

Φροντίδα ασθενών με καρκίνο του μαστού

03

Είσαι γυναίκα.
Είσαι δύναμη!

Πίνακας ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Τι σημαίνει να φροντίζεις κάποιον με καρκίνο του μαστού;	2
Πώς μπορώ να στηρίξω κάποιον στη διαδρομή του με τον καρκίνο;	3
Ιατρική υποστήριξη	4
Βοήθεια σε επίπεδο ιατρικής φροντίδας	
Βοήθεια σε επίπεδο νοσηλευτικής φροντίδας	
Βοήθεια με τις ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας	
Συναισθηματική υποστήριξη	5
Πρακτική υποστήριξη	6
Υποστήριξη σε οικονομικά και νομικά θέματα	7
Πώς να αντεπεξέλθεις στη φροντίδα ασθενών με καρκίνο του μαστού	8-9

Τι σημαίνει να φροντίζεις κάποιον με καρκίνο του μαστού;

Οι ασθενείς με καρκίνο του μαστού χρειάζονται μεγάλη υποστήριξη στη διάρκεια της διαδρομής τους με τη νόσο. Θα χρειαστούν υποστήριξη σε ό,τι αφορά τη θεραπεία τους, όπως υπενθυμίσεις να παίρνουν τα φάρμακά τους και βοήθεια στη διαχείριση των ανεπιθύμητων ενεργειών τους. Θα χρειαστούν επίσης υποστήριξη σε πρακτικές, καθημερινές δραστηριότητες, όπως τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ και οι δουλειές του σπιτιού, η προσέλευση στα ιατρικά ραντεβού, οι τραπεζικές συναλλαγές ή η πληρωμή των λογαριασμών τους. Εξίσου σημαντική είναι για αυτούς και η συναισθηματική υποστήριξη, που θα τους βοηθήσει να αντεπεξέλθουν τις μέρες που αισθάνονται ψυχολογικά πεσμένοι.

