

Γрижа за човек с рак на гърдата

03

Είσαι γυναίκα.
Είσαι δύναμη!

Съдържание

Какво означава да се грижиш за човек с рак на гърдата? _____	02
Как мога да подкрепя човек по време на лечението му от рак? _____	03
Медицинска грижа _____	04
Помощ при медицински грижи	
Сестринска подкрепа	
Помощ при странични ефекти от лечението	
Емоционална подкрепа _____	05
Практическа подкрепа _____	06
Финансова и правна подкрепа _____	07
Как да се справяме при осигуряването на грижи за човек с рак на гърдата _____	08-09

Какво означава да се грижиш за човек с рак на гърдата?

Хората с рак на гърдата се нуждаят от много подкрепа, докато преминават през това изпитание. Те ще се нуждаят от подкрепа по време на лечението си, като например напомняне да приемат лекарствата си и помощ при управлението на страничните ефекти. Те също така ще се нуждаят от помощ в практическите всекидневни дейности, като пазаруване на хранителни стоки и домакинска работа, ходене на медицински прегледи, разговори с банката или плащане на сметките. Важно е, че те ще имат нужда от емоционална подкрепа, която да им помогне в дните, когато се чувстват обезсърчени.

Ако познавате човек, който има рак на гърдата, Вие може да решите да станете негов болногледач на пълен работен ден или да помогнете по друг начин. Всякаподкрепа, която предоставяте на човек с рак на гърдата, е важна.

Всеки човек и всяко лечение на рак са различни, така че няма да разберете какво е да се грижите за човек с рак на гърдата, докато не го направите. Размерът на подкрепата, която предоставяте, ще зависи от човека с рак на гърдата и от това как се чувства. Размерът на необходимата подкрепа също може да се променя с времето.

Грижата за човек с рак на гърдата може да Ви накара да се чувствате неудобствени, тъй като подкрепяте някого в изключително труден момент. Все пак, тази грижа може да оказва влияние и върху Вашето собствено благосъстояние.

Как мога да подкрепя човек по време на лечението му от рак?

Ако познавате човек с рак на гърдата и бихте искали да помогнете, Вие може да не знаете със сигурност кой е най-добрият начин да го направите. Има много начини да подкрепите човек с рак на гърдата. Винаги имайте предвид, че Вие можете да предоставите ценна помощ и да направите положителна промяна в живота им, но те може да се нуждаят от професионална помощ, за да се справят с определени проблеми.



Допълнителна информация:

- Macmillan Cancer Support. Supporting Someone. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer.net. Caring For A Loved One. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/caring-loved-one>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer Research UK. How to Support Someone with Cancer. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/how-support-someone-with-cancer>. Accessed July 4, 2023.

Медицинска грижа

Помощ при медицински грижи

Ориентирането в медицинските грижи може да бъде трудно за човек с рак на гърдата.

- * Като болногледач можете да помогнете, като си запишете членовете на лекарския екип, различните им роли и техните данни за контакт; можете да организирате тази информация в списък и да я държите под ръка.
- * Можете също така да присъствате на медицински прегледи, да задавате допълнителни въпроси, които смятате за важни, и да отбелязвате какво казва лекарят. Бихте могли също така да съобщите на лекаря наблюденията си за това как се справя човекът с рак на гърдата.
- * Уведомете членовете на лекарския екип, че сте болногледач; това ще им помогне да Ви предоставят информацията, от която се нуждаете, за да осигурите най-добрите грижи.
- * Важно е да знаете, че лекарите вероятно ще се нуждаят от разрешение от човека с рак на гърдата, за да споделят медицинските данни с Вас.
- * Попитайте лекаря за признаците или симптомите, за които трябва да следите и при които е нужна спешна медицинска помощ; уверете се, че знаете как да се свържете с лекарския екип при спешен случай, дори ако е късно през нощта или в почивните дни.

Сестринска подкрепа

Може да се наложи да осигурите сестринска подкрепа. Това може да включва:

- * Хранене, къпане/почистване и помощ при обличане.
- * Помощ при почистване на раните или поддържането им чисти.
- * Помощ при приемането на лекарства.

Можете да помолите лекарския екип да Ви покаже как да изпълнявате тези задачи или да поискате материали, като брошури или уебсайтове, където да намерите надеждна информация.

Подкрепата по отношение на лекарствата е много важна. Може да е полезно да запишете следната информация за всяко лекарство:

- * По кое време на деня се дава?
- * Каква доза се дава всеки път?
- * С храна ли трябва да се приема или на гладно?

Може да е полезно да запишете тази информация в таблица и всеки ден да поставяте отметка срещу всяко от даваните лекарства; алтернативно, можете да поставите лекарството в кутия за хапчета с надписани дни и часове. Уверете се, че разполагате с достатъчно лекарства до следващата рецепта.

Помощ при странични ефекти от лечението

Човек с рак на гърдата вероятно ще изпитва странични ефекти от лечението. Може да е полезно да следите тези странични ефекти и да отбелязвате дали се случват в определени часове на деня или дали са предизвиквани от конкретна дейност. Тази информация може да бъде много полезна за лекарския екип и да помогне за управлението на страничните ефекти.

Има начини да помогнете и при някои странични ефекти от лечението:

- * Проблеми с храненето: Ако човек не се чувства гладен, опитайте да му давате малки порции или леки закуски. Ако имат затруднения с преглъщането, опитайте меки храни, като кисело мляко, сладолед или супа, или пасирайте други храни. Ако не ядат много, добра идея е да ги храните с богати храни с високо съдържание на калории, например като добавите мед, сметана или масло.
- * Запек: Можете да помогнете на човек при запек, като му давате храни с високо съдържание на фибри, например черен хляб или сини сливи. Можете също така да им препоръчате да пият много течности и да правят леки упражнения.
- * Повдигане или повръщане: Избягвайте да приготвяте големи количества ястия или храни, които имат силна миризма. Насърчавайте много бавното пиене на течности; една сламка е полезна за тази цел.
- * Болка: Лекарствата, предоставени от Вашия лекар, трябва да помогнат за това, но можете да допринесете за комфорта на хората, например като използвате възглавници. Източник на топлина (като електрическо одеяло, къпане във вана или бутилка с топла вода) също може да помогне. Може да е полезно да ги разсейвате с музика, филми или книги.

