

Sé
Tu
Propio
Defensor



Tu Sistema de Apoyo

Luego de recibir un diagnóstico de cáncer, debes buscar el apoyo de tu familia, tus amigos y tus seres queridos. O puedes optar por mantener tu diagnóstico y el tratamiento en secreto. La forma en la que elijas manejar el diagnóstico y el tratamiento es una elección personal. Sin embargo, en algunos casos podrías necesitar apoyo adicional. Un sistema de apoyo puede ayudarte con distintas necesidades, desde tareas prácticas como tareas domésticas, la preparación de comidas y la solución de problemas de seguros, hasta apoyo emocional que podría incluir un oído atento para escuchar tus inquietudes. Tu sistema de apoyo puede estar compuesto por amigos, familiares y organizaciones con experiencia en brindar ayuda a las personas que atraviesan problemas de salud.

Los miembros de tu equipo de apoyo pueden ayudarte de las siguientes maneras:

- Ayudándote con tus necesidades diarias (preparación de comidas, tareas domésticas, lavar ropa, etc.).
- Creando servicios de cuidado de niños o de transporte.
- Buscando información y encontrando los servicios que necesita.
- Buscando ayuda en cuestiones financieras y de seguro.
- Ayudando a mantener un registro de tus necesidades de atención médica y de tus citas.
- Hablando con tu equipo de atención médica en nombre tuyo, especialmente en momentos en los que no te sientas física o emocionalmente bien para hacerlo por ti mismo.
- Siendo un oyente comprensivo si necesitas ayuda para resolver un problema, o si sientes la necesidad de compartir tus inquietudes sobre el impacto del diagnóstico y del tratamiento en tu vida diaria.

Organización de tu Sistema de Apoyo

Si bien podría ser difícil o incómodo pedir ayuda, descubrirás que la mayoría de la gente se siente bien ayudando a los demás, especialmente si esa persona es un familiar, amigo o vecino que se preocupa por ti. Recuerda que en una situación similar probablemente harías lo mismo por un familiar o ser querido.

Para promover límites personales adecuados y para asegurarte de obtener ayuda en lo que realmente necesitas, te damos algunas ideas para organizar tu sistema de apoyo.

- Crea una lista de tareas que otros podrían hacer para ayudarte.
- Realiza una lista de las personas que pueden brindarte ayuda y apoyo.
- Contáctate con la lista de personas que podrían formar parte de tu sistema de apoyo; pregúntales cuándo y cómo estarían dispuestos a prestar ayuda.
- Crea un cronograma con las fechas, horas, tareas y nombres de las personas que aceptaron ayudarte (ve nuestro cronograma modelo).

- Conserva el cronograma y entrega copias a los miembros de tu sistema de apoyo.

El cuadro en las páginas 2.2 - 2.3 puede ayudarte a organizar las tareas para las que necesitas ayuda, las personas que pueden ayudarte y cuándo necesitas la ayuda.

Recursos en Línea para Ayudarte con Tu Sistema de Apoyo

Hay una serie de recursos en línea que te permiten crear páginas web para mantener informados a tus amigos y familiares sobre tu condición de salud, compartir tus necesidades y permitir que estas personas importantes te envíen palabras de aliento.

Lotsa Helping Hands

www.lotsahelpinghands.com

Lotsa Helping Hands es una forma simple e inmediata de que los amigos, familiares, colegas y vecinos ayuden a sus seres queridos necesitados.

Es un calendario grupal privado, fácil de usar, específicamente diseñado para organizar a los ayudantes, en el que todos pueden colaborar con el envío de alimentos, transporte y otras tareas necesarias para facilitar la vida del paciente durante los momentos de crisis médica, cuidados paliativos o agotamiento del familiar que está a cargo del cuidado. También es un lugar en donde puedes mantener actualizados a estos «círculos de la comunidad» sobre actualizaciones de estado, galerías de fotos, tableros de mensajes y más.

CarePages

www.carepages.com

CarePages.com es una comunidad en línea de personas que se unen para compartir los desafíos, las esperanzas y los triunfos de cualquier individuo que experimenta un problema de salud grave. A través de sitios web personalizados, los miembros pueden relacionar sus historias, publicar fotos y mantener actualizados a los amigos y familiares al instante. A su vez, los seres queridos pueden enviar mensajes de amor y de aliento. CarePages.com también ofrece distintos recursos y herramientas de apoyo para vivir una vida más comprensiva.

CaringBridge

www.caringbridge.org

CaringBridge ofrece sitios web gratuitos que conectan a las personas que experimentan un problema de salud importante para la familia y los amigos, a fin de facilitar el proceso. Los sitios web de CaringBridge ofrecen un espacio personal y privado para comunicarse y mostrar apoyo, y ahorrar tiempo y energía emocional cuando la salud es lo más importante. Los sitios web son fáciles de crear y utilizar. Los autores agregan información de salud actualizada para compartir sus historias y los visitantes dejan mensajes de amor, esperanza y compasión en el libro de visitas.

Cuadro de Organización del Sistema de Apoyo

Ayuda Necesaria	Días en que la Ayuda es Necesaria	Horario en que la Ayuda es Necesaria	Nombre de la Persona que Ofrece Ayuda/ Información de Contacto	Notas/Instrucciones
Acompañante a Citas Médicas				
Cuidado				
Cuidado de Niños				
Limpieza/Tareas Domésticas				
Ayuda con Cuestiones de Seguros				
Ayuda con Cuestiones de Pago de Facturas				

Cuadro de Organización del Sistema de Apoyo

Ayuda Necesaria	Días en que la Ayuda es Necesaria	Horario en que la Ayuda es Necesaria	Nombre de la Persona que Ofrece Ayuda/ Información de Contacto	Notas/Instrucciones
Acompañante a Citas Médicas				
Cuidado				
Cuidado de Niños				
Limpieza/Tareas Domésticas				
Ayuda con Cuestiones de Seguros				
Ayuda con Cuestiones de Pago de Facturas				

Información de Contacto Importante para Miembros de tu Equipo

Esta información puede ser útil si los miembros necesitan contactarse con otras personas en relación con su asignación de atención médica.

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____

Relación _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Nombre _____
Relación _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____