ότι αναθεωρούν τις προτεραιότητές τους και μαθαίνουν να εκτιμούν τα πράγματα που έχουν αξία στη ζωή τους. Πολλοί άνθρωποι περιγράφουν τον καρκίνο τους ως «εμπειρία που αλλάζει τη ζωή τους».

Προχωρώντας μπροστά

«Ο καρκίνος με δίδαξε να ΖΩ τη ζωή μου κι όχι απλώς να υπάρχω.»

«Δεν μπορώ να εκλάβω τον καρκίνο ούτε ως δώρο ούτε ως το καλύτερο πράγμα που μου έχει συμβεί. Έμαθα αρκετά πράγματα για τον εαυτό μου, πράγματα που με κάνουν να νιώθω καλά, να νιώθω ότι έχω δύναμη και αντοχή, αλλά επίσης έμαθα πόσο εύθραυστη και ατελής μπορεί να αποδειχτεί ότι είναι η ζωή μας. Τώρα πια αποδέχομαι με μεγαλύτερη ευκολία τις αδυναμίες, τόσο τις δικές μου όσο και των άλλων γύρω μου.»

Να θυμάστε ότι η αγωνία, η λύπη, ο φόβος ή η ανησυχία που μπορεί να νιώθετε δεν θα κρατήσουν για πάντα. Οι περισσότεροι άνθρωποι διαπιστώνουν ότι τα πράγματα βελτιώνονται με τη διαθέσιμη υποστήριξη και ορισμένα συναισθήματα σταδιακά εξαφανίζονται από μόνα τους με την πάροδο του χρόνου.

Αν πιστεύετε ότι λόγω του καρκίνου βιώνετε ορισμένες από τις συναισθηματικές, σωματικές ή πρακτικές δυσκολίες που περιγράφονται στο φυλλάδιο και ότι σας καταβάλλουν ή δυσχεραίνουν την καθημερινή σας ζωή, υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια.

Δεν είναι κακό να ζητάτε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε.

Κατάλογος

Το τηλέφωνο της Cancer Council Helpline: 13 11 20

Η Cancer Council Helpline παρέχει γενική ενημέρωση αλλά και πληροφορίες για τοπικούς πόρους. Σε όποια περιοχή της Αυστραλίας κι αν βρίσκεστε, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στην υπηρεσία με χρέωση τοπικής κλήσης.

Το τηλέφωνο της Cancer Australia: 1800 624 973

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: enquiries@canceraustralia.gov.au

Ιστότοπος: www.canceraustralia.gov.au

Αντικαρκινικές οργανώσεις πολιτειών και επικρατειών

Τα State and Territory Cancer Councils (Αντικαρκινικά Συμβούλια Πολιτειών και Επικρατειών) παρέχουν ενημέρωση και εκπαιδευτικούς πόρους για όλους τους τύπους καρκίνου. Για να μάθετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ομάδες υποστήριξης καρκινοπαθών και άλλες τοπικές υπηρεσίες, αποταθείτε στην τοπική οργάνωση της πολιτείας ή της επικράτειάς σας καλώντας την Cancer Council Helpline στον αριθμό 13 11 20.



Cancer Council Australia

www.cancer.org.au

Cancer Council ACT Τηλ.: (02) 6257 9999

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: reception@actcancer.org

Ιστότοπος: www.actcancer.org

Cancer Council NSW

Τηλ.: (02) 9334 1900

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: feedback@nswcc.org.au

Ιστότοπος: www.cancercouncil.com.au

Cancer Council NT

Τηλ.: (08) 8927 4888

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: admin@cancernt.org.au

Ιστότοπος: www.cancercouncilnt.com.au

Cancer Council QLD

Τηλ.: (07) 3634 5100

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: info@qldcancer.com.au

Ιστότοπος: www.cancerqld.org.au

Cancer Council SA

Τηλ.: (08) 8291 4111

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: tcc@cancersa.org.au

Ιστότοπος: www.cancersa.org.au

Cancer Council TAS

Τηλ.: (03) 6212 5700

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: infotas@cancertas.org.au

Ιστότοπος: www.cancertas.org.au

Cancer Council VIC

Τηλ.: (03) 9635 5000

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: enquiries@cancervic.org.au

Ιστότοπος: www.cancervic.org.au



Cancer Council WA

Τηλ.: (08) 9212 4333

Ιστότοπος: www.cancerwa.asn.au

Cancer Institute NSW

Τηλ.: (02) 8374 5600

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: information@cancerinstitute.org.au

