

# ΚΕΦΙ

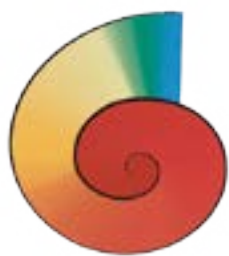
για Ζωή

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ  
ΤΕΛΟΣ  
Τοχ. Γραφείο  
Αν. Αιγαίου  
Αριθμός Άδειας  
8361



ΕΛΤΑ  
Hellenic Post





**Μαζί  
και στο  
σπίτι**

ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ  
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ  
ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ  
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΤΟΥΣ  
ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ  
ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ Κ.Ε.Φ.Ι.

Για περισσότερες πληροφορίες  
για το Πρόγραμμα «Μαζί και στο Σπίτι»  
καθώς και τη διαδικασία ένταξης  
σε αυτό, επικοινωνήστε με το Κ.Ε.Φ.Ι.



**Κ.Ε.Φ.Ι**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ  
ΕΒΕΛΟΝΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΙΑΤΡΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Η προσφορά των υπηρεσιών είναι δωρεάν

**Κ.Ε.Φ.Ι.**

📍 Λουίζης Ριανκούρ 29, 11523, Αθήνα

☎ 210 6468222, 210 3244390

✉ info@anticancerath.gr

🌐 www.anticancerath.gr

Με την ευγενική υποστήριξη

 Bristol Myers Squibb™

 **BIANEE** S.A.  
ΒΙΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

 **Lilly**  
ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

 **GENESIS**  
pharma

 **Roche**

 **NOVARTIS**

## Φθινόπωρο: Ώρα για ανανέωση!

Αγαπητές φίλες,  
Αγαπητοί φίλοι,

Είμαστε στην αρχή μιας νέας χρονιάς, με καλύτερες προοπτικές από την περσινή, μιας και έχουμε στη φαρέτρα μας το όπλο του εμβολιασμού για τη νόσο COVID19 και αισθανόμαστε συγκρατημένη αισιοδοξία για το μέλλον. Όπως κάθε χρόνο, τις φετινές δράσεις εγκαινίασε η ομάδα γυναικολογικού καρκίνου του Κ.Ε.Φ.Ι. Εριφύλη με την παραγωγή δέκα ενημερωτικών βίντεο για τον γυναικολογικό καρκίνο και με την εκδήλωση «Βάλε ένα καλάθι για τη γυναίκα της ζωής σου!» που πραγματοποιήθηκε στις 19 Σεπτεμβρίου στο γήπεδο του Μετσ.

Στις 15 Σεπτεμβρίου το Κ.Ε.Φ.Ι., μαζί με την Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου και τον Όμιλο Εθελοντών κατά του Καρκίνου ΑγκαλιάΖΩ, συμμετείχε στην Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το Λέμφωμα που διοργάνωσε η Gilead Sciences.

Οι δράσεις του Σεπτεμβρίου ολοκληρώθηκαν με την καθιερωμένη διαδικτυακή ημερίδα του Συλλόγου για τους αιματολογικούς καρκίνους, που έλαβε χώρα τη Δευτέρα 27 Σεπτεμβρίου.

Ο Σύλλογος ενημερώνει τα μέλη του ότι αρχίζουν και πάλι η λειτουργία των ομαδικών προγραμμάτων: Η Ανοιχτή Ομάδα Ψυχολογικής Υποστήριξης Ασθενών θα συνεχίσει διαδικτυακά κάθε Δευτέρα 6-8 μμ., ενώ την ίδια ώρα θα πραγματοποιείται η συνάντηση της Ομάδας Φροντιστών που προς το παρόν θα γίνεται διά ζώσης.

Για 4η συνεχόμενη χρονιά θα λειτουργήσει το πρόγραμμα «Ψηφιακός κόσμος και ευκολίες», με εισηγητή τον κ. Γεώργιο Μπούσια, κάθε Τρίτη στις 7-9 μμ. Το πρόγραμμα της Γυμναστικής του κ. Γιώργου Καραναστάση θα ξεκινήσει τις επόμενες ημέρες, ενώ από τις 21 Οκτωβρίου κάθε δεύτερη Πέμπτη 18:00-20:00 θα γίνονται οι διαδικτυακές συναντήσεις της ομάδας Διατροφικής Υποστήριξης, με την διατροφολόγο του Συλλόγου κα Σοφία Βαϊοπούλου.

Φέτος θα λειτουργήσει στον Σύλλογο Τμήμα Δραματοθεραπείας, με τη μορφή κλειστής ομάδας έως 8 ατόμων, που θα ξεκινήσει από τις 11 Νοεμβρίου, με εισηγήτρια την κα Δέσποινα Μπαμπανέλου. Για πληροφορίες μπορείτε να καλείτε στα τηλέφωνα του γραφείου.

Σύντομα θα λειτουργήσουν η Ομάδα Κοσμετολογίας με την κα Ειρήνη Σουλιώτη και η Ομάδα Χειροτεχνίας με την κα Μαρία Παπαγεωργίου.

Ακολουθήστε τον Σύλλογο Κ.Ε.Φ.Ι. στα social media για να μαθαίνετε όλα τα νέα μας!

Facebook: [facebook.com/skkephi](https://www.facebook.com/skkephi)

Instagram: [instagram.com/kefi\\_athens/](https://www.instagram.com/kefi_athens/)

YouTube: [www.youtube.com/channel/UCZ8YEU\\_V1Q9XaR6i1ZS23fg](https://www.youtube.com/channel/UCZ8YEU_V1Q9XaR6i1ZS23fg)

Καλό φθινόπωρο!

Εκ του Δ.Σ. του Κ.Ε.Φ.Ι.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

4

### Διακρίσεις

Βράβευση Κ.Ε.Φ.Ι. σε Healthcare Business Awards 2021

5

### Δράσεις

Παγκόσμια Ημέρα για το Λέμφωμα

6

### Ημερίδα

«Κακοήθη αιματολογικά νοσήματα»:

Οι ασθενείς σε πρώτο πρόσωπο

8

### 20 Σεπτεμβρίου: Παγκόσμια

Ημέρα Γυναικολογικής Ογκολογίας

«Βάλε ένα καλάθι για τη γυναίκα της ζωής σου!»

