

Ang Pagiging Isang Caregiver



Ang caregiver ay isang taong tumutulong sa pangangalaga sa taong may cancer. Sa karamihan ng mga kaso, ang pangunahing caregiver ay hindi binabayaran – kadalasan ang asawa, partner, o anak na nasa hustong gulang. Paminsan-minsan ay maaaring gampanan ito ng malalapit na kaibigan, mga katrabaho, o mga kapitbahay. Ang caregiver ay ang pangunahing bahagi ng pangangalaga para sa taong may cancer.



Ano ang ginagawa ng isang caregiver?

Ang caregiver ay bahagi ng cancer care team, na kinabibilangan din

ng indibidwal na may cancer at ng medikal na staff. Maraming ginagawa ang mga caregiver upang tulungan ang taong may cancer, kagaya ng:

- Pagpapaligo, pag-aayos, at pagbibihis.
- Pagkain at pagpapahinga.
- Pag-inom ng mga gamot.
- Pagsubaybay sa mga appointment.
- Pag-asikaso sa mga problema sa insurance.
- Pagpunta patungo sa o mula sa mga appointment.
- Pagtulong sa mga pangangailangan ng ibang mga miyembro ng pamilya.
- Pakikipag-usap sa cancer care team.
- Pagtulong sa kanilang mamuhay nang normal hangga't maaari.



Paano maging isang mabuting caregiver

Ang isang mabuting caregiver ay madalas na isang taong may kaalaman sa lahat ng nangyayari sa pasyente. Huwag matakot na magtanong at magtala sa mga panahon ng pagbisita sa doktor. Alamin kung sinu-sino ang mga miyembro ng cancer care team at alamin kung paano makipag-ugnayan sa kanila.

- Gawing bahagi ang taong may cancer hangga't maaari upang gawin ang kanilang bahagi upang bumuti ang kalagayan.

- Hayaan ang indibidwal na may cancer na gumawa ng mga desisyon. Kung siya ay nasosobrahan sa mga desisyon, bigyan siya ng mga simpleng mapagpipilian.
- Kung ang taong may cancer ay ginagawa ang mga bagay na maaaring magpahamak sa kanya, humingi ng tulong at makipag-usap sa cancer care team. (Ang mga bagay na kagaya ng hindi pag-inom ng mga gamot o hindi pagsunod sa mga limitasyon ng aktibidad ay maaaring mga maling desisyong hindi dapat ipagwalang-bahala.)
- Paminsan-minsan ay maaaring kailanganin mong magtakda ng mga limitasyon sa pasyente. Halimbawa, hayaan siyang alagaan ang kanyang sarili hangga't kaya niya, at hikayatin siyang pag-usapan ang ibang mga bagay na maliban sa cancer at sakit.
- Tandaan na may propesyonal na tulong din para sa iyo. Normal lang na masobrahan paminsan-minsan kapag inaalagaan ang isang taong may cancer. Humingi ng tulong sa cancer care team kapag kailangan mo ito.
- Pangalagaan ang sarili mong mga pangangailangan. Habang tinutulungan mo ang taong may cancer, kailangan mo ring alagaan ang iyong sarili. Siguraduhing pinupuntahan mo ang iyong sariling mga appointment sa doktor, nakakatulog ka nang sapat, nakakapag-ehersisyo, nakakakain ng masusustansyang pagkain, at napapanatili mo ang iyong normal na nakagawian hangga't maaari.
- Huwag subukang gawin ang lahat nang mag-isa! Humingi ng tulong sa iba. Gawin silang bahagi ng iyong buhay at ng mga bagay na dapat mong gawin para sa pasyente.



Kapag nais tumulong ng iba.

- Ang paghingi ng tulong o pagpapahintulot sa iba na tumulong ay makakapag-alis ng ilan sa mga pressure at makapagpapahintulot sa iyo ng panahon para mapangalagaan ang iyong sarili.
- Isipin ang mga sitwasyon kung saan maaari kang mangailangan ng tulong.
- Gumawa ng listahan o itala ang mga ito sa isang kalendaryo.
- Magdaos ng mga regular na pagpupulong ng pamilya upang mapanatiling nakikibahagi ang lahat.
- Gamitin ang mga pagpupulong na ito bilang mga update para planuhin ang pangangalaga sa pasyente.
- Gawing bahagi ang taong may cancer.
- Tanungin ang pamilya at mga kaibigan kung kailan sila maaaring tumulong at kung anong mga gawain ang sa tingin nila ay magagawa nila. Maging napakalinaw sa kung ano ang kailangan mo.
- Kapag nakarinig ka mula sa bawat isang tao, itala ito sa iyong listahan at siguraduhing napangalagaan nila ang kailangan mo.



Paano kung nagkamali ako?

Anuman ang iyong gawin, maaari kang umabot sa punto kung saan pakiramdam mo ay hindi mo nagawa ang isang bagay sa paraang gusto mo. Bilang caregiver, ginagawa mo ang makakaya mo. Paminsan-minsan, maaaring pakiramdam mo ay napangasiwaan mo sana ang sitwasyon nang mas mabuti o nagawa ang isang bagay sa mas mabuting paraan. Subukang huwag sisihin ang iyong sarili. Humanap ng paraan para mapatawad ang iyong sarili at magpatuloy. Subukang mapanatili ang pagiging masayahin tungkol dito. Ituon ang pansin sa mga bagay na ginagawa mo nang mabuti.

Hindi madali ang maging isang caregiver, ngunit ito ay maaaring maging kasiya-siya.



Para sa higit pang impormasyon at mga sagot, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa [cancer.org](https://www.cancer.org) o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

