

# एक देखभालकर्ता होने के नाते



देखभालकर्ता वह व्यक्ति होता है जो कैंसर से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल में मदद करता है। ज्यादातर मामलों में, मुख्य देखभालकर्ता को भुगतान नहीं किया जाता है - आमतौर पर जीवनसाथी, साथी या वयस्क बच्चे को। कभी-कभी करीबी दोस्त, सहकर्मी या पड़ोसी इस भूमिका को निभा सकते हैं। देखभालकर्ता कैंसर से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।



## एक देखभालकर्ता क्या करता है?

एक देखभालकर्ता कैंसर देखभाल टीम का हिस्सा होता है, जिसमें कैंसर से पीड़ित व्यक्ति और चिकित्सा कर्मचारी भी शामिल होते हैं।

देखभालकर्ता कैंसर से पीड़ित व्यक्ति की मदद के लिए कई काम करते हैं, जैसे:

- नहलाना, संवारना और कपड़े पहनना।
- खाना और आराम करना।
- दवाइयाँ लेना।
- नियुक्तियों पर नज़र रखना।
- बीमा संबंधी समस्याओं का ध्यान रखना।
- नियुक्तियों पर आना-जाना।
- परिवार के अन्य सदस्यों की ज़रूरतों में मदद करना।
- कैंसर देखभाल टीम से बात करना।
- उन्हें यथासंभव सामान्य जीवन जीने में मदद करें।



## एक अच्छा देखभालकर्ता कैसे बनें

एक अच्छा देखभालकर्ता अक्सर वह व्यक्ति होता है जो रोगी के साथ होने वाली हर बात को जानता है। डॉक्टर से मुलाकात के दौरान प्रश्न पूछने और नोट्स लेने से न डरें।

जानें कि कैंसर देखभाल टीम के सदस्य कौन हैं और जानें कि उनसे कैसे संपर्क किया जाए।

- कैंसर से पीड़ित व्यक्ति को बेहतर बनाने में अपना योगदान देने के लिए यथासंभव शामिल करें।
- कैंसर से पीड़ित व्यक्ति को निर्णय लेने दें। यदि वे निर्णयों से अभिभूत हैं, तो उन्हें सरल विकल्प दें।
- यदि कैंसर से पीड़ित व्यक्ति ऐसे काम करता है जिससे उसे नुकसान हो सकता है, तो सहायता प्राप्त करें और कैंसर देखभाल टीम से बात

करें। (दवाएं न लेना या गतिविधि सीमाओं का पालन न करना जैसी चीजें खराब विकल्प हो सकती हैं जिन्हें नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।)

- कभी-कभी आपको रोगी के साथ सीमाएँ निर्धारित करने की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरण के लिए, उन्हें जितना हो सके अपना ख्याल रखने को कहें और उन्हें कैंसर और बीमारी के अलावा अन्य चीजों के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- याद रखें कि पेशेवर मदद भी आपके लिए मौजूद है। कैंसर से पीड़ित किसी व्यक्ति की देखभाल करते समय कभी-कभी अभिभूत महसूस करना सामान्य है। जब आपको ज़रूरत हो तो कैंसर देखभाल टीम से मदद मांगें।
- अपनी ज़रूरतों का ख्याल रखें। जब आप कैंसर से पीड़ित व्यक्ति की मदद कर रहे हैं, तो आपको अपना भी ख्याल रखना चाहिए। सुनिश्चित करें कि आप अपने डॉक्टर से नियुक्ति लें, पर्याप्त नींद लें, व्यायाम करें, स्वस्थ भोजन खाएं और जितना हो सके अपनी सामान्य दिनचर्या बनाए रखें।
- यह सब स्वयं करने का प्रयास न करें! दूसरों तक पहुंचें। उन्हें अपने जीवन में और उन चीजों में शामिल करें जो आपको रोगी के लिए करनी चाहिए।



## जब दूसरे लोग मदद करना चाहते हैं

- मदद माँगने या दूसरों को मदद देने से कुछ दबाव कम हो सकता है और आपको अपना ख्याल रखने का समय मिल सकता है।
- उन स्थितियों के बारे में सोचें जहाँ आपको सहायता की आवश्यकता हो सकती है।
- एक सूची बनाएं या उन्हें कैलेंडर पर नोट करें।
- सभी को शामिल रखने के लिए नियमित पारिवारिक बैठकें आयोजित करें।

- इन बैठकों का उपयोग अद्यतन जानकारी के रूप में और रोगी की देखभाल की योजना बनाने के लिए करें।
- कैंसर से पीड़ित व्यक्ति को शामिल करें।
- परिवार और दोस्तों से पूछें कि वे कब मदद कर सकते हैं और उन्हें क्या लगता है कि वे कौन से काम कर सकते हैं। आपको जो चाहिए उसके बारे में बहुत स्पष्ट रहें।
- जब आप प्रत्येक व्यक्ति से जवाब सुन लें, तो इसे अपनी सूची में नोट कर लें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि उन्होंने आपकी ज़रूरतों का ध्यान रखा है।



## अगर मैं गड़बड़ कर दूँ तो क्या होगा?

आप चाहे जो भी करें, आप संभवतः एक ऐसे मोड़ पर आँगे जहाँ आपको लगेगा कि आपने कुछ उतना अच्छा नहीं किया है जितना आप करना चाहते थे। एक देखभालकर्ता के रूप में, आप अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास कर सकते हैं। कभी-कभी, आपको लगेगा कि आप किसी स्थिति को बेहतर तरीके से संभाल सकते थे या कुछ बेहतर तरीके से कर सकते थे। स्वयं को दोष न देने का प्रयास करें। स्वयं को क्षमा करने और आगे बढ़ने का तरीका खोजें। इसके बारे में हास्य की भावना बनाए रखने की कोशिश करें। उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप अच्छा करते हैं।

देखभालकर्ता बनना आसान नहीं है, लेकिन यह फायदेमंद हो सकता है।



अधिक जानकारी और उत्तरों के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट [cancer.org](https://cancer.org) पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी ज़रूरत होगी हम यहां मौजूद हैं।