10

### Ιατρικό

Πώς μπορώ να ελαττώσω τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού;

11

### Υποστήριξη

Ο ρόλος της οικογένειας και η υποστήριξη φροντιστών ασθενών με καρκίνο

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΕΥΧΟΣ 49ο

Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2021

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ «Κ.Ε.Φ.Ι.» ΑΘΗΝΩΝ  
Λουίζης Ρισανκούρ 29, 11523, Αθήνα (5ος όροφος)  
τηλ.: 210 6468222, 210 3244390 • fax: 210 6468221  
[www.anticancerath.gr](http://www.anticancerath.gr) | [info@anticancerath.gr](mailto:info@anticancerath.gr)

ΕΚΔΟΤΗΣ

ΖΩΗ ΓΡΑΜΜΑΤΟΓΛΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΕΤΙΚΑ

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

POINT: Πατριάρχου Γρηγορίου Ε. 58-60, 17778

Ταύρος, Τηλ.: 210 9595683, 210 9589775

Fax.: 210 9589536

e-mail: [point@point.com.gr](mailto:point@point.com.gr)

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

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΧΡΗΣΤΟΣ Λ. ΚΑΠΠΑΣ

## ΒΡΑΒΕΥΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ Κ.Ε.Φ.Ι. ΣΤΑ HEALTHCARE BUSINESS AWARDS 2021

Με μεγάλη συμμετοχή επιφανών εκπροσώπων του ευρύτερου κλάδου της Υγείας, πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 20 Σεπτεμβρίου η τελετή απονομής των βραβείων Healthcare Business Awards 2021 στο Κεληάρι Παπαχρήστου. Ο θεσμός που επιβραβεύει τις βέλτιστες πρακτικές επιχειρηματικότητας, καινοτομίας και κοινωνικής προσφοράς στον κλάδο της Υγείας, διοργανώθηκε με επιτυχία για 6η χρονιά από την Boussias Communications και το Health Daily.

Πρόεδρος της Κριτικής Επιτροπής των βραβείων ήταν φέτος ο Ακαδημαϊκός και πρώην Πρωθυπουργός της χώρας, κ. Λουκάς Παπαδήμος.

Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία της η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας κα. Μίνα Γκάγκα, η οποία απένευσε και τις τιμητικές διακρίσεις. Από το υπουργείο Υγείας επίσης παρέστησαν ο Γενικός Γραμματέας Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, κ. Μάριος Θεμιστοκλέους και ο Γενικός Γραμματέας Υπηρεσιών Υγείας, κ. Ιωάννης Κωτσιόπουλος.

Η υπουργός κατά τον εναρκτήριο χαιρετισμό της τόνισε μεταξύ άλλων: «Θα ήθελα να δώσω συγχαρητήρια σε όσους βραβεύτηκαν, αλλά και σε όλους όσους δουλεύουν για το σύστημα υγείας, για τους ανθρώπους, για τα καινούργια φάρμακα, όσους εργάζονται στην έρευνα και καινοτομία, στην παροχή υπηρεσιών υγείας, και να τους υποσχεθώ ότι ως υπουργείο Υγείας θα βρισκόμαστε κοντά τους, στηρίζοντας κάθε προσπάθειά τους».

**Στην τελετή αυτή ο Σύλλογος Κ.Ε.Φ.Ι. τιμήθηκε με τρία βραβεία.**

**Συγκεκριμένα, τα βραβεία που έλαβε ο Σύλλογος είναι:**

- Bronze βραβείο για το πρόγραμμα "Μαζί και στο Σπίτι" στην κατηγορία «Δράσεις υποστήριξης / εκπαίδευσης μελών»
- Gold βραβείο για το πρόγραμμα "Δικαίωμά μου" στην κατηγορία «Δράσεις με στόχο την ενημέρωση / ευαισθητοποίηση / πρόληψη»
- Platinum βραβείο για το πρόγραμμα "Δικαίωμά μου" στην κατηγορία «Δράσεις με στόχο την ενημέρωση / ευαισθητοποίηση / πρόληψη»

Τα βραβεία Platinum ήταν τιμητικές διακρίσεις για τις υποψηφιότητες που απέσπασαν τη μεγαλύτερη βαθμολογία από την κριτική επιτροπή στην κατηγορία τους.



Τα βραβεία παρέλαβαν για λογαριασμό του Δ.Σ. η Πρόεδρος του Κ.Ε.Φ.Ι. κυρία Ζωή Γραμματόγλου και η Αντιπρόεδρος, κυρία Μαίρη Χήναρη. Η Πρόεδρος ευχαρίστησε την Κριτική Επιτροπή και δήλωσε ότι ο Σύλλογος ξεκίνησε το πρόγραμμα «Δικαίωμά μου» από το 2012 και πλέον ενημερώνει για τα δικαιώματα ασθενείς και Συλλόγους ασθενών από όλη την Ελλάδα. Δεν παρέλειψε να επισημάνει στους παρόντες εκπροσώπους του Υπουργείου Υγείας ότι θα πρέπει να αναλάβει και η Πολιτεία την ευθύνη που της αναλογεί στην κοινωνική υποστήριξη των ασθενών.

# Η ΠΛΑΤΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΟΣ & Η ΟΜΟΝΟΙΑ «ΝΤΥΘΗΚΑΝ» ΣΤΑ ΠΡΑΣΙΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΛΕΜΦΩΜΑ



Με κεντρικό μήνυμα «Light It Green», η βιοφαρμακευτική εταιρεία Gilead Sciences, με την υποστήριξη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου ΕΛΛ.Ο.Κ. και των Συλλόγων Ασθενών ΑγκαλιάΖΩ και Κ.Ε.Φ.Ι., υλοποίησε την Τετάρτη 15 Σεπτεμβρίου εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το Λέμφωμα.

Το σιντριβάνι της Ομόνοιας και η πλατεία Συντάγματος, μέσα από ειδικά διαμορφωμένο περίπτερο, φωτίστηκαν συμβολικά με το πράσινο χρώμα, με στόχο την ενημέρωση του κοινού για το λέμφωμα. Παράλληλα λεωφορεία στο κέντρο της πόλης ντύνονται με τα εικαστικά της εκστρατείας για ένα μήνα, μεταφέροντας το μήνυμα της πρόληψης.

