

Λεμφώματα χαμηλού βαθμού

Ο οδηγός σας για την καλύτερη δυνατή φροντίδα καρκίνου



Σχετικά με αυτό τον οδηγό

Αν σας πουν ότι έχετε ή ότι μπορεί να έχετε χαμηλού βαθμού λέμφωμα μπορεί να είναι συντριπτικό. Πολλά πράγματα μπορεί να συμβούν γρήγορα και μπορεί να έχετε πολλές απορίες. Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο μπορεί να βοηθήσει να καθοδηγήσει εσάς, την οικογένειά σας και τους φίλους σας μέσα απ' αυτή την εμπειρία. Υπάρχουν διάφορα είδη λεμφωμάτων χαμηλού βαθμού (γνωστά επίσης και ως νωθρά λεμφώματα). Αυτός ο οδηγός καλύπτει το θυλακιωδές λέμφωμα, το λέμφωμα οριακής ζώνης και το λέμφωμα κυττάρων του μανδύα.

Πληροφορίες και υποστήριξη

Για περισσότερες πληροφορίες που αφορούν το λέμφωμα χαμηλού βαθμού, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Leukaemia Foundation www.leukaemia.org.au/lymphoma.

Cancer Council: Για πληροφορίες και στήριξη, καλέστε το **13 11 20** για να μιλήσετε με έμπειρο επαγγελματία υγείας ή επισκεφθείτε το www.cancer.org.au.

Leukaemia Foundation: Για να μιλήσετε με έμπειρο επαγγελματία υγείας που μπορεί να σας δώσει συγκεκριμένες πληροφορίες για κάποια ασθένεια, να απαντήσει σε ερωτήσεις, να μιλήσετε για τις ανησυχίες σας και να σας συνδέσει με ομάδες στήριξης για τον καρκίνο του αίματος καλέστε το **1800 620 420** ή επισκεφθείτε το www.leukaemia.org.au. Η ομάδα μπορεί επίσης να βοηθήσει με πρακτικά ζητήματα όπως κατάλυμα κοντά στο μέρος της θεραπείας, μεταφορά στα ραντεβού και οικονομική βοήθεια.

Lymphoma Australia: Για εκπαίδευση, στήριξη και συνηγορία για το λέμφωμα και τη χρόνια λεμφοκυτταρική λευχαιμία καλέστε το **1800 953 081** ή επισκεφθείτε το www.lymphoma.org.au. Νοσηλεύτες από τον οργανισμό Lymphoma Australia μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς και τις οικογένειές τους να κατανοήσουν τις επιλογές διάγνωσης και θεραπείας, να ενημερωθούν για την πορεία που αφορά το λέμφωμα και να συνδέσουν τους ασθενείς με άλλα δίκτυα στήριξης.

Περισσότερες πληροφορίες διατίθενται στο τμήμα 'Resource' (Ενημερωτικό Υλικό) του φυλλαδίου καλύτερη δυνατή φροντίδα για λεμφώματα χαμηλού βαθμού www.cancer.org.au/OCP.

Translating and Interpreting Service (TIS -Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων): Αν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε το TIS στο **13 14 50** ή επισκεφθείτε το www.tisnational.gov.au.

Αρχικές εξετάσεις και παραπεμπτικά

Συμπτώματα

Ο οικογενειακός σας γιατρός ή άλλος πρωτοβάθμιος γιατρός θα κάνει μια εξέταση για να δει αν μπορεί να βρει την αιτία της αδιαθεσίας σας. Θα σας ρωτήσει για τυχόν συμπτώματα που μπορεί να έχετε όπως διογκωμένοι λεμφαδένες, πυρετό, υπερβολική εφίδρωση τη νύχτα, ανεξήγητη απώλεια βάρους ή συχνές λοιμώξεις.

Αρχικές εξετάσεις που μπορεί να κάνετε

Εξέταση αίματος. Θα ληφθεί δείγμα από το αίμα σας και θα σταλεί στο μικροβιολογικό εργαστήριο για εξέταση.

