

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

**ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΟΣΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΓΚΟΛΟΓΟ ΣΑΣ**

www.esmo.org/patients/

Αναθεωρημένο και εγκεκριμένο από:



Οδηγός για ασθενείς με καρκίνο προχωρημένου σταδίου

Για να πάρετε όσα περισσότερα μπορείτε
από τον ογκολόγο σας

Εκδίδεται από μέλη της
ομάδας ανακουφιστικής φροντίδας της ESMO:

Nathan Cherny (Chair and Editorial Director), Raphael Catane,
Martin Chasen, Alexandru-Calin Grigorescu, Azza Adel Hassan,
Marianne Kloke, Ian Olver, Φζζόρ Φζζyilkan, Gudrun Pohl,
Carla Ripamonti, Maryna Rubach, Tamari Rukhadze,
Dirk Schrijvers, Anna-Marie Stevens,
Florian Strasser, Maria Wagnerova

*Η Ελληνική μετάφραση των Οδηγιών έγινε για λογαριασμό
της Εταιρείας Παθολόγων Ογκολόγων Ελλάδας.*

*Το μεταφρασμένο κείμενο επιμελήθηκαν επιστημονικά οι Παθολόγοι Ογκολόγοι
Α. Καραμπεάζης, Δ. Κρικέλης, Γ. Λαζαρίδης, Ι. Μούντζιος.*

Εκδόσεις της ESMO

Εκδόθηκε πρώτη φορά το 2011 από τις εκδόσεις της ESMO

© 2011 European Society for Medical Oncology

Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα. Κανένας μέρος αυτού του βιβλίου δεν μπορεί να επανατυπωθεί, αναπαραχθεί, μεταβιβαστεί, ή χρησιμοποιηθεί σε καμία μορφή από κανένα ηλεκτρονικό, μηχανικό, ή άλλο μέσο, ήδη γνωστό ή δημιουργούμενο στο εξής, συμπεριλαμβανομένου της φωτοτυπίας, μικροφωτογράφισης, και καταγραφής, ή σε οποιαδήποτε βάση πληροφοριών ή σύστημα ανάκτησης, χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη ή σύμφωνα με τις διατάξεις του Copyright, Designs, και Patents Act 1988 ή σύμφωνα με τους όρους οποιασδήποτε άδειας που επιτρέπει την περιορισμένη έκδοση από την Copyright Clearance Center, Inc., 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923, USA (www.copyright.com/ or telephone 978-750-8400). Το προϊόν ή οι εταιρικές επωνυμίες μπορούν να είναι εμπορικά σήματα ή κατοχυρωμένα εμπορικά σήματα, και χρησιμοποιούνται μόνο για τον εντοπισμό και την εξήγηση, χωρίς πρόθεση παραβάσεων.

Το φυλλάδιο αυτό περιέχει πληροφορίες προερχόμενες από αυθεντικές και πολύ αξιόπιστες πηγές. Το ανατυπωμένο υλικό αναφέρεται κατά λέξη με την άδεια και οι πηγές υποδεικνύονται. Έχουν γίνει εύλογες προσπάθειες για να εκδοθούν ασφαλή δεδομένα και πληροφορίες, αλλά οι συγγραφείς και ο εκδότης δεν φέρουν καμία ευθύνη για την εγκυρότητα όλων των υλικών και τις συνέπειες της χρήσης τους.

Οι πληροφορίες σε αυτό τον οδηγό δεν προορίζονται για ιατρικές ή νομικές συμβουλές, ή σαν υποκατάστατο για διαβούλευση με έναν θεράποντα ιατρό ή άλλους εξουσιοδοτημένους φορείς παροχής υγειονομικής περίθαλψης. Οι ασθενείς με ερωτήσεις που αφορούν τη φροντίδα της υγείας τους θα πρέπει άμεσα να καλούν ή να συναντούν τον θεράποντα γιατρό τους ή άλλους φορείς παροχής υγειονομικής περίθαλψης και δεν θα πρέπει να αμελούν την επαγγελματική ιατρική συμβουλή, ή να καθυστερούν την αναζήτησή της, λόγω των πληροφοριών που συνάντησαν σε αυτό τον οδηγό. Η αναφορά οποιουδήποτε προϊόντος, υπηρεσίας, ή θεραπείας σε αυτόν τον οδηγό δε θα πρέπει να ερμηνευθεί ως υποστήριξη της ESMO. Η ESMO δεν είναι υπεύθυνη για οποιοδήποτε τραύμα ή βλάβη σε άτομα ή ιδιοκτησίες προκύψει από ή σχετίζεται με οποιαδήποτε χρήση των υλικών εκπαίδευσης των ασθενών της ESMO, ή για οποιαδήποτε λάθη ή παραλείψεις.

Για παραγγελίες, εταιρικές πωλήσεις, ξένα δικαιώματα, και άδειες επανέκδοσης, παρακαλώ επικοινωνήστε με:

ESMO Education Department via Luigi Taddei 4

6962 Viganello-Lugano

Switzerland

Tel: +41 (0) 91 973 1900

Email: education1@esmo.org

www.esmo.org

Για την ESMO

Η Ευρωπαϊκή Εταιρία Κλινικής Ογκολογίας (ESMO) είναι ο επιστημονικός οργανισμός, που έχει ως αποστολή να εξελίξει την ειδικότητα της ιατρικής ογκολογίας και να προωθήσει μια διεπιστημονική προσέγγιση στη θεραπεία και φροντίδα του καρκίνου.

Από την ίδρυσή της το 1975, ως μη κερδοσκοπικός οργανισμός, η αποστολή της ESMO είναι να εξελίξει τη φροντίδα και τη θεραπεία του καρκίνου. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την ενίσχυση και τη διάδοση της ορθής επιστημονικής γνώσης, που οδηγεί στην άσκηση καλύτερης ιατρικής και καθορίζει την καθημερινή κλινική πρακτική. Με αυτό τον τρόπο η ESMO εκπληρώνει το σκοπό της να υποστηρίξει τους επαγγελματίες της ογκολογίας, ώστε να παρέχουν στους ασθενείς με καρκίνο τις πιο αποτελεσματικές διαθέσιμες θεραπείες και την υψηλής ποιότητας φροντίδα που αξίζουν.

Για το τμήμα παρηγορητικής θεραπείας της ESMO

Το τμήμα παρηγορητικής θεραπείας (PCWG) ιδρύθηκε από την ESMO για να προωθήσει την ένταξη της υποστηρικτικής και παρηγορητικής θεραπείας στη πρακτική της κλινικής ογκολογίας, με σκοπό να βελτιώσει τη φροντίδα των ασθενών. Το πρόγραμμα της PCWG περιλαμβάνει πολιτική, έρευνα, εκπαίδευση και προγράμματα προώθησης για να βελτιωθεί η παροχή παρηγορητικής και υποστηρικτικής φροντίδας σε κέντρα αντιμετώπισης του καρκίνου στην Ευρώπη και τον υπόλοιπο κόσμο.

Για την ομάδα εργασίας ασθενών με καρκίνο της ESMO

Ο βασικός σκοπός της ομάδας εργασίας ασθενών με καρκίνο (CPWG) είναι η βελτιστοποίηση της φροντίδας των ασθενών στην Ευρώπη και παγκοσμίως, η συνεχής βελτίωση της παροχής πληροφοριών και εκπαίδευσης που αφορούν τον καρκίνο, η ενδυνάμωση της αυτονομίας του ασθενούς και η υποστήριξη των δικαιωμάτων των ασθενών.



Μήνυμα από την Διεθνή Εταιρία Υποστηρικτικής Θεραπείας του Καρκίνου

Η διεθνής εταιρία υποστηρικτικής θεραπείας στον καρκίνο (MASCC) είναι στην ευχάριστη θέση να εγκρίνει αυτό τον οδηγό της ESMO για ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο. Η υποστηρικτική θεραπεία στον καρκίνο είναι η πρόληψη και η διαχείριση των παρενεργειών του καρκίνου και της θεραπείας του. Αυτό περιλαμβάνει τη διαχείριση των σωματικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων, και των παρενεργειών σε όλη τη διάρκεια της εμπειρίας του καρκίνου, από τη διάγνωση έως την αντικαρκινική θεραπεία και τη φροντίδα μετά τη θεραπεία. Η ενθάρρυνση της αποκατάστασης, η αποφυγή της υποτροπής του καρκίνου, η επιβίωση, και η φροντίδα ασθενών τελικού σταδίου είναι αναπόσπαστα στοιχεία της υποστηρικτικής θεραπείας.

Οι ασθενείς συνήθως βιώνουν τον καρκίνο και τη θεραπεία του ως μια πολύ τρομακτική εμπειρία, και οτιδήποτε μπορεί να γίνει για να μετριάσει αυτό το αίσθημα πρέπει να υποστηριχθεί. Αυτός είναι ένας ξεκάθαρος, συνοπτικός οδηγός που απομυθοποιεί μερικές πλευρές της θεραπείας του καρκίνου και συμβουλεύει τους ασθενείς και τις οικογένειές τους τί ερωτήσεις κάνουν για να λάβουν πληροφορίες που θα τους βοηθήσουν στο ταξίδι τους με την ασθένειά τους.

Η MASCC επιθυμεί να δουλέψει με την ESMO για να ενισχύσει τη φροντίδα του καρκίνου και να μειώσει τον αντίκτυπο αυτής της νόσου στους ασθενείς και τις οικογένειές τους.

Professor Dorothy Keefe
President
MASCC



Μήνυμα από την Ένωση του Διεθνούς Ελέγχου του Καρκίνου και τη Διεθνή Ψυχο-Ογκολογική Εταιρεία

Η Ένωση του Διεθνούς Ελέγχου του Καρκίνου (UICC) και η Διεθνής Ψυχο-Ογκολογική Εταιρεία (IPOS) εγκρίνει ανεπιφύλακτα αυτή την πρωτοβουλία της ESMO να υποστηρίξει εκείνους των οποίων η ζωή έχει επηρεαστεί από καρκίνο προχωρημένου σταδίου.

Αυτός ο οδηγός είναι μια πολύτιμη συμβολή στη πραγματοποίηση των στόχων της Παγκόσμιας Διακήρυξης του Καρκίνου βάζοντας σε προτεραιότητα τις σωματικές, κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες των ασθενών με προχωρημένο καρκίνο. Υποστηρίζει, επίσης, τη δήλωση της IPOS για τα Διεθνή Πρότυπα της Ποιότητας της Φροντίδας του Καρκίνου, η οποία υποστηρίζει ότι η ποιότητα της φροντίδας του καρκίνου πρέπει συστηματικά να προσανατολίζεται στις ψυχολογικές επιπτώσεις του καρκίνου, και στην ανακούφιση της αγωνίας που βιώνεται από ένα σημαντικό αριθμό ασθενών και των αγαπημένων τους προσώπων.

Σαν μέρος της παγκόσμιας κίνησης, η UICC και η IPOS συμπορεύονται με την ESMO στη δέσμευσή της να δουλέψει με κλινικούς ιατρούς, επαγγελματίες υγείας και ασθενείς, για να παρέχεται μια ποιότητα και πρότυπα θεραπείας που αντιμετωπίζουν τον ασθενή σαν σύνολο.

Κυρίως, ο οδηγός αυτός αναγνωρίζει ότι είναι θεμελιώδης η εμπιστοσύνη και η σιγουριά του ασθενούς προς το θεράποντα ογκολόγο του/της για τη διατήρηση της καλύτερης δυνατής ποιότητας ζωής. Ο οδηγός αυτός αναγνωρίζει εξίσου ότι οι ογκολόγοι έχουν το ειδικό καθήκον να εξασφαλίσουν στους ασθενείς τους πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα βοήθειας ώστε να αντιμετωπίσουν τις πολύπλοκες προκλήσεις του προχωρημένου καρκίνου. Αυτό περιλαμβάνει τη συναισθηματική φροντίδα και τη ψυχολογική υποστήριξη, τη κλινική συμβουλή και τη διαχείριση των συμπτωμάτων και του πόνου. Πράγματι, για πολλούς ασθενείς και τις οικογένειές τους, ο συναισθηματικός αντίκτυπος του προχωρημένου καρκίνου συμπεριλαμβάνεται μεταξύ εκείνων που είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπιστούν. Αυτός ο οδηγός βάζει τα θεμέλια για μια ολιστική φροντίδα, μέσω πρακτικής καθοδήγησης που αποσκοπεί στην ενίσχυση μιας ισχυρότερης σύνδεσης μεταξύ ασθενών και ογκολόγων.

