ነቀርሳ ያለበት ሰው ስለመንከባከብ

ለቤተሰብና ጓደኞች

ተንከባካቢ ማለት ለታመመ ወይም አካለ ጉዳተኛ ለሆነ ሰው የሚረዳ ነው።

የተንከባካቢ ዓይነቶች ይለያያሉ
በተንከባካቢ ውስጥ የሚካተቱት አጋር ጓደኞች (ባል፣ ሚስት፣ የሴት ወይም የወንድ ጓደኛ)፣ ወላጆች፣ ወንድ ልጆች፣ ሴት ልጆች፣ ዘመዶች፣ ጓደኞች እና ጎረቤታሞች ይሆናሉ። ተንከባካቢዎች ወጣት ወይም በእድሜ አንጋፋ ሊሆኑ ይችላሉ።

አንዳንድ ተንከባካቢዎች በቀን 24 ሰዓታት እርዳታ ያቀርባሉ። ሌሎች ተንከባካቢዎች ደግሞ ዘመዶች ወይም ጓደኞች ሲሆኑ በሳምንት ለጥቂት ሰዓታት እየመጡ የሚረዱ ናቸው።
አንዳንድ ሰዎች ተንከባካቢ በመሆናቸው ደስተኛ ሲሆኑ ታዲያ እንክብካቤ ለሚያደርጉለት ሰው በጣም የመቅረብ መንፈስ ያድርባቸዋል። ሌሎች ተንከባካቢዎች ደግሞ እንደ ግዴታ ይሰማቸውና እንክብካቤ ለሚያደርጉለት ሰው በጣም የመቅረብ መንፈስ ላይኖራቸው ይችላል።
አንዳንድ ተንከባካቢዎች የሚያካሂዱት ሌላ ተግባር ይኖራል ማለት እንደ ታዳጊ ህጻናት ወይም የሥራ ወይም የትምህርት ፍላጎት ጥያቄ።

እንድ ሰው መቼ ነው ተንከባካቢ የሚሆነው?
ነቀርሳ ያለበት ሰው ፍላጎት የተለያየ ሲሆን እንደ እድሚያቸው፣ ያለባቸው የነቀርሳ ደረጃ፣ እንደ መጡበት ባህላዊና ሃይማኖት እና በሚወስዱት የህክምና ዓይነት ይወሰናል።

አንድ ሰው ተንከባካቢ ሊሆን የሚችለው:

- የነቀርሳው ችግር ቀደም ብሎ ከታወቀና ለማዳን ሲታቀድ
- ነቀርሳው ስር ከሰደደና ለማዳን የማይቻል ከሆነ
- የነቀርሳ ህክምና ከተወሰደ ከዓመታት በኋላ ተመልሶ ከመጣ ነው።

ተንከባካቢ መሆን ምን ማለት ነው?
እንክብካቤ ማቅረብ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል ነገር ግን በጣም ጠቃሚ ሚና ይሆናል።

እንክብካቤ በማቅረብ ሊሳተፍ የሚችል:

- ምግብን ሲያበስሉ፣ እቃ ሲሸምቱ፣ በመጓጓዣ ትራንስፖርት እና ንጽህናን በመጠበቅ ላይ መርዳት
- የፍጆታ ሂሳብ በመክፈል፣ የባንክ አካውንትን መቆጣጠር እና ከግብር በኋላ ያለውን መከታተል
- በህክምና ቀጠሮዎች ላይ እንዲገኙ ማቀናጀት
- ከቤተሰብ እና ጓደኞች ጋር ማገናኘት
- መሰረታዊ የሆነ የጤና እንክብካቤ ማቅረብ፣ ይህም መድሃኒት መስጠትን ያካትታል
- የስሜታዊና መንፈሳዊ ድጋፍ ማቅረብ ነው።

ተንከባካቢ መሆን ማለት ብዙ ጊዜ አዳዲስ ችግሮች ያጋጥማል። በመጀመሪያ ጊዜ አንዳንድ ነገሮችን ለማካሄድ በጣም ሊከብድ ይችላል። ለምሳሌ፡ ተንከባካቢው ከህኪም ጋር ለመነጋገር ወይም ከመድሃኒቶች ጋር በተዛመደ ለመርዳት ሊከብደው ይችላል። ብዙዎቹ ተንከባካቢዎች ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ምን ያህል ማካሄድ እንደቻሉ በመገረም ይናገራሉ። ምን ያህል እርዳታ መስጠት እንደቻሉ በመገንዘብ እርካታን ያገኛሉ።
ጠቃሚ የሆነ ችሎታ የሚያካትተው በነቀርሳ ለተያዘ እንዴት ማዳመጥ እንደሚቻል ማወቅ፣ መቸ እንደሚነገርና መቸ 'እዚያ እንደሚገኙ' ማወቅ ነው። ብዙዎች ተንከባካቢዎች ሳይገነዘቡት እነዚህ ችሎታዎች አሏቸው።

ችግርን ስለመቋቋም
አንዳንድ ጊዜ መንከባከቡ በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ፡ አንዳንድ ሰዎች በእርግማን ስለሚያምኑ ታዲያ ላደረጉት የሆነ ነገር ነቀርሳው በነሱ ላይ 'እንደሚከሰት' ይመስላቸዋል። በዚህ ምክንያት ስለ ነቀርሳና ህክምና ለመናገር ሊያከብደው ይችላል።

