ΝΕΕΣ ΕΛΠΙΔΟΦΟΡΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΩΝ ΩΟΘΗΚΩΝ

» σελ. 2

Άγγελοι δίχως φτερά

Υπάρχουν και αυτοί οι άνθρωποι

» σελ. 4

ΕΛΤΑ Hellenic Post

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΥΠΟ Τακτ. Έκδοση Αν. Δημήτρας Αριθμός Άδειας 8631

Κ.Ε.Φ.Ι

Σύλλογος Καρκινοπαθών Εθελοντών Φίλων Ιατρών

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ «Κ.Ε.Φ.Ι.» ΑΘΗΝΩΝ
Αιτωλίας 33-35, τ.κ. 115 23 ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 6468222, 210 3244390
www.anticancerath.gr info@anticancerath.gr

ΕΚΔΟΤΗΣ
ΖΩΗ ΓΡΑΜΜΑΤΟΓΛΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
ΙΩΑΝΝΑ ΚΟΚΚΙΝΑΚΟΥ
e-mail: kokinaku@yahoo.gr

ΤΕΥΧΟΣ 21ο
Μάιος - Ιούνιος - Ιούλιος 2014

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ
POINT Ο.Ε.: Σιβιτανίδου 6, 176 76 Καλλιθέα
Τηλ.: 210 9595683, 210 9589775,
Fax.: 210 9589536
e-mail: point@point.com.gr

Τα ενυπόγραφα άρθρα και σχόλια εκφράζουν τις προσωπικές απόψεις των αρθογράφων

ECPC Cancer Patient Coalition 2014

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Κ.Ε.Φ.Ι. στην Ετήσια Γενική Συνέλευση της ECPC

Η Γενική Συνέλευση αποτελεί το πιο σημαντικό γεγονός της Ευρωπαϊκής Cancer Patient Coalition ECPC για το 2014.
Η ECPC - Ευρωπαϊκή Συμμαχία Ασθενών με Καρκίνο, μια από τις μεγαλύτερες και πιο σημαντικές οργανώσεις ασθενών στην Ευρώπη, διοργάνωσε στις 20 – 22 Ιουνίου 2014, την Ετήσια Γενική Συνέλευση στο Βουκουρεστι. Ο Σύλλογος Κ.Ε.Φ.Ι., ως μέλος της ECPC, εκπροσωπήθηκε από την πρόεδρο κ.Ζωή Γραμματόγλου και την εθελόντρια κ.Ειρήνη Κουτελά.

Κατά τη διάρκεια της Γενικής Συνέλευσης η ενσωμάτωση των ECPC μελών από διαφορετικά κράτη μέλη παρείχαν γόνιμες συζητήσεις που αποκάλυψαν τις πιο σημαντικές ανάγκες των ασθενών με καρκίνο, σοβαρά θέματα που αφορούν την τιμολόγηση των φαρμάκων των ογκολογικών ασθενών σε ευρωπαϊκό επίπεδο, όπως και άλλα θέματα διασυνοριακή περίθαλψη, e-health, σχέση κόστους – αποτελέσματος για τις αντικαρκινικές θεραπείες.
Αυτό θα οδηγήσει σε ισχυρές πρακτικές συστάσεις προς τα ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα και τους φορείς χάραξης πολιτικής σχετικά με τις αλλαγές που απαιτούνται στην πολιτική του καρκίνου σε όλη την Ευρώπη.

Αγαπητά μέλη,

Με το κλείσιμο της εθελοντικής περιόδου, θέλουμε να επικοινωνήσουμε μαζί σας, να σας ευχαριστήσουμε για την συμμετοχή σας στα προγράμματα του Κ.Ε.Φ.Ι και να φέρουμε στη μνήμη μας όλα όσα πετύχαμε αυτή την χρονιά τα οποία μας έκαναν περήφανους και να προγραμματίσουμε τα επόμενα βήματα και τους στόχους που θέλουμε να κατακτήσουμε, πάντα με τη δική σας συμβολή.
Μέσα σε αυτή τη χρονιά ανταποκριθήκαμε θετικά σε όλους τους φορείς που ζήτησαν τη συνεργασία μας.
Πραγματοποιήσαμε επιμορφωτικές διαλέξεις, ημερίδες, με στόχο την καλλιέργεια του πνεύματος του εθελοντισμού και την αφύπνιση των συνειδήσεων ευαισθητοποιημένων πολιτών στα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο καρκινοπαθής και η οικογένειά του.

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι στις 27&28 Σεπτεμβρίου 2014 γίνεται το συνέδριο της ESMO στη Μαδρίτη. Όσοι ενδιαφέρεστε δηλώστε συμμετοχή στο 210 6468222. Εάν είμαστε πάνω από 10 άτομα θα οργανώσουμε εκδρομή με την ευκαιρία αυτή να γνωρίσουμε την Ισπανία.

