



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ
& ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ
ΣΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ



*Αφιερωμένο στους
ογκολογικούς ασθενείς μας!*





Πολλοί προσμένουν την περίοδο των εορτών με ανυπομονησία και τη θεωρούν ως την πιο ευχάριστη στιγμή του χρόνου για επανασύνδεση με αγαπημένους τους ανθρώπους. Ωστόσο αυτή η περίοδος, γεμάτη από οικογενειακή θαλπωρή, κοινωνικές εκδηλώσεις, δώρα, γεύσεις, μυρωδιές και πολλές ευχές που αναμφισβήτητα μεταφέρουν το εσωτερικό αίτημα για χαρά και αγάπη, κατά τη διάρκεια των ογκολογικών θεραπειών, μπορεί να προκαλέσει ευερεθιστότητα και θλίψη, η οποία εκδηλώνεται με ανάμικτα συναισθήματα άγχους και λύπης.

As δούμε κάποιους πρακτικούς τρόπους βελτίωσης της ποιότητας ζωής σας αυτές τις άγιες ημέρες.

- Προσπαθήστε να είστε ο εαυτός σας, ζώντας τη στιγμή, και αποφεύγοντας να σκέφτεστε αρνητικά ή διαρκώς την πάθησή σας.
- Ρωτήστε τον γιατρό σας για τις πιθανές παρενέργειες που μπορεί να προκαλέσει η νόσος ή η θεραπεία σας. Είναι αγχωτικό να ψάχνετε αυτές τις ημέρες φαρμακείο. Φροντίστε να έχετε προμηθευτεί τα φάρμακα που χρειάζεστε. Τα πιο συνηθισμένα από αυτά που μπορεί να σας είναι απαραίτητα είναι τα παυσίπονα, τα αντιεμετικά, τα αντιδιαρροϊκά και τα σκευάσματα για τη δυσκοιλιότητα.
- Ρωτήστε τον γιατρό σας, εάν είστε ανοσοκατασταλμένος/η. Κάποιοι λαθεμένα πιστεύουν πως λόγω της θεραπείας τους, έχουν αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, με αποτέλεσμα να αποφεύγουν τις κοινωνικές συναναστροφές. Όμως δεν το προκαλούν όλες οι χημιοθεραπείες, ακτινοθεραπείες ή άλλες αγωγές για το πρόβλημα της υγείας σας. Μην στερηθείτε άσκοπα την παρέα αγαπημένων σας προσώπων.





- **Μην απομονωθείτε!** Προσπαθήστε να είστε κοινωνικά και σωματικά δραστήριοι/ες, ακόμη και αν δεν έχετε πολύ όρεξη για αυτό. Κρατήστε την πόρτα, το τηλέφωνό και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ανοιχτά! Παραμείνετε έστω και διαδικτυακά ενεργοί/ες και κοινωνικοί/ες, κατεβάστε εφαρμογές και εγγραφείτε σε ομάδες, όπου μπορείτε να ανταλλάξετε πληροφορίες και να κάνετε νέες γνωριμίες με ανθρώπους που σας καταλαβαίνουν. Σε ορισμένες εφαρμογές, μπορείτε να πιείτε ένα εικονικό ποτό με τον/την φίλο/η σας ή παίξετε ένα διαδικτυακό παιχνίδι.
- **Εστιάστε στο παρόν** και μιλήστε για τα συναισθήματά σας με ανθρώπους που εμπιστεύεστε, συγκινηθείτε και εάν νιώσετε την ανάγκη κλάψτε έντονα. Αν σας βοηθάει να μοιραστείτε το πρόβλημά σας, κάντε το, απλά ίσως σας κάνει καλό να είστε όσο το δυνατόν πιο σύντομοι, για να χαρείτε το υπόλοιπο της ημέρας.
- **Αγκαλιάστε** όσο το δυνατόν πιο συχνά, τους δικούς σας ανθρώπους ή/και το κατοικίδιό σας.
- **Πείτε τους εάν υπάρχει κάτι που χρειάζεστε** και εάν μπορούν να κάνουν κάτι για να σας βοηθήσουν, π.χ. να αγοράσουν κάποια δώρα ή να στείλουν κάποια ευχετήρια κάρτα σε κάποιον δικό/η σας που είναι μακριά σας.
- **Καθαρίστε και τακτοποιήστε το σπίτι και τον κήπο σας** ή ζητήστε να σας βοηθήσουν. Εάν είναι εφικτό, αλλάξτε δωμάτιο ή τη διακόσμηση του δωματίου που περνάτε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας.
- **Αναλάβετε τον στολισμό του σπιτιού σας.** Αν είστε κουρασμένοι/ες, κάντε τη διακόσμηση πιο διασκεδαστική, μαζεύοντας φίλους και συγγενείς για να σας βοηθήσουν και εσείς απολαύστε την παρέα τους.



