

ENGAGE-IBD

ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Ο οδηγός σου για την καλύτερη διαβίωση με νόσο Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα.



Μία αξιόπιστη πηγή πληροφοριών, φιλική για τον ασθενή, σχεδιασμένη να σε βοηθήσει στην αποτελεσματική διαχείριση της πάθησής σου, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής και τη διατήρησης μιας πλήρους και ποιοτικής ζωής, με συνεχή υποστήριξη σε κάθε βήμα της διαδρομής.

Το ENGAGE-IBD αποτελεί πρωτοβουλία της miGut-Health, σε συνεργασία με το UNICATT (EngageMindsHUB) και την IFCCA.

Αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου HLTH-2022-STAYHLTH-02-01 "miGut-Health".

Στόχος η ενίσχυση της συμμετοχής των ασθενών στη φροντίδα των ΙΦΝΕ μέσω εξατομικευμένης προσέγγισης για την υγεία του εντέρου.

Το παρόν αποτελεί μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά από τα αγγλικά που είναι η γλώσσα του αρχικού οδηγού.

© miGut-Health, 2025 All rights reserved

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ

Το να ζεις με **νόσο Crohn** ή **Ελκώδη Κολίτιδα** συχνά σημαίνει το να προσαρμόζεις τη διαχείριση των συναισθημάτων γύρω από την υγεία σου, και τις καθημερινές επιλογές σου. Δεν υπάρχει μία λύση που να ταιριάζει σε όλους—αλλά αυτός ο οδηγός είναι εδώ για να σε βοηθήσει να **καταλάβεις** την πάθησή σου, να **αποκτήσεις αυτοπεποίθηση** και να **λάβεις πρακτικά μέτρα** ώστε να ζεις καλά με ΙΦΝΕ.

Αυτός ο οδηγός έγινε σε συνεργασία με ανθρώπους που ζούνε με ΙΦΝΕ, επαγγελματίες υγείας και ειδικούς στη συμμετοχή των ασθενών ως μέρος του προγράμματος, miGut-Health που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ο οδηγός ENGAGE-IBD έχει βασιστεί σε ένα πλαίσιο ενασχόλησης με την υγεία που σε αναγνωρίζει ως **ενεργό συνεργάτη** στη φροντίδα σου. Ενθαρρύνει την από κοινού λήψη αποφάσεων, την αυτεπίγνωση και τον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό για την υποστήριξη της ευεξίας με τρόπο που σέβεται τις αξίες και τους στόχους σου.









Για να διασφαλιστεί ότι αυτός ο οδηγός μπορεί να έχει ευρεία εφαρμογή και δεν κατακλύσει με πληροφορίες τους αναγνώστες, εξαιρετικά εξατομικευμένα ή εξειδικευμένα θέματα—όπως η εγκυμοσύνη, η σεξουαλικότητα, οι χειρουργικές παρεμβάσεις, ή η φροντίδα κολοστομίας—δεν καλύπτονται. Ωστόσο, αναγνωρίζουμε την σημασία που τα παραπάνω ζητήματα μπορεί να έχουν για εσένα. Εάν χρειάζεσαι υποστήριξη ή πληροφορίες πάνω στα συγκεκριμένα θέματα, σε ενθαρρύνουμε να μιλήσεις απευθείας με **την θεραπευτική σου ομάδα ΙΦΝΕ**, η οποία μπορεί να σου παρέχει εξατομικευμένη καθοδήγηση ή να σε παραπέμψει σε αξιόπιστες και εξειδικευμένες πηγές. Θα βρεις, επίσης, μία λίστα με προτεινόμενες πηγές και αναφορές στο τέλος αυτού του οδηγού.

*Αυτός ο οδηγός δεν αντικαθιστά τις ιατρικές συμβουλές.
Μίλα πάντα με την ομάδα ΙΦΝΕ πριν τη λήψη αποφάσεων σχετικά
με τη θεραπεία σου, τη διαίτα ή το θεραπευτικό πλάνο.*



Περιεχόμενα

Χρησιμοποίησε αυτόν τον οδηγό με τον καλύτερο δυνατό για σένα τρόπο. Μπορείς να τον διαβάσεις από την αρχή ως το τέλος ή να ανατρέξεις στο τμήμα που ταιριάζει καλύτερα στις τωρινές σου ανάγκες.

 Εισαγωγή	4
Μάθε τι είναι το ENGAGE-IBD και πώς μπορεί ο οδηγός αυτός να σε υποστηρίξει	
 Ενημερώσου για τα ΙΦΝΕ	6
Κατανόησε την πάθησή σου και τι συνεπάγεται για την καθημερινότητά σου	
 Να έχεις πρόσβαση σε υγιεινομική φροντίδα	10
Μάθε πώς να έχεις πρόσβαση στη σωστή υποστήριξη και φροντίδα	
 Γνώρισε και κατανόησε τα συμπτώματά σου	14
Κατάγραψε τα μοτίβα, αναγνώρισε τι πυροδοτεί συμπτώματα, και μίλα στη θεραπευτική σου ομάδα	
 Ακολούθησε το θεραπευτικό πλάνο	20
Να λειτουργεί η θεραπεία σου για σένα-όχι το αντίστροφο	
 Γίνε ενεργός στη λήψη αποφάσεων	24
Πάρε μέρος στις επιλογές θεραπείας, ρώτα, μοιράσου ό,τι θεωρείς σημαντικό	
 Ενίσχυσε την ψυχική σου ευεξία	28
Φρόντισε την ψυχική σου υγεία και τη συναισθηματική αντοχή σου	
 Ισορροπημένη διατροφή	32
Βρες τι ταιριάζει στο έντερό σου και στον τρόπο ζωής σου	
 Βρες δίκτυο υποστήριξης	38
Συνδέσου με ανθρώπους που καταλαβαίνουν και θέλουν να βοηθήσουν	
 Δημιούργησε νέους στόχους	42
Κοίτα μπροστά και επικεντρώσου στο μέλλον που θέλεις να χτίσεις	
 Επίλογος: πάρε τον έλεγχο της διαδρομής σου	46
Χρησιμοποίησε αυτόν τον οδηγό στη διαχείριση του ΙΦΝΕ σου	
 Διαδικτυακές πηγές & βιβλιογραφία	47
Ανακάλυψε αξιόπιστους ιστότοπους, εργαλεία και επιπλέον πληροφορίες για να σε στηρίξουν στη διαχείριση των ΙΦΝΕ	

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ



Εισαγωγή

Είσαι ασθενής με ΙΦΝΕ; – Καλώς ήρθες στον οδηγό ENGAGE-IBD

Η διάγνωση με νόσο Crohn ή με Ελκώδη Κολίτιδα — γνωστά μαζί ως Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου (ΙΦΝΕ) — μπορεί να φαίνεται δύσκολη και να σε καταβάλλει. Είναι απολύτως φυσιολογικό να έχεις πολλές απορίες και ανησυχίες.

Η ζωή με μια χρόνια πάθηση μπορεί να είναι απαιτητική, όμως δεν είσαι μόνος. Είναι φυσιολογικό να νιώθεις αβεβαιότητα αυτή τη στιγμή — **είμαστε εδώ για να σε βοηθήσουμε να νιώσεις ότι έχεις μεγαλύτερο έλεγχο.**

Πώς να αποκτήσεις τον έλεγχο των ΙΦΝΕ

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προσφέρει **σαφείς πληροφορίες και απλές, πρακτικές συμβουλές** για να σε βοηθήσει να διαχειριστείς την καθημερινότητά σου με ΙΦΝΕ. Έχει σχεδιαστεί ώστε **να σε ενδυναμώνει και να σε βοηθήσει να έχεις πιο ενεργό ρόλο στη θεραπεία σου** — όχι μόνο ακολουθώντας τις ιατρικές οδηγίες, αλλά και λαμβάνοντας αποφάσεις που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τους στόχους σου.

Για τη στήριξή σου, έχουμε δημιουργήσει έναν εύχρηστο οδηγό, τον **ENGAGE-IBD**: μία **προσέγγιση βήμα-βήμα** για μια καλύτερη ζωή με ΙΦΝΕ.

E

Ενημερώσου για τα ΙΦΝΕ

Μάθε περισσότερα για τα ΙΦΝΕ και νιώσε πιο **ενημερωμένος και προετοιμασμένος**

N

Να έχεις πρόσβαση σε υγιεινομική φροντίδα

Διαχειρίσου το **σύστημα υγείας** και μάθε σε ποιον να **απευθυνθείς για βοήθεια**

G

Γνώρισε και κατανόησέ τα συμπτώματά σου

Δώσε προσοχή στο πώς **νιώθεις** το σώμα σου και παρατήρησε αλλαγές στα **συμπτώματά** σου

A

Ακολούθησε το θεραπευτικό πλάνο

Μείνε στο θεραπευτικό σου πλάνο, ακόμα κι όταν δεν είναι εύκολο

G

Γίνε ενεργός στη λήψη αποφάσεων

Πες τη γνώμη σου και **μοιράσου** με τη θεραπευτική σου ομάδα το τι προτιμάς κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων

E

Ενίσχυσε την ψυχική σου ευεξία

Φρόντισε την **ψυχική** και **συναισθηματική** σου υγεία

I

Ισορροπημένη διατροφή

Κάνε **διατροφικές επιλογές** που λειτουργούν καλά για εσένα και το έντερό σου

B

Βρες δίκτυο υποστήριξης

Απευθύνσου σε ανθρώπους που μπορούν να σε **υποστηρίξουν** και να σε **καταλάβουν**.

D

Δημιούργησε νέους στόχους

Σκέψου τι θέλεις για το **μέλλον** και βάλε στόχους για το πώς θα το κατακτήσεις



ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Εισαγωγή

Το ENGAGE-IBD έχει βασιστεί στις **πραγματικές προκλήσεις** της ζωής με νόσο Crohn ή Ελκώδη Κολίτιδα. Παρέχει εργαλεία για να κατανοήσεις την πάθησή σου, να ακολουθήσεις τη θεραπεία σου, ν' ακούσεις το σώμα σου, και να λαμβάνεις τη σωστή θεραπεία όταν το χρειάζεσαι.

Όσο **νωρίτερα** εντοπιστούν και αντιμετωπιστούν τα ΙΦΝΕ, τόσο το καλύτερο. Ο έγκαιρος έλεγχος της φλεγμονής μπορεί να προστατεύσει το έντερό σου, να αποτρέψει επιπλοκές και να σου δώσει καλύτερες προοπτικές για μακροπρόθεσμη ευεξία. **Μην περιμένεις να επιδεινωθούν τα συμπτώματά σου**—μείνε σε επαφή με τη θεραπευτική σου ομάδα και δράσε άμεσα.

Μαθαίνοντας περισσότερα για τα ΙΦΝΕ και τον τρόπο διαχείρισής τους, μπορείς να νιώσεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και υποστήριξη. Θα είσαι, επίσης, καλύτερα προετοιμασμένος για να μιλήσεις με τη θεραπευτική σου ομάδα, να παίρνεις ενημερωμένες αποφάσεις, και να κάνεις μικρά βήματα για καλύτερη καθημερινότητα.



ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Ενημερώσου για τα ΙΦΝΕ

Η κατανόηση των ΙΦΝΕ είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να φροντίσεις τον εαυτό σου. Όταν γνωρίζεις

Γιατί έχει σημασία να μαθαίνεις για τα ΙΦΝΕ

τι συμβαίνει στο σώμα σου, είσαι καλύτερα προετοιμασμένος για να αντιμετωπίσεις τα συμπτώματα, να λάβεις ενημερωμένες αποφάσεις, και να αντιμετωπίσεις τις εναλλαγές της πάθησής σου. Μπορεί, επίσης, να μειώσει το άγχος και να σε βοηθήσει να νιώθεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση κατά τη διάρκεια των ιατρικών επισκέψεων.



Ας δούμε τα βασικά:

Η νόσος Crohn μπορεί να επηρεάσει οποιοδήποτε μέρος του πεπτικού συστήματος, από το στόμα σου μέχρι τον πρωκτό. Συχνά προσβάλλει τον **ειλεό** (το τελευταίο τμήμα του λεπτού εντέρου) ή το παχύ έντερο, και η φλεγμονή μπορεί να διεισδύσει βαθιά στο εντερικό τοίχωμα.

Ο όρος ΙΦΝΕ αναφέρεται στη νόσο Crohn (CD) και την Ελκώδη Κολίτιδα (UC). Και οι δύο είναι χρόνιες παθήσεις που προκαλούν μακροχρόνια φλεγμονή στο πεπτικό σύστημα.

Η Ελκώδης Κολίτιδα επηρεάζει μόνο το παχύ έντερο (κόλον και ορθό) και συνήθως περιορίζεται στην εσωτερική επιφάνεια του εντέρου.

Όταν υπάρχει φλεγμονή σε τμήματα του εντέρου σου, **η πέψη και η απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών** γίνεται δυσκολότερη για το σώμα σου, επηρεάζοντας το βάρος, τα επίπεδα ενέργειας, και την συνολική υγεία.

Για να μάθεις περισσότερα για τα ΙΦΝΕ και τις διαφορές ανάμεσα στη νόσο Crohn και την Ελκώδη Κολίτιδα, επισκέψου τον ιστότοπο Crohn's & Colitis UK για εύκολα κατανοητές και αξιόπιστες πληροφορίες (στα αγγλικά).

Πηγές: (Crohn's & Colitis UK)

• [Τα πάντα για τη νόσο Crohn και την Κολίτιδα](#)



• [Νόσος Crohn](#)



• [Ελκώδης Κολίτιδα](#)




ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ


Ενημερώσου για τα ΙΦΝΕ


Τα ΙΦΝΕ συνιστούν πρόκληση για την υγεία παγκοσμίως...



Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο λαμβάνουν διάγνωση ΙΦΝΕ. Στην Ευρώπη, πάνω από 3 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με αυτή. Στο παρελθόν, χώρες όπως το Ηνωμένο Βασίλειο και η Σκανδιναβία είχαν τα υψηλότερα ποσοστά, αλλά τώρα υπάρχει αύξηση των περιστατικών στην νότια και ανατολική Ευρώπη.

 Ένα μη υγιές πεπτικό σύστημα μπορεί να επηρεάσει σοβαρά τη συνολική υγεία και την καθημερινότητά σου. Τα ΙΦΝΕ δεν επηρεάζουν μόνο το σώμα σου αλλά και την ψυχική σου υγεία, την εργασία, τις σχέσεις και την εκπαίδευσή σου.

 Τα ΙΦΝΕ δεν επηρεάζουν μόνο το πεπτικό σου σύστημα—άλλα και επιπλέον μέρη του σώματός σου. Στα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνονται συχνή και επιτακτική διάρροια (μερικές φορές με αίμα και βλέννη), οξύς κοιλιακός πόνος, έντονη κούραση (κόπωση), απώλεια βάρους, ανορεξία, αρθραλγία (πόνος στις αρθρώσεις), στοματικά έλκη.