Τελικά, ο οδηγός αυτός είναι ένα κριτικό εργαλείο που βοηθάει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και στην ενίσχυση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας για τον προχωρημένο καρκίνο. Συστήνουμε αυτόν τον οδηγό στους ασθενείς και τους αγαπημένους τους.

Dr Eduardo Cazap
President
UICC

Professor Maggie Watson
President
IPOS

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή	10
2. Έχοντας προχωρημένο καρκίνο	11
3. Τί είναι ο ογκολόγος και ποιος ο ρόλος του/της;	12
4. Η ογκολογική ομάδα και πώς να τη χρησιμοποιήσετε.	14
5. Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον ογκολόγο σας για τη κατάστασή σας: Αποκτώντας τις βασικές πληροφορίες	17
6. Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον ογκολόγο σας όταν εξετάζετε τις επιλογές σας για την αντικαρκινική θεραπεία	19
7. Λαμβάνοντας μέρος σε μια κλινική μελέτη: πρέπει να σκεφτώ μια πειραματική θεραπεία;	21
8. Μήπως θα έπρεπε να εξετάσω τη συμπληρωματική θεραπεία ή εναλλακτικές μεθόδους;	24
9. Δεύτερες γνώμες	26
10. Χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο για να λάβετε πληροφορίες για την ασθένειά σας	27
11. Χρησιμοποιώντας ομάδες υποστήριξης ασθενών	29
12. Φροντίζοντας για τη ποιότητα ζωής	32
13. Ισορροπώντας τη ζωή	34
14. Ελπίζοντας για το καλύτερο και προετοιμαζόμενοι για το χειρότερο	35
15. Όταν οι θεραπείες δε βοηθούν	39
16. Εάν υπάρχουν προβλήματα στη σχέση σας με τον ογκολόγο σας	41

Παράρτημα

A. Η ομάδα φροντίδας μου	43
B. Η ασθένειά μου και θεραπείες που έχω λάβει	44
C. Πράγματα που θέλω να συζητήσω με τον ογκολόγο μου	45
D. Σημειώσεις	46

1: Εισαγωγή

Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί ώστε να βοηθήσει ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο και τις οικογένειές τους να εκμεταλλευτούν στο έπακρο τη σχέση τους με το θεράποντά ογκολόγο τους. Ο προχωρημένος καρκίνος είναι ο καρκίνος ο οποίος δεν μπορεί να αφαιρεθεί χειρουργικά από την αρχική του εντόπιση ή έχει εξαπλωθεί πέρα από αυτή.

Οι ογκολόγοι είναι αφοσιωμένοι στη παροχή βοήθειας σε καρκινοπαθείς ώστε να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ασθένειάς τους και να ζουν όσο το δυνατόν καλύτερα.

Η σχέση με τους ιατρούς, συμπεριλαμβανομένων και των ογκολόγων, μπορεί να έχει προκλήσεις, αλλά συχνά μέρος του προβλήματος είναι ότι δε γνωρίζουν πώς να συνεργαστούν.

- Τί μπορώ να περιμένω από αυτούς, μέσα σε λογικά πλαίσια;
- Ποιες είναι οι ερωτήσεις που πρέπει να κάνω;
- Πώς θα παρουσιάσω τα προβλήματα, τους φόβους και τις ανησυχίες μου;

“Αυτό το φυλλάδιο έχει δημιουργηθεί για να σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε με τον ογκολόγο σας”

Αυτό το φυλλάδιο έχει δημιουργηθεί για να σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε με τον ογκολόγο σας και να σας βοηθήσει να θέσετε ένα ευρύ φάσμα από ζητήματα που αφορούν τόσο εσάς ως ασθενή με προχωρημένο καρκίνο, όσο και την οικογένειά σας.

Η δημιουργία αυτού του φυλλαδίου είναι μια συνεργατική προσπάθεια μεταξύ ογκολόγων που δουλεύουν με ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο, των ασθενών τους, και ομάδες υποστήριξης ασθενών στην Ευρώπη.

Ελπίζουμε και πιστεύουμε ότι βρείτε αυτό το φυλλάδιο χρήσιμο.

Εάν θέλετε να προσφέρετε βοήθεια ή να κάνετε προτάσεις για μελλοντικές εκδόσεις, παρακαλώ επικοινωνήστε με τους εκδότες στο education1@esmo.org.

2: Έχοντας προχωρημένο καρκίνο

Παρά τη πρόοδο στην ιατρική φροντίδα, ο προχωρημένος καρκίνος παραμένει ένα πολύ κοινό πρόβλημα. Για κάποιους ασθενείς, το να έχουν προχωρημένο καρκίνο, σημαίνει ότι έχουν μια ασθένεια που δεν είναι πια ιάσιμη. Για άλλους σημαίνει ότι έχουν την αβεβαιότητα του να μην ξέρουν αν η ασθένειά τους θα θεραπευτεί.

Και στις δύο αυτές περιπτώσεις, ο προχωρημένος καρκίνος είναι για τους ασθενείς μία τρομακτική εμπειρία, γεμάτη με ανησυχίες και ένα μεγάλο αριθμό πολύπλοκων απαιτήσεων.

Οι ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο χρειάζονται:

- Τον καλύτερο δυνατό έλεγχο της ασθένειάς τους ώστε να ζήσουν όσο το δυνατόν καλύτερα και περισσότερο.
- Ικανοποιητικό έλεγχο των συμπτωμάτων τους.
- Προσοχή στη ψυχολογική και πνευματική τους κατάσταση.
- Προσοχή στις ανάγκες των οικογενειών τους, συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής και πνευματικής τους κατάστασης.
- Φροντίδα με ευαισθησία για τις προσωπικές πολιτιστικές και θρησκευτικές τους ανησυχίες.

Οι ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο χρειάζονται μια υποστηρικτική σχέση με έναν ειδικό του καρκίνου, που είναι επικεντρωμένος στις ανάγκες τους και τον οποίο μπορούν να εμπιστευτούν.

3: Τι είναι ο ογκολόγος και ποιος ο ρόλος του/της;

Ο ογκολόγος είναι ένας ιατρός ειδικός για τον καρκίνο. Ένας ογκολόγος είναι πολύ περισσότερο από ένας ιατρός που συνταγογραφεί χημειοθεραπεία ή άλλες θεραπείες σε μια προσπάθεια να ελέγξει ή να θεραπεύσει τον καρκίνο. Οι ογκολόγοι είναι “ιατροί για τον άνθρωπο” που είναι αφοσιωμένοι σε μια ολιστική προσέγγιση ώστε να βοηθήσουν τους ασθενείς με καρκίνο όσο το δυνατόν καλύτερα και περισσότερο μπορούν.

Ένα μεγάλο κομμάτι του ρόλου των ογκολόγων είναι να δίνουν συμβουλές για τη χημειοθεραπεία, την ακτινοθεραπεία ή το χειρουργείο. Κάνουν αυτό και πολλά περισσότερα.

“Αναπτύσσοντας μια σχέση με τον ογκολόγο αποκτάτε τη δυνατότητα να χρησιμοποιείτε τις ικανότητές του, τη διορατικότητά του και τις επαγγελματικές του σχέσεις”

Ο ογκολόγος είναι ένας συνεργάτης φροντίδας, που είναι κομμάτι μιας ευρύτερης ομάδας φροντίδας, που αποτελείται από ιατρικό, νοσηλευτικό και λοιπό προσωπικό υγείας, οι οποίοι είναι αφοσιωμένοι στη φροντίδα και την ευεξία των ασθενών με καρκίνο.

Αναπτύσσοντας μια σχέση με τον ογκολόγο αποκτάτε τη δυνατότητα να χρησιμοποιείτε τις ικανότητες, τη διορατικότητά του και τις επαγγελματικές του σχέσεις, που μπορεί να βοηθήσουν εσάς και την οικογένειά σας να αντιμετωπίσετε καλύτερα τις προκλήσεις της συμβίωσης με τον καρκίνο.

Κατά τη συνάντηση με έναν ογκολόγο

Κατά τη συνάντηση με έναν ογκολόγο είναι σημαντικό να μοιραστείτε μαζί του/της πληροφορίες για το ποιος είστε. Εκτός από το να μιλήσετε για την ασθένειά σας θα χρειαστεί να μοιραστείτε πληροφορίες για:

- Την οικογένειά σας
- Τα ενδιαφέροντά σας
- Τις ελπίδες σας
- Τους φόβους σας
- Τους σημαντικούς σκοπούς που θέλετε να επιτύχετε
- Τις πληροφορίες που θέλετε να λάβετε

Η σχέση σας με τον ογκολόγο μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο

- Μπορεί να σας βοηθήσει καθοδηγώντας σας στην απόφαση για πιθανές θεραπείες
- Μπορεί να είναι ο συνεργάτης φροντίδας σας που θα σας βοηθήσει να εκμεταλλευτείτε το φάσμα των διαθέσιμων υπηρεσιών που θα βοηθήσουν στη καλύτερη αντιμετώπιση της ασθένειάς σας
- Μπορεί να σας υποστηρίξει στην αντιμετώπιση πολλών γραφειοκρατικών θεμάτων που σχετίζονται με την πρόσβαση στη φροντίδα και τις υπηρεσίες
- Μπορεί να είναι μια ισχυρή πηγή γνώσης, καθοδήγησης και προσωπικής υποστήριξης για εσάς και την οικογένειά σας



Η σχέση με τον ογκολόγο σας θα συνεχίσει για όσο την έχετε ανάγκη

Η σχέση με έναν ογκολόγο είναι μια μακροχρόνια σχέση.

Ακόμα και αν ο καρκίνος σας είναι ιάσιμος, θα χρειαστείτε και πάλι φροντίδα μετά τη θεραπεία και ένα σχέδιο παρακολούθησης.

Αν η κατάστασή σας δεν μπορεί να θεραπευτεί, θα χρειαστείτε μια συνεχιζόμενη σχέση φροντίδας ώστε να σας κρατήσει σε καλή κατάσταση όσο το δυνατόν περισσότερο και να υποστηρίξει εσάς και την οικογένειά σας στη διάρκεια αυτού του ταξιδιού.

4: Η ογκολογική ομάδα και πώς να τη χρησιμοποιήσετε

Οι περισσότεροι ογκολόγοι δουλεύουν με μια ομάδα που αποτελείται από ειδικούς που περιλαμβάνουν νοσηλευτές, κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους.

Πολλοί ογκολόγοι δουλεύουν με επιπρόσθετες υπηρεσίες, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ειδικούς στην ανακουφιστική φροντίδα
- Ειδικούς για τον πόνο
- Διαπολόγους και συμβούλους διατροφής
- Ειδικούς ψυχικής φροντίδας
- Θεραπευτές επανένταξης, που περιλαμβάνουν εργασιοθεραπεία, φυσικοθεραπεία και λογοθεραπεία
- Ειδικούς στα λεμφοιδήματα
- Ειδικούς για τις κατακλίσεις ή τη φροντίδα στομών
- Ειδικούς συμπληρωματικών θεραπειών
- Συμβούλους σεξουαλικής υγείας
- Ειδικούς διατήρησης γονιμότητας
- Γενετιστές

Ορισμένα κέντρα μπορεί, επίσης, να προσφέρουν ειδικές υπηρεσίες, όπως:

- Κοσμητική ιατρική (“φαινόμενα καλά, αισθάνομαι καλύτερα”)
- Θεραπεία επαναδημιουργίας
- Μουσικοθεραπεία

Νοσηλευτές

Οι νοσηλευτές με εξειδίκευση στην ογκολογία έχουν συγκεκριμένη πείρα στην αντιμετώπιση των παρενεργειών από τη θεραπεία ή τις επιπλοκές του καρκίνου. Μπορεί να είναι μια θαυμάσια πηγή στήριξης, καθοδήγησης και πληροφόρησης. Εάν αισθάνεστε ότι οι ανάγκες σας και οι ανησυχίες σας δεν ικανοποιούνται απόλυτα και πλήρως από τον ογκολόγο σας, ο νοσηλευτής ογκολογίας μπορεί να είναι μια πολύ αποτελεσματική υποστήριξη για εσάς, μέσα στην επαγγελματική ομάδα φροντίδας.