Емоционална подкрепа

Диагнозата рак може да окаже огромно емоционално въздействие. Човек, диагностициран с рак на гърдата, може да изпитва стрес и безпокойство за бъдещето, депресия относно перспективите си, страх, че не може да направи това, което е планирал, или вина, че е бреме за семейството и приятелите си. Настроението му може да се променя, понякога в рамките на същия ден, и това може да направи грижата за него още по-трудна. Въпреки това той продължава да се нуждае от емоционална подкрепа.

Важно е да разберете колко трудно е човек да бъде в положението му и да не го приемате лично, ако не му се говори или не желае да направи това, което препоръчвате. Ето няколко съвета, които да Ви помогнат:

- * Ако искате да знаете как се чувства, задавайте отворени въпроси, а не такива, които изискват отговор „Да“ или „Не“. Обяснете, че бихте искали да разберете през какво преминава.
- * Изслушвайте. Всеки човек е различен, така че вероятно няма да знаете как точно се чувства. Може да има нужда да говори за чувствата си, без да е необходимо Вие да казвате нещо; може също така да има нужда просто да седи в тишина с някого, за да знае, че той е там.
- * Бъдете на разположение да говорите за всичко; вероятно няма да иска да говори за рак през цялото време и ще се радва на разговор за нещо друго. Уважавайте границите му, ако има неща, за които не иска да говори.
- * Хората, които са много независими, може да изпитват трудност да приемат помощ; това не е проблем и трябва да им давате само толкова помощ, колкото пожелаят.
- * Не се страхувайте да кажете нещо грешно; вероятно ще го направите в някакъв момент и това не е проблем. Бъдете честни и обяснете, че не знаете със сигурност как да се справите с някои теми. Потърсете съвет от човека с рак на гърдата, като го попитате какво би искал да чуе.

- * Не се притеснявайте да му кажете, че не знаете отговора на някои от въпросите му.
- * Не се опитвайте да му казвате да бъде позитивен през цялото време; ще има своите добри и лоши моменти, и е нормално да изпитва негативни чувства и да ги признава.
- * Опитайте се да не му говорите за други хора с рак на гърдата, които познавате, и за това какво правят те; всеки е различен.
- * Ако не сте наоколо, покажете му, че мислите за него, като му изпращате съобщения, картички или цветя.
- * Опитайте се да запазите всекидневния му живот възможно най-близо до това, което е било преди да бъде диагностициран с рак; планирайте социални събития, тържества и празници. Може да е полезно да му запазите час за фризьор или козметична процедура, за да се почувства по-добре относно външността си.

Не забравяйте, че като болногледач Вие сте там, за да осигурите подкрепа; от Вас не се очаква да промените начина, по който се чувства човек с рак на гърдата, или да му предоставите експертна грижа във връзка с психичното здраве.



Практическа подкрепа

Има редица неща, които можете да направите, за да помогнете на човек с рак на гърдата във всекидневието му:

- * Предложете помощ в домакинската работа, пазаруването на продукти и готвенето. Бихте могли да му занесете храна, да му помогнете с прането или да изведете кучето на разходка.
- * Можете да го закарате на медицински прегледи и да го върнете у дома след това, дори и да не живеете с него.
- * Може да предложите да гледате децата му, за да може да си почине.
- * Изпълнявайте задачи вместо него, като плащане на сметки или ходене до банката.
- * Хората с рак на гърдата може да се нуждаят от медицинско оборудване у дома, като инвалидна количка, ръкохватки или седалка за баня; можете да помолите лекарския екип за информация как да ги получите.

Финансова и правна подкрепа

На човек с рак на гърдата може да му е трудно да мисли по тези въпроси; Вашият съвет и подкрепата Ви може да са необходими.

- * Опитайте се да получите информация за здравната му застраховка и какво се покрива от осигуровката му.
- * Ако не е в състояние да вземе решения за здравето си, може да се наложи Вие да се намесите. Опитайте се да научите дали ще Ви е необходим правен документ, например пълномощно, за да вземате медицински решения от името на човека с рак на гърдата.
- * Това може да помогне да се получат ясни инструкции какво биха искали да се направи, ако лечението не даде резултат. Може да е трудно да се говори за това, но изясняването на желанията му е важно, за да гарантирате, че ще бъдат уважени.
- * Можете да се консултирате с адвокат относно съставянето на завещание.



Допълнителна информация:

- Macmillan Cancer Support. Supporting Someone. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone>. Accessed July 4, 2023 r.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Accessed July 4, 2023 r.
- Cancer.net. Caring For A Loved One. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/caring-loved-one>. Accessed July 4, 2023 r.
- Cancer Research UK. How to Support Someone with Cancer. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/how-support-someone-with-cancer>. Accessed July 4, 2023 r.
- Irish Cancer Society. Information and Support For Carers and Loved Ones. <https://www.cancer.ie/cancer-information-and-support/cancer-support/coping-with-cancer/information-for-carers>. Accessed July 4, 2023 r.

Как да се справяме при осигуряването на грижи за човек с рак на гърдата?

Въпреки че грижата за човек с рак на гърдата е важна, тя невинаги е лесна. Може да е трудно да балансирате подкрепата със собствените си нужди по отношение на семейството и работата Ви. Работата като болногледач може да повлияе и на връзката Ви с човека с рак на гърдата и може да се наложи да се адаптирате и промените, за да останете близки. И накрая, може да откриете, че грижата за човек с рак е емоционално и физически изтощителна, и е важно да се погрижите и за себе си.

