



How to prepare for your check-ups



Πώς να προετοιμαστείτε για τους ιατρικούς ελέγχους

ENGLISH | ΕΛΛΗΝΙΚΑ (GREEK)

It is important you do not feel 'alone' or lost in the system after treatment. You may still have many questions. Here we have listed the kind of questions you may want to ask your doctor about living well after cancer treatment. You may want to make a note of your most important questions. If you think of any other questions to ask, write them at the bottom of the page.

It might help to take this sheet with you to any check-ups with your cancer specialist or with your GP. It may also help to speak to a cancer support nurse.

Call the Cancer Council 13 11 20 to speak to a cancer nurse or visit the Australian Cancer Survivorship Centre website
petermac.org/cancersurvivorship

Είναι σημαντικό να μην αισθάνεστε 'μόνοι' ή να χαθείτε στις τυπικές διαδικασίες μετά τη θεραπεία. Μπορεί να έχετε πολλές ερωτήσεις ακόμη. Εδώ παραθέτουμε το είδος των ερωτήσεων που μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε το γιατρό σας σχετικά με την καλή διαβίωση μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Ίσως θελήσετε να σημειώσετε τις πιο σημαντικές ερωτήσεις σας. Αν σκέφτεστε να κάνετε άλλες ερωτήσεις, γράψτε τις στο κάτω μέρος της σελίδας.

Μπορεί να σας βοηθήσει να πάρετε αυτό το φυλλάδιο μαζί σας σε τυχόν ιατρικούς ελέγχους με τον καρκιнологό σας ή με τον οικογενειακό σας γιατρό. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να μιλήσετε με νοσηλεύτη εξειδικευμένο στην φροντίδα του καρκίνου.

Καλέστε το Συμβούλιο του Καρκίνου (Cancer Council) στο 13 11 20 να μιλήσετε με εξειδικευμένο νοσηλεύτη καρκίνου ή επισκεφτείτε τον ιστότοπο του Κέντρου Επιβίωσης Καρκίνου της Αυστραλίας (Australian Cancer Survivorship Centre)
petermac.org/cancersurvivorship

Coping (Feelings)

- Is it normal to have confusing feelings after treatment?
- Is it normal to have good and bad moments after finishing treatment?
- Is it common to feel sad or down on some days?
- Is it normal to find it difficult to concentrate following treatment?
- What things can I do to manage my feelings better following treatment?
- How do I set short and long term goals?
- How do I know if I need counselling for my emotional concerns?
- Do I have to pay for counselling?

Η Αντιμετώπιση (Τα Συναισθήματα)

- Είναι φυσιολογικό να έχω μπερδεμένα συναισθήματα μετά τη θεραπεία;
- Είναι φυσιολογικό να έχω καλές και άσχημες στιγμές μετά το τέλος της θεραπείας;
- Είναι συνηθισμένο μερικές μέρες να αισθάνομαι λυπημένος ή καταθλιμμένος;
- Είναι φυσιολογικό να δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ μετά τη θεραπεία;
- Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίζω καλύτερα τα συναισθήματά μου μετά τη θεραπεία;
- Πώς ορίζω βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους;
- Πώς θα γνωρίζω αν χρειάζομαι συμβουλευτικές υπηρεσίες για τα συναισθηματικά μου θέματα;
- Πρέπει να πληρώσω για τις συμβουλευτικές υπηρεσίες;



How to prepare for your check-ups



Πώς να προετοιμαστείτε για τους ιατρικούς ελέγχους

ENGLISH | ΕΛΛΗΝΙΚΑ (GREEK)

Physical effects after treatment/ things I can do to remain well

- What physical effects might I have after finishing treatment?
- Who will monitor these effects?
- How long am I likely to feel tired (fatigued)?
- How can I best manage my fatigue?
- Will my sleeping be affected? (Will I lose sleep?)
- Is there an exercise programme I should follow?
- Is there a special diet I should follow to stay healthy after treatment?
- What is a safe amount of alcohol to consume?
- How can I stop smoking?
- Are there any complementary / alternative medicines I could take to stay well?
- Will my thinking or memory be affected?
- What else can I do to help me feel well?

Long-term (that continue for some time) and late effects (that start after a long time) of treatment

- Am I at risk of getting any late or long-term health issues?
- What checks will I have?
- What symptoms should I be aware of?
- Who will manage any long-term side effects?
- Am I likely to have long term problems with pain?
- Are there treatments for any long-term side effects that I have or might develop?
- What can I do to prevent long-term or late effects?

