

09

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

Ένας οδηγός για συντρόφους,
οικογένειες και φίλους αντρών που έχουν
διαγνωστεί με καρκίνο του προστάτη



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες

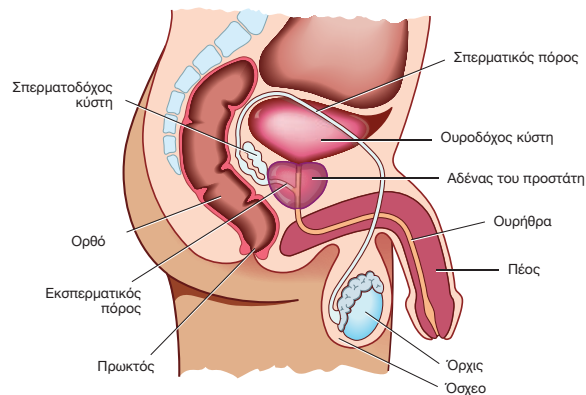
Τι είναι ο καρκίνος του προστάτη;

Ο προστάτης είναι ένας μικρός αδένας που βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη και μπροστά από το ορθό. Περιβάλλει την ουρήθρα, το σωληνάκι που έρχεται από την ουροδόχο κύστη, προς τα έξω μέσω του πέους μέσω του οποίου τα σπέρμα και το σπέρμα εξέρχονται από το σώμα. Ο αδένας του προστάτη είναι μέρος του αντρικού αναπαραγωγικού συστήματος (βλέπε διάγραμμα)

Ο προστάτης παράγει μέρος του υγρού που αποτελεί το σπέρμα, το οποίο εμπλουτίζει και προστατεύει το σπέρμα. Ο προστάτης χρειάζεται την αντρική ορμόνη τεστοστερόνη για να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί. Η τεστοστερόνη παράγεται από τους όρχεις.

Ο αδένας του προστάτη έχει περίπου το μέγεθος ενός καρδιού και είναι φυσιολογικό να διογκωθεί όσο περνάει η ηλικία των αντρών. Μερικές φορές αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως δυσκολία στην ούρηση.

Το αντρικό αναπαραγωγικό σύστημα



Ο καρκίνος του προστάτη εμφανίζεται όταν αναπτύσσονται μη φυσιολογικά κύτταρα στον προστάτη. Αυτά τα κύτταρα έχουν τη δυνατότητα να συνεχίσουν να πολλαπλασιάζονται και πιθανόν να εξαπλωθούν πέρα του προστάτη. Ο καρκίνος που περιορίζεται στον προστάτη λέγεται **τοπικός** καρκίνος του προστάτη. Αν ο καρκίνος επεκτείνεται στον περιβάλλοντα ιστό κοντά στον προστάτη ή στους λεμφαδένες της πυέλου, λέγεται **τοπικά προχωρημένος** καρκίνος του προστάτη. Μερικές φορές μπορεί να εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος, συμπεριλαμβανομένων άλλων οργάνων, λεμφαδένων (εκτός της λεκάνης) και στα κόκκαλα. Αυτός λέγεται **προχωρημένος** ή **μεταστατικός** καρκίνος του προστάτη. Ωστόσο, οι περισσότεροι καρκίνοι του προστάτη αναπτύσσονται πολύ αργά και περίπου το 95% των αντρών ζουν τουλάχιστον για 5 χρόνια μετά τη διάγνωση, ειδικά αν είχαν διαγνωστεί με τοπικό καρκίνο του προστάτη.

1. Εισαγωγή.....	4
2. Ο ρόλος σας στην εμπειρία του καρκίνου του.....	5
Λήψη αποφάσεων.....	5
Όταν πηγαίνετε στα ραντεβού.....	5
Πρόσβαση σε πληροφορίες που αφορούν τη φροντίδα του.....	6
Κατά τη διάρκεια της θεραπείας του.....	6
3. Αντιμέτωπιση των παρενεργειών του.....	7
Σεξουαλικές παρενέργειες.....	7
Παρενέργειες στην ούρηση.....	8
Παρενέργειες στο έντερο.....	8
Κόπωση.....	9
Παρενέργειες της ορμονοθεραπείας.....	9
4. Σεξ και οικειότητα.....	11
5. Τα συναισθήματά σας.....	13
6. Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας.....	20
7. Πού να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη.....	22
8. Γλωσσάρι.....	23
9. Πηγές.....	24

του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες

09

1. Εισαγωγή

Όταν κάποιος διαγνωστεί με καρκίνο του προστάτη, η σύντροφος, τα μέλη της οικογένειας και οι φίλοι του θα πρέπει επίσης να αντιμετωπίσουν τον αντίκτυπο που έχει ο καρκίνος του προστάτη στη ζωή τους.

Αν είστε σύντροφος, μέλος της οικογένειας ή φίλος κάποιου με καρκίνο του προστάτη, μπορεί να έχετε συναισθήματα φόβου, άγχους, θυμού, κατάθλιψης και απώλειας. Πολλοί σύντροφοι, οικογένειες και φίλοι λένε ότι αισθάνονται σαν να βρίσκονται σε ένα συναισθηματικό σκαμπανέβασμα. Μπορεί να αντιμετωπίσετε αλλαγές στον τρόπο ζωής και τις σχέσεις σας. Η ζωή σας μπορεί να αλλάξει γρήγορα και πρέπει να πάρετε πολλές αποφάσεις που αφορούν τη δουλειά, τα οικονομικά και νέους ρόλους και ευθύνες.

Αυτό το φυλλάδιο θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι βιώνει το αγαπημένο σας πρόσωπο. Θα σας βοηθήσει επίσης να διαχειριστείτε τις αλλαγές στη ζωή σας που συμβαίνουν καθώς το αγαπημένο σας πρόσωπο αντιμετωπίζει τις δυσκολίες του καρκίνου του προστάτη.

2. Ο ρόλος σας στην εμπειρία του από τον καρκίνο

Το πόσο θα ασχοληθείτε στη θεραπεία του αγαπημένου σας προσώπου εξαρτάται από τις ανάγκες του, τη σχέση σας και το πόσα μπορείτε να κάνετε. Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική.

Για να τον στηρίξετε, μπορείτε να τον βοηθήσετε με τους εξής τρόπους:

- να του μιλάτε
- να τον ακούτε
- να βοηθάτε στο μπάνιο, ντύσιμο και περιποίηση
- να κάνετε δουλειές του σπιτιού όπως πλύσιμο, σιδέρωμα και σκούπισμα
- μαγείρεμα
- βοήθεια με την μετακίνηση
- να συντονίζετε τα ραντεβού
- να περιμένετε σε αίθουσες αναμονής
- να μιλάτε με γιατρούς και άλλους επαγγελματίες υγείας
- να παίρνετε τα φάρμακα από το φαρμακείο
- να ενημερώνετε την οικογένεια και τους φίλους
- να παρέχετε συναισθηματική και ψυχική υποστήριξη
- να ασχοληθείτε με τα διάφορα χαρτιά
- να δίνετε τα φάρμακα
- να παρακολουθείτε τα συμπτώματα και τη γενική κατάσταση του ατόμου.

Λήψη αποφάσεων

Τα μέλη της οικογένειας και οι σύντροφοι μπορεί να θέλουν να συμμετέχουν ενεργά στις αποφάσεις που αφορούν τη φροντίδα του άντρα. Αν είστε η σύντροφός του, οι αποφάσεις του θα επηρεάσουν και εσάς.

Το άτομο με τον καρκίνο του προστάτη έχει το δικαίωμα να πει ποιος μπορεί να ασχοληθεί με τα θέματα του καρκίνου. Αλλά μπορείτε να τον στηρίξετε να πάρει τις αποφάσεις του με το να βρει όσο γίνεται περισσότερες πληροφορίες για τις διάφορες διαθέσιμες θεραπείες.

