

Τι να αναμένετε κατά τη διάρκεια κάθε σταδίου της
θεραπείας και μετέπειτα

Μελάνωμα

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο σας εξηγεί τι μπορείτε να ρωτήσετε πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά από τη θεραπεία σας για το μελάνωμα. Μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα της περίθαλψής σας περισσότερη ενημέρωση και στήριξη. Η συνεργασία

με την ομάδα της περίθαλψής σας σημαίνει ότι εξασφαλίζετε πώς λαμβάνετε τη θεραπεία, τις πληροφορίες και τη στήριξη που είναι κατάλληλες για εσάς.

1. Η επίσκεψη στο γιατρό σας

Ο γιατρός σας θα εξετάσει οποιοσδήποτε κηλίδες ή ελιές (σπίλους) που είναι ασυνήθιστες, αλλάζουν ή μεγαλώνουν γρήγορα. Ίσως χρησιμοποιήσει ένα δερματοσκόπιο ώστε να μπορέσει να τις δει πιο καθαρά. Το δερματοσκόπιο θα μεγεθύνει την κηλίδα ή την ελιά. Ο γιατρός σας θα πρέπει να πάρει μια φωτογραφία και μετρήσεις και να μιλήσει μαζί σας σχετικά με το τι θα πρέπει να προσέχετε μέχρι να τον επισκεφτείτε ξανά.

Ο γιατρός σας θα πρέπει να συνεργάζεται μαζί σας για να σιγουρευτεί ότι έχετε τις πληροφορίες και τη στήριξη που χρειάζεστε. Μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας σχετικά με το τι θα ή τι μπορεί να συμβεί και που μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες και στήριξη.

Ο γιατρός σας μπορεί να κάνει μια εξέταση στην κηλίδα ή στην ελιά για να διαπιστώσει εάν είναι καρκίνος. Σε κάποιες περιπτώσεις ο γιατρός μπορεί να σας στείλει σε έναν ειδικό γιατρό (σπεσιαλίστα), για να κάνει την εξέταση (για παράδειγμα, αν η κηλίδα ή η ελιά είναι σε ασυνήθιστο σημείο).

Βιοψία τοπικής εκτομής

Η κηλίδα ή η ελιά και μια μικρή περιοχή γύρω απ' αυτή θα κοπεί και στην περιοχή τοποθετούνται ράμματα.

Αυτό λέγεται βιοψία. Το δείγμα στέλνεται στο εργαστήριο για να διαπιστωθεί εάν είναι καρκίνος του δέρματος. Αυτό γίνεται με αναισθησία ώστε να μην το νοιώθετε.

Εάν πράγματι έχετε μελάνωμα ίσως κάνετε άλλη μια εγχείρηση για να δημιουργηθεί αυτό που ονομάζεται περιθώριο ασφαλείας. Αυτό είναι όταν ο γιατρός σας αφαιρεί επιπλέον περιοχή γύρω από την κηλίδα ή την ελιά για να σιγουρευτεί ότι έχει αφαιρεθεί όλη. Εάν μπορέσουν να την αφαιρέσουν όλη, ίσως να μη χρειαστείτε περαιτέρω θεραπεία.

Ο γιατρός σας ίσως σας στείλει για περισσότερες εξετάσεις σε σπεσιαλίστα (εξειδικευμένο ιατρό), εάν δεν το έχει κάνει ήδη. Ο σπεσιαλίστας σας θα είναι δερματολόγος ή χειρουργός. Είναι γιατροί που είναι εκπαιδευμένοι να εργάζονται με ασθενείς με καρκίνο του δέρματος.

Στις επισκέψεις σας μπορείτε να έχετε μαζί σας κάποιον από την οικογένειά σας ή φίλο σας. Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας περισσότερες πληροφορίες και στήριξη ώστε να σιγουρευτείτε ότι έχετε ό,τι χρειάζεστε.

2. Εξετάσεις

Ο σπεσιαλίστας θα πρέπει να κάνει εξετάσεις για να δει εάν έχετε κάποιο άλλο μελάνωμα ή να διαπιστώσει εάν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματός σας.

Οι εξετάσεις θα δείξουν εάν μεγαλώνει ο καρκίνος ή εάν έχει εξαπλωθεί. Αυτό λέγεται στάδια του καρκίνου.

