

Trở thành người chăm sóc



Một người chăm sóc là cá nhân giúp chăm sóc cho một bệnh nhân ung thư. Trong hầu hết các trường hợp, người chăm sóc chính không được trả công - thường là vợ/chồng, bạn đời hoặc con đã trưởng thành. Đôi khi bạn bè, đồng nghiệp hay hàng xóm thân thiết có thể đóng vai trò này. Người chăm sóc là một phần quan trọng trong quá trình chăm sóc bệnh nhân ung thư.



Người chăm sóc làm gì?

Người chăm là một phần của nhóm chăm sóc ung thư, trong đó có cả bệnh nhân và nhân viên y tế. Người chăm

sóc làm nhiều việc để giúp bệnh nhân ung thư, như là:

- Tắm rửa, chải chuốt và mặc quần áo.
- Ăn uống và nghỉ ngơi.
- Dùng thuốc.
- Theo dõi các cuộc hẹn khám.
- Giải quyết các vấn đề về bảo hiểm.
- Đưa bệnh nhân đến và về từ các cuộc hẹn.
- Giúp đỡ các nhu cầu của thành viên khác trong gia đình.
- Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư.
- Giúp bệnh nhân sống một cuộc sống bình thường nhất có thể.



Cách để trở thành người chăm sóc tốt

Một người chăm sóc tốt thường là người luôn biết được mọi việc xảy ra với bệnh nhân.

Không ngại đặt câu hỏi và ghi chú trong các buổi khám bác sĩ. Biết được những ai là thành viên của nhóm chăm sóc ung thư và biết cách liên lạc với họ.

- Hãy để bệnh nhân ung thư tham gia nhiều nhất có thể để làm phần việc của họ giúp cải thiện sức khỏe.
- Để cho bệnh nhân ung thư tự đưa ra các quyết định. Nếu họ bị quá tải với các quyết định thì hãy cho họ những lựa chọn đơn giản.
- Nếu bệnh nhân ung thư làm những điều có thể gây hại cho họ thì hãy nhờ giúp đỡ và trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư. (Những việc như không dùng thuốc hay

không tuân theo các giới hạn về vận động có thể là những lựa chọn sai lầm và không nên bị bỏ qua).

- Đôi khi quý vị có thể cần đặt ra các giới hạn với bệnh nhân. Ví dụ, để bệnh nhân tự chăm sóc cho họ nhiều nhất có thể và khuyến khích họ nói về những việc khác ngoài bệnh ung thư và sự đau ốm.
- Hãy nhớ rằng luôn cũng có các trợ giúp chuyên nghiệp dành cho quý vị. Việc quý vị đôi khi cảm thấy quá tải khi chăm sóc cho người bị bệnh ung thư là điều bình thường. Hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư để được giúp đỡ khi cần.
- Quan tâm đến nhu cầu của bản thân. Trong khi đang giúp đỡ bệnh nhân ung thư, quý vị cũng cần phải chăm sóc bản thân. Đảm bảo luôn đến các cuộc hẹn với bác sĩ của chính quý vị, ngủ đủ, tập thể dục, ăn uống lành mạnh và giữ nguyên các hoạt động hàng ngày đến mức có thể.
- Đừng cố tự làm tất cả mọi việc! Tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác. Để họ tham gia vào cuộc sống của quý vị và những việc quý vị phải làm cho bệnh nhân.

Khi những người khác muốn giúp đỡ



- Việc yêu cầu giúp đỡ hoặc để người khác giúp đỡ có thể giảm bớt một số áp lực và cho phép quý vị có thời gian chăm sóc bản thân.

- Hãy nghĩ về những tình huống mà quý vị có thể cần trợ giúp.
- Lập một danh sách hoặc ghi chú vào lịch.
- Tổ chức các buổi gặp mặt gia đình thường xuyên để giúp mọi người luôn tham gia. Dùng những buổi gặp mặt này làm lúc để cập nhật thông tin và lên kế hoạch chăm sóc cho bệnh nhân. Nhớ để bệnh nhân ung thư tham gia.

- Hỏi gia đình và bạn bè về những lúc họ có thể giúp đỡ và những việc họ nghĩ họ có thể làm. Hãy luôn rõ ràng về những gì quý vị cần.
- Khi nhận được trả lời từ mỗi người, hãy ghi vào danh sách của quý vị để đảm bảo rằng họ đã giúp thực hiện những gì quý vị cần.



Nếu tôi mắc lỗi thì sao?

Bất kể quý vị làm gì, rất có thể sẽ đến một thời điểm mà quý vị cảm thấy là mình đã không làm tốt việc gì đó như mong muốn.

Với tư cách người chăm sóc, quý vị làm tốt nhất trong khả năng. Đôi khi, quý vị sẽ cảm thấy rằng đáng lẽ quý vị có thể đã xử lý một tình huống tốt hơn hoặc làm điều gì đó theo cách tốt hơn. Cố gắng đừng tự trách bản thân. Hãy tìm cách để tha thứ cho bản thân và bước tiếp. Cố giữ thái độ hài hước về vấn đề đó. Hãy tập trung vào những việc quý vị làm tốt.

Việc trở thành một người chăm sóc là không hề dễ dàng nhưng có thể rất đáng làm.



Để biết thêm thông tin và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại **cancer.org** hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

