



Κυριακή 28 Ιουνίου 2020

# Αμαρυσία

Αγία Παρασκευή ▾	Βριλήσσια ▾	Ηράκλειο ▾	Κηφισιά ▾	Λυκόβρυση - Πεύκη ▾	Μαρούσι ▾	Μεταμόρφωση ▾
Νέα Φιλαδέλφεια - Νέα Χαλκηδόνα ▾	Παπάγου - Χολαργός ▾	Πεντέλη ▾	Φιλοθέη - Ψυχικό ▾	Χαλάνδρι ▾		

Αρχική &gt; ΚΟΙΝΩΝΙΑ

## «Έξω κατά του καρκίνου»: Μια καινοτόμος προσέγγιση για τους ασθενείς

Η επαφή με την φύση και η άσκηση καταπολεμούν τον καρκίνο

24 Νοεμβρίου 2019 11:30:54



596

SHARES



Share on Facebook



Share on Twitter

Την 4<sup>η</sup> συνάντηση των στείρων από τη Γερμανία, την Ελλάδα, την Αυστρία, τη Σουηδία και την Ιταλία, του Ευρωπαϊκού έργου «Έξω κατά του καρκίνου: κινήθείτε, βγείτε έξω και ζήστε!» (Outdoors Against Cancer: Move yourself, go out and live – OaC: my goal!), φιλοξένησε στην Αθήνα στις 7 Νοεμβρίου η CreThiDev ([www.crethidev.gr](http://www.crethidev.gr)).



Το διετές αυτό έργο, το οποίο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα ERASMUS+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αποτελεί μια καινοτόμο προσέγγιση για τους ασθενείς με τη νόσο του καρκίνου. Κύριος στόχος του είναι να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει όσους έχουν επηρεαστεί από τον καρκίνο (ασθενείς, οικογένεια, σύντροφοι, φίλοι, κ.α.) για τις θετικές συνέπειες που έχει η επαφή με τη φύση και η άσκηση στην ενίσχυση της ψυχικής αλλά και σωματικής υγείας των ασθενών με καρκίνο.

Το έργο βρίσκεται σε μία από τις σημαντικότερες φάσεις του, αυτήν της οργάνωσης υπαίθριων δραστηριοτήτων για το έτος 2020 και της υλοποίησης θεωρητικών αλλά και πρακτικών εκπαιδευτικών εργαστηρίων τα οποία απευθύνονται στους μελλοντικούς OaC

προπονητές και γυμναστές. Για τις ανάγκες της εκπαίδευσης έχει δημιουργηθεί, από το Πανεπιστήμιο του Μονάχου, ένα ειδικό επιστημονικό Εγχειρίδιο.

Στην Ελλάδα έχουν ήδη διοργανωθεί με μεγάλη επιτυχία δύο αθλητικές εκδηλώσεις (πεζοπορία στην Πάρνηθα και ιστιοπλοΐα στον Αργοσαρωνικό), σε συνεργασία με τον σύλλογο καρκινοπαθών ΚΕΦΙ, ο οποίος είχε σημαντική συμβολή στην προώθηση των δράσεων και των αποτελεσμάτων του έργου ώστε να επιμνησθούν από αυτό όσο το δυνατόν περισσότεροι.

Πολλές δράσεις, όπως η διοργάνωση υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων και η εκπαίδευση εκπαιδευτών, πραγματοποιούνται ήδη, πριν την έναρξη του έργου, με μεγάλη ανταπόκριση στη Γερμανία από την εταιρία και ιδρύτρια του οργανισμού OaC Petra Thaller, η οποία, επίσης, πάσχει από τη νόσο.

### Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία

Οι επιστήμονες της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας υπενθυμίζουν τις εξετάσεις που πρέπει να κάνουμε για να

μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης νεοπλασματικών νοσημάτων. Ο βασικός ογκολογικός κίνδυνος που απειλεί και τα δύο φύλα εξίσου είναι ο καρκίνος του πνεύμονα, που στην Ελλάδα κοστίζει περίπου 8.000 ζωές ετησίως λόγω της υψηλής διάδοσης του καπνίσματος. Μπορεί να διγνωστεί έγκαιρα με τη βοήθεια μιας σειράς εξετάσεων, όπως η βρογχοσκόπηση και η μαγνητική τομογραφία πνεύμονα, που σφειλούν να κάνουν οι καπνιστές ετησίως μετά την ηλικία των 40 ετών, μαζί με μια σπιρομέτρηση για την έγκαιρη διάγνωση της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας. Ενωθείται ότι όσοι καπνίζουν συστηματικά από την εφηβεία πρέπει να ξεκινούν το τσεκ απ νωρίτερα.