Γίνε και εσύ εθελοντής

Ο Σύλλογος Κ.Ε.Φ.Ι. θα οργανώσει και φέτος πρόγραμμα εκπαίδευσης εθελοντών.
Δηλώσεις συμμετοχής έως 19 Σεπτεμβρίου 2014.
Το πρόγραμμα παρέχεται δωρεάν και απευθύνεται σε άτομα που επιθυμούν να προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους στο κοινωνικό σύνολο καθώς και σε επαγγελματίες υγείας (νοσηλευτές, γιατρούς κ.λπ.) που επιθυμούν να διερευνήσουν και να εκπαιδευτούν σε τρόπους στήριξης και δεξιότητες επικοινωνίας με άτομα που πάσχουν από καρκίνο καθώς και με άτομα του άμεσου περιβάλλοντός τους.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

1. Εκπαίδευση στις βασικές αρχές του εθελοντισμού
2. Διερεύνηση των προσωπικών κινήτρων, ορίων και θεμάτων σε σχέση με την ασθένεια και τις απώλειες γενικότερα.
3. Εκπαίδευση στις δεξιότητες προσέγγισης και επικοινωνίας με πάσχοντες από καρκίνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εκπαιδευτική ομάδα είναι κλειστή και ο αριθμός συμμετεχόντων είναι περιορισμένος.

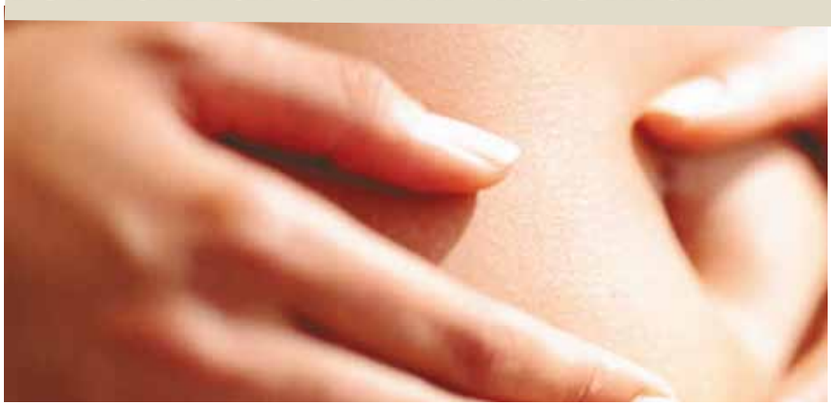
Προϋποθέσεις συμμετοχής:

1. Απολυτήριο Λυκείου.
2. Συνέντευξη (κατόπιν ραντεβού).
3. Ηλικία 25 έως 65 ετών.

Ευχόμαστε καλές διακοπές,
να περάσετε όμορφα και προσπαθήστε
σε πείσμα των καιρών να καταφέρουμε
το πιο απουσιαίο... να χαμογελάμε.
Καλό καλοκαίρι!!!

ΝΕΕΣ ΕΛΠΙΔΟΦΟΡΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΩΝ ΩΟΘΗΚΩΝ



Γυναίκες με γνωστό οικογενειακό ιστορικό καρκίνου μαστού ή ωοθηκών που έχουν θετική την μετάλλαξη στο BRCA1 ή BRCA2 έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου ωοθηκών. Σε μια πρόσφατη μελέτη, ερευνητές ανέλυσαν το γονιδιακό προφίλ του όγκου σε ασθενείς με καρκίνο ωοθηκών και συγχρόνως διερεύνησαν και το DNA τους από άλλα τμήματα του σώματος τους χωρίς όγκους. Οι γυναίκες αυτές δεν είχαν κληρονομικό ιστορικό καρκίνου, όμως στο 20% αυτών βρέθηκαν γενετικές ανωμαλίες που μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου ωοθηκών. [1] Ορισμένες εξ αυτών των γενετικών ανωμαλιών ήταν μεταλλάξεις στο BRCA1 και BRCA2. Όμως, υπήρξαν και άλλες ανωμαλίες που δεν ήταν γνωστές μέχρι σήμερα να σχετίζονται με τον ωοθηκικό καρκίνο. Ίσως κάποιες από αυτές να αποκτήθηκαν κατά την διάρκεια της ζωής των γυναικών αυτών (να ήταν δηλαδή επίκτητες). Είναι βέβαιο ότι περισσότερη έρευνα απαιτείται στον τομέα αυτό, και οι επιστήμονες εστιάζουν όλο και περισσότερο σε αυτόν.

Βελτιώνοντας την θεραπεία του καρκίνου των ωοθηκών μέσω της γενετικής

Το σύνολο των γενετικών ανωμαλιών που περιέχονται στο κύτταρο του καρκίνου των ωοθηκών αποτελεί την γενετική υπογραφή του. Λόγω της ετερογένειας των όγκων, κάθε καρκίνος είναι διαφορετικός από παρόμοιο άλλον όγκο διαφορετικής ασθενούς. Στις μέρες μας, γίνονται σημαντικές ερευνητικές προσπάθειες για τον συσχετισμό της γενετικής υπογραφής κάθε καρκίνου ωοθηκών με την πρόβλεψη επιτυχίας της χημειοθεραπείας που επιλέγεται. [2]

Προλαμβάνοντας τον καρκίνο των ωοθηκών: ο ρόλος των BRCA1 & BRCA2

Όσον αφορά την πρόληψη στις ευαίσθητες ομάδες με μεταλλαγμένο BRCA1 ή BRCA2, υπάρχουν ενδιαφέρουσες πρόσφατες πληροφορίες στο έγκυρο περιοδικό Journal of Clinical Oncology [3].

Οι γυναίκες με μεταλλαγμένο BRCA1 έχουν πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο ωοθηκών σε νεαρότερη ηλικία, σε αντίθεση με τις γυναίκες που έχουν μεταλλαγμένο BRCA2. Η προφυλακτική ωοθηκεκτομή πρέπει να γίνεται όχι αργότερα από τα 35 χρόνια στις γυναίκες με μεταλλαγμένο BRCA1, ενώ οι γυναίκες με BRCA2 μπορούν να περιμένουν μέχρι την ηλικία των 40 χρόνων τους.