Όταν πηγαίνετε στα ραντεβού

Μια σημαντική δουλειά για εσάς είναι να τον βοηθάτε να είναι οργανωμένος. Μπορείτε να παρακολουθείτε όλες τις πληροφορίες που χρειάζονται οι διάφοροι επαγγελματίες υγείας (π.χ. παραπεμπτικά, επιστολές, ακτινογραφίες, δείγματα για μικροβιολογικές εξετάσεις) σε κάθε επίσκεψη. Ένα ημερολόγιο μπορεί να σας βοηθήσει να τα θυμάστε όλα αυτά.

Πριν το ραντεβού, μπορείτε να βοηθήσετε το άτομο με καρκίνο του προστάτη να σκεφτεί και να σημειώσει τις ερωτήσεις που θέλει να κάνει και ποια σημεία θέλει να διευκρινιστούν.

Λόγω της δύσκολης ψυχολογικής κατάστασής του μπορεί να δυσκολεύεται να θυμηθεί και να κατανοήσει τις πληροφορίες που του δίνονται. Μπορεί να σας είναι χρήσιμο να κρατάτε σημειώσεις ή να ζητάτε γραπτές πληροφορίες που μπορείτε να διαβάσετε αργότερα.

του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες

09

Πρόσβαση σε πληροφορίες που αφορούν τη φροντίδα του

Λόγω του απορρήτου των πληροφοριών μεταξύ γιατρού και ασθενή, το άτομο με καρκίνο του προστάτη έχει το δικαίωμα να πει ποιος πρέπει να γνωρίζει λεπτομέρειες για την πάθησή του και πόσα μπορεί να γνωρίζει. Δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις ιατρικές πληροφορίες που αφορούν άλλο άτομο αν αυτό το άτομο δεν δώσει την άδεια.

Αν είστε η σύντροφός του, ορισμένοι γιατροί μπορεί να θέλουν να μιλήσουν και στους δυο σας, ενώ άλλοι μπορεί να προτιμήσουν να μιλήσουν μόνο με το άτομο με καρκίνο του προστάτη. Αλλά εξαρτάται στον άντρα με καρκίνο του προστάτη να αποφασίσει ποιος θέλει να τον συνοδεύει όταν επισκέπτεται τους γιατρούς του. Αν θέλει να είστε μαζί του, ζητήστε του να ενημερώσει την ιατρική ομάδα.

Αν και οι δυο σας συναντάτε κάποιον γιατρό, ίσως χρειαστεί να βεβαιωθείτε ότι ο γιατρός μιλάει απευθείας στον άντρα με καρκίνο του προστάτη και όχι σε εσάς ως άτομο υποστήριξης.

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας του

Η θεραπεία και οι παρενέργειες μπορεί να δυσκολέψουν κάποιον με καρκίνο του προστάτη να κάνει όλα τα πράγματα που έκανε πριν. Ως σύντροφος, μέλος της οικογένειας ή φίλος του, μπορεί να αισθάνεστε ότι τώρα πέφτουν στην πλάτη σας μεγαλύτερες απαιτήσεις.

Ίσως χρειαστεί να φροντίζετε μόνοι σας το νοικοκυριό σας, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να ασχοληθείτε με τις απαιτήσεις που αφορούν τη σωματική και την ψυχική στήριξη του άντρα.

Αν εργάζεστε όταν κάνει θεραπεία και κατά την περίοδο της ανάρρωσης, μπορεί να χρειαστείτε άδεια από τη δουλειά για να τον συνοδεύετε στις θεραπείες και τα ραντεβού. Θα ήταν καλό να δείτε αν μπορείτε να πάρετε άδεια από την εργασία σας για να παρέχετε φροντίδα και βοήθεια. Αν είστε υπάλληλος, ο εργοδότης σας θα πρέπει να έχει μια σαφή πολιτική για τα δικαιώματα άδειας. Αν είστε αυτοαπασχολούμενη, προσπαθήστε να κανονίσετε έτσι τη δουλειά σας ώστε να ταιριάζει με τις απαιτήσεις παροχής στήριξης και φροντίδας.

Μπορεί να συμβούν και άλλες βασικές αλλαγές και προβλήματα στη ζωή σας που σας προκαλούν ανησυχία. Η συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης του ιδρύματος PCFA μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να λάβετε πρακτικές συμβουλές και στήριξη από άτομα σε παρόμοια κατάσταση.

Για να βρείτε την πλησιέστερη ομάδα υποστήριξης PCFA, επισκεφθείτε το www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group

3. Αντιμετώπιση των παρενεργειών του

Όλες οι θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη έχουν κάποιες παρενέργειες. Αν είστε η σύντροφός του, αυτές οι παρενέργειες μπορεί να επηρεάσουν και εσάς.

Σεξουαλικές παρενέργειες

Στυτικές δυσκολίες

Είναι πιθανό ότι θα έχει κάποιες δυσκολίες στην επίτευξη και στη διατήρηση μια στύσης μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη. Το πόσο θα διαρκέσει αυτό εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως αν προφυλάχθηκαν τα στυτικά νεύρα αν έκανε εγχείρηση ή αν χρησιμοποιήθηκε ορμονοθεραπεία (λέγεται επίσης και θεραπεία στέρησης ανδρογόνων, ADT) μαζί με ακτινοθεραπεία. Μερικές φορές οι στυτικές δυσκολίες μπορεί να είναι μόνιμες. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι διατίθενται θεραπείες που μπορούν να βοηθήσουν, όπως φάρμακα σε ενέσιμη μορφή ή χάπια ή εμφυτεύματα και συσκευές που μπορούν να τον βοηθήσουν να πετύχει στύση.

Χρήσιμες συμβουλές

- Σκεφτείτε για άλλους τρόπους με τους οποίους εσείς και ο σύντροφός σας θα μπορούσατε να απολαύσετε το σεξ χωρίς διείσδυση, αν χρειάζεται (π.χ. στοματικό σεξ, φιλία, αυνανισμός ή αμοιβαίος αυνανισμός). Πολλοί άντρες μπορούν ακόμα να φτάσουν σε οργασμό χωρίς στύση.
- Μιλήστε με τον σύντρόφό σας γι' αυτό που σας κάνει να αισθάνεστε ωραία και ρωτήστε τον τι είναι καλό για εκείνον.
- Μιλήστε με την ιατρική ομάδα για παραπεμπτικό σε επαγγελματία (π.χ. ψυχολόγο, σεξοθεραπευτή) ή υπηρεσία που ειδικεύεται σε θέματα σεξουαλικότητας.

Αλλαγή στο μέγεθος του πέους

Μια πιθανή παρενέργεια της εγχείρησης είναι η σμίκρυνση του πέους, όταν είναι σε στύση ή και όταν χαλαρώσει ή πέσει. Αυτό μπορεί να είναι ένα σημαντικό πρόβλημα για ορισμένους άντρες. Ίσως χρειαστεί να τον στηρίξετε και να τον καθησυχάσετε για να συνηθίσει τις αλλαγές.

Ένας ψυχολόγος ή σεξοθεραπευτής/σύμβουλος μπορεί να προτείνει στρατηγικές για να βοηθήσουν στη διαχείριση των συναισθημάτων και των αντιλήψεων που αφορούν στο πώς βλέπει το σώμα του και τις αλλαγές στο μέγεθος του πέους.

Αλλαγές κατά τον οργασμό

Μετά την εγχείρηση και μερικές φορές μετά από ακτινοθεραπεία, ο άντρας θα έχει «ξηρό» οργασμό επειδή δεν παράγεται πλέον σπέρμα. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει εκσπερμάτωση κατά τον οργασμό. Ωστόσο, πάλι μπορεί να έχει τις ευχάριστες αισθήσεις του οργασμού.

Μερικοί άνδρες αισθάνονται πόνο ή έχουν διαρροή ούρων (κλιματουρία) κατά τον οργασμό. Αυτό συχνά υποχωρεί γρήγορα.

