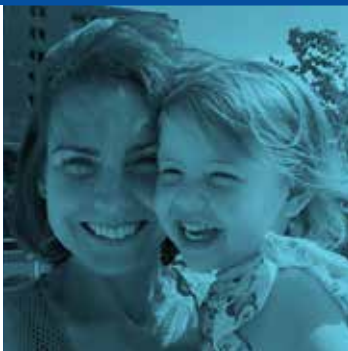


**WORLD
CANCER
DAY 4 FEB**



**ΜΠΟΡΟΥΜΕ
ΜΠΟΡΩ**
4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΖΟΥΜΕ



4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

- Ο καρκίνος είναι μια ασθένεια που δεν γνωρίζει όρια και είτε μας είχε, είτε θα μας επηρεάσει όλους, άμεσα ή έμμεσα, κατά τη διάρκεια της ζωής μας
- Είναι μια από τις πρώτες αιτίες θανάτου παγκοσμίως προκαλώντας 8,2 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο. Όμως, γνωρίζουμε ότι πάνω από 1/3 αυτών των θανάτων θα μπορούσαν να είχαν αποτραπεί και πως πολλοί καρκίνοι είναι θεραπεύσιμοι, αν ανιχνευθούν αρκετά νωρίς.
- Εάν δεν αυξηθεί σε παγκόσμιο επίπεδο η ευαισθητοποίηση για τον καρκίνο και δεν δρομολογηθούν ενέργειες για την πρόληψη και την θεραπεία της νόσου, εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο θα πεθαίνουν άδικα κάθε χρόνο.
- Πρέπει να δράσουμε τώρα γιατί ο καρκίνος είναι μία μεγάλη παγκόσμια επιδημία με αυξητικές τάσεις. Προβλέπεται ότι μέχρι το 2025 τα ετήσια νέα περιστατικά της νόσου θα αυξηθούν στα 19,3 εκατομμύρια, από 14,1 εκατομμύρια που ήταν το 2012.
- Οι ενέργειες που γίνονται από κάθε άτομο, οργανισμό και κυβέρνηση βοηθούν στη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων που έχει ο καρκίνος. Στόχος: να επιτευχθεί μείωση στους πρόωρους θανάτους από μη μεταδιδόμενες ασθένειες (στις οποίες ανήκει και ο καρκίνος) κατά 25% μέχρι το 2025
- Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου αποτελεί μια ευκαιρία για την Ένωση για τον Παγκόσμιο Έλεγχο του Καρκίνου (UICC), τα μέλη της και το κοινό να συμμετάσχουν σε μια παγκόσμια κινητοποίηση με στοχευμένες, τοπικά προσαρμοσμένες και εφικτές στην πράξη ενέργειες που θα μειώσουν την επιβάρυνση που προκαλεί ο καρκίνος.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΕΠΙΔΙΩΚΕΙ Η ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ(UICC)

- Η Ένωση για τον Παγκόσμιο Έλεγχο του Καρκίνου (ΕΠΕΚ - UICC) ενώνει την αντικαρκινική κοινότητα στην κοινή προσπάθεια να μειωθεί η παγκόσμια επιβάρυνση από τον καρκίνο, να προωθηθεί περισσότερη ισότητα και να ενσωματωθεί ο έλεγχος του καρκίνου στην παγκόσμια πολιτική ατζέντα για την υγεία και την ανάπτυξη.
- Είναι η μεγαλύτερη μη κερδοσκοπική οργάνωση που είναι αφιερωμένη στην πρόληψη και στον έλεγχο του καρκίνου παγκοσμίως.
- Είναι η μεγαλύτερη αντικαρκινική ένωση του είδους της, με πάνω από 900 οργανισμούς-μέλη σε 155 χώρες, αντιπροσωπεύοντας παγκοσμίως τις μεγαλύτερες αντικαρκινικές εταιρείες, υπουργεία υγείας, ινστιτούτα έρευνας, κέντρα θεραπείας και ομάδες ασθενών.
- Είναι αφοσιωμένη στο να συνεχίσει να εργάζεται με τους ηγέτες του κόσμου ώστε να αυξήσει την υποστήριξη τους για τη λήψη μέτρων ελέγχου του καρκίνου και να τους καταστήσει υπεύθυνους για τις δεσμεύσεις που αναλαμβάνουν σχετικά με τον καρκίνο, οι οποίες περιλαμβάνονται στο Παγκόσμιο Σχέδιο Δράσης των Ηνωμένων Εθνών Κατά του Καρκίνου.
- Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καρκίνου, η Ένωση επιδιώκει την:
 - ανάπτυξη στόχων και δεικτών αξιολόγησης, για την εφαρμογή πολιτικών και προσεγγίσεων με σκοπό την πρόληψη και τον έλεγχο του καρκίνου
 - απόδοση της προτεραιότητας που αρμόζει στον καρκίνο, στην παγκόσμια ατζέντα υγείας και ανάπτυξης.
 - προώθηση μιας παγκόσμιας απάντησης στο πρόβλημα: καρκίνος.





ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΕΠΙΔΙΩΚΕΙ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (Ε.Α.Ε.)

- Η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία είναι η **μεγαλύτερη ιατροκοινωνική κοινωφελής οργάνωση** με στόχο την καταπολέμηση του καρκίνου στη χώρα μας. Εφέτος συμπληρώνει **60 χρόνια συνεχούς δράσης** (ιδρύθηκε το 1958), προσφέρει ανελλιπώς και δωρεάν τις υπηρεσίες της στην ενημέρωση του πληθυσμού, την εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας, τον αντικαπνιστικό αγώνα, την προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής, τη διεξαγωγή προληπτικών εξετάσεων, τη φιλοξενία ασθενών, την ψυχοκοινωνική συμβουλευτική καθώς και σε πλήθος άλλων τομέων και δραστηριοτήτων.
 - Όλα τα μέλη της, στα 110 παραρτήματα της χώρας, εργάζονται για την υλοποίηση των σκοπών της, εθελοντικά.
 - Αποτελεί ένα από τα ιστορικά και ενεργά μέλη Ένωσης για τον Παγκόσμιο Έλεγχο του Καρκίνου και συμμετέχει εκπροσωπώντας τη χώρα μας σε πολλές Ευρωπαϊκές Εταιρείες και Οργανώσεις.
 - Στηρίζει το δημόσιο σύστημα υγείας και τη δημόσια διοίκηση, διατηρώντας την αυτονομία της ως οργάνωση της Κοινωνίας των Πολιτών. Συνηγορεί για τους ασθενείς και προσπαθεί να βελτιώσει όλους τους τομείς που σχετίζονται με την εμφάνιση και την αντιμετώπιση της νόσου.
- Κύριοι στόχοι της το 2018 είναι:**
- Να διευρύνει την παροχή προληπτικών εξετάσεων σε ανθρώπους με **δυσκολίες πρόσβασης** σε υπηρεσίες υγείας. Οι κινητοί **μαστογράφοι** που έχουν πραγματοποιήσει περισσότερες από **64.000 δωρεάν εξετάσεις** σε όλη τη χώρα, τα **pap-test**, που γίνονται περιοδικά σε πληθώρα παραρτημάτων, ο **έλεγχος για αφανή αιμορραγία από το πεπτικό**, αποτελούν μέρος των δραστηριοτήτων μας (σ' όλη τη χώρα).
 - Ιστορικά πρωτοστάτησε στην **αντικαπνιστική εκστρατεία** στη χώρα μας και θεωρεί πως συνέβαλε σημαντικά στον περιορισμό του καπνίσματος από τους Έλληνες. Σήμερα επιδιώκει ουσιαστικότερες παρεμβάσεις καθώς διαθέτει πλέον το **αρτιότερο πνευμονολογικό εργαστήριο** για την μελέτη των επιπτώσεων του καπνίσματος και ηγείται του **Ευρωπαϊκού προγράμματος για τον έλεγχο της εφαρμογής των Κοινοτικών οδηγιών και αποφάσεων για τη διάθεση καπνικών προϊόντων** σε όλες τις χώρες της Ε.Ε.
 - Έχει εντατικοποιήσει την **ενημέρωση του πληθυσμού σε θέματα υγείας**, ιδίως για την πρόληψη της νόσου



*Το Ειδικό Κέντρο στην Παιανία, οι κινητοί
Μαστογράφοι και ο Ξενώνας της στην Πυλαία
Θεσσαλονίκης*

και την υγιεινή ζωή. Με την άδεια του Υπουργείου Υγείας πραγματοποιεί ειδικές παρουσιάσεις σε παιδιά σχολικής ηλικίας, ενώ παράλληλα δημιουργήσε την κίνηση για τριτοβάθμια εκπαίδευση χωρίς καπνό,

*Ενημερωτικές ομιλίες και ημερίδες για την
επιμόρφωση του πληθυσμού*

πρωτοστάτησε στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών και των αρχών στο θέμα της μόλυνσης από τα αποτσίγαρα (ιδίως στις παραλίες της χώρας), ενώ συνεχίζει αποφασιστικά την προσπάθεια για



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΕΠΙΔΙΩΚΕΙ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (Ε.Α.Ε.)

απαγόρευση του καπνίσματος σε ανοικτούς δημόσιους χώρους, όπως π.χ. σε παιδικές χαρές, άλση, πλατείες κ.λ.π.

