

# Для лиц, ухаживающих за больными

## For the Caregiver

Рак оказывает влияние не только на больных, но и на тех кто за ними ухаживает, и на их близких людей. Человека, который ухаживает за пациентом дома называют опекуном. Опекуны часто играют ключевую роль в уходе за пациентом.

Часто один человек становится основным опекуном пациента. Это либо супруг(а), либо партнер, либо взрослые дети. Иногда близкий друг берет на себя уход, особенно если у больного нет родственников.

Любимым людям, которые ухаживают за пациентом, это иногда помогает справиться с грустью и шоком, связанными с известием о том, что у их близкого человека рак. Это дает им возможность продемонстрировать свою любовь и уважение и, конечно, всегда очень приятно быть нужным и полезным.

Некоторым людям не очень нравится ухаживать за больным. Этому есть много причин: у родственников могут быть плохие отношения с пациентом, они очень заняты или боятся, что у них это плохо получится. У родственников или близких людей, которые решают не ухаживать за больным сами, может появиться чувство вины даже если этому решению есть обоснованные причины.

Если вы думаете о том, стать ли опекуном пациента, вам нужно честно проанализировать свои чувства. Решение взять на себя эту роль со смешанными чувствами может привести к очень большому разочарованию позже. Сообщите о своих ограничениях как можно раньше – до того, как они стали проблемой. В этом случае, вы и пациент можете составить другой план ухода, если появится необходимость.

## Забота о себе

Уход за человеком, у которого рак, может вызывать сильный стресс. В дополнение к обычным ежедневным делам, таким как, приготовление пищи, уборка и выполнение поручений, опекуны становятся членами лечащей команды. Вам, возможно, придется беседовать с медицинским персоналом, разбираться со страховой компанией, давать лекарства больному и помогать решать помогает ли лечение. Такой напряженный график может не оставить у вас времени для себя.

Может быть, вы не думали об этом, но, несмотря на то, что вы ухаживаете за своим близким, вы также должны заботиться и о себе. Это означает что вы должны достаточно спать и заниматься спортом, хорошо питаться, ходить к врачам когда это необходимо и вести нормальный образ жизни насколько это возможно. Вы не должны испытывать чувство вины или считать себя эгоистом из-за того, что занимаетесь собой. Если вы будете это делать, у вас будут силы, которые вам нужны чтобы ухаживать за своим близким.

Эти подсказки помогут вам позаботиться о своих нуждах и чувствах:

- Планируйте какие-то занятия, которые вам нравятся. Вам нужно 3 типа занятий для себя:
  - Занятия с участием других людей, как встреча на обед с другом

- Занятия, которые дают вам почувствовать успех, как занятия спортом или выполнение какого-либо проекта
  - Занятия, которые позволяют вам расслабиться и хорошо себя чувствовать, как просмотр веселого фильма или прогулка
- Пытайтесь следить за тем, что происходит в “реальном мире”, то есть вне рака. Смотрите новости. Не спеша прочтите утреннюю газету. Отведите время в течение дня, например во время обеда, когда вы не говорите о болезни.
  - Подумайте о том, чтобы вступить в группу поддержки для тех, кто ухаживает за больными или начните посещать психолога. Медсестра или социальный работник могут дать вам рекомендации или звоните в Американское онкологическое общество по телефону: 1-800-227-2345 и спросите какие организации предоставляющие услуги находятся недалеко от вас.
  - Если вам нужен отпуск, поговорите со своим начальником или с человеком, который у вас на работе отвечает за льготы. Если вы не можете или не хотите прекращать работать, вероятно вы можете взять не оплачиваемый отпуск по “Закону об академическом отпуске по семейным или медицинским обстоятельствам”.
  - Спросите есть ли в вашей компании “Программа помощи работникам” (EAP). Такие программы могут помочь вам найти психолога или оказать поддержку в таких вопросах как беспокойство из-за денег, стресс или депрессия.
  - Не пытайтесь все взвалить на свои плечи. Обращайтесь к другим за помощью. Вовлекайте их в свою жизнь и привлекайте их к тем делам, которые нужно делать для пациента.

## Когда другие хотят помочь

Несмотря на требования и стресс, с которыми связан уход за человеком который болен раком, уход за больным может приносить и чувство удовлетворения. И, тем не менее, в какой-то момент один человек просто не сможет со всем справиться. Обращайтесь а помощью! Это поможет снять какую-то нагрузку и дать вам время заботиться о себе. Родственники и друзья часто хотят помочь, но они могут не знать какая помощь вам нужна. Это некоторые подсказки при обращении за помощью:

- Подумайте в чем вам нужна помощь. Составьте список.
- Спросите родственников и друзей какую помощь они могут оказать и когда. Вы можете также обратиться к конкретному человеку с конкретной просьбой. Очень четко изложите что вам нужно.
- Когда люди будут соглашаться помочь вам с какими-то делами, делайте пометки в своем списке чтобы не забыть что кто-то выполнит это дело.

## Уход за человеком у которого рак

Ваш близкий человек, который болен раком, может иногда злиться, быть тихим и отстраненным или просто грустным. Постарайтесь поддержать его/ее – предложите выслушать. Если он/она не готовы говорить, не пытайтесь их заставить. Возможно, им нужно время чтобы спокойно

разобраться в своих мыслях прежде чем говорить с вами. У вас может появиться чувство что он/она не говорят с вами потому, что хотят пощадить ваши чувства. Объясните что вы готовы к разговору, даже на сложные темы.

Вы можете договориться со своим близким о каких-то границах в отношении того, что ожидается от вас, как от опекуна, и от них, как от пациента.

Например:

- Обсудите какие дела пациент может безопасно делать сам. Дайте им возможность делать самим столько, сколько они могут.
- Пациенты не должны стесняться и делиться своими мыслями и чувствами, но иногда вы можете поощрять их к тому, чтобы они говорили о каких-то других вещах, а не только о раке и болезни.
- Не пытайтесь утаить плохие новости или неприятную информацию чтобы пощадить чувства вашего близкого. Это может вызвать подозрение и обиду. Дайте возможность пациенту принимать как можно больше решений.

Вы играете важную роль, помогая своему близкому переносить рак. У нас есть информация, ресурсы и поддержка, которые могут вам помочь. Звоните нам по телефону **1-800-227-2345** чтобы получить дополнительную информацию для тех, кто ухаживает за больными, либо если вам или вашему близкому потребуется помощь.

Language: Russian