00:02

Bill, você está ouvindo o podcast cancer assist apresentado pelo Dr. Bill Evans e trazido a você pelo Cancer Assistance Program. Onde quer que você esteja em sua experiência, estamos aqui para fornecer ajuda e esperança enquanto você navega na prevenção, tratamento e cuidado do câncer, ajuda quando você realmente precisa.

00:20

Bem-vindo ao Cancer Assist Show. Eu sou seu anfitrião, Dr. Bill Evans, e é um prazer hoje dar as boas-vindas a Andrea Floyd para nossa conversa sobre câncer. Agora, se você ouviu o Cancer Assist Show, anteriormente trazido a você pelo Cancer Assistance Program, você saberá que falamos muito sobre vários tipos de câncer, e conversamos com muitas pessoas que dão suporte a pacientes com câncer. Não falamos com ninguém que tenha dado suporte a pacientes com câncer e tenha tido a experiência do câncer, e essa é a história de Andrea, e vai ser uma conversa interessante, porque essa perspectiva é uma que realmente precisamos compartilhar. E Andrea está no conselho do Cancer Assistance Program, e recentemente trouxe um pequeno ensaio que ela chamou de "aplique sua própria máscara de oxigênio primeiro", sobre autocuidado , e eu pensei que esse seria um ótimo título para uma conversa. Então, seja bem-vinda, Andrea.

01:15

Obrigado, Bill. É realmente um prazer estar aqui. Estou honrado e grato por estar aqui. Obrigado.

01:21

Bem, vai ser interessante para nossos ouvintes ouvirem sua perspectiva, porque, você sabe, muitas vezes as pessoas recebem o diagnóstico de câncer, mas não há um profissional de saúde, e eles podem ser um profissional de saúde, mas não em uma função profissional. Eles podem ser uma espécie de geração sanduíche, onde estão cuidando de pais idosos, ou já têm filhos, ou têm os dois, e estão imprensados entre eles, mas você está na posição de ser um enfermeiro de atenção primária. Então, talvez para começar, vamos contar aos nossos ouvintes um pouco sobre você e como você se tornou um enfermeiro e que tipo de papel você desempenha em nossa comunidade hoje.

02:02

Então , você sabe, houve um tempo em que eu realmente não considerava minha saúde. Nós realmente tomamos isso como garantido, especialmente como cuidadores. E como você mencionou com a população sanduíche, eles geralmente cuidam dos outros e, portanto, se colocam em último lugar. Então, houve um tempo em que eu simplesmente gostava de cada respiração que dava, cada passo que dava, eu simplesmente tomava como garantido. Temos uma tendência a tomar o autocuidado como garantido e a ver como uma espécie de ato egoísta, algum tipo de ato egoísta. Mas você já se perguntou o que seria necessário para mitigar os riscos de esgotamento, fadiga de compaixão ou até mesmo ser diagnosticado com uma doença grave? O autocuidado não é apenas isso, não é egoísta, é autopreservação , com certeza, respeito próprio e também ter autocompaixão . Estes

02:54

são aprendizados que você teve com sua própria experiência. Então, volte um pouco, porque conte-nos um pouco sobre seu trabalho antes do seu diagnóstico de câncer. Então, você era um provedor de cuidados primários, e talvez haja algumas coisas em sua vida pessoal. Talvez você também estivesse naquela geração sanduíche. O que estava acontecendo antes do seu diagnóstico de câncer? Bem, Bill,

03:16

sabe , estou impressionada que eu, uma mãe solteira adolescente, consegui obter um Bacharelado em Ciências em Enfermagem e um certificado de enfermeira enquanto trabalhava em tempo integral como enfermeira de cuidados intensivos. Então, tive sucesso em investir em imóveis e adquiri meu MBA. E como você sabe, eu realmente gostei de salvar vidas, cuidar de clientes e fazer parte disso, a jornada da saúde para milhares. E você sabe, aqueles que me conhecem , me veem como forte, corajosa e saudável. Mas nem sempre foi assim. Em novembro, em 2 de novembro de 2021, recebi uma ligação. Eu estava tipo, no meu carro, e parei, eu disse, Sim , olá, posso atender esta ligação. E eles disseram, Sim , Andrea, é o consultório médico. O especialista disse, ok, meus pensamentos estão acelerados, e minha boca estava seca e meu coração estava acelerado porque alguns meses antes, algo apareceu na minha mão. Estava vermelho e nojento, e percebi que tinha sangue nas mãos , mas não tomei levei muito a sério, porque eu tive sintomas semelhantes um ano antes, e não era nada. Eu estava sentindo um pouco de fadiga, mas eu estava sempre tão ocupada, então não vi isso como algo tão importante. Então eu disse olá, e eles me disseram, câncer grau dois, câncer cervical grau dois. Não posso. Eu,

05:01

não eu. Foi um choque enorme, enorme ouvir isso pelo telefone enquanto você dirigia seu carro.

