



Co-funded by
the European Union

ΟΑCCUs manual Εγχειρίδιο ΟΑCCUs

Πυλώνας 1^{ος}

Φυσική Δραστηριότητα
& Υπαίθριος Αθλητισμός

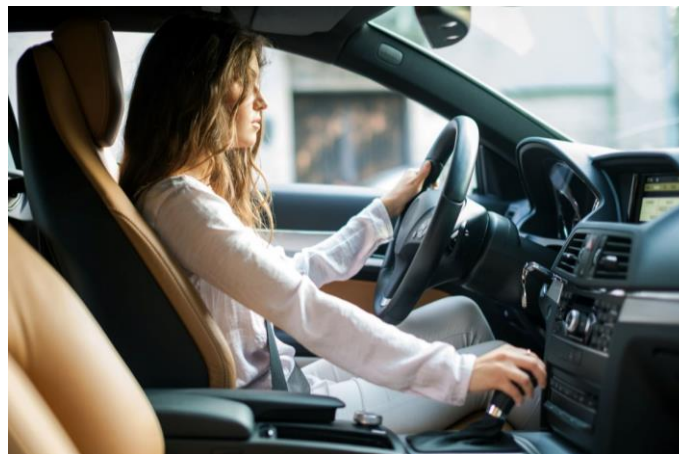


Δεν κινούμε αρκετά το σώμα μας

Πολλοί από εμάς δεν έχουμε επαρκή σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή μας ζωή. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην **περιορισμένη σωματική άσκηση** κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου ή στην **ανεπαρκή κίνηση** όσο βρισκόμαστε στην **εργασία, στο σχολείο ή στο σπίτι**.

Επιπλέον, ενώ **τα παθητικά μέσα μεταφοράς**, όπως τα λεωφορεία, τα σκούτερ και το μετρό, γίνονται πιο δημοφιλή, τα επίπεδα **σωματικής δραστηριότητας μειώνονται** ακόμη περισσότερο. Όλα αυτά προωθούν έναν **καθιστικό τρόπο ζωής**.

Σε γενικές γραμμές, η αύξηση της υπερβολικής **καθιστικής συμπεριφοράς** (δραστηριότητες εκτός του ύπνου που γίνονται σε καθιστή, ξαπλωμένη ή πλάγια θέση) συνδέεται με **αύξηση των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία**, όπως το υπερβολικό βάρος, η παχυσαρκία, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο **καρκίνος**.



Άσκηση- Πώς και πόσο; Γενικές συστάσεις



Αερόβια

Αερόβια άσκηση:
30-60 λεπτά
μέτρια-υψηλή ένταση
2-3 φορές την εβδομάδα

Παράδειγμα: ποδηλασία, τζόκινγκ, κωπηλασία, περπάτημα, ελλειπτική άσκηση, πεζοπορία, σκανδιναβικό περπάτημα, χορός.



Κινητικότητα/
διατάσεις

Κινητικότητα και προπόνηση διατάσεων:
καθημερινά Παράδειγμα: γιόγκα και ασκήσεις διατάσεων



Δύναμη

Προπόνηση δύναμης/αντίστασης:
8-15 επαναλήψεις ανά άσκηση
μέτρια/υψηλή ένταση
2 -3 φορές την εβδομάδα

Παράδειγμα: ζώνες αντίστασης, αλτήρες, kettlebells ή άλλα βάρη. Ασκήσεις με βάρος του σώματος ή με ιμάντες γυμναστικής. Μπορεί να γίνει σε εξωτερικούς χώρους (σε πάρκο, στην παραλία ή αναρρίχηση) ή σε εσωτερικούς χώρους (στο σπίτι, γυμναστήριο).



Ευκινησία - Συντονισμός -
Ισορροπία

Προπόνηση ισορροπίας και ευκινησίας: 2 -3 φορές την εβδομάδα

Παράδειγμα: Taichi, γιόγκα, ασκήσεις ισορροπίας και χορός.