- Ο Ξενώνας της στην Πυλαία Θεσσαλονίκης φιλοξενεί έως 100 ασθενείς την ημέρα, υπό την εποπτεία του Θεαγενείου Νοσοκομείου), ενώ το Ειδικό Κέντρο στην Παιανία Αττικής αναδιαρθρώνεται για να μπορέσει να χρησιμοποιηθεί πιο παραγωγικά. Ενώ παράλληλα συνεχίζεται το πρόγραμμα στέγασης απόρων ασθενών σε επιλεγμένα ξενοδοχεία της Λάρισας, με έξοδα του τοπικού παραρτήματος μας.
- Να διευρύνει τη συνεργασία μας με μικρότερες οργανώσεις με παρόμοιους στόχους παρέχοντας τους την απαραίτητη τεχνογνωσία και συμβουλές. Συνεργάζεται στενά με την Εταιρεία ΠΑΡΗΣΥΑ, για τη δημιουργία συμβουλευτικών υπηρεσιών για τον πόνο, με το σύλλογο γυναικών με καρκίνο του μαστού «Μαζί για τη ζωή» κ.α
- Να διευρύνει τις υπηρεσίες που προσφέρει το Κέντρο Κληρονομικού καρκίνου, η υπηρεσία ΓΟΝΕΑΣ (Γονιμότητα σε Νεοπλασματικούς ασθενείς).
- Να συνεχίσει την ανάπτυξη του Κέντρου για την Υποστήριξη, Εκπαί-

δευση και Έρευνα στην Ψυχοκοινωνική Ογκολογία (ΚΕ.Υ.Ε.Ε.Ψ.Ο.), με τις ατομικές και ομαδικές ψυχολογικές συνεδρίες, με την στήριξη λειτουργιών υγείας που ασχολούνται με τον καρκίνο και με τις επιστημονικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες του

- Να παράσχει δυνατότητες βελτίωσης της ποιότητας ζωής των ασθενών με μαθήματα γιόγκα, χορού, γυμναστική κ.λ.π.
- Να στηρίζει την Πολιτεία και τα ασφαλιστικά ταμεία στην προσπάθεια τους να συγκρατήσουν σε λογικά επίπεδα τις δαπάνες για τη διάγνωση και θεραπεία της νόσου.
- Να επεξεργαστεί προτάσεις, να διοργανώσει δράσεις για την προστασία των ογκολογικών ασθενών, συνεργαζόμενη με τις δημόσιες υπηρεσίες, τους εθελοντές της και τις οργανώσεις των ασθενών που στηρίζουν ασθενείς σ' όλη τη χώρα.
- Να διαφοροποιήσει την οικονομική εκστρατεία της γνωστή ως Πανελλήνιος Αντικαρκινικός Έρανος, ώστε να έχει μεγαλύτερη αποδοτικότητα και ανταποδοτικότητα (καθώς μέχρι σήμερα δεν το ιδιοποιείται η Ε.Α.Ε. αλλά το κατανέμει ο εκάστοτε Υπουργός)

Οι οικονομικοί πόροι της Ε.Α.Ε. προέρχονται από τις συνδρομές των



ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ
τον ήλιο
ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΗΝ
ακτινοβολία



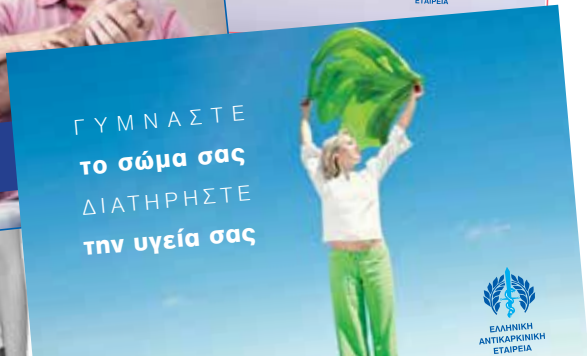
απλές
αλήθειες
για το
κάπνισμα



Ο ΚΑΠΝΟΣ ΣΟΥ
ΜΑΣ ΣΚΟΤΩΝΕΙ!



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΣΕ 10 ΣΥΧΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



ΓΥΜΝΑΣΤΕ
το σώμα σας
ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ
την υγεία σας



ΔΙΑΤΗΡΕΙΣΤΕ
υγιές βάρος
ΕΠΙΛΕΞΤΕ
σωστή τροφή



Ενημερωτικό υλικό με τα μηνύματα της πρόληψης, της έγκαρης διάγνωσης, της φροντίδας διανέμεται τακτικά από τους εθελοντές μας στις εξορμήσεις τους σε κάθε γωνιά της Ελλάδας.

μελών της, τις δωρεές συμπολιτών μας και τις χορηγίες κοινωνικά ευαίσθητων οργανισμών και ιδιωτικών εταιρειών. Δεν επιδοτείται από τον κρατικό προϋπολογισμό.

Γι' αυτό στηριζόμαστε στον κάθε πολίτη και τον καλούμε να προσφέρει, ανάλογα με τις δυνάμεις του, για να επιτύχουμε τον κοινό στόχο: να ζήσουμε καλύτερα χωρίς το φόβο του καρκίνου.

ΜΠΟΡΟΥΜΕ



ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

Αλλαγές από το σύγχρονο τρόπο ζωής μας μπορεί να έχουν ως επακόλουθο ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι στον κόσμο να εκτίθενται σε παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου, όπως είναι το κάπνισμα, η κακή διατροφή και ο καθιστικός τρόπος ζωής.