Κι αυτό γιατί η επίπτωση του καρκίνου στην Ευρώπη είναι σημαντική και βαίνει αυξανόμενη: στην ήπειρο αντιστοιχεί το 10% του παγκόσμιου πληθυσμού, αλλά το 25% των νέων περιστατικών καρκίνου, ενώ η Ελλάδα παρουσιάζει ολοένα αυξανόμενα ποσοστά.

Την δράση τίμησαν με την παρουσία τους ο Δήμαρχος Αθηναίων κ. Κώστας Μπακογιάννης, ο Περιφερειάρχης Αττικής κ. Γιώργος Πατούλης και ο Αντιδήμαρχος Δημοτικής Αστυνομίας και Κοινοχρήστων Χώρων κ. Βασίλειος Κορομάντζος.

Ο κ. Σάββας Χαραλαμπίδης, Γενικός Διευθυντής της Gilead Sciences Ελλάδος & Κύπρου σχολιάζει: «Για δεύτερη συνεχή χρονιά η Gilead ανάβει το πράσινο φως στη γνώση και την ευαισθητοποίηση για τους αιματολογικούς καρκίνους. Η επιστήμη έχει κάνει σημαντικά βήματα μέσα από καινοτόμες

θεραπείες. Θεραπείες, οι οποίες βοηθούν στην αντιμετώπιση μιας πληθώρας ανιάτων και δύσκολων ασθενειών, αναστέλλοντας την εξέλιξή τους. Γι' αυτό η αξία της έγκαιρης διάγνωσης του σωστού τύπου λεμφώματος και η χρήση εξελιγμένων θεραπειών μπορεί να καταστεί σωτήρια, θεραπεύοντας πλήρως την ασθένεια ή ελέγχοντας επαρκώς τη νόσο».

Η κα. Ζωή Γραμματόγλου, Πρόεδρος του Συλλόγου Ασθενών

Κ.Ε.Φ.Ι., επισήμανε: «Τα λεμφώματα είναι μια ετερογενής ομάδα κακοήθων νεοπλασιών του λεμφικού συστήματος που εφόσον διαγνωστούν σε αρχικό στάδιο, χάρη στις καινοτόμες θεραπείες, θεωρούνται σε πολύ μεγάλο ποσοστό ίασιμα. Ο Σύλλογος Κ.Ε.Φ.Ι. στηρίζει τις δράσεις της Παγκόσμιας Ημέρας Ευαισθητοποίησης για το Λέμφωμα με στόχο την ενημέρωση του κοινού και την έγκαιρη διάγνωση της νόσου».

Η κα. Καίτη Αποστολίδου, Πρόεδρος της ΕΛΛ.Ο.Κ. αναφέρει: «Το λέμφωμα παρά το γεγονός ότι συγκαταλέγεται μεταξύ των συχνών καρκίνων στην Ευρώπη με περίπου 900.000 νέα περιστατικά το 2020, παραμένει ακόμα ένας λίγο γνωστός καρκίνος, για τον οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν επαρκή ενημέρωση. Αν η νόσος διαγνωστεί σε πρώιμο στάδιο, το 75% - 95% των ασθενών θεραπεύονται. Πολλές φορές όμως η διάγνωση της δεν γίνεται έγκαιρα γιατί τα «συμπτώματά» της θεωρούνται κοινά και συνηθισμένα, με αποτέλεσμα πολλοί από εμάς να τα παραβλέπουμε».

Η κα. Αναστασία Πασακοπούλου, Πρόεδρος του ΟΕΚΚ-ΑγκαλιάΖΩ, σχολίασε: «Ο Όμιλος Εθελοντών κατά του Καρκίνου - ΑγκαλιάΖΩ υποστήριξε για δεύτερη συνεχή χρονιά στην εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 15 Σεπτεμβρίου 2021 για την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση του κοινού για το Λέμφωμα. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Λεμφώματος, θα θέλαμε να δείξουμε την υποστήριξή μας για όλες τις δράσεις και τις εκδηλώσεις που σκοπό έχουν την ενημέρωση για έγκυρη και έγκαιρη διάγνωση. Απώτερος στόχος, η πρόληψη σοβαρών παθήσεων».

## Διαδικτυακή Ημερίδα

# ΚΑΚΟΗΘΗ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ: ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ



Ο Σεπτέμβριος είναι ο μήνας ευαισθητοποίησης για τους αιματολογικούς καρκίνους. Με αφορμή το γεγονός αυτό, ο Σύλλογος Κ.Ε.Φ.Ι. οργάνωσε διαδικτυακή επιστημονική ημερίδα με θέμα «Κακοήθη αιματολογικά νοσήματα. Ας μιλήσουμε μεταξύ μας» τη Δευτέρα 27 Σεπτεμβρίου.

Σκοπός της εκδήλωσης ήταν η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού για τους αιματολογικούς καρκίνους, τις επιπτώσεις τους για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους και τα πολλαπλά προβλήματα με τα οποία έρχονται αντιμέτωποι ασθενείς και γιατροί σε καθημερινή βάση.

Πρωταγωνιστές αυτή τη φορά ήταν οι ασθενείς με αιματολογικό καρκίνο, που συμμετείχαν στο πλούσιο πάνελ θέτοντας τα δικά τους ερωτήματα στους αιματολόγους και έδωσαν στους θεατές μια εικόνα από το ταξίδι του ασθενή και των προκλήσεων που έχει να αντιμετωπίσει στην αναμέτρησή του με τη νόσο.

Συντονιστής της ημερίδας ήταν ο κ. Κώστας Σταματόπουλος, Αιματολόγος, Διευθυντής του ΙΝΕΒ|ΕΚΕΤΑ. Η εκδήλωση ξεκίνησε με χαιρετισμό από την Πρόεδρο του Συλλόγου Κ.Ε.Φ.Ι., Ζωή Γραμματόγλου.



