

Роль помощника пациента

Being a Caregiver - Russian

Помощник пациента — это человек, который чаще всего помогает лицу с диагнозом «рак», не получая за это денег. В большинстве случаев основным помощником пациента является его супруг, спутник жизни или взрослый ребёнок. Иногда эту роль могут играть близкие друзья, коллеги по работе или соседи. Помощник пациента — ключевое звено оказания помощи пациенту с диагнозом «рак».

Что делает помощник пациента?

Помощник пациента является частью группы по оказанию онкологической помощи, в которую также входят сам пациент и медицинский персонал. Помощники делают многое, например:

- Помогают кормить, одевать и мыть пациента.
- Следят за тем, чтобы пациент ел и отдыхал.
- Следят за тем, чтобы пациент принимал препараты так, как ему было сказано.
- Следят за визитами к врачу.
- Занимаются страховыми проблемами.
- Возят пациента на машине.
- Помогают с нуждами других членов семьи.
- Рассказывают группе по оказанию онкологической помощи о том, как дела у пациента.
- Помогают пациенту жить как можно более нормальной жизнью.

Как быть хорошим помощником пациента

Хороший помощник часто является единственным человеком, который знает всё, что происходит с пациентом. Во время визитов к врачу не бойтесь задавать вопросы и делать заметки! Узнайте, кто члены группы по оказанию онкологической помощи и как с ними связаться.

- Проследите, чтобы пациент участвовал в планировании своего медицинского обсуждения. Помогайте пациенту выполнять свою часть работы по улучшению состояния его здоровья.
- Позволяйте человеку, у которого рак, самому принимать решения! Если пациент принимает неразумные решения, говорите с ним о его выборе. Затем обсуждайте это с группой по оказанию онкологической помощи и получайте от них помощь. (Такие вещи, как отказ от приёма препаратов или несоблюдение ограничений активности, могут быть плохим решением, которое не стоит игнорировать.)
- Иногда Вам может потребоваться устанавливать с пациентом ограничения. Например, поощряйте самообслуживание

пациента в такой степени, на какую он только способен, и настоятельно рекомендуем ему говорить о каких-то иных вещах, нежели рак и болезнь.

- Помните, что профессиональная помощь доступна также и Вам! При оказании помощи кому-либо с диагнозом «рак» считается нормальным испытывать разочарование, расстраиваться и переживать. Когда помощь нужна Вам, обращайтесь за ней к группе по оказанию онкологической помощи.
- Позаботьтесь о своих собственных нуждах. Когда Вы помогаете близкому человеку, Вы должны также заботиться и о себе. Обязательно продолжайте посещать своего врача, высыпайтесь, делайте физические упражнения, правильно питайтесь и продолжайте заниматься своими повседневными делами в таком объёме, в каком сможете.
- Не старайтесь всё делать сами! Обращайтесь к другим. Позвольте им участвовать в вашей жизни и помогать вам ухаживать за вашим близким человеком.

Когда другие хотят помочь

Обращаясь за помощью или позволяя другим помогать, Вы можете избавиться от части нагрузки и высвободить время для заботы о себе. Семья и друзья нередко хотят помочь, но могут не знать, как или что именно Вам нужно. Ниже приведены некоторые советы по работе с семьёй и друзьями:

- Посмотрите, в каких вопросах Вам нужна помощь. Составьте список.
- Регулярно проводите встречи членов семьи, чтобы всех держать в курсе дела. Используйте эти встречи на то, чтобы составить план ухода за пациентом. Приглашайте и самого пациента.
- Спросите семью и друзей о том, когда они могут помогать, и какие задачи, по их мнению, они могли бы выполнять. Очень чётко излагайте то, что именно Вам нужно.
- Получая ответ каждого из них, отмечайте это в своём списке, чтобы быть уверенным в том, что они выполнили то, о чём Вы их попросили.

Что, если я оплошаю?

Независимо от того, что Вы делаете, Вы, вероятно, подойдёте к такому моменту, когда почувствуете, что каким-то образом обманули ожидания своего близкого. Даже если Вы делаете всё, что можете, могут быть периоды, когда Вы почувствуете, что могли бы сделать лучше. Постарайтесь не винить себя! Найдите способ себя простить и двигаться дальше. Помогает мысль о том, что Вы продолжите совершать ошибки. Попробуйте относиться к этому с юмором. Сосредоточьтесь на тех вещах, которые делаете хорошо.

Забота о ком-то, кто лечится от рака — это работа, предъявляющая высокие требования, но способность с ней справиться может вызвать у Вас чувство значимости и гордости. Эти положительные эмоции могут придать Вам сил и позволят продолжать свои усилия столько времени, сколько потребуется.

Быть помощником пациента нелегко, но может приносить удовлетворение.

Для получения дополнительной информации о роли помощника пациента звоните в «Американское общество по борьбе с раком» по телефону **1-800-227-2345** или посетите нас онлайн по адресу **cancer.org**.

