00:02

Bill, stai ascoltando il podcast Cancer Assist condotto dal Dott. Bill Evans e offerto dal Cancer Assistance Program. Ovunque tu sia nella tua esperienza, siamo qui per offrirti aiuto e speranza mentre affronti la prevenzione, il trattamento e la cura del cancro, aiuto quando ne hai veramente bisogno.

00:20

Benvenuti al Cancer Assist Show. Sono il vostro ospite, il dottor Bill Evans, ed è un piacere dare il benvenuto ad Andrea Floyd alla nostra conversazione sul cancro. Ora, se avete ascoltato il Cancer Assist Show, precedentemente presentato dal Cancer Assistance Program, saprete che abbiamo parlato molto di vari tipi di cancro e abbiamo parlato con molte persone che forniscono supporto ai pazienti oncologici. Non abbiamo parlato con nessuno che abbia fornito supporto ai pazienti oncologici e abbia avuto l'esperienza del cancro in prima persona, e questa è la storia di Andrea, e sarà una conversazione interessante, perché questa prospettiva è una di quelle che dobbiamo davvero condividere. E Andrea fa parte del consiglio del Cancer Assistance Program, e di recente ha presentato un piccolo saggio che ha chiamato, applica prima la tua maschera di ossigeno, sulla cura di sé , e ho pensato che fosse un titolo fantastico per una conversazione. Quindi benvenuta Andrea.

01:15

Grazie, Bill. È davvero un piacere essere qui. Sono onorato e grato di essere qui. Grazie.

01:21

Bene, sarà interessante per i nostri ascoltatori sentire il tuo punto di vista, perché, sai, spesso le persone cadono nella diagnosi di cancro, ma non c'è stato un fornitore di assistenza, e potrebbero essere un fornitore di assistenza, ma non in un ruolo professionale. Potrebbero essere una specie di generazione sandwich in cui forniscono assistenza ai genitori anziani, o hanno già figli, o hanno entrambi, e sono schiacciati nel mezzo, ma Ma tu sei nella posizione di essere un infermiere di medicina generale. Quindi forse solo per iniziare, raccontiamo un po' ai nostri ascoltatori di te e di come sei diventato un infermiere specializzato e che tipo di ruolo svolgi nella nostra comunità oggi.

02:02

Quindi sai, c'è stato un tempo in cui non consideravo davvero la mia salute. La diamo davvero per scontata, soprattutto come badanti. E come hai detto con la popolazione sandwich, spesso si prendono cura degli altri e quindi mettono se stessi all'ultimo posto. Quindi c'è stato un tempo in cui mi piaceva ogni respiro che facevo, ogni passo che facevo, lo davo per scontato. Abbiamo la tendenza a dare per scontata la cura di sé e a vederla come una specie di atto egoistico, una specie di atto egoistico. Ma ti sei mai chiesto cosa ci vorrebbe per mitigare i rischi di esaurimento, compassione affaticata o persino di essere diagnosticati con una grave malattia? La cura di sé non è solo questo, non è egoistica, è autoconservazione , di sicuro, rispettosa di sé e anche avere autocompassione . Questi

02:54

sono insegnamenti che hai tratto dalla tua esperienza personale. Quindi, però, fai un piccolo passo indietro, perché raccontaci un po' del tuo lavoro prima della diagnosi di cancro. Quindi eri un medico di base, e forse ci sono alcune cose nella tua vita personale. Forse eri anche tu in quella generazione sandwich. Cosa stava succedendo prima della diagnosi di cancro? Bene, Bill,

03:16

sai , sono sbalordita che io, una mamma single adolescente, sia riuscita a conseguire una laurea in Scienze Infermieristiche e un certificato di infermiera specializzata mentre lavoravo a tempo pieno come infermiera di terapia intensiva. Poi ho avuto successo negli investimenti immobiliari e ho conseguito il mio MBA. E come sai, mi è piaciuto molto salvare vite, prendermi cura dei clienti ed essere parte di questo, del percorso sanitario per migliaia di persone. E sai, quelli che mi conoscono , mi vedono come una persona forte, coraggiosa e sana. Ma non è sempre stato così. A novembre, il 2 novembre 2021 ho ricevuto una chiamata. Ero tipo, in macchina, e mi sono fermata, ho detto, Sì , ciao, posso rispondere a questa chiamata. E loro hanno detto, Sì , Andrea, è lo studio del medico. L'ufficiale specialista ha detto, okay, i miei pensieri stanno correndo, e avevo la bocca secca e il cuore che batteva forte perché un paio di mesi prima, mi era apparso qualcosa sulla mano. Era rosso e schifoso, e mi sono reso conto di avere del sangue sulle mani , ma non l'ho preso prenderla troppo sul serio, perché avevo avuto sintomi simili un anno prima, e si è rivelato niente. Stavo sperimentando un po' di stanchezza, ma ero sempre così impegnato, quindi non lo vedevo come qualcosa di così importante. Poi ho detto ciao, e mi hanno detto, cancro di secondo grado, cancro cervicale di secondo grado. Non posso. Io,

05:01

non io. È stato uno shock enorme, enorme sentirtelo dire al telefono mentre eri alla guida della macchina.

