Bakıcılar İçin Destek

Sevdiğiniz Kanser İçin Tedavi Görürken

HEMATOLOJİ UZMANLIK DERNEĞİ

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

Sevdiğiniz kanser tedavisi görüyorsa aşağıdaki kitapçıklar sizlere yardımcı olabilir:

- Kemoterapi ve Siz
- İlerlemiş Kanserle Başa Çıkmak
- Kanser Hastaları İçin Beslenme Önerileri
- Kanser Tedavisi Araştırma Çalışmalarında Yer Almak
- Ağrı Kontrolü
- Radyasyon Tedavisi ve Siz
- Zaman Kazanmak
- Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Hakkında Düşünceler
- Kanser Nüksettiğinde

*"Kendinize bakmanın yolunu kesinlikle öğrenmelisiniz. Çünkü siz kendinize bakmazsanız,
başkasına da bakamazsınız. Soru sormaktan korkmayın
ve yardım istemekten korkmayın."
-Metin*

Bu kitabın amacı size ve sizin ihtiyaçlarınıza odaklanmaktır.

Pek çok bakıcıdan daha önce bilmiş olmayı diledikleri şeyler hakkında sözler duyduk. Bu kitapçıkta onların önerilerini topladık. Bazı öneriler basit görülebilir ama yapması o kadar kolay olmayabilir.

Bu kitabı sizin işinize en çok nasıl yararsa öyle kullanın. Dilerseniz baştan sona okuyabilirsiniz. Veya sadece ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüz bölümleri okuyabilirsiniz.

Hiç kimse birbirine benzemez. Kitapçığın bazı bölümleri sizi ilgilendirirken, diğerleri ilgilendirmeyebilir. Veya bazı bölümleri diğerlerinden daha yararlı bulabilirsiniz.

Kullanılan terimler: Bu kitapçıkta, baktığınız insanı tarif etmek için ‘sevdiğiniz’ ve ‘hasta’ sözcükleri kullanılacaktır. Ayrıca okumayı kolaylaştırmak için kanserli kişiden bahsederken ‘o’ zamirini de kullanacağız.

Bakıcıların okuyabileceği diğer kitaplar şunlardır:

- İleri Bakmak: Sevdiğiniz Biri Kanser Tedavisini Tamamladığında
- Sevdiğiniz Birinde İlerlemiş Kanser Varsa
- Kanserli Gençler: Ebeveynler İçin El Kitabı
- Ebeveynlerinizde Kanser Varsa: Gençler İçin Rehber
- Kardeşinizde Kanser Varsa: Gençler İçin Rehber

İÇİNDEKİLER

Bakıcı Kimdir	1
Bakıcı Olmaya Alışmak	3
Aklınızı, Vücudunuzu ve Ruhunuzu Korumak	10
Sağlık Ekibiyle Konuşmak	19
Aile ve Arkadaşlarla Konuşmak	21
Hayatı Planlamak	37
Yansımalar	40
Bakıcı (Hasta Yakını) Hakları Bildirgesi	41

Bakıcı Kimdir

Sevdiğiniz biriyle nasıl ilgileneceğinizi, bakacağınızı anlatan başka kitaplar vardır. Ancak bu kitabın amacı size ve sizin ihtiyaçlarınıza odaklanmaktır.

Sevdiğiniz birinin kanser tedavisi alışına yardım ediyorsanız bu kitapçık sizin içindir. Siz bir 'bakıcı'sınız. Kendinizi bir bakıcı gibi görmeyebilirsiniz. Yaptığınız işi doğal bir şey sevdiğiniz biriyle ilgilenmek olarak görüyor olabilirsiniz.

Değişik tipte bakıcılar vardır. Bir kısmı aile bireyleri iken diğerleri arkadaşlardandır. Her durum farklıdır. Bu nedenle değişik bakım biçimleri vardır. En iyi işleyen, tek bir yöntem yoktur.

Bakım, doktor muayenelerine götürmek, yemek hazırlamak gibi günlük işlerde yardımcı olmak olabilir. Aynı zamanda, sevdiğiniz kişinin bakımını ve işlerini uzaktan telefonla veya e-postayla düzenlemek de olabilir. Bakım duygusal ve manevi destek vermek anlamına da gelir. Sevdiğinizin bu dönemde karşı karşıya kaldığı pek çok duyguyla başa çıkması ve atlatması için yardım ediyor olabilirsiniz. Konuşmak, dinlemek veya sadece orada olmak da yapabileceğiniz en önemli şeylerdendir.

Bu zorlu zamanda bakım ve destek vermek her zaman kolay değildir. Pek çok bakıcının doğal tepkisi kendi duygu ve ihtiyaçlarını bir kenara koymaktır. Kanserli insana ve bakımla ilgili pek çok göreve odaklanırlar. Kısa bir dönem için bu iyi olabilir. Ancak uzun dönem için sürdürmek kolay değildir. Ve sizin sağlığınız için de iyi değildir. Siz kendinize bakmazsanız, başkalarına da bakamazsınız. Sizin kendinize bakmanız herkes için önemlidir.

Sevdiğiniz biriyle nasıl ilgileneceğinizi, bakacağınızı anlatan başka kitaplar vardır. Ancak bu kitabın amacı size ve sizin ihtiyaçlarınıza odaklanmaktır.

Bakıcı Olmaya Çalışmak

Değişen Roller

Genç de olsanız yaşlı da, bakıcı olarak kendinizi yeni bir rol içinde bulursunuz. Kanserden önce de birinin hayatında aktif olarak yer alabilirsiniz ama şimdi bu kişiye vereceğiniz destek farklı olacaktır. Bu destek daha önce çok deneyiminiz olmayan bir biçimde olabilir veya daha önce olmadığı kadar yoğun hissettiren bir biçimde olabilir. Bakım işi şimdi size yeni olmasına rağmen, pek çok bakıcı sevdiklerinin kanser deneyiminin içine girdikçe daha fazla şey öğrendiklerini söylemektedir. İfade ettikleri ortak durumlar şunlardır:

- Eşiniz, ona sadece siz bakarsanız daha rahat hissetmektedir.
- Ebeveyniniz (anneniz ya da babanız) daha önce hep o size baktığından, sizden (yetişkin çocuğundan) yardım kabul etmekte zorlanmaktadır.

Kanserli yetişkin çocuğunuz bakım için ebeveynlerine bel bağlamak istemeyebilmektedir.

Sizin birine bakmanızı fiziksel olarak ya da duygusal olarak zorlaştıran kendi sağlık sorununuz olabilmektedir.

Şu anki rolünüz ne olursa olsun, değişiklikleri kabul etmek zor olabilir. Bu dönemde kafası karışmış ve stresli hissetmek normaldir. Yapabiliyorsanız, duygularınızı diğer yakınlarınızla paylaşın veya bir destek grubuna katılın. Bir danışman ya da psikologdan da yardım almayı düşünebilirsiniz. Pek çok bakıcı bir danışmanla konuşmanın yardımcı olduğunu söylemektedir. Sevdikleri kişiye söyleyemediği şeyleri söyleyebildiklerini hissetmektedirler. Daha fazla öneri için sayfa 22'deki 'Aile ve arkadaşlarla konuşmak' bölümüne bakın.

"Haftada bir, çocukları okula bıraktıktan sonra annemi doktor randevusuna götürürüm. Sonra onun evine götürürüm, öğle yemeğini ayarlarım ve onunla bir süre otururum. Her seferinde benimle tartışır, çünkü kendisi yapmak ister. Onun için bana sırtını dayamak çok zor."

– Nalan

Duygularınızla başa çıkmak Sevdiğiniz kişiye bakarken muhtemelen çok farklı duygular hissettiniz. Bu duygular çok güçlü olabilir ve siz hastayla tedaviye giderken gelip gidebilir. Pek çok bakıcı bu durumu 'Lunapark Treni' gibi tarif etmektedir. Üzüntülü, korkmuş, kızgın, endişeli hissedebilirsiniz. Doğru veya yanlış hissetme veya davranma söz konusu değildir. Bu duyguların tümü normaldir.

Bir sonraki sayfada bahsedilen duyguların tamamını ya da bir kısmını yaşayabilirsiniz. Bu duyguları değişik zamanlarda yaşayabilirsiniz, bazı günler diğerlerinden daha iyi olabilir. Diğer bakıcıların da aynı biçimde hissettiğini bilmek yardımcı olabilir. Duygularla baş etmenin ilk adımlarından biri olduklarını ve olmalarının normal olduğunu kabul etmektir. Duygularınızın çeşitliliğini anlamak ve düşünüp değerlendirmek için kendinize zaman tanıyın.

Öfke. Pek çok bakıcı, kendilerine, aile bireylerine ve hastaya öfke duyduğunu belirtmektedir. Bazen öfke, gösterilmesi zor olan korku, panik veya endişe gibi duygulardan gelebilir. Bazen de katlandığınız her şeye olan küskünlük yüzünden de olabilir. Yapabilirseniz bu duygular yüzünden başkalarına saldırmaktan kaçının. Doğru yöne yönlendirebilirseniz öfke sağlıklı olabilir. Sizi harekete geçmek, daha fazlasını istemek, hayatınızda olumlu değişiklikler yapmak konusunda motive edebilir. Ama bu duygular sürüp gider, etrafınızdakilere kızgınlığınız kalırsa bir danışman ya da başka bir akıl sağlığı profesyonelinden yardım aramalısınız.

"Haftada bir, çocukları okula bıraktıktan sonra annemi doktor randevusuna götürürüm. Sonra onun evine götürürüm, öğle yemeğini ayarlarım ve onunla bir süre otururum. Her seferinde benimle tartışır, çünkü kendisi yapmak ister. Onun için bana sırtını dayamak çok zor."

- Nalan

Keder. En kıymetli kabul ettiğiniz şeyi – sevdiğinizin sağlığı veya kanserden önce birlikte geçirdiğiniz hayatı - kaybetmenin yasını tutuyor olabilirsiniz. Bu kayıplara üzülmek için kendinize izin vermek önemlidir. Bunların üstesinden gelmek ve oluşmakta olan tüm değişikliklerin üstesinden gelmek zaman alır.

Suçluluk. Bakıcılar için suçlu hissetmek genel bir tepkidir. Yeterince iyi bakamadığınız için veya işiniz ya da sevdiğinize olan uzaklığınızın engel olması yüzünden endişe edebilirsiniz. Sağlıklı olduğunuz için bile suçlu hissedebilirsiniz. Neşeli, güler yüzlü davranmadığınız için suçlu hissedebilirsiniz. Ama bunun sorun olmadığını bilin. Üzüntülü hissetmek için nedenleriniz var ve bu duyguları saklamak diğer insanların sizin ihtiyaçlarınızı anlamasına engel olabilir.

Endişe ve depresyon. Endişe çok fazla kaygınızın olması, gergin hissetmeniz, rahatlayamamanız, panik ataklarınızın olması demektir. Pek çok insan faturaları nasıl ödeyeceği, kanserin aileyi nasıl etkileyeceği ve kuşkusuz sevdiklerinin nasıl idare ettiği konusunda endişe duyar. Depresyon iki haftadan fazla süren ısrarlı üzüntü demektir. Bu belirtilerden herhangi biri normal iş yapma becerilerinizi etkilemeye başladıysa sağlık görevlisine söyleyin. Hiç yardım almadan kendi başınıza halledeceğinizi düşünmeyin. Bu zor zamanlarda belirtilerinizi rahatlatacak yollar vardır.

Umut veya umutsuzluk. Sevdiğinizin kanser tedavisiyle ilgili değişik derecelerde umut veya umutsuzluk hissedebilirsiniz. Ve ne beklediğiniz zamanla değişebilir. Her şeyden çok tam bir iyileşme umut edebilirsiniz. Ama bunun yanında huzur, rahatlık, kabulleniş ve neşe de umut edebilirsiniz. Umutsuzluk duygusundan kurtulamıyorsanız, güvendiğiniz bir aile bireyi, arkadaş, sağlık görevlisi veya manevi ya da dini liderle konuşun. Bir bakıcı olarak umut duyguları sizi sonraki 5 dakikaya ya da 5 güne taşıyabilir.