### Στο πάνελ έλαβαν μέρος οι ιατροί:

Βασιλακόπουλος Θεόδωρος, Αιματολόγος, Αναπληρωτής Καθηγητής Αιματολογίας ΕΚΠΑ

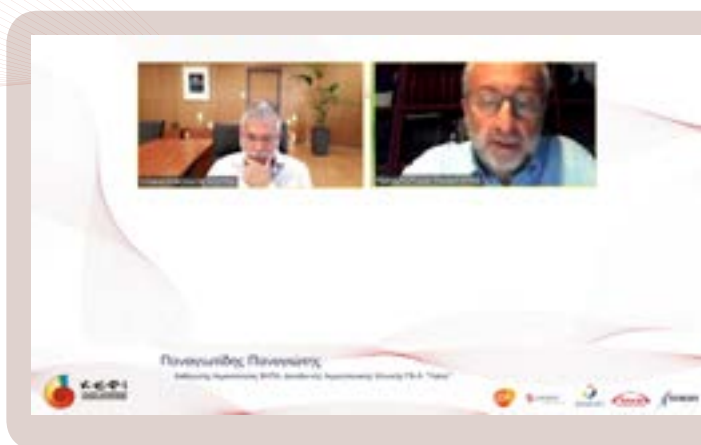
Παναγιωτίδης Παναγιώτης, Καθηγητής Αιματολογίας ΕΚΠΑ, Διευθυντής Αιματολογικής Κλινικής Γ.Ν.Α. "Λαϊκό"  
Παπαδάκη Ελένη, Καθηγήτρια Αιματολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης, Διευθύντρια Αιματολογικής Κλινικής Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου (ΠΑΓΝΗ)

Παπαϊωάννου Μαρία, Καθηγήτρια Αιματολογίας Α.Π.Θ.  
Πουλή Αναστασία, Επιστημονική Υπεύθυνη Αιματολογικού Τμήματος Παθολογικού Τομέα και Μονάδας Μεταμόσχευσης Αιμοποιητικών Κυττάρων, ΓΑΟΝΑ "Ο Άγιος Σάββας"

Σταυρογιάννη Νίκη, Αιματολόγος, Διευθύντρια Αιματολογικής Κλινικής Γ.Ν. Παπανικολάου

Και η κα Σαμαρά Αθανασία, Ασθενής, Επικεφαλής Ομάδας ασθενών με αιματολογικό καρκίνο του Συλλόγου Κ.Ε.Φ.Ι. μαζί με την ομάδα των ασθενών:

Αναστασόπουλος Γιώργος, Καραμπάτου Παναγιώτα, Μαργαρίτης Μάρκος, Μαργαρίτης Μανώλης, Μηράτσου Ελένη, Σιδερίδης Αλέξανδρος, Τσιαούση Μαρία και Χριστάκος Σταύρος.



Η συζήτηση ξεκίνησε από τις οξείες λευχαιμίες. Τονίστηκε ιδιαίτερα η σημασία της θετικής ατμόσφαιρας στο νοσοκομείο και της θετικής διάθεσης του ιατρικού προσωπικού, ώστε να ενισχύεται η ψυχολογία των ασθενών. Είναι εξαιρετικά σημαντική η ψυχολογική υποστήριξη των ασθενών και των οικογενειών τους, ενώ ίσως να βοηθούσε ψυχολογικά η εργασιοθεραπεία. Άλλο ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς στα δημόσια νοσοκομεία, είναι ότι λόγω των πολλών περιστατικών που παρακολουθεί ένας γιατρός, δεν έχει πάντα τον απαραίτητο χρόνο για επικοινωνία με τον ασθενή.

Αναφορικά με τις οξείες λευχαιμίες, επισημάνθηκε ότι έχουν αιφνίδια έναρξη και η διάγνωση αφήνει έκπληκτο τον ασθενή. Δεν υπάρχει γνωστή αιτιολογία, ούτε κληρονομικότητα. Η κυρία Σταυρογιάννη παρατήρησε ότι κληρονομικές κακοήθεις αιματολογικές παθήσεις δεν υπάρχουν αλλά υπάρχουν κάποιες οικογενείς νόσοι, δηλ. κάποια μέλη της οικογένειας μπορεί να πάσχουν από το ίδιο νόσημα, αλλά αυτό δεν είναι κανόνας ούτε μεταβιβάζεται κληρονομικά.

Η κα Μπράτσου, ασθενής με λέμφωμα, έθεσε το θέμα της γονιμότητας, επισημαίνοντας ότι ειδικά η γυναικεία γονιμότητα είναι πάρα πολύ σημαντικό και πολύπλοκο θέμα και η απώλεια της εξαιτίας του αιματολογικού καρκίνου είναι συγκλονιστική για την ασθενή και αποτελεί ένα ιδιαίτερο πένθος.

Η κα Πουλή στο θέμα αυτό παρατήρησε ότι δεν προκαλούν όλες οι θεραπείες μόνιμη στειρότητα. Στους άντρες υπάρχει η δυνατότητα της κατάψυξης σπέρματος. Στις γυναίκες είναι πιο σύνθετο το ζήτημα. Η κα Σταυρογιάννη πρόσθεσε ότι στις γυναίκες τα τελευταία χρόνια εκτός από κάποια περιστατικά οξείας λευχαιμίας και κάποια πολύ επιθετικά λεμφώματα όπου δεν υπάρχει ο απαραίτητος χρόνος, γίνεται πάντα προσπάθεια να γίνει διατήρηση.

Στο εξαιρετικό επίκαιρο θέμα της ανοσοκαταστολής των ασθενών και στο ερώτημα αν έχουν να ωφεληθούν από το εμβόλιο του κορωνοϊού, σύσσωμη η ομάδα των αιματολόγων παραδέχτηκε ότι ανοσοκαταστολή δεν έχουν όλοι οι ασθενείς στον ίδιο βαθμό, ακόμη και αν πάσχουν από το ίδιο νόσημα. Κάθε ασθενής εξετάζεται ως μοναδικό άτομο και η ασθένειά του έχει διαφορετική κατά περίπτωση επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Από τις έρευνες προκύπτει ότι κάποιοι ασθενείς σε ανοσοκαταστολή δεν αναπτύσσουν επαρκή αντισώματα ούτε με τη δεύτερη δόση του εμβολίου, οπότε μία τρίτη δόση ενισχύει ικανοποιητικά την ανοσία.

Σχετικά με την ομοιοπαθητική και τις εναλλακτικές θεραπείες, η κα Παπαδάκη τόνισε ότι οι ασθενείς συχνά δεν ενημερώνουν τους γιατρούς για σκευάσματα που παίρνουν, είτε ομοιοπαθητικά, είτε βιταμίνες, γιατί δεν το θεωρούν σημαντικό. Εντούτοις ένα σκεύασμα ομοιοπαθητικής μπορεί να επηρεάσει την θεραπευτική αγωγή, να ενισχύσει ή να υποβαθμίσει τον καταβολισμό του φαρμάκου. Για τον λόγο αυτό οι ασθενείς δεν πρέπει να λαμβάνουν εναλλακτικά σκευάσματα με τη θεραπεία τους και θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να συμβουλευούνται τον θεράποντα ιατρό.