05:07

Ero tipo, sai, um, stava parlando dei prossimi passi, e io avevo problemi come hai detto, a superare questo primo passo, sì. E

05:16

anche elaborando il fatto che la parola cancro fosse entrata nella conversazione, giusto? E

05:21

Ho pensato tra me e me, sai, avevo lo stomaco in subbuglio. E ho pensato, sai, avevo qualche difficoltà a respirare, tipo, sto diventando ansioso. E ho pensato, Oh , per favore, Dio, per favore aiutami. E ho pensato, non morirai .

05:39

Quindi uno dei primi pensieri che hai avuto è stato tipo, non

05:41

il primo pensiero immediato, ma mentre elaboravo, sai, ho capito, sai, quello che ho imparato da tutta questa esperienza è che puoi sempre trovare la forza. Perché mi sentivo debole, perché quando ero debole, diventavo più forte nella fede. Ho sentito di aver imparato che il percorso sanitario per superare deve essere olistico, e ho imparato che è davvero importante ricevere aiuto e accettare aiuto, perché non possiamo sempre farcela da soli. È

06:12

un messaggio così importante e lo stai raccontando dal punto di vista di una donna. Posso dirti che gli uomini sono pessimi in questo, e spesso cercano di proiettare un'immagine forte e contenere le loro emozioni e non vogliono condividere il fatto che stanno davvero soffrendo dentro e sono molto preoccupati e così via. Ed è un messaggio per tutti, ma vorrei sottolineare che gli uomini hanno particolarmente bisogno di sentire questo messaggio, di essere disposti ad accettare aiuto e supporto, e questo può arrivare da molte fonti. Ne hai già menzionata una, e sono le tue convinzioni spirituali, la tua fede, se hai una fede, e questa può essere una fiducia molto sostenitrice e rassicurante e in ciò che il futuro ti riserverà, e penso che sia stato importante per te.

07:05

Sì, assolutamente. E l'aspetto spirituale per tutti è diverso, come se non stessimo parlando di, sai, gente indigena, potrebbe essere smudging e drumming, e sai, gente diversa, è diverso per alcuni, potrebbe essere meditazione, sai. Ma la cosa importante è capire, diventare consapevoli di sé e capire quali sono i tuoi valori e le tue convinzioni e cosa ti dà uno scopo, perché questi stessi pensieri e idee sono ciò che ti aiuterà a prendere decisioni nella tua vita, per la tua salute e per il tuo percorso di vita sano.

07:40

Puoi descriverlo un po' meglio, a livello personale?

07:43

Quindi per me , per per l'aspetto spirituale, come ho detto, ho acquisito forza attraverso la mia fede. Quindi attraverso la preghiera e la lettura della Bibbia, ho trovato forza attraverso questo, e sono stata cresciuta con questo per trovare forza. E mia nonna, come se fosse una mentore per me, ed è una donna molto, era una donna molto resiliente e molto timorata di Dio . Quindi era già instillato. Quindi è da lì che solitamente provengono i nostri valori e le nostre convinzioni . È da, sai, la nostra crescita e ciò a cui siamo esposti, quindi sicuramente questo mi ha aiutato ad acquisire forza e ad acquisire coraggio per tutta la mia vita, e sai, e poi ancora di più, quando ho ricevuto questo tempo, tu

08:28

anche portato un po' di tua nonna con te oggi. Sì,

08:31

sì, dove la sua chiesa aveva il cappello della chiesa,

08:35

molto appropriato per la conversazione di oggi. È fantastico. Ritornare alla propria fede o a una dimensione spirituale può essere molto importante come forma di supporto. Hai trovato altre cose molto preziose in termini di riflessione su come supportare te stesso come caregiver che ora deve affrontare una diagnosi di cancro. Quali erano alcune di quelle altre cose

08:59

prima ho detto, ho detto che è necessario un approccio olistico. È necessario e lo intendo in ogni aspetto. Quindi quando parliamo di salute mentale, sai che è come se ci fosse un lutto che accade, dove sentiamo che la nostra vita non sarà mai più la stessa. Quindi stiamo soffrendo per la perdita di ciò che pensavamo sarebbe stata la nostra vita, i piani che avevamo potrebbero sembrare diversi, ma dobbiamo ricordare che attraverseremo un po' di lutto e avremo qualche difficoltà con con con quello. E quindi dobbiamo trovare autocompassione . E quello che ho scoperto è che quando avevo tra i 13 e i 16 anni, ho attraversato un trauma infantile in quel periodo, e in realtà mi piace, non lo attraverserò adesso, perché questo richiede un podcast completamente diverso, ma in realtà ho dovuto tornare in quel posto e parlare con Andrea all'età di 13-16 anni, e dirle che sai che quello che hai attraversato non è stata colpa tua. Sei amata, sei resiliente, sei bella, e ti porterò con me in questo viaggio, perché non potrei essere chi sono oggi se non fosse per te, l'alternativa sarebbe lasciarla lì a sanguinare. Quindi questa è la mia ideologia su quell'approccio olistico alla cura che sarebbe una ferita che sarebbe ancora aperta, e quindi questa è una parte di te che non sta ancora guarendo. Quindi sei in un viaggio per cercare di riprenderti e superare una grave malattia. E quindi tutti gli aspetti di te per essere, per diventare il tuo sé migliore, tutti gli aspetti di te devono essere in quel viaggio di guarigione. Quindi

10:42

Sono sicuro che ci sono molte persone che, quando si imbattono in una diagnosi di cancro, hanno problemi nella loro vita che sono molto irrisolti, diciamo, molto conflittuali, eventi molto traumatici che non sono mai stati risolti del tutto. Quindi in quella situazione, cosa pensi sia importante per risolverli, insieme al cancro? Pensi che non puoi davvero essere guarito in senso olistico senza affrontare il bagaglio di altri problemi che stanno accadendo nella tua vita? Questo è

