

Τι να αναμένετε κατά τη διάρκεια κάθε σταδίου της
θεραπείας και μετέπειτα

Λέμφωμα Χότσκιν (Hodgkin) και διάχυτο από Β-κύτταρα λέμφωμα

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο σας εξηγεί τι μπορείτε να ρωτήσετε πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά τη θεραπεία σας για το λέμφωμα. Μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα της περίθαλψής σας περισσότερη ενημέρωση

και στήριξη. Η συνεργασία με την ομάδα της περίθαλψής σας σημαίνει ότι εξασφαλίζετε πώς λαμβάνετε τη θεραπεία, τις πληροφορίες και τη στήριξη που είναι κατάλληλες για εσάς.

1. Η επίσκεψη στο γιατρό σας

Ο γιατρός σας θα πρέπει να κάνει έναν έλεγχο για να διαπιστώσει αν μπορεί να βρει γιατί δεν αισθάνεστε καλά. Θα σας ρωτήσει για τυχόν συμπτώματα που μπορεί να έχετε. Για παράδειγμα, ίσως έχετε μια μάζα ή έναν όγκο.

Ο γιατρός σας θα πρέπει να συνεργάζεται μαζί σας για να σιγουρευτεί ότι έχετε τις πληροφορίες και τη στήριξη που χρειάζεστε. Μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας σχετικά με το:

- Τι συμβαίνει στο σώμα σας και γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό
- Τι θα συμβεί ή μπορεί να συμβεί
- Πώς αισθάνεστε και πώς να παραμείνετε συναισθηματικά υγιείς
- Με ποιόν μπορείτε να μιλήσετε για να λάβετε τη στήριξη που χρειάζεστε
- Πού μπορείτε να λάβετε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη

Ο γιατρός σας ίσως αποφασίσει να περιμένει για να δει πως συμπεριφέρεται η μάζα ή ο όγκος. Θα επισκεφτείτε πάλι το γιατρό σας σε τέσσερις με έξι εβδομάδες.

Ο γιατρός σας ίσως κάνει εξετάσεις να ελέγξει για λέμφωμα:

Υπερηχογράφημα

Κύματα ήχου χρησιμοποιούνται για να φτιάξουν μια εικόνα του εσωτερικού του σώματός σας.

Βιοψία

Αφαιρείται ένα μικρό δείγμα της μάζας ή του όγκου για να εξετασθεί στο μικροσκόπιο.

Αξονική τομογραφία (CT scan)

Υπολογιστές και ακτίνες-χ χρησιμοποιούνται για να φτιάξουν μια λεπτομερή εικόνα του σώματος.

Ο γιατρός σας ίσως σας στείλει για περισσότερες εξετάσεις σε σπεσιαλίστα (εξειδικευμένο ιατρό). Ο σπεσιαλίστας είναι γιατρός που είναι εκπαιδευμένος να εργάζεται με ασθενείς που έχουν λέμφωμα. Ο γιατρός σας θα πρέπει να δώσει στον σπεσιαλίστα πληροφορίες από το ιατρικό ιστορικό σας, εάν κάποιος άλλος στην οικογένειά σας είχε καρκίνο και τα αποτελέσματα από τις εξετάσεις σας.

Στις επισκέψεις σας μπορείτε να έχετε μαζί σας κάποιον από την οικογένειά σας ή φίλο σας. Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας περισσότερες πληροφορίες και στήριξη ώστε να σιγουρευτείτε ότι έχετε αυτά που χρειάζεστε.

2. Εξετάσεις

Ο σπεσιαλίστας θα πρέπει να κάνει εξετάσεις για να δει εάν έχετε λέμφωμα. Αυτό λέγεται διάγνωση. Εάν πράγματι έχετε λέμφωμα, οι εξετάσεις θα δείξουν πώς ο καρκίνος μεγαλώνει ή εάν έχει εξαπλωθεί. Αυτό λέγεται στάδια του καρκίνου.

Μπορείτε να ρωτήσετε τον σπεσιαλίστα:

- Τι εξετάσεις πρόκειται να κάνετε
- Τι θα γίνει στις εξετάσεις

- Τι θα αποκαλύψουν οι εξετάσεις
- Ίσως να κάνετε μια εξέταση ή έναν συνδυασμό εξετάσεων:

Βιοψία

Αφαιρείται ένα μικρό δείγμα της μάζας ή του όγκου για να εξετασθεί στο μικροσκόπιο.

