Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Ακτινοθεραπεία για τον εγκέφαλό σας

Αυτές οι πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για την ακτινοθεραπεία για τον εγκέφαλό σας, ακόμα και τι να περιμένετε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας. Θα μάθετε επίσης για τις παρενέργειες και τον τρόπο με τον οποίο να φροντίζετε τον εαυτό σας κατά τη θεραπεία σας.

Προτείνουμε να τις διαβάσετε τουλάχιστον μία φορά πριν ξεκινήσετε την ακτινοθεραπεία σας και μετά να τις χρησιμοποιείτε ως αναφορά τις ημέρες που προηγούνται της ακτινοθεραπείας ούτως ώστε να μπορέσετε να κάνετε ό,τι μπορείτε για να προετοιμαστείτε. Να τη φέρνετε μαζί σας στο ραντεβού προσομοίωσής σας και σε όλα τα μελλοντικά ραντεβού με τον ραδιογκολόγο σας ούτως ώστε και εσείς και η ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας να μπορείτε να αναφέρεστε σε αυτή.

Σχετικά με την ακτινοθεραπεία στον εγκέφαλό σας

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί ακτίνες υψηλής συχνότητας για τη θεραπεία του καρκίνου. Λειτουργεί καταστρέφοντας τα καρκινικά κύτταρα και καθιστώντας δύσκολη την αναπαραγωγή τους. Τότε το σώμα σας είναι φυσικά σε θέση να ξεφορτωθεί αυτά τα κατεστραμμένα καρκινικά κύτταρα. Η ακτινοθεραπεία επηρεάζει και φυσιολογικά κύτταρα. Ωστόσο, τα φυσιολογικά κύτταρα είναι σε θέση να διορθωθούν κατά τρόπο με τον οποίο δεν μπορούν τα καρκινικά κύτταρα.

Μπορούν να χορηγηθούν ακτίνες για τη θεραπεία πρωτογενών εγκεφαλικών όγκων ή όγκων που έχουν εξαπλωθεί στον εγκέφαλό σας από κάποιο άλλο μέρος του σώματος (μεταστατικός). Ο γιατρός σας θα αποφασίσει κατά πόσο θα λάβετε μερική ή πλήρη ακτινοβολία στον εγκέφαλο. Θα υποβληθείτε είτε σε εξωτερική ακτινοθεραπεία είτε σε στερεοτακτική ακτινοχειρουργική ανάλογα με το θεραπευτικό σας πλάνο.

Κατά την εξωτερική ακτινοβολία δέσμης, ένα μηχάνημα θεραπείας θα στοχεύει δέσμες ακτινοβολίας απευθείας στον όγκο. Η δέσμη περνά μέσα από το σώμα σας και καταστρέφει καρκινικά κύτταρα στη διαδρομή της. Δεν θα δείτε ούτε θα νιώσετε την ακτινοβολία.

Η στερεοτακτική ακτινοχειρουργική μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ορισμένους όγκους και είναι ακόμα πιο ακριβής. Στοχεύει σε μία μικρή περιοχή στον εγκέφαλό σας με υψηλές δόσεις ακτινοβολίας και παρέχει χαμηλές δόσεις ακτινοβολίας στον φυσιολογικό ιστό που την περιβάλλει. Μπορείτε να λάβετε υψηλότερες δόσεις στον όγκο κατά τη διάρκεια κάθε θεραπευτικής συνεδρίας, γεγονός που κάνει συντομότερη την συνολική πορεία της θεραπείας.

Η ακτινοθεραπεία χρειάζεται χρόνο για να έχει αποτελέσματα. Χρειάζονται ημέρες ή εβδομάδες θεραπείας πριν αρχίσουν να σκοτώνονται τα καρκινικά κύτταρα και συνεχίζουν να σκοτώνονται για εβδομάδες ή μήνες μετά την ακτινοθεραπεία.

Ο ρόλος σας στην ομάδα ακτινοθεραπείας σας

Ο ομάδα ακτινοθεραπείας σας θα συνεργαστούν για να σας φροντίσουν. Αποτελείτε μέρος αυτής της ομάδας και ο ρόλος σας περιλαμβάνει:

- Να πηγαίνετε στα ραντεβού στην ώρα σας.
- Να κάνετε ερωτήσεις και να μιλήσετε για τους προβληματισμού σας.
- Να μας ενημερώνετε όταν παρουσιάζετε ανεπιθύμητες ενέργειες.

- Να μας λέτε αν πονάτε.
- Να φροντίζετε τον εαυτό σας στο σπίτι:
  - Κόβοντας το κάπνισμα, εάν καπνίζετε. Η MSK έχει ειδικούς που μπορούν να σας βοηθήσουν. Για περισσότερες πληροφορίες για το Tobacco Treatment Program (Πρόγραμμα κατά του καπνίσματος) μας, καλέστε το 212-610-0507. Για το πρόγραμμα μπορείτε να ρωτήσετε και την νοσηλεύτριά σας.
  - Φροντίζοντας το δέρμα σας με βάση τις οδηγίες μας.
  - Πίνοντας υγρά με βάση τις οδηγίες μας.
  - Καταναλώνοντας ή αποφεύγοντας τα τρόφιμα και τα ροφήματα που προτείνουμε.
  - Διατηρώντας σχεδόν το ίδιο βάρος.

Προσομοίωση

Πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία σας, θα υποβληθείτε σε μία διαδικασία σχεδιασμού θεραπείας που λέγεται προσομοίωση. Αυτό συμβαίνει για να διασφαλιστεί ότι:

- Χαρτογραφείται το σημείο θεραπείας σας.
- Λαμβάνετε τη σωστή δόση ακτινοβολίας.
- Η ποσότητα ακτινοβολίας που φτάνει στους

κοντινούς σας ιστούς είναι η μικρότερη δυνατή.

Κατά την προσομοίωσή, θα σας γίνει απεικόνιση και το δέρμα σας θα σημειωθεί με μικρά τατουάζ κουκκίδες. Αυτά τα σημάδια προσδιορίζει την προς θεραπεία περιοχή. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν ή όχι στο πλάνο θεραπείας σας. Εάν ανησυχείτε για τα τατουάζ στο πλαίσιο της θεραπείας σας, παρακαλούμε να συζητήσετε για αυτό με τον γιατρό σας.

Η προσομοίωσή σας θα διαρκέσει 2 ώρες αλλά μπορεί και περισσότερο ανάλογα με τη θεραπεία που έχει σχεδιάσει ο γιατρός σας για εσάς.

Προετοιμασία για την προσομοίωση σας
Δεν χρειάζεται ειδική προετοιμασία πριν από την προσομοίωσή σας. Μπορείτε να φάτε και να πιείτε κανονικά την ημέρα της διαδικασίας.

Ανάλογα με το θεραπευτικό σας πλάνο, μπορεί να χρειαστείτε πιο λεπτομερή απεικόνιση, συμπεριλαμβανομένης της μαγνητικής τομογραφίας (MRI) η οποία θα χρησιμοποιηθεί για να μπορέσετε να προγραμματίσετε τη θεραπεία σας.

Κατά την προσομοίωσή σας, θα είστε ξαπλωμένος(η) σε μία θέση για πολύ χρόνο. Εάν πιστεύετε ότι δεν θα είστε άνετα να ξαπλώνετε και να είστε ακίνητοι, μπορείτε να

λάβετε ακεταμινοφαίνη (Tylenol®) ή τη συνηθισμένη παυσίπονη φαρμακευτική αγωγή σας πριν από την προσομοίωσή σας. Εάν νομίζετε ότι μπορεί να αγχωθείτε κατά τη διαδικασία σας, μιλήστε με τον γιατρό σας για το κατά πόσο μπορεί να βοηθήσει η φαρμακευτική αγωγή.

Φοράτε άνετα ρούχα που είναι εύκολο να βγουν γιατί μπορεί να χρειαστεί να φορέσετε νοσοκομειακή ρόμπα. Μην φοράτε κοσμήματα, πούδρες ή λοσιόν.

Βγάλτε τις συσκευές από το δέρμα σας
Μπορεί να έχετε κάποια συσκευή επάνω στο δέρμα σας. Πριν από την προσομοίωση ή τη θεραπεία, ορισμένοι κατασκευαστές συσκευών προτείνουν να τις βγάλετε:

- Συνεχής παρακολούθηση γλυκόζης (CGM)
- Αντλία ινσουλίνης

Εάν χρησιμοποιείτε ένα από αυτά, ρωτήσετε τον ραδιογκολόγο εάν χρειαστεί να τα βγάλετε. Εάν χρειαστεί, φροντίστε να φέρετε μία επιπλέον συσκευή για να τη βάλετε μετά την προσομοίωσή σας ή τη θεραπεία σας.

