



breath

**ΠΙΛΟΤΙΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ**
για τον Καρκίνο του Πνεύμονα

ΟΔΗΓΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

- Ψυχολογική Στήριξη
- Δημιουργική Απασχόληση
- Ενημέρωση & Καθοδήγηση



Το Πρόγραμμα Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης - BREATH παρέχεται δωρεάν για ασθενείς, φροντιστές και μέλη της οικογένειάς τους, σε συνεργασία με έμπειρους κι εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας.

Ομάδες Στήριξης Ασθενών και Φροντιστών



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΗΣ
ΟΜΑΔΙΚΗΣ & ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Στις ομάδες στήριξης ασθενών και φροντιστών, μπορείτε να μοιραστείτε και να συζητήσετε την εμπειρία, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σε ασφαλές περιβάλλον, με την καθοδήγηση ενός έμπειρου επαγγελματία ψυχικής υγείας. Στόχος είναι η βαθύτερη κατανόηση, η καλύτερη επικοινωνία με τον εαυτό και τους άλλους, και η ανακούφιση του άγχους και άλλων δυσάρεστων συναισθημάτων που μπορεί να βιώνετε.

Πραγματοποιούνται 10 ομαδικές συναντήσεις με ως και 10 συμμετέχοντες μέσω διαδικτύου ή δια ζώσης (κατά περίπτωση), μία φορά την εβδομάδα. Κάθε συνάντηση διαρκεί 90 λεπτά.

Αν ο αριθμός των συμμετεχόντων σε προγραμματισμένη συνεδρία δεν υπερβαίνει τα τρία άτομα, η συνάντηση μπορεί είτε να ακυρωθεί και να προγραμματιστεί σε νέα ημερομηνία ή να αντικατασταθεί από άλλη ομαδική σύνθεση είτε να διακοπεί οριστικά, λόγω χαμηλής συμμετοχής.

Η υπηρεσία παρέχεται δωρεάν από τη FairLife σε συνεργασία με την Εταιρία Αναλυτικής Ομαδικής και Οικογενειακής Ψυχοθεραπείας.

Συμβουλευτική Οικογένειας ή Ζεύγους



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΗΣ
ΟΜΑΔΙΚΗΣ & ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Στις συνεδρίες συμβουλευτικής οικογένειας ή ζεύγους, μπορείτε να συζητήσετε τυχόν δυσκολίες στις σχέσεις σας με τον/τη σύντροφο ή άλλα μέλη της οικογένειάς σας, με την καθοδήγηση ενός έμπειρου επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Πραγματοποιούνται έως 8 συνεδρίες μέσω διαδικτύου, τηλεφώνου ή δια ζώσης, μία φορά την εβδομάδα. Κάθε συνεδρία διαρκεί 75-80 λεπτά.

Η υπηρεσία παρέχεται δωρεάν από τη FairLife σε συνεργασία με την Εταιρία Αναλυτικής Ομαδικής και Οικογενειακής Ψυχοθεραπείας.

Ατομική Συμβουλευτική



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΗΣ
ΟΜΑΔΙΚΗΣ & ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Στις συνεδρίες ατομικής συμβουλευτικής, μπορείτε να επεξεργαστείτε:

- δυσάρεστα συναισθήματα, όπως φόβο, άγχος, στρες, θλίψη, και θυμό,
- δυσκολίες στην κατανόηση και την έκφραση των συναισθημάτων σας, και
- άλλες δυσκολίες που προκαλούνται από την ασθένεια ή/και τις παρενέργειες της θεραπείας.

Πραγματοποιούνται έως 8 ατομικές συνεδρίες με έμπειρους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, μέσω διαδικτύου, τηλεφώνου ή δια ζώσης, μία φορά την εβδομάδα. Κάθε συνεδρία διαρκεί 45-50 λεπτά.

Η υπηρεσία παρέχεται δωρεάν από τη FairLife σε συνεργασία με την Εταιρία Αναλυτικής Ομαδικής και Οικογενειακής Ψυχοθεραπείας.

Όροι Συμμετοχής στο πρόγραμμα

Για την ομαλή και αποτελεσματική λειτουργία του Προγράμματος, είναι σημαντικό να διαβάσετε τους [όρους συμμετοχής](#) και να θυμάστε ότι:

- Μπορείτε να ακυρώσετε μία προγραμματισμένη ατομική, οικογενειακή ή ομαδική συνεδρία έως και 24 ώρες πριν την έναρξή της, σε συνεννόηση με τον ψυχοθεραπευτή σας.
- Αν ακυρώσετε δύο ατομικές, οικογενειακές ή ομαδικές συνεδρίες συνεχόμενα, τότε οι συνεδρίες σας θα διακόπτονται.
- Αν απουσιάσετε από μία προγραμματισμένη ατομική, οικογενειακή ή ομαδική συνεδρία χωρίς να ενημερώσετε τον ψυχοθεραπευτή, τότε οι συνεδρίες σας θα διακόπτονται.
- Το Πρόγραμμα υλοποιείται με πόρους της FAIRLIFE L.C.C. ή/και με την χορηγία τρίτων παρόχων. Για τον λόγο αυτό, είναι διαθέσιμο μέχρι να εξαντληθούν οι διαθέσιμοι πόροι ή/και όσο διαρκεί η χορηγία από τον τρίτο πάροχο. Σε κάθε περίπτωση, η διακοπή ή τροποποίηση του Προγράμματος εν μέρει ή στο σύνολό του, η διακοπή μεμονωμένης παροχής είτε η τροποποίηση των υπηρεσιών ή/και των παρόχων του Προγράμματος επαφίεται στην αποκλειστική κρίση της FAIRLIFE LCC.