Σωματικές επιπτώσεις μετά τη θεραπεία/ αυτά που μπορώ να κάνω για να εξακολουθώ να είμαι καλά

- Ποιες είναι οι τυχόν σωματικές επιπτώσεις που ίσως βιώσω μετά το τέλος της θεραπείας;
- Ποιος θα παρακολουθεί αυτές τις επιπτώσεις;
- Για πόσο καιρό είναι πιθανό να αισθάνομαι κουρασμένος (εξαντλημένος);
- Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω καλύτερα την κούραση μου;
- Θα επηρεαστεί ο ύπνος μου; (Θα έχω αιπνίες;)
- Υπάρχει πρόγραμμα άσκησης που πρέπει να ακολουθήσω;
- Υπάρχει ειδική δίαιτα που θα πρέπει να ακολουθήσω για να εξακολουθώ να είμαι υγιής μετά τη θεραπεία;
- Τι θεωρείται ασφαλής ποσότητα αλκοόλ για κατανάλωση;
- Πώς μπορώ να κόψω το κάπνισμα;
- Υπάρχουν κάποια συμπληρωματικά / εναλλακτικά φάρμακα που μπορώ να πάρω για να εξακολουθώ να είμαι καλά;
- Μήπως θα επηρεαστεί η σκέψη ή η μνήμη μου;
- Τι άλλο μπορώ να κάνω που θα με βοηθήσει να νιώθω καλά;

Μακροχρόνιες (που συνεχίζουν για κάποιο χρονικό διάστημα) και καθυστερημένες επιπτώσεις (που εμφανίζονται μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα) της θεραπείας

- Διατρέχω τον κίνδυνο να αντιμετωπίσω καθυστερημένα ή μακροπρόθεσμα προβλήματα υγείας;
- Τι εξετάσεις θα κάνω;
- Ποια συμπτώματα πρέπει να έχω υπόψη μου;
- Ποιος θα διαχειρίζεται τυχόν μακροπρόθεσμες παρενέργειες;
- Είναι πιθανό να αντιμετωπίσω μακροπρόθεσμα προβλήματα από τον πόνο;
- Μήπως υπάρχουν θεραπείες για τυχόν μακροπρόθεσμες παρενέργειες που έχω ή μπορεί να εμφανίσω;
- Τι μπορώ να κάνω για να προλαμβάνω τυχόν μακροπρόθεσμες ή καθυστερημένες επιπτώσεις;



How to prepare for your check-ups



Πώς να προετοιμαστείτε για τους ιατρικούς ελέγχους

ENGLISH | ΕΛΛΗΝΙΚΑ (GREEK)

Follow-up appointments (Check-ups)

- Why do I need check-ups?
- What happens during check-ups?
- How often do I need check-ups?
- Do check-ups work?
- What tests will I have?
- Who will be responsible for my follow-up care?
- Will my GP be involved?

Concerns about cancer returning

- What can I do to reduce the chance of my cancer returning?
- What symptoms should I look out for?
- How likely is it that my cancer will come back?
- How can I check myself for signs of a new cancer?
- Who do I contact if I have worries about cancer returning?
- How can I best manage my worries about cancer returning?

Fertility, pregnancy and menopause

- Did my cancer and treatment affect my fertility (ability to have children)?
- Is early menopause likely?
- What changes can happen?
- How will I deal with these?
- What treatments are available?
- Are there complementary therapies that I may find helpful?

Ραντεβού για μεταθεραπευτική παρακολούθηση (ιατρικός έλεγχος)

- Γιατί χρειάζομαι ιατρικούς ελέγχους;
- Τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια των ιατρικών ελέγχων;
- Πόσο συχνά χρειάζομαι ιατρικό έλεγχο;
- Ωφελούν οι ιατρικοί έλεγχοι;
- Τι εξετάσεις θα κάνω;
- Ποιος θα είναι υπεύθυνος για την προσωπική μου μεταθεραπευτική παρακολούθηση;
- Θα συμμετέχει ο οικογενειακός γιατρός μου;

Ανησυχία για την επανεμφάνιση του καρκίνου

- Τι μπορώ να κάνω για να μειώσω την πιθανότητα επανεμφάνισης του καρκίνου μου;
- Ποια συμπτώματα πρέπει να έχω υπόψη μου;
- Πόσο πιθανό είναι να επανεμφανιστεί ο καρκίνος μου;
- Πώς μπορώ να ελέγχω τον εαυτό μου για ενδείξεις νέου καρκίνου;
- Με ποιον μπορώ να επικοινωνήσω αν ανησυχώ για την επανεμφάνιση του καρκίνου;
- Πώς μπορώ να αντιμετωπίζω καλύτερα τη στεναχώρια μου σχετικά με την επανεμφάνιση του καρκίνου;

Γονιμότητα, εγκυμοσύνη και εμμηνόπαυση

- Μήπως ο καρκίνος και η θεραπεία μου επηρέασαν τη γονιμότητά μου (την ικανότητα να κάνω παιδιά);
- Είναι πιθανή η πρόωγη εμμηνόπαυση;
- Ποιες μεταβολές μπορούν να συμβούν;
- Πώς θα τις αντιμετωπίσω;
- Ποιες θεραπείες παρέχονται;
- Υπάρχουν συμπληρωματικές θεραπείες που μπορεί να μου είναι χρήσιμες;



How to prepare for your check-ups



Πώς να προετοιμαστείτε για τους ιατρικούς ελέγχους

ENGLISH | ΕΛΛΗΝΙΚΑ (GREEK)

Sex and intimacy

- Who can I speak to about any issues with sex and feeling close to my partner?
- What can I do if I can't get an erection?
- I have vaginal dryness. What would you recommend?

