

# Πορεία προς την ανάρρωση:

Πληροφορίες για άτομα που τελείωσαν  
τη θεραπεία για τον καρκίνο

Πρακτικές και  
υποστηρικτικές  
πληροφορίες

Cancer Council Helpline

**13 11 20**

## **Πορεία προς την ανάρρωση: Πληροφορίες για άτομα που τελείωσαν τη θεραπεία για τον καρκίνο**

Ένας οδηγός για επιζώντες από καρκίνο, τις οικογένειες και τους φίλους τους

Πρώτη δημοσίευση Μάιος 2014 © Αντικαρκινικό Κέντρο Peter MacCallum, λειτουργεί υπό την ονομασία Αυστραλιανό Κέντρο Επιβίωσης από τον Καρκίνο 2014. ISBN 978-1-925136-12-8

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προσαρμόστηκε και μεταφράστηκε από το φυλλάδιο *Καλή Διαβίωση μετά από Καρκίνο* με την άδεια του Αντικαρκινικού Συμβουλίου Αυστραλίας, που είναι ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων.

Το έντυπο Πορεία προς την ανάρρωση θα επανεξετάζεται περίπου κάθε τρία χρόνια. Ελέγξτε την ημερομηνία της έκδοσης παραπάνω για να βεβαιωθείτε ότι το φυλλάδιο είναι ενημερωμένο. Για να λάβετε ένα πιο πρόσφατο αντίτυπο, τηλεφωνήστε στη Γραμμή Βοήθειας του Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20.

Οι πληροφορίες αυτές συντάχθηκαν ως μέρος μιας πρωτοβουλίας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης που χρηματοδοτήθηκε μέσω του Αντικαρκινικού Συμβουλίου Αυστραλίας με τη συνεργασία των: Αυστραλιανό Κέντρο Επιβίωσης Καρκίνου, Αντικαρκινικό Κέντρο Peter MacCallum, Ερευνητικό Τμήμα Κοοπερατίβας Ψυχοογκολογίας, και Αντικαρκινικό Συμβούλιο.

### **Σημείωση προς τους αναγνώστη**

Πάντοτε να συμβουλευέστε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε θεραπεία για την υγεία σας. Σκοπός αυτού του φυλλαδίου είναι να παρέχει μια γενική εισαγωγή στο θέμα και δεν θα πρέπει να θεωρείται ως υποκατάστατο των συμβουλών από το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας. Ωστόσο, αν θέλετε μπορείτε να συζητήσετε μαζί τους θέματα που θίγονται σε αυτό το φυλλάδιο. Έχει καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια για να εξασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο είναι ακριβείς κατά το χρόνο της δημοσίευσης.



### **Cancer Council Australia**

Level 14, 477 Pitt Street, Sydney NSW 2000

**Τηλέφωνο** 02 8063 4100 **Φαξ** 02 8063 4101

**Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο** [info@cancer.org.au](mailto:info@cancer.org.au) **Ιστοσελίδα** [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

ABN 91 130 793 725

# Εισαγωγή

## Ποια άτομα αφορούν αυτές οι πληροφορίες

Αυτές οι πληροφορίες αφορούν άτομα που τελείωσαν τη θεραπεία για τον καρκίνο, όπως εγχείρηση, ακτινοθεραπεία ή και χημειοθεραπεία.

## Γιατί ετοιμάσαμε αυτές τις πληροφορίες;

Ενώ η ολοκλήρωση της θεραπείας για τον καρκίνο μπορεί να είναι μια ανακούφιση, πολλοί άνθρωποι λένε ότι έχουν επίσης ιδιαίτερες δυσκολίες στις εβδομάδες, μήνες ακόμα και χρόνια αφότου τελειώσουν τη θεραπεία. Για παράδειγμα, είναι συνηθισμένο να φοβούνται ότι κάθε ενόχληση και πόνο που έχουν σημαίνει ότι ο καρκίνος έχει επανέλθει. Πολλοί άνθρωποι έχουν συνεχόμενες παρενέργειες από τη θεραπεία, ιδιαίτερα κούραση. Η αίσθηση ανησυχίας, λύπης και κατάθλιψης μερικές φορές είναι επίσης συνηθισμένες.

Αυτό το φυλλάδιο έχει πρακτικές πληροφορίες και συμβουλές για να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε οποιαδήποτε δυσκολία που ίσως έχετε. Σας ενημερώνει πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια και υποστήριξη.

## Πώς ετοιμάσαμε αυτές τις πληροφορίες;

Ετοιμάσαμε αυτές τις πληροφορίες αφού μιλήσαμε με ελληνόφωνα άτομα που είχαν καρκίνο. Συμπεριλάβαμε σε αυτό το φυλλάδιο μερικά από τα πράγματα που μας είπαν και καθοδηγηθήκαμε απ' αυτά ως προς το ποιες πληροφορίες είναι πιο χρήσιμες.

Οι περισσότερες από τις πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο έχουν προσαρμοστεί από το φυλλάδιο στην αγγλική γλώσσα του Αντικαρκινικού Συμβουλίου με τίτλο «Καλή διαβίωση μετά τον καρκίνο» ('Living well after cancer').

# Περιεχόμενα

|                                                                           |   |
|---------------------------------------------------------------------------|---|
| Συνηθισμένα συναισθήματα μετά το πέρας της<br>θεραπείας του καρκίνου..... | 4 |
|---------------------------------------------------------------------------|---|

## Παρενέργειες της θεραπείας ..... 7

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Κόπωση.....                                                                       | 8  |
| Πόνος.....                                                                        | 12 |
| Αίσθηση θλίψης ή κατάθλιψης.....                                                  | 14 |
| Λεμφοίδημα .....                                                                  | 16 |
| Εμμηνόπαυση .....                                                                 | 16 |
| Προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής, εστίασης και να<br>θυμόμαστε πράγματα ..... | 19 |

## Φόβος ότι θα επανέλθει ο καρκίνος..... 20

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Θα επιστρέψει ο καρκίνος;.....              | 20 |
| Στατιστικά στοιχεία επιβίωσης .....         | 21 |
| Τρόποι για να διαχειριστείτε το φόβο.....   | 22 |
| Έλεγχος για σημάδια ενός νέου καρκίνου..... | 23 |

## Επακόλουθη παρακολούθηση και φροντίδα ..... 24

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Τι γίνεται στις επακόλουθες ιατρικές εξετάσεις; .....        | 25 |
| Πόσο συχνά πρέπει να κάνω επακόλουθες ιατρικές εξετάσεις;... | 26 |

## Οικογένεια και φίλοι ..... 28

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Πώς αισθάνονται οι φίλοι και η οικογένειά<br>σας μετά τη λήξη της θεραπείας σας; ..... | 28 |
| Επικοινωνία με την οικογένεια και φίλους.....                                          | 29 |

## Οικονομικά θέματα ..... 31

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Οικονομικές δυσκολίες ..... | 31 |
| Ασφάλεια.....               | 32 |
| Συνταξιοδότηση .....        | 32 |

**Εργασία μετά το τέλος της θεραπείας ..... 34**

Τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις σας ..... 34

**Πρακτική και κοινωνική υποστήριξη ..... 36**

Εθελοντές και ομάδες συμπαράστασης ..... 36

Βοήθεια στο σπίτι και παιδική φροντίδα..... 37

**Πώς να παραμείνετε υγιείς ..... 38**

Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος..... 39

Διατροφικά συμπληρώματα (βιταμίνες και βότανα)..... 42

Σταματήστε το κάπνισμα..... 42

Να είστε σωματικά δραστήριοι ..... 43

Περιορίστε ή αποφύγετε το αλκοόλ ..... 44

Συμπληρωματικές θεραπείες..... 44

**Πώς να ζητήσετε υποστήριξη ..... 47**

Πληροφορίες και υποστήριξη για τον καρκίνο ..... 47

Ομάδες συμπαράστασης ..... 48



## Συνηθισμένα συναισθήματα μετά το πέρας της θεραπείας του καρκίνου

Πολλοί άνθρωποι εκπλήσσονται από τα ανάμεικτα συναισθήματα που έχουν μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας. Είναι συνηθισμένο να αισθάνεσαι ανησυχία αλλά και συγκίνηση. Συμπεριλάβαμε παρακάτω μερικά από τα συνηθισμένα συναισθήματα που έχουν οι άνθρωποι:

**Αίσθηση μοναξιάς ή εγκατάλειψης** – Μπορεί να αισθάνεστε εγκατάλειψη τώρα που δεν έχετε τακτικά ραντεβού, και οι φίλοι και η οικογένεια δεν καταλαβαίνουν ή δεν μπορούν να σας προσφέρουν τη βοήθεια που χρειάζεστε.

**Φόβος ότι θα επανέλθει ο καρκίνος** – Μερικές φορές είναι δύσκολο να ξεχωρίσεις τις απλές ενοχλήσεις και πόνους και τις παρενέργειες των θεραπειών από την ανησυχία ότι ο καρκίνος επανήλθε. Αυτή είναι μια πολύ συνηθισμένη ανησυχία για πολλούς ανθρώπους που είχαν καρκίνο.

**Στενοχώρια ή μελαγχολία** – Είναι συνηθισμένο μερικές ημέρες να αισθάνεσαι στεναχώρια ή μελαγχολία. Αυτό συχνά συνδέεται με την κούραση μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Αν η ψυχική σας διάθεση είναι πεσμένη τις περισσότερες μέρες, ή χάσατε το ενδιαφέρον και την ευχαρίστηση για τα περισσότερα πράγματα για πάνω από δυο εβδομάδες, μπορεί να έχετε κατάθλιψη.

““ Για λίγους μήνες ένιωθα σαν να ήμουν ολομόναχη, παρόλο που είχα τη μητέρα μου, τον άντρα μου, τα παιδιά μου. Ήταν σαν να μου έλεγαν: «Εντάξει, τώρα είσαι καλά.» Ένιωθα κατάθλιψη επειδή δεν μου έδιναν σημασία. Κανένας δεν τηλεφωνούσε από το νοσοκομείο. Ένιωθα σαν να με είχαν προδώσει, ένιωθα παραμελημένη. ””

**Πεσμένη αυτοπεποίθηση** – Μερικοί άνθρωποι λένε ότι αισθάνονται ότι έχουν μειωμένη αυτοπεποίθηση και είναι πιο ευάλωτοι μετά τον καρκίνο. Συχνά το σώμα και ο τρόπος σκέψης σας μπορεί να έχουν αλλάξει μετά τον καρκίνο και μπορεί να πάρει χρόνο για να προσαρμοστείτε.

**Ανησυχία** – Δεν είναι ασυνήθιστο να αισθάνεστε ανήσυχοι ή διστακτικοί σχετικά με το προγραμματισμό για το μέλλον. Αυτή η ανησυχία μπορεί να είναι μεγαλύτερη λίγο πριν τις επακόλουθες ιατρικές εξετάσεις, στις επετείους της διάγνωσης του καρκίνου ή για παράδειγμα όταν βλέπετε κάτι για τον καρκίνο στην τηλεόραση.

🗨️ **Απομονώνεσαι στον εαυτό σου... Ήθελα χρόνο για τον εαυτό μου, για μένα, για τις σκέψεις μου.** 🗨️

Είναι φυσιολογικό να έχουμε ανάμεικτα συναισθήματα και να έχουμε καλές και κακές στιγμές. Μερικές φορές οι άνθρωποι περιγράφουν τη διάγνωση του καρκίνου, τη θεραπεία που κάνουν και την ανάρρωση σαν μια πορεία με πολλά «σκαμπανεβάσματα».

Μερικοί άνθρωποι θέλουν να επιστρέψουν γρήγορα στη συνηθισμένη ρουτίνα τους, ενώ άλλοι χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να ξεκουραστούν μετά το τέλος της θεραπείας.

Άλλοι λένε ότι δεν θέλουν οι άνθρωποι γύρω τους να τους περιποιούνται υπερβολικά – απλά προτιμούν να το ξεπεράσουν μόνοι τους.

Με τον καιρό, πολλοί άνθρωποι λένε ότι μαθαίνουν να εκτιμούν περισσότερο τα πράγματα και να δίνουν προτεραιότητα σ' αυτά που είναι σημαντικά στη ζωή τους.

“Αισθάνομαι ότι ο ουρανός είναι πιο όμορφος και το εκτιμάς περισσότερο όταν βλέπεις το χαμόγελο των άλλων. ●●

Μερικοί άνθρωποι λένε ότι το γεγονός ότι είχαν καρκίνο μπορεί να τους βοηθήσει να δουν τη ζωή τους με διαφορετικό τρόπο. Μπορεί να τους προτρέψει να κάνουν θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, όπως ταξίδια, να περνάνε περισσότερο χρόνο με την οικογένεια ή να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να αισθάνεται κανείς - όπως ακριβώς δεν υπάρχει ένας σωστός τρόπος για να αντιμετωπίσει κανείς μια κατάσταση. Πολλοί άνθρωποι λένε ότι το γεγονός ότι είχαν καρκίνο τους άλλαξε. Μερικές φορές χρειάζεται χρόνος για να βρει κανείς μια «καινούργια φυσιολογική κατάσταση». Δώστε χρόνο στον εαυτό σας για να προσαρμοστείτε.





