

Καλή Ζωή μετά τον Καρκίνο

Ένας οδηγός για άτομα που έχουν προσβληθεί από καρκίνο

Κάθε χρόνο, πολλά άτομα με καρκίνο θεραπεύονται με επιτυχία. Αυτό το ενημερωτικό δελτίο απευθύνεται σε άτομα που έχουν ολοκληρώσει τη θεραπεία του καρκίνου.

Όταν τελειώσει η θεραπεία

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου, μπορεί να νιώθατε ότι η ζωή σας είχε σταματήσει. Όταν τελειώσει η θεραπεία, μπορεί να περιμένετε ότι η ζωή σας σύντομα θα επιστρέψει στο φυσιολογικό. Ωστόσο, μπορεί να είναι δύσκολο να επιστρέψετε στις συνήθειες δραστηριοτήτές σας. Μπορεί να αισθάνεστε και να φαίνεστε διαφορετικοί.

Με την πάροδο του χρόνου, οι άνθρωποι συχνά βρίσκουν έναν νέο τρόπο ζωής μετά τον καρκίνο. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται συνήθως εύρεση μιας νέας κανονικότητας - μπορεί να διαρκέσει μήνες ή χρόνια.



Περισσότεροι από 1,2 εκατομμύρια άνθρωποι που ζουν στην Αυστραλία σήμερα έχουν διαγνωστεί με καρκίνο κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Αυτός ο αριθμός αυξάνεται καθώς περισσότεροι καρκίνοι εντοπίζονται νωρίτερα και οι θεραπείες συνεχίζουν να βελτιώνονται.

Τα συναισθήματά σας

Είναι σύνηθες οι άνθρωποι να έχουν ανάμεικτα συναισθήματα όταν τελειώνει η θεραπεία. Μπορεί να χρειαστείτε χρόνο για να σταματήσετε και να αναλογιστείτε τι έχει συμβεί πριν μπορέσετε να σκεφτείτε το μέλλον.

Συνηθισμένα συναισθήματα περιλαμβάνουν:

- ανακούφιση που τελείωσε η θεραπεία
- φόβο ότι ο καρκίνος θα επανεμφανιστεί (υποτροπιάσει)
- αίσθημα απώλειας ή θλίψης για το πώς ήταν η ζωή παλιά
- να είστε πιο συναισθηματικοί ή να δακρύζετε
- να αισθάνεστε κούραση ή εξάντληση
- θυμό για το πώς ο καρκίνος έχει επηρεάσει τη ζωή σας
- Αισιόδοξοι για το μέλλον.

Τρόποι αντιμετώπισης μετά το τέλος της θεραπείας του καρκίνου



- Εστιάστε σε κάθε μέρα - να περιμένετε τόσο καλές όσο και κακές ημέρες.
- Κάντε πράγματα με τον δικό σας ρυθμό. Αποφύγετε την πίεση να παίρνετε αποφάσεις ή να ξεκινήσετε νέες δραστηριότητες αμέσως.
- Αν μπορείτε, μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητά σας.
- Συζητήστε με τον γιατρό σας εάν ανησυχείτε ότι μπορεί να έχετε κατάθλιψη ή εάν θέλετε να μιλήσετε με έναν ψυχολόγο ή σύμβουλο.
- Εξασκηθείτε σε κάποια μορφή χαλάρωσης, όπως διαλογισμό, γιόγκα, τάι τσι ή βαθιές αναπνοές. Σε μερικούς ανθρώπους αρέσει να χαλαρώνουν κάνοντας άλλα πράγματα, όπως κηπουρική, διάβασμα, μαγείρεμα ή να ακούν μουσική.
- Καταγράψτε τα συναισθήματά σας σε ένα ημερολόγιο.
- Καλέστε το Cancer Council στο 13 11 20 (βλ. Πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες στη σελίδα 3).

Δώστε στον εαυτό σας χρόνο να προσαρμοστεί στη ζωή μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Η διαχείριση των συναισθημάτων σας είναι ένα σημαντικό μέρος της καλής ζωής μετά τον καρκίνο.

