

Îngrijirea unei persoane cu cancer de sân

03

Είσαι γυναίκα.
Είσαι δύναμη!

Cuprins

Ce înseamnă îngrijirea unei persoane cu cancer de sân? _____ **02**

Cum pot să sprijin pe cineva în lupta împotriva cancerului? _____ **03**

Asistență medicală _____ **04**

Sprijin pentru îngrijirea medicală

Îngrijirea persoanei cu cancer

Sprijin în cazul reacțiilor adverse ale tratamentului

Sprijin emoțional _____ **05**

Sprijin practic _____ **06**

Sprijin financiar și juridic _____ **07**

Gestionarea îngrijirii unei persoane cu cancer de sân _____ **08**

Ce înseamnă îngrijirea unei persoane cu cancer de sân?

Persoanele cu cancer de sân au nevoie de mult sprijin pe parcursul bolii. Vor avea nevoie de mult sprijin cu tratamentul, cum ar fi să li se reamintească să își ia medicamentele și de ajutor în gestionarea reacțiilor adverse. De asemenea, vor avea nevoie de sprijin în activitățile practice de zi cu zi, cum ar fi cumpărăturile și activitățile casnice, prezentarea la vizitele medicale, rezolvarea problemelor bancare sau plata facturilor. Un alt aspect important: vor avea nevoie de sprijin emoțional pentru a depăși momentele de proastă dispoziție.

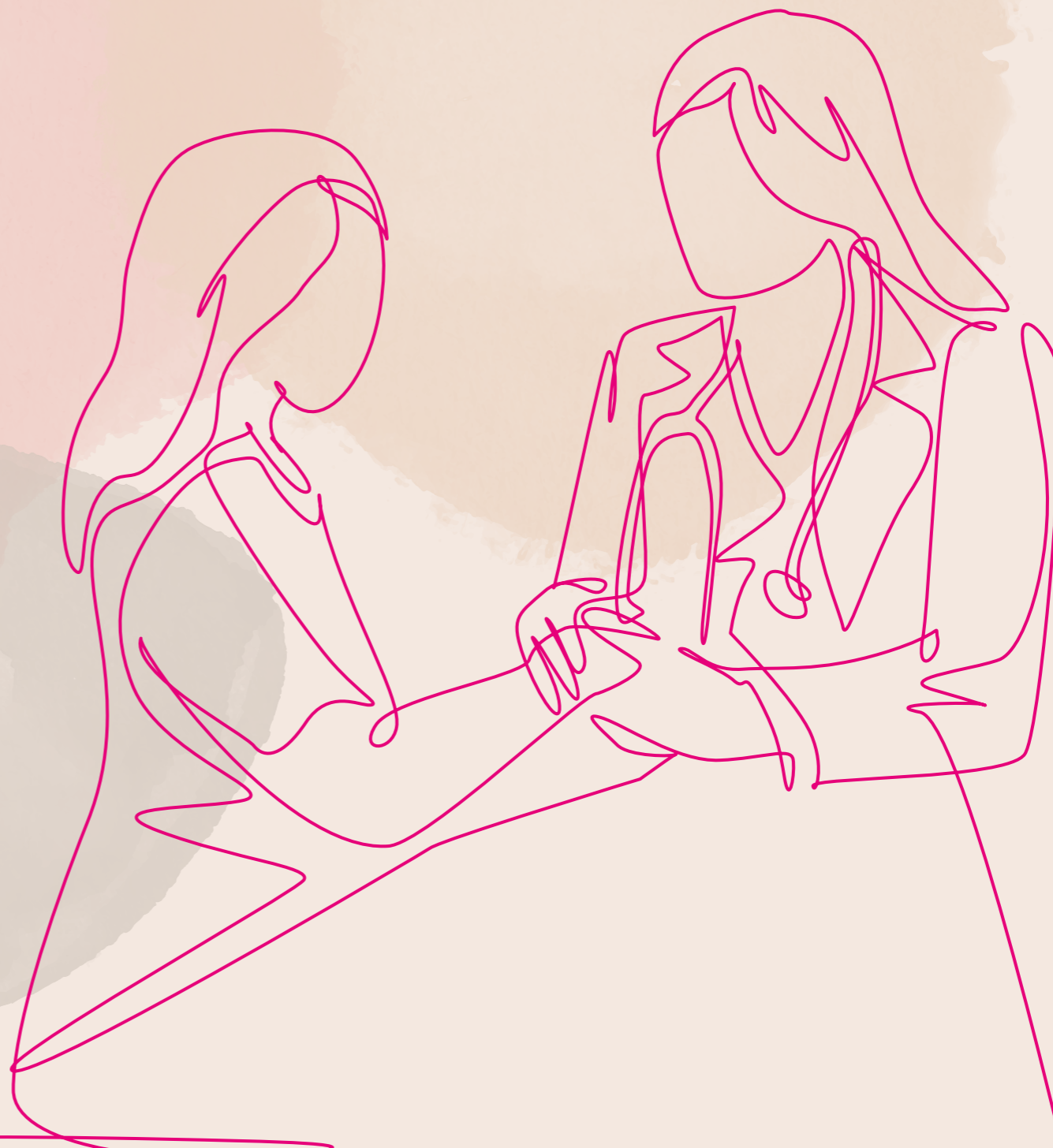
Dacă cunoașteți o persoană cu cancer de sân, puteți deveni îngrijitorul său permanent sau puteți să o ajutați în alte moduri. Orice sprijin acordat unei persoane cu cancer de sân va fi important.

