

Μιλώντας με το παιδί για τον καρκίνο



Μετάφραση και επιμέλεια:
ΕΥΘΥΜΙΟΣ ΜΗΤΤΑΣ, Χειρουργός - Οδοντίατρος

Μιλώντας με το παιδί για τον καρκίνο

Μετάφραση-επιμέλεια
Ευθύμιος Μήττας
Χειρουργός - Οδοντίατρος



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22) • τηλ. 2310/241911 - fax 2310/221211
Αγίου Δημητρίου 96, τηλ. 2310/233224 • <http://www.uom.gr/skmth> • e-mail: skmth@uom.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1994

“Μιλώντας με το παιδί για τον καρκίνο”

Τίτλος πρωτοτύπου: *“Talking with your child about cancer”*

U.S. Department of Health and Human Services - National Cancer Institute

N I H Publication No 91 – 2761

Printed December 1990

Revised June 1990

Μετάφραση:

Ευθύμιος Μήττας

Χειρουργός - Οδοντίατρος

Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης:

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22)

Τηλ. (2310) 241911 - Fax 221211

Η μερική ή ολική ανατύπωση είτε η καθ' οιονδήποτε τρόπον αναπαραγωγή του βιβλίου, καθώς και η φωτοτύπηση τμήματος ή ολόκληρου του βιβλίου, χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη, τιμωρείται από το νόμο.

Στοιχειοθεσία - Εκτύπωση:

UNIVERSITY STUDIO PRESS A.E.

Αρμενοπούλου 32 - Θεσσαλονίκη (546 35)

Τηλ. (2310) 209637, 209837 - Fax 216647

Θεσσαλονίκη 1994

Ανατύπωση 2005

«Το να αποδεχθείς και να ξεπεράσεις το πρόβλημά σου είναι γενναιότητα, το να ενισχύσεις το συνάνθρωπό σου να ξεπεράσει και εκείνος το πρόβλημά του είναι ηρωισμός και το να αγωνίζεσαι να μη συμβεί σε άλλους ό,τι σε σένα είναι θείο».

Γεώργιος Μπλάτζας

Αν. Καθ. Χειρ. Α.Π.Θ.

Διευθ. Α' Χειρ./Ογκολογικού

Τμήματος "Θεαγνεΐου" Α.Ν.Θ.

*«Η αλήθεια είναι σα φάρμακο
κι έχει τη δική της συνταγή»*

«Το δικαίωμα ενημέρωσης του ασθενή»

Θεσσαλονίκη 1994

Π. Μήττα

Για όποιον θέλει να βοηθήσει στο έργο του Σ.Κ.Μ.Θ. έχει ανοιχθεί λογαριασμός στην Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος υπ' αριθμ. 223/296210-19, στην Τράπεζα Εργασίας 0026.0232.57.0100310655, στην Τράπεζα Πειραιώς 5216-017164-768 καθώς και στην Alpha Bank 480.00.2002001720 Αγ. Τριάδος (που είναι αποκλειστικά για παιδιά).

«ΚΑΡΚΙΝΟΣ, Ε ΚΑΙ;»

Λέμε στο **Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης** (Σ.Κ.Μ.Θ.) με φυσικό και ανεπιτήδευτο τρόπο στο άκουσμα της νόσου. Δίχως να παραβλέπουμε τη σπουδαιότητα της κατάστασης αντιμετωπίζουμε τον καρκίνο με πολύ ρεαλισμό και υπομονή, δίχως φοβίες, προκαταλήψεις και παράπονα, όπως ακριβώς θ' αντιμετωπίζαμε μια αναιμία, ένα διαβήτη ή μια οποιαδήποτε άλλη ασθένεια.

Τα μονοπάτια της νόσου ίσως είναι δαιδαλώδη· γίνονται όμως πολύ πιο δύσκολα με την παρασιώπηση της αλήθειας είτε από γιατρούς είτε από το συγγενικό περιβάλλον. Αυτό που σκοτώνει κυριολεκτικά είναι το **ψέμα**. Ενώ η **αλήθεια**, η πλήρης δηλαδή επίγνωση της κατάστασης από τον ασθενή, δίνει το θάρρος και τη δύναμη στην αντιμετώπιση της νόσου διασφαλίζοντας ταυτόχρονα μια σωστή επικοινωνία με το κοινωνικό περιβάλλον.

Την αλήθεια αυτή βοούν τα μέλη του Σ.Κ.Μ.Θ προς κάθε κατεύθυνση ήδη από το έτος της ίδρυσης του Συλλόγου (1991). Η προσπάθεια δείχνει να ευδοκιμεί. Το «κατεστημένο» του καρκίνου - όλη η προκατάληψη που συνοδεύει τη νόσο - είναι ο μεγάλος αντίπαλος του Συλλόγου. Ο Σύλλογος φιλοδοξεί να συντελέσει στην κατάρριψή του.

Ένας ακόμη βασικός στόχος του Συλλόγου είναι η βελτίωση των συνθηκών υγείας στις Ογκολογικές Κλινικές των Νοσοκομείων της πόλης σε συνεργασία πάντα με όλους τους διαθέσιμους φορείς. Η έλλειψη ενός **Ξενώνα**, που θα φιλοξενεί τους ασθενείς-καρκινοπαθείς καθώς και τους συνοδούς τους που προέρχονται από την επαρχία στα δύο μεγάλα αστικά κέντρα της χώρας (Θεσσαλονίκη, Αθήνα), εντοπίστηκε πρώτα από το Σ.Κ.Μ.Θ. Από τότε ξεκίνησε με πρωτοβουλία του Συλλόγου ένας μαραθώνιος. Έγιναν κοινοποιήσεις προς την πολιτεία, την Πανελλήνια Αντικαρκινική Εταιρεία και άλλους φορείς με στόχο την ίδρυση ενός ξενώνα. Έτσι το 1994 τέθηκε ο θεμέλιος λίθος του πρώτου ξενώνα καρκινοπαθών της Ελλάδας στη Θεσσαλονίκη. Το έργο βέβαια δεν άρχισε ακόμη· πιστεύουμε, όμως, στη σύντομη αποπεράτωσή του.

Από την άλλη, ο ίδιος ο ασθενής-καρκινοπαθής έχει μεγάλη ανάγκη ψυχολογικής στήριξης. (Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η καλή ψυχολογική κατάσταση του ασθενή επηρεάζει πολύ θετικά τη συνολική εξέλιξη της νόσου σε όλα τα στάδια). Για το λόγο αυτό, ο Σύλλο-

γος προνόησε τη δημιουργία ομάδων «Ψυχολογικής Στήριξης», για τις οποίες και καταβάλλει ιδιαίτερη μέριμνα. Λειτουργήσαν για πρώτη φορά το 1994 με τη συμμετοχή ειδικευμένων ιατρών ψυχολόγων καθώς επίσης και μελών του Συλλόγου. Οι ομάδες αυτές είχαν μεγάλη επιτυχία. Ευχής έργο είναι να συνεχιστούν με μεγαλύτερη συμμετοχή και στο χώρο των Νοσοκομείων.