Υπέρηχος. Χρησιμοποιούνται ηχοκύματα για τη δημιουργία μιας απεικόνισης του εσωτερικού του σώματός σας. Ο γιατρός σας μπορεί να ζητήσει να κάνετε υπερηχογράφημα για τυχόν διογκωμένους λεμφαδένες.

Ακτινογραφία. Η ακτινογραφία απεικονίζει μια περιοχή του σώματός σας για να διαπιστωθεί αν συμβαίνει κάτι.

Αξονική τομογραφία (CT scan). Χρησιμοποιούνται υπολογιστές και ακτινογραφίες για τη δημιουργία μιας λεπτομερούς απεικόνισης του σώματος.

Βιοψία εκτομής. Λαμβάνεται ένα μικρό δείγμα του όγκου ή νεοπλασίας για να ελεγχθεί στο μικροσκόπιο. Οι βιοψίες γίνονται για τη διάγνωση του λεμφώματος και βοηθούν να προσδιοριστεί το είδος λεμφώματος χαμηλού βαθμού που μπορεί να έχετε. Υπάρχουν διάφορα είδη λεμφώματος χαμηλού βαθμού, συμπεριλαμβανομένου του θυλακιωδούς λεμφώματος, του λεμφώματος οριακής ζώνης και άλλων.

Παραπεμπτικά

Αν ο γιατρός σας πιστεύει ότι έχετε λέμφωμα χαμηλού βαθμού, θα σας παραπέμψει σε αιματολόγο ή ιατρικό ογκολόγο (ειδικός γιατρός), σε δημόσιο νοσοκομείο ή ιδιωτική κλινική για περισσότερες εξετάσεις. Οι αιματολόγοι είναι γιατροί με άρτια κατάρτιση σε παθήσεις που επηρεάζουν το αίμα και το μυελό των οστών.



Μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε μαζί σας στα ραντεβού ένα μέλος της οικογένειας, φροντιστή ή φίλο.



Ενημερώστε το γιατρό σας τι είναι πιο σημαντικό για εσάς σ' έναν ειδικό γιατρό (π.χ. ότι ειδικεύεται στο λέμφωμα, το κόστος, η τοποθεσία, ο τρόπος που συμπεριφέρεται στον ασθενή, οι ειδικές γνώσεις που έχει).



Χρονοδιαγράμματα

Ο χρόνος του ραντεβού σας με τον ειδικό γιατρό θα εξαρτηθεί από τα αρχικά αποτελέσματα των εξετάσεων που θα κάνει ο οικογενειακός σας γιατρός. Για μερικούς ασθενείς με λέμφωμα χαμηλού βαθμού μπορεί να απαιτηθεί επείγον ραντεβού, αλλά για τα περισσότερα άτομα το ραντεβού σε **τέσσερις εβδομάδες** είναι κατάλληλο.

Αν δεν μπορείτε να κλείσετε ραντεβού μέσα σ' αυτό το διάστημα, επικοινωνήστε με το γιατρό σας.



Ζητήστε από το γιατρό σας να σας προτείνει αξιόπιστες πηγές πληροφοριών και στήριξης – μπορείτε να τις μοιραστείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας.



Μιλήστε με τον οικογενειακό ή ειδικό γιατρό σας για το πώς να διαχειριστείτε άλλες ασθένειες που μπορεί να έχετε εκτός από τη θεραπεία για τον καρκίνο του αίματος και ενημερώστε το γιατρό αν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Υπάρχουν τυχόν συμπτώματα που πρέπει να προσέχω όσο περιμένω το ραντεβού μου για να δω ειδικό γιατρό;
- Μπορώ να επιλέξω τον ειδικό γιατρό που θα δω;
- Τι υπηρεσίες στήριξης διατίθενται για τη συναισθηματική και την ψυχική υγεία και πώς μπορώ να έχω πρόσβαση σ' αυτές;
- Μπορώ να επιλέξω να πάω σε δημόσιο ή ιδιωτικό νοσοκομείο;
- Ποιες είναι οι διαφορές στη θεραπεία μεταξύ του δημόσιου και ιδιωτικού συστήματος υγείας;



