

مراقبت از یک فرد مبتلا به سرطان



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



موسسه تحقیقات، آموزش و
پیشگیری سرطان
Cancer Research, Training
and Prevention Institute



بنیاد امور بیماریهای خاص

عنوان کتاب: مراقبت از یک فرد مبتلا به سرطان

ترجمه: نداجلیلیان

ناشر: بنیاد امور بیماری های خاص

زیر نظر: دکتر سعید نمکی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

دکتر زهرا خیرخواه (متخصص داخلی و فوق تخصص نفروژوی)

طراحی گرافیک : مصطفی رضایی قلعه

سال و نوبت چاپ: پائیز ۹۳ | اول

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

برگرفته از کتاب : Caring for someone with cancer

۳۱	طبیعی است که کمی ناراحت باشید	۱	دبیاچه
۳۲	مشاورت گرفتن از خود شخصی که از او مراقبت می کنید	۲-۳	مراقبت
		۴	مراقب چه کسی است؟
		۴	مفهوم نقش مراقب چیست؟
۳۳	واکنش های شما	۴	مراقبان و مشکلات جسمی خودشان
۳۴	ارائه راه حل	۵	مراقبان جوان
۳۴	ارتباط برقرار کردن با بچه های کم سن و سال	۶	مراقبت از راه دور
		۷	مراقبت از یک کودک کم سن و سال
۳۵	مراقبت کردن از همسران	۸	مراحل مختلف، افراد گوناگون، مراقبت متفاوت
۳۶	وجود رابطه جنسی در روابط		
۳۸	مراقبت از یک دوست، اقوام نزدیک یا یک کودک	۹	احساسات و هیجاناتی شما
		۱۰	رضایت و خرسندی
۳۹	وقتی کمک و حمایت شما رد می شود	۱۱	تنهایی و انزوا
۴۰	کنار آمدن با تغییرات ایجاد شده در روابط شما	۱۲	یاس و ناامیدی
		۱۲	ترس و اضطراب
		۱۳	استرس
۴۱	مراقبت از خود	۱۴	اندوه و افسردگی
۴۲	درخواست کمک کردن	۱۴	گناه
۴۲	از خودتان بپرسید، به چه چیزی خیلی احتیاج دارید	۱۵	خشم
		۱۶	تنفر و بی میلی
		۱۷	احساس درماندگی
۴۳	کنار آمدن با خستگی طولانی مدت	۱۷	احساس اندوه و ازدست دادن
۴۳	تنظیم وقت برای امور شخصی	۱۸	چگونه میتوانم با هیجاناتم کنار بیایم؟
۴۵	تندرست و سالم باقی ماندن	۱۹	مسائل عملی مراقبت از یک فرد مبتلا به سرطان
۴۶	تکیه کردن به دوستان و اعضای خانواده		
۴۷	پیدا کردن کمکی خارج از اعضای خانواده و دوستان صمیمی	۱۹	کارکردن با تیم درمان
		۲۰	آماده شدن برای جلسه معاینه
۴۷	روزهای بد را بپذیرید و به امید روزهای خوب باشید	۲۱	مدیریت نمودن دوستان و خانواده
		۲۳	امور مرتبط با منزل
		۲۳	راهنمایی در تغذیه
۴۸	داشتن احساسی شبیه کم اهمیت بودن	۲۴	توصیه هایی برای کنار آمدن با مشکلات رژیم غذایی
۴۹	بعد از این چه اتفاقاتی می افتد؟		
۴۹	وقتی مراقبت کردن موثر واقع نمی شود	۲۶	مقابله با علایم و عوارض جانبی
۵۰	وقتی دیگر به نقش شما به عنوان مراقب نیازی نیست	۲۷	مشکلات مربوط به کار و مسایل مالی
		۲۸	کاغذ بازی و تشریفات اداری
۵۱	اگر فردی که از او مراقبت می کردید فوت کند ...	۲۹	کنار آمدن با عکس العمل های سایر افراد
		۳۰	نیاز مراقبان به برقراری ارتباط
		۳۰	انتخاب زمان مناسب برای گفت و گو
۵۲	کمک و حمایت	۳۰	یک شنونده خوب باشید
۵۳	واژه نامه	۳۱	تشویق بیمار به صحبت کردن

مقدمه

با استناد به گزارش های منتشر شده از سوی سازمان جهانی بهداشت (WHO) یکی از مهم ترین بیماری های غیر واگیر که در سال های کنونی و آتی گریبانگیر بشر است، سرطان ها می باشند.

