



## ΤΟ ΘΕΜΑ

### «Κύριος φροντιστής» ο αφανής ήρωας δίπλα από κάθε ασθενή

Η παροχή πρακτικής και συναισθηματικής στήριξης και φροντίδας στον ασθενή προέρχεται συχνά από ένα άτομο, τον «κύριο φροντιστή», ο οποίος παρέχει φροντίδα σε όλα τα επίπεδα, χωρίς να λαμβάνει κάποιο οικονομικό αντιστάθμισμα. Ο «κύριος φροντιστής» διατρέχει τον κίνδυνο να υποστεί μία πολυδιάστατη βιο-ψυχοκοινωνική αντίδραση που προκύπτει από μία ανισορροπία στις απαιτήσεις της φροντίδας σε σχέση με την προσωπική του ζωή. Για παράδειγμα, μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη κοινωνική δραστηριότητα, πιθανή μείωση ή και διακοπή εργασίας, μειωμένο εισόδημα, παραμέληση γονεϊκού ρόλου, αυξημένες ευθύνες στο σπίτι, φροντίδα του αρρώστου σε πρακτικό επίπεδο, μέχρι και επιβάρυνση της δικής του υγείας. Συχνά δε οι ψυχολογικές επιπτώσεις των φροντιστών μπορεί να ξεπερνούν και αυτές των ίδιων των ασθενών. Σελ. 4, 5

## ΜΥΘΟΙ και ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ

Σελ. 8

**Μετρήστε και αξιολογήστε τον πόνο σας**  
Ζητείστε από τον ιατρό σας στο Κέντρο το ημερολόγιο πόνου

## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

### Μπλουζάκια από την εταιρεία Vassos Eliades

Προσφορά στο προσωπικό του Κέντρου στο πλαίσιο της εκστρατείας Celebrating Life

### Επιστημονική συνάντηση Μονάδας Ουρολογικού

Σελ. 2

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΝΕΑ

Συνεχιζόμενη επαγγελματική ανάπτυξη στην ακτινοθεραπεία

Master Class in Oncology Pharmacy

Σελ. 3

## ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ

### Καλή συνέχεια Δρ. Πέτρο Κίτσιο

Ενας αφοσιωμένος υπηρέτης της ιατρικής αποχαιρέτά το Κέντρο μετά από 17 χρόνια προσφοράς

Σελ. 7

## ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ



### Διακονία αγάπης

Οι φύλακες-άγγελοι, που προσφέρουν χαμόγελο και συμπάρταση μαζί ένα ρόφημα και γλυκό

Σελ. 6



### Celebrating Life - Europa Donna

## Μπλουζάκια από την εταιρεία Vassos Eliades

Στα πλαίσια της εκστρατείας Celebrating Life και για να ενισχύσουν την Europa Donna Κύπρου στην καταπολέμηση του καρκίνου του μαστού, η εταιρεία Vassos Eliades, αντιπρόσωποι της Swarovski στην Κύπρο, δημιούργησε μπλουζάκια με το έμβλημα της εκστρατείας φτιαγμένο με κρύσταλλα Swarovski. Ως ένδειξη εκτίμησης και συμπαράστασης η Vassos Eliades δώρισε μπλουζάκια προς το προσωπικό του Ογκολογικού Κέντρου.

## Επιστημονική συνάντηση από τη Μονάδα Ουρολογικού Καρκίνου

Η Μονάδα Ουρολογικού Καρκίνου του Ογκολογικού Κέντρου συνδιοργάνωσε επιστημονική συνάντηση με την Κυπριακή Ουρολογική Εταιρεία, την Πέμπτη 26 Νοεμβρίου 2015. Τα θέματα που απασχόλησαν την εν λόγω συνάντηση ήταν ο καρκίνος του νεφρού και ο καρκίνος του προστάτη. Όπως ανέφεραν οι Δρ. Σταύρος Χαραλάμπους, Πρόεδρος της Ουρολογικής Εταιρείας και Δρ. Πέτρος Κίτσιος, Υπεύθυνος Μονάδας Ουρολογικού Καρκίνου, οι επιστημονικές αυτές συναντήσεις αποσκοπούν στην περαιτέρω ενδυνάμωση της συνεργασίας μεταξύ των επαγγελματιών υγείας του Κέντρου και της ευρύτερης ιατρικής κοινότητας, καθώς και στην ανάδειξη ενός σημαντικού μέρους του έργου που επιτελείται στο Κέντρο.




## ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ

Ενημερωτικό Δελτίο  
Ογκολογικού Κέντρου Τράπεζας Κύπρου

ISSN 1986-4728 (print) ISSN 1986-4736 (online)

Λεωφόρος Ακροπόλεως 32, 2006 Στρόβολος, Λευκωσία  
Τηλ.: 22841302, Φαξ: 22511870, email: oncology@bococ.org.cy

Οι τηλεπικοινωνιακές υπηρεσίες είναι προσφορά της 

### Συντακτική Επιτροπή

Δρ. Πέτρος Κίτσιος, Δρ. Πέτρος Πολυβίου, Δρ. Γιόλα Μάρκου,  
Ανδριάντα Περατικού, Πέτρος Μιχαηλίδης, Διαμάντω Παναγιωτίδου,  
Δημήτρης Νικολάου

Επιμέλεια-παραγωγή: Άλφα Δημιουργική, info@alfa.com.cy  
Εκτύπωση: Τυπογραφεία Κ. Γιαλλούρης & Υιοί Λτδ.

## Συνεχιζόμενη επαγγελματική ανάπτυξη στην Ακτινοθεραπεία

Στις 14 και 15 Νοεμβρίου 2015 το Τμήμα Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας του Ογκολογικού Κέντρου Τράπεζας Κύπρου διοργάνωσε με επιτυχία διήμερο εκπαιδευτικό σεμινάριο συνεχιζόμενης επαγγελματικής ανάπτυξης με εκπαιδευτές τρεις ακαδημαϊκούς του τμήματος Ακτινοθεραπείας και Ογκολογίας του Sheffield Hallam University του Ηνωμένου Βασιλείου. Το σεμινάριο ήταν επικορηνημένο από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να:

1. Αξιολογήσουν διάφορες τεχνικές ακτινοθεραπείας στον προστάτη και να κατανοήσουν πως αυτές επηρεάζουν τον ασθενή, τον εργαζόμενο και το σύστημα υγείας.
2. Αξιολογήσουν τεχνικές ακτινοθεραπείας του καρκίνου του μαστού και τρόπους φροντίδας του ασθενή.
3. Ενημερωθούν για τις έρευνες σε εξελισσόμενες ακτινοθεραπευτικές μεθόδους. Ιδιαίτερη σημασία δόθηκε στην τεχνική VMAT και στη στερεοταξία εγκεφάλου, μέθοδοι που σύντομα θα υιοθετηθούν στο Κέντρο.

### ΑΡΘΡΟ

Μαρία Μαραθεύτη

Τεχνολόγος  
Ακτινοθεραπεύτρια



maria.marathefti@bococ.org.cy

4. Εξερευνήσουν τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες για τον τεχνολόγο ακτινοθεραπευτή, σε επαγγελματικό επίπεδο.
5. Αναπτύξουν αυτογνωσία και παράλληλα να κατανοήσουν τη σημασία της σωστής επικοινωνίας με τους ασθενείς που ζουν με καρκίνο.

Στο Κέντρο υπηρετούν 19 τεχνολόγοι ακτινοθεραπευτές όλοι απόφοιτοι βρετανικών πανεπιστημίων, τα οποία παρέχουν από τα ψηλότερα επίπεδα ακαδημαϊκής και κλινικής εκπαίδευσης στην ακτινοθεραπευτική τεχνολογία παγκοσμίως.

Η απασχόληση τεχνολόγων ακτινοθεραπευτών με αποκλειστικό ακαδημαϊκό και κλινικό υπόβαθρο την ακτινοθεραπεία ενισχύει σημαντικά τη δυνατότητα παροχής ποιοτικών υπηρεσιών ακτινοθεραπείας στο Κέντρο.

