

# Supporto per caregiver e portavoce dei diritti dei pazienti

**Prendersi cura di una persona affetta da NSCLC ALK+ può essere stressante e, a volte, può farti sentire isolato e arrabbiato. Potresti non sapere cosa fare o a chi rivolgerti. Questa guida ti fornisce alcuni suggerimenti su come affrontare la situazione e offrire al tuo amico o alla persona amata il miglior supporto possibile, assicurandoti comunque di vivere bene la tua vita.**

## Sii aperto, sincero ed empatico

È importante parlare apertamente e onestamente con la persona di cui ti occupi, che si tratti di un familiare o di un amico.

Potresti non voler mostrare alla persona a cui tieni di essere turbato, ma parlare può aiutarti a capire come questa si sente, il che è fondamentale per mantenere saldo il rapporto. Oltre a questo, parlare può aiutarti a capire esattamente come aiutarla e come elaborare un piano insieme. Può anche aiutarti a capire quando darle supporto e quando invece lasciarle il suo spazio.

Devi essere pronto a parlare alla persona che assisti. È probabile che si rivolga prima a te per un supporto emotivo e potrebbe voler discutere con te di alcune cose. Potresti non avere tutte le risposte (e va benissimo), ma puoi ascoltarla e rassicurarla. A volte tutto ciò che serve è un abbraccio.

## Scegli il momento giusto e pianifica in anticipo

Pianifica in anticipo ciò che vorresti dire o magari annotalo su un foglio di carta; ciò può aiutarti a mantenere il controllo della conversazione ed evitare che si concentri eccessivamente sulle emozioni.

Inoltre, avviare conversazioni importanti quando ti senti calmo e rilassato può aiutare a prevenire eventuali discussioni e mantenere la relazione a un livello quanto più normale possibile.

## Parlare con altre persone

Prendersi cura di qualcuno può richiedere tempo ed energie, ma è fondamentale mantenere un senso di normalità e uscire con altre persone, ove possibile.

Parlare con gli altri di come ti senti può aiutare a rendere la situazione più facile da affrontare. Di fatti, le persone a te care possono darti supporto e alleviare le pressioni.

Potresti percepire che alcuni amici si siano allontanati. Questo perché probabilmente alcune persone non sanno cosa dire. Magari ritengono che non desideri parlare della diagnosi ed eviteranno di sollevare l'argomento. Se questo è il caso, ma in realtà vuoi parlare con loro, non aver paura di iniziare la conversazione.

# Supporto per caregiver e portavoce dei diritti dei pazienti

## Coltiva la relazione

Se la persona che assisti è il tuo o la tua partner, potresti dover affrontare ulteriori sfide. Essere comprensivi e solidali è fondamentale per coltivare la tua relazione, ma ci sono anche altre cose da considerare.

Cercare di mantenere tutto quanto più normale possibile può contribuire positivamente alla tua relazione. Ciò comporta preservare una sorta di routine e mantenere sempre lo stesso atteggiamento con la persona amata.

Oltre a questo, è bene far sapere alla persona amata che è ancora al comando della propria vita; tu sei lì solo per darle sostegno lungo la strada. Ciò può aiutarla a non perdere la propria autostima, il che a sua volta può aiutare la tua relazione.

---

## Prenderti cura di te stesso

Quando ti prendi cura di qualcuno, a volte potresti dimenticare di metterti al primo posto, ma questo è essenziale. Di seguito riportiamo alcuni suggerimenti per prenderti cura di te:

- Non farti carico dei problemi degli altri. Ad esempio, se sei il principale caregiver della tua famiglia, è importante che non venga oppresso dalle preoccupazioni degli altri membri
- Se fai fatica a tenere sotto controllo le tue responsabilità, stila un elenco delle cose da gestire in ordine di priorità (potresti scoprire che questo aiuta anche ad alleviare lo stress!)
- Dedicati del tempo per rilassarti
- Mangia bene e mantieni uno stile di vita attivo, assicurandoti di dormire a sufficienza
- Informa il tuo datore di lavoro della situazione, in modo che possa apportare ragionevoli modifiche al tuo ruolo e orario
- Parla con il tuo medico; il burnout può diventare un problema medico rilevante per coloro che si prendono cura di qualcuno, quindi è importante chiedere assistenza quando è necessario