Fiecare persoană și fiecare experiență a cancerului sunt diferite, de aceea nu veți ști cum este să îngrijești o persoană cu cancer de sân decât dacă faceți acest lucru. Sprijinul pe care puteți să-l acordați depinde de persoana respectivă și de cum se simte aceasta. De asemenea, sprijinul de care are nevoie poate varia cu timpul.

Îngrijirea unei persoane cu cancer de sân poate fi motivantă, deoarece sprijiniți o persoană aflată într-o situație foarte dificilă. Totuși, această implicare vă poate afecta dispoziția generală.

Cum pot să sprijin pe cineva în lupta împotriva cancerului?

Dacă știți pe cineva cu cancer de sân și doriți să ajutați acea persoană, poate nu știți sigur cum ar trebui să procedați. Există mai multe moduri în care puteți ajuta o persoană cu cancer de sân. Rețineți că, deși puteți ajuta foarte mult și puteți să-i schimbați viața persoanei respective, totuși va avea nevoie și de ajutor profesional în unele probleme.



Lectură suplimentară:

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

Asistență medicală

Sprijin pentru îngrijirea medicală

Gestionarea îngrijirii medicale poate fi dificilă pentru o persoană cu cancer de sân.

- ✗ Ca îngrijitor, puteți ajuta ținând evidența membrilor echipei medicale, a rolurilor acestora și a datelor de contact; notați aceste informații pe o listă pe care să o păstrați la îndemână
- ✗ De asemenea, puteți să participați la consultații, să adresați și alte întrebări pe care le considerați importante și să notați ceea ce spune medicul. De asemenea, puteți să transmiteți medicului observațiile dumneavoastră despre cum gestionează situația persoana cu cancer de sân
- ✗ Anunțați echipa medicală că sunteți îngrijitor; astfel, vi se vor da informațiile necesare pentru a asigura cea mai bună îngrijire
- ✗ Este important să știți că medicii ar putea avea nevoie de permisiunea persoanei îngrijite pentru a vă comunica orice informații medicale despre aceasta
- ✗ Întrebați medicul ce semne sau simptome trebuie să urmăriți pentru a solicita asistență medicală de urgență; asigurați-vă că știți cum să contactați echipa în caz de urgență, chiar și în timpul nopții sau în zilele nelucrătoare.

Îngrijirea persoanei cu cancer

Poate fi necesar să asigurați îngrijirea persoanei cu cancer. De exemplu:

- ✗ Hrănirea, îmbrăcarea/spălarea și ajutor la îmbrăcare
- ✗ Ajutor la curățarea sau menținerea plăgilor curate
- ✗ Ajutor la administrarea medicamentelor.

Puteți să cereți echipei medicale să vă arate cum să îndepliniți aceste sarcini sau să le cereți materiale – broșuri sau website-uri – unde să găsiți informații corecte.

