



Ang pagiging isang Caregiver (Tagapag-alaga)

Being a Caregiver – Tagalog

Ang caregiver (tagapag-alaga) ay isang taong tumutulong sa taong may kanser na pinakamadalas – hindi binabayaran para gawin ito. Sa karamihan ng mga pagkakataon, ang pangunahing caregiver ay ang asawa, partner, o isang anak na nasa hustong edad. Paminsan-minsan ay maaaring gampanan ito ng mga malapit na kaibigan, katrabaho, o kapitbahay. Ang caregiver ay ang pangunahing bahagi ng pangangalaga ng pasyenteng may kanser.

Ano ang ginagawa ng isang caregiver?

Ang caregiver ay bahagi ng pangkat na nangangalaga sa kanser, na kinabibilangan din ng pasyente at ng medikal na staff. Maraming ginagawa ang mga caregiver, kagaya ng:

- Pagtulong sa pagpapakain, pagbibihis, at pagpapaligo sa pasyente.
- Pagsiguro na ang pasyente ay nakakakain at nakakapagpahinga.
- Pagsiguro na iniinom ng pasyente ang mga gamot gaya ng ibinibilin sa kanila.
- Pagsubaybay sa mga appointment.
- Pag-asikaso sa mga problema sa insurance.
- Pagkaloob ng transportasyon sa pasyente.
- Pagtulong para sa ibang mga pangangailangan ng ibang mga miyembro ng pamilya.
- Pakikipag-usap sa pangkat na nangangalaga sa cancer tungkol sa kalagayan ng pasyente.
- Pagtulong sa pasyenteng mamuhay nang normal hangga't maaari.

Paano maging isang mabuting caregiver

Ang isang mabuting caregiver ay madalas na isang taong may kaalaman sa lahat ng nangyayari sa pasyente. Huwag matakot na magtanong at magtala sa mga panahon ng pagbisita sa doktor. Alamin kung sinu-sino ang mga miyembro ng pangkat sa pangangalaga ng kanser at alamin kung paano makipag-ugnay sa kanila.

- Panatiliing kabahagi ang pasyente sa pagpapalano ng kanilang pangangalaga. Tulungan ang pasyenteng magampanan nang mas mabuti ang kanilang papel.
- Hayaan ang pasyenteng may kanser na gumawa ng mga desisyon. Kung ang pasyente ay gumagawa ng mga maling desisyon, kausapin sila tungkol sa kanilang mga pagpapasya. Pagkatapos ay makipag-usap sa pangkat sa pangangalaga ng kanser at hingin ang kanilang tulong. (Ang mga bagay na kagaya ng hindi pag-inom ng mga gamot o hindi pagsunod sa mga limitasyon ng aktibidad ay maaaring mga maling desisyong hindi dapat ipagwalang-bahala.
- Paminsan-minsan ay maaaring kailanganin mong magtakda ng mga limitasyon sa pasyente.

Halimbawa, hayaan ang pasyenteng alagaan ang kanilang sarili hangga't kaya nila, at hikayatin silang pag-usapan ang ibang mga bagay na maliban sa kanser at sakit.

- Tandaang may propesyonal na tulong din para sa iyo. Normal lang na masiphayo, mainis, at ma-stress kapag inaalagaan ang isang taong may kanser. Humingi ng tulong sa pangkat sa pangangalaga ng kanser kapag kailangan mo ito.
- Pangalagaan ang iyong mga pangangailangan. Habang tinutulungan mo ang iyong mahal sa buhay, dapat mo ring alagaan ang iyong sarili. Siguraduhing pinupuntahan mo ang iyong sariling mga appointment sa doktor, nakakatulog ka nang sapat, nakakapag-ehersisyo, nakakakain ng masusustansyang pagkain, at napapanatili mo ang iyong normal na rutina hangga't maaari.
- Huwag gawin lahat nang mag-isa! Humingi ng tulong sa iba. Gawin silang bahagi ng iyong buhay at ng mga bagay na dapat mong gawin para sa iyong mahal sa buhay.

Kapag nais tumulong ng iba.

Ang paghingi ng tulong o pagpapahintulot sa iba na tumulong ay makakapag-alis ng pressure at makapagpapahintulot sa iyo ng panahon para mapangalagaan ang iyong sarili. Ang pamilya at mga kaibigan ay madalas na nagnanais na makatulong ngunit maaaring hindi nila alam kung paano o kung ano ang iyong kailangan. Narito ang ilang mga tip sa pakikipagtulungan sa pamilya at mga kaibigan:

- Tuklasin ang mga aspeto kung saan ikaw ay nangangailangan ng tulong. Gumawa ng isang listahan.
- Magdaos ng regular na pagpupulong ng pamilya upang mapanatiling up-to-date ang lahat. Gamitin ang mga pagpupulong na ito bilang panahon para planuhin ang pangangalaga sa pasyente. Gawing kabahagi ang pasyente.
- Tanungin ang pamilya at mga kaibigan kung kailangan sila maaaring tumulong at kung anong mga gawain ang sa tingin nila ay magagawa nila. Maging napakalinaw sa kung ano ang kailangan mo.
- Kapag tumugon ang bawat isang tao, itala ito sa iyong listahan at siguraduhing napangalagaan nila ang kailangan mo.

Paano kung nagkamali ako?

Anuman ang iyong gawin, maaari kang umabot sa punto kung saan sa isang paraan ay nararamdaman mong nabigo mo ang iyong mahal sa buhay. Sa kabila ng iyong pagsusumikap, maaaring magkaroon ng pagkakataong maramdaman mong mas mahusay pa sana ang iyong ginawa. Subukang huwag sisihin ang iyong sarili. Humanap ng paraan para mapatawad mo ang iyong sarili at magpatuloy. Makakatulong na isaisip na patuloy kang magkakamali at subukang maging masayahin tungkol dito. Ituon ang pansin sa mga bagay na ginagawa mo nang mabuti.

Ang pag-aalaga sa isang taong dumadaan sa pagpapagamot para sa kanser ay isang mahirap na gawain, ngunit ang pagiging mahusay sa bagay na ito ay makapagbibigay sa iyo ng kabuluhan at pagkakaroon ng maipagmamalaki. Ang mga positibong pakiramdam na ito ay makakapagbibigay sa iyo ng lakas para magpatuloy hangga't ikaw ay kailangan.

Hindi madali ang maging isang caregiver, ngunit ito ay maaaring maging kasiya-siya.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagiging isang caregiver, tumawag sa American Cancer Society sa **1-800-227-2345** o bisitahin kami online sa **cancer.org**.