Ο Σ.Κ.Μ.Θ., τέλος, δίνει μεγάλη βαρύτητα στην αξία της ενημέρωσης γύρω από τη νόσο του καρκίνου. Κι αυτό γιατί η **ενημέρωση, η πρόληψη και η ποιότητα ζωής** είναι έννοιες αλληλοεξαρτώμενες. Από αυτό παρακινούμενα τα μέλη του Συλλόγου συμμετέχουν σε Συνέδρια με θέμα τον καρκίνο εντός και εκτός της Ελλάδος. Διοργανώνουν ομιλίες-διαλέξεις σε συνεργασία με ειδικούς γιατρούς σε διάφορους χώρους και από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Διανέμουν δωρεάν φυλλάδια με πληροφορίες γύρω από κάθε μορφή καρκίνου. Στο πλαίσιο αυτό της ενημέρωσης εντάσσεται και η προσπάθεια συνεργασίας με ειδικούς γιατρούς στα σχολεία της πόλης με απώτερο στόχο την πληροφόρηση των μαθητών - από πρώτο χέρι - σε θέματα που αφορούν την υγεία και την πρόληψη, π.χ. τους κινδύνους που επιφέρει το κάπνισμα, καθώς επίσης και την αναγκαιότητα της επαγγελματικής συνείδησης. Έχουν γίνει αρκετές κρούσεις τόσο στο Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Διευθύνσεις των ΟΛΜΕ και ΕΛΜΕ όσο και στο Δήμο Θεσσαλονίκης. Τα αποτελέσματα δεν ήταν ωστόσο θεαματικά. Ο Σύλλογος παρ' όλα αυτά θα συνεχίσει τις προσπάθειές του.

Οι δραστηριότητες του Συλλόγου δε σταματούν εδώ. Υπάρχουν και άλλες βασισμένες σε Ευρωπαϊκά και Αμερικανικά πρότυπα, που αποσκοπούν στην άμβλυση του πόνου του ασθενή-καρκινοπαθή και τα οποία θα εφαρμόζονται καθ' οδόν.

Κι όλα αυτά γιατί;

Γιατί ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης **αγαπά, ποινά και συμπάσχει** με τον ασθενή-καρκινοπαθή, αφού και τα δικά του μέλη είναι ασθενείς (καρκινοπαθείς) που δραστηριοποιούνται ίσως περισσότερο και από υγιείς. Το έργο μας δε θα σταματήσει, παρά μόνο όταν ο ασθενής ακόμα και του πιο απόμακρου χωριού της Μακεδονίας, της Θράκης ή οποιουδήποτε άλλου σημείου της Ελλάδας γίνει επίκεντρο της προσοχής όλων στο σύστημα υγείας, όταν το χαμόγελό του γίνει μια πραγματικότητα στα χείλη και... στην καρδιά του!

Μιλώντας με το παιδί σας για τον καρκίνο

Μαθαίνοντας ότι το παιδί σας έχει καρκίνο είναι ίσως η πιο επώδυνη είδηση που είχατε ποτέ να αντιμετωπίσετε. Σαν γονιός πρέπει τώρα να αποφασίσετε πώς θα το πείτε στο παιδί σας.

Οι συνηθισμένες ερωτήσεις που κάνουν οι γονείς είναι: Ποιός πρέπει να ενημερώσει το παιδί μου; Πότε πρέπει να το μάθει το παιδί μου; Τι πρέπει να ξέρει το παιδί μου; Ο σκοπός λοιπόν του κειμένου αυτού είναι να σας βοηθήσει να απαντήσετε σ' αυτές τις ερωτήσεις.

Είναι πιθανόν να αναρωτιέστε ήδη: Μήπως είναι καλύτερα να μην μιλήσω καθόλου για τον καρκίνο στο παιδί; Στο παρελθόν συχνά αποκρύπτονταν η αλήθεια από τα παιδιά. Όμως έρευνες δείχνουν ότι τα περισσότερα παιδιά γνωρίζουν ότι έχουν μια σοβαρή αρρώστια παρόλες τις προσπάθειες των γονέων και των νοσηλευτών να το κρατήσουν μυστικό. Το πιο πιθανόν είναι ότι το παιδί σας υποψιάζεται ότι κάτι δεν πάει καλά. Ενδέχεται να μην αισθάνεται καλά, να βλέπει το γιατρό πιο συχνά και να υπόκειται σε τεστ που το κάνουν να νιώθει άβολα ή του προκαλούν φόβο. Ακόμη μπορεί να αντιλαμβάνεται το άγχος και τον φόβο των άλλων μελών της οικογένειας, και των κοντινών φίλων.

Εάν κανείς δεν του μιλήσει για την αρρώστια του, το παιδί μπορεί να βασιστεί στη φαντασία του και να φοβηθεί να εξηγήσει τα συμπτώματά του. Ένα παιδί με καρκίνο συχνά πιστεύει ότι η αρρώστια του αποτελεί τιμωρία για κάποιο λάθος που έχει κάνει, οδηγούμενο σε αισθήματα άγχους και ενοχής. Πολλοί γιατροί συμφωνούν γενικά ότι λέγοντας στο παιδί την αλήθεια για την πάθησή του, μειώνουν το άγχος του και το προφυλάσσουν από αισθήματα ενοχής. Ακόμη μαθαίνοντας την αλήθεια συνεργάζεται περισσότερο στη θεραπεία.

Η απάντηση σ' αυτό το ερώτημα είναι προσωπική. Εξαρτάται από τη σχέση που έχετε με το παιδί σας και από τα προσωπικά σας συναισθήματα και ικανότητες. Μπορεί να θέλετε να εξηγήσετε ο ίδιος στο παιδί σας ή μπορεί να επιλέξετε έναν γιατρό για να σας βοηθήσει να του εξηγήσετε την πάθησή του. Σε οποιαδήποτε περίπτωση εσείς ή κάποιο πρόσωπο ιδιαίτερα αγαπητό στο παιδί πρέπει να βρίσκεται πλάι του για να του δίνει θάρρος και να του παρέχει υποστήριξη και αγάπη.

Εάν αποφασίσετε να μιλήσετε εσείς στο παιδί, υπάρχουν κάποιοι που θα σας βοηθήσουν να αποφασίσετε τι θα πείτε. Άνθρωποι που απασχολούνται στον τομέα της υγείας όπως γιατροί (και κυρίως ο γιατρός του παιδιού), νοσηλευτές και κοινωνικοί λειτουργοί είναι σε θέση να σας δώσουν ιδέες. Μιλήστε με άλλους γονείς παιδιών με καρκίνο. Επικοινωνήστε με συλλόγους που παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη όπως ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας Θράκης. Σκεφθείτε τα λόγια που θα χρησιμοποιήσετε και κουβεντιάστε με άλλους ενήλικες που έχουν σχέση με το αντικείμενο, καθώς και με κοντινά σας πρόσωπα ώστε να νιώσετε περισσότερο αναπαυμένος και ψύχραιμος.