Ειδικοί ανακουφιστικής θεραπείας

Οι ειδικοί ανακουφιστικής φροντίδας είναι ιατροί και νοσηλευτές με ειδική πείρα στη διαχείριση των σωματικών και ψυχολογικών συνεπειών του προχωρημένου καρκίνου. Δουλεύοντας με τον ογκολόγο σας μπορεί να βοηθήσουν στην ανάπτυξη προγραμμάτων φροντίδας, ώστε να βελτιώσουν την άνεση, τη λειτουργικότητα και την υποστήριξή σας. Οι ειδικοί ανακουφιστικής φροντίδας δε χρειάζονται μόνο για να βοηθήσουν ασθενείς που πεθαίνουν, αλλά η συμμετοχή τους στη φροντίδα έχει φανεί να είναι μεγάλης αξίας, βοηθώντας τους ασθενείς να ζουν καλύτερα και, μερικές φορές, περισσότερο.

Ψυχολόγοι, ψυχίατροι και ψυχο-ογκολόγοι

Το να ζει κάποιος με προχωρημένο καρκίνο μπορεί να προκαλέσει πολλές ανησυχίες και αρνητικά συναισθήματα: θυμό, φόβο, θλίψη, άγχος για το τί θα έρθει, και για μερικούς ανθρώπους ακόμα και αισθήματα ματαιότητας και απελπισίας. Η εξειδικευμένη φροντίδα που παρέχεται από τους ψυχολόγους, ψυχιάτρους ή ψυχο-ογκολόγους είναι συχνά πάρα πολύ βοηθητική στην αντιμετώπιση αυτού του είδους των συναισθημάτων.

“Οι περισσότεροι ογκολόγοι δουλεύουν με μια ομάδα ειδικών, που περιλαμβάνουν νοσηλεύτες, κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους”

Πνευματικοί Σύμβουλοι και ψυχική υγεία

Η πνευματική κατάσταση σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους: για μερικούς σχετίζεται με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, για άλλους περιγράφει ζητήματα επικοινωνίας, νοήματα και αξίες που δε σχετίζονται με τη θρησκεία. Τα προγράμματα υποστήριξης της ψυχικής υγείας από τους πνευματικούς συμβούλους μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς και τα μέλη της οικογένειάς τους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις του προχωρημένου καρκίνου κατευθύνοντας αυτή τη πολύ ισχυρή διάσταση της ζωής τους.

Διατολόγοι

Σε πολλούς ασθενείς επικρατεί σύγχυση και παραπληροφόρηση για το τί είναι σωστό και τί λάθος να τρώνε. Οι ασθενείς συχνά ρωτάνε ποια φαγητά είναι κατάλληλα ή μη, στη φροντίδα του καρκίνου. Ο καρκίνος επηρεάζει τη διατροφή με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, εξαιτίας είτε της ίδιας της αρρώστιας, είτε των θεραπειών που σχετίζονται με αυτόν. Μερικοί ασθενείς υποφέρουν από ναυτία, μερικοί από ανορεξία, και άλλοι από έντονες αλλαγές στην αίσθηση της γεύσης. Πολλές από αυτές τις ανησυχίες μπορούν να διευθετηθούν με τη συμβουλή ενός έμπειρου διατολόγου.

Επανάταξη

Η επανάταξη αποσκοπεί στη βελτίωση της λειτουργικότητας του ασθενούς. Ενώ η επανάταξη συνήθως αναφέρεται στη σωματική λειτουργία, μπορεί, επίσης, να σχετίζεται και με τη ψυχολογική ευεξία. Για ασθενείς με αδυναμία, δυσκολία να χρησιμοποιούν κάποια μέλη του σώματός τους ή δυσκολίες στην ομιλία ή την κατάποση, μια ομάδα επανάταξης μπορεί να είναι κρίσιμη στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας όσο το δυνατόν καλύτερα.

Σύμβουλος σεξουαλικότητας

Οι παρενέργειες του καρκίνου και των διάφορων θεραπειών για την αντιμετώπισή του μπορεί να επηρεάσουν τα αισθήματα κάποιου για τη σχέση του με το σώμα και τη σεξουαλικότητά του, καθώς και τη σεξουαλική λειτουργία. Πολλά κέντρα προσφέρουν ειδικές υπηρεσίες, ώστε να βοηθήσουν τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τέτοιες φύσης ζητήματα. Επιπλέον, οι υπηρεσίες αυτές μπορεί να είναι διαθέσιμες για τη διαχείριση ζητημάτων γονιμότητας και συμπτωμάτων που προκαλούνται από την εμμηνόπαυση στις γυναίκες ή την ανδρόπαυση (“εμμηνόπαυση των ανδρών”) στους άντρες, που μπορεί να είναι παρενέργεια των θεραπειών.

Ειδική φροντίδα για τα τραύματα, το λεμφοίδημα και οι στομίες

Ορισμένοι ασθενείς έχουν ειδικές ανάγκες, όπως η φτωχή επουλώση των τραυμάτων, το πρήξιμο ενός χεριού ή ποδιού (λεμφοίδημα) ή οι στομίες, που μπορεί να απαιτούν ειδική φροντίδα και βοήθεια.

5: Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον ογκολόγο σας για τη κατάστασή σας: αποκτώντας τις βασικές πληροφορίες

Ο καρκίνος δεν είναι μία αρρώστια. Υπάρχουν πάνω από 300 διαφορετικά είδη καρκίνου. Κατανοώντας ακριβώς τί είδους καρκίνο έχετε και ποια μέρη του σώματός σας έχουν προσβληθεί από αυτόν, θα είστε σε καλύτερη θέση να κατανοήσετε τί συμβαίνει με εσάς και πώς μπορείτε να βοηθηθείτε καλύτερα.

Συχνά, και ειδικότερα μετά από συζητήσεις υψηλής συναισθηματικής φόρτισης, είναι δύσκολο να θυμηθείτε τί έχει πει ο γιατρός. Πολλές φορές είναι χρήσιμο να έχετε μαζί σας ένα μέλος της οικογένειάς σας ή ένα φίλο. Πολλοί ασθενείς το βρίσκουν χρήσιμο να κρατάνε σημειώσεις, ή ακόμα (αν ο γιατρός δεν έχει ενστάσεις) να καταγράφουν τη συνομιλία.

Οι 4 βασικές ερωτήσεις είναι:

1. Τί είδους καρκίνο έχω (πώς ονομάζεται);
2. Από πού ξεκίνησε;
3. Γνωρίζουμε αν έχει εξαπλωθεί; Αν ναι, πού;
4. Υπάρχουν θεραπείες που μπορούν να με βοηθήσουν;

Ευαίσθητες ερωτήσεις

Υπάρχουν ορισμένες ερωτήσεις που είναι ιδιαίτερες ευαίσθητες. Υπάρχουν κάποιες που σχετίζονται με τη σοβαρότητα της κατάστασης και τη πρόγνωση της.

Πολλοί ασθενείς αισθάνονται ότι θέλουν και χρειάζονται αυτές τις πληροφορίες ώστε να κατανοήσουν πλήρως την κατάστασή τους, έτσι ώστε να πάρουν αποφάσεις μετά από τη βέλτιστη ενημέρωση, που αφορούν τις θεραπευτικές επιλογές και τη ζωή τους γενικότερα.

Άλλοι ασθενείς αισθάνονται ότι έχουν τόσο κατακλυστεί από τις συνθήκες τους, που θα προτιμούσαν να μη συζητήσουν γι' αυτά τα θέματα, ή διαφορετικά μπορεί να θέλουν τις πολύ γενικές πληροφορίες. Εάν δε θέλετε να συζητήσετε αυτά τα θέματα τώρα, πείτε το στον γιατρό σας. Απλά, επειδή δε θέλετε να το κάνετε τώρα, δε σημαίνει ότι δε θα θέλετε ποτέ.

“Κατανοώντας τί είδους καρκίνο έχετε, μπορείτε από καλύτερη θέση να καταλάβετε πώς μπορείτε να βοηθηθείτε καλύτερα”

Κάποιες ερωτήσεις που αρκετοί ασθενείς βρίσκουν χρήσιμες και σημαντικές:

- Είμαι σε άμεσο κίνδυνο να μου συμβεί κάτι τρομερό;
- Υπάρχει η δυνατότητα να μπορώ να θεραπεύσω τη κατάστασή μου;
- Τί είναι το καλύτερο στο οποίο μπορώ να ελπίζω;

- Εάν χρειαστεί να προετοιμαστώ για το χειρότερο, ποιο είναι το χειρότερο σενάριο για κάποιον στη κατάστασή μου;
- Υπάρχουν θεραπείες που μπορούν να βελτιώσουν τη πρόγνυσή μου;

Τι πρέπει να γνωρίζει η οικογένειά μου;

Οι περισσότεροι ασθενείς προσκαλούν μέλη της οικογένειάς τους ή στενούς φίλους να συμμετέχουν σε τέτοιου είδους συζητήσεις, και για να έχουν υποστήριξη, και εξαιτίας της ανάγκης να είναι μαζί σε αυτό. Ορισμένοι ασθενείς, ωστόσο, προτιμούν την προστασία της ιδιωτικής τους ζωής, που θα τους επιτρέψει να κάνουν ευαίσθητες ερωτήσεις, τις οποίες δε θέλουν να ακούσουν οι οικογένειές τους. Αυτό είναι θεμιτό.

Γενικά, οι οικογένειες αντιμετωπίζουν καλύτερα, και τα μέλη της οικογένειας μπορούν καλύτερα να υποστηρίξουν το ένα το άλλο, όταν υπάρχει καλή και ανοιχτή επικοινωνία. Οι ασθενείς συχνά ανησυχούν πώς και τί να εξηγήσουν στους γονείς τους ή τα παιδιά τους.

Οι άνθρωποι που αγαπάτε θα αγχωθούν πολύ εάν νιώσουν ότι τους λέτε ψέματα για την υγεία σας ή αν νιώσουν ότι τους αποκρύπτετε πράγματα. Γι' αυτούς τους λόγους ενθαρρύνουμε την επικοινωνία.

Αν χρειάζεστε βοήθεια να μάθετε τί πρέπει να πείτε και πώς να εξηγήσετε τα πράγματα, ο ογκολόγος σας ή ένα από τα μέλη της ομάδας του/της μπορούν να σας βοηθήσουν σε αυτό.

Συχνά είναι χρήσιμο να ζητάτε να γίνει μια οικογενειακή συνάντηση, ώστε να κάνετε μια συζήτηση με οποιονδήποτε εμπλέκεται.

Εμπιστευτικότητα

Καλύπτεστε από το ιατρικό απόρρητο και πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας σε ποιον μπορεί ή όχι να μιλήσει για την κατάστασή σας.

6: Ερωτήσεις για τον ογκολόγο σας όταν εξετάζετε τις επιλογές σας για την αντικαρκινική θεραπεία

Δεν υπάρχει ο ένας και μοναδικός καλύτερος τρόπος για τη θεραπεία ενός προχωρημένου καρκίνου, ο οποίος να είναι κατάλληλος για όλους τους ασθενείς. Η λήψη σωστών αποφάσεων για τις θεραπείες όπως η χημειοθεραπεία, οι βιολογικές θεραπείες και η ακτινοθεραπεία απαιτούν επαρκείς πληροφορίες, ώστε να σταθμίσετε όλες τις επιλογές σας. Είναι ο ρόλος το ογκολόγου σας να σας εξηγήσει τις επιλογές που είναι διαθέσιμες και τα πιθανά οφέλη ή κινδύνους που ενέχονται σε κάθε μία από αυτές, ώστε να σας βοηθήσει να αποφασίσετε ένα θεραπευτικό πλάνο που είναι το πιο κατάλληλο για εσάς.