Θα κάνετε μια βιοψία εάν ήδη δεν έχετε κάνει.

Τομογραφία Εκπομπής Ποζιτρονίων (PET)

Σας κάνουν μια ένεση με μια μικρή ποσότητα ραδιενεργού υλικού και ολόκληρο το σώμα σας σαρώνεται για να δείξει πού είναι ο καρκίνος.

Μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας πώς να βρείτε μια ομάδα στήριξης από ομοιοπαθείς. Η γνώση ότι υπάρχουν άλλοι άνθρωποι που καταλαβαίνουν τι περνάτε μπορεί να σας βοηθήσει. Οι φίλοι και η οικογένειά σας μπορούν να μιλήσουν σε μια ομάδα στήριξης για φροντιστές.

3. Θεραπεία

Ο σπασιαλίστας σας θα πρέπει να συνεργάζεται με μια ομάδα. Η ομάδα σας απαρτίζεται από άτομα που καταλαβαίνουν το λέμφωμα.

Η ομάδα σας θα επανεξετάσει τα αποτελέσματα από τις εξετάσεις σας. Θα πρέπει να σας ρωτήσει τι θέλετε και τι χρειάζεστε. Θα πρέπει να δουλέψετε μαζί για να φτιάξετε το καλύτερο δυνατόν πλάνο για τη θεραπεία σας.

Μπορείτε να ρωτήσετε την ομάδα σας:

- Ποια θεραπεία θα κάνετε
- Γιατί κάνετε αυτή τη θεραπεία
- Τι θα γίνει σ' αυτή τη θεραπεία
- Τι θα κάνει αυτή η θεραπεία
- Πόσο θα διαρκέσει η θεραπεία
- Κίνδυνοι και οφέλη από τη θεραπεία
- Πως μπορεί να αισθάνεστε κατά τη διάρκεια της θεραπείας, για τις πιθανές παρενέργειες και τι μπορείτε να κάνετε για να νιώθετε όσο το δυνατόν καλύτερα
- Τι μπορείτε να αναμένετε μετά τη θεραπεία

Η ομάδα σας ίσως σας προτείνει να λάβετε μέρος σε μια κλινική δοκιμή. Μια κλινική δοκιμή χρησιμοποιείται για να δοκιμαστεί μια καινούργια θεραπεία, ή για να διαπιστωθεί εάν μια θεραπεία έχει καλύτερα αποτελέσματα από κάποια άλλη. Μπορείτε να ζητήσετε περισσότερο χρόνο, ή μια δεύτερη γνώμη πριν αποφασίσετε για τη θεραπεία σας.

Συμπληρωματικές θεραπείες συμπεριλαμβάνουν πράγματα όπως μασάζ, βελονισμό και διαλογισμό καθώς και άλλα φάρμακα που μπορεί να παίρνετε ενώ κάνετε τη θεραπεία σας. Κάποιες συμπληρωματικές θεραπείες ίσως να μη συμφωνούν με τη θεραπεία σας. Έτσι, είναι πολύ σημαντικό να μιλήσετε στην ομάδα σας σχετικά με τις οποιεσδήποτε συμπληρωματικές θεραπείες κάνετε, ή θα θέλατε να κάνετε.

Ίσως να κάνετε μια θεραπεία ή έναν συνδυασμό θεραπειών:

Χημειοθεραπεία ή θεραπεία με φάρμακα είναι όταν φάρμακα χρησιμοποιούνται για να σταματήσει το μέγιστο του καρκίνου.

Είναι η πιο συνηθισμένη θεραπεία για το λέμφωμα.

Ραδιοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία, είναι όταν χρησιμοποιείται ακτινοβολία για να σταματήσει το μέγιστο του καρκίνου.

Ίσως χρησιμοποιηθεί μαζί με χημειοθεραπεία..