 Για τα ΙΦΝΕ δεν υπάρχει γνωστή θεραπεία, αλλά αρκετές αγωγές μπορούν να βοηθήσουν με τη διαχείριση των συμπτωμάτων και τη βελτίωση της ποιότητας διαβίωσης. Φάρμακα και, σε κάποιες περιπτώσεις, επεμβάσεις χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο της φλεγμονής και τη μείωση των εξάρσεων. Η δίαιτα ως θεραπεία ενίοτε χρησιμοποιείται επίσης—όχι μόνο για να βοηθήσει στη διαχείριση των συμπτωμάτων, αλλά και για να υποστηρίξει την καλή διατροφή και να προωθήσει την επούλωση του εντέρου.

Τι προκαλεί τα ΙΦΝΕ;


Η ακριβής αιτία είναι ακόμα άγνωστη, αλλά πιθανότατα οφείλεται σε διάφορους παράγοντες:

Γενετική

Αλλαγές στο μικροβίωμα του εντέρου

Δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού: Λανθασμένα ο οργανισμός επιτίθεται στο ίδιο το έντερό του.

Στοιχεία κλειδιά για τα ΙΦΝΕ

 Τα ΙΦΝΕ ακολουθούν ένα μοτίβο με πάνω και κάτω, με φάσεις ενεργής νόσου (εξάρσεις) και ύφεσης. Τα ΙΦΝΕ συχνά έρχονται και φεύγουν, με περιόδους που η νόσος είναι ενεργή—ονομάζεται έξαρση—και φορές που τα συμπτώματα υποχωρούν ή εξαφανίζονται, γνωστές ως ύφεση. Κατά τη διάρκεια μιας ύφεσης, μπορεί να νιώθεις αδιαθεσία και πιο έντονα συμπτώματα. Στην ύφεση, η κατάστασή σου είναι πιο σταθερή, ίσως νιώθεις ότι είσαι καλύτερα και ότι έχεις μεγαλύτερο έλεγχο της πάθησής σου.

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Ενημερώσου για τα ΙΦΝΕ



Αυτοί, μαζί με περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως το φαγητό και το άγχος, μπορούν να πυροδοτήσουν αυτές τις παθήσεις.

Δεν υπάρχει σαφής απόδειξη ότι συγκεκριμένες τροφές προκαλούν άμεσα νόσο Crohn ή Ελκώδη Κολίτιδα. Ωστόσο, κάποιες έρευνες υποδεικνύουν ότι η κατανάλωση ελάχιστων φρούτων και λαχανικών είναι πιθανό να αυξήσουν τον κίνδυνο για νόσο Crohn, και ότι η χαμηλή πρόσληψη λαχανικών μπορεί σε κάποιους ανθρώπους να αυξήσει τον κίνδυνο για κολίτιδα.

Υπάρχουν επίσης κάποια στοιχεία ότι η διατροφή πλούσια σε κόκκινο κρέας ή πρόσθετα σάκχαρα (όπως η ζάχαρη) μπορεί να συνδέεται με μεγαλύτερο κίνδυνο. Αλλά δεν υπάρχουν ακόμα αρκετές αποδείξεις για να πούμε με σιγουριά εάν το φαγητό επηρεάζει τον κίνδυνο.



Γιατί η ενημέρωση μετράει

Η ενημέρωση για τα ΙΦΝΕ σου παρέχει τα εργαλεία για να διαχειριστείς το νόσημα καλύτερα και να λαμβάνεις ενημερωμένες αποφάσεις. Παρακάτω είναι μερικοί λόγοι γιατί η γνώση είναι τόσο απαραίτητη:

- **Κατανόησε τα συμπτώματά σου:** Θα μάθεις ποια είναι τα συνηθισμένα συμπτώματα (όπως κοιλιακός πόνος, διάρροια, κόπωση) και τι μπορεί να τα πυροδοτήσει. Αυτή η κατανόηση σε βοηθάει να προετοιμάσεις την καθημερινότητα σου με τα ΙΦΝΕ. (Ανάτρεξε στο: **Γνώρισε και κατανόησε τα συμπτώματά σου.**)

- **Συνεργάσου με την ιατρική σου ομάδα:** Κατανοώντας πώς να έχεις πρόσβαση στους σωστούς ανθρώπους/επαγγελματίες υγείας και συμμετέχοντας ενεργά στις αποφάσεις για την αγωγή σου αποκτάς δύναμη ώστε να έχεις πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση των ΙΦΝΕ. (Ανάτρεξε στα: **Να έχεις πρόσβαση σε υγιεινομική φροντίδα και Γίνε ενεργός στη λήψη αποφάσεων.**)



Ενημερώσου για τα ΙΦΝΕ

- **Εξοικειώσου με την αγωγή και τη διατροφή σου:**

Γνωρίζοντας το πώς οι διαφορετικές αγωγές και οι διατροφικές επιλογές επηρεάζουν το ΙΦΝΕ σου μπορεί να σε βοηθήσει να μείνεις συνεπής στο θεραπευτικό σου πλάνο. (Ανάτρεξε στα: **Ακολούθησε το θεραπευτικό σου πλάνο και Ισορροπημένη διατροφή.**)

- **Αναγνώρισε τις συναισθηματικές προκλήσεις:**

Τα ΙΦΝΕ δεν επηρεάζουν μόνο το σώμα σου αλλά και την ψυχική και συναισθηματική σου ευεξία. Η κατανόηση αυτής της πλευράς των ΙΦΝΕ σου υπενθυμίζει πως δεν “το φαντάζεσαι απλά” – οι συναισθηματικές εναλλαγές είναι πραγματικές και δεν ευθύνεσαι εσύ για αυτό. (Ανάτρεξε στο: **Ενίσχυσε την ψυχική σου ευεξία.**)



- **Επίτρεψε σε άλλους να σε βοηθήσουν:**

Η ενημέρωση είναι το κλειδί—όχι μόνο για εσένα, αλλά και για τους ανθρώπους γύρω σου. Όταν οι άνθρωποι που είναι στη ζωή σου κατανοήσουν καλύτερα τα ΙΦΝΕ, μπορούν να σε υποστηρίξουν με τρόπους που πραγματικά κάνουν τη διαφορά. (Ανάτρεξε στο: **Βρες δίκτυο υποστήριξης.**)

- **Σχεδίασε το μέλλον:** Θέτοντας ρεαλιστικούς βραχυπρόθεσμους & μακροπρόθεσμους στόχους— είτε σε σχέση με την υγεία σου, τον τρόπο ζωής, ή τις προσωπικές φιλοδοξίες— μπορεί να σε βοηθήσει να έχεις κίνητρο και να λαμβάνεις έγκαιρα αποφάσεις που βελτιώνουν την ποιότητα διαβίωσής σου (Ανάτρεξε στο: **Δημιούργησε νέους στόχους.**)

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Να έχεις πρόσβαση σε υγειονομική φροντίδα

Ποιοι αποτελούν τη θεραπευτική ομάδα ΙΦΝΕ;

Το να λαμβάνεις την καλύτερη θεραπεία και φροντίδα για τα ΙΦΝΕ σημαίνει να γνωρίζεις σε ποιον να στραφείς και πώς ο κάθε επαγγελματίας υγείας υποστηρίζει την υγεία σου.

Η θεραπευτική σου ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει ειδικούς όπως γαστρεντερολόγους, νοσηλευτές ΙΦΝΕ, διαιτολόγους, ψυχολόγους, και χειρουργούς του παχέος εντέρου και πρωκτού. Η ακριβής σύσταση της ομάδας μπορεί να ποικίλει ανάλογα με το σύστημα υγείας της χώρας σου, αλλά αυτοί οι επαγγελματίες υγείας συχνά συνεργάζονται για να διασφαλίσουν ότι λαμβάνεις συντονισμένη θεραπεία με επίκεντρο τον ασθενή.

Η θεραπευτική σου ομάδα ΙΦΝΕ μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το πού ζεις, αλλά εδώ παρατίθενται μερικοί ρόλοι κλειδιά και τι κάνει ο καθένας:



Αναγνωρίζοντας τους επαγγελματίες που μπορούν να σε βοηθήσουν

- **Γαστρεντερολόγοι:** Γιατροί που ειδικεύονται στην υγεία του πεπτικού συστήματος. Αν χρειάζεσαι βοήθεια με τη διαχείριση της θεραπείας σου, την αντιμετώπιση της πάθησής σου, ή με τη συζήτηση γύρω από νέα συμπτώματα, επικοινωνήσε με τον γαστρεντερολόγο σου.

- **Νοσηλευτές ΙΦΝΕ:** Συχνά έχουν ρόλο συντονιστή φροντίδας και αποτελούν βασικό σημείο αναφοράς. Αν χρειάζεσαι υποστήριξη με τη διαχείριση του θεραπευτικού σου πλάνου, τη φαρμακευτική σου αγωγή, τα ιατρικά ραντεβού, ή τα αποτελέσματα εξετάσεων, απευθύνσου στον νοσηλευτή ΙΦΝΕ.

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Να έχεις πρόσβαση σε υγειονομική φροντίδα

- **Ψυχολόγοι:** Σε στηρίζουν για να ανταπεξέλθεις στις ψυχосυναισθηματικές προκλήσεις της διαβίωσης με ΙΦΝΕ. Αν δυσκολεύεσαι με το άγχος, την αγωνία ή την επίδραση των ΙΦΝΕ στην καθημερινότητά σου, απευθύνσου στον ψυχολόγο σου.

- **Διαιτολόγοι:** Εκτιμούν την διατροφική σου κατάσταση και σε βοηθούν στην προσαρμογή της διατροφής σου για την υποστήριξη της υγείας του εντέρου και της συνολικής ευεξίας σου. Αν χρειάζεσαι καθοδήγηση σχετικά με τις διατροφικές σου επιλογές ή τις αλλαγές στη διατροφή σου, επικοινωνήσε με τον διαιτολόγο σου.

- **Χειρουργοί παχέος εντέρου και πρωκτού:** Εξειδικεύονται στη χειρουργική αντιμετώπιση του παχέος εντέρου και του πρωκτού. Αν χρειάζεται να συζητήσεις χειρουργικές επιλογές ή να αντιμετωπίσεις πιο σοβαρές περιπτώσεις όπου η φαρμακευτική αγωγή δεν επαρκεί, επικοινωνήσε με τον χειρουργό σου σε συνεργασία με τον γαστρεντερολόγο σου.

Συμβουλή

Να έχεις μια λίστα με το ποιοι αποτελούν τη θεραπευτική σου ομάδα, με ονόματα, ρόλους και στοιχεία επικοινωνίας. Αυτό θα σε βοηθήσει να γνωρίζεις σε ποιον να απευθυνθείς όταν χρειάζεσαι βοήθεια.



ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Να έχεις πρόσβαση σε υγειονομική φροντίδα

Πρόσβαση σε ιατρικές εξετάσεις και θεραπείες



Τα ΙΦΝΕ απαιτούν τακτική παρακολούθηση, και ο γιατρός σου μπορεί να συστήσει διάφορες εξετάσεις για να αξιολογήσει την κατάσταση σου.

Κατανοώντας πότε και γιατί είναι αναγκαίες αυτές οι εξετάσεις σε βοηθά να είσαι ενημερωμένος και να έχεις ενεργό ρόλο στη θεραπεία σου. Αν ο γιατρός σου συστήσει να κάνεις εξετάσεις κοπράνων, αιματολογικές εξετάσεις ή απεικονιστικό έλεγχο, το να γνωρίζεις τι αξιολογούν μπορεί να σε βοηθήσει να προετοιμαστείς και να κατανοήσεις τα αποτελέσματα.

- **Εξετάσεις κοπράνων:**

Αναζητούν τυχόν λοιμώξεις και αξιολογούν τα επίπεδα φλεγμονής στο έντερό σου.

- **Αιματολογικές εξετάσεις:**

Ελέγχουν για φλεγμονή, χαμηλά επίπεδα σιδήρου (αναιμία), ή ελλείψεις βιταμινών.

- **Ενδοσκόπηση & κολonosκόπηση:**

Πρόκειται για εξετάσεις που επιτρέπουν στους γιατρούς να δούνε στο εσωτερικό του πεπτικού σου συστήματος και να ελέγξουν για φλεγμονές ή βλάβες. Η κολonosκόπηση είναι ένας τύπος ενδοσκόπησης, που χρησιμοποιείται ειδικά για την εξέταση του παχέος εντέρου (κόλον και ορθό).

- **Απεικονιστικός έλεγχος (μαγνητική τομογραφία-MRI, αξονική τομογραφία-CT, υπέρηχος):**

Δείχνουν λεπτομερείς απεικονίσεις του πεπτικού σου για να εντοπίσουν τυχόν προβλήματα.

Συμβουλή

Κάποιοι ασθενείς χρησιμοποιούν τεστ για το στίτι, όπως τεστ κοπράνων για καλπροτεκτίνη, ώστε να παρακολουθούν τη φλεγμονή στο έντερο μεταξύ των ιατρικών επισκέψεων. Αυτά τα εργαλεία μπορούν να βοηθήσουν εσένα και τον γιατρό σου να εντοπίζετε έγκαιρα αλλαγές — ακόμη και πριν την εμφάνιση συμπτωμάτων — και να βελτιώνουν τον έλεγχο της νόσου με την πάροδο του χρόνου. Μίλα με τη θεραπευτική σου ομάδα για το αν σου ταιριάζει το τεστ για το στίτι.

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Να έχεις πρόσβαση σε υγειονομική φροντίδα

Η οργάνωση μπορεί να σε βοηθήσει να έχεις το μέγιστο όφελος από τις ιατρικές σου επισκέψεις. (Ανάτρεξε στο: **Γνώρισε και κατανόησε τα συμπτώματά σου.**)

Διαχείριση επισκέψεων και ιστορικού

- **Προγραμματισμός επισκέψεων:** Σχεδιάσε τακτικούς ελέγχους με τον γιατρό σου και μην καθυστερείς αν τα συμπτώματά σου αλλάξουν ή επιδεινωθούν.



- **Προετοιμασία για τις επισκέψεις:** Σημείωσε ερωτήσεις και το ιστορικό των συμπτωμάτων σου και φέρε την λίστα μαζί σου στα ιατρικά ραντεβού.

- **Φύλαξη ιστορικού:** Κράτησε τα αποτελέσματα των εξετάσεων, τα θεραπευτικά πλάνα, και τις ιατρικές σημειώσεις σε ένα μέρος, είτε είναι σε έντυπη ή σε ψηφιακή μορφή.

- **Χρήση διαδικτυακών πύλων (portals) για ασθενείς:** Πολλά νοσοκομεία και ιατρεία διαθέτουν διαδικτυακές πύλες από όπου μπορείς να έχεις πρόσβαση σε αποτελέσματα εξετάσεων, συνταγογραφίες και πληροφορίες για τα ραντεβού σου.

Συμβουλή

Πάρε μαζί σου έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειάς σου στις ιατρικές επισκέψεις αν χρειάζεσαι επιπλέον υποστήριξη ή βοήθεια για να θυμάσαι πληροφορίες.

