
Το 2^ο ΓΕΛ Κοζάνης στο Σύλλογο Καρκινοπαθών

Τα γραφεία του Συλλόγου Καρκινοπαθών Κοζάνης επισκέφθηκαν την περασμένη Τετάρτη μαθητές του 2^{ου} Γενικού Λυκείου Κοζάνης στο πλαίσιο της λειτουργίας της σχολικής τους εφημερίδας με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Πρόληψης κατά του Καρκίνου του Μαστού. Οι μαθητές συνομίλησαν με την πρόεδρο του Συλλόγου, κ. Δινοπούλου, από την οποία ενημερώθηκαν για τη λειτουργία και την πλούσια δράση του Συλλόγου, ενώ έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την πρόληψη και τη θεραπεία της νόσου. Σκοπός της συγκινητικής και αξιόλογης αυτής πρωτοβουλίας των μαθητών ήταν να συμβάλουν με τον τρόπο τους στη διάδοση του μηνύματος ότι η πρόληψη σώζει ζωές, αλλά και να δείξουν έμπρακτα τη στήριξη και την αλληλεγγύη τους σε όσους ταλαιπωρούνται από τον καρκίνο. Η ομάδα των μαθητών συμφώνησε από κοινού με την Πρόεδρο να πραγματοποιήσουν ανάλογη δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των παιδιών και στο σχολείο τους.



Ακολουθεί η συνέντευξη με την κ. Δινοπούλου

- **Από πότε λειτουργεί ο σύλλογός σας;**
Ο σύλλογός μας λειτουργεί από τον Δεκέμβριο του 2005 με Ιανουάριο του 2006. Ήταν η περίοδος που νόσησα για πρώτη φορά από καρκίνο του μαστού. Μέσα από όλο αυτό μου δημιουργήθηκε η ιδέα και η θέληση να ιδρύσω ένα σύλλογο στην Κοζάνη, γιατί δεν υπήρχε μέχρι τότε.
- **Ποιος είναι ο στόχος του συλλόγου;**
Στόχος είναι η ενημέρωση του κοινού, όχι μόνο των ανθρώπων που νοσούν.
- **Ποιες είναι οι δράσεις του συλλόγου σας;**
Οργανώνουμε διάφορες εκδηλώσεις με γιατρούς από άλλες πόλεις, για να κάνουμε ομιλίες και να ενημερώνουμε τον κόσμο για κάθε τύπου καρκίνο. Στόχος μας είναι να μπορούμε να κάνουμε και άλλες δράσεις, όπως εκδρομές και άλλα διάφορα πράγματα, ώστε να μπορούν να ψυχαγωγούνται και τα μέλη του συλλόγου, μέσα από αυτές τις δράσεις. Να βοηθάμε όσους μπορούμε και σε ψυχολογικό επίπεδο, αν μπορούμε να τους σταθούμε, ή να τους φέρουμε σε επαφή με κάποιον ψυχολόγο.



- **Υπάρχουν άλλες δράσεις και εκτός της πόλης μας;**
Υπάρχουν συνεργασίες. Έχουμε κάνει αρκετά πράγματα με τον σύλλογο της Πτολεμαΐδας, που είναι κοντά. Σχεδόν σε κάθε πόλη, πλέον, υπάρχει ένας σύλλογος καρκινοπαθών. Παλαιότερα αυτό ήταν πολύ δύσκολο, επειδή υπήρχε ένας σύλλογος στην Θεσσαλονίκη, και ένας στην Αθήνα.
- **Πώς μπορεί κάποιος να γίνει μέλος του συλλόγου σας;**
Πολύ απλά, συμπληρώνοντας μία αίτηση. Εκτός από αυτούς που είναι ασθενείς, μέλη μπορούν να γίνουν και η οικογένεια, γνωστοί, φίλοι, δηλαδή να είναι σε εθελοντικό επίπεδο, ή απλά να ενημερώνονται.