Ίσως να μην γνωρίζετε πώς να διαχειριστείτε το σάκχαρό σας όσο δεν φοράτε τη συσκευή σας. Εάν ισχύει κάτι τέτοιο, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής

περίθαλψής σας που διαχειρίζεται τη θεραπεία του διαβήτη σας πριν από το ραντεβού σας.

Ημέρα της προσομοίωσης

Τι να περιμένετε

Ένα μέλος της ομάδας ακτινοθεραπείας σας θα σας δει. Θα σας ζητηθεί να δηλώσετε ή να συλλαβίσετε το ονοματεπώνυμό σας και την ημερομηνία γέννησής σας πολλές φορές. Και αυτό γίνεται για τη δική σας ασφάλεια και στα πλαίσια της τυπικής μας διαδικασίας ταυτοποίησης. Την ίδια μέρα μπορεί να λαμβάνουν περίθαλψη και ασθενείς με το ίδιο ή παρόμοιο όνομα με το δικό σας.

Θα σας υποδεχθεί ο ακτινολόγος σας. Θα βγάλουν μία φωτογραφία του προσώπου σας. Αυτή η εικόνα θα χρησιμοποιηθεί για να σας ταυτοποιεί καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας σας.

Ο θεραπευτής σας θα σας εξηγήσει τότε την προσομοίωση. Εάν δεν έχετε υπογράψει ήδη κάποιο έντυπο συναίνεσης, ο ραδιογκολόγος σας θα εξετάσει τα πάντα μαζί σας και θα ζητήσει την υπογραφή σας.

Κατά την προσομοίωσή σας

Για την προσομοίωσή σας, μπορεί να χρειαστεί να ξεντυθείτε και να φορέσετε ρόμπα. Θα πρέπει να συνεχίσετε να φοράτε τα παπούτσια σας. Εάν φοράτε

κάτι που να καλύπτει το κεφάλι σας, όπως περούκα, τουρμπάνι ή καπελάκι, μπορεί να χρειαστεί να το βγάλετε. Οι θεραπευτές σας θα σας βοηθήσουν να ξαπλώσετε σε μία τράπεζα και θα καταβάλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλιστεί η άνεση και το απόρρητό σας.

Παρότι η τράπεζα θα έχει σεντόνι, είναι σκληρή και δεν έχει μαξιλάρια. Εάν δεν έχετε πάρει παυσίπονο και νομίζετε ότι μπορεί να το χρειαστείτε, ενημερώστε τους θεραπευτές σας πριν ξεκινήσει η προσομοίωσή σας. Επίσης, στην αίθουσα έχει συνήθως κρύο. Εάν νιώσετε άβολα ανά πάσα στιγμή, ενημερώστε τους θεραπευτές σας.

Καθ' όλη τη διάρκεια της προσομοίωσής σας, θα νιώθετε την τράπεζα να μετακινείται σε διάφορες θέσεις. Τα φώτα στο δωμάτιο θα αναβοσβήνουν και θα βλέπετε κόκκινα φώτα laser σε κάθε τοίχο. Οι θεραπευτές σας χρησιμοποιούν αυτά τα φώτα laser ως οδηγό όταν σας τοποθετούν στην τράπεζα. **Μην κοιτάζετε απευθείας στην κόκκινη δέσμη γιατί μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα μάτια σας.**

Παρότι οι θεραπευτές σας θα μπαινοβγαίνουν στο δωμάτιο κατά την προσομοίωσή σας, πάντα θα υπάρχει κάποιος που θα μπορεί να σας βλέπει και να σας ακούει.

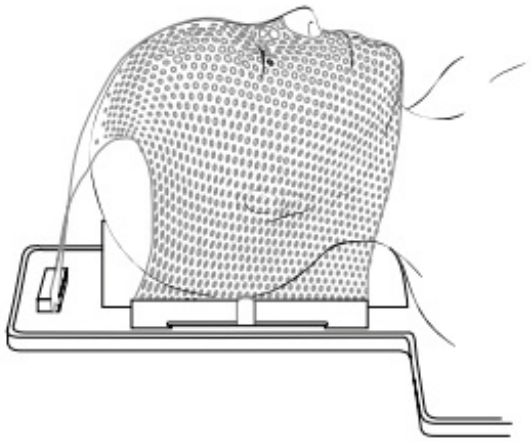
Θα ακούτε τους θεραπευτές σας να μιλούν μεταξύ τους όσο εργάζονται και θα σας εξηγούν τι κάνουν. Μην μετακινηθείτε από την στιγμή που θα ξεκινήσει η προσομοίωσή σας, γιατί μπορεί να αλλάξει τη θέση σας. Ωστόσο, εάν νιώθετε άβολα ή χρειαστείτε βοήθεια, ενημερώστε τους θεραπευτές σας.

Για να περάσει ο χρόνος, οι θεραπευτές σας μπορούν να σας βάλουν μουσική. Εάν θέλετε, μπορείτε να φέρετε ένα δικό σας CD από το σπίτι.

Τοποθέτηση

Οι θεραπευτές σας θα σας βοηθήσουν να ξαπλώσετε στην τράπεζα. Θα ξαπλώνετε ανάσκελα κατά την προσομοίωση και σε κάθε θεραπεία. Για να μείνετε στη σωστή θέση, θα φοράτε μάσκα ή υποσιάγωνο. Θα σας το κάνουν οι θεραπευτές σας.

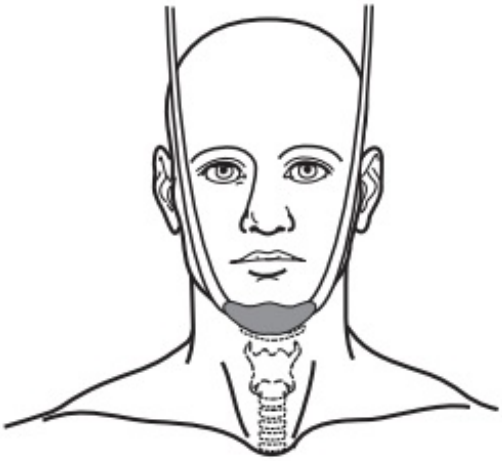
Για να κατασκευαστεί η μάσκα, ο θεραπευτής σας θα τοποθετήσει ένα ζεστό, υγρό φύλλο πλαστικού πλέγματος πάνω στο πρόσωπό σας ενώ ξαπλώνετε στην τράπεζα προσομοίωσης. Μετά θα το διαμορφώσουν ώστε να ταιριάζει στο κεφάλι σας (βλ. Εικόνα 1). Δεν θα έχετε πρόβλημα να ακούτε ή να βλέπετε όσο φοράτε τη μάσκα.



Εικόνα 1. Μάσκα για την ακτινοβολία σας

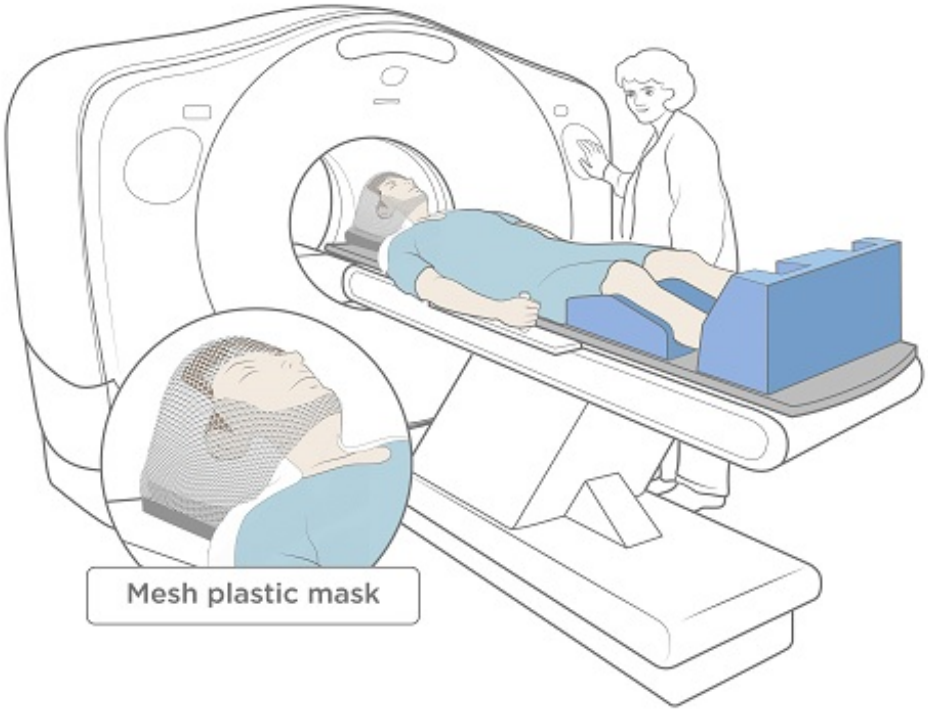
Τα σημάδια θα γίνουν στη μάσκα. Αφού γίνει η μάσκα, οι θεραπευτές σας θα σας βγάλουν πολλές φωτογραφίες στη θέση προσομοίωσής σας. Οι φωτογραφίες και τα σημάδια σας θα χρησιμοποιηθούν ως οδηγοί για να τοποθετηθείτε σωστά για τις θεραπείες σας. Αυτό το κομμάτι της προσομοίωσής σας διαρκεί περίπου 15 λεπτά.