Μεταμόσχευση αυτογενών βλαστοκυττάρων

ή μεταμόσχευση μυελού των οστών είναι όταν κάποια ποσότητα από το αίμα σας λαμβάνεται πριν κάνετε χημειοθεραπεία. Κύτταρα που ονομάζονται βλαστοκύτταρα αφαιρούνται απ' αυτό το αίμα. Τα βλαστοκύτταρα είναι κύτταρα που βοηθούν το σώμα να δημιουργήσει καινούργια υγιή κύτταρα. Όταν η χημειοθεραπεία σας τελειώσει, τα βλαστοκύτταρα που έχουν συλλεχτεί τοποθετούνται με ένεση πάλι πίσω στο αίμα σας.

Ίσως χρειαστείτε αρκετή χημειοθεραπεία ή ραδιοθεραπεία για την καταπολέμηση του λεμφώματος. Αυτό λέγεται υψηλή δόση. Η υψηλή δόση ίσως καταστρέψει κάποια ποσότητα από τον μυελό των οστών και κάποια βλαστοκύτταρα. Αυτή είναι μια παρενέργεια της θεραπείας. Χρειάζεστε αυτά τα κύτταρα για την παραγωγή αίματος. Ίσως κάνετε μια μεταμόσχευση αυτογενών βλαστοκυττάρων για να επανακτήσετε τον μυελό των οστών και τα βλαστοκύτταρά σας ή εάν αυτό δεν είναι το πρώτο λέμφωμα σας.

Ίσως κάνετε μια **μεταμόσχευση αλλογενών βλαστοκυττάρων**. Αυτό γίνεται όταν θα λάβετε με ένεση τα βλαστοκύτταρα κάποιου άλλου μετά από χημειοθεραπεία. Αυτό είναι λιγότερο συνηθισμένο.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη θεραπεία και τις παρενέργειες μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας ή **επισκεφτείτε**: www.cancer.org.au/about-cancer/treatment

Η ομάδα σας θα πρέπει να μιλήσει μαζί σας σχετικά με τις ανάγκες σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες και στήριξη οποιαδήποτε στιγμή για να σιγουρευτείτε ότι έχετε όλα αυτά που χρειάζεστε. Η ομάδα σας μπορεί να σας συνδέσει με άλλες υπηρεσίες και επαγγελματίες υγείας για να σιγουρευτεί ότι παραμένετε σωματικά και συναισθηματικά υγιείς.

4. Μετά τη θεραπεία σας

Μετά το τέλος της θεραπείας σας, η ομάδα σας θα πρέπει να σας δώσει μια συνοπτική περίληψη της θεραπείας. Η συνοπτική περίληψη της θεραπείας σας έχει όλες τις πληροφορίες για τη θεραπεία που κάνατε:

- Τις εξετάσεις που κάνατε για τη διάγνωση του λεμφώματος και τα αποτελέσματα αυτών των εξετάσεων
- Τη θεραπεία που κάνατε και πότε την κάνατε
- Υποστηρικτικές υπηρεσίες και άλλα πλάνα θεραπείας που λάβατε

Η ομάδα σας θα πρέπει να συνεργαστεί μαζί σας για να κάνει ένα σχέδιο τώρα που η θεραπεία σας τελείωσε. Ο γιατρός σας και εσείς θα πρέπει να λάβετε ένα σχέδιο επακόλουθης παρακολούθησης που περιλαμβάνει:

- Την παρακολούθηση που είναι καλύτερη για εσάς
- Σχεδιασμό για τη διαχείριση των τυχόν παρενεργειών της θεραπείας
- Πώς να λάβετε γρήγορα βοήθεια εάν νομίζετε ότι ο καρκίνος έχει επανέλθει ή έχει χειροτερέψει

Ο γιατρός σας θα πρέπει να συνεργάζεται μαζί σας και να σας μιλάει για:

- Το πώς να βρίσκετε περισσότερες πληροφορίες και στήριξη για να παραμείνετε σωματικά και συναισθηματικά υγιείς και να λαμβάνετε αυτά που χρειάζεστε
- Να προσέχετε για σημάδια και συμπτώματα που μπορεί να σημαίνουν ότι ο καρκίνος επανέρχεται
- Πρόληψη και υγιεινή διαβίωση

Μερικές φορές το λέμφωμα μπορεί να επιστρέψει μετά από τη θεραπεία. Συνήθως διαπιστώνεται σε μια επίσκεψη επακόλουθης παρακολούθησης, ή εάν παρατηρήσετε ότι επανήλθαν οποιαδήποτε συμπτώματα ελάτε πίσω. Είναι σημαντικό να κάνετε τακτικές εξετάσεις. Εάν παρατηρήσετε οτιδήποτε διαφορετικό πηγαίνετε στο γιατρό σας. Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας να σας εξετάσει και να σας δώσει πληροφορίες και στήριξη.

