

Wees 'n vriend/in vir 'n kankeroorwinnaar

Dit is 'n uitdaging om met kanker saam te leef. Nie twee kankers is dieselfde nie net soos twee kankerpasiënte nie dieselfde is nie. Elkeen se omstandighede is uniek en gaan gepaard met eiesoortige uitdagings. Baie soorte kanker kan onder beheer gehou word en talle nuwe behandelings word deurentyd ontwikkel. Kanker is nie 'n doodsvonnis nie. Dit mag egter onbekende, ongewone en nuwe lewenstylkeuses vereis.

Navorsing het bewys dat vroeë opsporing, behandeling, versorging, 'n positiewe houding en vooruitsig, asook ondersteuning van familie en vriende 'n belangrike rol speel in die herstel van 'n kankeroorwinnaar.

Wanneer mense die gevreesde woorde “jy het kanker” hoor, ervaar hulle 'n wye reeks emosies wat wissel van skok, ontkenning, woede, vrees, hartseer tot uiteindelijke aanvaarding. Hulle betree 'n wêreld van verwarring oor die keuse van behandeling, pynbeheer, instandhouding van gesondheid, finansiële laste, verandering van persoonlike verhoudings, selfbeeld en lewensverwachting. Dan is daar ook nog die knaende vrae soos 'wat nou?', 'wat as?' en 'hoekom ek?' wat antwoorde soek. Hulle mag selfs vind dat kanker nie die ergste of enigste probleem is wat hulle in die gesig staar nie.

Ten tye van die diagnose het 'n kankeroorwinnaar elke rede om te glo dat hy of sy goed sal reageer op behandeling en in remissie gaan. Vertroue in genesing is die beste manier waarop hoop vir 'n beter toekoms gebou kan word.

Hoe kan jy 'n vriend/in vir 'n kankeroorwinnaar wees?

- Diegene wat kankerbehandeling ontvang verwelkom gewoonlik hulp met allerhande

praktiese dinge. Hou egter in gedagte dat jou vriend/in se behoeftes maklik kan verander weens tyd wat aan behandeling afgestaan word, simptome en newe-effekte, energievlakke en selfs die vermoë om te konsentreer. Wees kreatief wanneer jy jou hulp aanbied en wees aanpasbaar as planne verander.

- Dit kan ook beteken dat jy jou vriend/in emosioneel moet ondersteun, wanneer hy of sy hartseer of kwaad is. Soms het jou vriend/in iemand nodig wat kan luister. As jou vriend/in 'n primêre versorger het kan jy van die persoon se pligte oorneem om vir hom of haar 'n blaaskans te gee. Baie mense wat voorheen iemand versorg het sê dat hulle te veel op hulle eie probeer doen het en dat hulle vroeër moes gevra het vir hulp.

Hier is 'n paar wenke:

- Moenie jou vriend/in se drumpel deurtrap nie maar bied aan om hom of haar te besoek wanneer hy of sy geselskap nodig het.
- Wees aanpasbaar wanneer jy 'n afspraak maak ingeval jou vriend/in op kort kennisgewing moet kanselleer.