Αλλά θυμηθείτε - κάθε κίνηση μετράει!

Το να είσαι ενεργός έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία για την **καρδιά**, το **σώμα** και το **μυαλό**.
Περπάτημα, ποδηλασία, χορός, πεζοπορία, αθλήματα, όλα μετράνε.

Η βελτιωμένη σωματική δραστηριότητα και η φυσική κατάσταση συχνά οδηγούν σε μια θετική αλλαγή όσον αφορά τη διατροφή και το άγχος

Η τακτική **σωματική δραστηριότητα** μπορεί να οδηγήσει στη **μείωση** 13 από τους 26 τύπους **καρκίνου**



Στρατηγικές για την αύξηση της κίνησης και την ενσωμάτωση της σωματικής δραστηριότητας με ένα πολυάσχολο πρόγραμμα



Ξεκινήστε τη μέρα σας με μια ρουτίνα διατάσεων



Επιλέξτε τη μεγαλύτερη και πιο ενεργή διαδρομή



Ενσωματώστε την κίνηση στις καθημερινές δραστηριότητες



Κάντε ενεργά διαλείμματα

Βασικά συμπεράσματα

- Οι καθιστικές συμπεριφορές έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία σας.
- Η σωματική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής.
- Η σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική για την υγεία σας.
- Να είστε όσο το δυνατόν πιο δραστήριοι στην καθημερινή σας ρουτίνα.
- Εκτελέστε άσκηση πολλαπλών συστατικών που ενσωματώνει αερόβια, ασκήσεις δύναμης, κινητικότητα και ισορροπίας τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.



References

- Campbell, Kristin L.; Winters-stone, Kerri M.; Wiskemann, Joachim; May, Anne M.; Schwartz, Anna L.; Courneya, Kerry S.; Zucker, David S.; Matthews, Charles E.; Ligibel, Jennifer A.; Gerber, Lynn H.; Morris, G. Stephen; Patel, Alpa V.; Hue, Trisha F.; Perna, Frank M.; Schmitz, Kathryn H.. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 51(11):p 2375-2390, November 2019. | DOI: 10.1249/MSS.0000000000002116
- Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, Campbell PT, Sampson JN, Kitahara CM, Keadle SK, Arem H, Berrington de Gonzalez A, Hartge P, Adami HO, Blair CK, Borch KB, Boyd E, Check DP, Fournier A, Freedman ND, Gunter M, Johansson M, Khaw KT, Linet MS, Orsini N, Park Y, Riboli E, Robien K, Schairer C, Sesso H, Spriggs M, Van Dusen R, Wolk A, Matthews CE, Patel AV. Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med.* 2016 Jun 1;176(6):816-25. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.1548. PMID: 27183032; PMCID: PMC5812009.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



Co-funded by
the European Union

Εγχειρίδιο OACCUs

Πυλώνας 2

Ισορροπημένη Διατροφή



Τι σημαίνει η ισορροπημένη διατροφή;

Μια υγιεινή ή ισορροπημένη διατροφή σημαίνει ότι λαμβάνετε **τη σωστή ποσότητα ενέργειας** (θερμίδες) για να υποστηρίξετε τις ενεργειακές και φυσιολογικές ανάγκες του σώματός σας, ενώ παράλληλα λαμβάνετε **αρκετό νερό, βιταμίνες και μέταλλα**.

Οι **υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη** (γνωστά και ως μακροθρεπτικά συστατικά) παρέχουν την **απαραίτητη ενέργεια για τις κυτταρικές διεργασίες** που απαιτούνται για την καθημερινή λειτουργία.

Οι **βιταμίνες και τα μέταλλα** (γνωστά και ως μικροθρεπτικά συστατικά) απαιτούνται σε σχετικά μικρές ποσότητες για τη **φυσιολογική ανάπτυξη, την εξέλιξη, τον μεταβολισμό και τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού**.

Ισορροπημένη διατροφή σημαίνει να εφοδιάζετε το σώμα σας με τη σωστή ποσότητα του σωστού είδους καυσίμου.