"Nasıl yardım edeceğinizi bilmediğiniz zamanlar olur. Ağrıyı gideremezsiniz. Düş kırıklığını gideremezsiniz. Tek yapabildiğiniz orada olmaktır ve çok çaresiz bir duygudur."
- Çiğdem

Yalnızlık. Etrafınızda bir sürü insan olsa da bakıcı olarak yalnız hissedebilirsiniz. Kolayca sizin nelere katlandığınızı hiç kimse anlamıyormuş gibi hissedebilirsiniz. İnsanları görmek ve daha önce yaptıklarınızı yapmak için daha az zamanınız olduğu için yalnız hissedebilirsiniz. Durumunuz ne olursa olsun, yalnız değilsiniz. Diğer bakıcılar duygularınızı paylaşıyor. Onlarla bağlantı kurma yolları için sayfa 17'ye bakın.

Diğer Başa Çıkma Yolları

Hataları bırakın. Mükemmel olamazsınız. Kimse değildir. Yapabileceğimiz en iyi şey hatalarımızdan ders alıp devam etmektir. Yapabildiğinizin en iyisini yapmaya devam edin. Ve kendinizden çok fazla şey beklememeye çalışın.

Ağlayın veya duygularınızı ifade edin. Her zaman neşeli olmak zorunda veya neşeliymiş gibi davranmak zorunda değilsiniz. Karşılaştığınız tüm değişikliklerle başa çıkmak için kendinize zaman verin. Ağlamanız ve üzgün veya acılı olduğunuzu göstermeniz normaldir.

Enerjinizi önem verdiğiniz konulara ayırın. Zaman ve enerjinize değeceğini hissettiğiniz şeylere odaklanın. Diğer şeyler şimdilik kalabilir. Örneğin yorgun olduğunuzda elbiselerinizi katlamayın. Bırakın ve dinlenmeye başlayın.

Öfkenin nereden geldiğini anlayın. Sevdiğiniz kişi size öfkelenebilir. İnsanlar için duygularını kendilerine en yakın olanlara yansıtması normaldir. Onların stresi, korkusu ve endişeleri dışarıya öfke olarak yansıyabilir. Kişisel olarak almamaya çalışın. Bazen hastalar öfkelerinin başkalarının üzerindeki etkisini fark etmezler. Bu nedenle onlar sakinken duygularınızı paylaşmak daha iyidir. Öfkenin sizle ilgisi olmadığını hatırlamaya çalışın.

Kendinizi bağışlayın. Bu, yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir. Büyük olasılıkla şu anda yapabileceğiniz şeyi yapıyorsunuz. Her yeni an ve gün size tekrar deneme fırsatı verecektir.

Güçlü Yönlerinizi ve Kısıtlılıklarınızı Bilmek

Bakıcıların başa çıkabilmelerindeki bir yöntem enerjilerini kontrol edebilecekleri şeylere odaklamalarıdır. Şunlar olabilir:

- Doktor ziyaretlerini programlamaya yardım etmek
- Yemek, getir götür işleri gibi günlük işlerde yardımcı olmak
- Sevdiğinizin görevlerini üstlenmek
- Kanser ve tedavi seçenekleri konusunda daha fazla bilgi öğrenmek
- Yapabileceğiniz diğer bir şeyi yapmak

Pek çok bakıcı, geriye döndüklerinde, çok fazla şey üstlendiklerini söylerler. Veya daha erken yardım isteyebileceklerini söylerler. Yapabileceğiniz ve yapamayacağınız şeylere dürüst bir bakış yapın. Nelere ihtiyacınız var ve neleri kendiniz yapmak istiyorsunuz? Hangi görevleri paylaşabilir ya da başkasına devredebilirsiniz? Sizin için zorunlu olmayan şeyleri başkasına bırakın.

"İnsanlar bir şey teklif ederse yapmalarına izin vermeniz gerektiğini öğrenmek zorundasınız. İhtiyacınız olan şeyi isteyin çünkü onlar bilmez. Gurur meselesi yapmayıp yardım etmelerine izin vermek zorundasınız."
- Canan

Önceliklerinizi Ayarlamak
Haftalık görev ve aktivitelerinizin bir listesini yapın. Her birine ne kadar zaman harcadığınızı ve ne kadar önemli olduğunu belirleyin. Önemli değillerse yapılacaklar listesinden çizin. Bu, gerçekten yapmak istedikleriniz ve yapmanız gerekenlere daha fazla zaman kazandıracaktır. Bu birilerini hayal kırıklığına uğratabilir. Ancak diğerlerinin ne düşündüğüne aldırmadan kendiniz için önemli olanları seçmek durumundasınız. Eğer durumu açıklarsanız pek çok insan anlayacaktır.

Yardım Almak Niye Önemlidir
Başkasından yardım kabul etmek her zaman kolay değildir. Zor işler olurken, pek çok insan geri çekilme eğilimindedir. Onlar 'biz kendimiz üstesinden gelebiliriz' diye düşünür. Fakat hasta tedaviye devam ettikçe işler daha zorlaşır. Programınızı değiştirip yeni görevler üstlenmek zorunda kalabilirsiniz. Sonuç olarak pek çok bakıcı 'Tabağımda yiyebileceğimden çok var' demiştir.
Kendiniz için yardım kabul etmenin sevdiğiniz için de olduğunu hatırlayın çünkü:

- Daha sağlıklı kalabilirsiniz
- Sevdiğiniz sizin yaptığınız şeylerle ilgili daha az suçlu hisseder
- Bazı yardımcılarınız sizde olmayan zaman ve becerilerini sunabilir.

Başkaları Size Nasıl Yardım Edebilir?
Biri sizin için yemek yapsa veya bazı getir götür işlerinizi halletse yararlı mı bulursunuz? Öyleyse sizin yapmaya zamanınız olmayan işleri yapmada insanların yardımından yararlanmalısınız.
İnsanlar yardım etmek isterler ancak çoğu ne yapacağını veya nasıl söyleyeceğini bilemeyebilir. Sizin ilk adımı atmanızda bir sakınca yoktur. Neye ihtiyacınız olduğunu ve size en çok yardımı olacak şeyleri söyleyin.
Örneğin şunları isteyebilirsiniz:

- Yemek yapma, temizlik, alışveriş, bahçe işi, çocuklara veya yaşlılara bakma gibi ev işlerinde yardım edilmesi
- Sizinle konuşup, duygularınızın dinlenmesi
- Hastanızın randevularına götürülmesi
- Okuldan ya da aktiviteden çocuğun alınması
- İnsanların ihtiyacınız olan destekleri veya hastanızla ilgili gelişmeleri görebileceği bir internet sayfası yapılması
- İhtiyacınız olan bilginin araştırılması
- Bağlantı kurulacak kişi olup, hastanızın son durumu hakkında bilgilerin soranlara iletilmesi

Kimler Yardım Edebilir?
İşlerinizde size yardım edebilecek insanları düşünün. Aileniz, arkadaşlarınız, komşularınız ve iş arkadaşlarınız dahil size yardım edebilecek tüm insanları ve grupları düşünün. İnanç grubunuz, şehir grupları veya dernekler de yardımcı olabilir. Hastane veya kanser merkezi de sundukları hizmetleri söyleyebilir veya aranacak yerlerin numaralarını verebilir.

Geçici Yardım Bulmak
Geçici yardımcılar hastanızla birlikte zaman geçirirler. Ücretli olabilir, gönüllü olarak da kalabilirler. Pek çok bakıcı geçici yardımı daha erken almış olmayı dilediklerini söylemektedir. Bu, size dinlenme, arkadaşları görme, gündelik işleri yapma veya ne isterseniz onu yapma fırsatı vermektedir. Geçici bakıcılar aynı zamanda hastanın yatağa ya da sandalyeye alınması gibi fiziksel taleplerde de yardımcı olmaktadırlar.

Bu hizmet ilginizi çekiyorsa şunları yapın:
- Hastanızla birinin zaman zaman evinize gelip yardım etmesi konusunu konuşun
- Arkadaşlarınızdan, sağlık görevlilerinden, yaşlı bakım merkezlerinden referans alın
- Geçici yardımcılara ne tür görevler yaptıklarını sorun.

Aile veya arkadaşlardan geçici yardım alabileceğiniz gibi devlet kuruluşları ve kar amacı gütmeyen gruplardan da alabilirsiniz. Hangisi olursa olsun, eğer biraz yardım ve zamana ihtiyacınız varsa, bunun sizin bakıcı olarak başarısız olduğunuz anlamına gelmediğini hatırlayın.

> "Bolca destek aldık ve bazıları bizim beklediğimiz insanlardan geldi. Ama çoğu da çok iyi tanımadığımız kişilerden geldi. Ve tanıdığımız bazıları da geri durdu. İnsanları asla tam bilemiyorsun."
> – Ceyla

Bazı İnsanlara Hayır Demeye Hazır Olun
Bazen insanlar yardım edemeyebilir. Bu sizin duygularınızı incitebilir veya öfkelendirebilir. Yardım beklediğiniz insanlardan olursa özellikle zor olur. Niye birilerinin size yardım teklif etmediğine şaşırabilirsiniz.
Bazı genel nedenler:
- Bazı insanlar kendi dertleriyle başa çıkmaya çalışıyor olabilir veya zamanları olmayabilir.
- Kanserden korkuyor olabilirler veya kanser ile ilgili kötü bir tecrübeleri olmuş olabilir. Tekrar baştan olayın içine girip acı çekmek istemiyor olabilirler.
- Bazıları, insanlar mücadele ederken bir mesafe bırakmak gerektiğini düşünür.
- Bazen insanlar işlerin gerçekte sizin için ne kadar zor olduğunu anlamazlar. Veya siz

onlardan doğrudan yardım istemeden yardıma ihtiyacınız olduğunu anlamazlar.

- Bazı insanlar umursadıklarını nasıl göstereceklerini bilmediğinden garip hisseder.

Eğer birisi sizin ihtiyacınız olan yardımı vermiyorsa onunla konuşup ihtiyaçlarınızı anlatabilirsiniz. Veya sadece boş verebilirsiniz. Ama ilişki önemliyse, nasıl hissettiğinizi söylemek isteyebilirsiniz. Bu, küskünlüğü önlemek veya büyütmekten kaynaklı stresi yok etmek için yardımcı olabilir. Bu duygular uzun dönemde ilişkinizi bozabilir.

Nasıl Yardım İsteyeceğiniz Konusunda Öneriler

Engel Diğerleri Ne yaptı?

"Onun kanseri özel bir şey. Destek istemek için insanlara bunu söylemek zorundayım."

Siz ve sevdiğiniz kime söyleneceğine, ne söyleneceğine, nasıl ve ne zaman söyleneceğine karar verebilirsiniz. Bazı seçenekler:

- Şimdilik size yakın az sayıda insana söylersiniz
- Ne paylaşacağınız konusunda özellikleri sınırlayabilirsiniz. 'O hasta' veya 'Bugünlerde kendini iyi hissetmiyor' diyebilirsiniz.
- Başka bir aile bireyine, arkadaşa veya destek grubunuzun bir üyesine haberi vermesini söyleyebilirsiniz.
- Tanıdığınız insanlar yerine bölgenizdeki kuruluşlardan yardım isteyebilirsiniz.

"Herkesin bir sürü derdi var. Onları rahatsız etmek veya zahmete sokmak istemiyorum.

Başkalarına yük olmaktan endişe ediyorsanız şu konuları da düşünün:

- Çoğu insan muhtemelen yardım etmek ister.
- Daha çok kişinin yardım etmesine izin verirsen iş yükün azalabilir.
- Benzer durumdaki bir başkasına yardım etmek ister miydin? Sizden yardım isteseler problem olur muydu?

Tam açıklayamam ama şu anda yardım isteyecek gibi hissetmiyorum. Pek çok insan en çok ihtiyaç duyduğu zamanlarda yardım istemez. Düzenli sosyal hayatınızdan ve insanlardan uzak kalmış olabilirsiniz. Yardım istemek size zahmetli gelebilir.

Güvendiğiniz bir arkadaşınız, destek grubunuzdaki biri veya bir danışmanla konuşun. Bu kişi duygu ve düşüncelerinizin açığa çıkmasında yararlı olabilir. Destek alma için yollar da bulabilir.

Aileme bakmak benim görevim, başka herhangi birinin değil. Bir destek sistemi oluşturmak da aileye bakmaktır. Başkalarına bazı görevler vermek kendinizin yapmanız gerektiğini hissettiğiniz işlere odaklanmanızı da sağlayacaktır.

