

## Grija pentru aparținătorii pacienților neoplazici



"Este nevoie să înveți modalități de a avea grijă de tine. Dacă nu ai grijă de tine, nu poți avea grijă de nimeni altcineva. Nu te teme să adresezi întrebări. Nu-ți fie frică să soliciteți ajutor." – Ana.

## Cuprins:

|   |    |
|---|----|
| Cine este aparținătorul?.....                       | 1  |
| Trăirile dumneavoastră.....                         | 2  |
| Solicitarea suportului.....                         | 4  |
| Grija de sine.....                                  | 6  |
| Însoțirea persoanei dragi la vizitele medicale..... | 9  |
| Comunicarea cu ceilalți.....                        | 12 |
| De reținut.....                                     | 16 |

## Cine este aparținătorul?

Sunteți o persoană care ajută pe cineva drag să treacă prin tratamentul cancerului? Dacă da, atunci această broșură vă este destinată. Sunteți un "aparținător".

Este foarte posibil să nu vă percepeți ca fiind un aparținător. S-ar putea să simțiți că faceți ceva absolut natural - doar îngrijiți o persoană pe care o îndrăgiți. Unii dintre aparținători sunt chiar membrii familiei. Alții sunt prieteni.

## Ce înseamnă "a îngriji"?

"A îngriji", înseamnă a oferi suport persoanei aflate în necesitate, pentru realizarea nevoilor zilnice. Suportul poate presupune activități precum însoțirea la vizita medicală, servirea meselor sau administrarea medicamentelor. De asemenea, implică sprijin emoțional pentru o adaptare mai bună la boala oncologică, în momentele în care persoana dragă se simte tristă sau supărată. Uneori, a avea pe cineva cu care să comunice, poate fi cel mai plăcut lucru pe care persoana iubită și-l dorește.

În timpul acordării îngrijirii, este normal să vă puneți deoparte propriile nevoi și sentimente. Dar punerea la o parte pe termen lung a propriilor nevoi, nu este benefică pentru sănătatea dumneavoastră. Trebuie să continuați să aveți grijă de propria sănătate, altfel, capacitatea de a avea grijă de ceilalți va fi afectată într-un mod negativ.

## Un nou rol

Indiferent dacă sunteți tânăr sau mai în vârstă, la un moment dat s-ar putea să vă confrunțați cu un nou rol - acela de aparținător/îngrijitor. Se poate ca înainte de diagnostic relația cu persoana afectată de cancer să fi fost diferită, dar pe măsură ce oferiți suport, aceasta să se schimbe. De exemplu, există posibilitatea să vă confrunțați cu situația de a avea grijă de soț/ soție - persoană care înainte nu s-a mai confruntat cu probleme de sănătate majore; sau cu situația în care dumneavoastră vă aflați în postura de copil-adult care are grijă de propriul părinte. Oricare ar fi rolul dumneavoastră, în acest caz, este absolut normal să vă simțiți confuzi și stresați.

Dacă a îngriji un bolnav reprezintă un nou rol în viața dumneavoastră, încercați să nu disperați. Mulți aparținători susțin faptul că devin tot mai pregătiți, pe măsură ce însoțesc persoanele afectate și iubite, în tratamentul cancerului. Atunci când simțiți nevoia, este foarte eficient și indicat să împărtășiți sentimentele dumneavoastră cu prietenii, să vă adresați unui specialist în sănătate mintală sau să aderați la un grup de suport destinat aparținătorilor persoanelor bolnave de cancer. Majoritatea celor aflați în situația dumneavoastră, susțin că discuțiile cu alte persoane le-au fost de mare ajutor. Aceștia mărturisesc că astfel, au reușit să comunice anumite aspecte pe care nu le-au putut exprima întotdeauna în fața celor dragi aflați în suferință.