05:07

Eu estava tipo, sabe, hum, ele estava falando sobre os próximos passos, e eu estava tendo problemas como você disse, superando esse primeiro passo, sim. E

05:16

até mesmo processando o fato de que a palavra câncer tinha entrado na conversa, certo? E

05:21

Eu pensei comigo mesmo, sabe, meu estômago estava em nós. E eu pensei, sabe, eu estava com dificuldade para respirar, tipo, estou ficando ansioso. E eu pensei, Oh , por favor, Deus, por favor me ajude. E eu pensei, você não vai morrer.

05:39

Então um dos primeiros pensamentos que você teve foi tipo, não

05:41

o primeiro pensamento imediato, mas enquanto estou processando, você sabe, eu percebi, você sabe, o que eu aprendi com toda essa experiência foi que você sempre pode encontrar força. Porque eu estava me sentindo fraco, porque quando eu estava fraco, eu me tornei mais forte na fé. Eu senti que aprendi que a jornada de saúde para superar é necessária para ser holística, e eu aprendi que é realmente importante receber ajuda e aceitar ajuda, porque nem sempre podemos fazer isso sozinhos. É

06:12

uma mensagem tão importante e você está contando isso da perspectiva de uma mulher. Posso te dizer, os homens são terríveis nisso, e frequentemente tentam projetar uma imagem forte e conter suas emoções e não querem compartilhar o fato de que estão realmente sofrendo por dentro e muito preocupados e assim por diante. E é uma mensagem para todos, mas eu enfatizaria que os homens estão particularmente precisando ouvir esta mensagem, de estarem dispostos a aceitar ajuda e apoio, e isso pode vir de muitas fontes. Você já mencionou uma, e são suas crenças espirituais, sua fé, se você tem fé, e isso pode ser muito sustentador, confiança reconfortante e no que o futuro reserva para você, e eu acho que isso foi importante para você.

07:05

Sim, absolutamente. E o aspecto espiritual para cada um parece diferente, como se não estivéssemos falando sobre, você sabe, povos indígenas, pode ser borrar e tamborilar, e você sabe, pessoas diferentes, é diferente para alguns, pode ser meditação, você sabe. Mas o importante é entender, tornar-se autoconsciente , e entender quais são seus valores e crenças e o que lhe dá propósito, porque esses mesmos pensamentos e ideias são o que o ajudarão a tomar decisões em sua vida, para sua saúde e para sua jornada de vida saudável.

07:40

Você pode descrever isso um pouco mais para você, pessoalmente?

07:43

Então para mim , para para o aspecto espiritual, como eu disse, ganhei força através da minha fé. Então através da oração e através da leitura da Bíblia, eu encontrei força através disso, e eu fui criado com isso para encontrar força. E minha avó, como ela foi uma mentora para mim, e ela é uma mulher muito resiliente e muito temente a Deus . Então isso já estava incutido. Então é daí que nossos valores e crenças geralmente vêm . É de, você sabe, nosso crescimento e o que somos expostos, então definitivamente isso me ajudou a ganhar força e coragem ao longo da minha vida, e você sabe, e então ainda mais, quando eu recebi esse tempo, você

08:28

até trouxe um pouco da sua avó com você hoje. Sim,

08:31

sim, onde sua igreja tinha chapéu de igreja,

08:35

muito apropriado para a conversa de hoje. Isso é ótimo. Retornar à fé ou a uma dimensão espiritual pode ser muito importante como uma forma de apoio. Você descobriu algumas outras coisas que são muito valiosas em termos de pensar sobre como se apoiar como um cuidador que agora tem que enfrentar um diagnóstico de câncer. Quais foram algumas dessas outras coisas?

08:59

antes eu disse, eu mencionei que uma abordagem holística é necessária. Ela precisa e eu quero dizer isso em todos os aspectos. Então quando você quando falamos sobre saúde mental, você sabe que é como se houvesse um luto que acontece, onde sentimos que nossa vida nunca mais será a mesma. Então estamos sofrendo a perda do que pensávamos que nossa vida seria, os planos que tínhamos podem parecer diferentes, mas temos que lembrar que passaremos por algum luto e teremos alguma dificuldade com com com isso. E então precisamos encontrar autocompaixão . E o que eu descobri foi que quando eu tinha entre 13 e 16 anos, passei por um trauma de infância naquela época, e eu realmente gosto, não vou passar por isso agora, porque isso tem um podcast totalmente diferente, mas eu realmente tive que voltar àquele lugar e falar com Andrea na idade de 13 a 16 anos, e dizer a ela que você sabe que o que você passou não foi sua culpa. Você é amada, você é resiliente, você é linda, e eu vou te levar comigo nessa jornada, porque eu não poderia ser quem eu sou hoje se não fosse por você, a alternativa para isso seria deixá-la lá sangrando. Então, minha ideologia sobre essa abordagem holística para cuidar de que isso seria uma ferida que ainda estaria aberta, e então essa é uma parte de você que ainda não está se curando. Então você está em uma jornada tentando se recuperar e superar uma doença séria. E então todos os aspectos de você para ser, para se tornar o seu melhor eu, todos os aspectos de você tem que estar nessa jornada de cura. Então