Το σεμινάριο σηματοδοτεί την έναρξη στρατηγικής συνεργασίας του Ογκολογικού Κέντρου με το Sheffield Hallam University που περιλαμβάνει την πρακτική άσκηση φοιτητών από το Sheffield Hallam University στο Κέντρο και τη διοργάνωση σεμιναρίων και άλλων δραστηριοτήτων συνεχιζόμενης επαγγελματικής ανάπτυξης στο Κέντρο. Περιλαμβάνει επίσης και τη συμμετοχή των τεχνολόγων ακτινοθεραπευτών του Κέντρου στα εκπαιδευτικά προγράμματα που προσφέρει το Sheffield Hallam στο Ηνωμένο Βασίλειο.

## Master Class in Oncology Pharmacy από το European Society of Oncology Pharmacy

### Ασφαλής χορήγηση φαρμάκου

Για 9η συνεχή χρονιά έγινε στο Στρασβούργο στις 16-20 Νοεμβρίου 2015 το Master Class in Oncology Pharmacy από το European Society of Oncology Pharmacy. «Η υπευθυνότητα του φαρμακοποιού προϋποθέτει την ασφαλή χορήγηση του φάρμακου» ήταν το μήνυμα του συνεδρίου. Η θεματολογία περιελάμβανε:

- Την κατανόηση της **φαρμακοκινητικής και φαρμακοδυναμικής** του φαρμάκου με στόχο την εξατομίκευση των θεραπειών στον καρκίνο. Η εφαρμογή στοχευόμενων θεραπειών είναι πλέον πραγματικότητα και ανοίγει το δρόμο σε νέα μοντέλα θεραπείας.
- Την **σταθερότητα των κυτταροστατικών φαρμάκων** και το ρόλο αυτής στη φαρμακοοικονομία των φαρμάκων, ιδιαίτερα για φάρμακα υψηλού κόστους, καθώς και τη σημαντικότητά της στη δημιουργία πλατφόρμας δεδομένων.
- Τις **βασικές αρχές στη θεραπεία του καρκίνου**

όπου έγινε αναφορά στην καρκινογένεση, σε εξωγενής και ενδογενής παράγοντες, στην πρόληψη και στην έγκαιρη διάγνωση και στα μοντέλα θεραπείας (πχ. ορμονοθεραπεία, χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία κλπ).

- **Medication errors** - λάθη που έχουν άμεση σχέση με το φάρμακο και τη διαδικασία συνταγογράφησης ή χορήγησης ή υπολογισμού της δόσης και ο ρόλος του φαρμακοποιού για αποφυγή τους.
- Την χορήγηση χημειοθεραπείας προκαθορισμένης δόσης - **Dose Banding** - μέθοδο την οποία εφαρμόζουν ήδη αρκετά νοσοκομεία και προσφέρει ακρίβεια, συνέπεια και άμεση χορήγηση, χωρίς καθυστερήσεις στους ασθενείς.
- Την **φαρμακοεπαγρύπνηση**, η οποία αποτελεί εφόδιο στο φαρμακοποιό να ανιχνεύει, αξιολογεί, κατανοεί και παράλληλα να αποτρέπει τις ανεπιθύμητες ενέργειες και προβλήματα που σχετίζονται με τα φάρμακα, μετά τη χορήγηση στον ασθενή.



### ΑΡΘΡΟ

Έφη Ξάνθου Κούτα  
Φαρμακοποιός

effie.xanthou@bococ.org.cy

## ΚΥΡΙΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

# Οι «αφανείς ήρωες» στην εμπειρία

**Η** ασθένεια επηρεάζει τη ζωή ολόκληρης της οικογένειας, ασχέτως αν συμβαίνει μόνο σε ένα από τα μέλη της. Συχνά, η παροχή πρακτικής και συναισθηματικής στήριξης και φροντίδας στον ασθενή προέρχεται από ένα άτομο το οποίο ονομάζουμε «κύριο φροντιστή» και παρέχει φροντίδα σε όλα τα επίπεδα, χωρίς να λαμβάνει κάποιο οικονομικό αντιστάθμισμα.

