



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

• **Άσκηση** Με τη συνείδηση του γιατρού σου μπορείς να ασχοληθείς με λίγη άσκηση όπως βόδιωμα που θα σε βοηθήσει να αυξήσει τα επίπεδα της ενέργειάς σου. Ακόμη συμβουλεύσου έναν φυσικοθεραπευτή που μπορεί να σου προτείνει να ενταχθείς σε ένα ομαδικό ελεγχόμενο πρόγραμμα γυμναστικής. Αυτές οι ομάδες οργανώνονται από έμπειρους γυμναστές. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι είναι πιο ευχάριστο να ασκούνται μέσα σε μία ομάδα, και αυτό τους δίνει το κίνητρο για περισσότερη άσκηση.

• **Κοινωνικότητα** Το πιο σημαντικό είναι να παραμείνεις ενεργός κοινωνικά. Μην απομονώνεις τον εαυτό σου από τους φίλους σου. Είναι πολύ σημαντικό να βρίσκεις καιρό για δραστηριότητες που σε βοηθάνε να ανανεώσεις σωματικά και ψυχικά, ώστε να προλαμβάνεις και να αντιμετωπίζεις την κόπωση. Το στρες απορροφά ενέργεια και σε κάνει να αισθάνεσαι ακόμα πιο κουρασμένος. Αυτός μπορεί να είναι ένας περίστατος με φίλους, η παρακολούθηση μιας ταινίας, η μελέτη ενός βιβλίου, η προσευχή, ο εκκλησιασμός...

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο εργοδότης σου μπορεί:

- Να αλλάξει το ωράριό σου σε ώρες που δεν υπάρχει κυκλοφοριακή αιχμή.
- Να ζητήσει από τους συναδέλφους σου να αναλάβουν κάποιες από τις εργασίες σου.
- Να σου παρέχει θέση σταθμεύσης κοντά στη δουλειά.
- Να σου επιτρέπει να κάνεις μικρά διαλείμματα, έτσι ώστε να μπορείς να ξεπλύνεις και να ξεκουράζεσαι.
- Να σου επιτρέπει να δουλεύεις και από το σπίτι.
- Να σου βρει ελαφρότερη δουλειά.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΗΤΕΡΑ

«Τι να κάνω με τη Φροντίδα των παιδιών; Νιώθω ότι δεν μπορώ να ανταποκριθώ ως μητέρα».

Κάνεις δεν σου ζητάει να αναθέσεις σε άλλον την φροντίδα των παιδιών σου, εν τούτοις υπάρχουν πράγματα που μπορείς να κάνεις ώστε να σου είναι λιγότερο επώδυνη αυτή η φροντίδα.

- Εξήγησε στα παιδιά σου ότι αισθάνεσαι κάπως κουρασμένη ή ότι δεν θα μπορείς να κάνεις όσα έκανες για αυτά πριν την ασθένειά σου. Θα εκπλαγείς με το πόσο καλά ανταποκρίνονται.
- Προγραμματίσε δραστηριότητες με τα παιδιά που μπορείς να τις κάνεις καθιστή.
- Απόφυγε να σηκώνεις τα μικρά παιδιά.
- Χρησιμοποίησε το καρότι ή μία καρέκλα με ρόδες, εάν πρέπει να τα μετακινήσεις.
- Προσπάθησε να βάλεις τα παιδιά να κάνουν μικροδουλειές κατάλληλες με την ηλικία τους.
- Δέξου προσφορές βοήθειας από ανθρώπους που εμπιστεύεσαι. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη μεταφορά από το σχολείο ή και περιστασιακή φύλαξη.
- Ζήτησε από κάποιον να προσέχει τα παιδιά, έτσι ώστε να μπορείς να κάνεις κάτι που σε ευχαριστεί.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Αγ. Δημητρίου 23, Σπάτα 19004

www.galilee.gr

galilee@galilee.gr, volunteer@galilee.gr

Τηλέφωνο: 210 6635955 - Fax: 210 6635956

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013»
Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο Αναφοράς (ΕΣΠΑ) - Συγχρηματοδοτούμενη Πρόδη
Πρωτοβουλία Συνεργόζουμνη Διεπιστημονική Φροντίδα και Υποστήριξη στην
Κοινωνία, για Ασθενείς με Καρκίνο και τις Οικογένειές τους" (MIS 429996)



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
www.europa.eu



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.ygeia-pronoi.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΚΣΗΣ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσαρμοσμένο στην Ελλάδα
www.epanad.gov.gr

ΕΣΠΑ
2007-2013
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
www.espa.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Γαλιλαία

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ
ΜΕΣΣΟΓΑΙΑΣ & ΛΑΥΡΕΩΤΙΚΗΣ



Τρόποι
αντιμετώπισής
της
ΚΟΠΩΣΗ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
www.europa.eu



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.ygeia-pronoi.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΚΣΗΣ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσαρμοσμένο στην Ελλάδα
www.epanad.gov.gr

ΕΣΠΑ
2007-2013
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
www.espa.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



«Νιώθω τόσο κουρασμένος που δεν ξέρω τι να κάνω. Η κόπωση έχει γίνει η καθημερινότητά μου.»

Η κόπωση που είναι καθημερινότητα είναι ένα παθολογικό, ιδιαίτερα σημαντικό σύμπτωμα που δεν πρέπει να αγνοηθεί γιατί επηρεάζει πολύ την ποιότητα ζωής των ασθενών.

Το 75% των ασθενών με καρκίνο θα αισθανθούν κάποτε στην πορεία της νόσου κόπωση. Αυτή η εξάντληση που συνδέεται με τον καρκίνο μπορεί να σφειλάται στην αρρώστια αυτή καθεαυτή ή σε κάποια παρενέργεια της θεραπείας της. Αυτό μπορεί να είναι εξουθενωτικό ή ακόμα και αφόρητο.