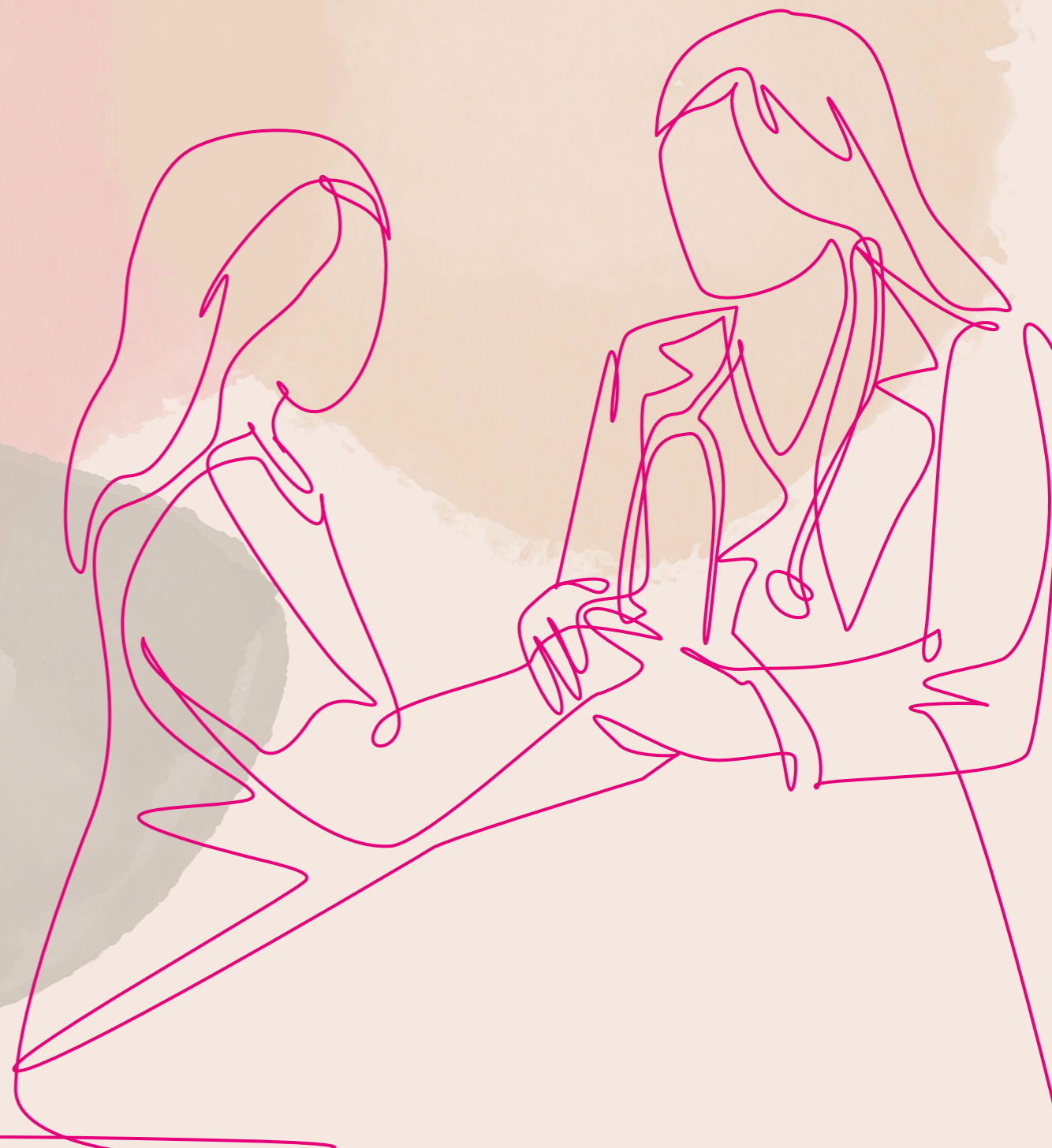
Εάν κάποιος που γνωρίζετε έχει καρκίνο του μαστού, ενδεχομένως να αποφασίσετε να γίνετε ο αποκλειστικός φροντιστής του ή να βοηθήσετε με άλλον τρόπο. Οποιαδήποτε μορφή υποστήριξης μπορείτε να προσφέρετε σε ένα άτομο με καρκίνο του μαστού θα είναι σημαντική.

Κάθε άτομο και κάθε διαδρομή με τον καρκίνο διαφέρουν, επομένως δεν είστε σε θέση να γνωρίζετε πώς είναι να φροντίζετε έναν ασθενή με καρκίνο του μαστού μέχρι να το κάνετε στην πράξη. Το επίπεδο υποστήριξης που προσφέρετε σε ένα άτομο με καρκίνο του μαστού εξαρτάται από το άτομο αυτό και το πώς αισθάνεται. Το επίπεδο υποστήριξης που χρειάζεται ένα άτομο μπορεί επίσης να μεταβληθεί με την πάροδο του χρόνου.

Η φροντίδα ασθενών με καρκίνο του μαστού μπορεί να αποτελεί πηγή μεγάλης συναισθηματικής ικανοποίησης, καθώς βοηθάτε έναν άνθρωπο σε μία εξαιρετικά δύσκολη φάση της ζωής του. Ωστόσο, μπορεί επίσης να έχει και δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική και τη σωματική ευημερία σας.

Πώς μπορώ να στηρίξω κάποιον στη διαδρομή του με τον καρκίνο;

Εάν γνωρίζετε κάποιον με καρκίνο του μαστού και θέλετε να βοηθήσετε, μπορεί να μην είστε σίγουροι ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να το κάνετε αυτό. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να στηρίξετε έναν ασθενή με καρκίνο του μαστού. Να έχετε πάντα υπόψη σας ότι, ενώ μπορείτε να παρέχετε πολύτιμη βοήθεια και να κάνετε θετική διαφορά στη ζωή του, το άτομο αυτό μπορεί να χρειάζεται τη βοήθεια ενός επαγγελματία για να διαχειριστεί ορισμένα ζητήματα.



