

Φροντίδα ατόμου με καρκίνο

Για οικογένειες και φίλους

Ως φροντιστής θεωρείται κάποιος που βοηθά ένα άτομο που είναι άρρωστο ή ανάπηρο.

Υπάρχει ποικιλία φροντιστών

Οι φροντιστές περιλαμβάνουν τους συντρόφους (ο σύζυγος, η σύζυγος, η φιλενάδα ή ο φίλος), γονείς, γιους, κόρες, συγγενείς, φίλους και γείτονες. Οι φροντιστές μπορεί να είναι νέοι ή ηλικιωμένοι.

Μερικοί φροντιστές παρέχουν βοήθεια σε 24ωρη βάση. Άλλοι φροντιστές είναι συγγενείς ή φίλοι που επισκέπτονται για λίγες ώρες την εβδομάδα για να βοηθήσουν.

Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται ευχαρίστηση σαν φροντιστές και νοιώθουν πολύ κοντά στο άτομο που φροντίζουν. Άλλοι το βλέπουν σαν υποχρέωση να είναι φροντιστές και μπορεί να μην νοιώθουν πολύ κοντά στο άτομο που φροντίζουν.

Μερικοί φροντιστές έχουν άλλες δεσμεύσεις, όπως μικρά παιδιά ή μια απαιτητική εργασία ή σπουδές.

Πότε γίνεται κάποιος φροντιστής;

Οι ανάγκες ενός ατόμου με καρκίνο θα ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία τους, το στάδιο του καρκίνου τους, την πολιτιστική και θρησκευτική καταγωγή τους και το είδος της αγωγής που λαβαίνουν.

Ένα άτομο μπορεί να γίνει φροντιστής:

- Όταν ο καρκίνος διαγνωστεί πρόωρα
Και στόχος είναι η θεραπεία
- Όταν ο καρκίνος είναι σε προχωρημένο στάδιο και η θεραπεία δεν είναι δυνατή
- Όταν ο καρκίνος επανέρχεται χρόνια μετά την αγωγή.

Τι σημαίνει να είναι κάποιος φροντιστής;

Η φροντίδα μπορεί να είναι ένας δύσκολος αλλά πολύ σημαντικός ρόλος.

Η φροντίδα μπορεί να περιλαμβάνει:

- Βοήθεια στο μαγείρεμα γευμάτων, ψώνια, μεταφορά και υγιεινή

- Πληρωμή λογαριασμών, διαχείριση τραπεζικών λογαριασμών και φροντίδα φορολογικών ζητημάτων
- Οργάνωση και προσέλευση σε ιατρικά ραντεβού
- Επικοινωνία μεταξύ οικογένειας και φίλων
- Παροχή βασικής φροντίδας υγείας, περιλαμβανόμενης της χορήγησης φαρμάκων
- Παροχή συναισθηματικής ή πνευματικής υποστήριξης.

Το να είσαι φροντιστής μπορεί να σημαίνει συχνή αντιμετώπιση νέων προκλήσεων. Στην αρχή, ορισμένα πράγματα μπορεί να φαίνονται πάρα πολύ δύσκολο να γίνουν: για παράδειγμα, ένας φροντιστής μπορεί να αισθάνεται άβολα να μιλά με τους γιατρούς ή να βοηθά με τα φάρμακα. Με τον καιρό οι περισσότεροι φροντιστές λένε ότι εκπλήσσονται από τα πόσα μπορούν να κάνουν. Λαβαίνουν ικανοποίηση από τη συνειδητοποίηση της πόσης βοήθειας μπορούν να παράσχουν.

Σημαντικές δεξιότητες περιλαμβάνουν να γνωρίζουμε πώς να ακούμε, πότε να μιλάμε και πότε «να είμαστε εκεί», που είναι όλα αυτά που χρειάζεται ένα άτομο με καρκίνο. Οι περισσότεροι φροντιστές έχουν τις δεξιότητες αυτές χωρίς να το συνειδητοποιούν.

Αντιμετώπιση της δυσκολίας

Η παροχή φροντίδας μπορεί μερικές φορές να είναι πολύ σκληρή. Για παράδειγμα, ορισμένοι άνθρωποι πιστεύουν σε κατάρες και ότι ο καρκίνος τους είναι «το τίμημα» για κάτι που έκαναν. Αυτό μπορεί να καταστήσει δύσκολο να μιλήσουμε για τον καρκίνο και την αγωγή του.