## Trăirile dumneavoastră...

Să vă simțiți copleșiți și stresați în astfel de momente, reprezintă lucruri absolut normale și obișnuite. Asemeni persoanei dragi, puteți să vă simțiți superați, triști sau îngrijorați. Dacă experiențiați astfel de stări, încercați să vă împărtășiți sentimentele și emoțiile cu persoane care vă pot ajuta și sprijini. Ați putea încerca să vă adresați unui psiholog sau asistent social.

### Înțelegerea trăirilor

Probabilitatea dezvoltării unui amalgam de sentimente și emoții, crește odată cu înaintarea în procesul de îngrijire al persoanei dragi. În astfel de momente, trebuie să știți faptul că, nu există o modalitate potrivită și corectă de a vă simți. Fiecare persoană este diferită și are propriile particularități.

Primul pas spre înțelegerea propriilor trăiri, constă în înțelegerea faptului că apariția emoțiilor și diferitelor sentimente este absolut normală în astfel de situații. Aveți nevoie să vă oferiți timp pentru a medita la acestea. Câteva dintre emoțiile și sentimentele care pot să apară și să dispară, sunt următoarele:

- ◆ **Tristețea.** Este absolut normal să vă simțiți triști. Însă, dacă tristețea persistă mai mult de 2 săptămâni și vă afectează funcționalitatea, există posibilitatea să vă confrunțați cu depresia.

- ◆ **Furia.** Se poate să simțiți furie față de propria persoană sau față de alți membri ai familiei. De asemenea, se poate să direcționați furia spre persoana de care aveți grijă. Este cunoscut faptul că furia se naste uneori din teama, panică sau stres. În astfel de situații, este important să încercați a privi la ceea ce se ascunde în spatele furiei.
- ◆ **Mâhnirea.** Câteodată, se poate să vă simțiți ca și cum ați suferi pierderea celui mai prețios lucru. Acest lucru poate întruchipa sănătatea persoanei iubite, sau pierderea vieții obișnuite, pe care o aveți înaintea diagnosticului. În astfel de momente, un lucru foarte indicat este să vă lăsați mâhnit și întristat de această pierdere.
- ◆ **Vinovăția.** Uneori, s-ar putea să aveți impresia că nu sunteți eficient și că nu ajutați suficient de mult. În aceste situații probabilitatea să experiențiați sentimente de vinovăție referitoare la faptul că dumneavoastră sunteți sănătos, este foarte mare.
- ◆ **Singurătatea.** Uneori, se poate să vă simțiți singuri chiar și atunci când sunteți înconjurat de oameni mulți. S-ar putea să aveți sentimentul că nimeni nu va înțelege problemele. În aceste situații, este foarte des întâlnit obiceiul de renunțare la a petrece timp cu ceilalți și izolare.

### **Ce ar putea să vă fie de folos?**

În primul rând, conștientizarea faptului că nu sunteți singuri și că și alți aparținători împărtășesc sentimente similare. În al doilea rând, discuțiile cu alte persoane, în momentele când trăirile împiedică funcționalitatea zilnică. Nu în ultimul rând, abordarea unui membru al familiei, medic, prieten, psiholog, preot, pastor sau lider spiritual cu care să discutați și care să vă poate oferi sprijin.

### **Iată alte câteva sfaturi care vă pot fi de folos:**

- ✓ Fiți iertători și îngăduitori cu propria persoană. Amintiți-vă că toți facem greșeli atunci când avem foarte multe pe cap. Nimeni nu este perfect! Este în regulă să faceți, doar atât cât vă stă în putere în momentul de față.

- ✓ Atunci când simțiți nevoia, plângeți și exprimați-vă sentimentele. Nu trebuie sub nici o formă să vă prefaceți că sunteți veseli și bine dispuși. Este în regulă să arătați că sunteți triști sau supărați.
- ✓ Concentrați-vă pe acele lucruri care merită timpul și energia dumneavoastră. Lăsați lucrurile mici deoparte. De exemplu, nu este nevoie să împăturați hainele atunci când vă simțiți obosiți.
- ✓ Încercați să nu luați prea personal furia persoanei dragi. Există o predispoziție obișnuită și comună a oamenilor, în a-și direcționa sentimentele înspre cei mai apropiați. Stresul, temerile și îngrijorările celor afectați de cancer, pot lua forma furiei.
- ✓ Nu vă pierdeți speranța. Ceea ce sperați la un moment dat, se poate modifica cu timpul. Ajută întotdeauna să sperați la confort, bucurie, acceptare și liniște sufletească.