Συμπεράσματα

Η γενετική ανάλυση είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την πρόληψη του καρκίνου των ωοθηκών σε γυναίκες υψηλού κινδύνου, οι οποίες φέρουν μεταλλάξεις των γονιδίων BRCA1 ή BRCA2, ή άλλες μεταλλάξεις οι οποίες συνεχίζουν να ερευνώνται από την ερευνητική κοινότητα.

Πέραν της πρόληψης, η γονιδιακή έρευνα στον καρκίνο των ωοθηκών είναι πολύ σημαντική και για τη θεραπεία των ασθενών. Οι επιστήμονες ερευνούν διαρκώς το πεδίο αυτό αναζητώντας περαιτέρω βελτιώσεις οι οποίες μπορούν να κάνουν τις θεραπείες πιο αποτελεσματικές. Οι έρευνες αυτές αποτελούν μια μεγάλη πηγή ελπίδας για τις ασθενείς.

Σημείωση: Το παρόν άρθρο δημοσιεύτηκε στο blog της διαδικτυακής πλατφόρμας ενημέρωσης και στήριξης CareAcross (https://www.careacross.com).

Πάρις Κοσμίδης
Παθολόγος-Ογκολόγος
Διευθυντής Β' Ογκολογικής Κλινικής, Νοσοκομείο «ΥΓΕΙΑ»

Σκέψεις-απόψεις

Σε καθημερινή βάση με απασχολεί αυτό που γύρω μου αντικρύζω. Συμβαίνει παντού, σε όλο τον πλανήτη. Δυστυχώς... Κινούμαστε σαν υπνωτισμένοι, αναζητώντας και επιδιώκοντας την απόκτηση πραγμάτων που σύντομα μας αφήνουν πάλι κενούς και ξανά και ξανά... κι ο φόβος κι η ανασφάλεια και το ανικανοποίητο παντού και πάντα. Με το χάρισμα της πένας ο μέγας αυτός Ρώσος μας δίνει ανάγλυφη την εικόνα του τί φταίει και τί πρέπει να κάνουμε για να αλλάξει.

Κοκκινάκου Ιωάννα

Πριν από μισό αιώνα και πλέον, όταν ήμουν ακόμη παιδί, θυμάμαι ότι άκουγα πολλούς ηλικιωμένους να δίνουν την ακόλουθη εξήγηση για τις μεγάλες συμφορές που είχαν βρει τη Ρωσία: οι άνθρωποι ξέχασαν τον Θεό, γι' αυτό έγιναν όλα αυτά.

Από τότε έχω περάσει σχεδόν πενήντα χρόνια δουλεύοντας πάνω στην ιστορία της Επανάστασής μας. Στο διάστημα αυτό έχω διαβάσει εκατοντάδες βιβλία, έχω μαζέψει εκατοντάδες προσωπικές μαρτυρίες, κι έχω ήδη συνεισφέρει οκτώ δικούς μου τόμους στην προσπάθεια να καθαρίσουν τα συντρίμμια που απόμειναν από την αναστάτωση αυτή. Ωστόσο, αν με ρωτούσαν σήμερα να διατυπώσω όσο το δυνατόν πιο συνοπτικά την κύρια αιτία της καταστροφικής Επανάστασης που κατάπιε κάπου εξήντα εκατομμύρια δικούς μας ανθρώπους, δεν θα μπορούσα να το κάνω με μεγαλύτερη ακρίβεια από το να επαναλάβω: Οι άνθρωποι ξέχασαν τον Θεό, γι΄ αυτό έγιναν όλα αυτά. Ακόμη περισσότερο, τα γεγονότα της Ρωσικής Επανάστασης μπορούν μόνο να κατανοηθούν τώρα, στο τέλος του αιώνα, πάνω στο φόντο του τί έχει γίνει από τότε στον υπόλοιπο κόσμο. Αυτό που εμφανίζεται εδώ είναι μια διαδικασία με παγκόσμια σημασία. Κι αν μου ζητούσαν να επισημάνω με συντομία το κύριο χαρακτηριστικό ολόκληρου του εικοστού αιώνα, κι εδώ δεν θα μπορούσα να βρω κάτι πιο ακριβές και κοφτό από το να επαναλάβω: οι άνθρωποι ξέχασαν τον Θεό.

Οι αδυναμίες της ανθρώπινης επίγνωσης, στερημένης από τη θεϊκή της διάσταση, υπήρξαν καθοριστικός παράγων σε όλα τα μεγάλα εγκλήματα αυτού του αιώνα. Το πρώτο από αυτά ήταν ο Πρώτος Παγκόσμιος Πόλεμος, και η σημερινή μας δύσκολη κατάσταση σε μεγάλο βαθμό ανάγεται σ' εκείνον. Ήταν ένας πόλεμος που έγινε όταν η Ευρώπη, που έσφυζε από υγεία και αφθονία, ξέσπασε σε ένα αμόκ αυτοκαταστροφής που εξάντλησε τη δύναμή της για έναν αιώνα ή και περισσότερο, ίσως και για πάντα. Η μόνη δυνατή εξήγηση για τον πόλεμο αυτό είναι μια 'νοητική έκλειψη' των ηγετών της Ευρώπης που οφείλεται στο ότι έχασαν την επίγνωση μιας Υπέρτατης Δύναμης πάνω από αυτούς. Μόνο μια άθεη πικρία θα μπορούσε να οδηγήσει φαινομενικά Χριστιανικά κράτη να χρησιμοποιήσουν δηλητηριώδη αέρια, ένα όπλο τόσο ολοφάνερα απάνθρωπο.