Μερικές φορές αντί για μάσκα δημιουργείται υποσιάγωνο. Είναι ένα κομμάτι ύφασμα που είναι τοποθετημένο κάτω από το σαγόνι σας για να διατηρεί το κεφάλι σας στη θέση του (βλ. Εικόνα 2). Θα είναι ασφαλισμένο στην τράπεζα στην οποία ξαπλώνετε. Όπως και η μάσκα, διασφαλίζει ότι βρίσκεστε στην σωστή θέση κατά την προσομοίωση και τις θεραπείες σας.



Εικόνα 2. Υποσιάγωνο για την ακτινοβολία

Εάν υποβάλλεστε σε στερεοτακτική ακτινοχειρουργική, θα γίνει ένα ειδικό καλούπι για το κεφάλι και τους ώμους σας. Μόλις στεγνώσει, ο θεραπευτής σας θα κάνει μία μάσκα τοποθετώντας ένα ζεστό φύλλο πλέγματος πάνω από το πρόσωπό σας που θα έχει ένα άνοιγμα (βλ. Εικόνα 3).



Εικόνα 3. Αξονική Τομογραφία (CT) με μάσκα με ανοιχτό πλέγμα προσώπου

Δερματοστιξίες (tattoo)

Εάν έχετε υποσιάγωνο, οι θεραπευτές σας θα σχεδιάσουν επάνω στο δέρμα σας με έναν μαρκαδόρο. Μπορεί να χρειαστείτε 2 μόνιμα σημάδια στο δέρμα που λέγονται τατουάζ, ένα σε κάθε πλευρά του κεφαλιού σας, πάνω από τα αυτιά σας. Η αίσθηση που έχει κάποιος είναι σαν τρύπημα με βελόνα. Τα σημάδια του τατουάζ δεν είναι μεγαλύτερα από το κεφάλι μίας βελόνας. Τα σημάδια του μαρκαδόρου μπορούν να ξεπλυθούν μετά την προσομοίωση. **Τα τατουάζ είναι μόνιμα και δεν θα ξεπλυθούν.** Εάν σας προβληματίζει ότι θα σας γίνουν τατουάζ στο πλαίσιο της ακτινοθεραπείας σας, μιλήστε στον γιατρό σας.

Αφού γίνουν τα τατουάζ, οι θεραπευτές σας θα σας βγάλουν αρκετές φωτογραφίες στην θέση προσομοίωσης. Οι φωτογραφίες και τα σημάδια τατουάζ θα χρησιμοποιηθούν ως οδηγοί για να τοποθετείστε σωστά κάθε ημέρα της θεραπείες σας.

Απεικόνιση

Όσο ξαπλώνετε στη θέση σας, θα γίνουν σαρώσεις στην προς θεραπεία περιοχή. Οι απεικονίσεις θα γίνουν με ακτινογραφικό μηχάνημα που λέγεται προσομοιωτής ή μηχάνημα αξονικής τομογραφίας (βλ. Εικόνα 3). Οι σαρώσεις αυτές χρησιμοποιούνται για να χαρτογραφηθεί η θεραπεία σας. **Δεν χρησιμοποιούνται για διάγνωση ή για την εύρεση όγκων**. Εάν χρειαστείτε άλλη απεικόνιση, ο νοσηλευτής σας θα σας το εξηγήσει.

Περιστασιακά, η/ο νοσηλευτής σας μπορεί να ξεκινήσει μία ενδοφλέβια (IV) γραμμή ούτως ώστε να μπορεί να σας χορηγηθεί το σκιαγραφικό μέσο (βαφή) πριν από τη σάρωσή σας. Το σκιαγραφικό μέσο μας βοηθά να βγάζουμε ξεκάθαρες εικόνες της προς θεραπεία περιοχή. Εάν είστε αλλεργικός(ή) στο σκιαγραφικό μέσο, πείτε το στον γιατρό ή τον/την νοσηλευτή σας.

Θα χρειαστούν περίπου 45 λεπτά για να γίνει η σάρωσή σας. Κατά την σάρωση, θα ακούτε το μηχάνημα να ανάβει και να σβήνει. Ακόμα κι αν ο ήχος μοιάζει

δυνατός, οι θεραπευτές σας θα μπορούν να σας ακούν εάν τους μιλάτε.

Μετά την προσομοίωσή σας

Στο τέλος της προσομοίωσής σας, θα σας κλείσουμε ένα ραντεβού για τη διαδικασία ρύθμισης και θεραπείας σας.

Προγραμματισμός της θεραπείας σας
Οι ακτινοθεραπείες μπορούν να χορηγηθούν από Δευτέρα έως Παρασκευή. Για ορισμένα άτομα, η θεραπεία δίδεται μέσα σε μόλις μία ημέρα. Για άλλα άτομα, η θεραπεία δίδεται μέσα σε πολλές εβδομάδες. Το χρονοδιάγραμμα βασίζεται στο τι συνιστά ο γιατρός σας.

Η θεραπεία σας μπορεί να δίδεται με πολλά διαφορετικά χρονοδιαγράμματα. Μπορεί να είναι:

- ☐ Μεμονωμένη θεραπεία, η οποία συνήθως δίδεται την ίδια ημέρα με την εγκατάστασή σας ή με τις ταινίες δέσμης
- ☐ 3 έως 5 θεραπείες: _____
- ☐ Καθημερινή θεραπεία, που δίδεται Δευτέρα έως Παρασκευή, για περίπου _____ εβδομάδες.

Πρέπει να έρχεστε κάθε μέρα που έχετε προγραμματιστεί για θεραπεία. Η θεραπεία μπορεί να μην είναι εξίσου αποτελεσματική εάν παραλείψετε ή χάσετε ραντεβού. Εάν για κάποιο λόγο δεν μπορείτε να έρθετε για θεραπεία, πρέπει να καλέσετε στο ιατρείο του ακτινοθεραπευτή ογκολόγου σας για να ενημερώσετε την ομάδα σας. Εάν χρειαστεί να αλλάξετε το πρόγραμμά σας για κάποιον λόγο, μιλήστε με τον ακτινοθεραπευτή σας.

Εάν λαμβάνετε στερεοτακτική αγγειοχειρουργική, η ομάδα ακτινολογίας ογκολογίας σας θα σας πει για τη διάρκεια των ραντεβού σας και κάτι τέτοιο θα διαφέρει ανάλογα με το πάσα σημεία λαμβάνουν θεραπεία.

Σχεδιασμός θεραπείας

Κατά τη διάρκεια του χρόνου ανάμεσα στην προσομοίωσή σας και την έναρξη της θεραπείας, ο ακτινοθεραπευτής ογκολόγος σας θα συνεργαστεί με την ομάδα για να σχεδιάσει τη θεραπεία σας. Θα χρησιμοποιήσουν τις εικόνες προσομοίωσής σας για να σχεδιαστούν οι γωνίες και τα σχήματα των δεσμών ακτινοβολίας που θα λάβετε. Σχεδιάζονται και ελέγχονται προσεκτικά οι λεπτομέρειες. Γι αυτό θα χρειαστούν περίπου 10 ημέρες.

Βιταμίνες και συμπληρώματα διατροφής κατά τη

διάρκεια της ακτινοθεραπείας
Δεν υπάρχει πρόβλημα να παίρνετε πολυβιταμίνη κατά την ακτινοθεραπεία σας. Μην παίρνετε περισσότερα από το συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμινών (RDA) ή μεταλλικών στοιχείων.