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Γνώρισε και κατανόησε τα συμπτώματά σου

Συμπτώματα που απαιτούν προσοχή...



Μπορεί να πάρει χρόνο να διαγνωστείς με ΙΦΝΕ επειδή τα συμπτώματα είναι παρόμοια με αυτά άλλων παθήσεων, κυρίως με το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου (ΣΕΕ) ή με λοιμώξεις.

Είναι σημαντικό να ξέρεις ότι τα ΙΦΝΕ και το ΣΕΕ δεν είναι τα ίδια: τα ΙΦΝΕ περιλαμβάνουν **φλεγμονή και βλάβη στο έντερο**, ενώ το ΣΕΕ **δεν** προκαλεί κάτι τέτοιο και είναι γενικότερα λιγότερα σοβαρό.

Το ΣΕΕ επίσης είναι πολύ πιο κοινό, κάτι που καθιστά για τους γιατρούς αρχικά δύσκολο να ξεχωρίσουν τις δύο παθήσεις μεταξύ τους. Για αυτό το λόγο ο γιατρός βλέπει τη **συνολική εικόνα**—τα συμπτώματά σου, το ιατρικό ιστορικό, και τα αποτελέσματα των εξετάσεων—για να διασφαλίσει ότι λαμβάνεις τη σωστή διάγνωση.

Τα συμπτώματα των ΙΦΝΕ μπορεί να είναι εντερικά ή έξω-εντερικά, και μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το αν έχεις νόσο Crohn ή Ελκώδη Κολίτιδα. Δεδομένου ότι η Crohn και η κολίτιδα επηρεάζουν διαφορετικές περιοχές του πεπτικού, το μοτίβο και η βαρύτητα των συμπτωμάτων μπορεί να διαφοροποιούνται:

- **Κύρια εντερικά συμπτώματα** περιλαμβάνουν διάρροια (στην Ελκώδη Κολίτιδα, είναι συνήθως με αίμα και συνοδεύεται από επιτακτική ανάγκη για αφόδευση· στη νόσο Crohn, τα κόπρανα είναι συχνά μαλακά χωρίς να έχουν απαραίτητα αίμα), κοιλιακή ενόχληση ή πόνο, τεινεσμό (κράμπες στο ορθό), πόνο ή οίδημα γύρω από τον πρωκτό, όπως συρίγγια (μικρά “τούνελ”) ή αποστήματα (μολυσμένες συσσωρεύσεις πύου).

- **Έξω-εντερικά συμπτώματα** επηρεάζουν άλλα μέρη του σώματος και μπορεί να περιλαμβάνουν πόνους στις αρθρώσεις, δερματικά προβλήματα (κόκκινες κηλίδες, επώδυνα εξογκώματα, ή εξανθήματα), στοματικά έλκη, ή φλεγμονή στα μάτια (ραγοειδίτιδα).

Οι άντρες και οι γυναίκες συνήθως έχουν τα ίδια εντερικά και έξω-εντερικά συμπτώματα, αλλά οι γυναίκες μπορεί μερικές φορές να παρατηρήσουν αλλαγές στον εμμηνορυσιακό τους κύκλο, όπως απουσία περιόδου (αμηνόρροια).



ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Γνώρισε και κατανόησε τα συμπτώματά σου

Συμβουλή

Τα έξω-εντερικά συμπτώματα μπορεί να μοιάζουν άσχετα, αλλά μπορεί να συνδεούνται με το ΙΦΝΕ σου. Για αυτό είναι σημαντικό να ενημερώνεις τον γαστρεντερολόγο σου για οποιοδήποτε νέο ή παράξενο σύμπτωμα, ακόμα και αν δεν αναφορά το πεπτικό σου. Η θεραπευτική σου ομάδα μπορεί να σε βοηθήσει να κατανοήσεις εάν συνδέονται με την πάθησή σου και πώς να τα διαχειριστείς.

Τα συμπτώματα μπορεί να εμφανίζονται και να υποχωρούν, αυτές οι φάσεις ονομάζονται “υφέσεις” και “εξάρσεις”.

- **Εξάρσεις:** Τα συμπτώματα επιδεινώνονται και επηρεάζουν τις καθημερινές δραστηριότητες.*

- **Υφέσεις:** Τα συμπτώματα μειώνονται ή υποχωρούν για κάποιο χρονικό διάστημα.

* Προειδοποιητικά σημάδια έξαρσης: Αυξημένη κενώσεις, κόπωση, πόνος, αλλαγές στην όρεξη.

Συμβουλή

Η αναγνώριση των αρχικών ενδείξεων έξαρσης μπορεί να σε βοηθήσει να αντιδράσεις άμεσα και να προσαρμόσεις την αγωγή σου.

Κοινά Συμπτώματα	Νόσος Crohn	Ελκώδης Κολίτιδα
Κοιλιακός πόνος	++++	+++
Διάρροια	+++	++++
Αιμορραγία από τον πρωκτό	++	++++
Απώλεια βάρους	+++	++
Κόπωση	++++	++++
Ανορεξία	++	+
Πυρετός	++	+

(++++) = πολύ συχνό, (++++) = συχνό, (++) = συνηθισμένο, (+) = σπάνιο

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Γνώρισε και κατανόησε τα συμπτώματά σου

Ενδείξεις φλεγμονής	Νόσος Crohn	Ελκώδης Κολίτιδα
Συρίγγια στον πρωκτό, αποστήματα	++	
Ηπατική νόσος	+	++
Πόνοι στις αρθρώσεις (αρθραλγία)	+++	+++
Δερματικά προβλήματα	+	+
Φλεγμονή των ματιών (ραγοειδίτιδα)	+	+
Στοματικά έλκη	+	

(++++) = πολύ συνηθισμένο, (+++) = συνηθισμένο, (++) = συναντάται, (+) = σπάνιο

Για να μάθεις περισσότερα για τα συμπτώματα της νόσου Crohn και της Ελκώδους Κολίτιδας, επισκέψου για αναλυτική καθοδήγηση (στα αγγλικά) το κέντρο πληροφοριών στο Crohn & Colitis UK.

Πηγή:

Crohn's & Colitis UK.

[Τα πάντα για τη νόσο Chron και την Κολίτιδα.](#)



Πώς μπορείς να παρακολουθείς τα συμπτώματά σου;



Η καταγραφή των συμπτωμάτων σου μπορεί να κάνει τη διαφορά στον τρόπο διαχείρισης των ΙΦΝΕ. Επιτρέπει σε εσένα και τον γιατρό σου να παρατηρήσετε μοτίβα, να καταλάβετε τι μπορεί να πυροδοτεί συμπτώματα—όπως συγκεκριμένες τροφές, άγχος, ή φάρμακα—και να αναγνωρίσετε έγκαιρα σημάδια έξαρσης.

- Κράτα **ημερολόγιο** ή χρησιμοποίησε μια **εφαρμογή καταγραφής συμπτωμάτων** για να καταχωρείς καθημερινά τα συμπτώματά σου.
- Κατάγραψε τη **συχνότητα** και τη **βαρύτητα** των συμπτωμάτων (π.χ., ήπια, μέτριας έντασης, σοβαρά).
- Σημείωνε λεπτομερώς **τι** επιβαρύνει τα συμπτώματά σου (π.χ., διατροφή, άγχος, αλλαγές στη φαρμακευτική αγωγή).
- Γράψε πώς τα συμπτώματα επιδρούν στην **καθημερινότητά** σου (εργασία, ύπνος, ενέργεια).

Συμβουλή

Ενώ η καθημερινή καταγραφή των συμπτωμάτων μπορεί να μην είναι βοηθητική ή απαραίτητη για όλους, πολλοί ασθενείς ανακαλύπτουν πως η χρήση μιας εφαρμογής (όπως το MyIBD Care ή το GI Monitor)—έστω μόνο στις εξάρσεις ή στις θεραπευτικές αλλαγές—μπορεί να δώσει χρήσιμα στοιχεία και να βελτιώσει την επικοινωνία με τη θεραπευτική τους ομάδα.

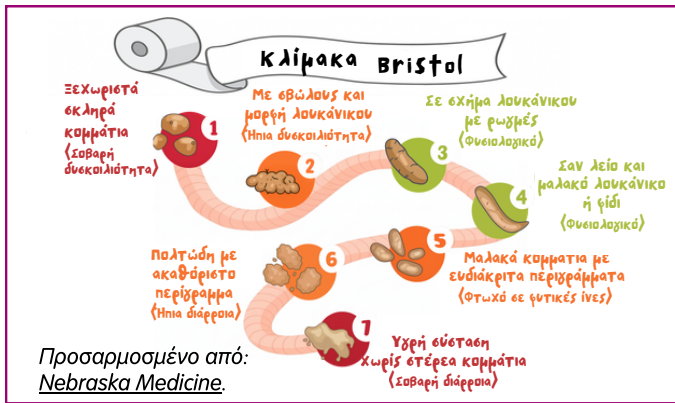
EN GAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Γνώρισε και κατανόησε τα συμπτώματά σου

Πώς να περιγράψεις τα συμπτώματά σου;

Μερικές φορές, μπορεί να είναι δύσκολο να εξηγήσεις πώς νιώθεις,

και το να βρεις τις κατάλληλες λέξεις να περιγράψεις τα συμπτώματά σου δεν είναι πάντα εύκολο. Εδώ παρατίθενται κάποιες συμβουλές για να σε βοηθήσουν να μιλήσεις για τα συμπτώματά σου πιο ξεκάθαρα:

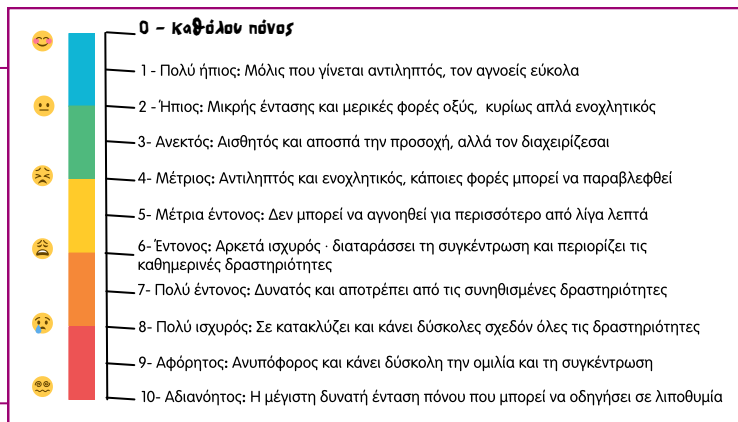


Μιλώντας για κενώσεις...

- Η κλίμακα κοπράνων Bristol σε βοηθά να περιγράψεις το σχήμα και τη σύσταση των κοπράνων σου, διευκολύνοντας τη συζήτηση με τον γιατρό σου.

Μιλώντας για πόνο...

- Ο καθένας βιώνει τον πόνο διαφορετικά. Η χρήση μιας κλίμακας πόνου μπορεί να βοηθήσει τον γιατρό σου να καταλάβει την έντασή του.



Συμβουλή

Ο πόνος μπορεί να είναι δύσκολο να περιγραφεί, αλλά χρησιμοποιώντας λέξεις όπως κάψιμο, πόνος οξύς, διαπεραστικός, ή αμβλύς βοηθάς τον γιατρό σου να καταλάβει τι νιώθεις και να βρει τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης.

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Γνώρισε και κατανόησε τα συμπτώματά σου

Μιλώντας για **κόπωση**...

- Όπως ο πόνος, έτσι και η κόπωση μπορεί να είναι δύσκολο να περιγραφεί. Το να σκεφτείς πώς επηρεάζει τις καθημερινές σου δραστηριότητες μπορεί να σε βοηθήσει να την εκφράσεις καλύτερα.

Συμβουλή

Ο καθένας αισθάνεται διαφορετικά την κόπωση. Η χρήση λέξεων όπως θολή σκέψη, αίσθημα βάρους, εξάντληση, ή αίσθημα κατάρρευσης μπορεί να βοηθήσει να την περιγράψεις πιο ξεκάθαρα.



0

**Χωρίς
κόπωση**

Μπορείς να ανταπεξέλθεις σε όλες τις δραστηριότητες χωρίς πρόβλημα



1 2 3

**Ήπια
κόπωση**

Μπορείς να ανταπεξέλθεις στις περισσότερες δραστηριότητες



4 5 6

**Μέτρια
κόπωση**

Μπορείς να ανταπεξέλθεις σε μερικές δραστηριότητες με παύσεις για ξεκούραση



7 8 9

**Σεβαρή
κόπωση**

Δυσκολία στο περπάτημα ή σε καθημερινές δραστηριότητες



10

**Ακραία
κόπωση**

Ανάγκη για ύπνο ή ξεκούραση καθ' όλη τη μέρα

Προσαρμοσμένο από: [Voice Ability](#)

Θέλεις να καταλάβεις καλύτερα την ιατρική ορολογία;

Για ένα εκτεταμένο γλωσσάρι όρων των ΙΦΝΕ (στα αγγλικά), επισκέψου το Crohn & Colitis UK: [Medical words](#).





Ακολουθήσε το θεραπευτικό πλάνο

Γιατί είναι σημαντικό να ακολουθείς το θεραπευτικό πλάνο σου;

Η τήρηση της θεραπείας βοηθά στην αποτροπή εξάρσεων, στη διαχείριση των συμπτωμάτων, και στην μείωση των επιπλοκών. Η διακοπή ή παράλειψη της φαρμακευτικής αγωγής χωρίς ιατρική καθοδήγηση μπορεί να οδηγήσει σε επιδείνωση των συμπτωμάτων ή νοσηλεία. Τα ΙΦΝΕ είναι χρόνιες παθήσεις—ακόμα κι αν τα συμπτώματα βελτιώνονται, η φλεγμονή μπορεί να συνεχίσει να είναι ενεργή κάτω από την επιφάνεια.

Το να ακολουθείς το θεραπευτικό σου πλάνο δεν σημαίνει ότι πρέπει να το κάνεις τέλεια. Έχει να κάνει με το να αποκτήσεις συνέπεια, ακόμα και όταν η ζωή και η καθημερινότητα παρεμβαίνουν.

Η επίτευξη και η τήρηση της θεραπείας είναι μια διαδικασία που χτίζεται με τον χρόνο και όχι με μια μεμονωμένη ενέργεια. Περιλαμβάνει τη διαχείριση διαφορετικών σταδίων και την υπέρβαση πιθανών εμποδίων, συχνά με συνεχή υποστήριξη και προσαρμογές.

Η κατανόηση του δικού σου "γιατί" μπορεί να σε βοηθήσει να διατηρήσεις το κίνητρό σου. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ποια είναι η μεγαλύτερη εικόνα—το να νιώθεις καλύτερα, να παραμένεις ενεργός, ή να κατακτάς προσωπικούς στόχους μπορεί να σε βοηθήσει να τηρείς τη θεραπεία σου, ακόμα και στις δύσκολες μέρες.