5. Η ζωή με καρκίνο

Παρενέργειες

Κάποιοι άνθρωποι έχουν παρενέργειες κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία τους. Παρενέργειες είναι η αντίδραση του σώματός σας στη θεραπεία που κάνατε. Είναι φυσιολογικές αλλά μπορεί να σας κάνουν να μην νοιώθετε καλά. Μπορεί να έχετε παρενέργειες αμέσως, καθόλου, ή μήνες μετά τη θεραπεία σας.

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για τις παρενέργειές σας ή **επισκεφτείτε:** www.cancervic.org.au/about-cancer/survivors/long-term-side-effects

Έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας

Η ομάδα σας ίσως συνεργαστεί μαζί σας για να κάνετε έναν έγκαιρο προγραμματισμό φροντίδας. Ο έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας είναι ένας τρόπος να δηλώσετε τις επιθυμίες σας και να βεβαιωθείτε ότι όλοι γνωρίζουν τι θέλετε να γίνει στο μέλλον με την ιατρική φροντίδα σας.

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για να κάνετε μαζί έναν έγκαιρο προγραμματισμό φροντίδας ή **επισκεφτείτε:** www.advancecareplanning.org.au

Ανακουφιστική φροντίδα

Η ανακουφιστική φροντίδα χρησιμοποιείται στα διάφορα στάδια της θεραπείας σας για να σας βοηθήσει να νοιώθετε καλά. Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να βοηθήσει με την ανακούφιση του πόνου, να μειώσει τα συμπτώματά σας και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σας.

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για το είδος

της ανακουφιστικής φροντίδας που είναι καλύτερη για εσάς ή **επισκεφτείτε:** www.palliativecare.org.au

Έξοδα

Υπάρχουν έξοδα σε κάθε στάδιο του καρκίνου σας περιλαμβανομένης της θεραπείας, της στέγασης και της μεταφοράς. Ίσως έχετε έξοδα εάν κάνετε θεραπεία σε μια ιδιωτική υπηρεσία υγείας ακόμα και εάν έχετε ιδιωτική ασφάλεια υγείας. Μπορείτε να μιλήσετε στην ομάδα σας και με τον ασφαλιστή της ιδιωτικής ασφάλειας υγείας εάν έχετε ερωτήσεις για τα έξοδα της κάθε θεραπείας που μπορεί να κάνετε. Μπορείτε επίσης να μιλήσετε στην κοινωνική λειτουργό στο νοσοκομείο σας.


Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για τα έξοδα της θεραπείας σας ή **επισκεφτείτε:** www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/living-cancer/dealing-practical-aspects-cancer/costs-treatment

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για τα έξοδα στέγασης και μεταφοράς ή **επισκεφτείτε:** www.cancercouncil.com.au/get-support/practical-support-services

Υπάρχουν πολλά πράγματα για να σκεφτείτε όταν έχετε λέμφωμα. Επίσης υπάρχουν πολλές πληροφορίες και υποστήριξη. Είναι σημαντικό να κάνετε αυτό που είναι σωστό για εσάς. Μπορείτε να συνεργαστείτε με την ομάδα σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε την καλύτερη φροντίδα.

Πληροφορίες και υποστήριξη

Cancer Council

- Μπορείτε να μιλήσετε σε νοσηλεύτη ειδικευμένο στον καρκίνο: **13 11 20**
-  Εάν χρειάζεστε διερμηνέα: **13 14 50**

Leukaemia Foundation

- Πληροφορίες και υποστήριξη: **1800 620 420**
- www.leukaemia.org.au

Carers Australia

- Πληροφορίες και υποστήριξη για φροντιστές: **1800 242 636**

