

Chăm sóc cho người bị ung thư

Dành cho gia đình và bạn bè

Người chăm sóc là người giúp một người bị đau bệnh hoặc khuyết tật.

Người chăm sóc có tính đa dạng

Người chăm sóc bao gồm bạn đời (chồng, vợ, bạn gái hoặc bạn trai), cha mẹ, con cái, họ hàng, bạn bè và hàng xóm. Người chăm sóc có thể còn trẻ hoặc lớn tuổi.

Một số người giúp chăm sóc suốt 24 giờ một ngày. Một số khác là họ hàng hoặc bạn bè đến thăm và giúp vài giờ mỗi tuần.

Có người thấy vui vì được làm người chăm sóc và cảm thấy gần gũi với người mà họ đang săn sóc. Nhưng có người lại cảm thấy bị buộc phải làm người chăm sóc và có thể không cảm thấy gần gũi lắm với người mà họ đang săn sóc.

Có một số người chăm sóc bạn bị với những trách nhiệm khác, như là con còn nhỏ, việc làm hoặc việc học đòi hỏi cao.

Khi nào thì ai đó trở thành người chăm sóc?

Nhu cầu của người bị ung thư sẽ thay đổi tùy theo tuổi tác, giai đoạn ung thư, xuất thân về văn hóa và tôn giáo cũng như loại điều trị mà họ đang có.

Một người có thể trở thành người chăm sóc:

- Khi ung thư được phát hiện sớm và mục tiêu là chữa khỏi
- Khi ung thư đã phát triển và không còn khả năng chữa khỏi
- Khi ung thư tái phát nhiều năm sau khi được điều trị.

Làm người chăm sóc có ý nghĩa gì?

Việc chăm sóc có thể là một vai trò khó khăn nhưng rất quan trọng.

Việc chăm sóc có thể bao gồm:

- Giúp nấu ăn, đi chợ, đi lại và vệ sinh
- Thanh toán hóa đơn, quản lý tài khoản ngân hàng và trông nom việc thuế má
- Sắp xếp và đến các cuộc hẹn về y tế
- Liên lạc giữa gia đình và bạn bè
- Giúp săn sóc sức khỏe về cơ bản, bao gồm việc cho dùng thuốc men
- Giúp đỡ về mặt tinh cảm hoặc tinh thần

Việc làm người chăm sóc có thể đồng nghĩa với việc thường phải đối mặt với những thử thách mới. Ban đầu, có những việc tưởng chừng như quá khó không thể làm nổi, ví dụ như: người chăm sóc có thể cảm thấy ngại khi nói chuyện với bác sĩ hoặc giúp về thuốc men. Nhưng theo thời gian, phần lớn những người chăm sóc đều cho hay rằng họ thấy ngạc nhiên về khối lượng công việc mà họ có thể làm được. Họ cảm thấy hài lòng khi nhận ra rằng họ có thể giúp được nhiều đến mức nào.

Các kỹ năng quan trọng bao gồm biết cách lắng nghe, khi nào nên nói và khi nào thì chỉ cần 'có mặt' là tất cả những gì người bị ung thư cần. Phần lớn những người chăm sóc đều có các kỹ năng này mà họ lại không hay.

Đối phó với khó khăn

Đôi khi việc chăm sóc có thể rất khó. Ví dụ như: một số người tin chuyện trù ếm và nghĩ rằng ung thư chính là 'quả báo' cho điều gì đó mà họ đã làm. Điều này có thể khiến cho việc bàn về ung thư và cách điều trị gặp khó khăn.

Đôi khi các giá trị gia đình và niềm tin văn hóa mạnh mẽ khiến cho người chăm sóc cảm thấy bị những kỳ vọng của gia đình về vai trò chăm sóc của họ đè nặng trên vai.

Nếu là người chăm sóc và đang gặp khó khăn thì quý vị cứ làm hết sức mình. Hãy nhờ người giúp nếu có bất kỳ thắc mắc hoặc khó khăn nào.

Cũng phải tự chăm sóc bản thân!

Con người có thể có nhiều cảm xúc đầy mâu thuẫn khi làm người chăm sóc. Những cảm xúc thường gặp bao gồm: hài lòng, hạnh phúc, cô đơn, lo lắng, sợ hãi, buồn bã, oán giận, tội lỗi, bất lực, thất vọng và phẫn nộ.

Đôi khi, một số người chăm sóc cảm thấy còn buồn khổ hơn cả người đang được họ săn sóc. Đây là phản ứng bình thường với những thay đổi trong cuộc sống khi một người trở thành người chăm sóc.

Nhiều người chăm sóc thấy khó tập trung cho cảm xúc của chính mình. Họ dồn hết sức lực của họ cho người bị ung thư. Người chăm sóc cũng cần phải chăm lo cho những nhu cầu về tình cảm, thể chất, tinh thần và tài chính của mình.

“Tôi nhận ra rằng việc chăm lo cho những nhu cầu của mình trong khi săn sóc cho chồng tôi bị ung thư là điều rất quan trọng; điều này tựa như khi đi máy bay và nghe thông báo an toàn rằng quý vị phải đeo mặt nạ dưỡng khí cho bản thân trước rồi mới giúp cho người khác.” (Carole, 66)

Những điều nhắc nhở quan trọng

- Nhờ người giúp. Phần lớn bạn bè và gia đình đều sẵn lòng giúp nhưng có thể cần quý vị phải cho họ biết rằng họ có thể làm gì

- Chấp nhận bản thân và chấp nhận rằng quý vị đôi khi cũng có thể phạm sai lầm. Quý vị đang làm hết sức mình
- Cảm thấy tức giận, khóc và để người khác thấy cảm xúc của quý vị là điều bình thường – kể cả người đang được săn sóc. Quý vị không thể vui mãi được
- Tâm sự với bạn thân, người thân hoặc chuyên viên tư vấn về những cảm xúc
- Hãy nhớ rằng – có những điều quý vị sẽ không thể nào thay đổi được!

Thông tin bổ sung

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ trợ giúp về tài chính, mời quý vị liên lạc:

- Carers Victoria (Người chăm sóc bang Victoria): 1800 242 636 - Carers Advice Line (Dịch vụ Cố vấn Người chăm sóc) cung cấp thông tin và giúp những ai đang săn sóc người bệnh và khuyết tật
- Bộ Xã hội: 13 27 17 – gọi Centrelink Multilingual Service (Dịch vụ Đa ngôn ngữ của Bộ Xã hội) qua số 13 12 02. Quý vị có thể được giúp về tài chính như trợ cấp cho người chăm sóc hoặc thẻ chiết giảm từ Bộ Xã hội
- **Multilingual Cancer Information Line (Đường dây Thông tin Đa ngôn ngữ về Ung thư)** cung cấp thông tin về ung thư bằng ngôn ngữ của người gọi, gọi **13 14 50** và xin nối tới Cancer Council Victoria Helpline để được thông dịch viên giúp nói chuyện riêng với y tá ung thư.

Lần cập nhật cuối: Tháng 11 năm 2011