Εάν δεν σας αρέσει η νέα εικόνα του σώματός σας, προσπαθήστε να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας, με τους ακόλουθους τρόπους.

- Να κάνετε ντους με το αγαπημένο σας αφρόλουτρο και σαμπουάν.
- Καλέστε μια κομμώτρια ή/και αισθητικό στο σπίτι να σας περιποιηθεί.
- Φορέσετε καθαρά ρούχα και παπούτσια.
- Βάλτε μακιγιάζ, την κοιλώνια και το αποσμητικό σας.



Σκεφτείτε ποια είναι τα αγαπημένα σας φαγητά, γλυκά, ροφήματα και ποτά. Ετοιμάστε έναν κατάλογο με τα υλικά που χρησιμοποιούν για την προετοιμασία τους. Ζητήστε από τον γιατρό σας να σημειώσει ποιά υλικά επιτρέπονται και σε ποιά ποσότητα.

- Εάν κάποιο υλικό δεν επιτρέπεται, ρωτήστε με ποιο άλλο θα μπορούσατε να το αντικαταστήσετε.
- Ενημερωθείτε ποιο εστιατόριο, ζαχαροπλασείο, θέατρο, κινηματογράφος ή καφετέρια θα παραμείνει ανοιχτό στην περιοχή που κατοικείτε.
- Κάποιες θεραπείες μπορεί να προκαλέσουν διαφορετική γεύση στα τρόφιμα (π.χ. μεταλλική γεύση). Δοκιμάστε την προσθήκη κάποιων μπαχαρικών ή μη χρησιμοποιείτε μεταλλικά μαχαιροποήρουνα.
- Αποπειραθείτε να δοκιμάσετε νέες συνταγές αλμυρών, γλυκών ή και ροφημάτων/ποτών από άλλους νομούς της Ελλάδος ή από άλλες χώρες του κόσμου.
- Δοκιμάστε διαφορετικές ελληνικές συνταγές (από αυτές που φτιάχνατε έως και σήμερα) από κουραμπιέδες, μελομακάρονα, ξεροτήγανα, βασιλόπιτα, χριστόψωμο κτλ.

Τολμήστε να ακολουθήσετε εορταστικές συνήθειες από άλλους λαούς. Κάποια παραδείγματα είναι τα ακόλουθα:

- α) Στόλεν Γερμανίας (είδος ψωμιού από ξερά φρούτα, ξηρούς καρπούς και άχνη ζάχαρη).
- β) Brunsli Ελβετίας (σοκολατένια μπισκότα, με κανέλα, γαρύφαλλο και κρυσταλλική ζάχαρη στην επιφάνειά τους).
- γ) Banketstaaf Ολλανδίας (αμυγδαλωτό τυλιγμένο σε ζύμη και μαρμελάδα πορτοκάλι).
- δ) Truchas de Navidad, Κανάριων νησιών (πιτούλλες σε σχήμα μισοφέγγαρου με γέμιση από γλυκοπατάτα και αμύγδαλο) κτλ. Καλό είναι να κάνετε μια αναζήτηση στο διαδίκτυο για να βρείτε όποια συνταγή σας ευχαριστεί περισσότερο και έχει τα επιτρεπόμενα υλικά.



