

Opiekowanie się osobą chorą na raka

Dla rodzin i przyjaciół

Opiekun, jest to ktoś, kto pomaga osobie chorej lub niepełnosprawnej.

Są różni opiekunowie

Opiekunami mogą być partnerzy (mąż, żona, dziewczyna, chłopak), rodzice, synowie, córki, krewni, przyjaciele i sąsiedzi.

Opiekunowie mogą być młodzi lub starsi.

Niektórzy opiekunowie zapewniają pomoc przez 24 godziny na dobę. Inni opiekunowie, to krewni lub przyjaciele, którzy odwiedzają osobę przez kilka godzin w tygodniu, by pomagać.

Niektórzy ludzie chętnie są opiekunami i czują, że osoba, którą się opiekują jest im bardzo bliska. Inni czują się w obowiązku bycia opiekunem i mogą nie czuć się kimś bardzo bliskim osoby, którą się opiekują.

Niektórzy opiekunowie mają inne zobowiązania, jak np. małe dzieci, trudną pracę lub studia.

Kiedy ktoś zostaje opiekunem?

Potrzeby osoby chorej na raka mogą być bardzo różne, w zależności od wieku, stadium raka, pochodzenia kulturowego i wyznaniowego oraz typu leczenia, jakie otrzymuje.

Osoba może zostać opiekunem:

- jeśli raka wykryto wcześniej i celem jest wyleczenie
- jeśli rak jest zaawansowany i wyleczenie nie jest możliwe
- jeśli rak powraca po paru latach od leczenia.

Co oznacza bycie opiekunem?

Opiekowanie się może być trudnym, ale bardzo ważnym zajęciem.

Opieka może obejmować:

- pomaganie w gotowaniu posiłków, robieniu zakupów, transporcie i utrzymaniu higieny
- płacenie rachunków, kontrolowanie kont bankowych i spraw podatkowych
- organizowanie wizyt lekarskich i obecność przy nich
- łączność między rodziną i przyjaciółmi
- zapewnianie podstawowej opieki zdrowotnej, włącznie z podawaniem leków
- zapewnianie wsparcia emocjonalnego i duchowego.

Bycie opiekunem oznaczać może ciągłe wyzwania. Na początku niektóre rzeczy mogą się wydawać zbyt trudne. Na przykład, opiekun może czuć się niepewnie rozmawiając z lekarzem lub pomagając z lekarstwami. Z czasem, większość opiekunów jest zdziwiona tym, jak wiele udaje im się zrobić. Mają satysfakcję widząc, jak bardzo mogą pomóc.

Do ważnych umiejętności należy umiejętność słuchania, wycucia, kiedy rozmawiać, oraz tego, kiedy „bycie z nią” jest wszystkim, czego osoba chora na raka potrzebuje. Większość opiekunów posiada te zdolności nie zdając sobie z tego sprawy.

Dawanie sobie rady z trudnościami

Opiekowanie się kimś jest bardzo trudne. Na

przykład, niektórzy ludzie wierzą w klątwy i uważają, że rak jest „odpłatą” za coś, co zrobili. Może być przez to trudno rozmawiać o raku i jego leczeniu.

Czasem silne wartości rodzinne i wierzenia kulturowe oznaczają, że osoba czuje się obciążona oczekiwaniami rodziny co do jej roli, jako opiekuna.

Jeśli jesteś opiekunem i masz z tym trudności, rób to najlepiej jak potrafisz. Proś o pomoc, jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub trudności.

Dbaj również o siebie!

Ludzie mogą odczuwać wiele sprzecznych emocji w roli opiekuna. Do powszechnych uczuć należą: satysfakcja, radość, samotność, niepokój, strach, smutek, niechęć, poczucie winy, bezsilność, frustracja i złość.

Czasami niektórzy opiekunowie mogą odczuwać większe cierpienie, niż osoba, którą się opiekują. Jest to normalna reakcja na to, jak życie się zmienia, kiedy osoba zostaje opiekunem.

Wielu opiekunów ma trudności ze skupieniem się na własnych uczuciach. Całą energię poświęcają osobie chorej na raka. Opiekunowie muszą zadbać również i o swoje własne emocjonalne, fizyczne, duchowe i finansowe potrzeby.

“Zdaję sobie sprawę, że zajęcie się swoimi potrzebami w czasie opiekowania się mężem chorym na raka jest tak ważne. Jest to tak, jak komunikat na pokładzie samolotu mówi ci, żeby założyć maskę tlenową najpierw sobie, zanim pomożesz innym”. (Carole, 66)

Ważne przypomnienia

- Proś o pomoc. Większość przyjaciół i rodzina będą chcieli ci pomóc, ale mogą potrzebować, żebyś im powiedział, co mogą zrobić.
- Zaakceptuj siebie i zaakceptuj to, że możesz czasami popełniać błędy. Wykonujesz swoje obowiązki najlepiej jak potrafisz.
- Jest w porządku, żeby odczuwać złość, płakać i pozwolić ludziom widzieć, jak się czujesz – nawet osobie, którą się opiekujesz. Nie możesz być cały czas w pogodnym nastroju.
- Rozmawiaj o swoich uczuciach z przyjacielem lub krewnym, albo psychologiem.
- Pamiętaj – niektórych rzeczy po prostu nie możesz zmienić!

Więcej informacji

Po więcej informacji na temat pomocy finansowej i usług wsparcia, skontaktuj się z:

- Carers Victoria (Opiekunami w Wiktorii): 1800 242 636 - Carers Advice Line (Linią Porad Dla Opiekunów), która udziela informacji i wsparcia dla ludzi opiekujących się osobami chorymi i niepełnosprawnymi
- Centrelink: 13 27 17 – Centrelink Multilingual Service (Wielojęzyczną Służbą Centrelink) pod numerem 13 12 02. Być może uda ci się uzyskać pomoc finansową, taką jak zasiłek opiekuńczy lub karty zniżkowe z



Centrelink

- **Multilingual Cancer Information Line** (Wielojęzyczną Infolinią Dotyczącą Raka), która udziela dzwoniącym informacji w ich języku pod numerem **13 14 50** i poproś o Cancer Council Victoria Helpline, by porozmawiać w zaufaniu z pielęgniarką z pomocą tłumacza.

Ostatnie uaktualnienie: listopad 2011

