

Zaman Kazanmak

ZAMAN KAZANMAK

KANSERLİ İNSANLAR İÇİN DESTEK

Bu Kitap siz kanserli insanlar için yazılmıştır.

Bu sorunda siz neredesiniz?

Kanser olduğunuzu daha yeni öğrenmiş olabilirsiniz.

Ya da tedavi görüyor olabilirsiniz.

Hangi noktada olursanız olun, değişik duygularınız olabilir.

Bu duygularınızı kabul etmeye çalışmanız ve onlarla nasıl yaşayacağınızı yapabildiğiniz kadar iyi öğrenmeniz önemlidir.

Kanserle ilgili duygularınız uzun süre sizinle birlikte olabilir.

Bu kitap sizin içindir ancak yakınlarınız için de yardımcı olabilir.

Sizin ne yaşadığınızı daha iyi anlamalarına yardım edebilir.

Hiç yakın akrabanız olmasa veya ailenizden uzakta yaşasanız bile “aile” olarak kabul edeceğiniz arkadaşlarınız olabilir.

Sizin için “aile” ne anlam ifade ediyorsa bu kitabı sizi seven ve gözeten bu kişilere okutun.

***Kimse yarınki şafağın öyküsünü bilmez.
Ashanti (Afrika) Atasözü***

Giriş

Kanser hayatınızı değiştirecek

Milyonlarca insan bugün kanser geçmişiyle hayattadır. Onlar için kanser tansiyon ykseklęi veya çeker hastalığı gibi kronik bir hastalıktır.

Herkes gibi kanserli insanlar da tedavileri sona erse bile yaşamlarının sonuna dek düzenli kontrollere gitmelidir. Ancak diğer kronik sağlık sorunlarından farklı olarak, kanserli insanlar tedavileri bittikten sonra muhtemelen ilaç almaya veya özel gıdalar yemeye ihtiyaç duymazlar.

Kanseriniz varsa, her türlü ağrı, sızı ve hastalık belirtisine dikkat edebilirsiniz. Küçük ağrılar bile sizi endişelendirir. Hatta lm hakkında düşünebilirsiniz. Bunları düşünmek normal olsa da hayata odaklanmak önemlidir. Her ne kadar bazı insanlar bu nedenle lseler de pek çok hasta başarıyla tedavi edilmiştir. Diğerleri ise bu hastalıktan ölmeden önce uzun süre yaşayacaktır. Bu nedenle kanser ve tedavisiyle yaşarken her gün en iyisini yapmaya çalışın.

İnsanlar kanseri çok değişik şekillerde karşılar

Bu kitap diğer kanserli insanlardan öğrenmenize yardım etmek için yazılmıştır. Bu kitabın yazılmasına pek çok insan – hastalar, onların aile bireyleri ve arkadaşları- yardımcı olmuştur. Kitabın her bölümünde onların yorumlarını göreceksiniz. Diğer insanların kanseri nasıl karşıladığını görmek sizin kendi duygularınızı anlamanıza yardım edebilir. Kanser getirdiği özel sorunlarla diğerlerinin nasıl baş ettiğini görmek kendinizin karşılaştığı sorunlarla başa çıkacak yollar bulmanızda yardımcı olabilir.

Değerli hasta ve hasta yakınlarımız; bu kitapçıklar sizlere Hematoloji Uzmanlık Derneği tarafından hastalık sürecinde karşınıza çıkabilecek sorunların çözümünde yardımcı olabilmek amacıyla hazırlanmıştır.

Hematoloji Uzmanlık Derneği , Hematoloji uzmanları tarafından kurulan , kar amacı gütmeyen bir sivil toplum kuruluşu örgütüdür.

Derneğimizin temel amaçlarından birisi hematoloji alanında farkındalık yaratmak , bilgiyi tabana yaymaktır.

Bu amaçla derneğimiz gerek yazılı gerekse de görsel medyada Türkçe içerik yaratıp, hasta bilgilendirme toplantıları , destek gurupları kurup sizlere yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Derneğimiz tarafından hazırlanan www.kanhastaliklari.net adresinden değişik hematoloji hastalıkları ve bunların tedavileri konusunda geniş bilgilere ulaşabilir , sorularınıza bir uzman tarafından yanıt bulabilirsiniz.

Bu kitapçıkların hazırlanmasında Amerika “NCI” (Ulusal Kanser Enstitüsü) tarafından hazırlanan hasta bilgilendirme broşürlerinden yararlanılmıştır. Kendilerine teşekkür ederiz.

Hematoloji Uzmanlık Derneği Adına

Doç.Dr.Birol Güvenc
Genel Sekreter

Prof.Dr.Süleyman Dinçer
Başkan

İÇİNDEKİLER

Kanser olduğunuzu öğrenmek	7
Umut	8
İnkâr	8
Öfke	8
Korku ve endişe	9
Stres	9
Ağrı Ölçekleri Veya Ağrı Günlükleri	11
Kontrol ve özsayı	11
Üzüntü ve depresyon	12
Suçluluk	12
Yalnızlık	13
Minnettarlık	13
Özet: Kanser olduğunuzu öğrenmek	14
Aile meseleleri	14
Ailedeki rolünüzde değişiklikler	15
Eşler ve Partnerler	16
Çocuklar	16
Yetişkin çocuklar	17
Yakın arkadaşlar	20
Özet: kanser ve aileniz	20
Kanser Hakkındaki Duyularınızı Paylaşmak	21
Arkadaşlarınız Ve Ailenizin Kanserinize İlgili Karışık Duyuları Vardır	21
İyi Bir Dinleyici Bulmak	21
Konuşmak İçin İyi Bir Zaman Seçmek	22
Öfkeyi İfade Etmek	22
Duyularınıza Karşı Dürüst Olun	22
Konuşmadan Paylaşmak	23
Özet: Kanser Hakkındaki Düşünce Ve Duyularınızı Paylaşmak	23
Kanseriniz Hakkında Bilgi Edinmek Ve Daha Kontrollü Hissetmek	24
Sağlık Görevlilerinizden Bilgi Almak	24
Tedavi Seçeneklerinizi Öğrenmek	25
Kanseriniz Hakkında Daha Fazla Bilgi Edinmek	26
Özet: Kanseriniz Hakkında Bilgi Edinmek Ve Kontrolü Yeniden Kazanmak	26
İnsanlar Birbirlerine Yardım Ediyor	26
Aile ve arkadaşlar	27
Diğer kanserli insanlar	27
Destek grupları	28
Manevi yardım	29
Sağlık Görevlileri	30
Hastanedeki insanlar	32
Bakıcılar (hasta yakınları)	32
Özet: İnsanlar Birbirlerine Yardım Ediyor	34
Yeni Bir Öz İmaj İle Başa Çıkmak	35
Halsizlik	36
Kendi Öz İmajınız	36
Aktif kalmak	36

Yardım almak	35
Eşinizin Kanseriyle Yüzleşmek	36
Buluşma (flört)	37
Özet: Yeni Bir Öz İmaj İle Başa Çıkmak	37
Her Günü Yaşamak	39
Günlük Yaşantınızı Sürdürmek	39
Çalışmak	40
Para Kaygılarını Yönetmek	41
Gelecek Hakkında Düşünmek	41
Özet: Her Günü Yaşamak	42

Duyularınız

Kanser olduğunuzu öğrenmek

Kanser olduğunuzu öğrendikten sonra pek çok değişik duygunuz olacaktır. Bu duygular günden güne, saatten saate hatta dakikadan dakikaya değişebilir.

Yaşayacağınız değişik ruh hallerinin bazıları şunlardır:

- Umut
- İnkâr
- Öfke
- Korku
- Stres
- Endişe
- Depresyon
- Üzüntü
- Suçluluk
- Yalnızlık
- Minnettarlık

Tüm bu duygular normaldir.

“Doktorun; ‘Üzgünüm, test sonuçlarınız kanserinizi olduğunu gösteriyor’ dediğini duydum. Başka hiçbir şey duymadım. Aklım başımdan gitti ve sonra sürekli aynı şeyi düşündüm; ‘Hayır, bir yerde bir hata olmalı’”

Kanserinizi öğrenmek şok gibi gelebilir. Siz nasıl tepki verdiniz? Donakalmış, korkmuş veya kızgın olabilirsiniz. Doktorun söylediğine inanmamış olabilirsiniz. Arkadaşlarınız ve aileniz yanınızda, aynı odadayken yalnız hissetmiş olabilirsiniz. Bu duygular normaldir.

Pek çok insan için teşhis sonrası ilk birkaç hafta çok zordur. “Kanser” sözcüğünü duyduktan sonra nefes alamamış, söylenenleri dinleyememiş olabilirsiniz. Evinizdeyken düşünememiş, yemek yiyememiş, uyuyamamış olabilirsiniz.

Kanserli insanlar ve yakınları çok farklı duygu ve heyecanlar yaşayabilirler. Bu duygular çok sık ve aniden değişebilir.

Bazen şunları hissedebilirsiniz:

- Kızgın, korkmuş, endişeli,
- Kanser olduğuna gerçekten inanmama,
- Kontrolsüz ve kendine bakamayan,
- Üzgün, suçlu veya yalnız,

- Geleceğe ilişkin güçlü bir umut duygusu.

Bu bölüm, insanların kanser olduğunu öğrendiğinde hissettikleri pek çok duyguyu incelemektedir.

Umut

İnsanlar kanser olduklarını kabul ettikten sonra sıklıkla bir umut duygusu taşırlar. Umutlu olmak için pek çok neden vardır.

- Kanser tedavisi başarılı olabilir. Bugün kanseri olan milyonlarca insan hayattadır.
- Kanseri olan insanlar tedavi sırasında bile aktif yaşantılarına devam edebilirler.
- Kanserle birlikte ve kanseri aşarak yaşama şansınız daha önce hiç olmadığı kadar artmıştır. İnsanlar sıklıkla kanser tedavileri bittikten sonra yıllarca yaşamaktadır.

Bazı doktorlar bu umut duygusunun vücudunuzun kanserle başa çıkmasında yardımcı olduğunu düşünmektedir. Bilim insanları umutlu bir bakış ve olumlu tutumun insanların daha iyi hissetmesine yardımcı olup olmadığını araştırmaktadır.

Umut duygunuzu destekleyecek bazı yöntemler şunlardır:

- Umutlu duygularınızı yazın ve başkalarıyla paylaşın
- Gününüzü her zaman olduğu gibi planlayın
- Kanser olduğunuz için yapmaktan hoşlandığınız şeyleri sınırlamayın
- Umutlu olacak nedenler bulun

Tabiatı, dini ya da manevi duygularınızda umudu bulabilirsiniz. Aktif hayatlarına devam eden kanserli insanların hikayelerinde (bu kitaptakiler gibi) umudu bulabilirsiniz.

Gece ne kadar uzun olursa olsun, şafak sökecektir.

Hausa (Afrika) atasözü

İnkâr

İlk tanı konduğunda, kanser olduğunuz gerçeğine inanmak veya kabul etmekte güçlük yaşayabilirsiniz. Buna inkâr denir. Bu, teşhisinize alışmak için zaman kazandıracığından yardımcı olabilir. İnkâr aynı zamanda gelecek hakkında umutlu ve daha iyi hissetmeniz için zaman kazandırır.

Bazen inkâr ciddi bir problemdir. Çok uzun sürerse, ihtiyacınız olan tedaviyi almanızdan alıkoyabilir. Siz kabul etseniz bile, diğer insanların sizin kanser olduğunuzu inkâr etmesi de problem olabilir.

İyi haber, pek çok insanın (kanserliler ve onları sevip gözetenler) düşünerek inkârın üstesinden geldiğidir. Tedavi başladığı zaman, hastaların çoğu kanser oldukları gerçeğini kabul ederler.

Öfke

Kanser olduğunuzu kabul ettikten sonra öfkeli ve korkmuş hissedebilirsiniz.

“Niçin ben?” diye sormak ve;

- Kansere,
- Size bakan sağlık görevlilerine,

- Sağlıklı arkadaş ve yakınlarınıza kızmak normaldir.

Dindar biriyseniz, Tanrı'ya bile öfke duyabilirsiniz.

Öfke bazen korku, panik, düş kırıklığı, endişe, acizlik gibi göstermesi zor olan duygulardan kaynaklanabilir. Kızgınlık hissediyorsanız, her şey iyiymiş gibi davranmayın. Aileniz ve arkadaşlarınızla bu konuda konuşun. Çoğu zaman konuşmak sizi daha iyi hissettirecektir. ("Kanser Hakkındaki Duygularınızı Paylaşmak" Bölüm 3'e bakın.)

Korku ve Endişe

"Kanser kelimesi tanıdığım herkesi korkutur. Bu insanların diğer her şeyden fazla korktuğu bir teşhistir"

Kanser olduğunuzu öğrenmek korkutucudur. Korku ve endişeleriniz şunlarla ilgilidir:

- Kanser ya da tedavisi yüzünden ağrı çekmek
- Tedavinin sonucu olarak hasta hissetmek ya da farklı görünmek
- Ailenize bakmak
- Faturalarınızı ödemek
- İşinizi sürdürmek
- Ölmek

Aileniz ve yakın arkadaşlarınızın da benzer korku ve endişeleri vardır:

- Sizi üzgün ya da ağrı içinde görmek
- Size yeterince destek, sevgi, anlayış gösterememek
- Siz olmadan yaşamak

Kanser hakkındaki bazı korkular hikayeler, söylentiler ve eski bilgilere dayanır. Pek çok insan ne bekleyeceğini bilirse daha iyi hisseder. Kanser ve tedavisi hakkında bilgi edindikten sonra daha az korkarlar. Prostat kanserli bir erkeğin sözleri bunu doğrulamaktadır:

"Kanserim hakkında okuyabildiğim kadar çok şey okudum. En kötüsünü hayal etmek olabilecekleri bilmekten daha korkutucu. Gerçekleri bilmek beni daha az korkutuyor."

Stres

Vücutunuz kanseriniz olmasının stres ve endişesine tepki verir. Şunları fark edebilirsiniz:

- Kalbiniz daha hızlı atar
- Baş ağrılarınız ve kas ağrılarınız olur
- Yemek istemezsiniz veya daha çok yersiniz
- Karın ağrısı çekersiniz veya ishal olursunuz
- Sallantıda, zayıf ya da sersemlemiş hissedersiniz
- Boğazınızda veya göğsünüzde sıkışma hissedersiniz

- Çok fazla ya da çok az uyursunuz
- Dikkatinizi toplamakta güçlük çekersiniz.

Stres vücudunuzun hastalıkla olması gerektiği kadar mücadele edememesine de yol açabilir.

Pek çok şekilde stresle başa çıkmayı öğrenebilirsiniz:

- Egzersiz yapmak
- Müzik dinlemek
- Kitap, şiir, dergi okumak
- Müzik yapmak ya da el sanatları gibi hobilerle uğraşmak
- Sırtüstü yatıp yavaşça nefes alıp vermek gibi gevşeme ya da meditasyon yapmak
- Aileniz ya da yakın arkadaşlarınızla konuşmak.

Stres ile ilgili kaygılarınız varsa doktorunuzla konuşun. Size bir sosyal hizmet uzmanı veya danışman önerebilir. Stres ile başa çıkma yollarını öğreten bir kurs, eğitim de bulabilirsiniz. Çözüm; stresi kontrol etme yollarınızı bulmak ve stresin sizi kontrol etmesine izin vermemektir.