Διαβάστε επίσης:

- Macmillan Cancer Support. Supporting Someone. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.net. Caring For A Loved One. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/caring-loved-one>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer Research UK. How to Support Someone with Cancer. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/how-support-someone-with-cancer>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Ιατρική υποστήριξη

Βοήθεια σε επίπεδο ιατρικής φροντίδας

Ένας ασθενής με καρκίνο του μαστού μπορεί να δυσκολευτεί με την παρακολούθηση της ιατρικής φροντίδας του.

- ✖ Ως φροντιστής, μπορείτε να βοηθήσετε γνωρίζοντας ποια είναι τα μέλη της ομάδας υγειονομικής περίθαλψής του, τον ρόλο του καθενός και τα στοιχεία επικοινωνίας τους. Μπορείτε να κάνετε μία λίστα με αυτές τις πληροφορίες και να την έχετε πάντα εύκαιρη.
- ✖ Μπορείτε επίσης να συνοδεύετε τον ασθενή στα ιατρικά ραντεβού του, να κάνετε περαιτέρω ερωτήσεις που πιστεύετε ότι είναι σημαντικές και να σημειώνετε τι λέει ο γιατρός. Μπορείτε επίσης να αναφέρετε στον γιατρό τις παρατηρήσεις σας σχετικά με το πώς τα πηγαίνει ο ασθενής με καρκίνο του μαστού.
- ✖ Ενημερώστε την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης ότι είστε φροντιστής. Έτσι θα τους βοηθήσετε να σας παρέχουν τις πληροφορίες που χρειάζεστε για τη βέλτιστη φροντίδα του ασθενούς.
- ✖ Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι οι γιατροί πιθανότατα θα χρειαστούν εξουσιοδότηση από τον ασθενή με καρκίνο του μαστού για να μοιραστούν οποιοσδήποτε ιατρικές πληροφορίες που τον αφορούν μαζί σας.
- ✖ Ρωτήστε τον γιατρό ποια σημεία ή συμπτώματα που χρήζουν επείγουσας ιατρικής φροντίδας πρέπει να προσέχετε. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε πώς να επικοινωνήσετε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ακόμη κι αν είναι αργά το βράδυ ή μέσα στο Σαββατοκύριακο.

Βοήθεια σε επίπεδο νοσηλευτικής φροντίδας

Μπορεί να χρειαστεί να παράσχετε νοσηλευτική φροντίδα. Αυτή μπορεί να περιλαμβάνει:

- ✖ Σίτιση, μπάνιο/καθάρισμα και βοήθεια στο ντύσιμο
- ✖ Βοήθεια με το καθαρίσμα ή τη διατήρηση των τραυμάτων καθαρών
- ✖ Βοήθεια με τη χορήγηση των φαρμάκων

Μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης να σας δείξει πώς να εκτελείτε αυτά τα καθήκοντα ή να τους ζητήσετε να σας παράσχουν σχετικό ενημερωτικό υλικό όπως φυλλάδια ή ιστότοπους, όπου μπορείτε να βρείτε αξιόπιστες πληροφορίες.

Η παροχή υποστήριξης για την ορθή λήψη των φαρμάκων είναι πολύ σημαντική. Μπορεί να φανεί χρήσιμο να σημειώνετε τις παρακάτω πληροφορίες για κάθε φάρμακο:

- ✖ Ποια ώρα της ημέρας χορηγείται;
- ✖ Πόσο φάρμακο χορηγείται κάθε φορά;
- ✖ Πρέπει να χορηγείται μαζί με φαγητό ή με άδειο στομάχι;

Μπορεί να φανεί χρήσιμο να καταγράφετε αυτές τις πληροφορίες σε ένα διάγραμμα και να σημειώνετε πότε χορηγείται το κάθε φάρμακο κάθε ημέρα. Εναλλακτικά, θα μπορούσατε να φυλάσσετε το φάρμακο σε ένα κουτί χαπιών, στο οποίο αναγράφονται οι ημέρες και οι ώρες χορήγησης. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετή ποσότητα φαρμάκου μέχρι την επόμενη ιατρική συνταγή.