Είναι καλή ιδέα να κρατάτε ένα γραπτό ημερολόγιο ή ψηφιακό αρχείο με τις λεπτομέρειες της θεραπείας και των ραντεβού σας στον οικογενειακό γιατρό και τους ειδικούς γιατρούς. Μπορείτε να ζητήσετε άδεια να μαγνητοφωνήσετε τα ραντεβού σας. Είναι επίσης χρήσιμο να φέρετε μια λίστα με ερωτήσεις και να ζητήσετε ένα γραπτό σχέδιο θεραπείας.



Μην αγνοείτε τις νέες ενδείξεις και συμπτώματα. Ενημερώστε αμέσως τον οικογενειακό ή τον ειδικό γιατρό σας. Να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας. Είναι ΕΝΤΑΞΕΙ να επιμένετε.

Μετακίνηση για πρόσβαση σε εξετάσεις, θεραπεία και φροντίδα

Μπορεί να χρειαστεί να ταξιδέψετε για να δείτε ειδικό γιατρό, να κάνετε εξετάσεις ή θεραπεία, ειδικά αν μένετε σε αγροτική ή επαρχιακή περιοχή. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί να λείψετε από το σπίτι σας για μεγάλο χρονικό διάστημα. Διατίθενται υπηρεσίες για να σας βοηθήσουν στη διαμονή και τη μεταφορά και σας συνιστούμε να έχετε μαζί σας οικογενειακή στήριξη ενώ κάνετε τη θεραπεία.

Ψυχική υγεία και συναισθηματική ευεξία

Η διάγνωση με καρκίνο του αίματος μπορεί να επηρεάσει την ψυχική και τη συναισθηματική σας ευεξία. Οι οργανισμοί στήριξης ασθενών, ο γιατρός σας ή άλλος επαγγελματίας υγείας (π.χ. ψυχολόγος ή κοινωνικός λειτουργός) μπορούν να σας βοηθήσουν να καταλάβετε τη διάγνωση σας και να αναπτύξετε στρατηγικές για να ανταπεξέλθετε την κατάσταση. Αν χρειάζεται μπορούν να σας βοηθήσουν να έχετε πρόσβαση σε πρόγραμμα θεραπείας για την ψυχική υγεία.

Διάγνωση, σταδιοποίηση και προγραμματισμός της θεραπείας

Ο αιματολόγος ή ο ειδικός γιατρός θα κάνει περισσότερες εξετάσεις για να δει αν έχετε λέμφωμα χαμηλού βαθμού, να ελέγξει πόσο προχωρημένο είναι και να βοηθήσει να αποφασιστεί ποια είναι η καλύτερη θεραπεία για εσάς.

Μπορεί να κάνετε μία μόνο εξέταση ή έναν συνδυασμό εξετάσεων:

- **Βιοψία λεμφαδένων.** Ένας γιατρός θα πάρει δείγμα ιστού από τον λεμφαδένα σας. Αυτό συνήθως γίνεται με τοπική νάρκωση. Το δείγμα αποστέλλεται σε εργαστήριο για εξέταση.
- **Βιοψία μυελού των οστών.** Παίρνουν ένα μικρό δείγμα μυελού των οστών από το πίσω μέρος του ισχίου/πυελικού οστού με τοπική νάρκωση και, σε μερικές περιπτώσεις, με ελαφριά καταστολή. Τα δείγματα αποστέλλονται σε εργαστήριο για εξέταση για να διαπιστωθεί αν υπάρχει τυχόν ανιχνεύσιμος καρκίνος και σε ορισμένες περιπτώσεις για περαιτέρω εξειδικευμένες εξετάσεις.
- **Τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (Positron emission tomography - PET) ή και αξονική τομογραφία (tomography scan - CT).** Χρησιμοποιούνται υπολογιστές και ακτινογραφίες για τη δημιουργία μιας λεπτομερούς απεικόνισης του σώματος. Μια μικρή ποσότητα ραδιοσημασμένης γλυκόζης εγχέεται και σαρώνεται ολόκληρο το σώμα σας για να δείξει πού βρίσκεται ο καρκίνος.

