

---

# Reach to Recovery

---



---

## Άπλωσε τα χέρια η ζωή σε περιμένει

---

της Γιολάντας Τερέντσιο

Αυτός ήταν ο τίτλος του πολύ πετυχημένου του Διεθνούς Συνεδρίου στο Δουβλίνο της Ιρλανδίας, που συγκέντρωσε 400 γυναίκες, που τις ένωσε μια κοινή εμπειρία: η αφαίρεση του στήθους για καρκίνο του μαστού. Μια πάθηση που έχει πολύ εξαπλωθεί τελευταία, κατά τις αγγλικές στατιστικές 1 στις 12 γυναίκες.

Στη δεκαετία του 50 μια γυναίκα στις Ηνωμένες Πολιτείες αισθάνθηκε μετά την εγχείριση πολλή μοναξιά και σκέφτηκε πόσο καλό θα ήταν να γνώριζε κάποιον άλλη που να είχε υποστεί την ίδια εμπειρία για να τη ρωτήσει τι έκανε μετά, πώς επέζησε; Μη γνωρίζοντας καμιά απόφαση πως κάτι έπρεπε να γίνει ώστε κάθε γυναίκα να μπορεί να έχει συμπαράσταση μετά την τρομερή αυτή τραυματική εμπειρία. Ήταν η Άμερικανιά Τερέζα Λάσερ. Η οργάνωσή της είχε μεγάλη απήχηση και τώρα έχει γίνει διεθνής. Τοπικές οργανώσεις δημιουργούνται σ' όλες τις χώρες, είναι σαν να ξεκίνησε μια ευεργετική χιονοστιβάδα. Οι Αντικαρκινικές Εταιρείες, οι ειδικοί γιατροί ως επί το πλείστον, οι Κοινωνικοί Λειτουργοί, οι Ψυχολόγοι και οι νοσοκόμες καταλαβαίνουν σιγά σιγά πόσο ωφέλιμη είναι αυτή η οργάνωση γυναικών, που τελειώς αφιλοκερδώς προσφέρει συμπαράσταση και πριν και μετά κυρίως από την εγχείριση μ' ένα σύστημα εθελοντριών.

Για να συζητήσουν ακριβώς την βελτίωση και την εξάπλωση της προσπάθειας είχαν συγκεντρωθεί οι εκπρόσωποι από τις βορειότερες χώρες της Ευρώπης, Ισλανδία, Σουηδία, Νορβηγία, Δανία, ως τις νοτιότερες Ελλάδα, Ιταλία, Ισπανία, Πορτογαλία, από τις πλουσιότερες ως τις φτωχότερες, από Ανατολή και Δύση Ρουμανία, Ουγγαρία, Γιουγκοσλαβία, ακόμα κι ένας γιατρός από τη Σοβιετική Ένωση, που μας είπε ότι συνήθως οι γιατροί θεωρούν ότι ο ρόλος τους τελειώνει μετά την εγχείριση, ενώ ηθικά μπορούν να βοηθήσουν πολύ στην αποκατάσταση. Ο καρκίνος είναι μια σοβαρή, αλλά θεραπεύσιμη ασθένεια όταν γίνει έγκαιρη διάγνωση και επέμβαση. στο Λέινγκραντ ο ίδιος με την ψυχολόγο οργάνωσαν μια υπηρεσία από 20 εθελόντριες μαστεκτομημένες γυναίκες που βοηθούν πολύ να εξομαλύνουν τα επακόλουθα της

μαστεκτομής. Είχαν πάρει συμβουλευτικό υλικό για την όλη οργάνωση από την Πρόεδρο της Διεθνούς Οργάνωσης Φράνσις Τίμοθου, Αμερικανιά, που διαδέχθηκε την πρώτη διδάξασα.