- **Τι ηλικίες προσβάλλει ο καρκίνος του μαστού;**
Παλαιότερα ήτανε μόνο μεγαλύτερες ηλικίες, όσο περνάν τα χρόνια, όμως, τα όρια ηλικίας κατεβαίνουν.
- **Προσβάλλονται και τα δύο φύλα από αυτό το είδος καρκίνου;**
Είναι κάτι που πολύς κόσμος δεν το ξέρει, δεν είναι ένα συχνό φαινόμενο, όμως υπάρχει, δηλαδή υπάρχει καρκίνος του μαστού και στον άνδρα.



- **Πόσο σημαντική είναι η πρόληψη;**
Η πρόληψη είναι πάρα πολύ σημαντική. Σώζει ζωές, είναι το Α και το Ω σε όλα. Καταρχήν από την ηλικία των 20 περίπου χρόνων, θα πρέπει να αρχίσετε να κάνετε από μόνες σας εξέταση μαστού. Και στον γιατρό θα πρέπει να πηγαίνετε, βέβαια, για ψηλάφηση, αλλά να ξέρετε ότι εμείς οι γυναίκες είμαστε οι μόνες που ξέρουμε τον μαστό μας καλύτερα ακόμα και απ' τον γιατρό. Δηλαδή εμείς θα καταλάβουμε αν υπάρξει κάποια διαφορά με την ψηλάφηση, κάτι που δεν υπήρχε, θα το αντιληφθούμε. Στην ηλικία των 35 ετών για μαστογραφία, αλλά για κλινική εξέταση, σας παρακαλώ, από πολύ νωρίς.

- **Ποιες είναι οι πιθανότητες πλήρους ίασης της νόσου;**
Μπορεί να υπάρξει πλήρης ίαση του καρκίνου, αν τον προλάβουμε. Υπάρχουν, δηλαδή, 100% πιθανότητες για πλήρη ίαση, αν το προλάβουμε.
- **Υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν αυτό το είδος καρκίνου;**
Δεν έχει βρεθεί ακόμα τι είναι αυτό που προκαλεί τον καρκίνο. Όμως ξέρουμε από ιατρικά στατιστικά ότι δεν είναι καλό το κάπνισμα, το αλκοόλ, η μεγάλη έκθεση στην ακτινοβολία, η παχυσαρκία, η κακή διατροφή. Αυτά κατά κάποιον τρόπο επηρεάζουν τον καρκίνο του μαστού. Όπως και τα δύο γονίδια BRCA1 και BRCA2. Ο καρκίνος δεν κληρονομείται, μπορεί όμως να κληρονομήσει κανείς αυτά τα δύο γονίδια, τα οποία μεταλλάσσονται. Δηλαδή, κληρονομείς την προδιάθεση, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι θα νοσήσεις από καρκίνο οπωσδήποτε.
- **Πώς θα μπορούσε να βοηθήσει ο σύντροφος ή η οικογένεια μια γυναίκα που έχει καρκίνο του μαστού;**

Συμβαίνουν διάφορα πράγματα. Όταν νοσήσει μία γυναίκα, για κάποιον λόγο, όλοι αποστασιοποιούνται, ή τουλάχιστον οι περισσότεροι. Δεν θέλουν να πάρουν αυτό το «βάρος» πάνω τους - γιατί σαν βάρος το βλέπουνε- πιστεύοντας ότι θα πέσουν οι ίδιοι, και όχι οι ασθενείς, σε μία κακή ψυχολογική κατάσταση. Είναι σημαντικό να βρίσκονται δίπλα σου οι άνθρωποι σου, δηλαδή να σε σκέφτονται. Δεν θέλουμε πολλά πράγματα, μονάχα ένα τηλέφωνο, μια γλυκιά κουβέντα, μια αγκαλιά, ένα χαμόγελο.