11:16

una bella domanda. Bill, è un viaggio continuo. Ti stai evolvendo continuamente attraversando quei traumi. A volte, sai, alle persone viene diagnosticato un trauma complesso, quindi hanno più strati di trauma, e può volerci una vita per superarlo. Ma ciò che è importante è sviluppare quella mentalità in cui vuoi superare e stai affrontando quei traumi . traumi e ottenere la consulenza di cui hai bisogno. Hai bisogno di aiuto lungo il cammino, fare le cose che ti aiuteranno a guarire ti mette in una mentalità in cui sei pronto a superare e guarire in tutti gli aspetti, come la ricerca olistica. Quindi è avere quella mentalità. Ha un impatto su ogni aspetto della tua vita. Il corpo tiene un punteggio, giusto? Quindi quando pensi all'oncogenesi, dove sono prese di mira le cellule, e non sappiamo cosa causerà effettivamente l'oncogenesi, dove si verificherà il cancro tumorale, ma può essere fisico ambientale, potrebbero esserci così tante cose diverse che potrebbero innescare quel processo nel nostro corpo, perché il nostro corpo tiene un punteggio. Ecco perché penso che sia così importante essere consapevoli di tutti gli aspetti della nostra salute.

12:37

Immagino che tu stia toccando un'area che considererei una specie di carenza nel nostro sistema sanitario, perché so che, come oncologo, sai, prendiamo un'anamnesi, facciamo un esame fisico, guardiamo le immagini e così via, e facciamo una diagnosi e procediamo con il trattamento. Ma il nostro un esame approfondito di una persona, una sorta di stato emotivo, traumi passati e così via, è superficiale nella migliore delle ipotesi, e forse inesistente . Quindi non sai davvero cosa è successo nella precedente esperienza di vita di una persona che potrebbe avere un impatto sul modo in cui vive la diagnosi di cancro, ed è qualcosa a cui probabilmente bisogna pensare molto di più come operatori sanitari. E quindi è positivo che stiamo avendo questa conversazione, ma in realtà è qualcosa che probabilmente dovrebbe iniziare con il medico di base che ha una conoscenza completa del paziente, perché è certamente vero che il modo in cui un paziente reagisce alla diagnosi è influenzato dalla sua vita passata e dalle sue esperienze di vita, e non è utile per un paziente che combatte il cancro essere depresso, essere eccessivamente ansioso, ecc. Vuoi davvero che siano abituati a parlare con loro di voi probabilmente dovete essere tutti nella stessa squadra che lavora per migliorare e per migliorare, dovete migliorare mentalmente e fisicamente, oltre a far sì che il cancro si riduca in risposta al trattamento. Quindi è interessante che tu sollevi questo aspetto e faccia riferimento alla tua esperienza passata su questioni che forse sei riuscito a risolvere prima di intraprendere il tuo percorso contro il cancro e con successo. Quindi non sono state una specie di impedimento a a quel viaggio eri, infatti, più forte, avendoli risolti in passato, e più in grado di affrontare le sfide di dover affrontare la bolletta del trattamento del cancro. Io

14:30

Mi piace che tu abbia sollevato questo argomento perché è il tuo punto forte nella mia pratica infermieristica, come infermiera specializzata in cure primarie, i fondamenti infermieristici dell'assistenza infermieristica sono un approccio olistico all'assistenza in ogni caso, e scopriamo che è importante prendere quegli, tutti quegli aspetti dell'essere, per sapere come sarà il loro percorso e supportarli in quel percorso. Non sappiamo come supportarli se non abbiamo quelle informazioni. E hai ragione nel dire che sai se. Hanno a che fare con problemi di salute mentale, allora il percorso è più difficile. Noi, se non sai quali sistemi di supporto hanno coinvolto, allora il percorso è di nuovo molto più difficile. Non puoi essere proattivo, che sei, sei più reattivo nella loro assistenza, ed è sempre quello che è, è sempre caos. E questo è, questo non è un buon modo, un buon percorso, per quello, quei clienti. E quindi sono molto contento che tu abbia sollevato questo argomento. C'era, c'è uno psichiatra americano di nome Bruce Perry, che è andato in Nuova Zelanda e ha parlato con alcuni indigeni della Nuova Zelanda, ed erano in soggezione per il mondo occidentale della medicina, con il modo in cui sai, con i test e le diagnosi, quanto siamo arrivati lontano con quelle cose e con i farmaci. Ma erano, hanno suggerito che la connettività non ci mancava. Ci mancava in quell'area. Ed è così importante aiutare con la guarigione, ed è così vero quando parliamo anche di quando abbiamo attraversato, sai, il COVID con, sai, le comunità, tipo, che fosse online, dovevi raggiungere le persone. È stato allora che hai capito quanto fosse importante. Siamo esseri comunitari, ed è così la connettività è così importante quando un cliente viene prelevato da un autista da da cap, sai che la connettività che spinge a sottoporsi a radioterapia può significare il mondo in quel momento, quel giorno in cui ti stai connettendo con qualcuno che si preoccupa abbastanza da offrirsi volontario per venire a prenderti. È come se tu contassi. Questo è ciò che ti sta dicendo. È una cosa così bella. E mi sono ricordato, un anno fa, di aver incontrato un vero autista volontario che stava combattendo contro il cancro,

16:58

ma continua a restituire Sì, nello stesso momento Sì.