Ο σημερινός κόσμος έχει φτάσει σε ένα στάδιο που αν το περιγράφαμε σε προηγούμενους αιώνες θα προκαλούσε την κραυγή: «Μα, αυτό είναι η Αποκάλυψη!».

Και όμως, έχουμε συνηθίσει στο είδος αυτό του κόσμου, θα έλεγα νιώθουμε άνετα σ' αυτό. Στις μάταιες ελπίδες των τελευταίων δυο αιώνων, που μας εξαθλίωσαν και μας έφεραν στο χείλος του πυρηνικού και μη πυρηνικού θανάτου, μπορούμε να αντιπροτείνουμε μόνο μια αποφασιστική αναζήτηση για το ζεστό χέρι του Θεού, που με τόση απερισκεψία και αυτοπεποίθηση απορρίψαμε. Μόνο έτσι θα μπορέσουν να ανοίξουν τα μάτια μας στα σφάλματα του άτυχου εικοστού αιώνα και τα χέρια μας θα στραφούν στο να τα διορθώσουν. Στην κατολίσθηση αυτή δεν υπάρχει τίποτε άλλο για να πιαστούμε: το συνδυασμένο όραμα όλων των διανοητών του Διαφωτισμού είναι το μηδέν.

Οι πέντε ήπειροί μας είναι μπλεγμένες σε ανεμοστρόβιλο. Όμως ακριβώς μέσα σε τέτοιες δοκιμασίες εκδηλώνονται τα υψηλότερα χαρίσματα του ανθρωπίνου πνεύματος. Αν χαθούμε και χάσουμε αυτόν τον κόσμο, το σφάλμα θα είναι μόνο δικό μας.

Αλεξάντερ Σολτζενίτσυν

Βιωματικό

ΣΑΝ ΨΕΜΑ...

Και ήταν Δευτέρα. Πρωταπριλιά που δεν της έδινα ποτέ σημασία ούτε για τα αστεία ούτε για τα ψέματα που κατά συνθήκη τής φορτώνουν οι άνθρωποι. Άλλωστε ένα έτος πριν, σαν τώρα, δεν είχα ούτε τον χρόνο ούτε τη διάθεση με το χάος, που ανέδιδε η προσωπική μου ζωή, να χαρώ την άνοιξη, ούτε τις καθημερινές χαρές. Βουτηγμένη στα προβλήματα, έβλεπα αλλά δεν έβλεπα τί μου έκανα, πώς συμπεριφερόμουν η ίδια στον εαυτό μου ούτε ποιες συμπεριφορές άλλων επέτρεπα να ξεβραστούν πάνω μου. Κι αυτό το ανοσιούργημα των αδιεξόδων και της αμηχανίας μου σωματοποιήθηκε. «Εσύ», μου είπε το σώμα μου, «μπορεί να θέλεις να αντέχεις. Εγώ… όχι».

Το τηλεφώνημα του γιατρού, κατά το μεσημέρι, ήταν ξεκάθαρο. Η παρακέντηση έδειξε πως στο στήθος μου υπήρχε μια επικίνδυνη εικόνα. Έπρεπε να φύγω από το νησί πάραυτα. Κι όλα αυτά τα δυσεπίλυτα, τα άλυτα, όλες οι ευθύνες μου, τα παιδιά μου, οι μαθητές μου, οι σκέψεις μου, οι αγωνίες μου θα έμεναν πίσω. Μέσα σε λίγες ώρες, με μια μικρή βαλίτσα, με αδειανή καρδιά έπρεπε να εξαφανιστώ. Έτσι στα γρήγορα… Μα η αλήθεια είναι ότι όλες τις έγνοιες τις πήρα μαζί μου. Μαζί μου και τον καρκίνο. Τότε ήταν μια είδηση σαν για κάποιον άλλον, όχι για μένα. Θυμάμαι την αίσθηση στα αφτιά μου: μια απουσία ήχου ακόμη και μέσα στον θόρυβο.

Έφυγα με λίγα χρήματα και καμιά προοπτική. Δεν ήξερα τί θα γινόταν ούτε πώς θα τα κατάφερνα να κάνω ακόμη και την επέμβαση. Η πρώτη επαφή με χειρουργό ήταν αποκαρδιωτική. «Θα αφαιρέσουμε τα πάντα μού είπε και θα τοποθετήσουμε αμέσως σιλικόνη. Αρκεί να διαλέξετε το μέγεθος. Θα πρέπει να υπολογίζετε περί τις 8.000 ευρώ». Δεν μπορούσα να αναπνεύσω. Την ευχαρίστησα και ζήτησα συγγνώμη, αλλά ήταν ανάγκη να βγω αμέσως από το κτίριο. Μελετούσαμε τον καρκίνο κι ο πρώτος σχεδιασμός δεν ήταν για την υγεία, αλλά για την αισθητική αποκατάσταση. Αισθάνθηκα σαν οικόπεδο προς απαλλοτρίωση. Δεν μπορούσα να σκεφτώ. Ήμουν έρμαιο λόγων, προτάσεων, αποφάσεων, εξελίξεων, σε απόγνωση.