Βλέποντας κανείς το κατάμεστο αμφιθέατρο του περίφημου Τρίνιτυ Κόλλετζ, του Πανεπιστημίου του Δουβλίνου, δεν θα μπορούσε να διανοηθεί ότι τις 400 γυναίκες απ' όλα τα μέρη της Ύφηλιου τις ένωσε η ίδια τρομερή εμπειρία, τίποτε στο παρούσαυστικό τους δεν έδειχνε ούτε τι είχαν τραβήξει ούτε τι ίσως τραβούσαν, τόσο θαυμάσιες σ' εγκαρτέρηση, αποφασιστικότητα και θέληση για ζωή είναι, τόσο περιποιημένες, κομψές και καλοστεκούμενες. Αν άκουγε κανείς το χιούμορ, το γέλιο, την καλή διάθεση στις συζητήσεις, τόσο σε μικρότερα στρωγγυλά τραπέζια όσο και στα ομαδικά γεύματα θ' απορούσε και θα ένιωθε θαυμασμό. Σε μια στιγμή μόνο δάκρυα ανέβηκαν στα μάτια των περισσότερων όταν έγινε η παρέλαση μόδας από την ομάδα της Μεγάλης Βρεταννίας κομψά καθημερινά φορέματα, εκδρομικά, νυχτερινά με γυμνούς ώμους, νυχτικά και ρόμπες κομψότερες. Βέβαια το τεχνητό στήθος από σιλκόνη κάνει θαύματα, αλλά το πιο θαυμάσιο ήταν η χάρη αυτών των γυναικών, το χαμόγελο, η ομορφιά τους και η ιστορία τους: άλλη είχε κάνει μαστεκτομή πριν 11 χρόνια, άλλη πριν είκοσι και τώρα αισθανόταν πανευτυχής γιαγιά, άλλες νεαρότερες με μικρά παιδιά. Πολλές στο αμφιθέατρο αποφάσισαν εκείνη τη στιγμή ότι θα ξαναβάλουν τα ωραία φορέματά τους, που άφησαν να κρέμονται στην ντουλάπα μετά τη μαστεκτομή.

Η κάθε τοπική οργάνωση διοργανώνει μικρότερες ομάδες εθελοντριών που επισκέπτονται τις χειρουργημένες στα νοσοκομεία. Η εθελόντρια δεν χρειάζεται να

πει τίποτα περισσότερο παρά ότι είναι εκεί για να βοηθήσει, ν' απαντήσει σ' οποιαδήποτε απορία, αγωνία, πρόβλημα, να δώσει πρακτικές συμβουλές, που είναι τόσο χρήσιμες, τόσο απαραίτητες, τόσο ανακουφιστικές. Πού θα βρει κανείς το τεχνητό στήθος από σιλκόνη, το μαγιό κλπ., πώς θα ζήσει μια φυσιολογική ζωή.

Στο συνέδριο ήταν η Πρόεδρος και η Γραμματέας του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με μαστεκτομή, Δώρα Παπαδοπούλου, συμβολαιογράφος και Αλεξάνδρα Βελονάκη, Κοινωνική Λειτουργός, που αντιπροσώπευαν 220 μέλη ήδη. Την καλή ιδέα να τις δραστηριοποιήσει στο να ενωθούν γι' αλληλοσυμπάρσταση είχε ο φωτισμένος χειρουργός Βύρων Λυσαίος του Νοσοκομείου Μεταξά και η δραστηριότητα Κοινωνική Λειτουργός Ιωσηφίνα Σκούρτα. Έτσι από το 1988 οι προοδευτικές και ικανότερες Ελληνίδες έχουν το Σύλλογό τους και οι συγκεντρώσεις τους Ζωσιμαδών 43 είναι ενθαρρυντικές και ολοζώντανες, ενώ οι γιατροί και ψυχολόγοι δίνουν διαλέξεις<sup>1</sup>.

Πρόεδρος της Διεθνούς Οργάνωσης Ρητς του Ρηκάβερν —με έδρα το Παρίσι— είναι η χαριτωμένη και ευρηματική Φρανσίν Τίμοθου— που μαζί με την εργατικότητα και ικανότητα Ιρλανδική ομάδα διοργάνωσαν το εξαιρετικά ενδιαφέρον αυτό Διεθνές Συνέδριο στο Δουβλίνο, όπου εκτός από τις 400 μαστεκτομημένες ολοζώντανες και δραστήριες γυναίκες, που ανταλλάσσουν εμπειρίες για την βελτίωση της εθελοντικής προσφοράς τόσο πριν όσο και μετά την εγχείριση, το Συνέδριο παρακολούθησαν ενεργά και γιατροί, ψυχίατροι, ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί και ειδικευμένες στον καρκίνο του μαστού νοσοκόμες (γιατί υπάρχει κι