Αναφορικά με το πολλαπλό μυέλωμα, οι ομιλητές παρατήρησαν ότι έχει πολλές όψεις. Χάρη στις θεραπείες που υπάρχουν, το μυέλωμα έχει γίνει μια χρόνια νόσος. Έχει πολύ καλή ανταπόκριση στη θεραπεία και ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει στη ζωή του, αλλά συχνά εμφανίζει και υποτροπές.

Ένα άλλο πρόβλημα που επισημάνθηκε είναι ότι το Σύστημα Υγείας συνήθως σε περιφερειακά νοσοκομεία δεν εγκρίνει κοστοβόρες θεραπείες και αναγκάζει τους ασθενείς να μεταβούν στα κεντρικά νοσοκομεία για θεραπεία με αποτέλεσμα περισσότερα έξοδα και ταλαιπωρία για τους ασθενείς αλλά και συνωστισμό στα κεντρικά νοσοκομεία, με μεγάλη αναλογία ασθενών ανά γιατρό. Επίσης δεν τρέχουν κλινικές μελέτες σε περιφερειακά νοσοκομεία, παρόλο που μπορεί να έχουν πολλούς ασθενείς. Δεν υπάρχουν οργανωμένα εξωτερικά αιματολογικά ιατρεία που να χορηγούν τις θεραπείες, ενώ στις υπάρχουσες δομές πολύ συχνά δεν επαρκούν οι διαθέσιμες κλίνες.

Όσον αφορά την τοξικότητα των θεραπειών, αναφέρθηκε ότι συχνά υπάρχουν παρενέργειες, όπως η απώλεια των μαλλιών, ενώ σε πιο σοβαρές περιπτώσεις χρειάζεται έκτακτη νοσηλεία για την τοξικότητα, όπου συχνά οι ασθενείς δεν βρίσκουν διαθέσιμη κλίνη. Συνήθως αναγκάζονται να καταφύγουν στο εφημερεύον νοσοκομείο, όμως εκεί υπάρχει πολύωρη αναμονή, αισθάνονται ανασφάλεια και νιώθουν ότι χάνουν την αξιοπρέπεια και την αυτονομία τους.

Ο Σύλλογος Κ.Ε.Φ.Ι. ευχαριστεί θερμά όλους τους συντελεστές, καθώς και τις φαρμακευτικές εταιρείες GlaxoSmithKline, Gilead, Sanofi, Takeda και Genesis για την πολύτιμη υποστήριξή τους.



## 20 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

# ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ

*Η πληροφορία είναι δύναμη αλλά η επικοινωνία είναι η λύση!  
Τόλμα να ρωτήσεις!*

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Εθελοντών Φίλων Ιατρών Κ.Ε.Φ.Ι. Αθηνών και η ομάδα Γυναικολογικού Καρκίνου «Εριφύλη» Κ.Ε.Φ.Ι. υποστηρίζουν την Παγκόσμια Ημέρα Γυναικολογικής Ογκολογίας ESGO - ENGAGE (World GO Day) στις 20 Σεπτεμβρίου 2021

«20 Σεπτεμβρίου. Παγκόσμια Ημέρα Γυναικολογικής Ογκολογίας. Η ημέρα που μιλάμε ανοιχτά για τους 5 γυναικολογικούς καρκίνους, τους καρκίνους που αφορούν την φύση μας. Η ημέρα που λέμε στις γυναίκες να μην αμελούν το σώμα τους και να ακούν τα μηνύματα που αυτό τους στέλνει. Η ημέρα που λέμε στις γυναίκες να κλείσουν το ραντεβού με τον γυναικολόγο τους. Να ρωτήσουν, να ενημερωθούν, να ζητήσουν αυτό που χρειάζονται. Η ημέρα που θέλουμε να σπάσει η σιωπή και να μιλήσουμε για τα προβλήματα και τις δυσκολίες που ένας γυναικολογικός καρκίνος φέρει.

Για εμάς τις ίδιες, για τους δικούς μας ανθρώπους, αλλά και για τις άλλες γυναίκες που ίσως φοβούνται. Για να νιώσουν και εκείνες δυνατές και ότι δεν είναι μόνες.

Ας ενώσουμε λοιπόν την φωνή μας και να τοημήσουμε να ρωτήσουμε! #daretoask»

Μαρία Παπαγεωργίου

Υπεύθυνη ομάδας ασθενών με γυναικολογικό καρκίνο

«Εριφύλη» Κ.Ε.Φ.Ι.

Η 20η Σεπτεμβρίου είναι ημέρα γιορτής! Γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Γυναικολογικής Ογκολογίας (World Gynecologic Oncology Awareness Day ή World GO Day). Για τρίτη χρονιά φέτος, ασθενείς μαζί με επαγγελματίες και αυθεντίες του ιατρικού χώρου, σε πάνω από 25 χώρες, ένωσαν τις δυνάμεις τους και έφεραν στο επίκεντρο τα διάφορα είδη γυναικολογικού καρκίνου.

Πάνω από ένα εκατομμύριο γυναίκες διαγιγνώσκονται με αυτού του είδους τον καρκίνο. Όμως η λύση υπάρχει και δεν είναι μόνο μία. Όλα ξεκινούν από την επικοινωνία και αυτό είναι το βασικό μήνυμα για φέτος: #GOforcommunication.

Ο γυναικολογικός καρκίνος μας αφορά όλους. Έφτασε η στιγμή να αποδεσμευτούμε από την εσωστρέφεια και να επικοινωνήσουμε για αυτό με το γιατρό μας. Να μιλήσουμε ανοιχτά. Να ενημερωθούμε. Να μην αμελήσουμε τον τακτικό γυναικολογικό μας έλεγχο. Να προλάβουμε. Να αντιμετωπίσουμε. Να κινητοποιηθούμε. Να δράσουμε.

