



## Ζώντας καλά μετά τον καρκίνο

**Κάθε χρόνο, πολλοί άνθρωποι με καρκίνο θεραπεύονται με επιτυχία. Είναι σύνηθες για τους ανθρώπους που έχουν καρκίνο να ζουν για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τη θεραπεία. Μερικοί άνθρωποι θεραπεύονται. Αυτό το ενημερωτικό δελτίο είναι για άτομα που έχουν τελειώσει τη θεραπεία του καρκίνου, όπως τη χημειοθεραπεία ή την ακτινοθεραπεία. Αυτοί οι άνθρωποι μπορεί να ονομάζονται 'επιζώντες του καρκίνου'.**

**Υπάρχουν περισσότερα από 700.000 άτομα στην Αυστραλία που είχαν καρκίνο. Ο αριθμός αυτός αυξάνεται λόγω της έγκαιρης ανίχνευσης και της καλύτερης θεραπείας.**

### Όταν η θεραπεία τελειώνει

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου, μπορεί να είχατε την αίσθηση ότι η ζωή σας ήταν σε αναμονή. Τώρα που έχει τελειώσει η θεραπεία, μπορείτε να αναμένετε τη ζωή σας να επιστρέψει σε κανονικό ρυθμό. Ωστόσο, μπορεί να είναι δύσκολο να ανακτήσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Μπορεί να αισθάνεστε και να φαίνεστε διαφορετικά.

Με τον καιρό, οι επιζώντες συχνά βρίσκουν έναν νέο τρόπο ζωής. Πολλοί άνθρωποι το ονομάζουν αυτό «νέο κανονικό ρυθμό».

### Τα συναισθήματά σας

Είναι σύνηθες για τους ανθρώπους να έχουν ανάμεικτα συναισθήματα, όταν η θεραπεία τελειώνει. Ίσως χρειαστείτε χρόνο για να σταματήσετε και να κοιτάξετε πίσω στο ό, τι έχει συμβεί στο παρελθόν πριν μπορέσετε να σκεφτείτε για το μέλλον.

Κοινά συναισθήματα περιλαμβάνουν:

- ανακούφιση ότι η θεραπεία έχει τελειώσει
- μοναξιά ή απομόνωση
- αίσθηση απώλειας και θλίψης για το πώς ήταν η ζωή
- ενοχή που δεν αισθάνεστε ευτυχής
- άγχος για την επιστροφή στην κανονική ζωή
- κουρασμένοι ή ταλαιπωρημένοι
- ευχαριστημένοι ή ενθουσιασμένοι για να δοκιμάσετε νέα πράγματα ή να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας
- φόβο για την επανεμφάνιση του καρκίνου.

Το πώς αισθάνεστε θα εξαρτηθεί από τον τύπο του καρκίνου και τη θεραπεία που είχατε και τι άλλη στήριξη έχετε. Οι τυχόν παρενέργειες από τη θεραπεία σας επίσης θα διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο.

Μερικοί άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι η οικογένειά τους και οι φίλοι τους δεν κατανοούν τα συναισθήματά τους. Οι αγαπημένοι σας θέλουν να ξεπεράσετε την αγωνία του καρκίνου, και δεν μπορούν να συνειδητοποιήσουν ότι η εμπειρία του καρκίνου δεν σταματάει απαραίτητα όταν η θεραπεία τελειώνει.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να δώσετε στον εαυτό σας χρόνο να προσαρμοστεί στις αλλαγές αυτές, και να εξηγήσετε στους φίλους και την οικογένειά σας ότι χρειάζεστε την υποστήριξή τους. Η γνώση ότι αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά, και η αντιμετώπισή τους, είναι ένα σημαντικό μέρος του να είσαι επιζών του καρκίνου.

### Συμβουλές

- Εστιαστείτε στην κάθε μέρα και αναμένετε καλές και κακές ημέρες.
- Κάνετε πράγματα με το δικό σας ρυθμό. Αποφεύγετε την πίεση να πάρετε αποφάσεις ή να ξεκινήσετε νέες δραστηριότητες αμέσως. Προγραμματίζετε χρόνο για ξεκούραση μεταξύ των δραστηριοτήτων.

