



Πρέπει να μιλήσουμε για το πώς είναι να ζεις με καρκίνο του νεφρού

Παγκόσμια ημέρα καρκίνου του νεφρού | 15 Ιουνίου 2023

Πρέπει να μιλήσουμε για το πως θα διατηρήσουμε της ποιότητα της ζωής

Όταν έχεις διαγνωσθεί με καρκίνο του νεφρού, νοσοκομεία, εξετάσεις και θεραπείες γίνονται ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής σου. Όπως το έθεσε ένας ασθενής: Θέλω να ξοδεύω όλη την ημέρα, κάθε μέρα, ανησυχώντας ή θέλω να κάνω τα πράγματα που πραγματικά θέλω να κάνω? Όποια κι αν είναι η ηλικία σου και το στάδιο της ασθένειάς σου, υπάρχουν πράγματα που κάθε ασθενής και φροντιστής μπορεί να κάνει για να σε βοηθήσει να διατηρήσεις την φυσική και την ψυχική σου ευεξία, να διαχειριστεί τις παρενέργειες της θεραπείας σου και να σε οδηγήσει στην καλύτερη ζωή που μπορεί να έχεις, ζώντας με καρκίνο του νεφρού.

Δίαιτα και διατροφή

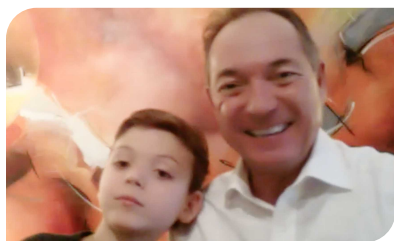
Τα νεφρά μας ρυθμίζουν πολλές διατροφικές λειτουργίες, έτσι όταν αναγκάζονται να λειτουργήσουν με τον καρκίνο ή κάτω από αντικαρκινικές θεραπείες, το να αλλάξεις τι τρώς ή πίνεις, τις περισσότερες φορές είναι ουσιώδες. Μερικές θεραπείες για τον καρκίνο του νεφρού σε αφήνουν χωρίς όρεξη, έχεις ναυτία ή διάρροια σε εποχές που χρειάζεσαι περισσότερο την σωστή διατροφή. Επίσης το να είναι ικανός να τρώς και να απολαμβάνεις το φαγητό με φίλους και την οικογένειά σου είναι πολύ σημαντικό για την ψυχική σου υγεία και ευεξία. Μιλήσε με την ομάδα του καρκίνου σου ή τους διατροφολόγους σου για το ποιες αλλαγές θα ήταν κατάλληλες για σένα και δες τις ανάλογες πηγές στο World Kidney Cancer Day website.

"Θα μπορούσα να συμβουλευτώ άλλους ασθενείς να συμβουλευτούν έναν διατροφολόγο καθώς επίσης και έναν ογκολόγο."



κ.Λάμα.Ασθενής.Ινδία

"Δεν είναι τόσο η σωματική δραστηριότητα να είναι σημαντική για το σώμα αλλά να είναι και διανοητικά διεγερτική."



Τ.Τ.Φροντιστής. Καναδάς

Φυσική δραστηριότητα

Υπήρξαν φορές που σε πολλούς ασθενείς με καρκίνο απλά είπαν να πάνε σπίτι και να ξεκουραστούν. Σήμερα, ειδικοί συμφωνούν ότι το να παραμένεις σωματικά δραστήριος, όσο φυσικά αντέχει το σώμα σου, θα σε βοηθούσε σε κάθε στάδιο της θεραπείας και της ανάρρωσης. Περπατήστε, κολυμπήστε, παίξτε τέννις, ταϊ χι, yoga : βρείτε μια δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε και σας αρέσει, όχι μόνο για την σωματική σας ευεξία αλλά και για την ψυχική σας.