Ιστότοπος: www.cancerinstitute.org.au

Ομάδες δράσης και υποστήριξης

Θα πρέπει να λάβετε υπόψη ότι στη λίστα που ακολουθεί δεν παρατίθενται ούτε εξαντλούνται όλες οι επιλογές σας. Μπορείτε να αποταθείτε στη θεραπευτική σας ομάδα και να ζητήσετε τα στοιχεία επικοινωνίας ακόμη περισσότερων οργανώσεων που έχουν ως αντικείμενο τον συγκεκριμένο τύπο καρκίνου από τον οποίο πάσχετε.

Breast Cancer Network Australia

Τηλ.: 1800 500 258

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: [beacon@bcna.org.au](mailto:beacon(bcna.org.au))

Ιστότοπος: www.bcna.org.au

Cancer Voices Australia

Τηλ.: (02) 8063 4191

Ιστότοπος: www.cancervoicesaustralia.org.au

Leukaemia Foundation

Τηλ.: 1800 620 420

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: info@leukaemia.org.au

Ιστότοπος: www.leukaemia.org.au

OvCa Australia

Τηλ.: 1300 660 334

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: info@ovca.org.au

Ιστότοπος: www.ovca.org

Prostate Cancer Foundation of Australia

Τηλ.: 1800 220 099

Ιστότοπος: www.prostate.org.au



Άλλες οργανώσεις

Australian Council of Stoma Associations (ACSA)

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: info@australianstoma.com.au

Ιστότοπος: www.australianstoma.com.au

CanTeen (περιλαμβάνει προγράμματα για ασθενείς, αδέρφια και τέκνα)

Τηλ.: 1800 226 833

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: admin@canteen.org.au

Ιστότοπος: www.canteen.org.au

Continence Foundation of Australia

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: info@continence.org.au

Ιστότοπος: www.continence.org.au

Πρωτοβουλία Look good... feel better

Τηλ.: 1800 650 960

Ιστότοπος: www.lgfb.org.au

National Continence Helpline

Τηλ.: 1800 33 00 66

Palliative Care Australia

Τηλ.: (02) 6232 4433

Διεύθυνση ηλ-ταχ.: pcainc@pallcare.org.au

Ιστότοπος: www.pallcare.org.au

The Lymphoedema Association of Australia

Ιστότοπος: www.lymphoedema.org.au

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας

Τηλ.: 13 14 50 (Όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, χρέωση τοπικής κλήσης)

Τι πρέπει να κάνω για το θέμα αυτό;

Ανάλογα με το πώς αισθάνεστε ίσως θελήσετε να υιοθετήσετε κάποιες από τις ιδέες που ακολουθούν. Μπορεί να θέλετε να τσεκάρετε τις λύσεις που έχουν σχέση με την κατάστασή σας. Αν έχετε αμφιβολίες για τον τρόπο πρόσβασης σε μια από τις λύσεις αυτές, ρωτήστε κάποιο μέλος της θεραπευτικής σας ομάδας ή καλέστε την Cancer Council Helpline στον αριθμό 13 11 20.



Εύρεση περισσότερων πληροφοριών

- Ζητήστε από τον γιατρό σας να σας εξηγήσει όσες λέξεις δεν καταλαβαίνετε.
- Μαγνητοφωνήστε τη συζήτηση με τον γιατρό σας κατά την επίσκεψη στο ιατρείο του.
- Κλείστε άλλο ένα ραντεβού αν έχετε περισσότερες απορίες.
- Ζητήστε ενημερωτικό φυλλάδιο για τον καρκίνο από τον οποίο πάσχετε.
- Αναζητήστε πληροφορίες στο Διαδίκτυο. Ζητήστε από τη θεραπευτική σας ομάδα να σας συστήσει μια λίστα αξιόπιστων ιστοτόπων.
- Ζητήστε από τον γιατρό σας να σας διευκρινίσει ή να σας επιβεβαιώσει πληροφορίες που βρήκατε στο Διαδίκτυο.

