

Jak być opiekunem



Opiekun to osoba, która pomaga opiekować się osobą chorą na raka. Najczęściej główny opiekun nie jest za tę pracę opłacany – zazwyczaj jest to małżonek, partner lub dorosłe dziecko. Czasem tę rolę mogą pełnić bliscy przyjaciele, współpracownicy lub sąsiedzi. Opiekun jest kluczowym elementem opieki medycznej pacjenta chorego na raka.



Co robi taki opiekun?

Opiekun jest częścią zespołu leczenia raka, do którego należy również pacjent i personel medyczny.

Opiekunowie wykonują wiele prac, aby pomóc pacjentowi z rakiem, jak na przykład:

- Pomagają kąpać się, ubierać i wykonywać zabiegi pielęgnacyjne.
- Jeść i odpoczywać.
- Brać lekarstwa.
- Pilnować terminów wizyt u lekarza.
- Rozwiązywać problemy z ubezpieczeniem.
- Wozić pacjenta na wizyty.
- Pomagać w wypełnianiu potrzeb innych członków rodziny.
- Rozmawiać z zespołem leczenia onkologicznego.
- Pomagać pacjentowi prowadzić możliwie najbardziej normalne życie.



Jak być dobrym opiekunem

Dobry opiekun to na ogół jedna osoba, która wie wszystko, co się dzieje z pacjentem.

Nie obawiaj się zadawać pytań i robić notatek podczas wizyt lekarskich. Dowiedz się, kim są członkowie zespołu opieki medycznej leczenia raka i jak się z nimi kontaktować.

- Zaangażuj pacjenta tak bardzo, jak to jest to możliwe, w wykonywanie swojej części na drodze do poprawy zdrowia.
- Pozwól pacjentowi z rakiem podejmować decyzje. Jeśli są oni przytłoczeni podejmowaniem decyzji, pozostawiaj im najprostsze wybory.

- Jeżeli pacjent chory na raka robi rzeczy, które mogą mu zaszkodzić, szukaj pomocy i rozmawiaj z zespołem leczenia onkologicznego. (Kwestie takie jak niezażywanie leków lub niestosowanie się do limitów aktywności to złe decyzje, które nie powinny być ignorowane).
- Czasem będziesz musiał(-a) ustalić z pacjentem pewne ograniczenia. Na przykład pozostaw dbanie o siebie pacjentowi na tyle, na ile jest to możliwe i zachęć go/ją do rozmowy o sprawach innych niż rak czy choroba.
- Pamiętaj, że ty również możesz skorzystać z profesjonalnej pomocy. Jest to normalne, aby czuć się przytłoczonym, kiedy opiekujemy się kimś chorym na raka. Poproś zespół onkologiczny o pomoc, kiedy będzie ci potrzebna.
- Zadbaj o swoje własne potrzeby. Kiedy pomagasz osobie z rakiem, musisz również zadbać o siebie. Nie opuszczaj swoich planowanych wizyt lekarskich, wysypiaj się, ćwicz, jedz zdrowe posiłki i utrzymuj swoją normalną rutynę, kiedy to tylko jest możliwe.
- Nie próbuj robić wszystkiego samemu! Poproś innych o pomoc. Zaangażuj ich w swoje życie i w to, co musi być zrobione dla pacjenta.



Kiedy inni chcą pomóc

- Prośba o pomoc lub przyjęcie oferowanej pomocy pomoże na zmniejszenie stresu i da ci czas na zajęcie się sobą.
- Zidentyfikuj sytuacje, kiedy możesz potrzebować pomocy.
- Sporządź listę lub zaznacz je w kalendarzu.

- Zwołuj regularne zebrania rodziny, aby każdy był zaangażowany.
- Zapytaj rodzinę i przyjaciół, kiedy mogą ci pomóc i jakie prace według nich mogą wykonywać. Bardzo jasno określ, czego potrzebujesz.
- Kiedy ponownie usłyszysz od każdej osoby, odnotuj to na liście, aby mieć pewność, że określone potrzeby zostaną zaspokojone.



Co zrobić, jeżeli coś ci nie wyszło?

Bez względu na to co robisz, dojdiesz prawdopodobnie do momentu, kiedy poczujesz, że jednak nie zrobiłeś(-aś) czegoś tak dobrze jak chciałeś(-aś). Jako opiekun starasz się zrobić wszystko najlepiej, jak tylko możesz. Czasami będziesz czuł(-a), że mogłeś(-aś) poradzić sobie z sytuacją lepiej lub zrobić coś w lepszy sposób. Próbuj się nie obwiniać. Znajdź sposób, aby sobie wybaczyć i przejdź nad tym do porządku dziennego. Spróbuj potraktować to z humorem. Koncentruj się na tym, co robisz dobrze.

Nie jest łatwo być opiekunem, ale może to dawać satysfakcję.



Aby otrzymać więcej informacji i odpowiedzi na pytania wejdź na stronę American Cancer Society **cancer.org** lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