Birbirinizle konuşmak birbirinizi sevmektir.

Kenya atasözü

Hemen herkes ağrı ile ilgili endişe etse de, sizin için bir problem olmayabilir. Bazılarının hiç ağrısı olmaz. Bazıları da arada bir ağrı çeker. Kansere ağrısı hemen her zaman giderilebilir. Ağrınız varsa doktorunuz daha iyi hissetmeniz için aşağıdaki gibi yollar önerebilir:

- İlaçlar
- Soğutucu ya da ısıtıcı paketler
- Masaj yaptırmak ya da sakinleştirici müzik dinlemek gibi rahatlama yöntemleri
- Mutlu ve sakin hissettiğiniz bir yer hakkında düşünmek gibi hayal kurma terapileri
- Film izlemek, bir hobiyle uğraşmak, aklınızı ağrınızdan uzaklaştıracak herhangi bir iş yapmak gibi dikkat dağıtmak.

Ağrıyı kontrol etmek için pek çok yol vardır. Doktorunuz ağrınız hakkında bilgi sahibi olmak isteği ve ihtiyacı duyar. Ağrınız olur olmaz bilgi vermelisiniz. Ağrınızla ilgilenmek, bu bölümde bahsedilen diğer duygularla başa çıkmada da yardımcı olabilir.

Ağrınızı sağlık görevlinize tarif ederken şu ayrıntıları anlatın:

- Ağrıyı nerede hissediyorsunuz
- Nasıl bir ağrı hissi (keskin, künt, zonklayıcı, sürekli)
- Ağrı ne kadar şiddetli
- Ne kadar sürüyor
- Ağrıyı ne hafifletiyor, ne daha kötü yapıyor

- Ağrı için hangi ilaçları alıyorsunuz ve ne kadar işe yarıyorlar.

Hastalığınızı gizlerseniz iyileşmeyi bekleyemezsiniz.

Etyopya atasözü

Ağrı Ölçekleri Veya Ağrı Günlükleri

Ağrı ölçekleri veya ağrı günlükleri ne kadar ağrı hissettiğinizi tarif etmek için kullanabileceğiniz araçlardır. Bu araçlar, doktorunuza ağrınızı tedavi için yöntemler bulmada da yardımcı olabilir.

Hissettiğiniz ağrı hakkında konuşabilecek tek insan sizsiniz. Ağrı söz konusu olduğunda doğru ya da yanlış cevap yoktur. Pek çok ağrı ölçeğinde ağrınızı 0 ile 10 arası bir rakamla derecelendirmeniz istenir. Örneğin artık hiç ağrı hissetmiyorsanız ağrınızı "0" ile derecelendirmelisiniz. Hayatınızda şimdiye kadar hissettiğiniz en kötü ağrı ise "10" ile derecelendirmelisiniz. Ağrınızı tarif etmek için 0 ile 10 arasında herhangi bir sayıyı kullanabilirsiniz.

Bir ağrı ölçeği kullanırken aralığı belirttiğinizden emin olun. Örneğin "Bugün benim ağrım 0 ile 10 arasında 7 şiddetinde" diye söylemelisiniz.

Ağrı günlüğü ağrınızı tarif etmek için kullanabileceğiniz bir başka araçtır. Günlükte ağrı ölçeğinin yanında, ağrınıza neden olduğunu düşündüğünüz ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olan şeyleri de yazarsınız.

Kontrol ve Özsayı

Kanser olduğunuzu öğrendiğiniz ilk anda hayatınızın kontrolünüz dışında olduğunu hissedebilirsiniz. Böyle hissedebilirsiniz, çünkü:

- Ölecek misiniz yaşıyacak mısınız merak edersiniz,
- Günlük yaşantınız doktor muayeneleri ve tedavilerle bozulmuştur,
- İnsanlar sizin anlamadığınız tıbbi kelime ve terimler kullanırlar,
- Hoşlandığınız şeyleri yapamayacaksınız gibi hissedersiniz,
- Çaresiz hissedersiniz,
- Sizi tedavi eden sağlık profesyonelleri yabancıdır.

Kontrolü kaybetmiş gibi hissetseniz de işlerin başına geçebilmenin yolları vardır.

Örneğin:

- Kanser hakkında öğrenebileceğiniz kadar çok şey öğrenin. "Kanserinizi Hakkında Bilgi Edinmek Ve Daha Kontrollü Hissetmek" adlı Bölüm 4'deki bilgilere bakın.
- Sorular sorun. Söylediklerini anlamadığınızda veya bir şey hakkında daha fazla bilgi istediğinizde sağlık görevlilerinize sorun.
- Kanserinizin ötesine bakın. Pek çok kanserli insan meşguliyetleri olduğunda kendilerini daha iyi hissediler. Çalışma programınızı ayarlamanız gerekse de işe gitmeye devam edebilirsiniz. Müzik, el işi, okuma gibi hobilerle uğraşabilirsiniz.

Kanserli bir kadın şu yorumu yapmaktadır:

“Daha iyi hissetmeye başladıktan sonra kendimi yaratıcılıkla ilgili yeni çıkış kapıları ararken buldum. Bir gün fotoğrafçılık kursuna gideceğime dair kendime söz vermişim. Yeni hobimle ilgili tatmin duygusu hayatımın diğer alanlarında da daha iyi hissetmeme yardım etti.”

Üzüntü ve Depresyon

Kanserli pek çok insan üzgün ve depresyonda hisseder. Bu herhangi bir ciddi hastalığa verilen normal cevaptır. Depresyonda, çok az enerjiniz olur, yorgun hissedersiniz veya yemek istemezsiniz.

Depresyon bazen ciddi bir problemdir. Üzüntü ve çaresizlik duygusu tüm hayatınızı kaplamışsa depresyonda olabilirsiniz. Aşağıdaki kutu depresyonun 8 ortak belirtisini listelemektedir. Bu belirtilerden biri ya da daha fazlası hemen her gün sizde varsa sağlık görevlinize bilgi verin.

Yüzünüzü güneşe dönün ve gölgeler arkada kalsın.

Maori atasözü

Depresyonun erken belirtileri

Sizin için problem olan belirtileri işaretleyin:

- Çaresiz ve umutsuz olduğunuz ya da hayatın anlamı olmadığı duygusu
- Aileniz ya da arkadaşlarınız ile birlikte olma konusunda ilgisizlik
- Hoşlandığınız hobi ve aktiviteler konusunda ilgisizlik
- İştah kaybı, yemeğe ilgisizlik
- Uzun süreler boyunca ya da her gün defalarca ağlamak
- Uyku problemleri, çok az ya da çok fazla uyumak
- Enerji düzeyinde değişiklikler
- Kendini öldürme düşünceleri. Bu durum ölüm ve ölme konusunda sık düşünmek kadar kendini öldürmek konusunda plan yapmak ya da girişimde bulunmayı da kapsar.

Depresyon tedavi edilebilir. Doktorunuz ilaç yazabilir. Duygularınız hakkında bir sosyal hizmet görevlisi ya da danışmanla konuşmanızı da önerebilir.

Suçluluk

Pek çok kanserli insan suçluluk hisseder. Örneğin sevdiğiniz insanları üzdüğünüz için kendinizi suçlayabilirsiniz. Duygusal ve maddi olarak diğer insanlara yük olduğunuz için endişelenebilirsiniz. Başkalarının sağlıklı olmasını kıskanıp bu duygudan utanabilirsiniz. Kansere yol açabileceğini düşündüğünüz yaşama biçiminiz için kendinizi suçlayabilirsiniz. Örneğin güneşlendiğiniz için cilt kanserine veya sigara içtiğiniz için akciğer kanserine yakalandığınızı düşünebilirsiniz.

Bu duygular normaldir. Meme kanserli bir kadın şunu söylemiştir:

“Hastalığıma neden olduğum için suçlu hissettiğimde kanserli küçük çocukları düşündüm. Bu beni kanserin böylece olabildiğine inandırdı. Benim suçum değildi.”

Aileniz ve arkadaşlarınız da suçlu hissedebilir, çünkü;

- Siz hastayken onlar sağlıklıdır,
- Size istedikleri kadar yardım edemezler,
- Sıkıntılı ve sabırsız hissederler.

Sizin ihtiyacınız olan bakım ve anlayışı sağlayamadıklarını düşündüklerinde de suçluluk hissedebilirler.

Danışmanlık ve destek grupları bu suçluluk duygularında yardımcı olabilir. Siz ya da ailenizden biri bir danışmanla konuşmak ister ya da destek grubuna katılmak isterse doktorunuz veya hemşirenize söyleyin.

Paylaşılan sevinç ikiye katlanır, paylaşılan üzüntü yarıya iner.

İsveç atasözü

Yalnızlık

Kanserli insanlar sıklıkla yalnız veya diğer insanlardan uzak hisseder. Arkadaşlarınızın kanserinizden bahsetmekte zorlandığı ve sizi ziyaret etmediğini görebilirsiniz. Bazıları sizi telefonla arayamayabilir bile. Hoşlandığınız hobi ve aktivitelere katılmayacak kadar hasta hissedebilirsiniz. Bazı zamanlar da sevdiğiniz ve önem verdiğiniz kişilerin arasındayken bile nelere katlandığınızı kimsenin anlamadığını düşünebilirsiniz.

Kanserli diğer insanlarla bir araya geldiğinizde daha az yalnız hissedebilirsiniz. Pek çok insan bir destek grubuna katıldığında ve benzer zorluklarla yüzyüze gelen diğer insanlarla konuştuğunda daha iyi hisseder. (“İnsanlar Birbirlerine Yardım Ediyor”, Bölüm 5’e bakın)

Herkes bir destek grubuna katılmak istemeyebilir veya katılmayabilir. Bazıları tek bir kişiyle konuşmayı tercih edebilir. Yakın arkadaşınız, aile bireyiniz, sosyal hizmet görevlisi veya danışman ya da inanç veya manevi topluluğunuzdan biriyle konuşmakla daha iyi hissedebilirsiniz.

Minnettarlık

“Birçok kötü günüm oldu ama biliyorsun, onlar hakkında konuşmak istemiyorum. Onları unuttum. Hep iyi şeyler hakkında düşünüyorum, torunlarımla birlikteyken, kiliseye/camiye gittiğimde, arkadaşlarımla birlikteyken çok iyi zamanlarım oldu.”

Bazı insanlar kanserlerini bir “uyanma çağrısı” olarak görürler. Hayattaki küçük şeylerden keyif almanın önemini anlayabilirler. Daha önce hiç gitmedikleri yerlere giderler. Başlayıp bir tarafa bıraktıkları işleri bitirirler. Arkadaşları ve aileleriyle daha çok zaman geçirirler. Kırılan ilişkileri tamir ederler.

Başlangıçta zor olabilir ama hayatınızdaki neşeyi bulabilirsiniz. Sizi gülümseten şeyleri not edin. Her gün yapmaktan hoşlandığınız şeylere dikkat edin. Sabah kahvesini içmek, bir evcil hayvanla oturmak, bir arkadaşla konuşmak kadar basit şeyler de olabilir. Bu küçük günlük aktiviteler size huzur ve keyif verebilir.

Sizin için daha anlamlı gelen şeyler de yapabilirsiniz. Herkesin hayatına anlam katan küçük ya da büyük özel şeyleri vardır. Sizin için şehrinizdeki bir bahçeyi ziyaret etmek olabilir. Belirli bir kilisede/camide dua etmek olabilir. Sevdiğiniz bir sporu yapmak olabilir. Neyi seçerseniz, size keyif ve minnettarlık getiren şeyleri, yapabildiğinizde kucaklayın.

Özet: Kanseriniz Olduğunu Öğrenmek

Kanserle yaşamayı öğrenirken pek çok duygunuz olacak. Bu duygular günden güne, saatten saate hatta dakikadan dakikaya değişebilir.

İnkar, öfke, korku, stres ve endişe, depresyon, üzüntü, suçluluk ve yalnızlık duygularının tümü normaldir. Umutsuzluk hissetmek de öyledir. Kimse her zaman neşeli değilken, umut sizin kanser deneyiminizin normal ve olumlu bir parçasıdır.

Aile meseleleri

Kanser sizin ve etrafınızdaki insanların hayatını değiştirecek.

- Günlük yaşantınız değişebilir
- Roller ve görevler değişebilir
- İlişkiler zorlanabilir veya güçlenebilir.
- Para ve sigorta işleri problemlere yol açabilir.
- Bir süre biriyle yaşammanız gerekebilir.
- Günlük ev işleri ve getir götür işlerinde yardıma ihtiyacınız olabilir.

Pek çok insan kendileri, arkadaşları ve aileleri kanser hakkında ve nasıl hissettirdiği hakkında konuşurlarsa birbirlerine daha yakın hissetmektedir.

Ailenizin kanserinize nasıl tepki vereceği sizin geçmişte zor zamanları nasıl karşıladığınızla çok bağlantılıdır.

Aileler birbirine benzemez. Sizin aileniz bir eş, (karı ya da koca) çocuklar ve ebeveynler içerebilir. Birlikte yaşadığınız kişi veya yakın arkadaşınızı da aile olarak kabul edebilirsiniz. Bu kitapta "aile" siz ve sizi sevip destek olanlar için kullanılmaktadır.

Kanser sadece hastalığı olan kişiyi değil tüm aileyi etkiler. Ailenizdeki insanlar kanserinize nasıl uğraşiyor? Belki sizin gibi korkmuş ya da kızgındırlar.

Kanserinizi ilk teşhis edilip siz tedaviye gitmeye başladığınızda günlük hayat herkes için değişebilir. Örneğin ailenizden birinin işten izin alıp sizi tedaviye götürüp getirmesi gerekebilir. Günlük ev işlerinde ve alışverişlerde yardıma ihtiyacınız olabilir.

Bazı aileler kanser hakkında konuşmayı kolay bulabilir. Kanserin hayatlarına getirdiği değişiklikler hakkındaki düşüncelerini kolayca paylaşabilirler. Bazı aileler ise kanser hakkında konuşmayı daha zor bulabilir. Bu ailedeki insanlar problemlerini yalnız çözüyor olabilir ve duyguları hakkında konuşmak istemeyebilirler.

Boşanmış olan veya başka kayıpları olan aileler kanser hakkında konuşmakta daha fazla problem yaşayabilir. *Akciğer kanserli bir kadının dediği gibi:*

"Kanserim hakkında konuşmak başlangıçta zordu. Kocam ve ben 5 yıl önce boşanmıştık ve bu yüzden annem yanıma taşındı ve oğlanlar ile ilgili yardım etti. Nihayetinde eski kocama kanserim hakkında haber verebildim ve oğlanların anlamasına yardım etti. Ailemiz çok şeyi atlatmıştı ve bunu da atlatacağız. Bana göre hayattaki sabit olan tek şey değişimdir."

Aileniz duygular hakkında konuşmakta sorun yaşıyorsa yardım almayı düşünebilirsiniz. Doktorunuz veya hemşireniz sizi, ailenizdeki insanlar için kanserin ne anlama geldiğini konuşmalarında yardımcı olacak bir danışmana yönlendirebilir. Pek çok aile, yapması zor olsa bile, kanserle birlikte uğraştıklarında birbirlerine daha yakın hissetmektedir.