αυτό το σπάνιο φρούτο στην Ιρλανδία, όπου ο ασθενής στα νοσοκομεία έχει κάθε φροντίδα κι όπου είναι αδιανόητος ο θεσμός της αποκλειστικής εξωτερικής νοσοκόμου, που ανθεί στην Ελλάδα ελλείψει κατάλληλης εκπαίδευσης του νοσηλευτικού προσωπικού και γενικότερου πνεύματος ανθρωπιστικής μεταχείρισης των νοσηλευομένων). Ο Ιρλανδός Υπουργός Υγείας δόκτωρ Ρόρυ Ο' Χάνλον ήδη διοργάνωσε για την έρευνα του καρκίνου του μαστού Κινητά Συνεργεία στα χωριά και τις πόλεις της Ιρλανδίας και υποσχέθηκε να μου στείλει ενδιαφέρον υλικό γύρω από το πώς αντιμετωπίζεται το θέμα στην Ιρλανδία. Εδώ στην Ελλάδα ο Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με μαστεκτομή έκανε υπόμνημα στο εδώ Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας γύρω από τα ζητήματα που προκύπτουν για τις εργαζόμενες σε ορισμένα επαγγέλματα γυναίκες, για το συνταξιοδοτικό τους θέμα, για την αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος, δηλαδή του πριζίματος του βραχίονα λόγω της αφαίρεσης των λεμφαδένων κάτω από τη μασχάλη, που μπορεί να προκαλέσει χρόνια αναπηρία και επιδείνωση της όλης κατάστασης κι άλλα.

Για το λεμφοίδημα μου είχε μιλήσει πριν από χρόνια ο ειδικός στην αντιμετώπισή του Γερμανός καθηγητής γιατρός Μιχαήλ Φόλντι, που έχει Σχολή εκπαίδευσης φυσιοθεραπευτών στο Φράμπουργκ, αλλά και ειδική Κλινική, όπου γίνεται θεραπεία χωρίς φάρμακα και μηχανικά μέσα, μόνο με μασάζ και επιδέσμους στο πρησμένο μπράτσο για να φύγει το λεμφικό υγρό που έχει αποτελεματωθεί. Μόνο αφού ξεπρησθεί μπαίνει το ελαστικό μανίκι, σα γάντι ώστε να μπορεί να κάνει κανείς κινήσεις χωρίς να πονάει, αλλά και να μην ξαναπρησθεί. Από το 1985, γυρίζοντας από την Κλινική αυτή κι έχοντας δει την εξαιρετική δουλειά που γίνεται εκεί με την ειδική αυτή ανώδυνη μέθοδο, είχα κάνει υπόμνημα στον τότε Υπουργό κ. Γεννηματά ζητώντας του να στείλει τουλάχιστον ένα γιατρό και 2-3 φυσιοθεραπευτές να την μάθουν ώστε κι εκείνες οι άρρωστες που δεν μπορούν ν' αντιμετωπίσουν τα μεγάλα έξοδα της μετάβασης στο εξωτερικό, να ωφεληθούν.

Δυστυχώς δεν είχε γίνει τίποτα τότε κι ελπίζω τώρα που στο Υπουργείο είναι μια φωτισμένη γυναίκα η κ. Μαριέττα Γιαννάκου-Κουτσίκου να πραγματοποιηθεί αυτή η απαραίτητη μετακπαίδευση μερικών γιατρών και φυσιοθεραπευτών, γιατί όπως γράφει στο βιβλίο του ο καθηγητής Φόλντι στην αγγειολογία ο κλάδος της λεμφολογίας έχει περιφρονηθεί. Πρωτεύοντα ρόλο παίζει η κυκλοφορία του αίματος, ενώ εξίσου σημαντική για τον οργανισμό του ανθρώπου είναι και η κυκλοφορία του άλλου ζωτικού υγρού του λέμφους. Έμεινα εμβρόντητη να δω να επαληθεύεται αυτό μιλώντας στο Συνέδριο του Δουβλίνου με γυναίκες από διάφορα μέρη του κόσμου, όπου κι εκεί οι χειρούργοι τους δεν έχουν τίποτα άλλο να τους πουν: άκουσον άκουσον, παρά ότι προσέξατε το μπράτσο σας γιατί άμα πρησθεί θα έχετε να ζήσετε με το λεμφοίδημα όλη σας τη ζωή...

## ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΙΝΑΙ ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟ

Στο Συνέδριο του Δουβλίνου, όπου, όπως είπαμε είχαν συγκεντρωθεί 400 γυναίκες με την κοινή εμπειρία της μαστεκτομής και συζητούσαν το θέμα της καλύτερης αποκατάστασης μετά την εγχείριση, τόσο της φυσιολογικής όσο και της ψυχικής, είδαμε πόσο ενεργό μέρος σ' αυτήν την αποκατάσταση και την οργάνωση εθελοντριών για συμπάρσταση στις χειρουργημένες, που περνάνε μια πολύ τραυματική εμπειρία, κακά τα ψέμματα, παίζουν οι Αντικαρκινικές Εταιρίες. Στις Ην. Πολιτείες, όπως μας είπε η Καίη Χορς, του Διοικητικού Συμβουλίου της αντικαρκινικής εταιρίας εκεί, το πρόβλημα του καρκίνου είναι οικουμενικό γι' αυτό και είναι θαυμάσιο ότι η οργάνωση Ρητς του Ρικάβερν, με το σύστημα των εθελοντριών, έγινε διεθνής και τώρα υπάρχει και η Διεθνής Ένωση για τον έλεγχο του καρκίνου. Τι σπουδαιότερο από την ανάκτηση της αυτοπεποίθησης; Αποτελεί την ουσία της αποκατάστασης του ανθρώπου μετά την εγχείριση, όχι μόνο για την επιβίωση, αλλά για την μεταβίβαση νέων γνώσεων γύρω από την θεραπεία. Οι νέες επιστημονικές κατακτήσεις δεν μειώνουν την αξία της εθελοντικής αυτής εργασίας, ίσα ίσα την κάνουν ακόμα πιο επιτακτική, μάλιστα στο διεθνές πεδίο. Χρησιμοποιείστε την επιρροή σας ως ομάδες, μείνετε πιστές στον σκοπό μας που είναι η απελευθέρωση από τον καρκίνο, η απελευθέρωση από τον φόβο του καρκίνου.

Ο ογκολόγος καθηγητής Τζαίμς Φένελου, από το Σαιν Βίνσεντ Χόσπιταλ του Δουβλίνου, είπε ότι οι γιατροί πρέπει ν' αφιερώσουν πολύ περισσότερο χρόνο με τους αρρώστους γενικά, αλλά και μ' εκείνες που θα υποστούν την αφαίρεση του μαστού λόγω καρκίνου, αλλά και με τους συζύγους τους που είναι συγκλονισμένοι πολλές φορές περισσότερο κι από τη γυναίκα. Κι εμείς οι γιατροί, είπε, μαθαίνουμε πολλά από τους ασθενείς, δεν πρέπει να είμαστε βιαστικοί. Ο θεσμός των εθελοντριών είναι εξαιρετικά αποτελεσματικός, να φεύγει η χειρουργημένη με όλες τις πληροφορίες, να βεβαιωθεί ότι θα επιβιώσει και θα ζήσει φυσιολογικά, ακόμα κι η εγκυμοσύνη μετά την εγχείριση είναι απολύτως φυσιολογική: Ο θηλασμός επίσης, δεν μεταδίδεται ο καρκίνος με το γάλα της μανάς. Ένας άλλος Ιρλανδός, που με το χιούμορ του έδωσε τις χρησιμότερες συμβουλές στις εθελόντριες της Οργάνωσης Ρητς του Ρικάβερν, που μπορεί ίσως ελεύθερα να μεταφραστεί « Άπλωσε τα χέρια η ζωή σε περιμένει» ήταν ο Κρίστου Κένιλλου, σύμβουλος επικοινωνίας, που τόνισε ότι η εθελόντρια πρέπει να ξέρει ν' ακούει, η απελευθέρωση του ασθενούς έρχεται όταν τον προσέχεις, τον ακούς κι όχι όταν του πεις ξέρω πώς αισθάνεσαι γιατί το ίδιο αισθάνομαι κι εγώ γιατί πέρασα την ίδια εμπειρία. Λάθος! Ποτέ δεν μπορούμε να αισθανθούμε σαν τον άλλο. Τον ακούμε, αυτό είναι το μυστικό, ν' αφήσουμε να κυλή-

σει ο καταρράκτης του χάους μέσα από τον άρρωστο. Ο εθελοντής αρχίζει να δίνει σχήμα σ' αυτό το χάος. Τη λύση δεν μπορείς να την δώσεις, ο άλλος πρέπει να τη βρει μόνος του, τότε απελευθερώνεται κι αποκαθίσταται.