Ο νέος ρόλος ενέχει ένα 'βάρος', «μία πολυδιάστατη βιο-ψυχοκοινωνική αντίδραση που προκύπτει από μία ανισορροπία στις απαιτήσεις της φροντίδας σε σχέση με τον προσωπικό ρόλο του ατόμου που την παρέχει. Για παράδειγμα μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη κοινωνική δραστηριότητα, πιθανή μείωση ή και διακοπή εργασίας, μειωμένο εισόδημα, παραμέληση γονεϊκού ρόλου, αυξημένες ευθύνες στο σπίτι, φροντίδα του αρρώστου σε πρακτικό επίπεδο, ανάληψη ευθύνης για την τήρηση των ιατρικών οδηγιών ή για τη διεκπεραίωση των διαδικασιών στο νοσοκομείο και συχνά επιβάρυνση της δικής τους υγείας». Σε πρόσφατη ανασκόπηση αναφέρθηκε ότι συχνά οι ψυχολογικές επιπτώσεις των φροντιστών μπορεί να ξεπερνούν και αυτές των ίδιων των ασθενών.

Ποικίλες παρεμβάσεις έχουν προταθεί για την υποστήριξη και εκπαίδευση των φροντιστών, ωστόσο στη διεθνή βιβλιογραφία έχει βρεθεί ότι οι ψυχο-εκπαιδευτικές και οι επικεντρωμένες στη λύση προβλημάτων και στην εκπαίδευση σε δεξιότητες παρεμβάσεις, έχουν περισσότερες θετικές επιδράσεις, τόσο στην ψυχολογική προσαρμογή φροντιστών και ασθενών, όσο και στη μείωση του «βάρους» από ό,τι οι υποστηρικτικές παρεμβάσεις. Πιο απλά, οι φροντιστές μάλλον έχουν ανάγκη από πρακτικές οδηγίες για το πώς να βοηθήσουν τον ασθενή, παρά από ψυχολογική υποστήριξη ή «χώρο»



για να εκφράσουν τα δικά τους συναισθήματα σε ομαδικές παρεμβάσεις. Η εμπειρία ωστόσο δείχνει ότι συχνά αναζητούν ψυχολογική υποστήριξη για τον άρρωστο τους, αλλά και για τους ίδιους σε ατομικό επίπεδο, αφού αναφέρουν συχνά ότι έτσι αισθά-

## ΑΡΘΡΟ

## Ζωή Γιαννούση

Ψυχολόγος



zoe.giannousi@bococ.org.cy

# με τον καρκίνο



*Οι φροντιστές μάλλον έχουν ανάγκη από πρακτικές οδηγίες για το πώς να βοηθήσουν τον ασθενή, παρά από ψυχολογική υποστήριξη ή «χώρο» για να εκφράσουν τα δικά τους συναισθήματα*

Σε μία προσπάθεια να εκτιμήσουμε τις ανάγκες, καλέσαμε στο Ογκολογικό Κέντρο 16 φροντιστές ασθενών σε ομάδες εστιασμένης συζήτησης να μας μιλήσουν για τις ανάγκες που προκύπτουν από το ρόλο τους. Οι δυσκολίες του ρόλου δεν διέφεραν καθόλου από ό,τι αναφέρθηκε παραπάνω. Ωστόσο, το σημαντικό είναι ότι οι ανάγκες που ανέφεραν αφορούσαν περισσότερο στην πληροφόρηση για θέματα κατανόησης γύρω από την ασθένεια και τη θεραπεία αλλά και στην καλύτερη διασύνδεση των υπηρεσιών για αποφυγή της γραφειοκρατίας και του επιπλέον βάρους να συντονίζουν τις ιατρικές διαδικασίες. Δεν παρέλειψαν να μας αναφέρουν και τις πηγές της δύναμής τους με κυριότερη τη βελτίωση της σχέσης με τον ασθενή, την ικανοποίηση που αντλούν από την προσφορά, αλλά και την ικανοποίηση για τη φροντίδα που λαμβάνουν από το προσωπικό του Ογκολογικού Κέντρου.

