

مواظبت از کسی که سرطان دارد

برای خانواده و دوستان

مواظبت بودن یعنی چه؟

مواظبت می تواند کاری دشوار باشد ولی نقش آن بسیار مهم است.

مواظبت ممکن است شامل کارهای زیر باشد:

- کمک به پختن خوراک، خرید، رفت و آمد و صحت / نظافت شخصی
- پرداخت بل ها، تدبیر حساب های بانکی و مراقبت های مالیاتی
- ترتیب و حضور در قرار های طبی
- ارتباط با خانواده و دوستان
- ارائه خدمات مواظبت های صحی اولیه، از قبیل دادن دوا
- تأمین کمک احساسی و روحی.

به حیث یک مواظب انسان دائم دچار چالش ها می باشد. اولاً، انجام دادن بعضی از کارها ممکن است خیلی سخت بنظر آید، مثلاً مواظب ممکن است احساس ناراحتی کند که با داکتر مطلب را در میان بگذارد یا در دادن دوا کمک کند. در طول زمان، بیشتر مواظبین می گویند حد کمک رسانی ایشان حیران کننده بوده و آنها از اینکه چقدر می توانند کمک کنند رضایتمند هستند.

مهارت های مهم شامل دانستن نحوه گوش دادن، موقع صحبت کردن، و چه وقت "انجا حضور داشته باشند" تنها چیزهایی است که شخص مبتلا به سرطان به آن ضرورت دارد. بیشتر مواظبین بدون آنکه خودشان بدانند این مهارت ها را دارند.

ساختن بامشکلات

مواظبت برخی از اوقات می تواند بسیار دشوار باشد. مثلاً، بعضی ها معتقد به نفرین هستند و فکر می کنند سرطان "مکافات" کاری است که قبلاً انجام داده اند. چنین چیزی باعث می شود که صحبت کردن راجع به سرطان و یا تداوی آن را دشوار سازد.

مواظب کسی است که به شخص مریض یا معیوب کمک می نماید.

مواظبین گوناگون هستند

مواظبین می توانند بشمول همسر (شوهر، زن، دوست دختر یا دوست پسر)، والدین، پسران، دختران، خویشاوندان، دوستان و همسایگان باشند. مواظبین ممکن است جوان یا سالمند باشند.

برخی از مواظبین 24 ساعت در شبانه روز کمک می کنند. سایرین خویشاوندان یا دوستانی هستند که برای چند ساعت در هر هفته از شخص عیادت کرده و به او کمک می نمایند.

بعضی ها از اینکه مواظبت می کنند خوش هستند و به شخصی که از او مواظبت می نمایند احساس نزدیکی دارند. بعضی دیگر احساس می کنند که مجبور هستند مواظبت کنند و به کسی که از او مواظبت می نمایند خیلی احساس نزدیکی ندارند.

برخی از مواظبین دارای تعهدات دیگری هستند از جمله اطفال خردسال دارند یا در کار و تحصیل خود بسیار مصروف هستند.

یک شخص چه وقت مواظب تلقی می شود؟

ضرورت های یک فرد مبتلا به سرطان بسته به سن، مرحله سرطان آنان، سابقه دینی و فرهنگی و نوع تداوی آنها متفاوت می باشد.

یک شخص در شرایط زیر ممکن است مواظب باشد:

- وقتی که سرطان زود معلوم شود و هدف تداوی کامل باشد
- وقتی که سرطان در مراحل پیشرفته باشد و تداوی ممکن نباشد
- وقتی که سرطان سالها پس از تداوی دوباره عودت کند.

بعضی از اوقات ارزش های قوی اخلاقی خانواده و باورهای فرهنگی ممکن است باعث شود که شخص با توجه به انتظارات نقش خانواده به حیث مواظب، احساس کند باری بر دوش خانواده است.

اگر شما یک مواظب هستید و برای شما کار کردن دشوار است، آن کاری که به بهترین وجه می توانید انجام دهید. اگر هر نوع پرسش یا مشکلی داشتید کمک بخواهید.

از خودتان هم مواظبت کنید!

افراد ممکن است که احساسات متفاوتی راجع به مواظب بودن داشته باشند. احساسات معمول شامل احساس رضایت، خوشی، تنهایی، تشویش، ترس، غم، مرارت، جنایت، درماندگی، سرخوردگی، و خشم می باشند.

در برخی از مواقع، بعضی از مواظبین ممکن است احساس کنند که کتس و ناراحتی در وجود آنان بیشتر از شخص مورد مواظبت است. این یک عمل عادی بوده که نشان می دهد که چطور منحص مواظب بودن زندگی را تغییر می دهد.

مشکلیکه بسیاری از مواظبین با آن روبرو هستند این است که به احساس خودشان توجه ندارند. همه توان خود را برای شخص مبتلا به سرطان مصرف می کنند. مواظبین هم ضرورت دارند مواظب احساسات، سلامت جسمی، تقویه روحی و ضرورت های مالی خودشان هم باشند.

"درک کردم که توجه به نیازمندی های خودم در حالی که از شوهرم که مبتلا به سرطان است مواظبت می کنم بسیار مهم است؛ مانند وقتی است که سوار طیاره در حال پروازید و راجع به اعلان امنیت آن می گویند که ماسک اکسیجن را اول خودتان استفاده کنید، قبل از اینکه برای استفاده دیگران کمک نمایید." (کرول 66 ساله)

یادآوری های مهم

- کمک بخواهید. بیشتر دوستان و افراد خانواده می خواهند به شما کمک کنند ولی ضرورت دارند به آنها بگویند که چه کار کرده می توانند.

- خود را بپذیرید و قبول کنید که بعضی وقت ها ممکن است کاری را غلط انجام دهید. شما دارید بهترین کاری را که می توانید انجام می دهید.
- این ایرادی ندارد که احساس خشم کنید، گریان شوید تا مردم بدانند که چه احساسی دارید، حتی کسی که از او مواظبت می کنید. شما همیشه اوقات قادر نیستید شاد و خوش باشید.
- با دوستان نزدیک و فامیلتان یا با یک مشاور راجع به اینکه چه احساسی دارید صحبت کنید.
- به یاد داشته باشید- بعضی چیزها هست که شما قادر به تغییر دادن آنها نیستید!

معلومات مزید:

برای معلومات راجع به کمک مالی و خدمات حمایتی، با مراجع زیر تماس بگیرید:

- Carers Victoria: 1800 242 636
the Carers Advice Line (خط راهنمایی تلفونی) معلومات و پشتیبانی در اختیار مواظبین قرار می دهد که از افراد مریض و معیوب مواظبت می نمایند.
- Centrelink (سنترلینک): 13 27 17
Centrelink Multilingual Service
(خدمات چند زبانی سنترلینک) نمبر 13 12 02. شما ممکن است بتوانید از Centrelink (سنترلینک) کمک هائی مالی از قبیل carer payment (پرداخت به مواظبین) یا concession cards (کارت تخفیف) بگیرید.

Multilingual Cancer Information

• Line (خط چند زبانی معلومات سرطان) ارائه معلومات راجع به سرطان به تلفن کننده ها به زبان خودشان. به 13 14 50 زنگ بزنید تا شما را به Cancer Council Victoria
Helpline (خط معلومات رسانی شورای سرطان ویکتوریا) وصل کنند تا با کمک یک ترجمان با نرس سرطان محرمانه صحبت کنید.

آخرین تصحیح (ویراسناری): نومبر 2011