Nasıl Yardım İsteyeceğiniz Konusunda Öneriler

Engel	Diğerleri Ne yaptı
"Onun kanseri özel bir şey. Destek istemek için insanlara bunu söylemek zorundayım."	Siz ve sevdiğiniz kime söyleneceğine, ne söyleneceğine, nasıl ve ne zaman söyleneceğine karar verebilirsiniz. Bazı seçenekler: • Şimdilik size yakın az sayıda insana söylersiniz • Ne paylaşacağınız konusunda özellikleri sınırlayabilirsiniz. 'O hasta' veya 'Bugünlerde kendini iyi hissetmiyor' diyebilirsiniz. • Başka bir aile bireyine, arkadaşa veya inanç grubunuzun bir üyesine haberi vermesini söyleyebilirsiniz. • Tanıdığınız insanlar yerine bölgenizdeki kuruluşlardan yardım isteyebilirsiniz.
"Herkesin bir sürü derdi var. Onları rahatsız etmek veya zahmete sokmak istemiyorum.	Başkalarına yük olmaktan endişe ediyorsanız şu konuları da düşünün: • Çoğu insan muhtemelen yardım etmek ister. • Daha çok kişinin yardım etmesine izin verirsen iş yükün azalabilir. • Benzer durumdaki bir başkasına yardım etmek ister miydin? Sizden yardım isteseler problem olur muydu?
Tam açıklayamam ama şu anda yardım isteyecek gibi hissetmiyorum.	Pek çok insan en çok ihtiyaç duyduğu zamanlarda yardım istemez. Düzenli sosyal hayatınızdan ve insanlardan uzak kalmış olabilirsiniz. Yardım istemek size zahmetli gelebilir. Güvendiğiniz bir arkadaşınız, inanç grubunuzdaki biri veya bir danışmanla konuşun. Bu kişi duygu ve düşüncelerinizin açığa çıkmasında yararlı olabilir. Destek alma için yollar da bulabilir.
Aileme bakmak benim görevim, başka herhangi birinin değil.	Bir destek sistemi oluşturmak da aileye bakmaktır. Başkalarına bazı görevler vermek kendinizin yapmanız gerektiğini hissettiğiniz işlere odaklanmanızı da sağlayacaktır.

Uzak Mesafeden Bakım

Kanser olan bir yakınınızdan uzak olmak gerçekten zor olabilir. Onun bakımıyla ilgili olanları bilmekte bir adım geride olduğunuzu düşünebilirsiniz. Ancak uzakta yaşasanız da destek vermeniz ve bir problem çözücü ve bakım koordinatörü olmanız mümkündür.

Sevdiklerine bir saatten daha uzak mesafede yaşayan bakıcılar iletişim kanalı olarak sıklıkla telefon veya e-posta yoluna güvenirler. Fakat birinin ihtiyaçlarını değerlendirmek için bunları kullanmak sınırlayıcı olabilir. Gerçek tıbbi acil durumların yanında, uzak mesafedeki bakıcılar; işler telefondan çözülür mü yoksa bizzat gitmek mi gerekir gibi değerlendirmeler yapmak zorunda kalırlar.

"Ailemiz ülkenin her yerine dağılmış durumda, bu nedenle aktif katılımlı bir şey yapmamız çok zor. Ancak telefonla aramalar ve 'seni seviyorum, senin için ne yapabilirim' demek çok yaygınlaştı. Her ne kadar annemle bana yardımcı olacak çok şey yapamasalar da, daha fazla aramaları bile durumu daha iyi yapıyor."
-Peker

Diğer öneriler

- Oradaki bir aile bireyi veya arkadaşınızdan e-posta ile günlük bilgi alın veya bir internet sayfası oluşturup sevdiğinizin durumu ve ihtiyaçları ile ilgili bilgi paylaşın.
- Elektronik veya bilgisayar uzmanlarına insanlarla iletişim için diğer yolları sorun. Video ve internet kullanarak iletişim imkanlarında her gün yenilikler olmaktadır.
- Havayolu şirketleri ve otobüs şirketlerinin hastalar ve aile bireyleriyle özel anlaşmaları olabilmektedir. Hastane sosyal hizmet çalışanları kanserliler ve ailelerine yardımcı olan özel pilot veya şirketler gibi diğer kaynakları da biliyor olabilir.
- Hastanızı ziyaret için seyahat ediyorsanız, uçuşlarınızı veya yolculuklarınızı dönüşte dinlenebilecek biçimde ayarlayın. Pek çok uzak mesafe bakıcıları ziyaretlerden sonra kendilerine dinlenmek için yeterli zaman ayırmadıklarını söylemiştir.
- Telefon faturalarınızı azaltmak için gerekli araştırmaları yapın, ucuz tarifelere geçin.

Aklınızı, Vücudunuzu ve Ruhunuzu Korumak

Kendinize Zaman Ayırın

Kendi ihtiyaçlarınızın şu anda önemli olmadığını hissedebilirsiniz. Veya ilgilenmek zorunda olduğunuz her şey yüzünden kendinize zaman kalmayabilir. Sevdiğinizin şu anda yapamadığı şeyleri yapmaktan keyif alıyor olma düşüncesiyle suçluluk hissedebilirsiniz.

Pek çok bakıcı benzer duyguları olduğunu söylemiştir. Ancak kendi ihtiyaçlarınızı, umutlarınızı ve isteklerinizi gözetmek size devam edebilmek için güç vereceğinden önemlidir.

(Sayfa 38'deki Bakıcı (Hasta Yakını) Hakları Bildirgesi'ne bakın.)
Aklınızı, vücudunuzu ve ruhunuzu yenilemek için zaman ayırmak sizi daha iyi bir bakıcı yapacaktır.

Şunları dikkate almalısınız:

- Kendiniz için yapabileceğiniz hoş şeyler bulmak – birkaç dakika bile işe yarayabilir,
- Kişisel aktiviteleri tamamen kesmek yerine kısıtlamak,
- Diğerlerinin yapabileceği veya ayarlayabileceği randevular veya ayak işleri gibi şeyler bulmak,
- Arkadaşlarınızla bağlantı kurmak için kolay yollar bulmak,
- Daha uzun izin zamanları ayarlamak.

Kendinize Bakmakla İlgili efsaneler*

Efsane	Gerçek
"Kendime bakmak hastamdan uzakta olmak demektir."	Kendinize bakmak için gereken şeyleri sevdiğiniz odadayken veya değilken de yapabilirsiniz. Burada önemli olan kendinizi ihmal etmemenizdir.
"Kendime bakmak diğer şeylerden çok fazla zaman almak demektir."	Bazı kişisel bakımlar, bir kitaptan eğlenceli bir kısım okumak gibi birkaç dakika sürebilir. Diğer kişisel bakım işleri daha uzun görevlerin aralarında yapılabilir.
"Nasıl kendime odaklanacağımı öğrenmiş olmalıydım. Başlayabilecek miyim bilmiyorum."	Bir şeyler sizi daha mutlu, daha aydınlık, daha rahatlamış veya daha enerjik hissettirdiğinde bunlar kendinize bakmak olarak kabul edilir. Sizde zaten işe yarayan şeyleri düşünün.

Kendinize Bakıp Büyütme Yolları

Duygularınızı Değerlendirin
Duygu ve düşünceleriniz için kendinize bir çıkış vermeniz önemlidir. Moralinizi yükseltecek şeyler hakkında düşünün. Başkalarıyla konuşmak yükünüzü azaltır mı? Yoksa kendi başınıza sakin bir zamanı mı tercih edersiniz? Belki de hayatınızda olan bitene bağlı olarak ikisini de tercih edersiniz. Neye ihtiyacınız olduğunu bilmek size ve diğerlerine yardımcı olur.

"Sadece biraz sakin zamana ihtiyacım var. Kocam biraz kestirdiğinde bir kitap okuyacak veya verandada oturacağım çünkü bazen çok yoğun oluyor. Kemoterapiden doğrudan radyasyon tedavisine gittiğimiz günler oluyor. Çok yorucu olabiliyor."
- Adile

Huzur Bulun

Aklınız bakıcılığın taleplerine ara verme ihtiyacı duyar. Size neyin huzur verdiğini veya rahatlamanıza yardım ettiğini bulun. Bakıcılar, kesinti olmadan günde birkaç dakikanın bile başa çıkma ve odaklanmalarına yardımcı olduğunu söylemektedir.
Ne kadar küçük olursa olsun, her gün 15-30 dakika kendiniz için bir şey yapmak üzere zaman ayırın. (Sayfa 16'da ki 'Kendim İçin Yapabileceğim Küçük Şeyler'e bakın.) Örneğin bakıcılar küçük bir egzersizden sonra kendilerini daha az yorgun ve stresli hissettiklerini söylemektedirler. Yürüyüş, koşu ya da esneme egzersizleri için zaman ayırmaya çalışın.
Zamanınız olsa bile rahatlamanızın zor olduğunu söyleyebilirsiniz. Bazı bakıcılar gevşemenize yardımcı esneme, yoga gibi egzersizleri yararlı bulmuştur. Derin nefesler alma ya da sakince oturma da gevşemenize yardımcı olabilir.

Kendim İçin Yapabileceğim Küçük Şeyler
Her gün ne kadar küçük olursa olsun kendiniz için bir şeyler yapabileceğiniz bir zaman ayırın. Şunlar olabilir:

- Kestirme
- Egzersiz veya yoga
- Bir hobiyle uğraşma
- Arabayla gezme
- Film izleme
- Bahçede çalışma
- Alışverişe gitme
- Telefonla, mektup veya e-postayla biriken işleri halletme

Bunun için zamanınız olsa bile rahatlamanız zor olabilir. Bazı bakıcılar derin nefes alma ve meditasyon gibi egzersizlerin yararlı olduğunu söylemektedir.

Bir Destek Grubuna Katılın

Destek gruplarının toplantıları şahsen, telefonla veya internet üzerinden olabilir. Olup bitenler konusunda yeni iç görüler kazanmanıza, nasıl başa çıkılacağı konusunda fikirler edinmenize ve yalnız olmadığınızı bilmenize yardımcı olabilir. Bir destek grubunda insanlar duyguları konusunda konuşabilir, öğütler paylaşabilir ve benzer dertlerle uğraşan kişilere yardım etmeye çalışabilir. Bazı insanlar sadece gidip dinlemeyi sever. Bazıları ise destek gruplarına katılmayı hiç düşünmez. Bazı insanlar böyle paylaşmada rahat olmayabilir.

> "En azından haftada bir ya da iki kez ihtiyacım olan şey benimle aynı dertleri çeken bir kişi ya da bir grup insanla konuşmaktı."
> - Vedat

Bir danışmanla konuşun

Ezilmiş hissedebilirsiniz ve yakın destek çevreniz dışından biriyle konuşmaktan hoşlanacağınızı hissedebilirsiniz. Bazı bakıcılar bir danışman, sosyal hizmet görevlisi veya bir başka akıl sağlığı

profesyoneli ile konuşmayı yararlı bulmuştur. Diğerleri ise inanç grubunun liderinden yardım almayı tercih etmiştir. Tümü de sevdiğiniz kişi veya yakın destek grubundakilerle konuşamayacağınız konuları konuşmanızda yardımcı olabilir. Daha önce düşünmediğiniz biçimde duygularınızı ifade ve başa çıkma yolları da öğrenebilirsiniz.

Sevdiğinizle bağlantı kurun

Kanser sizi ve sevdiğinizi daha önce hiç olmadığı kadar yakınlaştırabilir. İnsanlar zorluklara birlikte karşı koydukça yakınlaşırlar. Yapabiliyorsanız, birlikte özel anlar paylaşmak üzere zaman ayırın. Birlikte mücadele ettiğiniz ve atlattığınız şeylerden güç almaya çalışın. Bu geleceğe doğru olumlu bir bakış ve umut duygularıyla hareket etmenize yardımcı olur.

Başkalarıyla Bağlantı Kurun

> *"Bir komşu için nasıl olduğumu sormak 'iyiyim' cevabını almak istediği zaman sorun değil. Ama gerçekten iyi olmadığımda tek ihtiyacım olan beni anlayan ya da sadece dinleyen biriyle konuşmak. Bir cevabın olmak zorunda değil, yalnızca dinle."*
> *- Kader*

Çalışmalar pek çok bakıcı için diğer insanlarla bağlantı kurmanın çok önemli olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, ezilmiş hisseder veya sevdiğinize söyleyemeyeceğiniz şeyleri konuşmak isterseniz yararlıdır. Gerçekten duygu ve korkularınızı açabileceğiniz birini bulmaya çalışın. Olayların dışında biriyle konuşmayı yararlı bulabilirsiniz. Aynı zamanda şahsen veya telefonla bağlantı kurabileceğiniz gayrı resmi bir grubunuzun olması işe yarar. Bakım konusuyla ilgili bir kaygınız varsa hastanızın doktoruyla görüşebilirsiniz. Bilgi korkuların azalmasına yardımcı olabilir.

