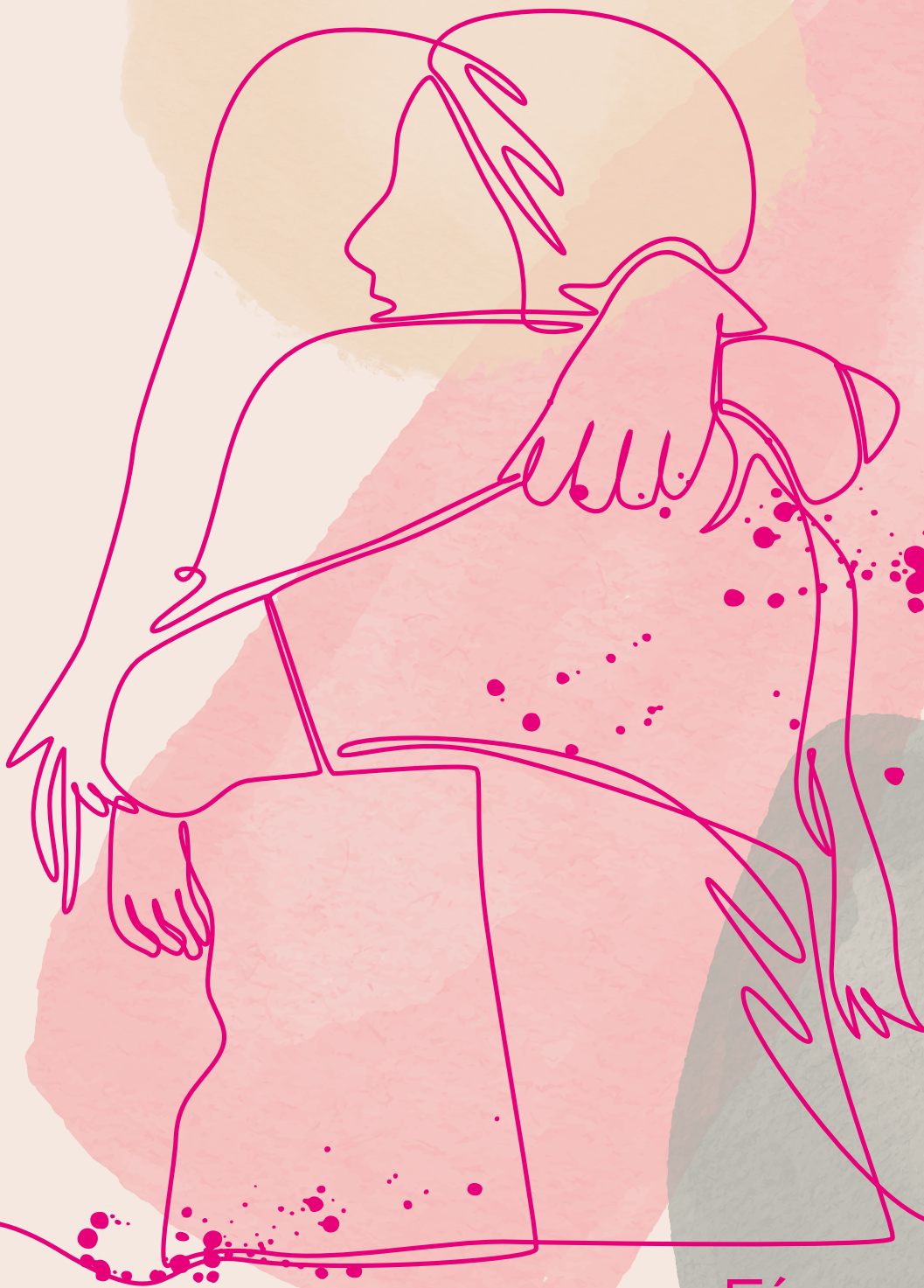


Caring for Someone With Breast Cancer



03

Είσαι γυναίκα.
Είσαι δύναμη!



Table of Contents

What does it mean to care for someone with breast cancer?	02
How can I support someone through their cancer journey?	03
Medical support	04
Help with medical care	
Nursing support	
Help with side effects of treatment	
Emotional support	05
Practical support	06
Financial and legal support	07
Coping with caring for someone with breast cancer	08

What does it mean to care for someone with breast cancer?