Βοήθεια με τις ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας

Ένας ασθενής με καρκίνο του μαστού πιθανότατα θα εμφανίσει ανεπιθύμητες ενέργειες λόγω της θεραπείας. Μπορεί να φανεί χρήσιμο να καταγράφετε αυτές τις ανεπιθύμητες ενέργειες και να σημειώνετε εάν εμφανίζονται σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας ή εάν πυροδοτούνται από μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Αυτές οι πληροφορίες μπορεί να είναι πολύ χρήσιμες για την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης σε ό,τι αφορά τη διαχείριση των ανεπιθύμητων ενεργειών.

Υπάρχουν επίσης τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε στη διαχείριση ορισμένων ανεπιθύμητων ενεργειών της θεραπείας:

- ✖ **Προβλήματα πρόσληψης τροφής:** Εάν ο ασθενής δεν πεινάει, δοκιμάστε να του δίνετε μικρά γεύματα ή σνακ. Εάν δυσκολεύεται στην κατάποση, δοκιμάστε μαλακές τροφές όπως γιαούρτι, παγωτό ή σούπα ή ρευστοποιήστε άλλα τρόφιμα. Εάν δεν τρώει πολύ, καλό είναι να του δίνετε τροφές πλούσιες σε θερμίδες, για παράδειγμα προσθέτοντας μέλι, κρέμα ή βούτυρο.
- ✖ **Δυσκοιλιότητα:** Μπορείτε να βοηθήσετε ένα άτομο με δυσκοιλιότητα δίνοντάς του τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως μαύρο ψωμί ή δαμάσκηνα. Μπορείτε επίσης να του συστήσετε να πίνει πολλά υγρά και να κάνει κάποια ήπια άσκηση.
- ✖ **Ναυτία ή εμετός:** Αποφεύγετε την προετοιμασία μεγάλων γευμάτων ή φαγητών που έχουν έντονη μυρωδιά. Παροτρύνετε τον ασθενή να πίνει πολύ αργά τα υγρά. Ένα καλαμάκι μπορεί να βοηθήσει σε αυτό.
- ✖ **Πόνος:** Η φαρμακευτική αγωγή που παρέχεται από τον γιατρό θα βοηθήσει σε αυτό, αλλά μπορείτε να βοηθήσετε τον ασθενή να ανακουφιστεί κάνοντάς τον να νιώθει πιο άνετα, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας μαξιλάρια. Μία πηγή θερμότητας (όπως μία θερμαινόμενη κουβέρτα, ένα μπάνιο ή ένα μπουκάλι με ζεστό νερό) μπορεί επίσης να βοηθήσει. Κάτι άλλο που μπορεί να βοηθήσει είναι να του αποσπάσετε την προσοχή με λίγη μουσική, μία ταινία ή ένα βιβλίο.

Συναισθηματική υποστήριξη

Μια διάγνωση καρκίνου μπορεί να έχει τεράστιο συναισθηματικό αντίκτυπο. Ένα άτομο που διαγιγνώσκεται με καρκίνο του μαστού μπορεί να αισθάνεται άγχος και ανησυχία για το μέλλον, κατάθλιψη σε σχέση με τις προοπτικές του, φόβο ότι δεν μπορεί να εκπληρώσει τα σχέδιά του ή νοερός επειδή νιώθει βάρος για την οικογένεια και τους φίλους του. Η διάθεσή του μπορεί να παρουσιάζει μεταπτώσεις, μερικές φορές μέσα στην ίδια μέρα, και αυτό θα μπορούσε να κάνει τη φροντίδα του ακόμη πιο δύσκολη. Όπως και να έχει, εξακολουθεί να χρειάζεται συναισθηματική υποστήριξη.