Μπορείτε να ρωτήσετε τον σπεσιαλίστα:

- Τι εξετάσεις πρόκειται να κάνετε
- Τι θα γίνει στις εξετάσεις
- Τι θα αποκαλύψουν οι εξετάσεις

Ίσως να κάνετε μια εξέταση ή έναν συνδυασμό εξετάσεων:

Εγχείρηση στο ιατρείο του σπασιαλίστα

Μερικές φορές, ο σπασιαλίστας σας ίσως χρειαστεί να κάνει άλλη μια βιοψία για να σιγουρευτεί ότι έχει αφαιρεθεί ολόκληρη η κηλίδα ή η ελιά. Αυτή ονομάζεται πλήρης βιοψία τοπικής εκτομής.

Βιοψία του λεμφογάγγλιου φρουρού

Γίνεται ένεση με μια μικρή ποσότητα ραδιενεργού υλικού στην περιοχή όπου αφαιρέθηκε η κηλίδα ή η ελιά. Αυτό θα υποδείξει το λεμφογάγγλιο που είναι κοντά. Το λεμφογάγγλιο ή λεμφαδένας θα αφαιρεθεί και θα εξεταστεί για καρκίνο.

Πλήρης τοπική λεμφαδεκτομή (LND)

Εάν το μελάνωμα έχει εξαπλωθεί, τα λεμφογάγγλια αφαιρούνται. Αυτό μπορεί να σταματήσει τον καρκίνο από το να εξαπλωθεί κι άλλο.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, δεν χρειάζεται περαιτέρω θεραπεία όταν η κηλίδα ή η ελιά αφαιρεθεί. Μπορείτε να ζητήσετε από τον γιατρό σας περισσότερες πληροφορίες και στήριξη ώστε να σιγουρευτείτε ότι έχετε ότι χρειάζεστε.

Ο γιατρός σας ή ο σπασιαλίστας σας θα πρέπει να μιλήσουν μαζί σας σχετικά με τον κίνδυνο να σας ξαναπαρουσιαστούν περισσότεροι καρκίνοι του δέρματος. Θα καταρτίσουν ένα σχέδιο έτσι ώστε μαζί θα μπορείτε να προσέχετε για οποιαδήποτε μελανώματα και άλλους καρκίνους του δέρματος εάν μεγαλώσουν.

Για να ενημερωθείτε για τον κίνδυνο να παρουσιάσετε καρκίνο του δέρματος **επισκεφθείτε:**

www.scanyourskin.org/skin-cancer-risk-checklist

3. Θεραπεία

Εάν το μελάνωμα που έχετε βρίσκεται σε ασυνήθιστο σημείο ή έχει εξαπλωθεί, ο σπασιαλίστας σας θα πρέπει να συνεργασθεί με μια ομάδα. Η ομάδα σας απαρτίζεται από άτομα που καταλαβαίνουν τον καρκίνο του δέρματος.

Η ομάδα σας θα επανεξετάσει τα αποτελέσματα από τις εξετάσεις σας. Θα πρέπει να σας ρωτήσει τι θέλετε και τι χρειάζεστε. Θα πρέπει να δουλέψετε μαζί για να φτιάξετε το καλύτερο δυνατόν πλάνο για τη θεραπεία σας.

Μπορείτε να ρωτήσετε την ομάδα σας:

- Πια θεραπεία θα κάνετε
- Γιατί κάνετε αυτή τη θεραπεία
- Τι θα γίνει σ' αυτή τη θεραπεία
- Τι θα κάνει αυτή η θεραπεία
- Πόσο θα διαρκέσει η θεραπεία
- Κίνδυνοι και οφέλη από τη θεραπεία
- Πως μπορεί να αισθάνεστε κατά τη διάρκεια της θεραπείας, για τις πιθανές παρενέργειες και τι μπορείτε να κάνετε για να νιώθετε όσο το δυνατόν καλύτερα
- Τι μπορείτε να αναμένετε μετά τη θεραπεία

Η ομάδα σας ίσως σας προτείνει να λάβετε μέρος σε μια κλινική δοκιμή. Μια κλινική δοκιμή χρησιμοποιείται για να δοκιμαστεί μια καινούργια θεραπεία, ή για να διαπιστωθεί εάν μια θεραπεία έχει καλύτερα αποτελέσματα από κάποια άλλη. Μπορείτε να ζητήσετε περισσότερο χρόνο, ή μια δεύτερη γνώμη πριν αποφασίσετε για τη θεραπεία σας.

Συμπληρωματικές θεραπείες συμπεριλαμβάνουν

πράγματα όπως μασάζ, βελονισμό και διαλογισμό καθώς και άλλα φάρμακα που μπορεί να παίρνετε ενώ κάνετε τη θεραπεία σας.