Η τήρηση της θεραπείας είναι ένα ταξίδι



- **Αρχή:** Ξεκίνα με ένα πλάνο—κατανόησε τη θεραπεία σου, ρώτα, και αφοσιώσου στην υγεία σου.

- **Δύσκολες στιγμές:** Είναι πιθανό να αντιμετωπίσεις προκλήσεις όπως παρενέργειες, έλλειψη κινήτρου, ή αβεβαιότητα—είναι φυσιολογικό.

- **Προσαρμόσου:** Μικρές τροποποιήσεις—όπως η αλλαγή στη μορφή φαρμακευτικής αγωγής, η ρύθμιση υπενθυμίσεων, ή η χρήση κουτιού για τα χάπια—μπορεί να σε διευκολύνει να παραμένεις συνεπής.

- **Συνέχισε:** Προχώρα, ακόμα κι όταν είναι δύσκολο. Το να παραμένεις συνεπής στη θεραπεία απαιτεί υπομονή και επιμονή—αλλά κάθε βήμα μετράει.



Ακολουθήσε το θεραπευτικό πλάνο

Το κάθε άτομο με ΙΦΝΕ ακολουθεί ένα μοναδικό θεραπευτικό πλάνο—εξατομικευμένο στα συμπτώματα, την πορεία της νόσου και τις ανάγκες του.

Θυμήσου: Δεν υπάρχει μια λύση για όλους!

Κάποιοι άνθρωποι παίρνουν φάρμακα, ακολουθούν συγκεκριμένη διατροφή, χρησιμοποιούν συμπληρώματα, κάνουν τακτικούς ελέγχους, ή συμπεριλαμβάνουν την ψυχολογική υποστήριξη στη θεραπεία τους.

Αυτά τα πλάνα είναι πιθανό να αλλάξουν με το πέρασμα του χρόνου, ανάλογα με το πώς αισθάνεσαι, πώς εξελίσσεται η πάθηση, και τι έχει μεγαλύτερη σημασία για την καθημερινότητά σου.

Το να ακολουθείς το πλάνο σου μπορεί να σου φαίνεται περίπλοκο ή εξουθενωτικό—κι αυτό είναι απόλυτα κατανοητό.

Κοινές προκλήσεις



Η τήρηση του θεραπευτικού πλάνου δεν είναι πάντα εύκολη. Πολλοί άνθρωποι με ΙΦΝΕ αντιμετωπίζουν προκλήσεις που παρεμποδίζουν τη συστηματική λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η ζωή είναι απρόβλεπτη—τη μια μέρα μπορεί να έχεις κίνητρο και να νιώθεις αποθαρρυσμένος την επόμενη.

Αλλά το να αναγνωρίζεις αυτές τις εναλλαγές είναι το πρώτο βήμα.

Το να μιλήσεις με τη θεραπευτική σου ομάδα μπορεί να σε βοηθήσει να βρεις πρακτικές στρατηγικές που ταιριάζουν στη ζωή σου και καθιστούν πιο εύκολη την τήρηση του πλάνου.
(Ανάτρεξε στο: **Να έχεις πρόσβαση σε υγειονομική φροντίδα**)

Μερικοί συχνοί λόγοι που δυσκολεύουν τη συνέπεια στη θεραπεία είναι:

Το να αισθάνεσαι καλύτερα και να υποθέτεις πως δεν χρειάζεσαι πια φαρμακευτική αγωγή

“Νιώθω καλά, άρα δεν χρειάζομαι τα φάρμακά μου.”

Δυσκολία να θυμάσαι τις δόσεις ή την ανανέωση των φαρμάκων

“Ξέχασα να πάρω τα φάρμακά μου”

Πολύπλοκη ρουτίνα ή αλλαγές στην καθημερινότητά σου

“Με όλα όσα συμβαίνουν, είναι δύσκολο να τηρήσω την θεραπεία μου.”

Ανησυχίες για παρενέργειες

“Φοβάμαι τις παρενέργειες.”

Συμβουλές

Είναι απόλυτα φυσιολογικό να έχεις ανησυχίες—κάποιες παρενέργειες μπορεί να μοιάζουν αποθαρρυντικές. Όμως μη σταματήσεις τη θεραπεία χωρίς να μιλήσεις με τον γιατρό σου. Οι περισσότερες παρενέργειες είναι διαχειρίσιμες, και η θεραπευτική σου ομάδα μπορεί να συνεργαστεί μαζί σου για να προσαρμοστεί η αγωγή σου ή να βρεθούν τρόποι για να μειωθεί η δυσφορία.

Δεν αναμένεται να τα αντιμετωπίσεις όλα μόνος σου. Ανάφερε οποιαδήποτε ανησυχία σου κατά τη διάρκεια των επισκέψεων—ακόμα και τις μικρές. Η κοινή διαχείριση της αγωγής σου με τη θεραπευτική σου ομάδα σε βοηθά να έχεις τον έλεγχο και να νιώθεις υποστήριξη.



Απλοί τρόποι για να τηρείς το θεραπευτικό σου πλάνο

- **Κάν' το μέρος της ρουτίνας σου:** Σύνδεσε την αγωγή σου με καθημερινές συνήθειες—όπως να την παίρνεις μαζί με το πρωινό σου—ώστε να το αισθάνεσαι ως κάτι φυσικό, όχι σαν ένα επιπλέον καθήκον.





Ακολουθήσε το θεραπευτικό πλάνο

- Κάνε χρήση υπενθυμίσεων που ταιριάζουν στη ζωή σου:** Είτε πρόκειται για μια υπενθύμιση στο κινητό, μια θήκη χαπιών, ή ένα ημερολόγιο στο ψυγείο, απλά εργαλεία που σε βοηθούν να παραμείνεις συνεπής—ακόμα και στις πολυάσχολες μέρες.
- Κατάγραψε πώς νιώθεις:** Η καταγραφή—σε σημειωματάριο ή εφαρμογή—των συμπτωμάτων, των παρενεργειών ή των ερωτήσεών σου μπορεί να σε βοηθήσει να αναγνωρίζεις μοτίβα και να προετοιμάζεσαι καλύτερα για το επόμενο ιατρικό ραντεβού.
- Μίλα ανοιχτά με τον γιατρό σου:** Αν η θεραπεία σου δεν ταιριάζει με την καθημερινότητά σου ή προκαλεί παρενέργειες, ο γιατρός σου μπορεί να τη ρυθμίσει ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες σου. *(Ανάτρεξε στα: **Να έχεις πρόσβαση σε υγιεινονομική φροντίδα και Γίνε ενεργός στη λήψη αποφάσεων.**)*





Γίνε ενεργός στη λήψη αποφάσεων

Γίνε ο συνήγορός σου: Η φωνή σου κάνει τη διαφορά!

Το να είσαι ενεργός στη λήψη αποφάσεων δεν σημαίνει ότι θα το κάνεις μόνος σου αλλά, ότι είσαι μέρος μιας ομάδας που διαμορφώνει τη θεραπεία σου—λαμβάνοντας υπόψη τις εμπειρίες, τις προτιμήσεις και τους στόχους σου.

Εσύ και η θεραπευτική σου ομάδα δεν είστε σε αντίπαλα στρατόπεδα—βρίσκεστε στην ίδια πλευρά, και συνεργάζεστε για τη βελτίωση της ευεξίας σου.



Η διαχείριση των ΙΦΝΕ λειτουργεί καλύτερα όταν συνδυάζονται η γνώση για την καθημερινότητά σου με την εξειδίκευση της θεραπευτικής σου ομάδας. Η εμπειρία σου αποτυπώνει τον πραγματικό αντίκτυπο των ΙΦΝΕ και μοιράζοντάς τη με την ομάδα σου βοηθά στην παροχή μιας πιο πλήρους και εξατομικευμένης θεραπείας.

Όταν μοιράζεις τις ανάγκες και τις δυσκολίες σου, ενδυναμώνεις τη συνεργασία σου με τους γιατρούς και την θεραπευτική ομάδα, λαμβάνοντας από κοινού αποφάσεις που πραγματικά ταιριάζουν στη ζωή σου.

Ξεκίνα λέγοντας τι είναι σημαντικό για σένα

Να είσαι ενεργός δεν σημαίνει ότι έχεις όλες τις απαντήσεις ή αποφασίζεις μόνος σου. Σημαίνει ότι παραμένεις ενημερωμένος, εκφράζεις ανοιχτά όσα είναι σημαντικά για σένα, και επιλέγεις.

Η συμμετοχή στις αποφάσεις σημαίνει να μοιράζεσαι ανοιχτά τι ταιριάζει στη ζωή σου, όπως την επίδραση των θεραπειών στη ρουτίνα σου, τις ανησυχίες για παρενέργειες, ή τα πρακτικά ζητήματα όπως η εργασία και η οικογένεια. Ταυτόχρονα, μερικές επιλογές μπορεί να έχουν ιατρικούς περιορισμούς, και οι γιατροί σου θα σε καθοδηγήσουν για το τι είναι ασφαλές και αποτελεσματικό

Με τον συνδυασμό της οπτικής σου και της εξειδίκευσής τους, οι αποφάσεις λαμβάνονται από κοινού με τρόπο που σέβεται τόσο τις ανάγκες σου όσο και τα καλύτερα ιατρικά δεδομένα.

Συμβουλή

Ξεκίνα από τους προσωπικούς σου στόχους. Τι σημαίνει για σένα το “αισθάνομαι καλά”; Τι θα ήθελες να κάνεις περισσότερο στην καθημερινότητά σου;



Γίνε ενεργός στη λήψη αποφάσεων

Γιατί το να είσαι ενεργός κάνει τη διαφορά

Δεν υπάρχει μια προσέγγιση που να ταιριάζει σε όλους για τη νόσο Crohn ή την Ελκώδη Κολίτιδα. Όταν συμμετέχεις ενεργά στη διαμόρφωση της θεραπείας σου, είναι πιο πιθανό να ταιριάζει στον τρόπο ζωή σου και να είναι πιο εύκολα διαχειρίσιμη. Όσοι συμμετέχουν ενεργά στην θεραπεία τους συχνά νιώθουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση,

περισσότερη κατανόηση της πάθησής τους, και είναι πιο πιθανό να τηρήσουν το θεραπευτικό τους πλάνο. (Ανάτρεξε στο: **Ακολούθησε το θεραπευτικό πλάνο.**)

Επίσης, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους, τη βελτίωση της διαχείρισης των συμπτωμάτων, και την ενδυνάμωση των σχέσεων με τη θεραπευτική σου ομάδα.

Συμβουλή

Η ενεργή συμμετοχή σου σήμερα θέτει τις βάσεις για ένα πιο σίγουρο και δυνατό αύριο. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η κοινή προσέγγιση οδηγεί σε καλύτερη υγεία και μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου.

Οι νοσηλευτές ΙΦΝΕ είναι συχνά το πρώτο σημείο αναφοράς σου και λειτουργούν ως ισχυροί υποστηρικτές σου. Μπορούν να σε βοηθήσουν να κατανοήσεις τις επιλογές σου, να συζητούν μαζί σου τις ανησυχίες σου ή να θίγουν ευαίσθητα θέματα—όπως η κόπωση, ο πόνος ή η σεξουαλική υγεία—που μπορεί να είναι δύσκολο να συζητηθούν. Παράλληλα, βοηθούν στον συντονισμό της φροντίδας σου, στην επίλυση πρακτικών ζητημάτων και στο να ακούγεται η φωνή σου.

(Ανάτρεξε στο: **Να έχεις πρόσβαση σε υγιειονομική φροντίδα.**)

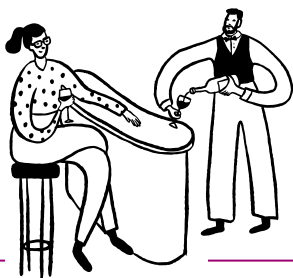
Ο ρόλος των νοσηλευτών ΙΦΝΕ





Γίνε ενεργός στη λήψη αποφάσεων

Από κοινού **Λήψη Αποφάσεων** στη διαχείριση των ΙΦΝΕ — και πώς λειτουργεί



Η από κοινού Λήψη-Αποφάσεων είναι μια διαδικασία κατά την οποία εσύ και η θεραπευτική σου ομάδα παίρνετε αποφάσεις μαζί για να επιλέξετε το καλύτερο δυνατό για σένα θεραπευτικό πλάνο. Δεν έχει να κάνει με τη συμφωνία σε όλα · έχει να κάνει με το:

1 **Να κάνεις ερωτήσεις & να μένεις ενημερωμένος:** Ζήτη να μάθεις λεπτομερείς πληροφορίες για τις θεραπευτικές σου επιλογές —που θα περιλαμβάνουν τα υπέρ και τα κατά, τα ενδεχόμενα οφέλη, και οποιοδήποτε ρίσκο—ώστε να προβείς στις σωστές για εσένα επιλογές.

2 **Να μοιράζεσαι:** Μίλα ανοιχτά για τους στόχους σου, τις αξίες, και τις προτιμήσεις σου—και ζήτη υποστήριξη καθώς αξιολογείς τις επιλογές σου. Αυτό βοηθά τη θεραπευτική σου ομάδα να σου συστήσει αυτό που πραγματικά ταιριάζει στη ζωή σου.

3 **Να συζητάτε και να αποφασίζετε μαζί:** Ξαναδέξ τις επιλογές σου μαζί με τη θεραπευτική σου ομάδα και πάρτε μια κοινή απόφαση— που θα βασίζεται σε ιατρικά δεδομένα και θα ανταποκρίνεται στις προσωπικές σου προτεραιότητες και ανάγκες.

4 **Να έχεις συνέπεια και να κρατάς επαφή:** Μετά τη λήψη της απόφασης, παράμεινε σε επικοινωνία με τη θεραπευτική σου ομάδα. Κάνε διευκρινιστικές ερωτήσεις, μοιράσου την εξέλιξη της κατάστασης, και μίλα ανοιχτά αν κάτι έχει αλλάξει.



Γίνε ενεργός στη λήψη αποφάσεων

Να συμμετέχεις στην από κοινού λήψη αποφάσεων

Το να παραμένεις ανοιχτός και ειλικρινής με τους επαγγελματίες παρόχους υγείας είναι από τους πιο δυναμικούς τρόπους να συμμετέχεις ενεργά στη θεραπεία σου. Δεν είναι πάντα εύκολο—αλλά το να μοιράζεσαι τα συμπτώματά σου, τις ανησυχίες, τις προτιμήσεις, και τις προσδοκίες σου βοηθά την ομάδα σου να καταλάβει τι είναι καλύτερο για σένα.

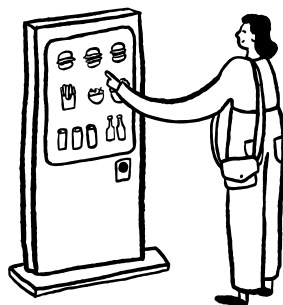
Κράτα σημειώσεις ανάμεσα στις επισκέψεις. Σημείωνε πώς αισθάνεσαι, οποιοσδήποτε αλλαγές παρατηρείς, ή τις παρενέργειες για τις οποίες θέλεις να μιλήσεις. Αυτές οι σημειώσεις βοηθούν στην κατεύθυνση της συζήτησης.