Este foarte important ajutorul la administrarea medicamentelor. Poate fi util să notați următoarele informații despre fiecare medicament:

- ✗ La ce oră se administrează?
- ✗ Ce doze se administrează de fiecare dată?
- ✗ Se administrează cu alimente sau pe stomacul gol?

Poate fi util să notați aceste informații într-un grafic și să bifați ce medicamente ați administrat în fiecare zi; alternativ, puteți să puneți medicamentele într-o cutie de pastile, pe zile și ore. Asigurați-vă că aveți suficiente medicamente până la rețeta următoare.

Sprijin în cazul reacțiilor adverse ale tratamentului

O persoană cu cancer de sân va avea probabil reacții adverse la tratament. Poate fi util să notați aceste reacții adverse și să rețineți dacă apar în anumite momente ale zilei sau sunt declanșate de anumite activități. Aceste informații pot fi foarte utile pentru echipa medicală în acțiunea de gestionare a reacțiilor adverse.

De asemenea, există moduri în care puteți ajuta la gestionarea reacțiilor adverse:

- ✗ **Probleme de alimentație:** Dacă persoana îngrijită nu simte foamea, încercați să-i dați alimente sau gustări în cantități mici. Dacă are dificultăți de înghițire, încercați alimente moi, precum iaurtul, înghețata sau supa ori alimente pasate. Dacă mănâncă puțin, poate fi o idee bună să-i dați alimente bogate în calorii, de exemplu prin adăugarea de miere, smântână sau unt
- ✗ **Constipație:** Puteți să ajutați o persoană cu constipație asigurându-i o dietă bogată în fibre, cum ar fi pâine integrală sau prune uscate. De asemenea, aveți grijă să bea multe lichide și să facă exerciții ușoare
- ✗ **Senzația de greață sau vărsături:** Nu gătiți o cantitate mare de mâncare sau alimente cu miros puternic. Încurajați-o să bea lichide foarte încet; puteți să-i oferiți un pai
- ✗ **Durerea:** Medicamentele prescrise de medic ar trebui să ajute la gestionarea durerii, însă puteți să-i asigurați o ședere confortabilă, de exemplu cu perne. O sursă de căldură (pătură încălzită, baie sau sticlă cu apă caldă) poate fi utilă. Poate fi util să-i distrați atenția cu muzică, filme sau cărți.

Sprijin emoțional

Diagnosticul de cancer poate avea un impact emoțional uriaș. O persoană diagnosticată cu cancer de sân poate resimți stres și neliniște cu privire la viitor, depresie cu privire la perspectivele sale, teama de a nu putea face ceea ce și-a dorit sau vinovăția de a fi o povară pentru familie și prieteni. Starea sa de spirit se poate schimba, uneori în aceeași zi, ceea ce vă îngreunează misiunea. Cu toate acestea, persoana îngrijită are nevoie de sprijin emoțional.

Este important să înțelegeți ce dificil este să se afle în această situație și să nu puneți la inimă faptul că nu are chef să vorbească sau să vă urmeze sfaturile. Iată câteva sfaturi:

- ✗ Dacă doriți să știți cum se simte, adresați-i întrebări deschise, nu întrebări la care se răspunde cu da sau nu. Explicați-i că doriți să înțelegeți prin ce trece
- ✗ Ascultați-o cu atenție. Fiecare persoană este diferită, de aceea poate nu veți înțelege exact ceea ce simte. Poate are nevoie să vorbească despre ceea ce simte fără ca dumneavoastră să spuneți ceva; poate vrea doar să stea în tăcere lângă dumneavoastră, să vă simtă aproape
- ✗ Să aveți disponibilitatea de a vorbi despre orice; poate nu va dori să vorbească despre cancer tot timpul, poate vrea să discute despre orice altceva. Respectați-i limitele, dacă sunt lucruri despre care nu vrea să vorbească
- ✗ Persoanele cu un spirit independent pot să accepte foarte greu ajutorul; este în regulă, trebuie să-i acordați doar ajutorul pe care vi-l cere
- ✗ Nu vă temeți că veți spune ceva greșit; probabil se va întâmpla acest lucru cândva, așa că acceptați ideea. Arătați sinceritate și explicați-i că nu știți sigur cum să abordați anumite subiecte. Întrebați persoana cu cancer de sân ce ar dori să audă
- ✗ Nu vă temeți să-i spuneți că nu aveți răspunsuri la toate întrebările