Ο καθένας λαμβάνει αποφάσεις με διαφορετικό τρόπο

- Ορισμένοι ασθενείς θέλουν να γνωρίζουν όλες τις πληροφορίες και τις επιλογές ώστε να λάβουν αποφάσεις είτε μόνοι τους είτε μαζί με τον ογκολόγο.
- Κάποιοι ασθενείς θέλουν μία πιο προσανατολισμένη προσέγγιση, με τον ογκολόγο να τους λέει ποια είναι η καλύτερη θεραπεία.

Ανεξάρτητα από το με ποιον τρόπο σας αρέσει να λαμβάνετε αποφάσεις, είναι σημαντικό να έχετε στον ογκολόγο σας πώς θέλετε να συμμετέχετε στη λήψη αποφάσεων.

“Η ορθή λήψη αποφάσεων για τις θεραπείες απαιτεί την απόκτηση επαρκούς πληροφόρησης, ώστε να σταθμίσετε τις επιλογές σας”

Λαμβάνοντας αποφάσεις ή δίνοντας άδεια μετά από πληροφόρηση

Ανεξάρτητα από τη προσέγγιση που θα επιλέξετε, τελικά, όταν ληφθεί η απόφαση, θα πρέπει να δώσετε επίσημη συμφωνία για τη θεραπεία (η οποία συχνά καλείται “συγκατάθεση”), και θα πρέπει να ξέρετε πάνω σε τί συμφωνείτε.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, κάτι τέτοιο είναι μια εντελώς καινούρια κατάσταση, και συχνά οι ασθενείς και τα μέλη των οικογενειών τους δεν γνωρίζουν τί πληροφορίες χρειάζονται ώστε να λάβουν μια απόφαση ή να δώσουν μια συγκατάθεση μετά από τη κατάλληλη πληροφόρηση, για να προχωρήσουν με το θεραπευτικό πλάνο.

Για να εξασφαλίσετε ότι θα έχετε όλες τις πληροφορίες που σας χρειάζονται, παρακάτω παρατίθενται μερικές από τις σημαντικές ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον ογκολόγο σας, για οποιαδήποτε προτεινόμενη θεραπεία.

Γενικά

- Τί είδους θεραπεία είναι αυτή και τί απαιτήσεις θα έχει από μένα και την οικογένειά μου;
- Είναι αυτή μια ευρέως χρησιμοποιούμενη θεραπεία, η οποία προτείνεται από τις διεθνείς αρχές, τις κατευθύνσεις και τους ειδικούς;

- Ποια είναι η πιθανότητα αυτή η θεραπεία να με κάνει να νιώσω καλύτερα ή να με βοηθήσει να ζήσω περισσότερο;
- Αν η θεραπεία βοηθήσει, τότε πρέπει να αρχίσω να νιώθω καλύτερα;

Πλεονεκτήματα

- Ποιο είναι το καλύτερο στο οποίο μπορώ να προσδοκώ, αν η θεραπεία πετύχει;
- Κατά μέσο όρο, πόσο βοηθάει αυτή η θεραπεία τους ασθενείς να ζήσουν περισσότερο;
- Αν η θεραπεία δε με βοηθήσει να ζήσω περισσότερο, μπορεί να με κάνει να νιώσω καλύτερα ή να βελτιώσει τη ποιότητα της ζωής μου;
- Πόσο συχνά είναι χρήσιμη αυτή η θεραπεία για τους ασθενείς;
- Αν βοηθήσει, για πόσο καιρό είναι πιθανό να το κάνει;

Πιθανοί κίνδυνοι

- Ποιες παρενέργειες είναι πιθανό να υποστώ, αν πάρω αυτή τη θεραπεία; Πόσο σοβαρές μπορεί να είναι και πόσο θα διαρκέσουν;
- Μπορούν να αποφευχθούν οι παρενέργειες;
- Είναι κάποιες παρενέργειες πιθανά επικίνδυνες; Αν είναι, πόσο συχνά εμφανίζονται; Τί μπορεί να γίνει για να ελαχιστοποιήσω τον κίνδυνο από αυτές; Είναι αναστρέψιμες;

Υπάρχουν άλλες επιλογές που θα μπορούσα να εξετάσω λογικά;

- Πιο επιθετικές θεραπείες;
- Λιγότερο επιθετικές θεραπείες;
- Πειραματικές θεραπείες;
- Συμπληρωματικές ή εναλλακτικές θεραπείες;
- Έλεγχος συμπτωμάτων χωρίς αντικαρκινικές θεραπείες;

7: Λαμβάνοντας μέρος σε μια κλινική μελέτη: Θα έπρεπε να σκεφτώ το ενδεχόμενο μιας πειραματικής θεραπείας;

Ακόμα και για ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο, σε πολλές περιπτώσεις υπάρχουν καθιερωμένες θεραπείες που είναι πολύ πιθανό να ωφελήσουν. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ωστόσο, η πιθανότητα του οφέλους από τις καθιερωμένες θεραπείες είναι μικρή, ή το μέγεθος του οφέλους -ιδιαίτερα όσον αφορά τη παράταση της ζωής- είναι πολύ περιορισμένο.

Δεδομένων των περιορισμών στο τί προσφέρουν οι μέχρι τώρα θεραπείες, χρειάζεται η ιατρική έρευνα ώστε να ξεπεραστούν τα περιορισμένα όρια των ήδη υπάρχουσών θεραπειών. Αυτό είναι μείζονος σημασίας.

Η πρόοδος στην ιατρική βασίζεται στη συνεργασία των ασθενών που είναι διατεθειμένοι και ενημερωμένοι να χρησιμοποιήσουν τη κατάστασή τους, ώστε να βοηθήσουν στη παραγωγή νέας γνώσης, για τα πιθανά οφέλη και/ή κινδύνους των πρόσφατα ανεπτυγμένων φαρμάκων και θεραπευτικών προσεγγίσεων.

Οι άνθρωποι συμμετέχουν σε κλινικές δοκιμές για μια σειρά διαφορετικών λόγων:

- Έχοντας την ελπίδα ότι η νέα πειραματική θεραπεία θα είναι καλύτερη από τη θεραπεία που θα είχαν πρόσβαση διαφορετικά.
- Για να συμμετέχουν στην αιχμή και την εξέλιξη της ιατρικής επιστήμης.
- Έχοντας την ελπίδα ότι θα ωφεληθούν άλλοι από τη γνώση που θα αποκτηθεί με τη θεραπεία τους

Επιπρόσθετα με τη λήψη σφαιρικής φροντίδας, η συμμετοχή στην έρευνα επιτρέπει στους ασθενείς να παρέχουν μια ουσιαστική συμβολή στην κοινωνία, χωρίς την οποία δε θα υπήρχε καμία ιατρική πρόοδος.

“Η ιατρική έρευνα χρειάζεται ώστε να διευρύνει τα όρια των ήδη υπάρχουσών θεραπειών. Αυτό είναι μείζονος σημασίας”

Η συμμετοχή σε μια κλινική δοκιμή δεν είναι για όλους, και ορισμένοι άνθρωποι είναι λογικό να ανησυχούν και να αποτρέπονται από:

- Τον άγνωστο κίνδυνο των ανεπιθύμητων ενεργειών.
- Τις απαιτήσεις των επιπρόσθετων αιματολογικών εξετάσεων, απεικονιστικών εξετάσεων και των ερωτηματολογίων.
- Την ανησυχία ότι η θεραπεία τους μπορεί να αποφασιστεί “πετώντας το νόμισμα”, όπως σε μια μελέτη που οι ασθενείς τοποθετούνται τυχαία στη λήψη μιας πειραματικής θεραπείας ή στην ενδεδειγμένη θεραπεία, ώστε να συγκριθεί η αποτελεσματικότητα.

Εξετάζοντας τη συμμετοχή σε μια κλινική δοκιμή

Για να αποφασίσετε αν μια ερευνητική μελέτη είναι κατάλληλη για εσάς, θα πρέπει να ρωτήσετε τον ογκολόγο σας για τα είδη των μελετών που θα μπορούσαν να είναι κατάλληλα για τη κατάστασή σας στο κέντρο στο οποίο υποβάλλατε σε θεραπεία, ή σε άλλα γειτονικά κέντρα.

- Αν σκέφτεστε να συμμετάσχετε σε μια κλινική μελέτη, θα λάβετε μια αναλυτική προφορική επεξήγηση όλων όσων περιλαμβάνει, όπως και μια εκτυπωμένη μορφή αυτών των πληροφοριών για εσάς, ώστε να το σκεφτείτε πριν λάβετε την τελική απόφαση.
- Αν συμφωνείτε να συμμετέχετε σε μια κλινική μελέτη, είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι η ενυπόγραφη συγκατάθεσή δεν είναι ένα συμβόλαιο και έχετε το δικαίωμα να αλλάξετε γνώμη και να αποσυρθείτε από τη μελέτη οποιαδήποτε στιγμή και για οποιονδήποτε λόγο. Η απόσυρσή σας από μια κλινική μελέτη δε θα επηρεάσει με κανέναν τρόπο την ιατρική σας φροντίδα, ούτε θα αλλάξει τη συμπεριφορά των γιατρών σας με κανέναν τρόπο.

Εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να βρείτε μια κλινική μελέτη που μπορεί να είναι σχετική με εσάς

Ο καθένας μπορεί να έχει πρόσβαση σε πληροφορίες στο διαδίκτυο ώστε να βρει αν υπάρχει κάποια έρευνα σε εξέλιξη που μπορεί να είναι σχετική με τη κατάστασή σας. Τις πληροφορίες αυτές μπορείτε να τις βρείτε στα μεγάλα ερευνητικά μητρώα (δείτε παρακάτω). Στη περίπτωση που βρείτε μια κλινική μελέτη η οποία μπορεί να είναι σχετική με τη κατάστασή σας και σας ενδιαφέρει, πρέπει να το συζητήσετε με το θεράποντα ιατρό σας.

Παραδείγματα μεγάλων ερευνητικών μητρώων

- www.clinicaltrials.gov – Αυτό είναι ένα μητρώο κλινικών μελετών που διεξάγονται στις Ηνωμένες Πολιτείες και τον υπόλοιπο κόσμο. Προσφέρει πληροφορίες για το σκοπό μιας κλινικής μελέτης, στην οποία μπορεί να συμμετέχει ένας ασθενής, για τα κέντρα που πραγματοποιούνται και τηλέφωνα για περισσότερες πληροφορίες.
- www.clinicaltrialsregister.eu – Αυτό είναι ένα μητρώο κλινικών μελετών στα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε.Ε.) και της Ευρωζώνης. Αυτό το site είναι πολύ λιγότερο χρήσιμο από το www.clinicaltrials.gov, καθώς υποδεικνύει μόνο τις χώρες που συμμετέχουν, χωρίς να δίνει πληροφορίες για τα συγκεκριμένα κέντρα που συμμετέχουν στις δοκιμές, ή να παρέχει τα στοιχεία επικοινωνίας τους.

8: Μήπως θα έπρεπε να εξετάσω συμπληρωματικές ή εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας;

Πάσχοντας από προχωρημένο καρκίνο, συχνά θα αισθάνεστε αβοήθητος στη “μάχη” ενάντια στην ασθένεια. Πολλοί ασθενείς ψάχνουν για επιπρόσθετες θεραπείες πέραν της τεκμηριωμένης ιατρικής. Μπορεί να αναζητήσουν βοήθεια από αυτές τις εναλλακτικές μεθόδους με την ελπίδα ότι είτε θα αυξηθεί η πιθανότητα ελέγχου της ασθένειάς τους, είτε θα βελτιωθεί η κατάστασή τους.

Ορισμένες συμπληρωματικές θεραπείες έχει αποδειχτεί ότι βοηθούν πολύ τους ασθενείς του καρκίνου, ειδικά στη βελτίωση της συνολικής αντιμετώπισης και της ευεξίας. Αυτές περιλαμβάνουν:

- Ψυχική φροντίδα
- Καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση
- Μασάζ
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Γιόγκα
- Βελονισμός

Πολλές προσεγγίσεις, ωστόσο, στερούνται δεδομένων αποτελεσματικότητας, ή είναι εντελώς αναπόδεικτες ως θεραπείες. Άλλες είναι άχρηστες προσεγγίσεις, οι οποίες διαφημίζονται για να εκμεταλλευτούν ευάλωτους και ασθενείς που βρίσκονται σε ανάγκη, ενώ άλλες είναι καταφανώς επιβλαβείς.