شیوع روز افزون سرطان ها، دست اندرکاران نظام سلامت در عرصه های ملی و بین المللی را وادار کرده است که بیش از پیش به این مهم عنایت ویژه ای بنمایند.

بی شک سرطان در اعضا مختلف بدن، به سبب عوامل خطرزای گوناگون از قبیل توارث ژنتیکی، عوامل محیطی همچون مصرف سیگار، نوشابه های الکلی، تغذیه نادرست و مصرف انواع غذاهایی که به صورت سریع تهیه می شوند و شیوه غیر سالم زندگی پدید آمده و سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی مبتلایان و بستگانشان را به شدت مورد تهدید قرار می دهند.

بررسی های گوناگون حکایت از آن دارند که در بسیاری از انواع سرطان ها، اقدامات پیشگیرانه ممکن و مؤثر است.

پدیهی است عملی شدن برنامه های پیشگیری سرطان، منوط به ارتقای آگاهی عمومی آحاد جامعه از ماهیت سرطان ها و چگونگی پیدایش آنها و نیز مراجعه به موقع به مراکز پزشکی در صورت بروز علایم مشکوک و هشداردهنده می باشد.

در این راستا، بنیاد امور بیماری های خاص به دلیل اهمیت مقوله سرطان در حوزه سلامت و رنجی که بیماران و خانواده هایشان از این بیماری می برند، بر خود واجب دانسته و می داند که با استفاده از رسانه های مختلف، برای فزونی آگاهی و دانش شهروندان در این زمینه تلاش نماید.

امید است مجموعه حاضر بتواند، برای همه آنهايي که علاقمند به افزودن اطلاعاتشان در حیطه سرطان و تغذیه هستند، قابل اشاره باشد.

بنیاد امور بیماری های خاص





دییاجه

این کتابچه برای افرادی نوشته شده است که از یک فرد مبتلا به سرطان مراقبت می‌کنند. ممکن است همین تازگی‌ها فهمیده باشید، فردی مبتلا به سرطان شده و شما مسئولیت مراقبت از او را به عهده خواهید داشت و یا شاید برای مدتی از فردی مراقبت کرده باشید.

ممکن است، به خودتان به عنوان یک مراقب حتی فکر هم نکرده باشید یا شاید تصور کنید، آنچه انجام می‌دهید، تنها بخشی از رابطه‌ی شما با دیگران است.

به هر حال در هر موقعیتی که قرار داشته باشید، احتمالاً حالا دارید سعی می‌کنید با خبر ابتلا به سرطان کسی که او را می‌شناسید و این نکته که شما نقش بزرگی در سفر او برای گذر از بیماریش ایفا خواهید نمود، کنار بیاوید.

شاید سؤالاتی در مورد اینکه مراقبت از یک فرد سرطانی چه معنایی دارد، را در ذهن داشته باشید.

چگونه با احساسات خود و احساسات او، کنار خواهید آمد؟

چگونه نیازهای جسمی او را مدیریت خواهید نمود؟

شاید نگران این باشید که، این مراقبت ممکن است چگونه بر زندگی روزمره شما، روابطتان با این شخص و دیگر افراد تاثیر گذارد.

ممکن است به دنبال یافتن اطلاعات بیشتر، توصیه‌ها، تدبیرها و یا قوت قلبی دربارهی احساساتتان و اینکه چگونه با آنها مواجه شوید، باشید.

سرطان یک تجربه‌ی بسیار دشوار و استرس‌زا برای هر فردی که با آن درگیر باشد است.

بسیاری از افراد نیز اظهار می‌دارند که این بیماری می‌تواند فرصتی برای تغییر زندگی باشد. ما در این کتابچه می‌خواهیم به طور خاص، در مورد دشواری‌ها و مشغله‌هایی که سرطان برای شما دارد، آگاهی بخشی نماییم.

به کار بردن واژه‌ی مراقب برای همه افراد چندان خوشایند نیست. ممکن است متوجه شوید تحمل این که برچسب مراقب داشته باشید بسیار دشوار است، اما برای بسیاری افراد هم داشتن این عنوان، یک راه خوب برای شرح موقعیت شان و اهمیت آنچه انجام می‌دهند است.