Ето няколко съвета за улеснение:

* **Научете възможно най-много:** Ако знаете с какво се сблъсквате, можете да се подготвите по-добре. Помолете лекарския екип за учебни ресурси, като брошури и надеждни уебсайтове, където можете да намерите повече информация.

* **Бъдете организирани:** Има много информация, която трябва да запомните, от видове лекарства, часове и дози до дати за лекарски прегледи и всекидневни задачи. Запишете колкото се може повече и дръжте записаното под ръка. Използвайте списъци и диаграми, за да улесните намирането на информация, и подредете нещата според приоритетите: не всичко е спешно или дори необходимо.

* **Не приемайте нещата лично:** Човекът, за когото се грижите, вероятно Ви е много благодарен, но е възможно да има и лоши дни, в които да не може да оцени всичко, което правите за него. Това е нормално и няма нищо общо с усилията, които полагате.

* **Дайте си почивка от рака:** Опитайте се да планирате дейности, които нямат нищо общо с рака, или дни, в които изобщо не говорите за това. Не можете да го забравите, но можете да си починете от това. Правете нещо, което Ви харесва, толкова често, колкото можете, и се връщайте освежени.

* **Бъдете добри към себе си:** Не сте тренирали за това и непременно ще правите грешки. Освен това не можете да поемете всичко върху себе си: бъдете наясно с ограниченията си. Всеки трябва да разбере това.

* **Говорете за това:** Говорете със своите близки за чувствата си. Всички са склонни да се фокусират върху човека с рак на гърдата, но Вашите чувства също са важни. Може да е полезно да споделите опита си с хора, които също се грижат за човек с рак, и да получите техните съвети как да се справите с трудни ситуации или просто да споделите своя опит.

* **В крайна сметка, това да сте в най-добрата си форма ще Ви помогне да бъдете най-добрият болногледач,** така че се грижете за себе си и следете собственото си здраве

Не се опитвайте да се ангажирате твърде много.

Запитайте се дали изпитвате някои от следните:

- * Чувство на умора през цялото време
- * Чувство на раздразнение през цялото време
- * По-често от обичайното боледуване
- * Чувство на тревожност или депресия
- * Чувство на негодувание към човека, за когото се грижите
- * Проблеми със съня
- * Загуба на социалния Ви живот
- * Не се грижите за външния си вид или за здравето си

Ако сте в някоя от тези ситуации, може би е време да помолите за помощ. Отговорностите, свързани с грижата, могат да бъдат споделени със семейството, приятелите, съседите и колегите, така че никога да не е ангажиран прекомерно. Бъдете конкретни относно това, което трябва да се направи; едно разписание може да помогне да се изясни ролята на всеки. Може също да успеете да получите външна помощ.

Докато правите това, получите помощ за собственото си здраве, ако смятате, че имате нужда от нея. Може да Ви бъде препоръчано да си вземете временна почивка от задълженията си за полагане на грижи или може да Ви бъдат предоставени инструменти, които да Ви помогнат да се справите.

Допълнителна информация:

- City of Hope Cancer Treatment Centers. Tips for Caregivers. <https://www.cancercenter.com/community/for-caregivers/tips-caring-for-a-loved-one-with-cancer>. Accessed July 4, 2023 r.
- Cancer Research UK. Taking Care of Yourself. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/taking-care-of-yourself>. Accessed July 4, 2023 r.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Accessed July 4, 2023 r.
- Macmillan Cancer Support. Looking After Yourself As a Carer. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/emotional-support-for-carers/looking-after-yourself-as-a-carer>. Accessed July 4, 2023 r.

Къде мога да получа повече информация

Предлагат се и брошури по следните теми:

Брошура 1: Въведение в рака на гърдата

Брошура 2: Ранен рак на гърдата

Брошура 3: Грижа за човек с рак

Брошура 4: Рак на гърдата при мъжете

Брошура 5: Фертиλност и рак

Брошура 6: Насоки за хранене

Брошура 7: Разбиране на химиотерапията

Брошура 8: Косопад по време на лечение на рак

Брошура 9: Протези и реконструкция на гърдата

Брошура 10: Гимнастика за хора, живеещи с рак

Къде мога да получа подкрепа



ALMA ZOIS NATIONAL ASSOCIATION
OF WOMEN WITH BREAST CANCER
Ipeirou 11, Athens 10433
210 41 80 006

ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH
BREAST CANCER OF THE REGION OF THESSALONIKI
P.Mela 38, Thessaloniki 54622
3rd floor
2310 28 51 81

ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH
BREAST CANCER OF THE PREFECTURE OF ACHAIA
Gounari 37, Patra 26221
4th floor
2610 22 22 74

FA-11262910

Този материал е информативен и не е промоционален

 **NOVARTIS**

В сътрудничество с:


ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Φροντίδα ασθενών με καρκίνο του μαστού

03

Είσαι γυναίκα.
Είσαι δύναμη!

Πίνακας ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Τι σημαίνει να φροντίζεις κάποιον με καρκίνο του μαστού;	2
Πώς μπορώ να στηρίξω κάποιον στη διαδρομή του με τον καρκίνο;	3
Ιατρική υποστήριξη	4
Βοήθεια σε επίπεδο ιατρικής φροντίδας	
Βοήθεια σε επίπεδο νοσηλευτικής φροντίδας	
Βοήθεια με τις ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας	
Συναισθηματική υποστήριξη	5
Πρακτική υποστήριξη	6
Υποστήριξη σε οικονομικά και νομικά θέματα	7
Πώς να αντεπεξέλθεις στη φροντίδα ασθενών με καρκίνο του μαστού	8-9

Τι σημαίνει να φροντίζεις κάποιον με καρκίνο του μαστού;

Οι ασθενείς με καρκίνο του μαστού χρειάζονται μεγάλη υποστήριξη στη διάρκεια της διαδρομής τους με τη νόσο. Θα χρειαστούν υποστήριξη σε ό,τι αφορά τη θεραπεία τους, όπως υπενθυμίσεις να παίρνουν τα φάρμακά τους και βοήθεια στη διαχείριση των ανεπιθύμητων ενεργειών τους. Θα χρειαστούν επίσης υποστήριξη σε πρακτικές, καθημερινές δραστηριότητες, όπως τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ και οι δουλειές του σπιτιού, η προσέλευση στα ιατρικά ραντεβού, οι τραπεζικές συναλλαγές ή η πληρωμή των λογαριασμών τους. Εξίσου σημαντική είναι για αυτούς και η συναισθηματική υποστήριξη, που θα τους βοηθήσει να αντεπεξέλθουν τις μέρες που αισθάνονται ψυχολογικά πεσμένοι.

