

Assistere una persona con il cancro

Informazioni per amici e familiari che forniscono assistenza e supporto

Abbiamo preparato questa scheda informativa per aiutare le persone che assistono qualcuno con il cancro. Assistere qualcuno può dare un senso di soddisfazione, ma molti lo trovano anche difficile. Ci auguriamo che queste informazioni possano aiutarti a capire meglio il tuo ruolo quando assisti qualcuno, come prenderti cura di te e quali sono i servizi di supporto disponibili.

Chi è l'assistente?

L'assistente è qualcuno che fornisce assistenza gratuita e supporto a una persona che ne ha bisogno a causa di una malattia, di una disabilità o per via dell'età avanzata.

Gli assistenti possono essere familiari, amici o vicini di casa. Magari tu non credi di essere un assistente e pensi che l'aiuto che dai faccia semplicemente parte della tua relazione con l'altra persona.

Alcuni assistenti si prendono cura di qualcuno 24 ore al giorno. Altri assistenti fanno visita per aiutare qualche ora a settimana, oppure offrono sostegno al telefono, tramite email o su internet. A volte l'assistente abita molto lontano. La quantità e il tipo di supporto fornito possono cambiare nel tempo. Prendersi cura di qualcuno può essere un'attività svolta da più di una persona.

Alcune persone sono felici di prendersi cura di qualcuno e si sentono molto vicini alla persona assistita. Altre invece no, e si sentono in dovere di fornire assistenza.

Alcuni assistenti hanno altre responsabilità, come ad esempio bambini piccoli o un lavoro impegnativo, o devono studiare.

Caring for someone with cancer

Information for friends and family who provide care and support

We prepared this fact sheet to help people who are looking after someone with cancer. Caring can be very rewarding, but many people also find it hard. We hope this information can help you understand more about your role as a carer, how to look after yourself and the support services out there.

Who is a carer?

A carer is someone who gives unpaid care and support to a person who needs their help because of illness, disability or ageing.

Carers may be family, friends or a neighbour. You may not see yourself as a carer. You may think you are simply helping as a normal part of your relationship.

Some carers provide support 24 hours a day. Other carers visit for a few hours a week to help or organise care by phone, email or the internet. Sometimes a carer lives a long way away. The amount and type of care might change over time. Caring can be more than a one-person job.

Some people are happy to be carers and feel very close to the person they are caring for. Other people don't and feel they have to provide care.

Some carers have other responsibilities, such as young children or a demanding job or studies.

Che cosa fa un assistente

Assistere può includere:

- aiutare a cucinare, a fare la spesa, negli spostamenti e nell'igiene personale
- gestire conti bancari, bollette e denaro
- organizzare e accompagnare alle visite mediche
- mantenere i contatti con famigliari e amici
- fornire assistenza sanitaria di base, inclusa la somministrazione dei farmaci
- fornire supporto emotivo e spirituale.

Chi assiste spesso deve affrontare nuove difficoltà. All'inizio, alcune cose possono sembrare difficili, come ad esempio aiutare con i farmaci. Col tempo, la maggior parte delle persone che si prende cura di qualcuno rimane sorpresa da quanto sia in grado di fare. Si prova un senso di soddisfazione quando ci si rende conto di quanto aiuto si riesca a dare.

Alcune competenze importanti includono saper ascoltare, sapere quando parlare e quando 'la tua presenza' è tutto ciò di cui ha bisogno una persona con il cancro. La maggior parte degli assistenti possiede queste capacità senza rendersene conto.

A volte potresti sentirti preoccupato pensando a quello che ci si aspetta da te. Se senti di avere difficoltà ad assistere qualcuno, fai ciò che riesci a fare. Chiedi aiuto quando ne hai bisogno. Contatta Carers Victoria, loro possono aiutarti con supporto e consigli, oppure chiama Cancer Council al 13 11 20 per parlare con un infermiere oncologico. Per parlare con un infermiere oncologico nella tua lingua chiama il 13 14 50.