## Παρενέργειες της θεραπείας

Πολλοί άνθρωποι έχουν κάποιες παρενέργειες μετά τη θεραπεία.

Αν θα έχετε παρενέργειες μπορεί να εξαρτάται από:

- το είδος του καρκίνου που είχατε
- πόσο έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος (ίσως να ακούσατε να το λένε «στάδιο» του καρκίνου)
- τη θεραπεία που κάνατε.

Για μερικούς ανθρώπους οι παρενέργειες μπορεί να είναι μόνιμες ή μεταγενέστερες. Μεταγενέστερες παρενέργειες είναι προβλήματα που συμβαίνουν μεγάλο διάστημα μετά το τέλος της θεραπείας. Εάν ανησυχείτε για μια καινούργια παρενέργεια, μιλήστε με το γιατρό σας.

Οι παρενέργειες μπορεί να είναι τόσο σωματικές όσο και ψυχικές. Μερικά προβλήματα εξαφανίζονται γρήγορα, άλλα μπορεί να χρειαστούν εβδομάδες, μήνες ή και χρόνια για να καλύτερεύσουν. Το σώμα σας θα αντιμετωπίσει τη θεραπεία και την ανάρρωση με το δικό του τρόπο. Είναι καλύτερο να μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους.

Στις συνηθισμένες παρενέργειες περιλαμβάνονται:

- αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι (κόπωση)
- πόνος
- αίσθηση θλίψης ή κατάθλιψης
- χαμηλή αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό σας
- πρήξιμο στα άκρα (λεμφοίδημα)
- συμπτώματα εμμηνόπαυσης στις γυναίκες
- δυσκολία συγκέντρωσης της προσοχής (μερικές φορές αποκαλείται 'χημειοεγκέφαλος')
- αλλαγές στη σεξουαλικότητα
- προβλήματα γονιμότητας
- αλλαγές στον τρόπο λειτουργίας της ουροδόχου κύστης και του εντέρου σας (για παράδειγμα, έχετε διάρροια)

- προβλήματα με το φαγητό ή το ποτό
- απώλεια ή αύξηση βάρους
- προβλήματα στο στόμα και στα δόντια
- απώλεια οστικής μάζας (οστεοπόρωση)
- απώλεια μαλλιών ή άλλες σωματικές αλλαγές
- δυσκολίες στον ύπνο.

Αν σας ενοχλούν οι παρενέργειες της θεραπείας του καρκίνου, μιλήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό ή μιλήστε γι' αυτές όταν πάτε για εξετάσεις στο σπασιαλίστα σας. Μπορεί να σας είναι χρήσιμο να γράψετε τις ερωτήσεις σας εκ των προτέρων και να έχετε μαζί σας κάποιον άλλο για συμπαράσταση. Ζητήστε διερμηνέα όταν κλείνετε το ραντεβού με το σπασιαλίστα σας, έτσι ώστε το άτομο συμπαράστασής σας να επικεντρωθεί για να σας βοηθήσει.

Παρακάτω αναφέρονται μερικές συνηθισμένες παρενέργειες που μπορεί να έχουν οι άνθρωποι που έχουν τελειώσει τη θεραπεία για τον καρκίνο. Υπάρχουν υποδείξεις για το πώς να τις αντιμετωπίσετε.



Για περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο Αντικαρκινικό Συμβούλιο στο 13 11 20. Για πληροφορίες στα ελληνικά μέσω διερμηνέα, τηλεφωνήστε στο 13 14 50.

## Κόπωση

Κόπωση είναι όταν αισθάνεστε εξαντλημένοι και δεν έχετε την ενέργεια να κάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Αυτή είναι η πιο συνηθισμένη παρενέργεια της θεραπείας του καρκίνου. Μέχρι και ένα τέταρτο των ανθρώπων έχουν συνεχή κόπωση

μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Άνθρωποι που είχαν το λέμφωμα Hodgkin, καρκίνο του μαστού για τον οποίο έκαναν θεραπεία με επικουρική χημειοθεραπεία, καρκίνο των ωοθηκών και εκείνοι που έκαναν μεταμόσχευση μυελού των οστών φαίνεται να επηρεάζονται ιδιαίτερα.

## Συμπτώματα κόπωσης

Η κόπωση διαφέρει από την κανονική κούραση. Συχνά δεν υποχωρεί με την ξεκούραση ή τον ύπνο. Μερικά από τα συμπτώματα που συνοδεύουν την κόπωση περιλαμβάνουν:

- έλλειψη ενέργειας – ίσως να θέλετε να μείνετε στο κρεβάτι όλη την ημέρα
- δυσκολία στον ύπνο (αϋπνία)
- δυσκολία να σηκωθείτε το πρωί
- δυσκολία να σκέφτεστε καθαρά ή να παίρνετε εύκολα αποφάσεις
- αίσθηση ανησυχίας ή κατάθλιψης, ειδικά αν η κόπωση συνεχίζεται
- μυϊκοί πόνοι – μπορεί να δυσκολεύεστε να περπατάτε ή να ανεβαίνετε σκάλες
- αισθάνεστε δύσπνοια μετά από ελαφρά δραστηριότητα, όπως για να κάνετε ντους ή να στρώσετε το κρεβάτι
- δυσκολία στη συγκέντρωση της προσοχής, ακόμη και να βλέπετε τηλεόραση ή να μιλήσετε σε κάποιον
- λίγο ή καθόλου ενδιαφέρον στο σεξ (μειωμένο λίμπιντο).

Τώρα που τελείωσε η θεραπεία, μπορεί να σκέφτεστε ότι θα πρέπει να είστε γεμάτοι ενέργεια, αλλά συχνά αυτό δεν συμβαίνει. Πολλοί άνθρωποι λένε ότι η κόπωση επιδρά πολύ στη ζωή τους τον πρώτο χρόνο μετά τη θεραπεία. Οι περισσότεροι άνθρωποι ανακτούν την ενέργειά τους 6-12 μήνες μετά τη θεραπεία.

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι η κόπωση είναι σημάδι ότι ο καρκίνος επανήλθε ή ότι στην πραγματικότητα δεν έφυγε ποτέ. Αυτό συνήθως δεν αληθεύει.

## Αντιμετώπιση της κόπωσης

Παρακάτω αναφέρονται μερικές υποδείξεις για να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την κόπωση:

- Δώστε προσοχή για να κάνετε κάτι κάθε μέρα και όχι να κάνετε πολλά πράγματα χωρίς διάλειμμα.
- Να ζητάτε βοήθεια. Ζητήστε από γνωστό σας ή μέλος της οικογένειας να σας βοηθήσει με τις δουλειές του σπιτιού, να παίρνει τα παιδιά από το σχολείο, να κάνει τα ψώνια ή θελήματα.
- Να προγραμματίζετε να κάνετε τα πράγματα που είναι σημαντικότερα για εσάς την ώρα της ημέρας όταν έχετε την περισσότερη ενέργεια.
- Κάντε τις δουλειές σας σιγά-σιγά ώστε να μη χρησιμοποιείτε πάρα πολλή ενέργεια ενώ τις κάνετε. Δώστε στον εαυτό σας αρκετό χρόνο για να πηγαίνετε στα ραντεβού.
- Δοκιμάστε δραστηριότητες για να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε, όπως ασχοληθείτε λίγο με τον κήπο, κάντε ένα μεγάλο μπάνιο ή ακούστε μουσική.
- Αρνηθείτε να κάνετε πράγματα που βαριέστε να κάνετε. Είναι εντάξει να μην κάνετε το χατίρι των άλλων όλη την ώρα.
- Κάντε κάποια τακτική ελαφριά γυμναστική. Αυτό μπορεί να σας δώσει περισσότερη ενέργεια και να σας κάνει να αισθάνεστε λιγότερη κόπωση. Μια μικρή βόλτα με τα πόδια μπορεί να σας δώσει ενέργεια χωρίς να σας εξαντλήσει. Μιλήστε με την ιατρική σας ομάδα για το τι είναι καλό για σας.
- Το κάπνισμα μειώνει την ενέργειά σας. Εάν καπνίζετε, μιλήστε με το γιατρό σας για να το κόψετε ή τηλεφωνήστε στην αντικαπνιστική γραμμή Quitline στο 13 78 48 με το κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία. Αν χρειάζεται μπορούν να κανονίσουν για διερμηνέα.
- Μη σπαταλάτε την ενέργεια σας. Καθίστε για να μιλήσετε στο τηλέφωνο ή για να κάνετε δουλειές, όπως το

καθάρισμα λαχανικών, σιδέρωμα ή για να βάλετε πλυντήριο. Καθίστε για να κρεμάσετε τα βρεγμένα ρούχα στις κρεμάστρες. Χρησιμοποιήστε καροτσάκι για να τα πάτε έξω να τα απλώσετε. Να έχετε καρέκλες γύρω στο σπίτι, ώστε να μπορείτε να κάθεται όταν κουραστείτε.

- Αν έχετε παιδιά, παίξτε μαζί τους καθιστοί ή ξαπλωμένοι. Τα επιτραπέζια παιχνίδια, τα παζλ και η ζωγραφική είναι καλές δραστηριότητες.
- Να τρώτε θρεπτικά γεύματα και σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας. Να

τα ετοιμάζετε αυτά όταν έχετε ενέργεια, ώστε να τα έχετε έτοιμα όταν δεν έχετε ενέργεια.

- Να πηγαίνετε στα μαγαζιά όταν δεν έχει πολυκοσμία.
- Προσπαθήστε να κοιμάστε αρκετά. Αποφεύγετε ή περιορίστε τον ύπνο κατά τη διάρκεια της ημέρας μόλις στα 20-30 λεπτά. Να έχετε μια ρουτίνα ύπνου όπου θα πηγαίνετε για ύπνο και θα σηκώνεστε την ίδια ώρα κάθε μέρα.
- Κάντε συχνά διαλείμματα μεταξύ δραστηριοτήτων.

### Είναι σημαντικό να μιλήσετε στο γιατρό σας εάν:

- έχετε ζαλάδες
- χάνετε την ισορροπία σας όταν περπατάτε ή όταν σηκώνεστε από το κρεβάτι ή καρέκλα
- πέσατε ή χτυπήσατε
- πονάει το σώμα σας
- δεν έχετε ενέργεια
- δυσκολεύεστε να ξυπνήσετε
- δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε
- ήσασταν πολύ κουρασμένοι να σηκωθείτε απ' το κρεβάτι για 24 ώρες
- έχετε οποιαδήποτε αναπνευστικά προβλήματα
- η κούρασή σας χειροτερεύει
- αισθάνεστε σύγχυση ή δεν μπορείτε να σκεφτείτε καθαρά.

## Πόνος

Μερικοί άνθρωποι έχουν πόνους μετά τη θεραπεία του καρκίνου.

Η χημειοθεραπεία και η εγχείριση μπορεί να πειράξει τα νεύρα και να προκαλέσει πόνο και μούδιασμα σε ορισμένα μέρη του σώματός σας. Το δέρμα σας μπορεί να είναι πολύ ευαίσθητο στο μέρος που κάνατε ακτινοθεραπεία, αυτό μπορεί να διαρκέσει για λίγους μήνες. Οι ουλές από την εγχείριση μπορεί επίσης να πονάτε για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ο πόνος μπορεί να σας εμποδίζει να κάνετε τα πράγματα που θέλετε να κάνετε. Ο έλεγχος του πόνου μπορεί να σας επιτρέψει να επιστρέψετε σε πολλές από τις δραστηριότητες που σας αρέσουν. Συνήθως υπάρχουν πολλοί τρόποι για τη διαχείριση του πόνου. Εάν ο πόνος σας διαρκεί για πολλή ώρα ή είναι εκεί συνεχώς, κάντε κάτι για αυτό αμέσως, πριν ξεφύγει από τον έλεγχο.

Αν παίρνετε τακτικά φάρμακα και στη σωστή δόση είναι ο καλύτερος τρόπος για την πρόληψη έναρξης του πόνου ή για την επιδείνωση. Μερικοί άνθρωποι το αποκαλούν αυτό: «είμαι ένα βήμα μπροστά από τον πόνο». Ίσως να σημαίνει ότι μπορείτε να χρησιμοποιείτε χαμηλότερες δόσεις παυσίπνου από ό, τι εάν περιμένετε εωσότου χειροτερέψει ο πόνος.

### Συνηθισμένα παυσίπωνα

Τα παυσίπωνα λέγονται αναλγητικά φάρμακα και αντιμετωπίζουν διαφορετικά είδη πόνου και έντασης του πόνου.

