

Jak być opiekunem

Being a Caregiver - Polish

Opiekun to osoba, która pomaga osobie chorej na raka, najczęściej bez opłaty za tę pracę. W większości przypadków głównym opiekunem jest mąż, partner lub dorosłe dziecko. Czasem tę rolę mogą pełnić bliscy przyjaciele, współpracownicy lub sąsiedzi. Opiekun jest częścią opieki medycznej pacjenta chorego na raka.

Co robi opiekun?

Opiekun jest częścią zespołu leczenia raka, do którego należy również pacjent i personel medyczny. Opiekun wykonuje wiele prac, jak na przykład:

- Pomaga karmić, ubierać i kąpać pacjenta.
- Zapewnia, że pacjent je i odpoczywa.
- Sprawdza, czy pacjent bierze leki tak jak mu polecono.
- Pilnuje terminów wizyt u lekarza.
- Rozwiązuje problemy z ubezpieczeniem.
- Wozi pacjenta.
- Pomaga w wypełnianiu potrzeb innych członków rodziny.
- Rozmawia z zespołem leczenia raka o stanie pacjenta.
- Pomaga pacjentowi mieć jak 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 w proces planowania jego opieki. Pomóż pacjentowi wykonywać jego/jej część pracy, która ma doprowadzić do poprawienia jego/jej stanu zdrowia.
- Pozwól pacjentowi z rakiem podejmować decyzje. Jeżeli pacjent dokonuje złych wyborów, porozmawiaj z nim/nią o tych decyzjach. Następnie porozmawiaj z zespołem leczenia raka i uzyskaj jego pomoc. (Kwestie takie, jak niezazywanie leków lub niestosowanie się do limitów aktywności to złe decyzje, które nie mogą 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 sfrustrowanym, podenerwowanym i zestresowanym, kiedy opiekujemy się kimś chorym na raka. Poproś o pomoc zespół leczenia raka, kiedy będzie to potrzebne.

- Zadbaj o swoje własne potrzeby. Kiedy pomagasz osobie ukochanej, musisz również pomyśleć o sobie. 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 to, co musi być zrobione dla ukochanej osoby.

Kiedy inni chcą pomóc

Prośba o pomoc lub przyjęcie oferowanej pomocy pomoże na zmniejszenie stresu i da ci czas na zajęcie się sobą. Rodzina i przyjaciele często chcą pomóc, ale mogą nie wiedzieć, jak to zrobić, lub czego potrzebujesz. Oto pewne wskazówki, jak współpracować z rodziną i przyjaciółmi:

- Zidentyfikuj działania, w których potrzebujesz pomocy. Sporządź listę.
- Zwołuj regularne zebrania rodziny, aby każdy miał aktualne informacje. Wykorzystuj te spotkania na planowanie opieki nad pacjentem. Włącz w to pacjenta.
- 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 potrzebna praca została wykonana.

Co zrobić, jeżeli coś nie wyszło?

Bez względu na to co robisz, dojdiesz prawdopodobnie do momentu, kiedy poczujesz, że jednak nie zrobiłeś/aś dla ukochanej osoby wszystkiego, co możliwe. Nawet jeżeli starasz się robić wszystko jak najlepiej, będą sytuacje, kiedy uznasz, że mogłeś/aś zrobić to lepiej. Próbuj nie obwiniać się. Znajdź sposób, aby sobie przebaczyć i przejdź nad tym do porządku dziennego. Pomoże ci, gdy będziesz pamiętał/a, że zawsze będziesz robić błędy i spróbuj potraktować to z humorem. Koncentruj się na tym, co robisz dobrze.

Opiekowanie się kimś, kto przechodzi leczenie nowotworu, jest bardzo wymagającą pracą, ale wykonywanie jej dobrze może dać ci poczucie ważności i dumy. Te pozytywne uczucia mogą dać ci siłę do działania tak długo, jak to będzie potrzebne.

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

Aby otrzymać więcej informacji o roli opiekuna, zadzwoń do American Cancer Society pod numer **1-800-227-2345** lub wejdź na stronę **cancer.org**.