Φέρε τις ερωτήσεις σου μαζί σου. Κράτα σημειώσεις για ό,τι δεν είσαι σίγουρος—την αγωγή σου, τις εξετάσεις, ή τα επόμενα βήματα. Ακόμα και λίγες σημειώσεις μπορούν να σε διευκολύνουν να μιλήσεις ανοιχτά και να παραμείνεις συγκεντρωμένος.

Φέρε κάποιον μαζί σου. Ένας φίλος ή ένα μέλος της οικογένειας μπορεί να σε βοηθήσει να νιώσεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, να κρατήσει σημειώσεις, ή να κάνει ερωτήσεις εκ μέρους σου αν χρειαστεί.

Εξερεύνησε τις επιλογές σου. Σπάνια υπάρχει μόνο μία “σωστή” επιλογή. Εσύ και ο γιατρός σου μπορείτε μαζί να εξετάσετε διαφορετικές επιλογές και να επιλέξετε αυτή που ανταποκρίνεται καλύτερα στους στόχους και στον τρόπο ζωής σου.

Πώς επηρεάζει τη ζωή σου η θεραπευτική αγωγή; Παρενέργειες που βιώνεις... Τι σε δυσκολεύει να ακολουθήσεις ή να τηρήσεις; Οι στόχοι σου (π.χ., εργασία, οικογένεια, ταξίδια) Ανησυχίες για μακροπρόθεσμα σχέδια... Για τι μπορείς να μιλήσεις ανοιχτά;





Ενίσχυσε την ψυχική σου ευεξία

Και υπάρχει κάτι πιο δύσκολο προς συζήτηση: **το στίγμα**.

Η αόρατη φύση των ΙΦΝΕ μπορεί να οδηγήσει στην υποτίμηση των όσων βιώνεις. Μπορεί να νιώθεις ότι σε παρεξηγούν ή σε κρίνουν— άγνωστοι, συνάδελφοι, ή ακόμα φίλοι και οικογένεια. Αυτή η αίσθηση του να είσαι “μόνος” μπορεί να προσθέσει έναν επιπλέον ψυχικό πόνο.



Σε παρακαλούμε να γνωρίζεις: αυτά τα συναισθήματα είναι έγκυρα. Δεν υπερβάλλεις— αντιδράς σε κάτι πραγματικό.

Και πιο σημαντικό, δεν χρειάζεται να το βιώνεις μόνος.

Η ψυχοσωματική σύνδεση: Μια πραγματική συζήτηση που εξελίσσεται

Όλο και περισσότερα δεδομένα δείχνουν πως η ψυχική επιβάρυνση—όπως το άγχος, η αγωνία, και η κατάθλιψη—μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των ΙΦΝΕ, δυνητικά επιδεινώνοντας ή κάνοντας πιο ορατά τα συμπτώματα.



Οι ερευνητές ονομάζουν Κύκλο Άγχους-ΙΦΝΕ: όταν το άγχος ενισχύει τα συμπτώματα, και τα συμπτώματα αυξάνουν το άγχος.

Παρόλο που αυτός ο Κύκλος συνεχίζει να μελετάται, αυτό που γνωρίζουμε είναι το εξής: η φροντίδα της ψυχικής σου υγείας μπορεί να διευκολύνει τη διαχείριση της πάθησής σου. Νιώθοντας ψυχική υποστήριξη σε βοηθά να ανταπεξέρχεσαι καλύτερα, να επικοινωνείς πιο αποτελεσματικά, και να έχεις πιο ενεργή συμμετοχή στη θεραπεία σου.

Τι είναι η ψυχική ευεξία;

Η ζωή με ΙΦΝΕ επηρεάζει περισσότερο από το πεπτικό σου και μόνο—αγγίζει τον τρόπο που σκέφτεσαι, νιώθεις, και σχετίζεσαι με τους άλλους.

Ψυχική ευεξία σημαίνει να έχεις τα μέσα να

αντιμετωπίζεις το άγχος, να ρυθμίζεις τα συναισθήματά σου, να νιώθεις συνδεδεμένος με τους άλλους και, να διατηρείς το νόημα και την αίσθηση αυτοεκτίμησης, ακόμη και σε δύσκολες στιγμές.

Δεν σημαίνει να νιώθεις διαρκώς θετικά. Σημαίνει ότι **έχεις τον χώρο να νιώσεις αυτό που αισθάνεσαι**, και τα εργαλεία να το διαχειριστείς. Σε μία χρόνια ασθένεια, η ψυχική ευεξία δεν είναι κάτι το επιπλέον—είναι κάτι το ουσιώδες. Το ενδιαφέρον για την ψυχική σου ευεξία δεν σημαίνει ότι παραβλέπεις τις δυσκολίες και τον αγώνα σου—σημαίνει ότι τα αντιμετωπίζεις με στήριξη, ειλικρίνεια, και κουράγιο.

Η διαχείριση της νόσου Crohn ή της Ελκώδους Κολίτιδας συνεπάγεται και **συναισθηματική** διαχείριση της κατάστασης.

Είναι πιθανό να αισθάνεσαι:

- Αγχωμένος για το πότε θα εμφανιστεί η επόμενη έξαρση.
- Απογοητευμένος όταν το σώμα σου δεν συνεργάζεται με τα σχέδιά σου.
- Αμήχανος ή νευρικός σε κοινωνικά περιβάλλοντα—ειδικά όταν η πρόσβαση σε τουαλέτα είναι αβέβαιη.
- Λυπημένος ή συναισθηματικά εξαντλημένος, ειδικά αν η κόπωση σε απομονώνει ή διαταράσσει τις καθημερινές σου συνήθειες.



Η φροντίδα της ψυχής είναι μέρος της φροντίδας του ΙΦΝΕ σου

Ακόμα και στις δύσκολες στιγμές, **μία αισιόδοξη σπικτική, μια μικρή πράξη αυτο-φροντίδας, ή μια στιγμή επικοινωνίας μπορεί να κάνει τη διαφορά**. Όταν έχεις ως προτεραιότητα την ψυχική σου υγεία, δεν επιβιώνεις απλά έχοντας ΙΦΝΕ—μαθαίνεις πώς να ζεις καλύτερα μαζί του.

Συμβουλή

Η ψυχική ευεξία δεν είναι προορισμός—είναι καθημερινή εξάσκηση. Δεν είναι ανάγκη να είσαι άψογος σ' αυτή. Απλά συνέχισε να προχωράς, ένα βηματάκι την φορά.

Γιατί έχουν σημασία τα συναισθήματα στα ΙΦΝΕ ;





Ενίσχυσε την ψυχική σου ευεξία

Ενισχύοντας την ψυχική σου ευεξία μέρα με τη μέρα

- **Βγάλ' το από μέσα σου:** Μοιράσου τα συναισθήματά σου με κάποιον που εμπιστεύεσαι. Η συζήτηση με έναν φίλο, σύντροφο, ή ειδικό μπορεί να πάρει μεγάλο βάρος από πάνω σου. Αν τα συναισθήματα επιμένουν ή σε κατακλύζουν, ένας

ψυχολόγος με εξειδίκευση στις χρόνιες ασθένειες μπορεί να παρέχει στοχευμένη υποστήριξη και θεραπευτικά εργαλεία—όχι απλά γενικές συμβουλές. *(Ανάτρεξε στο: **Να έχεις πρόσβαση σε υγειονομική φροντίδα.**)*

- **Κάνε ήπια γυμναστική:** Η ελαφριά σωματική άσκηση—όπως το περπάτημα, οι διατάξεις, ή η χαλαρή γιόγκα — μπορεί να μειώσει την ένταση, να βελτιώσει

τη διάθεσή σου, και να σε φέρει σε επαφή με το σώμα σου. Η ξεκούραση είναι επίσης σημαντική. Ψυχική ευεξία σημαίνει να ξέρεις και τότε να κάνεις παύσεις.

- **Δείξε καλοσύνη στον εαυτό σου:** Δεν θα αισθάνεσαι κάθε μέρα το ίδιο—και αυτό είναι φυσιολογικό.. Στις δύσκολες μέρες, προσπάθησε να δείξεις στον εαυτό σου την ίδια

κατανόηση και συμπόνια που θα έδειχνες σε έναν φίλο. Τα συναισθήματά σου δεν είναι αδυναμία—είναι ένδειξη του τι έχει σημασία για σένα.

- **Κάνε μικρά πράγματα που σου προσφέρουν γαλήνη:**

Άκου μουσική ή ένα χαλαρωτικό podcast.

Γράψε τις σκέψεις σου σε ένα ημερολόγιο.

Πέρνα χρόνο στη φύση ή κάνε έναν μικρό περίπατο.

Δοκίμασε να κάνεις κάτι δημιουργικό όπως ζωγραφική ή χειροτεχνία.





Ενίσχυσε την ψυχική σου ευεξία

Όταν τα συναισθήματά σου συναντούν **ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΟΥ...**



Τα συναισθήματα δε διαμορφώνουν μόνο τη διάθεσή σου—επηρεάζουν και τις διατροφικές σου επιλογές. Το άγχος ή η στεναχώρια μπορεί να μειώσουν την όρεξη ή να σε στρέψουν σε “φαγητά παρηγοριάς”. Αυτές οι αντιδράσεις είναι **φυσιολογικές**. Ζώντας με ΙΦΝΕ, μπορεί επίσης να βιώσεις ένα είδος απώλειας σε σχέση με το φαγητό—ιδίως όταν οι εξάρσεις σε αναγκάζουν να αποφεύγεις τροφές που κάποτε απολάμβανες.

Το φαγητό συνδέεται με τα συναισθήματα. Στα ΙΦΝΕ, αυτή η σύνδεση είναι πιο περίπλοκη. Στην επόμενη ενότητα, θα εξερευνήσουμε πώς να χτίσεις ξανά μια υγιή και φροντιστική σχέση με το φαγητό—που υποστηρίζει τόσο την υγεία του εντέρου σου όσο και τη συναισθηματική σου ισορροπία.

Αν τα γεύματά σου προσέφεραν κάποτε παρηγοριά ή χαρά, μπορεί να βιώνεις ως απώλεια την ανάγκη να αποφεύγεις συγκεκριμένες τροφές κατά τη διάρκεια των εξάρσεων. Αυτή η συναισθηματική σχέση με το φαγητό ισχύει απολύτως και, στην επόμενη ενότητα, θα εξερευνήσουμε τρόπους να υποστηρίξεις τόσο το έντερό σου όσο και τη ψυχική σου ευεξία μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής. **(Ανάτρεξε στο: [Ισορροπημένη διατροφή](#).)**

Γιατί η διατροφή είναι σημαντική στα ΙΦΝΕ: Θεραπεύουν οι τροφές την Crohn ή την κολίτιδα;

Δώσε “καύσιμα” στο σώμα σου, υποστήριξε το πεπτικό σου, και φρόντισε την ευεξία σου



Η ζωή με νόσο Crohn ή Ελκώδη Κολίτιδα σημαίνει ότι το πεπτικό σου έχει ανάγκη επιπλέον φροντίδας—το ίδιο ισχύει και για το υπόλοιπο σώμα σου. Αν και **καμία συγκεκριμένη τροφή ή διατροφή δεν θεραπεύει τα ΙΦΝΕ**, η καλή θρέψη μπορεί να υποστηρίξει την επούλωση, να μειώσει τον κίνδυνο των εξάρσεων, και να σε βοηθήσει να νιώθεις ότι έχεις μεγαλύτερη ισορροπία και αντοχή.

Ίσως συναντήσεις “θαυματοουργές διατροφές” στο διαδίκτυο ή τα κοινωνικά δίκτυα, **δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα** ότι μία διατροφή ταιριάζει σε όλους. Πα’όλα αυτά, κάποιιοι επωφελούνται από **συγκεκριμένες διατροφικές προσεγγίσεις**—όπως δίαιτες χαμηλές σε υπόλειμμα κατά τη διάρκεια των εξάρσεων, ή εξατομικευμένα διατροφικά πλάνα μετά από χειρουργική επέμβαση ή όταν υπάρχουν στενώσεις (όταν τμήματα του εντέρου έχουν στενέψει και δυσκολεύουν τη διέλευση της τροφής).

Πάντα **να μιλάς με τη θεραπευτική σου ομάδα** πριν κάνεις μεγάλες αλλαγές, έτσι ώστε η διατροφή σου να παραμένει ασφαλής, ισορροπημένη και κατάλληλη για τις ανάγκες σου.

Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή δίνει στον οργανισμό σου το καύσιμο που χρειάζεται για να παραμείνει δυνατός, να διαχειριστεί τη φλεγμονή, και να αναρρώσει πιο εύκολα—ιδιαίτερα μετά από εξάρσεις ή αγωγές.

“Δεν χρειάζεσαι την τέλεια διατροφή. Μόνο αυτή που λειτουργεί καλά για σένα.”

Τι πραγματικά σημαίνει “ισορροπημένη”;

Μια υγιεινή διατροφή περιλαμβάνει μια ποικιλία τροφών που σου παρέχουν ενέργεια, υποστηρίζουν την επούλωση, και βοηθούν την εντερική λειτουργία στο μέγιστο.

Ενώ η δίαιτά σου μπορεί να διαφοροποιείται κατά την διάρκεια των εξάρσεων, ο οδηγός Eatwell της Public Health England είναι ένα χρήσιμο σημείο αναφοράς για τις φορές που αισθάνεσαι καλά και έχεις την δυνατότητα να καταναλώσεις ευρύτερη ποικιλία τροφών.

Δες τον οδηγό [Eatwell](#) παρακάτω (στα αγγλικά) για μια συνοπτική εικόνα του τι περιλαμβάνει μια ισορροπημένη διατροφή:



Αυτός ο οδηγός μας υπενθυμίζει να:

- Τρώμε **πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών** ημερησίως
- Να επιλέγουμε **δημητριακά ολικής άλεσης** ή αμυλούχες τροφές **πλούσιες σε φυτικές ίνες**
- Προσθέτουμε **άπαχη πρωτεΐνη** όπως ψάρια, αυγά, φασόλια και όσπρια
- Να χρησιμοποιούμε **ακόρεστα έλαια** σε μικρές ποσότητες
- Πίνουμε 6–8 ποτήρια **υγρών** τη μέρα
- Να περιορίσουμε τροφές **πλούσιες σε λιπαρά, αλάτι, και ζάχαρη**



Κατά τη διάρκεια εξάρσεων, κάποιες από αυτές τις τροφές μπορεί να είναι ανεκτές πιο δύσκολα. Αυτό είναι αναμενόμενο. Ο στόχος δεν είναι η τελειότητα, αλλά η ισορροπία κατά το πέρασμα του χρόνου.