- **Παρατηρείται πως όταν μία γυναίκα διαγνωστεί με καρκίνο στον μαστό, ο σύντροφός της την εγκαταλείπει. Ποια είναι η άποψή σας πάνω σε αυτό;**
Δεν ξέρω. Θα σας απογοητεύσω, παιδιά, αλλά πολύ μεγάλο ποσοστό, πάρα πολύ μεγάλο, πάνω από 60% με 70% των περιπτώσεων, όταν μία γυναίκα νοσήσει από καρκίνο, ο άνδρας, ή θα φύγει ή θα ψάξει να βρει αλλού, πράγματα που έχει στο δικό του το μυαλό, δηλαδή θα υπάρχει άλλη σχέση. Αποδεδειγμένα, έχουμε πάρα πολλά τέτοια περιστατικά, όχι μόνο στον σύλλογό μας αλλά και γενικότερα στην ομοσπονδία, σε όλη την Ελλάδα. Η πλειοψηφία ή θα στραφούν αλλού, ή θα αφήσουν την γυναίκα σε μία από τις δυσκολότερες περιόδους της ζωής της μόνη της, και αυτό είναι ό,τι χειρότερο.
- **Πώς θα μπορούσε να βοηθήσει η κοινωνία μας τα άτομα που πάσχουν από αυτού του είδους τον καρκίνο;**



Δυστυχώς υπάρχουν ακόμα πολλά ταμπού στις πόλεις. Θα μπορούσε, η κοινωνία, να ενημερώνει περισσότερο τον κόσμο για να ξέρουνε πώς θα αντιμετωπίσουν και πώς θα διαχειριστούν τέτοιες καταστάσεις –νομίζω είναι πάρα πολύ σημαντικό αυτό-. Εγώ το βλέπω από τις ομιλίες που κάνουμε, δεν θα σηκωθεί εύκολα ο άλλος να έρθει να ενημερωθεί. Μας έχει τύχει να ζητήσουμε από δικά μας άτομα να παραβρεθούν στις ενημερωτικές μας δράσεις, όμως τελικά προτίμησαν να κάνουν κάτι πιο «ευχάριστο» για

αυτούς, δίχως να έχουν στον νου τους ότι ο καρκίνος, δυστυχώς, είναι για όλους, είναι έξω από την πόρτα του καθενός, και είναι τόσο ... δημοκρατικός που δεν κάνει διακρίσεις, πλούσιους, φτωχούς, νέους και μεγαλύτερους. Άρα πιστεύω ότι θα πρέπει να ενημερώνεται η κοινωνία, ώστε να μπορούν βοηθήσουν όσους τους χρειάζονται.

- **Όπως ξέρουμε, σε παλαιότερα χρόνια, η λέξη καρκίνος αντιμετωπιζόταν ως «θέμα ταμπού». Πιστεύετε ότι μας προχωράει μπροστά το γεγονός ότι πλέον δεν θεωρείται «θέμα ταμπού»;**

Πριν από αρκετά χρόνια, όταν ξεκίνησα τον σύλλογο αυτό, να σας πω ένα παράδειγμα για να καταλάβετε πόσο ταμπού το θεωρούσαν, για να εγκριθεί ένας σύλλογος χρειάζονται 21 άτομα, για να γίνει το καταστατικό του σωματείου του συλλόγου. Έψαχνα απεγνωσμένα να βρω 20 άτομα, έβρισκα, γιατί είχα μία λίστα με ονόματα, από τον σύλλογο της Θεσσαλονίκης όπου ήταν κάποια μέλη, και μέσω κάποιων πληροφοριών που είχα, που γνώριζα κάποιους καρκινοπαθείς, προσπαθούσα να έρθω σε επαφή μαζί τους. Και όλοι μου λέγανε την ίδια φράση: «Ναι κα. Δινοπούλου, θα σας βοηθήσουμε να ιδρύσετε τον σύλλογό σας, αλλά δεν θέλω να ακουστεί το όνομά μου, δεν θέλω να μαθευτεί». Δηλαδή τόσο πολύ ταμπού. Νομίζω ότι σήμερα είναι καλύτερα τα πράγματα και βγαίνουν μπροστά οι γυναίκες, όχι, όμως ότι έχει εξαλειφθεί τελείως το ταμπού.