አንዳንዴ የጠንካራ ቤተሰብ ግምትና ባህላዊ እምነት ማለት ቤተሰብ ስለሚኖራቸው የተንከባካቢ ግምት ለሰውየው የሃላፊነት ስሜት ያሳድርበታል። እርስዎ ተንከባካቢ ከሆኑና ችግር ሲያጋጥምዎ፤ የሚቻልዎን ያህል ያድርጉ። ጥያቄ ወይም ችግር ካለዎት ለእርዳት ይጠይቁ።

እራስዎንም ይጠብቁ!
ሰዎች ተንከባካቢ ሲሆኑ ከስሜታቸው ጋር የሚጋጭ ብዙ ሁኔታ ሊያጋጥማቸው ይችላል። ከተለመዱት ስሜቶች ውስጥ እርካታ፣ ደስታ፣ ብቸኝነት፣ ብስጭት፣ ፍርሃት፣ መናደድ፣ ቅር መሰኘት፣ መሰላቸትና ቁጣን ያካትታል።

አንዳንድ ተንከባካቢዎች እንክብካቤ ከሚደረግላቸው ሰዎች በበለጠ ለጊዜው ጭንቀት ያድርባቸዋል። አንድ ሰው ተንከባካቢ ሲሆን የሚቀየር የዚይ ዓይነት ህይወት ለውጥ የተለመደ ነው።
ተንከባካቢዎች ወደ ስሜታቸው ለማትኮር ብዙዎቹ ችግር ያጋጥማቸዋል። ያላቸውን ሃይል በሞላ ነቀርሳ ወዳለበት ሰው ያውሉታል። እንዲሁም ለተንከባካቢዎች ስሜት፣ ጤንነት፣ መንፈሳዊ እና የፋይናንስ ፍላጎት ለማሟላት እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋል።
"ነቀርሳ ላለበት ባለቤቴ ስንከባከብ ፍላጎቴን ማሟላቱ ጠቀሜታውን ተገንዝቤአለሁ፤ ይህም ልክ አውሮፕላን ላይ እንዳለህና የኦክስጅን ጭምብላ እንድታደርግ የደህንነት ማስታወቂያ ሲናገር ለሌሎች ከመርዳት በፊት ለራስህ ጭምላውን ማድረግ ነው#" (Carole, 66)

ጠቃሚ ማሳሰቢያዎች

- እርዳታ መጠየቅ። ብዙ ጓደኞችና ቤተሰብ ለመርዳት ይፈልጋሉ ነገር ግን ምን መርዳት እንደሚችሉ መናገር ይኖርብዎታል
- አንዳንድ ጊዜ ስህተት ሊፈጥሩ እንደሚችሉ ማመንና መቀበል ይኖርብዎታል። በተቻልዎ መጠን ጥሩ ሥራን ማካሄድ
- ሌሎችም ሰዎችም ሆኑ እንክብካቤ የሚያደርጉለት ሰው እያወቀም ሲበሳጭ ሲያለቅስ ቢያዩ ነውር የለበትም። ሁልጊዜ ደስተኛ ሊሆኑ አይችሉም
- ስለሚሰማዎት ነገር ከቅርብ ጓደኛ ወይም ዘመድ ወይም ባለሙያ አማካሪ ጋር ይነጋገሩበት
- ያስታውሱ – አንዳንድ ነገሮችን መቀየር ስለማይችሉት!

ለበለጠ መረጃ
ስለ ፋይናንሻል እርዳታና የድጋፍ አገልግሎት በተመለከተ የበለጠ መረጃ ለማግኘት፤ ከዚህ በታች ያሉትን ማነጋገር:

- Carers Victoria: 1800 242 636 - ለታመመና አካለ ጉዳተኛ ለሆኑ ሰዎች ለሚንከባከቡ ሰዎች በ Carers Advice Line/ተንከባካቢዎች ምክር ማቅረቢያ መስመር በኩል መረጃና ድጋፍ ይቀርባል።
- Centrelink/ሴንተርሊንክ: 13 27 17 – Centrelink Multilingual Service የሴንተርሊንክ የመድብለ ባህላዊ አገልግሎት በ 13 12 02 ይገኛል። ከሴንተርሊንክ የፋይናሻል/ገንዘብ እርዳታ እንደ ለተንከባካቢ ክፍያ ወይም የዋጋ መቀነሻ ካርዶችን ማግኘት ይችሉ
- ስለ ነቀርሳ መረጃ በራሳቸው ቋንቋ ለማግኘት ለሚደውሉ ሰዎች በ **Multilingual Cancer Information Line** በኩል ሲቀርብ በ **13 14 50** መደወልና ለቪክቶሪያ ነቀርሳ ምክር ቤት የእርዳታ መስመር፤ ከነቀርሳ ነርስ ጋር ሚስጢራዊ በሆነ መልኩ ከአስተርጓሚ እርዳታ ጋር ለማነጋገር መጠየቅ ነው።

የታደሰበት ጊዜ: ህዳር/November 2011 ዓ.ም

Cancer Council Helpline
13 11 20
www.cancervic.org.au