**Ήπιος πόνος** – παρακεταμόλη (paracetamol) ή μη-στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, όπως η ιβουπροφαίνη (ibuprofen) ή ασπιρίνη (aspirin)

**Μέτριος πόνος** – ήπια οπιοειδή, όπως η κωδεΐνη

**Ισχυρός πόνος** – οπιοειδή, όπως η μορφίνη.

Ενημερώστε τους γιατρούς σας για το πώς επηρεάζει ο πόνος την καθημερινή ζωή σας, καθώς αυτό τους βοηθάει να προγραμματίσουν την καλύτερη θεραπεία για εσάς. Ο φαρμακοποιός σας μπορεί επίσης να σας υποδείξει τρόπους για να ανακουφιστείτε από τον πόνο.

## Θα εθιστώ στα παυσίπονα;

Τα άτομα που παίρνουν οπιοειδή σε επίπεδα που απαιτούνται για την ανακούφιση του πόνου, δεν διατρέχουν τον κίνδυνο εθισμού, εκτός εάν είχαν προβλήματα εθισμού στο παρελθόν. Εάν ανησυχείτε μήπως εξαρτηθείτε στα παυσίπονα, μιλήστε με το γιατρό σας.

## Μήπως τα παυσίπονα μου προκαλέσουν υπνηλία;

Αυτό δεν είναι πιθανό να συμβεί αν παίρνετε το φάρμακο σύμφωνα με τη συνταγή του γιατρού σας. Μπορεί στην αρχή να αισθανθείτε υπνηλία, αλλά αυτή συνήθως φεύγει σε μια-δυο μέρες. Αν δεν φύγει, μιλήστε με το γιατρό σας. Ο γιατρός μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσει τη δόση σας.

## Άλλες μέθοδοι ανακούφισης απ' τους πόνους

- Η φυσικοθεραπεία ή εργασιοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει με τα σωματικά ή πρακτικά προβλήματα που σας κάνουν να νιώθετε ενοχλήσεις.
- Συμπληρωματικές θεραπείες όπως βελονισμός, μασάζ και ρεφλεξολογία μπορούν να βοηθήσουν με την ευεξία, με τον έλεγχο των πόνων, τη βελτίωση της ψυχικής σας διάθεσης και τη μείωση του στρες και της ανησυχίας σας.
- Η βαθιά αναπνοή, ο διαλογισμός ή αν ακούτε την αγαπημένη σας μουσική μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε το βράδυ, να σας δώσει περισσότερη ενέργεια, να μειώσει την ανησυχία και να βοηθήσει να λειτουργήσουν καλύτερα οι άλλες μέθοδοι ανακούφισης απ' τους πόνους.
- Αν βάζετε παγοκύστες ή θερμοφόρες στα μέρη του σώματος που πονάνε μπορεί να σας προσφέρει κάποια ανακούφιση.
- Αν εστιάζετε την προσοχή σας σε κάτι άλλο εκτός από τον πόνο. Για παράδειγμα, μπορείτε να ακούσετε μουσική ή να κάνετε κάτι δημιουργικό, όπως να ζωγραφίσετε.
- Εγχείρηση ή απομόνωση νεύρων (ένεση αναισθητικού στο μέρος που είναι ο πόνος).



Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη για να αντιμετωπίσετε τους πόνους σας, επικοινωνήστε με το Αντικαρκινικό Συμβούλιο στο 13 11 20. Για πληροφορίες στα ελληνικά μέσω διεργμηνέα, τηλεφωνήστε στο 13 14 50.

## Αίσθηση λύπης ή μελαγχολίας

Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται λυπημένοι ή καταθλιμμένοι μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Μην εκπλαγείτε αν αισθάνεστε δυστυχημένοι μερικές φορές. Μπορεί να ανησυχείτε για τις αλλαγές στην εμφάνισή σας, να αισθάνεστε ανησυχία για το τι θα κάνετε στο μέλλον, ή να ανησυχείτε για την υγεία σας. Είναι φυσικό να αισθανόμαστε ανήσυχoi ή λυπημένοι μερικές φορές.

Αλλά υπάρχει μια διαφορά αν κάποιος αισθάνεται δυστυχία ή αν έχει μελαγχολία. Μπορεί να αισθάνεστε μελαγχολία αν η ψυχική σας διάθεση είναι πεσμένη τις περισσότερες μέρες, ή αν χάσατε το ενδιαφέρον και την ευχαρίστηση στα περισσότερα πράγματα για πάνω από δυο εβδομάδες. Η μελαγχολία (κατάθλιψη) συχνά δεν φεύγει από μόνη της. Αν την αντιμετωπίσετε νωρίς μπορεί να σημαίνει ότι μπορείτε να ασχοληθείτε με τα προβλήματα γρήγορα και να αποφύγετε την επιδείνωση των συμπτωμάτων σας. Μερικές φορές ίσως να είναι δύσκολο να συνειδητοποιήσετε αν έχετε κούραση ή κατάθλιψη. Μιλήστε με το γιατρό σας εάν ανησυχείτε για τα συμπτώματά σας. Υπάρχουν επίσης πολλές θεραπείες για την κατάθλιψη, όπως φάρμακα και παροχή συμβουλών (ψυχοθεραπεία).

## Να βρείτε σύμβουλο (ψυχοθεραπευτή) που μιλάει τη γλώσσα σας

Πολλοί άνθρωποι λένε ότι όταν μιλάνε μ' έναν σύμβουλο στη γλώσσα τους, αυτό τους βοηθάει. Αν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, μπορείτε να ψάξετε για σύμβουλο που μιλάει ελληνικά μέσω του Αυστραλιανού Συλλόγου Ψυχολόγων. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα τους στο [www.psychology.org.au](http://www.psychology.org.au) > κοινοτικές πληροφορίες > βρείτε ψυχολόγο. Χρησιμοποιήστε την προηγμένη καρτέλα αναζήτησης για να καθορίσετε τη γλώσσα που προτιμάτε.



Μπορεί να πάρετε πίσω μερικά ή όλα τα χρήματα για το κόστος της συνεδρίας με σύμβουλο μέσω του Medicare. Διατίθεται βοήθεια για να πληρώσετε έως και δέκα συνεδρίες μέσω ενός Σχεδίου Ψυχικής Υγείας από Οικογενειακό Γιατρό. Μιλήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό σχετικά με αυτό.

## Πρόγραμμα 'Φροντίζω την Εμφάνισή μου... Αισθάνομαι Καλύτερα'

Αυτό το δωρεάν πρόγραμμα διδάσκει τρόπους για να σας βοηθήσει με την εμφάνιση και την αυτοπεποίθησή σας. Είναι για άτομα που κάνουν θεραπεία για τον καρκίνο, αλλά μπορεί επίσης να διατίθεται για άτομα που τελείωσαν πρόσφατα τη θεραπεία. Για περισσότερες πληροφορίες και για να μάθετε αν δικαιούστε αυτό το πρόγραμμα, τηλεφωνήστε στο 1800 650 960 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.lgfb.org.au](http://www.lgfb.org.au)

Χρήσιμες  
οδηγίες

### Για την ψυχική υγεία

- Φροντίστε τον εαυτό σας. Να ακολουθείτε μια καλά ισορροπημένη διατροφή με πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά και να πίνετε άφθονο νερό.
- Βάλτε μικρούς στόχους που μπορείτε να πετύχετε. Μην ζορίζετε τον εαυτό σας.
- Κάντε τακτική γυμναστική. Μελέτες έχουν δείξει ότι αν γυμνάζεστε βοηθάει στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης ενός ατόμου και σας δίνει περισσότερη ενέργεια.
- Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με κάποιο κοντινό σας άτομο, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε λιγότερη μοναξιά.
- Βγείτε έξω και κάντε κάτι που σας αρέσει. Αν κάνετε κάτι διαφορετικό μπορεί συχνά να σας κάνει να αισθανθείτε καλύτερα. Βγείτε λίγο έξω στον καθαρό αέρα. Προγραμματίστε μια ευχάριστη εκδήλωση ή μια καθημερινή δραστηριότητα.
- Σκεφτείτε τι είναι σημαντικό για σας, προσπαθήστε να μην κρίνετε τον εαυτό σας πάρα πολύ σκληρά.
- Γράψτε τις δραστηριότητες που απολαμβάνετε παλιά και προγραμματίστε να κάνετε μια απ' αυτές τις δραστηριότητες κάθε μέρα.
- Γράψτε το πώς αισθάνεστε ή εκφράστε τον εαυτό σας στη ζωγραφική, στο σχέδιο, τη μουσική ή το τραγούδι.
- Δοκιμάστε μασάζ, γιόγκα, ύπνωση, βελονισμό ή ρεφλεξολογία.

## Λεμφοίδημα

Λεμφοίδημα είναι η διόγκωση από μια συσσώρευση λεμφικού υγρού. Οι λεμφαδένες είναι αδένες που βρίσκονται σε όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένης της μασχάλης, στη βουβωνική χώρα, στο στομάχι, στο στήθος και στο λαιμό. Συνήθως η διόγκωση εμφανίζεται σε κάποιο άκρο, όπως στο χέρι σας, ιδιαίτερα στις γυναίκες μετά από εγχείριση για καρκίνο του μαστού.

Το λεμφοίδημα μπορεί να πάρει μήνες ή χρόνια για να εμφανιστεί, ενώ σε μερικά άτομα δεν συμβαίνει ποτέ.

Η καλύτερευση μπορεί να είναι αργή και αυτή η κατάσταση τείνει να επαναλαμβάνεται ή να παραμένει. Ένας φυσιοθεραπευτής ή ειδικός λεμφοιδήματος μπορεί να σας δώσει ένα ειδικό ρούχο συμπίεσης και να κάνει μασάζ για να σας βοηθήσει με τα συμπτώματα.



Είναι σημαντικό να προλάβετε τη μόλυνση στην πληγείσα περιοχή και να διατηρείτε το δέρμα ενυδατωμένο. Να αποφεύγετε:

- το κάψιμο από τον ήλιο
- τα κοψίματα, καψίματα και τα τσιμπήματα από έντομα
- τη χρήση πιεσόμετρου μπράτσου
- να κάνετε ενέσεις.

## Εμμηνόπαυση

Εμμηνόπαυση σημαίνει ότι οι ωοθήκες της γυναίκας δεν παράγουν πλέον ωάρια και η έμμηνος περίοδος σταματάει. Όταν συμβεί αυτό, σημαίνει ότι η γυναίκα δεν μπορεί πλέον να αποκτήσει παιδιά. Η μέση ηλικία για μια γυναίκα να εισέλθει στη φυσική εμμηνόπαυση είναι τα 52.

Η εμμηνόπαυση μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο μπορεί να είναι παροδική ή για πάντα. Ανεξάρτητα απ' αυτό, ίσως να έχετε συμπτώματα εμμηνόπαυσης. Στις θεραπείες για τον καρκίνο που μπορεί να προκαλέσουν εμμηνόπαυση περιλαμβάνονται:

- μερικά φάρμακα χημειοθεραπείας
- ακτινοθεραπεία στην πυελική περιοχή (κάτω από τους γοφούς)
- ορμονοθεραπεία
- εγχείρηση για την αφαίρεση των ωοθηκών.

Για γυναίκες που θέλουν να κάνουν παιδιά, η εμμηνόπαυση μπορεί να είναι ολέθρια, καθώς αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούν πλέον να αποκτήσουν παιδιά. Ακόμα κι αν η οικογένειά σας είναι πλήρης ή δεν θέλετε παιδιά, μπορεί να έχετε ανάμεικτα συναισθήματα και να ανησυχείτε για το πώς θα επηρεάσει τη σχέση σας. Μερικές γυναίκες βρίσκουν την εμμηνόπαυση δύσκολη επειδή αισθάνονται ότι ένα μέρος της ταυτότητάς τους ως γυναίκα έχει εξαφανιστεί.

## Συμπτώματα

Ενώ η φυσική εμμηνόπαυση μπορεί να είναι μια δύσκολη περίοδος για μια γυναίκα, μπορεί να είναι πιο δύσκολη αν η εμμηνόπαυση συμβεί ξαφνικά λόγω της θεραπείας του καρκίνου.

Τα συμπτώματα μπορεί να είναι σοβαρά επειδή το σώμα δεν είχε το χρόνο να συνηθίσει τη σταδιακή μείωση των ορμονών.

Μπορεί να έχετε:

- εξάψεις
- εναλλαγές της ψυχικής διάθεσης
- δυσκολία στον ύπνο
- κούραση
- κολπική ξηρότητα.

Πολλά απ' αυτά τα συμπτώματα θα περάσουν με την πάροδο του χρόνου, αν και μπορεί να πάρει μήνες ή μερικά χρόνια. Διατρέχετε επίσης τον κίνδυνο να έχετε αδύναμα και εύθραυστα κόκαλα (οστεοπόρωση). Ρωτήστε το γιατρό σας τι πρέπει να κάνετε γι' αυτό.