Ailedeki rollerinizdeki değişiklikler

Ailede biri kanser olduğunda herkes yeni roller ve sorumluluklar alır. Örneğin bir çocuktan daha çok ev işi istenebilir veya eşin faturaları ödemesi, alışveriş ya da bahçe işi yapması gerekebilir. Aile bireyleri bazen bu yeni rollere uyum sağlamakta sorun yaşayabilir.

Yeni duruma uyum sağlamak

Sevdikleri kişinin kanser olması nedeniyle gerekecek rol değişikliklerine alışmakta pek çok ailede sıkıntı yaşanabilir.

Para. Kanser ailenizin harcayacağı ya da biriktireceği parayı azaltabilir. Çalışmıyorsanız, ailedeki herhangi biri çalışma ihtiyacı hissedebilir. Siz ve aileniz sağlık sigortası hakkında daha çok bilgi edinme ihtiyacı hissedebilir ve neyin kapsam içinde, neyin sizin tarafınızdan karşılanması gerektiğini bulmak durumunda kalabilirsiniz. Pek çok insan para işleriyle uğraşmayı sıkıntılı bulur. (Daha fazla bilgi için sayfa 58’de başlayan “Her Günü Yaşamak” Bölüm 7’ye bakın.)

Hayat düzenlemeleri. Kanserli insanların bazen yaşadıkları yeri veya birlikte yaşadıkları kişileri değiştirmeleri gerekebilir. Kanseriniz olduğu için ihtiyacınız olan bakımı almak üzere birinin yanına taşınmanız gerekebilir. Bu zor olabilir, çünkü en azından kısa bir süreliğine de olsa bağımsızlığınızı kaybediyormuşsunuz gibi gelebilir. Tedavi için evinizden uzak bir yere seyahat etmeniz de gerekebilir. Tedavi için evden uzak olmanız gerekiyorsa yanınıza birkaç şey alın. Böylece yabancı bir yerde bile tanıdık bir şeyler olur.

Günlük aktiviteler. Faturaların ödenmesi, yemeklerin pişirilmesi veya çocukların takımına koçluk gibi görevlerde yardıma ihtiyacınız olabilir. Başkalarından bunu istemek size zor gelebilir. *Kalın barsak kanseri için tedavide olan genç bir baba şunları söylüyor:*

“Hastaneden eve döndüğümde yeniden işleri yürütmeyi istedim ama gücüm yoktu. Yardım istemek çok zordu! Çocuklarımla benim toparlanmama katkıda bulduklarını hissettiklerini fark ettiğimde yardım kabul etmek daha kolaylaştı.”

Bir plan geliştirmek

Başkaları yardım önerdiğinde bile, hala kendiniz için bir şeyler yapabildiğinizi bilmelerini sağlamak önemlidir. Gücünüz yettiği sürece kararlar vermek, ev işleri yapmak, sevdiğiniz hobilerinizle uğraşmak gibi günlük işlere devam edin.

Yardım istemek bir zayıflık belirtisi değildir. Birini çalıştırmak ya da bir gönüllüden yardım almak konusunu düşünün. Destek gruplarından ya da derneklerden gönüllü bulabilirsiniz.

Ücretli yardımcı ya da gönüllüler şunlarda yardımcı olmalı:

- Banyo yapmak, giyinmek gibi fiziksel bakımlar,
- Temizlik, alışveriş gibi ev işleri,
- Özel gıdalar ya da ilaçlar vermek gibi beceri gerektiren bakım.

Geçici bakım. Sizin kendiniz için zamana ihtiyaç duymanız gibi aile bireylerinin de dinlenme, eğlenme ve diğer işleri yapmak için zamana ihtiyacı vardır. Geçici bakım insanların ihtiyaç duyduğu zamanı bulabilecekleri bir yoldur. Geçici bakımda aile bireyiniz bir süreliğine yokken başka birinin evinize gelip size bakmasıdır. Geçici bakımla ilgili daha fazla bilgi istiyorsanız doktorunuz veya sosyal hizmet görevlisine

sorun.

Eşler ve partnerler

“Kocamın kanserinden korkmuştum. Her zaman bana bakmıştı ve her şeyi birlikte yapmıştık. Tedavisi sırasında ona yardım edecek kadar güçlü olamayacağımdan korktum. Toparlanamayacağından korktum. Onunla korkularım hakkında konuşmaktan korktum çünkü onu üzmem istemedim.”

Kocanız, karınız ya da hayat arkadaşınız kanserden sizin korktuğunuz kadar korkabilir. İkiniz de endişeli, çaresiz ya da korkmuş hissedebilirsiniz. Sevdiğiniz biri tarafından bakılmayı zor bulabilirsiniz.

İnsanlar kansere değişik biçimlerde tepki verir. Bazıları kanseri ciddi bir hastalık olarak kabul etmez. Diğerleri “mükemmel” bakıcı olmak için çok uğraşır. Bazıları ise kanser hakkında konuşmayı reddeder. Pek çok insan için geleceği düşünmek korkutucudur.

Siz ve yakınlarınız korku ve kaygılarınız hakkında konuşabilirsiniz yardımcı olur. Bu duygularınız hakkında ikinizle de konuşacak bir danışman ile görüşmek isteyebilirsiniz.

Bilgi paylaşmak

Eşinizi tedavi kararlarına katmak önemlidir. Doktorunuzla birlikte görüşebilir ve kanserinizi tipini hakkında bilgi alabilirsiniz. Genel belirtiler, tedavi seçenekleri ve yan etkiler konusunda bilgi edinmeyi isteyebilirsiniz. Bu bilgi ikinizin gelecekle ilgili planına yardım edecektir.

Eşinizin vücudunuza ve hissettiklerinize nasıl yardım ve bakım sağlayabileceğini de bilmeye ihtiyacı vardır. Ayrıca kolay olmasa da, gelecek hakkında düşünmeniz ve kanserden kurtulamamanız durumuyla ilgili plan yapmanız gereklidir. Bir mali danışman veya avukatla görüşmek yardımcı olabilir.

Yakın durmak

Herkes ihtiyaç duyulmak ve sevilme ister. Ailede siz her zaman “güçlü olan” olabilirsiniz ama şimdi eşinizin size yardım etmesi için izin vermelisiniz. Bu, yastığınızı kabartmak, size soğuk içecek getirmek ya da kitap okumak kadar basit de olabilir.

Eşinize cinsel yakınlık duymak da önemlidir. Tedavideyken seks ilginizi çekmeyebilir, çünkü yorgunsunuzdur, karnınız ağrıyordur ya da sancınız vardır. Ancak tedavi bittikten sonra yeniden sevişmek isteyebilirsiniz. O zamana kadar siz ve eşiniz birbirinize yakınlık göstermek için yeni yollar bulmalısınız. Bu, dokunma, tutma, kucaklama, sarılma olabilir. (Yeni Öz İmajınızla Baş Etmek, Bölüm 6’ya bakın.)

Uzaklaşma zamanı

Eşinizin hayatında bir denge duygusunu korumaya ihtiyacı vardır. Kişisel bakımı ve işleri için zamana ihtiyaç duyar. Kansere hakkındaki duygularını değerlendirebilmek için zamana ihtiyacı vardır. En önemlisi herkesin dinlenme zamanına ihtiyacı vardır. Sevdiğiniz kişi uzaktayken yalnız olmak istemiyorsanız, geçici bakım almak ya da bir arkadaşınızın yanınızda kalmasını istemek düşünülebilir. (Sayfa 32’deki Hasta Yakınları’na bakın.)

Ailenin akşam konuştuğunu çocuk sabah konuşacaktır.

Kenya atasözü

Çocuklar

Çocuklarınız kanser olduğunuzu öğrendiğinde çok üzgün ve yıkılmış olacaklarsa da her şey normalmiş gibi davranmayın. Çok küçük çocuklar bile bir sorunu hissedebilirler. İyi hissetmediğinizi veya onlarla eskiden olduğu kadar zaman geçirmediklerinizi göreceklere. Çok sayıda ziyaretçi ve telefon görüşmeniz olduğunu ve tedavi ve doktor muayeneleri için evden ayrıldığınızı göreceklere.

Çocuklara Kanserden Bahsetmek

18 aylık çocuklar bile düşünmeye ve etraflarında olan biteni anlamaya başlarlar. Dürüst olmak ve çocuklara hasta olduğunuzu ve doktorların sizi iyileştirmeye çalıştığını söylemek önemlidir. Onların en kötüsünü hayal etmesine izin vermektense doğruyu söylemek daha iyidir. Çocuklarınıza soru sormak ve duygularını ifade etmek için zaman verin. Sizin cevaplayamayacağınız sorular sorarlarsa onlara cevabı araştırıp bulacağınızı söyleyin.

Çocuklarla konuşurken onların anlayabileceği kelime ve terimler kullanın. Örneğin “Onkolog” yerine “Doktor”, “kemoterapi” yerine “ilaç” deyin. Çocuklarınıza onları ne kadar sevdiğinizi söyleyin ve sizin bakımınıza yardım etmeleri için yollar önerin. Çocuklar için yazılmış kanser hakkındaki kitapları paylaşın. Doktorunuz, hemşireniz veya sosyal hizmet görevlisi uygun kitapları önerebilir.

Çocuklarınızın hayatındaki diğer yetişkinlerin sizin hastalığınızı bilmelerini sağlayın. Bunlar öğretmenler, komşular, koçlar veya çocuklarla fazladan zaman geçirebilecek diğer yakınlar olabilir. Bu yetişkinler çocuklarınızı aktivitelerine katabilecekleri gibi duygu ve kaygılarını da dinleyebilir. Doktor veya hemşireniz de çocuklarla konuşup onların sorularını cevaplayabilir. Çocukların tıbbi konuları anlamasına yardım edip onlara psikolojik ve duygusal destek verecek bir uzman da olabilir.

Çocuklar nasıl tepki verebilir

Çocuklar kansere çok değişik biçimlerde tepki verebilir. Örneğin:

- Kafası karışmış, korkmuş veya yalnız,
- Suçlu hissedip söylediği veya yaptığı bir şeyin kansere neden olduğunu düşünen,
- Sakin olmaları veya evde bazı işleri yapmaları söylendiğinde kızgın,
- Eskiden olduklarından daha dikkatsiz,
- Daha küçük yaştaymiş gibi davranan,
- Okulda ya da evde problem çıkaran,
- Evden ayrılmaktan korkan tavırlar içinde olabilirler.

“Şimdi annem kanser oldu ya, her şey değişti. Onunla birlikte olmak istiyorum ama arkadaşlarımla da takılmak istiyorum. Küçük kardeşimle ilgili yardıma ihtiyacı var ama benim de gerçekte istediğim eskisi gibi futbol oynamak.”

Gençler Ve Bir Ebeveynin Kanseri

Gençler yaşamlarında ailelerinden kopup bağımsız olmaya çalıştıkları bir dönemdedir. Bir ebeveynin kanser olması durumunda kopmak onlar için zor olacaktır. Kızgın olabilirler, bir şeyler yapmaya çalışabilir, başlarını derde sokabilirler.

Gençlerle duygularını konuşmaya çalışın. Kanserinizi hakkında ne kadar bilmek isterlerse o kadar anlatın. Görüşlerini sorun ve mümkünse kararlarınızda yardım etmelerini sağlayın.

Gençler hayatlarındaki diğer insanlarla konuşmak isteyebilirler. Arkadaşlar, özellikle de ailelerinde ciddi hastalık olanlar büyük bir destek kaynağı olabilir. Diğer aile üyeleri, öğretmenler, koçlar ve manevi liderler de yardımcı olabilir. Genç çocuklarınızı korku ve duyguları hakkında güvendikleri ve kendilerine yakın hissettikleri insanlarla konuşmaları konusunda cesaretlendirin. Bazı yerlerde ebeveynleri kanser olan gençler için de destek grupları vardır. Sosyal hizmet uzmanına internette benzer grupları sorun. Pek çoğunun canlı sohbet odaları ve forumları vardır. Daha fazla bilgi için bu kitapçığın iç kapağındaki kaynaklara bakın.

Her yaştaki çocukların bilmesi gerekenler:

Kanser hakkında

- Çocuğunuzun yaptığı, söylediği, düşündüğü hiçbir şey kansere yol açmaz.
- Başka birinden kanser bulaşmaz. Sizde kanser olması ailede başka birilerinin kanser olacağı anlamına gelmez.
- Sizde kanser olması bu yüzden öleceğiniz anlamına gelmez. Gerçekte kanserli pek çok insan uzun süre yaşamaktadır.
- Bilim insanları kanseri tedavi etmek için pek çok yeni yol bulmaktadır.

Ailede kanserle yaşamak hakkında

- Çocuğunuz yalnız değildir. Ailelerinde kanser olan başka çocuklar da vardır.
- Hastalığınız konusunda kafası karışmış, kızgın veya korkmuş olmak normaldir.
- Çocuğunuz kanser olduğunuz gerçeğini değiştirmek için hiçbir şey yapamaz.
- Aile bireyleriniz değişik davranabilir çünkü sizin hakkınızda endişeleniyorlar.
- Size ne olursa olsun çocuklarınıza bakılacağından emin olacaksınız.

Ne yapabilecekleri hakkında

- Tabakları yıkamak veya size bir resim çizmek gibi güzel şeyler yaparak size yardım edebilirler.
- Hala okula gitmeli ve spor aktiviteleri ve diğer eğlenceli şeylere katılmaya devam etmelidir.
- Öğretmenler, aile bireyleri ve manevi liderler gibi diğer yetişkinler ile konuşabilirler.

Yetişkin çocuklar

Kanser olduğunuz için şimdi yetişkin çocuklarınızla ilişkileriniz değişebilir:

- Onlardan sağlık bakımı ile kararları vermek, faturaları ödemek, evin bakımını sağlamak gibi yeni görevler üstlenmelerini isteyebilirsiniz.
- Doktordan aldığınız bilgilerin açıklamasını isteyebilir ya da sizinle doktor muayenesine gidip doktorların dediklerini dinlemelerini isteyebilirsiniz.
- Duygusal destek için onlara güvenebilirsiniz. Örneğin arkadaşlar ve diğer aile bireyleri arasında arabuluculuk yapmalarını isteyebilirsiniz.
- Sizinle bolca zaman geçirmelerini isteyebilirsiniz. Bu durum özellikle işleri ya da kendi küçük çocukları varsa zor olabilir.
- Onlardan destek ve teselli istemek – vermek değil – zor gelebilir.
- Beslenme ya da banyo yapma gibi fiziksel bakımınız için yardım ettiklerinde kendinizi sakat gibi hissedebilirsiniz.

Yumurtalık kanserli bir kadının yetişkin kızının dediği gibi:

“Annem ailemizin temel taşıydı. Herhangi birimizin bir problemi olduğunda yardım için ona gidebilirdik. Şimdi biz ona yardım etmek zorundayız. Sanki biz ebeveyn, o çocuk gibi oldu. İşi daha da zorlaştıran şey bizim de bakmamız gereken kendi çocuklarımız ve gidecek işimiz olması.”