17:02

E questo dimostra l' importanza di quella connettività. Quando pensi, sai, cosa succede al cervello con quella, con la connettività, quegli ormoni che ti fanno sentire bene come la dopamina, la serotonina, l'ossitocina, l'ossitocina è quella che si collega a quello, specificamente per la connessione, la connettività, dove ottieni quella bella sensazione. E quindi aveva senso per me che quella persona si stesse rivolgendo e servisse gli altri, anche se loro stessi erano in quel percorso di guarigione. Perché aiuta la tua guarigione avere quelle cose per sentirti bene e sentire di avere uno scopo e di fare cose con gli altri e di avere quella connessione e di avere una comunità così significativa, hanno scoperto che anche gli anziani che hanno insicurezza alimentare, molte volte, voglio dire, di sicuro, c'è un fattore costo in questo, ma molte volte, è perché non hanno connettività e sono isolati e non hanno davvero voglia di mangiare, non hanno appetito. Se avessero una comunità di persone che si incontrassero e organizzassero una cucina per anziani insieme, preparassero del cibo e portassero a casa qualcosa del genere, avrebbero questo, aprirebbe loro l'appetito, li farebbe sentire meglio e avrebbero una visione migliore della vita, perché hanno qualcosa da aspettarsi e persone con cui entrare in contatto.

18:21

stai effettivamente facendo una vera pubblicità per tutti i servizi che il Cancer Assistance Program fornisce, perché i suoi autisti sono fantastici, e questa è un'opportunità di connettività, e quei viaggi avanti e indietro per trattamenti di radioterapia o terapia sistemica. Ma sta rendendo disponibili altri servizi, che si tratti di un prestito di attrezzature che li aiuta a stare al sicuro nelle loro case e a muoversi più facilmente, o di integratori alimentari o incontinenza urinaria. E durante il COVID, come hai detto, quando le persone erano chiuse in casa, abbiamo consegnato pacchi di cibo alle persone a casa, e abbiamo preceduto questo con delle telefonate. E penso che le telefonate siano state quasi preziose per le persone quanto i pacchi di cibo. So che, avendone fatte diverse , le persone le aspettavano con ansia, e abbiamo in un certo senso instaurato una relazione nel tempo, e si poteva vedere come apprezzassero quell'opportunità di avere una conversazione, di sentire che c'erano persone là fuori che si preoccupavano davvero di loro ed erano disposte a chiamarle e organizzare l'arrivo del cibo e altre cose. Quindi sottolinea davvero molto chiaramente ciò che hai descritto e colma un bisogno che sfortunatamente, non sono sicuro che il sistema sanitario sarà mai in grado di soddisfare adeguatamente a causa delle sfide affrontate, del volume di pazienti, della carenza di operatori sanitari, dell'impegno di tutto e dell'attenzione alla tecnologia, perché ci sono così tanti test da fare e quindi così tanti trattamenti, sono diventati molto complicati. Quindi con tutta questa frenesia, in qualche modo quei problemi di connettività e e . Le esperienze di vita che potrebbero influenzare il modo in cui percepiscono la loro malattia ora non ricevono semplicemente l'attenzione di cui hanno bisogno e meritano. E immagino che questo sia in parte il tuo messaggio, devi essere un po' proattivo e cercare un po' di quella connettività tu stesso o, si spera, gli altri intorno a te vedono la necessità e aiutano a portare connessioni nella tua vita. Se sei una persona un po' ritirata, introversa e meno sicura di sé nel cercare per supporto e solo su questo argomento, le persone non dovrebbero sentirsi esitanti nel cercare il supporto offerto dal Cancer Assistance Program. È una telefonata e una voce amichevole alla fine, che ti aiuterà e ti guiderà nel trovare le cose di cui hai bisogno in quel momento particolare . Quindi quindi c'è il lato spirituale, c'è questa salute mentale e connettività, e ci sono altre dimensioni di cui vogliamo parlare. Ma ho pensato che forse mi prenderò una breve pausa qui e ascolterò il Cancer Assistance Program, e torneremo subito a parlare con Andrea Floyd, infermiera di medicina generale, del suo particolare percorso e dell'argomento dell'applicazione della propria maschera di ossigeno. Per prima cosa. Torniamo subito.

21:15

Vorremmo prenderci un momento per ringraziare i nostri generosi sostenitori, l'Hutton Family Fund e lo studio creativo Banco, che rendono possibile il podcast Cancer Assist. Il Cancer Assistance Program è più impegnato che mai, offrendo un supporto essenziale ai pazienti e alle loro famiglie. Restiamo impegnati a fornire servizi gratuiti ai pazienti della nostra comunità, tra cui trasporti e attrezzature, prestiti, articoli per la cura della persona e comfort, parcheggio e istruzione pratica. Questi servizi sono resi possibili dalla generosità dei nostri donatori, attraverso donazioni una tantum , donazioni mensili, raccolta fondi di terze parti, sponsorizzazioni aziendali e opportunità di volontariato. Visita Cancer Assist.ca per scoprire come puoi fare la differenza nella vita dei pazienti oncologici e delle loro famiglie.