## Solicitarea suportului

Multe persoane care au fost la un moment dat aparținători ai unor persoane cu afecțiuni oncologice, afirmă faptul că și-au asumat singuri prea multe responsabilități. Aceștia susțin că și-ar fi dorit să fi solicitat ajutor și sprijin mult mai devreme.

Acceptarea ajutorului de la alte persoane nu constituie întotdeauna un lucru ușor. Atunci când se confruntă cu situații dificile, mulți oameni au tentința să se izoleze. Ei se gândesc că pot să se descurce singuri, însă în realitate lucrurile pot deveni tot mai dificile pe măsură ce pacientul trece prin etapele de tratament. Într-un final, epuizați de greutatea situației, aceștia ajung să admită faptul că situația este cu mult peste puterile lor.

Uitați-vă pentru o clipă la cât de ocupați sunteți în momentul de față. Fiți sinceri și onești cu voi înșivă în privința lucrurilor care vă stau în putere. Gândiți-vă la sarcini pe care le puteți delega. Renunțați la acele sarcini care nu sunt chiar așa de importante în momentul de față.

### Solicitarea ajutorului/suportului este folositoare și pentru cei dragi

Să **NU** vă fie teamă să cereți ajutor. Amintiți-vă că, dacă primiți ajutor:

- Veți fi mai sănătoși și veți avea mai multă energie
- Persoana iubită se va simți mai puțin vinovată pentru ajutorul pe care i-l oferiți
- Alte persoane pot oferi timp și abilități pe care dumneavoastră nu le aveți suficient dezvoltate în momentul de față.

### Cum vă pot fi alte persoane de ajutor?

Cu siguranță, există persoane care ar putea să vă ajute, dar nu știu de ce aveți nevoie. Iată câteva lucruri pe care le puteți solicita:

◆ Să vă ajute în sarcini precum:

- Gătire
- Curățenie
- Cumpărături
- Treburile casnice
- Supravegherea copiilor
- Îngrijirea persoanelor în vârstă

- ◆ Să vorbească și să empatizeze cu dumneavoastră
- ◆ Să vă ajute cu eventuale programări

- Vizite medicale

- Preluarea copiilor de la școala

- ◆ Să găsească informațiile de care aveți nevoie
- ◆ Sa le transmita celorlalti starea persoanei iubite

### Unele persoane pot spune “Nu”

Uneori, este posibil ca anumite persoane să nu poată oferi sprijin. În astfel de cazuri, aceste persoane s-ar putea confrunta cu unul sau mai multe dintre următoarele motive:

- Se confruntă cu propriile probleme
- Se confruntă cu o problemă de timp exact în momentul solicitării
- Este posibil să nu știe cum să ajute
- Se simite neliniștită în preajma unei persoane bolnave

### Grija de sine

Faceți-vă timp pentru propria persoană, chiar dacă simți că nevoile dumneavoastră nu sunt importante în momentul de față. Dacă vă faceți timp și vă îngrijiți de propria persoană, aveți șansa să fiți un aparținător mai bun. Îngrijirea propriilor nevoi și dorințe este importantă pentru a vă oferi puterea de a continua. Acest lucru este cu atât mai adevărat, dacă întâmpinați probleme de sănătate.

#### Poate va doriți să:

- Găsiți **lucruri frumoase** pe care să le puteți face pentru dumneavoastră. Chiar și câteva minute vă pot fi de mare folos. Ați putea să vă uitați la televizor, să sunați un prieten, să investiți într-un hobby sau să faceți ceva care vă face plăcere.