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε πόσο δύσκολο είναι για ένα άτομο να βρίσκεται σε αυτήν τη θέση και να μην το παίρνετε προσωπικά εάν δεν έχει όρεξη να σας μιλήσει ή δεν θέλει να κάνει αυτό που του προτείνετε. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν:

- ✖ Αν θέλετε να μάθετε πώς αισθάνεται, κάνετε ανοικτού τύπου ερωτήσεις, όχι ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με ναι ή όχι. Εξηγήστε του ότι θέλετε να καταλάβετε τι περνάει
- ✖ Να είστε καλός ακροατής. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, γι' αυτό πιθανότατα να μην γνωρίζετε ακριβώς πώς αισθάνεται το άτομο που έχετε απέναντί σας. Μπορεί να έχει την ανάγκη να εκφράσει τα συναισθήματά του χωρίς να χρειάζεται να πει τίποτα. Μπορεί επίσης να έχει απλά την ανάγκη να καθίσει δίπλα σε κάποιον χωρίς να μιλάει, μόνο να ξέρει ότι είναι εκεί.
- ✖ Να είστε διαθέσιμοι να μιλήσετε για οτιδήποτε. Πιθανότατα δεν θα θέλει να μιλάει συνέχεια για τον καρκίνο και θα χαρεί να κουβεντιάσει μαζί σας για κάποιο άλλο θέμα. Σεβαστείτε τα όριά του, εάν υπάρχουν πράγματα για τα οποία δεν θέλει να μιλήσει.
- ✖ Οι άνθρωποι που είναι πολύ ανεξάρτητοι μπορεί να δυσκολεύονται να δεχτούν βοήθεια. Αυτό είναι αποδεκτό και θα πρέπει να τους προσφέρετε μόνο όση βοήθεια ζητούν.
- ✖ Μη φοβάστε μήπως πείτε κάτι λάθος. Πιθανόν να το κάνετε κάποια στιγμή, αλλά δεν πειράζει. Να είστε ειλικρινής και να το λέτε όταν δεν είστε σίγουροι πώς να χειριστείτε ορισμένα θέματα. Συμβουλευτείτε το άτομο με καρκίνο του μαστού σχετικά με το τι θέλει να ακούσει.

- ✖ Μη φοβάστε να πείτε ότι δεν γνωρίζετε την απάντηση σε κάποια ερώτηση.
- ✖ Μην προσπαθείτε να λέτε συνεχώς στον ασθενή να είναι αισιόδοξος. Θα υπάρξουν φορές που θα έχει τα πάνω του και τα κάτω του και είναι φυσιολογικό να έχει αρνητικά συναισθήματα και να τα αναγνωρίζει.
- ✖ Προσπαθήστε να μην μιλάτε στον ασθενή για άλλα άτομα με καρκίνο του μαστού που γνωρίζετε και για το τι κάνουν. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός.
- ✖ Εάν δεν είστε κοντά, δείξτε του ότι τον σκέφτεστε στέλνοντάς του μηνύματα, κάρτες ή λουλούδια.
- ✖ Προσπαθήστε να διατηρήσετε την καθημερινότητα που είχε πριν από τη διάγνωση του καρκίνου. Προγραμματίζετε κοινωνικές εκδηλώσεις, γιορτές και διακοπές. Μπορεί να φανεί χρήσιμο να κλείσετε στον ασθενή ένα ραντεβού για κούρεμα ή περιποίηση ομορφιάς, για να αισθανθεί καλύτερα με την εμφάνισή του.

Να θυμάστε ότι ως φροντιστής, είστε εκεί για να παρέχετε υποστήριξη. Δεν αναμένεται από εσάς να αλλάξετε το πώς αισθάνεται ένα άτομο με καρκίνο του μαστού ή να του παρέχετε εξειδικευμένη φροντίδα ψυχικής υγείας.