- Εάν ανησυχείτε για την πρώτη φορά που θα βγει έξω, ζητήστε από κάποιον που αγαπάτε και εμπιστεύεστε για να έρθει μαζί σας.
- Σε περιπτώσεις που υπάρχουν άνθρωποι που δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν, να προσπαθήσετε να μην στενοχωρηθείτε. Μερικοί άνθρωποι αποφεύγουν την επαφή, επειδή ο καρκίνος φέρνει δύσκολα συναισθήματα.
- Μοιραστείτε τα συναισθήματά και τις ανησυχίες σας με την οικογένεια και τους φίλους σας.
- Συζητήστε με το γιατρό σας εάν ανησυχείτε για την κατάθλιψη.
- Εξασκηθείτε σε κάποια μορφή χαλάρωσης, όπως με διαλογισμό, γιόγκα ή βαθιές αναπνοές. Μερικοί άνθρωποι επιθυμούν να χαλαρώσουν κάνοντας άλλα πράγματα, όπως κηπουρική, διάβασμα, μαγείρεμα ή να ακούνε μουσική.
- Κρατήστε ημερολόγιο για να γράφετε τα συναισθήματά σας.
- Διαβάστε τις ιστορίες των άλλων επιζώντων. Μαθαίνοντας πώς οι άλλοι άνθρωποι έχουν κατανοήσει τη διάγνωση του καρκίνου μπορεί να σας βοηθήσει.

Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν ότι οι εβδομάδες, οι μήνες και τα χρόνια μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας είναι η κατάλληλη στιγμή για να συλλογιστούν τη ζωή τους. Μπορεί να επανεκτιμήσουν τι είναι σημαντικό και ικανοποιητικό, ή να κάνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους.

### Ο φόβος της επανεμφάνισης του καρκίνου

Η αίσθηση ανησυχίας και φόβου για την επανεμφάνιση του καρκίνου (υποτροπή) είναι ο πιο συνήθης φόβος για τους επιζώντες του καρκίνου, ιδιαίτερα κατά το πρώτο έτος μετά τη θεραπεία. Για μερικούς ανθρώπους, αυτός ο φόβος μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να απολαμβάνουν τη ζωή και να κάνουν σχέδια για το μέλλον. Ζώντας με αυτό το φόβο έχει περιγραφεί ως μια σκιά στη ζωή σου.

Μπορεί να βοηθήσει να μιλήσετε με το γιατρό σας για τον κίνδυνο της υποτροπής. Αυτό είναι διαφορετικό για κάθε άτομο. Εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως τον τύπο του καρκίνου, το στάδιο κατά τη διάγνωση, τη θεραπεία και το χρόνο μετά τη θεραπεία. Σε γενικές γραμμές, όσο περισσότερος χρόνος περνάει, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να επανέλθει ο καρκίνος. Μερικοί επιζώντες λένε ότι ο φόβος τους μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.

### Παρακολούθηση και φροντίδα

Αφού τελειώσει η θεραπεία σας, ίσως χρειαστείτε τακτικές εξετάσεις. Αυτές θα επιτρέψουν στο γιατρό σας να παρακολουθεί την υγεία και την ευημερία σας.

Η συχνότητα των εξετάσεων διαφέρει ανάλογα με τον τύπο του καρκίνου που είχατε. Μερικοί άνθρωποι κάνουν εξετάσεις κάθε 3-6 μήνες για τα πρώτα χρόνια μετά τη θεραπεία, και μετά, λιγότερο συχνά. Μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε το γιατρό σας ποια είναι τα κυβερνητικά πρότυπα και οι συστάσεις σχετικά με τις περιόδους παρακολούθησης της θεραπείας.

**Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι κάθε πόνος είναι σημάδι ότι ο καρκίνος έχει επανέλθει. Αυτό είναι απίθανο, αλλά αν ανησυχείτε ή αν έχετε νέα ή διαφορετικά συμπτώματα, επικοινωνήστε με το γιατρό σας. Μην περιμένετε μέχρι το επόμενο προγραμματισμένο ραντεβού σας.**

### Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

**Αντικαρκινικό Συμβούλιο NNO 13 11 20** - Πληροφορίες και στήριξη για εσάς και την οικογένειά σας για το κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

**Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) 13 14 50**