Olumlu Olanı Arayın

Bakıcılıkla meşgul iken olumlu anlar bulmakta zorlanabilirsiniz. Bir bakıcı olarak kendi rolünüze uyum sağlamakta da zorlanabilirsiniz. Bakıcılar hayattaki iyi şeylere bakmanın daha iyi hissetmeye yardımcı olduğunu söylemektedir. Günde bir kez bakıcılıkla ilgili, aldığınız bir takdir veya bir sağlık görevlisinden ilave destek gibi ödüllendirici bulduğunuz bir şey düşünün. Gün içinde olumlu bulduğunuz – güzel bir günbatımı, bir kucaklaşma, duyduğunuz veya okuduğunuz eğlenceli bir şey gibi – bir şey hakkında iyi şeyler hissetmek için bir an bulun.

Gülün..Sevdiğiniz biri tedavide olsa bile gülünebilir. Gerçekte gülmek sağlıklıdır. Kahkaha tansiyonu düşürür ve daha iyi hissetmenizi sağlar. Mizah sütunlarını okuyabilir, komedi programlarını izleyebilir veya neşeli arkadaşlarınızla konuşabilirsiniz. Veya sadece geçmişte yaşadığınız eğlenceli olayları hatırlayabilirsiniz. Zorlayıcı zamanlarda mizah duygunuzu

korumanız iyi bir başa çıkma yoludur.

Bir Günlük Tutun

Araştırmalar olumsuz duygu ve düşüncelerden günlük tutarak kurtulabileceğinizi göstermektedir. Kendi sağlığınızı iyileştirmede de yardımcı olabilir. Herhangi bir şey hakkında yazabilirsiniz. En sıkıntılı deneyimlerinizi yazabilirsiniz. Veya en derin duygu ve düşüncelerinizi yazabilirsiniz. Sizi iyi hissettiren, güzel bir gün, nazik bir yardımcı veya arkadaş hakkında da yazabilirsiniz. İnsanların kullandığı bir başka teknik aklına ne gelirse onu yazmaktır. Mantıklı veya imlası düzgün olması gerekmez. Sadece aklınızdaki tüm karışıklığı kağıda dökmenize yarar.

Müteşekkir olun

Orada bulunduğunuz için hastanıza müteşekkir olabilirsiniz. Daha önce hiç yapabileceğinizi bilmediğiniz olumlu bir şey yapabilme ve başkasına verebilme şansınız için mutlu olabilirsiniz. Bazı bakıcılar bir ilişkiyi kurma veya güçlendirme fırsatı bulduklarını hissetmektedir. Bu, bakıcılığın kolay olduğu anlamına gelmez. Ancak bakıcılıkta anlam bulmak başa çıkmayı kolaylaştırır.

Her Zamanki İşlerinizi Yapın

Yapabiliyorsanız, düzenli aktivitelerinizin bir kısmını sürdürmeye çalışın. Çalışmalar bu aktiviteleri yapmamanın hissettiğiniz stresi artırdığını göstermiştir. Basit ve iyi yaptığınız işlerle sınırlayın. Alışkanlıklarınızı değiştirmeye istekli olun. İşlerinizi günün farklı bir saatinde yapmanız veya normalden daha az süre ayırmanız gerekebilir.

Kanser Hakkında Daha Fazla Bilgi Öğrenin

Bazen sevdiğinizin tıbbi durumunu anlamak sizi daha kendine güvenli ve kontrollü hale getirebilir. Örneğin kanserinin evresi hakkında daha fazla bilgi öğrenmek isteyebilirsiniz. Bu, tedavi sırasında yapılacak test ve uygulamalar ve sonuçta olabilecek yan etkiler gibi neleri bekleyeceğinizi bilmenize yardım eder.

Vücudunuza Bakın

Kendinizi çok meşgul bulabilir ve sevdiğiniz kişi için çok kaygılı olduğunuzdan kendi fiziksel sağlığınıza dikkat etmeyebilirsiniz. Ancak kendi sağlığınıza dikkat etmeniz çok önemlidir. Kendinize dikkat etmek, başkalarına yardım etme gücü verecektir.

"Okuldan geldiğimde, anneme ben-den birimiz babamla kalırken diğeri koşmaya gidiyor. Koşmak kend-ime ayırdığım bir zaman ve kendimi toplayabildiğim tek yol."
– Meral

Bakıcıların zaten mevcut olan sağlık problemlerine yeni stresler ve günlük talepler eklenecektir.

Ama hastaysanız veya dikkatli olmanızı gerektiren bir yaranız varsa, kendinize bakmanız çok daha önemli olacaktır.

Bakıcıların karşı karşıya kalabileceği bazı değişiklikler:

- Halsizlik
- Vücut direncinde düşüş
- Uyku problemleri
- Yaraların yavaş iyileşmesi
- Kan basıncında yükselme
- İştah ve kilo değişikliği
- Baş ağrısı
- Endişe, depresyon veya diğer duygudurum değişiklikleri

Kendine Bakmak

Bu kendine bakma fikirleri kolay görünebilir. Ama pek çok bakıcı için bir sorundur. Hem akıl hem beden olarak nasıl hissettiğinize dikkat etmeye ihtiyacınız vardır.
Her ne kadar başkasının ihtiyacını birinci sıraya koysanız da şunlar da önemlidir:

- Kendi kontrol, tarama ve diğer tıbbi ihtiyaçlarınızın yapılması
- İlaçlarınızın reçete edildiği gibi kullanılması. Eczaneye gidişleri azaltmak için doktorunuzdan daha büyük paketler isteyebilirsiniz. Eczacınızın eve yollama imkanını da araştırın.
- Sağlıklı gıdalar yenilmesi. İyi beslenmek gücünüzü korumanıza yardım edecektir. Hastanız hastanedeyse veya uzun doktor randevuları oluyorsa, evden kolay hazırlanan yemekler getirin. Örneğin sandviçler, salatalar veya paket gıdalar ya da konserve etler kolayca taşınabilir.
- Yeterince dinlenilmesi. Yumuşak bir müzik dinlemek veya nefes egzersizleri uykuya dalmanızı kolaylaştırabilir. Yeterince uyuyamıyorsanız kısa kestirmeler sizi enerjik kılabilir. Uykusuzluk devam eden bir problem haline gelirse doktorunuzla konuşun.
- Egzersiz. Yürüyüş, yüzme, koşu, bisiklet vücudunuzu hareket ettirmenin yollarından sadece birkaçıdır. Herhangi bir çeşit egzersiz (bahçede çalışmak, temizlik, çimleri biçmek, merdiven çıkmak gibi) vücudunuzu sağlıklı tutmaya yardım eder. Her gün en az 15-30 dakika egzersize ayırmak daha iyi hissetmenize ve stresinizi kontrole yarar.
- Kendinize rahatlama zamanı ayrılması. Esneme, okuma, Tv seyretme veya telefon görüşmesi yapmayı seçebilirsiniz. Hangisi gevşemenizi sağlarsa onu yapmaya zaman ayırmalısınız. Kendi ihtiyaçlarınıza yönelmeniz ve kendi stres düzeyinizi düşürmeniz önemlidir.

Depresyon veya endişeyle ilgili yardıma ihtiyacınız var mı? Daha önce de değinildiği gibi aşağıdaki bulguların çoğu normaldir. Bu, özellikle yoğun bir stresle başa çıkmaya çalışırken doğrudur. Ancak bu belirtilerden herhangi biri iki haftadan fazla süredir varsa sağlık görevlinize haber verin. Tedavi konusunda önerileri olabilir.	
Duygularınızda değişiklikler • Geçmeyen endişeli, tasalı, hüzünlü veya depresyonda olma duyguları • Suçlu ve değersiz hissetme • Ezilmiş, kontrolsüz veya sallantıda hissetme • Çaresiz, umutsuz hissetme • Suratsız, aksi hissetme • Çok ağlama • Kendini incitme, öldürme duyguları • Endişeler veya problemlere odaklanma • Bir düşünceyi akıldan çıkaramama • Hiçbir şeyden zevk alamama (yemek, arkadaşlarla olmak, seks) • Gerçekten zararsız olduğunu bildiğiniz durumlardan sakınmak • Konsantre olmada güçlük veya sersem hissetmek • Kaybediyormuş olma duygusu	Vücut değişiklikleri • Anlamsız kilo kaybı ve ya kilo alımı • Uyumada güçlük veya uykuyu alamama • Çarpıntı • Ağız kuruluğu • Çok terleme • Mide şikayetleri • İshal • Fiziksel uyuşukluk • Geçmeyen halsizlik • Başağrısı, diğer ağrı ve sızılar

Sağlık Ekibiyle Konuşmak

Hastanızın tedavisi sırasında pek çok şey yapmanız istenecek. Ana görevlerinizden biri sevdiğinizin sağlık ekibiyle çalışmasına yardım etmek olacaktır. Diğer şeylerin yanında doktor ziyaretlerine de gitmeniz istenecektir. Aşağıda bazı öneriler sıralanmıştır.

Doktor Randevularına Hazırlanmaya Yardım Etmek

- Hastanın tıbbi bilgilerini bir dosya veya defterde saklayın. Yapılan işlemler ve testleri içine koyun. Bu dosyayı doktor randevularına getirin.
- İlaçların isim ve dozlarını ve ne sıklıkta kullanıldıklarını listeleyin. Bu listeyi yanınızda getirin.
- Hastanız için araştırma yapıyorsanız, resmi ya da ulusal örgütler gibi yalnız güvenilir kaynakları kullanın.
- Soru ve kaygılarınızın bir listesini yapın. En önemli soruları ilk başa koyun.

Şunları teyit etmek için önceden arayın:

- Doktorda gerekli tüm test sonuçlarının, kayıtların ve diğer evrakların kopyası var mı,
- Sizde istikamet, taşıma ve gerekirse otel bilgileri var mı.
- Siz ve hastanızın doktorla konuşacağı çok fazla şey varsa şunları öğrenin:
- Daha uzun süreli bir randevu alınabilir mi (ücreti kontrol edin)?
- Başka soru olursa doktorla telefonla görüşülebilir mi? Belki diğer personel de size yardım edebilir. Örneğin bir hemşire sorularınızın önemli bir kısmına cevap verebilir.
- Verilecek bilginin sizin beklediğinizden farklı olması olasılığına karşı kendinizi hazırlamaya yardım etmek için görüşmeden önce sevdiğinizle konuşun.

Doktorla Konuşmak

Sevdiğiniz doktorla görüşmeye sizi de götürüyorsa şu önerilere göz atın:

- Bir soru sorduktan sonra cevap konusunda kafanız bulanıksa doktordan anlamanıza yardımcı olacak şekilde daha açık anlatmasını isteyin.
- Doktorla duyduğunuz herhangi bir tıbbi öneriyi konuşun. Bazıları yanlış, yanıltıcı veya doktorun hastanıza söylediğiyle çelişen öneriler olabilir.
- Bir kaygınız netleşmediyse başka biçimde yeniden sorun. Bu, doktorunuzun sizin kaygınızı daha iyi anlamasını sağlayabilir.
- Not alın veya kayıt yapmak için izin isteyin.
- İhtiyaçlarının karşılanmadığını hissederse hastanızın doktor değiştirme hakkının olduğunu bilin.

Tedavi Hakkında Sorulacak Sorular:

- Yanımızda hangi tıbbi kayıtları veya kopyalarını getirmemizi istiyorsunuz?
- Hastam tedavi öncesi hazırlık amacıyla ne yapabilir?
    - Tedavi ne kadar sürecek?
    - Hastam tedaviye yalnız gidebilir mi? Yanında biri olmalı mı?
- Tedavi sırasında ben veya başka bir aile bireyi yanında olabilir miyiz?
    - Tedavi sırasında daha rahat hissetmesi için ben ne yapabilirim?
    - Tedavinin yan etkileri nedir?
- Tedaviden sonra neyi takip etmeliyiz? Sizi ne zaman aramalıyız?
- Sigorta evrakları nasıl dolduruluyor? Bu konuda sorumuz olursa bize kim yardım edebilir?

Ağrı Hakkında Sormak

Ağrısı giderilmiş insanlar iyileşmeye ve hayattan zevk almaya odaklanabilir. Kanser sırasında değişik yan etkiler görülse de genellikle sorun yaratabilenlerden biri ağrıdır. Pek çok bakıcı sormaya çekindikleri konu olarak ağrıyı söylerler. Hastanız ağrı ile meşgul ise kişilik değişikliklerini fark edebilirsiniz. Bunlar mesafeli olmak, uyuyamamak veya günlük aktivitelere odaklanamamak olabilir.

