

# Бути помічником пацієнта...



Помічник пацієнта — це хтось, хто допомагає піклуватися про людину з раком. У більшості випадків послуги основного помічника пацієнта не оплачуються; як правило, це чоловік (дружина), партнер або повнолітня дитина. Іноді цю роль можуть виконувати близькі друзі, колеги або сусіди. Помічник пацієнта — ключовий елемент догляду за людиною з раком.



## Що робить помічник пацієнта?

Помічник пацієнта є частиною команди онкологічної допомоги,

до якої також входять сама людина з раком і медичний персонал. Помічники пацієнтів роблять багато речей, щоб допомагати людям з раком, наприклад:

- Митися, доглядати за собою й одягатися.
- Їсти та відпочивати.
- Приймати ліки.
- Слідкувати за призначеними зустрічами.
- Опікуватися проблемами зі страхуванням.
- Діставатися на зустрічі та з них.
- Допомогати з потребами інших членів родини.
- Говорити з командою онкологічної допомоги.
- Жити якомога нормальнішим життям.



## Як бути хорошим помічником пацієнта...

Хороший помічник пацієнта — це нерідко хтось, хто знає все, що відбувається з цим пацієнтом. Під час візитів до лікаря не бійтеся ставити запитання та робити нотатки! Дізнайтеся, хто входить до складу команди онкологічної допомоги, та знайте, як з ними зв'язатися.

- Якомога більше залучайте людину з раком, щоб вона робила свій внесок в одужання!

- Дозволяйте людині з раком приймати рішення. Якщо вона перевантажена рішеннями, дайте їй простий вибір.
- Якщо людина з раком робить щось, що може завдати їй шкоди, зверніться по допомогу та поговоріть з командою онкологічної допомоги. (Такі речі, як відмова від прийому ліків або недотримання обмежень щодо фізичної активності, можуть бути поганим вибором, який не варто ігнорувати.)
- Іноді вам може знадобитися встановити обмеження разом з пацієнтом. Наприклад, попросіть його піклуватися про себе настільки, наскільки він може, та заохочуйте говорити на інші теми, окрім раку та хвороби.
- Пам'ятайте, що професійна допомога доступна і для вас! Коли доглядаєш за кимось з раком, нормальним є іноді відчувати себе приголомшеним. Коли вам потрібна допомога, попросіть про неї команду онкологічної допомоги.
- Подбайте й про свої власні потреби. Допомагаючи людині з раком, ви також повинні дбати про себе. Обов'язково відвідуйте своїх лікарів, висипайтеся, займайтеся фізичними вправами, їжте здорову їжу та якомога більше дотримуйтеся свого звичного способу життя.
- Не намагайтеся робити все це самостійно! Звертайтеся до інших! Залучайте їх до свого життя та того, що ви повинні робити для пацієнта.



### Коли інші хочуть допомогти...

- Звертаючись по допомогу або дозволяючи іншим допомагати, ви зможете зняти з себе частину навантаження та приділити час турботі про себе.
- Подумайте про ситуації, в яких вам може знадобитися допомога.
- Складіть список або занотуйте їх у календарі.
- Регулярно проводьте зустрічі членів сім'ї, щоб усі були залучені в процес.
- Використовуйте ці зустрічі для оновлення інформації та планування догляду за пацієнтом.
- Включіть і людину з раком!
- Запитайте сім'ю та друзів, коли саме вони можуть допомогти, та яку роботу, на їхню думку, вони можуть виконати. Чітко формулюйте, що вам потрібно.
- Коли ви отримаєте відповіді від кожної людини, занотуйте їх у свій список, щоб упевнитись, що вони подбали про те, що вам потрібно.



### Що, якщо я все зіпсую?

Незалежно від того, що ви робите, ви, ймовірно, дійдете до моменту, коли відчуєте, що зробили щось не так добре, як хотіли б. Як помічник пацієнта, ви робите все, що можете. Іноді ви відчуватимете, що могли б впоратися із ситуацією краще або зробити щось у кращий спосіб. Спробуйте не звинувачувати себе! Знайдіть спосіб пробачити себе та рухайтесь далі. Спробуйте ставитися до цього з гумором. Зосередьтеся на тих речах, які робите добре.

Бути помічником пацієнта нелегко, але це може бути таким, що винагороджує.



Для отримання додаткової інформації та пояснень, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!