Για λεπτομερέστερη καθοδήγηση σε σχέση με το φαγητό και τα ΙΦΝΕ, μπορείς να ανατρέξεις στο φυλλάδιο της **Crohn's & Colitis UK Food: Your Guide** (στα αγγλικά).

Παρέχει πρακτικές, τεκμηριωμένες πληροφορίες για τη διατροφή και το πώς να προσαρμόζεις τη δίαιτά σου σε διαφορετικές φάσεις της νόσου

Πηγή:
Crohn's & Colitis UK [Food: Your Guide](#)





Ισορροπημένη διατροφή

Εξατομικεύοντας το πιάτο σου

Κάτι που λειτουργεί για έναν ασθενή δε σημαίνει απαραίτητα ότι ταιριάζει σε κάποιον άλλο— και είναι φυσιολογικό. Κάποιες τροφές μπορεί να πυροδοτούν συμπτώματα κατά τη διάρκεια μιας έξαρσης αλλά να είναι καλά ανεκτές αργότερα. Το κλειδί είναι να μάθεις να ακούς το σώμα σου χωρίς φόβο ή ενοχή.

Αν παραλείπεις τροφές, να το κάνεις με καθοδήγηση. Απόφυγε να αποκλείεις σημαντικές διατροφικές ομάδες μόνος σου, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ελλείψεις θρεπτικών συστατικών, χαμηλά επίπεδα ενέργειας, και ακόμα σοβαρότερα συμπτώματα με τον καιρό. Αν δεν είσαι σίγουρος, ρώτα τον νοσηλεύτη ΙΦΝΕ, τον γιατρό σου ή τον διαιτολόγο για στήριξη. *(Ανάτρεξε στο: **Να έχεις πρόσβαση σε υγειονομική φροντίδα.**)*



Κάποιες φορές μπορεί το φαγητό να σε αγχώνει— όταν φοβάσαι ότι κάθε

Όταν το φαγητό μοιάζει με εχθρό...

μπουκιά μπορεί να οδηγήσει σε πόνο ή έξαρση. Είναι αναμενόμενο να γίνεσαι προσεκτικός. Αλλά το να παραλείπεις γεύματα, να τα περιορίζεις πολύ, ή να πειραματίζεσαι μόνος χωρίς καθόλου στήριξη μπορεί να κάνει περισσότερο κακό παρά καλό.

Χωρίς αρκετά θρεπτικά συστατικά, το σώμα σου δε θα μπορεί να πάρει ό,τι είναι απαραίτητο για να παραμείνει δυνατό, αφήνοντάς σε κουρασμένο, αγχωμένο και σωματικά εξαντλημένο. Κάτι που πολλοί ασθενείς με ΙΦΝΕ μοιράστηκαν: το να βρεις τις σωστές τροφές για το έντερό σου είναι μια προσωπική διαδρομή—και συχνά παίρνει χρόνο. Αν και κάποιες τροφές είναι ευρέως γνωστές ότι βοηθούν ή βλάπτουν, το κάθε πεπτικό είναι διαφορετικό. Αυτό που κάποιον τον ενοχλεί για κάποιον άλλο είναι ανώδυνο—και μερικές φορές ακόμα κι αυτό με τον καιρό αλλάζει.

Κατάγραψε τι λειτουργεί—για σένα

Για να καταλάβεις πώς το σώμα σου αντιδρά σε διαφορετικές τροφές μπορεί να πάρει χρόνο. Μια στρατηγική είναι να κρατάς ένα απλό **ημερολόγιο με τροφές και συμπτώματα**. Γράφοντας τι τρως και πώς νιώθεις μπορεί να αποκαλύψει μοτίβα που βοηθούν εσένα—και τη θεραπευτική σου ομάδα—να εντοπίσετε πιθανά ερεθίσματα ή τροφές που προάγουν την ευεξία σου.


Για να καταλάβεις πώς το σώμα σου αντιδρά σε διαφορετικές



ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Ισορροπημένη διατροφή



 *Χρησιμοποίησε ένα ημερολόγιο σαν το παρακάτω για να σημειώνεις εύκολα τα γεύματα και τα συμπτώματα αν υπάρχουν. Αυτό μπορεί να φανεί χρήσιμο πριν από τις επισκέψεις ή κατά τη δοκιμή νέων τροφών.

Προσωπικό ημερολόγιο Τροφών & Εντέρου: ένα παράδειγμα

Ημέρα:	Τι έφαγα ή ήπια	Πώς με έκανε να νιώσω; (π.χ., άνεση, πόνο, φούσκωμα, ενέργεια)	Πότε και εάν παρατήρησα κάποια αντίδραση
Πρωινό	Χυλό με μπανάνα και γάλα αμυγδάλου	Ένιωσα ανάλαφρα καλά, είχα ενέργεια όλο το πρωί	Καμία παρατήρηση
Δεκατιανό	Μαύρο τσάι και 1/2 α ρυζογκοφρέτα με φυστικοβούτυρο	Ικανοποιητικά-ελαφρύ φούσκωμα μετά το τσάι	30 λεπτά αφού έφαγα
Μεσημεριανό			
Απογευματινό σνακ			
Βραδινό			
Άλλες παρατηρήσεις	Ένιωσα περισσότερη κόπωση σήμερα. Αγχωτικό μίτινγκ το πρωί. Δεν κοιμήθηκα καλά χτες βράδυ.		

Πηγή:

Προσαρμοσμένο από Crohn's & Colitis UK.
[Food: Your Guide](#)





Ισορροπημένη διατροφή

Νιώθεις αγχωμένος; Ίσως επηρεάσει τον τρόπο που τρως

Εκτός από τις εξάρσεις και τα συμπτώματα, το άγχος μπορεί να επηρεάσει το πώς τρως—και όχι με προβλέψιμο τρόπο πάντα. Σε περιόδους γεμάτες άγχος, μπορεί να μην έχεις όρεξη ή να τρως λιγότερο από ό,τι συνήθως. Αλλά για πολλούς ασθενείς, το στρες πυροδοτεί την ανάγκη για να φάνε περισσότερο ή να στραφούν σε φαγητά παρηγοριάς με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή λιπαρά.

Πρόσφατα δεδομένα από έρευνα του miGut-Health έδειξαν ότι το άγχος δεν επιδεινώνει μόνο τα συμπτώματα—μπορεί επίσης να διαταράξει τα διατροφικά μοτίβα και να επηρεάσει τις διατροφικές επιλογές.



Αυτά τα μοτίβα είναι στενά συνδεδεμένα με την ψυχική σου ευεξία. Το να αναγνωρίσεις την σύνδεση είναι το πρώτο βήμα (Ανάτρεξε στο: **Ενίσχυσε την ψυχική σου ευεξία**) που μπορεί να σε βοηθήσει να λάβεις μικρά υποστηρικτικά μέτρα για να νιώθεις ότι διατηρείς την ισορροπία σου και τον έλεγχο.

Έξυπνες εναλλακτικές για ισορροπία όταν το άγχος πιέζει

Να έχεις πρόχειρα σνακ φιλικά προς το έντερο. Μαλακές μπανάνες, απλά κράκερ, βραστάς πατάτες—εύπεπτες επιλογές για όταν σε πιάσει η πείνα.

Φτιάξε μια λίστα με “ασφαλείς τροφές”. Σημείωσε τροφές που συνήθως κάνουν καλό στο έντερό σου—συμβουλεύσου την όταν έχεις αμφιβολίες.

Τρώγε μικρά, τακτικά γεύματα.

Το να περιμένεις πολύ μπορεί να σε οδηγήσει σε μεγαλύτερη πείνα· τα μικρότερα, τακτικά γεύματα είναι πιο ήπια στο έντερό σου.

Σταμάτα για λίγο και αφουγκράσου τον εαυτό σου. Πριν φας, αναρωτήσου: πρόκειται για πραγματική πείνα ή για κάποιο άλλο συναίσθημα;

Δοκίμασε τρόπους εκτόνωσης του άγχους πέρα από το φαγητό. Χαλαρωτικές δραστηριότητες, όπως η κίνηση, η μουσική, ή το να γράφεις τις σκέψεις σου μπορούν να σε βοηθήσουν στη διαχείριση των συναισθημάτων χωρίς να στρέφεται στο φαγητό. (Ανάτρεξε στο: **Ενίσχυσε την ψυχική σου ευεξία.**)



Ισορροπημένη διατροφή

Δοκίμασε να τρως συνειδητά

Η συνειδητή κατανάλωση φαγητού σε βοηθά να επανασυνδεθείς με το φαγητό και το σώμα σου. Σχετίζεται με το να μειώνεις τον ρυθμό, να παρατηρείς πώς νιώθεις, και να τρως με τρόπο που υποστηρίζει την ευεξία σου. Παρακάτω υπάρχουν 6 τρόποι για να τρως συνειδητά έχοντας ΙΦΝΕ:

Το να μην τρως συνειδητά	Το να τρως συνειδητά
Να αγνοείς τα σημάδια που σου δίνει το σώμα σου και να συνεχίζεις να τρως ενώ χόρτασες	Να παρατηρείς σημάδια πείνας και πληρότητας—να τρως μόνο όσο είναι αρκετό
Να τρως εξαιτίας των συναισθημάτων σου (στεναχώρια, άγχος, βαρεμάρα)	Να τρως όταν το σώμα σου χρειάζεται καύσιμα (όχι μόνο συναισθήματα)
Να τρως σε άτακτες ώρες και μέρη, συχνά όταν είσαι μόνος	Να έχεις μια χαλαρή, τακτική ρουτίνα γευμάτων
Να επιλέγεις τροφές που προσφέρουν συναισθηματική ανακούφιση, όχι σωματική	Να επιλέγεις τροφές που υποστηρίζουν το έντερο και τη συνολική υγεία
Να τρως ενώ δεν είσαι συγκεντρωμένος (τηλεόραση, τηλέφωνο, δουλειά)	Να επικεντρώνεσαι μόνο στο γεύμα σου—όχι οθόνες ή περισπαμοί
Να αντιμετωπίζεις τα γεύματα σαν κάτι που πρέπει να γίνει με βιασύνη	Να επιβραδύνεις και να απολαμβάνεις το φαγητό (τη μυρωδιά, τη γεύση και το πώς σε κάνει να νιώθεις)

Συμβουλή

Το να τρως συνειδητά δεν αφορά στο να το κάνεις τέλεια—αφορά σε μια πιο ήρεμη, υποστηρικτική σχέση με το φαγητό, σε κάθε μπουκιά.



Βρες δίκτυο υποστήριξης

Δεν χρειάζεται να είσαι σε αυτό μόνος

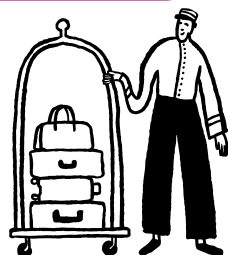
Το να ζεις με ΙΦΝΕ μπορεί να σε κάνει να νιώθεις μοναξιά—αλλά δεν είσαι μόνος.

Η επικοινωνία με ανθρώπους που καταλαβαίνουν τι περνάς μπορεί να κάνει τη διαφορά. Είτε αφορά στην ενθάρρυνση, σε πρακτική βοήθεια, ή σε κάποιον που απλά ή απλώς κάποιον να σε στηρίζει στις δύσκολες μέρες, το δίκτυο υποστήριξής σου, μπορεί να είναι ένα πολύτιμο τμήμα της θεραπείας σου.

Το να ζητάς υποστήριξη δεν είναι σημάδι αποτυχίας—είναι ένα βήμα για να νιώθεις πιο δυνατός.

Η αναζήτηση βοήθειας είναι δείγμα δύναμης, όχι αδυναμίας

Οι άνθρωποι που είναι γύρω σου μπορεί να ελαφρύνουν το φορτίο, ψυχικά και σωματικά. Το δίκτυο υποστήριξής σου μπορεί να σου δώσει κουράγιο, να μοιραστεί μαζί σου τρόπους αντιμετώπισης, και να σου υπενθυμίσει πως δεν είσαι μόνος σου σε όλο αυτό.



Συμβουλή

Αναζήτησε υποστήριξη που σε κάνει να νιώθεις πως σε ακούν, σε σέβονται και είσαι συναισθηματικά ασφαλής.

Η ζωή με ΙΦΝΕ μπορεί να επηρεάσει το πώς σχετίζεσαι με τους άλλους—και μερικές φορές οι άνθρωποι γύρω σου μπορεί να μην κατανοούν πλήρως τι βιώνεις. Ίσως αντιμετωπίσεις:

- **Απογοήτευση** όταν η πάθησή σου δεν είναι ορατή στους άλλους
- **Ενοχή** για ακύρωση σχεδίων και αναζήτηση βοήθειας.
- Να νιώθεις ότι **σε παρεξηγούν** ή ότι **σε απορρίπτουν**.

Οικογένεια & φίλοι

Συμβουλές για να χτίσεις υποστηρικτικό δίκτυο

- **Μίλα ανοιχτά** για το πώς βιώνεις τις εξάρσεις και τι χρειάζεσαι.
- Ενημέρωσε τους δικούς σου ανθρώπους πώς μπορούν να σε **στηρίξουν** ή να σε **βοηθήσουν** (με γεύματα, εξυπηρετήσεις, συναισθηματική στήριξη).
- Μοιράσου μαζί τους απλές πηγές, όπως τον οδηγό **ENGAGE-IBD** ώστε να τους βοηθήσεις να μάθουν για τα ΙΦΝΕ και πώς να σε στηρίξουν.



Βρες δίκτυο υποστήριξης

Στήριξη στον χώρο εργασίας

Πολλοί ασθενείς αναφέρουν:

- **Ανησυχία** ότι στιγματίζονται ή δεν λαμβάνονται σοβαρά.
- **Δυσκολία** με αυστηρά ωράρια ή πρόσβαση σε τουαλέτα.
- **Άγχος** για τις άδειες από την εργασία για τις ιατρικές επισκέψεις.



Είναι εύκολο να νιώθεις απομονωμένος όταν η πάθησή σου δεν είναι ορατή.

Κάποιοι ασθενείς:

- **Δεν γνωρίζουν** κανέναν άλλο με ΙΦΝΕ.
- **Διστάζουν** να ανοιχτούν φοβούμενοι την κριτική.
- **Δυσκολεύονται** να ταυτιστούν με ανάλογες εμπειρίες σε κλινικά περιβάλλοντα.



Τα ΙΦΝΕ μπορούν να δημιουργήσουν προκλήσεις στην εργασία, από τη διαχείριση της κόπωσης μέχρι την αντιμετώπιση συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια των μίτινγκς.

Συμβουλές για τη δημιουργία ενός πιο υποστηρικτικού περιβάλλοντος

- **Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι** —όπως κάποιον προϊστάμενο ή στο τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού.
- **Συζήτησε τις επιλογές σου** όπως ευέλικτο ωράριο ή τηλεργασία.
- **Ξεκαθάρισε** τη σημασία πρόσβασης σε τουαλέτα και κατανόησης κατά τη διάρκεια των εξάρσεων..