Η κόπωση μπορεί να επηρεάσει τις οικογενειακές ή τις φιλικές σου σχέσεις. Να σε κάνει ανυπόμονο με τους γύρω σου ή να αποφεύγεις τις συναναστροφές γιατί αυτό απαιτεί μεγάλη προσπάθεια από μέρος σου.

ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΟΠΩΣΗΣ

- Η δυσκολία στην εκτέλεση και των πιο εύκολων καθημερινών μας ασχολιών όπως το χτένισμα, το πλύσιμο ή το μαγείρεμα.
- Το αίσθημα ότι δεν έχεις καθόλου ενέργεια, σαν να ήβλεες να περάσεις όλη την ημέρα στο κρεβάτι.
- Το αίσθημα ότι δεν έχεις τη δύναμη να κάνεις σειδήπαστε.
- Η έλλειψη συγκέντρωσης.
- Η δυσκολία να σκεφτείς, να μιλήσεις ή να πάρεις αποφάσεις.
- Η δυσκολία να θυμάσαι πράγματα.
- Η δυσκολία στην αναπνοή ακόμα και μετά από μία ελαφριά δραστηριότητα.
- Η ζαλάδα ή ο ελαφρός πονοκέφαλος.
- Η δυσκολία στον ύπνο.
- Η έλλειψη της σεξουαλικής διάθεσης.
- Η ευσυγκινησία.

ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΔΥΝΑΜΕΩΝ

Κάνεις δεν είναι σίγουρος τι ακριβώς προκαλεί την κόπωση που ποικίλει από άτομο σε άτομο. Ευθύνεται για αυτήν ένας συνδυασμός παραγόντων όπως:

- Ο συνδυασμός φαρμάκων της χημειοθεραπείας
- Η φαρμακευτική αγωγή που δίνεται για την αντιμετώπιση της ναυτίας
- Τα παράγωγα των καταστραμμένων κυττάρων
- Ο τραυματισμός των υγιών κυττάρων
- Η μόλυνση
- Ο περετός
- Η μη σωστή διατροφή
- Η αναιμία
- Η δύσπνοια
- Η ενέργεια που χρειάζεται το σώμα για να αποκαταστήσει τις βλάβες στα φυσιολογικά κύτταρα
- Ψυχολογικά αίτια όπως στενοχώρια, λύπη, κατάθλιψη

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ;

- **Ενημέρωση του γιατρού** με συγκεκριμένη περιγραφή της κόπωσης που νιώθεις. Κατέγραψε τις δραστηριότητές σου και το βαθμό κόπωσης που σου προκαλεί η καθεμιά.
- **Ρύθμιση του ύπνου** - Η ποιότητα του ύπνου είναι πολύ σημαντική για τη βελτίωση της κόπωσης.
- **Προγραμματισμός των καθημερινών δραστηριοτήτων** σε ώρες που νιώθεις πιο δυνατός. Μεταξύ τους βάλε μικρά διαλείμματα για μικρή ανάπαυση και ανάκτηση δυνάμεων.
- **Γνωστοποίηση των αναγκών σου** στην οικογένειά σου και στους φίλους σου. Μη δυσκολεύεσαι να ζητήσεις βοήθεια.
- **Διατροφή** - Τρώγε μικρά γεύματα πλούσια σε πρωτεΐνες που απαιτούν μικρότερη ενέργεια για την πέψη και δίνουν ενέργεια καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας.



10 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

- 1 Κοιμήσου τόσο όσο είναι απαραίτητο. Η παραμονή στο κρεβάτι για πάρα πολλές ώρες πιθανόν να επηρεάσει την ποιότητα του ύπνου σου.
- 2 Να ασκείσαι σε τακτικά διαστήματα γιατί αυτό θα σε βοηθήσει μακροπρόθεσμα να κοιμάσαι καλύτερα.
- 3 Να ξυπνάς και να κοιμάσαι την ίδια ώρα κάθε μέρα ώστε να μπεις σε ένα κανονικό ρυθμό ύπνου.
- 4 Να κοιμάσαι μόνο στο δωμάτιό σου. Όταν ξυπνάς να πηγαίνεις σε άλλο δωμάτιο.
- 5 Όταν δεν μπορείς να κοιμηθείς είναι προτιμότερο να σηκωθείς από το κρεβάτι σου και να διαβάσεις ένα βιβλίο ή να δεις τηλεόραση, παρά να στριφογυρνάς για ώρα στο κρεβάτι σου.
- 6 Περιορίσει το φως και τους θορύβους κατά τη διάρκεια της νύχτας. Εάν το δωμάτιο έχει θορύβους χρησιμοποίησε ωτοασπίδες.
- 7 Διατήρησε στο δωμάτιό σου μία σταθερή θερμοκρασία, ούτε πολύ ζεστό ούτε πολύ κρύο.
- 8 Καλό είναι πριν από τον ύπνο να λαμβάνεις ένα ελαφρύ δείπνο ή ζεστό γάλα ή άλλο ρόφημα. Είναι καλό να αποφεύγεις τα διεγερτικά ποτά μετά τις 4μμ, όπως καφέ, τσάι ...
- 9 Ένας ολιγόλεπτος ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να βοηθήσει μερικούς. Άλλους όχι.
- 10 Κράτα ένα ημερολόγιο. Αν ξυπνάς το βράδυ και σκέφτεσαι διάφορα που σε απασχολούν, γράψε τα για να τα ξεασκεφτείς κατά την διάρκεια της ημέρας και να τα συζητήσεις με ένα συγγενή ή φίλο.