Εξίσου ύπουλος είναι ο καρκίνος του παχέος εντέρου και γι' αυτό άνδρες και γυναίκες σφειλούν, μετά την ηλικία των 50 ετών, να κάνουν προληπτικά την εξέταση της κολοноσκόπησης, η οποία, ανάλογα με τα ευρήματά της, μπορεί να επαναλαμβάνεται ανά πέντε ή δέκα χρόνια. Υψηλότερο κίνδυνο αντιμετωπίζουν όσοι έχουν πολυπόδες στο έντερο, οι οποίοι πρέπει να εξετάζονται συχνότερα, προκειμένου να μην καθυστερήσει η ανεύρεση κάποιου όγκου.

Για τον καρκίνο του παγκρέατος, που έχει από τις πιο φηφικές προγνώσεις, δυστυχώς δεν υπάρχουν συγκεκριμένες εξετάσεις που πρέπει να γίνονται με συγκεκριμένη συχνότητα, ούτε όμως και ειδικά συμπτώματα που μπορούν να μας βάλουν σε υποψία. Το μοναδικό «καμπανάκι κινδύνου» περιλαμβάνουν απώλεια όρεξης, απώλεια βάρους και πόνο πλάι στην πλάτη, όχι χαμηλά στη μέση, όπως στην περίπτωση της οσφυαλγίας.

Στους ογκολογικούς κινδύνους και των δυο φύλων περιλαμβάνεται και ο καρκίνος του δέρματος, ο μοναδικός που είναι ορατός με το μάτι και συνήθως εμφανίζεται σε προϋπάρχοντα σπτίλο (δερματική ελιά). Η συστηματική παρακολούθηση της κατάστασης των δερματικών ελιών, η κλινική εξέταση από δερματολόγο και η χαρτογράφηση σπτίλων, εφόσον απαιτηθεί, βοηθούν στην έγκαιρη διάγνωση του δερματικού καρκίνου.



Petra Thaller

Η Petra Thaller μιλάει στην AMAPYΣΙΑ: «Η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους βοηθά πολλάπλά»

Η ιδρύτρια του Οργανισμού Outdoors Against Cancer (OaC ) Petra Thaller μιλάει στην AMAPYΣΙΑ για την απόφασή της να ιδρύσει τον Οργανισμό , την εμπειρία της από την πρόσφατη επίσκεψή της στην Ελλάδα και στέλνει το δικό της μήνυμα στους πάσχοντες από καρκίνο.

### Ποια είναι η προσωπική σας ιστορία με τον καρκίνο;

Τον Ιανουάριο του 2015 διαγνώστηκα με καρκίνο του μαστού. Καθώς η μητέρα μου είχε επίσης διγνωσθεί με καρκίνο του μαστού αλλά εξ ολοκλήρου σήμερα στα 80 επί της να είναι δυνατή, ποτέ δεν ήμουν πραγματικά συγκλονισμένη ή φοβισμένη. Το μόνο πράγμα που σκέφτηκα ήταν «Θα μπορώ να πάω για σκι το χειμώνα ή να αθλούμαι; Θα είμαι άρρωστη; Θα χάσω το στήθος μου;» Παρέμνια όμως ικανή να κάνω σκι και άλλα αθλήματα, ποτέ δεν ήμουν πραγματικά άρρωστη από χημειοθεραπεία και δεν έχασα το στήθος μου. Η ασθένεια έκανε τα πράγματα της ζωής μου, όπως η οικογένεια και οι φίλοι μου ακόμη πιο σημαντικά. Μέσω του έργου «OaC: my goal» είχα τη δυνατότητα να δημιουργήσω νέο κύκλο φίλων με ανθρώπους όπως η Σοφία Παπακωνσταντίνου από την CreThiDev. Η Σοφία είναι μια καταπληκτική γυναίκα η οποία δεν είναι μόνο μέρος του έργου λόγω των κοινών στόχων αλλά και άτομο με δημιουργική σκέψη και κοινωνική ευαισθησία.

### Πότε και πως αποφασίσατε να ιδρύσετε τον Οργανισμό OaC;

Η απόφαση να ιδρύσω τον οργανισμό OaC ήρθε τρεις ημέρες μετά από μία εκδρομή σκι που είχα πάει κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας μου. Δεδομένου ότι δεν υπήρχαν ανάλογες δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των οικογενών και των φίλων, μου φάνηκε λογικά να το κάνω εγώ.