Επειδή είστε ο πιο ειδικός γύρω από την προσωπικότητα και τη διάθεση του παιδιού σας, είστε σίγουρα ο καταλληλότερος για να κρίνει πότε πρέπει το παιδί να μάθει για την πάθησή του. Βεβαίως καμιά ώρα δεν είναι κατάλληλη για να πεις σε ένα παιδί ότι έχει καρκίνο. Προσπαθήστε να διαλέξετε ένα ήσυχο μέρος όπου εσείς και το παιδί θα είστε μόνοι. Αυτό θα δημιουργήσει ένα γαλήνιο ενθαρυντικό κλίμα. Πάντως είναι καλύτερα να του το πείτε σύντομα αφού έχει γίνει η διάγνωση. Η παρέλευση ημερών και εβδομάδων δίνει χρόνο στο παιδί για να χρησιμοποιήσει τη φαντα-

Ποιός πρέπει να μιλήσει στο παιδί μου;

Πότε πρέπει να μιλήσω στο παιδί μου;



σία του και να καλλιεργήσει φοβίες τις οποίες αργότερα θα είναι δύσκολο να αποβάλλει. Πριν μιλήσετε για την ασθένεια πρέπει να γνωρίζετε τον τύπο του καρκίνου και την θεραπεία που θα ακολουθηθεί. Έτσι θα είστε έτοιμος για τις ερωτήσεις του και θα νιώσει πιο ασφαλής εάν μπορείτε να του δίνετε τις σωστές πληροφορίες.

Τι πρέπει να ξέρει το παιδί μου;

Το μέγεθος των πληροφοριών και ο τρόπος μετάδοσης εξαρτώνται από την ηλικία του παιδιού και την πνευματική του ωριμότητα. Σαν κανόνας μια ευγενική, ευθεία και ειλικρινής προσέγγιση είναι η καλύτερη. Παρακάτω περιγράφονται γενικά στάδια στην ανάπτυξη του παιδιού καθώς και τι αντιλαμβάνονται τα παιδιά γύρω από μια σοβαρή αρρώστια σε διάφορες ηλικίες.

Παρακαλώ να θυμάστε ότι αυτές είναι μόνο γενικές κατευθυντήριες γραμμές. Το παιδί σας μπορεί να ταιριάζει σε περισσότερες από μια ή σε καμιά από αυτές τις κατηγορίες.

Νεογέννητο μέχρι δύο ετών

Τα παιδιά σε τόσο μικρή ηλικία δεν αντιλαμβάνονται έννοιες όπως ο καρκίνος. Δεν μπορούν να το δουν ή να το ψηλαφίσουν. Ενδιαφέρονται κυρίως για ότι συμβαίνει στον εαυτό τους. Η αποχώρηση από τους γονείς είναι το μεγαλύτερο παράπονο. Παιδιά μεγαλύτερα του ενός έτους ασχολούνται με την αίσθηση που προκαλούν τα διάφορα ερεθίσματα και με ποιον τρόπο θα ελέγχουν τα πράγματα που είναι γύρω τους. Ακόμη φοβούνται τις ιατρικές μεθόδους και εξετάσεις, και συχνά κλαίνε, προσπαθούν να διαφύγουν ή στριφογυρίζουν ώστε να ελέγξουν αυτό που συμβαίνει γύρω τους.



Μετά τους δεκαοχτώ μήνες αρχίζει το παιδί να σκέφτεται για όσα συμβαίνουν γύρω του. Γιαυτό μια τίμια προσέγγιση είναι καλύτερη. Δεν πρέπει να του λέτε ότι δεν πρόκειται να πάει στο νοσοκομείο όταν είναι σίγουρο ότι θα πάει. Επίσης μην υπόσχεστε ότι μια ιατρική πράξη δεν πονάει όταν ξέρετε ότι πονάει. Λέγοντας στο παιδί ότι το τσίμπημα της βελόνας θα πονέσει μόνο για ένα λεπτό και ότι είναι πολύ φυσικό να κλάψει, το βοηθάτε να αντιληφθεί ότι κατανοείτε και αποδέχεστε τα συναισθήματά του. Η τιμιότητα από μέρους σας το βοηθά να σας εμπιστευτείται.

Σε ένα παιδί με καρκίνο πρέπει να δίνουμε κάποιες επιλογές, εάν αυτές δεν παρεμβαίνουν στη θεραπεία του και δεν βλάπτουν την υγεία του. Για παράδειγμα εάν ένα φάρμακο χορηγείται από το στόμα ρωτήστε το εάν θέλει να το αναμειξτε με ένα χυμό από μήλο ή πορτοκάλι.

*«Όταν είμαι
εδώ, δεν μου
αρέσει να με
τσιμπάνε»
– Χριστίνα,
6 ετών*

Δύο μέχρι επτά ετών

Παιδιά αυτής της ηλικίας μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα μια ασθένεια. Έχουν την τάση να κοιτάζουν τα πράγματα από μια οπτική γωνία – τη δική τους – και πιστεύουν ότι ο κόσμος περιστρέφεται γύρω τους. Συνδυάζουν διάφορα γεγονότα όπως για παράδειγμα την ασθένεια με την παραμονή στο κρεβάτι ή με τη σούπα από κότα. Επίσης συχνά πιστεύουν ότι η ασθένεια προκαλείται από μία συγκεκριμένη ενέργεια. Κατά συνέπεια περιμένουν είτε αυτόματα να νιώσουν καλύτερα είτε ακολουθώντας κάποιες οδηγίες.

Πρέπει να καθησυχάσουμε ένα παιδί αυτής της ηλικίας λέγοντάς του ότι δεν έκανε κάτι που να προκάλεσε την ασθένεια. Η ασθένεια και η θεραπεία δεν είναι τιμωρία για κάτι κακό που έκανε. Επίσης πρέπει να εξηγήσουμε τίμια και ρεαλιστικά τις θεραπευτικές μεθό-

δους. Υπενθυμίστε του ότι όλα τα τεστ και οι θεραπείες γίνονται για να το βοηθήσουν να νιώσει καλύτερα.

Επίσης είναι απαραίτητες απλές εξηγήσεις αναφορικά με την νόσο. Αφηγήσεις που συνδέουν τον καρκίνο με ιδέες οικείες με το επίπεδο του παιδιού βοηθούν στην επεξήγηση της διάγνωσης. Τέτοιες αντιστοιχίες είναι δυνατόν να συνδεθούν με τον συγκεκριμένο τύπο καρκίνου του παιδιού. Για παράδειγμα στην ηλικία αυτή είναι κατανοητές οι έννοιες του καλού και του κακού. Προσπαθείστε να εξηγήσετε την νόσο χρησιμοποιώντας παραστάσεις από μια μάχη μεταξύ «καλών κυττάρων» και «κακών κυττάρων». Παίρνοντας τα φάρμακα βοηθούμε τα καλά κύτταρα να γίνουν δυνατά και να νικήσουν τα κακά κύτταρα.