### Τι να κάνετε για τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης

- Η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (HRT) μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων. Ωστόσο, μπορεί να μη συσταθεί αυτή η θεραπεία, ειδικά σε γυναίκες που είχαν ορμονικά ευαίσθητο καρκίνο του μαστού.
- Μιλήστε με το γιατρό σας σχετικά με τα φάρμακα χωρίς ορμόνες που ίσως να βοηθάνε με συμπτώματα όπως οι εξάψεις.
- Χρησιμοποιήστε οιστρογόνα σε κρέμες ή κολπικά υπόθετα για να βοηθήσει με την κολπική ξηρότητα. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ενυδατικές κρέμες χωρίς οιστρογόνα.
- Να ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή με πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά, και δημητριακά ολικής άλεσης. Μιλήστε με το γιατρό σας εάν θέλετε συμβουλές σχετικά με την αλλαγή της διατροφής σας ή να παίρνετε φυσικά φάρμακα βοτάνων.
- Η επιπρόσθετη λίπανση στην κολπική περιοχή μπορεί να κάνει τη σεξουαλική επαφή πιο άνετη. Επιλέξτε τζελ με βασικό συστατικό το νερό ή σιλικόνη χωρίς αρώματα ή χρωστικές ουσίες (π.χ. Sylk® ή Pjur®).
- Αφιερώστε περισσότερο χρόνο πριν και κατά τη σεξουαλική επαφή για να βοηθήσει τον κόλπο να χαλαρώσει και να υγρανθεί περισσότερο.

Οι άνδρες που κάνουν ορμονοθεραπεία ή έκαναν εγχείριση αφαίρεσης των όρχεων μπορεί επίσης να έχουν συμπτώματα όπως εξάψεις, ιδρώτα και κούραση. Εάν έχετε αυτά τα συμπτώματα, ρωτήστε το γιατρό σας για το τι μπορεί να σας βοηθήσει.

## Προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής, εστίασης και να θυμόμαστε πράγματα

Μετά τη θεραπεία, πολλοί άνθρωποι λένε ότι δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, να δίνουν προσοχή και να θυμούνται πράγματα. Αυτό συνήθως συμβαίνει μετά από χημειοθεραπεία, έτσι μερικοί άνθρωποι το αποκαλούν 'χημειοεγκέφαλος'. Ωστόσο, άλλες θεραπείες (π.χ. ορμονοθεραπεία και ακτινοθεραπεία) και παρενέργειες, όπως κόπωση ή κατάθλιψη, μπορούν επίσης να επηρεάσουν το πόσο καλά μπορείτε να σκέφτεστε και να συγκεντρωθείτε.

Αυτό το πρόβλημα συνήθως βελτιώνεται, αλλά μπορεί να πάρει ένα ή και περισσότερα χρόνια.

Χρήσιμες  
οδηγίες

### Για να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε την κατάσταση:

- Χρησιμοποιήστε το κινητό σας τηλέφωνο, ένα ημερολόγιο ή ατζέντα για να παρακολουθείτε τις δουλειές σας, συναντήσεις, κοινωνικές δεσμεύσεις, γενέθλια κλπ.
- Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας ώστε να κάνετε τα πράγματα που απαιτούν μεγαλύτερη συγκέντρωση όταν είστε σε εγρήγορση, π.χ. τα πρωινά.
- Ρυθμίστε το τηλέφωνό σας για να πηγαίνουν οι κλήσεις σας στον τηλεφωνητή. Αφιερώστε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να απαντάτε στα τηλεφωνήματα και στα ηλεκτρονικά μηνύματα.
- Εάν εργάζεστε κι έχετε το δικό σας γραφείο, κλείστε την πόρτα όταν δεν θέλετε να σας διακόπουν.
- Βάλτε τα προσωπικά σας αντικείμενα (π.χ. το πορτοφόλι, κλειδιά) στο ίδιο μέρος στο σπίτι και στη δουλειά για να μην τα χάνετε.
- Να κρατάτε σημειώσεις για πράγματα που πρέπει να θυμάστε, π.χ. λίστα για τα ψώνια ή το μέρος που παρκάρετε το αυτοκίνητο.
- Κάντε ένα πράγμα την κάθε φορά αντί να προσπαθείτε να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα.
- Να κοιμάστε και να γυμνάζεστε αρκετά. Ο βαθύς ύπνος είναι σημαντικός για τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Αν κάνετε κάποια σωματική δραστηριότητα κάθε μέρα θα σας βοηθήσει να κοιμάστε καλύτερα.



## Φόβος ότι θα επανέλθει ο καρκίνος

Είναι πολύ συνηθισμένο να ανησυχείτε αν ο καρκίνος εξαφανίστηκε, ή αν θα επανέλθει αργότερα. Για κάποιους, αυτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να απολαμβάνουν τη ζωή ή να κάνουν σχέδια για το μέλλον. Για μερικούς ανθρώπους αυτοί οι φόβοι είναι τόσο ισχυροί που η καθημερινή τους ζωή μπορεί να είναι δυσβάσταχτη. Δεν μπορούν να απολαύσουν πολλά πράγματα στη ζωή τους ή πιστεύουν ότι δεν θα απολαύσουν ξανά κάτι στη ζωή τους. Μερικοί άνθρωποι περιγράφουν αυτό το φόβο «σαν να ζουν με μια σκιά πάνω απ' το κεφάλι τους» ή «μια έμμονη ιδέα τριγυρνάει συνεχώς στο κεφάλι τους».

Αυτή η ανησυχία μπορεί να είναι χειρότερη σε ορισμένες χρονικές στιγμές, όπως σε ειδικές περιπτώσεις, πριν τα επακόλουθα ιατρικά ραντεβού, ή όταν ακούν ότι άλλοι άνθρωποι έπαθαν καρκίνο.

Αναγνωρίζοντας και ελέγχοντας αυτούς τους φόβους, πολλοί άνθρωποι βλέπουν ότι μπορούν να απολαμβάνουν και πάλι τη ζωή τους. Πολλοί βρίσκουν ότι ο φόβος επανεμφάνισης του καρκίνου μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.

●● Σκέφτομαι συνεχώς ότι κάτι έχω σε διαφορετικό μέρος του σώματος. Κι αυτό είναι το χειρότερο πράγμα. Επειδή δεν ξέρεις τι μπορεί να συμβεί. ●●

## Θα επιστρέψει ο καρκίνος;

Μπορεί να αναρωτιέστε πόσο πιθανό είναι να επιστρέψει ο καρκίνος ή πόσο καιρό ζουν οι άνθρωποι με το είδος του καρκίνου που έχετε εσείς. Θα πρέπει να συζητήσετε την περίπτωση σας με το γιατρό σας. Ο γιατρός μπορεί να σας δώσει μια ιδέα για το τι μπορεί να συμβαίνει στην περίπτωση σας ή να σας πει τις πιο πρόσφατες στατιστικές επιβίωσης (βλ. στην άλλη σελίδα). Αυτός είναι ένας γενικός οδηγός και πάντα υπάρχει κάποια αβεβαιότητα. Πολλοί άνθρωποι λένε ότι είναι απογοητευτικό να μην μπορείς να πάρεις μια σαφή απάντηση.

Η πιθανότητα επανεμφάνισης του καρκίνου διαφέρει σε κάθε άτομο. Εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως:

- το είδος του καρκίνου
- πόσο έχει εξαπλωθεί
- τη θεραπεία που κάνετε
- το χρονικό διάστημα μετά τη θεραπεία.

Σε γενικές γραμμές, όσο περισσότερος χρόνος περάσει, τόσο λιγότερες είναι οι πιθανότητες να επανέλθει ο καρκίνος.

## Στατιστικά στοιχεία επιβίωσης

Οι γιατροί γενικά αποφεύγουν τον όρο «γιατρεία», ακόμη κι αν φαίνεται ότι ο καρκίνος δεν είναι πιθανό να επιστρέψει. Αντί αυτού μπορεί να χρησιμοποιήσουν τον όρο «ποσοστό επιβίωσης πέντε χρόνια». Αυτό συμβαίνει επειδή οι ερευνητικές μελέτες συχνά ακολουθούν τους ασθενείς για πέντε χρόνια. Οι πληροφορίες που έχουμε για τον αριθμό των ανθρώπων που ζουν μετά από πέντε χρόνια συχνά χρησιμοποιείται για να προβλέψουμε τις πιθανότητες επανεμφάνισης του καρκίνου.

Το ποσοστό επιβίωσης των πέντε χρόνων σημαίνει ότι το ποσοστό των ανθρώπων που ζουν πέντε χρόνια μετά τη διάγνωση του καρκίνου. Για παράδειγμα, περίπου 94 στα κάθε 100 άτομα (94%) που είχαν καρκίνο του θυρεοειδούς θα ζήσουν πέντε χρόνια μετά

“Φυσικά και ανησυχούμε για την επανεμφάνιση του καρκίνου. Ο γιατρός όμως σου λέει ότι τώρα ανάρρωσες και είσαι φυσιολογικό άτομο τώρα. Είναι αδύνατον! Είναι μια μακροχρόνια ασθένεια. Αλλά σύμφωνα με το γιατρό, θα αναρρώσεις μετά την εγχείρηση. Αλλά πάλι ανησυχούμε.”

τη διάγνωση. Η επιβίωση των πέντε χρόνων δεν σημαίνει ότι θα ζήσεις μόνο πέντε χρόνια. Πολλοί άνθρωποι ζουν πολύ περισσότερο από πέντε χρόνια μετά τη διάγνωση. Δεν θέλουν όλοι να γνωρίζουν για αυτά τα στατιστικά στοιχεία. Μην αισθάνεστε ότι πρέπει να γνωρίζετε, έστω κι αν οι άνθρωποι γύρω σας θέλουν να ξέρουν. Κάντε αυτό που νομίζετε ότι είναι σωστό για σας.

## Τρόποι για να διαχειριστείτε το φόβο

- Μιλήστε μ' έναν γιατρό για τον κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου.
- Δώστε προσοχή σ' αυτά που μπορείτε να ελέγξετε, π.χ. να πηγαίνετε στα επακόλουθα ιατρικά ραντεβού και να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας.
- Αναγνωρίστε τα σημάδια του άγχους, όπως ταχύ καρδιακό παλμό ή αϋπνία, και προσπαθήστε να το διαχειριστείτε αυτό μ' έναν υγιή τρόπο. Για παράδειγμα, αν κάνετε κάποια χαλάρωση ή ελαφριά γυμναστική μπορεί να βοηθήσει.
- Γραφτείτε σε μια ομάδα συμπαράστασης ή μιλήστε με εθελοντή του Αντικαρκινικού Συμβουλίου που έχει περάσει παρόμοιες καταστάσεις για να συζητήσετε τις ανησυχίες σας. Τηλέφωνο 13 11 20. Για πληροφορίες στα ελληνικά μέσω διερμηνέα, τηλεφωνήστε στο 13 14 50.
- Μιλήστε μ' έναν σύμβουλο αν ο φόβος επανεμφάνισης του καρκίνου είναι πολύ μεγάλος ή επηρεάζει τις σχέσεις σας. Ο σύμβουλος ίσως μπορέσει να σας βοηθήσει να σκέφτεστε μ' έναν πιο θετικό τρόπο.
- Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στα ελληνικά για τρόπους διαχείρισης του άγχους και της κατάθλιψης στον οργανισμό Beyond Blue (1300 224 636) ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα τους στο [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)



## Έλεγχος για σημάδια ενός νέου καρκίνου

Καταρχάς, μπορεί να ανησυχείτε ότι κάθε ενόχληση, πόνος ή αδιαθεσία μπορεί να σημαίνει ότι ο καρκίνος σας επέστρεψε. Προσπαθήστε να θυμάστε ότι το κάθε σύμπτωμα δεν σημαίνει ότι ο καρκίνος σας επανήλθε. Όλοι μας έχουμε ενοχλήσεις και πόνους, βήχα και κρυολογήματα. Ωστόσο, είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας εάν έχετε ανησυχίες, αν αισθάνεστε ότι κάτι δεν πάει καλά ή έχετε συμπτώματα που είναι καινούργια ή διαφορετικά.

🗨️ Όταν νοιώσεις κάποιον πόνο σκέφτεσαι: μήπως τα καρκινογόνα κύτταρα μεταδόθηκαν κι σ' αυτό το μέρος του σώματος; 🗨️

Γενικά προειδοποιητικά σημάδια του καρκίνου μπορεί να είναι:

- κάποιος όγκος οπουδήποτε στο σώμα σας που δεν φεύγει
- κάποιος καλόγερος ή σημάδι στο δέρμα που αλλάζει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα
- βήχας ή βραχνάδα που δεν φεύγει
- αλλαγές στις συνήθειες που ενεργείστε (π.χ. διάρροια ή δυσκοιλιότητα για περισσότερο από έξι εβδομάδες)
- μη φυσιολογική αιμορραγία
- απώλεια βάρους που δεν μπορείτε να εξηγήσετε
- κούραση που δεν μπορείτε να εξηγήσετε.