«Μετά τη θεραπεία μου, ένας ψυχολόγος εξήγησε ότι είναι συνηθισμένο να νιώθεις σαν να σου έχουν τραβήξει το χαλί κάτω από κάτω. Είναι επίσης συνηθισμένο να αμφισβητείς την άποψή σου για τον κόσμο και τις πεποιθήσεις σου.» DAVID

Επιλογές τρόπου ζωής

Είναι σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Αυτό μπορεί να σημαίνει αλλαγές στον τρόπο ζωής σας και υιοθέτηση νέων τρόπων για να παραμείνετε υγιείς. Ένας σχεδιασμός πώς να φροντίσετε τον εαυτό σας μπορεί να σας βοηθήσει να ανακτήσετε την αίσθηση ελέγχου. Το σχέδιό σας θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

Σταματίστε το κάπνισμα και το άτμισμα



Βάλτε στόχο να σταματήσετε το κάπνισμα και το άτμισμα. Μπορεί να είναι δύσκολο να σταματήσετε, ειδικά αν αισθάνεστε άγχος. Για υποστήριξη, μιλήστε με τον γιατρό σας ή καλέστε την Quitline στο 13 78 48 (Η Quitline παρέχει διερμηνείες).

Να τρώτε καλά



Καταναλώστε μια ισορροπημένη διατροφή από τις 5 ομάδες τροφίμων – λαχανικά και όσπρια, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως, κρέας (ή εναλλακτικές λύσεις) και γαλακτοκομικά. Περιορίστε τα κορεσμένα λιπαρά και το πρόσθετο αλάτι και τα σάκχαρα.

Περιορίστε τα οινόπνευματώδη ποτά



Ο περιορισμός ή η αποφυγή αλκοόλ θα μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου και θα βελτιώσει τη γενική υγεία και ευεξία σας. Μην πίνετε περισσότερα από 10 τυπικά ποτά την εβδομάδα.

Να είστε σωματικά δραστήριοι



Οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από καμία. Για να αποφύγετε την υπερβολή, ξεκινήστε τη σωματική δραστηριότητα σιγά-σιγά και αυξήστε σταδιακά. Συζητήστε με τον ειδικό ή τον γιατρό σας για τυχόν προφυλάξεις που πρέπει να λάβετε, καθώς και την ποσότητα και τον τύπο ασκήσεων που είναι κατάλληλες για εσάς.

Προστασία από τον ήλιο



Προστατεύστε τον εαυτό σας από τον ήλιο:

- να φοράτε ρούχα που καλύπτουν τους ώμους, τα χέρια, τα πόδια και το σώμα σας
- να χρησιμοποιείτε αντηλιακό ευρέος φάσματος με SPF 50 ή SPF 50+, να φοράτε αντηλιακό ανθεκτικό στο νερό ανά πάσα στιγμή σε εξωτερικούς χώρους
- να φοράτε καπέλο που προστατεύει το πρόσωπο, το λαιμό και τα αυτιά σας
- να προστατεύετε τα μάτια σας με γυαλιά ηλίου που πληρούν το Αυστραλιανό Πρότυπο
- να αναζητάτε τη σκιά.

Επιστροφή στην εργασία

Είτε είστε αυτοαπασχολούμενος είτε υπάλληλος, μπορεί να ανησυχείτε για το αν μπορείτε να κάνετε την εργασία σας με τον ίδιο τρόπο όπως πριν. Κάποιοι άνθρωποι επιλέγουν να επιστρέψουν στην εργασία σταδιακά, κάνοντας λιγότερες ώρες ή εργασίες στην αρχή. Άλλοι αισθάνονται έτοιμοι να επιστρέψουν αμέσως στην κανονική τους εργασία.

Εάν είστε υπάλληλος, σκεφτείτε να δημιουργήσετε ένα γραπτό σχέδιο επιστροφής στην εργασία όταν είστε έτοιμοι να επιστρέψετε. Αυτό είναι ένα έγγραφο που συντάσσεται από εσάς, τον γιατρό σας και τον εργοδότη σας και περιγράφει την προσέγγισή σας για την επιστροφή στην εργασία.

Παρακολούθηση φροντίδας

Μετά το τέλος της θεραπείας σας, θα χρειαστείτε πιθανότατα τακτικούς ελέγχους. Αυτοί οι έλεγχοι επιτρέπουν στον γιατρό σας να παρακολουθεί την υγεία και την ευεξία σας, να διαχειρίζεται τυχόν μακροπρόθεσμες παρενέργειες από τη θεραπεία και να ελέγχει ότι ο καρκίνος δεν έχει επανεμφανιστεί ή εξαπλωθεί.

Η συχνότητα των ελέγχων εξαρτάται από τον τύπο του καρκίνου που είχατε. Μερικοί άνθρωποι κάνουν ελέγχους κάθε 3-6 μήνες για τα πρώτα χρόνια μετά τη θεραπεία και στη συνέχεια λιγότερο συχνά. Εάν ανησυχείτε ή παρατηρήσετε νέα συμπτώματα μεταξύ των ραντεβού, επικοινωνήστε αμέσως με τον γενικό ιατρό σας.