Πρακτική υποστήριξη

Υπάρχουν κάμποσα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε κάποιον με καρκίνο του μαστού στην καθημερινότητά του:

- ✘ Βοηθήστε τον με τις δουλειές του σπιτιού, με τα ψώνια και το μαγείρεμα. Μπορείτε να του φέρνετε φαγητό, να τον βοηθάτε με το πλύσιμο των ρούχων ή να βγάξετε τον σκύλο του βόλτα.
- ✘ Μπορείτε να τον συνοδεύετε στα ιατρικά ραντεβού και να τον γυρίζετε μετά στο σπίτι, ακόμη κι αν δεν μένετε μαζί.
- ✘ Μπορείτε να προσφερθείτε να προσέχετε τα παιδιά του για να μπορέσει να ξεκουραστεί.
- ✘ Αναλάβετε ορισμένες εξωτερικές δουλειές για λογαριασμό του, όπως την πληρωμή λογαριασμών ή κάποιες τραπεζικές συναλλαγές.
- ✘ Τα άτομα με καρκίνο του μαστού μπορεί να χρειάζονται ιατρικό εξοπλισμό στο σπίτι, όπως αναπηρικό αμαξίδιο, λαβές στήριξης ή κάθισμα για το ντους. Μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορείτε να προμηθευτείτε αυτόν τον εξοπλισμό.



Υποστήριξη σε οικονομικά και νομικά θέματα

Ένα άτομο με καρκίνο του μαστού μπορεί να δυσκολεύεται να σκεφτεί αυτά τα θέματα. Ενδεχομένως να χρειαστεί τη συμβουλή και την υποστήριξή σας.

- ✘ Προσπαθήστε να μάθετε λεπτομέρειες για την ασφάλιση υγείας του και τι καλύπτει το ασφαλιστήριο συμβόλαιό του.
- ✘ Εάν δεν είναι σε θέση να παίρνει αποφάσεις για την υγεία του, ίσως χρειαστεί να παρέμβετε. Προσπαθήστε να μάθετε εάν θα χρειαστείτε κάποιο νομικό έγγραφο, όπως ένα πληρεξούσιο ή μία εξουσιοδότηση, προκειμένου να λάβετε ιατρικές αποφάσεις για λογαριασμό του ατόμου με καρκίνο του μαστού.
- ✘ Μπορεί να βοηθήσει το να του ζητήσετε σαφείς οδηγίες σχετικά με το τι θα ήθελε να γίνει σε περίπτωση που η θεραπεία του δεν έχει αποτέλεσμα. Αυτή η κουβέντα μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά είναι σημαντικό να σας ξεκαθαρίσει ποιες είναι οι επιθυμίες του, ώστε να μπορείτε να διασφαλίσετε ότι αυτές θα γίνουν σεβαστές.
- ✘ Θα μπορούσατε να συμβουλευτείτε έναν δικηγόρο σχετικά με τη σύνταξη διαθήκης.



Διαβάστε επίσης:

- Macmillan Cancer Support. Supporting Someone. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.net. Caring For A Loved One. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/caring-loved-one>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer Research UK. How to Support Someone with Cancer. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/how-support-someone-with-cancer>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Irish Cancer Society. Information and Support For Carers and Loved Ones. <https://www.cancer.ie/cancer-information-and-support/cancer-support/coping-with-cancer/information-for-carers>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Πώς να αντεπεξεχθείς στη φροντίδα ασθενών με καρκίνο του μαστού