Ασθενής με Ασθενή

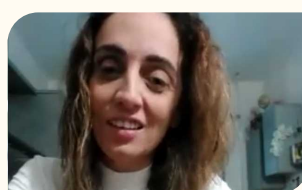
Ως μέρος της Παγκόσμιας ημέρας Καρκίνου του Νεφρού 2023, ρωτήσαμε ασθενείς και φροντιστές απο όλον τον κόσμο τι συμβουλή θα έδιναν σε κάποιον που διαγνώσθηκε πρόσφατα με καρκίνο του νεφρού ώστε να διατηρήσει την ποιότητα της ζωής του. Εδώ είναι μερικές παραθέσεις:

" Το άγχος για την επόμενη μέρα απλά καταστρέφει την σημερινή. Απόλαυσε έτσι απλά το κάθε λεπτό που μπορείς".



Τζόελ. Ασθενής. Ηνωμένες πολιτείες

" Οι αρνητικές σκέψεις δεν σε βοηθούν, απλά σε κρατούν κάτω"



Ελευθερία. Ασθενής. Ελλάδα

"Χρειάζεσαι όλη την στήριξη που μπορείς να έχεις. Στην περίπτωση μου ήταν αυτή η ομάδα στήριξης".



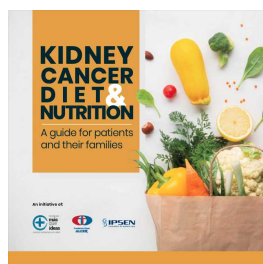
Γιούκα. Ασθενής. Φιλανδία

" Ο αγώνας είναι όλος πραγματικά διανοητικός. Να προσπαθείς να μην αφήσεις τον καρκίνο να κανονίζει την ζωή σου".



Μάρτιν. Ασθενής. Ηνωμένο Βασίλειο

Επιπρόσθετες πηγές

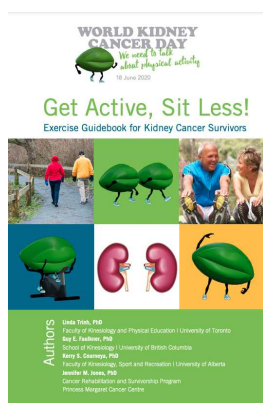


Καρκίνος του νεφρού διαίτα και διατροφή

Το μέλος της ΙΚΚΚ στην Ισπανία, ALCER Εθνική Ομοσπονδία, έχει ετοιμάσει έναν οδηγό διατροφής ειδικά για ανθρώπους που ζουν με καρκίνο του νεφρού. Είναι διαθέσιμο στα Ισπανικά ή στα Αγγλικά και σύντομα στα Πορτογαλικά. Κατεβάστε ένα δωρεάν αντίγραφο στο

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide-es> (Español)



Γίνε δραστήριος, Μείωσε την καθιστική ζωή

Η ειδικός της φυσικής δραστηριότητας και του καρκίνου, δρ. Λίντα Τριν, έχει ετοιμάσει έναν οδηγό φυσικής δραστηριότητας για ανθρώπους που ζουν με καρκίνο, που είναι διαθέσιμος στα Αγγλικά, στα Καναδικά και στα Γαλλικά. Κατεβάστε ένα δωρεάν αντίγραφο στο

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less-fr> (Français)



Το ταξίδι μου με ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΝΕΦΡΟΥ Σταδίου IV

Ο Ασθενής Τζόελ Στερν, έγραψε ένα εμπνευσμένο βιβλίο απο την εμπειρία του να ζει με καρκίνο του νεφρού βασισμένο στις εβδομαδιαίες αναρτήσεις του για την δική του ομάδα στήριξης. Μπορείτε να αγοράσετε ένα αντίγραφο στο Amazon, όπου όλα τα έσοδα πάνε στην φιλανθρωπία για τον καρκίνο του νεφρού. Βρείτε περισσότερα <https://worldkidneycancerday.org/my-journey>

Η Παγκόσμια ημέρα καρκίνου του νεφρού, δεν θα ήταν δυνατή χωρίς την γενναία στήριξη των συνεργατών του κλάδου. Εκ μέρους της παγκόσμιας κοινότητας του καρκίνου του νεφρού, σας ευχαριστούμε.

ΧΡΥΣΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



ΑΡΓΥΡΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



ΧΑΛΚΙΝΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