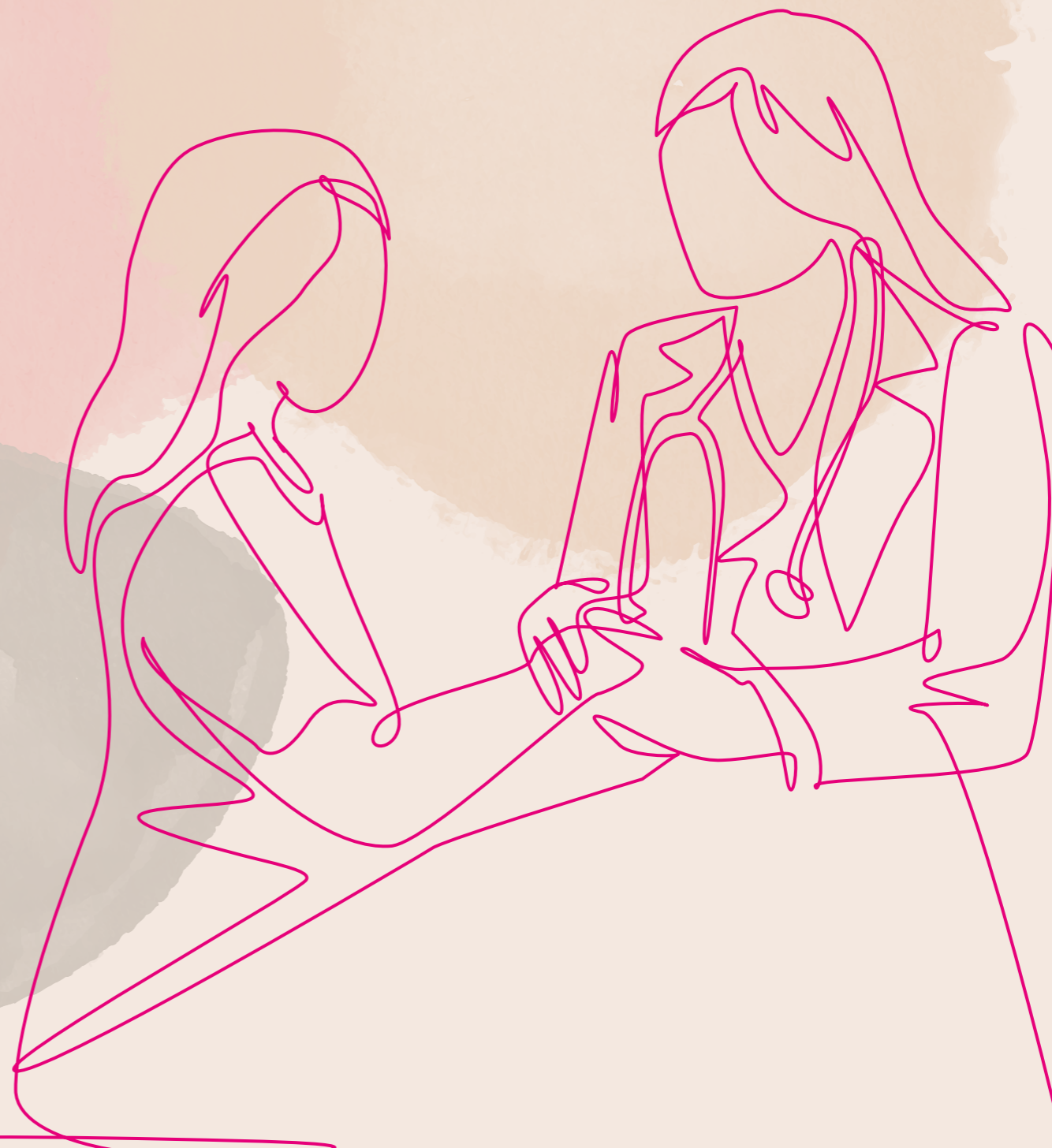
Εάν κάποιος που γνωρίζετε έχει καρκίνο του μαστού, ενδεχομένως να αποφασίσετε να γίνετε ο αποκλειστικός φροντιστής του ή να βοηθήσετε με άλλον τρόπο. Οποιαδήποτε μορφή υποστήριξης μπορείτε να προσφέρετε σε ένα άτομο με καρκίνο του μαστού θα είναι σημαντική.

Κάθε άτομο και κάθε διαδρομή με τον καρκίνο διαφέρουν, επομένως δεν είστε σε θέση να γνωρίζετε πώς είναι να φροντίζετε έναν ασθενή με καρκίνο του μαστού μέχρι να το κάνετε στην πράξη. Το επίπεδο υποστήριξης που προσφέρετε σε ένα άτομο με καρκίνο του μαστού εξαρτάται από το άτομο αυτό και το πώς αισθάνεται. Το επίπεδο υποστήριξης που χρειάζεται ένα άτομο μπορεί επίσης να μεταβληθεί με την πάροδο του χρόνου.

Η φροντίδα ασθενών με καρκίνο του μαστού μπορεί να αποτελεί πηγή μεγάλης συναισθηματικής ικανοποίησης, καθώς βοηθάτε έναν άνθρωπο σε μία εξαιρετικά δύσκολη φάση της ζωής του. Ωστόσο, μπορεί επίσης να έχει και δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική και τη σωματική ευημερία σας.