به هر حال هر حسی هم که راجع به این واژه داشته باشید، امیدواریم خواندن این کتابچه برایتان مفید واقع گردد.



هدف ما، راهنمایی نمودن و حمایت از شما در ایفای نقش‌تان به عنوان یک مراقب است و همچنین، آماده نمودنتان با ارائه‌ی اطلاعاتی که به شما کمک خواهد نمود تا احساساتتان را بهتر درک نمایید.

ما راه‌های حمایت و مراقبت از یک فرد مبتلا به سرطان و نیز توجه داشتن به نیازهای اساسی خودتان و در نظر گرفتن آنها در این برهه از زمان را توضیح خواهیم داد.

باید در نظر داشت که هر شخصی منحصر به فرد است و اوضاع را اندکی متفاوت از دیگران تجربه خواهد نمود و کارها را به گونه‌ای دیگر انجام خواهد داد.

نقش شما به عنوان یک مراقب به عوامل بسیاری بستگی خواهد داشت. مثلاً میزان پیشرفت سرطان.

ما پیشنهاد می‌کنیم از این کتابچه به عنوان یک راهنمای عمومی بهره‌جویید. بخشهایی را مطالعه کنید که فکر می‌کنید برایتان سودمند خواهد بود. ممکن است خانواده و دوستانتان نیز خواندن این کتابچه را مفید یابند، چرا که می‌تواند به آنها کمک کند تا بفهمند، مفهوم مراقب بودن چیست و حمایت‌ها و مهرورزی‌هایشان تا چه اندازه به شما کمک خواهد نمود.

مراقبت

يك مراقب فردي است كه حمايت جسمي و روحي را براي شخص بیمار يا ناتوان تدارك می بیند.

شما ممكن است همسر(زن يا شوهر)، پسر، دختر، دوست، آشنا يا همسايه يك فرد مبتلا به سرطان باشيد.

مراقب چه كسي است؟

شما فردي هستيد كه شريك تجربه‌ي سرطان شخص ديگري است. ممكن است با اين فرد زندگي كنيد و ۲۴ ساعته مراقبت هايي را براي او تدارك ببينيد، يا فقط چند ساعت در هفته به منظور ارائه كمك و حمايت او را ملاقات نماييد. يا اين كه ممكن است شما يك مراقب از راه دور باشيد و اغلب امور مربوط به مراقبت را به وسيله تلفن هماهنگ نماييد و تنها بعضي اوقات با اين شخص ملاقات داشته باشيد.

بعضي از مراقبان ممكن است در انتخاب اين نقش چاره‌اي نداشته باشند. اين موضوع ميتواند به علت بروز يك سري شرايط تغيير يافته و برنامه‌ريزي نشده باشد.

ممكن است احساس كرده باشيد كه نقش شما به عنوان يك مراقب به خاطر انتظاراتي كه از خودتان داريد يا احساس مسئوليت‌تان تحت فشار قرار گرفته است. برخي از مراقبان مشغله‌هاي ديگري نيز دارند، مثل داشتن فرزندان خردسال يا يك شغل وقت گير يا اشتغال به تحصيل.

مراقبان ممكن است جوان يا سالخورده باشند. هر اندازه كه به ايفاي نقش مراقب بپردازيد، سنتان هر چقدر كه باشد و هر شرايطي كه داشته باشيد، مراقبت كردن مي‌تواند يك دشواري باشد، اما با اين حال يك نقش بسيار مهم است.



مفهوم نقش مراقب چيست؟

مراقبت نمودن ميتواند دربرگيرنده انجام يك سري كارها باشد مثل پختن يك وعده غذا، خريد كردن، كمك به جابه جاشدن فرد بیمار، كمك به رفع نيازهاي بهداشتي، پرداخت صورت حسابها يا برنامه‌ريزي براي جلسات معاينه و همراه بودن در آنها. اين كار هم چنين به معناي تدارك حمايت‌هاي روحي و رواني نيز مي‌باشند.

چند مهارت فوق‌العاده كه يك مراقب بايد داشته باشد عبارت است از اينكه چطور گوش كند، چه زماني صحبت كند و بفهمد چه موقعي تنها چيزي كه فرد مبتلا به سرطان نياز دارد در كنار او ماندن مي‌باشد.