Η εκπαίδευση και η ενημέρωση των ατόμων και της κοινωνίας για τις σχέσεις μεταξύ του τρόπου ζωής και του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου είναι τα πρώτα βήματα για την αποτελεσματική πρόληψη.

Εφοδιάζοντας άτομα και κοινωνία με κατάλληλες και επαρκείς γνώσεις σχετικά με τους δεσμούς μεταξύ του τρόπου ζωής και του καρκίνου, μπορούμε να ενδυναμώσουμε τους ανθρώπους να υιοθετήσουν υγιεινές επιλογές. Τα άτομα και η κοινότητα πρέπει να ενημερωθούν για το γεγονός ότι περισσότερο από το ένα τρίτο των περιπτώσεων καρκίνου μπορούν να αποτραπούν με την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.

Η πρωτογενής πρόληψη είναι το αποτελεσματικότερο μέσο για τον έλεγχο του καρκίνου, ειδικότερα σε χώρες όπως η δική μας, που η οικονομική κατάσταση περιορίζει σημαντικά τους πόρους για την έγκαιρη διάγνωση, την θεραπεία και την αναρρωτική φροντίδα.



ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΥΓΙΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ

Τα σχολεία και οι χώροι εργασίας αποτελούν σημαντικούς παράγοντες στην πρόληψη του καρκίνου. Και στα δύο αυτά περιβάλλοντα μπορεί να προαχθεί μια υγιεινή συμπεριφορά με την παροχή υγιεινών γευμάτων, χώρων και χρόνου για αναψυχή και αθλητισμό, καθώς και με την ενσωμάτωση στα σχολικά προγράμματα μίας πρακτικής διατροφικής και σωματικής αγωγής.

Τα σχολεία και οι χώροι εργασίας μπορούν να ενθαρρυνθούν για να εφαρμόσουν μέτρα που θα παρακινήσουν και θα διατηρούν υγιείς συνήθειες στη καθημερινή ζωή ενός ατόμου.



ΝΑ ΕΜΠΝΕΥΣΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΛΑΒΟΥΜΕ ΔΡΑΣΗ

Το πρώτο βήμα για την πρόοδο στο θέμα του καρκίνου είναι να πιέσουμε για δράσεις που γνωρίζουμε ότι βελτιώνουν τα ποσοστά επιβίωσης και δίνουν στους ασθενείς καλύτερη ποιότητα ζωής.

Μπορούμε, δουλεύοντας ενωμένοι όλοι μαζί σε κοινούς στόχους και χρησιμοποιώντας τις επιρροές μας, να οδηγήσουμε τις κυβερνήσεις ν' αναλάβουν αποφασιστική δράση, να δεσμεύσουν επαρκείς πόρους και να εντάξουν τον καρκίνο και τις άλλες μη μεταδοτικές ασθένειες στο πλαίσιο ενός ευρύτερου αναπτυξιακού σχεδιασμού, συμβάλλοντας αποτελεσματικά στη μείωση των πρόωγων θανάτων, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στα ποσοστά επιβίωσης.



ΝΑ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

Ο εντοπισμός και η κινητοποίηση δικτύων είναι ουσιώδεις ενέργειες για να υποστηριχθούν οι προσπάθειες που θα μειώσουν την παγκόσμια επιβάρυνση του καρκίνου.

Μέσα από αυτές τις διαδικασίες μπορούμε να ενισχύσουμε τις προσπάθειες συνηγορίας και την ανάπτυξη αποδοτικών ικανοτήτων μέσω της εκπαίδευσης και της κατάρτισης. Η δημιουργία δικτύων εμπειρογνωμόνων μπορεί επίσης να αποτελέσει μια βάση για την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών.

Η παγκόσμια κοινότητα που ασχολείται με τον καρκίνο μπορεί να κινητοποιήσει τα δίκτυα της για να μειώσει την επιβάρυνση τα που προκαλεί ο καρκίνος, για να προωθήσει μεγαλύτερη ισότητα και για να ενσωματώσει καλύτερα τον έλεγχο της νόσου στην παγκόσμια ατζέντα για την υγεία και την ανάπτυξη.



ΝΑ ΑΝΑΜΕΤΡΗΘΟΥΜΕ ΜΕ ΤΙΣ ΛΑΘΟΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ

Σε πολλούς πολιτισμούς και κοινωνίες ο καρκίνος παραμένει ένα θέμα ταμπού. Οι άνθρωποι που ζουν με καρκίνο συχνά στιγματίζονται και υπόκεινται σε διακρίσεις που μπορεί να τους αποτρέψουν από το να αποδεχθούν ότι έχουν καρκίνο και να ζητήσουν βοήθεια και υποστήριξη. Ακόμη και σε κοινωνίες όπου το θέμα του καρκίνου συζητείται ανοιχτά, οι ασθενείς μπορεί μερικές φορές να αισθανθούν στιγματισμένοι και απομονωμένοι από τους φίλους και τον περίγυρο τους.