του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες

09

Συμβουλές για τη διαχείριση της κλιμακτουρίας

- Να ουρεί πριν την σεξουαλική επαφή.
- Να βάζει προφυλακτικό.
- Μιλήστε με νοσηλεύτη ή φυσιοθεραπευτή για την ακράτεια καθώς μπορούν να προσφέρουν τεχνικές για τη βελτίωση των τυχόν προβλημάτων.
- Μιλήστε με επαγγελματία υγείας, όπως ψυχολόγο ή σεξοθεραπευτή/σύμβουλο, που μπορεί να δώσει σε εσάς και τον σύντροφό σας στρατηγικές για τη διαχείριση των συναισθημάτων και να μειωθούν οι συνέπειες από τις αλλαγές που μπορεί να συμβούν κατά τον οργασμό.

Στειρότητα

Πολλές θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη προκαλούν στειρότητα. Μιλήστε με την ιατρική ομάδα για την τεκνοποίηση πριν ξεκινήσει τη θεραπεία, ώστε να μπορέσετε να εξετάσετε επιλογές όπως αποθήκευση σπέρματος (δηλαδή να αποθηκευτεί μέρος του σπέρματος του άντρα σε μια κλινική). Μπορείτε επίσης να ζητήσετε να σας παραπέμψουν σε σύμβουλο τεκνοποίησης που μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις ανησυχίες και τα ζητήματα που ίσως έχετε και να σας ενημερώσει για επιλογές πριν ξεκινήσει τη θεραπεία.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση των σεξουαλικών θεμάτων μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Παρενέργειες στην ούρηση

Η χειρουργική αφαίρεση του αδένα του προστάτη μπορεί να του προκαλέσει διαρροή ούρων, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα, που λέγεται ακράτεια ούρων. Μπορεί προσωρινά να χρειαστεί να βάζει πάνες ακράτειας. Η ακτινοθεραπεία μπορεί επίσης να προκαλέσει προβλήματα στην ούρηση.

Η άσκηση των μυών του πυελικού εδάφους είναι ο καλύτερος τρόπος για να μειωθεί ο κίνδυνος προβλημάτων στην ούρηση. Είναι σημαντικό γι' αυτόν να ξεκινήσει αυτές τις ασκήσεις πριν τη θεραπεία και να συνεχίσει να τις κάνει τακτικά μετά τη θεραπεία. Ένας φυσιοθεραπευτής για την ακράτεια μπορεί να του δείξει τον σωστό τρόπο να κάνει τις ασκήσεις πυελικού εδάφους. Παροτρύνετε τον άντρα σας να ζητήσει από τον γιατρό του παραπεμπτικό για δει φυσιοθεραπευτή για την ακράτεια. Περισσότερες πληροφορίες για τις ασκήσεις του πυελικού εδάφους και την ακράτεια ούρων μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση της εγχείρησης για τον καρκίνο του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Παρενέργειες στο έντερο

Επειδή το έντερο βρίσκεται κοντά στον προστάτη, η ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει χαλαρές ή συχνές κενώσεις του εντέρου κατά τη διάρκεια της θεραπείας και μερικές φορές μετά τη θεραπεία. Περιστασιακά, μπορεί να συμβεί κάποια αιμορραγία από το ορθό. Αν έχει προβλήματα, ενθαρρύνετε τον να ζητήσει συμβουλές από τον γιατρό του ή την ιατρική ομάδα.

Κόπωση

Τα επίπεδα ενέργειας στο άτομο με καρκίνο του προστάτη μπορεί να μειωθούν λόγω των συνεπειών της θεραπείας. Αυτό είναι ένα συνηθισμένο πρόβλημα με την ακτινοθεραπεία και τη χημειοθεραπεία. Η κόπωση μπορεί επίσης να προκληθεί από τις απαιτήσεις της θεραπείας (π.χ. μετακίνηση στο κέντρο θεραπείας), τα πράγματα που πρέπει να κάνει ακόμη κι όταν αισθάνεται αδιαθεσία και το ψυχικό στρες που προκαλεί η ασθένεια.

Χρήσιμες συμβουλές

- Στηρίξτε τον άντρα σας να κάνει κάποιες ελαφριές δραστηριότητες (π.χ. σύντομη, εύκολη βόλτα) ή ασκήσεις με βάρη που μπορεί να τον βοηθήσουν να αισθάνεται λιγότερη κούραση.
- Φροντίστε να ξεκουράζεται αρκετά κάνοντας τακτικά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Βάλτε προτεραιότητα στις δραστηριότητες, ώστε να χρειάζεται να κάνει μόνο αυτά που είναι πραγματικά αναγκαία.
- Να προγραμματίζετε τις δραστηριότητες ώστε να μην βιάζεται και να κάνει αυτό που χρειάζεται να κάνει όταν έχει την περισσότερη ενέργεια.

Παρενέργειες της ορμονοθεραπείας

Η εικόνα που έχει το άτομο για το σώμα του

Η ορμονοθεραπεία, που επίσης λέγεται και θεραπεία στέρησης ανδρογόνων (ADT), μπορεί να προκαλέσει αύξηση βάρους, απώλεια μυϊκής μάζας και δύναμης, διόγκωση του μαστού ή αδυνάτισμα των οστών και αύξηση του κίνδυνου καρδιακών παθήσεων ή διαβήτη.

Μπορείτε να τον στηρίξετε να ακολουθήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής που θα ελαχιστοποιήσει αυτές τις παρενέργειες.

Χρήσιμες συμβουλές

- Ενθαρρύνετε τον άντρα σας να τρώει καλά. Βεβαιωθείτε ότι όλη η οικογένεια ακολουθεί μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή.
- Ενθαρρύνετε τον να γυμνάζεται. Μπορείτε να δοκιμάσετε περπάτημα, τζόκινγκ, ανέβασμα σκαλοπατιών, βάρη, χορό ή τένις. Προσπαθήστε να βρείτε πράγματα που μπορείτε να κάνετε μαζί.
- Μιλήστε με την ιατρική ομάδα για την ασφάλεια στο σπίτι, πώς να σηκώνετε και να μετακινείτε πράγματα με ασφάλεια για να μην πάθετε ζημιά στην πλάτη σας και είστε ασφαλής ενώ τον βοηθάτε.
- Ζητήστε από το γιατρό σας παραπεμπτικό να δείτε αναγνωρισμένο φυσιολόγο άσκησης.

Αλλαγές στην ψυχική διάθεση

Όταν κάποιος αντιμετωπίζει όλες τις δυσκολίες και απώλειες που συνοδεύουν τον καρκίνο μπορεί να επηρεάσει την ψυχική του υγεία. Η ορμονοθεραπεία έχει επίσης αποδειχθεί ότι αυξάνει την κατάθλιψη και το άγχος σε ορισμένους άντρες.

του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες

09

Χρήσιμες συμβουλές

- Βοηθήστε τον άντρα σας να μιλάει για το πώς νιώθει ή ενθαρρύνετε τον να μιλήσει με κάποιον που εμπιστεύεται.
- Να θυμάστε ότι αυτές οι αλλαγές μπορεί να προκληθούν από τις θεραπείες.
- Ενθαρρύνετε την τακτική άσκηση (π.χ. περπάτημα, τζόκινγκ, ανέβασμα σκαλοπατιών, βάρη, χορό και τένις).

Προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής και μνήμης

Οι αλλαγές στο επίπεδο τεστοστερόνης κατά τη διάρκεια της ορμονοθεραπείας μπορεί να επηρεάσουν τη μνήμη και τη συγκέντρωση της προσοχής.

Χρήσιμες συμβουλές

- Βοηθήστε με το να θυμάστε σημαντικές ημερομηνίες γι' αυτόν ή με αυτόν.
- Ενθαρρύνετε τον άντρα σας να χρησιμοποιεί ημερολόγιο και να γράφει πράγματα που χρειάζεται να θυμάται.
- Φροντίστε να κοιμάται καλά.

4. Σεξ και οικειότητα

Αν το άτομο με καρκίνο του προστάτη είναι ο σύντροφός σας, ορισμένες θεραπείες μπορεί να επηρεάσουν και τη σεξουαλική σας ζωή. Μπορεί να χάσει το ενδιαφέρον του για το σεξ, μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που δίνει ή λαβαίνει ευχαρίστηση ή μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που βλέπετε τον εαυτό σας ή τον σύντρόφό σας.