Η ομάδα από την Δανία είχε δύο γυμναστρίες που άνοιξαν ένα κέντρο, όπου αυτές οι τελείως αβοήθητες μετεγχειρητικές γυναίκες πάνε και κάνουν ειδική γυμναστική, κολύμπι στην πισίνα σε ομάδες έξι-επτά. Παίρνουν μια ηθική τόνωση, εκτός από το ότι νιώθουν καλύτερα στο κορμί τους. Οι δύο Δανέζες γυμναστρίες μπρος στο τεράστιο ακροατήριο ζήτησαν σε όλους να κάνουν μερικές πολύ χρήσιμες κινήσεις έτσι από τη θέση τους κι όλο το κατάμεστο αμφιθέατρο, γυναίκες, γιατροί και ψυχολόγοι ύψωσαν τα χέρια, κούνησαν τους ώμους κυκλικά κι όλοι ομολόγησαν ότι αισθάνθηκαν καλύτερα κατόπιν, μια ευεξία. Ευεξία είναι το μυστικό της επιτυχίας με την ομαδική αυτή αντιμετώπιση του προβλήματος, μάλιστα κάποιος έριξε την ιδέα ότι όλοι οι εγχειρισμένοι από καρκίνο θα πρέπει να σχηματίσουν ομάδες αλληλοσυμπάρστασης κι ανταλλαγής πληροφοριών για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησής τους ύστερα από την τρομερά τραυματική αυτή τους εμπειρία και τα επακόλουθα της χημειοθεραπείας, των ακτινοβολιών κ.λπ., που τόσο ταπεινώνουν την αυτοπεποίθηση του αρρώστου. Περιποίησου τον εαυτό σου, θα βελτιωθεί το παρουσιαστικό σου και θα αισθανθείς καλύτερα, είναι το σύνθημα. Το ότι έπαψαν οι άρρωστοι να κρύβουν την πάθησή τους, το ότι μιλάνε γι' αυτήν, το ότι είναι τόσο διαδεδομένη κι εξαπλώνεται συνεχώς σ' όλα τα μέρη του κόσμου την κάνει οικουμενική πραγματικά κι έτσι πρέπει ν' αντιμετωπίζεται για την καλύτερη ποιότητας της ζωής τόσο των αρρώστων όσο και των γύρω τους. Η Νορβηγίδα εκπρόσωπος μας είπε: Έχω κάνει την εγχείριση το 77, κάθε μέρα που ξυπνάω στη βόρεια χώρα μου του μεσονυκτίου λέω: είμαι ζωντανή και χαίρομαι τη ζωή. Το εθελοντικό κίνημα είναι εξαιρετικά ευεργετικό και θα πρέπει να εξαπλωθεί και προς τους άλλους καρκινοπαθείς και τις γυναίκες με καρκίνο των γεννητικών οργάνων.

Και όσο για την πρόληψη τονίστηκε το πόσο η έγκαιρη ανακάλυψη του όγκου σώζει ζωές και προλαβαίνει την καταστροφή. **Αν δεν εξετάζετε το στήθος θα έπρεπε να εξετάσετε το μυαλό σας**, είναι ένα πολύ έξυπνο μέτρο. Το πρόγραμμα της πρόληψης, αλλά και της φροντίδας πρέπει να είναι υψηλής ποιότητας για νά έχει επιτυχία.

1. Τα έξοδα της παρουσίας στο Συνέδριο των τριών μελών του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Μαστεκτομή κάλυψαν το Φαρμακείο Μπακάκος, η Εταιρία Τρου Λάιφ για τεχνητό στήθος και η Αντικαρκινική Εταιρία.

**ΖΩΣΙΜΑΔΩΝ 73  
ΠΕΙΡΑΙΑΣ  
ΤΗΛ. 4119860**