Μην παίρνετε άλλα συμπληρώματα διατροφής χωρίς να μιλήσετε με κάποιο μέλος της ομάδας περίθαλψής σας. Οι βιταμίνες, τα μεταλλικά στοιχεία και τα φυτικά ή βοτανικά (βασισμένα σε βότανα) συμπληρώματα αποτελούν παραδείγματα συμπληρωμάτων διατροφής.

Διαδικασία εγκατάστασης

Πριν από την πρώτη σας θεραπεία, θα προγραμματιστεί μία διαδικασία διάταξης. Η διαδικασία αυτή διαρκεί περίπου 1 ώρα. Εάν ήταν χρήσιμη η παυσίπονη φαρμακευτική αγωγή κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης, ίσως θελήσετε να την πάρετε πριν από αυτή τη διαδικασία.

Όταν έλθετε για τη διαδικασία ρύθμισης σας, θα σας πάνε στα αποδυτήρια και θα σας ζητηθεί να βάλετε ρόμπα. Οι θεραπευτές σας θα σας οδηγήσουν στην αίθουσα όπου θα λαμβάνετε τη θεραπεία σας καθημερινά. Θα σας τοποθετήσουν επάνω στην τράπεζα. Θα ξαπλώσετε ανάσκελα ακριβώς όπως κάνατε κατά την προσομοίωσή σας.

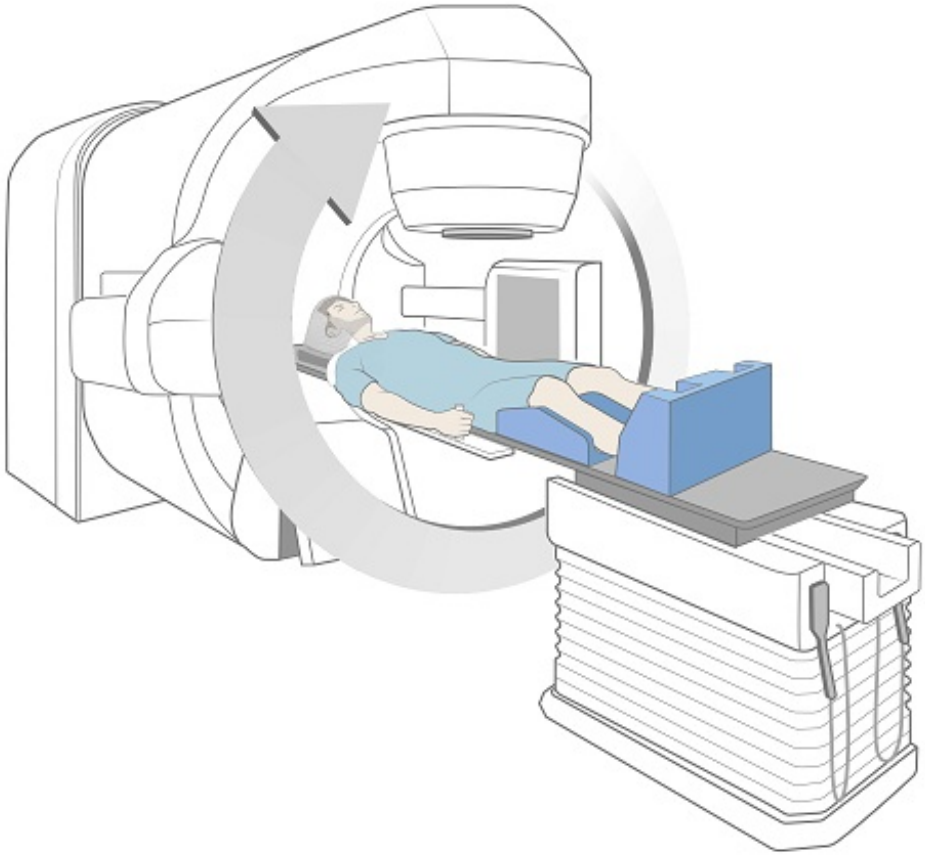
Θα ληφθούν ειδικές ακτίνες Χ που λέγονται δέσμες φιλμ για να βεβαιωθείτε ότι είναι σωστές η θέση σας και η περιοχή που λαμβάνει θεραπεία. Οι ακτινικές πλάκες θα επαναλαμβάνονται καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας σας. **Δεν χρησιμοποιούνται για να δούμε πως αντιδράει ο όγκος σας στη θεραπεία.**

Ανάλογα με το θεραπευτικό σας πλάνο, μπορεί να ξεκινήσει η θεραπεία την ίδια ημέρα με τη διαδικασία ρύθμισης σας ή την επόμενη εργάσιμη ημέρα.

Κατά τη θεραπεία σας

Αφού παρουσιαστείτε στο γραφείο υποδοχής, καθίστε στον χώρο αναμονής. Όταν είναι έτοιμοι οι ακτινοθεραπευτές σας, θα σας πουν να βάλετε την ρόμπα. Θα πρέπει να συνεχίσετε να φοράτε τα παπούτσια σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Οι ακτινοθεραπευτές σας θα σας φέρουν στην αίθουσα θεραπείας και θα σας βοηθήσουν να ξαπλώσετε την τράπεζα (βλ. Εικόνα 4). Θα ξαπλώσετε ακριβώς στην ίδια θέση με αυτή που είχατε κατά τη διαδικασία ρύθμισης.



Εικόνα 4. Κατά τη Θεραπεία σας

Αφού λάβετε τη σωστή Θέση, οι ακτινοθεραπευτές σας Θα βγουν από το δωμάτιο, Θα κλείσουν την πόρτα και Θα ξεκινήσουν τη Θεραπεία σας. Δεν Θα δείτε ούτε Θα νιώσετε την ακτινοβολία, αλλά μπορεί να ακούσετε το μηχάνημα καθώς μετακινείται γύρω σας και ενεργοποιείται και απενεργοποιείται. Θα είστε στην αίθουσα Θεραπείας για 15 με 90 λεπτά, ανάλογα με το πλάνο Θεραπείας σας. Ο περισσότερος χρόνος Θα περάσει με την τοποθέτηση του σώματός σας στην σωστή Θέση.

Παρότι Θα είστε μόνος/η κατά τη Θεραπεία, οι

ακτινοθεραπευτές σας θα σας βλέπουν στην οθόνη και θα σας ακούν μέσω ενδοεπικοινωνίας διαρκώς. Οι ακτινοθεραπευτές σας θα φροντίσουν να είστε άνετα κατά την θεραπεία. Αναπνέετε κανονικά κατά τη διάρκεια της θεραπείας, αλλά μην κινείστε. Ωστόσο, εάν νιώθετε άβολα ή χρειαστείτε βοήθεια, μιλήστε με τους ακτινοθεραπευτές σας. Μπορεί να σβήσουν το μηχάνημα και να έρθουν μέσα για να σας δουν ανά πάσα στιγμή, εάν χρειαστεί.

Ούτε εσείς ούτε τα ρούχα σας θα γίνουν ραδιενεργά κατά τη διάρκεια ή μετά από τη θεραπεία. Είναι ασφαλές να βρίσκεστε με άλλα άτομα.

Οδηγίες εξιτηρίου μετά την στερεοτακτική ακτινοχειρουργική

Εάν υποβληθείτε σε στερεοτακτική ακτινοχειρουργική, πρέπει να ακολουθείτε ειδικές οδηγίες.

- Θα χρειαστεί να έχετε έναν υπεύθυνο σύντροφο που θα σας φροντίσει και θα σας πάει στο σπίτι μετά τη θεραπεία. Μην οδηγείτε για _____.
- Ο σύντροφος περίθαλψής σας θα χρειαστεί να μείνει μαζί σας για τις πρώτες 24 ώρες μετά τη θεραπεία σας.
- Μπορείτε να συνεχίσετε τις περισσότερες δραστηριότητές σας την επομένη της θεραπείας.

Ρωτήστε τον/την γιατρό ή τον/την νοσηλευτή πότε θα μπορέσετε να συνεχίσετε έντονες γυμναστικές ασκήσεις.

Προγραμματισμένες επισκέψεις κατά τη διάρκεια της Θεραπείας

Ο ακτινοθεραπευτής ογκολόγος σας και ο/η νοσηλευτής θα σας εξετάσουν για προγραμματισμένη επίσκεψη κατά τη διάρκεια της πορείας της θεραπείας σας σχετικά με ζητήματα, ρωτήστε για κάποιες ανεπιθύμητες ενέργειες που μπορεί να έχετε και απαντήστε στις ερωτήσεις σας. Αυτή η επίσκεψη μπορεί να είναι πριν ή μετά τη θεραπεία σας στις _____. Θα πρέπει να προγραμματίσετε να είστε στο ραντεβού σας τουλάχιστον 1 επιπλέον ώρα.