Αν λάβουμε υπόψη ότι η ψυχολογική προσαρμογή του φροντιστή αναπόφευκτα επηρεάζει αυτή του ασθενή και το αντίθετο, τότε καταλαβαίνουμε γιατί ο φροντιστής μπορεί να θεωρηθεί ως «αφανής ήρωας» και γιατί οι ανάγκες του χρήζουν αναγνώρισης τόσο από το σύστημα υγείας όσο και από τον ίδιο και την οικογένειά του. Η εκπαίδευση σε θέματα που αφορούν στην παροχή φροντίδας αλλά και θέματα που αφορούν στην κατανόηση της ασθένειας θα πρέπει να σχεδιαστεί, αλλά και να ενισχυθούν οι ίδιοι στο να ζητούν περισσότερη βοήθεια τόσο από τους επαγγελματίες υγείας, όσο και από το οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον. Τελικά, για την πιο ολοκληρωμένη φροντίδα του ασθενή, είναι απαραίτητο να λαμβάνονται υπόψη και οι ανάγκες του φροντιστή καθώς και ο τρόπος που και οι δύο παράλληλα κατανοούν και διαχειρίζονται την ασθένεια.

νονται ανακούφιση και ξεκαθαρίζουν τη σύγχυση από το άγχος που τους προκαλεί ο νέος τους ρόλος. Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι ο βαθμός που φροντιστές και ασθενείς συμφωνούν στον τρόπο που κατανοούν την ασθένεια αλληλοεπηρεάζει τη ψυχολογική προσαρμογή και των δύο.



Από αριστερά: Θάλεια, Ασπασία, Λαμπρινή και Αννίτα

## Διακονία αγάπης



### ΑΡΘΡΟ

Γεωργία Χαραλάμπους  
Προϊσταμένη Νοσηλεύτρια

georgia.haralambous@bococ.org.cy

*«Η αγάπη μακροθυμεί, κραιστεύεται, η αγάπη ου ζηλοί, η αγάπη ου περπερεύεται, ου φησιούται, ου ασχημονεί, ου ζητεί εαυτής, ου παροξύνεται, ου λογίζεται το κακόν, ου χαίρει επί την αδικία, συγχαίρει δε την αλήθεια. Πάντα λέγει, πάντα πιστεύει, πάντα ελπίζει, πάντα υπομένει. Η αγάπη ουδέποτε εκπίπτει.»*

(Απ. Παύλος Προς Κορ. Α ιγ 4-8)

Με μοναδικό γνώμονα την αγάπη προς τον Θεό και τον άνθρωπο, οι κυρίες του ιδρύματος Καλός Σαμαρείτης, του Χριστιανικού Συνδέσμου Γυναικών Αγίου Δημητρίου και τα μέλη της κατηχητικής κίνησης της ενορίας αυτής, προσφέρουν στους ασθενείς μας πρώτα ένα χαμόγελο και ένα καλό λόγο και μετά ένα ρόφημα και ένα γλυκό.

Όλες οι κυρίες εργάζονται εθελοντικά και έχουν άμεση σχέση με την εκκλησία. Εκπαιδεύονται στη διαχείριση τρο-

φίμων, σε θέματα υγιεινής αλλά και στην προσέγγιση προς τους ασθενείς. Φτιάχνουν και προσφέρουν σπιτίσια εδέσματα, αλμυρά και γλυκά, καφέ, χυμούς και τσάι. Εμπνέονται από την αγάπη τους για τον άνθρωπο και τον Θεό. Η παρουσία της εκκλησίας στο χώρο του νοσοκομείου είναι ένδειξη αγάπης, ανθρωπιάς και δίνει στους ασθενείς ακόμα ένα όπλο να πολεμήσουν τις δύσκολες στιγμές που βιώνουν, καλύπτοντας τις πνευματικές τους ανάγκες. Επισκέπτονται το Κέντρο από το 2009, κάθε Τρίτη και Πέμπτη απόγευμα. Οι ασθενείς πλέον γνωρίζουν το πρόγραμμά τους και τις αναμένουν να περάσουν. Η παρουσία, τόσο των κυριών, όσο και του Ιερέα που θα περάσει την επόμενη μέρα για να δώσει τη Θεία Κοινωνία σε όποιον επιθυμεί, είναι αναγκαία.

Σας ευχαριστούμε πολύ Ασπασία, Αννίτα, Έφη, Λαμπρινή, Θάλεια, Έφη, Σπυρούλλα.