Ένας οικογενειακός φίλος γιατρός υπήρξε φάρος πραγματικός για τη μετέπειτα πορεία μου. Κατηύθυνε ό,τι ήταν να γίνει. Βρήκε ακόμη και τον πολύτιμο χειρουργό, ο οποίος ήθελε και μπορούσε να προσεγγίσει και να χειριστεί την περίπτωσή μου με ανθρώπινα μέτρα. Μέσα στην ατυχία μου πρόβαλαν εκείνο το διάστημα άνθρωποι άγνωστοι μα περισσότερο γνωστοί από τους γνωστούς μου. Οι εξετάσεις ταχύτατες. Το χειρουργείο ορίστηκε για τις 9 Απριλίου. Το μόρφωμα στο δεξί μαστό ήταν εξαιρετικά επικίνδυνο και οι αναφορές μιλούσαν για καλπάζουσα μορφή καρκίνου. Ο αριστερός μαστός με δύο σοβαρές εστίες αποτιτανώσεων δεν έδειχνε ξεκάθαρα τα μυστικά του. Μόνο το διπλό χειρουργείο και οι βιοψίες θα φώτιζαν την πραγματική εικόνα. Τρεις ώρες… εξερεύνησης σε εκείνα που το σώμα μαζεύει για να αντέξει την αποκοτιά των παθών. Τι «καλά» εξελίσσει η ψυχή τις αντοχές της…

Πώς μετράς αλλιώς τις στιγμές, όταν μικραίνουν εκείνες και ανοίγεις εσύ! Μετά το χειρουργείο, μου έμαθαν να ζω μέρα τη μέρα. Κανένα σχέδιο, καμιά συνθήκη δεν φαινόταν ανώτερη από αυτό που μου συνέβαινε. Κι όμως η ίδια δεν το βίωνα έτσι, ήμουν κλεισμένη στις χαοτικές σκέψεις μου. Κάθε μέρα κι ένα σκαλοπάτι. Προς τι; Ποιες προοπτικές στην υγεία της μπορεί να έχει μια ανασφάλιστη; Κι όμως χωρίς ασφάλεια διαπιστώνει κανείς πόση ανθρωπιά κρύβεται γύρω μας. Αλλά βαδίζεις στα τυφλά, βαδίζεις ίσως χωρίς να αισθάνεσαι ότι κάνεις ένα βήμα.

Όταν ο χειρουργός μου με παρέπεμψε στον ογκολόγο, νόμιζα ότι θα καταρρεύσω. Πολλές φορές νόμιζα ότι θα καταρρεύσω. Κι ήταν σαν να πέφτω ακόμη και κάτω από το έδαφος και κάτω από όποια βάση θα μπορούσαν να στηριχθούν τα πόδια μου, σαν να με απορροφούσε το κενό, χωρίς τέλος. Κι ας χαμογελούσα διαρκώς. Ναι διαρκώς! Είχα αποκτήσει ένα χαμόγελο διαρκείας για να συγκρατώ την απελπισία μακριά από εκείνους που με στήριζαν. Μπήκα στο ογκολογικό θαρρώντας ότι πάω να επισκεφτώ κάποιον άλλον. Δεν μπορεί να πήγαινα για μένα. Και ήταν εκεί ένας απίστευτος άνθρωπος που για ακόμη μια φορά έκανε ό,τι χρειαζόταν για να ζήσω χωρίς να ζητήσει κάτι. Πόσα ανταλλάγματα είχα προσφέρει σε όλη μου τη ζωή για τα ελάχιστα και για τα μέγιστα ήταν εκεί άνθρωποι που μου χαρίστηκαν.

Τις ακτινοβολίες ήξερα αμέσως πως οφείλω να τις κάνω. Τα σχήματα των χημειοθεραπειών ήταν κεραυνός. Και πάλι δεν πίστευα ότι ήταν για μένα. Δεν μπορούσα να χειριστώ τη σκέψη των χημειοθεραπειών. Άρνηση θα μου πείτε. Τι άλλο όμως έκανα τόσο καιρό εκτός από το να αρνούμαι. Τι χάνει κανείς στις χημειοθεραπείες; Αναζητούσα πληροφορίες και πνιγόμουν στις διαπιστώσεις και στις πιθανότητες. Σώζουν οι χημειοθεραπείες ή αρχίζουν ένα νέο δρόμο μιας άλλης καταστροφής; Ο ογκολόγος με προετοίμασε για τις απώλειες. Αυτή που στεκόταν ακλόνητη και συντριπτική μέσα στο μυαλό μου ήταν η απώλεια των μαλλιών. Δεν… Πριν τα χάσω, τα είχα ήδη χάσει με τις σκέψεις μου. Πίσω από τα μάτια μου υπήρχε ένα ακήρυχτο κλάμα, ένας χείμαρρος δάκρυα που δεν ξεσπούσε και εγώ πλάνταζα βουβή και χαμογελώντας.