Οι κυβερνήσεις, η κοινωνία, τα σχολεία, οι εργοδότες και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μπορούν όλοι τους να αντιμετωπίσουν και να αναμετρηθούν με τις λάθος αντιλήψεις για τον καρκίνο και να διαλύσουν βλαπτικούς μύθους και παρανοήσεις, έτσι ώστε ο καθένας να έχει τη δυνατότητα πρόσβασης σε έγκυρες πληροφορίες για τη νόσο και την ποιοτική πρόληψη και θεραπεία της.

«Ο Καρκίνος είναι μια ασθένεια χωρίς σύνορα. Επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο κάθε μέρα γι αυτό και η Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καρκίνου είναι τόσο σημαντική. Αυτήν την ημέρα, ενωμένοι, ζητούμε να αυξηθεί η ενημέρωση γύρω από την ασθένεια και το τι χρειάζεται για να μειώσουμε τις καταστροφικές της συνέπειες. Η φιλοδοξία μας είναι να δούμε πε-

ρισσότερους ανθρώπους να επιβιώνουν από τον καρκίνο από ότι στο παρελθόν και η Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καρκίνου είναι μια ιδανική ευκαιρία να τονιστεί το γεγονός ότι μαζί μπορούμε να το κάνουμε να συμβεί».

Harpal Kumar, CEO and Chairman of the Executive Board - Cancer Research UK

ΜΠΟΡΟΥΜΕ



ΝΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΟΥΜΕ ΑΛΛΑΓΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Νομοθετικές και άλλες ρυθμίσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά για να μειωθεί η έκθεση σε κινδύνους που προκαλούν καρκίνο, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση οινόπνευματων ποτών και ανθυγιεινών τροφών, καθώς και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες.

Αποτελεσματικές εθνικές πολιτικές μπορούν, επίσης, να βελτιώσουν την πρόσβαση στα βασικά αντικαρκινικά φάρμακα, καθώς και στην ανακούφιση από τον πόνο και την παροχή ποιοτικής θεραπείας στον καρκίνο.

Οι ασθενείς, οι οικογένειες, οι επαγγελματίες υγείας και η κοινωνία των πολιτών πρέπει να συνεχίσουν να συνηγορούν στις κυβερνήσεις, για την εφαρμογή τέτοιων πολιτικών και προγραμμάτων σε εθνικό επίπεδο, οι οποίες μετατρέπουν τις δεσμεύσεις σε πράξεις.

Η αποτελεσματική συνηγορία για αλλαγή πολιτικής σε όλα τα επίπεδα -τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο- μπορεί να μειώσει την έκθεση σε παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση του καρκίνου, να βελτιώσει την πρόσβαση και τη διαθεσιμότητα των βασικών αντικαρκινικών φαρμάκων, αλλά και την ποιότητα της αντικαρκινικής φροντίδας.



ΝΑ ΠΡΩΘΗΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Το κίνητρο της αποδοτικότητας έχει γίνει ένα κεντρικό κομμάτι του παζλ για την αλλαγή των νοοτροπιών γύρω από την αξία των επενδύσεων στην πρόληψη και τον έλεγχο του καρκίνου.

Υπάρχουν ήδη ακαταμάχητα επιχειρήματα για το πόσο πλεονεκτική είναι η επένδυση στην πρόληψη και όχι στην αντιμετώπιση των συνεπειών του καρκίνου.

Η περαιτέρω εργασία για την ανάδειξη της οικονομικής αποτελεσματικότητας των επενδύσεων στον καρκίνο μπορεί να αλλάξει νοοτροπίες και να διευκολύνει τις κυβερνήσεις στην επιλογή να θέσουν στο επίκεντρο των εθνικών σχεδίων για την υγεία τον έλεγχο του καρκίνου.



ΝΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΟΥΜΕ ΙΚΑΝΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Η ανεπαρκής εκπαίδευση των επαγγελματιών του χώρου της υγείας είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα και επείγοντα θέματα για να αντιμετωπιστούν τα εμπόδια στον τομέα της παροχής ποιοτικής φροντίδας στον καρκίνο. Οι επενδύσεις στη συνεχή επαγγελματική εκπαίδευση, ώστε να εξοπλιστούν οι εργαζόμενοι στο χώρο της υγείας με τα κατάλληλα εφόδια και γνώσεις, είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή στην πράξη καλύτερων υπηρεσιών καθ' όλη τη διάρκεια της φροντίδας του καρκίνου.

Το προσωπικό που απασχολείται με τον καρκίνο μπορεί να εξοπλιστεί με τις δεξιότητες, γνώσεις και ικανότητες που απαιτούνται για την κάλυψη των αναγκών των ατόμων και των κοινοτήτων, σε όλη τη διαδρομή της ασθένειας.



ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Το κλείσιμο του χάσματος σ' ό,τι αφορά την πρόσβαση σε προσιτή φροντίδα, αποτελεί επιτακτική ανάγκη για να βελτιωθούν σημαντικά τα θεραπευτικά αποτελέσματα και η ποιότητα ζωής σε όλους τους ανθρώπους που ζουν με καρκίνο, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και των εφήβων. Εξ ίσου σημαντική στη βελτίωση της πρόσβασης είναι η προστασία των ατόμων και των οικογενειών που δυσκολεύονται οικονομικά, εξαιτίας δαπανών που πρέπει να καταβάλουν από την τσέπη τους.