10:42

Tenho certeza de que há muitas pessoas que, quando são diagnosticadas com câncer, têm problemas em suas vidas que são muito não resolvidos, digamos, muito conflitantes, eventos muito traumáticos que nunca foram resolvidos por completo. Então , nessa situação, o que você acha que é importante para resolvê-los, junto com o câncer tratado? Você acha que não pode realmente ser curado em um sentido holístico sem lidar com a bagagem de outros problemas que estão acontecendo em sua vida? Isso é

11:16

uma ótima pergunta. Bill, é uma jornada contínua. É você evoluindo continuamente passando por esses traumas. Às vezes, você sabe, as pessoas são diagnosticadas com um trauma complexo, então elas têm várias camadas de trauma, e pode levar uma vida inteira para superar. Mas o importante é desenvolver essa mentalidade onde você quer superar e está enfrentando aqueles traumas, e obter o aconselhamento que você precisa. Você precisa de ajuda ao longo do caminho, fazer as coisas que vão te ajudar a curar te coloca em uma mentalidade onde você está pronto para superar e curar em todos os aspectos, como pesquisa holística. Então é ter essa mentalidade. Ela impacta todos os aspectos da sua vida. O corpo mantém uma pontuação, certo? Então quando você pensa em oncogênese, onde as células são alvos, e nós não sabemos o que realmente fará a oncogênese ocorrer, onde o câncer tumoral ocorrerá, mas pode ser ambiental físico, pode ser tantas coisas diferentes que podem desencadear esse processo para acontecer em nosso corpo, porque nosso corpo mantém uma pontuação. Então é por isso que eu acho que é tão importante estar atento a todos os aspectos da nossa saúde.

12:37

Acho que você está tocando em uma área que eu consideraria como uma espécie de deficiência em nosso sistema de saúde, porque eu sei, como oncologista, você sabe, nós fazemos um histórico e um exame físico e olhamos imagens e assim por diante, e fazemos um diagnóstico e procedemos ao tratamento. Mas nosso nosso exame aprofundado de uma pessoa, tipo de estado emocional, traumas passados e assim por diante, é superficial na melhor das hipóteses, e talvez inexistente . Então você realmente não sabe o que aconteceu na experiência de vida anterior de uma pessoa que pode impactar como ela vivencia o diagnóstico de câncer, e é algo que provavelmente precisa ser pensado muito mais como provedores de cuidados. E então é bom que estejamos tendo essa conversa, mas realmente é algo que provavelmente deveria começar com o médico de atenção primária tendo um conhecimento completo do paciente, porque é certamente verdade que a maneira como um paciente reage ao diagnóstico é influenciada por sua vida passada e suas experiências de vida, e não é útil para um paciente lutando contra o câncer ficar deprimido, ficar excessivamente ansioso, etc. Você realmente quer que eles se acostumem a falar com eles sobre vocês provavelmente todos têm que estar na mesma equipe trabalhando para melhorar e para melhorar, você precisa estar melhorando mentalmente e fisicamente, bem como ter o câncer encolhendo em resposta ao tratamento. Então é interessante que você levante esse aspecto e faça referência à sua própria experiência passada sobre problemas que talvez você tenha conseguido resolver antes de começar sua jornada contra o câncer e com sucesso. Então eles não foram um tipo de impedimento para para essa jornada você estava, de fato, mais forte, tendo resolvido eles no passado, e mais capaz de enfrentar os desafios de passar pela conta do tratamento do câncer. Eu

14:30

adorei que você tenha trazido isso à tona porque esse é o seu ponto forte na minha prática de enfermagem, como enfermeira praticante em cuidados primários, eles os fundamentos de enfermagem da enfermagem é uma abordagem holística para o cuidado de qualquer maneira, e achamos que é importante levar esses, todos esses aspectos do ser, para saber como será sua jornada e apoiá-los nessa jornada. Não sabemos como apoiá-los se não tivermos essas informações. E você está certo que sabe se. Estão lidando com problemas de saúde mental, então a jornada é mais difícil. Nós, se você não sabe quais sistemas de suporte eles têm envolvidos, então a jornada novamente, é muito mais difícil. Você não pode ser proativo, que você é, você é mais reativo em seus cuidados, e que é sempre o que é, é sempre caos. E isso é, isso não é um bom caminho, uma boa jornada, para isso, esses clientes. E então estou muito feliz que você tenha trazido isso à tona. Havia, havia um psiquiatra psicólogo americano chamado Bruce Perry, e ele foi para a Nova Zelândia, e ele falou com alguns povos indígenas na Nova Zelândia, e eles ficaram impressionados com o mundo ocidental da medicina, com a maneira como você sabe, com testes e diagnósticos, o quão longe chegamos com essas coisas e com medicamentos farmacêuticos. Mas eles estavam, eles sugeriram que a conectividade não era, nós não tínhamos. Estávamos carentes nessa área. E é tão importante ajudar na cura, e isso é tão verdadeiro quando estamos falando sobre quando passamos, você sabe, COVID com, você sabe, as comunidades, como, se fosse online, você precisava alcançar as pessoas. Foi quando você percebeu o quão importante era. Somos seres comunitários, e é tão importante que a conectividade seja tão importante quando um cliente está sendo buscado por um motorista de do cap, você sabe que a conectividade que essa unidade para tratamento de radiação pode significar o mundo naquele momento, naquele dia em que você está se conectando com alguém que se importa o suficiente para oferecer seu tempo para vir buscá-lo. É como se você importasse. É isso que isso está lhe dizendo. É uma coisa tão linda. E eu me lembrei, um ano atrás, eu conheci um motorista voluntário real que ele próprio estava lutando contra o câncer,

16:58

mas ainda retribuindo Sim, ao mesmo tempo Sim.