21:58

Bentornati. Siamo qui per parlare con Andrea Floyd della sua esperienza personale con il cancro e dei suoi consigli su come gestirlo, in particolare se sei un operatore sanitario, e molti di noi sono operatori sanitari, forse non nel senso di essere professionisti. Operatori sanitari di persone con problemi di salute, ma operatori sanitari di familiari, operatori sanitari di genitori anziani. Quindi in un certo senso, molti di noi, forse la maggior parte di noi, sono operatori sanitari di un tipo o dell'altro. E così abbiamo accennato, in un certo senso, a come varie cose come il supporto spirituale e la gestione di problemi di salute mentale che potrebbero essere stati problemi del passato che non sono stati risolti, come queste cose siano importanti. Ma ci sono anche altre dimensioni a cui dobbiamo pensare, e forse una delle prossime di cui dovremmo parlare è proprio il lato emotivo dell'affrontare la diagnosi di cancro. E penso che si verifichino molte emozioni quando qualcuno pronuncia la parola cancro come diagnosi, e come abbracciarla e accettare il tipo di shock iniziale della parola che hai detto, hai parlato dell'impatto emotivo quando l'hai ricevuta in macchina, e l'ambulatorio del medico ha chiamato ed era il tuo cuore stava battendo velocemente, e quindi ovviamente c'è questa grande risposta emotiva all'udire la diagnosi, ma non puoi vivere la tua vita dopo, in quello stato di paura, con questo incontro più veloce, è vero, quindi devi capire come controllarlo. E quindi qual è il tuo consiglio? Quali sono stati i tuoi insegnamenti? Sì, le emozioni. Tu

23:31

so, è di nuovo, davvero un cambiamento di mentalità è giustificato, di sicuro. Come nel 2020 le statistiche per l'Ontario erano il numero di persone con la cervice che avrebbero avuto il cancro cervicale era di circa 553, era nel 2020 e il numero di decessi che ci si aspettava in quell'anno era di circa 185 l'anno successivo, nel 2021 ho contratto, ho avuto la malattia, sì, sì. Spesso pensiamo, ok, sì, non succederà a me o, sai, ma è come, come ho detto nella mia storia, tipo, non a me, tipo, perché, sì, ma è così, questa è la nostra prima risposta. Ma perché non tu? Quando vedi statistiche come queste, quest'anno per tutto il Canada. Era, ci si aspettava che circa 1500 persone avrebbero ricevuto una diagnosi di malattia e una persona si aspettava che morisse al giorno. Il migliore in tutto il Canada. Le statistiche che ti ho dato per il 2020, erano per l'Ontario, sì. Quindi questo cancro prevalente nelle donne. Quindi dobbiamo avere quella mentalità dove la vita continua. La vita continua finché continua. Quindi dobbiamo prenderci cura di noi stessi. Quindi è come ho detto, l'approccio olistico. Quindi anche la dieta e l'esercizio sono importanti. Quindi quando ti concentri sulle cose positive nella tua vita e. Sii grato. Avere un atteggiamento di gratitudine e un atteggiamento di perdono è importante, soprattutto perdonare il perdono per te stesso. Inizia con te stesso prima di perdonare. Puoi perdonare gli altri, e questo è importante perché dobbiamo richiedere quell'autocompassione senza perdono, è difficile per noi essere autocompassione , e quindi avere questo, quel cambiamento di mentalità, dove stai prestando più attenzione alla tua salute , sei, sei grato per ogni giorno, non stai più dando per scontata la tua salute. E sei, sei, ti stai assicurando di avere abbastanza proteine, come sei abbastanza 0,8 grammi di proteine per chilogrammo al giorno, e questo è davvero importante , specialmente per la guarigione come la guarigione delle ferite e per la costruzione muscolare, così non ti stanchi e non ti indebolisci e la tua resistenza e tutte quelle cose. È quindi anche la dieta e l'idratazione, cose davvero importanti. Ma sei

26:00

tipo di parlare di un certo numero di cose fisiche, e quelle cose fisiche hanno un impatto sul lato emotivo della tua vita. Quindi queste, sono intrecciate, davvero, parte del tuo controllo, della paura che hai inizialmente con la diagnosi di cancro, è concentrarsi sulle cose che puoi effettivamente controllare, che sono le cose che mangi e la tua attività fisica e così via, e forse concentrandoti su tutte le cose belle che hai nella vita, qualsiasi cosa nei tempi attuali, gli amici, la casa in cui vivi, le belle esperienze che hai avuto nella tua situazione lavorativa o nei viaggi o qualsiasi cosa, concentrandoti su quelle cose. E poi tocchi qualcosa di interessante, come una sorta di auto-perdono per cose che forse non sono andate così bene nella vita, e di cui ti penti, ma essere gentili con te stesso e quell'insieme di cose che pensi aiuti con la salute emotiva generale, di sicuro,