Η διατροφή ως πρόληψη του καρκίνου

Η διατροφή ή ότι τρώμε, είναι κάτι που μπορούμε να τροποποιήσουμε και να προσαρμόσουμε ανάλογα με τις διάφορες περιστάσεις. Αυτό που τρώμε μπορεί να έχει μεγάλη επίδραση στην υγεία μας.

Η διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την πρόληψη και την θεραπεία του καρκίνου. Οι ακόλουθες συστάσεις πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για την πρόληψη του καρκίνου:

Οι κατευθυντήριες γραμμές του Παγκόσμιου Ταμείου Έρευνας για τον Καρκίνο/Αμερικανικού Ινστιτούτου Έρευνας για τον Καρκίνο (WCRF/AICR) για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής συνιστούν μια διατροφή πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως, λαχανικά, φρούτα και φασόλια, με περιορισμένη κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, κόκκινου κρέατος, ζαχαρούχων ποτών και αλκοόλ.





ΦΑΓΗΤΟ



ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ



ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ



ΕΝΕΡΓΕΙΑ
ΚΙΝΗΣΗ

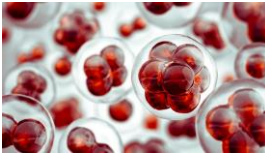


ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ
ΔΙΑΘΕΣΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΥΠΝΟΣ

ΚΥΤΤΑΡΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ
(ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ)



Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή διατροφή βασίζεται σε στοιχεία των Παραδοσιακών διατροφικών Προτύπων των Ευρωμεσογειακών χωρών και περιλαμβάνει όχι μόνο τα **τρόφιμα** αλλά και τον **τρόπο ζωής, την καλλιέργεια, την προετοιμασία και την κατανάλωση τροφίμων.**

Το να τρώμε μαζί αποτελεί το θεμέλιο της πολιτιστικής ταυτότητας και της συνέχειας των κοινοτήτων σε όλη τη λεκάνη της Μεσογείου. Είναι μια στιγμή **κοινωνικής ανταλλαγής και επικοινωνίας, επιβεβαίωσης και ανανέωσης της οικογενειακής, ομαδικής ή κοινοτικής ταυτότητας.**

Η Μεσογειακή διατροφή **προωθεί** τροφές όπως τα **λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως** και το εξαιρετικά **παρθένο ελαιόλαδο** και συνιστά τον **περιορισμό** της πρόσληψης **κόκκινου κρέατος, ζάχαρης** και των **επεξεργασμένων τροφίμων.**





Μεσογειακή Διατροφή

Καθημερινά

- Φρούτα
- Λαχανικά
- Δημητριακά ολικής άλεσης
- Ξηροί καρποί
- Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Το νερό είναι το προτιμώμενο ποτό, είναι σημαντικό να παραμένετε ενυδατωμένοι.

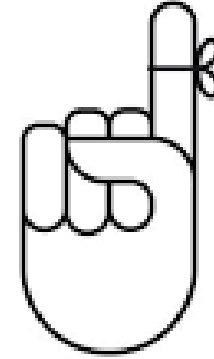
Εβδομαδιαία

- ψάρια/θαλασσινά
- πουλερικά
- αυγά
- γαλακτοκομικά τρόφιμα όπως τυρί και γιαούρτι

Περιστασιακά

- γλυκά που περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα ή μέλι
- κόκκινο κρέας

Βασικά Συμπεράσματα



Μια ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Μια διατροφή πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως, λαχανικά, φρούτα και φασόλια συνιστάται από το Παγκόσμιο Ταμείο Έρευνας για τον Καρκίνο.

Η μεσογειακή διατροφή προωθεί έναν υγιεινό και βιώσιμο τρόπο καλλιέργειας, προετοιμασίας και απόλαυσης υγιεινών τροφίμων, όπως τα λαχανικά, το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και τα δημητριακά ολικής αλέσεως, ενώ περιορίζει την πρόσληψη τροφίμων όπως το κόκκινο κρέας και τη ζάχαρη.