Πώς μπορώ να στηρίξω κάποιον στη διαδρομή του με τον καρκίνο;

Εάν γνωρίζετε κάποιον με καρκίνο του μαστού και θέλετε να βοηθήσετε, μπορεί να μην είστε σίγουροι ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να το κάνετε αυτό. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να στηρίξετε έναν ασθενή με καρκίνο του μαστού. Να έχετε πάντα υπόψη σας ότι, ενώ μπορείτε να παρέχετε πολύτιμη βοήθεια και να κάνετε θετική διαφορά στη ζωή του, το άτομο αυτό μπορεί να χρειάζεται τη βοήθεια ενός επαγγελματία για να διαχειριστεί ορισμένα ζητήματα.



Διαβάστε επίσης:

- Macmillan Cancer Support. Supporting Someone. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.net. Caring For A Loved One. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/caring-loved-one>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer Research UK. How to Support Someone with Cancer. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/how-support-someone-with-cancer>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Ιατρική υποστήριξη

Βοήθεια σε επίπεδο ιατρικής φροντίδας

Ένας ασθενής με καρκίνο του μαστού μπορεί να δυσκολευτεί με την παρακολούθηση της ιατρικής φροντίδας του.

- ✖ Ως φροντιστής, μπορείτε να βοηθήσετε γνωρίζοντας ποια είναι τα μέλη της ομάδας υγειονομικής περίθαλψής του, τον ρόλο του καθενός και τα στοιχεία επικοινωνίας τους. Μπορείτε να κάνετε μία λίστα με αυτές τις πληροφορίες και να την έχετε πάντα εύκαιρη.
- ✖ Μπορείτε επίσης να συνοδεύετε τον ασθενή στα ιατρικά ραντεβού του, να κάνετε περαιτέρω ερωτήσεις που πιστεύετε ότι είναι σημαντικές και να σημειώνετε τι λέει ο γιατρός. Μπορείτε επίσης να αναφέρετε στον γιατρό τις παρατηρήσεις σας σχετικά με το πώς τα πηγαίνει ο ασθενής με καρκίνο του μαστού.
- ✖ Ενημερώστε την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης ότι είστε φροντιστής. Έτσι θα τους βοηθήσετε να σας παρέχουν τις πληροφορίες που χρειάζεστε για τη βέλτιστη φροντίδα του ασθενούς.
- ✖ Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι οι γιατροί πιθανότατα θα χρειαστούν εξουσιοδότηση από τον ασθενή με καρκίνο του μαστού για να μοιραστούν οποιοσδήποτε ιατρικές πληροφορίες που τον αφορούν μαζί σας.
- ✖ Ρωτήστε τον γιατρό ποια σημεία ή συμπτώματα που χρήζουν επείγουσας ιατρικής φροντίδας πρέπει να προσέχετε. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε πώς να επικοινωνήσετε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ακόμη κι αν είναι αργά το βράδυ ή μέσα στο Σαββατοκύριακο.

Βοήθεια σε επίπεδο νοσηλευτικής φροντίδας

Μπορεί να χρειαστεί να παράσχετε νοσηλευτική φροντίδα. Αυτή μπορεί να περιλαμβάνει:

- ✖ Σίτιση, μπάνιο/καθάρισμα και βοήθεια στο ντύσιμο
- ✖ Βοήθεια με το καθαρίσμα ή τη διατήρηση των τραυμάτων καθαρών
- ✖ Βοήθεια με τη χορήγηση των φαρμάκων

Μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης να σας δείξει πώς να εκτελείτε αυτά τα καθήκοντα ή να τους ζητήσετε να σας παράσχουν σχετικό ενημερωτικό υλικό όπως φυλλάδια ή ιστότοπους, όπου μπορείτε να βρείτε αξιόπιστες πληροφορίες.

Η παροχή υποστήριξης για την ορθή λήψη των φαρμάκων είναι πολύ σημαντική. Μπορεί να φανεί χρήσιμο να σημειώνετε τις παρακάτω πληροφορίες για κάθε φάρμακο:

- ✖ Ποια ώρα της ημέρας χορηγείται;
- ✖ Πόσο φάρμακο χορηγείται κάθε φορά;
- ✖ Πρέπει να χορηγείται μαζί με φαγητό ή με άδειο στομάχι;

Μπορεί να φανεί χρήσιμο να καταγράφετε αυτές τις πληροφορίες σε ένα διάγραμμα και να σημειώνετε πότε χορηγείται το κάθε φάρμακο κάθε ημέρα. Εναλλακτικά, θα μπορούσατε να φυλάσσετε το φάρμακο σε ένα κουτί χαπιών, στο οποίο αναγράφονται οι ημέρες και οι ώρες χορήγησης. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετή ποσότητα φαρμάκου μέχρι την επόμενη ιατρική συνταγή.

Βοήθεια με τις ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας

Ένας ασθενής με καρκίνο του μαστού πιθανότατα θα εμφανίσει ανεπιθύμητες ενέργειες λόγω της θεραπείας. Μπορεί να φανεί χρήσιμο να καταγράφετε αυτές τις ανεπιθύμητες ενέργειες και να σημειώνετε εάν εμφανίζονται σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας ή εάν πυροδοτούνται από μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Αυτές οι πληροφορίες μπορεί να είναι πολύ χρήσιμες για την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης σε ό,τι αφορά τη διαχείριση των ανεπιθύμητων ενεργειών.

