

Skrb o osobi koja ima rak

Namijenjeno obiteljima i prijateljima

Skrbnik je osoba koja pomaže nekome tko je bolestan ili nesposoban.

Skrbnici su razni ljudi

Skrbnici uključuju supruga, suprugu, partnera ili partnericu, roditelje, sinove, kćeri, rođake, prijatelje i susjede. Skrbnici mogu biti mlađe ili osobe starije dobi.

Neki skrbnici pružaju pomoć 24 sata dnevno. Drugi skrbnici su rodbina ili prijatelji koji dolaze pomoći nekoliko sati tjedno.

Neki ljudi rado obavljaju ulogu skrbnika i osjećaju bliskost s osobom za koju skrbe. Drugi osjećaju obvezu da to čine i ne osjećaju posebnu bliskost s osobom za koju skrbe.

Neki skrbnici imaju i druge obveze, npr. malu djecu, zahtjevan posao ili studij.

Kada se postaje skrbnik?

Potrebe osobe koja ima rak su različite, ovisno o njenoj dobi, stupnju razvoja raka, kulturalnim i vjerskim običajima i vrsti terapije kojoj je podvrgnuta.

Osoba može postati skrbnik:

- kada je rak rano dijagnosticiran i cilj je izlječenje
- kada je rak uznapredovao i izlječenje nije moguće
- kada se rak povratu nakon niza godina poslije izlječenja.

Što znači biti skrbnik?

Uloga skrbnika može biti teška, ali vrlo važna.

Skrbljenje može podrazumijevati:

- pomoć u kuhanju, kupovini, prijevozu i održavanju higijene
- plaćanje računa, upravljanje bankovnim računima i poreznim obvezama
- organiziranje i odlazak na liječničke preglede
- održavanje veze s obitelji i prijateljima
- pružanje osnovne zdravstvene zaštite, uključujući i davanje lijekova
- pružanje emocionalne ili duhovne potpore.

Biti skrbnik može značiti redovito suočavanje s novim izazovima. U početku, neke stvari se mogu činiti preteškim: na primjer, skrbnik se može ne osjećati ugodno razgovarati s liječnicima ili pomagati kod uzimanja lijekova. Vremenom, većina skrbnika kaže kako su iznenađeni koliko toga mogu učiniti. Zadovoljstvo im pruža saznanje koliko su u stanju pružiti.

Važno je naučiti slušati kada osoba govori, znati kada govoriti i kada 'biti uz nju' jer to je potrebno osobi koja ima rak. Većina skrbnika posjeduje te sposobnosti, a da ih nije ni svjesna.

Kako se nositi s teškoćama

Skrbljenje ponekad može biti vrlo teško. Na primjer, neki ljudi vjeruju u kletvu i misle da im je rak 'kazna' za nešto što su učinili. U takvom

slučaju je teško razgovarati o raku i načinima liječenja.

Ponekad snažne obiteljske vrijednosti i kulturalna uvjerenja dovode to toga da osoba osjeća pritisak zbog toga što obitelj očekuje od njih u njihovoj ulozi skrbnika.

Ako ste skrbnik i osjećate kako vam je to teško, učinite koliko možete. Potražite pomoć ako imate pitanja ili poteškoća.

Vodite također brigu o sebi!

U ulozi skrbnika ljudi se mogu suočavati s proturječnim emocijama. Osjećaji često uključuju zadovoljstvo, sreću, osamljenost, tjeskobu, strah, tugu, srdžbu, krivnju, bespomoćnost, frustraciju i bijes.

Ponekad, neki skrbnici osjećaju veću uznemirenost nego osoba o kojoj skrbe. To je normalna reakcija na promjene u životu kada osoba postane skrbnik.

Velikom broju skrbnika je teško usredotočiti se na svoje osjećaje. Svu svoju energiju oni daju osobi koja boluje od raka. Skrbnici moraju voditi brigu i o svojim emocionalnim, tjelesnim, duhovnim i financijskim potrebama.

“Jasno mi je da moram misliti i na sebe dok skrbim za mog supruga koji ima rak; to je kao kad si u zrakoplovu i kažu vam da morate najprije staviti masku s kisikom sebi, prije nego pomognete drugima.” (Carole, 66)

Važne napomene

- Pitajte za pomoć. Većina prijatelja i članova obitelji žele pomoći ali im

možda morate reći što oni trebaju učiniti

- Prihvatite sebe kakvi jeste i prihvatite da ponekad možete i pogriješiti. Vi činite kako najbolje možete
- Sasvim je normalno osjetiti srdžbu i zaplakati pred drugima da oni znaju kako se osjećate – čak i pred osobom o kojoj skrbite. Ne možete uvijek biti veseli
- Razgovarajte o svojim osjećajima s bliskim prijateljem/prijateljicom, s nekim od rodbine ili sa stručnim savjetnikom
- Upamtite – neke stvari jednostavno ne možete promijeniti!

Više informacija

Za više informacija o uslugama financijske pomoći i potpore kontaktirajte:

- Carers Victoria (Službu za skrbnike u Victoriji): 1800 242 636 –Carers Advice Line (Telefonska linija za savjete skrbnicima) pruža informacije i podršku osobama koje skrbe o bolesnicima i invalidima
- Centrelink: 13 27 17 –Centrelink Multilingual Service (Centrelinkova višjezična služba) je na 13 12 02. Od Centrelinka možete dobiti financijsku pomoć poput isplate za skrbnika ili kartice za povlastice
- **Multilingual Cancer Information Line (Višjezične telefonska linija za informacije o raku)** pružaju pozivateljima informacije o raku na njihovom jeziku, Nazovite **13 14 50** i



tražite Cancer Council Victoria
Helpline za povjerljivi razgovor s
medicinskom sestrom uz pomoć
tumača.

Zadnja verzija: studeni 2011.