Εάν χρειαστεί να μιλήσετε με τον ογκολόγο θεραπευτή την στιγμή ανάμεσα στις επισκέψεις , καλέστε το ιατρείο σας ή ζητήστε το προσωπικό υποστήριξης ή τους ακτινοθεραπευτές σας για να σας φέρνω σε επαφή όταν έρχεστε για θεραπεία.

Ανεπιθύμητες ενέργειες

Ορισμένοι μπορεί να αναπτύσσουν παρενέργειες από την ακτινοβολία. Ποιες ανεπιθύμητες ενέργειες και πόσο βαριές είναι ανάλογα με πολλούς παράγοντες, όπως η δόση ακτινοβολίας, ο αριθμός θεραπειών και συνεπώς η

συνολική υγεία σας. Οι παρενέργειες μπορεί να είναι χειρότερες εάν μπαίνετε σε αυτή την χημειοθεραπεία. Παρακάτω ακολουθούν οι πιο κοινές ακτινοθεραπείες για τον εγκέφαλο. Μπορεί να τις έχετε όλες, μερικές ή καμία από αυτές.

Οίδημα στον εγκέφαλό σας

Η ακτινοθεραπεία στον εγκέφαλο μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλικό οίδημα. Εάν έχετε νευρολογικά συμπτώματα πριν αρχίσετε την ακτινοθεραπεία, μπορεί να επανεμφανιστεί ή να έχετε νέα σύμπτωμα. Σε αυτά τα συμπτώματα μπορεί να συμπεριλαμβάνονται|:

- Επιδείνωση των αρχικών συμπτωμάτων
- Επιληπτικοί σπασμοί
- Έναν πονοκέφαλο που δεν υποχωρεί μετά τη λήψη ακεταμινοφαίνης (Tylenol®)
- Ναυτία και εμετός
- Αλλαγές στην όραση, όπως διπλωπία
- Αστάθεια κατά το βάδισμα
- Αλλαγή στην πνευματική κατάσταση

Εάν έχετε νέα ή επιδεινούμενα συμπτώματα, καλέστε τον γιατρό ή τον/την νοσηλευτή σας αμέσως. Θα θελήσουν να σας αξιολογήσουν. Μπορεί να συνταγογραφηθούν φάρμακα, εάν χρειαστεί. Μπορεί να

περιλαμβάνονται οι εξής:

- Στεροειδή, όπως δεξαμεθαζόνη (Decadron®). Τα στεροειδή μειώνουν το εγκεφαλικό οίδημα από τον ίδιο τον όγκο ή από τις επιπτώσεις της ακτινοθεραπείας.
  - Να παίρνετε στεροειδή μόνον σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας. Η δόση σας μπορεί να αλλάξει κατά περίπτωση κατά τη θεραπεία σας. Όταν ο γιατρός σας αποφασίσει ότι είναι ασφαλές, θα σας δοθεί ένα χρονοδιάγραμμα για να μειώνεται σταδιακά η δόση της φαρμακευτικής αγωγής. **Μην διακόπτετε τη λήψη της δεξαμεθαζόνης εκτός κι αν αυτές είναι η οι οδηγίες του γιατρού σας.**
  - Τα στεροειδή μπορούν να προκαλέσουν στομαχόπονο, συνεπώς πάντα να τα παίρνετε με φαγητό. Μπορεί να σας δοθεί ένα άλλο φάρμακο για να μειωθεί ο κίνδυνος ερεθισμού του στομάχου.
  - Τα στεροειδή μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο ορισμένων πνευμονικών λοιμώξεων. Μπορεί να σας δοθεί ένα αντιβιοτικό που λέγεται σουλφαμεθοξαζόλη και τριμεθοπρίμη (Bactrim®) για να μειωθεί ο κίνδυνος αυτός.
  - Τα στεροειδή μπορεί να καλύψουν ενδείξεις

λοίμωξης, όπως ο πυρετός.
    - Τα στεροειδή μπορεί να αυξήσουν το σάκχαρο στο αίμα σας. Εάν έχετε διαβήτη, παρακαλούμε να ενημερώσετε την ομάδα ακτινοθεραπείας σας και τον γιατρό που συνταγογραφεί τα φάρμακά σας για τον διαβήτη.
- Φάρμακα για τον έλεγχο επιληπτικών κρίσεων, όπως η λεβετιρακετάμη (Keppra®), η φαινυτοΐνη (Dilantin®), η καρβαμαζεπίνη (Tegretol®), η φαινοβαρβιτάλη (Luminal®) ή το βαλπροϊκό οξύ (Depakene®).
    - Εάν λαμβάνετε κάποιο από αυτά τα αντιεπιληπτικά φάρμακα, ίσως χρειαστεί να κάνετε εξετάσεις αίματος για να βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε τη σωστή δόση.
    - Μιλήστε με τον γιατρό σας για το κατά πόσο είναι ασφαλές ή όχι να οδηγείτε όταν παίρνετε αυτά τα φάρμακα.

Απώλεια μαλλιών

Δύο με 3 εβδομάδες αφού ξεκινήσει η ακτινοθεραπεία σας, ίσως χάσετε κάποια μαλλιά από το κεφάλι σας. Ρωτήστε τον/την γιατρό ή νοσηλευτή για το τι να περιμένετε. Τα μαλλιά σας συνήθως φυτρώνουν ξανά 3 με 6 μήνες αφού ολοκληρωθεί η θεραπεία σας.

Το χρώμα και η υφή των μαλλιών σας μπορεί να

διαφέρει μετά την ακτινοθεραπεία. Μπορείτε να καλύψετε το κεφάλι σας με μαντήλι, τουρμπάνι, περούκα ή περουκίνι, εάν σας κάνει να νιώθετε πιο άνετα.

Εάν θέλετε να φορέσετε περούκα ή κάποιο αξεσουάρ μαλλιών, εξασφαλίστε ότι το έχετε πριν πέσουν τα μαλλιά σας γιατί θα είναι πιο εύκολο να ταιριάζει στο πραγματικό χρώμα και στυλ των μαλλιών σας. Η ασφάλιση υγείας σας μπορεί να καλύπτει το κόστος περούκας ή αξεσουάρ μαλλιών. Για καλύπτονται από την ασφαλιστική σας η περούκα ή το εξάρτημα μαλλιών σας, πρέπει να το συνταγογραφήσει ο γιατρός σας μαζί με έναν κωδικό διάγνωσης που να υποδεικνύει ότι χάνετε τα μαλλιά σας λόγω της αντικαρκινικής θεραπείας. Μιλήστε με την ασφαλιστική σας εταιρεία για να δείτε εάν καλύπτουν το κόστος περούκας ή αξεσουάρ μαλλιών και πόσο θα δώσουν.

Φροντίδα μαλλιών

- Λούζετε απαλά τα μαλλιά σας με απαλό σαμπουάν όταν χρειάζεται.
- Χρησιμοποιείτε μία μαλακή βούρτσα στα μαλλιά σας.
- Μην βάφετε τα μαλλιά σας ούτε να χρησιμοποιείτε προϊόντα για τα μαλλιά.

Δερματικές αντιδράσεις

Κατά την ακτινοθεραπεία, μπορεί να αλλάξουν το δέρμα και τα μαλλιά σας στην περιοχή που δέχεται τη θεραπεία. Μπορεί να είναι και το μέτωπο, τα αυτιά και το πίσω μέρος του αυχένα σας. Είναι φυσιολογικό. Ρωτήστε τον/την νοσηλευτή σας για να υποδείξουν τις περιοχές στο δέρμα και στο τριχωτό σας που θα επηρεαστούν.

Μετά από 2 ή 3 εβδομάδες, το δέρμα σας μπορεί να ροζίσει ή να μαυρίσει. Μπορεί να γίνει ακόμα και απαλό κόκκινο ή πολύ σκούρο αργότερα. Μπορεί να έχει και αίσθηση ξηρότητας και κνησμού και να μοιάζει φολιδωτό. Τα συμπτώματα αυτά θα μειωθούν σταδιακά περίπου 3 ή 4 εβδομάδες αφού τελειώσετε τις θεραπείες σας.

Μπορεί να παρατηρήσετε επίσης κάποιο εξάνθημα, ιδιαιτέρως σε κάποια περιοχή που είχε εκτεθεί προηγουμένως στον ήλιο. Παρότι μπορεί να μην είναι ανεπιθύμητη ενέργεια της θεραπείας, το εξάνθημα θα μπορούσε να είναι και ένδειξη λοίμωξης. Εάν αναπτύξετε κάποιο εξάνθημα ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας, ενημερώστε τον/την γιατρό ή νοσηλευτή σας.