Yetişkin Çocuklarınızla Konuşmak

Üzgün ve sizin hakkınızda endişe ediyor olsalar da yetişkin çocuklarınızla kanser hakkında konuşmak önemlidir. Tedaviniz hakkında konuşurken onları da dahil edin. Sizin düşünce ve isteklerinizi bilsinler. Kanserden kurtulamamanız durumuna hazırlıklı olmalılar.

Yetişkin çocuklar da ebeveynlerinin ölümünden endişe ederler. Kanser olduğunuzu öğrendiklerinde onlar için ne kadar önemli olduğunuzun farkına varabilirler. Size çok yakın değillerse suçluluk duyabilirler. Sizden uzakta yaşadıkları veya başka görevleri olduğu için sizinle çok vakit geçiremezlerse kötü hissedebilirler. Bu duyguların bazıları onlarla konuşmayı daha da zorlaştırabilir.

Yetişkin çocuklarınızla konuşmakta sıkıntı yaşıyorsanız, doktorunuzdan hep birlikte görüşebileceğiniz bir sosyal hizmet görevlisi ya da danışman önermesini isteyin.

Zamanınızın çoğunu yetişkin çocuklarınızla geçirin. Her birine ne ifade ettiğinizi konuşun. Sadece sevgi değil, endişe, üzüntü ve öfke de dahil tüm duygularınızı ifade edin. Yanlış şeyler söyleme endişesi taşımayın. Saklamaktansa duygularınızı paylaşmak daha iyidir.

Derdini söylemeyen derman bulamaz.

Türk atasözü

Kanseri Olan İnsanların Çocuklarının Kanser Riski

Sizin kanserinizi olduğunda, çocuğunuz kendisinin aynı kansere yakalanma riskini merak edebilir. Bazı kanser tiplerinde aileden çocuğa geçişte daha yüksek risk vardır. Ancak bu her tip için geçerli değildir. Ayrıca herkesin vücudu değişiktir. Buna rağmen çocuklarınız kaygılıysa, doktorla kendilerinin kansere yakalanma risklerini konuşmalılar.

Bir kişinin kansere yakalanma riskini değerlendirmede gen testleri bir yol olabilir. Bazı gen testleri yararlı olsa da, her zaman insanlara aradıkları cevapları veremeyebilirler. Siz ya da ailenizden biri kanser için gen testleri hakkında daha fazla bilgi öğrenmek istiyorsanız doktorunuzla konuşun. O sizi bu alanda özel eğitim almış birine yönlendirebilir. Bu uzmanlar seçeneklerinizi düşünmeniz konusunda yardım edebilir ve sorularınızı cevaplayabilir.

Bugünlerde insanlar daha uzun yaşadıklarından, kanserli pek çok insan yaşlı ebeveynlerine de bakıyor olabilir. Örneğin ebeveynleriniz için alışveriş yapıyor, onları doktora götürüp getiriyor olabilirsiniz. Sizinle yaşıyor da olabilirler.

Kanserinizi hakkında ebeveynlerinize ne kadar bilgi vereceğinize karar vermelisiniz. Kararınız haberi ne kadar anlayabilecekleri ve nasıl başa çıkacaklarına dayanabilir. Sağlıkları iyiyse hastalığınız hakkında onlarla konuşmayı düşünün.

Kanserinizi olduğu için, şimdi ebeveynlerinize bakmak için yardıma ihtiyacınız olabilir. Sadece siz tedavideyken yardıma ihtiyacınız olabilir. Ebeveynlerinizin bakımında uzun süreli bir değişiklik yapmanız da gerekebilir. Aile bireyleri, arkadaşlarınız, sağlık görevlileri ve kamu görevlileri ile nasıl edebileceklerini konuşun.

Kendinizi çitlerle değil arkadaşlarınızla koruyun.

Çek atasözü

Arkadaşlarınız kanser olduğunuzu öğrendikleri anda endişelenmeye başlayabilirler. Bazıları nasıl yardım edebileceklerini söylemenizi isterler. Diğerleri ise nasıl yardım edebileceklerini merak eder ama size nasıl soracaklarını bilemezler. Arkadaşlarınızın bu haberle başa çıkmasına yardım etmek için onların size bir şekilde yardım etmelerine izin verebilirsiniz. Arkadaşlarınızın iyi yaptığı ve yapmaktan rahatsız olmadığı şeyleri düşünün. İhtiyacınız olabileceğini düşündüğünüz şeylerin bir listesini yapın. Bu şekilde, nasıl yardım edebileceklerini sorduklarında, ihtiyaç listenizi paylaşabilir ve onların yapmak istediği bir şeyi yapmalarına izin verebilirsiniz.

Örnek ihtiyaç listesi:

- Tedaviye gittiğim günlerde bebeğe bak.
- “Kötü günlerim” için donmuş yemekler hazırla.
- İbadet yerimde dua listesine adımları ekle.
- Gittiğinde kütüphaneden bana birkaç kitap getir.
- Yapabildiğin zamanlar çay veya kahve içmeye gel.
- Diğerlerine ziyaret veya telefon için uygun olduğumu söyle. (Veya şu anda ziyaret için uygun olmadığımı söyle.)

Özet: Kanser ve Aileniz

Kanser yalnız sizin hayatınızı değil etrafınızda yaşayanların hayatını da değiştirecektir. Aileleri ve arkadaşları değişik biçimlerde etkileyecektir.

- Bazı aileler için kanser hakkında konuşmak zor olabilir.
- Aile yaşantısının akışı değişebilir.
- Aile içindeki rol ve görevler değişecektir.
- İlişkiler sıkıntıya girebileceği gibi güçlenebilir.
- Para ve sigorta işleriyle uğraşmak genellikle zor olur.
- En azından bir süreliğine yaşadığınız yeri ve birlikte yaşadığınız kişileri değiştirmeniz gerekebilir.

Kanserin sizin ve ailenizin hayatını nasıl değiştirdiğini düşünürken, yardım almak için aileniz dışındakileri de düşünün.

- Ev işlerinde ve getir götür işlerinde yardıma ihtiyacınız olabilir.
- Geçici bakım, sürekli size bakanların çok ihtiyaç duydukları molayı sağlayabilir.
- Danışmanlık ve destek grupları ailenizde kanserin ortaya çıkardığı sorunlarla başa çıkmanızda yardımcı olabilir.

Pek çok aile, kanser hakkında, ortaya çıkardığı sorunlar hakkında ve duyguları hakkında açık ve dürüst olmalarının kanserin neden olduğu değişikliklerle başa çıkmada yardımcı olduğunu görmüştür.

Kanser hakkındaki duygularınızı paylaşmak

Duyularınız hakkında konuşmak kanserle başa çıkmanızda yardımcı olabilir.

- İyi bir dinleyici seçin.
- Duyularınızı paylaşmak için iyi bir zaman seçin.
- Öfke duygularınızı anlayın.
- Duyularınızın ne olduğu konusunda doğru sözlü olun.

Konuşmak için aileniz dışında birini bulma ihtiyacı hissedebilirsiniz.

Kanser tamamen kendi başınıza idare etmek için çok ağırdır.

Arkadaşlarınız Ve Ailenizin Kanserinize İlgili Karışık Duyuları Vardır

Sizin kanserle ilgili çok şiddetli duygularınız olduğu gibi aileniz ve arkadaşlarınız da ona bir tepki verecektir. Örneğin aileniz ve arkadaşlarınız:

- Üzüntülü duygularını saklar ya da inkar eder,
- Kanserinizi için suçlayacak birilerini bulur,
- Biri kanserle ilgili konuşursa konuyu değiştirir,
- Gerçek bir neden olmaksızın çılgın gibi davranır,
- Kanser hakkında şakalar yapar,
- Her zaman neşeliymiş gibi davranır,
- Sizin kanserinizi hakkında konuşmaktan kaçınır,
- Sizden uzak durur veya ziyaretlerini kısa tutar.

İyi Bir Dinleyici Bulmak

Kanserinizi olmasının nasıl hissettirdiği hakkında konuşmak zor olabilir. Ancak zor olsa da konuşmak yardımcı olabilir. Pek çok insan duygu ve düşüncelerini yakın ailesi ve arkadaşlarıyla paylaştığında daha iyi hissettiğini görmüştür.

Arkadaşlar ve aile bireyleri her zaman size ne söyleneceğini bilemeyebilirler. Bazen sadece iyi bir dinleyici olarak size yardımcı olabilirler. Size her zaman öğüt vermek ya da ne düşündüklerini söylemek durumunda değillerdir. Sadece sizi önemsedikleri ve sizle ilgili kaygı duyduklarını göstermelerine gerek duyabilirler.

Ailenizden ya da arkadaşlarınızdan başka biriyle duygularınız hakkında konuşmayı yararlı bulabilirsiniz. Bunun yerine, kanserlilerden oluşan bir destek grubuna katılabilir ya da bir danışmanla konuşabilirsiniz.

Konuşmak İçin İyi Bir Zaman Seçmek

Bazı insanlar duyguları hakkında konuşmadan önce zamana ihtiyaç duyar. Hazır değilseniz “Şu anda kanserim hakkında konuşacak gibi hissetmiyorum” diyebilirsiniz. Bazen de siz konuşmak istediğinizde aileniz ve arkadaşlarınız dinlemeye hazır olmayabilir.

Diğer insanlar için kanser hakkında ne zaman konuşmak gerektiğini bilmek çok zordur. Bazen insanlar konuşmak istediklerinde bir işaret gönderirler. Şunları yapabilirler:

- Kanser konusunu gündeme getirirler
- Yeni bir kanser tedavisi hakkında biraz önce okudukları bir gazete haberi gibi kanserle ilgili şeylerden bahsederler
- Sizinle daha çok zaman geçirirler
- Sinirli davranır ya da komik olmayan şakalar yaparlar

Ne düşündüklerini ya da nasıl hissettiklerini sorarak insanların daha rahat hissetmeleri için yardımcı olabilirsiniz. Bazen insanlar duygularını kelimelere dökemezler. Bazen sadece kucaklaşmak ve birlikte ağlamak isterler. *Mide kanserli bir erkek şunu söylemiştir:*

“Kız kardeşimle kanserim hakkında konuşmak gerçekten çok zor olmuştur. Sonunda ona ‘Gerçekten endişelendiğini ve korktuğunu biliyorum. Ben de öyleyim. Hadi konuşalım.’ dedim. Konuyu ben gündeme getirdiğim için çok rahatlamıştı.”

Öfkeyi İfade Etmek

Pek çok insan kanserle uğraşırken öfkeli veya sinirli hisseder. Size bakan insana öfkeli veya sinirli olduğunuzu fark edebilirsiniz. Daha önce sizi hiç rahatsız etmeyen küçük şeylere sinirlenebilirsiniz.

İnsanlar her zaman duygularını ifade edemez. Öfke bazen kelimeler yerine hareketlere yansır. Çocuklara ya da köpeğe bağırdığınızı fark edebilirsiniz. Kapıları çarpabilirsiniz.

Niye öfkeli olduğunuzu bulmaya çalışın. Belki kanserden korkuyorsunuz veya para konusunda endişe ediyorsunuz. Tedaviniz hakkında bile kızgın olabilirsiniz. *İlerlemiş kanseri olan bir adam şunu söylüyor:*

“Bazı günler çok öfkeli oluyor ve hırslımı bir şeyden çıkarmak istiyordum. Böyle günlerde karıma veya kızıma değil, her zaman kanserime kızmaya çalıştım.”

Öfke yükseldiğinde sonuçlarını düşünün.

Konfiçyus

Duygularınıza Karşı Dürüst Olun

Bazı insanlar öyle değilken bile neşeli görünmeye çalışırlar. Eğer neşeli davranırlarsa üzüntü ya da öfke hissetmeyeceklerini düşünürler. Veya kanserle kendi başlarına baş edebiliyormuş gibi görünmek isterler. Bazen aileniz ve arkadaşlarınız da sizi üzmemek istemez ve sanki hiçbir şey onları rahatsız etmiyormuş gibi davranmaya çalışırlar. Neşeli olmakla kanserinizin gideceğini de düşünebilirsiniz.

Kanserinizi olduğunda neşenizin kaçması için pek çok neden vardır. ‘Kötü günler’ de olacaktır. Aslında değilken neşeliymiş gibi davranmak zorunda değilsiniz. Bu, ihtiyacınız olan yardımı almanızı engelleyebilir. Dürüst olun ve sadece olumlular değil tüm duygularınız hakkında konuşun.

Karaciğer kanserli bir yaşlı kadın şunu söylüyor:

“İyi niyetli arkadaşların olumlu, iyimser olma ve mutlu son öğütleri sessizliğe davet anlamına da gelebilir. Onlara bunu sorun. Yapmaktan hoşlanacağınız son şeyken, yüzünüze sahte bir gülümseme yerleştirmeniz için zorlamalarına izin vermeyin.”

Konuşmadan Paylaşmak

Pek çok kişi için hasta olmak hakkında konuşmak zordur. Diğerleri kanserin kişisel veya özel bir konu olduğunu hisseder ve konu hakkında açıkça konuşmakta zorlanır. Sizin için konuşmak zorsa, duygularınızı paylaşmanın diğer yollarını düşünün. Örneğin, duygularınız hakkında yazmayı yararlı bulabilirsiniz. Eğer zaten yoksa bir günlük tutmaya başlamak için iyi bir zaman olabilir. Duygularınız hakkında yazmak onları ayırmak için ve onlardan bahsetmek için iyi bir yol olabilir. Başlamak için tüm gereken bir şeyler yazmanız ve yazmaya devam etmektir.

Günlükler kişisel olabilir veya paylaşılabilir. İnsanlar bir günlüğü birbiriyle konuşma yolu olarak da kullanabilir. Kanseriniz hakkında yakınızdaki kişiyle konuşmayı zor buluyorsanız paylaşılan günlük başlatmayı deneyebilirsiniz. Birlikte seçtiğiniz bir yere bir kitapçık ya da bloknot bırakın. Paylaşmak ihtiyacı hissettiğinizde içine yazın ve özel yere bırakın. Sevdiğiniz kişi de aynı yapıacaktır. İkiniz de yüksek sesle konuşmadan birbirinizin nasıl hissettiğini biliyor olacaksınız.

Özet: Kanser Hakkındaki Düşünce Ve Duygularınızı Paylaşmak

Kanser tek başına uğraşmak için zordur. Her ne kadar bu konuda konuşmak başlangıçta zor olsa da, pek çok insan düşünce ve duygularını paylaştığında kanserleriyle uğraşmanın daha kolay olduğunu görmüştür.

Şunları akılda tutun:

- İyi bir dinleyici seçin. Kimsenin size öğüt vermesine ya da ne yapılması gerektiğini söylemesine ihtiyacınız olmayabilir. Bunun yerine sizi dinleyecek ve şu anda sizin için hayatın neye benzediğini anlamaya çalışacak birini istiyor olabilirsiniz. Böyle bir insanı bulmak için aileniz dışına bakmanız gerekebilir.
- Paylaşmak için iyi bir zaman seçin. Bazen insanlar sizinle kanser hakkında konuşmak istediklerini bilmeniz için işaretler yollayacaklar. Bazen de siz diğerlerine düşünce ve duygularını sorabilirsiniz.
- Öfkeyi anlayın. Bazen öfkeli kelimeler öfke dışında hüsrana, endişe ve üzüntü gibi duygulardan kaynaklanabilir. Niye öfkeli hissettiğinizi ve niye ifade etme ihtiyacı duyduğunuzu bulmaya çalışın. Bu duygulardan kaçmayın – paylaşın ve anlamaya çalışın.
- Duygularınıza karşı dürüst olun. Kötü hissetmenin de normal olduğunu hatırlayın. Neşeli davranmak diğerlerine gerçekte nasıl hissettiğini yansıtmayacak ve gerçek duygularını saklamak zarar bile verebilecektir.
- Yardım için kamu kaynaklarını kullanın. Bir destek grubu veya danışman daha fazla destek sağlayabilir.