Ρωτήστε το γιατρό σας για το τι συμπτώματα να προσέχετε που θα μπορούσε να υποδηλώνει ότι ο καρκίνος μπορεί να έχει επιστρέψει.



# Επακόλουθη παρακολούθηση και φροντίδα

Αφού τελειώσει η θεραπεία σας, μπορεί να χρειάζεστε τακτικές ιατρικές εξετάσεις έτσι ώστε ο γιατρός σας να μπορεί να ελέγξει την υγεία και ευρωστία σας. Τα πόσο συχνά θα βλέπετε το σπασιαλίστα σας εξαρτάται απ' το είδος του καρκίνου και της θεραπείας που κάνετε και από τις παρενέργειες που έχετε. Συνήθως είναι διαφορετικά για κάθε άτομο. Με ορισμένους καρκίνους, δεν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία ότι οι τακτικές επακόλουθες επανεξετάσεις οδηγούν σε καλύτερη επιβίωση. Εάν έχετε οποιεσδήποτε απορίες σχετικά με το λόγο που κάνετε συγκεκριμένες εξετάσεις, ή δεν κάνετε καθόλου εξετάσεις, συζητήστε τις με το γιατρό σας.

## Περίληψη της θεραπείας σας

Είναι καλή ιδέα να ζητήσετε από τον ογκολόγο σας ή άλλον καρκινολόγο μια γραπτή περίληψη του είδους του καρκίνου σας, τη θεραπεία και την επακόλουθη παρακολούθηση και φροντίδα.

Μοιραστείτε αυτό το περιληπτικό σημείωμα με τον οικογενειακό σας γιατρό ή οποιουσδήποτε καινούργιους επαγγελματίες υγείας που βλέπετε. Βοηθάει να τους καθοδηγήσει για τη φροντίδα σας όταν έχετε τελειώσει τη θεραπεία.

### Η περίληψη αυτή θα πρέπει να περιέχει τις παρακάτω πληροφορίες:

- το είδος του καρκίνου
- την ημερομηνία διάγνωσης
- τις διαγνωστικές εξετάσεις και αποτελέσματα
- τα μικροβιολογικά αποτελέσματα: πόσο έχει

εξαπλωθεί ο καρκίνος, την κατηγορία του, την ορμονική κατάσταση (συνήθως για άτομα με καρκίνο του μαστού), καθώς και πληροφορίες για άλλες εξετάσεις αίματος που θα μπορούσε να υποδηλώνει καρκίνο στο σώμα

## Τι γίνεται στις επακόλουθες ιατρικές εξετάσεις;

Στις επακόλουθες ιατρικές εξετάσεις ο γιατρός:

- θα δει πώς πάει η ανάρρωσή σας
- θα σας ρωτήσει πώς αισθάνεστε και πώς αντιμετωπίζετε τη ζωή σας μετά τον καρκίνο
- θα παρακολουθεί και θα αντιμετωπίζει τυχόν συνεχιζόμενες παρενέργειες
- θα ελέγχει για τυχόν ενδείξεις μήπως έχει επανέλθει ο καρκίνος
- θα κάνει εξετάσεις για τα οποιαδήποτε νέα συμπτώματα
- θα σας ρωτήσει αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες
- θα συζητήσει τη γενική κατάσταση της υγείας σας και θα προτείνει πράγματα που θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε υγιείς, όπως διατροφή και γυμναστική.

Μπορεί να κάνετε εξετάσεις αίματος και τομογραφίες, ανάλογα με το είδος του καρκίνου και της θεραπείας. Για παράδειγμα, οι γυναίκες που έκαναν θεραπεία για καρκίνο του μαστού χρειάζονται μαστογραφίες και οι άντρες που έκαναν θεραπεία για καρκίνο του προστάτη χρειάζονται εξετάσεις PSA. Μπορεί να μην χρειαστεί να κάνετε εξετάσεις. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι τακτικές εξετάσεις δεν βοηθάνε να βρεθεί ο καρκίνος. Οι εξετάσεις δεν είναι πάντα ακριβείς και μπορεί να έχουν παρενέργειες.

- λεπτομέρειες της θεραπείας (π.χ. το είδος των εγχειρήσεων, πού και πόση ακτινοθεραπεία κάνατε, τα ονόματα και οι δόσεις της χημειοθεραπείας και όλα τα άλλα φάρμακα, τα αποτελέσματα των τομογραφιών και ακτινογραφιών)
- μια λίστα των συμπτωμάτων που χρειάζονται προσοχή και οι πιθανές μακροπρόθεσμες παρενέργειες της θεραπείας
- στοιχεία επικοινωνίας για τους επαγγελματίες υγείας που συμμετέχουν στη θεραπεία και την επακόλουθη παρακολούθηση και φροντίδα.

Αν είστε ειλικρινείς με τους γιατρούς σας θα τους βοηθήσετε να διαχειρίζονται όλα τα συμπτώματα που σας ενοχλούν. Για παράδειγμα, θα πρέπει να τους ενημερώνετε αν αισθάνεστε άσχημα ή δεν έχετε ενέργεια. Είναι επίσης σημαντικό να τους ενημερώνετε εάν κάνετε οποιοσδήποτε άλλες θεραπείες, όπως παίρνετε βότανα ή βιταμίνες, ακολουθείτε μια ειδική διατροφή ή για παράδειγμα κάνετε βελονισμό.

Είναι σημαντικό να κάνετε ερωτήσεις στο γιατρό σας για οτιδήποτε δεν καταλαβαίνετε. Μερικές φορές αυτό μπορεί να είναι δύσκολο. Οι γιατροί μπορεί να είναι πολύ απασχολημένοι, και μερικές φορές μπορεί να μη γνωρίζετε τι ερωτήσεις να κάνετε. Μπορεί να σας βοηθήσει να γράψετε τις ερωτήσεις πριν την επίσκεψη. Είναι καλή ιδέα να έχετε κάποιον μαζί σας στα ραντεβού σας. Μπορεί να κάνει ερωτήσεις ή να κρατάει σημειώσεις γι' αυτά που λέει ο γιατρός.

## Πόσο συχνά πρέπει να κάνω επακόλουθες ιατρικές εξετάσεις;

Το πόσο συχνά πρέπει να κάνετε επακόλουθες ιατρικές εξετάσεις εξαρτάται από το είδος του καρκίνου που έχετε.

Μερικοί άνθρωποι κάνουν επακόλουθες ιατρικές εξετάσεις κάθε 3-6 μήνες για τα πρώτα λίγα χρόνια μετά τη θεραπεία και στη συνέχεια λιγότερο συχνά. Μιλήστε με τους γιατρούς σας για το τι να αναμένετε. Μερικές φορές ο οικογενειακός σας γιατρός μπορεί να κάνει την επακόλουθη παρακολούθηση και φροντίδα. Έτσι κι αλλιώς ο γιατρός σας παίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση τυχόν άλλων ιατρικών προβλημάτων.

“ Ήθελα να με βοηθάει ο γιατρός ή ο καθηγητής. Ήθελα πιο συχνή επαφή. Ήθελα να κάνω ερωτήσεις και να παίρνω απαντήσεις. ”

Αν χρειάζεστε καθησυχασμό, μπορείτε να επισκέπτεστε τον οικογενειακό σας γιατρό μεταξύ των κανονισμένων επισκέψεων για να μιλήσετε για οποιεσδήποτε ανησυχίες.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να βρείτε και να πηγαίνετε στον ίδιο οικ. γιατρό με τον οποίο είστε ευχαριστημένοι, αντί να πηγαίνετε σε πολλούς διαφορετικούς γιατρούς. Με τον τρόπο αυτό, ο οικογενειακός σας γιατρός θα γνωρίζει για τη γενική κατάσταση της υγείας σας και θα γνωρίζει το ιστορικό σας. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να κλείνετε ραντεβού μεγαλύτερης διάρκειας έτσι ώστε να μη βιάζεστε. Ο οικογενειακός σας γιατρός θα μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε ορισμένες υπηρεσίες υγείας που είναι δωρεάν, ή σας παρέχονται σε πολύ μικρό κόστος. Αυτοί μπορούν να σας βοηθήσουν με τη φροντίδα σας μετά τον καρκίνο, όπως να δείτε φυσιοθεραπευτή, οπτομετρητή, ψυχολόγο, διαιτολόγο, κλπ.



## Οικογένεια & φίλοι

### Πώς αισθάνονται οι φίλοι και η οικογένειά σας μετά τη λήξη της θεραπείας σας;

Τα κοντινά σου πρόσωπα μπορεί να έχουν διάφορες αντιδράσεις όταν τελειώνει η θεραπεία του καρκίνου σας. Μπορεί να αισθάνονται:

- ανακουφισμένοι ότι είστε εντάξει
- ευχαριστημένοι που μπορούν να επικεντρωθούν σε άλλους και στους εαυτούς τους
- εξαντλημένοι
- να αισθάνονται σύγχυση, ειδικά αν η σχέση σας έχει αλλάξει
- ευχαριστημένοι που μπορούν να ξαναρχίσουν τις σχέσεις τους με την οικογένεια και φίλους χωρίς ο καρκίνος να κυριαρχεί στη συζήτηση
- να ανησυχούν για το τι επιφυλάσσει το μέλλον.

“ Ακόμα κι αν δεν το λένε φωναχτά, εσείς ξέρετε ότι είναι ανήσυχοι και στεναχωριούνται για σένα. ”

Όταν τελειώσει η θεραπεία, η οικογένεια και οι φίλοι σας μπορεί επίσης να χρειάζονται χρόνο για να προσαρμοστούν. Οι φροντιστές έχουν συχνά υψηλά επίπεδα άγχους, ακόμη κι όταν έχει τελειώσει η θεραπεία. Όπως και εσείς, μπορεί να ανησυχούν για την επανεμφάνιση του καρκίνου. Μιλήστε στην οικογένεια και στους φίλους σας ότι καταλαβαίνετε ότι είναι δύσκολο και για αυτούς. Πες τους πόσο εκτιμάτε αυτά που ήδη έχουν κάνει για να σας βοηθήσουν. Ενημερώστε τους εάν ακόμη χρειάζεστε την υποστήριξη τους. Συχνά οι άνθρωποι λένε ότι δεν θέλουν να ανησυχούν την οικογένειά τους μιλώντας για τους φόβους τους, ή ζητώντας περισσότερη βοήθεια. Μπορεί να είναι δύσκολο να χάσεις κάποιο μέρος της ανεξαρτησίας σου, αλλά να θυμάστε ότι αυτό πιθανόν να είναι προσωρινό. Είναι σημαντικό να μιλάτε για τις ανάγκες σας αλλά επίσης να ακούτε τι έχει να πει και η οικογένειά σας.

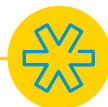
## Επικοινωνία με την οικογένεια και φίλους

Όταν τελειώσει η θεραπεία, η οικογένεια και οι φίλοι σας μπορεί να προσδοκούν από εσάς να συμπεριφέρεστε το ίδιο όπως και πριν τον καρκίνο. Εάν έχετε αλλάξει, τα κοντινά σας πρόσωπα μπορεί να είναι απογοητευμένα, ανήσυχα ή νευριασμένα. Οι φίλοι και η οικογένεια μπορεί να λένε πράγματα όπως «αλλά φαίνεται μια χαρά», «η θεραπεία σου τέλειωσε τώρα» και «ο καρκίνος έχει φύγει, έτσι δεν είναι;». Μπορεί να δυσκολεύονται να αποδεχθούν ότι μερικά συμπτώματα, όπως η κούραση, ίσως διαρκέσει για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ίσως να αισθάνεστε ότι πρέπει να είστε ευγνώμονες που είστε ακόμα ζωντανοί, ανεξάρτητα τις παρενέργειες. Είναι φυσικό για την οικογένεια και τους φίλους να θέλουν να ξεχάσουν την αγωνία και τη διατάραξη που έφερε ο καρκίνος. Νοιάζονται για σας και θέλουν να είστε καλά.

●● Η οικογένεια θα πρέπει να είστε υπομονετική, να βοηθάει με τις δουλειές και δεν θα πρέπει να αντιδρά άσχημα αν είσαι λυπημένος ή θυμωμένος. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να σε βοηθήσει να το ξεπεράσεις. ●●

Ωστόσο, αν δυσκολεύεστε να χειριστείτε τις αντιδράσεις τους, ίσως χρειαστεί να μιλήσετε μαζί τους για το πώς αισθάνεστε. Ίσως χρειαστεί να τους πείτε ότι η ανάρρωση συνεχίζεται, και χρειάζεστε χρόνο για να σκεφτείτε αυτά που έχετε περάσει. Ίσως απλά να μη μπορείτε «να το συνηθίσετε και να συνεχίστε τη ζωή σας», τόσο γρήγορα όσο θα ήθελαν οι άλλοι.

