

照顧癌症患者

給家人和朋友

照顧者是幫助病患者或殘疾人士的人。

照顧者的多樣性

照顧者包括伴侶（丈夫、妻子、女朋友或男朋友），父母、兒子、女兒、親戚、朋友和鄰居。照顧者可以是年輕人或老年人。

有些照顧者提供每天 24 小時的護理。其他照顧者如親戚或朋友一個星期只護理幾個小時。

有些人很樂意成為照顧者，並且感到與被照顧的人非常親切。其他人則覺得有責任要成為照顧者，但他們並不感到與被照顧的人很接近。

有些照顧者可能有其他的責任，如照顧幼童或有一份要求很高的工作或正在就學等。

何時會成為別人的照顧者？

癌症患者的需求要看他們的年齡、患癌階段、他們的文化和宗教背景和所需的治療而定。

一個人可能成為別人的照顧者：

- 當癌症早期被發現而治愈是其目標
- 當癌症已進入後期階段又不可能治愈
- 當癌症在治療後幾年再度復發。

何謂照顧者？

照顧別人可說是一個艱難但非常重要的任務。

照顧別人包括：

- 協助做飯、購物、交通和衛生
- 支付帳單、銀行帳戶管理和報稅
- 安排及前往診症預約
- 作為家人和朋友之間的聯絡
- 提供基本的保健護理，包括給予藥物
- 給予情緒或精神上的支持。

作為一個照顧者經常要面對新的挑戰。剛開始的時後有些事情可能會顯得很難應付：例如，照顧者可能不習慣與醫生交談，或協助藥物等事宜。隨著時間的過去，大部分的照顧者都為他們可以做的事而感到驚訝。當他們意識到自己能做的這麼多時都覺得很有滿足感。

一些重要的技巧包括懂得如何傾聽、何時談話以及知道甚麼時候您只需‘陪伴’著癌症患者便可。大部分照顧者都有這些技巧但沒有意識到。

面對困難

照顧別人有時會很困難的。例如，有些人比較迷信，他們認為患上癌症是一種‘報應’。因此便很難與他們討論癌症及其治療。

有時候強烈的家庭觀念和文化背景能令一個人因家人對他作為照顧者的期望而感到有所負擔。

如果您是一位照顧者而感到困難，您可以先盡力去做。當您發現有任何問題或困難時，請尋求協助。

您亦需要照顧自己！

人們對作為照顧者都抱著許多相互矛盾的情感。一般的情感包括滿足感、愉快、孤獨、焦慮、恐懼、悲傷、怨恨、內疚、無助、沮喪和憤怒。

有時候，一些照顧者比他們所照顧的人還要感到苦惱。這都是當一個人成為照顧者後感受到生活變化的正常反應。

許多照顧者都感到很難去專注自己的情感。他們把所有的精力都投放在癌症患者身上。但照顧者亦必須懂得照顧自己的情緒、健康、精神和財務狀況。

“我認識到照顧自己的需要和照顧患上癌症的丈夫的需要同樣是非常重要的；這就像在飛機上的安全指示告訴您在幫助別人之前，首先應把自己的氧氣面罩帶上。” (Carole, 66)

重要提示

- 尋求幫助。大多數的朋友和家人都想協助您的，但您可能需要告訴他們可以幫忙的事情
- 接受自己並接受您可能有時都會犯錯。您已經在能力範圍內做得最好
- 感到氣憤和哭泣是正常的，讓人們看到您的感受也是正常的 – 就算是

在被照顧的人面前也可。您不可能在任何時間都感到心情愉快的。

- 與您的摯友或親戚或專業輔導員傾談一下您的感受
- 請記住 – 某些事情您是不能改變！

更多信息

有關經濟援助及支持服務的信息，請聯繫：

- **Carers Victoria**（維多利亞照顧者服務）：1800 242 636 - **Carers Advice Line**（照顧者諮詢線）為照顧患者和殘疾人士的人提供信息和支持
- **Centrelink: 13 27 17 – the Centrelink Multilingual Service**（Centrelink 多語言服務）電話 13 12 02。您或者能夠向 Centrelink 申請到經濟的援助，如照顧者補貼或優惠卡
- **Multilingual Cancer Information Line**（多語言癌症資訊專線）以來電者的語言為他們提供有關癌症的信息。請致電 13 14 50 並要求撥打 **Cancer Council Victoria Helpline**（維多利亞癌症協會熱線），在傳譯員的協助下與癌症護士保密地交談。

最後更新：2011 年 11 月