17:02

E isso mostra a importância dessa conectividade. Quando você pensa, sabe, o que acontece com o cérebro com isso, com a conectividade são esses hormônios que fazem você se sentir bem, como a dopamina, serotonina, oxitocina, a oxitocina é a única conexão para isso, especificamente para conexão, conectividade, onde você tem essa sensação boa. E então fez sentido para mim que essa pessoa estivesse se aproximando e servindo aos outros, mesmo que eles próprios estivessem nessa jornada de cura. Porque ajuda na sua cura ter aqueles que se sentem bem e sentem que você tem um propósito e fazem coisas com os outros e têm essa conexão e têm uma comunidade tão significativa, eles descobriram que mesmo idosos que têm insegurança alimentar, muitas vezes, quero dizer, com certeza, há um fator de custo nisso, mas muitas vezes, é porque eles não têm conectividade e estão isolados e realmente não sentem vontade de comer, não têm apetite. Se eles tivessem uma comunidade de pessoas que se reunissem e tivessem uma cozinha para idosos e preparassem comida e levassem para casa algo do tipo, isso abriria seu apetite, os faria se sentir melhor e teriam uma visão melhor da vida, porque eles teriam algo pelo qual ansiar e pessoas com quem se conectar.

18:21

você está realmente fazendo uma propaganda de todos os serviços que o Programa de Assistência ao Câncer fornece, porque seus motoristas são ótimos, e essa é uma oportunidade de conectividade, e essas viagens de ida e volta para tratamentos de radiação ou terapia sistêmica. Mas está disponibilizando outros serviços, seja um empréstimo de equipamento que os ajude a ficar seguros em suas casas e a se locomover mais facilmente, ou suplementos alimentares ou incontinência urinária. E durante a COVID, como você mencionou, quando as pessoas estavam fechadas, entregávamos pacotes de comida para as pessoas em casa, e precedíamos isso por telefonemas. E acho que os telefonemas eram quase tão valiosos para as pessoas quanto os pacotes de comida. Eu sei, tendo feito vários deles, que as pessoas esperavam por eles, e nós meio que estabelecemos um relacionamento ao longo do tempo, e você podia ver como eles apreciavam essa oportunidade de ter uma conversa, de sentir que havia pessoas lá fora que realmente se importavam com eles e estavam dispostos a ligar para eles e providenciar comida e outras coisas. Então, isso realmente ressalta muito claramente o que você descreveu, e preenche uma necessidade que, infelizmente, eu não tenho certeza se o sistema de saúde será capaz de preencher adequadamente por causa dos desafios enfrentados, o volume de pacientes, a escassez de profissionais de saúde, a correria de tudo e o foco na tecnologia, porque há tantos testes a serem feitos e tantos tratamentos, tornaram-se muito complicados. Então , com toda essa correria, de alguma forma, essas questões de conectividade e experiências de vida que podem estar influenciando como eles percebem sua doença agora simplesmente não recebem a atenção que precisam e merecem. E eu acho que essa é, em parte, sua mensagem, você tem que ser um pouco proativo e procurar um pouco dessa conectividade você mesmo ou, quem sabe, outros ao seu redor vejam a necessidade e ajudem a trazer conexões para sua vida. Se você é alguém meio retraído, introvertido e menos confiante em buscar para suportes e apenas sobre esse tópico, as pessoas não devem hesitar em buscar os suportes que o Programa de Assistência ao Câncer oferece. É um telefonema e uma voz amigável no final, que o ajudará e o guiará para encontrar as coisas de que você precisa em seu momento específico . Então então tem o lado espiritual, tem essa saúde mental e conectividade, e tem algumas outras dimensões sobre as quais queremos falar. Mas pensei que talvez eu faça uma breve pausa aqui e realmente ouça do Programa de Assistência ao Câncer, e voltaremos em breve para falar com Andrea Floyd, enfermeira de cuidados primários, sobre sua jornada particular e o tópico de aplicar sua própria máscara de oxigênio. Primeiro. Voltamos em breve.

21:15

Gostaríamos de reservar um momento para agradecer aos nossos generosos apoiadores, o Hutton Family Fund e o estúdio criativo Banco, que tornam o podcast cancer assist possível. O Cancer Assistance Program está mais ocupado do que nunca, fornecendo suporte essencial aos pacientes e suas famílias. Continuamos comprometidos em fornecer serviços gratuitos para pacientes em nossa comunidade, incluindo transporte e equipamentos, empréstimos, cuidados pessoais e itens de conforto, estacionamento e educação prática. Esses serviços são possíveis pela generosidade de nossos doadores, por meio de doações únicas , doações mensais, arrecadação de fundos de terceiros, patrocínios corporativos e oportunidades de voluntariado. Visite cancer assist.ca para ver como você pode fazer a diferença na vida de pacientes com câncer e suas famílias.