- **Fiți activ.** Chiar și exercițiile ușoare cum ar fi mersul pe jos, stretching-ul sau dansul, vă pot face mai puțin obosiți. De folos poate fi și implicarea în activități precum: micile activități prin curte, grădăritul, joaca cu copiii sau cu animalele de companie.
- Căutați **modalități de conectare** cu prietenii. Există locuri unde îi puteți întâlni pe cei apropiați de dvs.? Puteți să discutați sau să primiți asistență prin telefon sau e-mail?
- Vă acordați mai mult **timp liber**. Cereți-le prietenilor sau membrilor de familie sprijin, pentru a avea timp de odihnă. Faceți câte ceva pentru dumneavoastră în fiecare zi. Un lucru cât de mic. Indiferent ce faceți, nu vă neglijați.

### **Alăturați-vă unui grup de sprijin pentru aparținători**

În cadrul unui grup de sprijin pentru aparținători, participanții vorbesc deschis despre sentimentele lor și solicită sfaturi utile. De asemenea, au posibilitatea să fie doar simplii ascultători. Aderând la un astfel de grup, aveți ocazia să vorbiți despre lucruri care vă frământă cu alți aparținători. Acest lucru vă poate oferi câteva idei pentru o adaptare mai bună la situația cu care vă confrunțați. Totodată, vă poate ajuta să știți că nu sunteți singuri.

De asemenea, există grupuri care se întâlnesc pe Internet. Adresați-vă unui psiholog sau unui asistent social pentru a vă ajuta să găsiți un grup de sprijin care să răspundă nevoilor dumneavoastră.

### **Îngrijirea corpului/fizicului**

Uneori, s-ar putea să vă simțiți prea ocupați sau îngrijorați de persoana iubită pentru a vă gândi la propria sănătate. Astfel, este normal ca aparținătorii să experimenteze probleme de somn, dureri de cap și anxietate, alături de alte modificări. Dacă aveți grijă de dumneavoastră, puteți reduce nivelul stresului afectiv. În acest mod, reușiți să aveți puterea și energia necesară îngrijirii persoanei dragi. V-ați confruntat cu probleme de sănătate înainte să deveniți

aparținător? Dacă da, acum este un moment chiar foarte important să acorzi grijă propriei persoane.

Puteți avea grijă de sănătatea dumneavoastră prin:

- Analize anuale
- Respectarea precipțiilor medicale
- Stil de viață sănătos
- Respectarea orelor de somn
- Exercițiu fizic
- Stabilirea timpului pentru odihnă

Recomandările de mai sus pot părea ușoare, însă pentru majoritatea aparținătorilor bolnavilor oncologici sunt greu de respectat. Încercați să oferiți atenție propriilor emoții și simptome fizice.

### **A găsi sens în timpul luptei cu cancerul**

Cancerul poate determina privirea dintr-o altă perspectivă a întregii noastre vieți. Această boală ne determină să ne gândim la sensul vieții și să ne focalizăm pe ceea ce valorizăm sau ceea ce contează cu adevărat pentru fiecare dintre noi.

Uneori, atât dumneavoastră, cât și persoana pe care o îngijiți, vă puteți întreba de ce anume a fost nevoie de aceasta luptă cu cancerul în viețile dumneavoastră. E normal să tânjiți ca lucrurile să fie așa cum au fost înainte de boală. De asemenea, cu puțin efort, puteți găsi și o parte bună în situația dată, respectiv să simțiți că toată această problemă de sănătate v-a apropiat mai mult. A remarca atât pierderile, cât și aspectele pozitive ale bolii reprezintă un lucru normal.

O boala precum cancerul, poate afecta chiar și credința. Unii oameni se întorc înspre divinitate, în timp ce alții își pierd încrederea în Dumnezeu. E un aspect normal să vă confrunțați cu aceste schimbări. A căuta sensul bolii reprezintă o modalitate de adaptare psihologică.