Kanseriniz hakkında bilgi edinmek ve daha kontrollü hissetme

İlk kanser olduğunuzu öğrendiğinizde günlük hayat altüst olmuş gibi hissedebilirsiniz. Kanser tipiniz ve tedavisi konusunda daha fazla bilgi edinmek size daha duruma hakim olmuş duygusu verebilir.

Kanser tipiniz ve tedavisi hakkında şu yollardan bilgi edinebilirsiniz:

- Size sağlık hizmeti verenlere sorabilirsiniz
- Doktor muayenelerinde notlar alabilirsiniz
- İkinci bir görüş alabilirsiniz
- Kanser Danışma Servisini arayabilirsiniz
- İnternette kanserinizi tipini araştırabilirsiniz
- Halk kütüphanesini veya hastalar ve aileleri için olan hastane kütüphanelerini ziyaret edebilirsiniz.

Kanseriniz hakkında bilgi edinmek size doktorunuzla hangi tedavinin uygun olduğunu konuşurken yardımcı olur.

“Başlangıçta bunalmış hissettim. Fakat bilgi topladıkça doktorumla kanserim hakkında konuşurken daha rahat ve tedavim hakkında kararlar vermeye hazır hissettim.”

Kanser insanların hayatlarındaki kontrol duygusunu yok edebilir. Geleceğinizin belirsiz olduğunu hissedebilirsiniz ve ölecek misiniz, yaşayacak mısınız bilemezsiniz. Sağlığınızla ilgili kararları vermenize yardımcı olmaları için pek az tanıdığınız doktorlara güvenirsiniz.

İnsanlar kanser ve tedavisi hakkında öğrenebildikleri kadar bilgi edindikçe daha duruma hakim hissederler. Ne bekleyeceklerini bilirlerse karar vermenin daha kolay olduğunu söylemektedirler. Siz kanserinizi ve tedavisi hakkında ne kadar bilgi sahibisiniz?

Sağlık Görevlilerinizden Bilgi Almak

Doktorlar, hemşireler ve diğer sağlık görevlileri size kanser ve tedavisi hakkında pek çok şey öğretebilir. Ancak bazen insanlar çok korktuğu ve kafası karıştığı için öğrenmekte güçlük çekebilir. Bu duygular yeni bilgi öğrenmeyi zorlaştırabilir. Endişe arttığında hatırlamak zorlaşır. Fakat yapabileceğiniz öğrenmeyi kolaylaştıracak şeyler vardır.

Doktor veya hemşirenize kanserinizi tipini ve evresini yazmalarını söyleyin.

Çok değişik kanser tipleri ve her tipin kendi özel ismi vardır. “Evre” kanser kitlesinin boyutu ve vücudunuzda ne kadar yayıldığını ifade eder.

Kanserinizi adını ve evresini bilmek şunlara yardım edecektir:

- Kanserinizi hakkında daha çok bilgi edirsiniz
- Doktorunuz ve siz hangi tedavi seçenekleriniz olduğuna karar verirsiniz.

İhtiyacınız olduğu kadar çok soru sorun.

Doktorunuzun sorularınızı ve kaygılarınızı bilmesi gereklidir. Sorularınızı yazın ve doktor muayenesine gelirken yanınızda getirin. Bazen daha ileri zamanlarda da sorularınızı yollayabilirsiniz. Doktorunuz sorularınızı önceden bilirse size bilgi hazırlayabilir. Eğer çok fazla sorunuz varsa doktorunuz ve siz bunlar

hakkında konuşmak için ayrı bir zaman planlayabilirsiniz.

Sorularınız aptalca ve anlamsız görünse de endişe etmeyin

Tüm sorularınız önemlidir ve bir cevabı hak eder. Aynı soruyu birden fazla sormak normaldir. Doktorunuzdan daha basit kelimeler kullanmasını ve size yeni olan terimleri açıklamasını istemeniz de normaldir. Anladığınızdan emin olmak için doktorunuzun söylediklerini kendi kelimelerinizle tekrarlayın.

Doktora giderken yanınızda birini götürün

Doktorunuzu göreceğiniz zaman aileden ya da arkadaşlarınızdan birine sizinle gelmesini söyleyin. Bu kişi dinleyip notlar alarak ve soru sorarak yardımcı olabilir. Sonra doktorun söylediklerini siz ikiniz konuşabilirsiniz. Sizinle gelecek birini bulamazsanız doktorunuzdan aileden ya da arkadaşlarınızdan biriyle telefonda konuşmasını isteyin.

Doktorla konuşmanızı not alın ya da kaydedin.

Pek çok hasta doktoruyla konuştuklarını hatırlamakta zorluk yaşar. Not almak ya da kaydetmek mümkün mü sorun. Sonra notları gözden geçirin ya da kaydı dinleyin. Bu, konuştuklarınızı hatırlamanıza yardım eder. Aileniz ve arkadaşlarınızın bu notları görmesini de isteyebilirsiniz, böylece doktorun söylediklerini onlar da öğrenebilir.

Her yolun iki yönü vardır.

Rus atasözü

Tedavi Seçeneklerinizi Öğrenmek

Tedavi seçeneklerinizi şu şekilde öğrenebilirsiniz:

- Doktorunuza sorarsınız
- İkinci bir görüş alırsınız
- Kanser danışma servisini ararsınız
- İnternette kanserinizi tip hakkında okursunuz.

Doktorunuzdan tedavi seçeneklerinizi anlatmasını isteyin. Bazen yardımcı olabilecek birden fazla tedavi vardır. Her tedavinin nasıl etkili olduğunu ve nasıl yan etkileri (tedaviye reaksiyon) olduğunu sorun. Doktorunuz istediğiniz tedaviyi seçmenizi söylerse, seçenekler hakkında öğrenebileceğiniz her şeyi öğrenin. Bu konuları değerlendirmek için tedavi başlamadan önce zamana ihtiyacınız varsa doktorunuza söyleyin.

Kanser hastalarına bakan bir doktordan (bir onkolog) ikinci bir görüş alın. Onkolog ilk doktorunuzun önerdiği tedavi planını onaylayabilir. Başka bir önerisi de olabilir. Pek çok sağlık sigortası ikinci bir

görüş almayı ödeme planında kabul etmektedir. Sizin poliçenizin ikinci görüş almayı karşılayıp karşılamadığını öğrenmek için poliçenizi okuyun, sigorta şirketini arayın veya sosyal hizmet görevlisiyle görüşün.

Kanser danışma servisini arayabilirsiniz. Onlar size cevap verebilir ya da değişik kanser tiplerinde tedavi seçenekleri hakkında broşür yollayabilir.

Kanser tipiniz hakkında internette bilgi araştırabilirsiniz. (kanser.gov.tr, ukdk.org, kanser.org, turkkanser.org.tr)

Kanseriniz Hakkında Daha Fazla Bilgi Edinmek

Kanseriniz hakkında daha fazla bilgi için pek çok yol vardır. Kitaplar, dergi makaleleri okuyabilir, internette araştırabilirsiniz. Bunların sonunda öğrendiklerinizle ilgili doktorunuzla konuşun. Anlamadığınız şeyleri size anlatabilir, yanlış ya da size yararsız konuları söyleyebilir. Kanser hakkında daha fazla bilgi almanın bazı yolları:

- Doktorunuzdan sizin kanseriniz ya da genel olarak kanser hakkında yazılı malzeme (kitapçık ya da veri dosyası) isteyin.
- Halk kütüphanesinde kanser bilgisi araştırın ya da hastane veya tıp fakültesindeki hasta ve hasta yakınları için olan kütüphaneyi ziyaret edin.
- Hastanenizi arayın ve hastalar ve aile bireyleri için kanser programları olup olmadığını öğrenin. Pek çok hastanede eğitimler ve destek grupları vardır.
- İnterneti araştırın. www.kanser.gov.tr iyi bir başlangıç olabilir.
- Kanser danışma merkezini arayabilirsiniz.

Özet: Kanseriniz Hakkında Bilgi Edinmek Ve Kontrolü Yeniden Kazanmak

Kanseriniz olduğunu öğrendiğinizde hayatınızın artık sizin kontrolünüzde olmadığını hissedebilirsiniz. Günlük hayatınız altüst olmuş gibidir.

Pek çok insan için kontrolü yeniden kazanmak kanserleri hakkında olabildiğince çok bilgi öğrenmekle başlar. Doktor ve hemşirelerinizle konuşun. Kütüphaneden, internette, kanser danışma servisinden kanseriniz ve tedavi seçenekleriniz hakkında yardım edecek bilgi araştırın.

İnsanlar birbirine yardım ediyor

Kanser olduğunuzda ihtiyaçlarınız çok artsa da, bunları karşılamak için yardım istemek zordur.

İhtiyacınız olan yardım için başvurabilecekleriniz:

- Aile ve arkadaşlar
- Kanseri olan diğer insanlar
- Destek grubunda tanıştığınız insanlar
- Manevi veya dini topluluğunuzdaki insanlar
- Sağlık görevlileri
- Bakıcılar

Kimse kanserle yalnız yüzleşmek durumunda değildir. Kanserli insanlar başkalarından yardım ister ve alırsa kanserle başa çıkmayı daha kolay bulacaklardır.

Yardım istemeyi veya almayı zor bulabilirsiniz. Öncesinde kendi kendinize bakabiliyordunuz. Belki yardım istemenin zayıflık olduğunu düşünüyorsunuz. Belki başka insanların sizin için bazı şeyleri yapmanın zor olduğunu bilmelerini istemiyorsunuz. Tüm bu duygular normaldir.

Kanserli bir erkeğin dediği gibi;

“Ben her zaman güçlü olardım. Şimdi yardım istemek için diğerlerine başvurmak zorundayım. Başlangıçta kolay olmadı ama diğerlerinin desteği zor zamanları atlattı bana yardımcı oldu.”

İnsanlar başkalarına yardım ettiklerinde iyi hisseder. Ancak arkadaşlarınız sizin yanınızdayken nasıl davranacaklarını veya ne diyeceklerini bilemeyebilir. Bazıları sizden kaçınır bile. Bununla birlikte siz onlardan yemek pişirmek veya okuldan sonra çocukları almak gibi belirli bir şey istediğinizde çok daha rahat hissedebilirler. Aile ve arkadaşlar, diğer hastalar, manevi veya dini önderler ve sağlık görevlilerinin yardım edebileceği pek çok yol vardır. Aynı biçimde sizin de bakıcılarınıza yardımcı ve destek olabileceğiniz yollar vardır.

Aile ve arkadaşlar

Aile ve arkadaşlar size pek çok değişik şekillerde destek olabilir. Fakat sizin ne yapılacağı konusunda ipucu ya da fikir vermenizi bekleyebilirler. Bazen sizin yardım isteyip istemediğinizden emin olamayan arkadaşınız “işlerin nasıl gittiğini görmek” için arayabilir. Bu kişiye, örneğin bir getir götür işinde ya da doktora muayeneye giderken yardıma ihtiyacınız olduğunu söyleyebilirsiniz.

Aile bireyleri, arkadaşlar:

- Size arkadaşlık edebilir, size sarılabılır, elinizi tutabilir,
- Siz umut ve korkularınızdan bahsederken dinleyebilir,
- Araba kullanmakta, yemekte, getir götür işlerinde veya ev işlerinde yardım edebilir,
- Sizinle doktor muayenesine ya da tedaviye gelebilir,
- Diğer aile bireyleri ve arkadaşlara nasıl yardım edeceklerini söyleyebilirler.

İlerideki yolu öğrenmek için geri dönenlere sorun.

Çin Atasözü

Diğer kanserli insanlar

Aileniz ve arkadaşlarınız yardım etse de, şu anda kanseri olan veya kanser geçiren diğer insanlarla görüşmek isteyebilirsiniz. Sıklıkla bu kişilerle diğer insanlarla konuşup tartışmadığınız konuları konuşabilirsiniz. Kanserli insanlar sizin nasıl hissettiğinizi anlayabilir ve:

- Sizinle ne beklemek gerektiğini konuşurlar
- Kanserle nasıl başa çıkıp normal bir hayat yaşadıklarını anlatırlar
- Her günden keyif almanın yollarını öğrenmenizde yardım ederler
- Size gelecek günler için umut verirler.

Diğer kanserli insanlarla görüşmek istediğinizi doktor veya hemşirenize söyleyin. Ayrıca hastanede, doktorunuzun muayenehanesinde veya destek grubunda diğer kanserli insanlarla görüşebilirsiniz.

Destek grupları

Kanser destek grupları kanserli ya da kanserden etkilenmiş insanlar için yapılan toplantılardır. Şahsen, telefonla ya da internetten katılım olabilir. Bu gruplar siz ve sevdiğinizin benzer problemleri yaşayan diğer insanlarla konuşmasına izin vermektedir. Bazı gruplarda konuşma dışında bir ders de vardır. Hemen tüm gruplarda toplantıyı yöneten bir lider vardır. Bu lider bazen bir kanserli, bazen danışman, bazen de sosyal hizmet görevlisi olur.

Bir destek grubunun sizin için uygun olmadığını düşünebilirsiniz. Grubun yardımcı olmayacağını ya da duygularınız hakkında diğer insanlarla konuşmak istemediğinizi düşünebilirsiniz. Belki de toplantıların sizi üzeceği ya da depresyona sokacağından korkabilirsiniz.

Destek grupları herkes için olmayabilir. Bazı insanlar başka türlü destek aramayı seçebilirler. Fakat pek çok insan onları çok yararlı bulmaktadır. Gruplardaki insanlar sıklıkla şunları yaparlar:

- Kanseri olmanın nasıl bir şey olduğunu konuşurlar
- Birbirlerine daha iyi hissetme, daha umutlu olma, yalnız olmama konusunda yardımcı olurlar
- Kanser tedavisindeki yenilikleri öğrenirler
- Kanserle başa çıkmanın yolları konusunda öneriler paylaşırlar.

Bir kadın şunları söylemektedir:

“Diğer kanser hastalarıyla ilk defa birlikte oturduğumda ve onların dudaklarından kendi korkularımı, öfkelerimi ve sevinçlerimi duyduğumda ne kadar hoşnutluk duyduğumu anlatamam. Bu insanlarla tamamen dürüst olabilirsiniz. Bu seansların bazılarında rahatlamaktan başım dönerek ayrıldım.”