Sevdiğiniz ağrı içinde veya huzursuz olmak zorunda değildir. Tıbbi ekip düzenli olarak ağrı

düzeylerini sorgulamalıdır ancak herhangi bir ağrı konusunda açık olmak size ve hastanıza kalmıştır. Bazı insanlar kanser tedavisinde mutlaka ciddi ağrılar olacağını varsayar. Bu doğru değildir. Hastanızın tedavisi boyunca ağrı idare edilebilir. Temel nokta ağrı ve diğer belirtiler hakkında sağlık ekibiyle düzenli konuşmaktır.

Bazen kanserli insanlar ağrıları konusunda sağlık ekibiyle konuşmak istemezler. Doktorların şikayet ediyor olduklarını düşüneceklerinden veya ağrının kanserin kötüleşmesi anlamına geldiğinden endişe edebilirler. Veya ağrının kabul etmek zorunda oldukları bir şey olduğunu da düşünebilirler. Bazen insanlar ağrıya alışır ve onsuz yaşamanın nasıl bir şey olduğunu unuturlar.

Hastanız için açıkça konuşmak önemlidir. Veya onun adına siz açıkça konuşabilirsiniz. Ağrı ve günlük hayatı nasıl etkilediği konusunda doktora karşı dürüst olun. Siz ve hastanız sağlık ekibiyle verilen ağrı ilaçları hakkında düzenli olarak konuşmalısınız. Bu ilaçlar etki etmiyorsa veya hoş olmayan yan etkileri varsa ayarlanabilir veya değiştirilebilir.

Sevdiğinizin ihtiyacı varsa daha kuvvetli ağrı kesiciler veya daha yüksek doz istemekten korkmayın. Kanserli insanlarda bağımlılık nadiren problem olmaktadır. Tersine, ilaçlar hastanın olabildiğince rahat etmesine yardım etmektedir. Bağımlılık hikayesi olan insanlar kaygıları hakkında doktorlarıyla konuşmak isteyecektir. Daha fazla bilgi için Ağrı Kontrolü kitapçığına bakın.

İkinci Bir Görüş Almalı mıyız?

Bazı insanlar ikinci bir görüş isterlerse doktorlarının güceneceğinden endişe ederler. Genellikle tersi doğrudur. Çoğu doktor ikinci görüşü hoş karşılar. Pek çok sağlık sigortası da öder. Hastanız ikinci görüş aldığında doktor ilk doktorun tedavi planını kabul edebilir. Veya ikinci doktor başka bir yaklaşım önerebilir. Her iki durumda da hastanız daha fazla bilgi sahibi olur ve belki daha fazla kontrol hissi duyar. İkiniz de seçeneklere baktığınız için, verdiğiniz kararlarla ilgili daha kendinden emin olursunuz.

Aile ve Arkadaşlarla Konuşmak

Çocuklar ve gençlerin başa çıkmasına yardım etmek
18 aylık çocuklar bile etraflarındaki dünyayı anlamaktadır. Onlara karşı dürüst olmak ve sevdiğinizin kanser olduğunu söylemek gerekir. Uzmanlar onların hayal gücüne bırakılırsa gerçeğinden çok daha kötüsünü hayal edebilecekleri için, çocuklara kanser hakkında doğru söylemenin daha iyi olduğunu belirtmektedir.

Kendi günlük sıkıntı ve korkularınız çocuklara nasıl davrandığınızı etkileyebilir. Çocuklarınıza zaman ayırmak isteğiyle, kanserli sevdiğinizin size olan ihtiyacını bilmek arasında bölünmüş

hissedebilirsiniz. Bu nedenle çocuklarınıza nasıl hissettiğinizi söylemek önemlidir, bu aynı zamanda onların duygularını da öğrenme fırsatı verir. Asla çocuklarınızın ne düşündüğünü bildiğinizi varsaymayın. Değişiklikler, kayıplar ve bilgiye nasıl tepki vereceklerini asla tahmin edemezsiniz.

Bu bölümde çocukların sağlıklı yollardan başa çıkmalarına yardım edecek fikirler vardır.

Bilgi Vermeye Başlamak

Bazı aileler için ciddi konularda konuşmak rahatsız edici olabilir. Ancak ne kadar rahatsız edici olursa olsun, konuşmamak herkes için daha kötü olur. Aşağıda, sevdiğinizin kanseri hakkında - hangi yaşta olursa olsun - çocuklara söylemek isteyeceğiniz şeyler vardır:

Kanser hakkında

- Yaptığınız, düşündüğünüz veya söylediğiniz hiçbir şey kansere yol açmaz.
- Onu iyileştirmekten siz sorumlu değilsiniz. Ancak doktorlar ona bakar, iyileştirirken daha iyi hissetmesine yardım için yapabileceğiniz şeyler var.
- Başka birinden size kanser bulaşmaz.
- Ailede birinin kanser olması diğerleri de - sonra bile olsa - kanser olacak demek değildir. Bu sizin için de geçerlidir.

Kanserle başa çıkma hakkında

- Tüm bunlarla ilgili olarak üzgün, kızgın, korkmuş veya acılı olmak mümkündür. Her türlü duyguyu hissedebilirsiniz. Bazı zamanlar mutlu da olacaksınız. Bunların hepsi normaldir.
- Ne olursa olsun, her zaman korunup kollanacaksınız.

Etrafınızdaki insanlar size değişik davranabilir, çünkü sizle ilgili endişeleniyorlar veya hepimizle ilgili endişeleniyorlar.

Tüm İletişim Biçimlerine Açık Olmak

Çok küçük çocuklar ebeveyninin hastalığının kendisine etkisi hakkında konuşmakta problem yaşayabilir. Onlardan kanserli birinin resmini çizmelerini isteyebilirsiniz. Veya bir tanesi hasta olan bebeklerle oynatabilirsiniz. Daha büyük çocuklarda diğer sanat dalları duyguları ifade etmeye yardım edebilir. Küçük çocukların aynı soruları tekrar tekrar sorduklarını akılda tutun. Bu normaldir ve siz her seferinde sakince soruyu yanıtlamalısınız. Gençler zor sorular veya cevabı sizde olmayan sorular sorabilir. Onlara karşı dürüst olun. Cevap bilinmiyorsa, genç çocuklarınıza cevapsız sorular ve belirsizlikle yaşamayı öğretebilirsiniz. Bu konular üzerinde düşünmenin çocuklarınızın büyüme sürecinin bir parçası olduğunu hatırlayın.

Ölüm Hakkında Konuşmak*

Çocuklarınızın ölüm hakkındaki soru ve kaygılarına hazırlıklı olun. Hastanızın prognozu (hastalığın seyri) iyi bile olsa endişelenebilirler.

- Onlara kanserin bir hastalık olduğunu öğretin. Sevdiğinizin prognozu iyiyse, onun

kanserinin tipinin, doktorların iyileştirmek için iyi tedavileri olan bir tip olduğunu bilmelerini sağlayın.

- Sevdiğinizin kanseri hakkında ne düşündükleri ve ne hakkında endişelendiklerini sorun. Cevaplarını sabırla dinleyin. Varsa yanlış bilgileri düzeltin.
- Onlara doğruyu sevgi ve umutlulukla söyleyin. Onları iyi bir sonuca ikna etmek yerine (bu garanti edemeyeceğiniz bir şeydir) sevdiğinizin iyi bakım aldığının, iyileşme için umutlu olduğunuzun güvencesini verin. Böylece çocuklarınız belirsizlikle iyi yaşayabilsin.
- Kanser veya başka bir şeye bağlı istenmeyen sonuç olursa bile bakılıp gözetileceklerini ve iyi olacaklarını çocuklarınıza öğretin. Her ne kadar bir süre üzgün hissedecek ve sevdiklerini özleyecek olsalar da bu sevgiyi sonsuza dek hissedecek ve tekrar mutlu olmayı öğrenecekler.
- Sevdiğinizin şu anda ölmüyor olduğunu onlara hatırlatın. Bu durum değişir ve ölüm bir olasılık haline gelirse onlara söyleyeceğinizin güvencesini verin. Onlara sevdiğinizin daha iyi olmasını beklediğinizi ve umduğunuzu söyleyerek sonuca bağlayın ve bugüne odaklanmaları için cesaret verin.

Aktivitelerin İçinde Kalmak

Sevdiğinizin tedavisi sırasında çocuklarınızın hayatları içinde aktif olarak kalmak zor olabilir. Ancak bu daha önce hiç olmadığı kadar önemlidir. Sonraki sayfada diğer bakıcıların çocukları ile bağlantılarını sürdürmek için kullandığı bazı yollar vardır.

Çocuklarınızın Hayatlarının İçinde Kalmanın Yolları

- En önemli aktivitelere odaklanın.

Her çocuğunuzla yalnızca bir şey yapabilecekseniz, en önemli olan nedir? Tüm seçeneklerin listesini yapın. Mümkünse çocukların katılımını sağlayın. Ne seçecekleri sizi şaşırtabilir.

- Başka birini yollayın.

Çocuğunuzun hayatında sizin gidemediğiniz bir olaya gidebilecek başka bir yetişkin var mı? Belki bu yetişkin olayın kaydını yapar ya da fotoğraflarını çeker.

- Araba imecesi.

Diğer ebeveynlerle nöbetleşe araba kullanın.

- Öncesinde ve sonrasında etrafta olun.

Çocuğunuzun bir aktiviteye hazırlanması sırasında yardım için ve eve dönüşünde karşılamak üzere etrafta olmaya çalışın.

- Tekrar isteyin.

Orada olamıyorsanız, ne yaptıklarını dinlemek için çocuklarınızla birlikte oturun. Veya çocuklarınızdan olanların bazılarını yeniden canlandırmalarını isteyin.

- Yeni bağlantı yolları yaratın.

Çocuklarınızla bağlantı için yeni yollar bulun. Uyku zamanı onları yatırma işareti bulun, onlara okuyun, birlikte yiyin veya telefonda konuşun, e-posta yollayın. Aynı odada çocuklarınız ödev yaparken sizin de bir şeyler yapacağınız bir zaman ayarlayın. Veya birlikte yürüyüş yapın. Kesinti olmadan her çocuğunuzla yalnız geçireceğiniz 5 dakika bile fark yaratabilir.

- Çocuklarınızı sizin aktivitelerinize katın.

Çocuklarınız sizin herhangi bir aktivitenize katılabilir mi? Bakkala alışverişe giderken bile

birlikte zaman geçirebilirsiniz. Çocuklarınız sizinle yetişkin işlerini birlikte yaparsa özel hissedebilir.

- Eğitimlerine dahil olun.

Öğretmenleriyle çocuklarınızın okulda nasıl olduğunu kontrol edin. Bir rehber danışman veya antrenörden de yardım isteyebilirsiniz.

Çocuklarınızın Hareketlerini Ve Duygularını Anlamak

Çocuklar sevdiklerinin kanserine çok değişik tepkiler verebilirler. Şunlar görülebilir:

- Kafası karışmış, korkmuş, kızgın, yalnız veya ezik olabilirler
- Hastanızda tedavinin etkilerini gördüklerinde korkmuş veya nasıl davranacağını bilemez halde olabilirler
- Çok yapışkan davranabilirler veya eskiden olduğu kadar ilgili olmayabilirler
- Sorumlu veya suçlu hissedebilirler
- Ev ile ilgili daha çok iş yapmaları istenirse öfkelenebilirler
- Okulda belaya bulaşır veya ödevleri ihmal edebilirler
- Yemede, uyumada, okul çalışmalarını sürdürmede veya arkadaşlarıyla ilişkide problem olabilir
- Şu anda onlarla ilgilenenlere kızabilirler

Bu davranışlar normaldir. Sorunlarıyla başa çıkabilmek için çocuğunuzun hala fazladan desteğe ihtiyacı olabilir. (Öneriler için sonraki sayfaya bakın.)

Gençlerin Duygularını Anlamak

Gençlerle problemler daha küçük çocuklara göre daha az belirgin veya daha karışık olabilir.