Come si sente un assistente

È normale provare molte emozioni quando ci si prende cura di qualcuno, e quei sentimenti possono cambiare nel tempo. Spesso chi assiste prova emozioni simili a quelle avvertite dalla persona con il cancro. Sentimenti avvertiti di frequente:

- soddisfazione
- amore
- preoccupazione
- rabbia
- frustrazione

What carers do

Caring may involve:

- helping with cooking meals, shopping, transport and hygiene
- managing bank accounts, bills and money
- organising and attending medical appointments
- communicating updates with family and friends
- providing basic health care, including giving medicines
- providing emotional or spiritual support.

Carers often experience new challenges. At first, some things may seem too hard to do, like helping with medicines. Over time, most carers say they are surprised at how much they can do. They get satisfaction from realising how much help they can give.

Important skills include knowing how to listen, when to talk and when 'being there' is all that the person with cancer needs. Most carers have these skills without knowing it.

Sometimes you might feel worried about what's expected from you. If you are finding it difficult to be a carer, do what you can. Ask for help when you need to. Contact Carers Victoria who can offer support and advice or call Cancer Council 13 11 20 to speak with a cancer nurse. To speak with a cancer nurse in your own language call 13 14 50.

How carers feel

It is normal to feel lots of emotions when you are a carer, and those feelings can change over time. Often carers feel similar emotions to those felt by the person with cancer. Common feelings are:

- satisfaction
- love
- worry
- anger
- frustration








- stress
- senso di colpa
- solitudine
- depressione
- impotenza
- senso di perdita e lutto.

Prenderti cura di te stesso

Prendersi cura di qualcuno può dare un senso di soddisfazione, ma certe volte può anche essere difficile. Molte persone dicono che essere un assistente può avere ripercussioni sulla propria salute, sul benessere, sulle relazioni, sulla carriera e sulle finanze.

Molti assistenti ignorano i propri bisogni. Magari credi che pensare a se stessi sia egoista. Prenderti cura di te è importante, e ti permetterà di fornire cure migliori e per un periodo più lungo.

Modi in cui puoi prenderti cura di te:

-  Accetta l'aiuto che ti viene offerto
-  Parla con qualcuno di fiducia
-  Fai attività fisica regolare
-  Mangia in modo sano
-  Iscriviti ad un gruppo di supporto
-  Parla con il tuo medico
-  Prenditi una pausa








- stress
- guilt
- loneliness
- depression
- helplessness
- loss and grief.

Caring for yourself

Caring can be rewarding, but it may also be hard at times. Many people say that being a carer can affect their health and wellbeing, relationships, careers and finances.

Many carers ignore their own needs. You might think it is selfish to think about yourself. Looking after yourself is important, it will help you provide better care for a longer period of time.

Ways to look after yourself:

-  Accept help
-  Talk to someone you trust
-  Exercise regularly
-  Eat a healthy diet
-  Join a support group
-  Speak to your GP
-  Take a break

Prendersi una pausa (servizi di sollievo, chiamati anche 'respite')

I servizi di sollievo offrono agli assistenti la possibilità di prendersi una pausa. Vengono offerti in diversi tipi di strutture apposite, incluse strutture di assistenza residenziale, reparti per le cure palliative o a domicilio. Le possibilità di usufruire dei servizi di sollievo dipendono da ciò che è disponibile nella tua zona. Il servizio di sollievo può essere per qualche ora, per la notte o per un paio di giorni.

Magari non vuoi utilizzare i servizi di sollievo perché ti senti in colpa o sei preoccupato di lasciare la persona della quale ti prendi cura. Tuttavia, prenderti una pausa significa che probabilmente sarai in grado di prenderti migliore cura della persona e per un periodo più lungo. Anche la persona della quale ti prendi cura avrà così la possibilità di fare una pausa e di trascorrere del tempo con altre persone.

La maggior parte delle opzioni per i servizi di sollievo prevedono un costo e il Commonwealth Respite and Carelink Centres può metterti in contatto con i servizi di sollievo e di supporto presenti in tutta Australia. Chiama il 1800 052 222 durante l'orario d'ufficio o il 1800 059 059 per supporto d'emergenza fuori dall'orario d'ufficio.