Următoarele modalități pot fi utile:

- Citirea sau ascultarea materialelor spirituale
- Meditația sau rugăciunea
- Discuția cu preotul, pastorul sau duhovnicul dumneavoastră

- A frecventa serviciile spirituale
- A discuta cu alți aparținători
- A căuta cărți, broșuri sau site-uri care fac referire la gestionarea cancerului



## Însoțirea persoanei dragi la vizitele medicale

### Înainte de a merge

Cel drag vă poate ruga să îl însoțiți la vizitele medicale. Acesta poate reprezenta un rol cheie pentru dumneavoastră. Mai jos puteți găsi câteva recomandări:

- A cunoaște cum să ajungeți la spital.
- A vă programa timpul într-un mod eficient
- A vă scrie întrebările pe care doriți să le adresați medicului.
- A păstra fișele medicale ale celui drag într-un dosar separat.
- A nu uita să le aduceți la fiecare vizită cu dumneavoastră.

### Comunicarea cu personalul medical

Uneori se poate întâmpla să întâmpinăm probleme atunci când mergem la vizitele medicale. Fie putem să nu înțelegem corect informația, fie să uităm anumite informații medicale importante.

Mai jos puteți găsi câteva recomandări:

- Dacă nu înțelegeți un răspuns, încercați să reformulați întrebarea
- Dacă doriți mai multe informații, adresați întrebări
- Faceți cunoscute medicului sau asistentei medicale nelămuririle dumneavoastră
- Înainte de a părăsi incinta spitalului, asigurați-vă că știți care sunt următorii pași necesari persoanei dragi
- Luați notițe
- Informați medical dacă au apărut schimbări în starea fizică a pacientului/a celui drag (dacă e cazul)

### Întrebări utile pentru medic sau pentru echipa de îngrijire

- 📄 Ce analize trebuie să aduceți?
- 📄 Cum vă puteți pregăti pentru tratament?
- 📄 Cât va dura tratamentul?
- 📄 Poate cel drag să vină singur la tratament sau nu?
- 📄 Cum pot să-l ajut să se simtă bine după tratament?
- 📄 Pot să rămân alături de el/ea în timpul tratamentului?
- 📄 Care sunt efectele adverse ale tratamentului?
- 📄 După tratament, la ce anume merită să fim atenți? Care este momentul în care e recomandat să vă contactăm?
- 📄 Cum ne pot ajuta asigurările de sănătate? (dacă este cazul)



## Informarea în privința durerii

Mulți aparținători afirmă că le este teamă să abordeze problema durerii, datorită faptului că aceasta poate sugera o evoluție nefavorabilă a bolii. Alții cred că durerea este o reacție normală și implica doar acceptarea din partea persoanei dragi. Acest lucru nu e adevărat. Pacienții care au durerea controlată, se pot focaliza pe mai multe dimensiuni ale vieții și se pot bucura mai mult de viață.

Doctorul ar trebui să se intereseze și să vă întrebe în permanență despre durere sau ale simptome adverse. Însă, ajuta ca atât dumneavoastră cât și cel drag să încercați să îi aduceți la cunoștință aspectele ce țin de aceasta. Durerea din timpul tratamentului poate fi controlată. Este deosebit de important să discutați despre durere și oricare alte simptome noi, la fiecare vizită medicală. Cel drag nu merită să sufere.

Nu vă jenați să întrebați de medicamente mai puternice, recomandate în controlul durerii. Uneori dozele mai mari pot fi utile. Rareori se poate întâmpla ca această medicație pentru cancer să creeze dependență. Dozele mai mari pot ajuta la controlul durerii, însă pentru acest aspect, doar medicul curant/specialistul în durere, poate fi în măsură să ia decizii. În momentul în care durerea este controlată, cel drag se poate concentra pe alte activități mai plăcute și mai utile.