Τότε πριν από την πρώτη χημειοθεραπεία ένας φίλος με τη γυναίκα του μού έδωσαν το τηλέφωνο της Αναστασίας Λαγαρή. Είναι, μου είχαν πει, μια κυρία που συντρέχει ανθρώπους οι οποίοι δεν έχουν τη δυνατότητα να αντεπεξέλθουν σε μια τέτοια συγκυρία. Είναι εθελόντρια σε ένα σύλλογο καρκινοπαθών με το απίθανο όνομα Κ.Ε.Φ.Ι. Θεέ μου, είπα, τί ειρωνεία της τύχης! Αυτοί οι άνθρωποι πρέπει να έχουν το γέλιο στην ψυχή τους για να συγκρατούν το κέφι μέσα στην επωνυμία του συλλόγου. Αλλά δεν τολμούσα να τηλεφωνήσω. Τόσοι άνθρωποι πονούν σε αυτή τη χώρα. Ποια είμαι εγώ που θα ζητήσω τη βοήθειά τους; Ποια είμαι εγώ; Όταν πλέον ένα βράδυ συνειδητοποίησα ότι δεν είχα άλλη σκέψη από τον αριθμό του τηλεφώνου της, την κάλεσα. Με άκουγε, με αφουγκραζόταν, μου έδωσε χρόνο να σκεφτώ, να ανοιχτώ. Ήταν δίπλα μου όση ώρα μιλούσαμε κι ας μην την έβλεπα. Ήρθε και στην πρώτη χημειοθεραπεία κι ας της είπα πως μπορώ να τα βγάλω πέρα και μόνη. Μια γυναίκα σαν την άνοιξη, σαν την άνοιξη που την είχα ξεχάσει. Για τα μάτια της μόνο πήγα για πρώτη φορά στην απογευματινή συνάντηση της ομάδας. Και κοιτώντας την χαμογελούσα για όλους και προς όλους όσους συνάντησα μέσα στα γραφεία του συλλόγου. Αλλά αυτή τη φορά γιατί ένιωθα πως έχει ουσία το χαμόγελό μου, είναι για να απολαμβάνει το μοίρασμα της αισιοδοξίας και το δικαίωμα στη χαρά και στη ζωή.

Ωστόσο μια ζωή, άλλη ζωή με σάρκα και οστά ήρθε να ανοιχθεί σαν αγκαλιά γύρω μου. Ζωή Γραμματόγλου… η πρόεδρος του συλλόγου, η μάνα του συλλόγου και της καρδιάς μου. Εκείνη φρόντισε να συναντώ την κ. Σαλώμη, την ψυχολόγο που πορεύτηκε μαζί μου κι εγώ μαζί της σε μια ανίχνευση των απολεσθέντων συναισθημάτων μου. Κάθε εβδομάδα ένα σκαλί, ένα βήμα μέχρι το απίστευτο ερώτημά μου προς εκείνη: «Πώς εκφράζονται τα συναισθήματα;». Μπλοκαρισμένη από τα οικονομικά και προσωπικά προβλήματα μού φαινόταν αδιανόητο να συζητάμε για τον καρκίνο. Χρειάστηκαν τρεις μήνες και πλέον, και οι ισχυροί πόνοι του δευτέρου σχήματος των χημειοθεραπειών για να συνειδητοποιήσω τί σημασία είχε το ερώτημά της που επανερχόταν για το πώς αισθάνομαι σε σχέση με τον καρκίνο. Υπάρχει συνειδητοποίηση και συνειδητοποίηση, αλλά αυτή του χρόνου ζωής είναι εξαιρετική! Τί είναι ο χρόνος στο εξής για μένα; Τί είμαι εγώ σε σχέση με τον χρόνο;

Οι ημερομηνίες μου ήταν πλέον σχετιζόμενες με τις όποιες θεραπείες. Και στο διάμεσο έγραφα. Διάβαζα κι έγραφα ή περπατούσα. Και μετά θεραπεία. Δυο τρεις εβδομάδες νέα και μετά σκυφτή, γέρικη, αποκαμωμένη και ξανά νέα. Αχνά θυμόμουν πως ένα βράδυ κουρασμένη από τη βαθμιαία και αποκαρδιωτική απώλεια της τριχοφυΐας, ξύρισα μόνη μου το κεφάλι μου και φόρεσα το σκουφί μου και τα μαντήλια. Αχνά θυμόμουν πως ήμουν περισσότερο σε εμένα αποδεκτή από ποτέ, αγγίζοντας το σχεδόν παιδικό εκείνο κεφάλι που άφηνε κάθε του γλυκιά ατέλεια ορατή. Χωρίς μαλλιά το κεφάλι είναι έτοιμο να δεχθεί το πιο ουσιαστικό χάδι, έστω κι αν ντρέπεται κανείς, έστω κι αν αμφιβάλλει για την αισθητική του εικόνα. Και παρότι όλα αυτά παρωθούνταν στο μυαλό μου καθώς έφθανε ο καιρός για τις τελευταίες χημειοθεραπείες, ούτε τότε ήθελα ούτε τώρα θέλω να τα ξεχάσω ούτε να αφήσω κανέναν να τα ξεχάσει. Χωρίς μνήμη δεν υπάρχει στέρεο ανθρώπινο βήμα ούτε αληθινή επιλογή.

Στις επιλογές μου όμως δεν ήταν οι ακτινοβολίες. Πώς μπορούσαν να είναι, αφού δεν είχα τη δυνατότητα να τις εξασφαλίσω. Εδώ την απάντηση την έχει πάλι το αγγελικό χέρι της κ. Ζωής. Σε εκείνη και στην προσφορά του ακτινοθεραπευτή οφείλω τις 30 ακτινοβολίες. Το κοβάλτιο έγινε το ανέκδοτο για την προσωρινή αφηρημάδα μου, η οποία θα υπήρχε το δίχως άλλως, αφού όταν ο άνθρωπος αγχώνεται και φοβάται, ξεχνά πολλά και εύκολα. Στο θάλαμο αναμονής τόσοι άνθρωποι με ανάλογα προβλήματα, όλοι σε ένα ιδιότυπο club, αυτό των καρκινοπαθών να κοιταζόμαστε με ένα χαμόγελο που δεν το συναντάς συχνά εκεί που των ανθρώπων η υγεία δεν διακυβεύεται. Κι όποτε νόμιζα πως δεν έχω άλλο κουράγιο, ήταν κάποιος άλλος με μεγαλύτερες «σκιές» από εμένα, για τον οποίο αισθανόμουν πως χρειαζόταν και τη δική μου αισιοδοξία για να τα καταφέρει. Πώς παίρνεις κουράγιο, χαρίζοντας κουράγιο στον συνάνθρωπό σου!