عمومي و تندرستي شما ممكن است آسيب ببيند كه اين موضوع مي تواند مراقبت از يك فرد ديگر را دشوار نمايد.

بسياري از مراقبان، بدون اينكه خودشان متوجه باشند تمام اين موارد را تدارك خواهندديد، ولي با اين حال، ما احساس مي كنيم، هنوز بسيار حياتي است كه شما ضرورت كار با ارزش خود به عنوان يك مراقب را به خوبي درك كنيد. سازگار شدن با نقشتان، مي تواند زمان بر باشد.

ايفاي چنين نقشي ممكن است بسيار وقت گير باشد و يا اينكه زمان چالش انگيزي را براي شما و شخصي كه از او مراقبت مي كنيد به وجود آورد. ممكن است احساسات به شدت متضادي داشته باشيد، احساس سردرگمي و تعجب از اينكه آيا از عهده آن برخواهيد آمد يا خير؟

بسياري از مراقبان درمي يابند داشتن تمرکز بر روي احساسات خودشان بسيار سخت است. بنا بر اين تمام انرژي خود را صرف فرد مبتلا به سرطان مي كنند. اين كار ممكن است بعضي مواقع ضروري باشد، اما بالاخره زماني نيز فرا مي رسد كه توجه به نيازهاي خودتان هم شديداً مهم خواهد شد. شايد احساس كنيد كه زماني براي انجام اين كار نداريد. كاملاً طبيعي است كه نگران باشيد، اختصاص دادن زماني براي خودتان ممكن است كيفيت مراقبتي كه مي توانيد ارائه دهيد را تحت الشعاع قرار دهد. اما اگر اين كار را نكنيد (يعني زماني را به خودتان اختصاص ندهيد) در نهايت، سلامت عمومي و تندرستي شما ممكن است آسيب ببيند كه اين موضوع مي تواند مراقبت از يك فرد ديگر را دشوار نمايد.

من دريافتم، توجه داشتن به نيازهاي خودم در حالي كه از همسر مبتلا به سرطانم مراقبت مي كنم، بسيار مهم است. اين درست مثل اين است كه روي يك جاي مطمئن قرار داشته باشي مثل وقتي كه هشدارهاي ايمني قبل از پرواز به تو مي گويند: پيش از اين كه به ديگران كمك كني، اول ماسك اكسيژن خودت را بگذار (هلنا 66 ساله)

مراقبان و مشكلات جسمي خودشان

همه افرادي كه از يك شخص مبتلا به سرطان مراقبت مي كنند، خودشان كاملاً سرحال و تندرست نيستند، برخي از اين مراقبان شرايط جسمي خاص خودشان را دارند، مشكلاتي نظير درد مزمن، مشكلات حركتي، ديابت و افسردگي. شايد بعضي از مشكلات از وقتي كه شما يك مراقب شده ايد، اتفاق افتاده باشد. ممكن است شما سالخورده و ضعيف باشيد يا حتي



خودتان دچار سرطان باشید. چنانچه شما بیمار یا ناتوان باشید، آنگاه يك مراقب بودن مي‌تواند خود احساسات و چالش‌هاي متفاوتي را به وجود بياورد، نسبت به زماني که شما سالم و سرحال باشید. شايد شما نيازهاي سلامتي خود را نادیده بگيريد، با اين باور که در زمان کنوني اين نيازها در برابر نيازهاي فردي که از او مراقبت مي‌کنيد، چندان مهم نيستند.

ممکن است کارهايي را انجام دهيد که در حالت عادي انجام نمي‌داديد، مثل کمک به بلند شدن شخص، فراموش کردن مصرف داروهاي خودتان يا غذا خوردن و استراحت کردن.

اگر به تازگي يك سرطان براي شما تشخيص داده شده باشد، ممکن است احساس فشار کنید که بايد هرچه سريعتر خوب شويد تا بتوانيد دوباره به نقش خود به عنوان مراقب ادامه دهيد. ممکن است شما در مورد مراقبت و درمان خودتان تصميمماتي همراه با نارضائيتي بگيريد تا هرچه سريعتر درمانتان به پايان برسد.

شما هنوز هم مي‌توانيد به خوبي مراقب کسي که از او مراقبت مي‌کرديد باشيد. اما شايد نياز داشته باشيد درچگونگي انجام اين کار تجديد نظر کنید، تا اطمینان حاصل کنید که بيماري خودتان بدتر نمي‌شود.