Επτά έως δώδεκα ετών

Τα παιδιά ηλικίας επτά έως δώδεκα ετών περιορίζονται ακόμη από τις δικές τους εμπειρίες όμως παράλληλα αρχίζουν να καταλαβαίνουν τις σχέσεις μεταξύ των διαφόρων γεγονότων. Έτσι βλέπουν την αρρώστια τους σαν ένα σύνολο συμπτωμάτων. Λιγότερο συχνά πιστεύουν ότι αρρώστησαν επειδή έκαναν κάτι κακό. Κατανοούν ότι η υγεία τους βελτιώνεται επειδή παίρνουν τα φάρμακά τους και ακολουθούν τις οδηγίες του γιατρού. Παιδιά αυτής της ηλικίας είναι σε θέση να συνεργαστούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Μπορούμε να εξηγήσουμε τον καρκίνο στα παιδιά αυτά με περισσότερες λεπτομέρειες αλλά χρησιμοποιώντας πάντα οικείες έννοιες. Και στην ηλικία αυτή είναι χρήσιμες οι συγκρίσεις. Μπορείτε να πείτε ότι στο σώμα υπάρχουν διαφορετικά κύτταρα τα οποία εκτελούν διαφορετικές δουλειές. Σαν τους ανθρώπους εργάζονται μαζί για να εκτελέσουν τις δουλειές τους. Τα καρκινικά

«Σκέφτομαι ότι θα τελειώσουν όλα αυτά κάποια μέρα. Όταν ήρθα ήμουν στενοχωρημένη, όμως τώρα είμαι καλύτερα».
– Γιώτα,
12 ετών



κύτταρα περιγράφονται σαν ενοχλητικοί που διακόπτουν τη δουλειά των καλών κυττάρων. Με τη θεραπεία βοηθούμε το σώμα να ξεφορτωθεί τους ενοχλητικούς ώστε τα καλά κύτταρα να συνεχίσουν να δουλεύουν μαζί όπως πρώτα.

Δώδεκα ετών και μεγαλύτερα

Πολλά παιδιά μεγαλύτερα των δώδεκα ετών είναι σε θέση να αντιληφθούν σύνθετους συσχετισμούς μεταξύ των γεγονότων. Τώρα πια είναι ικανά να αντιληφθούν πράγματα που δεν ανήκουν στον δικό τους εμπειρικό χώρο. Οι έφηβοι εξακολουθούν να ορίζουν την αρρώστια από συγκεκριμένα συμπτώματα όπως η κόπωση και ο περιορισμός των καθημερινών δραστηριοτήτων. Βέβαια καταλαβαίνουν και την αιτιολογία των συμπτωμάτων. Έτσι μπορείτε να εξηγήσετε τον καρκίνο σαν μια ασθένεια στην οποία λίγα κύτταρα στο σώμα γίνονται «έξαλλα». Αυτά τα «έξαλλα» κύτταρα πολ-

λαπλασιάζονται πιο γρήγορα από τα φυσιολογικά κύτταρα, εισβάλλουν σε άλλα μέρη του σώματος, και διακόπτουν τι φυσιολογικές λειτουργίες του. Ο στόχος της θεραπείας είναι να εξοντώσει αυτά τα «έξαλλα» κύτταρα. Τότε το σώμα θα λειτουργεί και πάλι φυσιολογικά και τα συμπτώματα θα εξαφανιστούν.

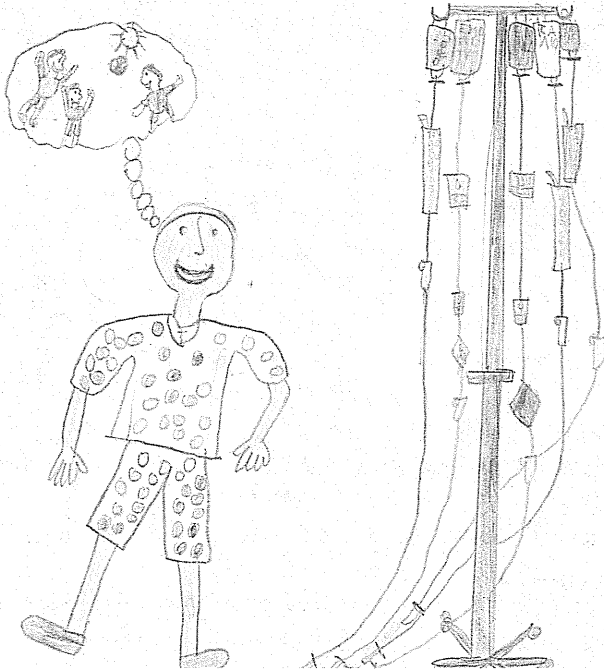
Κατά τη διάρκεια της θεραπείας και της μετέπειτα φροντίδας πρέπει να συνεχίσετε να μιλάτε ανοιχτά με το παιδί. Καθώς το παιδί περνά μέσα από αυτές τις φάσεις θα ρωτήσει πιο δύσκολες ερωτήσεις. Θεμελιώνοντας μια ανοιχτή επικοινωνία από νωρίς θα στηρίξετε το παιδί αρχικά και θα δυναμώσετε τη σχέση σας για τα χρόνια που θα έρθουν. Κατά καιρούς θα νιώθετε ισχυρά συναισθήματα όταν θα είστε με το παιδί. Ίσως να μην θέλετε να το φορτίσετε με τους φόβους σας το θυμό ή τη λύπη σας. Αλλά τα παιδιά συχνά νοιάζονται για το πώς νιώθετε. Στην πραγματικότητα τα παιδιά μπορεί να κρύβουν τα προσωπικά τους συναισθήματα για να προστατεύσουν τους γονείς τους. Μπορείτε να συζητήσετε τα συναισθήματά σας με το παιδί εάν νομίζετε ότι παρεμβαίνουν στη σχέση σας. Λέγοντας στο παιδί γιατί είστε στενοχωρημένος, καθησυχάζει ότι δεν είστε θυμωμένος μαζί του και ακόμη βρίσκει την ευκαιρία να σας εκφράσει τα συναισθήματά του.

Κατά τη θεραπεία είναι σημαντικό να θυμάστε ότι εσείς, το παιδί και η ομάδα των ιατρών και νοσηλευτών είστε συνεργάτες. Αν το παιδί νιώθει ειλικρινά μέλος αυτής της ομάδας, είναι πιθανότερο να συνεργαστεί και να δεχτεί τη θεραπεία του. Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί ενημερώνοντας για ότι πρόκειται να συμβεί και επιτρέποντας να πάρει απλές και ακίνδυνες αποφάσεις για την φροντίδα του. Κάποιες φορές υπάρχει η δυνατότητα να ζητηθεί από το παιδί να υπογρά-

**Κρατώντας
τις γέφυρες
επικοινωνίας
ανοιχτές**

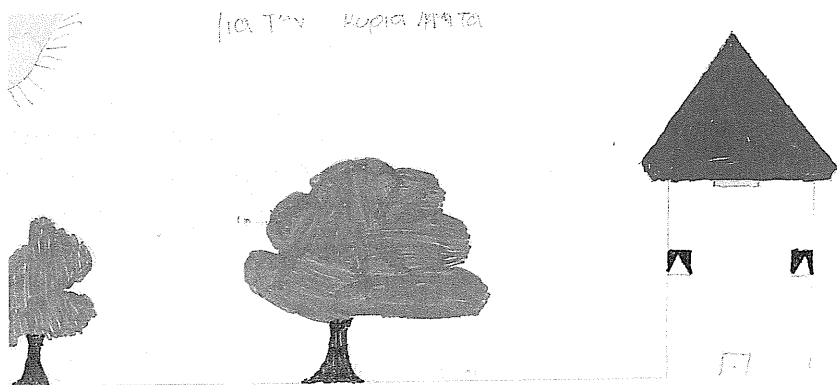
*«Να φύγετε
όλοι»
– Δημήτρης,
5 ετών*

ψει ένα «παιδιατρικό έντυπο συγκατάθεσης». Στο περιεχόμενο θα αναφέρεται η θεραπεία που θα υποστεί. Υπογράφοντας το έντυπο το παιδί δηλώνει ότι κατανοεί τη θεραπεία συμφωνεί να συνεργαστεί και αισθάνεται ελεύθερο να κάνει ερωτήσεις.