Κοινότητες ΙΦΝΕ & δίκτυα υποστήριξης

Άρχισε από τις οργανώσεις ασθενών

Πολλές προσφέρουν αξιόπιστες πληροφορίες εξειδικευμένες για την πάθηση και οργανώνουν τοπικές ή εθνικές εκδηλώσεις.

Μπορεί να σε καθοδήσουν σχετικά με νομική, διατροφική, ή ψυχολογική υποστήριξη.

Τέτοια παραδείγματα είναι η IFCCA ή ο σύλλογος ασθενών με ΙΦΝΕ της χώρας σου.



Συμβουλές για να βρεις στήριξη και δύναμη

- Εντάξου σε ομάδες υποστήριξης (διαδικτυακές ή δια ζώσης) για ανταλλαγή συμβουλών και ενσυναίσθηση.
- Μίλα ανοιχτά σε ασφαλείς εποπτευόμενους χώρους—το “κι εγώ” έχει μεγάλη δύναμη.
- Χρησιμοποίησε φόρουμ ή εφαρμογές για να συνδεθείς με άτομα που αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες.



Βρες δίκτυο υποστήριξης

Συμβουλή

Αναζήτησε δίκτυα ΙΦΝΕ, όπως την IFCCA—η Διεθνής Ομοσπονδία Συλλόγων για τη νόσο Crohn & την Ελκώδη Κολίτιδα—που συνδέει εθνικούς συλλόγους ασθενών σε όλη την Ευρώπη. Μπορείς να εξερευνήσεις τοπικούς και εθνικούς συνεργάτες για να βρεις κοινότητα, υποστήριξη, και ευκαιρίες για εκπροσώπηση.

Μπορείς επίσης να ρωτήσεις τον γαστρεντερολόγο σου, τον νοσηλευτή ΙΦΝΕ, ή τοπικές οργανώσεις ασθενών για ομάδες υποστήριξης μεταξύ ασθενών ή για προγράμματα εκπροσώπησης ασθενών στην περιοχή σου.

 Πηγή: IFCCA – Σχετικά με Εμάς.



Η ψυχική στήριξη μετράει... Αλλά, η πρακτική στήριξη βοηθάει εξίσου

Έχοντας κάποιον να μιλήσεις—που πραγματικά καταλαβαίνει—μπορεί να ανακουφίσει το ψυχικό στρες, το άγχος, και να σε βοηθήσει να νιώθεις λιγότερο απομονωμένος.

Θα μπορούσε να είναι κάποιος έμπιστος φίλος, ένα μέλος της οικογένειας, ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας, ή ένας συνασθενής ΙΦΝΕ σε ομάδα

υποστήριξης. Μερικές φορές, το να έχεις κάποιον που λέει “Καταλαβαίνω” είναι αρκετό για να κάνει μια δύσκολη μέρα day πιο διαχειρίσιμη. (Ανάτρεξε στο: **Ενίσχυσε την ψυχική σου ευεξία.**)

Πρακτική υποστήριξη σημαίνει να έχεις ανθρώπους γύρω σου που μπορούν να αναλάβουν δράση όταν χρειάζεσαι βοήθεια.

Τα ΙΦΝΕ δεν είναι μόνο διαχείριση συμπτωμάτων—είναι και η συνέχιση της καθημερινότητάς σου, ακόμα κι όταν δεν είσαι στα καλύτερά σου. Αυτή του είδους η υποστήριξη σε βοηθά να είσαι συνεπής στη θεραπεία σου και να μειώνεις το άγχος σου ώστε να επικεντρωθείς στην ανάρρωσή σου.

Μπορούν:

- Να σου υπενθυμίσουν να πάρεις τα **φάρμακα** σου ή να πας στα **ιατρικά ραντεβού σου**.
- Να σε βοηθήσουν με την προετοιμασία **γευμάτων** ή **σνακ** που είναι φιλικά προς τα ΙΦΝΕ.
- **Να οδηγήσουν** μέχρι τον γιατρό ή το νοσοκομείο.
- **Να κάνουν εξωτερικές δουλειές** όταν είσαι κουρασμένος ή πονάς.
- Να βοηθήσουν στην **καθαριότητα** και **οργάνωση** του χώρου σου αν δε νιώθεις καλά.
- Να έρθουν μαζί σου στις **επισκέψεις** για στήριξη.



Βρες δίκτυο υποστήριξης

Συμβουλή

Να είσαι συγκεκριμένος όταν ζητάς βοήθεια—πες κάτι όπως “Θα σε πείραζε να ερχόσουν μαζί μου για ...” ώστε οι άνθρωποι να ξέρουν ακριβώς πώς μπορούν να σε υποστηρίξουν.

Η αναζήτηση στήριξης ξεκινά με μια συζήτηση

Οι άνθρωποι συχνά θέλουν να σε στηρίξουν αλλά δεν ξέρουν το πώς. Γι’ αυτό το να μιλάς ανοιχτά για τις ανάγκες σου είναι τόσο σημαντικό: βοηθά τους άλλους να σε στηρίξουν με τρόπους που είναι πραγματικά χρήσιμοι, όχι μόνο καλοπροαίρετοι.

Ενημέρωσε τους ανθρώπους για το πώς τα ΙΦΝΕ επηρεάζουν τη ζωή σου—για το πώς, για παράδειγμα, η κόπωση μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά, ή το άγχος μπορεί να πυροδοτήσει συμπτώματα. Αυτά είναι πράγματα που μπορεί οι άλλοι να μη βλέπουν, αλλά διαμορφώνουν το πώς βιώνεις την καθημερινότητά σου. Όταν οι άνθρωποι καταλαβαίνουν περισσότερα, μπορούν να είναι εκεί για εσένα με καλύτερους τρόπους.

Παράλληλα, η οριοθέτηση είναι εξίσου σημαντική. Έχεις το δικαίωμα να προστατεύσεις την ενέργειά σου, ν’ αρνηθείς μια ανεπιθύμητη συμβουλή, ή να διαλέξεις τι θα μοιραστείς (και πότε).



Παραδείγματα που μπορείς να πεις

- “Ευχαριστώ για τη συμβουλή, αλλά απλά χρειάζομαι κάποιον για να ακούει αυτή τη στιγμή.”
- “Θα βοηθούσε αν μπορούσες να μου υπενθυμίσεις το ραντεβού μου την επόμενη εβδομάδα”
- “Εκτιμώ το ενδιαφέρον σου, αλλά δεν είμαι έτοιμος να το συζητήσω σήμερα.”

Τα όρια δεν είναι εγωισμός—είναι **αυτό-φροντίδα**. Μπορείς να είσαι ανοιχτός και να **προστατεύεις τα όριά σου**.

Για συμβουλές σχετικά με το πώς να μιλάς ανοιχτά για την ΙΦΝΕ με αγαπημένα πρόσωπα, φίλους ή εργοδότες, δες την **Εργαλειοθήκη Συζήτησης** (στα αγγλικά) από το Crohn’s & Colitis UK, που περιλαμβάνει πρακτικές οδηγίες για να νιώθεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση όταν μιλάς για την πάθησή σου:





Δημιούργησε νέους στόχους

Θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους για τη διαχείριση των ΙΦΝΕ

Το να ζεις με ΙΦΝΕ δεν αφορά μόνο στη διαχείριση συμπτωμάτων—αλλά και στη δημιουργία μιας ζωής που την αισθάνεσαι ουσιαστική. Θέτοντας ξεκάθαρους, ρεαλιστικούς στόχους, μπορεί να σου δώσει κατεύθυνση και να σε βοηθήσει να εστιάσεις σε όσα έχουν πραγματική σημασία.

Οι στόχοι σου μπορεί να αλλάξουν με τον καιρό, κι αυτό είναι φυσιολογικό. Στη ζωή υπάρχουν εναλλαγές φάσεων και προκλήσεων όπως μια καινούρια εργασία, η επιστροφή στο σχολείο ή το πανεπιστήμιο, η προετοιμασία για ταξίδια ή εκδρομές, οι μετακομίσεις ή αλλαγές στις συνθήκες διαμονής, η αντιμετώπιση οικονομικού στρες ή ανεργίας, η εγκυμοσύνη, η εμμηνόπαυση, μια χειρουργική επέμβαση, η νοσηλεία, ή η γήρανση.

Αυτό που μετράει είναι να προσαρμόζεις τους στόχους σου καθώς οι ανάγκες σου αλλάζουν και να προχωράς ένα βήμα τη φορά.



Για καθοδήγηση γύρω από σημαντικές αλλαγές στη ζωή με ΙΦΝΕ—όπως μια νέα δουλειά, η επιστροφή στις σπουδές, τα ταξίδια, η χειρουργική επέμβαση, η εγκυμοσύνη, η σεξουαλική ζωή ή η γήρανση—δες τις πηγές (στα αγγλικά) της Crohn's & Colitis UK σχετικά με τη ζωή με νόσο Crohn ή Ελκώδη Κολίτιδα.

Πηγή:

Crohn's & Colitis UK.

[Ζώντας με νόσο Crohn ή Ελκώδη Κολίτιδα.](#)





Δημιούργησε νέους στόχους

Οι στόχοι σου θα αντανακλούν την ατομική κατάσταση της υγείας σου—όπως τον τύπο και τη βαρύτητα

της νόσου σου, την ηλικία, τα συμπτώματα, άλλες παθήσεις, και τις ψυχικές ή κοινωνικές σου ανάγκες. Μπορεί να εστιάσεις σε έναν στόχο τη φορά, να θέσεις μερικούς ταυτόχρονα, ή να τους αναθεωρείς καθώς αλλάζουν οι συνθήκες στη ζωή σου.

Οι στόχοι μπορούν να είναι τόσο μοναδικοί όσο η διαδρομή σου

Μια χρήσιμη προσέγγιση για στοχοθεσία – ΕΞΥΠΝΟΙ στόχοι

ΕΞΥΠΝΟΙ στόχοι σημαίνει να μετατρέπεις μεγάλες ιδέες σε μικρότερα, εφικτά βήματα που μοιάζουν ρεαλιστικά και σου δίνουν κίνητρο. Κάθε γράμμα στη λέξη “ΕΞΥΠΝΟΙ” προσφέρει μια απλή συμβουλή για να σε βοηθήσει να θέσεις στόχους που πραγματικά υποστηρίζουν την υγεία σου και την καθημερινότητα με ΙΦΝΕ.

- **Ε Ειδικοί:** Να μιλάς ειδικά για το τι θέλεις. Κατάνειμε σε μικρότερα βήματα τους μεγάλους στόχους—για παράδειγμα, “Θέλω να περπατάω 60 λεπτά την εβδομάδα.”
- **Ξ Ξεκάθαρα Μετρήσιμοι:** Βεβαιώσου ότι μπορείς να παρακολουθείς την πρόοδό σου. Για παράδειγμα, “Θα περπατάω 20 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα.”
- **Υ Υλοποιήσιμοι:** Διάλεξε έναν στόχο που ταιριάζει στην υγεία σου και στον τρόπο ζωής σου. Αν τα πρωινά είναι ανέφικτο, σχεδίασε να περπατάς το μεσημέρι με παπούτσια που είχες ήδη φυλαγμένα στη δουλειά.
- **Π Προσωπικοί:** Επίλεξε έναν στόχο σημαντικό για εσένα, όχι κάτι που οι άλλοι θεωρούν πως πρέπει να κάνεις. Για παράδειγμα, διάλεξε να κάνεις γιόγκα στο σπίτι αν αυτό αισθάνεσαι πιο άνετο για το σώμα σου από το να πας στο γυμναστήριο.
- **Ν Να έχουν χρονικό πλαίσιο:** Θέσε ένα χρονοδιάγραμμα—για παράδειγμα, αρχίζεις την επόμενη εβδομάδα και σκοπεύεις να αυξήσεις τον στόχο σου μετά από δυο μήνες.
- **Ο Οδηγούν σε αξιολόγηση:** Δες πώς εξελίσσεται. Χρησιμοποίησε ένα ημερολόγιο ή μια εφαρμογή για να καταγράψεις την πρόοδό σου και να προσαρμόζεις τον στόχο σου όταν χρειάζεται.
- **Ι Ικανοί για επιβράβευση:** Γίόρτασε τα ορόσημα. Μετά από μερικές εβδομάδες, επιβράβευσε τον εαυτό σου—για παράδειγμα με μια νέα playlist, ένα γεύμα έξω, ή άνετα ρούχα γυμναστικής.



Δημιούργησε νέους στόχους

Παραδείγματα στόχων

- **Σωματικοί στόχοι:** Μείωση ή διαχείριση των συμπτωμάτων όπως τον κοιλιακό πόνο ή τις συχνές κενώσεις.
- **Στόχοι ψυχικής υγείας:** Μείωση του άγχους, της απογοήτευσης, και της αγωνίας, βελτίωση αυτοπεποίθησης, ή αίσθημα μεγαλύτερης ψυχικής γαλήνης.
- **Στόχοι ζωής:** Επιστροφή στην εργασία, στο σχολείο, ή στον εθελοντισμό, δημιουργία οικογένειας, ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοφροντίδας, παρουσία σε κοινωνικές εκδηλώσεις, ή έξοδος σε εστιατόριο.
- **Ιατρικοί στόχοι:** Βελτίωση εργαστηριακών αποτελεσμάτων, μείωση φλεγμονής.



Βήμα 1: Βάλε ως προτεραιότητα ό,τι θεωρείς σημαντικό

- Ξεκίνα **αναγνωρίζοντας έναν τομέα** της ζωής ή της υγείας σου που θα ήθελες να βελτιώσεις. Αυτό σε βοηθά να εστιάζεις σε προσωπικά ουσιαστικούς στόχους.

Τι έχει μεγαλύτερη σημασία για σένα τώρα;

<input type="checkbox"/> Παραμονή σε ύφεση	<input type="checkbox"/> Παρουσία σε κοινωνικές εκδηλώσεις
<input type="checkbox"/> Διαχείριση άγχους	<input type="checkbox"/> Διαχείριση εργασιακών ή σχολικών καθηκόντων
<input type="checkbox"/> Καλύτερη διατροφή	<input type="checkbox"/> Ενίσχυση ψυχικής ευεξίας
<input type="checkbox"/> Βελτίωση ενέργειας	<input type="checkbox"/> Ενίσχυση αυτοπεποίθησης με τις διατροφικές επιλογές
<input type="checkbox"/> Καλύτερος ύπνος	<input type="checkbox"/> Βελτίωση της καθημερινής λήψης φαρμακευτικής αγωγής
<input type="checkbox"/> Μείωση της επιτακτικής ανάγκης για τουαλέτα	<input type="checkbox"/> Καλύτερο αίσθημα ελέγχου μέρα τη μέρα
<input type="checkbox"/> Περισσότερη γυμναστική	<input type="checkbox"/> Άλλα: _____



Δημιούργησε νέους στόχους

Βήμα 2 Δοκίμασε τη μέθοδο ΕΞΥΠΝΟΙ στόχοι



Τώρα που έχεις ορίσει την προτεραιότητά σου, χρησιμοποίησε τη μέθοδο ΕΞΥΠΝΟΙ στόχοι για να τη μετατρέψεις σε **ξεκάθαρο, υλοποιήσιμο στόχο**.