People with breast cancer need a lot of support as they go through their journey. They will need support with their treatment, such as reminders to take their medication and help with managing their side effects. They will also need support with practical, day-to-day activities, like grocery shopping and household chores, getting to medical appointments, talking to the bank, or paying their bills. Importantly, they will need emotional support to help them get through the days when they are feeling low.

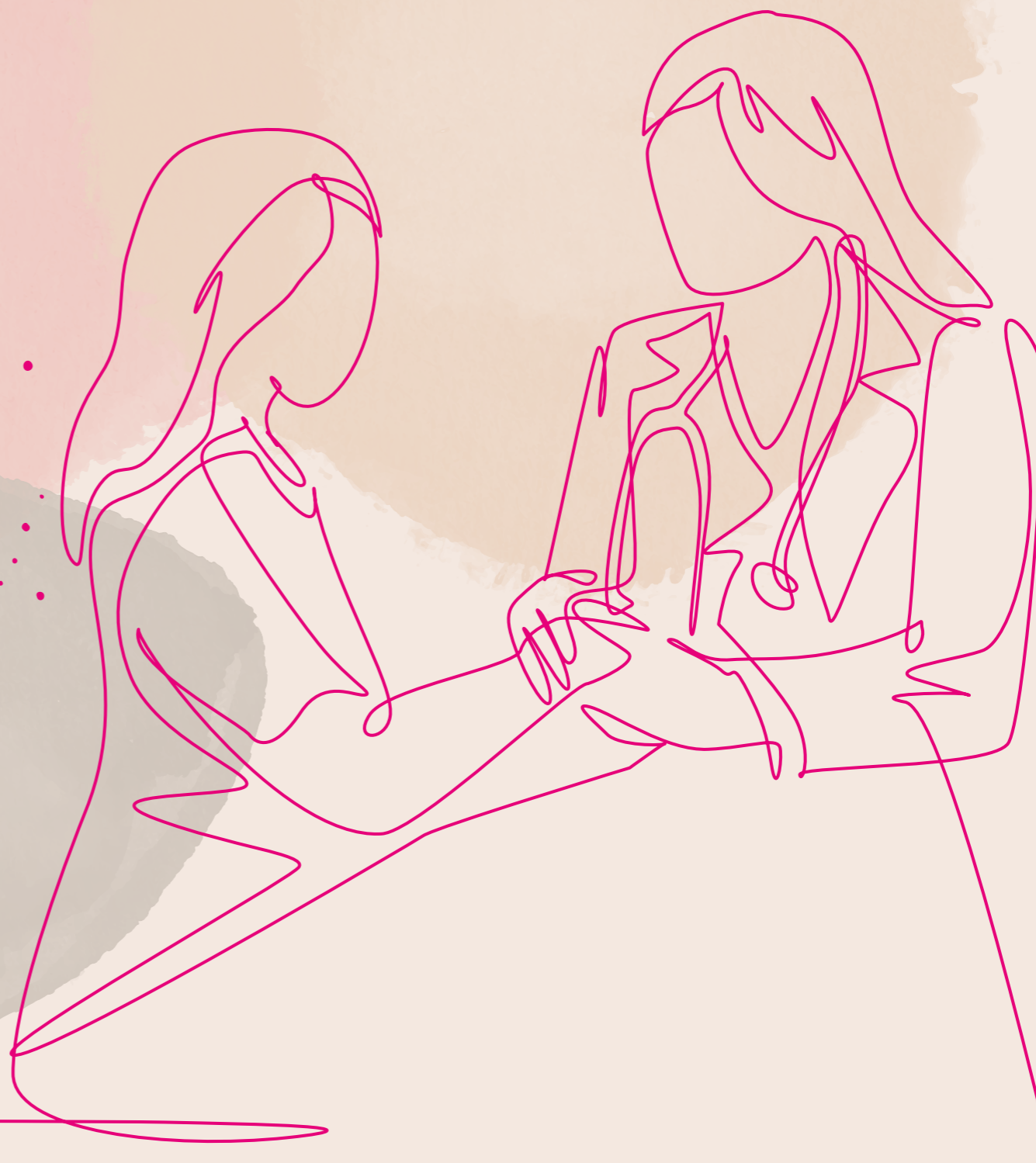
If someone you know has breast cancer, you may decide to become their full-time carer, or to help in another way. Any kind of support you provide to a person with breast cancer will be important.