Destek gruplarının tipleri

- Bazı gruplar tüm kanser tiplerine odaklanır. Bazıları ise örneğin kadınlar için meme kanseri, erkekler için prostat kanseri gibi tek bir tip kanserle ilgili konuşur.
- Gruplar herkese açık da olabilir, belli bir yaş, cinsiyet, kültür ya da din grubuna yönelik de olabilir. Örneğin bazı gruplar da gençler veya genç çocuklar için de olabilir.
- Bazı gruplar kanserle ilgili tüm yönlere odaklanır. Bazıları ise tedavi seçenekleri, özsaygı, üzüntü ve keder gibi bir iki başlığa odaklanır.
- Bazı gruplarda kanserliler bir gruptayken, yakınları başka bir grupta toplanmaktadır. Böylece insanlar gerçekten ne düşündüklerini ve hissettiklerini söyleyebilir ve birilerinin duygularını incitmekten korkmaz.
- Başka gruplarda hastalar ve aileleri birlikte toplanır. Bu gruplardaki toplantılarda insanlar her iki tarafın duygularını öğrenme fırsatı bulmaktadır.
- Telefon destek grupları herkesin bir telefon hattını arayıp bağlandıkları ve birlikte konuştukları bir biçimdedir. Tüm ülke çapında benzer deneyimleri konuşup paylaşabilirler. Ücret ya çok düşük ya da yoktur.
- Bilgisayarla internet üzerinden canlı bağlantıların yapıldığı gruplar da vardır. İnsanlar sohbet odalarında, listelerde ya da yönetilen tartışma gruplarında e-posta yoluyla birbiriyle görüşür. İnsanlar bu çevrimiçi grupları gündüz ya da gece herhangi bir zamanda katılabildikleri için sevmektedir. Bu aynı zamanda toplantılar için seyahat edemeyen kişiler açısından da iyidir. Çevrimiçi gruplarda en büyük sorun öğrendiklerinizin doğru olup olmadığından emin olamamanızdır. İnternette öğrendiğiniz kanser bilgilerinizi mutlaka doktorunuzla konuşun.

Destek grupları ile ilgili seçenekleriniz varsa kısa ziyaretler yapıp neye benzediklerini görebilirsiniz. Hangisinin size mantıklı geldiğine bakın. Pek çok destek grubu ücretsizdir, bazıları çok düşük ücretler alabilir. Sağlık sigortanızın destek gruplarını karşılayıp karşılamadığını öğrenin.

Destek gruplarını bulabileceğiniz yerler

Pek çok hastane, kanser merkezi, topluluk ve okullar kanser destek grubu sunmaktadır. Size yakın bir destek grubu bulmanın yolları:

- Yerel hastanenizi arayıp kanser destek grubu sorun,
- Sosyal hizmet görevlinize destek grubu sorun,
- Gruplar için internetten arama yapın.
- Yerel basının sağlık köşelerinde kanser destek grubu ilanları arayın.

Küçük bir yardım büyük bir merhametten daha iyidir.

Kelt atasözü

Manevi yardım

Kanserli pek çok insan hayatlarının anlamına çok daha derinden bakmaktadır. Maneviyat, dünyaya bakış yolunuz ve kendi yerinizi anlamlı kılmazdır. Maneviyat; inanç veya din, inanma, değerler ve 'var olma nedeni'dir.

Manevilik herkes için değişik anlam ifade edebilir. Çok kişisel bir konudur. Pek çok insan maneviyatını bir camiye, kiliseye, sinagoga giderek yaşayabilir. Bazılarıysa eğitimle ya da gönüllü çalışmayla yaşar. Diğerleri de kendine özel değişik yöntemlerle yaşayabilir.

Kanser kişinin maneviyatını etkileyebilir. Bazıları kanserin inançlarına yeni ya da daha derin bir anlam kattığını fark eder. Bazılarıyla inançlarını kaybettiğini söyler. Örneğin şunlar olabilir:

- Niye kanser olduğunuzu anlamaya çalışırsınız
- Hayatın amacını ve kanserin "hayatın düzeni"ne nasıl uyduğunu merak edersiniz
- Tanrı ile olan ilişkinizi sorgularsınız.

Pek çok insan inancının huzur kaynağı olduğunu görür. Dua ettiklerinde, dini kitaplar okuduklarında, meditasyon yaptıklarında ya da manevi topluluklarının üyeleriyle konuştuklarında kanserle daha kolay başa çıktıklarını görürler. Diğerleri ise kendilerine zaman ayırırlar. Bir günlüğe yazarlar, rahatlatıcı şeyler okurlar ya da basitçe yansıtırlar.

Kanserli bir adamın karısı şunu söylemektedir:

"Kocamın hastalığıyla tek başıma başa çıkamazdım. Kötü zamanları atlatmak çok zordu. Ama inancım bana güç verdi ve öyle huzura kavuştum."

İnsanlar kanserin değerlerini değiştirdiğini de fark ederler. Sahip olduklarınız ve günlük görevleriniz daha önemsiz görünebilir. Sevdiğiniz kişilerle daha çok zaman geçirmeye, başkalarına yardım etmeye, dışarıda bir şeyler yapmaya veya yeni bir şeyler öğrenmeye karar verebilirsiniz.

Sağlık Görevlileri

Pek çok kanser hastasının onların bakımı için beraber çalışan sağlık görevlilerinden oluşan bir tedavi ekibi vardır. Bu ekipte doktorlar, hemşireler, sosyal hizmet görevlileri, eczacılar, diyetisyenler ve diğer sağlık görevlileri yer alır. Muhtemelen bu insanların tümünü aynı anda bir arada görmeyeceksiniz. Gerçekte ekibinizdeki sağlık görevlilerinin bazılarıyla hiç karşılaşmayacaksınız.

Doktorlar

Kanserli insanların çoğunun iki veya daha çok doktoru vardır. Bunlardan birini daha sık görürsünüz. Bu kişi ekibinizin lideridir. Sadece sizinle görüşmez aynı zamanda tedavi ekibinizin tümüyle de çalışır.

Doktorunuz nasıl hissettiğinizi mutlaka bilsin. Ne zaman hasta, sıkıntılı ya da ağrı içinde olduğunuzu ona söyleyin. (Daha fazla bilgi için sayfa 11'deki ağrı ölçeği ve ağrı günlüğü konusunu okuyun) Doktorunuz nasıl hissettiğinizi bilirse:

- Sizin iyiye mi kötüye mi gittiğinizi anlayabilir
- Başka ilaç ya da tedaviye ihtiyacınız olup olmadığını değerlendirebilir
- İhtiyacınız olan daha fazla destek için yardım edebilir.

Doktorunuza sizi ne sıklıkta göreceğini, ne sıklıkta testler yapılacağını ve tedavinin işe yaradığını ne zaman öğreneceğinizi sorun.

Hemşireler

Büyük ihtimalle tedavi ekibinizdeki diğer herkesten daha çok hemşirenizi göreceksiniz. Hastanedeyseniz gün içinde birçok defa sizi kontrol edeceklerdir. Evdeyseniz ziyaretçi hemşireler evinize gelip tedavi ve bakımınıza yardımcı olabilirler. Hemşireler aynı zamanda kliniklerde ve doktor muayenehanelerinde de çalışırlar.

Hemşirelerle günlük kaygılarınızla ilgili konuşabilirsiniz. Size, belirli bir ilacın sizi hasta hissettirebileceği gibi, ne beklemeniz gerektiğini söyleyebilirler. Umut ve destek önerebilirler ve aileniz ve arkadaşlarınız ile duygularınız hakkında nasıl konuşabileceğinizi söyleyebilirler.

Hemşireler tedavi ekibinizdeki tüm diğer sağlık görevlileriyle çalışırlar. Daha fazla yardıma ihtiyacınız olur ya da isterseniz onlara söyleyin.

Eczacılar

Eczacılar yalnız reçeteleri düzenlemez, aynı zamanda aldığınız ilaçlarla ilgili eğitim de verir. Size yardımcı olabilecekleri konular:

- İlaçların nasıl etkilediğini size anlatırlar
- İlaçları ne sıklıkta alacağınızı anlatırlar
- Yan etkiler ve nasıl başa çıkacağınızı anlatırlar
- İlaçları karıştırmanın yol açacağı tehlikeler konusunda uyarırlar
- Yememeniz gereken gıdalar veya güneşte uzun kalmamak gibi yapmamanız gereken şeyler konusunda size bilgi verebilirler.

Diyetisyenler

Kanserli insanların sıklıkla beslenme ve sindirme problemi vardır. Beslenme problemleri kanser ilaçlarının ve diğer tedavilerin yan etkisi olabilir. Ayrıca çok üzgün olup iştahlarını kaybettikleri ve yemeyi istemedikleri

zaman da olabilir.

Diyetisyenler size sağlıklı, tadı güzel, yemesi kolay gıdaları öğretebilir. Kemoterapi alırken gıdaların metal tadını engellemek için plastik çatal kaşık kullanmak gibi yemeyi kolaylaştırıcı yollar da önerebilirler. Doktor veya hemşirenize kanser hastalarının özel ihtiyaçlarını bilen bir diyetisyen önermelerini isteyin.

Sosyal hizmet görevlileri

Sosyal hizmet görevlileri hastalar ve ailelerine günlük ihtiyaçlarını karşılamada aşağıdaki biçimlerde yardım ederler:

- Aileniz ve yakınlarınızla kanserinizi hakkında konuşmanız
- Depresyon, üzüntü, keder gibi duygularınızla başa çıkmak
- Problem çözmek ve stresle başa çıkmak
- Yaşadığınız yere yakın destek grupları bulmak
- Faturaların ödenmesi gibi para konularını çözmek
- Patronunuzla kanserinizi ve iş konularını konuşmak
- Gelişmiş sağlık direktifleri, yaşam vasiyeti gibi evrak işlerini halletmek
- Poliçenizin neleri kapsayıp neleri kapsamadığı gibi sağlık sigortası hakkında bilgi vermek
- Hastane, klinik ya da doktor muayenehanesine araç ayarlamak
- Evde bakım hemşirelerinden ziyaret ayarlamak.

Hasta eğiticileri

Hasta veya sağlık eğiticileri kanser hakkında daha fazla bilgi edinmenize yardım eder. İhtiyaçlarınıza uygun bilgi bulur. Anlaşılması zor konuları açıklamakta uzmandırlar. Pek çok hastane ve tedavi merkezi sağlık eğiticileri tarafından yönetilen kaynak merkezine sahiptir. Bu merkezlerde kitap, video, bilgisayar ve sizin ve ailenizin ihtiyaç duyacağı diğer araçlar vardır. Bunlar sizin kanser tipinizi, tedavi seçeneklerinizi, yan etkileri, kanserle birlikte ve kanserden sonra yaşamınızla ilgili önerileri kapsar. Doktor veya hemşirenizden bir hasta eğiticisiyle görüşmeyi isteyin.

Psikologlar

Pek çok insan kanser gibi ciddi bir hastalıkla yüz yüze geldiğinde çok üzgün olur. Psikologlar siz ve ailenizle endişeleriniz hakkında konuşarak yardımcı olur. Sadece sizi üzen şeyi ortaya çıkarmanızda yardım etmezler, aynı zamanda bu duygu ve kaygılarla baş etmenizde de yollar öğretirler.

Kanserli insanlara yardım etmek üzere eğitim almış bir psikologla görüşmek isterseniz doktor veya hemşirenize söyleyin. Pek çok sosyal hizmet görevlisi de bu görevi karşılayabilir.

Psikiyatristler

Bazen kanserli insanlar depresyona girer veya diğer psikiyatrik (akıl sağlığı) sorunlara yakalanır. Psikiyatristler bu bozukluklar için ilaçlar reçete edebilen tıp doktorlarıdır. Sizinle konuşabildikleri gibi ihtiyacınız olan akıl sağlığı hizmetini bulmanıza da yardım ederler.

Bir psikiyatristle görüşmeye ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız bunu doktorunuza söyleyin.

Lisanslı Danışmanlar Ve Diğer Akıl Sağlığı Çalışanları

Lisanslı danışmanlar, din görevlileri, manevi liderler, uygulayıcı hemşireler ve diğer akıl sağlığı çalışanları duygularınız, kaygılarınız ve endişelerinizle başa çıkmada size yardımcı olabilir.

Şunları yapabilirler:

- Stres, depresyon, üzüntü gibi duygular hakkında konuşmanıza yardımcı olurlar
- Destek gruplarını ve terapi seanslarını yönetirler
- İşteki patronunuz ya da çocuğunuzun okulu ile ilgili arabulucu gibi davranırlar
- Yaşadığınız yere yakın diğer sağlık görevlileri sağlık birimlerine yönlendirirler.

Size yakın akıl sağlığı çalışanlarını bulmak için doktorunuza veya yerel kanser merkezine başvurun.

Hastanedeki insanlar

Pek çok hastane sizin hastanede yatışınızı biraz daha kolaylaştırmak için çeşitli personel çalıştırır.

Hastane avukatları doktorunuz, hemşireniz veya sosyal hizmet görevlinizle konuşamayacağınızı düşündüğünüz konular ve kaygılarınızda size yardımcı olur. Siz ve sağlık bakım ekibiniz arasında köprü görevi yaparlar.

Hasta yönlendirici kanser bakımıyla uğraşan hastalar ve yakınlarına yardımcı olur. Formların doldurulması, randevuların düzenlenmesi, arabayla gelip gitme ve sağlık bakımınızı kolaylaştıracak diğer her şeyde yardım ederler.

Taburculuk planlayıcı sizin ve ailenizin hastaneden ayrılma işlemlerinizde yardımcı olur. Takip randevularınızın düzenlenmesi, evde ihtiyacınız olan şeylerin temini gibi konularda size yardımcı olur.

Gönüllüler hastanedeki hastaları sık ziyaret ederek onlara huzur ve destek sağlar. Kitap, yapboz ve benzeri şeyler de getirirler. Gönüllülerin çoğu da kanserlidir. Bir gönüllüyle görüşmek isterseniz hastane personeline bilgi verin.

Bakıcılar (hasta yakınları)

Bakıcılar banyo yapma, giyinme, yemek yeme gibi günlük işlerde hastaya yardım eden kişilerdir. Bunlar sıklıkla aile üyeleri ve yakın arkadaşlardır. Sizin gibi bakıcılarınızın da yardım ve desteğe ihtiyacı vardır. *Bakıcılarınıza yardım için şunlar yapılabilir:*

- Bir ekip oluşturmak
- Bakıcılarınızı sürekli bilgilendirmek
- Fazladan yardım bulmak
- Bakıcılarınıza yardım için yapabileceklerinizi yapmak
- Mizah duygunuzu korumak

Tek yönlü arkadaşlık yoktur.

Maasai (Afrika) Atasözü

Bir ekip oluşturun

Bir bakıcılar ekibi oluşturun böylece tek bir bakıcıya bağlı kalmazsınız.

Ekip içinde insanlar şu görevleri dönüşerek yaparlar:

- Sağının yıkanması ve sırt masajı yapılması
- Alışverişe gidilmesi veya yemek yapılması
- Doktor muayenehanesine götürüp getirme
- Banka ya da postaneye gitmek gibi ayak işleri
- Mutfağı temizlemek veya çimleri biçmek
- Okuldan sonra çocukların alınması

Bakıcılarınızı bilgilendirin

Bakıcılarınıza tedaviniz ve bakımınızla ilgili bilgi verin. Doktorunuz veya hemşirenize size en çok yardım eden kişiyle konuşmalarını söyleyin. Kanseriniz, tedavisi ve bir acil durumda yapılacaklarla ilgili bilgi vermelerini isteyin.

