



Porady dla opiekuna For the Caregiver

Choroba nowotworowa wpływa na życie nie tylko osoby chorej na raka, ale także na opiekuna tej osoby i jej najbliższych. Osoba, która opiekuje się pacjentem w domu nazywana jest opiekunem. Rola, jaką opiekun spełnia w ramach opieki nad pacjentem ma często kluczowe znaczenie.

Wielokrotnie jest tak, że rolę głównego opiekuna przy danym pacjencie odgrywa jedna osoba. Osobą tą jest często małżonek, partner lub dorosłe dziecko pacjenta. Zdarza się też, że w rolę opiekuna wchodzi bliski przyjaciel, gdy chory nie ma wokół siebie żadnej rodziny.

Odgrywanie roli opiekuna pomaga niektórym ludziom w borykaniu się ze smutkiem i szokiem spowodowanym wiadomością, że kochana przez nich osoba ma zachorowała na raka. Pełnienie takiej roli pozwala im na okazanie choremu miłości i szacunku. Ponadto pomaganie innym i czucie się potrzebnym naturalnie daje satysfakcję.

Niektórzy ludzie jednak nie za dobrze się czują w roli opiekuna. Dzieje się tak z wielu powodów: być może członkowie rodziny nie są w dobrych stosunkach z pacjentem, mają za dużo innych zajęć albo obawiają się, że nie spełnią swoich obowiązków odpowiednio. Członkowie rodziny i inne najbliższe osoby, które decydują się nie odgrywać roli opiekunów mogą w wyniku tej decyzji mogą żyć w napięciu lub poczuciu winy, nawet wtedy, gdy ich decyzja uzasadniona jest słusznymi powodami.

Jeśli zastanawiasz się, czy zacząć odgrywać rolę opiekuna, przemyśl szczerze swoje uczucia. Wejście w tę rolę z mieszanymi uczuciami może doprowadzić do wielkich frustracji w następnych etapach. Poinformuj innych o granicach twojego zaangażowania jak najprędzej—zanim te granice staną się problemem. W ten sposób dasz sobie i pacjentowi czas na to, żeby inaczej zaplanować opiekę, jeśli taka będzie potrzeba.

Dbaj o siebie

Opiekowanie się kimś, kto ma raka może być bardzo stresujące. Poza wykonywaniem zwykłych zadań codziennych, takich jak przygotowywanie jedzenia, sprzątanie i mycie oraz załatwianie sprawunków, opiekunowie stają się też częścią zespołu zajmującego się leczeniem raka. Może się okazać, że będziesz rozmawiać z zespołem opieki zdrowotnej, załatwiać formalności w agencji ubezpieczeniowej, podawać choremu leki, a nawet pomagać w ocenianiu, czy dana

kuracja działa. Wszystkie te czynności wypełnią twój grafik dnia i nie pozostawią wiele czasu na zadbanie o własne potrzeby.

Być może dotychczas nie było to dla ciebie ważnym tematem do przemyślenia, ale musisz zdawać sobie sprawę z tego, że opiekując się bliską ci osobą koniecznie też powinieneś / powinnaś dbać o siebie. Oznacza to spanie i aktywność fizyczną przez odpowiednią ilość godzin, odżywianie się odpowiednio, chodzenie do lekarza, gdy jest to potrzebne i w ogóle podtrzymywanie normalnej rutyny w miarę możliwości. Gdy potrzebujesz poświęcić trochę czasu na własne potrzeby, przezwycięż w sobie niesłuszne poczucie winy i zarzuty o egoizm wobec samego / samej siebie. Traktując te sprawy w ten sposób zaoszczędzisz energię, którą potrzebujesz do tego, żeby opiekować się bliską ci osobą.

Poniższe wskazówki mogą ci pomóc w dbaniu o własne potrzeby i uczucia:

- Planuj robić rzeczy, które lubisz. Są trzy rodzaje zajęć, które musisz wykonywać dla siebie:
 - Zajęcia, w które zaangażowane są inne osoby, np. umówienie się na obiad z przyjacielem
 - Zajęcia, które dają ci poczucie osiągnięcia, np. ćwiczenia fizyczne lub wykończenie jakiegoś dłuższego przedsięwzięcia (projektu)
 - Zajęcia, które powodują, że czujesz się lepiej lub relaksujesz się, np. oglądanie śmiesznego filmu lub chodzenie na spacer
- Postaraj się podtrzymywać kontakt ze światem rzeczywistym – tzn. światem poza sprawami dotyczącymi raka. Oglądaj wiadomości. Poświęć trochę czasu na czytanie porannej gazety. Wyznacz sobie taki czas, np. podczas posiłków, kiedy z nikim nie rozmawiasz o chorobie.
- Pomyśl o przyłączeniu się do grupy wsparcia dla opiekunów lub zapisaniu się na wizyty u specjalisty doradzającego ludziom będącym w twojej sytuacji. Informacje na temat takich grup lub doradców możesz uzyskać od pielęgniarki lub pracownika socjalnego. Możesz też zadzwonić do Amerykańskiego Stowarzyszenia do walki z Rakiem (American Cancer Society) pod numer 1-800-227-2345 i zapytać, jakiego rodzaju pomoc jest dostępna blisko twojego miejsca zamieszkania.
- Jeśli potrzebujesz wziąć urlop, porozmawiaj ze swoim przełożonym lub osobą, która u ciebie w pracy nadzoruje sprawy świadczeń pracowniczych. Jeśli nie możesz lub nie chcesz brać urlopu, być może możesz wziąć urlop bezpłatny w ramach świadczeń przysługujących ci na mocy Ustawy o urlopach rodzinnych i zdrowotnych (Family and Medical Leave Act).
- Zapytaj się, czy w twojej firmie funkcjonuje program pomocy dla pracowników (Employee Assistance Program, w skrócie zwany EAP). Programy tego typu pomagają w nawiązaniu kontaktu z odpowiednim doradcą, jeśli potrzebujesz pomocy przy borykaniu się ze sprawami takimi jak kwestie finansowe, stres i depresja.

- Nie staraj się robić wszystkiego samodzielnie. Otwórz się na kontakty z innymi ludźmi w swoich sprawach. Angażuj inne osoby w swoje własne życie i rzeczy, które muszą być zrobione dla pacjenta.

Gdy inni chcą pomóc

Mimo ciężarów i stresów związanych z opiekowaniem się nad kimś, kto choruje na raka, spełnianie roli opiekuna może przynosić satysfakcję. Niemniej przychodzi taki moment, kiedy obowiązków robi się za dużo dla jednej osoby. Poproś innych o pomoc! Pomoże ci to w zredukowaniu napięcia, w jakim przyszło ci żyć i da ci trochę czasu na zaopiekowaniu się sobą. Przyjaciele i rodzina często chcą pomóc, ale nie wiedzą, czego ci potrzeba. Poniżej znajdziesz kilka porad na temat tego, co należy robić, gdy prosimy innych o pomoc:

- Poszukaj spraw, w których potrzebujesz pomocy. Sporządź listę tych spraw.
- Zapytaj rodzinę i przyjaciół, jakiego rodzaju zadania mogliby oni wypełniać oraz w jakich dniach lub porach dnia. Możesz też skontaktować się z jakąś osobą z gotową prośbą. Staraj się wyrażać swoje prośby w jak najbardziej zrozumiały sposób.
- Zbierając odpowiedzi od wszystkich osób, zaznaczaj na swojej liście, które sprawy zostały już załatwione, a które nie.

Opiekowanie się osobą chorą na raka

Może się tak zdarzyć, że bliska ci osoba, którą się opiekujesz z powodu raka, wpada w gniew, staje się niezwykle spokojna i wycofuje się z kontaktów z innymi lub jest smutna. Staraj się być przy niej – powiedz, że chętnie wysłuchasz, co ma do powiedzenia. Jeśli osoba ta nie jest skora do rozmowy, nie zmuszaj jej. Osoba ta może potrzebować trochę czasu na zebranie myśli w samotności, zanim będzie gotowa na rozmowę z tobą. Być może zaczniesz odnosić wrażenie, że osoba ta nie rozmawia z tobą, żeby ci zaoszczędzić przykrości. Postaraj się, aby osoba ta była przekonana, że zawsze chętnie z nią porozmawiasz, nawet na trudne tematy.

Dobrze byłoby, żeby pomiędzy bliską ci chorą osobą a tobą, jako jej opiekunem, zawarte zostało niepisane porozumienie w sprawie oczekiwań wobec ciebie i oczekiwań wobec owej chorej osoby. Oto przykłady:

- Ustalcie, które czynności pacjent może wykonywać sam. Pozwól pacjentowi robić jak najwięcej samodzielnie, w miarę możliwości pacjenta.
- Pacjent powinien czuć, że może swobodnie rozmawiać o swoich przemyśleniach i uczuciach, ale czasem warto pacjenta zachęcić do rozmowy o rzeczach innych niż rak i choroby.
- Nie staraj się ukryć przed pacjentem złych wiadomości lub nieprzyjemnych informacji. Takie ukrywanie informacji, wprowadzanie robione w celu nie urażania uczuć chorego, może prowadzić do podejrzeń i pretensji. Niech pacjent dokonuje maksymalną ilość wyborów sam, w miarę jego możliwości.

Gdy pomagasz bliskiej ci osobie przechodzić przez chorobę nowotworową, masz do odegrania ważną rolę. Posiadamy informacje oraz rozmaite zasoby i formy wsparcia, które mogą ci pomóc. Zadzwoń do nas pod numer **1-800-227-2345**, aby się dowiedzieć więcej o roli opiekuna lub uzyskać konkretną pomoc, potrzebną tobie lub bliskiej ci osobie.

Language: Polish

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