21:58

Bem-vindos de volta. Estamos aqui falando com Andrea Floyd sobre sua experiência pessoal com câncer e seus conselhos sobre como lidar com isso, principalmente se você é um cuidador, e muitos de nós somos cuidadores, talvez não no sentido de sermos profissionais. Cuidadores de pessoas com problemas de saúde, mas cuidadores de familiares, cuidadores de pais idosos. Então , de certa forma, muitos de nós, talvez a maioria de nós, somos cuidadores de um tipo ou outro. E então tocamos em, mais ou menos como várias coisas como apoio espiritual e lidar com problemas de saúde mental que podem ter sido problemas do passado que não foram resolvidos, como essas coisas são importantes. Mas há outras dimensões que também temos que pensar, e talvez uma das próximas sobre as quais devemos falar seja apenas o lado emocional de lidar com o diagnóstico de câncer. E eu acho que muitas emoções ocorrem com o quando alguém pronuncia a palavra câncer como seu diagnóstico, e como abraçar isso e aceitar o tipo de choque inicial da palavra que você falou, você falou sobre o impacto emocional quando você a recebeu em seu carro, e o consultório médico ligou e era seu coração estava batendo rápido, e então obviamente há essa grande resposta emocional ao ouvir o diagnóstico, mas você não pode viver sua vida depois disso, naquele estado de medo, com essa reunião mais rápido, isso mesmo, então você tem que descobrir como controlá-la. E então qual é o seu conselho? Quais foram seus aprendizados? Sim, emoções. Você

23:31

sabe, é de novo, realmente uma mudança de mentalidade é garantida, com certeza. Como em 2020, as estatísticas para Ontário eram o número de pessoas com o colo do útero que teriam câncer cervical era cerca de 553 em 2020 e a quantidade de mortes que era esperada naquele ano era cerca de 185 no ano seguinte, 2021 eu contraí, eu tive a doença, sim, sim. Muitas vezes pensamos, ok, sim, isso não vai acontecer comigo ou, você sabe, mas é como, como eu disse na minha história, tipo, não eu, tipo, porque, sim, mas é assim, essa é a nossa primeira resposta. Mas por que não você? Quando você vê as estatísticas assim, este ano para todo o Canadá. Era, era esperado que cerca de 1500 pessoas fossem diagnosticadas com a doença, e uma pessoa esperava morrer por dia. Melhor para todo o Canadá. As estatísticas que dei a você para 2020, eram para Ontário, sim. Então, esse câncer prevalente em mulheres. Então temos que ter essa mentalidade de que a vida continua. A vida continua enquanto continua. Então temos que cuidar de nós mesmos. Então é como eu disse, a abordagem holística. Então dieta e exercícios também são importantes. Então quando você está focando em coisas positivas na sua vida e. Ser grato. Ter uma atitude de gratidão e uma atitude de perdão também é importante, especialmente perdoar perdão para si mesmo. Começa com você mesmo antes de perdoar. Pode perdoar os outros, e isso é importante porque precisamos exigir essa autocompaixão sem perdão você, é difícil para nós ter autocompaixão , e então ter isso, essa mudança de mentalidade, onde você está sendo mais cuidadoso com sua saúde , você está, você está grato por cada dia, você não está mais tomando sua saúde como garantida. E você está, você está se certificando de ter proteína suficiente, como se você estivesse comendo 0,8 gramas de proteína por quilo por dia, e isso é muito importante , especialmente para a cura, como a cura de feridas e para a construção muscular, para que você não fique cansado e fraco e sua resistência e todas essas coisas. É então dieta e hidratação também, coisas realmente importantes. Mas você está

26:00

meio que falando sobre uma série de coisas físicas, e essas coisas físicas impactam o lado emocional da sua vida. Então, elas estão interligadas, realmente, parte do seu controle, do medo que você tem inicialmente com o diagnóstico de câncer, é focar nas coisas que você pode realmente controlar, que são coisas que você come e sua atividade física e assim por diante, e talvez focar em todas as coisas boas que você tem na vida, qualquer coisa nos tempos atuais, amigos, a casa em que você mora, as boas experiências que você teve em sua situação de trabalho ou viagem ou o que for, focando nessas coisas. E então você toca em algo que é interessante, como uma espécie de autoperdão por coisas que talvez não tenham ido tão bem na vida, e sendo que você se arrepende, mas sendo gentil consigo mesmo e esse composto de coisas que você acha que ajuda com a saúde emocional geral, com certeza,