- ✗ Nu încercați să-i spuneți să gândească pozitiv tot timpul; poate are momente bune și momente proaste; este în regulă să aibă sentimente negative și să le recunoască
- ✗ Nu încercați să-i povestiți despre alte persoane cu cancer pe care le cunoașteți; fiecare om este diferit
- ✗ Dacă nu sunteți în apropiere, asigurați-o că vă gândiți la ea trimițându-i mesaje, felicitări sau flori
- ✗ Încercați să-i mențineți viața cotidiană la un nivel cât mai normal posibil, la fel ca înainte de diagnosticul de cancer; planificați evenimente sociale, aniversări și vacanțe. Poate fi util să-i programați un tuns sau un tratament cosmetic, pentru a simți că arată bine

Nu uitați că sunteți acolo ca să oferiți sprijin; nu se așteaptă de la dumneavoastră să schimbați atitudinea față de viața a persoanei cu cancer de sân sau să-i oferiți asistență psihologică profesională.



Sprijin practic

Există o serie de lucruri pe care le puteți face pentru a ajuta o persoană cu cancer de sân în viața de zi cu zi:

- ✗ Puteți să ajutați la activitățile casnice, cumpărături și gătit. Puteți să-i aduceți mâncare, să o ajutați cu spălatul rufelor sau să-i scoateți câinele la plimbare
- ✗ Puteți să o conduceți la consultațiile medicale și să o aduceți acasă, chiar dacă nu stați împreună
- ✗ Puteți să vă oferiți să aveți grijă de copiii acesteia, pentru a-i oferi ocazia să se odihnească
- ✗ Puteți să o ajutați cu plata facturilor sau să rezolve chestiuni bancare
- ✗ Persoanele cu cancer de sân pot avea nevoie de echipamente medicale la domiciliu, cum ar fi un scaun cu rotile, cadre de sprijin sau scaun pentru duș; puteți să cereți informații în acest sens de la echipa medicală



Sprijin financiar și juridic

Este posibil ca unei persoane cu cancer de sân să îi fie greu să se concentreze pe aceste probleme; ar putea să aibă nevoie de sfaturile și sprijinul dumneavoastră.

- ✗ Încercați să aflați ce asigurare de sănătate are și ce tratamente acoperă aceasta
- ✗ Dacă nu poate lua decizii privind îngrijirea sa medicală, va fi nevoie de ajutorul dumneavoastră. Încercați să aflați dacă aveți nevoie de un document oficial, cum ar fi o procură notarială, pentru a lua decizii medicale în numele unei persoane cu cancer de sân
- ✗ Poate fi util să obțineți instrucțiuni clare despre cum dorește să acționezi dacă tratamentul urmat nu dă rezultate. Acest subiect ar putea fi dificil de abordat, însă exprimarea clară a dorințelor este importantă, pentru siguranța că vor fi respectate
- ✗ Puteți consulta un avocat pentru a redacta un testament



Lectură suplimentară:

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

Gestionarea îngrijirii unei persoane cu cancer de sân

Deși îngrijirea unei persoane cu cancer de sân este importantă, nu este întotdeauna ușor. Poate fi solicitant să echilibrați nevoile persoanei îngrijite cu nevoile dumneavoastră și ale familiei și serviciului dumneavoastră. Ocupația de îngrijitor vă poate afecta relația cu persoana îngrijită și poate va trebui să vă adaptați și să faceți schimbări pentru a rămâne aproape. În cele din urmă, puteți constata că îngrijirea unei persoane cu cancer este solicitantă emoțional și fizic și este important să aveți grijă și de dumneavoastră.