- **Υπάρχουν δομές στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στην πόλη μας που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού στον ψυχολογικό τομέα;**

Όχι, δυστυχώς δεν υπάρχουν φορείς και δομές –και το λέω δυστυχώς γιατί αυτό δεν είναι δουλειά των συλλόγων, είναι δουλειά του κράτους- απλά σε αυτήν την κατεύθυνση βρισκόμαστε εμείς οι σύλλογοι, και προσπαθούμε εμείς να βοηθάμε τους ανθρώπους, δημιουργώντας ομάδες μέσα στον σύλλογο, και με την βοήθεια ψυχολόγου. Αν και θα έπρεπε να υπάρχει ψυχολόγος σε κάθε ογκολογικό συμβούλιο –δηλαδή όταν πηγαίνουμε στον

ογκολόγο μας για τις εξετάσεις μας, για το ραντεβού μας το καθιερωμένο, ή όταν κάνουμε τα χειρουργεία μας, το πιο σωστό θα ήταν αυτό: μαζί με τον ογκολόγο, τον χειρουργό, τους θεραπευτές, να υπάρχει και ένας ψυχολόγος-δυστυχώς στην Ελλάδα δεν υπάρχει αυτό. Στο εξωτερικό όμως, τα πράγματα είναι τελείως διαφορετικά. Εκεί υπάρχει η «ολιστική ιατρική» -δηλαδή νοσεί κάποιος, κάνει το χειρουργείο του, τις θεραπείες του, ταυτόχρονα κάνει την γυμναστική του, αφού υπάρχουν ειδικοί χώροι, τον καθοδηγούν όσο αναφορά την διατροφή και την φυσική του κατάσταση-. Η επιστήμη της ψυχολογίας, έχει βοηθήσει σε πολύ μεγάλο βαθμό αυτούς τους ανθρώπους, γι' αυτό και τόνισα πριν ότι είναι απαραίτητη η παρουσία ψυχολόγου στα ογκολογικά συμβούλια. Βέβαια αυτό εξαρτάται και από το εσωτερικό του κάθε ανθρώπου ξεχωριστά, καθώς είναι κάποιοι άνθρωποι που «κατεβάζουνε ρολά», βάζουν τοίχο και αποστασιοποιούνται από τους πάντες, πράγμα που δεν είναι καλό. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το ιδανικό είναι να είμαστε με ανθρώπους και να το συζητάμε, να μην κλεινόμαστε στο καβούκι μας. Νομίζω ότι ο σύλλογος αυτός, βοηθάει στην ψυχολογική κατάσταση των ανθρώπων αυτών, που συναντιούνται σε δράσεις και ομιλίες, αφού οι περισσότεροι σκέφτονται ότι «πέρασε και αυτός αυτό που περνάω εγώ, και είναι καλά», και είναι πάρα πολύ σημαντικό αυτό, επειδή τους δημιουργείται μία ελπίδα.

- ***Τι θα λέγατε σε μία γυναίκα που μόλις είχε διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού;***

Θα της έλεγα να μην φοβάται, να μην υπάρχει πανικός, χρειάζεται ψυχραιμία και δύναμη. Δεν θα πρέπει να βάλει το κεφάλι της κάτω, θα πρέπει να σκέφτεται πολύ αισιόδοξα, ξέρουμε πλέον πάρα πολύ καλά ότι το 50% του καρκίνου είναι θεραπεύσιμο μετά από χειρουργείο και θεραπείες, και το άλλο 50% θεραπεύεται με την ψυχολογία μας. Χρειάζεται πάρα πολύ καλή ψυχολογία, και αυτό που θα τονίσω πάλι είναι η έγκαιρη διάγνωση, η οποία γίνεται με την πρόληψη. Οτιδήποτε και αν χρειαστεί, ο σύλλογος είναι εδώ, εγώ είμαι εδώ, όλοι είμαστε εδώ, για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε την όποια γυναίκα περάσει αυτό που περάσαμε εμείς.

Μαθητές που συμμετείχαν στη δράση και πραγματοποίησαν τη συνέντευξη :

Μαρία Τότσκο τμήμα Β4

Βάσω Τσιάννα τμήμα Β4

Σάρα Λέκα τμήμα Β2

Βαλάντης Δίντσκος τμήμα Β2

Βάλια Αμανατίδου τμήμα Α2

Συντονισμός δράσης: Δημοπούλου Αναστασία