- **Υιοθετήστε εορταστικές συνήθειες άλλων λαών.**

Η Ισλανδία έχει ένα ξεχωριστό έθιμο, το Jolabokaflokkur ή «χριστουγεννιάτικη βιβλιοπλημμύρα», σύμφωνα με το οποίο οι οικογένειες στην Ισλανδία ανταλλάσσουν χριστουγεννιάτικα δώρα την παραμονή των Χριστουγέννων. Τα δώρα τους είναι βιβλία, τα οποία στη συνέχεια τα μέλη της οικογένειας διαβάζουν μαζί πίνοντας ζεστό κακάο.

- **Διοργανώστε μια μικρή γιορτή με φόρμες ή πιτζάμες.** Φορώντας ρούχα που δεν μας πιέζουν, όλοι είμαστε πιο χαλαροί.
- **Παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια** (π.χ. σκάκι, τάβλι), τραγουδήστε εύθυμα τραγούδια, χορέψτε και μην φοβάστε να γιορτάσετε, καθορίζοντας το πρόγραμμά σας με γνώμονα το ερώτημα «τι είναι σημαντικό για μένα» και «τι με κάνει να νιώθω καλά».
- **Μην αηλιάζετε καθημερινές αγαπημένες συνήθειες** που σας χαλαρώνουν, όπως η γυμναστική, λόγω των αργιών. Μπορείτε να ψάξετε για εορταστικό ωράριο γυμναστηρίων ή εναλλακτικούς τρόπους εκγύμνασης (π.χ. από το youtube) για αυτές τις μέρες!
- **Το χιούμορ κάνει καλό!** Βρείτε έξυπνα ανέκδοτα, ευχάριστες ταινίες και βιβλία, που θα σας φτιάξουν τη διάθεση.
- **Διαβάστε ενδιαφέροντα βιβλία** (και ηχητικά e-books).
- **Παρακολουθήστε συναυλίες, θεατρικές παραστάσεις** (στην τηλεόραση) ή πραγματοποιείστε επισκέψεις σε μουσεία (υπάρχουν και οι εικονικές).
- **Κάντε δώρα έκπληξη στον εαυτό σας και στους αγαπημένους σας**, έχοντας κάνει διαδικτυακά τις αγορές σας. Είναι πολύ βολική η παραλαβή στο σπίτι σας, μέσω ταχυμεταφορών.





- Απολαύστε ένα χαλαρωτικό μασάζ ή περιποίηση χεριών και ποδιών. Θα μπορούσαν να προστεθούν η ρεφλεξολογία και η γιόγκα, με σκοπό τις διατάσεις και τη χαλάρωση του σώματος.
- Ταξιδέψτε! Είτε πρόκειται για μια μικρή διαδρομή με το αυτοκίνητο είτε για το ταξίδι των ονείρων σας, μην χάσετε το εορταστικό σκηνικό!
- Εάν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν, βγείτε για μια βόλτα έξω με τα πόδια ή το αυτοκίνητο στο στολισμένο χριστουγεννιάτικο τοπίο για να απολαύσετε τον χριστουγεννιάτικο στολισμό!
- Να βρεθείτε με παλιούς/νέους φίλους, να πιείτε ή να φάτε κάτι ζεστό στο φαντασμαγορικό χριστουγεννιάτικο περιβάλλον.
- Εάν έχετε καιρό να συναντήσετε ή να επικοινωνήσετε με κάποιον αγαπημένο σας γνωστό, μη διστάσετε να το κάνετε.