## Καλή συνέχεια Δρ. Πέτρο Κίτσιο

**Ενας αφοσιωμένος υπηρέτης της ιατρικής επιστήμης αποχαιρετά το Κέντρο μετά από 17 χρόνια σημαντικής προσφοράς**

**Τ**ο Ογκολογικό Κέντρο Τράπεζας Κύπρου ξεκίνησε τη λειτουργία του το 1998. Από τους πρώτους ιατρούς που στελέχωσαν το Κέντρο ήταν ο Δρ. Πέτρος Κίτσιος. Εργαζόταν ως Ακτινοθεραπευτής Ογκολόγος στο Ογκολογικό Τμήμα του Γενικού Νοσοκομείου Λευκωσίας και μεταφέρθηκε στο Κέντρο λίγους μήνες μετά την έναρξη της λειτουργίας του.

Στα χρόνια που ακολούθησαν, μέσα στα πλαίσια της εξειδίκευσης των ειδικών ιατρών του Κέντρου, ο Δρ. Κίτσιος ασχολήθηκε σχεδόν αποκλειστικά με τον ουρολογικό καρκίνο. Κανένας δεν αμφισβητεί ότι το όνομά του είναι συνυφασμένο με τη θεραπεία των ανδρών με καρκίνο του προστάτη. Στα 17 χρόνια πορείας του στο Κέντρο πρωτοστάτησε στην εισαγωγή καλύτερων θεραπειών για το συγκεκριμένο νόσημα. Εφάρμοσε νέες

τεχνικές και ήταν ο πρώτος που χρησιμοποίησε στο Κέντρο τη μέθοδο IMRT για τη θεραπεία του καρκίνου του προστάτη. Συμμετείχε σε πολλές ερευνητικές μελέτες, τόσο εδώ όσο και στο εξωτερικό. Ασθενείς από το Ογκολογικό Κέντρο είχαν τη δυνατότητα να εισαχθούν σε μελέτες που έγιναν από το μεγαλύτερο ευρωπαϊκό οργανισμό διοργάνωσης κλινικών μελετών (EORTC). Έφτασε η ώρα που ο κύκλος του Δρ. Κίτσιου στο Κέντρο κλείνει. Είμαστε σίγουροι ότι θα συνεχίσει να είναι ενεργό μέλος αυτής της κοινωνίας, θα συνεχίσει να δίνει τη βοήθειά του στους καρκινοπαθείς συναθρώπους μας και θα είναι πάντα δίπλα στο Κέντρο. Του ευχόμαστε καλή συνέχεια και να είναι εποικοδομητικά τα επόμενα ωραία χρόνια της ζωής του, με ασχολίες και ενδιαφέροντα τα οποία ο ίδιος επιθυμεί.

