

رعاية مريض السرطان

لأفراد الأسرة والأصدقاء

مقدم الرعاية هو من يساعد شخصاً مريضاً أو معاقاً.

مقدمو الرعاية متنوعون

يشتمل مقدمو الرعاية على الشركاء (الزوج أو الزوجة أو الصديقة أو الصديق) أو الآباء أو الأبناء أو البنات أو الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران. ويمكن أن يكون مقدمو الرعاية صغاراً أو كباراً في السن.

يقدم بعض مقدمو الرعاية المساعدة على مدار 24 ساعة يومياً. بينما آخرون من الأقارب أو الأصدقاء يقومون بالزيارة لعدة ساعات أسبوعياً لتقديم المساعدة.

يشعر البعض بالسعادة لكونهم مقدمي رعاية ويحسنون بالقرب الشديد من الشخص الذين يقدمون الرعاية له. بينما يشعر آخرون بأنهم مرغمون على تقديم الرعاية وقد لا يشعرون بالكثير من القرب ممن يقومون برعايتهم.

وبعض مقدمو الرعاية لديهم التزامات أخرى، مثل وجود أطفال صغار أو عمل أو دراسة متطلبة.

متى يصبح شخص ما مقدم رعاية

تختلف احتياجات مرضى السرطان باختلاف أعمارهم ومرحلة المرض التي يعانون منها وخلفياتهم الثقافية والدينية ونوع العلاج الذي يحصلون عليه.

يصبح الشخص مقدماً للرعاية في الحالات التالية:

- عند اكتشاف المرض في مراحله المبكرة ويكون الشفاء هو الهدف
- في المراحل المتقدمة للمرض وتعذر الشفاء
- عند تكرار الإصابة بالمرض بعد سنوات من العلاج.

ما معنى أن تكون مقدم رعاية؟

قد يكون تقديم الرعاية دوراً شديداً الصعوبة بقدر ما هو شديد الأهمية.

يشتمل تقديم الرعاية على ما يلي:

- المساعدة في طهي الوجبات والتسوق والانتقال والنظافة
- تسديد الفواتير وإدارة الحسابات المصرفية والاهتمام بالضرائب
- ترتيب المواعيد الطبية والذهاب إليها
- التواصل بين أفراد الأسرة والأصدقاء
- تقديم الرعاية الصحية الأساسية، بما يشمل إعطاء الأدوية
- تقديم الدعم المعنوي أو الروحي.

أن تكون مقدم رعاية يعني مواجهة تحديات جديدة باستمرار. في البداية، قد تبدو بعض الأشياء من الصعب جداً القيام بها: على سبيل المثال، قد يشعر مقدم الرعاية بعدم الراحة عند الحديث مع الأطباء أو المساعدة في تقديم الأدوية. ولكن بمرور الوقت، يعرب أكثر مقدمو الرعاية عن دهشتهم من كم الأشياء التي يمكنهم القيام بها. إن إدراكهم لقدر المساعدة التي يقدمونها هو ما يشعرهم بالرضا.

وتشمل المهارات الهامة القدرة على تحديد الوقت المناسب للإنصات والوقت المناسب للحديث، ومتى يكون مجرد "تواجههم" هو ما يحتاجه مريض السرطان. تتوفر هذه المهارات لدى أغلب مقدمي الرعاية حتى دون أن يلحظوا ذلك.

التعامل مع الصعوبات

قد يكون تقديم الرعاية في غاية الصعوبة أحياناً. على سبيل المثال، يؤمن بعض الأشخاص باللعنات، ويعتقدون أن إصابتهم بمرض السرطان ما هي إلى "تسديد حساب" لشيء

قاموا به، مما قد يمثل صعوبة عند الحديث معهم عن مرض السرطان وعلاجه.

كما قد تعني القيم الأسرية والمعتقدات الثقافية في بعض الأحيان أن يشعر الشخص بأنه مثقل بالتوقعات الأسرية حول دوره كمقدم رعاية.

إذا كنت مقدماً للرعاية وتجد صعوبة في القيام بهذا الدور، فافعل ما باستطاعتك. واطلب المساعدة إذا كانت لديك أسئلة أو صعوبات.

اعتني بنفسك أيضاً!

قد يكون لدى البعض مشاعر متضاربة حول كونهم مقدمي رعاية. وتشتمل المشاعر الشائعة على الإحساس بالرضا والسعادة والوحدة والقلق والخوف والحزن والاستياء والذنب والعجز والإحباط والغضب.

وفي بعض الأحيان، يشعر مقدم الرعاية بالمحنة أكثر من الشخص الذي يقدم له الرعاية. هذا رد فعل طبيعي لتغيير توعية الحياة عندما يصبح الفرد مقدماً للرعاية.

ويجد الكثير من مقدمي الرعاية صعوبة في التركيز على مشاعرهم الشخصية، وهم يوجهون كامل طاقتهم لمريض السرطان الذي يقومون برعايته. يحتاج مقدمو الرعاية أيضاً للعناية باحتياجاتهم العاطفية والبدنية والروحية والمالية.

"أدرك أن الاهتمام باحتياجاتي أثناء رعايتي لزوجي المصاب بالسرطان هو أمر هام، فهو يشبه وجودك في الطائرة عندما ويخبرك إعلان الأمان بأن تضع قناع الأكسجين لنفسك أولاً قبل أن تضعه للآخرين."
(كارول، 66)

تذكرة هامة

- اطلب المساعدة. يرغب أغلب الأصدقاء وأفراد الأسرة في المساعدة، ولكنهم قد يحتاجون منك أن تخبرهم بما يجب عليهم القيام به
- تقبل ذاتك وتقبل أنك قد تخطئ أحياناً. أنت تفعل كل ما باستطاعتك
- من المقبول أن تشعر الغضب، وأن تبكي، وأن تبدي مشاعرك للآخرين – حتى لمن تقوم برعايتهم. لا يمكنك أن تكون مرحاً طوال الوقت
- تحدث عن مشاعرك مع الأصدقاء المقربين أو أقاربك أو مستشار متخصص
- تذكر – هناك بعض الأشياء لا يمكنك تغييرها!

المزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول المساعدة المالية وخدمات المساعدة، اتصل على:

- Carers Victoria (كيريرز فيكتوريا): 1800 636 242 - يقدم Carers Advice Line (خط مشورة مقدمي الرعاية) المعلومات والدعم لمقدمي الرعاية للمرضى والمعاقين
- Centrelink (سنترلينك): 13 27 17 - رقم Centrelink Multilingual Service (خدمة سنترلينك متعددة اللغات) هو 13 12 02. قد يمكنك الحصول على المساعدة المالية مثل مدفوعات مقدم الرعاية وبطاقات الامتياز من سنترلينك Centrelink
- يقدم Multilingual Cancer Information Line (خط معلومات السرطان متعدد اللغات) معلومات حول السرطان للمتصلين بلغتهم، اتصل برقم 13 14 50 واطلب خط مساعدة مجلس السرطان بولاية فيكتوريا Cancer Council Victoria Helpline للتحدث بسرية مع ممرضة متخصصة في مرض السرطان بمعاونة مترجم.

آخر تحديث: نوفمبر/تشرين الثاني 2011

