



## Α Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΑΣ ΟΜΑΔΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΚΑΛΥΨΕΤΕ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΤΟ ΝΑ:

- σας δώσει συμβουλές για ενδυματολογικές επιλογές και αξεσουάρ, για παράδειγμα, την χρήση μαντιλιού/φουλαριού για να καλύψετε την απώλεια μαλλιών
- σας επιβεβαιώσει ότι χρησιμοποιείτε τα πλέον κατάλληλα και διακριτικά προϊόντα, για παράδειγμα, μία βαλβίδα ομιλίας, μετά από εγχείρηση αφαίρεσης λάρυγγα
- σας παραπέμψει στις κατάλληλες υπηρεσίες ή ομάδες για συμβουλές καλυπτικού μακιζάζ
- σας παραπέμψει για χρήση προσθετικών μελών, για παράδειγμα, πρόθεση μαστού.

## Β ΣΥΖΗΤΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

Ένας ασθενής λέει: *"Είναι γεγονός, ότι πάντα δείχνω σαν να τα καταφέρνω και να είμαι υπεράνω των καταστάσεων, είμαι εξαιρετικά καλός σε αυτό, όμως από κάτω..."* Θα βοηθούσε να είστε ανοιχτοί και να μην κλείνετε στον εαυτό σας. Το να κρατάτε τα συναισθήματά σας για το εαυτό σας μπορεί να σας σταματά από το να κάνετε πράγματα που θα απολαμβάνετε ή από το να λάβετε την βοήθεια που χρειάζεστε. Συχνά οι άνθρωποι ανησυχούν ότι θα γίνουν βάρος αν ζητήσουν βοήθεια. Παρόλα αυτά, οι άλλοι συνήθως χαίρονται να εμπλακούν και να φανούν χρήσιμοι. Είναι πολύ σημαντικό να μιλήσετε σε κάποιον με τον οποίο αισθάνεστε άνετα και εμπιστευτείτε όπως:

- το σύντροφό σας
- ένα μέλος της οικογένειάς σας
- έναν άλλον ασθενή με την ίδια νόσο
- έναν επαγγελματία υγείας εμπλεκόμενο στην φροντίδα σας
- έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία όχι άμεσα εμπλεκόμενο στη φροντίδα σας, όπως σύμβουλο ή ψυχολόγο.

Θυμηθείτε ότι οι γιατροί και οι εξειδικευμένοι νοσηλευτές είναι συνηθισμένοι να συζητούν για τις αλλαγές στο σώμα και για ιδιαίτερα προβλήματα, ώστε μπορείτε να συζητήσετε τις αγωνίες σας με εκείνους. Καταγράψτε τις ερωτήσεις σας ή τις ανησυχίες σας και δείξτε στον επαγγελματία υγείας που θέλετε. Καταγράψτε επίσης τις απαντήσεις του καθώς μπορεί να αποδειχθεί δύσκολο να θυμάστε ότι έχει συζητηθεί.

Σε κάποιες περιοχές προσφέρονται προγράμματα "φιλικής υποστήριξης" ή "ομάδες αλληλοϋποστήριξης". Η μπορεί να προτιμάτε να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας, να κάνετε ερωτήσεις και να βρείτε υποστήριξη μέσω διαδικτύου.

## Γ ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ίσως σας είναι χρήσιμο να ζητήσετε βοήθεια από έναν πνευματικό (ιερέα) για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων που δημιουργεί η ασθένεια. Επίσης η Προσευχή μπορεί να ανακουφίσει και να βοηθήσει στη θετική αντιμετώπιση του προβλήματος. Επί πλέον η μελέτη βιβλίων που τρέφουν το πνεύμα και αναζωογονούν την ψυχή είναι αρκετά βοηθητικά.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Αγ. Δημητρίου 23, Σπάτα 19004

[www.galilee.gr](http://www.galilee.gr)

[galilee@galilee.gr](mailto:galilee@galilee.gr), [volunteer@galilee.gr](mailto:volunteer@galilee.gr)

Τηλέφωνο: 210 6635955 - Fax: 210 6635956

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013»  
Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο Αναφοράς (ΕΣΠΑ) - Συγχρηματοδοτούμενη Πρόση  
"Πρωτοβόλμα Συνεργάζομενη Διαστημική Φροντίδα και Υποστήριξη στην Κοινότητα, για Ασθενείς με Καρκίνο και τις Οικογένειές τους" (MIS 429996)

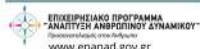


ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
[www.europa.eu](http://www.europa.eu)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
www.ygeia-pronoia.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΡΟΤΕΚΝΩΝ, ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ



www.epandad.gov.gr

ΕΣΠΑ  
2007-2013



www.espa.gr



Γαλιλαία

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ  
ΜΕΣΟΓΕΙΑΣ & ΛΑΥΡΕΩΤΙΚΗΣ



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Αλλαγή  
εικόνας  
σώματος

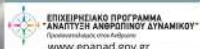


ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
[www.europa.eu](http://www.europa.eu)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
www.ygeia-pronoia.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΡΟΤΕΚΝΩΝ, ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ



www.epandad.gov.gr

ΕΣΠΑ  
2007-2013



www.espa.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## ΚΑΡΚΙΝΟΣ: ΑΛΛΑΓΗ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

*"Ξαφνικά έγινα ράκος. Δεν είδεχνα στα καλύτερά μου κι αυτό με θύμηνε. Μου άρσαν τα μακριά μου μαλλιά. Δεν έννοιωθα πια ο εαυτός μου."*

*"Πάντα εκτιμούσα την δύναμή μου και την ικανότητά μου να κάνω πράγματα μόνος μου, αλλά υπάρχουν πράγματα που δεν μπορώ να κάνω για να αυτοεξυπηρετηθώ τώρα πια"*

Αυτές είναι κάποιες εκφράσεις ανθρώπων που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της αλλαγής εικόνας του σώματος.

## Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΠΟΛΛΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ:

- **Στην εμφάνιση - στο πώς δείχνει κάποιος.** Π.χ. μια χειρουργική επέμβαση μπορεί να αφηρέσει ουλές ή να καταλήξει στην αφαίρεση ενός μέλους του σώματος (όπως ενός μαστού ή ενός άκρου).
  - **Λειτουργικότητα - στον τρόπο που λειτουργεί το σώμα.** Για παράδειγμα, μερικοί άνθρωποι μπορεί να χρειαστούν κολοστομία. Αυτή είναι ένα χειρουργικά κατασκευασμένο άνοιγμα στον κορμό, μέσα από το οποίο περνούν τα κόπρανα σε ένα σακουλάκι. Άλλα παραδείγματα περιλαμβάνουν αλλαγές στην ομιλία, την κατάποση ή την γονιμότητα.
  - **Αίσθηση - στο πώς αισθάνεται κάποιος το σώμα του.** Π.χ. μετά από μια ανακατασκευή της στοματικής κοιλότητας, η περιοχή μπορεί να δίνει διαφορετική αίσθηση. Άλλες συνέπειες περιλαμβάνουν αλλαγές στην ακοή ή μυρμηγκιασμα, μούδιασμα και πόνο στα χέρια και τα πόδια.
- Αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι προσωρινές ή μόνιμες.

## ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ;

Η εικόνα του σώματος είναι το σύνολο των αντιλήψεων και αισθήσεων που έχουμε για τον εαυτό μας, σαν κάτι διαφορετικό και ξεχωριστό από τους άλλους. Είναι η αντίληψη που έχει το άτομο για το σώμα του. Μια αρνητική αλλαγή στο σώμα τραυματίζει την ταυτότητα, την αυτοεκτίμηση.

Η αλλαγή της εικόνας του σώματος στον άνθρωπο μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση και συντριβή, που οδηγεί σε ψυχογενετικά σύνδρομα με απρόβλεπτες συνέπειες για το άτομο, την οικογένεια και τον κοινωνικό περίγυρο.

Η επιστημονική όμως αντίληψη σήμερα θεωρεί, ότι για κάθε ακρωτηριαστική επέμβαση υπάρχει η αντίστοιχη αποκατάσταση, που εξασφαλίζει ποιότητα ζωής σε υψηλό επίπεδο.

## Ο ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΕΞΑΡΤΑΤΑ ΑΠΟ:

1. Την ηλικία του.
2. Την προ της νόσου ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις.
3. Το χρόνο εγκατάστασης της σωματικής αναπηρίας (γρήγορα ή αργά).
4. Τη λειτουργία που είχε το μέλος του σώματος πριν τη νόσο.
5. Τη δυνατότητα αποκατάστασης.
6. Την επένδυση του ατόμου στη φυσική εμφάνιση.
7. Εάν το πάσχον μέλος είναι ορατό ή μη.



## Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΒΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΕρνά μέσα από 4 φάσεις :

- A. Αντίκτυπος: χάνει τον έλεγχο της κατάστασης και δεν μπορεί να δεχθεί μηνύματα. Φοβάται ότι απειλείται η ζωή του και έχει φοβερό άγχος και αγωνία.
- B. Παλινδρόμηση: η φυγή από την πραγματικότητα και η επιστροφή σε μια πιο άνετη ψυχολογικά οσείδα της ζωής.
- Γ. Αναγνώριση: θρηνεί την απώλεια από την αλλαγή που έχει υποστεί.
- Δ. Επανόρθωση: Δημιουργική φάση; ανθεωρεί τις θετικές δυνάμεις και ενεργοποιείται για αποκατάσταση. Τολμά να κάνει σχέδια και προσπαθεί να βρει καινούργιους τρόπους και προσεγγίσεις στο πρόβλημα του.



## ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ;

Αρχικά οι αλλαγές μπορεί να φαίνονται αφόρητες και δύσκολα αντιμετωπίσιμες. Καθένας προσαρμόζεται με το δικό του ρυθμό και η διαδικασία προσαρμογής μπορεί να πάρει εβδομάδες, μήνες ή και χρόνια. Η επίδραση που θα έχει η αλλαγή στο σώμα δεν εξαρτάται πάντα από το μέγεθος, τη σοβαρότητα ή την ορατότητά της. Για παράδειγμα, μία μικρή κρυφή ουλή μπορεί παράλληλα αυτά να έχει σοβαρή επίδραση στη διάθεση, την αυτοπεποίθηση και την σεξουαλικότητα. Μπορείτε να πάρετε τον έλεγχο της κατάστασης και να βρείτε τρόπους και ανθρώπους να σας βοηθήσουν να προσαρμοστείτε.