Υπάρχουν επίσης τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε στη διαχείριση ορισμένων ανεπιθύμητων ενεργειών της θεραπείας:

- ✖ **Προβλήματα πρόσληψης τροφής:** Εάν ο ασθενής δεν πεινάει, δοκιμάστε να του δίνετε μικρά γεύματα ή σνακ. Εάν δυσκολεύεται στην κατάποση, δοκιμάστε μαλακές τροφές όπως γιαούρτι, παγωτό ή σούπα ή ρευστοποιήστε άλλα τρόφιμα. Εάν δεν τρώει πολύ, καλό είναι να του δίνετε τροφές πλούσιες σε θερμίδες, για παράδειγμα προσθέτοντας μέλι, κρέμα ή βούτυρο.
- ✖ **Δυσκοιλιότητα:** Μπορείτε να βοηθήσετε ένα άτομο με δυσκοιλιότητα δίνοντάς του τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως μαύρο ψωμί ή δαμάσκηνα. Μπορείτε επίσης να του συστήσετε να πίνει πολλά υγρά και να κάνει κάποια ήπια άσκηση.
- ✖ **Ναυτία ή εμετός:** Αποφεύγετε την προετοιμασία μεγάλων γευμάτων ή φαγητών που έχουν έντονη μυρωδιά. Παροτρύνετε τον ασθενή να πίνει πολύ αργά τα υγρά. Ένα καλαμάκι μπορεί να βοηθήσει σε αυτό.
- ✖ **Πόνος:** Η φαρμακευτική αγωγή που παρέχεται από τον γιατρό θα βοηθήσει σε αυτό, αλλά μπορείτε να βοηθήσετε τον ασθενή να ανακουφιστεί κάνοντάς τον να νιώθει πιο άνετα, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας μαξιλάρια. Μία πηγή θερμότητας (όπως μία θερμαινόμενη κουβέρτα, ένα μπάνιο ή ένα μπουκάλι με ζεστό νερό) μπορεί επίσης να βοηθήσει. Κάτι άλλο που μπορεί να βοηθήσει είναι να του αποσπάσετε την προσοχή με λίγη μουσική, μία ταινία ή ένα βιβλίο.

Συναισθηματική υποστήριξη

Μια διάγνωση καρκίνου μπορεί να έχει τεράστιο συναισθηματικό αντίκτυπο. Ένα άτομο που διαγιγνώσκεται με καρκίνο του μαστού μπορεί να αισθάνεται άγχος και ανησυχία για το μέλλον, κατάθλιψη σε σχέση με τις προοπτικές του, φόβο ότι δεν μπορεί να εκπληρώσει τα σχέδιά του ή νοερά επειδή νιώθει βάρος για την οικογένεια και τους φίλους του. Η διάθεσή του μπορεί να παρουσιάζει μεταπτώσεις, μερικές φορές μέσα στην ίδια μέρα, και αυτό θα μπορούσε να κάνει τη φροντίδα του ακόμη πιο δύσκολη. Όπως και να έχει, εξακολουθεί να χρειάζεται συναισθηματική υποστήριξη.

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε πόσο δύσκολο είναι για ένα άτομο να βρίσκεται σε αυτήν τη θέση και να μην το παίρνετε προσωπικά εάν δεν έχει όρεξη να σας μιλήσει ή δεν θέλει να κάνει αυτό που του προτείνετε. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν:

- ✖ Αν θέλετε να μάθετε πώς αισθάνεται, κάνετε ανοικτού τύπου ερωτήσεις, όχι ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με ναι ή όχι. Εξηγήστε του ότι θέλετε να καταλάβετε τι περνάει
- ✖ Να είστε καλός ακροατής. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, γι' αυτό πιθανότατα να μην γνωρίζετε ακριβώς πώς αισθάνεται το άτομο που έχετε απέναντί σας. Μπορεί να έχει την ανάγκη να εκφράσει τα συναισθήματά του χωρίς να χρειάζεται να πει τίποτα. Μπορεί επίσης να έχει απλά την ανάγκη να καθίσει δίπλα σε κάποιον χωρίς να μιλάει, μόνο να ξέρει ότι είναι εκεί.
- ✖ Να είστε διαθέσιμοι να μιλήσετε για οτιδήποτε. Πιθανότατα δεν θα θέλει να μιλάει συνέχεια για τον καρκίνο και θα χαρεί να κουβεντιάσει μαζί σας για κάποιο άλλο θέμα. Σεβαστείτε τα όριά του, εάν υπάρχουν πράγματα για τα οποία δεν θέλει να μιλήσει.
- ✖ Οι άνθρωποι που είναι πολύ ανεξάρτητοι μπορεί να δυσκολεύονται να δεχτούν βοήθεια. Αυτό είναι αποδεκτό και θα πρέπει να τους προσφέρετε μόνο όση βοήθεια ζητούν.
- ✖ Μη φοβάστε μήπως πείτε κάτι λάθος. Πιθανόν να το κάνετε κάποια στιγμή, αλλά δεν πειράζει. Να είστε ειλικρινής και να το λέτε όταν δεν είστε σίγουροι πώς να χειριστείτε ορισμένα θέματα. Συμβουλευτείτε το άτομο με καρκίνο του μαστού σχετικά με το τι θέλει να ακούσει.

- ✖ Μη φοβάστε να πείτε ότι δεν γνωρίζετε την απάντηση σε κάποια ερώτηση.
- ✖ Μην προσπαθείτε να λέτε συνεχώς στον ασθενή να είναι αισιόδοξος. Θα υπάρξουν φορές που θα έχει τα πάνω του και τα κάτω του και είναι φυσιολογικό να έχει αρνητικά συναισθήματα και να τα αναγνωρίζει.
- ✖ Προσπαθήστε να μην μιλάτε στον ασθενή για άλλα άτομα με καρκίνο του μαστού που γνωρίζετε και για το τι κάνουν. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός.
- ✖ Εάν δεν είστε κοντά, δείξτε του ότι τον σκέφτεστε στέλνοντάς του μηνύματα, κάρτες ή λουλούδια.
- ✖ Προσπαθήστε να διατηρήσετε την καθημερινότητα που είχε πριν από τη διάγνωση του καρκίνου. Προγραμματίστε κοινωνικές εκδηλώσεις, γιορτές και διακοπές. Μπορεί να φανεί χρήσιμο να κλείσετε στον ασθενή ένα ραντεβού για κούρεμα ή περιποίηση ομορφιάς, για να αισθανθεί καλύτερα με την εμφάνισή του.