- **E Ειδικός:** Τι θέλεις ειδικά να καταφέρεις;
Θέλω να _____
- **Ξεκάθαρο Μετρήσιμος:** Πώς θα ξέρεις ότι προοδεύεις;
Θα την καταγράψω με _____
- **Υ Υλοποιήσιμος:** Είναι αυτός ο στόχος ρεαλιστικός για σένα τώρα;
Μπορώ να κάνω μικρά βήματα όπως _____
- **Π Προσωπικός:** Γιατί είναι αυτός ο στόχος σημαντικός για σένα;
Είναι σημαντικός επειδή _____
- **N Na έχει χρονικό πλαίσιο:** Πότε θέλεις να πετύχεις αυτό τον στόχο;
Θα εργαστώ για αυτόν _____ εβδομάδες/μήνες και
θα με ελέγξω στις _____
- **O Οδηγεί σε αξιολόγηση:** Πώς θα αξιολογήσεις την πρόοδό σου;
Θα κάνω εβδομαδιαίο έλεγχο κι αν χρειαστεί θα κάνω προσαρμογές
με _____
- **I Ικανός για ανταμοιβή:** Πώς θα δώσεις αξία στην προσπάθειά σου;
Θα το γιορτάσω με _____



Βήμα 3: Μοιράσου τους στόχους σου με την ομάδα ΙΦΝΕ

Η θεραπευτική σου ομάδα μπορεί να σε βοηθήσει να διαμορφώσεις καλύτερα τον στόχο σου, να προτείνει στρατηγικές, και να σε υποστηρίξει σε όλη την διαδρομή. Το να συζητήσεις τον στόχο σου στην επόμενη επίσκεψη είναι ένα εξαιρετικό πρώτο βήμα. (Ανάτρεξε στα: **Να έχεις πρόσβαση σε υγειονομική φροντίδα και Γίνε ενεργός στη λήψη αποφάσεων.**)

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Επίλογος: Πάρε τον έλεγχο της διαδρομής σου

Ένα βήμα τη φορά

Η ζωή με ΙΦΝΕ είναι μια διαδρομή, αλλά δεν χρειάζεται να την κάνεις μόνος. Ο οδηγός ENGAGE-ΙΦΝΕ είναι εδώ για να σε στηρίξει να κάνεις ενεργά βήματα προς την βελτίωση της υγείας και ευεξίας σου.

Δεν σημαίνει ότι πρέπει να τα κάνεις όλα μονομιάς. Διάλεξε τον τομέα που έχει μεγαλύτερη σημασία για εσένα σήμερα—και ξεκίνα από εκεί. Τα μικρά βήματα μπορούν να οδηγήσουν σε ουσιαστική πρόοδο. |

Κάθε τμήμα αυτού του κύκλου—από την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας μέχρι τη λήψη κοινών αποφάσεων—μπορεί να σε βοηθήσει να νιώθεις ότι έχεις τον έλεγχο, αυτοπεποίθηση και στήριξη.

Να επιστρέφεις σε αυτόν τον οδηγό όταν έχεις ανάγκη για μια ώθηση, σκέψη, ή φρέσκιες ιδέες για τη διαχείριση της πάθησής σου με σαφήνεια και σκοπό.



ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Διαδικτυακές Πηγές & Βιβλιογραφία

Στους παρακάτω συνδέσμους, στα αγγλικά, θα βρεις μια πιο αναλυτική επεξήγηση όσων εξηγούνται σε αυτόν τον οδηγό

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΙΦΝΕ

Τα πάντα σχετικά με τη νόσο Crohn και την Ελκώδη Κολίτιδα.

<https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/all-about-crohns-and-colitis> Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Νόσος Crohn. <https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/crohns-disease>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Ελκώδης Κολίτιδα. <https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/ulcerative-colitis>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Συμπτώματα και Αιτίες των ΙΦΝΕ. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/inflammatory-bowel-disease/symptoms-causes/syc-20353315>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Τι είναι η νόσος Crohn και η Ελκώδης Κολίτιδα;
<https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/What-are-Crohn-and-Colitis>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ ΥΓΙΕΙΝΟΜΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Ποιοί αποτελούν την ομάδα ΙΦΝΕ; <https://www.crohnsandcolitis.org.uk/our-work/healthcare-professionals/build-an-ibd-team/who-is-in-an-ibd-team>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Επικοινωνία με την Πρωτοβάθμια Περίθαλψη. <https://ibduk.org/ibd-standards/newly-diagnosed/communication-with-primary-care>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Πώς μπορείς να πάρεις διάγνωση; <https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/how-to-get-a-diagnosis>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Πώς γίνεται η διάγνωση των ΙΦΝΕ;
<https://www.crohnscolitisfoundation.org/patientsandcaregivers/what-is-ibd/diagnosing-ibd>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Διαδικτυακές Πηγές & Βιβλιογραφία

ΓΝΩΡΙΣΕ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΟΥ

Συμπτώματα. <https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/symptoms?parent=23151&page=1&tags=&category=23151&sort=>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Συμπτώματα που απαιτούν προσοχή.
<https://www.crohnscolitisfoundation.org/patientsandcaregivers/what-is-ibd/symptoms>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Ιατρική Ορολογία.
<https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/medical-words>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ

Βελτίωση της Βιωσιμότητας των Συστημάτων Υγείας Μέσα από την Καλύτερη Συμμόρφωση στις Θεραπείες: Μια Πολυπαραγοντική Προσέγγιση.
<https://www.eu-patient.eu/globalassets/policy/adherence-compliance-concordance/adherence---joint-briefing-paper.pdf>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Θεραπεία της Ιδιοπαθούς Φλεγμονώδους Νόσου του Εντέρου (ΙΦΝΕ)
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/inflammatory-bowel-disease/diagnosis-treatment/drc-20353320>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Τι Συμβαίνει Όταν Σταματήσεις την Φαρμακευτική Αγωγή για την Ελκώδη Κολίτιδα; <https://www.webmd.com/ibd-crohns-disease/ulcerative-colitis/features/uc-stop-meds>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Συχνές Ερωτήσεις για τα Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου (FAQ).
<https://services.eastcheshire.nhs.uk/inflammatory-bowel-disease/inflammatory-bowel-disease-frequently-asked-questions-faq> Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Προχωρώντας στο Λαβύρινθο: Εμπόδια στη Θεραπεία των ΙΦΝΕ και ο Δρόμος Μπροστά Μας. <https://www.crohnscolitisfoundation.org/blog/navigating-the-maze-barriers-to-ibd-care-and-the-path-forward-0>
Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Διαδικτυακές Πηγές & Βιβλιογραφία

ΓΙΝΕ ΕΝΕΡΓΟΣ ΣΤΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Από Κοινού Λήψη Αποφάσεων στα ΙΦΝΕ.

<https://www.crohnscolitisfoundation.org/science-and-professionals/patient-resources/shared-decision-making>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Λήψη Αποφάσεων από Κοινού.

<https://ibduk.org/ibd-standards/newly-diagnosed/shared-decision-making>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Ουσιαστικά Βήματα στην από Κοινού Λήψη Αποφάσεων.

<https://ibd.care/provider/shared-decision-making/essential-steps-in-shared-decision-making>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

ΕΝΙΣΧΥΣΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΣΟΥ ΕΥΞΕΙΑ

Ψυχική και Συναισθηματική Ευεξία.

<https://www.crohnscolitisfoundation.org/patientsandcaregivers/mental-health>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Ψυχή και Ευημερία. <https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/living-with-crohns-or-colitis/mental-health-and-wellbeing>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Ψυχική Υγεία και Ευεξία. <https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/IBD-Journey/Mental-Health-and-Wellness/Ways-to-Manage>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Ψυχολογική Υγεία & ΙΦΝΕ. <https://crohnsandcolitis.org.au/living-with-crohns-colitis/lifestyle/psychological-health-ibd/>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Ζώντας με ΙΦΝΕ. <https://www.cdc.gov/inflammatory-bowel-disease/living-with/index.html>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΊΦΝΕ ΣΟΥ

Διαδικτυακές Πηγές & Βιβλιογραφία

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οδηγός Καλής Διατροφής. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Σύντομος Οδηγός για τις Κυβερνητικές Συστάσεις Υγιεινής Διατροφής.

https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5ba8a087e5274a55c3407c38/A_quick_guide_to_govt_healthy_eating_update.pdf

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Τροφές: Ο Οδηγός Σου.

<https://www.crohnsandcolitis.org.uk/media/dwworpdq/food-and-ibd-new.pdf>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΓΙΑ ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Διεθνής Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συλλόγων για τη Νόσο Crohn και την

Ελκώδη Κολίτιδα (IFCCA). Σχετικά με την IFCCA. <https://www.ifcca-ibd.org/about-ifcca>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Εργαλειοθήκη Συζήτησης. <https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/talking-toolkit>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Στηρίζοντας Κάποιον. <https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/supporting-someone?parent=23120&page=1&tags=&category=23120&sort=>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

ENGAGE-IBD ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ

Διαδικτυακές Πηγές & Βιβλιογραφία

ΝΕΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Σχέσεις και Επαφές. <https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/IBD-Journey/Relationships-and-Intimacy>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Πηγαίνοντας Σχολείο με ΙΦΝΕ.

<https://www.crohnscolitisfoundation.org/patientandcaregivers/youth-parent-resources/kids/taking-ibd-to-school>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Γονιμότητα και Εγκυμοσύνη. <https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/IBD-Journey/Fertility-and-Pregnancy-in-IBD>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Ταξιδεύοντας με ΙΦΝΕ. <https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/IBD-Journey/Travel-and-Lifestyle>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Χειρουργική Επέμβαση. <https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/IBD-Journey/Treatment-and-Medications/Surgery>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Οδηγός Διαβίωσης με Κολοστομία.

<https://crohnscolitis.ie/uploads/files/Living%20with%20a%20Stoma%20Guide%202025.pdf>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025

Μεγαλώνοντας έχοντας νόσο Crohn ή Ελκώδη Κολίτιδα.

<https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/living-with-crohns-or-colitis/growing-older-with-crohns-or-colitis>

Ανακτήθηκε την 1 Οκτωβρίου, 2025



Σχεδιασμός και Ανάπτυξη Κλινικού Περιεχομένου: Dilara Usta, Marta Acampora, Andresa Costa Pereira (EngageMinds HUB – Consumer, Food & Health Engagement Research Center, Università Cattolica del Sacro Cuore, Italy)

Επιστημονική τεκμηρίωση και εποπτεία: Guendalina Graffigna (Consumer, Food & Health Engagement Research Center, Università Cattolica del Sacro Cuore, Italy)

Συντονισμός Εμπειριών και Απόψεων Ασθενών: Maria Stella De Rocchis (International Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations, Belgium)

Σχεδιασμός: Francesc Esparza (International Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations, Belgium)

Εικονογραφήσεις: Mia Olofsson, for Trendify

Μετάφραση στα Ελληνικά: Vivian Papia

Ειδικές Ευχαριστίες: Benthe Bertelsen and Vera Slyk (Colitis-Crohn Foreningen, Denmark), Vasiliki Vakouftsi (HELLESCC, Greece), Josef Busuttil (MACC, Malta), Dr. Vaios Svolos (D-ECCO), Marek Lichota (Appetite for Life), καθώς και όλα τα άλλα μέλη και εκπροσώπους της IFCCA που αφιέρωσαν χρόνο για να επανεξετάσουν και να παρέχουν πολύτιμη ανατροφοδότηση για αυτό το έγγραφο.

Εκφράζουμε επίσης τις ειλικρινείς μας ευχαριστίες σε όλους τους κλινικούς επαγγελματίες και στους ακόλουθους συνεργαζόμενους οργανισμούς, των οποίων η εξειδίκευση και η συνεργασία ήταν καθοριστικές για τη δημιουργία αυτού του υλικού:

Hvidovre Hospital (Gastrounit), Region Hovedstaden, Denmark
University Medical Center Groningen, Netherlands
University Medical Center Hamburg-Eppendorf, Germany
Lithuanian University of Health Sciences, Lithuania
Örebro University, Sweden
University of Glasgow, United Kingdom

ENGAGE-IBD

ΑΣΧΟΛΗΣΟΥ ΕΝΕΡΓΑ ΜΕ ΤΟ ΙΦΝΕ ΣΟΥ



Οι κάτοχοι των πνευματικών δικαιωμάτων επιτρέπουν τη δωρεάν μη εμπορική αναπαραγωγή με την κατάλληλη αναφορά, συμπεριλαμβανομένης της αναγνώρισης της χρηματοδότησης. Κάθε μετάφραση ή τροποποίηση σχεδιασμού απαιτεί την έγκριση των συγγραφέων, ώστε να διατηρείται η πιστότητα του περιεχομένου. Οι συγκεκριμένοι όροι για μεταφράσεις και προσαρμογές περιγράφονται παρακάτω:

Οποιαδήποτε μεταφρασμένη ή προσαρμοσμένη έκδοση του παρόντος εγγράφου πρέπει να κοινοποιείται στην **IFCCA / UNICATT (EngageMindsHUB)** για ανασκόπηση και έγκριση πριν από τη διάθεσή της.

Όλα τα λογότυπα πρέπει να παραμένουν ευδιάκριτα και να χρησιμοποιούνται σωστά σε κάθε περίπτωση.

Όλες οι ευχαριστίες που περιλαμβάνονται στο πρωτότυπο έγγραφο πρέπει να διατηρούνται.

Το έγγραφο πρέπει να αναφέρει με σαφήνεια ότι αποτελεί μεταφρασμένη ή προσαρμοσμένη έκδοση του αρχικού οδηγού.

Το ακρωνύμιο **ENGAGE-IBD** πρέπει να διατηρείται και οι μεταφράσεις να προσαρμόζονται αναλόγως και να εγκρίνονται από την **IFCCA & UNICATT (EngageMindsHUB)**.

Τα αρχικά γραφικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ή να δημιουργηθούν νέα· δεύτερη περίπτωση, όλες οι αλλαγές πρέπει να εγκρίνονται από την **IFCCA & UNICATT (EngageMindsHUB)**, υπό την προϋπόθεση ότι τηρούνται πλήρως όλοι οι παραπάνω όροι.

Το ENGAGE-IBD αποτελεί πρωτοβουλία της miGut-Health, σε συνεργασία με την UNICATT (EngageMindsHUB) και την IFCCA.

Δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου HORIZON HLTH-2022-STAYHLTH-02-01 miGut-Health: Στόχος η ενίσχυση της συμμετοχής των ασθενών στη φροντίδα των ΙΦΝΕ μέσω εξατομικευμένης προσέγγισης για την υγεία του εντέρου.

© miGut-Health, 2025 All rights reserved