Every person and every cancer journey are different, so you will not know what it is like to care for someone with breast cancer until you do it. The amount of support you provide will depend on the person with breast cancer and how they are feeling. The amount of support needed may also change with time.

Caring for someone with breast cancer could feel very rewarding, as you are supporting someone through an extremely difficult time. However, it could also take a toll on your own wellbeing.

How can I support someone through their cancer journey?

If you know someone with breast cancer and would like to help, you may be unsure about the best way to do it. There are many ways to support someone with breast cancer. Always keep in mind that, while you can provide valuable help and make a positive difference in their lives, they may need professional help to manage certain issues.



Further reading:

- Macmillan Cancer Support. Supporting Someone. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer.net. Caring For A Loved One. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/caring-loved-one>. Accessed July 4, 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>. Accessed July 4, 2023.

Medical support

Help with medical care

Navigating medical care can be difficult for someone with breast cancer.

- ✗ As a carer, you can help by keeping track of the healthcare team members, their different roles, and their contact details; you could write this information down in a list and keep it handy
- ✗ You can also attend medical appointments, ask additional questions that you feel are important and make a note of what the doctor says. You could also report your observations about how the person with breast cancer is coping to the doctor
- ✗ Let the healthcare team know that you are a carer; this will help them provide you with the information you need to provide the best care
- ✗ It is important to know that doctors will likely need authorization from the person with breast cancer to share any of their medical details with you
- ✗ Ask the doctor for the signs or symptoms you should look out for that need urgent medical care; make sure you know how to contact the healthcare team for an emergency, even if it is late at night or on a weekend

Nursing support

You may need to provide nursing support. This could involve:

- ✗ Feeding, bathing/cleaning, and help with getting dressed
- ✗ Help with cleaning or maintaining wounds clean
- ✗ Help with administering medications

You can ask the healthcare team to show you how to do these tasks or ask them for materials such as booklets or websites where you can find reliable information.

Support with medications is very important. It may be helpful to write down the following information about each medication:

- ✗ Which time of the day is it given?
- ✗ How much is given each time?
- ✗ Does it need to be given with food or on an empty stomach?

It may be helpful to write this information in a chart and tick off when each medication has been given every day; alternatively, you could put the medication in a pill box marked with days and times. Make sure there is enough medication until the next prescription.

Help with side effects of treatment

A person with breast cancer will likely experience side effects of treatment. It can be helpful to keep track of these side effects and note if they happen at specific times of the day, or if they are triggered by a specific activity. This information can be very useful to the healthcare team in helping to manage side effects.

There are also ways you can help with some side effects of treatment:

- ✗ **Eating problems:** If someone is not feeling hungry, try giving them small meals or snacks. If they have difficulty swallowing, try soft foods like yogurt, ice cream, or soup, or liquidizing other foods. If they do not eat much, it is a good idea to feed them rich foods high in calories, for example by adding honey, cream or butter
- ✗ **Constipation:** You can help someone with constipation by giving them foods high in fiber, like brown bread or prunes. You can also recommend that they drink plenty of fluids and do some light exercise
- ✗ **Feeling like vomiting or vomiting:** Avoid preparing large meals or foods that have a strong smell. Encourage drinking of fluids very slowly; a straw can help with this
- ✗ **Pain:** Medication provided by your doctor should help with this, but you can make people feel more comfortable, for example by using cushions. A source of heat (like a heated blanket, bath, or hot water bottle) may also help. It may be useful to keep them distracted with music, films or books

Emotional support

A cancer diagnosis can have a huge emotional impact. A person diagnosed with breast cancer may feel stress and anxiety about the future, depression about their prospects, fear of not being able to do what they had planned, or guilt for being a burden on their family and friends. Their mood can change, sometimes within the same day, and this could make caring for them even more difficult. However, they still need emotional support.

