

# 担任 看护人

Being a Caregiver – Simplified Chinese

看护人是为癌症患者提供最多帮助的人，而且没有报酬。大多数情况下，配偶、伴侣或成人子女担任看护的工作。有时亲密的朋友、同事或邻居也可能承担看护任务。看护人在癌症病人看护中起着重要的作用。

## 看护人做哪些工作？

看护人、患者和医护人员都是癌症护理团队的一员。看护人做许多工作，例如：

- 帮助患者进食、穿衣和洗澡。
- 确保患者吃东西并得到休息。
- 亲眼监督患者按要求服药。
- 跟踪管理和医生预约的时间。
- 处理保险问题。
- 驾车接送患者。
- 为其他家庭成员的需求提供帮助。
- 与癌症护理团队交流患者的情况。
- 帮助患者尽可能像正常人一样地生活。

## 如何成为优秀的看护人

优秀看护人通常对患者的一切情况了如指掌。在就诊期间不惧于提问并做详细记录。

了解癌症护理团队的成员及其联系方式。

- 使患者一直参与其自身的护理计划。帮助患者尽自己最大的努力以改善健康状况。
- 让癌症患者自己做决策。如果患者做出了不合适的选择，与他们就其选择的情况进行沟通。然后向癌症护理团队报告，获得他们的帮助。（例如，患者不服药或未遵守活动限制等都属于不合适的选择，这些情况不应忽视。）
- 有时您可能需要对患者设定限制。例如，让患者尽可能自己照料自己，并鼓励他们谈论癌症和疾病以外的话题。
- 请记住，这里也会为您提供专业的帮助。在照料癌症患者的过程中，看护人感到懊恼、沮丧或有压力都是正常

的现象。需要时，请癌症护理团队提供帮助。

- 关注您自身的需求。帮助您所挚爱的人时，您必须还要照顾好自己。确保不要耽误您与自己医生的预约，保证足够的睡眠、运动和健康的饮食，并尽量保持正常的日常生活。
- 不要一个人独自支撑！请他人帮忙，为您分担那些您必须为自己所挚爱的人做的事情。

## 在他人想帮忙时

主动寻求帮助或接受他人的帮助可以部分缓解您的压力，这样您就有一点时间可以照顾自己。家人和朋友通常想帮忙，但可能不知道如何做，也不了解您具体需要什么。以下是与家人和朋友合作的一些技巧：

- 找出您在哪些方面需要帮助。制订一份清单。
- 定期召开家庭会议，让每个人都了解最新情况。利用开会时间计划对患者的护理。让患者本人也参与。
- 询问家人和朋友他们何时可以帮忙，以及他们认为自己能做哪些事情。确保大家都对您的需求了如指掌。
- 收到每个人的回应后，在您的清单上做记录，确保他们满足了您的需求。

## 如果我弄糟了怎么办？

无论您做了多少工作，您都可能在某一时刻感觉自己让您所挚爱的人失望了。即使

尽了最大的努力，您也可能感觉自己做得还不够。不要对自己太苛刻。想办法原谅自己，继续前行。想着自己还会犯错误，尽量保持幽默、乐观的态度，这样会对您有所帮助。将注意力放在您做得出色的事项上。

照看接受癌症治疗的患者是一项艰巨的工作，如果做得好，会让您感到非常有意义、自豪。这些正能量的感觉会赋予您力量，陪伴您继续在这条路上前行。

看护工作很艰辛，但您会很有成就感。

要了解有关看护人的更多信息，请拨打美国癌症学会的电话 **1-800-227-2345** 或浏览网站 **cancer.org**。