Κάποιες συμπληρωματικές θεραπείες ίσως να μη συμφωνούν με τη θεραπεία σας. Είναι πολύ σημαντικό να μιλήσετε στην ομάδα σας σχετικά με τις οποιεσδήποτε συμπληρωματικές θεραπείες κάνετε, ή θα θέλατε να κάνετε.

Ίσως να κάνετε μια θεραπεία ή έναν συνδυασμό θεραπειών:

Ραδιοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία είναι όταν χρησιμοποιείται ακτινοβολία για να σταματήσει το μεγάλωμα του καρκίνου.

Χημειοθεραπεία ή θεραπεία με φάρμακα είναι όταν φάρμακα χρησιμοποιούνται για να σταματήσει το μεγάλωμα του καρκίνου.

Ίσως να χρησιμοποιηθεί εάν το μελάνωμα έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος. Μπορείτε να ρωτήσετε την ομάδα σας για το εάν η χημειοθεραπεία είναι μια καλή επιλογή για το μελάνωμα που έχετε.

Βιολογική θεραπεία είναι όταν γίνεται στο σώμα ένεση με φάρμακα που δίνουν εντολή σε ορισμένα κύτταρα να καταπολεμήσουν τον καρκίνο.

Στοχευμένη θεραπεία είναι όταν γίνεται ένεση στο σώμα με φάρμακα που επιτίθενται στα καρκινικά κύτταρα.

Οι θεραπείες αυτές ίσως χρησιμοποιηθούν ανάλογα με το είδος του μελανώματος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη θεραπεία και τις παρενέργειες μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας ή **επισκεφτείτε:** www.cancer.org.au/about-cancer/treatment

Η ομάδα σας θα πρέπει να μιλήσει μαζί σας σχετικά με τις ανάγκες σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες και στήριξη οποιαδήποτε στιγμή για να σιγουρευτείτε ότι έχετε όλα αυτά που χρειάζεστε. Η ομάδα σας μπορεί να σας συνδέσει

με άλλες υπηρεσίες και επαγγελματίες υγείας για να σιγουρευτεί ότι παραμένετε σωματικά και συναισθηματικά υγιείς.

Μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας πώς να βρείτε μια ομάδα στήριξης με άτομα που πάσχουν από καρκίνο του δέρματος. Η γνώση ότι υπάρχουν άλλοι άνθρωποι που καταλαβαίνουν τι περνάτε μπορεί να σας βοηθήσει.

Οι φίλοι και η οικογένειά σας μπορούν να μιλήσουν σε μια ομάδα στήριξης για φροντιστές.

4. Μετά τη θεραπεία σας

Μετά το τέλος της θεραπείας σας, η ομάδα σας θα πρέπει να σας δώσει μια συνοπτική περίληψη της θεραπείας. Η συνοπτική περίληψη της θεραπείας σας έχει όλες τις πληροφορίες για τη θεραπεία που κάνατε:

- Εξετάσεις που κάνατε για τη διάγνωση του μελανώματος και τα αποτελέσματα αυτών των εξετάσεων
- Τη θεραπεία που κάνατε και πότε την κάνατε
- Υποστηρικτικές υπηρεσίες και άλλα πλάνα θεραπείας που λάβατε

Η ομάδα σας θα πρέπει να συνεργαστεί μαζί σας για να κάνει ένα σχέδιο τώρα που η θεραπεία σας τελείωσε. Ο σπεσιαλίστας θα αποφασίσει ποια ειδικότητα σπεσιαλίστα ή ποιος γιατρός θα είναι καλύτερος να αναλάβει τη φροντίδα σας.

Θα πρέπει να έχετε ένα σχέδιο επακόλουθης παρακολούθησης που να περιλαμβάνει:

- Την παρακολούθηση που είναι καλύτερη για εσάς
- Σχεδιασμό για τη διαχείριση των τυχόν παρενεργειών της θεραπείας

- Πώς να λάβετε γρήγορα βοήθεια εάν νομίζετε ότι ο καρκίνος έχει επανέλθει ή έχει χειροτερέψει

Ο γιατρός σας θα πρέπει να συνεργάζεται μαζί σας και να σας μιλά σχετικά με:

- Το πώς να βρίσκετε περισσότερες πληροφορίες και στήριξη για να παραμείνετε σωματικά και συναισθηματικά υγιείς και να λαμβάνετε αυτά που χρειάζεστε
- Να προσέχετε για σημάδια και συμπτώματα που μπορεί να σημαίνουν ότι ο καρκίνος επανέρχεται
- Πρόληψη και υγιεινή διαβίωση