Siz de şunları yaparak yardım edebilirsiniz:

- Önemli telefon numaralarının listesini yapın. Bu liste doktorunuz, hemşireniz, eczacınız, aile bireyleriniz, komşularınız, arkadaşlarınız, manevi liderinizin numaralarını içermeli. Bu listenin kopyasını evdeki her telefonun yanında bulundurun.
- Bakıcılarınızın aldığınız ilaçları bilmesini sağlayın. Tüm ilaçlarınızın bir listesini yapın. Her ilacın adından başka ne sıklıkta ve kaç tane aldığınızı da yazın. Bundan başka, takip edebilmeleri için yan etkileri ve varsa ilaç alerjinizi de bilmelerini sağlayın. Listenizi güncel tutmayı da unutmayın.
- Önemli evraklarınızı bilmelerini sağlayın. Bakıcılarınıza sigorta poliçenizi, sosyal güvenlik evraklarınızı, gelişmiş sağlık direktifleri veya yaşam vasiyetinizi ve vekaletnamenizi nerede sakladığınızı gösterin.

Yaşadığınız Yerde Yardım Bulun

Pek çok şehirde toplum gönüllüleri vardır. Bu insanlar yaşadıkları ya da çalıştıkları yere yakın kişilere yardım ederler.

Gönüllüleri bulmak için şu yollar işe yarayabilir:

- Yerel gazetelere bakın
- Hastanenize, kütüphanenize veya ibadethanenize sorun
- Sağlık müdürlüklerine sorun
- Kanser danışma servisini arayın.

Bazı şehirlerde, geçici bakım, evde bakım ve bakımevi hizmetleri de vardır.

Geçici bakım programları sizin asıl bakıcınız dışarıdayken sizinle kalması için birilerinin ayarlanmasıdır. Geçici bakım hakkında daha fazla bilgi için yerel hastane, evde bakım kuruluğu veya bakımevini arayabilirsiniz.

Evde bakım programları hemşirelik bakımı veya kendi evinizde banyo, giyinme gibi kişisel ihtiyaçlarınıza yardım için düzenlenmiştir. Doktorunuzun bu hizmetleri düzenlemesi gerekmektedir. Daha fazla bilgi için doktorunuz veya hemşirenizle görüşün.

Bakımevi ölmek üzere olan hastalar için büyük bir huzur ve destek kaynağı olabilir. Tıbbi bakımıyla yardımcı olur ve hastalar ve ailelerinin duygularını ifade etmesine imkan sağlar. Bazı şehirlerde bakımevlerinde geçici bakım da verilmektedir. Size yakın bakımevleri hakkında daha fazla bilgi için doktorunuza sorun.

Seçeneğiniz olmadığı zaman cesaret ruhunu harekete geçirin.

Yahudi Atasözü

Bakıcılarınıza bakın

Kanser ve tedavisi size bakanlar da dahil herkes için zordur. Bazen bakıcılar halsiz düşerler ve stres yüzünden hasta olurlar. Bakıcılarınızı mola vermeleri konusunda cesaretlendirin, böylece ayak işlerini yapabilir, hobilerine fırsat bulur ya da sadece dinlenirler.

Bakıcılarınız bir destek grubuna katılmak ve kanserli insanlara bakan diğer insanlarla görüşmek isteyebilir. Yakınlarda bir destek grubu bulmak için yerel hastane ya da kanser merkeziyle bağlantı kurun.

Bakıcılarınızdaki depresyon bulgularını takip edin. Eğer birinde depresyon bulguları görürseniz onunla konuşun. Bakıcınızı profesyonel destek alması için teşvik edin. Onlar kendilerine bakarken size başka insanların yardım edebileceğini söyleyin. Depresyon bulguları hakkında daha fazla bilgi için sayfa 9'a bakın.

Mizah Anlayışınızı Koruyun

Aileniz ve arkadaşlarınızla şakalaşmaktan hoşlanıyorsanız, durmayın. Sizi üzen şeylere gülmek de mümkündür. Pek çok insan için mizah kontrol duygusunu yeniden kazanmak için bir yoldur. *Yeni kanser cerrahisi geçiren bir kadın şunu söylemektedir:*

"Ameliyatımdan sonra bana takılmış bir sürü tüp falan vardı, bunun bazı ziyaretçilerimi rahatsız ettiğini söyleyebilirim. Onların benim ileri teknoloji ürünü ıvır zıvırına gözlerini diktiklerini görünce ben de 'Biyonik Kadın' olduğum şeklinde bir şaka yaptım. Hepsi güldü ve rahatladı ve sonra konuşabildik."

Ve "teşekkür ederim" demeyi unutmayın. Bakıcılarınız onların yardımı, desteği ve sevgisine verdiğiniz değeri bilsin.

Özet: İnsanlar Birbirlerine Yardım Ediyor

Kanserli insanlar sıklıkla kanserleri nedeniyle ihtiyaçlarının değiştiğini görürler. Günlük hayatın görevleri baş etmesi zor bir hale gelir. Duygular yoğun olabilir. Manevi sorular olduğundan daha büyük görünür.

İhtiyaçları büyük de olsa kanserli pek çok insan yardım istemekte zorlanırlar. Pek çok insan yardım için nereye bakacaklarını bilemezler.

Yardım isteyebileceğiniz insanlar:

- Aile ve arkadaşlar. Pek çok insan önerecekleri bir şeyin – bir yemek, doktora götürüp getirme, telefonla arama – size yardımcı olmasından mutlu olur. Size yardım önermek isteyebilirler ama sizin ne istediğinizi ya da neye ihtiyacınız olduğunu bilemeyebilirler.
- Kanseri olan diğerleri. Kanseri olan insanlar sıklıkla özel bir bağ paylaşırlar. Yaşadıklarını diğerleriyle paylaşmak ve diğerlerinin nasıl başa çıktıklarını öğrenmek sizin için güçn kaynağı olabilir.

- Destek grupları. Pek çok tipte destek grubu vardır. Bir grupta nelerden hoşlanacağınızı düşünün ve sağlık görevlilerinizden bu tip bir grup bulmalarını isteyin.
- Manevi yardım kilisenizden, sinagogunuzdan, caminizden ya da başka bir dini merkezden gelebilir. Ya da bunu okuyarak, başkalarıyla konuşarak, meditasyon yaparak ya da dua ederek bulabilirsiniz ve size huzur ve güç sağlar.
- Sağlık görevlileri hem toplum içinde hem de hastanededir. Özel eğitilmiş bir insanlar topluluğu ihtiyacınız olan her türlü yardımı sağlayacaktır.
- Bakıcılar sizin günlük bakımınızı sağlar. Size bakarlarken kendilerine de bakmaları gerektiğini hatırlayın.

Yeni bir öz imaj ile başa çıkmak

Kanserseniz ve kanser tedavisi görüyorsanız değişiklikler oluşur.

- Kanserden önce olduğu kadar enerjiniz olmaz.
- Vücudunuz önceki gibi değildir.
- Bekarsanız randevularınız utanç vericidir. Cinsel hayatınızda yeni sıkıntılar olur.
- Biriyle birlikteyseniz, ilişkinizde değişikliklerle karşı karşıya kalırsınız.

Bu değişiklikleri kabul etmek zordur. Ancak pek çok kanserli insan zamanla;

- Hayatın içinde aktif olarak kalarak,
- İhtiyaçları olduğunda yardım isteyerek,
- Sevdikleriyle cinsellik ve yakınlık konusunda açık olarak yeni bir öz imaj geliştirirler.

Kanser ve tedavisi görünüşünüzü ve duygularınızı değiştirebilir.

- Cerrahi yara izi bırakır ve görünüşünüzü değiştirir.
- Kemoterapi saçlarınızın dökülmesine yol açar
- Radyasyon yorgun hissetmenize neden olur.
- Bazı ilaçlar kilo aldırır ya da şişmiş hissettirir.
- Tedaviler beslenmeyi zorlaştırabilir. Midenizi bozabilir ve kusturabilir. Veya öyle hasta hissettirir ki yemek istemezsiniz.
- Bazı tedaviler gebe kalmayı veya gebe bırakmayı zorlaştırabilir.

Kanser tedavileri haftalar ya da aylar sürebilir. İyi haber, bu yan etkilerin çoğunun tedavi bitince yok olmasıdır.

Pek çok insan yan etkiler konusunda olabildiğince çok şey bilmek ister ki böylece doktoruyla onları

tedavi etme yollarını konuşabilirsiniz. Örneğin doktor kişinin ilacını değiştirebilir ya da yemek için yeni gıdalar önerir.

Gelecekte çocuk sahibi olmayı isteyebileceğinizi düşünüyorsanız, kanser için tedaviye başlamadan sağlık görevlinizden sizi bir doğurganlık uzmanına yönlendirmesini isteyin.

Halsizlik

Kanser için tedavi gören pek çok insan halsizlik (çok yorgun olma veya çok az gücü olma) hisseder. Çok enerjik hissettikleri iyi günleri olduğu gibi, çok yorgun olduklarında kötü günleri olabilir. Bu halsizlik tedavi bittikten bir süre sonra kaybolur. Bazı kişilerde düzelme ayları bulabilir.

Doktorunuza egzersiz konusunu sorun. Araştırmalar kişi yorgun olduğunda egzersizin yardımcı olduğunu belirtmektedir. Hafif yürüyüş bile işe yarayabilir.

İnsanların sizin hem iyi hem de kötü günleriniz olduğunu bilmesine izin verin. Daha iyi hissettiğiniz günlerinizde özel bir şeyler yapın. Çok yorgun hissettiğiniz günlerde dinlenin. Planlarınızı değiştirmeniz gerekse bile, halsizlik hissettiğinizde başkalarına bunu söylemekten korkmayın.

“Kanserimden önce her zaman enerji doluydum, tam gün çalışırdım, eve gelince aile etkinliklerine katılırdım, tenis oynardım ve aktif bir sosyal hayatım vardı. Şimdi enerjimi biriktirmek ve programımı kemoterapim temelinde kurgulamam gerekiyor. Bazı günler o kadar yorgun oluyorum ki, yataktan kalkmak bile çaba gerektiriyor.”

Kendi Öz İmajınız

Her birimizin nasıl görüldüğümüz konusunda bir zihinsel fotoğrafımız, bir ‘öz imajımız’ vardır. Her zaman görüntümüzden hoşnut olmasak da öz imajımızı kabul ederiz.

Kanser ve tedavisi öz imajınızı değiştirebilir. Saç dökülmesi veya cerrahi nedeniyle yara izleriniz gibi değişiklikler olabilir. Bu değişikliklerin bazıları (saç dökülmesi gibi) kemoterapi bitince düzelecektir. Diğerleri ise (yara izleri gibi) her zaman görüntünüzün bir parçası olacaktır. Her kişi farklı yollarla değişir. Bazı değişiklikleri insanlar fark edecek, bazılarını ise yalnız siz fark edeceksiniz. Bazı değişiklikleri seveceksiniz, bazılarına uyum sağlamak ise zaman gerektirecek.

Bu değişikliklerle başa çıkmak zor olabilir. Ancak zamanla pek çok insan bunları kabul etmeyi öğrenecektir. Aileniz ve arkadaşlarınız sizi olduğunuz gibi sevdiğini göstererek size yardımcı olabilir.

Aktif kalmak

Pek çok insan aktif kalmanın yararlı olabildiğini bulmuştur. Yüzme, bir spor yapma veya bir egzersiz grubuna katılma gibi aktif olma durumunun yeni imajınızı kabul etmede yararlı olacağını göreceksiniz. Aktif kalmanızın yolları konusunda doktorunuzla konuşun.

Hobiler ve gönüllü çalışmalar da kendi öz imajınızı geliştirmenize yardımcı olabilir. Okumak, müzik dinlemek ya da dikiş dikmek denenebilir. Birine okuma yazma öğretmeyi deneyebilir ya da evsiz barınağında gönüllü çalışabilirsiniz. Başkalarına yardım işine katıldığınızda veya hoşlandığınız bir şeyler yaptığınızda kendiniz hakkında daha iyi şeyler hissettiğinizi göreceksiniz.

Yardım almak

Rekonstrüktif cerrahi (Plastik cerrahi). Kanser cerrahisi görüntünüzü değiştirdiyse plastik cerrahi isteyebilirsiniz. Çoğu hasta, bu tip bir cerrahinin yeni öz imajları ile daha kolay başa çıkmalarına yardımcı olduğunu hissettiklerini söylemiştir. Örneğin bir cerrahi yara izinin görüntüsünü iyileştirmek için bu tür bir cerrahi seçebilirsiniz. Pek çok sigorta şirketi rekonstrüktif cerrahiye karşılamaktadır.

Protez cihazları. Kanser nedeniyle vücudunuzun bir parçasının kesilmesi gerekirse, kesilenin yerine bir

protez cihaz (sahte ya da insan yapımı) konulabilir. Örneğin bacağınız kesilirse, kaybettiğinizin yerine bir protez bacak isteyebilirsiniz. Pek çok sigorta şirketi protez cihazları karşılamaktadır.

Peruklar ve eşarplar. Kanser tedavisi saçınızı kaybetmenize yol açabilir. Başınızı sıcak tutmak ve güneşten korumak için kapatmak isteyebilirsiniz. Peruk ya da eşarp kullanmanın nasıl görüldüğünüzü de etkilediğini hissedebilirsiniz.

Peruğunuzu tedavi başlamadan almak iyi bir fikirdir. Böylece peruğu kendi saçınızın rengi ve şekline uydurabilirsiniz. Peruğunuzu saçınızı kaybetmeden önce de takmaya başlayabilirsiniz. Kafa deriniz hassas ve ağırlı olacağından, iyi uyan ve kaşıdırmayan bir peruk veya eşarp bulmaya çalışın. Peruğunuzun ücretini gelir vergisinden düşebilirsiniz. Bazen değişik renkte veya eskisinden farklı olsa da, tedaviniz bittikten sonra büyük çoğunlukla saçlarınız tekrar büyüyecektir.

Eşinizin Kanseriyle Yüzleşmek

Bir şefkatli kelime üç kişi ayını ısıtabilir.

Japon atasözü

Bazı çiftler kanseri birlikte karşıladıklarında daha güçlü olurlar. Hayatlarına yeni bir yoldan bakarlar. Eskiden büyük görünen problemler artık öyle görünmez. Başka bazı çiftler kanserle uğraşırken daha fazla problem yaşayabilir. Bir psikolog şunu söylüyor:

“Çiftin kanser tedavisinden önce iyi iletişimi varsa, bu yeni sorunlarla mücadelede muhtemelen daha güçlü bir temelleri oluyor. Ancak ilişki zaten problem yaşıyorsa, kanserle birlikte gelen yeni sorunlarla yüzleşmek daha zor olabiliyor.”

Cinsel Hayatınız Değişebilir

Bazen kanserliler ve eşleri birbirlerine olan sevgilerini göstermekte sorun yaşayabilir. Örneğin bir adam karısının kendisinden ona kanser bulaşacağı korkusuyla kendisini hiç öpmediğini söylemiştir. Gerçekte insanlar birbirlerine kanser bulaştıramazlar. Sevdiğiniz kişi sizden kanser bulaşacağından korkuyorsa ona doktorunuzla konuşmasını söyleyin.

Kanser ve tedavisi nedeniyle insanlar cinsellikte de problem yaşayabilir. Örneğin görünüşünüzden hoşlanmazsınız ve sevişmek istemezsiniz. Bu olursa, eşinizle konuşun. Eşiniz büyük ihtimalle sizi vücudunuzdan daha çok sevmektedir.