Βιβλιογραφικές Πηγές

- Cena; Calder. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071223/>
- World Cancer Research Fund International. (2020) CO-CREATE. <https://www.wcrf.org/policy/co-create/>
- McManus; Katherine D. (2023) A practical guide to the Mediterranean diet.
<https://www.health.harvard.edu/blog/a-practical-guide-to-the-mediterranean-diet-2019032116194>



Co-funded by
the European Union

Εγχειρίδιο OACCUs

Πυλώνας 3

Βιωσιμότητα και Φύση



Università
degli Studi
di Palermo



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Núcleo Regional do Centro



region
västerbotten



Πλεονεκτήματα φυσικής δραστηριότητας για νέους επιβιώσαντες καρκίνου:

- Τα άτομα που ζουν σε ένα **πιο πράσινο περιβάλλον** έχουν τρεις φορές **περισσότερες πιθανότητες να είναι σωματικά δραστήρια** και 40% λιγότερες πιθανότητες να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα, σύμφωνα με μελέτη που διεξήχθη σε οκτώ ευρωπαϊκές χώρες.
- Η έρευνα υποστηρίζει τη **σύνδεση μεταξύ της βελτίωσης της υγείας** και του περιβάλλοντος χώρου **πρασίνου**.
- Ο χρόνος που αφιερώνεται σε **εξωτερικούς χώρους** προάγει την έκθεση στο ηλιακό φως, το οποίο υποστηρίζει την παραγωγή **βιταμίνης D** και τη ρύθμιση του **καρδιαδιανού ρυθμού**, τον **καθαρό αέρα** και αποτελεί **φυσική τόνωση της διάθεσης**.
- Μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι όταν ασκείται κανείς σε **εξωτερικούς χώρους**, η ίδια ποσότητα άσκησης γίνεται αντιληπτή ως λιγότερο απαιτητική από ό,τι όταν εκτελείται σε εσωτερικούς χώρους. Συνήθως αυτό έχει ως αποτέλεσμα **υψηλότερη** απόδοση σωματικής δραστηριότητας όταν ασκείται σε εξωτερικούς χώρους.



Κοινά εμπόδια στη σωματική δραστηριότητα σε νέους επιζώντες από καρκίνο

- Παρενέργειες που σχετίζονται με τη θεραπεία
- Έλλειψη χρόνου
- Έλλειψη υποστήριξης
- Έλλειψη έμπνευσης
- Κόπωση
- Μη γνώση των μεγάλων πλεονεκτημάτων της σωματικής άσκησης, η οποία εκτελείται κατάλληλα και με ασφάλεια, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία





- Για την παροχή ασφαλών και αποτελεσματικών συστάσεων άσκησης για νεαρούς επιζώντες από καρκίνο, είναι σημαντικό να:
 - Να εντοπίζουν και να κατανοούν τα εμπόδια που τους εμποδίζουν να ασκηθούν.
 - Προσδιορισμός των επαγγελματιών υγείας που μπορούν να διευκολύνουν την εκπαίδευση και την υποστήριξη που χρειάζονται.

Συμβουλές για Προπόνηση και βιωσιμότητα

Ενεργητικά αντί για παθητικά μέσα μετακίνησης
(περπάτημα, ποδηλασία, τζόκινγκ)
Σκάλες αντί για ασανσέρ ή κυλιόμενες σκάλες
Ρούχα από ανακυκλωμένα υλικά
Εξοπλισμός από ανακυκλωμένα υλικά
Συσκευασμένο γεύμα αντί για φαγητό από έξω
Μικρότερα ντους



Βασικά Συμπεράσματα



Αν θέλετε να ασκηθείτε σε εξωτερικούς χώρους, αποφύγετε το αστικό περιβάλλον. Αντ' αυτού, βρείτε μια καταπράσινη περιοχή, όπως ένα πάρκο. Να θυμάστε ότι η ατμοσφαιρική ρύπανση συνδέεται με διάφορους τύπους καρκίνου.