(به من گفته شد که مبتلا به سرطان هستم و اولين واکنش من اين بود که فکر کردم: نه! من سرطان ندارم، من نمي‌توانم سرطان داشته باشم، پس چه کسي ازجک مراقبت خواهد کرد؟) (ماری ۷۲ ساله)



مراقبان جوان

تعداد زيادی از مراقبان جوان ۲۵ ساله يا جوان‌تر هستند. حتي بعضي از بچه‌هاي زير ۱۲ سال نيز نقش يك مراقب را براي بعضي از افراد مبتلا به سرطان بازي مي‌کنند.

مراقبان جوان در مقايسه با ساير گروه‌هاي سني، معمولا احساسات و مسئوليت‌هاي عملي بيشتري دارند، براي مثال کمک در دوش گرفتن، کمک به لباس پوشيدن، مصرف داروها و يا غذا خوردن يکی از والدين.

درست مثل مراقبت از يك فرد سرطاني ممکن است شما در مراقبت از خواهر يا برادر کوچکترتان نيز سهيم باشيد. تلاش براي درس خواندن، حضور در مدرسه يا ارتباط مناسب با همسالانتان با وجود تمام کارهايي که به عنوان يك مراقب انجام مي‌دهيد براي يك جوان مي‌تواند بسيار دشوار باشد. چنانچه شما يك مراقب جوان باشيد، شايد انواع مختلفي از سؤالات را در ذهن داشته باشيد.

- چگونه به دوستانم بگویم که يك مراقب هستم؟
- آیا اجازه بدهم معلم بدانند که من يك مراقب هستم؟
- چگونه دوستانم را حفظ کنم؟

- من احساس مي كنم بسيار وحشت زده هستم و نمي دانم كجا مي توانم كمكي پيدا كنم. من تمايل دارم با دوستانم بيرون بروم و از خانه خارج شوم، اما تصور نمي كنم که بتوانم اين كارها را انجام دهم با چه كسي مي توانم در اين رابطه صحبت كنم؟

مراقبت از راه دور

مراقبت از يك شخص، وقتي که نزديك او زندگي نمي كنيد، مي تواند امر بسيار دشواري باشد. ممكن است احساس كنيد که تصوير كامل از آنچه در مورد درمان و مراقبت از اين شخص اتفاق مي افتد، در اختيار نداريد. گاهي اوقات، ممكن است احساس كنيد، دورتر از آن هستيد که بتوانيد يك تصميم كمك كننده و مهم بگيريد و يا ديرتر از زماني که تمايل داريد، متوجه اوضاع مي شويد.

اين موضوع مي تواند بسيار مضر باشد و كنار آمدن با آن دشوار است به خصوص اگر شما با فرد مبتلا به سرطان بسيار صميمي باشيد. ممكن است از اينکه نمي توانيد اغلب اوقات كنار اين فرد باشيد احساس گناه كنيد و يا نگران باشيد که نوع درستي از حمايت را فراهم نكرده ايد، در حالي که ممكن است شما بيش از چيزي که فکر مي كنيد، كمك کرده باشيد. مراقبت از راه دور ممكن است به اين معنا باشد که شما مي توانيد بيشتر شرايط را بي طرفانه مشاهده گر باشيد و مسائلي را حل كنيد که ساير دوستان صميمي يا اعضاي خانواده از حل آن عاجزند. گاهي اوقات افراد مبتلا به سرطان به خاطر وجود اشخاصي که هميشه دورو برشان هستند احساس كلافه گي مي كنند، فاصله ي شما شايد اين اجازه را به ايشان بدهد، تا آسوده خاطرتر صحبت كنند و يا احساساتشان را راحت تر بروز دهند.

اگر مطمئن نيستند که چگونه از راه دور بهترين مراقبت را ارائه دهيد، در مورد راه حل هاي زير فکر كنيد.

- براي اينکه در دسترس باشيد، تا جايي که مي توانيد از تلفن، ايميل يا پيامك استفاده كنيد.

- سعي كنيد، فهرستي از دوستان و آشنايان و همچنين خدمات بيروني سرکشي به بيمار تهيه كنيد تا به صورت منظم، از فرد مبتلا به سرطان عيادت كنند.