## A căuta o a doua opinie

Unii oameni se îngrijorează că medical s-ar putea supăra dacă vor căuta o a doua opinie. Însă majoritatea medicilor pot accepta o a doua opinie ca și una binevenită.

Dacă cel drag află și o a doua opinie, medicul poate să fie de acord cu planul de tratament primit sau puteți doar să aveți șansa de a afla mai multe informații.



# Comunicarea cu ceilalți

## Comunicarea cu partenerul de viață/o ruda

În mod obișnuit aparținătorii și partenerii de viață ai pacienților cu cancer resimt stres și tensiune în relație. A lua decizii multiple și importante poate fi un lucru dificil. Unele cupluri simt că legătura lor afectivă a devenit mai puternică în timpul tratamentului. Alții spun că s-a deteriorat.

Cele mai comune nelămuriri care apar în relația de cuplu în context de boală sunt următoarele:

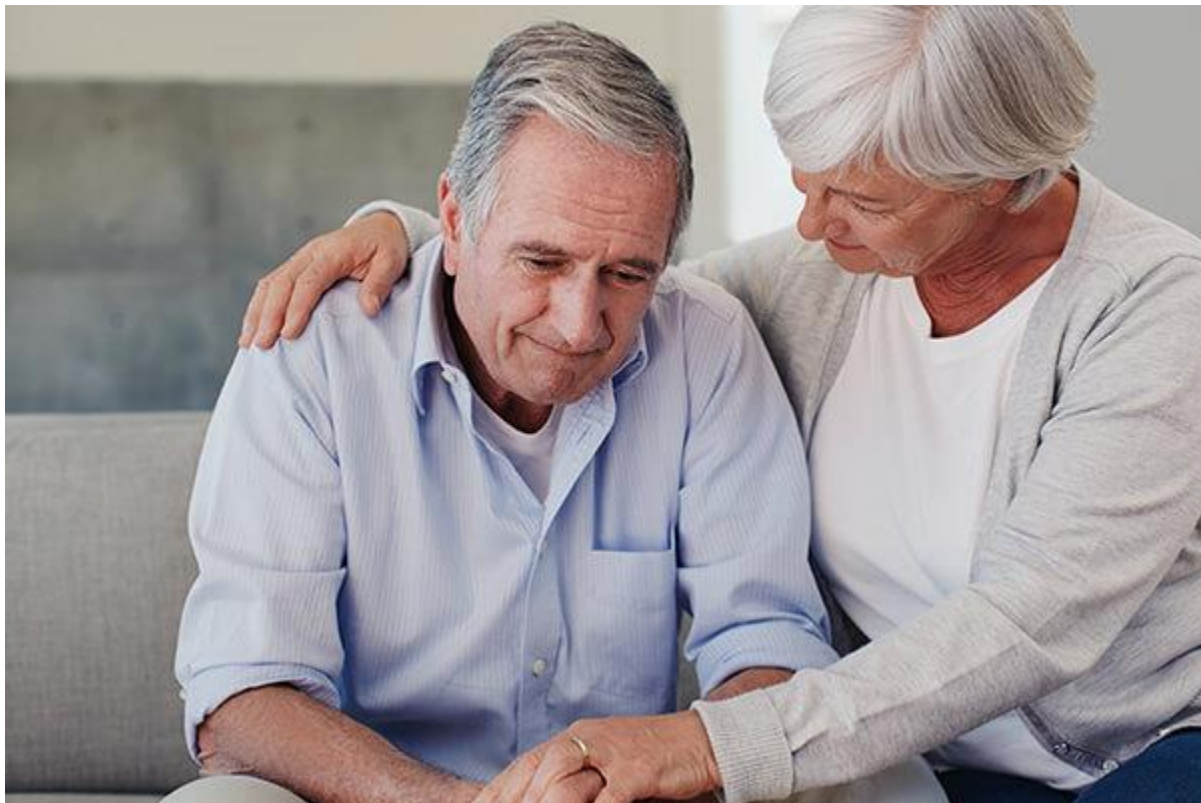
- ◆ Cum să ne sprijinim unii pe alții
- ◆ Schimbări ale rolului sau rutinei
- ◆ Luarea deciziilor
- ◆ A gestiona viața de zi cu zi, munca și îngrijirea copiilor