26:57

di sicuro, quando è per questo che l'approccio olistico è così importante è perché tutto è interconnesso, come abbiamo detto, che il corpo tiene il punteggio. Quindi, sai, anche quando pensi al TNF, come il fattore di necrosi tumorale, come le cellule che in realtà parlano tra loro, proprio quando abbiamo parlato di connettività e di come gli ormoni del cervello, gli ormoni del benessere, come l'ossitocina, vengono attivati, quindi serve solo a dimostrarti che tutto è interconnesso, ed è per questo che è importante avere una visione olistica, un approccio olistico, quindi nulla viene lasciato intatto, così che tu abbia quella guarigione completa, e così che tu possa mostrare il tuo meglio, ed è continuo. Sembra diverso per me ogni volta, come oggi, potrei dire che, sai, potrei notare che mentre la mia idratazione sta calando, come se non mi stessi davvero mantenendo idratato come dovrei. Ma ciò che è importante è che diventi uno stile di vita per te, che pensi alla tua salute, che non ti metti all'ultimo posto, che ti metti la maschera dell'ossigeno. Ed è l'analogia della maschera dell'ossigeno che mi è venuta in mente, beh, sai, è da quando sei sull'aereo, sì. Ma una cosa su questo, di cui volevo essere consapevole è che di solito è emergente. Quindi è solo quando succede qualcosa che ti metti per primo la maschera dell'ossigeno, quando sei sull'aereo, o quando sai, di solito anche per me stesso, è stato solo quando ho ricevuto la diagnosi che ho aspettato un minuto, ho dovuto fermarmi subito e prendermi cura di me stesso. Quindi, ma, ma il messaggio che voglio trasmettere a tutti i caregiver, è che deve essere continuo, deve essere uno stile di vita, deve essere una trasformazione per voi, e sono particolarmente preoccupato per la generazione sandwich, perché il 71% di quella generazione ha un'età compresa tra i 40 e i 59 anni e, ironicamente, è l'età in cui si inizia a pensare allo screening per il cancro. E quindi, sapete, spesso ci chiediamo, perché le persone non si presentano allo screening? Sappiamo che ci sono, sapete, tre modi diversi in cui le persone vengono diagnosticate, che si tratti di diagnosi incidentale o sintomatologia. Quella era da, io ero dai sintomi, o dallo screening. È semplicemente così importante essere in grado di raggiungere e far capire a quelle persone che hanno davvero bisogno di prendersi cura di se stesse, perché non possono essere lì per prendersi cura degli altri se non sono al meglio,

29:43

giusto? In qualche modo, dobbiamo assicurarci che le persone sappiano come prendersi cura di sé, giusto? E credo che questa sia una delle sfide, ovvero far conoscere alle persone i programmi di screening esistenti, che siano per la cervice o per il seno o il colon e ora per i polmoni, giusto? Quindi abbiamo tutti quei programmi di screening che esistono in questa provincia. E oserei dire che ci sono molte persone al suono di questa voce che non sanno che esiste un programma di screening anche per il cancro al seno, anche se esiste dal 1990 in questa provincia. È passato molto tempo, ma ci sono ancora persone che non necessariamente sanno che dovrebbero, e sono chiaramente gruppi emarginati per i quali è difficile far arrivare il messaggio e questa è parte della sfida di educare le persone su come aiutarsi a rimanere in salute, è chiaramente una sfida, un problema per il futuro. Se hai toccato un argomento, però, che mi ha colpito, perché hai detto che il modo in cui la diagnosi è stata trasformativa. E per alcune persone lo è, credo, credo a volte non lo è, ma ne ho visti molti esempi. E per quanto buffo sia stato uscire di casa oggi, mia moglie riceve questa rivista di benvenuto perché le piace seguire la nobiltà, ma e in prima pagina , non la nobiltà, ma c'era una personalità molto nota di Toronto, Jamie Becker, che è alla radio e tutta nella moda che ha avuto il cancro, e diceva che l'aveva resa più forte, l'aveva resa più audace. E l'ho appena visto, e mi ha in qualche modo colpito. E poi venire a parlare con te oggi, e stai parlando di essere trasformata da questo e e effettivamente usato nel tuo, diciamo la parola guerriero. Vuoi essere un guerriero ora per per fare cose più costruttive in relazione al cancro e a come far arrivare il messaggio alle persone. E una delle cose di cui penso che tu voglia parlare è relativa ad alcuni dei cambiamenti fisici che seguono un trattamento per il cancro cervicale, di cui non si parla molto. Quindi ti lascerò parlare di questo, io

31:39

volevo prima di andare a quella meraviglia, sono felice che tu abbia sollevato la questione, sai, ci sono popolazioni emarginate, e c'è anche la questione del colonialismo, dove c'è il fattore fiducia, e con il razzismo e che questa è una preoccupazione, perché non raggiungiamo molte persone per lo screening, o, sai, ci colleghiamo anche con quelle persone. Quindi uno è portare quella, quella chiarezza

32:04

anche. È molto importante. E sì, faremo un podcast a breve che riguarda il piano oncologico dell'Ontario. E il primo elemento del primo, primo elemento del piano oncologico ha davvero a che fare con equità, e cercare di fare un lavoro molto migliore nel raggiungere le popolazioni emarginate, per raggiungere le nostre Prime Nazioni, la gente e i Métis e gli Inuit, che sono stati in qualche modo spaventati dal nostro sistema sanitario e dal colonialismo, e molti immigrati sono ugualmente preoccupati per il sistema sanitario. È diverso da dove provengono. Questo è totalmente estraneo a loro. Quindi abbiamo molto da fare per cercare di colmare queste lacune, ma questo fa parte del piano contro il cancro per i prossimi anni. Deve essere un obiettivo e si spera che venga instillato nel modo in cui affrontiamo la fornitura di cure oncologiche e, in effetti, tutta l'assistenza sanitaria prima