45 yaşındaki bir adam şunu söylemektedir:

“Karım mastektomi (meme aldırma) ameliyatı olduğu için ona olan sevgimin azalmadığını anlamakta zorlandım. Onun kanserden kurtulması konusunda daha kaygılıydım. Onu sol memesi için değil diğer pek çok özelliği için sevdiğime ikna etmek zorunda kaldım.”

Eşiniz sizinle sevişmekten korkabilir. Sizi incitmekten veya siz kendinizi iyi hissetmezken sevişmekten korkabilir. Sevişmek istediğinizi veya sadece sarılmak, öpüşmek, kucaklaşmak istediğinizi eşiniz bilsin. Sevişmeden de mahremiyetiniz sürebilir.

Bazen kanser ve tedavisi seksle ilgili başka problemlere yol açabilir.

- Halsizlik sizi o kadar yorar ki sevişmek istemezsiniz.
- Cerrahi, belli pozisyonları ağırlı yapabilir.
- Prostat cerrahisi bir erkeğin sertleşme sorunları yaşamasına yol açabilir.

- Bazı tedaviler kadınlarda vajina kuruluşuna neden olabilir.
- Bazen orgazma ulaşmak güç olabilir.

Kendinizi beceriksiz hissetseniz de yardım edebilecek biriyle seks hayatınız hakkında konuşun. Sorunlarınız varsa doktorunuz veya hemşirenize söyleyin. Alabileceğiniz ilaçlar olabilir veya birbirinize zevk vermenin başka yolları olabilir. Bazıları da kanserle uğraşırken nasıl yakın kalabildiklerini öğrenmek için diğer çiftlerle konuşabilir.

Görünüştünüz yüzünden değil kim olduğunuz için özel olduğunuzu hatırlayın. Mizah duygunuz, idrak yeteneğiniz, sevimliliğiniz, sağduyunuz, özel becerileriniz ve bağlılığınız sizi özel kılar. Seks bir ilişkide tek temel değildir. Sevgi ve saygıyı ifade etmenin yollarından sadece biridir.

Buluşma (flört)

Bekarsanız, buluşmalar konusunda endişe yaşayabilirsiniz. Eskisi gibi görünmediğinizden korkabilirsiniz. Yeni biriyle nasıl veya ne zaman kanserinizi hakkında konuşmanız gerektiğini bilemeyebilirsiniz.

Meme kanserli bir kadın buluşmanın onun korktuğundan çok daha kolay olduğunu söylemektedir. Hastalığı hakkında ne zaman konuşması gerektiğini hissetmiştir. Buluştuğu kişilerle kanserinin hiç sorun olmadığını söylemiştir.

“Erkek arkadaşıma meme kanserimden ve vücudumu görmesine yönelik isteksizliğimden bahsettim. Çok rahatlatıcıydı. Onun için problem olmadığını, vücudumun nasıl görüldüğü değil benim kim olduğumun önemli olduğunu söyledi.”

Özet: Yeni Bir Öz İmaj İle Başa Çıkmak

Kansersiniz ve kanser tedavisi görüyorsanız değişiklikler yaşarsınız.

- Kanserden önce olduğu kadar enerjiniz olmaz.
- Vücudunuz önceden olduğu gibi değildir.
- Bekarsanız, buluşmalarınız sıkıntılı olabilir.
- Cinsel hayatınızda yeni problemlerle karşılaşabilirsiniz.

Bu değişikliklerin kabul edilmesi zordur. Fakat kanserli insanların çoğu zamanla yeni öz imajlarını kabul etmeyi şu yollarla öğrenirler:

- Hayatın içinde kalarak,
- İhtiyaçları olduğunda yardım alarak,
- Sevdikleriyle yakınlık duyguları ve seks konusunda açık konuşarak.

Her günü yaşamak

Kanser olduğunuzda her günü dolu dolu yaşamak şu anlamlara gelir:

- Günlük hayatın görev ve zevkleriyle bir arada olmaya devam etmek
- Mümkünse işe geri dönmek
- Gelecek için planlar yapmak

Kanserle yaşamak hayatınızda karşılaştığınız en büyük dert mi? Pek çok insan için öyledir. Pek çok insan için kanserle uğraşmak ve ölüm düşüncesiyle yüzleşmek hayatı değiştirici bir olaydır. Çoğu kişi için bu, pişmanlıkları azaltmak ve yeni öncelikler belirlemek zamanıdır.

“Kanserim günlerimi nasıl geçirdiğim konusuna daha yakından bakmamı sağladı. Onların sınırlı olabileceğini fark edince, onları olabildiğince iyi hale getirmeye çalıştım. Zamanımı benim için güzel olacak ya da keyif sağlayacak biçimlerde geçirmek için kendime söz verdim.”

Her gününüzü olabildiğince normal yaşamaya çalışın. Kedinizi sevmek veya günbatımını izlemek gibi yapmaktan hoşlandığınız küçük şeylerden keyif alın. Arkadaşınızın düğünü ya da torununuzun lise mezuniyeti gibi büyük olaylardan memnuniyet duyun.

Her mevsim kendi keyfini getirir.

İspanyol atasözü

Günlük Yaşantınızı Sürdürmek

Yeterince iyiyse günlük yaşantınızı sürdürün. Günlük yaşantı işe gitmek, aile ve arkadaşlarla zaman geçirmek, hobilere katılmak ve hatta yolculuklar yapmaktır.

Aynı zamanda kanserle ilgili duygularınıza da zaman ayırın. Ayrıca, aslında değilken neşeli davranmak konusunda dikkatli olun. Duygularınızdan sakınmak sizi daha iyi değil daha kötü yapar.

Zamanınızı nasıl geçireceğiniz konusunda düşünmek için şu soruları kullanın:

- Kimle olmaktan hoşlanıyorum?
- Kim beni güldürüyor?
- Zamanımı nasıl geçirmek istiyorum?
- Beni ne mutlu hissettiriyor?
- Tutkularım neler?
- En çok nelerden hoşlanıyorum?
- En az sevdiğim neler?
- Daha önce denemeyip de yapmak istediğim bir şey var mı?

Eğlence

Bazen kanserli insanlar daha önce hiç yapmadıkları yeni, eğlenceli şeyler denerler. Örneğin siz hiç sıcak hava balonuna bindiniz mi ya da derin deniz balıkçılığı yaptınız mı? Hangi eğlenceli şeyleri yapmak istediniz ama hiç zaman bulmadınız? Kanserli bir kadın şunu söylemektedir:

“Biz hastalar hayatımızı çok sıklıkla ciddi aktivitelerle dolduruyor ve bizi mantıklı tutacak aptal şeyler yapmayı ihmal ediyoruz.”

Bir şeyi yapmak zorunda olduğunuz için değil sadece eğlence için yapın. Ama kendinizi de çok yormamaya dikkat edin. Bazı insanlar çok yorgun olduğunda depresyona girer. Mutlaka yeterince dinlenin ki güçlü hissedin ve bu eğlenceli aktivitelerden keyif alın.

Fiziksel Aktiviteler

Çoğu insan yüzme, yoga, yürüyüş ve bisiklet binme gibi fiziksel aktivitelerde yer aldığı daha fazla enerjileri olduğunu fark eder. Bu tip aktivitelerin onları güçlü tutmaya yardım ettiğini ve iyi hissettirdiğini görürler.

Her gün bir miktar egzersiz:

- Daha iyi hissetme şansınızı artırır
- Kaslarınızı zinde tutar
- İyileşmenizi hızlandırır
- Halsizliği azaltır
- Stresi kontrol eder
- İştahı artırır
- Kabızlığı azaltır
- Zihninizi kötü düşüncelerden uzaklaştırır.

Daha önce hiç fiziksel aktivite yapmamışsanız bile şimdi başlayabilirsiniz. Seveceğinizi düşündüğünüz bir şey seçin ve bunun için doktorunuzdan onay alın. Yatakta kalmak zorunda olsanız bile bazı egzersizler yapabilirsiniz.

Yavaşça başlayın, günde sadece 5-10 dakika aktivite yapın. Yeterince güçlü hissettiğinizde, bu zamanı 30 dakika veya daha fazlaya çıkarabilirsiniz. Bu aktiviteyi yaparken ağrınız olursa doktor veya hemşirenize söyleyin.

Yolculuk ödüdür

Tao atasözü

Çalışmak

Kanserli insanlar sıklıkla işe geri dönmek isterler. İşleri onlara sadece gelir sağlamaz, aynı zamanda bir alışkanlık duygusu sağlar. Çalışmak insanlara kendileri hakkında iyi hissetmelerini sağlar.

İşe dönmeden önce hem patronunuzla, hem de doktorunuzla konuşun. İşinizi yapacak kadar iyi olduğunuzdan emin olun. Daha az çalışmanız veya işinizi başka türlü yapmanız gerekebilir. Bazı insanlar

kemoterapi veya radyasyon tedavisi görürken çalışabilecek kadar iyi hissederler. Diğerleri tedavileri bitene kadar bekleme ihtiyacı hisseder.

Patronunuz Ve İş Arkadaşlarınızla Konuşmak

“İşe dönüş konusunda gergindim. Amirime ve iş arkadaşlarıma ne söyleyeceğim büyük dertti. Destekleyici olacaklarını biliyordum ama onların artık benim eskisi kadar iyi çalışamayacağımı düşünmelerinden korkuyordum”

Patronunuz ve iş arkadaşlarınızın size kanser olmadan önceki göre farklı davrandıklarını görebilirsiniz. Ne söyleyeceklerini bilmediklerinden ve duygularını incitmek istemediklerinden bir şey söyleyemeyebilirler. Veya sizin kanserinizi hakkında konuşmayı mı yoksa sadece işinize odaklanmayı mı tercih edeceğinizi bilemeyebilirler. Yapabiliyorsanız mizah kullanın veya şaka yapın. Mizah buzları eritebilir ve insanların daha rahat hissetmesini sağlar. Kanseriniz hakkında konuşmak istiyor musunuz ve ne zaman? Patronunuz ve iş arkadaşlarınız bunu bilsin. Düşündüğünüzden daha kolay olduğunu göreceksiniz.

Para Kaygılarını Yönetmek

Kanserliler ve ailelerinin maddi sıkıntıları çok ciddidir. Bir hastalık sırasında seçeneklerinizi gözden geçirmek konusunda zaman veya enerjiyi bulamayabilirsiniz. Bununla birlikte ailenizi maddi olarak da korumanız gerekir. Hastane faturaları konusunda hastanenin finans danışmanlarıyla görüşebilirsiniz. Farklı ödeme planları veya indirim için girişimde bulunabilirsiniz. Özel Sigortanız var ise şirketin belli tedavileri kapsamı içine aldığı doğrulamak isteyebilirsiniz.

“Ben para için çalışmıyorum. Sosyal haklar için çalışıyorum. Sosyal haklarımız olmazsa her şeyi kaybedebiliriz.”

Gelecek Hakkında Düşünmek

Tedavinizin ötesine bakarak kendinizi tekrar iyi hissettiğinizde ne yapmak istediğiniz hakkında düşünebilirsiniz. Pek çok insan hedefler oluşturmanın yararlı olduğunu görmüştür. Hedefler oluşturmak onlara hakkında düşünülecek ve ona doğru çalışılacak bir şeyler verir. Hedefler aynı zamanda insana gelecek hafta, gelecek yıl, gelecekte ulaşacağı yere odaklanmasını sağlar. Kanserli bir adamın dediği gibi:

“Tedavim bittiğinde Avrupa’ya seyahat etmeye karar verdim. Tedavi zamanını ziyaret etmek istediğim ülkeleri araştırarak ve diğer gezginlerin ilk ağızdan yazdıklarını okuyarak geçirdim. Yeni bir fotoğraf makinesi aldım ve nasıl kullanılacağını öğrendim. Ayrıca Fransızca’mı da tazeledim.”

Hedefler aynı zamanda zor zamanları atlatmada da yardım eder. Gerçekte pek çok kanser hastası doktorlarının beklediğinden daha iyi duruma gelir çünkü onlar bir düğüne gitmek veya torunlarının doğumunu görmek istiyordur.

Kanserli bir insan için “evini düzene koymak” akıllıcadır. Bir vasiyet oluşturmayı ve sevdiğinizle ölümünüz halinde yapılacakları konuşmayı düşünün. Ayrıca fotoğraflarınızı albüme koyabilir, ailenizin geçmişini yazabilir, sahip olduğunuz bazı şeyleri gözden geçirebilirsiniz.

Evini düzene koymak pes etmek demek değildir. Aslında kanserli insanların her gününü dolu geçirmesi ve gelecek hakkında düşünmesinin bir yoludur. Bu şeyler hasta veya sağlam herkes için anlaşılır şeylerdir.

Yarını beklerseniz yarın gelir.

Yarını beklemezseniz yarın gelir.

Senegal Atasözü

Gelişmiş sağlık direktifleri

Kanserli hastalar gelecekle ilgili pek çok seçenekle karşı karşıya kalır. Gelişmiş sağlık direktifleri, siz kendiniz için karar veremeyeceğiniz zamanlarda nasıl tedavi edilmek istediğinizi belirten yasal kağıtlardır. Bu kağıtlar sevdiğinizinize ve doktorunuza yardımcıdır. Gelişmiş sağlık direktifi hazırlamak pes etmek demek değildir. Bu tür kararlar vermek sizi kontrol altında tutar. İsteklerinizi herkes tarafından takip etmeleri amacıyla bilinir kılarırsınız. Bu, gelecek hakkında daha az endişelenip bugünü daha dolu yaşamanızı sağlar.

Gelişmiş sağlık direktifi şunları içerir:

- Vasiyet: para ve eşyalarınızın varislerinize nasıl dağıtılacağını içerir
- Yaşam vasiyeti ölüme yakınken ne tür bir tıbbi bakım istediğinizi insanlara bildirir.
- Vekaletname siz karar veremezken tıbbi kararları vermesi için bir kişiyi atamaktır
- Mutemetlik sahip olduğunuz para ve eşyaları vermek için.

Tedavi bittikten sonra

Tedaviniz bittikten sonra hayata kanserden önce olduğu gibi dönmeyi bekleyebilirsiniz. Gerçekte hayatın düzene girmesi için bir zamana gerek vardır. Bu zor bir dönem olabilir.

Özet: Her Günü Yaşamak

Kanserle yaşamak demek uzun da olsa kısa da olsa, hayatınızın kalanını nasıl yaşayacağınıza daha yakın bir bakış demektir. Günlük görevleri yapın ve eğlenceli işleri yapın. Dolu bir hayat için ikisi de gereklidir. Yapabiliyorken, size hayatı zengin ve anlamlı kılan şeyleri düşünün.

Kanserli pek çok insan için her günü dolu dolu yaşamanın anlamı:

Günlük hayatın görev ve zevklerine dahil olmak

Mümkünse işe geri dönmek,

Gelecek için planlar yapmaktır.

Hematoloji Uzmanlık Derneği

Adres : Atatürk Bulvarı
169/40 Bakanlıklar Ankara

Tel : 0-312-4257952

web: www.hematoloji.org.tr

e-mail: bilgi@hematoloji.org.tr

