

#KanserBakimindaDahalleriye

#BakimAciginiKapatin

#DunyaKanserGunu

UICC



Nasıl?

Kanser Hakkında Konuş



**Dünya
Kanser Günü**
4 Şubat

#Bakim Açığını Kapatın
dunyakansergunu.org

Bir sohbet başlatın

Kanser kadar karmaşık bir konuda pek çok soru var. Ve bu bunaltıcı olabilir. Kanser hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen biri olarak veya kanser teşhisi konan kişi veya onların destek ağındaki kişiler olarak nereden başlayacağınızı ve sorularınızı nasıl çözeceğinizi bilemeyebilirsiniz.

Bazı kültürlerde kanser hala bir tabu konusu ve evrensel olarak, çoğumuz için zor ve rahatsız. Yine de, kanser hakkında konuşmak, açıkça farkındalık yaratır, sonuçları iyileştirir ve nihayetinde hayat kurtarır.

Sizin, ailenizin ve arkadaşlarınızın kanserle başa çıkması için 'doğru yol' veya 'yanlış yol' olmadığı gibi, kanser hakkında nasıl konuşulacağına dair de katı kurallar yoktur.

Bu, yalnızca kanser hakkında konuşmaya başlamanın en iyi yolunu bulmanız için bir rehber niteliğindedir.



Genel olarak kanser hakkında konuşmak

Ses vermenizi ve aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizle konuşmanızı öneririz. Sizin için önemli olan bir konu hakkında kişisel konuşmalar yapmak, kanserin farkındalığını ve anlayışını artırmada inanılmaz derecede güçlü olabilir ve nihayetinde eylem yaratmaya yardımcı olabilir.

Nereden başlayacağınızdan emin değilseniz? Kanser hakkında yeni ve belki de şaşırtıcı bir sohbeti ateşlemeye yardımcı olabilecek Dünya Kanser Günü web sitesindeki Temel Konulara bir göz atın.

Daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin:

[dünyakansergunu.org](http://dunyakansergunu.org)





Kanserli biriyle konuşmak

Kanser teşhisi konan bir kişi için arkadaşlar, aileler ve meslektaşlar duygusal, sosyal ve pratik destek sağlamada önemli bir rol oynayabilir.

Herkes kendi kanser teşhisiyle uğraşırken ve farklı yolculuklar yaparken ipucunuzu o kişiden alın. Sohbeta en iyi nasıl gireceğinizden emin olmasanız bile, bazen sohbetten tamamen kaçınılmaktansa konuşmak daha iyidir.

Aşağıdaki öneriler, kendinizi en iyi şekilde hazırlanmış hissetmeniz için konuşma yaklaşımınıza yardımcı olabilir.

Hazırlık

- Önceden kendi duygularınızı işlemeye çalışın.
- Kendi deneyimlerinizin nasıl tepki vereceğinizi etkileyebileceğinin farkında olun.
- Teşhis hakkında güvenilir kaynaklar aracılığıyla bilgi edinin, böylece mümkün olduğunca bilgi sahibi olun.

Destek sunmak

- Küçük görevlerde bile yardım sunun ve en çok neyin yardımcı olacağını kontrol edin (bazen insanların yiyeceği bol olur ama köpeği gezdirecek kimse yoktur).
- Yardım isteyip istemediklerini sorun. Öyleyse, belirli, somut yollarla yardım sunun.

Açık olun

- İnsanlarla zaman geçirin
- Deneyimleri hakkında konuşmak isteyip istemediklerini sorun.
- Bırakın neyi, ne kadar paylaşacaklarına onlar karar versin.
- Deneyimleri hakkında konuşmaya istekli olun ve diğerlerinin korkularını paylaşmasına izin verin.
- İstedikleri sıklıkta konuşmaya hazır olun ve kişi ara vermek istiyorsa duyarlı olun.
- Kanser dışındaki şeyler hakkında konuşun.

Dikkate alınması gereken bazı ek bilgiler:

- Durumlarını, kanser hastası olduğunu bildiğiniz diğer insanlarla karşılaştırmaktan, özellikle de “kıyamet ve kasvet” hikayelerini paylaşmaktan kaçının.
- İyileşme veya hayatta kalma olasılıkları hakkında genellemeler yapmaktan kaçının.
- Yanlış bir iyimserlik veya umut göstermemeye çalışın.
- İstemeden kişiyi suçlu hissettirebilecek bir dil kullanmaktan kaçının (örneğin, “Bunu yenebilirsin;” “Mücadele etmelisin;” “Vazgeçme”).
- “Ne kadar zamanın var?” gibi rahatsız edici sorular sormaktan kaçının.
- Okumuş olabileceğiniz yeni, alternatif tedavilerden bahsetmekten kaçının.
- Sohbeta dini konular sokmaktan kaçının.
- Mahremiyetlerine saygı gösterin ve başkalarına söylemelerine izin verin.
- Sohbeti kendi etrafında toplamaktan ve kendi hisleriyle onlara aşırı yüklenmekten kaçının.
- Yanlış bir şey söylediğinizi düşünüyorsanız, savunmaya geçmeden özür dileyin.
- Herhangi bir anda ipuçlarını onlardan alın – bazı günler konuşmak için daha iyi olabilir ve bazı günler konuşmaktan hoşlanmayabilir ve bazı insanlar daha açıkken bazıları daha kapalıdır.
- Seçimlerine saygı gösterin ve tedavi ve bakım konusunda ne yapacağınızı düşündüğünüz konusunda kendi fikirlerinizi empoze etmekten kaçının.
- Onları neşelendirmek için acele etmektense üzgün olup olmadıklarını dinleyin.