“Ο ογκολόγος σας μπορεί να σας βοηθήσει, προτείνοντάς σας χρήσιμες προσεγγίσεις”

Εναλλακτικές βιολογικές θεραπείες και φυτικά φάρμακα

- Οι περισσότερες αναφορές από οπαδούς και παραγωγούς των φυτικών συμπληρωμάτων βασίζονται στην ιστορική πείρα ή σε εργαστηριακές μελέτες οι οποίες δεν επιβεβαιώνονται από κλινικές δοκιμές.
- Υπάρχουν λίγα στοιχεία αναφοράς που δείχνουν ότι οποιαδήποτε βοτανική ή ομοιοπαθητική θεραπεία μπορεί να καταστείλει ή να θεραπεύσει τον καρκίνο σε κλινικό επίπεδο.
- Πολλά συμπληρώματα συνήθως παράγονται με ελάχιστο, αν όχι καθόλου, έλεγχο ποιότητας.
- Ορισμένες μπορεί να αλληλεπιδρούν με τα συνταγογραφούμενα φάρμακα, συμπεριλαμβανομένης και της χημειοθεραπείας, μειώνοντας, πιθανόν, την αποτελεσματικότητα αυτών των φαρμάκων, ή αυξάνοντας την πιθανότητα για παρενέργειες.

Ο ογκολόγος σας μπορεί να βοηθήσει, προτείνοντάς σας χρήσιμες προσεγγίσεις και συζητώντας εναλλακτικές μεθόδους, ώστε να σας βοηθήσει να διαλευκάνετε αν αυτές είναι δυναμικά χρήσιμες ή όχι.

9: Δεύτερες γνώμες

Για τους ασθενείς είναι σημαντικό όχι μόνο να λαμβάνουν τη βέλτιστη φροντίδα, αλλά να είναι και ήσυχοι ότι η θεραπεία που λαμβάνουν είναι πραγματικά η καλύτερη γι' αυτούς.

Για πολλούς ασθενείς, οι πληροφορίες που λαμβάνουν από έναν ογκολόγο τον οποίο εμπιστεύονται, είναι αρκετές για να τους καθησυχάσουν.

“Οι ασθενείς μπορεί να επωφεληθούν από την αναζήτηση άλλων ιατρικών απόψεων πριν πάρουν τη τελική απόφαση για τη θεραπεία”

Για κάποιους ασθενείς αυτό δεν είναι αρκετό. Τέτοιοι ασθενείς μπορεί να επωφεληθούν από την αναζήτηση άλλων ιατρικών γνώμων πριν πάρουν τη τελική απόφαση για τη θεραπεία.

Πριν την αναζήτηση μιας δεύτερης γνώμης, αξίζει να ρωτήσετε τον ογκολόγο σας αν οι συστάσεις του έχουν συζητηθεί με άλλους ογκολόγους. Συχνά, η σύσταση που σας γίνεται από τον ογκολόγο σας, προτείνεται μόνο μετά από μακρές διαβουλεύσεις με άλλους έμπειρους συναδέλφους (αυτό είναι που καλούμε ογκολογικό συμβούλιο ή διεπιστημονική ομάδα). Κάτι τέτοιο είναι πολύ κοινή πρακτική σε πολλά, αν όχι τα περισσότερα, ογκολογικά κέντρα.

Η δεύτερη γνώμη

Αν εξακολουθείτε να αισθάνεστε ότι θα σας άρεσε μια δεύτερη γνώμη, αξίζει να συμβουλευτείτε τον ογκολόγο σας, τον οικογενειακό ιατρό ή το χειρουργό, και να ρωτήσετε αν μπορούν να σας συστήσουν κάποιον ογκολόγο ο οποίος έχει εμπειρία πάνω στη δική σας κατάσταση, για μια άλλη γνώμη. Κάποιες φορές οι ομάδες υποστήριξης ασθενών μπορούν επίσης να παρέχουν πληροφορίες για μια δεύτερη γνώμη.

Αν σχεδιάζετε να αποκτήσετε μια δεύτερη γνώμη, αξίζει να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:

1. Ζητήστε από τον ογκολόγο σας ένα ενημερωτικό σημείωμα που αφορά την κατάστασή σας και τις προτάσεις του για θεραπεία.
2. Όταν κανονίσετε το ραντεβού για τη δεύτερη γνώμη, πάρτε μαζί σας το ενημερωτικό σημείωμα από τον πρώτο ογκολόγο και όλα τα αποτελέσματα σημαντικών εξετάσεων.
3. Αν έχετε υποβληθεί σε ακτινογραφίες ή τομογραφίες, μπορεί να είναι σημαντικό να έχετε μαζί σας όχι μόνο τα αποτελέσματα, αλλά επίσης τα CD ή τα films των πρωτότυπων εξετάσεων.

10: Χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο για να πάρετε πληροφορίες για την ασθένειά σας

Το διαδίκτυο δίνει πρόσβαση σε μια τρομερή ποσότητα πληροφοριών. Πολλοί ασθενείς και μέλη των οικογενειών τους αναζητούν επιπρόσθετες πληροφορίες για την ασθένειά τους ή τη θεραπεία τους από πηγές του διαδικτύου.

Το διαδίκτυο μπορεί να είναι χρήσιμο για:

- Να βρείτε έναν εξειδικευμένο ογκολόγο
- Να διαβάσετε για τις κατευθύντηριες θεραπευτικές οδηγίες που σχετίζονται με τη κατάστασή σας
- Να βρείτε πληροφορίες για τις συχνότερες παρενέργειες της θεραπείας και να σας βοηθήσει να τα βγάλετε πέρα στη καθημερινότητά σας κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας
- Να διαβάσετε για τα νέα δεδομένα, "αιχμής", της έρευνας
- Να βρείτε κλινικές δοκιμές
- Να μοιραστείτε εμπειρία με άλλους ασθενείς, ώστε να μειώσετε το άγχος, τη μοναξιά και το φόβο
- Να εντοπίσετε ομάδες υποστήριξης και πληροφόρησης σχετικές με τη δική σας κατάσταση

Τα καλά και τα κακά

Αν και μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο για πολλούς ασθενείς, κάποιες πληροφορίες από το διαδίκτυο μπορεί να κάνουν κακό για πολλούς λόγους:

1. Δυστυχώς, δεν είναι ακριβείς όλες οι διαθέσιμες πληροφορίες στο διαδίκτυο, και σε κάποιες περιπτώσεις οι πληροφορίες μπορεί να είναι πολύ παραπλανητικές.
2. Πολλές ιστοσελίδες στο διαδίκτυο υποστηρίζονται από οικονομικά συμφέροντα, με σκοπό να ενθαρρύνουν τους αναγνώστες να καταναλώσουν τα συγκεκριμένα προϊόντα τους.
3. Ακόμα και σε ιστοσελίδες που στηρίζονται από αξιόπιστες και υπεύθυνες αρχές, μπορεί να εκτεθείτε σε πληροφορίες για την εκτιμώμενη πρόγνωση, η οποία μπορεί να μην είναι κατάλληλη για τη δική σας κατάσταση. Αυτό μερικές φορές μπορεί να προκαλέσει σοβαρό άγχος και σύγχυση.

“Συχνά αξίζει να ζητάτε από τον ογκολόγο σας να σας κατευθύνει σε μια αξιόπιστη ιστοσελίδα”

Λαμβάνοντας συμβουλές

Αν ενδιαφέρεστε να αναζητήσετε περαιτέρω πληροφορίες από το διαδίκτυο για την ασθένειά σας και τη θεραπεία της, αξίζει συχνά να ζητήσετε από τον ογκολόγο σας να σας κατευθύνει σε μια αξιόπιστη ιστοσελίδα, που παρέχει πληροφορίες σε μια κατανοητή για εσάς γλώσσα.

Πρακτικές συμβουλές στη χρήση του διαδικτύου

- Να θυμάστε ότι οποιοσδήποτε μπορεί να δημοσιεύσει οτιδήποτε θέλει στο διαδίκτυο, είτε σωστό είτε λάθος.
- Παρακολουθείστε αξιόπιστες ιστοσελίδες υγείας. Συχνά παρέχουν συνδέσμους ή αναφορές στις πηγές των πληροφοριών τους.

- Οι ιστοσελίδες που ισχυρίζονται ότι είναι η μόνη πηγή για όλα τα δεδομένα είναι πιθανό να μην είναι έμπιστες.
- Σιγουρευτείτε ότι οι πληροφορίες που βρίσκετε είναι οι πιο πρόσφατες διαθέσιμες.
- Αν οι πληροφορίες που διαβάζετε φαίνονται υπερβολικά καλές για να είναι αληθινές, πιθανόν έτσι να είναι. Προσπαθήστε να βρείτε τουλάχιστον μία δεύτερη αναφορά από μια αξιόπιστη ιστοσελίδα, για να επιβεβαιώσετε τα ευρήματά σας. Αν δεν μπορείτε να βρείτε τις ίδιες πληροφορίες σε δύο ή τρεις αξιόπιστες ιστοσελίδες, τότε πιθανό να είναι υπό αμφισβήτηση.
- Αν βρείτε μια ιστοσελίδα η οποία ζητάει από ασθενείς να μιλήσουν για την αποτελεσματικότητα της αντιμετώπισης ή της θεραπείας, δεν μπορείτε να είστε σίγουροι ότι αυτές οι καταθέσεις είναι αληθινές.
- Μάθετε να ξεχωρίζετε τα γεγονότα από τις γνώμες. Για παράδειγμα, ένας γιατρός μπορεί να προτείνει μία θεραπεία για εσάς βασισμένος/η στη γνώμη και την εμπειρία του/της, ενώ οι ερευνητικές μελέτες και άλλα στοιχεία μπορεί να δείξουν ότι μία άλλη θεραπεία είναι συχνά πιο αποτελεσματική. Η αξία της γνώμης του γιατρού εξαρτάται από τη πείρα και τα διπλώματα του ιατρού που τη δίνει και, σε πολλές περιπτώσεις, από τα πόσα γνωρίζει για την ατομική σας κατάσταση.
- Να είστε πολύ σκεπτικοί με ιστοσελίδες που ισχυρίζονται ότι έχουν μια μυστική ή θαυματουργή θεραπεία, που οι ιατροί δε γνωρίζουν. Οι σοβαροί ερευνητές δεν κρατάνε τις θεραπείες μυστικές. Τις μοιράζονται με την ιατρική κοινότητα, ώστε να επωφελούνται όλοι.
- Επιθεωρείστε με τον γιατρό σας όλες τις πληροφορίες που μπορεί να επηρεάσουν τις αποφάσεις σας, ή σας ενδιαφέρουν.

11: Χρησιμοποιώντας ομάδες υποστήριξης ασθενών

Οι ομάδες υποστήριξης ασθενών είναι μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί που επικεντρώνονται στις ανάγκες των ασθενών με καρκίνο, ή με συγκεκριμένα είδη καρκίνου. Παρέχουν πληροφόρηση και υπηρεσίες υποστήριξης.