«Όταν παίρνω φάρμακα μου αρέσει να σκέφτομαι και να βλέπω εικόνες από βιβλία. Όταν μεγαλώσω θα γίνω σχεδιαστής αεροπλάνων και αυτοκινήτων».

- Αντρέας, 10 ετών



*«Όταν έχω τον ορό μου αρέσει να παίζω επιτραπέζια παιχνίδια»
– Θωμάς, 9 ετών*

Τα παιδιά φυσιολογικά είναι περίεργα και ίσως να κάνουν πολλές ερωτήσεις σχετικά με την ασθένειά τους και τη θεραπεία της. Το παιδί σας, σας γνωρίζει και σας εμπιστεύεται, έτσι περιμένει να του απαντήσετε τις περισσότερες ερωτήσεις. Ορισμένα παιδιά θα κάνουν αμέσως ερωτήσεις ενώ άλλα θα ρωτήσουν αργότερα. Παρακάτω δίνονται μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να απαντήσετε σε ορισμένες ερωτήσεις του παιδιού.

«Γιατί εγώ;»

Ένα παιδί, όπως ένας ενήλικας, θα αναρωτηθεί γιατί εκδήλωσε καρκίνο. Ίσως αισθανθεί ότι είναι αποτέλεσμα κάποιας πράξης του. Πρέπει να πούμε με ειλικρίνεια σε ένα παιδί με καρκίνο ότι κανείς – ούτε οι ειδικοί – γνωρίζουν γιατί εκδήλωσε καρκίνο. Δεν οφείλεται σε κάτι που έπραξε, ούτε το «κόλησε» από κάποιον άλλο.

**Ερωτήσεις
που πιθανόν
να ρωτήσουν
τα παιδιά**

«Θα γίνω καλά;»

Συχνά τα παιδιά γνωρίζουν ότι κάποια πρόσωπα του οικογενειακού ή του φιλικού περιβάλλοντος έχουν πεθάνει από καρκίνο. Σαν αποτέλεσμα πολλά παιδιά διαστάζουν να ρωτήσουν αν θα γίνουν καλά έχοντας το φόβο ότι η απάντηση θα είναι όχι. Καλό είναι να πείτε στο παιδί σας ότι τα φάρμακα, οι ακτινοθεραπείες και η εγχείρηση θα το βοηθήσουν να απαλλαγεί από τον καρκίνο. Πρέπει ακόμη να του πείτε ότι οι γιατροί, οι νοσοκόμες και η οικογένειά του κάνουν τη μεγαλύτερη δυνατή προσπάθεια ώστε να βρει την υγεία του. Αυτό αποτελεί για το παιδί μια τίμια και ελπιδοφόρα απάντηση. Αισθάνεται ασφαλής γιατί γνωρίζει ότι πολλοί άνθρωποι ασχολούνται με το πρόβλημά του.

«Τί πρόκειται να μου συμβεί;»

Όταν γίνει για πρώτη φορά η διάγνωση του καρκίνου σε ένα παιδί πολλές τρομαχτικές σκέψεις έρχονται στο μυαλό του. Ενώ βρίσκεται στο γραφείο του γιατρού, σε κάποια κλινική ή σε κάποιο νοσοκομείο είναι δυνατόν να αντικρύσει άλλα παιδιά που δεν αισθάνονται καλά ή που δεν έχουν μαλλιά ή που έχουν ακρωτηριαστεί. Το παιδί ενδέχεται να φοβηθεί και να μην κάνει ερωτήσεις και κατά συνέπεια να αναπτύξει αβάσιμους φόβους γιαυτό που πρόκειται να του συμβεί. Επομένως πρέπει εκ των προτέρων να ενημερωθεί το παιδί για την θεραπεία, τις πιθανές παρενέργειες και τι θα πράξουμε για να το βοηθήσουμε αν παρουσιαστούν. Άλλωστε το παιδί πρέπει να γνωρίζει ότι υπάρχουν πολλοί τύποι καρκίνου και επομένως ότι συμβαίνει σε ένα παιδί δεν συμβαίνει απαραίτητα και στα άλλα. Το παιδί πρέπει να γνωρίζει το πρόγραμμα της θεραπείας του και τις όποιες αλλαγές. Εάν το βοηθάτε να κρατά ένα ημερολόγιο όπου θα σημειώνονται οι προγραμμα-

τισμένες επισκέψεις στο γιατρό, οι θεραπείες και οι εξετάσεις το βοηθάτε να ετοιμαστεί για τις επισκέψεις αυτές.

«Γιατί πρέπει να παίρνω φάρμακα όταν αισθάνομαι καλά;»

Οι περισσότεροι από εμάς συνδέουμε τη λήψη φαρμάκων με το αίσθημα της αδιαθεσίας. Είναι πράγματι παράξενο για ένα παιδί να παίρνει φάρμακα όταν αισθάνεται καλά. Η απάντηση σ' αυτή την ερώτηση μας γυρίζει πίσω στην αρχική εξήγηση του καρκίνου. Για παράδειγμα μπορούμε να πούμε σε ένα παιδί, ότι ακόμη κι αν αισθάνεται καλά, και δεν υπάρχουν σημάδια της ασθένειας, τα «κακά κύτταρα» είναι κρυμμένα. Πρέπει να πάρει τα φάρμακα για λίγο καιρό ακόμη γιατί θα το βοηθήσουν να βρει τα «κακά κύτταρα» και να τα εμποδίσει να επιστρέψουν.

«Τί θα πω στα παιδιά στο σχολείο;»

Τα παιδιά που πάσχουν από καρκίνο αγωνιούν για το πώς θα αντιδράσουν οι φίλοι και οι συμμαθητές τους. Αυτό συμβαίνει κυρίως όταν έχουν χάσει πολλά μαθήματα ή όταν επιστρέφουν με αλλαγές στη φυσική τους εμφάνιση, όπως απόκτηση βάρους ή απώλεια μαλλιών. Παροτρύνετε το παιδί σας να κρατά επαφή με στενούς φίλους και συμμαθητές. Οι φίλοι του ενδεχομένως να θέλουν να ξέρουν τί του συμβαίνει όταν απουσιάζει από το σχολείο. Συμβουλέψτε του να μιλήσει τίμια για την ασθένειά του και το είδος της θεραπείας που χρειάζεται. Πείτε του να καθησυχάσει τους φίλους του λέγοντας ότι δεν πρόκειται να «κολλήσουν» καρκίνο από αυτόν.

Βοηθήστε το παιδί να καταλάβει ότι όλοι οι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων και αρκετών ενηλίκων, δεν γνωρίζουν για τον καρκίνο τόσα πράγματα όσο αυτό.

«Θέλω να φύγω γρήγορα από το νοσοκομείο. Η μητέρα μου φεύγει καμμιά φορά, όμως ξέρω ότι έχει δουλειές».