It is important to understand how difficult it is to be in their situation, and not take it personally if they do not feel like talking or want to do what you recommend.

Here are some tips to help you:

- ✗ If you want to know how they are feeling, ask open questions, not ones with yes or no answers. Explain that you would like to understand what they are going through
- ✗ Listen. Every person is different, so you probably will not know exactly how they feel. They may need to talk about their feelings without needing you to say anything; they may also just need to sit in silence with someone, just to know they are there
- ✗ Be available to talk about anything; they will probably not want to talk about cancer all the time and will welcome chatting about something else. Respect their boundaries if there are things they do not want to talk about
- ✗ People who are very independent may have a hard time accepting help; this is fine, and you should only give them as much help as they ask for
- ✗ Do not be afraid to say the wrong thing; you probably will at some point, and this is fine. Be honest and explain that you are not sure how to handle some topics. Look for advice from the person with breast cancer on what they want to hear

- ✗ Do not be afraid to tell them you do not know the answer to some of their questions
- ✗ Do not try to tell them to be positive all the time; they will have their ups and downs, and it is fine to have negative feelings and acknowledge them
- ✗ Try not to tell them about other people with breast cancer that you know and what they are doing; everyone is different
- ✗ If you are not around, let them know you are thinking of them by sending them messages, cards, or flowers
- ✗ Try to keep their daily lives as similar as possible to how they were before the cancer diagnosis; plan social events, celebrations, and holidays. It may also be helpful to book them a haircut or a beauty treatment, to make them feel better about the way they look

Remember that as a carer, you are there to provide support; you are not expected to change how a person with breast cancer feels, or to provide them with expert mental health care.



Practical support

There are a number of things you can do to help someone with breast cancer in their daily lives:

- ✗ Offer help with household chores, grocery shopping, and cooking. You could bring them meals, help them with laundry, or take the dog for a walk
- ✗ You could drive them to medical appointments and bring them home afterwards, even if you are not staying with them
- ✗ You can offer to look after their children so they can rest
- ✗ Run errands for them, like paying bills or going to the bank
- ✗ People with breast cancer may need medical equipment at home, like a wheelchair, grab bars or a shower seat; you can ask the healthcare team for information on how to get these for them



Financial and legal support

A person with breast cancer may find it difficult to think about these topics; your advice and support may be needed

- ✗ Try to find out about their health insurance, and what is covered under their plan
- ✗ If they are not able to make decisions about their health, you may have to step in. Try to find out if you will need a legal document such as a power of attorney to make medical decisions on behalf of the person with breast cancer
- ✗ It may help to obtain clear instructions about what they would like to do if treatment does not work. This could be difficult to talk about, but making their wishes clear is important so you can ensure they will be respected
- ✗ You could consult a lawyer about making a will



Further reading:

- Macmillan Cancer Support. Supporting Someone. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer.net. Caring For A Loved One. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/caring-loved-one>. Accessed July 4, 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>. Accessed July 4, 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>. Accessed July 4, 2023.

Coping with caring for someone with breast cancer

Although caring for someone with breast cancer is important, it is not always easy. It can be demanding to balance support with your own needs regarding your family and your job. Acting as a carer may also affect your relationship with the person with breast cancer, and you may need to adapt and change to stay close. Finally, you may find that caring for a person with cancer is emotionally and physically draining, and it is important to look after yourself too.

Here are a few tips to make it easier:

- ✗ **Learn as much as you can:** If you know what you are dealing with, you can be better prepared. Ask your healthcare team for learning resources like booklets, as well as trusted websites where you can find more information
- ✗ **Keep organized:** There is a lot of information to remember, from medication types, times and doses to medical appointment dates and daily tasks. Note down as much as you can and keep it handy. Use lists and charts to make finding information easier and prioritize: not everything is urgent or even necessary
- ✗ **Do not take things personally:** The person you are caring for is likely very grateful to you, but they can also have bad days when they may not appreciate everything you are doing for them. This is normal and has nothing to do with the effort you are making
- ✗ **Give cancer a rest:** Try to schedule activities that have nothing to do with cancer, or days when you do not talk about it at all. You cannot forget about it, but you can give it a break. Do something that you enjoy as often as you can and come back refreshed