Συζητήσεις για τη διάγνωση, τη πρόγνωση ή τη θεραπεία μου

- Πείτε στον γιατρό πόσες πληροφορίες θέλετε να μάθετε.
- Διασφαλίστε ότι καταλάβατε σωστά όσα σας έχει πει ο γιατρός ζητώντας του να επαναλάβει ορισμένα σημεία, είτε εξηγώντας τα με διαφορετικό τρόπο είτε γραπτά.
- Ρωτήστε ποια είναι τα οφέλη και ποιες οι παρενέργειες της θεραπευτικής αγωγής.
- Ζητήστε από τον γιατρό να σας εξηγήσει με ακρίβεια τι περιλαμβάνει η θεραπεία, δηλαδή τι θα συμβεί βήμα προς βήμα και πώς θα νιώθετε ύστερα από κάθε βήμα.

Συζητήσεις για τα συναισθήματά μου

- Μιλήστε με τον σύντροφό σας, με άλλα μέλη της οικογένειάς σας ή με φίλους σας και πείτε τους πώς νιώθετε.
- Μιλήστε με τον γιατρό ή τους νοσηλευτές σας και πείτε τους τι φοβάστε και τι σας ανησυχεί όσον αφορά τη θεραπεία.
- Πηγαίνετε σε μια ομάδα υποστήριξης καρκινοπαθών για να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας.
- Επισκεφτείτε κάποιον σύμβουλο ή κοινωνικό λειτουργό και συζητήστε μαζί τους για τα συναισθήματά σας ή για ό,τι άλλο σας προξενεί ανησυχία.
- Ζητήστε συμβουλές τηλεφωνικά μέσω του Αντικαρκινικού Συμβουλίου στην πολιτεία ή στην επικράτειά σας.

Λήψη υποστήριξης από την οικογένεια, τους φίλους και τους φροντιστές μου

- Ζητήστε από κάποιο μέλος της θεραπευτικής σας ομάδας να σας βοηθήσει να εξηγήσετε τη διάγνωση ή τη θεραπεία σας σε κάποιον συγγενή ή φίλο σας.
- Μάθετε αν υπάρχουν ομάδες υποστήριξης για την οικογένεια και τους φίλους.
- Οργανώστε συμβουλευτικές συνεδρίες για ζευγάρια όπου θα συμμετάσχετε μαζί με τον σύντροφό σας.

Αντιμετώπιση των πρόσθετων δυσκολιών λόγω του καρκίνου



- Μιλήστε με κάποιο μέλος της θεραπευτικής σας ομάδας και ρωτήστε πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε τις αλλαγές στο σώμα σας.
- Συζητήστε με κάποιον σύμβουλο για τον αντίκτυπο του καρκίνου στη σεξουαλικότητά σας.
- Συζητήστε με τον γιατρό σας για τα θέματα γονιμότητας.
- Αν έχετε κάποιο σωματικό πρόβλημα, πείτε το στον γιατρό σας.

Αντιμέτωπιση άγχους and κατάθλιψης

- Επισκεφτείτε κάποιον επαγγελματία στον χώρο της υγείας, π.χ. ψυχολόγο ή ψυχίατρο, αν νιώθετε ότι υποφέρετε από κατάθλιψη ή αν θέλετε να καταπολεμήσετε το άγχος σας.

Λήψη της πρακτικής υποστήριξης που χρειάζομαι

- Για να ζητήσετε βοήθεια σε ό,τι αφορά τα οικονομικά σας, επισκεφτείτε κάποιον κοινωνικό λειτουργό.
- Ζητήστε από κάποιον νοσηλευτή να σας ενημερώσει σχετικά με την προσθετική μαλλιών.
- Επικοινωνήστε με το Αντικαρκινικό Συμβούλιο στην πολιτεία ή στην επικράτειά σας και ζητήστε πληροφορίες όσον αφορά την αρωγή στα έξοδα για ταξίδια και καταλύματα.
- Επικοινωνήστε με τη Centrelink και ζητήστε πληροφορίες όσον αφορά τη λήψη οικονομικής βοήθειας για το διάστημα εποχή που δεν θα μπορείτε να δουλέψετε.

Πνευματικές συμβουλές

- Μιλήστε με τον ιερέα του νοσοκομείου.
- Ζητήστε πνευματική καθοδήγηση.

Προσαρμογή πληροφοριών από τη μελέτη Butow, P and Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends, School of Psychology, University of Sydney.