### Ποιος ήταν αρχικά ο προσωπικός σας στόχος και κατά πόσο θεωρείτε ότι σήμερα έχει επιτευχθεί;

Ο προσωπικός μου στόχος είναι να υπενθυμίσω τη σημασία της κίνησης στη ζωή και την κοινωνία μας. Η κίνηση, η ζωή και η φύση είναι ένα σύνολο. Ο στόχος αυτός πρέπει να επιτευχθεί μέσω ενός πανευρωπαϊκού δικτύου εκπαιδευτών, ώστε οι προτάσεις του OaC να είναι διαθέσιμες για όλους στην Ευρώπη. Αυτές οι δράσεις συνδυάζονται με τη μεταφορά γνώσης σχετικά με τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας σε εξωτερικούς χώρους για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής – φυσικό αλλά και πνευματικό. Δυστυχώς, η ευχαρίστηση, η χαρά και η διασκέδαση κατά τη διάρκεια της υπαίθριας άσκησης δεν είναι μόνο για τους ασθενείς με καρκίνο, αλλά και για τους υγιείς ανθρώπους. Εδώ μιλάμε για τριτοβάθμια, δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια πρόληψη.

### Με ποιο τρόπο βοηθάει η αθλητική δραστηριότητα και η επαφή με την φύση τους ασθενείς με καρκίνο;

Η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους βοηθά τους ανθρώπους σε πολλάπλά επίπεδα. Το ανοσοποιητικό σύστημα γίνεται πιο δυνατό , τα επίπεδα βιταμίνης D ανεβαίνουν, πράγμα που βοηθά στην επιτάχυνση της διαδικασίας επουλώσης. Η ψυχή είναι ισορροπημένη και συμβάλλει επίσης στην επιτάχυνση της επουλώσης. Για να το συνοψίσουμε, η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους έχει πολύ θετική επίδραση σε πολλές ασθένειες όπως ο καρκίνος και υπάρχουν μελέτες που το αποδεικνύουν.

### Ποιες δράσεις έχετε διοργανώσει στην Γερμανία;

Στη Γερμανία υπάρχουν τακτικές αθλητικές δράσεις σε διαφορετικές πόλεις και επιπλέον προσφέρουμε μηνιαίες νυκτερινές πεζοπορίες και ιστιοπλοϊκά ταξίδια. Ξεκινώντας από το 2020, σχεδιάζουμε μια περιόδια σε διάφορες πόλεις για να προσεγγίσουμε ακόμη περισσότερους ανθρώπους. Το 2019 αρκετοί Γερμανοί ασθενείς με καρκίνο συμμετείχαν σ' ένα ταξίδι ιστιοπλοΐας στο Ιόνιο πέλαγος στην Ελλάδα.

### Ποιος είναι ο λόγος της επίσκεψης σας στη χώρα μας;

Εκτός από το γεγονός ότι είμαι μεγάλη λάτρης της Ελλάδας(γελιά); Είχαμε μια συνάντηση στην Αθήνα, μαζί με όλους τους εταιρικούς από την Γερμανία, Ελλάδα, Σουηδία, Αυστρία και Ιταλία, η οποία διοργανώθηκε από τον ελληνικό οργανισμό και εταιρία του έργου, Creative Thinking Development (CreThiDev) στα πλαίσια του διετούς Ευρωπαϊκού έργου «Έξω κατά του καρκίνου: κινήθείτε, βγείτε έξω και ζήστε!» (Outdoors Against Cancer: Move yourself, go out and live – OaC my goal) για το καινό μας έργο το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ήταν η τέταρτη φορά που συναντηθήκαμε το έτος 2019 για να σχεδιάσουμε τις μελλοντικές δράσεις του έργου.

### Θα μας μιλήσετε για την προβολή του προγράμματος στα social media; Τι συνηθίζετε να προωθείτε;

Έχουμε το facebook και το instagram και μια ιστοσελίδα όπου όλοι μπορούν να ενημερωθούν για το έργο και τις προσφορές μας. Οι άνθρωποι που μας ακολουθούν μοιράζονται τις εμπειρίες και τις ανάγκες τους μαζί μας και με βάση αυτές, αναπτύσσουμε το πρόγραμμά μας και προσφέρουμε ανάλογα. Επίσης έχουμε το διεθνές πιστοποιημένο ερωτηματολόγιο «Έρευνα για την κατάσταση της υγείας και την ποιότητα ζωής κατά τη διάρκεια και μετά την θεραπεία του καρκίνου» στην ιστοσελίδα μας (και στην ελληνική γλώσσα) το οποίο εξετάζει διάφορες πτυχές της σωματικής και ψυχολογικής υγείας και βοηθάει στο να προσδιορίσουμε τις ανάγκες των ασθενών με καρκίνο και του κοινωνικού τους περιβάλλοντος (οικογένεια, συνεργάτες, φίλοι, κ.α.).