- ✗ **Be kind to yourself:** You did not train for this and you are bound to make mistakes. Also, you cannot take everything upon yourself: know your limitations. Everyone should understand this
- ✗ **Talk it out:** Talk to your loved ones about your feelings. While everyone tends to focus on the person with breast cancer, your feelings are important too. It may also be helpful to share your experience with people who are also caring for someone with cancer and get their advice on how to handle difficult situations, or just share your experiences
- ✗ **Ultimately, being at your best will help you to be the best carer,** so look after yourself and keep an eye on your own health

Do not try to take on too much. Ask yourself if you are experiencing any of the following:

- ✗ Feeling tired all the time
- ✗ Feeling irritable all the time
- ✗ Getting sick more often
- ✗ Feeling anxious or depressed
- ✗ Feeling resentment towards the person you are caring for
- ✗ Having trouble sleeping
- ✗ Losing your social life
- ✗ Not taking care of your appearance or your health

If you experience any of these situations, it may be time to ask for help. Caring responsibilities could be shared with family, friends, neighbors, and colleagues so that nobody takes on too much. Be specific about what needs to be done; a rota may help to clarify everyone's role. You may also be able to get external help.

As well as doing this, get help for your own health if you think you need it. You may be advised to take a temporary break from your caring duties, or you may be given tools to help you cope.



Further reading:

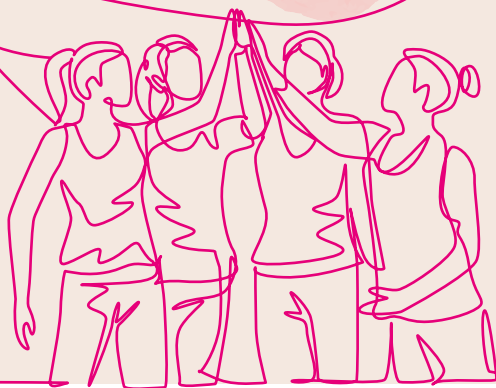
- City of Hope Cancer Treatment Centers. Tips for Caregivers. <https://www.cancercenter.com/community/for-caregivers/tips-caring-for-a-loved-one-with-cancer>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer Research UK. Taking Care of Yourself. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/taking-care-of-yourself>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer.org. When Someone You Know Has Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/caregivers/when-someone-you-know-has-cancer.html>. Accessed July 4, 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>. Accessed July 4, 2023.

Where can I get more information?

Booklets are also available on the following topics:

- Booklet 1.** Introduction to Breast Cancer
- Booklet 2.** Early breast cancer
- Booklet 3.** Caring for someone with cancer
- Booklet 4.** Breast cancer in men
- Booklet 5.** Fertility and cancer
- Booklet 6.** Nutritional guidance
- Booklet 7.** Understanding chemotherapy
- Booklet 8.** Hair loss during cancer treatment
- Booklet 9.** Breast prostheses and reconstruction
- Booklet 10.** Exercise for people living with cancer

Where can I get
support



**ALMA ZOIS NATIONAL ASSOCIATION
OF WOMEN WITH BREAST CANCER**
Ipeirou 11, Athens 10433
210 41 80 006

**ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH
BREAST CANCER OF THE REGION OF THESSALONIKI**
P.Mela 38, Thessaloniki 54622
3rd floor
2310 28 51 81

**ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH
BREAST CANCER OF THE PREFECTURE OF ACHAIA**
Gounari 37, Patra 26221
4th floor
2610 22 22 74

FA-11262910

This material is informative and not promotional

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.