Ομάδα Δημιουργικής Απασχόλησης - Μαθήματα Pilates



Σε συνεργασία με το [Just Pilates Studio](#), παρέχουμε σε ασθενείς και φροντιστές τη δυνατότητα συμμετοχής σε **ομαδικά μαθήματα πιλάτες**, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της αναπνευστικής λειτουργίας αλλά και της ψυχικής διάθεσης.

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται **διαδικτυακά** με την πολύτιμη καθοδήγηση της ομάδας του [Just Pilates Studio](#).

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 210 8220347

ΤΜΗΜΑ ΑΣΘΕΝΩΝ | Κάθε Πέμπτη 16:30 - 17:30

ΤΜΗΜΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ | Κάθε Πέμπτη 17:30 - 18:30

Στο πλαίσιο του Προγράμματος BREATH, μπορείτε επιπλέον να απευθυνθείτε σε συνεργαζόμενους φορείς για:

Στήριξη Παιδιών, Εφήβων και Γονέων στο Πένθος



Η [Μέριμνα](#) παρέχει συμβουλευτική στήριξη σε παιδιά, εφήβους και γονείς που αντιμετωπίζουν την απώλεια ή το ενδεχόμενο της απώλειας ενός αγαπημένου προσώπου λόγω καρκίνου του πνεύμονα.

Συγκεκριμένα, παρέχονται δωρεάν οι ακόλουθες υπηρεσίες:

- Ατομικές συνεδρίες για παιδιά και εφήβους
- Ομάδες στήριξης για παιδιά που πενθούν
- Ομάδες στήριξης για γονείς που πενθούν την απώλεια συντρόφου

Μπορείτε να καλείτε στη [Μέριμνα](#) από Δευτέρα έως Παρασκευή, στις παρακάτω τηλεφωνικές γραμμές:

Τηλεφωνική Γραμμή Στήριξης - Αθήνα: 210 646 3622

Εργάσιμες ημέρες, 10:00πμ - 17:00μμ, για κατοίκους κεντρικής και νότιας Ελλάδας καθώς και Κυκλάδων.

Τηλεφωνική Γραμμή Στήριξης - Θεσσαλονίκη: 2310 510010

Εργάσιμες ημέρες, 10:00πμ - 18:00μμ, για κατοίκους βόρειας Ελλάδας, Ιόνιων νήσων και Δωδεκανήσων.

Καθοδήγηση Ασθενών - Προσωπικός Βοηθός Υγείας



Το **Κέντρο Καθοδήγησης Καρκινοπαθών - Κ3** προσφέρει άμεση και έγκυρη ενημέρωση για τα δικαιώματα των ασθενών με καρκίνο καθώς και σχετικά νομικά ζητήματα και υπηρεσίες:

- ▶ Μέσω του ιστότοπου www.kapa3.gr
- ▶ Μέσω της δωρεάν εφαρμογής για κινητά (Android και iOS) - **Προσωπικός Βοηθός Υγείας**, της πρώτης ψηφιακής πλατφόρμας που προσφέρει εξατομικευμένες πληροφορίες και υποστήριξη στους ασθενείς με καρκίνο στην Ελλάδα
- ▶ Μέσω της **Κινητής Μονάδας Πρόληψης και Αντιμετώπισης (Mobile Response and Prevention Unit)** που διεκπεραιώνει αιτήσεις για ενημέρωση και επίλυση γραφειοκρατικών ζητημάτων. Οι άνθρωποι του Κ3 στο Θεαγένειο Αντικαρκινικό Νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης, επεξεργάζονται τις αιτήσεις των ασθενών για να τις υποβάλουν στην κατάλληλη δημόσια υπηρεσία ή δομή, παρέχοντας έτσι κοινωνική φροντίδα παράλληλα με την ιατρική περίθαλψη.

Επικοινωνία

Αθήνα: 210 5221424

Από Δευτέρα ως Παρασκευή, 10:00πμ - 18:00μμ, Πειραιώς 6, 2ος όροφος, Αθήνα, 104 31.

Θεσσαλονίκη: 6982 003 282

Από Δευτέρα ως Παρασκευή, 9:00πμ - 14:00μμ, Θεαγένειο Αντικαρκινικό Νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης, Ισόγειο - Είσοδος (δίπλα στις Πληροφορίες), Αλεξάνδρου Συμεωνίδη 2, Θεσσαλονίκη, 546 39.

Πάρε την ΑΝΑΣΑ που χρειάζεσαι!

Κάλεσε μας στη Γραμμή Ενημέρωσης 111 57 για περισσότερες πληροφορίες!



Βρες περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα μας
<https://fairlifelcc.com/breath-programma-psychokoinonikis-ypostirixis/>