

ΕΧΩ ΚΑΡΚΙΝΟ. ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ;

Ο κάθε άνθρωπος, με την προσωπική του εμπειρία, έχει κάποιους τρόπους με τους οποίους αντεπεξέρχεται ψυχολογικά όταν τα πράγματα στη ζωή δεν πάνε καλά. Στην περίπτωση του καρκίνου, έχει βρεθεί ότι τα παρακάτω βοηθούν τους περισσότερους ανθρώπους να αντεπεξέλθουν:

- Συμμετέχετε ενεργά στη θεραπεία σας.
- Ενημερώνεστε για την αρρώστια σας.
- Συμμετέχετε στη λήψη των αποφάσεων.
- Έχετε κοντά σας ανθρώπους που μπορούν να σας συμπαρασταθούν.
- Μένετε δραστήριος/α. Το ότι έχετε καρκίνο δεν σημαίνει απαραίτητως ότι θα πρέπει να σταματήσετε να κάνετε πράγματα που κάνατε πριν ή πράγματα που σας ευχαριστούν. Πολλοί άνθρωποι νιώθουν καλύτερα όταν συνεχίζουν να εργάζονται, ενδεχομένως σε πιο χαλαρούς ρυθμούς.
- Προσαρτηθείτε να τρώτε καλά και να ξεκουράζεστε.
- Μην παραμελείτε τον εαυτό σας. Συνεχίστε να φροντίζετε για την εμφάνισή σας, την καθαριότητα και τη σωματική σας υγιεινή, συνεχίστε να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Αγ. Δημητρίου 23, Σπάτα 19004

www.galilee.gr

galilee@galilee.gr, volunteer@galilee.gr

Τηλέφωνο: 210 6635955 - Fax: 210 6635956



Γαλιλαία

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ
ΜΕΣΟΓΑΙΑΣ & ΛΑΥΡΕΩΤΙΚΗΣ



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Πρέπει
ο ασθενής να
το μαθαίνει ;



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
www.europa.eu



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.ygeia-pronoia.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
www.europa.eu



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.ygeia-pronoia.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"

Προσυνταγοποιεί στην Ελλάδα

www.epanad.gov.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙΟ
www.espa.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"

Προσυνταγοποιεί στην Ελλάδα

www.epanad.gov.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙΟ
www.espa.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΕΧΕΙ ΚΑΡΚΙΝΟ;

Το να μην ενημερώνουμε τον άρρωστο έχει κάποια πλεονεκτήματα.

Πρώτον, δεν τον στενοχωρούμε (για την ακρίβεια, αναβάλλουμε τη στενοχώρια) και δεύτερον, δεν γινόμαστε αγγελιαφόροι κακών ειδήσεων.

Γι' αυτούς τους λόγους, σε περασμένες δεκαετίες, επικρατούσε η τάση της απόκρυψης. Ωστόσο, αν το δούμε πιο προσεκτικά, το να μένει ο άρρωστος στο σκοτάδι έχει σοβαρά μειονεκτήματα.

Κάποια απ' αυτά είναι τα εξής:

- Ο ασθενής μπαίνει σε μια ατμόσφαιρα «μυστικοπάθειας». Αρκετές φορές, ο ασθενής καταλαβαίνει τι έχει.
- Ο ασθενής που δεν γνωρίζει τι έχει δεν μπορεί και να συμμετάσχει στη λήψη των αποφάσεων για τη θεραπεία του, πράγμα που τον βάζει σε παθητική θέση και αυξάνει τον κίνδυνο να πάθει **κατάθλιψη**.
- Ο ασθενής που δεν ενημερώνεται ενδέχεται να νομίζει ότι τα πράγματα είναι χειρότερα απ' ό,τι είναι στην πραγματικότητα.
- Στις περιπτώσεις που ο καρκίνος δεν μπορεί να θεραπευτεί, ο ασθενής που δεν μαθαίνει τίποτα στερείται την ευκαιρία να **προετοιμαστεί** για τον θάνατό του, χάνει τη δυνατότητα να σκεφτεί και να κάνει πράγματα που πιθανώς θα έδιναν νόημα στη ζωή του και κινδυνεύει να βαδίσει προς τον θάνατο πιο μόνος.

Για όλους αυτούς τους λόγους, το **σωστό ερώτημα** δεν είναι αν ο ασθενής θα πρέπει να μαθαίνει αν έχει καρκίνο ή όχι, αλλά το εξής:

ΠΟΣΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ;

Σ' αυτό το ερώτημα, την απάντηση συνήθως την δίνει ο ίδιος ο ασθενής, με την συμπεριφορά του. Ο κάθε άνθρωπος έχει τα δικά του όρια στα πόσα θέλει να μάθει, στα πόσα προτιμάει να μην μάθει, και στο πότε είναι έτοιμος να μάθει περισσότερα. Θα πρέπει να ακούμε τον άρρωστο προσεκτικά, να καταλαβαίνουμε πόσα και πότε θέλει να μάθει και να ανταποκρινόμαστε σε αυτό.

ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΙ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ;

Αυτό είναι κάτι που θα πρέπει να το κάνει ο γιατρός. Αυτός θα πρέπει να είναι σε θέση να διακρίνει (με τη βοήθεια των συγγενών και των φίλων του ασθενούς, αλλά - κυρίως - και με βάση τη συμπεριφορά του ίδιου του ασθενούς) τι θα πει, πόσα θα πει και με ποιον τρόπο θα τα πει. Στις περισσότερες περιπτώσεις, ο ίδιος ο ασθενής δίνει στον γιατρό να καταλάβει τι και πόσα θέλει να μάθει, και αυτός είναι ο καλύτερος οδηγός για τον γιατρό.

ΟΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΚΑΡΚΙΝΟ ΕΧΕΙ ΕΠΩΔΥΝΟ ΘΑΝΑΤΟ;

Όχι στη σημερινή εποχή.

Πρώτον, ο καρκίνος αρκετές φορές θεραπεύεται.

Δεύτερον, και όταν δεν θεραπεύεται, υπάρχουν τα μέσα για την ικανοποιητική ανακούφιση του ασθενούς από τον πόνο και τα άλλα επώδυνα συμπτώματα.

ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ;

Έχουν χυθεί τόνοι μελανιού για το συγκεκριμένο ζήτημα, αλλά, ποτέ δεν έχει αποδειχτεί τίποτα. Αντίθετα, υπάρχουν σαφείς και αδιάσειστες αποδείξεις για άλλους παράγοντες που προκαλούν καρκίνο, όπως το κάπνισμα, κάποιες χημικές ουσίες, κάποιες ακτινοβολίες, κάποιος ιός κλπ. Δεν έχει **κανένα νόημα** να φάχνει κανείς μήπως ο καρκίνος ξεκίνησε από κάποια στενοχώρια ή κάτι άλλο...