Şunlar akılda tutulmalıdır:

- Gençlerin ailelerinden bağımsızlığa doğru ilerlediği varsayılır. Bu onlar için doğaldır. Kanser bunu yapmayı zorlaştırır ve bazı gençleri dışa vurmaya veya geri çekilmeye iter.
- Gençler 'beni yalnız bırakın' mesajı verebilir ama hala dikkatinize ve desteğinize ihtiyaç duyar ve isterler.
- Genç olmak her zaman streslidir. Bazı davranışlarının sevdiğinizin hastalığıyla hiç ilgisi olmayabilir.
- Gençler 'normal' hissetmek isterler. Düzenli aktiviteler için zamanları olduğundan emin olun.
- İletişim kanallarını açık tutun. Gençleri olabildiğince kararlara dahil edin. Hayatlarında olan bitenle ilgili konuşmak için yanlarında birileri olduğundan emin olmalarını sağlayın.

Gencinizin şu anki aktivite ve duygularını takip ve paylaşmak zor olabilir. Böyleyse, başka bir sorumlu yetişkinden sizin genç çocuğunuzla bağlantıda olmasını isteyin. Ayrıca sosyal hizmet görevlisinden bu yaştaki çocuklar için olan internet kaynaklarını sorun. Pek çok yapının destek amaçlı çevrimiçi sohbet ve yazışma ortamları vardır.

Çocuklar Nasıl Tepki Gösterir Ve Ne Yapmalı*

Çocuklarınız şaşkın veya korkmuş görünüyorsa

- Onları sevdiğinizi onlara hatırlatın.
- Her çocuğun sizinle ve sevdiğinizle geçirebileceği özel zaman ayarlayın.

- Güven verici alışkanlıklara (uyku öncesi hikayeler okumak veya okul sonrası kontroller gibi) tutunmayı deneyin.
- Aynı odada her biriniz farklı şeyler yapsanız bile birlikte olun.
- Çocukları şaşırmamaları için, tedavinin getirdiği değişiklikler ve yan etkilerine (saç dökülmesi, kusma veya yorgunluk gibi) hazırlayın.
- Çocuklara sevdiğinizin daha iyi olmadan önce bir süreliğine kötü görünebileceğini hatırlatın. Bunun tedavinin parçası olduğunu ve sonunda daha iyi olmasına yardım edebileceğini açıklayın.

Çocuklarınız Yalnız Görünüyor veya Eskiden Olan Dikkatlerini Kaybediyorsa

- Çocuklarınızın duyguları hakkında konuşmalarına ve size sorular sormasına yardım edin. Dinlediğinizi ve duygularını onayladığınızı bilsinler.
- Çocuklarınıza dikkat sağlamak için yeni yollar bulun. Hastanede veya evden uzakta çok zaman geçiriyorsanız bulabilecekleri yerlere notlar bırakın veya özel telefon konuşmaları programlayın.
- Çocuklarınızın hoşlanabileceği özel bir ziyafet düşünün.
- Yalnızlıklarını gidermek için diğer çocuklar ve yetişkinlerle konuşmaları için cesaretlendirin.

Çocuğunuz düzenli aktivitelerini yapmayı bıraktıysa:

- Çocuklarınızın evdeki değişikliklere normal aktivitelerini durdurarak veya notlarını ve arkadaşlarını ihmal ederek tepki vermesi iyi değildir. Çocukların herhangi bir düzenli aktiviteyi neden durdurduğunu araştırın. Şunlar olabilir:
- Yorgun hissetme
- Mutsuz hissetme
- Arkadaşlarla geçinmede problemler
- Dikkat toplayamama veya başaramama.

- Evdeki bu değişikliklerin önemi hakkında konuşun. Çocuklarınıza normal davranışlara dönmeleri konusunda ne yapabileceğinizi sorun.

Çocuğunuz suçlu hissediyor ve bir biçimde kansere neden olduğunu düşünüyorsa:

- Net ifadelerle onlara "Siz kansere neden olmadınız, yaptığınız, düşündüğünüz veya söylediğiniz herhangi bir şey kansere yol açamaz" demelisiniz.
- Basit yollarla kanserin nasıl geliştiğini anlatın.
- Kanserli bir yakınınız olmasından bahseden bir çocuk kitabını birlikte okuyun.
- Doktor veya hemşireden gerçekleri açıklamasını isteyin.

Çocuklarınız kendi hayatları etkilendiği için kızgın veya gücenmiş hissediyorsa: (Örneğin sessiz olmak zorunda olmak, daha çok ev işi yapmak, arkadaşlarla eğlenceli aktiviteleri kaçırmak gibi)

- Duygularını onaylayın. Onlarla öfkeye neyin neden olduğu konusunu konuşun. Öfkenin korku veya halsizlikten geldiğini bilseniz bile onların ne dediğini dinlemek ve duygularını

onaylamak önemlidir.

- Çocuklarınızın öfkelerinin başka bir şeyin yerini aldığını anlamalarına yardım edin. Belki gerçekten kansere veya aileye kızgındırlar. Belki korkmuş veya endişelidirler. Veya belki üzgündürler.
- Onlara kızmamak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Öfke muhtemelen başka bir şey ile ilgilidir.

Çocuklarınız baş kaldırıyor veya başlarını derde sokuyorsa:

- Çocuklarınıza onların nasıl hissettiklerini anladığınızı söyleyin. Bu durumun zor olduğunu biliyorsunuz.
- Korku, öfke, yalnızlık veya sıkılmışlık yansıtıp yansıtmadıklarına bakın. Ne hissederlerse etsinler, bu biçimde hissetmek normaldir. Ancak bu biçimde yansıtmak normal değildir. Gerekirse öneri ve destek için bir öğretmen, çocuk doktoru veya danışmana sorun.

Değişik Yaşlarda Çocuklarla Konuşma Önerileri

Çok küçük çocuklar (2-5 yaş)

- Çok kısa süre konuşmayı deneyin. Bu yaşlardaki çocuklar çok kısa süreler odaklanabilir.
- Açık ve basit olun. Bu, olan bitenin resmini çizmeye yardımcı olur.
- Günlük hayatlarında veya yakın gelecekte olacak değişiklikleri söyleyin.
- Tüm soruları cevaplamayı ve ne zaman isterlerse konuşmayı önerin.

6-9 yaş grubu çocuklar

- Kısa süre konuşmayı planlayın. Bu yaş çocuklar yalnız kısa süreler odaklanabilir. Söylemeye ihtiyaç duyduklarınız için birden fazla konuşma planlayın.
- Bu çocukların güçlü duyguları olabildiğini hatırlayın. Bunu siz konuşurken bir şeylere odaklanarak vurgulayabilirler. Bu normaldir. Onların bilgi ve duygularla kendi tempolarında başa çıkmalarına izin verir.
- Örnekler kullanın. Onların hastalanıp, daha iyi olmak için doktora gittikleri zamanı hatırlatabilirsiniz.
- Yakında olacak şeyleri anlamalarına yardımcı olun. Bu yaştaki çocuklar haftalar veya aylar sonrasını düşünemezler.
- Kendileriyle ilgilenileceğini ve bunu kimin yapacağını söyleyin.
- Tüm sorularını cevaplayın. Sonra yine konuşmaya çağırın.

10-12 yaş çocuklar

- Hafifçe daha uzun konuşmalar planlayın. Çocuklarınızın konuşmanın temposunu ayarlamasına izin verin.
- Çocuklarınızın kanser hakkında zaten bildiklerini kontrol edin. Duyduklarının sevdiğinizin durumuna uygunluğunu kontrol edin. Değilse ona doğru bilgiyi verin.
- Çocuklarınızın korktukları zaman görmezden geleceklerini veya konuşmadan kaçınmaya çalışacaklarına dikkat edin.
- Basit, somut bilgiler verin. Örneğin, sevdiğinizin vücudunda bir kitle olduğunu ve bunun alınması gerektiğini söyleyebilirsiniz.
- Yalnız şu an hakkında değil, gelecek hakkında da konuşun. Örneğin kanserin ailenin tatil günlerini nasıl etkileyebileceğini ve yaklaşan olayları açıklayın.
- Çocuklarınıza sorularını en iyi şekilde cevaplamaya çalışacağınızı söyleyin. Ne zaman

konuşmak isterlerse hazır olduğunuzu söyleyin.

Gençler (13-18 yaşlar)

- Daha uzun konuşmalar yapabilirsiniz. Tempoyu onlar ayarlasın.
- Görmezden gelmeleri veya konuşmadan kaçınmalarına karşı hazırlıklı olun. Korkmuş veya hatta utanmış olduklarından böyle davranabilirler. Sevdiğinizin vücudu hakkında konuşmak istemeyebilirler. Sevdiğinizin kanseri memesi veya cinsel organlarındaysa özellikle doğrudur.
- Gençler duygularıyla başa çıkmak için sıklıkla kendi başlarına geçirecekleri zamana ihtiyaç duyarlar. Yalnız veya arkadaşlarıyla olabilirler. Onlara bu zamanı verin.
- Kanser hakkındaki durum gençlere söylenmelidir. Bu size onlardaki herhangi bir yanlış bilgiyi düzeltme imkanı verir. Yaşlarına uygun kitapçıkları veya internet sitesini daha sonra da verebilirsiniz. Kendi araştırmalarını yapmak da isteyebilirler. Bu durumda güvenilir bir kaynaktan ve sevdiğinizin durumuna uygun bilgi aldıklarından emin olun.
- Gençler sıklıkla 'ya olsaydı' soruları sorarlar. Gelecek hakkında daha çok bilgi öğrenmek isterler. Yine, sorularını olabildiğince iyi cevaplayın. Onlarla sonra da konuşmaktan mutlu olacağınızı söyleyin.
- Gençler kanserin onları nasıl etkileyeceğini bilmek isterler. Sosyal hayatlarına engel olacak mı? Daha çok ev işi yapmaları gerekecek mi? Bunlar normaldir. Onlara karşı dürüst olun.

Kanserli Eşinizle İletişim

Kanser tedavisi sırasında bazı ilişkiler güçlenirken diğerleri zayıflayabilir. Tüm bakıcılar ve eşleri çift olarak normalden daha stresli olurlar. Sıklıkla şu konularda stres yaşarlar:

- Birbirlerine en iyi nasıl destek olacakları,
- Ortaya çıkan yeni duygularla baş etme,
- Nasıl iletişim kuracaklarını bulma,
- Kararlar alma,
- Rolleri değişme,
- Bir sürü görevi becerebilme (çocuk bakımı, ev işleri, iş, bakıcılık)
- Sosyal hayatlarında değişiklik,
- Günlük işlerinde değişiklik,
- Cinsel yakınlık olmaması.

İnsanlar duygularını değişik biçimlerde ifade ederler. Bazıları konuşmak ve diğerlerine odaklanmaktan hoşlanır. Bazıları ise duygularını bulaşıkları yıkamak, evin etrafını düzeltmek gibi iş yaparak ifade etmeye çalışır. Bunlar daha içe odaklı olabilir. Her biri karşısındakinin yerinde olsa öyle davranacağını varsaydığından bu farklılıklar gerginliğe yol açabilir. Stresi azaltmak için her kişinin farklı davranacağını kendinize hatırlatmak yardımcı olabilir.

Sevdiğinizle Zor Konuları Konuşmak

Sevdiğinizle zor konuları konuşmak duygusal olarak yorucudur. Siz örneğin sevdiğinizin farklı bir tedavi veya doktor denemesi gerektiğini düşünürsünüz. Veya o, bağımsızlığını kaybettiği, zayıf göründüğü, size yük olduğu konusunda endişelidir ama bu konuda konuşmak istemez. Zor konuları gündeme getirmek için bazı öneriler aşağıdadır:

Bazen biriyle iletişim için en iyi yol sadece dinlemektir. Bu orada onlar için bulunduğunuzu gösterme yoludur. Bu, yapabileceğiniz en değerli şeylerden biridir. Ve sevdiğiniz ne söylemek isterse destekleyici olmak önemlidir. Bu onun hayatı ve kanseridir. İnsanlar düşünce ve korkularını kendi zamanlarında ve kendi yollarıyla işlemek ister. Ona konu hakkında düşünüp daha sonra konuşmak isteyip istemediğini sorabilirsiniz. Sevdiğiniz konu hakkında başka biriyle konuşmak da isteyebilir.
Bazı insanlar kendileri konuşmayı başlatmaz ama siz başlarsanız yanıt verir.

- Önceden ne söyleyeceğinizi prova edin
- Sevdiğinizin söylemek zorunda olduğunuz sözleri dinlemek istemeyebileceğini bilin
- Sakin bir zaman bulun ve konuşmak için uygun olup olmadığını sorun
- Hedeflerinizin ne olduğu konusunda açık olun (Sevdiğiniz bu konuşmayı neden yaptığınızı ve ne umduğunuzu bilsin)
- İçten konuşun
- Sevdiğinize konuşma zamanı verin. Dinleyin ve kesmemeye çalışın.
- İşleri bir konuşmada halletmeyi istemeyin
- Her zaman "İyi olacak" demek zorunda değilsiniz.