Αν και οι δυο σας αισθάνεστε εξαντλημένοι και ανήσυχοι, το σεξ και η οικειότητα μπορεί να μπουν σε δεύτερη μοίρα. Είναι δύσκολο να αισθάνεσαι σέξι όταν είσαι εξαντλημένη.

Μπορεί επίσης να αισθάνεστε λιγότερη οικειότητα ή τρυφερότητα μαζί του λόγω του καρκίνου του προστάτη. Μερικοί άνθρωποι που φροντίζουν τον σύζυγο ή τον σύντρόφό τους λένε ότι αισθάνονται:

- απόρριψη
- μοναξιά
- ενοχές αν θέλουν να κάνουν σεξ ή οικειότητα
- θυμό
- φοβούνται ότι θα πληγώσουν το άτομο που φροντίζουν
- δεν αισθάνονται καμία έλξη για το άτομο που φροντίζουν.

Μήπως αποφεύγετε το σεξ ή την οικειότητα επειδή φοβάστε να μιλήσετε για αυτό;

Αν μιλάτε ανοιχτά για τη σεξουαλικότητα και την οικειότητα μπορεί να σας δύσκολο και να αισθάνεστε αμηχανία επειδή μπορεί να είναι ευαίσθητα θέματα. Μερικοί άνθρωποι δεν τους αρέσει να μιλάνε με κανέναν γι' αυτά που τους συμβαίνει ή προσπαθούν να μαντέψουν τι συμβαίνει στους συντρόφους τους.

Η επικοινωνία αποτελεί ένα ζωτικό μέρος για τη διατήρηση της οικειότητας σε μια σχέση. Η ανοιχτή συζήτηση με τον σύντρόφό σας μπορεί να βελτιώσει τη σχέση και τη σεξουαλική σας εμπειρία. Μια άβολη συζήτηση μπορεί να μην είναι τίποτα σε σύγκριση με αυτό που μπορεί να κερδίσετε αν πάρετε το ρίσκο να ανοίξετε τη συζήτηση.

Αν μιλάτε ανοιχτά για αυτό το θέμα μπορεί ακόμη και να σας φέρει πιο κοντά και να αποφύγετε την απογοήτευση και παρεξήγηση που μπορεί να δυσκολέψει ακόμη περισσότερο την αντιμετώπιση των αλλαγών.

Πολλές σχέσεις επιβιώνουν από τον καρκίνο του προστάτη και οι άνθρωποι λένε ότι:

- νιώθουν πιο κοντά στο αγαπημένο τους πρόσωπο
- νιώθουν ότι η σχέση τους έχει γίνει πιο ειλικρινής και στοργική
- νιώθουν σαν να γνωρίζουν και κατανοούν πραγματικά το αγαπημένο τους πρόσωπο.

του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες

09

Αν θέλετε μπορείτε να σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους εσείς και ο σύντροφός σας μπορείτε να διατηρήσετε ζωντανή την τρυφερότητα και οικειότητα, όπως:

- να προγραμματίζετε νυχτερινά «ρομαντικά ραντεβού» ή άλλες στιγμές που μπορείτε να είστε μόνοι σας
- να μιλάτε για άλλους τρόπους τρυφερότητας αν εσείς ή ο άντρας σας είστε κουρασμένοι - μάθετε να κάνετε μασάζ ο ένας στον άλλον ή τρυφερό κράτημα των χεριών, αγκαλιές και φιλιά
- να κοιτάξετε άλμπουμ φωτογραφιών, να μιλήσετε για τον καιρό που πρωτογνωριστήκατε και τι σας αρέσει να κάνετε
- να λέτε ναι όταν οι άλλοι προσφέρουν βοήθεια για τις καθημερινές σας δουλειές καθώς αυτό μπορεί να σας προσφέρει περισσότερο χρόνο για είστε «μαζί».

Να θυμάστε ότι οικειότητα και τρυφερότητα σημαίνει κάτι παραπάνω από σεξ και δεν περιορίζεται στην κρεβατοκάμαρα. Ίσως χρειαστεί προσπάθεια για να ανακαλύψετε ξανά τον σεξουαλικό σας εαυτό και τη σύνδεσή σας με τον σύντροφό σας, αλλά η οικειότητα αποτελεί ζωτικό μέρος της ευεξίας σας.

Τα κύρια ζητήματα που αφορούν τη σεξουαλικότητα και την οικειότητα είναι εξίσου σημαντικά ανεξάρτητα αν είστε ετεροφυλόφιλος ή άτομο που είναι ΛΟΑΤΚΙ+.

Αν είστε άτομο ΛΟΑΤΚΙ+, είναι σημαντικό να αισθάνεστε ότι η σεξουαλικότητά σας γίνεται σεβαστή και συμπεριλαμβάνεται στις συζητήσεις σας με τους επαγγελματίες υγείας. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Κατανόηση του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

5. Τα συναισθήματά σας

Μπορεί να αισθάνεστε διάφορα συναισθήματα. Οι σύντροφοι και τα μέλη της οικογένειας περιγράφουν ότι νοιώθουν χαρά, αγάπη, θυμό, εκτίμηση ή μη εκτίμηση, φόβο, απογοήτευση, ελπίδα, μοναξιά, λύπη και ενοχή. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά.

Ό,τι κι αν αισθάνεστε τώρα ή παλιά, οι πιθανότητες είναι ότι και άλλοι στη θέση σας έχουν βιώσει τα ίδια συναισθήματα. Το άτομο με καρκίνο του προστάτη μπορεί επίσης να έχει παρόμοια συναισθήματα.

Θυμός, απογοήτευση, αγανάκτηση

Είναι συνηθισμένο οι σύντροφοι και οι οικογένειες να αισθάνονται θυμό, απογοήτευση και αγανάκτηση για τους παρακάτω λόγους:

- τις επιπλέον ευθύνες που έχουν τώρα
- επειδή άλλα μέλη της οικογένειας δεν βοηθάνε όσο θα έπρεπε
- επειδή φίλοι δεν έρχονται σε επαφή
- για τον σύντροφό τους ή το άτομο που φροντίζουν και για την κατάσταση
- για τον καρκίνο που διακόπτει τα σχέδιά τους για το μέλλον
- για τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή
- επειδή δεν εισακούονται από τους επαγγελματίες υγείας
- επειδή είναι αναγκασμένοι να είναι φροντιστές.

Ο θυμός συχνά συνδέεται με άλλα αρνητικά συναισθήματα ή μπορεί να είναι αντίδραση σε αυτά. Μπορεί επίσης να αισθάνεστε λυπημένοι, πληγωμένοι, φοβισμένοι ή απογοητευμένοι.

Έρευνες έχουν δείξει ότι άνδρες και γυναίκες μπορεί να εκφράζουν το θυμό τους με διαφορετικούς τρόπους. Οι άντρες συχνά το βρίσκουν πιο εύκολο να εκφράσουν τον θυμό παρά τα συναισθήματα που κρύβονται από κάτω, δηλαδή να εκφράσουν ότι νιώθουν θλιμμένοι ή πληγωμένοι, αδύναμοι ή ευάλωτοι. Για τις γυναίκες, ο θυμός μπορεί να θάβεται κάτω από την απογοήτευση ή θλίψη.

Αν αφήσετε τον θυμό σας να «εκραγεί» το μόνο που κάνετε είναι αυξήσετε τα επίπεδα θυμού και επιθετικότητας. Αλλά αν κρατάτε το θυμό μέσα σας μπορεί να είναι εξίσου κακό και μπορεί να προκαλέσει άγχος και κατάθλιψη.

Αν εκφράζετε το θυμό σας με ελεγχόμενο τρόπο, μπορεί να αρχίσετε να βλέπετε μερικά από τα πράγματα που σας προκαλούν θυμό. Κάντε μια λίστα με αυτά. Αν ξέρετε τι σας κάνει να θυμώνετε ίσως μπορέσετε να αποφύγετε ορισμένες καταστάσεις ή να κάνετε κάτι διαφορετικό όταν συμβαίνουν.