Στο πλαίσιο της δράσης για την ενημέρωση γύρω από τα είδη γυναικολογικού καρκίνου στη χώρα μας, ο Σύλλογος Κ.Ε.Φ.Ι. και η Ομάδα Γυναικολογικού Καρκίνου «Εριφύλη» Κ.Ε.Φ.Ι. συμμετείχαν στη διεθνή πρωτοβουλία της

ESGO-ENGAGE για την ευαισθητοποίηση γύρω από το θέμα των γυναικολογικών καρκίνων και κάλεσαν τις

γυναίκες στην Ελλάδα στη δράση «#GOfor». Ο απώτερος στόχος είναι μέσα από διαφορετικές δράσεις που έχουν προγραμματιστεί καθ' όλο τον μήνα Σεπτεμβρίου να επηρεάσουν το μέλλον για έναν κόσμο με ενημερωμένες γυναίκες που μεριμνούν για την υγεία τους!

Την Κυριακή 19/9/21 και στα πλαίσια των εορτασμών αυτών διοργανώθηκε για 2<sup>η</sup> φορά φιλανθρωπικός αγώνας μπάσκετ στο Κλειστό Γυμναστήριο του Μετς υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων και του ΟΠΑΝΔΑ. Στο κάλεσμα ανταποκρίθηκαν πολλές σημαντικές προσωπικότητες του Ελληνικού Αθλητισμού και είναι χαρακτηριστικό ότι τις 2 ομάδες κατεύθυναν από τον πάγκο δύο ζωντανοί θρύλοι του Ελληνικού Μπάσκετ, ο Παναγιώτης Γιαννάκης και η Άννυ Κωνσταντινίδη.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους η Εβίνα Μάλτση, ο Δημοσθένης Ταμπάκος, ο Δημήτρης Διαμαντίδης, ο Κώστας Τσαρτσάρης και πολλοί ακόμα παλαίμαχοι αλλά και σύγχρονοι παίκτες μπάσκετ καθώς και άλλων αθλημάτων όπως της Ιστιοπλοΐας, της Κολύμβησης, του Στίβου, της Ξιφασκίας.





Επίσης πολύ σημαντική για την επικοινωνία των μνηυμάτων ήταν και η συμμετοχή ιατρών του κλάδου καθώς και φίλων Ασθενών σχηματίζοντας έτσι ένα δημιουργικό μωσαϊκό.

Όλοι οι συμμετέχοντες έγιναν μία αγκαλιά με τις ασθενείς του Συλλόγου και χάρισαν όμορφες στιγμές ευγενούς άμιλλας ανανεώνοντας το ραντεβού τους για την επόμενη χρονιά!

Στο τελικό σκορ η ομάδα του κόουτς Γιαννάκη επικράτησε μετά από ένα ανταγωνιστικό αγώνα, όμως οι πόντοι των δύο ομάδων αθροίστηκαν σε ένα μήνυμα ότι η συλλογική προσπάθεια και η εντατικοποίηση των μνηυμάτων για πρόληψη και έλεγχο μπορεί να μας σώσει!

Ο Σύλλογος Κ.Ε.Φ.Ι. έδωσε στους παρευρισκομένους μωβ κραγιόν και μωβ βερνίκια νυχιών, έτσι ώστε την επόμενη ημέρα, 20 Σεπτεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Γυναικολογικής Ογκολογίας, να ανεβάσουν μια φωτογραφία τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να τα χρωματίσουν μωβ κάνοντας την φωνή μας να φτάσει πιο μακριά και να είναι πιο δυνατή.

Για όλο τον μήνα Σεπτέμβριο προβάλλονται ενημερωτικά βίντεο για θέματα που αφορούν τις ασθενείς με γυναικολογικό καρκίνο στην σελίδα του Facebook του Κ.Ε.Φ.Ι. και της «Εριφύλης» Κ.Ε.Φ.Ι. και στο κανάλι του YouTube του συλλόγου.

Οι δράσεις της Παγκόσμιας Ημέρας Γυναικολογικής Ογκολογίας τελούν υπό την αιγίδα της Ελληνικής Συμμαχίας για τον HPV, της Ένωσης Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας, της Ελληνικής Εταιρείας Γυναικολογικής Ογκολογίας, της Ελληνικής Εταιρείας για τον HPV, της Ένωσης Ασθενών, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου και του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων.

### Ευχαριστίες

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Εθελοντών Φίλων Ιατρών Κ.Ε.Φ.Ι. Αθηνών ευχαριστεί θερμά και αναγνωρίζει τη γενναίωδη υποστήριξη που παρέιχαν οι χορηγοί και υποστηρικτές: **Roche, ForHer, GSK, La vie en rose, TommyG, ProGame, Sharingbox**

# ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΛΑΤΤΩΣΩ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;



**Γεώργιος Σ. Μεταξάς**  
 MD MSc PhD MPhil FEBS CEBS FRCS(Eng)  
 Χειρουργός Μαστού, Διευθυντής  
 Β' Χειρουργική κλινική, Ιατρείο Μαστού  
 Νοσοκομείο Έλενα Βενιζέλου

**Α**ν και ο καρκίνος του μαστού είναι πλέον ο πιο συχνός τύπος καρκίνου στις γυναίκες, ο αριθμός των θανάτων από τη νόσο μειώνεται σταθερά λόγω της έγκαιρης διάγνωσης και της εξατομικευμένης θεραπείας. Με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού σχετίζονται η ηλικία, το οικογενειακό ιστορικό (π.χ. γιαγιά, μητέρα, αδελφή), και παράμετροι που συνδέονται με την υιοθέτηση του λεγόμενου δυτικού προτύπου ζωής.