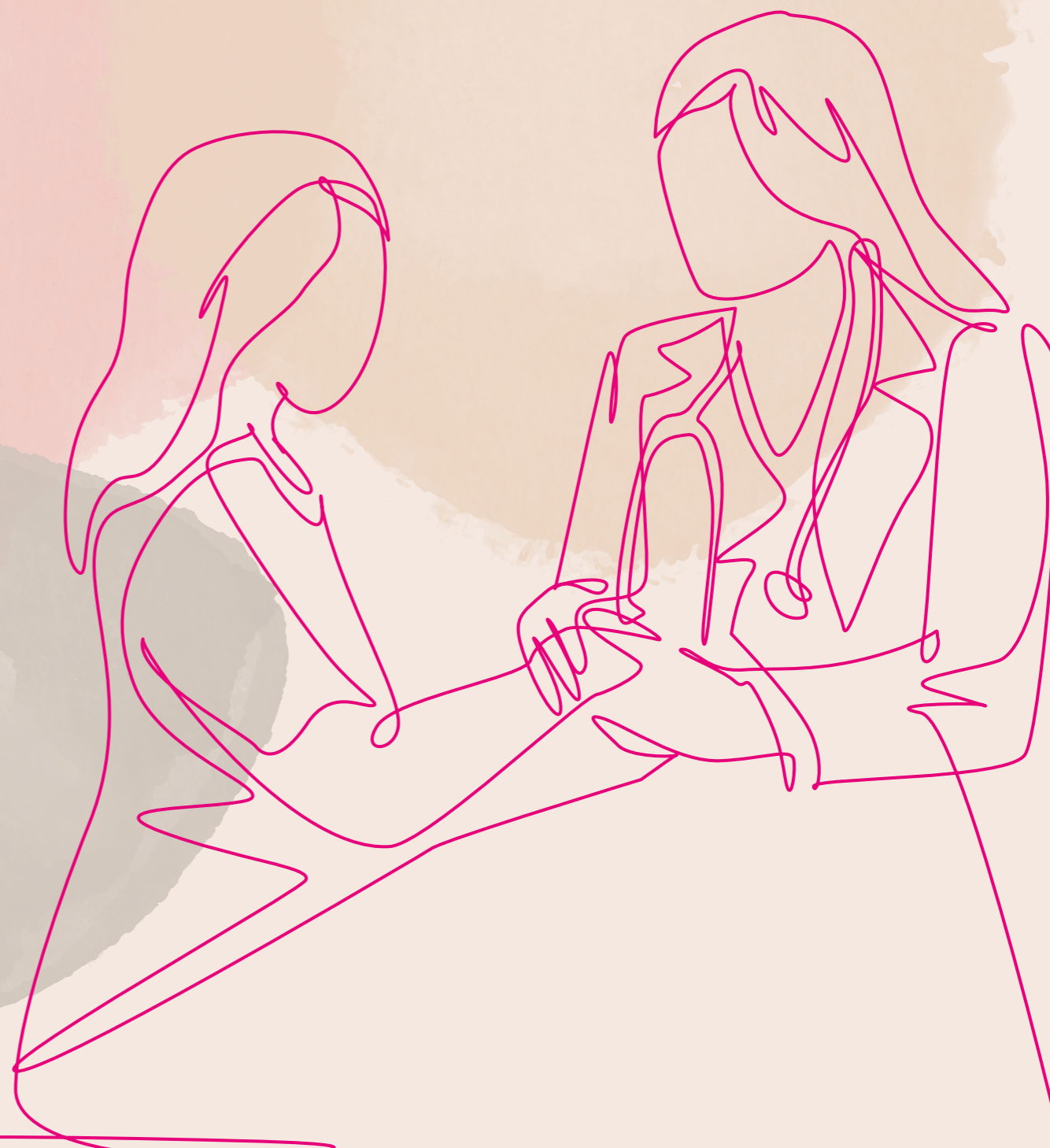
Εάν κάποιος που γνωρίζετε έχει καρκίνο του μαστού, ενδεχομένως να αποφασίσετε να γίνετε ο αποκλειστικός φροντιστής του ή να βοηθήσετε με άλλον τρόπο. Οποιαδήποτε μορφή υποστήριξης μπορείτε να προσφέρετε σε ένα άτομο με καρκίνο του μαστού θα είναι σημαντική.

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 καθάρισμα 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
Γούναρν 37, Πάτρα 26221
4ος όροφος
2610 22 22 74

FA-11262910

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