

## Φροντίδα για κάποιον που έχει καρκίνο

Πληροφορίες για φίλους και οικογένειες που παρέχουν φροντίδα και στήριξη

Ετοιμάσαμε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο για να βοηθήσουμε τα άτομα που φροντίζουν κάποιον που έχει καρκίνο. Η φροντίδα κάποιου προσφέρει πολλές ανταμοιβές, αλλά πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται επίσης να παρέχουν φροντίδα. Ελπίζουμε ότι αυτές οι πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε περισσότερο το ρόλο σας ως φροντιστής, πώς μπορείτε να φροντίζετε τον εαυτό σας και τι υπηρεσίες στήριξης υπάρχουν.

### Ποιο άτομο θεωρείται φροντιστής;

Φροντιστής είναι κάποιος που προσφέρει φροντίδα και υποστήριξη χωρίς να πληρώνεται σ' ένα άλλο άτομο που χρειάζεται τη βοήθειά του λόγω ασθένειας, αναπηρίας ή γηρατειών.

Φροντιστές μπορεί να είναι οικογένεια, φίλοι ή κάποιος γείτονας. Μπορεί να μη βλέπετε τον εαυτό σας ως φροντιστή. Μπορεί να πιστεύετε ότι όταν βοηθάτε κάποιον είναι απλά ένα φυσιολογικό κομμάτι της σχέσης σας.

Μερικοί φροντιστές παρέχουν στήριξη όλο το εικοσιτετράωρο. Άλλοι φροντιστές επισκέπτονται για λίγες ώρες την εβδομάδα για να βοηθήσουν ή να κανονίσουν τη φροντίδα απ' το τηλέφωνο, με email ή το διαδίκτυο. Μερικές φορές ο φροντιστής μένει πολύ μακριά. Η ποσότητα και το είδος της φροντίδας μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου. Η φροντίδα μπορεί να απαιτεί τη βοήθεια περισσότερων του ενός ατόμου.

Μερικοί άνθρωποι χαίρονται να είναι φροντιστές και αισθάνονται πολύ κοντά στο άτομο που φροντίζουν. Άλλοι άνθρωποι δεν αισθάνονται έτσι και πιστεύουν ότι είναι υποχρεωμένοι να παρέχουν φροντίδα.

Μερικοί φροντιστές έχουν και άλλες υποχρεώσεις, όπως μικρά παιδιά ή απαιτητική δουλειά ή σπουδές.

## 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.

## Τι κάνουν οι φροντιστές

Η φροντίδα μπορεί να περιλαμβάνει:

- βοήθεια με το μαγείρεμα, ψώνια, μεταφορά και υγιεινή
- διαχείριση τραπεζικού λογαριασμού, χρημάτων και πληρωμή λογαριασμών
- κανονίζουν και παρευρίσκονται στα ιατρικά ραντεβού
- ενημερώνουν συγγενείς και φίλους
- παρέχουν βασική περίθαλψη, όπως δίνουν τα φάρμακα στο άτομο που φροντίζουν
- παρέχουν συναισθηματική ή πνευματική στήριξη

Οι φροντιστές συχνά αντιμετωπίζουν νέες δυσκολίες. Στην αρχή, μερικά πράγματα μπορεί να φαίνονται πολύ δύσκολα, όπως η βοήθεια με τα φάρμακα. Με τον καιρό όμως οι περισσότεροι φροντιστές λένε πόσο έκπληκτοι είναι που μπορούν να προσφέρουν τόσα πολλά. Ικανοποιούνται όταν συνειδητοποιούν πόση βοήθεια μπορούν να προσφέρουν.

Οι σημαντικές δεξιότητες που αποκτούν περιλαμβάνουν την ικανότητα να γνωρίζουν πώς να ακούνε το άτομο, πότε να μιλάνε και πότε «η απλή παρέα» είναι το μόνο που χρειάζεται το άτομο με τον καρκίνο. Οι περισσότεροι φροντιστές έχουν αυτές τις ικανότητες χωρίς να το γνωρίζουν.

**Μερικές φορές μπορεί να ανησυχείτε για το τι προσδοκούν οι άλλοι από εσάς. Αν δυσκολεύεστε στο ρόλο του φροντιστή, κάντε ό,τι μπορείτε. Όταν είναι αναγκαίο ζητήστε βοήθεια. Επικοινωνήστε με το Carers Victoria που μπορούν να σας προσφέρουν στήριξη και συμβουλές ή καλέστε το Cancer Council στο 13 11 20 για να μιλήσετε με νοσηλεύτη για τον καρκίνο. Για να μιλήσετε με νοσηλεύτη για τον καρκίνο στα ελληνικά καλέστε το 13 14 50.**

## Πώς αισθάνονται οι φροντιστές

Είναι φυσιολογικό να έχετε πολλά συναισθήματα όταν είστε φροντιστής και αυτά τα συναισθήματα μπορούν να αλλάξουν με τον καιρό. Συχνά οι φροντιστές έχουν παρόμοια συναισθήματα με εκείνα που αισθάνεται το άτομο με τον καρκίνο. Συνηθισμένα συναισθήματα είναι:

- ικανοποίηση
- αγάπη
- ανησυχία
- θυμός
- εκνευρισμός

## 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

- άγχος
- ενοχή
- μοναξιά
- κατάθλιψη
- απόγνωση
- απώλεια και πένθος

## Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας

Η φροντίδα κάποιου μπορεί να προσφέρει ανταμοιβές, αλλά μερικές φορές μπορεί επίσης να είναι δύσκολη. Πολλοί άνθρωποι λένε ότι όταν είσαι φροντιστής μπορεί να επηρεάσει την υγεία και την ευρωστία, τις σχέσεις, τη σταδιοδρομία και την οικονομική κατάστασή του.