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 4

Το να συναντώ στην πορεία της ζωής μου ψυχές αγωνιζόμενες, ψυχές που μ'ένα τους χαμόγελο, ένα τους λόγο, μου ομορφαίνουν τη ζωή, είναι δώρο Θεού, που πολλές φορές σκέφτομαι πόσο γενναιόδωρος είναι ο Κύριος με τους ανθρώπους, με μένα, με σας, με τον καθένα. Γιατί τις περισσότερες φορές, αισθάνομαι ότι δεν τα αξίζω τα τόσα δώρα Του. Γι΄αυτό, το μόνο που πιστεύω πως πρέπει να κάνω είναι να Τον δοξολογώ αδιάλειπτα, να Τον ευχαριστώ ακατάπαυστα και να μην βγαίνει από το στόμα μου κανένα παράπονο. Για τίποτα και για κανέναν. ΜΟΝΟ ΔΟΞΟΛΟΓΙΑ!!!!!!!

+Πατέρας Γερμανός

Άγγελοι δίχως φτερά

Υπάρχουν και αυτοί οι άνθρωποι

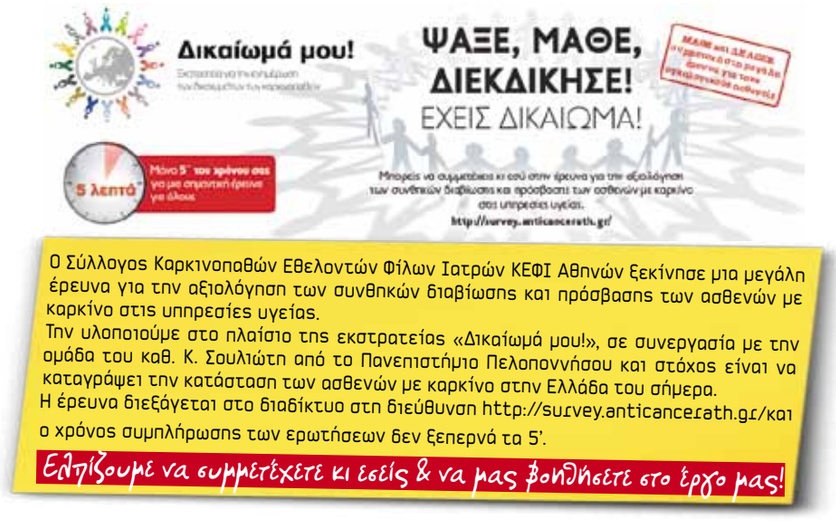
Οι άνθρωποι που ξυπνούν με αγωνία, αλλά λένε καλημέρα και την εννοούν. Εκείνοι που συνειδητοποιούν ότι η ευπάθεια (ναι, η ευπάθεια) είναι σημαντική για τη ζωή και η τρυφερότητα πολύτιμη.
Αγκαλιάζουν το ευάλωτο της ύπαρξής τους και προσπαθούν για το καλύτερο όχι μόνο για τους ίδιους αλλά για όλους, ακόμα και αν δεν υπάρχει καμία εγγύηση για το αποτέλεσμα.
Έχουν τη βαθιά γνώση ότι η μάχη, η πιο τιμημένη όλων, δε στεφανώνει νικητές αλλά χαρίζει δάφνες στις προσπάθειες.
Οι άνθρωποι που δε φλυαρούν για το παρελθόν τους, δε διηγιούνται ούτε τραγωδίες ούτε νίκες, γιατί δεν είναι προσκολλημένοι σε αυτές. Υπάρχουν μόνο στο εδώ και στο τώρα.
Αναλαμβάνουν την ευθύνη και παίρνουν τη ζωή στα χέρια τους. Μαθαίνουν οι ίδιοι να φτιάχνουν τον κήπο τους, χωρίς να περιμένουν κάποιον να τους φέρει λουλούδια.
Οι άνθρωποι που αγαπούν, παίζουν, γελούν, μοιράζονται, μαθαίνουν, αφήνονται στη ζωή και υποκλίνονται μπροστά στους κανόνες και τους νόμους της, είτε τους αρέσουν είτε όχι.
Έχουν τη συμπόνια, την ταπεινότητα και την ευγνωμοσύνη κεντημένες σαν τατουάζ στην καρδιά τους.
Οι άνθρωποι που νιώθουν ευλογημένοι για μία λέξη, για ένα τραγούδι, για ένα ξημέρωμα, για μια αίσθηση που δε θα ξεχάσουν ποτέ.
Μέσα από τα λαμπερά τους μάτια τα θαύματα του κόσμου δεν είναι επτά, είναι εκατομμύρια.
Οι άνθρωποι που ενώ κάποτε δεν είχαν ποτέ χρόνο, μία ημέρα αποφάσισαν ότι ποτέ στη ζωή τους δεν είχαν τόσο χρόνο.
Αντιλαμβάνονται ότι το να πεθαίνεις είναι σκληρό, αλλά το να μη ζεις είναι σκληρότερο.
Οι άνθρωποι που έχουν ως μέρος του αξιακού τους κώδικα, ότι αφού υπάρχει αυτός ο υπέροχος κόσμος, τα όρια του απίθανου έχουν ήδη υπερσκελιστεί.
Βρίσκουν νόημα εκεί που οι άλλοι βρίσκουν απελπισία και πιστεύουν ότι ακόμα και οι πιο δραστικές αλλαγές στη ζωή έρχονται γλυκά, όταν έχεις αγάπη και πίστη για τον προορισμό σου.
Οι άνθρωποι που βλέπουν τη ζωή όπως ένα παιχνίδι στον υπολογιστή - κάθε φορά που «πεθαίνεις», ανοίγεται αμέσως μπροστά σου ένα νέο πεδίο δράσης και μπορείς να συνεχίσεις.
Και καρφώνουν με σθένος έναν ολόλαμπρο, ζεστό ήλιο στον Δεκεμβριανό ουρανό.
Υπάρχουν και αυτοί οι άνθρωποι. Άγγελοι δίχως φτερά.