Pentru reducerea nivelului de stres, ajută să ne amintim că fiecare dintre noi avem moduri diferite prin care alegem să facem față unei astfel de situații. Încercați să fiți receptiv la nivelul de stres și cauzele acestuia. E posibil să doriți:

- ◆ Să vorbiți despre ceea ce simțiți
  - Să găsiți modalități noi de adaptare/coping
  - Să discutați despre deciziile care trebuie luate împreună
  - Să încercați să fiți recunoscători unul față de celălalt
- ◆ Să vă concentrați pe alte aspecte (dincolo de boala malignă)
- ◆ Discutați cu partenerul dumneavoastră despre relația intimă, dacă considerați că acesta reprezintă un aspect important
- ◆ Dacă pacientul este partenerul dumneavoastră de viață:
  - E posibil să apară îngrijorări cu privire la aspectul fizic
  - Îngrijorări pentru a nu răni partenerul de viață
  - Tratamentul poate afecta capacitatea de a funcționa a partenerului de viață. El sau ea poate suferi de depresie sau durere.

Puteți să rămâneți un cuplu în ciuda acestor schimbări. A rămâne aproape înseamnă a înțelege și a încerca să ne împărtășim trăirile. Puteți să:

- Încercați să discutați despre viața intimă
- Discutați despre planurile de viitor
- Încercați să nu vă judecați unul pe celălalt
- Aveți răbdare și luați lucrurile ușor
- Căutați un psiholog sau un grup de suport



## Comunicarea cu alți membrii de familie sau prieteni

Familia dumneavoastră s-a mai confruntat cu alte probleme înaintea cancerului? Toate acele probleme par că s-au intensificat acum. Acest lucru vă poate fi foarte familiar dacă sunteți o rudă, copilul sau părintele pacientului cu cancer. Noul dumneavoastră rol ca și îngrijitor, poate determina trăirea unor sentimente la care nu v-ați fi așteptat.

Încercați să vorbiți cu persoanele apropiate. Încercați să fiți deschis și protectiv. Puteți cere ajutorului unui psiholog pentru a vă întruni ca și familie și a discuta aspectele importante. În timpul perioadelor stresante încercați să găsiți înlocuitor cu privire la aspectele practice.

### Gestionarea ajutorului de care nu aveți nevoie

Uneori oamenii tind să ofere și ajutorul de care nu este neaparat nevoie. În astfel de situații, le puteți mulțumi pentru îngrijorarea lor, asigurându-i că îi veți anunța când veți simți că vă pot fi de folos.

De asemenea, alți oameni pot oferi și sfaturi nedorite. Pot face acest lucru deoarece nu știu ce altceva ar putea spune. E decizia dumneavoastră cum simțiți că vă ajută să reacționați în această situație. Nu e necesar să răspundeți la toate aceste mesaje. Puteți să îi asigurați că faceți progrese în ajutorul acordat familiei.

## Comunicarea cu copiii dumneavoastră

Copiii încep să înțeleagă lumea din jurul lor la o vârstă foarte fragedă. Un lucru deosebit de important îl reprezintă sinceritatea în legătură cu boala persoanei dragi. Cele mai comune reacții ale copiilor sunt:

- ✓ Se simt confuzi, furioși, singuri, vinovați sau copleșiți
- ✓ Acționează impulsiv sau nesigur în relația cu cel bolnav
- ✓ Se comportă nepotrivit deoarece simt lipsa atenției cu care erau obișnuiți
- ✓ Au probleme cu mâncarea, somnul, solicitările școlare sau relația cu prietenii



Copii au nevoie să cunoască adevărul cu privire la cel drag bolnav de cancer. În caz contrar, își vor face cele mai rele scenarii posibile. Încercați să le înțelegeți comportamentul, trăirile și încercați să le împărtășiți și modul în care vă simțiți.