Μπορούμε να υποστηρίξουμε τη λήψη μέτρων για τη βελτίωση της πρόσβασης σε θεραπευτικές και άλλες υπηρεσίες που είναι αναγκαίες για τη φροντίδα του ασθενή με καρκίνο καθ' όλη τη διάρκεια που αυτές του είναι απαραίτητες. Όλοι οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα να επωφελούνται από αυτές τις παρεμβάσεις ισότιμα, ανεξάρτητα από τον τόπο διαμονής τους και χωρίς να υποστούν ως συνέπεια οικονομικά δεινά.



ΝΑ ΔΟΥΛΕΨΟΥΜΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η παγκόσμια επιβάρυνση που προκαλεί ο καρκίνος μπορεί να μειωθεί με τη συνεργασία των κυβερνήσεων, της κοινωνίας των πολιτών και του ιδιωτικού τομέα, γεγονός που έχει πολλαπλασιαστική επίδραση σε συμπληρωματικές δεξιότητες, ικανότητες και σφαίρες επιρροής, επιταχύνοντας την πρόοδο στους κοινούς στόχους και στις προσδοκίες.

Με το να ενώσουν τις δυνάμεις τους, οι οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, οι σύλλογοι υπεράσπισης των ασθενών με καρκίνο και άλλοι ενδιαφερόμενοι, μπορούν να ενισχύσουν τις προσπάθειές τους για συνηγορία κοινών θεμάτων, δημιουργώντας μια ενωμένη φωνή για θετικές αλλαγές.

Δουλεύοντας μαζί, γύρω από δοκιμασμένες λύσεις για τον καρκίνο, μπορεί να έχουμε παγκόσμιο αντίκτυπο, καθώς θα ενισχυθούν η υποστήριξη και η ανάπτυξη δυνατοτήτων επιτυχίας στους κοινούς στόχους.



«Τα μέλη της ΕΝΩΣΗΣ για τον ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΛΕΓΧΟ του ΚΑΡΚΙΝΟΥ είναι οι καταλληλότεροι για να αξιοποιήσουν πλατφόρμες επικοινωνίας όπως η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου, ώστε να προσεγγίσουν το ευρύ κοινό και να ενισχύσουν τα μηνύματα της εκστρατείας.

Μπορούμε να αποτελέσουμε παράδειγμα ώστε να κινητοποιήσουμε

το κοινό σε δράση και να εμπνεύσουμε την αλλαγή, εξασφαλίζοντας ότι οι άνθρωποι θα ακολουθήσουν το παράδειγμά μας, και θα σηκώσουν το χέρι τους ψηλά για να πουν:

ΜΠΟΡΩ!»

Marc Keller, Διευθυντής του Διεθνούς τμήματος της Γαλλικής Ένωσης Κατά του Καρκίνου, Γαλλία

ΜΠΟΡΩ



ΝΑ ΜΙΛΩ ΑΝΟΙΚΤΑ

Η συμμετοχή των καρκινοπαθών και των οικογενειών τους στη λήψη αποφάσεων γύρω από την πολιτική και τα σχετικά προγράμματα για τον καρκίνο, μπορεί να προωθήσει την ολιστική προσέγγιση στη θεραπεία της νόσου.

Τα άτομα αυτά μπορούν να συμμετάσχουν στο δημόσιο διάλογο μέσω της εμπλοκής τους σε σχετικές εκστρατείες, ερχόμενοι σε επικοινωνία με αυτούς που παίρνουν αποφάσεις και συμμετέχοντας σε ομάδες υποστήριξης ασθενών, ώστε να εξασφαλίσουν ότι θα ακουστεί η άποψή τους.

Με αυτόν τον τρόπο, οι καρκινοπαθείς και οι οικογένειες τους μπορούν να εμπνεύσουν την αλλαγή, βοηθώντας να διευκρινιστούν τα ζητήματα που τους αφορούν και να έχουν λόγο στη θεσμοθέτηση μέτρων για τα ζητήματα αυτά.

Παίρνοντας μέρος στη δημόσια συζήτηση για τον καρκίνο, τα άτομα μπορούν να γίνουν ισχυροί φορείς επιρροής και αλλαγής για όλους τους ανθρώπους που έχουν επηρεαστεί από τον καρκίνο.



...ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΩ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

Η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών, όπως είναι η διακοπή του καπνίσματος, η σωματική δραστηριότητα, η υγιεινή διατροφή, η αποφυγή της έκθεσης σε υπεριώδη ακτινοβολία από τον ήλιο κ.λ.π. συμβάλλουν σημαντικά στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου.

Όλοι μπορούν να κάνουν επιλογές υγιεινού τρόπου ζωής για να μειώσουν τον κίνδυνο καρκίνου.



...ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΩ ΟΤΙ Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΗΣ:

Η διάγνωση του καρκίνου δεν είναι πάντα εύκολη - πολλοί καρκινοπαθείς δεν έχουν πρώιμα συμπτώματα, ενώ κάποια ανησυχητικά σημεία μπορούν να εμφανιστούν πολύ αργά, όταν ο καρκίνος είναι ήδη προχωρημένος.

Παρόλα αυτά, η ενημέρωση για τα επικίνδυνα σημεία και συμπτώματα και τη σημασία της έγκαιρης θεραπείας έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την επιβίωση από τον καρκίνο. Αυτό συμβαίνει γιατί βρίσκοντας τη νόσο νωρίς, είναι σχεδόν πάντα πιο εύκολο να αντιμετωπιστεί ή ακόμα και να θεραπευτεί.

Οι επαγγελματίες υγείας και οι πολίτες μπορούν να ενημερωθούν για την αξία της έγκαιρης διάγνωσης και τη σημασία αναζήτησης περίθαλψης για τη βελτίωση της επιβίωσης από τον καρκίνο.



ΝΑ ΖΗΤΗΣΩ ΣΤΗΡΙΞΗ

Διατηρώντας δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης και συζητώντας γύρω από τον καρκίνο είναι δύο σημαντικές πρακτικές για την αντιμετώπιση των κοινωνικών και συναισθηματικών επιπτώσεων του καρκίνου, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Αυτό αληθεύει και για το άτομο που ζει με καρκίνο και για όσους το στηρίζουν (δίκτυα υποστήριξης του). Η υποστήριξη μπορεί να προέλθει από πολλές πηγές (συντρόφους, φίλους, οικογένεια, συναδέλφους, επαγγελματίες υγείας, συμβούλους), με μερικούς ανθρώπους να επιλέγουν να ενταχθούν σε ομάδες αυτο-βοήθειας ή αλληλοϋποστήριξης.

Οι άνθρωποι που ζουν με καρκίνο μπορούν να ζητήσουν στήριξη από αυτούς που τους φροντίζουν, για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν την ασθένεια.



ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΩ ΑΛΛΟΥΣ

Η υποστήριξη από φίλους, οικογένεια, εργοδότες και συναδέλφους μπορεί να βοηθήσει έναν άνθρωπο που ζει με καρκίνο να προσαρμοστεί καλύτερα στις αλλαγές που φέρνει στη ζωή του η νόσος και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του. Σε μερικούς ανθρώπους μπορεί να χρειαστεί υποστήριξη για αρκετά χρόνια μετά την αρχική διάγνωση, καθώς συνεχίζουν να ζουν με σωματικά και ψυχολογικά επακόλουθα που προκάλεσε ο καρκίνος, ακόμα και μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας.

Το να παρέχεις ελπίδα και υποστήριξη σε κάποιον που ζει με καρκίνο μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στη ζωή του.



ΝΑ ΑΓΑΠΩ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕ ΑΓΑΠΟΥΝ

Για πολλούς, μια από τις μεγαλύτερες σε διάρκεια και πιο καταστροφικές συνέπειες της διάγνωσης του καρκίνου είναι οι επιπτώσεις που μπορεί αυτός να έχει στη σεξουαλική υγεία και ευεξία.

Οι άνθρωποι που ζουν με καρκίνο μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από τους επαγγελματίες υγείας και από τις αντικαρκινικές εταιρίες ή άλλες ομάδες υποστήριξης έτσι ώστε να προσαρμοστούν στις αλλαγές της σεξουαλικής λειτουργίας και να βελτιώσουν τις ιδιαίτερες σχέσεις τους. Αυτό μπορεί να μειώσει τα δυσάρεστα συναισθήματα και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής των ασθενών και των συντρόφων τους.



Μιλάμε ανοιχτά και χωρίς προκαταλήψεις μεταξύ μας γιατί γνωρίζουμε ότι ο καρκίνος είναι μια χρόνια νόσος που δεν επηρεάζει την ποιότητα και την διάρκεια της ζωής όπως συνέβαινε παλαιότερα!

ΜΠΟΡΩ



ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΩ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Αυτοί που επιβίωσαν από τον καρκίνο μπορούν να δώσουν ελπίδα σε αυτούς που πρωτοδιαγνώσκονται με τη νόσο.

Με το να μοιράζουν τις εμπειρίες τους, οι άνθρωποι που ζουν με τον καρκίνο μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην μεγαλύτερη ενημέρωση για την πρόληψη του καρκίνου και την σπουδαιότητα της πρώιμης ανίχνευσης του.

Το πιο σημαντικό: μπορούν να μειώσουν τον φόβο γύρω από τις προκλήσεις της επιστροφής στην καθημερινή ζωή μετά τον καρκίνο.

Μοιραζόμενοι τις ιστορίες τους, αυτοί που έχουν επιβιώσει από τον καρκίνο μπορούν να δώσουν ελπίδα και υποστήριξη στους άλλους που έχουν επηρεαστεί από τη νόσο.



ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΩ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ

Παρόλο που η επιστροφή στην εργασία μετά από τις θεραπείες μπορεί να είναι πρόκληση για πολλούς ανθρώπους, η διαχείριση μιας ομαλής επανόδου στη δουλειά μπορεί να είναι μια σημαντική επιτυχία και σε προσωπικό επίπεδο και σε πρακτικό επίπεδο. Η δουλειά μπορεί να επαναφέρει την κανονικότητα, την ρουτίνα, τη σταθερότητα, τις κοινωνικές επαφές και το εισόδημα. Είναι επίσης σημαντικό για τους ανθρώπους με καρκίνο που θέλουν να επιστρέψουν στη δουλειά τους να γνωρίζουν και να αντιλαμβάνονται τα δικαιώματά τους.

Με την κατάλληλη υποστήριξη, οι άνθρωποι που ζουν με καρκίνο μπορούν να επιστρέψουν στην εργασία τους επιτυχώς.



«Σ' αυτούς τους δύσκολους καιρούς είναι ακόμα επιτακτικότερη η ανάγκη ο κάθε πολίτης να αναλάβει ενεργό ρόλο στην αντιμετώπιση του καρκίνου, υιοθετώντας υγιεινές συμπεριφορές, καταπολεμώντας τις προκαταλήψεις, την μοιρολατρία και την απογοήτευση και επιδιώκοντας μεγαλύτερο σεβασμό και συμμετοχή σε θέματα υγείας που τον αφορούν.

Το ΜΠΟΡΩ είναι το πρώτο, αποφασιστικό βήμα, για να αρχίσει



ΝΑ ΕΙΜΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

Οι σωματικές επιπτώσεις που σχετίζονται με κάποιες θεραπείες κατά του καρκίνου, όπως η απώλεια τριχών, η αύξηση του βάρους και άλλα θέματα σχετικά με την εικόνα του σώματος, μπορούν να χειροτερεύσουν την ποιότητα ζωής ενός ατόμου και να οδηγήσουν σε στιγματισμό και διακρίσεις.

Για μερικούς καρκινοπαθείς, η διαχείριση της σωματικής τους εμφάνιση και η αντιμετώπιση θεμάτων που αφορούν την εικόνα του σώματος τους μπορεί να είναι ένας τρόπος να ανακτήσουν τον έλεγχο και να διατηρήσουν φυσιολογική την καθημερινότητά τους.



ΝΑ ΕΧΩ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΜΟΥ

Στους καρκινοπαθείς και τις οικογένειές τους θα πρέπει να δίνονται οι δυνατότητες αφενός να έχουν έναν μεγαλύτερο βαθμό ελέγχου στις επιλογές που επηρεάζουν την υγεία και την ευεξία τους και αφετέρου να διατηρούν την αξιοπρέπεια τους σε όλα τα στάδια της ασθένειας.

Οι άνθρωποι που ζουν με καρκίνο μπορούν να έχουν τον έλεγχο της πορείας τους κατά τα διάφορα στάδια της ασθένειας, με το να ενδυναμώνονται στο να συμμετέχουν ενεργά στις αποφάσεις γύρω από την φροντίδα τους, αξιώνοντας να γίνουν σεβαστές οι επιλογές και οι ανάγκες τους.

η μεγάλη αλλαγή. Ακολουθεί το επόμενο μεγάλο βήμα: να εμβαπτίσουμε τα «εγώ» μας στο «εμείς», στηρίζοντας τις προσπάθειες που καταβάλουν η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία και άλλες υποστηρικτικές οργανώσεις για να προωθήσουν τον αντικαρκινικό αγώνα και να πιέσουν το κράτος να αναλάβει τις κατάλληλες πρωτοβουλίες, ώστε όλοι οι Έλληνες να έχουν ίσες ευκαιρίες σε ποιοτικές υπηρεσίες πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης, θεραπείας και παρηγορικής φροντίδας.

Μόνο όλοι μαζί ενωμένοι ΜΠΟΡΟΥΜΕ να μειώσουμε τις αρνητικές επιπτώσεις του καρκίνου στη χώρα μας.

Μόνο εμείς ΜΠΟΡΟΥΜΕ να υλοποιήσουμε ένα πραγματικά παράλληλο πρόγραμμα, για να έχουμε στον τομέα της υγείας ό,τι μας αξίζει και όχι ό,τι περισσεύει από τις προσθαφαιρέσεις στη διαχείριση της οικονομικής κρίσης».

Ευάγγελος Φιλόπουλος,
Πρόεδρος Ελληνικής
Αντικαρκινικής Εταιρείας

**WORLD
CANCER
DAY 4 FEB**



ΜΠΟΡΟΥΜΕ. ΜΠΟΡΩ.

ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΖΟΥΜΕ

4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΒΡΑΒΕΙΟ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΘΗΝΩΝ 1998

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΕΝΩΣΕΩΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Αν. Τσόχα 18-20 • 115 21 Αθήνα

Τηλ.: 210 38.26.600 Fax: 210.38.31.406

website: cancerhellas.org

webmagazine: www.cancer-society.gr