26:57

com certeza, quando é por isso que a abordagem holística é tão importante é porque tudo está interligado, como dissemos, que o corpo mantém a pontuação. Então, você sabe, mesmo quando você pensa sobre TNF, como fator de necrose tumoral, como as células realmente falam umas com as outras, bem quando falamos sobre conectividade e como os hormônios cerebrais, os hormônios do bem-estar, como a ocitocina, são acionados, então isso só mostra a você, tudo está interligado, e é por isso que é importante ter uma visão holística, uma abordagem holística, para que nada fique sem ser mudado, para que você tenha essa cura completa, e para que você possa mostrar o seu melhor, e isso é contínuo. Parece diferente para mim o tempo todo, como hoje, eu posso dizer que, você sabe, eu posso notar que enquanto minha hidratação está caindo, como se eu não estivesse realmente me mantendo tão bem hidratado quanto deveria. Mas o importante é que se torne um modo de vida para você, que você pense na sua saúde, que você não esteja se colocando em último lugar, que você esteja colocando a máscara de oxigênio. E é a analogia da máscara de oxigênio que eu criei que bem, você sabe, é de quando você está no avião, sim. Mas a única coisa sobre isso, que eu queria ter em mente é que geralmente é emergente. Então , é somente quando algo acontece que você está colocando a máscara de oxigênio primeiro, quando você está no avião, ou quando você sabe, geralmente até para mim, foi somente quando recebi o diagnóstico que eu estava espere um minuto, eu tenho que parar agora e cuidar de mim mesmo. Então, mas, mas o que eu quero passar para todos os cuidadores é que seja contínuo, seja um modo de vida, seja uma transformação para você, e estou especialmente preocupado com a geração sanduíche, porque 71% dessa geração tem entre 40 e 59 anos e, ironicamente, essa é a idade em que você começa a pensar em fazer o rastreio do câncer. E então, você sabe, muitas vezes nos perguntamos, por que as pessoas não estão aparecendo para o rastreio? Sabemos que há, você sabe, três maneiras diferentes pelas quais as pessoas são diagnosticadas, seja por diagnóstico incidental ou sintomatologia. Isso foi de, eu fui de sintomas, ou do rastreio. É tão importante ser capaz de alcançar e essas pessoas entenderem que elas realmente precisam cuidar de si mesmas, porque não pode estar lá para cuidar dos outros se elas não forem as melhores,

29:43

Certo? De alguma forma, temos que garantir que as pessoas saibam como cuidar de si mesmas, certo? E acho que esse é um dos desafios, é conscientizar as pessoas sobre os programas de triagem que existem, seja para colo do útero ou para mama ou cólon e agora para pulmão, certo? Então, temos todos esses programas de triagem que existem nesta província. E eu arriscaria dizer que há muitas pessoas no som desta voz que não sabem que existe um programa de triagem até para câncer de mama, embora ele exista desde 1990 nesta província. Isso é muito tempo, mas ainda há pessoas que não necessariamente saberiam que deveriam, e são grupos claramente marginalizados para os quais é difícil passar a mensagem e isso é parte do desafio de educar as pessoas sobre como se ajudar a se manterem saudáveis, é claramente um desafio, uma questão para o futuro. Se você tocou em algo, no entanto, que ressoou em mim, porque você disse que a forma como o diagnóstico foi transformador. E para algumas pessoas é, eu acho, eu acho que às vezes não é, mas eu vi muitos exemplos disso. E por mais engraçado que eu estivesse saindo de casa hoje, minha esposa recebe esta revista hello porque ela gosta de seguir a realeza, mas e na primeira página dela , não realeza, mas havia uma personalidade bem conhecida de Toronto, Jamie Becker, que está no rádio e toda na moda que teve câncer, e dizia que isso a tornou mais forte, a tornou mais ousada. E eu acabei de ver isso, e meio que ressoou em mim. E então, entrando para falar com você hoje, e você está falando sobre ser transformado por isso e e realmente usado em seu, digamos, a palavra guerreiro. Você quer ser um guerreiro agora para para fazer coisas mais construtivas relacionadas ao câncer e como passar a mensagem para as pessoas. E uma das coisas que eu acho que você quer falar sobre algumas das mudanças físicas que seguem um tratamento para câncer cervical, que não são muito faladas. Então eu vou deixar você falar sobre isso, eu

31:39

queria antes de ir para aquela maravilha, estou feliz que você tenha falado sobre, você sabe, há populações marginalizadas, e há também a questão do colonialismo, onde há o fator confiança, e com racismo e que isso também é uma preocupação, por que não alcançamos muitas pessoas para a triagem, ou, você sabe, nos conectamos com essas pessoas também. Então , uma é trazer isso, essa clareza

32:04

também. Isso é muito importante. E, sim, faremos um podcast em breve sobre o plano de câncer de Ontário. E o primeiro item do primeiro, primeiro item do plano de câncer realmente tem a ver com equidade, e tentar fazer um trabalho muito melhor para alcançar as populações marginalizadas, para alcançar nossas Primeiras Nações, pessoas e Metis e Inuit, que ficaram um tanto assustados com nosso sistema de saúde e com o colonialismo, e muitos imigrantes estão igualmente preocupados com o sistema de saúde. É diferente de onde eles vêm. Isso é totalmente estranho para eles. Então, temos muito a fazer para tentar preencher essas lacunas, mas isso faz parte do plano do câncer para os próximos anos. Seja um foco e, esperançosamente, seja incutido em como abordamos a prestação de cuidados com o câncer e, de fato, todos os cuidados de saúde antes