*– Παναγιώτης,
13 ετών*

Ενδέχεται να του φέρονται ποικιλοτρόπως και να του δίνουν λάθος πληροφορίες για την αρρώστια του. Παρόμοιες συζητήσεις με άλλους ίσως προκαλέσουν στο παιδί αμφιβολίες και φόβους παρόλες τις προσπάθειες καθησυχασμού. Καλό είναι να ρωτάτε για τις συζητήσεις που έχει με άλλους ώστε να διορθώνετε τυχόν λάθη.

Το παιδί σας πρέπει να πάρει δύο σημαντικά μαθήματα για το πως αντιδρούν οι άνθρωποι στην αρρώστια. Πρώτον, ορισμένοι άνθρωποι, ανεξάρτητα τι τους έχει πει, αντιδρούν παράξενα γιατί δεν γνωρίζουν πολλά για τον καρκίνο. Ακόμη μπορεί να φοβούνται να μάθουν περισσότερα για την νόσο αυτή. Δεύτερον οι αληθινοί φίλοι θα παραμείνουν φίλοι. Αυτοί ξέρουν ότι ο φίλος τους παρέμεινε αυτός που ήταν πάντα.

«Θα καταφέρω ποτέ να κάνω πράγματα που έκανα πριν αρρωστήσω από καρκίνο;»

Η απάντηση σ' αυτό το ερώτημα είναι προσωπική και εξαρτάται από τον τύπο του καρκίνου και το είδος της θεραπείας. Πιθανότατα το παιδί να χρειαστεί κάποιους περιορισμούς σε διάφορους χρόνους κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Όταν ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας λέει να περιορίσετε την δραστηριότητα του παιδιού, εξηγήστε του γιατί χρειάζεται αυτό και πόσο καιρό θα κρατήσει. Προτείνετε του να υποκαταστήσει ένα είδος δραστηριότητας με κάποιο άλλο. Για παράδειγμα αν δεν πρέπει να ανεβεί σε ποδήλατο, γιατί θα αιμοραγήσει εύκολα αν κτυπήσει, προτείνετε του να καλέσει τους φίλους του και να ασχοληθούν με το σχέδιο ή με τη ζωγραφική.

**Στηρίζοντας
ψυχολογικά
το παιδί σας**

Όπως εσείς, το παιδί σας κατά καιρούς αισθάνεται αβεβαιότητα, άγχος και φόβο. Η διαφορά είναι ότι μπορεί να μην είναι ικανό να μιλήσει για τους φόβους

του. Έτσι μπορεί να τους εκφράζει όντας δύστροπο, βίαιο ή αυταρχικό, ή πιο ήσυχο απ' ότι συνήθως. Σαν γονιός ξέρετε πως συμπεριφέρεται συνήθως το παιδί σας, έτσι θα είστε πιθανότατα ο πρώτος που θα το καταλάβετε, αν αντιδρά ασυνήθιστα. Το παιχνίδι είναι ένας τρόπος για να εκφραστεί ένα παιδί και να μειώσει το άγχος και τους φόβους του, και εσείς θα πρέπει να το ενθαρρύνετε σ' αυτό. Οι ζωγραφιές, τα παιχνίδια με κούκλες ή και ακόμη με αναλώσιμα ιατρικά υλικά είναι τρόποι, για να σας δείξει πως δεν καταλαβαίνει τί συμβαίνει ή ότι χρειάζεται περισσότερη παρηγοριά και αγάπη.



Ορισμένα παιδιά το βρίσκουν σκληρό να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Τα παιδιά αυτά συχνά έχουν νυχτερινούς εφιάλτες, διαταραχές διατροφής, ή προβλήματα συμπεριφοράς. Οι επιδόσεις στο σχολείο μπορεί να είναι χαμηλές. Μερικά παιδιά ξαναρχίζουν νηπιακές συμπεριφορές που είχαν ξεπεράσει όπως η ενύπνια διούρηση και η εκμύζηση του δακτύλου. Καλό είναι να κουβεντιάσετε γι' αυτά τα πράγματα με τον γιατρό του παιδιού, τη νοσηλεύτρια, την κοινωνική λειτουργό και το δάσκαλο του σχολείου. Να θυμάστε ότι στο διάβα του χρόνου εσείς σαν γονιός έχετε ήδη αναπτύξει μια «έκτη αίσθηση» για το παιδί σας. Δεν χρειάζεται να ψάξετε για προβλήματα στη συμπεριφορά του παιδιού σας. Αν υπάρχουν προβλήματα αυτά θα είναι εμφανή. Επίσης να θυμάστε ότι ο γιατρός, η νοσηλεύτρια, οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι δάσκαλοι έχουν εμπειρία από παρόμοιες καταστάσεις και είναι σε θέση να βοηθήσουν.

Παρακάτω αναφέρονται μερικές ιδέες για να κατασυχάσετε το παιδί σας κατά τη διάρκεια της διάγνωσης και θεραπείας του καρκίνου.

1. Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι δεν εμφάνισε καρκίνο επειδή έκανε κάποια κακή πράξη. Τόσο η ασθένεια όσο και η θεραπεία δεν αποτελούν τιμωρία.
2. Να είστε ειλικρινής και ρεαλιστικός στις εξηγήσεις των διαφόρων μεθόδων και θεραπειών.
3. Κανένας - ούτε ακόμη και το παιδί - περιμένει από σας να τα ξέρετε όλα. Μην φοβάστε να πείτε «δεν ξέρω».
4. Μην φοβηθείτε να κάνετε ερωτήσεις στο παιδί. Ερωτήσεις για το πώς σκέφτεται και αισθάνεται δεν θα δημιουργήσουν νέους φόβους. Απλά θα του δώσετε την ευκαιρία να εκφράσει τους φόβους που ήδη έχει.
5. Πείτε στο παιδί ότι είναι φυσικό να αισθανθεί λυ-



«Σκέφτομαι πάντα το καλύτερο, ότι θα το ξεπεράσω. Είμαι πολύ δεμένη με την οικογένειά μου και τους αγαπώ».

– Γιώτα, 12 ετών

πημένο ή να κλάψει. Αυτό αποτελεί μια εκτόνωση για τα συναισθήματά του.

6. Βάλτε όρια. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου το παιδί μπορεί να αψηφήσει τους κανόνες που του έχετε θέσει. Είναι φυσικό κατά τη διάρκεια αυτή της περιόδου να αφήνουμε τα παιδιά να παρακάμπτουν τους κανόνες συμπεριφοράς, όμως αυτό ίσως του δημιουργήσει μεγαλύτερο άγχος. Μπορεί να φανταστεί ότι τα πράγματα είναι χειρότερα από ότι είναι στην πραγματικότητα.

7. Δώστε στο παιδί ορισμένες πρωτοβουλίες, αρκεί να μην βλάπτουν την υγεία του και να μην παρεμβαίνουν στην θεραπεία. Αυτό θα του επιτρέψει να προχωρήσει παρόλες τις απαιτούμενες απαγορεύσεις.

8. Ενθαρύνετε το σε δραστηριότητες που λιγοστεύουν το άγχος. Η ζωγραφική, το παιχνίδι με τα ιατρικά εφόδια, οι θεατρικοί διάλογοι, θα το βοηθήσουν να εκφράσει τα συναισθήματά του.