Ο ειδικός γιατρός σας μπορεί να προτείνει και άλλες ακτινολογικές εξετάσεις ανάλογα το είδος του λεμφώματος που υποπτεύεται.



Χρονοδιαγράμματα

Γενικά θα πρέπει να έχετε τα αποτελέσματα **σε δύο εβδομάδες.**



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Τι είναι το λέμφωμα χαμηλού βαθμού και πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες γι' αυτό;
- Τι εξετάσεις μπορεί να χρειαστώ και γιατί;
- Τα επόμενα ραντεβού μου θα είναι προσωπικά στο ιατρείο ή μέσω τηλε-υγείας (τηλεφωνικά/βιντεοκλήση), ή συνδυασμός αυτών;
- Ποια είναι η πρόγνωση μου;
- Πόσο θα κοστίσουν τα ραντεβού και οι εξετάσεις και πόσα χρήματα θα πρέπει να πληρώσω από τη τσέπη μου;
- Μπορώ να επιλέξω πού θα κάνω τη θεραπεία;
- Πρέπει να ξεκινήσω αμέσως τη θεραπεία;
- Πόσο καιρό θα διαρκέσει η θεραπεία;
- Μπορώ να επιλέξω το είδος της θεραπείας που διατίθεται για μένα;
- Υπάρχουν πληροφορίες που μπορώ να μοιραστώ με την οικογένεια ή τους φίλους μου;
- Τι υπηρεσίες υποστήριξης διατίθενται;

Θεραπεία

Ο ειδικός γιατρός σας θα σας μιλήσει για τις επιλογές σας αντιμετώπισης του χαμηλού βαθμού λεμφώματος. Μπορεί να λάβετε θεραπεία από μια ομάδα ειδικών και μπορεί να χρειαστείτε περισσότερα από ένα είδος θεραπείας για να έχετε τα καλύτερα αποτελέσματα. Η ομάδα θα συνεργαστεί με εσάς και την οικογένεια ή τον φροντιστή σας προκειμένου να σχεδιάσει τη θεραπεία σας. Ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει μια προσέγγιση «παρακολούθησης και αναμονής» για να παρακολουθησει το χαμηλού βαθμού λέμφωμα που έχετε πριν ξεκινήσει τη θεραπεία.

Μπορεί να κάνετε μία ή έναν συνδυασμό των παρακάτω θεραπειών:

- **Χημειοθεραπεία.** Χρησιμοποιούνται φάρμακα για να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα και να σταματήσουν τον καρκίνο να μεγαλώνει.
- **Στοχευμένη θεραπεία.** Στη θεραπεία αυτή χρησιμοποιούνται φάρμακα για να καταπολεμήσουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά καρκινικών κυττάρων για να σταματήσει η ανάπτυξη του καρκίνου.
- **Ανοσοθεραπεία.** Αυτή είναι ένα είδος θεραπείας για τον καρκίνο που βοηθάει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού να καταπολεμήσει τον καρκίνο.
- **Ακτινοθεραπεία.** Στην ακτινοθεραπεία χρησιμοποιούνται ακτίνες Χ (ακτινοβόληση) για να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα και να σταματήσουν τον καρκίνο να μεγαλώνει. Η ακτινοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση μεγάλων/αποφρακτικών λεμφαδένων ή διόγκωσης της σπλήνας.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το <https://www.cancer.org.au/cancer-information/treatment>.