- اطمينان حاصل كنيد که، فهرستي از شماره تلفن هاي ضروري به همراه تلفن، براي هر فردي که براي ملاقات با بيمار سرطاني يا مراقبت از او، می آيد را در اختيار داريد.



-فهرستی شامل اسامی، تمامی مراقبین سلامت را در اختیار داشته باشید، اجازه دهید که آنها نیز بدانند شما چه کسی هستید. به دنبال راهی برای صرفه جویی در هزینه‌هایتان باشید، برای مثال: تردد در فصول کم رفت و آمد و یا استفاده از برنامه تخفیف تلفن (مطابق با نیازتان)، همچنین به یاد داشته باشید که به خودتان نیز اجازه‌ی استراحت بدهید و تمام ساعات شبانه روز را نگران بیمار مبتلا به سرطان نباشید. به خاطر داشته باشید که شما نمی‌توانید هر کاری را از راه دور انجام دهید. بالاخره در چنین زمانی فقط می‌توانید به دیگران اعتماد کنید تا اوضاع را تحت کنترل قرار دهند.

مراقبت از يك كودك كم سن و سال

مراقبت از يك كودك مبتلا به سرطان ممكن است كاملا متفاوت با مراقبت از يك فرد بزرگسال باشد. والدین و آشنایان اظهار داشته اند كه این كار، از نظر احساسی بسیار سخت و طاقت فرساست. در كنار اضطرابی كه ممكن است در خلال تصمیم گرفتن و فرآیند درمان به وجود بیاید، سایر مسائل عادی والدین نیز به قوت خود باقی است، مانند اطمینان حاصل كردن از اینکه كودك کارهای متناسب با سن و سالش را انجام می‌دهد، مثل داشتن وقت بازی و یا رسیدگی به تكالیف مدرسه، همچنین والدین تلاش می‌کنند از این موضوع نیز اطمینان حاصل كنند كه سایر فرزندانشان احساس تنهایی و دور افتادن از خانواده را ننمایند، انجام این كار وقتی كه نیاز است بیشتر توجه خانواده روی فرزند بیمار باشد، می‌تواند بسیار دشوار باشد برخی از اطلاعات موجود در این كتابچه، برای مراقبین بچه های كم سن و سال مورد استفاده و مفید خواهد بود.



مراحل مختلف، افراد گوناگون، مراقبت متفاوت

اینكه مراقبت از يك بیمار مبتلا به سرطان را به عهده بگیرید، می‌تواند در مراحل متفاوتی از بیماری او به وقوع بپیوندد.

این موضوع ممكن است ناگهانی اتفاق بیفتد یا بسیار تدریجی طی يك دوره طولانی از زمان.

نقش شما ممكن است وقتی اجرا شود كه شخصی در مراحل اولیه سرطان است و هدف درمان است و یا شاید هنگامی این نقش را ایفا كنید كه سرطان پیشرفت کرده و درمان غیرممکن است. ممكن است مراقبت از شخصی را برعهده داشته باشید كه سرطانش سال‌های پیش درمان شده است و بیماریاش حالا مجدداً عود کرده و شما باید يك بار دیگر نقش مراقب را گردن بگیرید.

در ابتدا وقتی مراقبت از يك فرد سرطاني را برعهده مي‌گیرید، ممكن است او تقاضاي چندانى از شما نداشته باشد، اما با گذشت زمان و آشكار شدن تاثيرات درمان ممكن است احساس كنيد كه او تقاضاهاي بيشتري از شما دارد. نيازهاي يك بيمار مبتلا به سرطان براساس، سن او، مرحله سرطانش، فرهنگ و پيش زمينه مذهبي او و همچنين نوع درماني كه دارد، متنوع خواهند بود.

برخی زمانهاي معين ممكن است بسيار چالش برانگيزتر و دردناكتر از ساير زمان‌ها باشند.

تقاضاهائي كه از شما مي‌شود و چگونگي احساساتي كه خواهيد داشت، بسته به اينكه چه پيش مي‌آيد، متنوع خواهد بود. براي مثال مراقبت از مادران در مراحل ابتدائي سرطان احساسات متفاوتي را در شما برانگيخته خواهد نمود، نسبت به زماني كه در مراحل پيشرفته سرطان، از او مراقبت كنيد.

