



Πως μπορώ να υποστηρίξω
τον άνθρωπό μου
να αντιμετωπίσει το
λέμφωμα;





Βοηθήστε τον άνθρωπό σας να αντιμετωπίσει το λέμφωμα!

Αν κάποιος δικός σας πάσχει από λέμφωμα

και πρέπει να υποβληθεί σε θεραπεία, καλείστε συχνά να αντιμετωπίσετε δύσκολα συναισθήματα, δύσκολες σκέψεις και αλλαγές. Μπορείτε να βοηθήσετε τον άνθρωπό σας να αντιμετωπίσει τη δοκιμασία αυτή με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και να μη χάσει την αισιοδοξία και την πίστη του στη ζωή.

Ο οδηγός αυτός έχει γραφτεί για να σας βοηθήσει να στηρίξετε τον άνθρωπό σας, όσο θα διαρκεί η θεραπεία του για το λέμφωμα. Οι συμβουλές του οδηγού αυτού δεν αντικαθιστούν τους ειδικούς (κοινωνικό λειτουργό και ψυχολόγο), στους οποίους πρέπει να απευθύνεστε, αν νιώσετε ότι δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα και τις αλλαγές που ίσως προκύψουν (απευθυνθείτε στο Πρόγραμμα Ψυχοκοινωνικής Στήριξης του Αγκαλιάζο).

Ο οδηγός παρέχει γενικές **πρακτικές συμβουλές**, αλλά και **συναισθηματική καθοδήγηση**, για διάφορα θέματα που ίσως να απασχολήσουν εσάς ή τον άνθρωπό σας. Φυσικά μπορείτε να προσθέσετε σε αυτόν τον οδηγό προσωπικές σας ερωτήσεις, ώστε να ζητήσετε να απαντηθούν από τους αρμοδίους.

Με την επιστημονική συνεργασία του
Αιματολογικού Τμήματος,
Γ' Πανεπιστημιακής Παθολογικής Κλινικής, Γ.Ν.Α. ΣΩΤΗΡΙΑ,
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Με την ευγενική χορηγία της Roche (Hellas) A.E.



Βοηθήστε τον άνθρωπό σας...

...να αντιμετωπίσει το λέμφωμα!



my notes



Αποδεχθείτε τη διάγνωση του λεμφώματος

Πριν επιχειρήσετε να βοηθήσετε τον άνθρωπό σας να αντιμετωπίσει το λέμφωμα, είναι σημαντικό να έχετε αναγνωρίσει τα συναισθήματα που δημιουργεί σε εσάς αυτή η διάγνωση. **Δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας, ώστε να αποδεχθείτε τη διάγνωση και τη θεραπεία** και να εκτιμήσετε τι μπορεί να σημαίνει, τόσο για εσάς, όσο και για αυτόν.

Μιλήστε με κάποιο φίλο, συγγενή ή επαγγελματία υγείας για τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας. **Είναι καλό να μιλάτε ανοιχτά με το αγαπημένο σας πρόσωπο** για τους κοινούς φόβους και τους προβληματισμούς σας, χωρίς να υπερβάλλετε, αλλά ούτε και να κρύβετε τις ανησυχίες σας, παίζοντας θέατρο.

Αφού σιγουρευτείτε ότι μπορείτε να στηρίξετε ψυχικά τον άνθρωπό σας, βοηθήστε τον να καταλάβει ότι νοιάζεστε, ότι θέλετε να βοηθήσετε κι ότι μπορείτε να τον ακούσετε.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι το λέμφωμα έχει υψηλά ποσοστά ίασης.

Πιθανά ερωτήματα που καλό είναι να απαντηθούν



- Τι είναι το λέμφωμα;
- Ποιος γιατρός είναι αρμόδιος για τη θεραπεία του λεμφώματος;
- Μπορώ να ζητήσω δεύτερη ιατρική γνώμη;
- Πού είναι καλύτερα να υποβληθεί ο άνθρωπός μου σε θεραπεία για το λέμφωμα;
- Η θεραπεία θα του προκαλέσει ανεπιθύμητες ενέργειες;
- Ποια είναι η θεραπεία με τα καλύτερα αποτελέσματα;
- Θα πρέπει να σταματήσει τη δουλειά ή τις σπουδές του;
- Θα μπορεί να φροντίσει την οικογένειά του;
- Είναι μεταδοτική νόσος, απειλούνται τα άλλα μέλη της οικογένειας;
- Πρέπει να μάθει όλη την αλήθεια;
- Τι παροχές δικαιούται (στρατός, εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, επιδόματα, συνταξιοδότηση, φοροαπαλλαγές κ.ά.);

Για τα ερωτήματά σας αυτά, μπορείτε να λάβετε απαντήσεις από γιατρούς, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους. Επίσης, μπορείτε να ζητήσετε από το **Αγκαλιάζω**:

- πληροφορίες και στήριξη από την κοινωνική και ψυχολογική υπηρεσία,
- το έντυπο «Έχω λέμφωμα και συνεχίζω τη ζωή μου», καθώς και να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.onlymphoma.gr.

Πως μπορώ να βοηθήσω τον άνθρωπό μου;

Συναισθηματική βοήθεια

Ακούστε τον!!! Με το να ακούτε προσεκτικά, προσφέρετε ανυπολόγιστη βοήθεια στον άνθρωπό σας, όταν εκείνος θέλει να μιλήσει για τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τους φόβους του. Ακούστε λοιπόν όσα έχει να σας πει και μη φοβάστε ότι δεν θα ξέρετε τι να του απαντήσετε. Συνήθως δεν περιμένει απάντηση, του αρκεί ότι κάποιος τον καταλαβαίνει και αυτό είναι πολύ σημαντικό. Σίγουρα το ενδιαφέρον του θα επικεντρώνεται στην ασθένειά του και τη θεραπεία του, αλλά δεν υπάρχει λόγος να συζητάτε διαρκώς μόνο για το θέμα αυτό και για αντίστοιχες περιπτώσεις άλλων ασθενών. Στην ουσία, πρέπει να είστε ο ίδιος άνθρωπος που ήσασταν και πριν από τη διάγνωσή του.

