

Pag-aalaga sa taong maysakit na kanser

Ang isang tagapag-alaga ay taong tumutulong sa isang maysakit o may kapansanan.

Ang mga Tagapag-alaga ay magkakaiba-iba

Kabilang sa mga tagapag-alaga ay ka-partner (asawang lalaki, asawang babae, kasintahang babae, kasintahang lalaki), mga magulang, anak na lalaki, anak na babae, kamag-anak, kaibigan at kapitbahay. Ang mga tagapag-alaga ay maaaring bata pa o matanda na.

Ang ilang mga tagapag-alaga ay nagdudulot ng tulong 24 oras isang araw. Ang ibang mga tagapag-alaga ay mga kamag-anak o kaibigan na bumibisita ng ilang oras sa isang linggo para tumulong.

Ang ibang tao ay maligayang maging tagapag-alaga at nagiging malapit sa taong kanilang inaalagaan. Ang iba naman ay parang napipilitan na maging tagapag-alaga at maaaring hindi maging malapit sa taong kanilang inaalagaan.

Ang ibang tagapag-alaga ay may mga iba pang obligasyon, gaya ng maliliit na mga anak o mahirap na trabaho o pag-aaral.

Kailan nagiging tagapag-alaga ang isang tao?

Ang mga pangangailangan ng taong maysakit na kanser ay iba't-iba depende sa kanilang edad, kung nasa anong yugto ang kanilang kanser, ang kanilang mga kinagisnang kultura at relihiyon at ang klase ng paggagamot na tinatanggap nila.

- Kung ang kanser ay natuklasan ng maaga at pakay na gamutin
- Kung ang kanser ay malubha na at hindi na magagamot
- Kung ang kanser ay bumalik ulit makalipas ang mga taon matapos na magamot.

Anong ibig sabihin ng pagiging isang tagapag-alaga?

Ang pag-aalaga ay maaaring mahirap gawin ngunit mahalaga ang ginagampanang papel.

Maaaring kabilang sa pag-aalaga ang:

- Pagtulong sa pagluluto ng mga pagkain, pamimili, transportasyon at personal na kalinisan.
- Pagbabayad ng mga bayarin, pag-aasikaso ng mga *account* sa bangko at ng tungkol sa buwis.
- Pag-oorganisa at pagpunta sa mga medikal na pagpapatingin
- Pag-uugnayan sa mga pamilya at kaibigan
- Pagdudulot ng pangunahing pangangailangang pangkalusugan pati na pagpapainom ng mga gamot
- Pabibigay ng suportang emosyonal at ispiritwal.

Ibig sabihin ng pagiging tagapag-alaga ay ang palaging nahaharap sa mga bagong pagsubok. Sa una, ang ilang mga bagay ay tila mahirap gawin: halimbawa, ang tagapag-alaga ay maaaring hindi komportable sa pakikipag-usap sa mga doktor o tumulong sa mga gamot. Sa paglipas ng panahon, ang sabi ng karamihang mga tagapag-alaga ay mangha sila sa marami nilang nagagawa. Nasisiyahan sila sa

pagkaunawang kung gaano karaming tulong ang kanilang naidudulot.

Kabilang sa mga mahalagang kahusayan ay alam kung paano makinig, kailan dapat magsalita at ang 'nandiyan ka lang' na siyang gusto ng maysakit na kanser. Karamihan sa mga tagapag-alaga ay may ganitong mga kahusayan ng hindi nila namamalayan.

Nakakayanan ang paghihirap

Ang pag-aalaga ay napakahirap kung minsan. Halimbawa, ang ilang tao ay naniniwala sa mga sumpa at iniisip na ang kanilang kanser ay 'bayad-utang' sa mga kasalanang nagawa nila. Nagpapahirap ito lalo para pag-usapan ang tungkol sa kanser at paggamot nito.

Kung minsan ang mga matinding pinapahalagahan ng pamilya at mga paniniwalang pangkultura ang nagpapabigat sa pakiramdam ng tao hinggil sa malaking inaasahan ng pamilya sa kanilang ginagampanang papel bilang tagapag-alaga.

Kung ikaw ay isang tagapag-alaga at nahihirapan, gawin ang pinakamagaling mong magagawa. Humingi ka ng tulong kung may mga katanungan o kahirapan.

Alagaan mo rin ang iyong sarili!

Magkakaroon ang tao ng mga nagtatalong emosyon sa pagiging tagapag-alaga. Kabilang sa mga karaniwang nararamdaman ay kasiyahan, kaligayahan, panglaw, pagkabalisa, takot, lungkot, pagkapoot, pagkakasala, pagkamahina, pagkabigo at galit.

May mga oras na ang ilan sa mga tagapag-alaga ay mas nababalisa kaysa sa taong kanilang inaalagaan. Ito ay isang normal na reaksyon sa kung paano nagbabago ang buhay kapag ang tao ay naging isang tagapag-alaga.

Marami sa mga tagapag-alaga ang nahihirapang magpokus ng kanilang mga pakiramdam. Ibinubuhos nila ang lahat ng kanilang lakas sa taong may kanser. Kailangan ding alagaan ng mga tagapag-alaga ang kanilang mga sariling pangangailangang emosyonal, pisikal, ispiritwal at pampinansyal.

“Napagtanto kong napakamahalagang ayusin ang aking mga pangangailangan habang nag-aalaga sa aking asawang may kanser; katulad ng nasa eroplanong nag-aanunsyong ikabit ang maskarang oksiheno sa iyong sarili muna bago pa tumulong sa iba.” (Carole, 66)

Mga mahahalagang pagunita

- Humingi ng saklolo. Karamihan sa mga kaibigan at pamilya ay gustong tumulong ngunit kailangan mong sabihin sa kanila kung ano ang kanilang magagawa
- Tanggapin mo sa iyong sarili at tanggapin mong nagkakamali ka kung minsan. Ginagawa mo ang pinakamahusay mong makakayang trabaho
- Ayos lang na makaramdam ng galit, umiyak at ipakita sa mga tao ang iyong nararamdaman – kahit na sa taong iyong inaalagaan. Hindi mo magagawang maging masayahin sa lahat ng oras
- Ihinga ang inyong mga nararamdaman sa malapit na kaibigan o kamag-anak o sa propesyonal na tagapayo



- Tandaan—may mga bagay na hindi mo magagawang baguhin!

Karagdagang impormasyon

Para sa impormasyon tungkol sa tulong pampinansyal at mga serbisyo, tawagan:

- Carers Victoria : 1800 242 636 – ang Carers Advice Line (Linyang Pagpapayo sa Mga Tagapag-alaga) ay nagbibigay ng impormasyon at tulong sa mga taong nag-aalaga sa may-sakit at may kapansanan
- Centrelink: 13 27 17 – ang Centrelink Multilingual Service (Serbisyon Pangmaramihang-Wika ng Centrelink) ay nasa 13 12 02. Makakakuha ka ng tulong pampinansyal gaya ng bayad sa tagapag-alaga o mga kard ng kosesyon mula sa Centrelink
- Ang **Multilingual Cancer Information Line (Maramihangwikang Linyang Pang-impormasyon sa Kanser)** ay nagbibigay sa mga tumatawag ng impormasyong nasa kanilang wika tungkol sa kanser, tawagan ang **13 14 50** at hingin ang Cancer Council Victoria Helpline para kumpidensyal na makipag-usap sa isang nars sa kanser at interpreter.

Huling Binago: Nobyembre 2011

