



# Lè ou se yon Èd- Swen sante

*Being a Caregiver – Haitian Creole*

Yon èd-swen sante se moun k ap ede moun ki gen kansè pi souvan – san li pa touche pou fè sa. Nan pifò ka yo, èd-swen sante prensipal la se yon madanm/mari, patnè oswa yon pitit adilt. Pafwa zanmi pwòch, kamarad travay, oswa vwazen ka jwe wòl sa a. Èd-swen sante a se yon pati enpòtan nan swen sante pasyan ki gen kansè a.

## Kisa yon èd-swen fè?

Èd-swen se yon pati nan ekip swen pou kansè a. ekip sa a gen ladan pasyan an ak ekip medikal li. Èd-swen sante yo fè anpil bagay, tankou:

- Ede pasyan an manje, abiye ak benyen.
- Asire pasyan an manje ak repoze.
- Wè si pasyan an pran medikaman jan doktè di li pou fè sa.
- Swiv randevou yo.
- Rezoud pwoblèm asirans yo.
- Kondi pasyan an.
- Ede avèk bezwen lòt manm fanmi an.
- Pale avèk ekip swen sante a sou fason pasyan an ye.
- Ede pasyan an viv yon lavi nòmal otank posib.

## Fason pou ou se yon bon èd-swen sante

Yon bon èd-swen sante se souvan yon moun ki konnen tout sa k ap pase avèk pasyan an. Pa pè poze kesyon epi pran nòt pandan vizit yo nan klinik doktè a. Aprann kimoun manm ekip swen kansè a ye epitou konnen fason pou kontakte yo.

- Toujou fè pasyan an patisipe nan planifikasyon swen sante li. Ede pasyan an patisipe pou li vin pi byen.
- Kite moun ki gen kansè a pran desizyon yo. Si pasyan an fè move chwa, pale avèk li konsènan chwa li fè yo. Answit pale sou sa avèk ekip swen kansè a epi mande yo pou ede pasyan an. (Bagay tankou fason pou pran medikaman oswa lè pasyan an pa swiv limit aktivite yo, sa ka se move chwa ou pa ta dwe meprize.
- Pafwa ou ta ka bezwen fikse limit yo avèk pasyan an. Pa egzanp, fè pasyan an pran swen tèt li poukont li otank li kapab, epitou ankouraje pou pale sou sijè ki pa kansè ak maladi.

- Sonje gen èd pwofesyonèl ki la pou ou tou. Li nòmal pou santi ou fwistre, ankòlè ak estrese lè w ap pran swen yon moun ki gen kansè. Mande ekip swen kansè a oswa yon moun pou ede ou lè ou bezwen èd.
- Satisfè pwòp bezwen ou yo. Pandan w ap ede yon moun ou renmen, ou dwe pran swen tè ou tou. Sonje pou ale nan randevou pa ou yo, dòmi ase, fè egzèsis fizik, manje sa ki bon pou sante ou, epi kenbe woutin nòmal otan ou kapab.
- Pa eseye fè tout bagay poukont ou! Kontakte kèk lòt moun. Fè yo patisipe nan lavi ou ak nan aktivite ou dwe fè pou moun ou renmen an.

## Lè lòt moun vle bay èd

Si ou mande èd oswa si ou kite lòt moun ede ou sa kapab retire presyon epi pèmèt ou jwenn tan pou pran swen tè ou. Souvan fanmi ak zanmi yo vle bay èd men yo pa ka konnen kijan ou bezwen èd la oswa kisa ou bezwen. Men kèk ti konsèy pou travay avèk fanmi ak zanmi yo:

- Chèche domèn kote ou bezwen èd la. Fè yon lis.
- Òganize reyinyon regilye avèk fanmi an pou bay yo dènye enfòmasyon yo. Itilize reyinyon sa yo kòm yon moman pou planifye swen pasyan an. Mete pasyan an ladan.
- Mande fanmi an ak zanmi yo lè yo kapab bay èd ak ki djòb yo panse yo kapab fè. Fè yo konnen sa ou bezwen an aklè nèt.
- Lè ou tande repons chak moun, ekri li nan lis ou pou asire yo pran swen sa ou te bezwen an.

## Kisa pou mwen fè si mwen echwe nan sa m ap fè a.

Kèlkeswa sa w ap fè a, w ap ka rive nan yon pwen kote ou santi ou te echwe nan pran swen moun ou renmen an nan yon fason. Menmsi ou fè tout sa ou kapab, gen kèk moman w ap santi ou te kapab fè pi byen. Pa eseye repwoche tè ou. Jwenn yon fason pou padone tè ou epi pou avanse. Sa ap ede ou toujou sonje w ap kontinye fè erè epitou eseye kenbe yon bon santiman sou sa. Konsantre sou aktivite w ap fè byen yo.

Pran swen yon moun k ap swiv tretman pou kansè se yon djòb ki egzijan, men lè ou bon ladan, sa kapab ou yon sans enpòtans ak fyète. Santiman pozitif sa yo kapab ba ou fòs pou kontinye pandan tout tan pasyan nan bezwen ou.

Li pa fasil pou se yon èd-swen sante, men sa kapab enteresan.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou fè lè ou se yon èd-swen sante, rele Sosyete Ameriken pou Kansè (American Cancer Society) nan nimewo **1-800-227-2345** oswa ale sou sitwèb nou nan **cancer.org**.