του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες

Διαχείριση του θυμού

Δώστε προσοχή στα προειδοποιητικά σημάδια του θυμού στο σώμα σας (π.χ. σφίξιμο στα σαγόνια, η καρδιά χτυπάει πιο γρήγορα, ανεβαίνει το αίμα στο κεφάλι, τρεμούλα, βρίσκεστε εκτός ελέγχου).

Σταματήστε για λίγο. Βγείτε από το δωμάτιο και πηγαίνετε μια βόλτα.

Δοκιμάστε τεχνικές χαλάρωσης όπως ελεγχόμενη αναπνοή.

Μιλήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό ή σύμβουλο για τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων σας.

Φόβος

Ο καρκίνος και η φροντίδα για κάποιον με καρκίνο του προστάτη μπορεί να είναι τρομακτική. Οι σύντροφοι και οι οικογένειες λένε ότι ένιωσαν φόβο:

- διμήπως κάνουν κάτι λάθος
- μήπως μείνουν μόνοι τους με το άτομο που φροντίζουν
- ότι είναι υπεύθυνοι για τη χορήγηση των φαρμάκων
- όταν αντιμετωπίζουν καινούργια άτομα και καταστάσεις
- όταν δεν ξέρουν τι να κάνουν
- όταν αντιμετωπίζουν την επιδείνωση της υγείας του ατόμου που φροντίζουν
- όταν αντιμετωπίζουν την πιθανότητα ότι το άτομο που φροντίζουν θα πεθάνει
- η αβεβαιότητα για το τι θα συμβεί στο μέλλον.

Συχνά όταν μαθαίνουν περισσότερα πράγματα για τον καρκίνο του προστάτη βοηθάει τις οικογένειες να αισθάνονται ότι έχουν περισσότερο έλεγχο. Μετά μπορούν επίσης να δώσουν προσοχή και προτεραιότητα σε πράγματα που μπορούν να ελέγχουν. Ζητήστε από την ιατρική ομάδα συμβουλές και βοήθεια.

Ενοχές

Το αίσθημα ενοχής είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα συναισθήματα που αναφέρουν σύντροφοι και οικογένειες. Μπορεί να αισθάνονται ενοχές επειδή:

- δεν κάνουν καλή δουλειά ως φροντιστές
- αισθάνονται θυμό ή αγανάκτηση
- θέλοντας να έχουν λίγο ελεύθερο χρόνο μακριά από τη φροντίδα
- αισθάνονται καλά και υγιείς ενώ το άτομο που φροντίζουν είναι άρρωστο
- ανακαλύπτουν υλικά, σωματικά και συναισθηματικά όρια
- ντρέπονται για το άτομο που φροντίζουν.

Όταν στηρίζετε κάποιο άτομο με καρκίνο του προστάτη, μπορεί να φτάσετε στα σωματικά, συναισθηματικά και υλικά όριά σας. Μερικές φορές το άτομο με καρκίνο του προστάτη μπορεί να χρειαστεί να πάει σε ίδρυμα για κάποιο διάστημα. Είναι σημαντικό να μην αισθάνεστε ενοχή αν συμβεί αυτό.

Όταν σκέφτεστε για τα συναισθήματά σας, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να αναγνωρίσετε τα όριά σας, να αναγνωρίσετε τις αβεβαιότητες που αντιμετωπίζετε, να αναγνωρίσετε το βάρος που κουβαλάτε από τη φροντίδα και να ζητήσετε και να αποδεχτείτε τη βοήθεια των άλλων όταν χρειάζεται.

Υπάρχουν επαγγελματίες και υπηρεσίες όπως φροντίδα στο σπίτι, νοσηλεία στο σπίτι και το «Νοσοκομείο στο σπίτι» που μπορούν να βοηθήσουν. Η φροντίδα ανάπαυλας είναι σημαντική καθώς επιτρέπει στους συντρόφους και τις οικογένειες να παραμείνουν υγιείς και να διατηρήσουν την συναισθηματική και σωματική τους δύναμη όταν παρέχουν στήριξη και φροντίδα. Μιλήστε με το γιατρό σας ή την ιατρική ομάδα για τις υπηρεσίες που μπορεί να διατίθενται για εσάς.

Μην αισθάνεστε ενοχές αν το άτομο που φροντίζετε χρειάζεται περισσότερη στήριξη. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με τον καρκίνο ή με την ανάγκη του ατόμου για περαιτέρω θεραπεία, όχι με την ικανότητά σας να τον φροντίζετε.

Διαχείριση της ενοχής

Αναγνωρίστε την ενοχή και φωνάξτε το δυνατά («Νιώθω ένοχη για...»).

Αναζητήστε τα αίτια της ενοχής.

Ζητήστε και αποδεχτείτε βοήθεια - μιλήστε με κάποιον έμπιστο φίλο, μέλος της οικογένειας, μέλος της ομάδας υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη, ψυχολόγο, σύμβουλο ή το γιατρό σας. Μάθετε τι βοήθεια διατίθεται.

Μη χρησιμοποιείτε λέξεις όπως «ΜΗΠΩΣ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ» ή «ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ» - μπορεί να σας κάνουν να αισθανθείτε περισσότερη ενοχή.

του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες

Μοναξιά

Η απομόνωση και η μοναξιά είναι συνηθισμένα συναισθήματα που αναφέρουν σύντροφοι και οικογένειες. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να προκύψουν επειδή συγγενείς και φίλοι μπορεί να μην έρχονται σε επαφή αρκετά συχνά. Μερικοί άνθρωποι απλά δεν ξέρουν πώς να μιλήσουν σε εσάς και στο άτομο με καρκίνο του προστάτη γι' αυτό που συμβαίνει. Μπορεί να είστε πολύ απασχολημένη για να έχετε κοινωνικές σχέσεις ή να αφιερώσετε χρόνο για τον εαυτό σας. Ακόμα κι αν έχετε πολλή βοήθεια, πάλι μπορεί να νιώθετε ότι κανείς δεν σας καταλαβαίνει πραγματικά τι περνάτε.

Διαχείριση της μοναξιάς

Διατηρήστε πιο τακτική επαφή με συγγενείς και φίλους. Αυτό μπορεί να γίνει προσωπικά, με το τηλέφωνο ή email και με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Αποδεχτείτε τη βοήθεια των άλλων.

Προσκαλέστε ανθρώπους να σας επισκεφθούν.

Γραφτείτε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη του ιδρύματος PCFA, ώστε να είστε κοντά με άλλα άτομα που γνωρίζουν ακριβώς τι περνάτε. Για να βρείτε μια ομάδα υποστήριξης PCFA, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα pcfa.org.au/support/find-a-support-group

Άγχος

Η φροντίδα κάποιου με καρκίνο του προστάτη μπορεί μερικές φορές να είναι αγχωτική. Καθόλη τη διάρκεια της εμπειρίας του καρκίνου, οι ανάγκες και οι ανησυχίες σας μπορεί να αλλάξουν. Μπορεί να προκύψουν πολλά διαφορετικά συναισθήματα τα οποία προσθέτουν ή προκαλούν περισσότερο άγχος.

Ίσως χρειαστεί να προσαρμοστείτε στις αλλαγές στον τρόπο ζωής σας ή να ανακαλύψετε ότι παίρνετε περισσότερες ευθύνες. Ορισμένες οικογένειες μπορεί να βρουν τον ρόλο αυτό εξουθενωτικό. Μερικές μέρες μπορεί να νιώθετε ότι η ανάγκη είναι τόσο μεγάλη που δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα ή ότι δεν έχετε κάνει αρκετά.

Οι έρευνες έχει βρει ότι οι άνθρωποι που παρέχουν φροντίδα συχνά βιώνουν υψηλότερα επίπεδα απελπισίας από τους ίδιους τους καρκινοπαθείς. Αυτό μπορεί να συμβαίνει από τις υψηλές προσδοκίες που βάζουν οι σύντροφοι και οι οικογένειες στον εαυτό τους.

Οι σωματικές και συναισθηματικές απαιτήσεις της φροντίδας μπορεί να είναι υψηλές. Πρέπει να φροντίζετε τον εαυτό σας, διαφορετικά αυτές οι απαιτήσεις μπορεί να σας καταβάλλουν. Η φροντίδα που δίνετε στον εαυτό σας είναι εξίσου σημαντική με τη φροντίδα που δίνετε στο άτομο που φροντίζετε - σας βοηθάει να νοιάζεστε.