Τα πράσινα περιβάλλοντα έχουν θετικές επιδράσεις στην ψυχική μας υγεία.

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, οι περίπατοι σε ορεινές περιοχές μπορούν να προσφέρουν ένα πιο δροσερό, φυσικό περιβάλλον. Οι πράσινες περιοχές στις πόλεις είναι επίσης καλές εναλλακτικές λύσεις.

Να θυμάστε να χρησιμοποιείτε αντηλιακό για την πρόληψη του καρκίνου του δέρματος. Μπορείτε επίσης να φοράτε καπέλο (τόσο για περιοχές με παραλία, όπως η παραλία, όσο και για ψηλότερα βουνά).

Οι επαγγελματίες υγείας παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξή σας κατά τη διάρκεια των συνεδριών φυσικής δραστηριότητας σε εξωτερικούς χώρους.

Βιβλιογραφικές Πηγές

Zare Sakhvidi MJ, Lequy E, Goldberg M, Jacquemin B. Air pollution exposure and bladder, kidney and urinary tract cancer risk: A systematic review. *Environ Pollut*. 2020 Dec;267:115328. doi: 10.1016/j.envpol.2020.115328. Epub 2020 Aug 20. PMID: 32871482.

Huang Y, Zhu M, Ji M, Fan J, Xie J, Wei X, Jiang X, Xu J, Chen L, Yin R, Wang Y, Dai J, Jin G, Xu L, Hu Z, Ma H, Shen H. Air Pollution, Genetic Factors, and the Risk of Lung Cancer: A Prospective Study in the UK Biobank. *Am J Respir Crit Care Med*. 2021 Oct 1;204(7):817-825. doi: 10.1164/rccm.202011-4063OC. Erratum in: *Am J Respir Crit Care Med*. 2022 May 15;205(10):1254. PMID: 34252012.

Siah CR, Kua EH, Goh YS. The impact of restorative green environment on mental health of big cities and the role of mental health professionals. *Curr Opin Psychiatry*. 2022 May 1;35(3):186-191. doi: 10.1097/YCO.0000000000000778. PMID: 35579872.

Fernandez-Ruiz J, Montero-Vilchez T, Buendia-Eisman A, Arias-Santiago S. Knowledge, Behaviour and Attitudes Related to Sun Exposure in Sportspeople: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 17;19(16):10175. doi: 10.3390/ijerph191610175. PMID: 36011808; PMCID: PMC9407896.



Co-funded by
the European Union

Εγχειρίδιο OACCUs

Πυλώνας 4

Σωματική & Ψυχική Ευεξία



CEIPES



Αντιδρώντας στη διάγνωση

Η διάγνωση του καρκίνου μπορεί να είναι μια συγκλονιστική εμπειρία που αλλάζει τη ζωή.

Ο καρκίνος επηρεάζει το σώμα σε φυσικό επίπεδο και η συνολική υγεία του ατόμου βρίσκεται ξαφνικά σε σοβαρό κίνδυνο.

Η ίδια η διάγνωση καθώς και η θεραπεία του καρκίνου μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογική δυσφορία.

Κατάθλιψη

Άγχος

Ανησυχία

Πανικός

Λύπη

Φόβος

Θυμός

Αντιμετώπιση των σωματικών και ψυχικών πτυχών του καρκίνου

Εάν όλοι οι παράγοντες παραμένουν σταθεροί, όσο **υψηλότερο είναι το άγχος** και η επιβάρυνση που συνδέεται με το ταξίδι του καρκίνου, τόσο **μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα εμφάνισης δυσμενών ψυχολογικών επιπτώσεων**.



