

ZIUA MONDIALĂ
DE LUPTĂ
ÎMPOTRIVA
CANCERULUI
2016

EU POT



SĂ SOLICIT SPRIJIN



ÎN 4 FEBRUARIE
#WeCanICan
#WorldCancerDay

WWW.WORLDCANCERDAY.ORG

EU POT – SĂ SOLICIT SPRIJIN

Susținerea rețelelor de sprijin social și discuțiile despre cancer pot fi strategii importante pentru a face față impactului social și emoțional al bolii, atât pe termen scurt cât și pe termen lung.

Acest lucru este valabil pentru persoanele care trăiesc cu cancer și pentru cei care le îngrijesc. Sprijinul poate veni din mai multe surse - parteneri, prieteni, familie, colegi, profesioniști din domeniul sănătății și consilieri - unii oameni aleg să se alăture unor grupuri de sprijin. Grupurile de sprijin pot oferi un mediu de îngrijire și de susținere pentru ca persoanele cu cancer să-și exprime sentimentele și pentru a reduce anxietatea și teama¹.

Uneori, colegii de la locul de muncă, pot constitui o altă rețea de sprijin vitală. Discuțiile despre cancer cu colegii, precum și menținerea contactului cu aceștia în timpul absențelor de la serviciu, pot avea un impact pozitiv asupra recuperării².

Persoanele care îngrijesc bolnavii cu cancer pot avea o influență semnificativă asupra sănătății fizice și mentale. Îngrijitorii - cel mai frecvent parteneri, membri ai familiei sau prieteni – nu au pregătire, informații sau sprijin suficiente pentru exercitarea acestui rol vital³. Multe persoane care îngrijesc bolnavi cu cancer renunță la nevoile și sentimentele proprii pentru a se concentra asupra bolnavului și experimentează astfel stres emoțional și izolare socială⁴. Prin recunoașterea provocărilor din cadrul îngrijirilor acordate unei persoane cu cancer și solicitarea sprijinului, se pot obține beneficii pentru calitatea vieții și pentru confruntarea situației⁵.

PERSOANELE CARE TRĂIESC CU CANCER ȘI ÎNGRIJITORII ACESTORA POT SOLICITA SPRIJIN, PENTRU A FI AJUTAȚI SĂ FACĂ FAȚĂ BOLII.

1. Ussher J, Butow P, Wain G. et al. (2005). Research into the Relationship Between Type of Organisation and Effectiveness of Support Groups for People with Cancer and their Carers. <http://staging.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2011/02/Executive-Summary-for-CSG-research-2005.pdf>.

2. Macmillan Cancer Support. Work and Cancer.

<http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Workandcancer/Workandcancer.aspx>

3. Northouse LL, Katapodi M, Song L, et al. (2010). Interventions with family caregivers of cancer patients: meta-analysis of randomized trials. *CA Cancer J Clin*, 60, 317-339.

4. NBCF. (2013). *So I Bit down on the Leather: Ending the Silence*. Sydney: National Breast Cancer Foundation

5. Looking after someone with cancer. <http://be.macmillan.org.uk/be/s-330-information-for-carers.aspx>