Ορισμένες αλλαγές στον τρόπο ζωής – lifestyle- και η εφαρμογή των ακόλουθων συστάσεων μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα καρκίνου του μαστού, ακόμη και σε γυναίκες υψηλού κινδύνου και να οδηγήσουν σε έγκαιρη διάγνωση:

- 1. ΥΙΟΘΕΤΗΣΤΕ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.** Οι γυναίκες που εφαρμόζουν μεσογειακή διατροφή που επικεντρώνεται σε φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια και ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο και ψάρι έχουν μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του μαστού.
- 2. ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΕΝΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΑΡΟΣ.** Μειώστε τον αριθμό των θερμίδων που λαμβάνετε ημερησίως και αυξήστε σταδιακά την ποσότητα της άσκησης. Εάν πρέπει να χάσετε βάρος και δυσκολεύεστε, συμβουλευτείτε διατροφολόγο.
- 3. ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ.** Η φυσική άσκηση συμβάλλει στην διατήρηση φυσιολογικού βάρους, το οποίο βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού. Οι υγιείς ενήλικες θα πρέπει να επιδιώκουν τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα μέτριας αερόβιας δραστηριότητας, ή 75 λεπτά έντονης αερόβιας δραστηριότητας, συν προπόνηση με ασκήσεις ενδυνάμωσης τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.
- 4. ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ.** Όσο περισσότερο αλκοόλ πίνετε, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του μαστού. Η γενική σύσταση εφόσον καταναλώνετε αλκοόλ, είναι να περιοριστείτε σε ένα μόνο ποτό την ημέρα, καθώς ακόμη και μικρές ποσότητες παραπάνω αυξάνουν τον κίνδυνο.
- 5. ΘΗΛΑΣΤΕ.** Όσο περισσότερο θηλάσετε, τόσο μεγαλύτερη είναι η προστατευτική δράση στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού.

- 6. ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗΣ** συζητείστε με τον γυναικολόγο σας τα οφέλη και τους πιθανούς κινδύνους. Ο κίνδυνος από τα αντισυλληπτικά θεωρείται πολύ μικρός και μειώνεται αφού τα σταματήσετε ενώ υπάρχουν και οφέλη όπως ο έλεγχος της εμμηνορροϊκής αιμορραγίας, και η μείωση του κινδύνου του καρκίνου του ενδομητρίου και των ωοθηκών.
- 7. ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΗ ΜΕΤΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΗ ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.** Η συνδυασμένη ορμονική θεραπεία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Συζητήστε με το γυναικολόγο σας σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη της ορμονικής θεραπείας και εναλλακτικές μεθόδους διαχείρισης των συμπτωμάτων. Χρησιμοποιήστε τη χαμηλότερη δόση που λειτουργεί για εσάς και απευθυνθείτε για παρακολούθηση στον ειδικό ιατρό μαστού.
- 8. ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΕΓΓΗΓΟΡΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΣΤΟΥΣ ΣΑΣ.** Αν και η αυτοεξέταση δεν είναι τρόπος διάγνωσης σας βοηθά να γνωρίσετε τον μαστό σας και να εντοπίζετε πιθανές αλλαγές. Τα συχνότερα ύποπτα συμπτώματα περιλαμβάνουν: έναν ανώδυνο όγκο η πρήξιμο ή σκληρία που επιμένει, μια αλλαγή στο σχήμα ή την εμφάνιση του μαστού, αλλαγές στο δέρμα ή τη θηλή, ανεξήγητη ερυθρότητα και όψη σαν δέρμα πορτοκαλιού, αιματηρό ή μη έκκριμα από τη θηλή και άλλα. Ακόμη και αν ένας πρόσφατος έλεγχος με μαστογραφία ήταν φυσιολογικός συμβουλευτείτε άμεσα ειδικό γιατρό για τον μαστό στις παραπάνω περιπτώσεις.
- 9. ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΕΙΔΙΚΟ ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΕΣ** και υπερηχογράφημα, συνήθως όχι πριν τα 40 αν δεν έχετε συμπτώματα και οικογενειακό ιστορικό. Η παρακολούθηση δεν είναι η ίδια σε όλες τις περιπτώσεις. Αποφύγετε συστάσεις μη ειδικών που οδηγούν σε πολλαπλές και άσκοπες εξετάσεις με οικονομικό και ψυχολογικό κόστος
- 10. Αν και η μεγάλη πλειοψηφία των γυναικών με καρκίνο του μαστού δεν έχει οικογενειακό ιστορικό, το 10 τοις εκατό περίπου των περιπτώσεων, συνδέονται με κληρονομικά γονίδια, όπως τα BRCA1 και BRCA2, που αυξάνουν σημαντικά και τον κίνδυνο άλλων καρκίνων. Όταν υπάρχει ισχυρό οικογενειακό ιστορικό καρκίνου, ο ειδικός ιατρός μπορεί να συστήσει ειδική εξέταση για τον εντοπισμό αυτών των γονιδίων και θα σας συμβουλευθεί για τους τρόπους ελαχιστοποίησης του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου.**

# Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ & Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ



## Χριστοδούλου Φωτεινή

Κοινωνική Λειτουργός B.Sc, M.Sc  
Δημόσιας Υγείας  
Επιστημονικά υπεύθυνα κοινωνικής  
υπηρεσίας Κ.Ε.Φ.Ι.

Όπως παραθέεται μέσα στο Συλλογικό έργο *Εισαγωγή στην νοσηλευτική επιστήμη και την φροντίδα υγείας* (2015), η έννοια των φροντιστών ορίζεται ως εξής «Φροντιστές, μπορεί να είναι τα μέλη της οικογένειας, που αναλαμβάνουν ένα στενό υποστηρικτικό ρόλο και μοιράζονται την εμπειρία της ασθένειας του ατόμου, αναλαμβάνοντας τη ζωτικής σημασίας φροντίδα του και τη διαχείριση των συναισθηματικών δυσκολιών του». Ένα άτομο μπορεί να οριστεί αυτοβούλως ως κύριος φροντιστής και να δέχεται τις συμβουλές και την καθοδήγηση των επαγγελματιών υγείας σχετικά με θέματα διαχείρισης της φροντίδας του ασθενούς. Το δίκτυο υποστήριξης μπορεί να συμπεριλαμβάνει άτομα του ευρύτερου φιλικού και κοινωνικού περιβάλλοντος.

Μελέτες στον Ηνωμένο Βασίλειο έχουν αναδείξει πως είναι συχνότερο σαν φαινόμενο οι γυναίκες να αναλαμβάνουν τον ρόλο του φροντιστή σε ποσοστό 54% έναντι του αντρικού φύλλου που ανέρχεται στο 46% (Μπελλάλη, Μηνασίδου, 2015).