Αν και η φροντίδα ενός ασθενούς με καρκίνο του μαστού είναι σημαντική, δεν είναι πάντοτε εύκολη. Μπορεί να δυσκολευτείτε να βρείτε τις ισορροπίες μεταξύ της φροντίδας ενός ασθενούς και των προσωπικών σας αναγκών σε επίπεδο οικογενειακής και εργασιακής ζωής. Ο ρόλος σας ως φροντιστής μπορεί επίσης να επηρεάσει τη σχέση σας με το άτομο με καρκίνο του μαστού και ενδεχομένως να χρειαστεί να προσαρμοστείτε και να αλλάξετε κάποια πράγματα για να παραμείνετε κοντά του. Τελικά, μπορεί να αισθανθείτε ότι η φροντίδα ενός ατόμου με καρκίνο σας εξαντλεί συναισθηματικά και σωματικά και είναι σημαντικό να φροντίζετε παράλληλα και τον εαυτό σας.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές προς διευκόλυνσή σας:

- ✘ **Μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε:** Εάν ξέρετε τι έχετε να αντιμετωπίσετε, μπορείτε να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι. Ζητήστε από την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης να σας προτείνει πηγές πληροφόρησης, όπως φυλλάδια, καθώς και αξιόπιστους ιστότοπους, όπου μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες.
- ✘ **Παραμείνετε οργανωμένοι:** Οι πληροφορίες που πρέπει να θυμάστε είναι πολλές: από τύπους φαρμάκων, ώρες χορήγησης και δόσεις έως ημερομηνίες ιατρικών ραντεβού και καθημερινά καθήκοντα. Σημειώστε όσα περισσότερα μπορείτε και έχετε τις σημειώσεις σας εύκαιρες. Χρησιμοποιήστε λίστες και διαγράμματα για να διευκολυνθείτε στην εύρεση πληροφοριών και δώστε προτεραιότητα: δεν είναι όλα επείγοντα, αλλά ούτε και απαραίτητα.
- ✘ **Μην παίρνετε τα πράγματα προσωπικά:** Το άτομο που φροντίζετε κατά πάσα πιθανότητα αισθάνεται μεγάλη ευγνωμοσύνη απέναντί σας, αλλά μπορεί επίσης να έχει και κάποιες κακές ημέρες και αυτές τις ημέρες μπορεί να μην εκτιμά όλα όσα κάνετε για εκείνο. Αυτό είναι φυσιολογικό και δεν έχει να κάνει με την προσπάθεια που καταβάλλετε.

✘ **Αφήστε για λίγο στην άκρη τον καρκίνο:**

Προσπαθήστε να προγραμματίσετε δραστηριότητες που δεν έχουν καμία σχέση με τον καρκίνο ή ορίστε κάποιες ημέρες που δεν θα μιλάτε καθόλου για αυτόν. Δεν μπορείτε να τον ξεχάσετε, μπορείτε όμως να κάνετε ένα διάλειμμα από αυτόν. Κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν, όσο πιο συχνά μπορείτε, για να γεμίζετε τις μπαταρίες σας.

✘ **Να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας:** Δεν έχετε σπουδάσει αυτό που κάνετε και είναι αναμενόμενο να κάνετε λάθη. Επίσης, δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα μόνοι σας: μάθετε ποια είναι τα όριά σας. Αυτό θα πρέπει να γίνει κατανοητό από όλους.

✘ **Εκφράστε τα συναισθήματά σας:** Μιλήστε στα αγαπημένα σας πρόσωπα για το πώς αισθάνεστε. Παρόλο που όλοι έχουν την τάση να επικεντρώνονται στο άτομο που πάσχει από καρκίνο του μαστού, τα συναισθήματά σας είναι επίσης σημαντικά. Μπορεί επίσης να σας φανεί χρήσιμο να μοιραστείτε την εμπειρία σας με άτομα που επίσης φροντίζουν κάποιον με καρκίνο και να ζητήσετε τη συμβουλή τους για το πώς μπορείτε να χειριστείτε δύσκολες καταστάσεις ή απλώς να ανταλλάξετε εμπειρίες.