Μια ομάδα υποστήριξης ασθενών μπορεί να σας βοηθήσει με πολλούς τρόπους

1. Πληροφορίες: φυλλάδια και ιστοσελίδες που δημιουργούνται από αξιόπιστες ομάδες υποστήριξης ασθενών μπορεί να είναι πολύ σημαντική πηγή αξιόπιστων και χρήσιμων πληροφοριών, η οποία έχει σχεδιαστεί ειδικά για να βοηθήσει τους ασθενείς και τα μέλη των οικογενειών τους. Αυτό αφορά κυρίως τις περιπτώσεις σπάνιων καρκίνων, όπου ομάδες υποστήριξης ασθενών φτιαγμένες από τη βάση, είναι συχνά η μόνη πηγή πληροφόρησης στο διαδίκτυο.
2. Αναφορά σε τοπικές πηγές: Οι ομάδες υποστήριξης ασθενών μπορούν να σας κατευθύνουν προς κλινικούς γιατρούς με συγκεκριμένη πείρα ή προς άλλες πηγές φροντίδας στη περιοχή που ζείτε.
3. Αντιμετωπίζοντας ατομικούς προβληματισμούς: Πολλές ομάδες υποστήριξης ασθενών παρέχουν τηλεφωνικές ή διαδικτυακές υπηρεσίες ώστε να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε οποιονδήποτε προβληματισμό μπορεί να έχετε σχετικά με ένα μεγάλο εύρος θεμάτων, συμπεριλαμβανομένου θεραπευτικών επιλογών, διαχείρισης των παρενεργειών, ύπαρξης ομάδων υποστήριξης, ή διαθεσιμότητας πιθανών ερευνών που μπορεί να σχετίζονται με τη κατάστασή σας.
4. Ατομική υποστήριξη: Μερικές φορές οι ασθενείς χρειάζονται εξειδικευμένη βοήθεια στην αντιμετώπιση διαδικαστικών ή ασφαλιστικών προβλημάτων, που καθιστούν δύσκολο γι' αυτούς να λάβουν τη θεραπεία που χρειάζονται. Πολλές ομάδες υποστήριξης ασθενών θα προσφέρουν τη βοήθεια ενός ανεξάρτητου συμβούλου για να βοηθήσουν να διεκπεραιώσετε αυτά τα προβλήματα.

Φαρμακευτικές εταιρίες και ομάδες υποστήριξης ασθενών

- Οι περισσότερες ομάδες υποστήριξης ασθενών κάνουν εκτενή προσπάθεια ώστε να εξασφαλίσουν ότι οι πληροφορίες που παρέχουν είναι ακριβείς, ισορροπημένες και όχι ανάρμοστα επηρεασμένες από φαρμακευτικές εταιρίες και χορηγούς
- Οι ομάδες υποστήριξης των ασθενών που υποστηρίζονται από τις φαρμακευτικές βιομηχανίες πρέπει να προειδοποιούν τους ασθενείς, ώστε αυτοί να έχουν μια επίγνωση αυτής της οικονομικής σχέσης. Μία δήλωση αυτού του τύπου δε σημαίνει ότι η πληροφορία που παρέχουν είναι μεροληπτική, αλλά μάλλον ότι υπάρχει κίνδυνος αυτή η οικονομική σχέση (συνειδητά ή ασυνειδητά) μπορεί να έχει επηρεάσει το περιεχόμενο.
- Μερικές φορές οι φαρμακοβιομηχανίες ξεκινούν και αναπτύσσουν ομάδες υποστήριξης ασθενών στα πλαίσια της πολιτικής του μάρκετινγκ, για να ενθαρρύνουν τους ασθενείς να χρησιμοποιήσουν συγκεκριμένα τα δικά τους φάρμακα. Οι πληροφορίες που παρέχονται από αυτές τις υπηρεσίες μπορεί να είναι αλλοιωμένες.

Στους ασθενείς και τα μέλη της οικογένειάς τους γενικά συστήνουμε να βασίζονται σε μη κερδοσκοπικές ομάδες υποστήριξης και σε εκείνες που εγκρίνονται και υποστηρίζονται από τις τοπικές ομάδες καρκίνου.

Ομάδες υποστήριξης

Στην αντιμετώπιση του καρκίνου, είναι συχνά χρήσιμο να γνωρίζετε ότι δεν είστε μόνοι και υπάρχουν πολλοί άλλοι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν τα ίδια θέματα με εσάς. Οι ομάδες στήριξης του καρκίνου παρέχουν ένα περιβάλλον όπου οι καρκινοπαθείς μπορούν να συζητήσουν για τη ζωή με τον καρκίνο με άλλους που μπορεί να έχουν παρόμοιες εμπειρίες.

Οι ομάδες υποστήριξης συνδέουν τους ασθενείς και/ή τους φροντιστές τους με άλλους ανθρώπους που βρίσκονται σε παρόμοιες συνθήκες, ώστε να βοηθήσουν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον.

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη ομάδων υποστήριξης. Κάποιες ομάδες υποστήριξης είναι υπό τη καθοδήγηση απλών ανθρώπων. Άλλες από ανθρώπους που είχαν κάποια ασθένεια, και άλλες από επαγγελματίες υγείας όπως γιατρούς, νοσηλευτές, κοινωνικούς λειτουργούς και επαγγελματίες του τομέα εκπαίδευσης υγείας.

Ειδικές ομάδες υποστήριξης

- Μερικές φορές οι ασθενείς ή οι οικογένειές τους έχουν συγκεκριμένες ανησυχίες που πηγάζουν από την ιδιαίτερη κατάσταση της ζωής τους και που μπορεί να απαιτούν μια ομάδα ειδικής στήριξης που μπορεί να εξυπηρετούν τις ανάγκες τους.
- Κάποιες ομάδες υποστήριξης είναι αφοσιωμένες στη βοήθεια ανθρώπων με μια συγκεκριμένη ασθένεια ή στη βοήθεια γυναικών ή ανδρών, νεότερων ή γηραιότερων, συζύγων, φροντιστών, ή παιδιών των καρκινοπαθών.
- Κάποιες ομάδες στήριξης σχεδιάζονται για να διαχειρίζονται συγκεκριμένα θέματα, όπως η κόπωση, η σεξουαλικότητα, η εύρεση νοήματος ή η ενθάρρυνση της αξιοπρέπειας.

Διαδικτυακές ομάδες στήριξης

- Οι διαδικτυακές ομάδες στήριξης και τα φόρουμ είναι καλή επιλογή για εκείνους τους ασθενείς που δυσκολεύονται να αφήνουν το σπίτι τους κατά τη διάρκεια της θεραπείας.
- Οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε αυτά τα φόρουμ έχουν τη δυνατότητα να διατηρήσουν την ανωνυμία τους.

Πιθανά πλεονεκτήματα από τη συμμετοχή σε μια ομάδα στήριξης

1. Αντιμέτωπιση και πληροφόρηση: Μία ομάδα στήριξης μπορεί να παρέχει και να μοιραστεί ένα εύρος πληροφοριών, για παράδειγμα πάνω στην αντιμετώπιση των παρενεργειών, της έρευνας για την ασθένεια και των νέων θεραπευτικών επιλογών. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερω χρήσιμο για ασθενείς οι οποίοι πάσχουν από ένα σπάνιο είδος καρκίνου, όταν η ομάδα μπορεί να τους βοηθήσει να αποκτήσουν πρόσβαση σε πληροφορίες, που δεν είναι διαθέσιμες αλλού, για ανάγνωση.
2. Συναισθηματική στήριξη και ευεξία: Οι ομάδες στήριξης και τα δίκτυα ασθενών μπορεί να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αισθανθούν λιγότερο απομονωμένοι και αγχωμένοι και να βελτιώσουν τη ποιότητα ζωής τους. Πολλοί συμμετέχοντες λένε ότι η εμπειρία τους παρέχει ένα συναισθηματικό στήριγμα όταν νιώθουν απομονωμένοι από οικογένεια και φίλους,

12: Φροντίζοντας για τη ποιότητα ζωής

Η καρδιά της σχέσης σας με τον ογκολόγο σας είναι η διατήρηση της ποιότητας ζωής σας, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.

Ο ογκολόγος σας έχει τη πείρα να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον πόνο σας και άλλα σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν. Εάν έχετε ιδιαίτερα δύσκολα και πολύπλοκα προβλήματα, οι ογκολόγοι δουλεύουν με άλλους ειδικούς, όπως ειδικούς του πόνου της παρηγορητικής θεραπείας, ψυχολόγους και ψυχιάτρους, που είναι όλοι αφοσιωμένοι στο να σας βοηθήσουν.

Η μέριμνα για τη ποιότητα ζωής σας απαιτεί συνεργασία με το θεράποντα ογκολόγο σας. Αν ο ογκολόγος σας δεν γνωρίζει πώς αισθάνεστε, δε θα είναι σε θέση να σας βοηθήσει.

“Η μέριμνα για τη ποιότητα ζωής σας απαιτεί συνεργασία με το θεράποντα ογκολόγο σας”

Η επιτυχημένη φροντίδα απαιτεί στενή συνεργασία και ανοιχτή επικοινωνία για τις ανησυχίες και τα αισθήματά σας. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες χρήσιμες συμβουλές για το πώς θα επικοινωνήσετε με τον ογκολόγο σας, γι' αυτά τα σημαντικά ζητήματα.

Μιλώντας για τον πόνο

Αν πονάτε, είναι σημαντικό να μοιραστείτε αυτή τη πληροφορία με το θεράποντα γιατρό σας. Δεν είναι μόνο σημαντική αιτία άγχους και μαρτυρίου, αλλά η γνώση του πόνου μπορεί να δώσει σημαντικά στοιχεία στον γιατρό που μπορεί να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της ασθένειάς σας.

- Πού είναι ο πόνος;
- Έχει εξαπλωθεί κάπου;
- Τί βελτιώνει τον πόνο;
- Τι επιδεινώνει τον πόνο;
- Παρεμβαίνει ο πόνος στην ικανότητα κίνησης; Αν παρεμβαίνει, ποιες κινήσεις ή δραστηριότητες τον επιδεινώνουν;
- Τί φάρμακα έχετε δοκιμάσει για να ανακουφιστείτε από τον πόνο;
- Πόσο παρεμβαίνει ο πόνος στη λειτουργικότητά σας;

Αν έχετε χρόνια πόνο, συχνά είναι χρήσιμο να κρατάτε ένα ημερολόγιο πόνου, που θα καταγράφετε τη σοβαρότητα του πόνου αρκετές φορές τη μέρα.

Κάποια είδη πόνου μπορεί να είναι σημάδια σοβαρών προβλημάτων που μπορεί να χρειάζονται άμεση προσοχή

- Πόνος στη πλάτη που ξαφνικά χειροτερεύει κατά πολύ
- Πόνος στους γλουτούς και τα ισχία που χειροτερεύει όταν στέκεστε ή περπατάτε

- Επίμονες κεφαλαλγίες
- Σοβαρή επιγαστραλγία και διάρροια μετά τη θεραπεία
- Έντονος πόνος από στοματικά έλκη που σας δυσκολεύει να φάτε και να πιείτε

Ο πόνος δεν είναι το μόνο σημαντικό σύμπτωμα για αναφορά

Δυστυχώς, οι άνθρωποι που ζουν με προχωρημένο καρκίνο συχνά υποφέρουν από αρκετά συμπτώματα που δυσκολεύουν ακόμα περισσότερο τη ζωή τους. Παίρνει χρόνο να συζητήσετε γι' αυτό. Ωστόσο, αξίζει η προσπάθεια να δώσετε χρόνο συζητώντας αυτά τα ζητήματα, καθώς μπορεί να υπάρχουν θεραπείες που μπορεί να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα.

Είναι σημαντικό να ενημερώσετε τον γιατρό σας εάν υποφέρετε από:

- Δύσπνοια ή βήχα
- Δυσκοιλιότητα ή διάρροια
- Πυρετούς ή ρίγη
- Ανορεξία και απώλεια βάρους
- Δυσκολίες στη κατάποση στερεών και υγρών
- Υπνηλία
- Κόπωση
- Εξάψεις, σεξουαλική δυσλειτουργία και μείωση της λίμπιντο
- Λόξυγγα
- Επίμονη κατάθλιψη και άγχος ή αυτοκτονικές σκέψεις
- Αίσθημα σύγχυσης ή παραισθήσεις
- Αϋπνία
- Ναυτία, ζάλη ή εμετό
- Διπλωπία
- Μυρμήγκιασμα ή απώλεια της αίσθησης
- Σπασμοί
- Σύγχυση ή αλλαγές της προσωπικότητας

13: Ισορροπώντας τη ζωή σας

Τελικά, ο σκοπός της συμβίωσης με τον καρκίνο είναι να είστε αρκετά καλά ώστε να απολαμβάνετε τις σχέσεις, τις δραστηριότητες και χρόνο με την οικογένειά σας, και να μεγιστοποιήσετε τις ευκαιρίες που δίνει η ζωή.

Συχνά είναι μια μάχη για να βρείτε την ισορροπία μεταξύ του να είστε ασθενής που λαμβάνει θεραπεία και να είστε ο εαυτός σας, ζώντας τη ζωή σας.