Ne söyleyeceğinden emin olmadığında ne diyebilirsiniz:

- “Ne söyleyeceğimi bilmiyorum ama yardım etmek için yapabileceğim bir şey varsa, senin için buradayım.”
- “Bunu yaşadığınızı duyduğuma çok üzüldüm.”
- “Sadece konuşmak istersen, seve seve dinlerim.”
- “Eğer bir şey istersen veya bir şeye ihtiyacın olursa bana söylemekten çekinme.”
- “Neler olduğunu duydum ve üzgünüm.”

Sorabileceğiniz bazı sorular:

- “Nasılsın?”
- “Yardım etmek için ne yapmamı istediğinizi söyleyin.”
- “Anlatmak ister misin?”

Kanserli biriyle konuşmak

- Biriyle çalışıyorsanız veya kanserli birini çalıştırıyorsanız, ekip üyenizin aktif olarak katkıda bulunmaya devam etmesini desteklemenin yollarını keşfedin.
- İş paylaşımı, evden çalışma, esnek saatler gibi iş değişikliklerini göz önünde bulundurun.
- İş yeri destek programlarını araştırın ve teklif etmeyi düşünün.
- Ekip üyenizin veya iş arkadaşınızın başkalarıyla paylaşmak istediği bilgileri dikkate alın.
- Onlara memnuniyetle karşılayacakları desteğin türünü sorun.
- İş arkadaşlarınıza destek sağlayın ve onlara endişelerini ve duygularını ifade etme fırsatı verin.
- Sohbeti açık ve dürüst tutun.

Çocuklarla konuşmak

Çocuklarla kanser hakkında konuşmak her zaman kolay değildir, ancak sahip olabilecekleri endişeleri veya kaygıları gidermek önemlidir. Ebeveynler ve öğretmenler için, çocukların destekleyici bir ortamda kanser hakkında bilgi edinebilecekleri yollar vardır.

- Dürüst olun.
- Çocuklar belirli ayrıntılara iyi yanıt verirler.
- Basit bir dil kullanın.
- Kanserlin vücudun neresinde olduğunu, nasıl tedavi edileceğini, yakalanamayacağını ve onların suçlu olmadığını anlatın.
- Sizinle veya kanser hastası tanıdıkları kişiyle neden normalde alışık oldukları şeyleri oynayamayacaklarını veya yapamayacaklarını açıklayın.
- Açıklamalarınızı tekrarlayın.
- Soruları teşvik edin ve her soruya özel olarak yanıt verin.
- Onlara duygularını sorun.
- Korkularını dinleyin.
- Ne olursa olsun sevecekleri ve ilgilenilecekleri konusunda güvence verin.
- Hepsini bir anda değil, küçük haberlerle güncelleyin.





Kanser olduğunuzda kanser hakkında konuşmak

- Teşhisinizi herkese anlatmak zorunda değilsiniz ama güvendiğiniz sevdiklerinizle açık olmak için bir fırsattır.
- Konuşurken kendinizi rahat hissettiğiniz yakınlarınıza güvenin. Bu bilgiyi herkesle paylaşmamak da sorun değil.
- İletişim hatlarını açık tutun: dikkatinizin dağılmadığı veya aceleye getirilmeyeceği özel, sessiz konuşmalar yapmak için düzenli bir program yapın.
- Tekrarlama korkusu veya mali kaygılar gibi daha zor konular hakkında konuşmaya açık olun.
- Destek istemekten çekinmeyin, ancak hangi desteğe ihtiyacınız olabileceğini bilmiyorsanız sorun olmadığını bilin.
- Ve eğer canınız kanser hakkında konuşmak istemiyorsa sorun değil.

Daha fazla bilgi ve rehberlik için aşağıdaki kaynakları keşfedin:

www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-someone-who-has-cancer

www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis

health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfortsome-one-with-cancer

www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support

www.cancer.org.au/cancer-information/types-of-cancer/childhood-cancers/talking-to-kids-about-cancer

www.nccn.org/patients

www.cancer.org/treatment



Dünya Kanser Günü'nü desteklediğiniz için teşekkür ederiz.

www.dunyakansergunu.org
www.worldcancerday.org
www.turkkanser.org
www.uicc.org

Daha fazla bilgi ve en son haberler için
dunyakansergunuorg adresini ziyaret edin



Dünya
Kanser Günü
4 Şubat

Kanser 
 bakımında
daha ileriye 

 UICC
Dünya Kanseri Günü,
Uluslararası Kansere Kontrol Örgütü'nün
bir girişimidir.

Türk Kanseri Araştırma ve Savaş Kurumu Derneği
Ataç 1 Sokak No: 21/1 06410 Yenışehir/Ankara • Tel: (0312) 431 29 50-51 Fax: (0312) 431 39 58
www.turkkanser.org • info@turkkanser.org.tr

TÜRK KANSER ARAŞTIRMA VE SAVAŞ KURUMU DERNEĞİ BAĞIŞLARINIZ İÇİN
www.turkkanser.org/bagis