- Φλερτάρετε ή μη φοβηθείτε να ερωτευτείτε! Η περίοδος των γιορτών είναι περίοδος έκρηξης συναισθημάτων και πολύ καλή ευκαιρία για νέες γνωριμίες μέσω των πολλαπλών συναντήσεων που περιλαμβάνουν αυτές οι μέρες.
- Βρείτε την ευκαιρία να ευχαριστήσετε τους οικείους σας για την αγάπη και τη φροντίδα τους.
- Αν νιώσετε την ανάγκη να ζητήσετε συγγνώμη από κάποιο άτομο, ίσως οι γιορτινές αυτές ημέρες να είναι η καταλληλότερη περίοδος.
- Προσευχηθείτε με τον τρόπο που σας ταιριάζει καλύτερα. Μέσα από την προσευχή μπορείτε να εξωτερικεύσετε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας.
- Κάντε πράξεις ή σκέψεις που σας βοηθούν να χαλαρώσετε και κυρίως να αποκτήσει νόημα η ζωή σας και ώθηση προς τα εμπρός. Μπορείτε να εσιιάσετε την προσοχή σας σε:
- Φροντίδα της φύσης (π.χ. φυτέψτε κάποιο δέντρο), εάν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες.
- Αύξηση της δημιουργικότητας (π.χ. μέσω χειροτεχνίας, φτιάξτε κάρτες).
- Εθελοντισμό-Καλλιέργεια της ενσυναίσθησης. Δώστε συμβουλές σε ευπαθείς ομάδες που τις έχουν ανάγκη ή δωρεά ρούχων ή βιβλίων σε ομάδες προσφύγων ή στην εκκλησία, κινήσεις που θα κάνουν τους ασθενείς να αισθανθούν χρήσιμοι και θα νιώσουν το αίσθημα της συνεισφοράς.



Επιμέλεια

Μαρία Τόλια¹, Antonios Dakanalis², Davide Mauri³, Γεωργία Μηλλάκη⁴, Μαρία Παρασκευά⁵, Δημήτριος Ματθαίος⁵, Νικόλαος Χαραλαμπίδης⁶, Δημήτριος Σχίζας⁷, Νικόλαος Τσουκαλάς⁸, Αντώνιος Βαρβέρης¹, Χρυσόστομος Αντωνιάδης¹, Αναστασία Φασουλάκη¹, Αρετή Γκανταίφη⁹, Ιωάννης Κοκάκης¹⁰, Konstantinos Kamposioras¹¹, Δημήτριος Μαυρουδής¹², Ζένια Σαριδάκη^{13,14,15}, Ηλιάδα Μπομπολάκη¹⁶, Γεωργία Σφακιωτάκη¹⁶, Γεώργιος Χαλκιαδάκης¹⁷, Στυλιανός Κτενιαδάκης¹⁷, Κωνσταντίνα Μπόνιου^{9,18}, Γεώργιος Κουκουράκης^{18,19}, Ξενοφών Βακάλης^{18,20,21}, Ευτυχία Μόσα¹⁹, Νικόλαος Βαρδάκης¹², Γιάννης Σουγκλάκος¹², Εμμανουήλ Προκοπάκης²², Αλέξανδρος Καρατζάνης²², Ιωάννης Στουπής²³, Παντελεήμων Κουντουράκης²⁴, Κωνσταντίνος Λασιθιωτάκης²⁵, Eelco de Bree²⁵, Ανθή Μηλιάδου¹⁹, Ελένη Παπαδάκη²⁶, Ευτυχία Στειακάκη²⁷, Andreas Koulouris²⁸, Γεώργιος Κοχιαδάκης²⁹, Μιχαήλ Νικολλάου³², Ευφροσύνη Λυραράκη¹, Στέφανος Κάχρης¹, Παναγιώτα Μαυροειδή¹, Μαρία Φραγκιαδάκη¹, Βικτωρία Κατσούλη¹, Άννα Μεσσαριτάκη¹, Ευαγγελία Εζανίδου¹, Γωγώ Αργυρίου¹, Αικατερίνη Τζουλιανιάκη¹, Αικατερίνη Ζηδιανάκη¹, Βασιλική Σανδάλου¹, Αντώνιος Βασιλάκης¹¹, Γεωργία Σκουλά³³, Θεοχάρης Κωνσταντινίδης³⁴, Γεώργιος Καπετανάκης^{31,35}, Νεκτάριος Παπαβασιλείου³⁶, Παντελής Σκάρλος³⁷, Μαρία Θεοδωρίδου^{31,35,38}