از طرف ديگر مراقبت از يك فرزند جوان دشواريهاي خاص خودش را خواهد داشت، همچنين تفاوت‌هاي فرهنگي نيز مي‌تواند يك چالش ديگر باشد. براي مثال برخي از افراد، علت ابتلا به سرطان خود را دچار شدن به نفرين روزگار مي‌دانند و آن را به عنوان مجازاتي براي گناه فرضي خود تصور مي‌كنند. چنين باورهايي ممكن است بر چگونگي توصيف شما از سرطان و درمان آن تاثير گذارد.

گاهي اوقات داشتن ارزشهاي خانوادگي محكم و باورهاي مذهبي بر اينكه افراد به چه نوع مراقبتي تمايل داشته باشند يا اينكه شما به چه نحو از آنها مراقبت كنيد، اثر گذاشته و انتظارات سنگيني را به عنوان يك مراقب بر دوش شما مي‌گمارد.

سعی كنيد به بهترين شكل ممكن از فرد مبتلا سرطان مراقبت كنيد. چنانچه هرگونه پرسش يا مشكلي داريد درخواست كمك نماييد. هر فرد اين كار را به شيوه خودش انجام خواهد داد. مهمترين چيز تشخيص صحيح نيازهاي هر فرد است، (هم فرد مبتلا به سرطان و هم كسي كه از او مراقبت مي‌كند). كه مي‌تواند درمراحل مختلف بيماري متفاوت باشد. درك صحيح نيازهاي همه افراد درگير بسيار حائز اهميت است.

احساسات و هيچانه‌هاي شما

مراقبان اظهار داشته‌اند، هنگامي كه از يك فرد مبتلا به سرطان مراقبت مي‌كنند، در ميان دامنه‌اي از احساسات متفاوت قرار مي‌گيرند.

بسياري از آنها نقش خود را به شكل يك (بيچ و خم عاطفي) توصيف کرده اند. گهگاه بعضي مراقبان پريشانی و اندوه بيشتري را نسبت به كسي كه از او مراقبت مي‌كنند، احساس مي‌كنند.



این که به خاطر تبدیل شدن به یک مراقب در زندگی شما تغییر ایجاد شود، یک اتفاق کاملاً طبیعی است. بعضی از روزها ممکن است به خاطر اینکه از فردی مراقبت می‌کنید، احساس بسیار مثبت، دوست داشتنی و خوبی داشته باشید، در حالی که روز دیگری ممکن است به خاطر کارهایی که مجبورید انجام دهید، احساس بی‌میلی، تنفر، خشم، پریشانی و اندوه نمایید و آنگاه به خاطر داشتن چنین احساساتی، احساس گناه کنید. اگر قبلاً کسی را داشته‌اید که به شما بسیار نزدیک بوده و بر اثر ابتلا به سرطان فوت کرده است، این موضوع ممکن است یک ضربه بزرگ به احساسات هر روز شما وارد کند.

برای احساس کردن، هیچ راه درست یا غلطی وجود ندارد. در این زمینه هر فرد با دیگری متفاوت است. مطمئن باشید، هر احساسی هم که بکنید کاملاً طبیعی است. مهمترین چیز دانستن این موضوع است که چه موقع باید درخواست کمک نمود. ممکن است شما برای سازگار شدن با نقشتان به عنوان یک مراقب نیاز به زمان داشته باشید. این خوب است که اجازه دهید فردی که از او مراقبت می‌کنید بداند، اگر چه گاهی اوقات احساس نگرانی و اضطراب می‌کنید اما هنوز هم در کنارش هستید تا به او کمک کنید.

مراقبت کردن از یک فرد دیگر احساسات مختلف زیادی را در شما به وجود می‌آورد. گاهی اوقات احساس رضایت و خرسندی خواهید نمود، همچنین ممکن است شما با احساسات دیگری که دشوارتر هستند دست و پنجه نرم کنید، برخی از آنها به هم پیوسته هستند. آنها با هیچ نظم خاصی اتفاق نمی‌افتند و حتی ممکن است شما هیچ کدام را تجربه نکنید.



رضایت و خرسندی

مراقبت کردن از یک فرد دیگر ممکن است بسیار مثبت ارزیابی شود. دانستن اینکه شما برای طی چنین دوران سختی از زندگی یک شخص تفاوت خوبی را ایجاد کرده‌اید می‌تواند بسیار رضایت بخش باشد، ممکن است به خاطر روشی که برای تحت کنترل گرفتن اوضاع داشته‌اید و مهارت‌های جدیدی که به عنوان یک مراقب کسب کرده‌اید، بسیار شگفت زده و راضی باشید.