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ότι τους βοηθάει να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με κάποιον εθελοντή που έχει περάσει παρόμοιες καταστάσεις, ή να γραφτούν σε μια ομάδα συμπαράστασης. Μερικές φορές υπάρχουν εθελοντές και ομάδες συμπαράστασης στη γλώσσα σας. Επικοινωνήστε με το Αντικαρκινικό Συμβούλιο στο 13 11 20. Για πληροφορίες στα ελληνικά μέσω διερμηνέα, τηλεφωνήστε στο 13 14 50. Μια λίστα με ομάδες συμπαράστασης στα ελληνικά διατίθεται στο οπισθόφυλλο αυτού του φυλλαδίου.



Μερικοί άνθρωποι στην κοινότητά σας μπορεί να αποφεύγουν να σας δουν ή να σας μιλήσουν για τον καρκίνο. Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή φοβούνται ή πιστεύουν ότι ο καρκίνος είναι μεταδοτικός.

“Έχω μια φίλη που έκανε εγχείριση πριν πέντε χρόνια κι όταν συναντάει μια άλλη γυναίκα για να τη χαιρετήσει μ’ ένα φίλι, η άλλη γυναίκα τραβιέται πίσω για να το αποφύγει.”

### **Θα κληρονομήσει τον καρκίνο μου η οικογένειά μου;**

Εάν είχατε καρκίνο, αυτό δεν σημαίνει αυτόματα ότι και τα παιδιά σας θα έχουν καρκίνο.

Εάν ανησυχείτε ότι ο καρκίνος είναι κληρονομικός (για παράδειγμα αν έχετε δύο ή περισσότερους στενούς συγγενείς από τη μια πλευρά της οικογένειας που είχαν καρκίνο), μιλήστε με το γιατρό σας αν χρειάζεται η οικογένειά σας να κάνει τακτικό προσυμπτωματικό έλεγχο.

Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε μια οικογενειακή κλινική καρκίνου ή σε μια γενετική συμβουλευτική υπηρεσία. Οι υπηρεσίες αυτές:

- θα σας ρωτήσουν για άλλα άτομα στην οικογένειά σας που είχαν καρκίνο
- θα σας μιλήσουν για τις πιθανότητες να είναι κληρονομικός ο καρκίνος στην οικογένεια
- θα μιλήσουν μαζί σας για το τι μπορείτε να κάνετε στη συνέχεια.





## Οικονομικά θέματα

Η θεραπεία του καρκίνου μπορεί να είναι ακριβή. Η διακοπή της εργασίας, η πληρωμή των δαπανών για τη θεραπεία, η αγορά φαρμάκων και οι μετακινήσεις για θεραπεία μπορεί να προκαλέσουν οικονομικά προβλήματα σε μερικούς ανθρώπους. Μπορεί να είναι χρήσιμο να μιλήσετε με την κοινωνικό λειτουργό του νοσοκομείου πριν τελειώσει η θεραπεία. Η κοινωνική λειτουργός μπορεί να σας δώσει συμβουλές για να σας βοηθήσει με μερικές απ' αυτές τις ανησυχίες.

### Οικονομικές δυσκολίες

Αν δυσκολεύεστε να πληρώσετε τα χρέη σας, ζητήστε από το δανειστή σας (για παράδειγμα την τράπεζά σας), αν μπορεί να εξετάσει την περίπτωση σας.

Αν έχετε χαμηλό εισόδημα ή δεν μπορείτε να εργαστείτε επειδή είχατε καρκίνο, ίσως να δικαιούστε πληρωμές. Μιλήστε με το Centrelink το συντομότερο δυνατόν επειδή ισχύουν περίοδοι αναμονής. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Centrelink στο [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au) > Centrelink (επιλέξτε στην καρτέλα στο πάνω μέρος της σελίδας για τη γλώσσα σας) ή τηλεφωνήστε στο 13 12 02 για να μιλήσετε σε κάποιον στα ελληνικά.

Μπορείτε επίσης να δείτε οικονομικό σύμβουλο – επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.financialcounsellingaustralia.org.au](http://www.financialcounsellingaustralia.org.au) για να βρείτε κάποιον σύμβουλο στην περιοχή σας.



Το Αντικαρκινικό Συμβούλιο 13 11 20 έχει περισσότερες πληροφορίες και μερικές υπηρεσίες για να βοηθήσουν τους ανθρώπους που έχουν οικονομικές δυσκολίες. Για πληροφορίες στα ελληνικά μέσω διερμηνέα, τηλεφωνήστε στο 13 14 50.

## Ασφάλεια

Η υποβολή αίτησης για καινούργια ασφάλεια (για παράδειγμα ασφάλεια ζωής, προστασία εισοδήματος, στεγαστικό δάνειο ή ταξιδιωτική ασφάλεια) μπορεί να είναι πιο δύσκολη επειδή είχατε καρκίνο. Θα πρέπει να χορηγήσετε το ιατρικό ιστορικό σας για πολλά ασφαλιστήρια συμβόλαια και οι ασφαλιστές μπορεί να αλλάξουν τους όρους και τις προϋποθέσεις, ή να χρεώσουν υψηλότερα ασφαλιστρα με βάση ενός ιστορικού καρκίνου.

Θα μπορείτε να ζητήσετε αποζημίωση για ασφαλιστήρια που είχατε πριν τη διάγνωση. Θα πρέπει να ενημερώσετε την ασφαλιστική σας εταιρεία ότι σας έγινε διάγνωση καρκίνου.

Μπορεί να είναι δύσκολο να πάρετε ταξιδιωτική ασφάλεια που να καλύπτει ιατρικά προβλήματα που σχετίζονται με τον καρκίνο, αλλά μάλλον θα μπορείτε να πάρετε ασφαλιστήριο για να καλύψει βασικά πράγματα, όπως απώλεια αποσκευών, κλοπή και ακυρώσεις πτήσεων. Είναι καλύτερο να ρωτήσετε πολλές ασφαλιστικές εταιρείες και να διαβάσετε προσεκτικά τους όρους κάθε ασφαλιστηρίου.

## Συνταξιοδότηση

Ενώ γενικά θα μπορείτε να έχετε πρόσβαση στη συνταξιοδότησή σας πριν τη συντάξιμη ηλικία, υπάρχουν ορισμένες περιπτώσεις υπό τις οποίες μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε παροχές της συνταξιοδότησής σας σε οποιαδήποτε ηλικία. Αυτές περιλαμβάνουν:

- σοβαρή οικονομική δυσχέρεια
- ειδικοί ανθρωπιστικοί λόγοι
- μόνιμη ανικανότητα
- ανίατη ασθένεια.

Αν δυσκολεύεστε να καλύψετε τα έξοδά σας και θέλετε να εξετάσετε την πιθανότητα να πάρετε τα συντάξιμά σας πιο νωρίς, μπορείτε να

επικοινωνήσετε με το συνταξιοδοτικό σας ταμείο για να μιλήσετε γι' αυτό το θέμα. Ορισμένα συνταξιοδοτικά ταμεία παρέχουν επίσης δικαιώματα αναπηρίας και θανάτου, τα οποία μπορεί να δικαιούστε.



## Εργασία μετά το τέλος της θεραπείας

Η εργασία είναι ένα σημαντικό μέρος της ζωής για πολλούς ανθρώπους. Εκτός από το εισόδημα, μπορεί να προσφέρει ικανοποίηση και μια ευκαιρία για κοινωνικές σχέσεις. Αν πήρατε άδεια από την εργασία σας για θεραπεία, μπορείτε να επιλέξετε να επιστρέψετε στην εργασία ή να πιάσετε μια καινούργια δουλειά όταν αναρρώσετε. Μερικοί άνθρωποι χρειάζονται να το κάνουν αυτό για εισόδημα και για τις ανάγκες της οικογένειας.

### Τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις σας

**Ερ.: Δικαιούμαι να επιστρέψω στη δουλειά μου;**

**Απ.:** Οι αυστραλιανοί νόμοι υποχρεώνουν τον εργοδότη να λάβει τα δέοντα μέτρα ώστε να ληφθούν υπόψη οι επιπτώσεις της ασθένειας στον εργαζόμενο, για παράδειγμα, να σας χορηγήσει μια ειδική καρέκλα ή να μεταφέρει το γραφείο εργασίας σας στο ισόγειο.

Εάν δεν μπορείτε να συνεχίσετε στον προηγούμενο ρόλο σας, ο εργοδότης σας μπορεί να προσφέρει ένα πρόγραμμα αποκατάστασης για να σας εκπαιδεύσει για κάποιον άλλο ρόλο. Ο εργοδότης σας δεν υποχρεούται να σας προσφέρει μια διαφορετική εργασία εκτός αν ο καρκίνος σας σχετίζεται με την εργασία.

**Ερ.: Χρειάζεται να πω ότι είχα καρκίνο όταν κάνω αίτηση για μια νέα θέση εργασίας;**

**Απ.:** Ενώ μερικοί άνθρωποι θέλουν να αναφέρουν για τον καρκίνο τους όταν κάνουν αίτηση για μια δουλειά, δεν χρειάζεται να το πείτε σ' έναν πιθανό εργοδότη εκτός εάν σχετίζεται με τη θέση εργασίας. Αν προτιμάτε να μην το πείτε και σας ρωτήσουν για το διάστημα που δεν εργαζόσασταν, μπορείτε να πείτε ότι είχατε κάποιο πρόβλημα υγείας που τώρα το έχετε ξεπεράσει.

Ένας πιθανός εργοδότης μπορεί να σας ρωτήσει για την ικανότητά σας να εκτελέσετε τα καθήκοντα εργασίας που

είναι απαραίτητα για τη δουλειά που κάνετε, για παράδειγμα, αν μπορείτε να σηκώνετε βαριά κουτιά. Αν κάτι είναι προβληματικό για σας λόγω του καρκίνου ή της θεραπείας είναι καλύτερα να το αναφέρετε κατά τη συνέντευξη.

### **Ερ.: Τι γίνεται αν δεν μπορώ πλέον να εργαστώ;**

**Απ.:** Εάν λόγω της θεραπείας δεν μπορείτε να επιστρέψετε στην προηγούμενη εργασία σας, τότε τα προγράμματα αποκατάστασης και επανεκπαίδευσης μπορεί να σας προετοιμάσουν για μια άλλη δουλειά. Ο εργοδότης σας μπορεί να έχει κάποιο πρόγραμμα αποκατάστασης.

### **Ερ.: Πού μπορώ να αποταθώ για περισσότερες πληροφορίες;**

**Απ.:** Το Αντικαρκινικό Συμβούλιο έχει πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με την απασχόληση και τον καρκίνο. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au) για να κατεβάσετε το δωρεάν αντίτυπο του φυλλαδίου με τίτλο *Cancer, Work and You* (Καρκίνος, Εργασία και Εσείς). Αυτές οι πληροφορίες είναι στα αγγλικά.

### **Διακρίσεις στο χώρο εργασίας**

Μερικοί άνθρωποι αντιμετωπίζονται διαφορετικά στην εργασία μετά τη διάγνωση του καρκίνου. Οι εργοδότες και οι συναδέλφοι μπορεί να αμφισβητούν την ικανότητά σας να εργαστείτε, ή νομίζουν ότι χρειάζεστε περισσότερη άδεια. Οποιοσδήποτε είχε καρκίνο προστατεύεται από το Νόμο κατά των Διακρίσεων λόγω Αναπηρίας.

Αυτός ο Νόμος απαγορεύει στους εργοδότες να κάνουν διακρίσεις εις βάρος ατόμων με αναπηρία στο χώρο εργασίας. Αν χρειάζεστε συμβουλές, μπορείτε να μιλήσετε με κοινωνικό λειτουργό ή δικηγόρο με την παρουσία διερμηνέα. Μπορούν να σας παραπέμψουν στον κατάλληλο φορέα που μπορεί να ασχοληθεί με το πρόβλημά σας.



# Πρακτική & Κοινωνική υποστήριξη

## Εθελοντές και ομάδες συμπαράστασης

Πολλοί άνθρωποι λένε ότι όταν μιλάνε με άλλους που είχαν καρκίνο, τους δίνει ελπίδα, ενθάρρυνση και πληροφορίες. Επίσης πολλοί λένε ότι αν πάτε σε μια ομάδα συμπαράστασης, ή αν μιλήσετε με κάποιον εθελοντή που είχε καρκίνο, μπορεί να βοηθήσει.

““ Με σύστησαν σε κάποιον που είχε την ίδια ασθένεια με μένα ... μου έδωσε τέτοια ενθάρρυνση που τόνωσε την αυτοπεποίθησή μου. ””

### Το Αντικαρκινικό Συμβούλιο διαθέτει:

- νοσοκόμες που μπορούν να μιλήσουν μαζί σας μέσω διερμηνέα απ' το τηλέφωνο
- εθελοντές που είχαν καρκίνο και μιλούν άλλες γλώσσες
- πληροφορίες σχετικά με ομάδες συμπαράστασης στην περιοχή σας.