33:01

andando al fisico il mentale Voglio raccontarti una storia divertente che è capitata a Eaton Quindi, ma ci è voluta una buona salute mentale per superare questa storia. Ma quando ero in ospedale dopo l'operazione , era durante il COVID. Quindi , sai, mi sono svegliato e, sai, loro, voglio dire, l'ospedale, hanno fatto quello che potevano fare con quel momento difficile, senza quella rottura, davvero, e con la carenza di personale e tutto quello che stava succedendo quindi ma era davvero poco ortodosso. Cosa mi è successo? Mi sono svegliato e tipo, dalla sedazione, e mi sono guardato intorno nella mia stanza, e prima di tutto , tipo, perché sono un premio? Perché so di avere una copertura per un privato. Non so perché. Perché speravo di avere un privato perché è un COVID, e volevo essere protetto, giusto? Pensando di poter essere protetto in quel modo, senza pensare all'infermiera. E dovrei saperlo meglio, giusto? Perché le infermiere stanno entrando e si prendono cura di me comunque. Ma ero in reparto, e mi sono svegliata, e mi sono guardata intorno, e ho visto che c'erano tre uomini bianchi nella stanza con me, solo io, una donna nera con tre uomini bianchi. E mi sono detta, cosa stanno facendo nella mia stanza? E mi guardavano come, cosa sta facendo nella nostra stanza? E ho pensato tra me e me, so che non sto sognando, perché se lo stessi facendo, se questo fosse un sogno, sarebbero Brad Pitt, George Clooney e Kevin Costner, e non assomigliano per niente a quei tre uomini bianchi. Quelli sono i tre uomini bianchi che erano nella mia stanza. Quindi ho pensato, oh, wow. Quindi ho pensato due cose che devo fare con due cose. Numero uno, devo prestare più attenzione a questa apertura dell'abito blu che continua ad accadere, giusto? Questo perché l'abito si rifiuta semplicemente di abbracciare le mie curve lussuose, giusto, e continua ad aprirsi. E l'altra cosa è, devo andarmene da qui il prima possibile, giusto? Devo solo uscire, tornare a casa. Quindi , in realtà, era, era quella, quella mentalità in cui l'ho usata come carburante per superare e per ottenere, sai, quindi ero tipo, ogni mattina, tipo, solo perché ero lì solo tre giorni, ma ero tipo, giravo per il corridoio il più volte possibile per cercare di far muovere tutto. E il mio . Il mio palo per flebo aveva persino difficoltà a starmi dietro, come se cercasse di ribaltarsi ogni volta che girava l'angolo, giusto? Quindi, ma era, era una storia interessante. Sì, a quel tempo per passare attraverso qualcosa del genere, e so che molte persone penserebbero, Oh mio Dio, e sarebbe, porterebbe loro più stress, tipo, penso a qualcuno che, cosa, come una donna musulmana, diciamo che sarebbe, sarebbe una cosa molto difficile che spero non accada, ma ho dovuto pensare positivo e superare e semplicemente superarlo, giusto? E questa è la mentalità che dobbiamo avere, sai, per arrivare alla parte fisica come qualcosa che non è molto non viene discusso molto spesso, è quando le donne o le persone con la cervice si sottopongono a radiazioni, e sia che sia per lo più interna, ma anche esterna, può succedere che il tuo canale vaginale si accorci e si restringa, quindi devi effettivamente fare la dilatazione, come applicare uno strumento per dilatare il canale un paio di volte a settimana. Il tuo chirurgo ti dirà come, per quanto tempo e con quale frequenza farlo. E questo è, questo è importante per un approccio olistico alla salute, perché le donne che stanno vivendo questo, avrà un impatto sulla loro intimità, che la loro relazione, e può essere doloroso quando si va per gli esami cervicali. Quindi volevo sollevare questo punto, perché so che non se ne parla molto spesso, e volevo che quelle persone sapessero che non sono sole, a vivere questa esperienza

36:43

è il guerriero che è in te che esce allo scoperto. Ehi, parla delle cose di cui le altre persone si sono sentite a disagio a parlare o o smemorati, perché a volte queste cose non vengono in mente ai medici nemmeno per descrivere ai loro pazienti cosa può succedere dopo i trattamenti. Ma nel caso delle radiazioni, c'è sempre una tendenza per l'organo che è stato irradiato a per diventare più, diciamo fibrotico. Quindi più tessuto fibroso, quindi è più rigido, sì, e spesso si restringe. Quindi irradi la vescica, diventa più piccola, quindi devi urinare più frequentemente se irradi il retto. Allo stesso modo, può essere un problema. Quindi è abbastanza vero, la stessa cosa accade con la vagina, e per mantenerla in uno stato che sia sano e possa far parte di relazioni sessuali che devono essere curate. E sì, con

37:35

cura, il tuo piano di cura olistico, sì. E

37:37

puoi vedere come, se non ci si occupasse di questo, il modo in cui impatta quell'aspetto fisico avrà un impatto sulle relazioni. Le relazioni avranno quindi un impatto su come ci si sente riguardo a se stessi, mentalmente e ed emotivamente. Quindi è tutto, come stavi dicendo, è interconnesso. Sì, tutti questi componenti sono interconnessi e si presta attenzione solo a uno, come purtroppo fa comunemente il sistema sanitario. Si concentra molto sul fisico, non abbastanza su quello psicologico o spirituale. Ed è semplicemente una questione di impegni da un lato, ma forse su un certo livello di mancanza di formazione per sapere come affrontarlo dall'altro, e forse una mancanza di comfort nel parlare di cose emotive, di salute mentale o spirituali con i pazienti. Quindi queste sono le carenze, e forse in qualche modo, avendo queste conversazioni come quelle che abbiamo nel Cancer Assistance Program, le porta alla luce e rende più confortevole per le persone sollevare questi argomenti con i loro dottori o con i loro amici, in modo che abbiano un'esperienza condivisa e siano consapevoli di questi, questi problemi, e di come sono tutti interconnessi.

