

# Быть помощником пациента...



Помощник пациента — это кто-то, помогающий заботиться о человеке с диагнозом «рак». В большинстве случаев услуги основного помощника пациента не оплачиваются; как правило, это супруг, партнёр или совершеннолетний ребёнок. Иногда эту роль могут играть близкие друзья, коллеги или соседи. Помощник пациента — ключевой элемент ухода за человеком с диагнозом «рак».



## Что делает помощник пациента?

Помощник пациента является частью команды онкологической

помощи, в которую также входят сам человек с диагнозом «рак» и медицинский персонал. Помощники пациента делают многие вещи, помогая человеку с диагнозом «рак», к примеру:

- Мыться, приводить себя в порядок и одеваться.
- Есть и отдыхать.
- Принимать лекарства.
- Следить за назначенными встречами.
- Заниматься страховыми вопросами.
- Добираться до места назначенной встречи и обратно.
- Справляться с нуждами других членов семьи.
- Говорить с командой онкологической помощи.
- Жить как можно более нормальной жизнью.



## Как быть хорошим помощником пациента...

Хороший помощник пациента — это нередко кто-то, кто знает всё, что происходит с этим пациентом. Во время визитов к врачу не бойтесь задавать вопросы и делать записи! Узнайте, кто является членами команды онкологической помощи, и как с ними связаться.

- Максимально привлекайте человека с диагнозом «рак» к внесению своего вклада в процесс выздоровления.

- Позвольте человеку с диагнозом «рак» самому принимать решения. Если решения его одолевают, предоставляйте ему простые решения.
- Если человек с диагнозом «рак» делает вещи, которые могут причинить ему вред, обратитесь за помощью и поговорите с командой онкологической помощи. (Такие вещи, как отказ от приема лекарств или несоблюдение ограничений активности, могут быть плохим выбором, который не стоит игнорировать.)
- Иногда вам может понадобиться очертить для пациента рамки. Например, заставляйте его заботиться о себе настолько, насколько он может, и поощряйте говорить о других вещах, кроме рака и болезней.
- Помните, что профессиональная помощь есть также и для вас! Когда ухаживаешь за кем-то с диагнозом «рак», то это нормально, если иногда чувствуешь, что не в состоянии с этим справиться. Если вам нужна помощь, обращайтесь к команде онкологической помощи.
- Позаботьтесь и о своих собственных нуждах. Помогая человеку с диагнозом «рак», вы должны заботиться и о себе. Обязательно ходите на прием к своему врачу, высыпайтесь, выполняйте физические упражнения, ешьте здоровую пищу и по возможности сохраняйте свой обычный распорядок дня.
- Не пытайтесь делать всё сами! Обращайтесь к другим. Вовлекайте их в свою жизнь и в те вещи, которые вы должны делать для пациента!



### Когда другие хотят помочь...

- Обращаясь за помощью или позволяя другим помогать, вы сможете снять с себя часть нагрузки и уделить время заботе о себе.
- Подумайте, в каких ситуациях вам может понадобиться помощь.
- Составьте список или отметьте их в календаре.
- Регулярно проводите встречи членов семьи, чтобы все были вовлечены в процесс. Используйте эти встречи для обновления информации и планирования ухода за пациентом.
- Включайте и самого человека с диагнозом «рак».
- Спросите семью и друзей, когда именно они могли бы помогать, и какую работу, по их мнению, они могли бы выполнять. Чётко формулируйте, что вам нужно.
- Когда получаете ответ от человека, отмечайте это в своем списке, чтобы быть уверенным, что он взял на себя заботу о чём-то нужном вам.



### Что, если я оплошаю?

Что бы вы ни делали, вероятно, наступит момент, когда вам покажется, что вы сделали что-то не так хорошо, как хотелось бы. Как помощник пациента, вы делаете всё, что можете. Иногда вы будете чувствовать, что могли бы справиться с ситуацией лучше или сделать что-либо лучшим образом. Постарайтесь не винить себя! Найдите способ простить себя и двигаться дальше. Попробуйте относиться к этому с юмором. Сосредоточьтесь на тех вещах, которые делаете хорошо.

Быть помощником пациента нелегко, но это может приносить удовлетворение.



Для получения дополнительной информации и ответов на вопросы посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу **cancer.org** или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!