Αυτές οι υπηρεσίες είναι όλες δωρεάν. Τηλεφωνήστε στο Αντικαρκινικό Συμβούλιο στο 13 11 20. Για πληροφορίες στα ελληνικά μέσω διερμηνέα, τηλεφωνήστε στο 13 14 50.

Υπάρχουν διάφορες ομάδες συμπαράστασης καρκινοπαθών που διοργανώνονται στα ελληνικά. Αν υπάρχει μια ομάδα στην πολιτεία σας, θα τη βρείτε στο πίσω μέρος αυτού του φυλλαδίου.

## Βοήθεια στο σπίτι και παιδική φροντίδα

Δεν είναι καθόλου ντροπή να μιλήσετε για τις ανάγκες σας και να ζητήσετε βοήθεια από την οικογένεια και τους φίλους. Για παράδειγμα μπορεί να χρειάζεστε βοήθεια με τις δουλειές του σπιτιού ή με τη φροντίδα μικρών παιδιών. Η ευκαιρία να σας βοηθήσουν μπορεί να κάνει τα αγαπημένα σας πρόσωπα να αισθανθούν ότι είναι χρήσιμα.

Ο τοπικός Δήμος μπορεί επίσης να σας βοηθήσει με το καθάρισμα του σπιτιού, τον κήπο και τη φροντίδα των παιδιών. Επικοινωνήστε με το Δήμο για περισσότερες πληροφορίες. Συνήθως μπορείτε να βρείτε τον αριθμό του Δήμου στην ειδοποίηση για τα δημοτικά τέλη σας ή κοιτάξετε στον τοπικό τηλεφωνικό κατάλογο ή στο διαδίκτυο.

“Ο γιατρός μου έπρεπε να υπογράψει μια φόρμα που ανέφερε για την κατάστασή μου και μετά μπόρεσα να πάω στο Δήμο για να ζητήσω βοήθεια ... Ξέρω μερικές γυναίκες που λαβαίνουν βοήθεια στο σπίτι κάθε φορά, μία φορά την εβδομάδα.”



## Πώς να παραμείνετε υγιείς

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν για τη διατροφή και τη γυμναστική μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Μήπως υπάρχουν συγκεκριμένα φαγητά που θα πρέπει να αποφεύγω; Μήπως υπάρχουν τρόφιμα που θα πρέπει να τρώω περισσότερο;

### **Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα τρόφιμα που θα πρέπει να αποφεύγετε ή να τρώτε σε μεγάλες ποσότητες.**

Πολλοί άνθρωποι (συμπεριλαμβανομένων των φίλων και της οικογένειάς σας) συχνά στρέφονται προς το Διαδίκτυο για απαντήσεις σχετικά με τη διατροφή. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν υπάρχει ένα και μοναδικό σούπερ τρόφιμο που έχει αποδειχθεί να προλαμβάνει τον καρκίνο. Παρομοίως, δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο τρόφιμο που να έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί καρκίνο. Να είστε επιφυλακτικοί με συμβουλές που σας λένε να περιορίσετε πολλά είδη τροφίμων ή ολόκληρες κατηγορίες τροφίμων από τη διατροφή σας.

Μπορεί να είναι ενοχλητικό όταν ο γιατρός σας δεν σας δίνει συγκεκριμένες συμβουλές σχετικά με τη διατροφή. Η έρευνα δείχνει ότι ο υγιεινός τρόπος ζωής σε γενικές γραμμές μπορεί να σταματήσει ή να επιβραδύνει την ανάπτυξη πολλών καρκίνων (σε συνδυασμό με τη συμβατική ιατρική). Δείχνει επίσης ότι μερικοί άνθρωποι που είχαν καρκίνο μπορεί να έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν άλλα προβλήματα υγείας, όπως καρδιοπάθειες, προβλήματα στους πνεύμονες ή διαβήτη. Ενώ χρειάζεται να γίνει περισσότερη έρευνα, οι αλλαγές στον τρόπο ζωής που συνιστούνται για την πρόληψη του καρκίνου μπορεί επίσης να βοηθήσουν να μειώσετε την πιθανότητα επιστροφής του καρκίνου ή την ανάπτυξη ενός νέου καρκίνου. Μπορούν επίσης να προλάβουν άλλα προβλήματα υγείας.

Μερικά από τα βασικά πράγματα που μπορείτε να σκεφτείτε:



## Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος

Το υγιές σωματικό βάρος είναι σημαντικό για τη μείωση της πιθανότητας επανεμφάνισης του καρκίνου. Μπορεί επίσης να βελτιώσει το ποσοστό επιβίωσης. Υπάρχουν διάφορες τεχνικές για τη μέτρηση τους υγιούς σωματικού βάρους. Ο απλούστερος τρόπος είναι να μετρήσετε τη μέση σας (διάμετρος μέσης).

### Η διάμετρος της μέσης και οι κίνδυνοι στη υγεία

Αν έχετε λίπος γύρω από την κοιλιά ή μεγάλη κοιλιά, ανεξάρτητα από το μέγεθος του σώματός σας, σημαίνει ότι είναι πιο πιθανό να προσβληθείτε από παθήσεις όπως διαβήτη, καρδιακές προσβολές και ορισμένα είδη καρκίνου. Το λίπος γύρω από τους γοφούς και τους γλουτούς δεν φαίνεται να έχει τον ίδιο κίνδυνο. Ιδίως οι άντρες συχνά βάζουν βάρος γύρω από τη μέση τους.

Εάν έχετε χάσει πολύ βάρος κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ίσως χρειαστεί να ξαναβάλετε λίγο βάρος για να επιστρέψετε σ' ένα υγιές βάρος. Αν είστε πολύ υποσιτισμένοι και δυσκολεύεστε πολύ να βάλετε βάρος, μια επίσκεψη σε διαιτολόγο μπορεί να βοηθήσει. Αν δικαιούστε, ο οικογενειακός σας γιατρός μπορεί να σας παραπέμψει για να δείτε διαιτολόγο δωρεάν ή με μειωμένο κόστος.

### Διάμετρος της μέσης

| Άντρες                                              | Γυναίκες                                           |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 94 εκ ή περισσότερο – αυξημένος κίνδυνος            | 80 εκ ή περισσότερο – αυξημένος κίνδυνος           |
| 102 εκ ή περισσότερο – σημαντικά αυξημένος κίνδυνος | 88 εκ ή περισσότερο – σημαντικά αυξημένος κίνδυνος |

## ΠΩΣ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΒΑΡΟΣ

- Να κάνετε τα φρούτα και τα λαχανικά, το ψωμί ολικής άλεσης, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά και το ρύζι και άλλα τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τη βάση της διατροφής σας.
- Να επιλέγετε άπαχο κρέας και να αφαιρείτε όσο το δυνατόν περισσότερο λίπος πριν το μαγείρεμα.
- Να περιορίσετε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και επεξεργασμένου κρέατος, όπως τα λουκάνικα.
- Να αφαιρείτε την πέτσα από το κοτόπουλο.
- Να μαγειρεύετε τα τρόφιμα με τρόπους που χρησιμοποιούν λιγότερο λίπος - σχάρα, ατμό, ποσέ (roach) ή ψητά.
- Να χρησιμοποιείτε αντικολητικό τηγάνι ή σπρέι λαδιού όταν τηγανίζετε.
- Να καταναλώνετε γάλα, γιαούρτι και τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

## Πώς να βάλετε βάρος

- Να τρώτε αρκετά μικρά, συχνά σνακ όλη την ημέρα, αντί για τρία μεγάλα γεύματα.
- Να τρώτε τα αγαπημένα σας φαγητά οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Για παράδειγμα, αν σας αρέσει μπορείτε να φάτε πρωινό το βράδυ.
- Να τρώτε κάθε λίγες ώρες. Μην περιμένετε μέχρι να πεινάσετε.
- Να τρώτε το μεγαλύτερο γεύμα σας όταν πεινάτε περισσότερο. Για παράδειγμα, αν πεινάτε περισσότερο το πρωί, κάντε το πρωινό σας το μεγαλύτερο γεύμα.
- Προσπαθήστε να τρώτε φαγητά που παρέχουν υψηλή ενέργεια και έχουν πολλές πρωτεΐνες σε κάθε γεύμα και κολατσιό.

- Μην χρησιμοποιείτε βούτυρο ή μαργαρίνη, ή χρησιμοποιήστε μόνο μια πολύ μικρή ποσότητα.
- Περιορίστε τα έτοιμα φαγητά που είναι πολύ λιπαρά. Για παράδειγμα, αποφεύγετε τρόφιμα με πολύ γάλα καρύδας και τα τηγανητά.
- Να αποφεύγετε τα λιπαρά σνακ όπως πατατάκια και μπισκότα.
- Να τρώτε μικρότερες μερίδες.
- Να τρώτε αργά και να ακούτε τι σας λέει το σώμα σας – να τρώτε μόνο όταν πεινάτε και να σταματάτε όταν χορτάσετε.
- Προσπαθήστε να τρώτε τουλάχιστον δύο μερίδες φρούτων και πέντε μερίδες λαχανικών κάθε μέρα.

- Να γυμνάζεστε ελαφρά ή κάντε μια βόλτα πριν τα γεύματα για να σας ανοίξει η όρεξη.
- Να πίνετε ροφήματα που παρέχουν υψηλή ενέργεια και έχουν πολλές πρωτεΐνες όπως μιλκσέικ και κονσερβοποιημένα υγρά συμπληρώματα.
- Να πίνετε τα περισσότερα ροφήματα μεταξύ των γευμάτων σας αντί μαζί με το φαγητό. Αν πίνετε ροφήματα μαζί με τα γεύματα μπορεί να σας κάνει να νοιώθετε χορτασμένοι.
- Δοκιμάστε σπιτικά ή εμπορικά διατροφικά παρασκευασμένα και πουτίγκες.

## Διατροφικά συμπληρώματα (βιταμίνες και βότανα)

Άνθρωποι που έχουν επιβιώσει από τον καρκίνο συχνά σκέφτονται να παίρνουν βιταμίνες και βότανα. Ίσως να διαπιστώσετε ότι η οικογένειά σας σας δίνει πολλές πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής που βρίσκουν στο διαδίκτυο. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν πράγματα όπως να τρώτε πικραμύγδαλα, αποξηραμένο καρχαρία, να πίνετε μόνο χυμούς κλπ. Συχνά αυτά τα πράγματα μπορεί να είναι πολύ ακριβά. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα οφέλη που ισχυρίζονται ότι έχουν δεν μπορούν να αποδειχθούν και μερικές φορές μπορεί να σας προκαλέσουν αρρώστιες.

Ορισμένοι πιστεύουν ότι οι υψηλές δόσεις με συμπληρώματα βιταμίνης ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος. Ωστόσο, υπάρχουν λίγα επιστημονικά στοιχεία που να στηρίζουν αυτούς τους ισχυρισμούς. Μερικές μελέτες δείχνουν ότι σε μεγάλες ποσότητες, τα συμπληρώματα βιταμινών μπορεί να είναι επιβλαβή.

Τα διατροφικά συμπληρώματα δεν θα πρέπει ποτέ να αντικαταστούν τα φυσικά τρόφιμα όπως φρούτα και λαχανικά, τα οποία είναι η καλύτερη πηγή βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Ακόμα κι αν αισθάνεστε ανησυχία ή αμηχανία, συζητήστε τα σχέδια για να παίρνετε βιταμίνες, βότανα και άλλα διατροφικά συμπληρώματα με το γιατρό ή το διαιτολόγο σας. Αυτοί μπορούν να σας δώσουν πληροφορίες αν αυτά τα προϊόντα είναι ασφαλή, και αν θα επηρεάσουν τις οποιεσδήποτε θεραπείες που κάνετε. Οι γιατροί είναι συνηθισμένοι σε τέτοιες ερωτήσεις. Είναι για το καλό σας να τους πείτε αν παίρνετε οποιαδήποτε άλλα βότανα ή φυσικά φάρμακα.

## Σταματήστε το κάπνισμα

Αν είστε καπνιστής, το Αντικαρκινικό Συμβούλιο συνιστά θερμά να σταματήσετε το κάπνισμα. Δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο καπνίσματος. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 7.000 χημικές ουσίες, συμπεριλαμβανομένων 69 γνωστών παραγόντων που προκαλούν καρκίνο (καρκινογόνα). Η έρευνα δείχνει ότι το κάπνισμα αυξάνει

την πιθανότητα επανεμφάνισης του καρκίνου. Επίσης, αν συνεχίζετε να καπνίζετε είναι πιο πιθανό να προσβληθείτε μ' ένα άλλο είδος καρκίνου. Πολλοί καπνιστές δυσκολεύονται να το κόψουν. Μην απογοητεύεστε αν σας πάρει αρκετές προσπάθειες πριν μπορέσετε να κόψετε το κάπνισμα με επιτυχία. Τηλεφωνήστε στην αντικαπνιστική γραμμή Quitline στο 13 QUIT (13 78 48) για να μιλήσετε εμπιστευτικά με σύμβουλο για το κόψιμο του καπνίσματος και να ζητήσετε το δωρεάν πακέτο Quit Pack. Αν χρειάζεται μπορούν να κανονίσουν για διερμηνέα. Μπορείτε να καλέσετε τη γραμμή με το κόστος μιας τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

## Να είστε σωματικά δραστήριοι

Η σωματική δραστηριότητα βοηθάει στην προστασία από ορισμένα είδη καρκίνου. Η γυμναστική μπορεί επίσης να βοηθήσει:

- να σας δώσει περισσότερη ενέργεια
- να μειώσετε την κούραση
- να βελτιώσετε τη δύναμη σας
- να απαλλαχθείτε από το στρες
- να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας
- να μειώσετε την ανησυχία και την κατάθλιψη.