Anche il tuo team di medici può essere in grado di aiutarti a trovare e a scegliere un servizio. Il tuo team di medici può aiutarti a pianificare servizi di sollievo che soddisfino le esigenze tue, della tua famiglia e della persona di cui ti stai prendendo cura. Possono anche aiutarti a prenotare il servizio e a scoprire se esistono degli aiuti finanziari.

Assistenza finanziaria

Prendersi cura di qualcuno può provocare difficoltà finanziarie. Il reddito familiare diminuirà se tu o la persona di cui ti prendi cura deve lavorare di meno o smettere di lavorare. Magari ci sono anche delle nuove spese.

Parla con un assistente sociale, con Carers Victoria o con il Cancer Council per scoprire che tipo di assistenza finanziaria è disponibile.

Il Ministero dei servizi sociali offre un Servizio informazioni finanziarie gratuito e confidenziale che fornisce sostegno in relazione a questioni finanziarie. Chiama il 13 23 00.

Ulteriori informazioni e supporto

Esistono molti servizi disponibili per aiutare emotivamente, fisicamente e finanziariamente chi si prende cura di qualcuno. Per contattare questi servizi in italiano chiama il 13 14 50 e richiedi il servizio con cui vuoi parlare.

Taking a break (respite care)

Respite care gives carers a chance to have a break. It is offered in a number of different types of respite facilities including residential care facilities or palliative care units or at home. Respite options will depend on what is available in your area. Respite can be for a few hours, overnight or a few days.

You might not want to use respite care because you feel guilty or anxious about leaving the person you care for. However, taking a break means that you will probably be able to be a better carer for longer. The person you are caring for can also have a break and be with other people.

Most respite options will involve a cost and the Commonwealth Respite and Carelink Centres can connect you with respite and support services around Australia. Call 1800 052 222 during business hours or 1800 059 059 for emergency support outside business hours.

Your medical team may also be able to help you find and choose care. They may be able to help you plan respite care that meets the needs of you, your family and the person you are caring for. They may be able to help you organise bookings and find out if financial help is available.

Financial assistance

Caring for someone can cause financial strain. Household income will drop if you or the person you are caring for needs to work less hours or stop working. There may also be new expenses.

Speak to a social worker, Carers Victoria or Cancer Council to find out what financial help is available.

The Department of Human Services offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues; call 13 23 00.

More information and support

There are many services available to support carers emotionally, physically and financially. To speak to these services in Italian call 13 14 50 and ask for them by name.

Servizi per gli assistenti

Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect

Supporto telefonico fornito da qualcuno che ha già vissuto la stessa esperienza.

Carer Gateway

1800 422 737

carergateway.gov.au

Un servizio del governo australiano che fornisce informazioni e risorse per gli assistenti. Fornisce contatti ai servizi di supporto presenti nella zona.

Carers Victoria

1800 514 845

carersvictoria.org.au

Un'organizzazione senza scopo di lucro che fornisce consigli, informazioni e supporto agli assistenti per migliorare la loro salute, il loro benessere, la loro capacità e il loro grado di resistenza.

Victorian Carer Card

Una tessera che offre sconti e agevolazioni agli assistenti che si prendono gratuitamente cura di qualcuno nel Victoria.

Young Carers

1800 514 845

Supporto per giovani (fino a 25 anni) che si prendono cura di un familiare o di un amico. Gestito da Associazioni di assistenti di stati e territori, il programma offre informazioni, supporto e opportunità.

Servizi di sollievo

Commonwealth Respite and Carelink Centres

1800 052 222 durante l'orario d'ufficio

1800 059 059 per servizi di sollievo d'emergenza

Fornisce informazioni sui servizi di sollievo che possono essere disponibili a domicilio, in un centro per i servizi di sollievo o, in alcuni casi, presso un ospedale o un reparto per le cure palliative (ospizio).