Να θυμάστε ότι ως φροντιστής, είστε εκεί για να παρέχετε υποστήριξη. Δεν αναμένεται από εσάς να αλλάξετε το πώς αισθάνεται ένα άτομο με καρκίνο του μαστού ή να του παρέχετε εξειδικευμένη φροντίδα ψυχικής υγείας.



Πρακτική υποστήριξη

Υπάρχουν κάμποσα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε κάποιον με καρκίνο του μαστού στην καθημερινότητά του:

- ✘ Βοηθήστε τον με τις δουλειές του σπιτιού, με τα ψώνια και το μαγείρεμα. Μπορείτε να του φέρνετε φαγητό, να τον βοηθάτε με το πλύσιμο των ρούχων ή να βγάξετε τον σκύλο του βόλτα.
- ✘ Μπορείτε να τον συνοδεύετε στα ιατρικά ραντεβού και να τον γυρίζετε μετά στο σπίτι, ακόμη κι αν δεν μένετε μαζί.
- ✘ Μπορείτε να προσφερθείτε να προσέχετε τα παιδιά του για να μπορέσει να ξεκουραστεί.
- ✘ Αναλάβετε ορισμένες εξωτερικές δουλειές για λογαριασμό του, όπως την πληρωμή λογαριασμών ή κάποιες τραπεζικές συναλλαγές.
- ✘ Τα άτομα με καρκίνο του μαστού μπορεί να χρειάζονται ιατρικό εξοπλισμό στο σπίτι, όπως αναπηρικό αμαξίδιο, λαβές στήριξης ή κάθισμα για το ντους. Μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορείτε να προμηθευτείτε αυτόν τον εξοπλισμό.



Υποστήριξη σε οικονομικά και νομικά θέματα

Ένα άτομο με καρκίνο του μαστού μπορεί να δυσκολεύεται να σκεφτεί αυτά τα θέματα. Ενδεχομένως να χρειαστεί τη συμβουλή και την υποστήριξή σας.

- ✘ Προσπαθήστε να μάθετε λεπτομέρειες για την ασφάλιση υγείας του και τι καλύπτει το ασφαλιστήριο συμβόλαιό του.
- ✘ Εάν δεν είναι σε θέση να παίρνει αποφάσεις για την υγεία του, ίσως χρειαστεί να παρέμβετε. Προσπαθήστε να μάθετε εάν θα χρειαστείτε κάποιο νομικό έγγραφο, όπως ένα πληρεξούσιο ή μία εξουσιοδότηση, προκειμένου να λάβετε ιατρικές αποφάσεις για λογαριασμό του ατόμου με καρκίνο του μαστού.
- ✘ Μπορεί να βοηθήσει το να του ζητήσετε σαφείς οδηγίες σχετικά με το τι θα ήθελε να γίνει σε περίπτωση που η θεραπεία του δεν έχει αποτέλεσμα. Αυτή η κουβέντα μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά είναι σημαντικό να σας ξεκαθαρίσει ποιες είναι οι επιθυμίες του, ώστε να μπορείτε να διασφαλίσετε ότι αυτές θα γίνουν σεβαστές.
- ✘ Θα μπορούσατε να συμβουλευτείτε έναν δικηγόρο σχετικά με τη σύνταξη διαθήκης.



Διαβάστε επίσης:

- Macmillan Cancer Support. Supporting Someone. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.net. Caring For A Loved One. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/caring-loved-one>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer Research UK. How to Support Someone with Cancer. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/how-support-someone-with-cancer>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Irish Cancer Society. Information and Support For Carers and Loved Ones. <https://www.cancer.ie/cancer-information-and-support/cancer-support/coping-with-cancer/information-for-carers>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Πώς να αντεπεξελάβεις στη φροντίδα ασθενών με καρκίνο του μαστού

Αν και η φροντίδα ενός ασθενούς με καρκίνο του μαστού είναι σημαντική, δεν είναι πάντοτε εύκολη. Μπορεί να δυσκολευτείτε να βρείτε τις ισορροπίες μεταξύ της φροντίδας ενός ασθενούς και των προσωπικών σας αναγκών σε επίπεδο οικογενειακής και εργασιακής ζωής. Ο ρόλος σας ως φροντιστής μπορεί επίσης να επηρεάσει τη σχέση σας με το άτομο με καρκίνο του μαστού και ενδεχομένως να χρειαστεί να προσαρμοστείτε και να αλλάξετε κάποια πράγματα για να παραμείνετε κοντά του. Τελικά, μπορεί να αισθανθείτε ότι η φροντίδα ενός ατόμου με καρκίνο σας εξαντλεί συναισθηματικά και σωματικά και είναι σημαντικό να φροντίζετε παράλληλα και τον εαυτό σας.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές προς διευκόλυνσή σας:

- ✖ **Μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε:** Εάν ξέρετε τι έχετε να αντιμετωπίσετε, μπορείτε να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι. Ζητήστε από την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης να σας προτείνει πηγές πληροφόρησης, όπως φυλλάδια, καθώς και αξιόπιστους ιστότοπους, όπου μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες.
- ✖ **Παραμείνετε οργανωμένοι:** Οι πληροφορίες που πρέπει να θυμάστε είναι πολλές: από τύπους φαρμάκων, ώρες χορήγησης και δόσεις έως ημερομηνίες ιατρικών ραντεβού και καθημερινά καθήκοντα. Σημειώστε όσα περισσότερα μπορείτε και έχετε τις σημειώσεις σας εύκαιρες. Χρησιμοποιήστε λίστες και διαγράμματα για να διευκολυνθείτε στην εύρεση πληροφοριών και δώστε προτεραιότητα: δεν είναι όλα επείγοντα, αλλά ούτε και απαραίτητα.
- ✖ **Μην παίρνετε τα πράγματα προσωπικά:** Το άτομο που φροντίζετε κατά πάσα πιθανότητα αισθάνεται μεγάλη ευγνωμοσύνη απέναντί σας, αλλά μπορεί επίσης να έχει και κάποιες κακές ημέρες και αυτές τις ημέρες μπορεί να μην εκτιμά όλα όσα κάνετε για εκείνο. Αυτό είναι φυσιολογικό και δεν έχει να κάνει με την προσπάθεια που καταβάλλετε.

✖ **Αφήστε για λίγο στην άκρη τον καρκίνο:**

Προσπαθήστε να προγραμματίσετε δραστηριότητες που δεν έχουν καμία σχέση με τον καρκίνο ή ορίστε κάποιες ημέρες που δεν θα μιλάτε καθόλου για αυτόν. Δεν μπορείτε να τον ξεχάσετε, μπορείτε όμως να κάνετε ένα διάλειμμα από αυτόν. Κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν, όσο πιο συχνά μπορείτε, για να γεμίζετε τις μπαταρίες σας.

✖ **Να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας:** Δεν έχετε σπουδάσει αυτό που κάνετε και είναι αναμενόμενο να κάνετε λάθη. Επίσης, δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα μόνοι σας: μάθετε ποια είναι τα όριά σας. Αυτό θα πρέπει να γίνει κατανοητό από όλους.

✖ **Εκφράστε τα συναισθήματά σας:** Μιλήστε στα αγαπημένα σας πρόσωπα για το πώς αισθάνεστε. Παρόλο που όλοι έχουν την τάση να επικεντρώνονται στο άτομο που πάσχει από καρκίνο του μαστού, τα συναισθήματά σας είναι επίσης σημαντικά. Μπορεί επίσης να σας φανεί χρήσιμο να μοιραστείτε την εμπειρία σας με άτομα που επίσης φροντίζουν κάποιον με καρκίνο και να ζητήσετε τη συμβουλή τους για το πώς μπορείτε να χειριστείτε δύσκολες καταστάσεις ή απλώς να ανταλλάξετε εμπειρίες.

✖ **Τέλος, το να είστε εσείς όσο καλύτερα μπορείτε, θα σας βοηθήσει να είστε και καλύτερος φροντιστής.** Γι' αυτό, προσέχετε τον εαυτό σας και φροντίστε και τη δική σας υγεία.

Μην προσπαθείτε να αναλαμβάνετε πάρα πολλά πράγματα μαζί. Ρωτήστε τον εαυτό σας εάν σας συμβαίνει οτιδήποτε από τα παρακάτω:

- ✖ Αισθάνεστε διαρκώς κουρασμένοι
- ✖ Αισθάνεστε διαρκώς ευερέθιστοι
- ✖ Αρρωσταίνετε συχνότερα
- ✖ Αισθάνεστε άγχος ή κατάθλιψη
- ✖ Αισθάνεστε δυσαρέσκεια προς το άτομο που φροντίζετε
- ✖ Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε
- ✖ Έχετε χάσει την κοινωνική σας ζωή
- ✖ Δεν προσέχετε την εμφάνιση ή την υγεία σας

Εάν αντιμετωπίζετε οποιαδήποτε από αυτές τις καταστάσεις, ίσως έχει έρθει ο καιρός να ζητήσετε βοήθεια. Οι ευθύνες της φροντίδας ενός ασθενούς θα μπορούσαν να μοιραστούν με την οικογένεια, τους φίλους, τους γείτονες και τους συναδέλφους, έτσι ώστε κανείς να μην αναλαμβάνει υπερβολικά πολλά καθήκοντα. Να είστε ακριβείς σχετικά με το τι πρέπει να γίνει. Ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα μπορεί να βοηθήσει στην αποσαφήνιση του ρόλου του καθενός. Μπορεί επίσης να έχετε τη δυνατότητα να λάβετε εξωτερική βοήθεια.

Παράλληλα, ζητήστε βοήθεια και για τη δική σας υγεία, εάν πιστεύετε ότι τη χρειάζεστε. Μπορεί να σας συμβουλευθούν να κάνετε ένα προσωρινό διάλειμμα από τα καθήκοντα του φροντιστή ή μπορεί να σας δοθούν εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να αντεπεξελάτε.



Διαβάστε επίσης:

- City of Hope Cancer Treatment Centers. Tips for Caregivers. <https://www.cancercenter.com/community/for-caregivers/tips-caring-for-a-loved-one-with-cancer>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer Research UK. Taking Care of Yourself. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/taking-care-of-yourself>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Macmillan Cancer Support. Looking After Yourself As a Carer. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/emotional-support-for-carers/looking-after-yourself-as-a-carer>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Υπάρχουν διαθέσιμα έντυπα για τα ακόλουθα θέματα:

- Έντυπο 01. Εισαγωγή στον καρκίνο του μαστού
- Έντυπο 02. Πρώιμος καρκίνος του μαστού
- Έντυπο 03. Η φροντίδα ενός ατόμου με καρκίνο
- Έντυπο 04. Ο καρκίνος του μαστού στους άνδρες
- Έντυπο 05. Γονιμότητα και καρκίνος
- Έντυπο 06. Διατροφικές οδηγίες
- Έντυπο 07. Κατανόηση της χημειοθεραπείας
- Έντυπο 08. Απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας
- Έντυπο 09. Προθέσεις μαστού και αποκατάσταση μαστού
- Έντυπο 10. Η σωματική άσκηση στα άτομα που ζουν με καρκίνο

Πού μπορώ να βρω
υποστήριξη;



ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ηπείρου 11, Αθήνα 10433
210 41 80 006

ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Παύλου Μελά 38, Θεσσαλονίκη 54622
3ος όροφος
2310 28 51 81

ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ
Γούναρη 37, Πάτρα 26221
4ος όροφος
2610 22 22 74

FA-11262910

Το υλικό αυτό έχει ενημερωτικό και όχι προωθητικό χαρακτήρα

 **NOVARTIS**

Σε συνεργασία:


ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