Προκειμένου να μπορέσει να επιτευχθεί το μοντέλο της κατ' οίκον υποστήριξης των ασθενών ειδικότερα στα προχωρημένα στάδια καρκίνου, είναι στενά συνδεδεμένο με το υποστηρικτικό πλαίσιο κυρίως μέσω των οικογενειακών σχέσεων και δεσμών. Η ικανότητα, η διαθεσιμότητα και η προθυμία των φροντιστών αποτελούν παράγοντες που διευκολύνουν το έργο των επαγγελματιών υγείας που προσφέρουν την κατ' οίκον φροντίδα (Μπελλάλη, Μηνασίδου, 2015). Μερικά από τα χαρακτηριστικά των φροντιστών που τους καθιστούν ανθεκτικούς ώστε να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις των ασθενών είναι η σχέση που τον ενώνει με τον ασθενή και η εμπειρία που έχει αποκομίσει μέσα από την νόσο, ο θετικός τρόπος σκέψης και αντίληψης για τη ζωή, η αίσθηση του χιούμορ, και τέλος σημαντικό ρόλο παίζει η αναγνώριση της προσφοράς του από τον ίδιο τον ασθενή.

Μείζονος σημασίας είναι η καταγραφή και η ανάδειξη των αναγκών των φυσικών, ψυχικών, κοινωνικών και πρακτικών των φροντιστών, καθώς αρκετά συχνά παρατηρείται να παραμερίζουν τις προσωπικές τους ανάγκες, καθώς προτεραιότητα τους είναι η φροντίδα των ασθενών. Ο τρόπος με τον οποίο οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να υποστηρίξουν επί του

πρακτέου τους φροντιστές είναι να τους παρέχουν επαρκείς πληροφορίες και οδηγίες σχετικά με την ιατρονοσηλευτικής φύσεως κατ' οίκον φροντίδα των ασθενών. Για παράδειγμα, τη σωστή διαχείριση του πόνου, των φαρμάκων και ειδικότερα τις βραδινές ώρες για την ανακούφιση του πόνου, τον χειρισμό του ασθενούς προκειμένου να αποφευχθούν τραυματισμοί και κόπωση των φροντιστών.

Επιπλέον, υπάρχει η ανάγκη για έγκυρη καθοδήγηση σε πρακτικά, γραφειοκρατικά και κοινωνικά ζητήματα που αφορούν την περίθαλψη, με νοσοκομειακές δομές και υπηρεσίες που μπορούν να απευθυνθούν. Με αυτό τον τρόπο εξοπλίζεται με πληροφόρηση ο φροντιστής που του επιτρέπει να έχει τον έλεγχο της κατάστασης και να αποφεύγεται το αίσθημα της ανικανότητας και του πανικού και οι άσκοπες μετακινήσεις εκτός της οικίας.

Η φροντίδα ενός ασθενούς έχει αντίκτυπο στον ελεύθερο χρόνο του φροντιστή και στη ροή της εργασίας του, στην οποία συχνά θα χρειάζεται να διαπραγματευτεί το ωράριο εργασίας του και την λήψη ειδικών αδειών. Σημαντικός είναι και ο αντίκτυπος στον οικονομικό προϋπολογισμό της οικογένειας, καθώς οι ανάγκες της κατ' οίκον φροντίδας είναι πιο δαπανηρές, με την αγορά εξειδικευμένου εξοπλισμού, την υιοθέτηση ειδικού διαιτολογίου, και την κάλυψη των συχνών μετακινήσεων από και προς τις νοσοκομειακές μονάδες.

Απαραίτητη είναι και η συστηματική ψυχολογική υποστήριξη των φροντιστών τόσο όσο είναι εν ζωή ο ασθενής, αλλά και σε πιθανή κατάσταση πένθους από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας.

Εφόσον εξασφαλιστούν και καλυφθούν μερικές από αυτές τις ανάγκες ασθενών και των φροντιστών τους, μπορεί το υποστηρικτικό πλαίσιο να εκπαιδευτεί, να θωρακιστεί και να αντιμετωπίσει τις νέες συνθήκες που θα πρέπει να προσαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή.

**Πηγή: Μπελλάλη, Θ., Μηνασίδου, Ε. «ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ». (2015) Ενότητα 46, Ο Ασθενής που Πεθαίνει και οι Φροντιστές του. Ενότητα 7 Νοσηλευτική Φροντίδα Ατόμων με Ειδικές Καταστάσεις. 777-779.**

# LA VIE EN ROSE

by DIMITRA KATSAFADOU



100% ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ!

Η μαγεία της φύσης συναντά την ψυχολογία της ύλης!

#### ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ:

e-shop: [www.lavieenrose.com.gr](http://www.lavieenrose.com.gr)

email: [sales@lavieenrose.com.gr](mailto:sales@lavieenrose.com.gr)

fb Page: La vie en Rose by Dimitra Katsafadou

Instagram: [lavieenrose\\_gr](https://www.instagram.com/lavieenrose_gr)

1. Εργαστήριο-Αγία Παρασκευή:

Αγίου Ιωάννου 75Α, 216-9001313

2. Exclusive-Αγία Παρασκευή:

Αγίου Ιωάννου 76, 216-9001313

3. Call center - Αγία Παρασκευή:

Αγίου Ιωάννου 73, 216-9001313

4. Περιστέρι: Ξενοφώντος 17, 210-5733613

5. Κηφισιά: Δροσίνη 11, 210-8082003

6. Πειραιάς: Κουντουριώτου 169-171, 210-4100313

7. Χαλάνδρι: Αγίου Γεωργίου 10, 210-6813135

8. Παγκράτι: Φρόνης 20, 210-7513113

9. Νέα Σμύρνη: Ομήρου 9-11, 210-9313113

10. Καλλιθέα: Αγίων Πάντων 82, 210-9513131

11. Πικέρμι: Μαραθώνος 29, 2169001313

12. Θεσσαλονίκη: Καρόλου Ντήλ 30, 2310-221312

13. Τρίκαλα: Ιουλιέτας Αδάμ 8, 24310-33730

14. Αλεξάνδρεια Ημαθίας: Βετσοπούλου 112, 23330-28113

15. Ηράκλειο Κρήτης: οδός 1821 αριθμός 6, 2810-229160

16. Ναύπλιο: Πλαπούτα 13, 27520-23313

17. Κύπρος: Λεωφόρου Σταυρού 79, Λευκωσία,  
00302169001313

18. Λάρισα: Παπαναστασίου 71, 2410-531343

19. Χαλκίδα: Μπαλαλαίων 11, 2221-025713

20. Πάτρα: Ρήγα Φεραίου 68, 2169001313