

# Quan estàs passant per una època amb quimioteràpia

# Reflexions que comparteix la Nora, de 18 anys

Tinc present que cadascú té una visió i pensament diferent en relació a la malaltia i les situacions que aquesta origina.

El que presento en aquesta exposició és la meva perspectiva, la que a mi m'ajuda.

# El que facilita davant les dificultats de viure el present

- ▶ Parlar de propostes per fer quan deixis l'hospital, així tens més ganes de sortir, estàs més il·lusionat...
- ▶ Recordar que "*Ya queda una cosa menos*", és a dir, que tot va avançant i cada dia que passa és un dia menys.
- ▶ Si fan regalets no cal que siguin coses materials.

# El que facilita davant les dificultats de viure el present

- Rebre vídeos, música,... que saben que a mi em poden agradar.
- Quan tens nostàlgia, un *bajón*, recordar moments viscuts que t'han agradat i pensar que tornaran a ser, o mirar fotos per motivar-te i tenir més ganes de sortir de l'hospital, ganes de lluitar i de seguir endavant.

# El que facilita davant les dificultats de viure el present

- ▶ Sentir que et pots recolzar en persones concretes.
- ▶ Poder expressar els meus sentiments a persones properes.
- ▶ Que et portin, o deixin, revistes o llibres jocs entretinguts i que et fan pensar.
- ▶ Aprofitar les activitats que s'ofereixen des de l'hospital: voluntaris, pallapupes, musicoteràpia, etc.

# Idees per regals...

Exemples de regals que m'han fet i m'han agradat més:

- Un àlbum de fotos que expressa sentiments compartits o records, que et fan pensar en bons moments...
- Un kit de *sabonets*, la meva amiga me'l va regalar per quan estigués bé em dutxés a casa, i expulsés tota la químió...

# Idees per regals...

Més exemples de regals:

- Un marc de fotos amb la foto dels meus amics i jo.
- Unes paral·leles per poder entrenar a l'hospital (m'agrada molt la gimnàstica!)
- Un regal que feia molt de temps que buscava a les botigues i no el trobava...

# M'ajuda...

- ✓ Quan em diuen: “*Yo no sé lo que estás pasando, pero te doy todo mi apoyo*”.
- ✓ O quan saben realment el que estic passant i em diuen: “*Tú eres muy fuerte*”, però això només ho accepto bé quan ho saben de veritat, si no fa mal.
- ✓ Quan m'expressen sentiments, com per exemple: que et diguin que t'estimen, que compten amb tu, que et troben a faltar...
- ✓ Quan et fan pensar en coses bones de cara al futur.



# No m'ajuda...

- Que no respectin la meva intimitat i em preguntin segons quines coses sense que hi hagi un mínim de confiança.
- Quan algú de l'entorn no és realista amb la situació i parla de la malaltia sense donar-li la importància que té.

# No m'ajuda...

- Quan em diuen: *Tú eres muy fuerte*, i no saben el que estic passant; però m'està dient una cosa com si estigues a la meva pell però no té ni idea; això em molesta.
- Que no entenguin que necessito descansar i alguns dies no puc contestar al mòbil o el Whatsapp.

# Idees principals...

No et pots rendir en aquest procés, perquè la malaltia hi és, la tinc; i, aleshores, o t'enfoneses en el camí o lluites.

I lluites amb... paciència; optimisme; valor; confiança en tu mateix, en les persones de l'equip mèdic, sanitari i la mestra, en la família, en els amics... i amb la companyia dels papis.



GRÀCIES NORA!!