Η αλήθεια είναι ότι η θεραπεία είναι σημαντική, αλλά το ίδιο και η ζωή σας! Το να φροντίζετε για τις προτεραιότητές σας, την οικογένειά σας και άλλες σημαντικές σχέσεις είναι ένα μεγάλο κομμάτι του αγώνα να κρατήσετε ισορροπία στη ζωή σας.

Παρακάτω είναι κάποιες σημαντικές συμβουλές που ακούγονται τόσο απλές αλλά, ωστόσο, στην αναταραχή της ασθένειας συχνά φαίνεται να παραβλέπονται:

- Φροντίστε τις σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους.
- Αν οι σχέσεις σας έχουν φθαρεί από ζητήματα στο παρελθόν, εξετάστε τρόπους για να τις βελτιώσετε
- Προσπαθήστε να βρείτε χρόνο για ανθρώπους που σας κάνουν να αισθάνεστε καλά και οι οποίοι είναι σημαντικοί για εσάς.
- Μοιραστείτε τις ελπίδες, τους φόβους και σημαντικές αναμνήσεις με αγαπημένους σας ανθρώπους.
- Πείτε στους ανθρώπους που αγαπάτε πόσο τους αγαπάτε.
- Βρείτε χρόνο για πράγματα που σας ευχαριστούν.
- Δώστε προτεραιότητα σε σημαντικά πράγματα που χρειάζεται να κάνετε: σήμερα, αυτή τη βδομάδα, αυτό το μήνα, τον ερχόμενο χρόνο.
- Καταλάβετε ότι οι άνθρωποι σας εκτιμούν επειδή είστε ο εαυτός σας, και όχι γι' αυτά που μπορείτε να κάνετε.

“Η θεραπεία είναι σημαντική, αλλά το ίδιο και η ζωή σας!”

14: Ελπίζοντας για το καλύτερο και προετοιμαζόμενοι για το χειρότερο

Σχεδόν κάθε ασθενής με καρκίνο θέλει να θεραπευτεί. Συχνά, αυτό είναι πιθανό. Αλλά, άλλες φορές δεν είναι.

Η ζωή είναι γεμάτη αβεβαιότητες, τις οποίες τον περισσότερο καιρό αγνοούμε. Μας αρέσει να ζούμε λες και η ζωή θα συνεχίζεται για πάντα.

Δυστυχώς, δεν είναι έτσι.

Μερικές φορές ο θάνατος πλησιάζει αργά, με επαρκή χρόνο να προετοιμαστείτε και να κάνετε αλλαγές και να πάρετε αποφάσεις. Κάποιες φορές, ο καρκίνος ή οι θεραπείες που λαμβάνετε μπορεί να προκαλέσουν μια απρόσμενη στροφή προς το χειρότερο και η κατάσταση να γίνει ξαφνικά, απειλητική για τη ζωή.

Η προετοιμασία για το χειρότερο δεν αφορά μόνο να ακολουθείτε προωθημένες ιατρικές οδηγίες ή πληρεξούσια υγείας (συζητιούνται παρακάτω). Αφορά τα εξής:

- Προετοιμασία μιας διαθήκης.
- Να σκέφτεστε να αφήσετε κάποια περιουσία από τη ζωή, τις αξίες, τις ελπίδες και τα σημαντικά πράγματα για εσάς, για τα οποία θα θέλετε να σας θυμούνται.
- Να συζητήσετε με τους αγαπημένους σας τί θα θέλατε να συμβεί αν τα πράγματα δεν πάνε καλά.
- Μερικές φορές αυτό μπορεί να είναι η έκφραση συγχώρεσης ή η απολογία σε κάποιους ανθρώπους με τους οποίους έχετε διαφωνήσει.

Προετοιμάζοντας κληροδότημα ή μια “ηθική θέληση”

- Η υστεροφημία ή μια ηθική διαθήκη είναι ένα δώρο που προετοιμάζετε για την οικογένειά σας και τους φίλους σας, ώστε να τους πείτε ό,τι θέλετε να γνωρίζουν.
- Μπορεί να μεταβιβάσει αισθήματα αγάπης, ευλογιών, προσωπικές οικογενειακές ιστορίες που θεωρείτε πολύτιμες. Μπορεί να δώσει νόημα σε αυτό που εσείς εκτιμάτε ότι έχει αξία, και για το οποίο θέλετε να σας θυμούνται, σε αυτό που ελπίζετε να μάθουν οι απόγονοί σας από εσάς, ή δεν θέλετε τα παιδιά και τα εγγόνια σας να ξεχάσουν.
- Οτιδήποτε μπορείτε να προετοιμάσετε για την οικογένειά σας και τους φίλους σας σαν κληρονομιά, είναι πιθανό να εκτιμηθεί πολύ από τους ίδιους, όταν δεν θα είστε πια μαζί τους.
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι να δημιουργήσετε μια κληρονομιά. Με συγγραφή, με οπτικοακουστικό υλικό, ή με τη μορφή άλμπουμ με σχόλια.
- Προετοιμάζοντας μια κληρονομιά, είναι μια βαθιά προσωπική εμπειρία, που συχνά βοηθά τους ανθρώπους να επικεντρώνονται στην αξία της ζωής που έζησαν και στις σχέσεις και τις αξίες που βρέθηκαν στο επίκεντρο της ζωής τους.
- Μια ηθική διαθήκη είναι συχνά μια εργασία σε εξέλιξη, και πολλοί το βρίσκουν πολύτιμο να μοιραστούν το περιεχόμενο της ηθικής τους διαθήκης με τα μέλη της οικογένειάς τους και τους φίλους κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Αυτή η μοιρασιά μπορεί να είναι βαθιά ενωτική.

Παίρνοντας εκ των προτέρων ιατρικές αποφάσεις

Αν και μπορεί να είναι δύσκολο, μπορεί συχνά να είναι πολύ χρήσιμο να συζητήσετε με τον γιατρό σας πώς θα θέλατε να σας φροντίσουν όταν θα βρεθείτε σε μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση.

Κάνοντας αυτού του είδους τις συζητήσεις εκ των προτέρων, μπορείτε να διευκολύνετε πολύ τις ζωές των αγαπημένων σας.

Κάποιοι άνθρωποι, έχουν πολύ δυνατά συναισθήματα όσον αφορά τη φροντίδα που θέλουν να λάβουν όταν βρεθούν σε μια απειλητική για τη ζωή τους κατάσταση.

Αξίζει να λάβετε υπ' όψιν δύο διαφορετικές καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν.

1. Αναμενόμενος θάνατος

Συνήθως, οι απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις για τους ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο, δεν προκύπτουν μέχρι η ασθένειά τους να εξαπλωθεί, προκαλώντας σοβαρή βλάβη σε ένα ή περισσότερα ζωτικά όργανα του σώματος. Η ατυχής αλήθεια σε αυτή τη περίπτωση είναι ότι δεν υπάρχουν καλές επιλογές, άλλες πέρα από το να εξασφαλίσουμε ότι θα είστε άνετοι και δε θα νιώθετε πόνο ή θα υποφέρετε.

Ακόμα και η καλύτερη εντατική θεραπεία μπορεί να προσφέρει λίγα στην εξαγορά χρόνου σε αυτή τη κατάσταση, αν η υποκείμενη νόσος δεν μπορεί να αντιστραφεί. Οι περισσότερες θρησκείες και πολιτισμοί θα επέτρεπαν τη παροχή άνεσης και ένα φυσικό θάνατο, παρά την επιτάχυνσή ή την επιβράδυνσή του.

2. Μη αναμενόμενα απειλητικά γεγονότα

Η επίδραση της ασθένειας στο σώμα και, μερικές φορές, η θεραπεία της μπορεί να προκαλέσει ξαφνικές, απειλητικές για τη ζωή, ιατρικές κρίσεις, για ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο. Κάποια από αυτά τα γεγονότα μπορεί να είναι αναστρέψιμα, κάποια μπορεί να έχουν μικρή πιθανότητα να αναστραφούν, και κάποια μπορεί να μην είναι αναστρέψιμα.

Οι ασθενείς έχουν διαφορετικές προσεγγίσεις για το πώς θα ήθελαν να αντιμετωπιστούν σε αυτή τη κατάσταση. Οι γνώμες, συχνά, επηρεάζονται από διάφορους παράγοντες, όπως θρησκευτικές και πολιτικές πεποιθήσεις, ο φόβος για το μαρτύριο, ο φόβος για το θάνατο, ανεκπλήρωτα σχέδια ζωής, και προχωρημένα στάδια της ασθένειας.

- Ορισμένοι ασθενείς θα ήθελαν να δοκιμαστεί οποιαδήποτε δυνατή θεραπεία
- Άλλοι, θα ήθελαν να δοκιμαστούν κάποιες θεραπείες, αλλά όχι άλλες. Για παράδειγμα, ορισμένοι ασθενείς δίνουν οδηγίες, εκ των προτέρων, ότι επιθυμούν τεχνητή σίτιση, αλλά δε θα ήθελαν να εξαρτώνται από ένα μηχάνημα υποστήριξης της αναπνοής.
- Κάποιοι λένε ότι θα ήθελαν να δοκιμαστούν επιθετικές θεραπείες και, αν δεν ανταποκριθούν, τότε θα ήθελαν να σταματήσουν και να αντικατασταθούν από μέτρα ανακούφισης μόνο.
- Κάποιοι ασθενείς δηλώνουν ότι δε θα ήθελαν επιθετικές θεραπείες, αλλά μόνο παρηγορητικά μέτρα, που θα τους επέτρεπε ή να αναρρώσουν με απλά μέσα, ή να πεθάνουν με αξιοπρέπεια.

Όταν οι γιατροί δε γνωρίζουν τί θα ήθελε ο ασθενής, συχνά πρέπει να μαντεύουν ή να ρωτούν τα μέλη των οικογενειών τους, οι οποίοι, ακόμα και οι ίδιοι, μπορεί να μη γνωρίζουν τί θα ζητούσε ο ασθενής αν θα μπορούσε να επικοινωνήσει.

Αυτό προκαλεί σοβαρό άγχος σε οποιονδήποτε αναμειγνύεται.

“Είναι χρήσιμο να συζητήσετε με τον ιατρό σας για το τί φροντίδα θα θέλατε να έχετε σε μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση”

Κάνοντας γνωστές τις επιθυμίες σας

Για να είστε προετοιμασμένοι για μια κατάσταση στην οποία θα είστε πολύ άρρωστος για να μπορέσετε να μιλήσετε για τον εαυτό σας, μπορείτε να κάνετε γνωστές τις επιθυμίες σας, είτε προετοιμάζοντας εκ των προτέρων κατευθύνσεις, είτε εξουσιοδοτώντας ένα συγκεκριμένο άτομο να είναι αυτός που θα λαμβάνει τις αποφάσεις σε περίπτωση ανάγκης.

1. Εκ των προτέρων οδηγία (Μερικές φορές καλείται και επιθυμία εν ζωή)

Μια εκ των προτέρων οδηγία είναι ένα έγγραφο το οποίο φυλάσσεται στον ιατρικό σας φάκελο (με ένα αντίγραφο και στο σπίτι) το οποίο καταγράφει τις επιθυμίες που θα είχατε σε αυτή την περίπτωση. Μπορείτε να προετοιμάσετε μία εκ των προτέρων οδηγία με τον ογκολόγο σας ή κάποιον από το προσωπικό του. Εάν το επιθυμείτε, αυτό μπορεί να αλλάξει οποιαδήποτε στιγμή.

2. Ιατρικό πληρεξούσιο (προσωπικός συνήγορος)

Ορισμένοι ασθενείς θα προτιμούσαν να μη σκέφτονται γύρω από αυτά τα θέματα. Μια άλλη επιλογή είναι να ζητήσετε από ένα φίλο ή συγγενή να είναι ο αντιπρόσωπός σας και αυτός που θα λαμβάνει αποφάσεις όταν δε θα μπορείτε να μιλήσετε για τον εαυτό σας. Αυτός ονομάζεται εντολοδόχος φροντίδας υγείας.

