

Οι φροντιστές θέλουν βοήθεια

Τα μέλη της οικογένειας του ασθενούς αντιμετωπίζουν πολυποίκιλες προκλήσεις. Είναι επιφορτισμένοι με την εξυπηρέτηση των καθημερινών αναγκών του ασθενούς και την επίλυση των πρακτικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη νόσο.

Σηκώνουν μεγάλη ευθύνη. Νιώθουν μεγάλο άγχος, φόβο, ανασφάλεια, ανεπάρκεια και το σπουδαιότερο δεν ξέρουν πώς να συμπεριφερθούν στον ασθενή τους, ώστε να τον βοηθήσουν περισσότερο, ενώ παραμελούν δικά τους θέματα, προκειμένου να φροντίσουν τον ασθενή τους.

Οι ομάδες στήριξης φροντιστών θα συμβάλλουν στο να μάθουν πώς να διαχειριστούν αποτελεσματικότερα τους δικούς τους φόβους και ανησυχίες, ώστε να αντιμετωπίσουν καλύτερα την κατάσταση. Η ψυχική ενδυνάμωση των ασθενών και των φροντιστών είναι ανάγκη και όχι πολυτέλεια.



EY ZΩ

www.efzo.gr

Ο Σύλλογός μας με τους εξειδικευμένους ψυχολόγους ή εθελοντές σου δίνει τη δυνατότητα:

• Να κλείσεις προσωπικό ραντεβού στο χώρο μας (ασθενής ή φροντιστής).

• Να ενταχθείς σε ομάδα στήριξης ασθενών.

• Να ενταχθείς σε ομάδα στήριξης φροντιστών.

Ποιοι είμαστε:

Είμαστε Σύλλογος πρώην και νυν ασθενών - φροντιστών - ιατρονοσηλευτικού προσωπικού και φίλων ευαισθητοποιημένων με τον καρκίνο. Νόμιμος Μη Κερδοσκοπικός Οργανισμός.

Μάθε περισσότερα για μας από την ιστοσελίδα μας.

• www.efzo.gr

• Τηλεφώνησέ μας στο 2810287895

• Στείλε μας email στο efzokriti@otenet.gr

τυποαρέτα



Σε αυτή τη Μάχη δεν είσαι μόνος



Ψυχολογική στήριξη ασθενών

Στηρίζουμε τον ασθενή και την οικογένειά του με αγάπη και σεβασμό.

Επικοινωνήστε μαζί μας στο Τηλ. 2810287895



EY ZΩ ME TON KAPKINO

www.efzo.gr

Ψυχική ενδυνάμωση

Ο ερχομός της ασθένειας διαταράσσει την ισορροπία τόσο του ασθενούς, όσο και των οικείων του. Στις δύσκολες στιγμές της ζωής μας χρειαζόμαστε βοήθεια.

Ο Σύλλογός μας, έχει ως στόχο να στηρίζει τους νεοπλασματικούς ασθενείς, ιδιαίτερα την ώρα που βιώνουν τη νόσο και η δική τους ζωή αλλά και της οικογένειάς τους, αποδιοργανώνεται παντελώς.

Ο ασθενής και η οικογένειά του χρειάζονται ψυχολογική υποστήριξη για να αντιμετωπίσουν τη νόσο και τις αλλαγές που αυτή προκαλεί στις ζωές τους.

Επομένως ο ασθενής και η οικογένειά του χρειάζονται ψυχολογική υποστήριξη, για να αντιμετωπίσουν τη νόσο και ό,τι αυτή προκαλεί.

Ατομική ψυχολογική στήριξη

Κάθε ασθενής είναι μοναδικός και το κάθε στάδιο το βιώνει με το δικό του μοναδικό τρόπο. Γι αυτό χρειάζεται να εκφράσει τα συναισθήματά του, να κατανοήσει αυτό που του συμβαίνει και να μάθει νέους τρόπους αντιμετώπισης των δυσκολιών που απορρέουν από τη νόσο.

Συνήθως οι ασθενείς δεν εκφράζουν τους φόβους και τις σκέψεις τους στους αγαπημένους τους, για να μην τους στεναχωρούν, όμως οι ίδιοι βασανίζονται πολύ και χρειάζονται υποστήριξη.

Το οικογενειακό περιβάλλον συχνά δε γνωρίζει πώς να συμπεριφερθεί στον ασθενή, είτε είναι πρωτοδιαγνωσθής, είτε εμφανίζει υποτροπή - μετάσταση ή διανύει το τελικό στάδιο. Ταυτόχρονα καλείται να διαχειριστεί τόσο τα πρακτικά προβλήματα που σχετίζονται με τη διάγνωση και την αντιμετώπιση της νόσου, όσο και την ψυχολογική στήριξη του ασθενούς.



Η φωτογραφία τραβήχτηκε με συναίνεση των παρευρισκομένων.

Καταστάσεις δύσκολες

Ο Σύλλογος «Ευ Ζω με τον Καρκίνο» έχει να σου προτείνει να έλθεις σε επικοινωνία μαζί του.

Σε αυτόν μπορεί να σου παρασχεθούν δωρεάν υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης από εξειδικευμένο ψυχολόγο και από εθελοντές πρώην ασθενείς, για να σου μεταφέρουν τις βιωματικές τους εμπειρίες και να σε βοηθήσουν να αναπτύξεις τις δικές σου δυνάμεις και αντοχές.

Όλοι έχουμε κρυμμένες δυνάμεις τις οποίες δεν μπορούμε καν να φανταστούμε. Χρειαζόμαστε βοήθεια και ειδικές τεχνικές για να βγούμε στην επιφάνεια και να προσαρμόσουμε από την αρχή τη ζωή μας στα νέα δεδομένα.



Ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης και ενδυνάμωσης ασθενών

Βοηθούν τους ασθενείς να αποδεχτούν τον εαυτό τους με την σημερινή του εικόνα, να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους, να διεκδικήσουν νέους ρόλους στη ζωή τους, να επαναπροσδιορίσουν τη σχέση με τον εαυτό τους και τους γύρω τους.



Η νόσος μπορεί να λειτουργήσει σαν Δάσκαλος, όμως θέλει τέχνη

- Οι ομάδες υποστήριξης σου επιτρέπουν να μιλάς με άλλους πρώην ασθενείς, σχετικά με τις εμπειρίες σου, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει να ελαττώσεις το στρες και να μάθεις κάποιες στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορείς να χρησιμοποιήσεις.
- Τα μέλη της ομάδας μπορούν να μοιράζονται συναισθήματα και εμπειρίες που ίσως σου φαίνονται υπερβολικά παράξενα ή να σου είναι δύσκολο να τα μοιραστείς με την οικογένεια και τους φίλους σου.
- Η δυναμική των ομάδων συχνά δημιουργεί την αίσθηση ότι ανήκουμε κάπου, πράγμα το οποίο σε βοηθά να αισθάνεσαι καλύτερα, να γίνεσαι περισσότερο αυτόνομος και να νιώθεις λιγότερο μόνος.