Lată câteva sfaturi:

- ✗ **Învățați cât de mult puteți:** Dacă știți cu ce vă confrunțați, veți fi mai bine pregătit(ă). Cereți echipei medicale să vă indice materiale – broșuri sau website-uri de încredere – unde să găsiți informații suplimentare
- ✗ **Fiți organizat(ă):** Trebuie să rețineți multe informații, de la tipuri de medicamente, ore și doze de administrare, până la programări medicale și sarcini zilnice. Notați tot ce puteți, pentru a avea informațiile la îndemână. Folosiți liste și grafice pentru a găsi informațiile și pentru a stabili prioritățile: nu toate sunt urgente sau necesare
- ✗ **Nu puneți la inimă:** Persoana pe care o îngrijiți vă este recunoscătoare, însă poate avea zile proaste, când nu apreciază tot ce faceți pentru ea. Acest lucru este normal și nu are legătură cu eforturile pe care le depuneți
- ✗ **Nu vă gândiți tot timpul la cancer:** Încercați să programați activități care nu au legătură cu cancerul și nu vorbiți în fiecare zi despre cancer. Nu puteți să uitați de cancer, dar puteți să-i dați o pauză. Ocupați-vă timpul cu lucruri plăcute, pentru a vă relaxa și revigora

- ✗ **Fiți bun(ă) față de propria persoană:** Nu v-ați format pentru această sarcină, așadar sunteți predispus(ă) la greșeli. În plus, nu vă puteți asuma toate sarcinile: să vă cunoașteți limitele. Toată lumea trebuie să înțeleagă aceste lucruri
- ✗ **Destăinuți-vă:** Vorbiți cu cei dragi despre sentimentele dumneavoastră. Deși toată lumea se concentrează asupra persoanei cu cancer de sân, și sentimentele dumneavoastră sunt importante. Poate fi util să discutați despre experiența dumneavoastră cu alți îngrijitori de persoane cu cancer și să le cereți sfatul despre gestionarea situațiilor dificile, sau pur și simplu să stați de vorbă
- ✗ **În cele din urmă, dacă vă mențineți în cea mai bună formă, veți fi cel mai bun îngrijitor,** deci aveți grijă de dumneavoastră și de sănătatea dumneavoastră

Nu vă suprasolicitați. Gândiți-vă dacă sunteți în următoarele situații:

- ✗ Oboseală permanentă
- ✗ Iritabilitate permanentă
- ✗ Îmbolnăviri repetate
- ✗ Stări de agitație sau depresie
- ✗ Resentimente față de persoana îngrijită
- ✗ Dificultăți de somn
- ✗ Pierderea vieții sociale
- ✗ Nu vă preocupă aspectul sau sănătatea dumneavoastră

Dacă vă aflați într-una dintre aceste situații, poate este momentul să solicitați ajutor. Responsabilitățile de îngrijire pot fi împărțite cu familia, prietenii, vecinii și colegii, pentru ca nimeni să nu devină suprasolicitat. Stabiliți clar necesitățile; stabiliți rolul și programul de lucru pentru fiecare. Puteți solicita și ajutor extern.

De asemenea, solicitați ajutor pentru propria sănătate atunci când credeți că este necesar. Este posibil să fiți sfătuit(ă) să luați o pauză de la sarcinile de îngrijire sau să vi se ofere sprijin pentru a face față.

Lectură suplimentară:

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

De unde pot obține mai multe informații?

Sunt disponibile și broșuri despre următoarele subiecte:

Broșura 1: Despre cancer

Broșura 2: Cancerul de sân în stadiu incipient

Broșura 3: Îngrijirea unei persoane cu cancer

Broșura 4: Cancerul de sân la bărbați

Broșura 5: Fertilitatea și cancerul

Broșura 6: Orientări nutriționale

Broșura 7: Înțelegerea chimioterapiei

Broșura 8: Căderea părului în timpul tratamentului anticancer

Broșura 9: Proteze mamare și reconstrucția sânelui

Broșura 10: Exerciții fizice pentru persoanele cu cancer

De unde pot obține
sprijin?



**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

Acest material este informativ și nu promoțional

 **NOVARTIS**

In collaboration with:


ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

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.