Αυτό είναι μια μεγάλη ευθύνη και, συχνά, τα μέλη της οικογένειας ή οι φίλοι αισθάνονται πολύ άβολα γι' αυτού του είδους το ρόλο, και ειδικά αν τους έχετε πει ότι δεν επιθυμείτε κάποιου είδους επιθετική θεραπεία.

Εάν διαλέξετε αυτή τη προσέγγιση, είναι καλύτερο να συζητήσετε αυτά τα θέματα όσο το δυνατόν πιο λεπτομερώς με το εξουσιοδοτημένο πρόσωπο, ώστε να γνωρίζουν στ' αλήθεια τί θα θέλατε.

15: Όταν οι θεραπείες δε βοηθούν

Μετά τη δοκιμή διαφόρων θεραπειών, οι ασθενείς των οποίων ο καρκίνος δεν μπορεί να θεραπευτεί, συχνά θα φτάσουν σε ένα στάδιο όπου περαιτέρω προσπάθειες θεραπείας του καρκίνου με χημειοθεραπεία, βιολογική θεραπεία ή ακόμα και ακτινοθεραπεία μπορεί, πιθανά, να τους προκαλέσει περισσότερο κακό παρά να βοηθήσει.

Υπάρχει ένας σημαντικός διαχωρισμός μεταξύ της θεραπείας και της υπερ-θεραπείας.

- Η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει, και, όταν βρίσκεται σε ισορροπία, είναι πιθανό τα οφέλη να υπερκεράσουν τους κινδύνους.
- Στην περίπτωση της υπερ-θεραπείας, η σημαντική αυτή ισορροπία έχει χαθεί. Η υπερ-θεραπεία είναι εξαιρετικά αμφίβολο να αποδειχτεί ωφέλιμη, και συχνά ενέχει σοβαρό κίνδυνο να βλάψει από τις ανεπιθύμητες ενέργειες που μπορεί να επηρεάσουν τη ποιότητα ζωής σας, ή ακόμα και να μειώσουν τη διάρκειά της.

“Στις περιπτώσεις που η ασθένεια δεν μπορεί, πια, να ελεγχθεί, γίνεται ακόμα πιο κρίσιμη η ποιότητα ζωής”

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να σταματήσουμε τις θεραπείες

- Είναι φυσιολογικό να εναποθέτουμε τις ελπίδες μας στις νέες θεραπείες. Δυστυχώς, υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες οι ελπίδες μπορεί να είναι αποπροσανατολιστικές και είναι πιο πιθανό οι νέες θεραπείες να σας βλάψουν, από το να βοηθηθείτε από αυτές.
- Όπως χρειάζεται κουράγιο για να δοκιμάσετε μια καινούρια θεραπεία, χρειάζεται, επίσης, κουράγιο για να πείτε “Όχι άλλο, ήρθε η ώρα να σταματήσω”

Πράγματα που πρέπει να σκεφτείτε σε αυτές τις περιπτώσεις

- Εάν είστε σε αυτή τη κατάσταση, είναι πολύτιμη όση ζωή σας απομένει και είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσετε το χρόνο και την ενέργειά σας για να κάνετε σημαντικά πράγματα με την οικογένεια και τους φίλους σας, από το να σπαταλήσετε το χρόνο σας στα νοσοκομεία ή τις κλινικές, λαμβάνοντας θεραπείες που είναι αμφίβολο ότι θα σας ωφελήσουν και οι οποίες, αντίθετα, είναι πιθανό να σας βλάψουν.
- Εάν δεν είστε σίγουροι για το ότι αυτό που λέει ο ογκολόγος σας είναι σωστό, ζητήστε μια δεύτερη γνώμη.
- Παρόλο που είναι η ζωή σας, δεν μπορείτε να επιμεινέτε στον ογκολόγο σας να σας δώσει θεραπεία αν αυτός/αυτή νιώθει ότι θα σας βλάψει, χωρίς να έχετε όφελος.
- Εάν έχετε δυσκολίες να τα βγάλετε πέρα, είτε σωματικά είτε ψυχολογικά, ζητήστε από τον ογκολόγο σας αν μπορεί να συμβάλει ώστε να λάβετε υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας, ή βοήθεια από έναν ψυχολόγο, εφημέριο ή κοινωνικό λειτουργό.

Αυτό δε σημαίνει ότι το βάζετε κάτω

- Απλά και μόνο επειδή μπορεί να μη χρειάζεστε άλλη αντικαρκινική θεραπεία (επειδή δεν υπάρχουν τέτοιες), αυτό δε σημαίνει ότι δεν υπάρχουν άλλες θεραπείες.
- Ο ογκολόγος σας και η ομάδα με την οποία συνεργάζεται, θα συνεχίσει να σας βοηθάει να ζήσετε όσο το δυνατόν καλύτερα, προσπαθώντας να ελέγξετε τα συμπτώματα, καθώς και προσφέροντας την απαραίτητη υποστήριξη, ώστε να βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας να περάσετε τη ζωή σας όσο το δυνατόν πιο άνετα, κάθε στιγμή.
- Αυτός ο τύπος ανακουφιστικής θεραπείας είναι ζωτικής σημασίας και είναι κρίσιμος για τη παροχή καλής φροντίδας για τον καρκίνο.

Το ότι σταματάτε τις θεραπείες δε σημαίνει ότι σταματάει και η φροντίδα

- Στις περιπτώσεις που δεν μπορεί να ελεγχθεί πια η ασθένεια, η ποιότητα ζωής γίνεται ακόμα πιο κρίσιμη από πριν.
- Σε αυτό το στάδιο είναι κρίσιμης σημασίας προβλήματα που αφορούν τα σωματικά συμπτώματα, την κατάθλιψη και την προσπάθεια της οικογένειας να τα βγάλει πέρα.
- Συχνά, οι ασθενείς θα ωφεληθούν από τη παροχή ανακουφιστικής φροντίδας ή μιας ομάδας εκτός νοσοκομείου, που θα βοηθήσει στο συντονισμό της καλύτερης φροντίδας, είτε στο σπίτι, είτε, αν είναι απαραίτητο, σε ένα νοσοκομείο ή ένα ίδρυμα.

16: Εάν υπάρχουν προβλήματα στη σχέση σας με τον ογκολόγο σας

Ορισμένοι ασθενείς νιώθουν θυμό, γιατί δεν καλύπτονται επαρκώς οι ανάγκες τους για πληροφόρηση, φροντίδα, επικοινωνία ή πρόσβαση.

Ελπίζουμε ότι αυτό το φυλλάδιο θα σας βοηθήσει να θέσετε τις κατάλληλες ερωτήσεις και να αναπτύξετε μια δυνατή σχέση με την ομάδα φροντίδας σας και συγκεκριμένα με το θεράποντα ογκολόγο σας.

Προσπάθεια για να λυθούν τα προβλήματα

Αν υπάρχουν προβλήματα με οποιοδήποτε από αυτά τα θέματα, παρακάτω υπάρχουν κάποιες χρήσιμες συμβουλές:

- Ζητήστε μια συνάντηση με τον ογκολόγο σας, στην οποία θα υπάρχει η άνεση του χρόνου για να συζητήσετε τα προβλήματα που προκύπτουν. Προετοιμαστείτε για τη συνάντηση αυτή, κάνοντας μια λίστα από τις συγκεκριμένες σας ανησυχίες και τα πράγματα που θέλετε να συζητήσετε.
- Ποτέ δεν είναι καλή ιδέα να κάνετε αυτού του είδους τη συζήτηση χωρίς προετοιμασία, ή στο περιβάλλον του νοσοκομείου.
- Αν δεν μπορείτε να προγραμματίσετε ένα ραντεβού με τον ογκολόγο σας, εξετάστε το ενδεχόμενο να συζητήσετε αυτά τα θέματα με το νοσηλευτή ογκολογίας σας ή τον κοινωνικό λειτουργό και ζητήστε αν μπορούν να βοηθήσουν, υποστηρίζοντας σας.

Αλλάζοντας τον ογκολόγο σας

Για διάφορους διαπροσωπικούς λόγους, ορισμένες σχέσεις ιατρών-ασθενών δεν λειτουργούν.

Αν αισθάνεστε ότι οι ανάγκες σας για φροντίδα δεν ικανοποιούνται επαρκώς ή ότι δεν υπάρχει διαπροσωπική επικοινωνία μεταξύ εσάς και του ογκολόγου σας, μπορεί να είναι λογικό να εξετάζετε το ενδεχόμενο να αλλάξετε γιατρό, αν αυτό είναι δυνατό.

Άλλα μέλη της ομάδας φροντίδας, όπως οι νοσηλευτές ογκολόγοι ή οι κοινωνικοί λειτουργοί οι οποίοι γνωρίζουν πολλούς ογκολόγους με τους οποίους δουλεύουν, μπορεί να σας προτείνουν έναν ογκολόγο με το ταμπεραμέντο και τη προσέγγιση που είναι πιο κατάλληλη για τις δικές σας ειδικές ανάγκες.

Έκκληση για τα δικαιώματα

Ως ύστατη λύση, ορισμένοι ασθενείς νιώθουν τόσο απογοητευμένοι, που αισθάνονται ότι είναι απαραίτητο να υποστηρίξουν τους εαυτούς τους, βασισμένοι στη κατανόηση των δικαιωμάτων τους. Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για τα δικαιώματα των ασθενών στην Ευρώπη στο "Ευρωπαϊκό Χάρτη Για τα Δικαιώματα των Ασθενών", το οποίο μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα: www.patienttalk.info/european_charter.pdf

A. Η ομάδα φροντίδας μου

Το όνομα του ογκολόγου μου:

Στοιχεία επικοινωνίας: Τηλέφωνο εργασίας:

Τηλέφωνο fax:

Κινητό:

Τηλέφωνο για επείγουσες καταστάσεις:

Email:

Άλλα άτομα που εμπλέκονται στη φροντίδα μου

	Name	Τηλέφωνο γραφείου	Τηλέφωνο εκτός γραφείου
Νοσοκόμα			
Παρηγορητική φροντίδα			
Κοινωνικός λειτουργός			
Διαιτολόγος			
Κατ'οίκον φροντίδα			
Πνευματική φροντίδα			
Φυσικός Θεραπεία			
Επαγγελματικών Θεραπεία			
Ψυχολόγος Ή Ψυχίατρο			

Β. Η ασθένειά μου και θεραπείες που έχω λάβει

Η διάγνωσή μου:

Αντικαρκινικές θεραπείες που έχω λάβει:ραπειές που έχω λάβει:

Ημερ/νία έναρξης	Θεραπεία	Ημερ/νία l:hjhwh	Σχόλια

Πληροφορίες σχεδιασμού προχωρημένης φροντίδας

Εκ των προτέρων οδηγία (επιθυμία εν ζωή) ΝΑΙ ΟΧΙ

Πληρεξούσιο λήψης απόφασης για την ιατρική φροντίδα ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν ναι, όνομα και σχέση

Γ. Πράγματα που θέλω να συζητήσω με τον ογκολόγο μου

Ημερ/νία	Θέμα	Έγινε

Στα πλαίσια μιας μοναδικής συνεργασίας ογκολόγων, ασθενών και ομάδων υποστήριξης ασθενών, η ESMO δημιούργησε αυτόν τον οδηγό για να βοηθήσει τους ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο και τους θεράποντες ογκολόγους τους.

Στους ασθενείς και τα μέλη των οικογενειών τους, παρέχει πρακτικές συμβουλές που αφορούν την αντιμετώπιση του καρκίνου, την επικοινωνία με τους ογκολόγους, σημαντικές ερωτήσεις, τη λήψη πληροφοριών και τις προκλήσεις της ζωής με τον προχωρημένο καρκίνο.

Για τους εν ενεργεία ογκολόγους, ο οδηγός θα λειτουργήσει σαν εργαλείο, που να βοηθήσει να εστιάσουν σε σημαντικές ερωτήσεις μαζί με τους ασθενείς τους, και θα συμβάλλει στον προσανατολισμό πολλών θεμάτων που απασχολούν τους ασθενείς τους.

European Society for Medical Oncology
Via Luigi Taddei 4, 6962 Viganello-Lugano
Switzerland

www.esmo.org/useful-links/patients-support



European Society for Medical Oncology