Τα συμπτώματα του στρες μπορεί να περιλαμβάνουν προβλήματα ύπνου, πονοκεφάλους, καρδιακά προβλήματα και ψυχικές ενδείξεις και συμπτώματα όπως αίσθηση κόπωσης, αδιαθεσίας ή υπερβολικής ευαισθησίας. Αν τα υψηλά επίπεδα άγχους συνεχιστούν για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι οικογένειες μπορεί να βιώσουν εξάντληση και υπερκόπωση.

Διαχείριση του άγχους

Να γυμνάζεστε τακτικά, ακόμα κι αν απλώς είναι μια βόλτα γύρω από το τετράγωνο. Μπορείτε να γυμναστείτε με φίλους ή να πάτε σε γυμναστήριο.

Μάθετε να κάνετε διαλογισμό και άλλες τεχνικές χαλάρωσης.

Κάντε κάτι που σας χαλαρώνει, όπως να ακούσετε μουσική, να διαβάσετε ένα βιβλίο.

Μιλήστε με κάποιον, γραφτείτε σε μια ομάδα υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη, μιλήστε με ψυχολόγο ή κοινωνικό λειτουργό.

Ξεκουραστείτε και προσπαθήστε να κοιμάστε αρκετά.

Να τρώτε σωστά γεύματα που είναι θρεπτικά και περιορίστε το αλκοόλ και άλλα εθιστικά.

Αφιέρωστε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας.

Δείξτε στοργή στον εαυτό σας.

Μιλήστε στην ιατρική ομάδα για τρόπους διαχείρισης των επιπέδων του άγχους σας.

Ανησυχία

Όλοι ανησυχούν από καιρό σε καιρό, αλλά μερικοί άνθρωποι μπορεί να βιώνουν αυτά τα συναισθήματα πιο συχνά. Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να ξέρεις πόσο είναι πάρα πολύ.

Η φροντίδα μπορεί να είναι ένας δύσκολος ρόλος και υπάρχουν πολλά άγχη και ανησυχίες που μπορεί να αντιμετωπίζετε. Η ανησυχία μεταξύ των ατόμων που παρέχουν φροντίδα είναι συνηθισμένη. Μερικές έρευνες έχουν βρει ότι περίπου οι μισές οικογένειες βιώνουν ανησυχία.

Οι αγχώδεις διαταραχές μπορούν να αντιμετωπιστούν με φαρμακευτική αγωγή ή και να μιλήσετε σε ψυχολόγο ή σύμβουλο.

Μερικές ενδείξεις ανησυχίας περιλαμβάνουν:

- αποφυγή αντιμετώπισης καταστάσεων
- ταχυκαρδία
- νευρικότητα
- ρίγος ή τρεμούλα
- δυσκολίες συγκέντρωσης ή ύπνου.

Αν αισθάνεστε πραγματικά ανήσυχος ή έχει διαρκέσει για μεγάλο χρονικό διάστημα, μιλήστε με μέλος της ιατρικής ομάδας (π.χ. γιατρό, ψυχολόγο ή σύμβουλο).

του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες

Κατάθλιψη

Αν νιώθετε στεναχώρια και είστε σε άσχημη ψυχική κατάσταση είναι φυσιολογικά συναισθήματα και συνήθως διαρκούν μόνο για λίγο διάστημα. Μπορεί να έχουν μόνο ένα μικρό αντίκτυπο στη ζωή σας. Η κατάθλιψη είναι μια συναισθηματική, σωματική και νοητική κατάσταση που είναι σοβαρή και διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Συνήθως διαταράσσει τη ζωή ενός ατόμου σε σημαντικό βαθμό.

Η κατάθλιψη είναι μια σοβαρή ασθένεια και υπάρχουν θεραπείες που μπορούν να βοηθήσουν. Μιλήστε με το γιατρό σας ή με μέλος της ιατρικής ομάδας.

Η κατάθλιψη μεταξύ των ατόμων που παρέχουν φροντίδα είναι συχνή και ορισμένες έρευνες έχουν βρει ότι περίπου το ένα τέταρτο όλων των οικογενειών πάσχουν από κατάθλιψη.

Μερικά προειδοποιητικά σημάδια είναι:

- αίσθηση λύπης ή κενού
- αίσθηση νευρικότητας ή απογοήτευσης
- αίσθηση αδράνειας ή και απελπισίας
- το άτομο έχει προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής
- το άτομο χάνει την αυτοπεποίθησή του
- αίσθηση ενοχής ή και αναξιότητας
- το άτομο ανησυχεί όλη την ώρα ή τον περισσότερο καιρό
- προβλήματα ύπνου
- το άτομο χάνει το ενδιαφέρον του για πράγματα που παλαιότερα θεωρούσε ευχάριστα
- το άτομο παρατηρεί μια αλλαγή στην όρεξή του
- το άτομο αισθάνεται περισσότερα προβλήματα σωματικής υγείας, όπως πόνοι ή κόπωση
- σκέψεις αυτοκτονίας.

Διαχείριση της κατάθλιψης

Προσπαθήστε να κάνετε τουλάχιστον ένα πράγμα κάθε μέρα που σας αρέσει.

Βελτιώστε τις συνήθειες του ύπνου σας.

Μην ξαπλώνετε στο κρεβάτι – σηκωθείτε μόλις ξυπνήσετε.

Προσπαθήστε να διαχειριστείτε το άγχος σας πριν χειροτερέψει.

Επικοινωνήστε με φίλους - είτε προσωπικά είτε τηλεφωνικά.

Κάντε λίγη χαλάρωση.

Κάντε κάποια γυμναστική.

Μερικοί σύντροφοι και οικογένειες βρήκαν χρήσιμο να κρατούν ημερολόγιο για την εμπειρία τους με τον καρκίνο. Μερικά από τα οφέλη αν κρατάτε ημερολόγιο είναι:

- έχετε ένα γραπτό αρχείο της εμπειρίας σας – τα σκαμπανεβάσματα της ζωής σας
- μπορεί να σας βοηθήσει να σας δώσει κάποια προοπτική, για παράδειγμα, αν διαβάσετε αυτά που γράψατε χθες μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε ότι σήμερα είναι μια καλύτερη μέρα
- όταν γράφετε στο ημερολόγιό σας σας δίνει χρόνο για τον εαυτό σας
- μπορεί να σας βοηθήσει να «βγάλετε» μερικές από τις ανησυχίες ή τις απογοητεύσεις που ίσως νιώθετε. Όταν βλέπουν πράγματα που είναι γραμμένα συχνά βοηθάει τους ανθρώπους να απομακρυνθούν από τα προβλήματά τους ή να τα δουν με νέο πρίσμα
- μπορεί να σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε και να αναγνωρίσετε ορισμένα από τα συναισθήματά σας.

του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες

Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας

Μπορεί να είναι μια οδυνηρή περίοδος όταν κάποιος που φροντίζετε αντιμετωπίζει καρκίνο του προστάτη. Είναι σημαντικό για εσάς να μην ξεχάσετε τον εαυτό σας.

Να ζητάτε και να αποδέχεστε βοήθεια

Μερικοί σύντροφοι και οικογένειες λένε ότι αισθάνονται ότι δεν μπορούν να ζητήσουν βοήθεια επειδή δεν θέλουν να γίνουν βάρος στην πολυάσχολη ζωή των άλλων. Μερικές φορές, οι συγγενείς μπορεί να αισθάνονται ότι μόνο αυτοί ξέρουν πώς να προσέχουν σωστά το άτομο που φροντίζουν. Άλλοι λένε ότι αισθάνονται σαν να έχουν αποτύχει με κάποιο τρόπο αν δεν μπορούν να διαχειριστούν την κατάσταση μόνοι τους.

Αλλά όταν ζητάς και αποδέχεσαι τη βοήθεια των άλλων είναι στην πραγματικότητα σημάδι δύναμης. Σημαίνει ότι είστε ρεαλιστές και κάνετε κάτι για τη διαχείριση της κατάστασης.