Ακολουθούν οδηγίες για να μπορέσετε να φροντίσετε το

δέρμα σας κατά την θεραπεία. Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες μέχρι να βελτιωθεί το δέρμα σας. **Αυτές οι οδηγίες αναφέρονται μόνον στο δέρμα στην περιοχή που λαμβάνει θεραπεία με ακτινοθεραπεία.**

Διατηρείτε το δέρμα σας καθαρό

- Κάνετε μπάνιο ή ντους καθημερινά με ζεστό νερό και ήπιο σαπούνι χωρίς άρωμα, όπως Dove®, Basis® ή Cetaphil®. Ξεπλύνετε καλά το δέρμα σας και ταμπονάρετέ το για να στεγνώσει με μαλακή πετσέτα.
- Όταν λούζετε τα μαλλιά σας, να κάνετε απαλές κινήσεις στο δέρμα και το τριχωτό του κεφαλιού σας. Μην χρησιμοποιείτε πανί για πλύσιμο, πανί για απολέπιση ή βούρτσα.
- **Μην χρησιμοποιείτε οινόπνευμα ή αλκοολούχα βαμβάκια επάνω στο δέρμα σας στην περιοχή που λαμβάνει θεραπεία.**

Ενυδατώνετε συχνά το δέρμα σας

- Ο/Η νοσηλευτής σας μπορεί να προτείνει να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε ενυδατική κρέμα την πρώτη ημέρα της θεραπείας σας. Εάν δεν είναι πιθανό να αναπτύξετε δερματική αντίδραση, δεν χρειάζεται να χρησιμοποιείτε ενυδατικό εκτός κι αν το δέρμα σας γίνει ξηρό ή αποκτήσει κνησμό. Μπορείτε να

χρησιμοποιήσετε μη συνταγογραφούμενες ενυδατικές. Όταν επιλέγετε ενυδατικό, διαλέξτε κάποιο που να μην έχει αρώματα ή λανολίνη. Υπάρχουν πολλά προϊόντα που είναι κατάλληλα για χρήση και ο νοσηλευτής σας μπορεί να σας προτείνει ένα από αυτά. Χρησιμοποιείτε μόνον ένα κάθε φορά εκτός κι αν ο νοσηλευτής σας σάς πει να χρησιμοποιείτε περισσότερα.

- Εάν χρησιμοποιείτε ενυδατικό, εφαρμόζετέ το 2 φορές ημερησίως.

Αποφύγετε να ερεθίζετε το δέρμα σας στην περιοχή που λαμβάνει θεραπεία

- Μην φοράτε στενά καπέλα ή τουρμπάνια γιατί θα αναπτύσσεται τριβή με το δέρμα σας.
- Χρησιμοποιείτε μόνον τα ενυδατικά, τις κρέμες ή τις λοσιόν που έχετε συζητήσει με τον/την γιατρό ή νοσηλευτή σας.
- Μην χρησιμοποιείτε μακιγιάζ, αρώματα, πούδρες ή aftershave στην περιοχή που λαμβάνει θεραπεία.
- Μην βάζετε ταινία επάνω στο δέρμα που λαμβάνει τη θεραπεία.
- Εάν έχετε φαγούρα στο δέρμα ή το τριχωτό του κεφαλιού σας, μην το ξύνετε. Απλώνετε ενυδατική. Ζητήστε από τον νοσηλευτή σας να σας προτείνει πώς

να ανακουφίσετε τον κνησμό.

- Μη ξυρίζετε την περιοχή που λαμβάνει θεραπεία. Εάν πρέπει να ξυριστείτε, χρησιμοποιείτε ηλεκτρική ξυριστική μηχανή. Σταματήστε εάν ερεθιστεί το δέρμα σας.
- Μην αφήνετε το δέρμα που λαμβάνει θεραπεία να έρχεται σε επαφή με ακραία ζεστές ή ψυχρές θερμοκρασίες. Περιλαμβάνει τζακούζι, μπουκάλια νερού, θερμοφόρες και παγοκύστες.
- Εάν δεν έχετε αντιδράσεις του δέρματος κατά τη θεραπεία σας, μπορείτε να κολυμπήσετε σε πισίνα με χλώριο. Ωστόσο, φροντίστε να ξεπλύνετε την χλωρίνη αμέσως αφού βγείτε από την πισίνα.
- Αποφύγετε να μαυρίσετε ή να κάψετε το δέρμα σας κατά την θεραπεία και για το υπόλοιπο της ζωής σας. Εάν πρόκειται να εκτεθείτε στον ήλιο, χρησιμοποιείτε αντηλιακό χωρίς PABA με SPF 30 ή υψηλότερο. Επίσης, φοράτε χαλαρά ρούχα που καλύπτουν το σώμα σας όσο περισσότερο γίνεται.

Κόπωση

Η κόπωση είναι όταν νοιώθει κάποιος κουρασμένος ή αδύναμος, δεν θέλει να κάνει πράγματα, δεν είναι σε θέση να συγκεντρωθεί ή νιώθει ότι αργεί στις κινήσεις του. Μπορεί να εμφανίσετε κόπωση μετά από 2 με 3

εβδομάδες θεραπείας και μπορεί να κυμαίνεται από ήπια έως βαριά. Η κόπωση μπορεί να διαρκεί από 6 εβδομάδες έως 12 μήνες αφού τελειώσει η θεραπεία σας.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους μπορεί να εμφανίσετε κόπωση κατά τη διάρκεια της θεραπείας, μεταξύ άλλων:

- Τις επιπτώσεις της ακτινοβολίες στο σώμα σας.
- Τη μετακίνηση προς και από τη θεραπεία.
- Να μην κοιμάστε το βράδυ ώστε να ξεκουραστείτε.
- Να μην τρώτε αρκετές πρωτεΐνες και θερμίδες.
- Να εμφανίσετε πόνο ή άλλα συμπτώματα.
- Να νιώθετε άγχος ή κατάθλιψη.
- Ορισμένα φάρμακα.

Μπορεί να δείτε ότι η κόπωσή σας χειροτερεύει κάποιες ώρες της ημέρας. Παρακάτω ακολουθούν προτάσεις για να μπορέσετε να διαχειριστείτε την κόπωσή σας.

Τρόποι αντιμετώπισης κόπωσης

- Εάν δουλεύετε και νιώθετε καλά, συνεχίστε. Ωστόσο, εάν εργάζεστε λιγότερο μπορεί να αυξηθεί η ενέργειά σας.

- Προγραμματίστε τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Επιλέξτε αυτά που είναι απαραίτητα και πιο σημαντικά για εσάς και να τα κάνετε όταν έχετε την περισσότερη ενέργεια. Για παράδειγμα, μπορεί να πάτε στη δουλειά αλλά να μην κάνετε δουλειές στο σπίτι ή να πάτε για να δείτε τα αθλήματα των παιδιών σας αλλά να μην πάτε για δείπνο.
- Προγραμματίστε να ξεκουράζεστε ή να κοιμάστε για λίγο (10 με 15 λεπτά) κατά τη διάρκεια της ημέρας, ιδιαιτέρως όταν νιώθετε πιο κουρασμένοι. Εάν πράγματι κοιμηθείτε, προσπαθήστε να κοιμάστε για λιγότερο από 1 ώρα κάθε φορά.
- Προσπαθήστε να κοιμάστε για τουλάχιστον 8 ώρες κάθε βράδυ. Μπορεί να περισσότερο από όσο χρειαζόσασταν πριν ξεκινήσετε την ακτινοθεραπεία. Μπορεί επίσης να το θεωρήσετε χρήσιμο να κοιμάστε πιο νωρίς το βράδυ και να ξυπνάτε πιο αργά το πρωί. Ένας τρόπος για να κοιμάστε καλύτερα το βράδυ είναι να είστε δραστήριοι κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για παράδειγμα, εάν μπορείτε να γυμναστείτε, θα μπορούσατε να πάτε μια βόλτα, να κάνετε γιόγκα ή να πάτε για ποδήλατο. Ένας άλλος τρόπος για να κοιμάστε καλύτερα το βράδυ είναι να χαλαρώνετε πριν πάτε για ύπνο. Ίσως να διαβάζατε ένα βιβλίο, να

κάνετε ένα παζλ, να ακούγατε μουσική ή χόμπι που σας ηρεμούν.