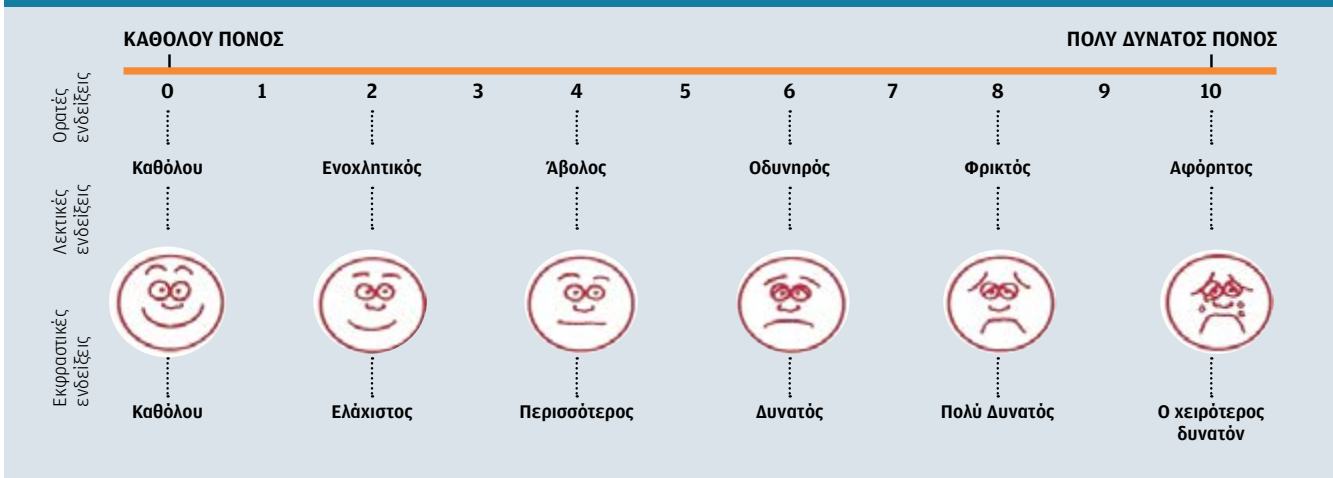




# Αξιολογείστε τον πόνο σας

Για να αντιμετωπιστεί σωστά ο πόνος σας θα πρέπει να μετρηθεί. Τα επίπεδα του πόνου πρέπει να μετρούνται σε τακτά χρονικά διαστήματα μετά την έναρξη φαρμακευτικής αγωγής. Οι πιο κάτω ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να περιγράψετε καλύτερα τον πόνο σας.

## Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ



### Πόσο έντονος είναι ο πόνος σας;

Χρησιμοποιείτε **πάντοτε** την κλίμακα πόνου που φαίνεται πιο πάνω και αξιολογείτε τον πόνο σας από το 0 έως το 10 (όπου 0 = καθόλου πόνος και 10 = ο χειρότερος πόνος που είχατε ποτέ)

### Πού εντοπίζεται ο πόνος;

Είναι σε ένα μέρος του σώματος ή σε περισσότερα; Μετακινείται;

### Πώς θα χαρακτηρίζατε τον πόνο σας;

Οξύ σαν μαχαιριά, καυστικό, μούδιασμα, μυρμήγκιασμα ή κάτι άλλο;

### Είναι σταθερός ο πόνος σας;

Έρχεται και φεύγει; Χειροτερεύει με την κίνηση; Επιδεινώνεται το βράδυ; Σας αφίνει να κοιμηθείτε;

### Ποιοι παράγοντες αυξάνουν ή μειώνουν την ένταση του πόνου σας;

Αισθάνεστε καλύτερα ή χειρότερα όταν ξαπλώνετε, κάθεστε ή στέκεστε όρθιοι; Υπάρχει κάτι που ανακουφίζει τον πόνο σας, όπως θερμά ή παγωμένα επιθέματα; Τα παυσίπονα σας

βοηθούν και για πόσο χρονικό διάστημα; Αν αποσπάσετε την προσοχή σας με δραστηριότητες όπως διάβασμα, μουσική, παρέα, τηλεόραση, ο πόνος βελτιώνεται;

### Πώς ο πόνος επηρεάζει την καθημερινότητά σας;

Μπορείτε να ακολουθήσετε το καθημερινό, συνηθισμένο σας πρόγραμμα, να εργαστείτε, να περπατήσετε, να κοιμηθείτε ή να αυτοεξυπηρετηθείτε;

### Πώς βιώνετε προσωπικά τον πόνο;

Υπάρχουν αισθήματα φόβου, σύγχυσης, άγχους, απελπισίας για τη νόσο σας, την πρόγνωση του και τα αίτιά του; Αυτά μπορεί να επηρεάσουν το αίσθημα του πόνου σας. Να θυμάστε ότι ο πόνος δεν είναι μόνο σωματικός αλλά και ψυχολογικός, πνευματικός και κοινωνικός.

### Πρέπει να καταγράψω τον πόνο μου;

Στο Κέντρο υπάρχει ημερολόγιο πόνου. Ζητήστε το από τον ιατρό σας. Σημειώστε την ώρα, εντόπιση, ένταση του πόνου (0-10), το φάρμακο που λάβατε τη συγκεκριμένη στιγμή και παράγοντες που τον βελτιώνουν ή επιδεινώνουν. Αυτές οι πληροφορίες θα βοηθήσουν στην τροποποίηση της θεραπείας σας με στόχο το βέλτιστο αποτέλεσμα.