Γεωργία Μπουρτζάλα

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 3

Οι άνθρωποί μου, οι συνάνθρωποί μου ήταν τα μάτια μου για να βλέπω όλο αυτό το διάστημα. Ο καρκίνος μου έδειξε την αγκαλιά που δίνω, που παίρνω... Και πάλι αγκαλιά! Μια τέτοια αγκαλιά ένιωσα κι όταν τελείωσαν οι ακτινοβολίες. Με χαιρετούσαν όλοι οι θεραπευτές σαν να τελείωσε μια σπουδή, ένα σχολειό, αυτό της αντοχής και της υπομονής. Ένα καλό κατευόδιο, σε μια νέα ζωή που δεν ήξερα ούτε και ξέρω ακόμη στα σίγουρα πώς να τη χειριστώ. Γνωρίζω όμως πώς δεν είναι καλό να τη χειριστώ. Γνωρίζω καλύτερα το περιεχόμενο του «όχι» μου. Αισθάνομαι καλύτερα τα όριά μου. Κι αν κάποιες στιγμές αντιγυρίζει το «είναι» μου σε σκέψεις μελαγχολικές, σκέφτομαι τα χέρια που έσφιξαν τα δικά μου και στέλνω, όσο μπορώ, στην άκρη την αίσθηση του κινδύνου.
Ξέρω ότι το να μου εμφανιστεί μια φορά ο καρκίνος, είναι ούτε λίγο ούτε πολύ σαν να έχω πάρει ένα ανησυχητικό εισιτήριο διαρκείας. Δεν θέλω όμως να το χρησιμοποιήσω αυτό το εισιτήριο προς νέα κατεύθυνση, θέλω να είμαι εδώ μαζί σας. Μου αρέσει αυτή η παρέα. Θέλω να ζήσω και κυρίως θέλω να ζήσω όμορφα! Κι αυτό για μένα σημαίνει –παρά τα άλυτα άλλα προβλήματά μου– να δώσω μορφή στη ζωή μου. Είναι πολύ σημαντικό κάθε ημέρα να αρχίζει με ένα χαμόγελο, ένα τραγούδι, ένα βήμα χορευτικό, με χρώματα που χαρίζει ο ουρανός κι η θάλασσα, και μάτια να με κοιτούν και να μου λένε: «Χαίρομαι που σε βλέπω! Καλημέρα!»
Σας λέω, λοιπόν, πως, ένα χρόνο μετά από την 1η Απριλίου του 2013, κοιμάμαι και ξυπνώ με μια λέξη. Περπατώ στον δρόμο, συνομιλώ, διαβάζω, γράφω και αυτή η λέξη είναι πάντοτε εκεί ανάμεσα στις γραμμές μου. Σκέφτομαι τον πατέρα μου, την αδερφή μου, τη μάνα μου που δεν είναι πια εδώ αλλά είναι, τους φίλους μου, σκέφτομαι τα μάτια και τα χέρια των παιδιών μου που μου λείπουν, και η σημαντικότερη της ζωής μου λέξη έχει αφομοιώσει τα καλύτερα συναισθήματά μου και τα συμπυκνώνει μέσα της. Σας την χαρίζω για να την έχουμε όλοι μας.

«ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ»! **Μαρία Ντότσικα**



Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Εθελοντών Φίλων Ιατρών ΚΕΦΙ Αθηνών ξεκίνησε μια μεγάλη έρευνα για την αξιολόγηση των συνθηκών διαβίωσης και πρόσβασης των ασθενών με καρκίνο στις υπηρεσίες υγείας.
Την υλοποιούμε στο πλαίσιο της εκστρατείας «Δικαίωμά μου!», σε συνεργασία με την ομάδα του καθ. Κ. Συλιώτη από το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου και στόχος είναι να καταγράψει την κατάσταση των ασθενών με καρκίνο στην Ελλάδα του σήμερα.
Η έρευνα διεξάγεται στο διαδίκτυο στη διεύθυνση http://survey.anticancerath.gr/και ο χρόνος συμπλήρωσης των ερωτήσεων δεν ξεπερνά τα 5'.

Ελπίζουμε να συμμετέχετε κι εσείς & να μας βοηθήσετε στο έργο μας!

Το τρίμηνο που πέρασε...

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΩΝ: Roche We Innovate Healthcare GENESIS pharma ΟΤΕ