

**DÜNYA  
KANSER  
GÜNÜ**4ŞUBAT

**YAPABİLİRİM**



**DESTEK İSTEYEBİLİRİM**



**2017 Kampanyamıza Katılın**  
**dunyakansergunu.org**

**#WeCanICan**  
**#WorldCancerDay**



# YAPABİLİRİM DESTEK İSTEYEBİLİRİM



## Sosyal destek ağlarının korunması ve kanser hakkında konuşmak, hem kısa hem de uzun dönemde kanserin sosyal ve duygusal etkisi ile başa çıkmak için önemli yöntemler olabilir.

Bu hem kanserle yaşayan kişi hem de bakıcıları için geçerlidir. Destek, kendi kendine yardıma veya destek gruplarına katılmayı seçen bazı insanlarla (iş ortakları, arkadaşlar, aile, iş arkadaşları, sağlık uzmanları ve danışmanlar) birçok kaynaktan gelebilir. Destek grupları, kanserli kişiler için duygularını ifade etmek, kaygı ve korkuyu azaltmak için bakım ve destekleyici bir ortam sağlayabilir<sup>1</sup>.

Bazen iş yerindeki insanlar bir başka hayati destek ağı oluşturur. Meslektaşlarınızla kanser hakkında konuşmak ve işten vazgeçmeksizin onlarla bağlantı kurmak iyileşme üzerinde olumlu bir etki yapabilir<sup>2</sup>.

Kanser bakımının sağlık üzerinde hem fiziksel hem de zihinsel çok büyük etkisi olabilir. Bakıcılar - çoğunlukla iş ortakları, aile üyeleri veya arkadaşları - hayati rollerini yerine getirmek için biraz hazırlık, bilgi veya destek alır<sup>3</sup>. Çoğu bakıcı kansere sahip kişilere odaklanmak için kendi ihtiyaç ve duygularını bir kenara koyduğu için duygusal sıkıntı ve sosyal izolasyon yaşayabilir<sup>4</sup>. Kanserli birinin bakımının ve destek arzusunun farkına varmak, baş etmede ve yaşam kalitesinde geniş kapsamlı faydalar sağlayabilir<sup>5</sup>.

## Kanserle yaşayan insanlar ve bakıcıları, kanserle baş etmelerine yardımcı olacak desteği isteyebilirler.

Bu Bilgi Notu Aşağıdakileri Hedeflemektedir.



Hasta  
ve yakınları

1. Ussher J, Butow P, Wain G, et al. (2005). Research into the Relationship Between Type of Organisation and Effectiveness of Support Groups for People with Cancer and their Carers. <http://staging.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2011/02/Executive-Summary-for-CSG-research-2005.pdf>.
2. Macmillan Cancer Support. Work and Cancer. <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Workandcancer/Workandcancer.aspx>
3. Northouse LL, Katapodi M, Song L, et al. (2010). Interventions with family caregivers of cancer patients: meta-analysis of randomized trials. *CA Cancer J Clin*, 60, 317-339.
4. NBCF. (2013). So I Bit down on the Leather: Ending the Silence. Sydney: National Breast Cancer Foundation
5. Looking after someone with cancer. <http://be.macmillan.org.uk/be/s-330-information-for-carers.aspx>