Λίστα προτροπών για ερωτήσεις

Πολλοί άνθρωποι έχουν απορίες και θέματα που τους απασχολούν και θέλουν να ρωτήσουν τον γιατρό τους, ιδίως την πρώτη φορά που θα τον επισκεφτούν. Συχνά ξεχνούν τις ερωτήσεις αυτές λόγω βιασύνης την ώρα της επίσκεψης και τις ξαναθυμούνται αργότερα αφού φύγουν. Για να σας βοηθήσουμε να εκμεταλλευτείτε στο έπακρο κάθε επίσκεψη στον γιατρό σας, έχουμε συντάξει μια λίστα με τις ερωτήσεις που συνήθως κάνουν οι ασθενείς.

Ίσως προτιμάτε να τσεκάρετε τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε και ύστερα να σημειώσετε και άλλες ερωτήσεις στον παρεχόμενο ελεύθερο χώρο. Επίσης μπορεί να θελήσετε να ρωτήσετε τον γιατρό σας τι σημαίνουν μερικές λέξεις που δεν γνωρίζετε.



Διάγνωση

- Τι είδους καρκίνο έχω;
- Ποιες θα είναι οι επιπτώσεις του καρκίνου στο σώμα μου;

Φροντίδα

- Είστε ειδικευμένος για τη θεραπεία του τύπου του καρκίνου από τον οποίο πάσχω;
- Πόση πείρα έχετε στη θεραπεία ανθρώπων σαν εμένα;
- Συνεργάζεστε με άλλους ειδικούς σε μια πολυεπιστημονική ομάδα;
- Υπάρχουν άλλα μέλη της ομάδας τα οποία πρέπει να δω;
- Ποιος θα είναι υπεύθυνος για την περίθαλψή μου;
- Πόσο καθιερωμένη είναι η θεραπευτική αγωγή που μου συστήνετε;
- Υπάρχει κάποιος άλλος ειδικός που θα μπορούσατε να μου συστήσετε ώστε να πάρω μια δεύτερη γνώμη και ο οποίος να είναι ειδικευμένος στον συγκεκριμένο τύπο καρκίνου;

Πληροφορίες and επιλογές Θεραπευτικής αγωγής

- Είναι απαραίτητη η θεραπευτική αγωγή;
- Ποιες επιλογές έχω;
- Ποια είναι τα υπέρ και τα κατά της θεραπευτικής αγωγής;
- Τι ακριβώς θα γίνεται στη διάρκεια της θεραπευτικής αγωγής και πώς θα με επηρεάσει βραχυπρόθεσμα;
- Μήπως υπάρχουν μακροπρόθεσμες παρενέργειες της θεραπευτικής αγωγής;
- Μήπως υπάρχουν κλινικές δοκιμές που ενδεχομένως έχουν σχέση με την περίπτωσή μου;
- Η θεραπευτική μου αγωγή θα είναι διαφορετική αν γραφτώ και συμμετάσχω σε κάποια κλινική δοκιμή;
- Κατά γνώμη μας, ποια θεραπευτική αγωγή ενδείκνυται για την περίπτωσή μου;
- Πείτε μου για το χρονοδιάγραμμα της θεραπευτικής αγωγής, π.χ. πόσες θεραπείες πρέπει να κάνω και πόσο συχνά;
- Πόσο χρόνο έχω για να σκεφτώ και ν' αποφασίσω;
- Χρειάζεστε την απόφασή μου σήμερα;
- Τι πρέπει να κάνω αν δίστανται οι πληροφορίες που έχω;
- Ποιο είναι το μακροπρόθεσμο σχέδιο για τις ιατρικές μου εξετάσεις μετά τη θεραπεία;



Πώς μπορώ να βοηθήσω;

- Μήπως μπορώ να κάνω κάτι πριν ή μετά τη θεραπεία μου ώστε να είναι πιο αποτελεσματική;
- Τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνω;
- Πρέπει να αλλάξω τη διατροφή μου, το ωράριο της εργασίας μου, την άθλησή μου κλπ;

Το μέλλον

Ένα από τα ζητήματα για τα οποία πολλοί ασθενείς θέλουν να συζητήσουν με τον εξειδικευμένο θεράποντα γιατρό τους, αλλά δυσκολεύονται και διστάζουν να το κάνουν, είναι το τι τους επιφυλάσσει το μέλλον τους. Η πρόγνωση είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τι είναι πιθανόν να συμβεί (όσον αφορά τον καρκίνο) στο μέλλον. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η πρόγνωση σημαίνει μόνο τον αναμενόμενο χρόνο επιβίωσης, ενώ στην πραγματικότητα περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα ζητημάτων όπως τις συνέπειες του καρκίνου και της θεραπείας του στον τρόπο ζωής του ασθενούς ή τη δυνατότητα επίτευξης ορισμένων στόχων. Μερικές από τις σχετικές ερωτήσεις παρατίθενται εδώ για να σας διευκολύνουν να σκεφτείτε τι θέλετε να ρωτήσετε τον εξειδικευμένο θεράποντα γιατρό σας:

- Σε ποιο σημείο βρίσκεται ο καρκίνος μου αυτή τη στιγμή;
- Έχει προχωρήσει/κάνει μετάσταση σε άλλα μέρη του σώματός μου;
- Πόσο πιθανό είναι να αναπτυχθεί ο καρκίνος και σε άλλα μέρη του σώματός μου;
- Τι συμπτώματα θα μου προκαλέσει ο καρκίνος;
- Τι πιθανότητες υπάρχουν να βελτιωθούν τα συμπτώματα μέσω της θεραπείας;
- Ποιες είναι οι συνήθεις παρενέργειες της θεραπείας για τις οποίες πρέπει να προετοιμαστώ;
- Μήπως υπάρχουν κάποιες ασυνήθιστες παρενέργειες που ενδέχεται να με επηρεάσουν;
- Υπάρχει κάποια λύση για την αντιμετώπιση των παρενεργειών αυτών;
- Ποιος είναι ο στόχος της θεραπευτικής μου αγωγής; Η ίαση του καρκίνου ή ο έλεγχος και η διαχείριση/ανακούφιση των συμπτωμάτων;
- Υπάρχει κάποια χρονική περίοδος κατά την οποία είναι πιθανό να μην έχω κανένα σύμπτωμα;
- Αν η θεραπευτική αγωγή φέρει το αναμενόμενο αποτέλεσμα, τι πιθανότητες υπάρχουν να επανέλθει ο καρκίνος;
- Τι θα πρέπει να περιμένω αν αποφασίσω να μην υποβληθώ σε θεραπεία;
- Ποιος είναι ο αναμενόμενος χρόνος επιβίωσης για όσους πάσχουν από τον τύπο του δικού μου καρκίνου;
- Υπάρχει δυνατότητα να μου δώσετε κάποιο χρονικό πλαίσιο; Πόσο καιρό θα ζήσω;



- Μήπως υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που καθιστούν την πρόγνωσή μου διαφορετική απ' αυτή του μέσου ασθενούς;
- Πώς μπορεί να επηρεαστούν οι επιδόσεις μου στη δουλειά μου;
- Πώς μπορεί να επηρεαστεί ο τρόπος της ζωής μου (π.χ. καθημερινές δραστηριότητες, σεξουαλική ζωή);
- Πείτε μου το σενάριο στην καλύτερη περίπτωση. Πείτε μου το σενάριο στη χειρότερη περίπτωση.
- Μπορείτε να συνοψίσετε όσα μπορούμε να κάνουμε για τον καρκίνο μου;

Πληροφορίες για θέματα υποστήριξης

- Τι πληροφορίες υπάρχουν διαθέσιμες για τον καρκίνο μου και τη θεραπεία του (π.χ. βιβλία, βίντεο, ιστότοποι);
- Υπάρχουν πλεονεκτήματα/μειονεκτήματα του ιδιωτικού έναντι του δημόσιου συστήματος υγείας για την περίπτωσή μου;
- Ποιο θα είναι το συνολικό κόστος για τη θεραπεία μου (π.χ. φαρμακευτική αγωγή, χημειοθεραπεία);
- Δικαιούμαι κάποιο επίδομα αν δεν μπορώ να εργαστώ;
- Μπορείτε να μου δώσετε κάποιες συμβουλές για να μπορέσω να αντιμετωπίσω καλύτερα την κατάσταση;
- Μήπως μπορώ να μιλήσω με κάποιον άλλο ασθενή που έχει υποβληθεί στην ίδια θεραπεία;
- Υπάρχουν υπηρεσίες/ομάδες υποστήριξης που μπορούν να βοηθήσουν εμένα και την οικογένειά μου να αντιμετωπίσουμε καλύτερα αυτή την αρρώστια;
- Με ποιον μπορώ να επικοινωνήσω αν αντιμετωπίσω κάποια προβλήματα;

Βιβλιογραφική παραπομπή: Προσαρμογή πληροφοριών από τη μελέτη Butow, P and Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends, School of Psychology, University of Sydney.

© Cancer Australia 2013

PCAC(g)

