

Неговање неког ко има рак

За породицу и пријатеље

Неговатељ је неко ко помаже особи која је болесна или онеспособљена.

Неговатељи су разни

У неговатеље спадају партнери (муж, жена, девојка или момак), родитељи, синови, ћерке, рођаци, пријатељи и суседи. Неговатељи могу да буду млађе или старије особе.

Неки неговатељи пружају помоћ 24 часа дневно. Други неговатељи су рођаци или пријатељи који долазе да помогну по неколико сати недељно.

Неке особе желе да буду неговатељи и осећају велику блискост са особом коју негују. Друге особе се осећају обавезним да буду неговатељи и можда нису много блиске са особом коју негују.

Неки неговатељи имају друге обавезе, као што су мала деца, посао или школовање.

Када неко постаје неговатељ?

Потребе особе која има рак ће бити различите зависно од њеног узраста, фазе у којој је рак, од њеног културолошког и верског порекла и врсте лечења.

Особа може да постане неговатељ:

- Када је рак откривен рано и циљ је да особа буде излечена
- Када је рак у одмаклој фази и излечење није могуће
- Када се рак врати више година после лечења.

Шта значи да се буде неговатељ?

Неговање може да буде тешка, али врло значајна улога.

Неговање може да обухвати:

- Помоћ око кувања, куповине, превоза и одржавања хигијене
- Плаћање рачуна, вођење бриге о банкарским рачунима и порезу
- Организовање и присуство на медицинским прегледима
- Одржавање везе између породице и пријатеља
- Пружање основне здравствене неге, укључујући давање лекова
- Пружање емоционалне или духовне подршке.

Бити неговатељ значи редовно суочавање са новим изазовима. На почетку, неке ствари могу да изгледају претешке: на пример, неговатељу може да буде непријатно да разговара са докторима или да помаже око лекова. Временом, већина неговатеља каже да су изненађени колико могу да учине. Сазнање да могу много помоћи им причињава задовољство.

Међу важне способности спада да се зна како да се слуша, када да се говори, а када је само присуство неговатеља све што особи оболелој од рака треба. Већина неговатеља поседује те способности, а да нису свесни тога.

Хватање у коштац са тешкоћама

Неговање некад може да буде врло тешко.

На пример, неки људи верују у клетве и мисле да је њихов рак „казна“ за нешто што су учинили. То може да отежава разговоре о раку и његово лечење.

Понекад јаке породичне вредности и културолошка веровања чине да се неговатељ осећа оптерећеним због очекивања породице.

Ако сте ви неговатељ и осећате да вам је то тешко, трудите се колико можете. Затражите помоћ ако имате питања или тешкоће.

Такође водите рачуна о себи!

Људи могу да имају различита осећања о улози неговатеља. Уобичајена осећања су задовољство, усамљеност, узнемиреност, страх, туга, озлојеђеност, осећање кривице, беспомоћност, раздражљивост и љутња.

Понекад се неки неговатељи осећају несрећнијим него особа коју негују. То је нормална реакција на животне промене које доноси улога неговатеља.

За многе неговатеље је тешко да се усредсреде на сопствена осећања. Они улажу сву своју енергију у особу са раком. Неговатељи такође треба да воде рачуна о својим емоционалним, физичким, духовним и финансијским потребама.

“Ја схватам да је веома важно да водим рачуна о сопственим потребама док негујем мог мужа оболелог од рака. То је као када се у авиону даје упозорење да маску са кисеоником прво ставите себи пре него што помажете другима.”
(Керол, 66 година)

Важна подсећања

- Тражите помоћ. Већина пријатеља и чланова породице ће хтети да вам помогне, али можда треба да им кажете шта могу да учине
- Прихватите себе и прихватите да можда некад правите грешке. Ви радите најбоље што можете
- У реду је да се љутите, плачете и да дозвољавате људима да виде како се осећате, па и особи коју негујете. Не можете увек да будете весели
- О вашим осећањима разговарајте са блиским пријатељем или рођаком, или са професионалним саветником
- Запамтите – неке ствари не можете да промените!

Више информација

За информације о финансијској помоћи и услугама за подршку назовите:

- Carers Victoria: 1800 242 636 - the Carers Advice Line (Линија за савете неговатељима) даје информације и подршку особама које негују болесне особе и особе са инвалидитетом.
- Centrelink: 13 27 17 – the Centrelink Multilingual Service (Вишејезична служба Centrelink-а је на 13 12 02. Ви можда можете да од Centrelink-а добијете финансијску помоћ као што је додатак за неговатеље (carer payment) или повлашћене карте
- **Multilingual Cancer Information Line** (Вишејезична информативна линија



о раку) даје лицима која називају информације о раку, на њиховом језику. Назовите **13 14 50** и затражите да вас повежу са Cancer Council Victoria Helpline (Линијом за помоћ Савета за борбу против рака Викторије) ради разговора у поверењу са медицинском сестром за рак, уз помоћ преводиоца.

Последње ажурирање: Новембра 2011