33:01

indo para o físico, o mental, quero contar uma história engraçada que aconteceu em Eaton So, mas foi preciso uma boa saúde mental para superar essa história. Mas quando eu estava no hospital após a cirurgia , foi durante a COVID. Então, você sabe, eu, eu acordei e, você sabe, eles, quero dizer, o hospital, eles fizeram o que podiam fazer com aquele momento difícil, sem aquela interrupção, realmente, e com a escassez de pessoal e tudo o que estava acontecendo , mas foi realmente pouco ortodoxo. O que aconteceu comigo? Eu acordei e, tipo, da sedação, e olhei ao redor do meu quarto, e primeiro de tudo , tipo, por que eu sou um prêmio? Porque eu sei que tenho cobertura para um particular. Eu não sei por quê. Porque eu esperava ter um particular porque é uma COVID, e eu queria ser protegida, certo? Pensando que posso ficar protegida dessa forma, não pensando na enfermeira. E eu deveria saber melhor, certo? Porque as enfermeiras estão entrando e cuidando de mim de qualquer maneira. Mas eu estava em uma enfermaria, e acordei, e olhei ao redor, e vi que havia três homens brancos no quarto comigo, só eu, a mulher negra com três homens brancos. E eu fiquei tipo, O que eles estão fazendo no meu quarto? E eles estavam olhando para mim tipo, O que ela está fazendo no nosso quarto? E eu pensei comigo mesma, eu sei que não estou sonhando, porque se eu estivesse, se isso fosse um sonho, seriam Brad Pitt, George Clooney e Kevin Costner, e eles não se parecem em nada com aqueles três homens brancos. Esses são os três homens brancos que estavam no meu quarto. Então eu fiquei tipo, Oh, uau. Então eu pensei duas coisas que tenho a ver com duas coisas. Número um, eu tenho que prestar mais atenção a essa abertura do vestido azul que continua acontecendo, certo? Isso porque o vestido simplesmente se recusa a abraçar minhas curvas luxuosas, certo, e continua abrindo. E a outra coisa é, eu preciso sair daqui o mais rápido possível, certo? Eu só preciso sair, ir para casa. Então , realmente, foi, foi isso, essa mentalidade onde eu usei isso como combustível para superar e conseguir, você sabe, então eu estava tipo, toda manhã, tipo, só porque eu estava lá apenas três dias, mas eu estava tipo, girando pelo corredor o máximo de vezes possível para tentar fazer tudo se mover. E meu . Meu suporte de soro até teve dificuldade em me acompanhar, como se estivesse tentando cair toda vez que virava uma esquina, certo? Então, mas foi, foi uma história interessante. Sim, naquela época passar por algo assim, e eu sei que muitas pessoas pensariam, Oh meu Deus, e seria, traria mais estresse para elas, tipo, eu penso em alguém que, o que, como uma mulher muçulmana, digamos que seria, seria uma coisa muito difícil que eu espero que não aconteça, mas eu tive que pensar positivo e superar e apenas passar por isso, certo? E essa é a mentalidade que temos que ter, sabe, passar e quando penso em quando chego à parte física como algo que não é muito discutido com muita frequência, é quando mulheres ou pessoas com colo do útero passam por radiação, e se é principalmente interna, mas externa também, pode acontecer que seu canal vaginal encurte e estreite, então você tem que realmente fazer dilatação, como aplicar um instrumento para dilatar o canal algumas vezes por semana. Seu cirurgião lhe dirá como, por quanto tempo e com que frequência fazer isso. E isso é importante para uma abordagem holística à saúde, porque as mulheres que estão passando por isso, isso impactará sua intimidade, que seu relacionamento, e pode ser doloroso quando você faz exames cervicais. Então eu queria levantar esse ponto, porque sei que não é discutido com muita frequência, e eu queria que essas pessoas soubessem que elas não estão sozinhas, passando por isso

36:43

esse é o guerreiro em você aparecendo. Ei, fale sobre as coisas que outras pessoas têm se sentido desconfortáveis em falar ou ou esquecido, porque às vezes essas coisas simplesmente não ocorrem aos médicos para sequer descrever aos seus pacientes o que pode acontecer após os tratamentos. Mas no caso da radiação, sempre há uma tendência para o órgão que foi irradiado para se tornar mais, dizemos fibrótico. Então, mais tecido fibroso, então é mais rígido, sim, e frequentemente encolhe. Então você irradia a bexiga, ela fica menor, então você tem que urinar com mais frequência se você irradia o reto. Da mesma forma, pode ser um problema. Então é bem verdade, a mesma coisa acontece com a vagina, e para mantê-la em um estado que seja saudável e possa fazer parte de relacionamentos sexuais que precisam ser tratados. E sim, com

37:35

cuidado, seu plano de cuidados holístico, sim. E

37:37

você pode ver como, se isso não fosse tratado, como isso impactaria esse aspecto físico impactaria os relacionamentos. Os relacionamentos impactariam então como alguém se sente sobre si mesmo, mentalmente e e emocionalmente. Então , tudo, como você estava dizendo, está interconectado. Sim, todos esses componentes estão interconectados e prestando atenção em apenas um, como infelizmente o sistema de saúde geralmente faz. Ele se concentra muito no físico, não o suficiente no psicológico ou espiritual. E é simplesmente uma questão de ocupação por um lado, mas talvez em um certo nível de falta de treinamento para saber como lidar com isso por outro, e talvez uma falta de conforto em falar sobre coisas emocionais, de saúde mental ou espirituais com os pacientes. Então, essas são as deficiências e, talvez, de alguma forma, ao ter essas conversas como temos no Programa de Assistência ao Câncer, isso as traz à tona e torna mais confortável para as pessoas levantarem esses tópicos com seus médicos ou com seus amigos, para que tenham uma experiência compartilhada e estejam cientes dessas questões e de como todas elas se interconectam.