Αν έχετε μια ξεκάθαρη ιδέα για το τι πρέπει να γίνει και πόσος χρόνος χρειάζεται, μπορεί να σας βοηθήσει να αποδεχτείτε πιο συχνά τις προσφορές των άλλων για βοήθεια.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης

Σκεφτείτε για περιπτώσεις που αντιμετωπίσατε μια δυσκολία ή πρόκληση: Τι κάνατε; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε για να σας βοηθήσουν να ανταπεξέλθετε; Τι είχε καλό αποτέλεσμα; Τι δεν είχε καλό αποτέλεσμα; Τι σας βοήθησε; Τι δεν σας βοήθησε; Ποια άτομα είναι στο δίκτυο υποστήριξής σας – σύντροφος, οικογένεια, φίλοι και επαγγελματίες; Τι έκαναν που σας βοήθησε ή δεν βοήθησε;

Παρόλο που αυτές οι δύσκολες ή απαιτητικές περιπτώσεις μπορεί να μην σχετίζονται με τον καρκίνο, η κατανόηση των τρόπων που τις αντιμετωπίσατε με επιτυχία στο παρελθόν θα μπορούσε να είναι χρήσιμη.

Μετέπειτα συζήτηση

Να μιλήσετε με άτομα που εμπιστεύεστε, όπως η οικογένειά σας, κάποιος άλλος φροντιστής ή στενούς φίλους σας. Αν μιλάτε για τις αντιδράσεις σας σε μια κατάσταση μπορεί να είναι μια «κάθαρση», ώστε να μην χρειάζεται να «κρύβετε και να καταπίνετε» τα συναισθήματά σας.

Αν επιτρέπετε στον εαυτό σας να μιλήσει για το πώς αισθάνεστε δεν είναι σημάδι ότι δεν τα καταφέρνετε, μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλύτερα την εμπειρία σας.

Υπάρχουν ομάδες υποστήριξης PCFA ειδικά για τον καρκίνο του προστάτη, όπου οι οικογένειες είναι ευπρόσδεκτες να πάνε. Για να βρείτε μια ομάδα υποστήριξης στην περιοχή σας, επισκεφθείτε το www.prostate.org.au. Για ειδική υποστήριξη φροντιστών, συμβουλευτική, πληροφορίες και υπηρεσίες για φροντιστές, καλέστε το Carer Gateway στο **1800 422 737**.

Χρόνος για τον εαυτό σας

Αν διαχειρίζεστε το άγχος και αφιερώνετε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας μακριά από τη έγνοια της φροντίδας ώστε να κάνετε κάτι που σας αρέσει αυτό είναι ένα σημαντικό μέρος του ρόλου σας ως φροντιστής. Σας επιτρέπει να επαναφορτίσετε τις μπαταρίες σας, να διατηρήσετε την αίσθηση του ποιος είστε ως άτομο και να αισθανθείτε καλύτερα για τον εαυτό σας. Όλα αυτά τα πράγματα στη συνέχεια ωφελούν το άτομο που φροντίζετε επειδή νιώθετε πιο ήρεμοι, έχετε περισσότερο έλεγχο και λιγότερο άγχος.

Η φροντίδα του εαυτού σας πρέπει να είναι ολιστική: να φροντίζετε τον εαυτό σας σωματικά, ψυχικά, συναισθηματικά και κοινωνικά και να εκφράζετε τις ανάγκες και τις ανησυχίες σας.

Για να αφιερώσετε χρόνο για τον εαυτό σας ώστε να χαλαρώσετε δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκο, χρονοβόρο ή δαπανηρό. Προσπαθήστε να αφιερώνετε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας κάθε μέρα. Μερικά πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε είναι:

- ακούστε την αγαπημένη σας μουσική
- διαβάστε κάποιο βιβλίο ή περιοδικό
- ασχοληθείτε λίγο στον κήπο ή πηγαίνετε μια βόλτα
- καθίστε σ' ένα αγαπημένο σας χώρο μ' ένα φλιτζάνι τσάι ή καφέ
- μαγειρέψτε ή ασχοληθείτε με κάποιο χόμπι.

Μερικές φορές μπορεί να χρειαστείτε υποστήριξη ή διάλειμμα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Μιλήστε με το γιατρό σας ή την ιατρική ομάδα για να κανονιστούν υπηρεσίες ανάπαυλας φροντίδας, εάν χρειάζεται.

Πώς να φροντίζετε τη σωματική σας υγεία

Οι σύντροφοι και οι οικογένειες συχνά ξεχνούν ή παραμελούν να φροντίζουν για την υγεία και την ευημερία τους και τείνουν να υποβαθμίζουν τις δικές τους ανάγκες υγείας όταν παρατηρούν ότι δεν αισθάνονται καλά. Μπορείτε να αναγνωρίσετε ότι δεν αισθάνεστε καλά, χωρίς να χρειάζεται να συγκρίνετε τα συμπτώματά σας με το πώς αισθάνεται ένα άλλο άτομο. Απλά είναι μια σαφής δήλωση για το πώς αισθάνεστε εσείς. Όχι «καλύτερα από κάποιον», όχι «χειρότερα από κάποιον».

Για να φροντίζετε την υγεία σας:

- βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε αρκετά
- κάντε λίγη σωματική δραστηριότητα κάθε μέρα
- να ακολουθείτε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή
- μειώστε το αλκοόλ
- κάντε τακτικές εξετάσεις για την υγεία σας.

του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες

7. Πού να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη

Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA) (Ίδρυμα για τον Καρκίνο του Προστάτη Αυστραλίας)
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (δωρεάν κλήση)
Email: enquiries@pcfau.org.au
www.prostate.org.au

Beyond Blue: η Εθνική Πρωτοβουλία για την Κατάθλιψη - παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη για το άγχος και την κατάθλιψη.
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia (Αντικαρκινικό Συμβούλιο Αυστραλίας): παρέχει επαγγελματική τηλεφωνική και διαδικτυακή υποστήριξη, πληροφορίες και υπηρεσίες παραπομπών.
13 11 20
www.cancer.org.au

Carer Gateway (Δίκτυο Φροντιστών): υποστήριξη για άτομα που φροντίζουν άλλους.
1800 422 737
www.carergateway.gov.au

Dietitians Australia (Διαιτολόγοι Αυστραλίας): βρείτε αναγνωρισμένο εν ενεργεία διαιτολόγο.
(02) 6189 1200
Email: info@dietitiansaustralia.org.au
www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd

Lifeline Australia (Γραμμή Ζωής Αυστραλίας): Υποστήριξη σε καταστάσεις προσωπικών κρίσεων και πρόληψη αυτοκτονιών.
13 11 14 (24ωρη υπηρεσία)
www.lifeline.org.au

8. Γλωσσάρι

Ακτινοθεραπεία ή ακτινοθεραπευτική ογκολογία - Η χρήση ακτινοβολίας, συνήθως ακτίνων Χ ή ακτίνων γάμμα, για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα ή να τα τραυματίσει ώστε να μην μπορούν να αναπτυχθούν ή να πολλαπλασιαστούν.

Βραχυθεραπεία - Ένα είδος ακτινοθεραπείας. Περιλαμβάνει την εμφύτευση ραδιενεργού υλικού σφραγισμένο σε βελόνες ή σπόρους μέσα ή κοντά στον όγκο.

Επιβίωση - Η υγεία και η ζωή ενός ατόμου μετά τη διάγνωση και τη θεραπεία για τον καρκίνο. Τα θέματα επιβίωσης μπορεί να περιλαμβάνουν επακόλουθη φροντίδα, καθυστερημένες επιπτώσεις της θεραπείας, δευτερογενείς καρκίνους και παράγοντες ποιότητας ζωής.

Θεραπεία στέρησης ανδρογόνων (ADT) - Θεραπεία με φάρμακα που ελαχιστοποιούν την επίδραση της τεστοστερόνης στον οργανισμό. Αυτό είναι επίσης γνωστό και ως ορμονοθεραπεία.