Πολλοί φροντιστές αγνοούν τις δικές τους ανάγκες. Μπορεί να πιστεύετε ότι είναι εγωιστικό να σκέφτεστε τον εαυτό σας. Η φροντίδα του εαυτού σας είναι σημαντική, θα σας βοηθήσει να παρέχετε καλύτερη φροντίδα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

### Τρόποι για να φροντίζετε τον εαυτό σας:



Ζητήστε βοήθεια



Μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε



Να γυμνάζεστε τακτικά



Να τρώτε υγιεινά



Γραφτείτε σε μια ομάδα συμπαράστασης



Μιλήστε στο γιατρό σας



Κάντε ένα μικρό διάλειμμα (φροντίδα ανάπαυλας)

- 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

## Κάντε ένα μικρό διάλειμμα (φροντίδα ανάπαυλας)

Η φροντίδα ανάπαυλας δίνει στους φροντιστές την ευκαιρία να έχουν λίγο ελεύθερο χρόνο. Προσφέρεται σε διάφορα είδη εγκαταστάσεων ανάπαυλας, όπως γηροκομεία ή μονάδες ανακουφιστικής φροντίδας ή στο σπίτι. Οι επιλογές ανάπαυλας εξαρτώνται απ' το τι διατίθεται στην περιοχή σας. Η ανάπαυλα μπορεί να είναι για λίγες ώρες, μια νύχτα ή λίγες μέρες.

Μπορεί να μη θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη φροντίδα ανάπαυλας επειδή αισθάνεστε ενοχή ή ανησυχία που θα αφήσετε το άτομο που φροντίζετε. Ωστόσο, αν κάνετε ένα μικρό διάλειμμα σημαίνει ότι ίσως θα μπορέσετε να φροντίζετε το άτομο για περισσότερο καιρό. Το άτομο που φροντίζετε μπορεί επίσης να κάνει ένα διάλειμμα και να είναι με άλλους ανθρώπους.

Οι περισσότερες επιλογές ανάπαυλας έχουν κάποιο κόστος και τα Commonwealth Respite και Carelink Centres μπορούν να σας διασυνδέσουν με υπηρεσίες ανάπαυλας και στήριξης σε ολόκληρη την Αυστραλία. Καλέστε το 1800 052 222 κατά τις εργάσιμες ώρες ή 1800 059 059 για στήριξη έκτακτης ανάγκης μετά τις εργάσιμες ώρες.

Η ιατρική σας ομάδα μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να βρείτε και να επιλέξετε υπηρεσίες φροντίδας. Ίσως να μπορέσουν να σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε τη φροντίδα ανάπαυλας που καλύπτει τις ανάγκες σας, της οικογένειάς σας και του ατόμου που φροντίζετε. Ίσως να μπορέσουν να σας βοηθήσουν να κάνετε κρατήσεις και να μάθετε εάν παρέχεται οικονομική βοήθεια.

## Οικονομική βοήθεια

Η φροντίδα για κάποιον μπορεί να δημιουργήσει οικονομικές δυσκολίες. Το εισόδημα του νοικοκυριού θα μειωθεί εάν εσείς ή το άτομο που φροντίζετε χρειάζεται να εργαστείτε λιγότερες ώρες ή να σταματήσετε να εργάζεστε. Μπορεί επίσης να έχετε καινούργια έξοδα.

Μιλήστε με κοινωνικό λειτουργό, το Carers Victoria ή το Cancer Council για να μάθετε τι οικονομική βοήθεια διατίθεται.

Το Department of Human Services προσφέρει μια δωρεάν και εμπιστευτική Υπηρεσία Χρηματοοικονομικών Πληροφοριών (Financial Information Service) που παρέχει στήριξη για οικονομικά θέματα, καλέστε το 13 23 00.

## Περισσότερες πληροφορίες και στήριξη

Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες για να στηρίζουν τους φροντιστές συναισθηματικά, σωματικά και οικονομικά. Για να μιλήσετε με αυτές τις υπηρεσίες στα ελληνικά καλέστε το 13 14 50 και ζητήστε τες με το όνομά τους.

## 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 Greek call 13 14 50 and ask for them by name.

## Υπηρεσίες για Φροντιστές

### Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

[cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer\\_connect](http://cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect)

Τηλεφωνική συμπαράσταση από κάποιον που έχει περάσει την ίδια κατάσταση.

### Carer Gateway

1800 422 737

[carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)

Μια υπηρεσία της Αυστραλιανής Κυβέρνησης που παρέχει πληροφορίες και ενημερωτικό υλικό για φροντιστές. Παρέχει διασυνδέσεις για υπηρεσίες στήριξης στην περιοχή σας.

### Carers Victoria

1800 514 845

[carersvictoria.org.au](http://carersvictoria.org.au)

Ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει συμβουλές, πληροφορίες και στήριξη στους φροντιστές για τη βελτίωση της υγείας, ευρωστίας, ικανότητας και της αντοχής τους.

### Victorian Carer Card

Μια κάρτα εκπτώσεων και παροχών για μη αμειβόμενους πρωτοβάθμιους φροντιστές στη Βικτώρια.

### Young Carers

1800 514 845

Στηρίζει νέους (25 ετών και κάτω) που φροντίζουν μέλος της οικογένειας ή φίλο. Το πρόγραμμα που λειτουργεί από Συνδέσμους Φροντιστών πολιτειών και επικρατειών, προσφέρει πληροφορίες, στήριξη και ευκαιρίες.

## Ανάπαυλα

### Commonwealth Respite and Carelink Centres

1800 052 222 κατά τις εργάσιμες ώρες

1800 059 059 για ανάπαυλα σε έκτακτη ανάγκη

Παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες ανάπαυλας, οι οποίες μπορεί να παρέχονται στο σπίτι, σε κέντρο ανάπαυλας ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, σε νοσοκομείο ή μονάδα ανακουφιστικής φροντίδας (νοσοκομείο ανιάτων).

## Οικονομικά θέματα

### Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών

13 23 00

Προσφέρει μια δωρεάν και εμπιστευτική Υπηρεσία Χρηματοοικονομικών Πληροφοριών που παρέχει στήριξη για οικονομικά θέματα.

## Carers Services

### Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

[cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer\\_connect](http://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](http://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](http://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

Πολυγλωσσική Υπηρεσία 13 12 02  
Μπορεί να παρέχει οικονομική βοήθεια, όπως πληρωμές φροντιστών ή κάρτες εκπτώσεων από το Centrelink.

## Μιλήστε με νοσηλεύτη για τον καρκίνο στα ελληνικά

Για περισσότερες πληροφορίες και στήριξη στα ελληνικά, καλέστε το **13 14 50**. Ζητήστε από το διερμηνέα να επικοινωνήσει με το Cancer Council Victoria στο **13 11 20** για να μιλήσετε με νοσηλεύτη για τον καρκίνο. Οι εκπαιδευμένοι νοσηλευτές για τον καρκίνο μπορούν να ακούσουν τις ανησυχίες σας, να σας δώσουν επιπλέον πληροφορίες και να σας φέρουν σε επαφή με τοπικές υπηρεσίες.

Αυτή η υπηρεσία απευθύνεται σε άτομα που έχουν επηρεαστεί από καρκίνο, συμπεριλαμβανομένων οικογενειών, φροντιστών και φίλων. Διατίθεται με το κόστος μιας τοπικής κλήσης (εκτός από κινητά).

Ζητήστε τα δωρεάν έντυπα για άλλες πληροφορίες στα ελληνικά:

- Τι είναι ο καρκίνος;
- Καλή διατροφή κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- Κόπωση και καρκίνος
- Πώς να μάθετε να χαλαρώνετε όταν έχετε καρκίνο
- Πορεία προς την ανάρρωση

### Ευχαριστίες

Χρηματοδοτήθηκε από το ίδρυμα Dry July Foundation. Αυτές οι πληροφορίες βασίζονται στην εμπειρία του ιατρικού προσωπικού που εργάζεται στον τομέα αυτό και στις εμπειρίες καταναλωτών. Οι πληροφορίες πάρθηκαν από το φυλλάδιο του Cancer Council Australia με τίτλο *Caring for Someone with Cancer* (2017). Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο ελέγχθηκε από την Julia Mazur, Προϊστάμενη του Τμήματος Κοινωνικής Διαβούλευσης, Carers Australia – Victoria, Merrilyn Sim, Καταναλωτής, Brooke Webb, Κοινωνική Λειτουργός, Monash Health, Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

### Σημείωση προς τους αναγνώστες

Να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας για θέματα που επηρεάζουν την υγεία σας. Σκοπός αυτού του ενημερωτικού φυλλαδίου είναι να δώσει γενικές πληροφορίες και δεν αντικαθιστά τις ιατρικές, νομικές ή οικονομικές συμβουλές από επιστήμονα. Οι πληροφορίες για τον καρκίνο ενημερώνονται και αναθεωρούνται συνεχώς από τις ιατρικές και ερευνητικές κοινότητες. Ενώ καταβάλλουμε κάθε προσπάθεια για να διασφαλίσουμε την ακρίβεια των πληροφοριών κατά το χρόνο της δημοσίευσης, το Cancer Council Australia και τα μέλη του δεν έχουν καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμό, απώλεια ή ζημία που προκύψει λόγω της χρήσης ή της εξάρτησης στις πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο.

## 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.