38:46

Sim, eu tive a sorte de trabalhar para um CHC, porque em um centro de saúde comunitário, você tem, você sabe, você colabora com muitos provedores de cuidados diferentes que podem obter, como um assistente social, um nutricionista, você sabe, o fisioterapeuta, você sabe, então você pode obter essa abordagem holística. E os enfermeiros praticantes praticam dessa forma. Pense na abordagem holística. E então os médicos lá também fizeram isso no CHC. Então ter essa abordagem holística é realmente importante , porque então você pode obter esse cuidado holístico que você requer, que você precisa, e também manter o provedor de cuidados, o cuidador, em mente também. O cuidador precisa fazer parte desse plano de cuidados. Eles são os que dão o suporte. Eles são os que muitas vezes chamam até o limite para quaisquer que sejam as necessidades do cliente, certo?

39:36

Acho que há cada vez mais discussão sobre isso e interesse em tentar alcançar uma abordagem holística. E um dos outros temas no plano do câncer é uma espécie de integração de serviços. Acho que, sim, quando os serviços são isolados, e então há um hospital de cuidados intensivos que faz sua parte e o Cancer Center faz sua parte, e então cuidados paliativos e domiciliares. Saiba, os ccacs fazem sua parte de forma independente uns dos outros, sem muita comunicação. Isso nunca pode levar a uma abordagem holística. Mas quanto mais integrado o sistema puder se tornar, quanto mais comunicação, comunicação efetiva entre os vários componentes do sistema de saúde, maior será , eu acho, nossa capacidade de fornecer cuidados holísticos. Mas acho que até certo ponto, também, os pacientes e famílias individuais precisam estar conscientes das várias dimensões do cuidado holístico e ser proativos para si mesmos e se aproximar. E é outra coisa sobre a qual falamos neste programa que a necessidade de realmente perguntar sobre o acesso a um assistente social. Peça acesso para seu apoio para seus filhos se você for diagnosticado com câncer, vários outros tipos de apoio que existem, mas não são, meio que colocados em plena exibição para você quando você recebe um diagnóstico e está no meio do tratamento do câncer. Então, estar ciente por qualquer meio neste podcast é um dos muitos, e usar essa informação para ser proativo para seu próprio cuidado, eu acho, é o que é realmente importante. Então, só para encerrar, eu acho que você tem algumas mensagens para levar para casa que você gostaria de deixar para os ouvintes e em torno de toda essa ideia de usar a máscara de oxigênio, primeiro como um cuidador e como o campeão guerreiro que você é. O que você e sua avó gostariam de dizer aos nossos ouvintes como as palavras finais antes

41:40

indo lá, eu só queria lembrar os outros sobre a prevenção como você sabe agora nós temos a própria célula Guardia, certo, certo? Sim, vacina que ajuda com o câncer de faísca. Mais recente é o próprio Deus nove, que nove variantes diferentes do HPV. Então mais testes de HPV estão lá, mesmo que as diretrizes tenham mudado na idade de 25 anos agora para iniciar a triagem, que há mais testes sendo encorajados para minha mensagem para levar para casa, eu quero dizer autocuidado . Deve ser um modo de vida. Nós nós tem que ser corajoso para escolher isso, escolher colocar a máscara de oxigênio. Primeiro, faça o exame, cuide-se holisticamente, com uma abordagem holística, parece diferente para cada um. Eu sobrevivi por causa do diagnóstico precoce , e não sou apenas um sobrevivente. Eu emerjo do campo de batalha do câncer, não apenas como um sobrevivente, mas como um guerreiro, porque estou comprometido em contar minha história e ajudar outros a escolherem o autocuidado , a se levantarem e escolherem o amor próprio , a se levantarem e escolherem a autocompaixão e a fazerem disso parte da sua vida , apenas um modo de vida.

42:58

Ótima mensagem para deixar a todos os nossos ouvintes aqueles que já passaram por câncer ou aqueles que podem estar em processo de tratamento, mas também o importante é cuidar de si mesmo e da sua saúde ao longo da vida, mesmo que você não tenha recebido um diagnóstico de câncer, a mensagem é que existe uma espécie de Um holístico para cuidar de si mesmo ao longo da vida, não apenas quando você enfrenta uma doença como o câncer. Ótima conversa com você. Andrew, realmente gostei. Obrigado. Os ouvintes realmente se beneficiarão com isso. Muito obrigado por vir e compartilhar.

43:33

Obrigado. Bill foi um prazer. Obrigado.

43:38

Obrigado por ouvir o podcast cancer assist. Encontre mais episódios, recursos e informações em cancer assist.ca ou siga o programa de assistência ao câncer no Facebook, Twitter e Instagram. Obrigado por ouvir. Você.