9. Ενθαρύνετε το παιδί να μιλά για τα συναισθήματά του. Συχνές οικογενειακές συζητήσεις το βοηθούν να λιγοστεύσει το άγχος. Η συζήτηση θα βοηθήσει τα μέλη της οικογένειας να αντιμετωπίσουν από κοινού την ασθένεια.

10. Αναγνωρίστε ότι τα παιδιά όπως και οι ενήλικες έχουν καλές μέρες και κακές μέρες.

11. Θυμηθείτε ότι η ιατρική ομάδα είναι εδώ για να απαντήσει σε ερωτήσεις και να παρέχει υποστήριξη σε σας και την οικογένειά σας.

12. Τα παιδιά, ειδικότερα κάτω των πέντε ετών, στενοχωριούνται όταν αποχωρίζονται τους γονείς τους. Καθησυχάστε το παιδί σας λέγοντας πως ακόμη κι αν πρέπει να φύγετε, το αγαπάτε και θα γυρίσετε όσο πιο γρήγορα μπορείτε.

13. Βοηθήστε το παιδί να κρατά επαφή με φίλους, μέλη της οικογένειας, και συμμαθητές όσο θα λείπει από το σχολείο. Ενθαρύνετε το να κάνει τη μελέτη του, για να πάει στο σχολείο το συντομότερο δυνατό. Αυτό σημαίνει ότι είναι ένα φυσιολογικό παιδί με φίλους ενδιαφέροντα, και υποχρεώσεις.

14. Ανεξάρτητα με ό,τι συμβαίνει, το παιδί σας είναι το ίδιο θαυμάσιο πρόσωπο που ήταν πάντα. Έχει τις ίδιες συναισθηματικές ανάγκες όπως κάθε φυσιολογικά αναπτυσσόμενο παιδί. Αφιερώστε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να αγαπάτε και να χαίρεστε ο ένας τον άλλον όπως κάνατε ανέκαθεν.

Δεν είναι εύκολο να μιλάς για τον καρκίνο με ένα παιδί. Ελπίζουμε αυτές οι πληροφορίες να σας έδωσαν κάποιες ιδέες. Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε

«Εύχομαι τα παιδιά όλου του κόσμου να είναι ευτυχισμένα».
– Νίκος,
12 ετών

πολλές από αυτές όταν απευθύνεστε στα αδερφάκια του παιδιού και τους φίλους του. Καθώς εσείς και η οικογένειά σας αντιμετωπίζετε ένα νέο τρόπο ζωής θα έχετε σίγουρα πολλές απορίες. Οι άνθρωποι του συλλόγου καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης με προθυμία θα σταθούν πλάι σας . Το τηλέφωνο του συλλόγου είναι (031) 241911 και τα γραφεία Αγίας Σοφίας 46, Θεσσαλονίκη - 54622.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ

Η προσαρμογή στις αλλαγές που φέρνει ο καρκίνος, γίνεται ευκολότερη και για τους καρκινοπαθείς και για τις οικογένειές τους, όταν λαμβάνουν χρήσιμη πληροφόρηση και υπηρεσίες υποστήριξης.

Τι έχει προγραμματίσει το Δ.Σ. του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης στη χρονική περίοδο από το 1992 κε:

ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΝΤΑΝΤΗΣΕΩΝ

- 1) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης των ασθενών καρκινοπαθών.
- 2) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης της οικογένειας του καρκινοπαθή.
- 3) Ανοιχτή ομάδα ψυχολογικής στήριξης των ασθενών καρκινοπαθών.
- 4) Ανοιχτές ομάδες συζήτησης (καφές).
- 5) Ομάδες μελέτης Αγίας Γραφής.
- 6) Τμήμα αυτογνωσίας.
- 7) Τμήμα σωφρολογίας.
- 8) Τμήμα δραματοθεραπείας.
- 9) Τμήμα θεάτρου.
- 10) Τμήμα με «θεατρικό παιχνίδι».
- 11) Τμήμα μουσικής.
- 12) Τμήμα μουσικοθεραπείας.
- 13) Τμήμα παραδοσιακών χορών.
- 14) Τμήμα χορωδίας.
- 15) Τμήμα ζωγραφικής.
- 16) Τμήμα αρωματοθεραπείας.
- 17) Τμήμα φυσιοθεραπείας.
- 18) Τμήμα ορθοστατικών ασκήσεων.
- 19) Μαθήματα κοπτικής - ραπτικής.
- 20) Τμήμα εκμάθησης αγγλικών.
- 21) Τμήμα εκπαίδευσης εθελοντών.
- 22) Τμήμα ιστορίας.
- 23) Τμήμα διακόσμησης.
- 24) Λεμφικό μασάζ.

Επιπλέον διαθέτει συνεργασία με επιστήμονα ψυχολόγο από Αμερική (Presbyterian Columbia, N. York) σε τακτές επισκέψεις 2-3 φορές το χρόνο.

Τα παραπάνω τμήματα έχουν προγραμματιστεί για όλους εκείνους τους ασθενείς καρκινοπαθείς που πρεσβεύουν ότι η ζωή συνεχίζεται ακόμη και με τον καρκίνο. Η συμμετοχή σ' αυτά είναι δωρεάν.

ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας Θράκης είναι ένας εθελοντικός οργανισμός βοήθειας με μέλη καρκινοπαθείς. Η έδρα του είναι στην Αγίας Σοφίας 46, 54622 Θεσσαλονίκη (το γραφείο) και στην Αγίου Δημητρίου 96 (το Εντευκτήριο).

Μέσα από τις δραστηριότητες και την εθελοντική προσφορά μελών και φίλων του (π.χ. συγκεντρώσεις, ομιλίες, ομάδες βοήθειας και ψυχαγωγίας ασθενών κ.λ.π.) επιχειρείται η άμεση υποστήριξη των καρκινοπαθών και η πληροφόρηση του κοινού.

Στα πλαίσια αυτά εκδίδονται και διανέμονται δωρεάν μια σειρά από φυλλάδια με θέμα τον καρκίνο. Για πληροφορίες σχετικά με τις εκδηλώσεις και τις δραστηριότητες του Συλλόγου, επικοινωνήστε στα τηλεφωνικά νούμερα 2310 241.911 (Γραφείο), 2310 233.224 (Εντευκτήριο).

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Άλλο ένα φυλλάδιο έρχεται να προστεθεί στην εκδοτική δραστηριότητα του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης, που κατευθύνεται πάντοτε από ένα βασικό κίνητρο: την ενημέρωση του κοινού σε θέματα πρόληψης καρκίνου καθώς και την εξασφάλιση ποιοτικής αναβάθμισης σε καθέναν από τους πολίτες της ελληνικής κοινωνίας.

Στις σελίδες του παρόντος φυλλαδίου θα βρείτε τρόπους για να μιλήσετε με το παδί σας για τον καρκίνο.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον κ. Ευθύμιο Μήττα, Χειρουργό - Οδοντίατρο και όλους όσους συνέβαλαν για την επιμελημένη μετάφραση του κειμένου στα ελληνικά.

Σ.Κ.Μ.Θ.