- Ζητήστε από την οικογένεια και τους φίλους σας να σας βοηθήσουν με πράγματα όπως τα ψώνια, το μαγείρεμα και το καθάρισμα. Δείτε μήπως η ασφαλιστική σας εταιρεία καλύπτει υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας.
- Κάποιοι έχουν περισσότερη ενέργεια όταν ασκούνται. Ρωτήστε τον γιατρό σας εάν μπορείτε να κάνετε ελαφριά γυμναστική, όπως το περπάτημα, οι διατάσεις ή η γιόγκα.
- Καταναλώνετε τροφές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και θερμίδες. Ζητήστε από τον νοσηλευτή σας για τον πόρο *Καλή διατροφή στη διάρκεια αντικαρκινικής σας θεραπείας* (www.mskcc.org/el/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).
- Άλλα συμπτώματα, όπως πόνος, ναυτία, διάρροια, δυσκολία στον ύπνο ή αίσθηση κατάθλιψης ή άγχους μπορούν να αυξήσουν την κόπωσή σας. Ζητήστε από τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας να σας βοηθήσουν με οποιοδήποτε άλλο σύμπτωμα που μπορεί να έχετε.

Σεξουαλική υγεία

Ενδεχομένως να έχετε ανησυχία σχετικά με τον τρόπο με

τον οποίο ο καρκίνος και η θεραπεία σας μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλικότητά σας. Δεν είστε ραδιενεργοί. Δεν μπορείτε να μεταδώσετε ακτινοβολία σε κάποιον άλλο, κι έτσι είναι ασφαλές να έρχεστε σε επαφή με άλλους.

Μπορείτε να είστε σεξουαλικά ενεργοί κατά την ακτινοθεραπεία, εκτός κι αν ο ραδιογκολόγος σας σάς δώσει άλλες οδηγίες. Ωστόσο, εάν εσείς ή η σύντροφός σας είστε σε θέση να κάνετε παιδιά, πρέπει να χρησιμοποιείτε αντισύλληψη ώστε να αποτραπεί εγκυμοσύνη κατά τη θεραπεία σας.

Η American Cancer Society (Αμερικανική Αντικαρκινική εταιρεία) έχει πόρους σχετικά με ζητήματα σεξουαλικής υγείας κατά την αντικαρκινική θεραπεία που λέγεται *Sex and the Adult Male with Cancer (Σεξ και Ενήλικος καρκινοπαθής άνδρας)* και *Sex and the Adult Female with Cancer (Σεξ και Ενήλικη καρκινοπαθής γυναίκα)*. Μπορείτε να τα αναζητήσετε στη διεύθυνση www.cancer.org ή καλέστε στο 800-227-2345 για να λάβετε αντίγραφο.

Η MSK έχει επίσης προγράμματα σεξουαλικής υγείας για να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τον αντίκτυπο της νόσου σας και της θεραπείας στην σεξουαλική σας υγεία. Μπορείτε να συναντήσετε έναν ειδικό πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τη θεραπεία σας.

- Female Sexual Medicine & Women's Health Program (Γυναικεία Σεξουαλική ιατρική και Πρόγραμμα υγείας γυναικών): Για περισσότερες πληροφορίες ή για να κλείσετε ραντεβού, καλέστε το 646-888-5076.
- Male Sexual & Reproductive Medicine Program (Πρόγραμμα Ανδρικής Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής ιατρικής): Για περισσότερες πληροφορίες ή για να κλείσετε ραντεβού, καλέστε το 646-888-6024.

Συναισθηματική υγεία

Η διάγνωση και η θεραπεία του καρκίνου μπορεί να είναι πολύ στρεσογόνα και αφόρητη. Ίσως νιώθετε:

- Αγχωμένος(η) ή νευρικός(ή)
- Φοβισμένοι
- Μόνοι
- Οργισμένοι
- Σε κατάθλιψη
- Αβοήθητοι
- Εξοργισμένοι
- Μουδιασμένοι
- Αβέβαιος(η)
- Ανήσυχοι

Ίσως ανησυχείτε και πως θα πείτε στον εργοδότη σας ότι έχετε καρκίνο ή να πληρώσει τα ιατρικά σας έξοδα. Ίσως ανησυχείτε για το πώς μπορεί να αλλάξουν οι οικογενειακές σας σχέσεις ή ότι θα επανεμφανιστεί ο καρκίνος. Ίσως ανησυχείτε για το πώς θα επηρεαστεί το σώμα σας από την αντικαρκινική θεραπεία ή για το αν

θα είστε ακόμα σεξουαλικά ελκυστικός(ή).

Είναι φυσιολογικό να ανησυχείτε για όλα αυτά τα πράγματα. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά όταν εσείς ή κάποιος που αγαπάτε πάσχει από σοβαρή ασθένεια. Είμαστε εδώ για να σας στηρίξουμε.

Τρόποι για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας

Μιλήστε με άλλους. Όταν οι άνθρωποι προσπαθούν να προστατεύουν ο ένας τον άλλο κρύβοντας τα συναισθήματά τους, μπορεί να νιώθουν πολύ μόνοι. Όταν μιλάτε, μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους γύρω σας να μάθουν τι σκέφτεστε. Ίσως βοηθά να μιλάτε για τα συναισθήματά σας με κάποιον που εμπιστεύεστε. Για παράδειγμα, μπορείτε να μιλήσετε με τον/την σύζυγο ή σύντροφό σας, κάποιο κοντινό φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας. Μπορείτε να μιλήσετε και με κάποιον ιερέα (πνευματικό σύμβουλο), νοσηλευτή, κοινωνικό λειτουργό ή ψυχολόγο.

Μπείτε σε μία ομάδα στήριξης. Η συνάντηση με άλλους καρκινοπαθείς θα σας δώσει την ευκαιρία να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας και να μάθετε από άλλους. Μπορείτε να μάθετε πώς αντιμετωπίζουν άλλοι άνθρωποι τον καρκίνο και την αντικαρκινική αγωγή και σας υπενθυμίζουν ότι δεν είστε μόνοι.

Γνωρίζουμε ότι όλες οι διαγνώσεις του καρκίνου και όλοι οι καρκινοπαθείς δεν είναι οι ίδιοι. Προσφέρουμε ομάδες στήριξης για άτομα που έχουν παρόμοιες διαγνώσεις ή ταυτότητες. Για παράδειγμα, μπορείτε να συμμετάσχετε σε μία ομάδα στήριξης για άτομα με καρκίνο του μαστού για άτομα LGBTQ+ με καρκίνο. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.msk.org/vp για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις ομάδες υποστήριξης του MSK. Μπορείτε να μιλήσετε και με τον ακτινοθεραπευτή ογκολόγο σας, τον νοσηλευτή ή τον κοινωνικό λειτουργό σας.

Δοκιμάστε να ξεκουραστείτε και να κάνετε διαλογισμό. Αυτού του είδους οι δραστηριότητες μπορεί να σας κάνουν να νιώθετε χαλαροί και ήρεμοι.Ίσως να προσπαθήσετε να σκεφτείτε ότι βρίσκεστε σε ένα αγαπημένο μέρος. Ενώ κάνετε κάτι τέτοιο, αναπνέετε αργά. Δίνετε σημασία σε κάθε ανάσα ή ακούτε χαλαρωτική μουσική ή ήχους. Για ορισμένους, η προσευχή είναι ένας άλλος τρόπος διαλογισμού. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.msk.org/meditations για να βρείτε διαλογισμούς με καθοδήγηση από τους παρόχους Ολοκληρωμένης Ιατρικής και Ευεξίας.

Άσκηση. Πολλοί θεωρούν ότι η ελαφρά κίνηση, όπως το βάδισμα, το ποδήλατο, η γιόγκα ή αερόμπικ στο νερό τους κάνει να νιώθουν καλύτερα. Μιλήστε με τον πάροχο

υγειονομικής περίθαλψής σας σχετικά με τους τύπους άσκησης που μπορείτε να κάνετε.

Όλοι έχουμε τον τρόπο μας να αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις. Συχνά, κάνουμε ό,τι είχε αποτελέσματα για εμάς στο παρελθόν. Όμως, μερικές φορές, αυτό δεν αρκεί. Σας ενθαρρύνουμε να μιλήσετε με τον γιατρό σας, τον νοσηλευτή ή τον κοινωνικό λειτουργό για τους προβληματισμούς σας.