Μερικές φορές ισχυρές οικογενειακές αξίες και πολιτιστικές πεποιθήσεις σημαίνουν ότι ένα άτομο αισθάνεται επιβαρυνόμενο με τις προσδοκίες της οικογένειας για το ρόλο του/της ως φροντιστής/ φροντίστρια.

Αν είστε φροντιστές και βρίσκετε δύσκολο αυτό το ρόλο, κάνετε το καλύτερο που μπορείτε. Ζητήστε βοήθεια αν έχετε τυχόν απορίες ή δυσκολίες.

Φροντίστε επίσης και τον εαυτό σας!

Οι άνθρωποι μπορούν να έχουν πολλά αντικρουόμενα συναισθήματα για το ρόλο τους σαν φροντιστές. Τα κοινά συναισθήματα περιλαμβάνουν ικανοποίηση, ευτυχία, μοναξιά, άγχος, φόβο(θλίψη, δυσαρέσκεια, ενοχή, απογοήτευση, θυμό και σαν ανήμποροι.

Μερικές φορές, κάποιιοι φροντιστές αισθάνονται περισσότερη αγωνία από το άτομο που φροντίζουν. Αυτή είναι μια φυσιολογική αντίδραση για το πώς η ζωή αλλάζει όταν ένα άτομο γίνεται φροντιστής.

Πολλοί φροντιστές το βρίσκουν δύσκολο να επικεντρωθούν στα δικά τους συναισθήματα. Εστιάζουν όλη την ενέργειά τους στο άτομο με τον καρκίνο. Οι φροντιστές πρέπει επίσης να ασχοληθούν με τις δικές τους συναισθηματικές, σωματικές, πνευματικές και οικονομικές ανάγκες.

«Συνειδητοποιώ ότι η φροντίδα των αναγκών μου, ενώ φροντίζω το σύζυγό μου που πάσχει με καρκίνο, είναι πολύ σημαντική· αισθάνομαι σαν να είμαι σε αεροπλάνο όταν η αναγγελία ασφάλειας ειδοποιεί να φορέσεις τη μάσκα οξυγόνου πρώτα ο ίδιος και μετά να βοηθήσεις τους άλλους.» (Κάρολ, 66)

Σημαντικές υπενθυμίσεις

- Ζητάτε βοήθεια. Οι περισσότεροι φίλοι και η οικογένεια θέλουν να βοηθήσουν, αλλά μπορεί να χρειαστεί να τους πείτε τι μπορούν να κάνουν.
- Αποδεχτείτε τον εαυτό σας και αποδεχθείτε ότι μερικές φορές μπορεί να κάνετε λάθη. Κάνετε την καλύτερη δουλειά που μπορείτε να κάνετε.
- Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε θυμωμένοι, να κλαίτε και να δείχνετε σε άλλους πώς αισθάνεστε - ακόμη και στο άτομο που φροντίζετε. Δεν μπορείτε να είστε χαρούμενοι όλη την ώρα.
- Μιλάτε για τα συναισθήματά σας με ένα στενό φίλο ή συγγενή ή έναν επαγγελματία σύμβουλο.
- Να θυμάστε - μερικά πράγματα απλά δε μπορείτε να τα αλλάξετε!

Περισσότερες πληροφορίες

Για πληροφορίες σχετικά με οικονομική βοήθεια και υπηρεσίες υποστήριξης, επικοινωνήστε με:

- Τους Carers Victoria [Φροντιστές Βικτώριας]: 1800 242 636 – η Carers Advice Line [Συμβουλευτική Γραμμή Φροντιστών] παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη σε άτομα που φροντίζουν άτομα με ασθένεια και αναπηρία

- Το Centrelink: 13 27 17 - η Centrelink Multilingual Service [Πολυγλωσσική Υπηρεσία της Centrelink] στο 13 12 02. Μπορεί να δικαιούστε να λάβετε οικονομική βοήθεια, όπως πληρωμή φροντιστή ή κάρτες εκπτώσεων από το Centrelink.
- **H Multilingual Cancer Information Line [Πολυγλωσσική Γραμμή Πληροφοριών Καρκίνου]** παρέχει στα άτομα που καλούν την υπηρεσία πληροφορίες για τον καρκίνο στη γλώσσα τους, καλέστε το **13 14 50** και ζητήστε την Cancer Council Victoria Helpline [Γραμμή Βοήθειας του Αντικαρκινικού Συμβουλίου Βικτώριας] για να μιλήσετε εμπιστευτικά με μια νοσοκόμα/ ένα νοσοκόμο του καρκίνου με τη βοήθεια διερμηνέα.

Τελευταία ενημέρωση: Νοέμβριος 2011