Bakıcıların bunu yapma biçimlerine örnekler:

- "Bu konuda konuşmanın zor olduğunu biliyorum ama her zaman dinlemeye ve konuşmaya hazırım."
- • "Senin tedavinin nasıl gittiği ve birlikte bununla nasıl başa çıktığımız hakkında konuşmanın yardımcı olabileceğini hissediyorum. Bu hafta içinde herhangi bir zaman benimle konuşmak ister misin?"

Bazen diğer bakıcılara ve onlara yakın kişilere hastalarıyla kanser konusunda nasıl konuştuklarını sormak yardımcı olabilir.
Örneğin şunları sorabilirsiniz:

- Siz bu kadar karışık duygularla baş etmeye çalışırken başkalarının duygularını nasıl akılda tutabiliyorsunuz?
- Nasıl hem zor konuları konuşup hem de destekleyici kalabiliyorsunuz?

Kanser ve diğer can yakıcı konularda konuşmakta problem yaşamaya devam ederseniz bir uzmandan destek alabilirsiniz. Bir akıl sağlığı uzmanı sizin kendi başınıza göremeyeceğinizi hissettiğiniz konularda yardımcı olabilir. Hastanız sizinle gelmek istemese de siz kendi başınıza görüşmeye gidebilirsiniz. Bu konuları nasıl gündeme getireceğiniz konusunda bazı fikirler edinebilir ve şu

anda başa çıkmaya uğraştığınız diğer konuları konuşabilirsiniz.

> "Kocamın herkese karşı, hatta kendi ailesine karşı bile olumlu tavır içinde olmaya çalıştığını gördüm. Çok iyi hissettiğini ve çok iyi gittiğini söylüyor. Bu benim için sinir bozucu çünkü evde öyle olmadığını görüyorum."
> -Emine

İletişimi Geliştirme Yolları

Bazı çiftler diğerlerine göre ciddi konuları daha kolay konuşurlar. Kendi aranızdaki iletişimi yalnız siz ve eşiniz bilirsiniz. Aşağıdaki bölümler her ikinizde de işe yarabilecek, duyarlı konuları gündeme taşıma yolları düşünmenize yardımcı olabilir.

Stres Konusunda Açık olun

Sizde ve eşinizde strese neden olan bazı konular hemen çözülebilir. Bazen bu konularda konuşmak yardımcı olabilir. Peşinen şunları söyleyebilirsiniz: "Bunu bugün çözemeyiz biliyorum. Ama nasıl gittiği ve ne hissettiğimiz konusunda konuşmak istiyorum."

Her biriniz ile ilgili konuşulacak konular şunlar olabilir:

- Değişiklik ve bilinmeyenle başa çıkma şekliniz,
- Bakıcı veya bakılan olmakla ilgili duygularınız,
- İlişkinizde veya evde değişen rollerle başa çıkış biçiminiz,
- Birbirinizle bağlantı kurmayı nasıl istediğiniz,
- İlişkiyi gerecek konulara nasıl baktığınız,
- Nasıl bakılmak ya da takdir edilmek istediğiniz,
- Diğerinize nasıl şükran dolu hissettiğiniz

Bir Ekip Olmak

Siz ve eşinizin şimdi her zamankinden daha çok ekip olmaya ihtiyacınız vardır.

Şu konuları birlikte düşünmenizin yararı vardır:

- Hangi kararları birlikte almalısınız?
- Hangi kararları yalnız başına almalısınız?
- Birlikte mücadele ettiğiniz diğer zor zamanlar nelerdi? Bu durumun benzerliği ve farkı nedir?
- Hangi aile görevlerini paylaşmalısınız?
- Sizin için ne tür görevler daha kolaydır? Hangileri daha zordur?
- Her birinizin ihtiyacı nedir?
- Diğerleri nasıl yardım edebilir?
- Teşekkürlerini Söylemenin Yollarını Bulmak

Eşiniz belki de ailenin devamı için çok fazla şey yapmıştır. Ve şimdi o hasta olduğu için siz daha az yardım almak istiyorsunuz. Eşinizin yapmaya devam

> "Kocama onu ne kadar sevdiğimi kelimelerin ötesinde gösterebilmeyi ve onun hayata olan sevgisi yüzünden kanserle savaştığını görmeyi bir lütuf gibi hissettim. Böylesine değerli ve önemli bir şeye bu kadar yakın katılmak bir ayrıcalıktır."
> – Rana

ettiği küçük yardımları fark etmiyor olabilirsiniz. Genellikle olan biten çok şey vardır. Ancak yapabildiğiniz zaman, bu küçük şeyleri görün ve bunları yaptığı için eşinize teşekkür edin. Küçük bir minnettarlık göstermek ikinizi de daha iyi hissettirecektir.

Randevular Ayarlayın

"42 yıllık evlilikten sonra, kelimelere ihtiyaç duymayan bir bağ olur."
-Ceyhun

Çoğu çiftler özel buluşmalar planlamanın yardımcı olduğunu görmüştür. Eşinizin nasıl hissettiğine bağlı olarak, bazı günler bu tür buluşmalara uygun olacak şekilde daha iyi bitebilir. Bu nedenle sizin son dakika değişikliklerine uygun olmanız gerekmektedir.

Buluşmalarınız gösterişli olmak zorunda değildir. Birlikte zaman geçirmek önemlidir. Bu, birlikte video izlemek, yemeğe çıkmak veya eski fotoğraflara bakmak olabilir. Her ikinizin istediği her şey olabilir. Etrafta olmalarını özlediyseniz, bu buluşmalara diğer insanları da katabilirsiniz.
Yakın olmanın yollarını bulmak

Siz ve eşinizin cinsel hayatı eskiden olduğundan farklı olduğunu görebilirsiniz.

Bunu etkileyen pek çok şey olabilir:

- Eşiniz yorgun, ağrılı, rahatsız olabilir
- Siz yorgun olabilirsiniz.
- İlişkiniz mesafeli veya gergin olabilir.
- Tedaviye bağlı olarak eşinizin görüntüsünden siz ve eşiniz rahatsız olabilirsiniz.
- Eşinizi incitmekten korkabilirsiniz.
- Eşinizin tedavisi onun sekse ilgisini veya yapabilirliğini etkilemiş olabilir.
- Bu sorunlara rağmen yakın bir ilişkiniz olabilir. Yakınlık sadece fiziksel değildir. Aynı zamanda duyguları da içerir.

Yakın ilişkinizi geliştirecek bazı yöntemler şunlar olabilir:

- Konuşun. Siz ve eşinizin konuşabileceği bir zaman seçin. Yalnız konuşmaya odaklanın. İlişkinizi nasıl yenileyebileceğinizi konuşun.
- Yargılamamaya çalışın. Eşiniz yürütmüyorsa, bunu yanlış yorumlamamaya çalışın. Eşinizin neye ihtiyacı olduğu konusunda konuşmasına – veya konuşmamasına – fırsat verin.
- Boşluk yaratın. Zamanınızı birlikte koruyun. Telefonu ve televizyonu kapatın. Gerekiyorsa çocuklara bakmak için birkaç saat birini bulun.
- Yavaş olun. Yeniden bağlanın. Fiziksel bir şey olmadan birlikte olmak için bir saat kadar zaman planlayın. Örneğin müzik dinlemek veya yürüyüş yapmak isteyebilirsiniz. Bu zaman yeniden bağlanmak içindir.
- Yeni dokunuşlar deneyin. Kanser tedavisi veya cerrahi eşinizin vücudunu değiştirebilir. Daha önce iyi hissettiren dokunuşların olduğu alanlar şimdi hissiz veya ağrılı olabilir. Bu değişikliklerin bir kısmı düzelecektir. Bazıları ise kalacaktır. Şimdi tutma, kucaklama,

sarılma gibi ne tür dokunuşların iyi hissettirdiğini bulmalısınız.
- Bir terapist veya danışmanla konuşun. Kanser hastalarının yakınlığı ve cinselliği ile ilgilenen pek çok terapist veya danışman vardır.

İletişim sorunları

Çalışmalar koruyucu ve açık iletişimin en iyi işlediğini göstermektedir.
Ancak bazen bakıcılar şu sorunları yaşayabilir:

- Değişik iletişim yollarından kaynaklı gerilim
- Konuşmak ve duyguları paylaşmak konusunda uygun yollarla ilgili duyarlılık ve anlayış yokluğu
- Ne söyleyeceğini bilmeyen insanlar artık iletişime geçmeyecek veya dürüst olmayacaktır.

Diğer Aile Bireyleri ve Arkadaşlarla İletişim

Kanser tanısından önce mevcut olan problemler daha da yoğunlaşma eğilimindedir. Baktığınız kişi küçük bir çocuk, yetişkin bir çocuk, bir ebeveyn veya bir eş olsa da bu doğrudur. Bakıcı rolünüz sıklıkla duyguları tetikler ve rol değişiklikleri aileyi daha önce tahmin etmediğiniz biçimde etkiler. İyi tanımadığınız veya uzakta olan akrabalar işi karıştıracak şekilde daha sık yanınızda olabilir. Bazı insanlar şunu söylemektedir:

- Yetişkin çocuğunuzu hasta görmek onu korumak veya yardım etmek duygularını tetikleyebilir.

"Kızımı kanserli olarak görmek benim için gerçekten acı vericiydi. Ona yardım edemeden durmaya dayanamıyordum. Ama bana yardım etmem için izin vermiyorlardı. O ve kocası olaylarla kendi başlarına uğraşıyorlardı."

- Ebeveyninizi sizin yardımınıza ihtiyaç duyan biri olarak görmeyi kabul etmek zordur.

"Annemin kanseri var. Ben çocukken sağlığıma kavuşturmak için bana baktığı gibi ben de ona bakmak istiyorum. Ancak daha önce her şeyi kendisi yaptığı gibi 'hala senin annenim' demeye devam ediyor."

"Benim bakılacak genç çocuklarım ve işimle kendi hayatım var. Babama nasıl yardım edeceğimi bulmaya çalışmak çok zor."

- Eşinizin ailesi veya bir arkadaşınızın ebeveyninin kaygısı veya yardım etme denemesi 'çok fazla' gelebilir.

"Kendi evime kaçmam gerekiyor. Annesinin sadece yardım etmeye çalıştığını biliyorum ama şu anda çok hayatımın içinde."

"Olumlu ve neşeli kalmak istersiniz. Ama aynı zamanda size nasıl destek vereceklerini bilsinler ve işler kötü giderse şok olmasınlar diye durumunuzu ailedekilerle paylaşmak istersiniz."
-Maya

Bir Aile Toplantısı Yapmak

Bazen diğer yakın aile bireyleri ve arkadaşlar ne yapılacağı konusunda anlaşamayabilir. Ailelerin tedavi seçeneklerini tartışması çok olağandır. Bazen de bazı bakıcılar diğerlerinden daha fazla yardım ettiğinden tartışırlar. Her bir kişi sevdiğiniz için en iyi olduğunu düşündüğü şeyi yapmaya çalışırken diğer aile bireyleri bu konuda aynı şeyi düşünmeyebilir. Herkes kendi düşünce ve değerlerini ortaya koyarken bu durum kararları zorlaştırır. Sıklıkla böyle zamanlarda aile, sağlık ekibinden bir aile toplantısı yapmasını ister.
Hastanızla konuşun ve bir aile toplantısı isteyip istemediğini sorun. Katılmak isteyip istemediğini sorun. Toplantıda tüm aile bireyleri olabildiğince bilgi paylaşır.
İhtiyaç duyarsanız bir sosyal hizmet uzmanı veya danışmanın da toplantıya katılmasını isteyebilirsiniz. Yine gerekirse, tartışılacak konular listesi olabilir.

Toplantılar şu işlere yarayabilir:

- Sağlık ekibi tedavinin amaçlarını açıklayabilir
- Aile bakım için dileklerini ifade edebilir
- Herkes duygularını ifade etmesi için fırsat verilebilir
- Bakıcılık görevleri netleştirilir

Bu toplantılarda aile bireyleri nasıl hissettikleri konusunda konuşmak isteyebilir. Veya hastaya ne çeşit yardım sağlayabilecekleri hakkında konuşmak isterler. Her kişinin sunacağı belli becerileri olabilir.
Toplantının sonunda sağlık ekibinden özet ve sonraki adımların planlanmasında yardım istenebilir.

