



# ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ & ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΣΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ



Αφιερωμένο στους  
ογκολογικούς ασθενείς μας!





**Π**ολλοί 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 θαλπωρά, 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.

### **Ας 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 αντιδιαρροικά 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 χημειοθεραπείες, 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 ανταλλάσσετε 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 παίξτε 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, αλλάζετε 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 χρησιμεύουν 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, ζαχαροπλαστείο, 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 μαχαιροπούρουνα.
- 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, μελιομακάρονα, 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 (πιτούλες 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 αλληλων λαών.**

Η Ισλανδία έχει ένα ξεχωριστό έθιμο, το Jolabokafloð ή «χριστουγεννιάτικη βιβλιοπλημύρα», 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 μνη φοβάστε να γιορτάσετε, καθορίζοντας το πρόγραμμά σας με γνώμονα το ερώτημα «τι είναι σημαντικό για μένα» και «τι με κάνει να νιώθω καλά».
- Μνη αλλάζετε 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 βιολική 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 ξάστε 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 πολλησπλήνων 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 συγνώμη 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 εστιάσετε 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-Καληλέργεια 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 Τόλια<sup>1</sup>, Antonios Dakanalis<sup>2</sup>, Davide Mauri<sup>3</sup>, Γεωργία Μηλάκη<sup>4</sup>, Μαρία Παρασκευά<sup>5</sup>, Δημήτριος Ματθαίος<sup>5</sup>, Νικόλαος Χαραλαμπάκης<sup>6</sup>, Δημήτριος Σχίζας<sup>7</sup>, Νικόλαος Τσουκαλάς<sup>8</sup>, Αντώνιος Βαρβέρης<sup>1</sup>, Χρυσόστομος Αντωνιάδης<sup>1</sup>, Αναστασία Φασουλάκη<sup>1</sup>, Αρετή Γκανταίφη<sup>9</sup>, Ιωάννης Κοκάκης<sup>10</sup>, Konstantinos Kamposioras<sup>11</sup>, Δημήτριος Μαυρουδής<sup>12</sup>, Ζένια Σαριδάκη<sup>13,14,15</sup>, Ηλιάδα Μπομπολάκη<sup>16</sup>, Γεωργία Σφακιωτάκη<sup>16</sup>, Γεώργιος Χαλκιαδάκης<sup>17</sup>, Στυλιανός Κτενιαδάκης<sup>17</sup>, Κωνσταντίνα Μπόνιου<sup>9,18</sup>, Γεώργιος Κουκουράκης<sup>18,19</sup>, Ξενοφών Βακάλης<sup>18,20,21</sup>, Ευτυχία Μόσα<sup>19</sup>, Νικόλαος Βαρδάκης<sup>12</sup>, Γιάννης Σουγκλάκος<sup>12</sup>, Εμμανουήλ Προκοπάκης<sup>22</sup>, Αλέξανδρος Καρατζάνης<sup>22</sup>, Ιωάννης Στουπής<sup>23</sup>, Παντελεήμων Κουντουράκης<sup>24</sup>, Κωνσταντίνος Λασιθιωτάκης<sup>25</sup>, Eelco de Bree<sup>25</sup>, Ανθή Μηλιάδου<sup>19</sup>, Ελένη Παπαδάκη<sup>26</sup>, Ευτυχία Στειακάκη<sup>27</sup>, Andreas Koulouris<sup>28</sup>, Γεώργιος Κοχιαδάκης<sup>29</sup>, Μιχαήλ Νικολάου<sup>32</sup>, Ευφροσύνη Λυραράκη<sup>1</sup>, Στέφανος Κάχρης<sup>1</sup>, Παναγιώτα Μαυροειδή<sup>1</sup>, Μαρία Φραγκιαδάκη<sup>1</sup>, Βικτωρία Κατσούπη<sup>1</sup>, Άννα Μεσσαριτάκη<sup>1</sup>, Ευαγγελία Εζανίδου<sup>1</sup>, Γωγώ Αργυρίου<sup>1</sup>, Αικατερίνη Τζουλιαδάκη<sup>1</sup>, Αικατερίνη Ζηδιανάκη<sup>1</sup>, Βασιλική Σανδάλου<sup>1</sup>, Αντώνιος Βασιλάκης<sup>11</sup>, Γεωργία Σκουλά<sup>33</sup>, Θεοχάρης Κωνσταντινίδης<sup>34</sup>, Γεώργιος Καπετανάκης<sup>31,35</sup>, Νεκτάριος Παπαβασιλείου<sup>36</sup>, Παντελής Σκάρλος<sup>37</sup>, Μαρία Θεοδωρίδου<sup>31,35,38</sup>

## Ιδρύματα

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

