

# Là một Người Chăm Sóc

*Being a Caregiver - Vietnamese*

Người chăm sóc là người giúp đỡ bệnh nhân bị ung thư thường xuyên nhất – mà không được trả tiền để làm vậy. Trong hầu hết các trường hợp, người chăm sóc chính là vợ/chồng, bạn đời hay con trưởng thành. Đôi khi, một số bạn bè, đồng nghiệp hay hàng xóm thân thiết có thể đóng vai trò này. Người chăm sóc là yếu tố chính trong việc chăm sóc cho 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, như là:

- Giúp đỡ trong việc ăn uống, mặc quần áo và tắm rửa của bệnh nhân.
- Đảm bảo bệnh nhân ăn uống đầy đủ và được nghỉ ngơi.
- Giám sát việc bệnh nhân dùng thuốc như được hướng dẫn.
- Theo dõi các cuộc hẹn khám.
- Giải quyết các vấn đề về bảo hiểm.
- Lái xe chở bệnh nhân.
- Giúp đáp ứng nhu cầu của các thành viên khác trong gia đình.
- Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư về tình trạng của bệnh nhân.
- 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.

- Luôn để bệnh nhân tham gia vào việc lập kế hoạch chăm sóc cho họ. Giúp bệnh nhân làm phần việc của họ để có thể khỏe hơn.
- Để cho người bị ung thư đưa ra các quyết định. Nếu bệnh nhân có những lựa chọn sai lầm, hãy trao đổi với họ về những lựa chọn đó. Sau đó trao đổi lại với nhóm chăm sóc ung thư và nhận giúp đỡ từ họ. (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 cảm thấy thất vọng, khó chịu và căng thẳng chi chăm sóc cho người bị bệnh ung thư là 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 người thân, 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 người thân của mình.

## 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. Gia đình và bạn bè thường muốn giúp đỡ nhưng có thể không biết cách hay không biết quý vị cần gì. Dưới đây là một số lời khuyên để hợp tác với gia đình và bạn bè:

- Tìm hiểu những gì quý vị cần giúp đỡ. Lập một danh sách.
- Tổ chức các buổi gặp mặt gia đình thường xuyên để giúp mọi người luôn cập nhật thông tin. Dùng những buổi gặp mặt này như là thời gian để lên kế hoạch chăm sóc cho bệnh nhân. Để bệnh nhân 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, hay 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 những gì quý vị làm, rất có thể sẽ có một thời điểm mà quý vị cảm thấy là mình đã thất bại trong việc chăm sóc người thân yêu của mình theo cách nào đó. Mặc dù quý vị làm hết khả năng của mình nhưng có thể có những lúc quý vị cảm thấy mình đã có thể làm tốt hơn thế. Cố gắng đừng tự trách bản thân. Hãy tìm cách để tha thứ cho bản thân và bước tiếp. Sẽ là có ích khi luôn nhớ rằng quý vị sẽ tiếp tục mắc sai lầm và cố giữ thái độ hài hước đối với điều đó. Hãy tập trung vào những việc quý vị làm tốt.

Việc chăm sóc ai đó đang điều trị ung thư là một công việc khó khăn, nhưng làm tốt việc đó có thể mang lại cho quý vị cảm giác có ý nghĩa và tự hào. Những cảm xúc tích cực này có thể đem đến cho quý vị sức mạnh để tiếp tục chững nào còn được cần đến.

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

Để biết thêm thông tin về việc trở thành người chăm sóc, hãy gọi cho Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ theo số **1-800-227-2345** hoặc vào trang web của chúng tôi tại **cancer.org**.