Αν δεν είστε βέβαιοι κατά πόσο είστε αρκετά καλά για να γυμνάξετε ή εάν η γυμναστική θα επηρεάσει την ανάρρωσή σας, μιλήστε πρώτα με το γιατρό σας. Μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή, ειδικά αν αισθάνεστε εξαντλημένοι μετά τις θεραπείες για τον καρκίνο.

Ξεκινήστε τη δραστηριότητα αργά και αυξήστε την σταδιακά. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Η ποσότητα και το είδος των δραστηριοτήτων θα διαφέρει. Οι γιατροί συνιστούν συνήθως περίπου 20-30 λεπτά την ημέρα μέτριας σωματικής δραστηριότητας. Μπορεί να βοηθήσει αν ξεκινήσετε με 5-10 λεπτά και να τα αυξήσετε απ' το σημείο αυτό.

## Πώς να αυξήσετε τις δραστηριότητες

- Το περπάτημα είναι καλή άσκηση. Περπατήστε μ' ένα φίλο ή γραφτείτε σε μια ομάδα πεζοπορίας, περπατήστε στο μαγαζί της γειτονιάς αντί να πάτε με το αυτοκίνητο, ή δοκιμάστε το περπάτημα στο νερό, αντί να κολυμπήσετε.
- Κάντε δραστηριότητες όπως Taichi, Qi Gong, Guo Lin Qi Gong.
- Ασχοληθείτε λίγο στον κήπο.
- Κάντε μερικές απλές ασκήσεις τεντώματος ενώ βλέπετε τηλεόραση.
- Ανεβείτε τις σκάλες αντί να πάρετε το ασανσέρ ή τις κυλιόμενες σκάλες.
- Κάντε ενεργητικές δουλειές του σπιτιού, όπως ηλεκτρική σκούπα ή κόψιμο του γραζόν.
- Κατεβείτε από το λεωφορείο ή το τρένο μία στάση νωρίτερα ή παρκάρετε πιο μακριά από τον προορισμό σας και περπατήστε το υπόλοιπο της διαδρομής.
- Πάρτε τα παιδιά ή τα εγγόνια σας στο πάρκο ή παίξτε μπάλα στην αυλή σας.

## Περιορίστε ή αποφύγετε το αλκοόλ

Το αλκοόλ είναι ένας παράγοντας κινδύνου για ορισμένους καρκίνους, ιδιαίτερα καρκίνου του στόματος, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του εντέρου (στους άνδρες), ήπατος και του μαστού (στις γυναίκες). Αν περιορίσετε το αλκοόλ μπορεί επίσης να μειώσετε την πιθανότητα επανεμφάνισης του καρκίνου. Για να μειώσετε την πιθανότητα εμφάνισης του καρκίνου, θα πρέπει να περιορίσετε το αλκοόλ, ή να το αποφύγετε τελείως. Αν όμως επιλέξετε να πίνετε, να μην πίνετε περισσότερα από δύο κανονικά ποτά την ημέρα για να μειώσετε την πιθανότητα να πάθετε κάποια ασθένεια ή τραυματισμό που σχετίζεται με το αλκοόλ.

## Συμπληρωματικές θεραπείες

Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν συμπληρωματικές θεραπείες (μερικές φορές αποκαλούνται φυσικές θεραπείες ή ανατολική ιατρική) για να τους βοηθήσει να αισθάνονται καλύτερα μετά τη θεραπεία του καρκίνου.

## Ποιες θεραπείες έχουν αποτέλεσμα;

Υπάρχουν μερικές θεραπείες που έχουν αποδειχθεί ότι είναι ασφαλείς και αποτελεσματικές σε επιστημονικές (κλινικές) μελέτες.

Οι παρακάτω θεραπείες έχουν αποδειχθεί να βοηθούν με τις διάφορες επιδράσεις του καρκίνου και της θεραπείας του:

### Συμπληρωματικές θεραπείες - τα αποδεικτικά στοιχεία

|                                                       |                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Διαλογισμός, χαλάρωση</b>                          | βοηθάει στη μείωση του άγχους, της ανησυχίας και της κατάθλιψης, τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της ποιότητας ζωής  |
| <b>Συμβουλευτικές υπηρεσίες, ομάδες συμπαράστασης</b> | βοηθάει στη μείωση του άγχους, της ανησυχίας και της κατάθλιψης και των πόνων και βελτιώνει την ποιότητα ζωής          |
| <b>Θεραπεία με τέχνη και μουσικοθεραπεία</b>          | βελτιώνει την ποιότητα ζωής, βοηθάει στη χαλάρωση και στην έκφραση των συναισθημάτων                                   |
| <b>Πνευματικές πρακτικές</b>                          | βοηθάει στη μείωση του άγχους, προάγει την ειρήνη και βελτιώνει την ικανότητα διαχείρισης των προβλημάτων              |
| <b>Μασάζ</b>                                          | μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των πόνων, ανησυχίας, κατάθλιψης, ναυτίας και μυϊκής έντασης                             |
| <b>Αρωματοθεραπεία</b>                                | βοηθάει στη χαλάρωση και μειώνει την ανησυχία                                                                          |
| <b>Βελονισμός</b>                                     | μειώνει τη ναυτία, τον εμετό και βελτιώνει την ποιότητα ζωής                                                           |
| <b>Γιόγκα και σωματική δραστηριότητα</b>              | βελτιώνει την ποιότητα ζωής, τον ύπνο, μειώνει το άγχος, την ανησυχία, κατάθλιψη, κούραση                              |
| <b>Τάι Τσι</b>                                        | ανακουφίζει τους πόνους, βελτιώνει την ελαστικότητα και τη δύναμη και μειώνει το άγχος                                 |
| <b>Θρεπτική διατροφή</b>                              | βοηθάει στην καλύτερη επούλωση των πληγών και του κατεστραμμένου ιστού, βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος |

Ενημερώστε το γιατρό σας για οποιεσδήποτε συμπληρωματικές θεραπείες που χρησιμοποιείτε ή σκέφτεστε να δοκιμάσετε. Μερικές θεραπείες μπορεί να μην είναι κατάλληλες και εξαρτάται στην περίπτωση σας. Για παράδειγμα, ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλεύσει να μην κάνετε δυνατό, βαθύ μασάζ των ιστών αν κάνετε εγχείριση ή είχατε προβλήματα στα κόκαλα κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Να ενημερώνετε πάντα το θεραπευτή της συμπληρωματικής ιατρικής ότι είχατε καρκίνο.





# Πώς να ζητήσετε υποστήριξη

Να θυμάστε, δεν είστε μόνοι σ' αυτή την πορεία της ανάρρωσης. Αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες σχετικά με την υγεία και την ευρωστία σας αφού τελειώσατε τη θεραπεία για τον καρκίνο, μιλήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό, το σπεσιαλίστα σας ή το Αντικαρκινικό Συμβούλιο. Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν αν τις χρειάζεστε.

““ Αισθάνομαι ότι είμαι αισιόδοξος και η πορεία μου είναι ακόμη μεγάλη. ””

## Πληροφορίες και υποστήριξη για τον καρκίνο

Εάν έχετε απορίες ή θέλετε πληροφορίες για τον καρκίνο στα ελληνικά, το Αντικαρκινικό Συμβούλιο μπορεί να βοηθήσει.

Απλά ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

- Τηλεφωνήστε στο 13 14 50, Δευτέρα με Παρασκευή 9πμ – 5μμ.
- Πείτε τη γλώσσα που χρειάζεστε.
- Περιμένετε στη γραμμή για διερμηνέα (μπορεί να περιμένετε έως 3 λεπτά).
- Ζητήστε από το διερμηνέα να επικοινωνήσει με τη Γραμμή Βοήθειας του Αντικαρκινικού Συμβουλίου στο 13 11 20.
- Μιλήστε με τη νοσοκόμα για τον καρκίνο με τη βοήθεια του διερμηνέα σας.

Αυτή η υπηρεσία διατίθεται με το κόστος μιας τοπικής κλήσης (εκτός από κινητά τηλέφωνα).

Για να συνδεθείτε με την ιστοσελίδα του Αντικαρκινικού Συμβουλίου στην πολιτεία ή επικράτειά σας, πηγαίnete στο [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au) > about us > Cancer Council websites.

## Ομάδες συμπαράστασης

### Βικτώρια

---

Η *Ελληνική Ομάδα Συμπαράστασης Καρκινοπαθών* διοργανώνει μηνιαίες συναντήσεις στο Brunswick. Για λεπτομέρειες, τηλεφωνήστε το Αντικαρκινικό Συμβούλιο στο 13 11 20. Για πληροφορίες στα ελληνικά μέσω διερμηνέα, τηλεφωνήστε στο 13 14 50.

Εάν δεν υπάρχει μια ομάδα στην πολιτεία ή επικράτειά σας, αυτές οι ομάδες συμπαράστασης ίσως μπορέσουν να σας βοηθήσουν με τοπικές πληροφορίες ή συμπαράσταση στη γλώσσα σας.



# Χρήσιμες Ιστοσελίδες

Το διαδίκτυο έχει πολλές χρήσιμες πληροφορίες, παρόλο που δεν είναι όλες ιστοσελίδες αξιόπιστες. Οι παρακάτω ιστοσελίδες είναι καλές πηγές πληροφοριών.

Cancer Council Australia ..... [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

Cancer Australia..... [www.canceraustralia.gov.au](http://www.canceraustralia.gov.au)

Αυστραλιανό Κέντρο

Επιβίωσης από τον Καρκίνο ..... [www.petermac.org/cancersurvivorship](http://www.petermac.org/cancersurvivorship)

Οι παρακάτω ιστοσελίδες διαθέτουν πληροφορίες στη γλώσσα σας.

Η ιστοσελίδα στη Βικτώρια παρέχει επίσης πρόσβαση στην πολυγλωσσική κάρτα ραντεβού και δωρεάν συνεδρίες για την υγεία.

Αντικαρκινικό Συμβούλιο NNO .....  
..... [www.cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information](http://www.cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information)

Αντικαρκινικό Συμβούλιο Βικτώριας..... [www.cancervic.org.au/languages](http://www.cancervic.org.au/languages)

Cancer Council Australia ..... <http://cald.cancer.org.au/Home.htm>

## Πώς δημιουργήθηκε αυτό το φυλλάδιο

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο δημιουργήθηκε με τη συνεργασία ελληνικών κοινοτικών ομάδων και των παρακάτω σημαντικών οργανισμών.

Η πρωτοβουλία επιχορήγησης για το πρόγραμμα Υποστήριξη Καρκινοπαθών του Αντικαρκινικού Συμβουλίου Αυστραλίας χρηματοδοτήθηκε από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση. Η πρωτοβουλία επιχορήγησης επιτρέπει σε κοινοτικές οργανώσεις να συνεχίσουν τη βελτίωση του συντονισμού, προσβασιμότητας και της ανάπτυξης ποιοτικών δικτύων υποστήριξης καρκινοπαθών για καλύτερη συμπαράσταση των ατόμων που έχουν επηρεαστεί από καρκίνο.

Το Αυστραλιανό Κέντρο Επιβίωσης από τον Καρκίνο (ACSC), ένα Κληροδότημα του Richard Pratt, εδρεύει στο Peter MacCallum Cancer Centre. Το ACSC συστάθηκε για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων υγείας για τους επιζώντες του καρκίνου. Οι προτεραιότητες του ACSC περιλαμβάνουν τη βελτίωση της πρόσβασης των επιζώντων σε πληροφορίες και πόρους.

Το Ερευνητικό Τμήμα Κοοπερατίβας Ψυχοογκολογίας (PoCoG) έχει ως στόχο τη βελτίωση των αποτελεσμάτων για άτομα που έχουν επηρεαστεί από καρκίνο με την ανάπτυξη και τη διευκόλυνση υψηλής ποιότητας, συνεργατικής και κλινικά σχετικής έρευνας που εστιάζεται στις παρεμβάσεις και στις υπηρεσίες για τη βελτιστοποίηση της ψυχοκοινωνικής και υποστηρικτικής φροντίδας.

Αυτό το φυλλάδιο είναι μια κοινή συνεργασία με:



**Australian Government**  
**Cancer Australia**