Νοσηλεύτης για την ακράτεια - νοσηλεύτης που έχει κάνει εξειδικευμένη εκπαίδευση στη διαχείριση των προβλημάτων που σχετίζονται με την ακράτεια (προβλήματα ούρησης και εντέρου) μετά τη θεραπεία.

Ομάδα υποστήριξης - Μια ομάδα ανθρώπων που παρέχουν συναισθηματική φροντίδα και ενδιαφέρον, πρακτική βοήθεια, πληροφορίες, καθοδήγηση, απόψεις και καθυσύχαση για αγχωτικές εμπειρίες του ατόμου και των επιλογών αντιμετώπισης.

Ορμονοθεραπεία - Θεραπεία με φάρμακα που ελαχιστοποιούν την επίδραση της τεστοστερόνης στον οργανισμό. Αυτό είναι επίσης γνωστό ως θεραπεία στέρησης ανδρογόνων (ADT).

Συντονιστής νοσηλεύτης καρκίνου - νοσηλεύτης που συντονίζει τη φροντίδα και τις θεραπείες για τον καρκίνο και συνεργάζεται με άλλους φορείς φροντίδας.

Υποστηρικτική φροντίδα - Βελτίωση της ποιότητας ζωής για άτομα με καρκίνο από διαφορετικές πλευρές, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής, κοινωνικής, συναισθηματικής, οικονομικής και πνευματικής πλευράς.

Φροντιστής - Ένα άτομο που βοηθάει κάποιον να αντιμετωπίσει μια ασθένεια ή αναπηρία όπως ο καρκίνος.

Φυσικοθεραπευτής - Ένας επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που ειδικεύεται στην κίνηση και τη λειτουργία του σώματος και συμβουλεύει για την επανέναρξη των κανονικών σωματικών δραστηριοτήτων.

Χημειοθεραπεία - Η χρήση φαρμάκων για να καταστρέψουν ή να επιβραδύνουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.

Ψυχολόγος - Επαγγελματίας υγείας που παρέχει συναισθηματική, πνευματική και κοινωνική υποστήριξη.

του καρκίνου του προστάτη για τις
συντρόφους και τις οικογένειες

9. Πηγές

Cancer Council Australia. Caring for someone with cancer – a guide for family and friends who provide support. 2020. www.cancer.org.au/assets/pdf/caring-for-someone-with-cancer

Caregiver Action Network. www.caregiveraction.org

Chambers S. Facing the tiger – a survivorship guide for men with prostate cancer and their partners. 2020 Australian Academic Press. Available at www.aapbooks.com

Chambers SK, Pinnock C, Lepore SJ, *et. al.* A systematic review of psychosocial interventions for men with prostate cancer and their partners. 2011 Patient Educ Couns, 85(2):75-88. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21334159

Collaço N, Rivas C, Matheson L, *et. al.* Prostate cancer and the impact on couples: a qualitative metasynthesis. 2018 Support Care Cancer 26(6):1703-1713. [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29511952](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/29511952)

Guercio C and Mehta A. Predictors of Patient and Partner Satisfaction Following Radical Prostatectomy. 2018 Sex Med Rev 6(2):295-301. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5878966

Madja I and Tingle G. What women and their men need to know about prostate cancer (2nd ed.). 2008 Calwell: Kainos Print.

Nordøy T and Asplund K. In the middle and on the sideline: the experience of spouses of men with prostate cancer. 2013 *Cancer Nursing*, 36(3):7-14. www.ncbi.nlm.nih.gov/22565105

Ralph N, Green A, Sara S, *et. al.* Prostate cancer survivorship priorities for men and their partners: Delphi consensus from a nurse specialist cohort. 2020 J Clin Nurs. 29(1-2):265-273. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31713906

Wootten AC, Abbott JM, Farrell A, *et. al*. Psychosocial interventions to support partners of men with prostate cancer: a systematic and critical review of the literature. 2014 J. Cancer Surviv. 8(3):472-84.

Σημειώσεις

Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το τμήμα σημειώσεων για να καταγράψετε τυχόν απορίες που μπορεί να έχετε.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το τμήμα σημειώσεων για να καταγράψετε τυχόν απορίες που μπορεί να έχετε.

[illegible]

Είμαστε ο κορυφαίος κοινοτικός οργανισμός της Αυστραλίας που ασχολείται με την έρευνα, ενημέρωση και υποστήριξη για τον καρκίνο του προστάτη. Ως το κυριότερο φιλανθρωπικό ταμείο του κράτους για την έρευνα που αφορά τον καρκίνο του προστάτη την Αυστραλία, λειτουργούμε για να προστατεύσουμε την υγεία των τωρινών και μελλοντικών γενεών αντρών στην Αυστραλία και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής των Αυστραλών αντρών και οικογενειών που επηρεάζονται από τον καρκίνο του προστάτη.

Το όραμά μας είναι ένα μέλλον όπου κανένας άντρας δεν θα πεθαίνει από καρκίνο του προστάτη και οι Αυστραλοί άνδρες και οι οικογένειές τους λαβαίνουν την υποστήριξη που χρειάζονται.

Η PCFA αναγνωρίζει με ευγνωμοσύνη τη συμβολή, τις συμβουλές και την καθοδήγηση των αντρών που επιβίωσαν μετά από διάγνωση καρκίνου του προστάτη, των συντρόφων τους και των επαγγελματιών υγείας που βοήθησαν στην ανάπτυξη αυτού του φυλλαδίου προσφέροντας το χρόνο τους για να αναθεωρήσουν το περιεχόμενό του.

Για μια πλήρη λίστα των ατόμων που συνέβαλλαν και κριτικών, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του PCFA: pcfa.org.au

Υπεύθυνη Έργου και Επιμελήτρια: Jacqueline Schmitt PhD

Επιμέλεια: Helen Signy

Σχεδιασμός: Bloe Creative

Ιατρικές εικόνες: Marcus Cremonese

© Ίδρυμα Καρκίνου του Προστάτη Αυστραλίας 2020

Αυτό το έργο είναι πνευματική ιδιοκτησία. Εκτός από οποιαδήποτε χρήση όπως επιτρέπεται βάσει του Νόμου Περί Πνευματικών Δικαιωμάτων 1968, κανένα μέρος δεν μπορεί να αναπαραχθεί με οποιαδήποτε διαδικασία χωρίς προηγούμενη να έχει γραπτή άδεια από το Ίδρυμα για τον Προστάτη Αυστραλίας. Τα αιτήματα και τα ερωτήματα σχετικά με την αναπαραγωγή και τα δικαιώματα θα πρέπει να απευθύνονται στον

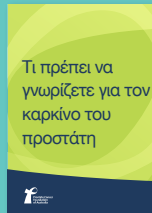
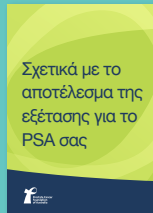
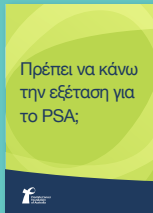
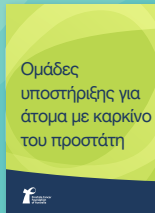
Chief Executive Officer, Prostate Cancer Foundation of Australia, PO Box 499, St Leonards, NSW 1590 Australia. Website: www.pcfa.org.au

Email: enquiries@pcfa.org.au

Brochure code: PCFA13467 Greek Jun 2022

Το PCFA αναπτύσσει υλικό με βάση τα καλύτερα διαθέσιμα στοιχεία και συμβουλές από αναγνωρισμένους ειδικούς. Ωστόσο, δεν μπορεί να εγγυηθεί και δεν αναλαμβάνει καμία νομική ευθύνη για την εγκυρότητα ή την πληρότητα των πληροφοριών.

Μπορείτε επίσης να λάβετε αυτά τα ενημερωτικά φυλλάδια σε εκτυπώσιμη μορφή από την ιστοσελίδα μας **pcfa.org.au**



Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το **PCFA**
στο **1800 22 00 99** ή στείλτε email στο: **enquiries@pcfa.org.au**

Prostate Cancer
Foundation
of Australia