Doğru zamanı seçin

Bazen bir kişi önemli konularda konuşmak istediğinde diğeri istemeyebilir. Siz ve konuşmak istediğiniz diğer kişinin başka şeyler yapmadığı bir zaman seçmeyi deneyin. Sakin bir yer bulun, televizyonu kapatın, telefonlara cevap vermeyin.

İnsanları Haberdar Edin

Sıklıkla hastanın nasıl olduğu hakkında aile, arkadaşlar ve iş arkadaşlarına bilgi verecek kişi siz olacaksınız. Sevdiğinize neyi, kimle ve ne zaman paylaşmak istediğini sorun. Bu, herhangi birinin yapabileceği bir görevse bir kişi seçin. Bu kişi diğerlerini bilgilendirmek için telefon edebilir, e-posta veya mektup yollayabilir. Sevdiğiniz hakkında diğerlerini bilgilendirmek için bir internet sayfası oluşturduysanız, oradaki güncellemeyi de yapabilir. Hastanızın kart, telefon araması veya ziyaret isteyip istemediğini de merak edenlere iletebilirsiniz.

Destek Yararsız İken Nasıl İletişim Kurulmalı

İnsanlar sizin ihtiyacınız olmadığında veya istemediğinizde yardım önerirse ilgilerine teşekkür edin. İhtiyacınız olursa onları arayacağınızı söyleyin. Kart ve mektup yollamalarının her zaman yardımı olacağını söyleyin. Veya dua edip iyi düşüncelerini yollayabilirler.
Bazen insanlar ebeveynlik, tıbbi bakım veya herhangi bir konuda istenmeyen öğütler verebilir. Bu tür yorumları duymak hoş olmayabilir.

Örneğin bazı bakıcılar şunları paylaştı:

- "Kocamın ailesinden biriyle problemimiz oldu. Burada yaşamıyor ve tüm kararlarımızı sorguluyor. O kadar kötüleşti ki doktorumuzdan ona tüm gün burada olmadığını, bu nedenle de durumu anlayamadığını açıklamasını istemek durumunda kaldık. Gerçek bir baş belasıydı."
- "İnsanlar bizim daha iyi olduğunu düşündüğümüz tedavi yerine kendi önerdikleri tedaviyi yaptırmasını istiyorlardı. Bu işleri olması gerekenden daha da zorlaştırıyordu."

İnsanlar sıklıkla istenmeyen öğütler verir çünkü gerçekte ne yapabileceklerinden emin değillerdir. İlgilerini göstermek isteseler de bir şey yapmamaktan çaresiz hissedebilirler. Her ne kadar iyi bir yerden gelse de size yargılıyormuş gibi gelebilir.

Bu görüşlerle nasıl uğraşacağınız sizin kararınızdır. İstemiyorsanız karşılık vermeyebilirsiniz. Birisi çocuklarınızla ilgili, size de mantıklı gelen bir kaygı dile getiriyorsa bir danışman veya öğretmen ile hangi adımların atılması gerektiğini konuşun. Veya kaygılar hastanızla ilgiliyse sağlık ekibiyle görüşün. Diğer durumlarda teşekkür edin. Onlara hastanız ve ailenizi bu zor zamandan geçirmek için gerekli adımların atıldığı güvencesini verin.

Sevdiğinizin kanseri nedeniyle hayat tarzınızın değişebilme olasılığı nedeniyle üzgün, kızgın veya endişeli olmak normaldir. İşinizi veya mali durumunuz etkileyecek kararlar vermeniz gerekebilir. Bu konularla başa çıkma yolları bulmak size biraz huzur getirebilir.

Doğurganlık Konularıyla Uğraşmak

Bazı insanlar kanser tedavisinin bebek sahibi olma yetilerine etkisi konusunda kaygılıdır. Bu durum siz ve sevdiğiniz için de doğruysa, tedavi başlamadan doktorunuzla konuşun. Doğurganlığınızı koruma seçeneklerinizi öğrenmek isteyebilirsiniz. Veya doktor sizi bir danışman veya doğurganlık uzmanını önerebilir. Bu kişi mevcut seçenekleri tartışır ve siz ve sevdiğinizin seçimine yardımcı olur.

"Annem geldi ve çocukların ne kadar çok Tv seyrettiklerini söyledi. Ne kadar stresli olduğumu bildiğini ama çocuklar için daha iyi bir şey bulup bulamayacağımı söyledi. Ona kafamda çok fazla şey olduğunu ve onun anlayışına ihtiyacım olduğunu söyledim."
– Ceyla

gözden geçirme konusunda yeterli zaman ve enerjiyi ayırmayı zor bulabilirsiniz. Bununla birlikte ailenin maddi durumunu korumak da önemlidir.
Hastane faturaları için hastane mali danışmanı ile görüşebilirsiniz. Ödeme aralığı veya miktarı daha uygun hale getirilebilir. Sigorta şirketinin belli ödemeleri yapacağını da teyit etmelisiniz.

İş Konularını Yönetmek

Bazı bakıcılar için en önemli sıkıntı kaynağı iş talepleriyle sevdiğinin bakım ve desteği arasındaki dengedir. Bakıcılık iş hayatınızı pek çok yönden etkileyebilir. Örneğin:

- İş arkadaşlarınızın şaşkın ve sizinle çalışmak konusunda gönülsüz olmasına yol açacak ruh hali değişiklikleri neden olabilir
- Kafası karışmış ve daha az verimli olabilirsiniz
- Geç kalabilir veya hastalık yüzünden işe gidemezsiniz
- Eşiniz çalışamazsa, aile için tek gelir getiren olmanın yarattığı basınç
- Emeklilik hakkınız gelmiş olsa bile çalışmaya devam etmenin yarattığı basınç

> *"Ben para için çalışmıyorum. Sosyal haklar için çalışıyorum. Sosyal haklarımız olmazsa her şeyi kaybedebiliriz."*
> *- Batuhan*

Şirketinizin bir aile bireyinin hastalığı ile ilgili kuralları ve politikası hakkında daha fazla bilgi edinmek iyi bir fikirdir. Çalışanlar için bir destek programı olup olmadığını öğrenin. Pek çok şirkette iş hayatı danışmanlarının sizinle konuştuğu çalışan destek programları vardır. Bazı şirketlerde size destek olabilecek yaşlı bakım hizmetleri veya diğer çalışan destek programları olabilir. İşvereniniz sevdiğinize bakmanız için ücretli olarak rapor almanıza olur verebilir. Veya size ücretsiz izin verebilirler.
İşvereninizin herhangi bir politikası yoksa siz bir şeyler yapabilirsiniz. Esnek çalışma, vardiya değişimi, programınızı ayarlama veya evde çalışma olabilir.
Yaşamsal Düzenlemelere Bakmak
Bazen tedavi yaşamsal düzenlemeler hakkında sorular ortaya çıkarır.
Bu kararları verirken şunları sormalısınız:

- Sevdiğinizin ne kadar süre için, ne çeşit yardıma ihtiyacı var
- Evi düzenleyebilir misin, yoksa daha küçük veya farklı bir eve mi taşınmalı
- Sevdiğinizin evde yalnız olması riskli midir?

Hastanızın nasıl hissettiğini de değerlendirmek durumundasınız.

Şöyle korkuları olabilir:

- Bağımsızlığını yitirme
- Size ve diğerlerine bir yük gibi veya zayıf görünme
- Sağlık bakımı yapılan bakımevi veya benzeri yere taşınma.

Bunlar zor konulardır. Bazen öneri bir sağlık çalışanından geldiğinde yaşamsal düzenlemelerde değişiklikler daha kolay değerlendirilir. Sosyal hizmet uzmanları, doktorlar, hemşireler, evde bakım görevlileri ve temsilciler sevdiğinizle konuşmanızda yardımcı olabilir.

Gelişmiş Sağlık Direktifleri Hazırlamak

Zaten hazırlamadıysanız, sevdiğinizle gelişmiş sağlık direktifleri hakkında konuşmak önemlidir. Gelişmiş sağlık direktifleri, siz kendiniz için karar veremeyeceğiniz zamanlarda nasıl tedavi edilmek istediğinizi doktorlara belirten yasal kağıtlardır. Bu kararlar ağır görünebilir. Ancak bu kararlardan kaçınmak sonra size ve sevdiğinize ağır bir yük olabilir. Sonra sevdiğiniz iyi durumda olursa kendisi gelişmiş direktif yazabilir. Bunda yaşam vasiyeti ve vekaletname olur.

"Çoğu zaman hastaneden eve uyumadan geldim ve sabah işe gitmek durumunda kaldım, çok yorucuydu."
-Burcu

Bir Bakışta Yasal Evraklar

Gelişmiş sağlık direktifleri

- Yaşam vasiyeti kendi adına konuşamazken ne tür bir tıbbi bakım istediğinizi insanlara bildirir
- Vekaletname siz karar veremezken tıbbi kararları vermesi için bir kişiyi atamaktır. Bu kişiye sağlık bakım vekili denir.

Gelişmiş sağlık direktiflerine dahil olmayan diğer evraklar

- Vasiyet: para ve eşyalarınızın varislerinize nasıl dağıtılacağını içerir
- Mutemetlik sahip olduğunuz para ve eşyaları vermek için.

Not: bu evraklar doldurulurken her zaman avukat gerekli değildir. Ancak bir noter gerekir.

"Kocam yaşam vasiyetini doldururken birlikte oturduk. Birbirimizle anlaştığımızı tekrarladık. Bu beni büyük bir suçluluktan kurtardı."
- Ayşe

Yansımalar

Bir bakıcı olarak her gün denge oluşturmaya çalışırsınız. Ailenin ve işin taleplerini karşılarken, sevdiğinize de bakarsınız. Dikkatiniz hastaya odaklanmalıdır. Aynı zamanda kendinizi de unutmayın. Sağlıklı bir akıl, beden ve ruhu devam ettirmek için ihtiyacınız olan şeyleri hatırlayın. Yapabilirseniz her gün derin düşünce için sakin bir zaman ayırın. Meditasyon, dua veya sadece dinlenme bir parça huzur sağlamanıza yardım eder.

"Birine bakmayı kalpten yaparsan başarılı olacaksın".
-Müge

İyi de olsa kötü de, hayat değiştirici durumlar insanlara büyüme, öğrenme ve kendileri için önemli olanı takdir etme imkanı verir. Kanserlilere bakanların hemen tümü bu tecrübeyi kişisel bir yolculuk olarak tanımlar. Kendilerini sonsuza dek değiştirdiğini söylerler. Bu kanserlilerin kendi deneyimlerine benzer. Bakıcıların kendileri için seçtikleri bir yolculuk değildir. Ancak bu yolculuk sırasında kendilerini daha çok bulurken, becerilerini, güçlerini ve yeteneklerini sevdiklerini desteklemeye kullanabilirler.

BAKICI (HASTA YAKINI) HAKLARI BİLDİRGESİ

Kendime bakma hakkım vardır. Bu bencilce bir davranış değildir. Bu sevdiğim insana daha iyi bakma becerisi verecektir.
Sevdiğim itiraz etse bile başkalarından yardım arama hakkım vardır. Kendi gücüm ve dayanıklılığımın sınırlarını biliyorum.
Hayatımın baktığım kişinin olmadığı parçasını o sağlıklıyken olduğu gibi, koruma hakkım vardır. Bu insan için mantıklı olarak yapabileceğim her şeyi yaptığımı biliyorum. Bazı şeyleri kendim için yapma hakkım vardır.
Kızmak, deprese olmak ve arada bir zor duyguları ifade etmek hakkım vardır.
Sevdiğim tarafından yapılan ve benim suçluluk ve öfke duymama neden olacak her girişimi reddetme hakkım vardır. (Onun bu sonuca yol açtığını bilip bilmemesi önemli değildir.)
Sevdiğim için yaptıklarım nedeniyle karşılık olarak sunduğum gibi, itibar, şefkat, bağışlayıcılık ve kabul görme hakkım vardır.
Yaptığım şeyle gurur duyma hakkım vardır. Ve sevdiğimin ihtiyaçlarını karşılama cesaretim için takdir edilme hakkım vardır.
Bireyselliğimi koruma hakkım vardır. Sevdiğim benim tam zamanlı desteğime ihtiyaç duymadığı zaman beni yaşatmaya devam ettirecek bir hayat hakkım vardır.
(Yazarı bilinmiyor)

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