Τι μπορεί να γίνει

- Η αίσθηση του «φυσιολογικού» δεν ταυτίζεται απαραίτητα με την κατάσταση που επικρατούσε πριν από τη διάγνωση.
- Το αίσθημα του άτρωτου και της αθωότητας μπορεί να έχει εξαφανιστεί, η εμπειρία του καρκίνου συχνά οδηγεί σε **ωριμότητα** και **μεταμόρφωση**, μεταβάλλοντας την **αυτοαντίληψη** σε σχέση με τους συνομηλίκους και την **προηγούμενη αυτοεικόνα**.
- Η διατήρηση μιας «φυσιολογικής» ρουτίνας προσφέρει ένα ανακουφιστικό αίσθημα ασφάλειας.
- Η **σωματική δραστηριότητα** και ο αθλητισμός μπορεί να έχουν **θετική επίδραση** στις στρατηγικές αντιμετώπισης.



ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ: TIPS ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ:

«Έχω υποβληθεί σε θεραπεία για τον καρκίνο, οπότε μπορεί να φαίνομαι λίγο διαφορετική αυτή τη στιγμή, αλλά είμαι εντάξει». Αυτό επιτρέπει την αναγνώριση των αλλαγών, ώστε να μπορέσετε να προχωρήσετε στο επόμενο θέμα ή να εμβαθύνετε τη συζήτηση. Ό,τι κι αν επιλέξετε, είναι εντάξει!



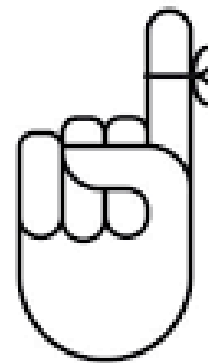
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ:

Αφιερώστε χρόνο για να κατανοήσετε τις φυσικές επιπτώσεις που μπορεί να έχουν οι θεραπείες του καρκίνου στο σώμα σας. Εξετάστε τρόπους προετοιμασίας και αντιμετώπισης αυτών των αλλαγών.

ΕΠΙΚΥΡΩΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ:

Αν νιώθετε άγχος ή αναστάτωση για τις αλλαγές στο σώμα σας λόγω του καρκίνου και των θεραπειών του, συζητήστε τις ανησυχίες σας με την ομάδα υγείας σας.

Συμπεράσματα



- Οι σωματικές συνθήκες μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική ευεξία.
- Η εύρεση της κανονικότητας μετά τον καρκίνο μπορεί να αποτελέσει την αρχή μιας νέας αυτοεξερεύνησης.
- Η αναγνώριση των πιθανών σωματικών αλλαγών και των συναισθημάτων που τις συνοδεύουν είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα στο ταξίδι του καρκίνου.

Βιβλιογραφικές Πηγές

Cancer Net. (2022, July). Post-Traumatic Stress Disorder and Cancer. Retrieved from: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/post-traumatic-stress-disorder-and-cancer>

D'Agostino, N. M., & Edelstein, K. (2013). Psychosocial challenges and resource needs of young adult cancer survivors: implications for program development. *Journal of psychosocial oncology*, 31(6), 585–600. <https://doi.org/10.1080/07347332.2013.835018>

Janssen, S. H. M., van der Graaf, W. T. A., van der Meer, D. J., Manten-Horst, E., & Husson, O. (2021). Adolescent and Young Adult (AYA) Cancer Survivorship Practices: An Overview. *Cancers*, 13(19), 4847. <https://doi.org/10.3390/cancers13194847>

Maggie's Dundee. (2022, November). Self-Image and Cancer. Retrieved from: <https://www.maggies.org/cancer-support/managing-emotions/self-image-and-cancer/>

Miedema, B., Hamilton, R., & Easley, J. (2007). From "invincibility" to "normalcy": coping strategies of young adults during the cancer journey. *Palliative & supportive care*, 5(1), 41–49. <https://doi.org/10.1017/s147895150707006x>

Stein, K. D., Syrjala, K. L., & Andrykowski, M. A. (2008). Physical and psychological long-term and late effects of cancer. *Cancer*, 112(11 Suppl), 2577–2592. <https://doi.org/10.1002/cncr.23448>.

Sebri, V., Durosini, I., & Pravettoni, G. (2023). How to address the body after breast cancer? A proposal for a psychological intervention focused on body compassion. *Frontiers in psychology*, 13, 1085837. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1085837>