Διατίθεται επίσης υποστηρικτική φροντίδα (θεραπεία ή υπηρεσίες που σας στηρίζουν στο διάστημα της εμπειρίας σας με τον καρκίνο), που συχνά παρέχεται μέσω μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορεί να αποτελείται από νοσηλευτές, φαρμακοποιούς, ψυχολόγους, φυσιοθεραπευτές και διαιτολόγους.



Χρονοδιαγράμματα

Η διαχείριση του λεμφώματος χαμηλού βαθμού μπορεί να γίνει με μια περίοδο στενής παρακολούθησης χωρίς ενεργή θεραπεία. Αυτό είναι γνωστό ως «παρακολούθηση και αναμονή». Με την παρακολούθηση των συμπτωμάτων σας και τα αποτελέσματα των εξετάσεων, ο ειδικός γιατρός σας θα αποφασίσει πότε κι αν χρειάζεται ενεργή θεραπεία. Όταν παρθεί η απόφαση για ενεργή θεραπεία, γενικά η θεραπεία θα πρέπει να ξεκινήσει **σε δύο έως τέσσερις εβδομάδες**.

Κλινικές δοκιμές

Ο ειδικός γιατρός σας μπορεί να συστήσει να συμμετάσχετε σε μια κλινική δοκιμή (ή μπορείτε να ρωτήσετε αν πληροίτε τις προϋποθέσεις για οποιαδήποτε κλινική δοκιμή). Οι κλινικές δοκιμές παρέχουν συχνά πρόσβαση σε πολλά υποσχόμενες νέες θεραπείες που δεν διατίθενται ακόμη στο ευρύ κοινό. Πολλοί άνθρωποι με καρκίνο ζουν τώρα περισσότερο, με καλύτερη ποιότητα ζωής, λόγω των κλινικών δοκιμών.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.australiancancertrials.gov.au ή <https://anzhog.org/clinical-trials-research/clinical-trial-initiatives/>, ή αναζητήστε το Australian New Zealand Clinical Trials Registry (Μητρώο Κλινικών Δοκιμών Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας) www.anzctr.org.au.

Συμπληρωματικές θεραπείες και άλλα φάρμακα

Μιλήστε με την ιατρική ομάδα για συμπληρώματα διατροφής, βιταμίνες, θεραπείες με βότανα και άλλα φάρμακα που χρησιμοποιείτε ή θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε, συμπεριλαμβανομένων συνταγογραφούμενων και μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων (π.χ. παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη). Μερικά φάρμακα και συμπληρωματικές θεραπείες μπορεί να μην λειτουργούν καλά με τη θεραπεία σας.

Ικανότητα τεκνοποίησης και σεξουαλική υγεία

Ο καρκίνος του αίματος και η θεραπεία για τον καρκίνο του αίματος μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα τεκνοποίησης (γονιμότητας). Αυτό θα εξαρτηθεί από την ηλικία, το είδος του καρκίνου του αίματος και τη θεραπεία που κάνετε. Αν σας αφορά αυτό, ζητήστε συμβουλές από την ιατρική σας ομάδα για την αντισύλληψη πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία. Συζητήστε την τεκνοποίηση κατά τη διάρκεια της θεραπείας και την ανάγκη παραπομπής σε ειδικό τεκνοποίησης και για επιλογές διατήρησης της γονιμότητας πριν την έναρξη της θεραπείας. Η διάγνωση και η θεραπεία μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική σας ζωή ή τη γενική σεξουαλική υγεία σας. Για στήριξη και, αν είναι απαραίτητο, παραπομπή σε συμβουλευτικές υπηρεσίες, επικοινωνήστε με το Leukaemia Foundation στο 1800 620 420 ή επισκεφθείτε το www.leukaemia.org.au και πληκτρολογήστε 'Relationships and sex' (Σχέσεις και σεξ) στη γραμμή αναζήτησης.



Μπορείτε να ζητήσετε περισσότερο χρόνο για να σκεφτείτε τις επιλογές θεραπειάς σας.



Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας παραπεμπτικό για άλλο ειδικό γιατρό για να πάρετε δεύτερη γνώμη.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Ποια θεραπεία συστήνετε και γιατί;
- Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις;
- Τι θα συμβεί αν δεν κάνω θεραπεία;
- Για πόσο καιρό θα πρέπει να κάνω τη θεραπεία;
- Πόσο θα κοστίζει η θεραπεία και πόσα θα πρέπει να πληρώσω από την τσέπη μου;
- Ποιες δραστηριότητες/ασκήσεις θα με βοηθήσουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας και μετά;
- Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη διατροφή που πρέπει να ακολουθήσω ή τροφές ή ποτά που πρέπει να αποφεύγω κατά τη διάρκεια της θεραπείας;
- Πώς θα επηρεάσει η θεραπεία την καθημερινή ζωή μου και αν μπορώ να συνεχίσω να εργάζομαι;
- Ποια άτομα είναι στην ομάδα θεραπειών και ποιο είναι το κύριο άτομο επικοινωνίας αν έχω τυχόν απορίες ή δεν αισθάνομαι καλά;
- Τι παρενέργειες μπορεί να έχω από τη θεραπεία και πώς θα μπορέσω να τις διαχειριστώ;
- Μπορεί η θεραπεία να επηρεάσει την ικανότητά μου να τεκνοποιήσω κι αν ναι, ποιες επιλογές θα πρέπει να λάβω υπόψη;



Αποφάσεις όσον αφορά τα έξοδα

Ίσως χρειαστεί να πληρώσετε για μερικά ραντεβού, εξετάσεις, φάρμακα, διαμονή, ταξίδια ή πάρκινγκ.

Μιλήστε με τον οικογενειακό ή τον ειδικό γιατρό σας ή ιδιωτική ασφάλεια υγείας (αν έχετε) προκειμένου να καταλάβετε τι καλύπτεται και ποια είναι τα έξοδα που θα πρέπει να πληρώσετε εσείς.

Αν έχετε ανησυχίες όσον αφορά τα έξοδα μιλήστε με την ιατρική ομάδα ή με κοινωνικό λειτουργό για τα παρακάτω θέματα:

- κάλυψη των ιατρικών εξόδων ή της θεραπείας από το δημόσιο σύστημα υγείας
- βοήθεια όσον αφορά τη στέγαση ή και τη μετακίνηση κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- τον πιθανό οικονομικό αντίκτυπο της θεραπείας σας και τα προγράμματα οικονομικής στήριξης στα οποία ενδέχεται να έχετε πρόσβαση
- πώς μπορεί η θεραπεία να επηρεάσει την ικανότητά σας να εργαστείτε.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το κόστος, καλέστε το Cancer Council στο **13 11 20** ή επισκεφθείτε το www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance. Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με το Leukaemia Foundation στο **1800 620 420** ή επισκεφθείτε το www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/practical-support-services.

Μετάβαση από την ενεργή θεραπεία

Μετά την αρχική θεραπεία, μπορεί να δείτε τον εαυτό σας ως «άτομο που έχει λέμφωμα» παρά ως «άτομο που επέζησε από καρκίνο του αίματος», καθώς μπορεί να χρειαστείτε πολλαπλούς κύκλους θεραπείας κατά τη διάρκεια της ζωής σας. Η φροντίδα επιβίωσης γενικά περιλαμβάνει στενή επακόλουθη παρακολούθηση από τον ειδικό γιατρό σας για να παρακολουθεί αν υπάρχει υποτροπή ή δευτερογενείς καρκίνοι και επιπλοκές από τη θεραπεία.