✘ **Τέλος, το να είστε εσείς όσο καλύτερα μπορείτε, θα σας βοηθήσει να είστε και καλύτερος φροντιστής.** Γι' αυτό, προσέχετε τον εαυτό σας και φροντίστε και τη δική σας υγεία.

Μην προσπαθείτε να αναλαμβάνετε πάρα πολλά πράγματα μαζί. Ρωτήστε τον εαυτό σας εάν σας συμβαίνει οτιδήποτε από τα παρακάτω:

- ✘ Αισθάνεστε διαρκώς κουρασμένοι
- ✘ Αισθάνεστε διαρκώς ευερέθιστοι
- ✘ Αρρωσταίνετε συχνότερα
- ✘ Αισθάνεστε άγχος ή κατάθλιψη
- ✘ Αισθάνεστε δυσαρέσκεια προς το άτομο που φροντίζετε
- ✘ Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε
- ✘ Έχετε χάσει την κοινωνική σας ζωή
- ✘ Δεν προσέχετε την εμφάνιση ή την υγεία σας

Εάν αντιμετωπίζετε οποιαδήποτε από αυτές τις καταστάσεις, ίσως έχει έρθει ο καιρός να ζητήσετε βοήθεια. Οι ευθύνες της φροντίδας ενός ασθενούς θα μπορούσαν να μοιραστούν με την οικογένεια, τους φίλους, τους γείτονες και τους συναδέλφους, έτσι ώστε κανείς να μην αναλαμβάνει υπερβολικά πολλά καθήκοντα. Να είστε ακριβείς σχετικά με το τι πρέπει να γίνει. Ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα μπορεί να βοηθήσει στην αποσαφήνιση του ρόλου του καθενός. Μπορεί επίσης να έχετε τη δυνατότητα να λάβετε εξωτερική βοήθεια.

Παράλληλα, ζητήστε βοήθεια και για τη δική σας υγεία, εάν πιστεύετε ότι τη χρειάζεστε. Μπορεί να σας συμβουλευθούν να κάνετε ένα προσωρινό διάλειμμα από τα καθήκοντα του φροντιστή ή μπορεί να σας δοθούν εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να αντεπεξεχθείτε.



Διαβάστε επίσης:

- City of Hope Cancer Treatment Centers. Tips for Caregivers. <https://www.cancercenter.com/community/for-caregivers/tips-caring-for-a-loved-one-with-cancer>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer Research UK. Taking Care of Yourself. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/taking-care-of-yourself>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Macmillan Cancer Support. Looking After Yourself As a Carer. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/emotional-support-for-carers/looking-after-yourself-as-a-carer>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Υπάρχουν διαθέσιμα έντυπα για τα ακόλουθα θέματα:

- Έντυπο 01. Εισαγωγή στον καρκίνο του μαστού
- Έντυπο 02. Πρώιμος καρκίνος του μαστού
- Έντυπο 03. Η φροντίδα ενός ατόμου με καρκίνο
- Έντυπο 04. Ο καρκίνος του μαστού στους άνδρες
- Έντυπο 05. Γονιμότητα και καρκίνος
- Έντυπο 06. Διατροφικές οδηγίες
- Έντυπο 07. Κατανόηση της χημειοθεραπείας
- Έντυπο 08. Απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας
- Έντυπο 09. Προθέσεις μαστού και αποκατάσταση μαστού
- Έντυπο 10. Η σωματική άσκηση στα άτομα που ζουν με καρκίνο

Πού μπορώ να βρω
υποστήριξη;



ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ηπείρου 11, Αθήνα 10433
210 41 80 006

ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Παύλου Μελά 38, Θεσσαλονίκη 54622
3ος όροφος
2310 28 51 81

ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ
Γούναρη 37, Πάτρα 26221
4ος όροφος
2610 22 22 74

GR2312072212

Το υλικό αυτό έχει ενημερωτικό και όχι προωθητικό χαρακτήρα

 **NOVARTIS**

Σε συνεργασία:


ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