Finanze

Ministero dei servizi sociali

13 23 00

Offre un Servizio informazioni finanziarie gratuito e confidenziale che fornisce supporto in relazione a questioni finanziarie.

Carers Services

Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect

Phone support from someone who has been there before.

Carer Gateway

1800 422 737

carergateway.gov.au

An Australian Government service that provides information and resources for carers. Provides links to support services in your local area.

Carers Victoria

1800 514 845

carersvictoria.org.au

A not-for-profit organisation which provides advice, information and support to carers to improve their health, wellbeing, capacity and resilience.

Victorian Carer Card

A discounts and benefits card for unpaid primary carers in Victoria.

Young Carers

1800 514 845

Supports young people (25 and under) who care for a family member or friend. Run by state and territory Carers Associations, the program offers information, support and opportunities.

Respite

Commonwealth Respite and Carelink Centres

1800 052 222 during business hours

1800 059 059 for emergency respite

Provide information about respite services, which may be available at home, in a respite care centre or, in some cases, in a hospital or palliative care unit (hospice).

Financial

Department of Human Services

13 23 00

Offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues.

Centrelink

13 27 17

Servizio multilingue 13 12 02

Può essere in grado di fornire assistenza finanziaria come sussidi di assistenza (carer payments) o tessere per le agevolazioni di Centrelink (concession card).

Parla con un infermiere oncologico nella tua lingua

Per ulteriori informazioni e supporto nella tua lingua chiama **13 14 50**. Chiedi all'interprete di metterti in contatto con Cancer Council Victoria al **13 11 20** per parlare con un infermiere oncologico. Gli infermieri oncologici sono specializzati e sanno come ascoltare le tue preoccupazioni, fornire ulteriori informazioni e metterti in contatto con i servizi della zona.

Questo servizio è per chiunque sia colpito dal cancro, incluse le famiglie, gli assistenti e gli amici. È disponibile al costo di una chiamata urbana (escluse le chiamate dal cellulare).

Chiedi una copia gratuita di altre schede informative disponibili nella tua lingua:

- Che cos'è il cancro?
- Mangiar bene durante il trattamento
- Spossatezza e cancro
- Imparare a rilassarsi quando si ha il cancro
- In via di guarigione

Ringraziamenti

Finanziato dalla Dry July Foundation. Queste informazioni sono basate sulle competenze di personale medico che lavora in questo ambito e sull'esperienza dei pazienti. Le informazioni contenute sono tratte dall'opuscolo del Cancer Council Australia intitolato *Caring for Someone with Cancer* (2017). La revisione di questa scheda informativa è stata curata da Julia Mazur, responsabile per il coinvolgimento della comunità di Carers Australia – Victoria; Merrilyn Sim, utente; Brooke Webb, assistente sociale, Monash Health; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note per il lettore

Consulta sempre il tuo medico per tutto ciò che riguarda la tua salute. Questa scheda informativa è intesa unicamente quale introduzione generale e non è da intendersi come sostitutiva di consulenze professionali mediche, legali o finanziarie. Le informazioni sul cancro vengono continuamente aggiornate e riviste dalle comunità mediche e dei ricercatori. Nonostante sia stata presa ogni precauzione per assicurare l'accuratezza del materiale al momento della pubblicazione, Cancer Council Australia e i suoi membri escludono ogni responsabilità per qualsiasi lesione, perdita o danno derivante dall'utilizzo o dall'aver fatto affidamento sulle informazioni fornite in questa scheda informativa.

Centrelink

13 27 17

Multilingual Service 13 12 02

May be able to provide financial assistance such as carer payments or concession cards from Centrelink.

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call **13 14 50**. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on **13 11 20** to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- What is cancer?
- Eating well during treatment
- Fatigue and cancer
- Learning to relax when you have cancer
- On the road to recovery

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation. This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. The information has been drawn from the Cancer Council Australia booklet *Caring for Someone with Cancer* (2017). This fact sheet was reviewed by Julia Mazur, Team Leader Community Engagement, Carers Australia – Victoria; Merrilyn Sim, Consumer; Brooke Webb, Social Worker, Monash Health; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.