Σχέδιο φροντίδας επιβίωσης

Ο ειδικός γιατρός και η ιατρική ομάδα θα συνεργαστούν μαζί σας για να αναπτύξουν ένα σχέδιο για σας και τον οικογενειακό σας γιατρό. Αυτό το σχέδιο θα εξηγήσει:

- ποιο θα είναι το κύριο πρόσωπο επικοινωνίας μετά τη αρχική θεραπεία
- πόσο συχνά θα πρέπει να κάνετε εξετάσεις και τι είδους εξετάσεις θα είναι
- πώς να κατανοήσετε και να αντιμετωπίσετε τις πιθανές παρενέργειες της θεραπείας
- πώς να λάβετε βοήθεια γρήγορα αν πιστεύετε ότι ο καρκίνος του αίματος επανήλθε ή επιδεινώθηκε
- πώς να φροντίζετε τη γενική υγεία και ευεξία σας
- ποιες υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και κοινοτικής στήριξης διατίθενται για εσάς και πώς να έχετε πρόσβαση σ' αυτές.

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι ο καρκίνος του αίματός τους θα επανέλθει. Ο ειδικός γιατρός και η ιατρική ομάδα θα σας μιλήσουν για τις ανάγκες σας και μπορεί να σας παραπέμψουν σε άλλους επαγγελματίες υγείας και κοινοτικές υπηρεσίες στήριξης. Άλλες πληροφορίες που θα λάβετε μπορεί να αφορούν:

- τις ενδείξεις και τα συμπτώματα που θα πρέπει να προσέχετε
- τις παρενέργειες της θεραπείας και τους ειδικούς γιατρούς που μπορεί να χρειαστεί να δείτε
- πώς να κάνετε υγιείς επιλογές τρόπου ζωής προκειμένου να έχετε την καλύτερη πιθανότητα ανάρρωσης και διατήρησης της υγείας.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το <https://www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment>.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Πού πρέπει να αποταθώ αν δεν αισθάνομαι καλά;
- Τι μπορώ να κάνω για να είμαι όσο γίνεται πιο υγιής;
- Πού μπορώ να βρω περισσότερη βοήθεια;

Η διαβίωση με υποτροπιάζουσα ή ανθεκτική νόσο

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα χαμηλού βαθμού λεμφώματα δεν μπορούν να γιατρευτούν ακόμη και με την καλύτερη αρχική θεραπεία. Συχνά όμως με τον έλεγχο της νόσου και των σχετικών συμπτωμάτων της έχουμε παρατεταμένη επιβίωση για λεμφώματα χαμηλού βαθμού. Πολλοί ασθενείς με λεμφώματα χαμηλού βαθμού πεθαίνουν από άλλες αιτίες που σχετίζονται με τα γηρατιά. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι αν παρουσιαστεί υποτροπιάζουσα νόσος δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα χρειαστείτε άμεση θεραπεία. Αν δεν έχετε συμπτώματα, ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει «παρακολούθηση και αναμονή» αντί της θεραπείας.

Αν πράγματι χρειάζεστε θεραπεία, οι επιλογές θα εξαρτηθούν από τα χαρακτηριστικά της νόσου, τον προηγούμενο τρόπο αντιμετώπισής της και τις τρέχουσες προτιμήσεις σας.

Οι επιλογές μπορεί να περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:

- στοχευμένη θεραπεία
- χημειοανοσοθεραπεία
- συμμετοχή σε κλινική δοκιμή όπου μπορεί να δοκιμάσετε μια νέα θεραπεία.
- μεταμόσχευση βλαστοκυττάρων.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Πού είναι ο καρκίνος του αίματος;
- Τι επιλογές θεραπείας έχω;
- Τι πιθανότητες υπάρχουν ότι η θεραπεία θα έχει αποτέλεσμα αυτή τη φορά;
- Υπάρχει κάποια διαθέσιμη κλινική δοκιμή;
- Τι οικονομική, πρακτική ή συναισθηματική στήριξη διατίθεται;

Έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας

Ο γιατρός σας ή η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης μπορεί να συζητήσει με σας, την οικογένειά σας και το φροντιστή σας τη μελλοντική σας θεραπεία και τις ιατρικές ανάγκες σας.