Ιδρύματα

¹Τμήμα Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης, ²School of Medicine and Surgery, University of Milano-Bicocca, Monza, ³Ογκολογική Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ιωαννίνων, Ιατρική Σχολή Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, ⁴Ογκολογική Κλινική, Creta Interclinic, Ηράκλειο, ⁵Ογκολογική Κλινική, Γενικό Νοσοκομείο Ρόδου, Ρόδος, ⁶Ογκολογική Κλινική, Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Μεταξά, Πειραιάς, ⁷Α' Χειρουργική Κλινική, Λαϊκό Γενικό Νοσοκομείο, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, ⁸Ογκολογική Κλινική 401 Στρατιωτικό Νοσοκομείο, Αθήνα, ⁹Κλινική Ακτινοθεραπείας, Θεαγένειο Αντικαρκινικό Νοσοκομείο, Θεσσαλονίκη, ¹⁰Α' Εργαστήριο Ακτινολογίας, Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Αρεταίειο, Αθήνα, Department of Medical Oncology, ¹¹The Christie NHS Foundation Trust, Manchester, United Kingdom, ¹²Ογκολογική Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου, Κρήτης, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης, ¹³ΔΣ Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ), ¹⁴Α' Ογκολογική Κλινική Metropolitan Hospital Αθήνα, ¹⁵Ογκολογικό Τμήμα "Ασκληπιός ΔΙΑΓΝΩΣΙΣ", Ηράκλειο Κρήτης, ¹⁶Ογκολογική Κλινική, Γενικό Νοσοκομείο Χανίων, Κρήτης, ¹⁷Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου, Κρήτης, ¹⁸ΔΣ Ελληνικής Εταιρείας Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας, ¹⁹Κλινική Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας, Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Αγ. Σάββας, Αθήνα, ²⁰ΔΣ Ελληνική Εταιρεία Επιστημόνων Εργαζομένων Ακτινοθεραπείας, ²¹Ακτινοθεραπευτικό Τμήμα, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, ²²ΩΡΛ Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης, ²³Ογκολογική Κλινική Γενικό Νομαρχιακό Νοσοκομείο Ρεθύμνου, ²⁴Ογκολογική Κλινική, Mediterranean Hospital of Cyprus, ²⁵Χειρουργική - Ογκολογική Κλινική (ΧΟΓΚ), Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου Κρήτης, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης, ²⁶Αιματολογική Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου, Κρήτης, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης, ²⁷Κλινική Αιματολογίας-Ογκολογίας Παιδών, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου, Κρήτης, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης, ²⁸Thoracic Oncology Center, Theme Cancer, Karolinska University Hospital, Stockholm, Sweden, ²⁹Κοσμήτορας Ιατρικής Σχολής, Πανεπιστήμιο Κρήτης, ³⁰Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου ΕΜ.Ο.Κ., ³¹AllCan.Greece, ³²Α' Παθολογική-Ογκολογική Κλινική, Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Αγ. Σάββας, Αθήνα, ³³Τμήμα Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου Κρήτης, ³⁴Τμήμα Νοσηλευτικής, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο, ³⁵Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου (ΕΛΛΟΚ), ³⁶Διοικητής 7ης Υγειονομικής Περιφέρειας Κρήτης, ³⁷Τμήμα Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας, Metropolitan Hospital, Ν. Φάληρο, Πειραιάς, ³⁸Ευ Ζω με τον καρκίνο, Σύλλογος στήριξης ασθενών με νεοπλασματική νόσο, Ηράκλειο Κρήτης.

Χρήσιμη βιβλιογραφία

1. *13 ways to help someone with cancer during the holidays* | MD Anderson Cancer Center. Laura Nathan-Garner
2. <https://www.cbsnews.com/news/what-not-to-say-to-a-cancer-patient-at-the-holidays/> Joe Taravella
3. *Isolation and Cancer – Tips for Christmas* - War on Cancer.
4. Mauri D, et al. *Interior Design: A New Perspective in Supportive Care of Patients with Acute Onset of Debilitating Diseases*. *Palliat Med Rep*. 2021 Dec 27;2(1):365-368. doi: 10.1089/pmr.2021.0031.
5. <https://www.mdanderson.org/>

Με την ευγενική στήριξη



Το φυλλάδιο εκτυπώθηκε
με τη χορηγία των Πανεπιστημιακών Εκδόσεων Κρήτης / Ίδρυμα Τεχνολογίας & Έρευνας



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΡΗΤΗΣ
ΙΔΡΥΜΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

