

مهمة مقدم الرعاية

Being a Caregiver – Arabic

مقدم الرعاية هو من يساعد المصاب بالسرطان - دون أن يتقاضى أجرًا مقابل ذلك، في أغلب الأحيان. في معظم الحالات، يكون مقدم الرعاية الرئيسي هو الزوج أو الشريك أو الإبن البالغ. في بعض الأحيان، قد يقوم الأصدقاء المقربون أو زملاء العمل أو الجيران بهذا الدور. يُعد مقدم الرعاية جزءًا أساسيًا من نظام الرعاية لمرضى السرطان.

مواصفات مقدم الرعاية

في أغلب الأحيان يكون مقدم الرعاية الجيد هو الوحيد الذي يعرف كل ما يحدث مع المريض. لا تتردد في طرح الأسئلة وتدوين الملاحظات خلال زيارات الطبيب. تعرف على أعضاء فريق رعاية مرضى السرطان وكيفية الاتصال بهم.

- أشرك المريض في التخطيط لرعايته.
- ساعد المريض على القيام بالمطلوب منه بشكل أفضل.
- دع المصاب بالسرطان يتخذ القرارات. إذا اتخذ المريض خيارات سيئة، تحدث معهم عن خياراتهم. ثم تحدث مع فريق رعاية مرضى السرطان واحصل على مساعدتهم. (أشياء مثل عدم تناول الأدوية أو تجاوز حدود الأنشطة قد تكون خيارات سيئة ولا ينبغي تجاهلها).
- في بعض الأحيان قد تحتاج إلى وضع بعض التحديدات للمريض. على سبيل المثال، اجعل المريض يعتني بنفسه بقدر ما يستطيع، وشجعهم على التحدث عن أشياء أخرى غير السرطان والمرض.

ماذا يفعل مقدم الرعاية؟

يعتبر مقدم الرعاية أحد أفراد فريق رعاية مرضى السرطان، والذي يشمل كذلك المريض والطاقم الطبي. يقوم مقدمو الرعاية بأشياء كثيرة، مثل:

- مساعدة المريض في الحصول على التغذية وارتداء الملابس والاستحمام.
- التأكد من تناول المريض للطعام والحصول على الراحة.
- التأكد من تناول المريض للأدوية كما ينبغي.
- تتبع المواعيد الطبية.
- الاهتمام بمشاكل التأمين.
- توصيل المريض.
- المساعدة في تلبية احتياجات أفراد الأسرة الآخرين.
- التحدث مع فريق الرعاية حول حالة المريض.
- مساعدة المريض على عيش حياة طبيعية قدر الإمكان.

ماذا لو فشلت؟

مهما فعلت، من المحتمل أن تصل إلى مرحلة تشعر فيها بأنك قد خذلت فيها المريض بطريقة ما. على الرغم من بذل قصارى جهدك، ستكون هناك أوقات تشعر فيها بأنه كان بإمكانك بذل المزيد. حاول ألا تلوم نفسك. سامح ذاتك وأمض قدماً للأمام من المفيد أن تضع في اعتبارك أنك ستستمر في ارتكاب الأخطاء، وحاول ألا تأخذ الأمور بجدية مفرطة. ركز على تلك الأشياء التي تقوم بها بشكل جيد.

إن رعاية شخص خلال فترة العلاج من السرطان مهمة تتطلب الكثير من الجهد، والقيام بذلك بشكل جيد يمنحك إحساساً بالفخر والإنجاز. يمكن لهذه المشاعر الإيجابية أن تمنحك القوة للاستمرار كلما دعت الحاجة.

ليس من السهل أن تكون من مقدمي الرعاية، ولكنها مهمة مجزية للغاية.

لمزيد من المعلومات حول كونك مقدم الرعاية، اتصل بجمعية مكافحة السرطان الأمريكية على ٢٣٤٥-٢٢٧-٨٠٠-١ أو قم بزيارة موقعنا على الإنترنت على cancer.org.



- تذكر أن المساعدة المهنية متوفرة لك كذلك. من الطبيعي أن تشعر بالإحباط والازعاج والتوتر عند رعاية شخص مصاب بالسرطان. اطلب من فريق رعاية مرضى السرطان المساعدة عند الحاجة.
- اهتم باحتياجاتك الخاصة. بينما تقوم بمساعدة أحببتك، يجب عليك أن تعتني بنفسك. تأكد من الالتزام بمواعيدك الطبية والحصول على ما يكفي من النوم وممارسة الرياضة وتناول الأطعمة الصحية والحفاظ على روتينك المعتاد قدر الإمكان.
- لا تحاول أن تفعل كل شيء بنفسك! تواصل مع الآخرين. وأشركهم في حياتك وفي الأشياء الواجب عليك القيام بها من أجل أحببتك.

عندما يرغب الآخرون بالمساعدة

يمكن لطلبك المساعدة أو السماح للآخرين بالمساعدة أن يريحك من بعض الضغوط وإتاحة الفرصة لك للاعتناء بنفسك. غالباً ما ترغب العائلة والأصدقاء بتقديم المساعدة ولكنهم لا يعرفون كيفية أو ما الذي تحتاج إليه. إليك بعض النصائح للعمل مع العائلة والأصدقاء:

- ابحث عن النواحي التي تحتاج فيها إلى المساعدة. إعمل قائمة.
- اعد اجتماعات عائلية منتظمة لإبلاغ الجميع بالمستجدات استخدم هذه الاجتماعات كفترة للتخطيط لرعاية المريض. أشرك المريض.
- اسأل العائلة والأصدقاء عن الفترة التي يستطيعون فيها تقديم المساعدة. والأمور التي يمكنهم القيام بها. كن واضحاً في تبيان حاجاتك
- عند سماعك لكل شخص، دون ذلك في قائمتك للتأكد من أنهم سيقومون بما تحتاج إليه.