Έγκαιρη οδηγία φροντίδας

Η έγκαιρη οδηγία φροντίδας, που μερικές φορές είναι γνωστή και ως «εν ζωή διαθήκη» είναι ένα νομικά δεσμευτικό έγγραφο που συντάσσετε για να ενημερώσετε την οικογένειά σας και την ιατρική ομάδα σχετικά με τη θεραπεία και τη φροντίδα που μπορεί να θέλετε ή να μην θέλετε σε περίπτωση που είστε σοβαρά άρρωστοι για να πάρετε αυτές τις αποφάσεις μόνοι σας. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.advancecareplanning.org.au

Διαχείριση συμπτωμάτων και ανακουφιστική φροντίδα

Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε όσο το δυνατόν καλύτερα και περιλαμβάνει διαχείριση των πόνων και των συμπτωμάτων, ψυχοκοινωνική στήριξη και βοήθεια να προσδιορίσετε τους στόχους της φροντίδας. Αυτή μπορεί να είναι φροντίδα στο σπίτι, σε νοσοκομείο ή σε άλλο μέρος της επιλογής σας. Ο ειδικός γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας, ωστόσο αυτό δε σημαίνει πάντοτε φροντίδα για το τέλος της ζωής. Στις μέρες μας οι άνθρωποι μπορεί να παραπεμφθούν σ' αυτές τις υπηρεσίες πολύ νωρίτερα αν έχουν καρκίνο του αίματος ή αν ο καρκίνος του αίματος επανήλθε.

Μιλήστε με το γιατρό σας ή τον αιματολόγο/ειδικό γιατρό ή επισκεφθείτε το www.palliativecare.org.au.

Όταν παίρνετε αποφάσεις για θεραπεία

Μπορεί να αποφασίσετε να μην κάνετε καθόλου θεραπεία, ή να κάνετε θεραπεία μόνο για να μειώσετε τον πόνο και τις ενοχλήσεις. Μπορείτε πάντοτε να αλλάξετε γνώμη για τη θεραπεία σας. Απλά μιλήστε με τον ειδικό γιατρό σας. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Τι μπορώ να κάνω για να μειώσω τα συμπτώματά μου;
- Ποια επιπλέον βοήθεια μπορώ να λάβω αν η οικογένεια και οι φίλοι μου με φροντίζουν στο σπίτι;
- Μπορείτε να με βοηθήσετε να μιλήσω στην οικογένειά μου για το τι συμβαίνει;
- Τι είδους στήριξη διατίθεται για την οικογένεια ή το φροντιστή μου;
- Μπορεί να μου δοθεί παραπεμπτικό για μια κοινοτική υπηρεσία στήριξης;

Αποποίηση ευθύνης: Να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας για ζητήματα που επηρεάζουν την υγεία σας. Αυτός ο οδηγός προορίζεται ως γενική εισαγωγή και δεν αντικαθιστά τις επαγγελματικές συμβουλές ιατρικής, νομικής ή οικονομικής φύσεως. Οι πληροφορίες για τον καρκίνο ανανεώνονται και αναθεωρούνται συνεχώς από την ιατρική και ερευνητική κοινότητα. Παρόλο που δόθηκε μεγάλη προσοχή για τη διασφάλιση της ακρίβειας κατά το χρόνο της δημοσίευσης, το Leukaemia Foundation και τα μέλη του δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμό, απώλεια ή ζημιά που προκληθεί από τη χρήση ή την εξάρτηση στις παραπάνω πληροφορίες.

Δημοσιεύθηκε τον Ιούλιο 2022.

Αυτό το ενημερωτικό υλικό βασίζεται σε πληροφορίες από το φυλλάδιο καλύτερη δυνατή φροντίδα για άτομα με λεμφώματα χαμηλού βαθμού (1η έκδοση), που διατίθεται στο www.cancer.org.au/OCF.