«Η μακρά συνεργασία μου με τον σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας Θράκης μου δίνει την προνομιακή ευκαιρία να προσεγγίσω το τολμηρό αυτό εγχείρημά τους να εκδώσουν φυλλάδιο αναφερόμενο στον παιδιατρικό καρκίνο. Είναι συνταρακτικό το γεγονός ότι «πήραν την υπόθεση πάνω τους» και αφαίρεσαν από τον αντίπαλό μας καρκίνο το στοιχείο του αφνιδιασμού και την τεχνητή μεγέθυνσή του από τη φοβία...

Συγχαρητήρια για το τόλμημα».

Αρ. Βρίτσιος

Καθηγητής Ακτινοθεραπευτικής

Ογκολογίας Α.Π.Θ.

«Είναι ένα πόνημα που χωρίς να προμηθεύει προκατασκευασμένες απαντήσεις προσφέρει μια περισσότερο προσιτή και απλοποιημένη προσέγγιση στο πρόβλημα δίνοντας στους γονείς τη δυνατότητα να βρουν εκείνοι τα πιο κατάλληλα λόγια ανθρωπιάς και θερμής παρηγοριάς για το παιδί τους. Η μετάφραση ενός τέτοιου φυλλαδίου που απευθύνεται σε μη ειδικούς, κάθε άλλο παρά εύκολο πράγμα είναι, μια που ο μεταφραστής πρέπει να προσαρμόσει τους όρους της καθημερινής ρουτίνας του πρωτοτύπου στο μεταφραζόμενο κείμενο, χωρίς μάλιστα τη βοήθεια των εν χρήσει επιστημονικών όρων. Θερμά συγχαρητήρια λοιπόν αξίζουν στον κ. Ευθύμιο Μήττα που με τόση προσοχή, γνώση, μα και ευαισθησία, που είναι απαραίτητη σε ένα τέτοιου είδους κείμενο, επιμελήθηκε της μετάφρασης κατά τον καλύτερο τρόπο.

Θερμά συγχαρητήρια όμως αξίζουν και στον Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης, τον οποίο και ανήκει η ιδέα αλλά και η πρωτοβουλία για την πραγματοποίηση της μετάφρασης και της έκδοσης του τόσο επιβοηθητικού αυτού φυλλαδίου».

Α. Ε. Κολιούσκας

Δ/ντής Παιδοογκολογικού Τμήματος

Ιπποκρατείου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης

Πιστεύουμε ότι οι αρχές μας αυτές δικαιώθηκαν στο έπακρο με την επιτυχημένη έκδοση του παρόντος εντύπου. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον κ. Ευθύμιο Μήττα για την επιμελημένη μετάφραση του κειμένου στα ελληνικά, καθώς και τα παιδιά του Ιπποκρατείου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης για τις ζωγραφιές και τα σχόλια που μας χάρισαν.

Ιδιαίτερα ευχαριστούμε τον εκδοτικό οίκο *University Studio Press* και τον κ. Ανδρέα Μιχάλη, για την ψυχική και οικονομική τους υποστήριξη.

«Η αλήθεια
είναι
σαν φάρμακο
και έχει
τη δική της
συνταγή»

Ο Σ.Κ.Μ.Θ. στην προσπάθειά του να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο γύρω από την αξία και τη χρησιμότητα της ενημέρωσης-πρόληψης του καρκίνου, έχει αναπτύξει μια αξιόλογη εκδοτική δραστηριότητα από το 1993.

Πρόκειται για μια σειρά σαρανταξέι (46) ενημερωτικών φυλλαδίων, που αποτελούν επιμελημένες μεταφράσεις από ανάλογες εκδόσεις του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου της Αμερικής (N.C.I.).

Τα φυλλάδια αυτά, που διανέμονται δωρεάν, παρέχουν στον αναγνώστη χρήσιμα στοιχεία γύρω από κάθε μορφή καρκίνου καθώς επίσης και πολύτιμες, γενικές οδηγίες και συμβουλές.

Οι μεταφράσεις εκπονούνται από εθελοντές, φίλους του Συλλόγου.

Ακολουθώς παρατίθενται οι τίτλοι των πονημάτων με χρονική σειρά, με βάση την έκδοσή τους από το Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης στην περίοδο από το 1993 ως σήμερα.

Τίτλοι των φυλλαδίων:

1. “Μιλώντας με το παιδί για τον καρκίνο”.
2. “Μετεγχειρητικές ασκήσεις σε γυναίκες με μαστεκτομή”
3. “Οδηγός αυτοπεριοποίησης μετά από εγχείρηση πνεύμονος”
4. “Κόβω το τσιγάρο” (Στοιχεία και χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή)
5. “Η χημειοθεραπεία και εσύ” (Τέσσερα βήματα βοήθειας προς τους ασθενείς)
6. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του δέρματος”
7. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο των οστών”
8. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο της μήτρας”
9. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τους σπύλους και τους δυσπλαστικούς σπύλους”
10. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τα μη Hodgkin λεμφώματα”
11. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του στόματος”
12. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τη νόσο του Hodgkin”
13. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για το πολλαπλό μυέλωμα”
14. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο των όρχεων”
15. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για το μελάνωμα”
16. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του εγκεφάλου”
17. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του προστάτη”
18. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του παχέος εντέρου”
19. “Το ανοσοποιητικό σύστημα – Πώς λειτουργεί”
20. “Όταν κάποιος στην οικογένεια έχει καρκίνο”
21. “Δώσε χρόνο στη ζωή” (Ψυχολογική στήριξη σε καρκινοπαθείς και το περιβάλλον τους)
22. “Συμβουλές διατροφής για καρκινοπαθείς”
23. “Όταν ο καρκίνος επανέρχεται. Μια νέα πρόκληση”
24. “Ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικά με τον έλεγχο του πόνου”

25. “Η χημειοθεραπεία και εσύ” (*Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας*)
26. “Ακτινοβολία και εσύ” (*Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας*)
27. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του στομάχου”
28. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τη λευχαιμία”
29. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας”
30. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του παγκρέατος”
31. “Κοιτώντας μπροστά” (*Ένας οδηγός για καρκινοπαθείς που έχουν αποθεραπευτεί*)
32. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο”
33. “Μπορώ να επιβιώσω”
34. “Σεξουαλικότητα και καρκίνος” (*Για τον καρκινοπαθή άνδρα και τη σύντροφό του*)
35. “Σεξουαλικότητα και καρκίνος” (*Για την καρκινοπαθή γυναίκα και το σύντροφό της*)
36. “Οδηγός πληροφοριών μεταμόσχευσης μυελού των οστών. Βοήθεια μεταξύ φίλων”
37. “Απαντήσεις στις ερωτήσεις σχετικά με τον καρκίνο του ήπατος”
38. “Μιλώντας με το παιδί για τον θάνατο”
39. “Το ταξίδι του καρκίνου”
40. “Αντιμετώπιση της κόπωσης κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου”
41. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τις κλινικές δοκιμές”
42. “Ό,τι συνέβη σε σένα, συνέβη και σε μένα”
43. “Αποκατάσταση μαστού. Μια προσωπική επιλογή”
44. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του λάρυγγα”
45. “Καρκίνος, ε και;” (*Μικρές ιστορίες από μέλη του Συλλόγου*)
46. “Τα ποιήματά μας” (*Μια συλλογή ποιημάτων από μέλη του Συλλόγου*)