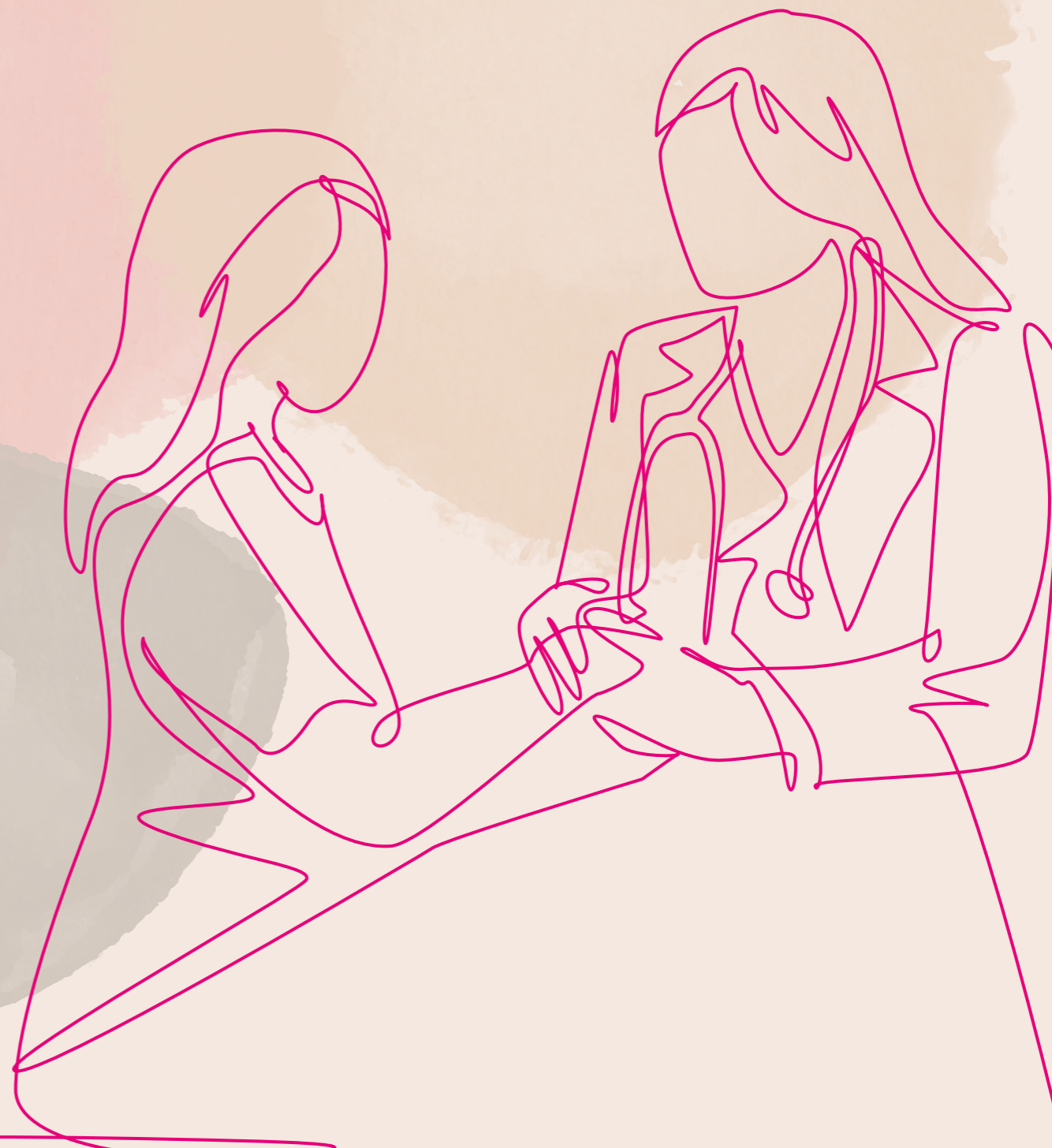
Εάν κάποιος που γνωρίζετε έχει καρκίνο του μαστού, ενδεχομένως να αποφασίσετε να γίνετε ο αποκλειστικός φροντιστής του ή να βοηθήσετε με άλλον τρόπο. Οποιαδήποτε μορφή υποστήριξης μπορείτε να προσφέρετε σε ένα άτομο με καρκίνο του μαστού θα είναι σημαντική.

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. Προγραμματίστε 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

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