Μετά τη θεραπεία σας

Φροντίστε να τηρείτε τα ραντεβού παρακολούθησής σας με τον ραδιογκολόγο σας. Θα αξιολογήσει την ανταπόκρισή σας στη θεραπεία. Μπορεί να γίνουν αιματολογικές, ακτινολογικές εξετάσεις και σαρώσεις κατά τη διάρκεια των επισκέψεων αυτών. Πριν προσέλθετε, γράψτε τις ερωτήσεις και τους προβληματισμούς σας. Και να τις φέρνετε μαζί με τη λίστα με όλα τα φάρμακα που έχετε πάρει. Μπορείτε επίσης να καλέσετε τον/την γιατρό ή νοσηλευτή σας ανά πάσα στιγμή αφού ολοκληρωθεί η θεραπεία σας ή ανάμεσα στις επισκέψεις παρακολούθησης, εάν έχετε απορίες ή ανησυχίες.

Στοιχεία επικοινωνίας

Εάν έχετε απορίες ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με ένα μέλος της ομάδας ακτινοθεραπείας σας. Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους από Δευτέρα έως Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. σε αυτούς τους αριθμούς.

Ραδιογκολόγος: _____
Αριθμός τηλεφώνου: _____

Νοσηλευτής ακτινολογικού: _____
Αριθμός τηλεφώνου: _____

Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλευτής. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Πηγές

Υπηρεσίες υποστήριξης MSK

Συμβουλευτικό Κέντρο

www.msk.org/counseling

646-888-0200

Πολλοί θεωρούν ότι η συμβουλευτική τους βοηθάει. Το συμβουλευτικό κέντρο μας προσφέρει συμβουλευτική

σε άτομα, ζευγάρια, οικογένειες και ομάδες Μπορούμε επίσης να συνταγογραφήσουμε φάρμακα που να σας βοηθήσουν εάν νιώθετε άγχος ή κατάθλιψη. Για να κλείσετε ραντεβού, ζητήστε από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας για παραπεμπτικό ή καλέστε τον παραπάνω αριθμό.

Γυναικεία Σεξουαλική Ιατρική και Πρόγραμμα Γυναικείας Υγείας
646-888-5076
Ο καρκίνος και οι αντικαρκινικές θεραπείες μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική σας υγεία, τη γονιμότητα ή και τα δυο. Η Γυναικεία Σεξουαλική Ιατρική και το Πρόγραμμα Γυναικείας Υγείας μπορούν να βοηθήσουν με προβλήματα σεξουαλικής υγείας, όπως πρόωρη εμμηνόπαυση ή ζητήματα γονιμότητας. Μπορούμε να βοηθήσουμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας. Καλέστε για περισσότερες πληροφορίες ή για να κλείσετε ραντεβού.

Συνδυαστική Ιατρική Υπηρεσία
www.msk.org/integrativemedicine
Η Συνδυαστική Ιατρική Υπηρεσία που διαθέτουμε προσφέρει πολλές υπηρεσίες που συμπληρώνουν (συνοδεύουν) την παραδοσιακή ιατρική περίθαλψη, και συμπεριλαμβάνονται θεραπεία με μουσική, ψυχική/σωματική θεραπεία, χορό και θεραπεία μέσω

κίνησης, γιόγκα και θεραπεία αφής. Για να προγραμματίσετε ένα ραντεβού για τις υπηρεσίες αυτές, καλέστε το 646-449-1010.

Μπορείτε να προγραμματίσετε επίσης μια συνάντηση με έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης στην Υπηρεσία Ολοκληρωμένης Ιατρικής. Θα συνεργαστούν μαζί σας για να καταρτίσετε ένα σχέδιο για τη δημιουργία ενός υγιεινή τρόπου ζωής και τη διαχείριση των παρενεργειών. Για να κλείσετε ραντεβού, καλέστε το 646-608-8550.

Πρόγραμμα Ανδρικής και Αναπαραγωγικής Σεξουαλικής Ιατρικής
646-888-6024
Ο καρκίνος και οι αντικαρκινικές θεραπείες μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική σας υγεία, τη γονιμότητα ή και τα δυο. Το Πρόγραμμα Ανδρικής και Αναπαραγωγικής Σεξουαλικής Ιατρικής που διαθέτουμε μπορούν να βοηθήσουν με προβλήματα σεξουαλικής υγείας, όπως στυτική δυσλειτουργία (ED). Μπορούμε να βοηθήσουμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας. Καλέστε για περισσότερες πληροφορίες ή για να κλείσετε ραντεβού.

Υπηρεσίες Διατροφής
www.msk.org/nutrition

212-639-7312
Η Nutrition Service (Υπηρεσία Διατροφής) μας προσφέρει συμβουλευτική για τη διατροφή με έναν από τους κλινικούς διαιτολόγους-διατροφολόγους μας. Ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας θα μιλήσει μαζί σας για τις συνήθειες φαγητού σας. Μπορεί επίσης να δώσει συμβουλές για το τι να τρώτε κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία. Για να κλείσετε ραντεβού, ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας για παραπεμπτικό ή καλέστε τον παραπάνω αριθμό.

Πρόγραμμα Resources for Life After Cancer (RLAC)
646-888-8106
Στην MSK, η φροντίδα δεν τελειώνει με τη θεραπεία σας. Το Πρόγραμμα RLAC προορίζεται για ασθενείς και τις οικογένειές τους που έχουν τελειώσει τη θεραπεία.

Το πρόγραμμα αυτό διαθέτει πολλές υπηρεσίες. Προσφέρουμε σεμινάρια, εργαστήρια, ομάδες υποστήριξης και συμβουλευτική για τη ζωή μετά τη θεραπεία. Μπορούμε επίσης να βοηθήσουμε με ζητήματα για την ασφάλιση και την απασχόληση.

Πρόγραμμα κατά του καπνίσματος
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
Η MSK έχει ειδικούς που μπορούν να σας βοηθήσουν να

κόψετε το κάπνισμα. Για περισσότερες πληροφορίες για το Tobacco Treatment Program (Πρόγραμμα κατά του καπνίσματος) μας, καλέστε το 212-610-0507. Για το πρόγραμμα μπορείτε να ρωτήσετε και την νοσηλεύτριά σας.

Εξωτερικοί πόροι

American Cancer Society (ACS, Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Παρέχει ποικιλία πληροφοριών και υπηρεσιών, συμπεριλαμβανομένου του Hope Lodge, που είναι ένα μέρος όπου μπορούν να μείνουν δωρεάν ασθενείς και φροντιστές κατά την αντικαρκινική θεραπεία.

American Society for Therapeutic Radiology and Oncology (Αμερικανική Εταιρεία για Θεραπευτική Ακτινολογία και ογκολογία)
www.rtanswers.org
800-962-7876
Μια ομάδα επαγγελματικών ακτινολογικής ογκολογίας που εξειδικεύονται στη θεραπεία ασθενών με ακτινοθεραπεία. Παρέχονται λεπτομερείς πληροφορίες για τη θεραπεία του καρκίνου με ακτινοβολία και στοιχεία επικοινωνίας για τους ραδιογκολόγους της περιοχής σας.

CancerCare
www.cancercare.org
800-813-HOPE (800-813-4673)
275 7th Ave. (between West 25th & 26th streets)
New York, NY 10001
Παρέχει συμβουλευτική, ομάδες υποστήριξης, εκπαιδευτικά εργαστήρια, δημοσιεύσεις και οικονομική βοήθεια.

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
Παρέχει υποστήριξη και εκπαίδευση σε όσους έχουν πληγεί από τον καρκίνο.

Υπηρεσία πληροφοριών για τον καρκίνο του National Cancer Institute (NCI)
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
Παρέχει υποστήριξη και εκπαίδευση σε καρκινοπαθείς και στις οικογένειές τους. Οι δημοσιεύσεις διατίθενται ηλεκτρονικά και σε έντυπη μορφή.

Ερωτήσεις για τον ακτινολόγο-ογκολόγο σας

Πριν το ραντεβού σας, είναι χρήσιμο να σημειώσετε τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε. Παρακάτω υπάρχουν παραδείγματα. Σημειώστε τις απαντήσεις κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας ούτως ώστε να μπορείτε να

εξετάσετε αργότερα.

Τι είδους ακτινοθεραπεία θα λάβετε;

Πόσες ακτινοθεραπείες θα λάβω;

Τι παρενέργειες θα πρέπει να αναμένω κατά την ακτινοθεραπεία μου;

Οι παρενέργειες αυτές θα φύγουν αφού τελειώσω την ακτινοθεραπεία μου;

Τι είδους όψιμες παρενέργειες θα πρέπει να αναμένω μετά την ακτινοθεραπεία μου;

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering