



## Pou Moun k ap Bay Swen an For the Caregiver

Kansè afekte non sèlman moun ki gen kansè a, men tou moun k ap pan swen moun ki gen kansè a ak moun pa li yo. Moun k ap pran swen pasyan an lakay li rele yon “moun k ap bay swen.” Moun k ap bay swen an jwe yon wòl enpòtan souvan nan swen pasyan an.

Anpil fwa yon moun ap moun prensipal k ap bay swen pou yon pasyan. Se souvan madanm/mari, patnè, oswa yon timoun adilt. Pafwa yon zanmi pwòch ap entèvni pou bay èd, sitou lè pa gen manm fanmi toupre.

Lè se yon moun k ap bay swen sa ede kèk moun siviv avèk tristès ak chòk lè yo aprann moun pa yo gen kansè. Sa pèmèt yo montre lanmou ak respè, epi, sètènman, sa fè moun nan santi ou bon ak nesèsè.

Men kèk moun ka pa santi yo bon pou vin yon moun k ap bay swen. Gen anpil rezon pou sa: manm fanmi yo pa ka antann yo byen avèk pasyan an, yo souvan gen twòp lòt bagay pou yo fè, oswa yo ka pè pou yo fè yon move djòb. Manm fanmi yo oswa moun pa yo ki chwazi pou yo pa vin moun k ap bay swen ka santi presyon oswa kilpabilite, menmsi yo gen rezon ki bon anpil pou desizyon yo.

Si ou jwenn tèt ou ap panse pou vin yon moun k ap bay swen, ou dwe onèt avèk santiman ou yo. Si ou gen wòl sa a avèk santiman melanje sa kapab lakòz ou gen gwo fwistrasyon annapre. Fè yo konnen limit ou yo imedyatman ou kapab – anvan yo vin yon pwoblèm. Nan fason sa a, oumenm ak pasyan an kapab fè lòt plan pou swen li, si li nesèsè.

### Fason pou pran swen tèt ou

Ou kapab gen anpil estrès lè w ap pran swen tèt ou avèk kansè. Nan premye aktivite nòmal pou fè chak jou, tankou preparasyon manje, netwayaj, ak fè acha, moun k ap bay swen yo vin yon manm nan ekip tretman pou kansè a. Ou ka jwenn tèt ou ap pale avèk ekip swen sante a, kominike avèk konpayi asirans lan, bay medikaman yo, epi ede deside si yon tretman ap efikas. Orè chaje sa a ka pa kite tan pou ou pou satisfè pwòp bezwen ou yo.

Ou ka pa t panse anpil sou sa, men pandan w ap ede moun pa ou a, ou dwe pran swen tèt ou tou. Sa vle di pou dòmi ase epi pou fè ase egzèsis fizik, pou manje byen, pou wè doktè ou lè li nesèsè, epi pou kontinye aktivite nòmal ou yo pandan tout tan ou kapab. Ou pa ta dwe santi ou koupab oswa egoyis lè ou pran tan pou tèt ou. Lè ou fè sa, w ap gen enèji ou bezwen pou pran moun pa ou a.

Ti konsèy sa yo kapab ede ou satisfè bezwen ou yo ak santiman ou yo:

- Planifye pou fè bagay ou renmen yo. Gen 3 kalite aktivite ou bezwen pou tèt ou:
  - Aktivite ki gen pou wè ak lòt moun, tankou pran repa midi ansanm avèk yon zanmi
  - Aktivite ki ba ou yon sans siksè, tankou fè egzèsis fizik oswa fini yon pwojè.

- Aktivite ki fè ou santi ou byen oswa rilaks, tankou gade yon film ki amizan oswa fè yon ti mache
- Fè yon efò pou kontinye santi ou nan “vrè monn lan” – sa vle di, monnen ki lwen kansè a. Gade bilten nouvèl. Pran tan pou li jounal lematen. Rezève tan pandan lajounen, tankou yon repa, lè ou pa pale sou maladi a.
- Anvizaje antre nan yon gwoup sipò pou moun k ap bay swen yo oswa pou wè yon konseye. Yon enfimyè oswa yon travayè sosyal kapab ba ou kèk sijesyon, oswa rele Sosyete Ameriken pou Kansè (American Cancer Society) nan nimewo 1-800-227-2345 epi mande yo ki sèvis ki toupre ou.
- Si ou bezwen tan konje nan travay ou, pale avèk patwon ou oswa avèk moun ki sipèvize avantaj yo nan djòb ou. Si ou pa kapab oswa si ou pa vle sispann travay, ou kapab pran konje san peye anba Lwa pou Konje Familyal pou Rezon Medikal (Family and Medical Leave Act).
- Mande si konpayi an gen yon Pwogram Èd pou Anplwaye, oswa EAP. Pwogram sa yo kapab mete ou an kontak avèk yon konseye si ou bezwen èd pou jere pwoblèm tankou pwoblèm lajan, estrès, oswa depresyon.
- Pa eseye fè tout sa poukont ou. Kontakte lòt moun. Fè yo patisipe nan lavi ou ak nan bagay ki dwe fèt pou pasyan an.

## Lè lòt yo vle ede ou

Malgre egzijans ak estrès ki genyen pou pran swen yon moun ki gen kansè, ou kapab satisfè lè ou se yon moun k ap bay swen. Epoutan, nan yon moman ap gen twò bagay pou yon moun fè. Mande èd! Sa kapab retire kèk nan presyon an epi ba ou tan pou pran swen tèt ou. Fanmi ak zanmi yo souvan vle ede ou, men yo ka pa konnen sa ou bezwen. Men kèk ti konsèy lè w ap mande yo èd:

- Chèche domèn kote ou bezwen èd la. Fè yon lis.
- Mande fanmi oswa zanmi ki djòb yo panse yo kapab fè epi kilè. Ou kapab kontakte yon moun tou pou yon sèten demann. Montre ou aklè sou sa ou bezwen an.
- Lè youn tande lòt ankò, fè yon nòt sou lis ou pou asire yon moun te satisfè bezwen an.

## Fason pou pran swen moun ki gen kansè

Ou ka jwenn moun ou renmen ki gen kansè fache, kalm ak izole, oswa senpleman tris. Eseye la pou li – ofri pou koute li. Si li pa pare pou pale, pa eseye fòse li pale. Li ka bezwen moman ki trankil pou li chèche konnen pwòp panse li yo anvan li kapab pale avèk ou. Ou ka gen sansasyon ki endike li p ap pale avèk ou paske li vle konsève santiman ou yo. Asire li konnen ou ouvè pou pale, menm sou sijè difisil yo.

Oumenm ak moun ou renmen an ta ka vle dakò sou kèk limit nan sa l ap espere nan ou kòm yon moun k ap pran swen li epi limenm kòm pasyan an. Pa egzanp:

- Chèche konnen ki travay pasyan an kapab fè poukont li san pwoblèm. Fè li konnen tout sa li kapab fè.
- Pasyan yo ta dwe santi yo lib pou yo fè konnen panse ak santiman yo, men pafwa ou ka bezwen ankouraje yo pou yo pale sou bagay ki pa kansè ak maladi.
- Pa eseye kache move nouvèl oswa enfòmasyon dezagreyab yo nan yon efò pou pwoteje santiman moun pa ou a. Sa kapab lakòz sispisyon ak rankin. Kite pasyan an fè tout kantite chwa li kapab.

Ou gen yon wòl enpòtan pou jwe nan ede moun pa ou nan eksperyans kansè li a. Nou gen enfòmasyon, resous, ak sipò ki kapab ede ou. Rele nou nan nimewo **1-800-227-2345** pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou vin yon moun k ap bay swen oswa si ou menm bezwen èd pou tèt ou oswa pou moun pa ou.

Language: Haitian Creole

**Last Medical Review: 11/17/2015**

**Last Revised: 11/17/2015**

**2015 Copyright American Cancer Society**

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)