Δώστε στον άνθρωπό σας να καταλάβει ότι είστε πάντα εκεί και αφήστε του την πρωτοβουλία να ζητήσει εκείνος τη βοήθειά σας, όταν και όπου τη χρειαστεί. Προσπαθήστε να καλύψετε τις ανάγκες του, αφού τις αφογκραστείτε προσεκτικά, χωρίς να ακυρώνετε την προσωπική σας ζωή για χάρη του, κάτι που ίσως να του δημιουργούσε αισθήματα ενοχής.

«... Η μαμά μου, ο μπαμπάς μου και ο αδερφός μου δεν άφησαν να φανεί ο πανικός που τους είχε καταβάλλει. Δεν με αντιμετώπισαν διαφορετικά απ' ό,τι προηγουμένως, δεν μου χάριστσαν λόγω αρρώστιας, αλλά ούτε υπήρξαν αυστηροί και καταπιεστικοί.»

Ελένη Β.
Μαρτυρία ασθενούς



Πρακτική βοήθεια, αν την επιθυμεί

Συνοδέψτε τον στο νοσοκομείο

Όσο ο άνθρωπός σας θα λαμβάνει θεραπεία για το λέμφωμα, προσφερθείτε - εφόσον το θέλει και ο ίδιος - να τον συνοδεύσετε εσείς ή κάποιος άλλος στο νοσοκομείο. Θα τον βοηθήσει να μοιράζεται την αναμονή μαζί σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας του και να αξιοποιήσει τη βοήθειά σας ως προς τα διαδικαστικά θέματα του νοσοκομείου.

Συνοδέψτε τον στις συναντήσεις με το γιατρό του

Προσφερθείτε να είστε μαζί του στις συναντήσεις του με το θεράποντα γιατρό του. Δύο άνθρωποι μπορούν να καταλάβουν και να θυμούνται πολύ περισσότερα από ό,τι μπορεί να καταλάβει ένας. Με την παρουσία σας εκεί, μπορείτε να σημειώσετε και να συζητήσετε όλες τις απαραίτητες λεπτομέρειες σχετικά με τη θεραπεία ή τις ανεπιθύμητες ενέργειες που ενδεχομένως εμφανίστηκαν εξαιτίας της θεραπείας.

«... Ο τότε αρραβωνιαστικός μου και τώρα πια άνδρας μου με στήριξε απίστευτα. Αυτός με πήγαινε σε κάθε μου χημειοθεραπεία και με περίμενε υπομονετικά. Στην αρχή αισθανόμουν άσχημα και πίστευα ότι το έκανε από οίκτο, αλλά με καθησύχαζε ότι αυτό που ένιωθε δεν ήταν οίκτος, αλλά αγάπη.»

Αναστασία Μ.
Μαρτυρία ασθενούς



Προγραμματίστε το χρόνο σας

Η θεραπεία συχνά αλλάζει την καθημερινότητα του ασθενή, αλλά καλό θα είναι να συζητήσετε με το γιατρό του τους τομείς που θα επηρεαστούν και σε ποιο βαθμό:

- Μπορεί να συνεχίσει να αθλείται;
- Μπορεί να κάνει διακοπές;
- Θα μπορεί να ταξιδέψει στο εξωτερικό;
- Μπορεί να έρχεται σε επαφή με κάποιον που είναι άρρωστος;
- Επιτρέπεται να κάνει ηλιοθεραπεία;
- Μπορεί να πει κάποιο αλκοολούχο ποτό, όσο υποβάλλεται σε θεραπεία;
- Η θεραπεία θα επηρεάσει τη σεξουαλική του ζωή;
- Η θεραπεία θα επηρεάσει τη γονιμότητά του;

my notes



προγραμματισμένα ραντεβού



χρήσιμες πληροφορίες

Επόμενο ραντεβού

Σκοπός

Σημειώσεις

(τι θέλω να ρωτήσω, τι πρέπει να θυμάμαι)

Ημερομηνία:	
Ραντεβού με:	
Ημερομηνία:	
Ραντεβού με:	
Ημερομηνία:	
Ραντεβού με:	
Ημερομηνία:	
Ραντεβού με:	
Ημερομηνία:	
Ραντεβού με:	
Ημερομηνία:	
Ραντεβού με:	
Ημερομηνία:	
Ραντεβού με:	

Ο αριθμός μητρώου του στο νοσοκομείο:

Τηλέφωνα επικοινωνίας με το νοσοκομείο:

Τηλέφωνα για ραντεβού στο νοσοκομείο:

Το όνομα του γιατρού:

Το τηλέφωνο του γιατρού:



ΟΜΙΛΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ - ΑΓΚΑΛΙΑΖΩ

Λεωσθένους 21-23, 185 36 Πειραιάς • T: 210 4181641 • F: 210 4535343 • e: oekk@otenet.gr

Παράρτημα Ν. Αχαΐας

Αράτου 21, 263 33 Πάτρα • T/F: 2610 226122 • e: omilospa@otenet.gr

Παράρτημα Ν. Ηρακλείου

Παπαλεξάνδρου 16, 715 00 Ηράκλειο Κρήτης • T/F: 2810 288319 • e: oekkher@otenet.gr