38:46

Sì, sono stato fortunato a lavorare per un CHC, perché in un centro sanitario della comunità, hai, sai, collabori con molti diversi operatori sanitari che possono ottenere, come un assistente sociale, un dietologo, sai, il fisioterapista, sai, quindi puoi ottenere quell'approccio olistico. E gli infermieri specializzati praticano in questo modo. Pensa all'approccio olistico. E poi anche i dottori lì hanno fatto lo stesso nel CHC. Quindi avere quell'approccio olistico è davvero importante , perché allora puoi ottenere quell'assistenza olistica di cui hai bisogno, di cui hai bisogno, e anche tenendo a mente l'operatore sanitario, il caregiver. Il caregiver deve essere parte di quel piano di assistenza. Sono loro che danno supporto. Sono loro che spesso chiedono anche un tetto massimo per qualsiasi esigenza del cliente, giusto?

39:36

Penso che se ne parli sempre di più e che ci sia interesse nel cercare di raggiungere un approccio olistico. E uno degli altri temi del piano oncologico è una sorta di integrazione dei servizi. Penso, sì, quando i servizi sono isolati, e poi c'è un ospedale per acuti che fa il suo dovere e un centro oncologico che fa il suo dovere, e poi hospice e assistenza domiciliare. Sapete, i ccac fanno il loro dovere in modo indipendente l'uno dall'altro, senza molta comunicazione. Non può mai portare a un approccio olistico. Ma più il sistema può diventare integrato, più comunicazione, comunicazione efficace tra i vari componenti del sistema sanitario, maggiore sarà , penso, la nostra capacità di fornire assistenza olistica. Ma penso anche che in una certa misura i singoli pazienti e le famiglie debbano essere consapevoli delle varie dimensioni dell'assistenza olistica ed essere proattivi per se stessi e per raggiungere gli altri. Ed è un'altra cosa di cui abbiamo parlato in questo programma, ovvero la necessità di chiedere effettivamente l'accesso a un assistente sociale. Chiedi l'accesso per il tuo supporto per i tuoi figli se ti viene diagnosticato un cancro, vari altri tipi di supporto che esistono ma non ci sono, in un certo senso ti vengono mostrati in piena vista quando ricevi una diagnosi e sei nel mezzo del trattamento del cancro. Quindi essere consapevoli attraverso qualsiasi mezzo in questo podcast è uno dei tanti, e usare queste informazioni per essere proattivi per la tua cura, penso, è ciò che è veramente importante. Quindi, solo per concludere, penso che tu abbia alcuni messaggi da portare a casa che vorresti lasciare agli ascoltatori e su tutta questa idea di usare la maschera dell'ossigeno, prima come badante e come campione guerriero che sei. Cosa vorresti dire ai nostri ascoltatori come ultime parole prima di

41:40

andando lì, volevo solo ricordare agli altri la prevenzione come sai ora abbiamo la Guardia Cell Guard stessa, giusto, giusto? Sì, vaccino che aiuta con il cancro sparkle. Uno più recente è il Dio stesso nove, che nove diverse varianti dell'HPV. Quindi ci sono più test HPV, anche se le linee guida sono cambiate all'età di 25 anni ora per iniziare lo screening, che ci sono più test incoraggiati per il mio messaggio da portare a casa, voglio dire cura di sé . Dovrebbe essere uno stile di vita. Noi noi bisogna essere coraggiosi per scegliere questo, per scegliere di indossare la maschera dell'ossigeno. Per prima cosa, sottoporsi a screening, prendersi cura di sé in modo olistico, con un approccio olistico, è diverso per tutti. Sono sopravvissuto grazie alla diagnosi precoce , e non sono solo un sopravvissuto. Emergo dal campo di battaglia del cancro, non solo come sopravvissuto, ma come guerriero, perché sono impegnato a raccontare la mia storia e ad aiutare gli altri a scegliere di prendersi cura di sé , a farsi avanti e scegliere l'amore per se stessi , a sollevarsi e scegliere l'autocompassione e a farne parte della propria vita , solo uno stile di vita.

42:58

Un bel messaggio da lasciare a tutti i nostri ascoltatori, a coloro che hanno avuto il cancro o che potrebbero essere in procinto di ricevere cure, ma anche l'importante prendersi cura di sé e della propria salute per tutta la vita, anche se non si è ricevuta una diagnosi di cancro, il messaggio è che esiste una sorta di Uno olistico per la cura di sé per tutta la vita, non solo quando si affronta una malattia come il cancro. Bella conversazione con te. Andrew, mi è piaciuta molto. Grazie. Gli ascoltatori ne trarranno davvero beneficio. Grazie mille per essere venuto e aver condiviso.

43:33

Grazie. Bill è stato un piacere. Grazie.

43:38

Grazie per aver ascoltato il podcast Cancer Assist. Trova altri episodi, risorse e informazioni su Cancer Assist.ca o segui il programma Cancer Assistance su Facebook, Twitter e Instagram. Grazie per l'ascolto. Tu.