Câteva trucuri pentru a relaționa cu copii în această situație:

- ✓ **Spune-ți-le despre cancer.** Explicați-le faptul că nu au nicio vină pentru că persoana dragă s-a îmbolnăvit de cancer, o afecțiune necontagioasă.
- ✓ **Asigurați-i de faptul că ceea ce simt este normal.** Spuneți-le că înțelegeți dacă sunt supărați, furioși, triști sau speriați. Amintiți-le că indiferent de ce li s-ar întâmpla, veți rămâne alături de ei.
- ✓ **Transmiteți-le adevărul cu grijă și speranță.** Anunțați-i atunci când cel drag beneficiază de îngrijirea cea mai de calitate și că în acest mod speranța este să revenim la o stare de sănătate mai bună. Însă nu încercați să le promiteți un rezultat sau o evoluție mai bună (ă) dacă nu sunteți sigură de aceasta.
- ✓ **Ascultați-i.** Încercați să îi întrebați despre cum se simt sau care le sunt îngrijorările. Dacă sunt mici, rugați-i să vă deseneze sau să construiască un joc prin care să vă arate ceea ce simt.
- ✓ **Rămâneți implicat.** Încercați să petreceți timp cu copiii cât mai mult cu putință. Luați-i cu dumneavoastră la cumpărături. Rugați-i să vă povestească întâmplările zilei în detaliu. Lasați-le notițe sau sunați-i oricât de des puteți.

## Nu uitați:

Dacă sunteți un aparținător, încercați să vă amintiți următoarele:

- 📖 Mențineți un echilibru zilnic
- 📖 Concentrați-vă și pe nevoile dumneavoastră
- 📖 Aveți grijă și de dumneavoastră în timp ce aveți grijă și de celălalt
- 📖 Stabiliți-vă timp pentru odihnă și relaxare

Evenimentele care ne marchează ne pot oferi și posibilitatea dezvoltării personale. Ne pot forța să ne focalizăm pe ceea ce este cu adevărat important. Mulți spun că datorită faptului că au avut grijă de cineva cu cancer i-a schimbat pentru totdeauna. Au avut șansa să își folosească punctele forte pentru a-i fi de ajutor celui drag. Astfel au învățat foarte multe și despre ei în această călătorie.



" Dacă există un lucru bun cu care m-am ales în urma experienței de a avea grijă de o altă persoană, acel lucru este că am învățat foarte repede care sunt lucrurile cele mai importante. Și aceasta este o lecție pe care o voi purta cu mine pentru totdeauna".  
Ana

Traducere și adaptare în limba română

Psih. Florina Pop – Institutul Oncologic Prof. Dr. Ion Chiricuță

Psih. Raluca Ioana Farcas – Societatea Română de Cancer

<sup>i</sup> Aprobarea pentru traducerea broșurii

### **Cancer.gov Inquiry - Request for Caring for the Caregiver Brochure**

Response By Email (NCI Agent) (05/08/2017 12:13 PM)

Dear Florina,

Thank you for your e-mail to the National Cancer Institute (NCI) regarding translating the content of the "Caring for the Caregiver" booklet, <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/caring-for-the-caregiver>. We appreciate your interest in cancer support resources, and we hope that you will find our reply to be helpful.

You do not need permission from NCI to translate text from NCI products into other languages. However, you cannot use the NCI, National Institutes of Health (NIH), Department of Health and Human Services (DHHS), or other logos on your translations because NCI has not reviewed or approved those translations. For this and more information about reuse of graphics and text from the NCI website, you can visit <https://www.cancer.gov/policies/copyright-reuse>.

Thank you for writing.

National Cancer Institute Staff

---

<sup>i</sup> Sursă imagini: National Cancer Institute