Μερικές φορές το μελάνωμα μπορεί να επιστρέψει μετά τη θεραπεία. Συνήθως διαπιστώνεται σε μια επίσκεψη επακόλουθης παρακολούθησης, ή εάν παρατηρήσετε ότι επανήλθαν οποιαδήποτε συμπτώματα ελάτε πίσω. Είναι σημαντικό να εξετάζετε το δέρμα σας τακτικά. Εάν παρατηρήσετε οτιδήποτε διαφορετικό, πηγαίστε στο γιατρό σας. Είναι σημαντικό να σας δείξει ο γιατρός σας πώς να ελέγχετε μόνοι σας το δέρμα σας.

5. Η ζωή με καρκίνο

Παρενέργειες

Κάποιοι άνθρωποι έχουν παρενέργειες κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία τους. Παρενέργειες είναι η αντίδραση του σώματός σας στη θεραπεία που κάνετε. Είναι φυσιολογικές αλλά μπορεί να σας κάνουν να μην νοιώθετε καλά. Μπορεί να έχετε παρενέργειες αμέσως, καθόλου, ή μήνες μετά τη θεραπεία σας.

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για τις παρενέργειές σας και να πάρετε πληροφορίες και στήριξη για να σας βοηθήσουν να αισθάνεστε καλά ή **επισκεφτείτε:** www.cancervic.org.au/about-cancer/survivors/long-term-side-effects

Έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας

Η ομάδα σας ίσως συνεργαστεί μαζί σας για να κάνετε έναν έγκαιρο προγραμματισμό φροντίδας. Ο έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας είναι ένας τρόπος να

δηλώσετε τις επιθυμίες σας και να βεβαιωθείτε ότι όλοι γνωρίζουν τι θέλετε να γίνει στο μέλλον με την ιατρική φροντίδα σας. Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για να κάνετε μαζί έναν έγκαιρο προγραμματισμό φροντίδας ή **επισκεφτείτε:** www.advancecareplanning.org.au

Ανακουφιστική φροντίδα

Η ανακουφιστική φροντίδα χρησιμοποιείται στα διάφορα στάδια της θεραπείας σας για να σας βοηθήσει να νοιώθετε καλά. Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να βοηθήσει με την ανακούφιση του πόνου, να μειώσει τα συμπτώματά σας και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σας.

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για το είδος της ανακουφιστικής φροντίδας που είναι καλύτερος για εσάς ή **επισκεφτείτε:** www.palliativecare.org.au

Έξοδα

Υπάρχουν έξοδα σε κάθε στάδιο του καρκίνου σας περιλαμβανομένης της θεραπείας, της στέγασης και της μεταφοράς. Ίσως έχετε έξοδα εάν κάνετε θεραπεία σε μια ιδιωτική υπηρεσία υγείας ακόμα και εάν έχετε ιδιωτική ασφάλεια υγείας. Μπορείτε να μιλήσετε στην ομάδα σας και με τον ασφαλιστή της ιδιωτικής ασφάλειας υγείας εάν έχετε ερωτήσεις για τα έξοδα της κάθε θεραπείας που μπορεί να κάνετε. Μπορείτε επίσης να μιλήσετε στην κοινωνική λειτουργό στο νοσοκομείο σας.


Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για τα έξοδα της θεραπείας σας ή **επισκεφτείτε:** www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/living-cancer/dealing-practical-aspects-cancer/costs-treatment

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για τα έξοδα στέγασης και μεταφοράς ή **επισκεφτείτε:** www.cancerCouncil.com.au/get-support/practical-support-services

Υπάρχουν πολλά πράγματα για να σκεφτείτε όταν έχετε μελάνωμα. Επίσης υπάρχουν πολλές πληροφορίες και υποστήριξη. Είναι σημαντικό να κάνετε αυτό που είναι σωστό για εσάς. Μπορείτε να συνεργαστείτε με την ομάδα σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε την καλύτερη φροντίδα.

Πληροφορίες και υποστήριξη

Cancer Council

- Μπορείτε να μιλήσετε σε νοσηλεύτη ειδικευμένο στον καρκίνο: **13 11 20**
-  Εάν χρειάζεστε διερμηνέα: **13 14 50**

Carers Australia

- Πληροφορίες και υποστήριξη για φροντιστές **1800 242 636**

