

Грижа за некој кој боледува од рак

За семејства и пријатели

Негувател е некој кој му помага на лице кое е болно или хендикепирано.

Негувателите се различни

Во негуватели спаѓаат партнерите (маж, жена, девојка или момче), родители, синови, ќерки, роднини, пријатели и соседи. Негувателите може да бидат млади или повозрасни.

Некои негуватели пружаат помош 24 часа на ден. Други негуватели пак се роднини или пријатели кои доаѓаат во посета по неколку часа неделно за да помогнат.

Некои луѓе уживаат да бидат негуватели и се чувствуваат многу блиски со лицето за кое се грижат. Некои луѓе чувствуваат обврска да бидат во улога на негувател и може да не се чувствуваат многу блиски со лицето за кое се грижат.

Некои негуватели си имаат и други обврски, како што се мали деца или напорна работа или студии.

Кога некој станува негувател?

Потребите на лицето што боледува од рак ќе варираат зависно од неговата возраст, стадиумот на ракот, неговото културно потекло и религиско убедување и од видот на третман на кој е подвргнато.

Лице може да стане негувател:

- Кога ракот е откриен рано и целта е да се излечи целосно

- Кога ракот е во напреден стадиум и нема можност за излекување
- Кога ракот ќе се врати после повеќе години од лекувањето.

Што значи да се биде негувател?

Негата може да биде тешка но има многу важна улога.

Негата може да вклучи:

- Помош околу готвење на оброците, пазарување, превоз и хигиена
- Плаќање на сметки, управување со банкови сметки и водење сметка за данокот
- Организирање и присуство на средби со докторите
- Координација помеѓу семејството и пријателите
- Обезбедување основна здравствена нега, тука спаѓа и давањето лекарства
- Пружање емотивна и духовна поддршка.

Да се биде негувател може да значи постојано соочување со нови предизвици. На почеток, некои работи може да изгледаат претешки: на пример, негувателот може да се чувствува непријатно да зборува со доктори или да помага со лекарствата. Со тек на време, повеќето негуватели велат дека се изненадени од тоа колку всушност можат да сторат. Тие наоѓаат задоволство кога сфаќаат колку помош можат да пружат.

Во битни вештини спаѓаат да знаете како да сослушате, кога да зборувате и кога 'само тоа што сте таму' е сè што му треба на лицето заболено од рак. Повеќето негуватели ги имаат овие вештини без да бидат свесни за тоа.

Справување со тешкотиите

Понекогаш негувањето може да биде многу тешко. На пример, некои луѓе веруваат во клетви и веруваат дека ракот од кој боледуваат 'им се вратил како казна' за нешто што сториле. Ова може да го отежне разговорот за ракот и лекувањето.

Понекогаш силните семејни вредности и културни убедувања значат дека лицето се чувствува оптоварено од семејните очекувања околу неговата улога како негувател.

Доколку сте негувател и тоа ви паѓа тешко, правете го тоа најдобро што можете. Побарајте помош ако имате некакви прашања или потешкотии.

Грижете се и за себе!

Луѓето може да имаат многу мешани чувства околу тоа да се биде негувател. Во честите чувства спаѓаат задоволство, среќа, осаменост, напнатост, страв, тага, одбивност, вина, беспомошност, фрустрација и гнев.

Во дадени моменти некои од негувателите се чувствуваат порастревожени и од лицето за кое се грижат. Тоа е нормална реакција на промените што настануваат во животот кога станувате негувател.

Многу негуватели имаат потешкотии да се сосредоточат на сопствените

чувства. Целата своја енергија ја насочуваат кон лицето што боледува од рак. Негувателите треба да се грижат и за своите емотивни, физички, душевни и финансиски потреби.

“Сфаќам дека е многу важно да се грижам и за моите потреби додека се грижам за мојот сопруг кој боледува од рак; тоа е како кога сте во авион и изјавата за безбедност вели маската за кислород да си ја ставите прво себе си пред да им помогнете на другите.”
(Керол, 66)

Важни потсетувања

- Побарајте помош. Повеќето пријатели и семејството ќе сакаат да помогнат, но може ќе им треба да им кажете што можат да сторат
- Прифатете се себе си и прифатете дека и вие понекогаш може да згрешите. Правите најдобро што можете
- Во ред е да чувствувате лутина, да плачете и да дозволите луѓето да видат како се чувствувате – не може постојано да бидете расположени
- Зборувајте за вашите чувства со близок пријател/ка или роднина или пак со стручен советник
- Запомнете - некои работи едноставно не можете да ги промените!



Повеќе информации

За информации околу финансиска помош и служби за поддршка, јавете се на:

- Carers Victoria (Негуватели на Викторија): 1800 242 636 - Carers Advice Line (Линија за совети за негуватели) пружа информации и поддршка за луѓе што се грижат за лица со болест или хендикеп
- Centrelink: 13 27 17 –Centrelink Multilingual Service (Повеќејазичната Служба на Centrelink) ќе ја добиете на 13 12 02. Можеби ќе можете да добиете финансиска помош како што е надомест за негувател или картички за попусти од Centrelink
- **Multilingual Cancer Information Line (Повеќејазична информативна линија за рак)** на лицата што се јавуваат им обезбедува информации за ракот на нивниот јазик, јавете се на **13 14 50** и побарајте ја Cancer Council Victoria Helpline (Линијата за помош при викторискиот Совет за рак) за преку преведувач доверливо да позборувате со медицинска сестра од одделението за рак.

Последни промени: ноември 2011 год.