Dealing with practical issues

- How can I get my finances back on track? (How can I deal with my financial issues after my treatment?)
- Who can I speak to about my financial issues?
- What advice do you have about returning to work?
- What do I do if I feel I am treated differently at work after cancer?
- Who can I speak to about insurance issues?
- Who can I talk to about benefits for disability / childcare?
- Who can I talk to about home help?

Impact on family and friends

- What should I do if the people around me do not understand the way I am feeling?
- How do I talk to family and friends about my needs and concerns?
- How do I help my children cope with their feelings after completing my treatment?
- Are my children at risk of inheriting my cancer?
- Do I need referral to a family cancer clinic?

Το σεξ κι η οικειότητα

- Με ποιον μπορώ να μιλήσω για τυχόν θέματα σχετικά με το σεξ και με το να νιώθω κοντά στον σύντροφό μου;
- Τι μπορώ να κάνω αν δεν έχω στύση;
- Έχω κολπική ξηρότητα (ανεπαρκή λίπανση της περιοχής των γεννητικών οργάνων). Τι θα προτείνατε;

Η αντιμετώπιση πρακτικών ζητημάτων

- Πώς μπορώ να επιστρέψω σε οικονομική ομαλότητα; (Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τα οικονομικά μου προβλήματα μετά τη θεραπεία μου;)
- Με ποιον μπορώ να μιλήσω για τα οικονομικά μου προβλήματα;
- Τι συμβουλές έχετε για την επιστροφή στην εργασία;
- Τι πρέπει να κάνω αν αισθάνομαι ότι μου φέρονται διαφορετικά στη δουλειά μετά τον καρκίνο;
- Με ποιον μπορώ να μιλήσω για τα ασφαλιστικά μου προβλήματα;
- Με ποιον μπορώ να μιλήσω για παροχές αναπηρίας / παιδικής μέριμνας;
- Με ποιον μπορώ να μιλήσω για βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού;

Επιπτώσεις στην οικογένεια και φίλους

- Τι πρέπει να κάνω αν οι άνθρωποι γύρω μου δεν καταλαβαίνουν πως αισθάνομαι;
- Πώς μπορώ να μιλήσω με την οικογένεια και τους φίλους μου για τις ανάγκες μου και τα θέματα που με απασχολούν.
- Πώς μπορώ να βοηθήσω τα παιδιά μου να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας μου;
- Κινδυνεύουν τα παιδιά μου να κληρονομήσουν τον καρκίνο μου;
- Χρειάζομαι παραπομπή σε κλινική κληρονομικού καρκίνου;



How to prepare for your check-ups



Πώς να προετοιμαστείτε για τους ιατρικούς ελέγχους

ENGLISH | ΕΛΛΗΝΙΚΑ (GREEK)

Getting more information and support

- Can you recommend websites / further reading about life after cancer?
- Where can I find information about support groups?
- How can I join a support group?
- How about telephone support from someone who has had a similar experience?

Περισσότερες πληροφορίες και συμπαράσταση

- Μπορείτε να συστήσετε ιστότοπους / υλικό για περαιτέρω ανάγνωση για τη ζωή μετά τον καρκίνο;
- Πού μπορώ να βρω πληροφορίες σχετικά με ομάδες συμπαράστασης;
- Πώς μπορώ να λάβω μέρος σε μια ομάδα συμπαράστασης;
- Τι λέτε για τηλεφωνική συμπαράσταση από κάποιον άτομο που είχε παρόμοια εμπειρία;

My other questions / Οι υπόλοιπες ερωτήσεις μου

Το DVD του Peter Mac, "Απλά Αντιμετωπίστε την Κάθε Μέρα Ξεχωριστά – Οδηγός για την Επιβίωση Μετά τον Καρκίνο" ("Just Take it Day to Day – A Guide to Surviving Life After Cancer") και τα φυλλάδια του Συμβουλίου του Καρκίνου (Cancer Council) "Πορεία προς την ανάρρωση" ("On the road to recovery") έχουν αναπτυχθεί για να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τα συνηθισμένα θέματα που αναφέρονται από καρκίνο τον πρώτο χρόνο μετά τη θεραπεία και πώς μπορείτε να τα αντιμετωπίσετε καλύτερα.

Καλέστε το Συμβούλιο του Καρκίνου (Cancer Council) στο 13 11 20 ή επισκεφτείτε τον ιστότοπο του Κέντρου Επιβίωσης Καρκίνου της Αυστραλίας (Australian Cancer Survivorship Centre) petermac.org/cancersurvivorship

**Australian Cancer Survivorship Centre,
Locked Bag 1, A'Beckett Street
Melbourne VIC 8006**

Ηλεκτρονική διεύθυνση: contactacsc@petermac.org

petermac.org/cancersurvivorship



Αναγνώριση: Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο χρηματοδοτήθηκε μέσω επιχορήγησης από την Ενοποιημένη Υπηρεσία Καρκίνου της Δυτικής και Κεντρικής Μελβούρνης (Western & Central Melbourne Integrated Cancer Service [WCMICS])