- Maak planne vir die toekoms – dit gee jou vriend/in iets om na uit te sien.
- Hou by jou woord wanneer jy aanbied om te help. As jy bv. aanbied om 'n maaltyd voor te berei moenie daarvan vergeet nie.
- Gaan koop kruideniersware en gaan haal voorskryfmedisyne by die apteek.
- Help met takies in en om die huis soos om die pos uit te haal, troeteldiere te versorg, huis skoon te maak, wasgoed te was, potplante te versorg of die vullis uit te neem.
- Sien om na skoolgaande kinders, neem hulle skool toe en reël speelafsprake.
- Gee jou vriend/in 'n geleentheid na afsprake of ondersteuningsgroepe toe, of neem notas tydens doktersafsprake (soms sukkel mense met mediese afsprake – hulle verstaan nie wat die dokter sê nie want dit is moeilik om hul emosies te beheer en terselfdertyd ingewikkelde mediese inligting te verstaan, of hulle vergeet watter vrae hulle die dokter wou vra). Jy kan selfs jou vriend/in vergesel na 'n behandelingssessie toe om hulle geselskap te hou wanneer hulle chemoterapie ontvang.
- Wanneer jou vriend/in te siek voel om te gaan stap, neem hom of haar vir 'n plesierrit.
- Wees humoristies en prettig in die regte situasie maar waak teen onvanpaste grappies.
- Jou vriend/in gaan soms hartseer wees – moenie hierdie tipe gesprekke vermy nie.
- Dis belangrik om jou vriend/in se privaatheid te respekteer en behou vertroulikheid.
- Luister sonder om te voel jy moet altyd reageer, somtyds is 'n goeie luisteraar wat omgee net wat die persoon die meeste nodig het.
- Verwag dat die persoon met kanker goeie en slegte dae gaan hê, emosioneel sowel as fisies.
- Hou julle verhouding so 'normaal' en gebalanseerd as moontlik.
- Rig tyd in om jou vriend/in elke week te bel. Sê vir hom of haar wanneer om jou oproep te verwag, maar noem dat jy nie sal aanstoot neem as hy of sy nie lus is vir gesels nie.
- Moenie dat jou vriend/in se siekte julle vriendskap beïnvloed nie – behandel hom of haar soos voorheen.

- Mense met kanker wil nie altyd oor hul siekte praat nie. Vra uit oor belangstellings, stokperdjies en ander dinge.
- As jy nie seker is hoe en waar jy kan help nie, vra.

Wat om te sê – eenvoudige riglyne vir wanneer julle praat

Vermyn om te sê:

- Ek weet presies hoe jy voel
- Jy moet praat oor hoe jy voel
- Ek weet presies wat jy moet doen
- Ek voel hulpeloos
- Ek weet nie hoe jy dit hanteer nie
- Ek's seker jy sal gou beter voel
- Ongevraagde advies of om veroordelend te wees
- Moenie bekommerd wees nie
- Wat sê die dokter – hoeveel tyd het jy?
- Laat weet as ek kan help (bied eerder aan om met spesifieke take te help)

Sê gerus:

- Ek is jammer dat dit met jou gebeur het
- Ek is altyd hier vir jou wanneer jy lus voel om te gesels
- Hoe wil jy dit hanteer, en hoe kan ek daarmee help?
- Ek gee om vir jou

KANSA bied 'n unieke geïntegreerde diens aan die publiek en mense geaffekteer deur kanker. As 'n leidende rolspeler in kankernavorsing word die wetenskaplike bevindinge en kennis wat deur ons navorsing opgedoen word, gebruik vir ons gesondheidsprogramme en om ons rol as waghond tot groter voordeel van die publiek te versterk. Ons gesondheidsprogramme bestaan uit bewusmaking van gesondheid, siftingstoetse vir kanker en veldtogte oor gesondheidsopvoeding, KANSA Sorgsentra wat 'n wye verskeidenheid van sorg- en ondersteuningsdienste bied aan mense wat deur kanker geraak word, stoma en ander kliniese ondersteuning en organisatoriese bestuur, verhuring van mediese toerusting sowel as a



tolvrye nommer wat geskakel kan word om inligting en ondersteuning te bekom. Ons verskaf ook pasiëntesorg en ondersteuning in die vorm van 12 KANSA Sorgtuistes in die hoof metropolitaanse areas vir weg-van-die-huis kankerpatiënte.

Sluit aan by 'n gemeenskap wat omgee

Sluit by jou plaaslike KANSA-ondersteuningsgroep aan: www.cansa.org.za/cancer-counselling/ of sluit aan by ons Facebook-gemeenskap van oorwinnaars en versorgers:

@CANSA Survivors - Champions of Hope

@CANSA Caring for the Caregivers

of as jy 'n kankeroorwinnaar is registreer by www.isurvivor.org.za



Research • Educate • Support



072 197 9305
071 867 3530

English
Afrikaans
Xhosa, Zulu
Sotho, Siswati

www.cansa.org.za | Tolvry 0800 22 66 22



WEES 'N VRIEND/IN VIR 'N KANKER- OORWINNAAR



Research • Educate • Support



072 197 9305
071 867 3530

English
Afrikaans
Xhosa, Zulu
Sotho, Siswati

www.cansa.org.za | Tolvry 0800 22 66 22