Φόβος για την υποτροπή του καρκίνου

Το αίσθημα άγχους και φόβου για την υποτροπή του καρκίνου είναι ο πιο συνηθισμένος φόβος για τους ανθρώπους μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανό να βιώσουν αυτόν τον φόβο σε κάποιο βαθμό και μπορεί να εμφανίζετε και να παρέρχετε για πολλά χρόνια.

Τρόποι αντιμετώπισης του φόβου για υποτροπή καρκίνου

- Ρωτήστε τον γιατρό σας για την πιθανότητα υποτροπής του καρκίνου.
- Ρωτήστε πώς να διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ φυσιολογικών πόνων, πόνου ή ασθένειας και συμπτωμάτων καρκίνου.
- Εστιάστε σε πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε, όπως αλλαγές στον τρόπο ζωής και παρακολούθηση ραντεβού.
- Μάθετε να διαχειρίζεστε σημάδια στρες και άγχους μέσω δραστηριοτήτων όπως ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας, οι ασκήσεις αναπνοής ή οι βόλτες.
- Συζητήστε με έναν σύμβουλο ή ψυχολόγο εάν ο φόβος της υποτροπής είναι συντριπτικός.
- Γίνετε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης για να μιλήσετε με άλλους που καταλαβαίνουν πώς αισθάνεστε.
- Δοκιμάστε να κάνετε κάτι δημιουργικό, όπως σχέδιο, ζωγραφική ή γραφή. Αυτού του είδους οι δραστηριότητες μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας και μπορεί επίσης να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε.

Πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες στη γλώσσα σας



- Καλέστε το **Cancer Council** στο **13 11 20**. Μπορούμε να σας συνδέσουμε με υπηρεσίες διερμηνείας και να σας παρέχουμε πόρους στη γλώσσα σας.
- Καλέστε την **TIS National** στο **131 450**. Πρόκειται για δωρεάν υπηρεσία διερμηνείας να σας συνδέσει με έναν διερμηνέα που μπορείτε να χρησιμοποιείτε για τα ιατρικά σας ραντεβού ή για να επικοινωνήσετε με το Cancer Council.

► **How to find this resource in English and other languages.**
Visit our multilingual hub at cancercouncil.com.au/multilingual or scan this QR code.



SCAN ME

Ευχαριστίες

Το ενημερωτικό δελτίο έχει συνταχθεί από το Cancer Council NSW χρησιμοποιώντας πληροφορίες από τη σειρά Cancer Council Australia Κατανόηση του Καρκίνου ως πηγή υλικού. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους επαγγελματίες υγείας και τους καταναλωτές που εργάστηκαν για αυτές τις πληροφορίες.

Δείτε τον ιστότοπό μας για τη λίστα των ειδικών και τις κριτικές καταναλωτών για αυτό το ενημερωτικό δελτίο.

Η παρούσα μετάφραση χρηματοδοτείται από τη γενναιοδωρία των ανθρώπων της Νέας Νότιας Ουαλίας. Για να υποστηρίξετε το Cancer Council, καλέστε στο 1300 780 113 ή επισκεφθείτε το cancercouncil.com.au.

Σημείωση για τον αναγνώστη

Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για θέματα που επηρεάζουν την υγεία σας. Το παρόν ενημερωτικό δελτίο προορίζεται ως γενική εισαγωγή και δεν υποκαθιστά την επαγγελματική ιατρική, νομική ή οικονομική συμβουλή. Οι πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο ενημερώνονται και αναθεωρούνται συνεχώς από τις ιατρικές και ερευνητικές κοινότητες. Ενώ λαμβάνεται κάθε μέριμνα για τη διασφάλιση της ακρίβειας κατά τη στιγμή της δημοσίευσης, το Cancer Council Australia και τα μέλη του αποποιούνται κάθε ευθύνης για οποιονδήποτε τραυματισμό, απώλεια ή ζημία που προκύπτει από τη χρήση ή την εξάρτηση από τις πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο.



Το Cancer Council NSW αναγνωρίζει τους Παραδοσιακούς Θεματοφύλακες της Χώρας σε όλη την Αυστραλία και αναγνωρίζει τη συνεχή τους σύνδεση με τη γη, τα νερά και τις κοινότητες. Αποτίουμε φόρο τιμής στους πολιτισμούς των Αβορίγινων και των Νησιωτών του Πορθμού Τόρες, καθώς και στους Πρεσβύτερους του παρελθόντος και του παρόντος.