Με τα δεδομένα που θα συλλέξουμε θέλουμε να αποδείξουμε τα θετικά αποτελέσματα που έχουν οι υπαίθριες δραστηριότητες σε ασθενείς με καρκίνο αλλά και σε υγιείς ανθρώπους ώστε να δραμολογήσουμε κατάλληλες υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες που υποστηρίζουν την ευεξία και την κοινωνική συμμετοχή των καρκινοπαθών κατά τη διάρκεια και μετά την θεραπεία του καρκίνου. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το ερωτηματολόγιο απευθύνεται σε όλους.

### Ολοκληρώνοντας τη συνομιλία μας, ποιο είναι το μήνυμά που θέλετε να στείλετε στους πάσχοντες από καρκίνο;

Να είστε σε φόρμα και να ακολουθείτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, μην εγκαταλείπετε ποτέ και ζήστε τη ζωή σας μαζί με την οικογένειά σας, τους φίλους σας και όλους τους ανθρώπους που αγαπάτε. Αξίζει τον κόπο!

Μπορείτε να ενημερωθείτε περαιτέρω για το έργο OaC: my goal επισκεπτόμενοι τον ιστότοπο του έργου: [www.oacmygoal.eu](http://www.oacmygoal.eu) και ακολουθώντας τη σελίδα του στο facebook: <https://www.facebook.com/OaCmyGoal>. Προσωπική ιστοσελίδα Petra Thaller: [www.petrathaller.de](http://www.petrathaller.de).

### Το βιογραφικό της Petra Thaller

Η Petra Thaller είναι δημοσιογράφος και ήταν αρχισυντάκτης του αθλητικού περιοδικού Allmountains. Το 2015 διαγνώστηκε με καρκίνο του μαστού. Ενώ ακόμα υποβαλλόταν σε χημειοθεραπεία, ίδρυσε τον οργανισμό «Έξω κατά του καρκίνου» (OaC) ο οποίος προσφέρει στήριξη στους ασθενείς με καρκίνο μέσω υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων και ενημερωτικών ημερίδων για τα οφέλη της άθλησης.

Τάσος Μεργιάννης

Tags: CreThiDev, Erasmus, Petra Thaller, Έξω κατά του καρκίνου

### Σχετικά Άρθρα

<b>Εξωτερική ωτίτιδα ή το «αυτί του κολομβητή»</b>	<b>Διαδικτυακή Ημερίδα ΙΣΑ για τα υγειονομικά πρωτόκολλα στον τουρισμό</b>	<b>ΙΑΣΩ Παιδών: Ολοκληρωμένα πακέτα προληπτικών εξετάσεων για παιδιά</b>
<b>Περιφερειακή Ενότητα Βορείου Τομέα: Συνάντηση εργασίας για τη Δημόσια Υγεία</b>	<b>Η ΕΝΠΕ μοιράζει 140.000 μάρκες σε γιατρούς και νοσηλεύτες της χώρας</b>	<b>Τη δημιουργία «Παγκόσμιου Χωριού Ελληνικής Φιλοξενίας, Υγείας και Ευεξίας» ανακοίνωσε ο Γ. Παπούλης</b>



### Τελευταίες Ειδήσεις

**Συνεχής στήριξη σε ευπαθείς πολίτες του Αμαρυσίου**  
ΜΑΡΟΥΣΙ**Συνάντηση Ιωάννου με τον Σύλλογο Κατοίκων Ηλιακού Χωριού**  
ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ - ΠΕΥΚΗ**Διανομή νωπού κρέατος για τους δικαιούχους του ΚΕΑ - ΤΕΒΑ**  
ΠΕΝΤΕΛΗ**Επαφές Δ. Γαλήνη - Ένωσης Αστυνομικών Υπαλλήλων με φόνο θέματα ασφάλειας**  
ΦΙΛΟΘΗΗ - ΨΥΧΙΚΟ**Θ. Αμπατζόγλου: «Στηρίζουμε τους συνταξιούχους»**  
ΜΑΡΟΥΣΙ

### Επιχειρήσεις

**Τράπεζα Πειραιώς: Αιτήσεις 5 δις. € από επιχειρήσεις για το πρόγραμμα εγγυοδοσίας**

0 SHARES

**Intrakat: Σημαντική βελτίωση στα Οικονομικά Αποτελέσματα 2019...**

0 SHARES

**ΔΕΠΑ: Επτά επενδυτικά σχήματα στη Β' φάση του διαγωνισμού...**

0 SHARES



### Ο Καιρός Σήμερα



πρόγνωση καιρού από το weather.gr