بیماری‌های بسیار جدی اغلب افراد را به هم نزدیکتر می‌کنند. این موضوع ممکن است شما را وادار کند تا زندگی و اولویت‌هایتان را دوباره ارزیابی کنید. ممکن است در چیزهایی سهیم شوید که در حالت عادی فکر نمی‌کردید توانایی آن را داشته باشید. یا کارهایی را با یکدیگر انجام دهید که قبلاً از انجام آنها طفره می‌رفتید. برخی از مراقبان اظهار می‌دارند که به خاطر قدرت و بلوغ شخصی که خودشان به دست آورده‌اند، شگفت زده شده‌اند. ممکن است حالا بیشتر قدر لحظات خوبی که با هم سهیم بوده‌اید را بدانید و لذت بردن از لحظات شاد بیشتر را در کنار هم به عنوان یک اولویت در زندگیتان قرار دهید.

مراقبت کردن از مادرم يك افتخار بزرگ براي من بود، اگرچه روزهايي هم وجود داشت که من احساس نوميدي مي‌کردم، اما گاهي اوقات از اينکه قادرم کاري را براي مادرم انجام دهم، احساس خوشحالي و رضاييت زيادي داشتم. او در تمام طول زندگي‌اش براي ما بچه‌ها زحمت کشيده بود. حالا قصدم اين بود: هنگامي که او به ما بيشتريين احتياج را دارد بتوانم زحمت هايش را جبران کنم. (جوليا ۳۳ ساله)

تنهايي و انزوا

مراقب بودن، گهگاه مي‌تواند به شدت منزوي کننده باشد. حتي اگر افراد بسيار زيادي براي کمک دور و بر شما باشند، ممکن است هنوز فکر کنید که انگار هيچ کس ديگري واقعا نمي‌داند شما در چه وضعيتي هستيد. اگرچه آنها خودشان هم به عنوان يك مراقب شناخته می شوند، اما شايد درست اين ويژه را انجام ندهند. اين موضوع مي‌تواند باعث منزوي شدن شما بشود. شايد بهترين دوستانتان به اندازه‌اي که شما تمايل داريد در اين کار حضور نداشته باشند، ساير اعضاي خانواده ممکن است به اندازه‌اي که شما فکر مي‌کرديد کمک خواهند کرد، ياريتان نکنند. حتی امکان دارد احساس کنید که در مسئوليت هایتان غرق شده‌ايد و فکر مي‌کنيد هيچ کس ديگري نيز وجود ندارد که بتواند حمايت‌تان کند. ممکن است نگران اين موضوع باشيد که مردم از شنيدن حرفه‌اي شما در مورد اينکه چه اتفاقي افتاده است، خسته شوند و يا اينکه از شما انتظار دارند بسيار قوي و مثبت انديش باشيد.

اگر تمام اوقات فراغت خود را صرف کسي که از او مراقبت مي‌نماييد بکنيد، ممکن است اين زمان را از دست بدهيد. شايد حالا که نقش شما در روابطتان عوض شده است، احساس زيان کنید. زماني که صرف مراقبت کردن مي‌کنيد، ممکن است منجر به اين شود که وقت کم‌تري را براي سپري کردن با خانواده و ديگر دوستانتان داشته باشيد. پيوستن به يك گروه حمايتي محلي مي‌تواند براي تان کمک کننده باشد. اگرچه نه همه افراد، اما بيشتر مراقبان اظهار مي‌دارند، عضو بودن در يك گروه حمايتي براي شان مثل يك «ناجي» سلامت رواني است. ساير مراقبان مي‌توانند به شيوه‌اي با يك فرد مراقب اظهار دوستي نمايند و به گونه‌اي برای او تفريح و سرگرمي ايجاد کنند که ساير دوستان نزديک و افراد خانواده قادر به انجام آن نيستند.

اگر تمام اوقات فراغت خود را صرف کسي که از او مراقبت مي‌نماييد بکنيد، ممکن است اين زمان را از دست بدهيد. شايد حالا که نقش شما در روابطتان عوض شده است، احساس زيان کنید. زماني که صرف مراقبت کردن مي‌کنيد، ممکن است منجر به اين شود که وقت کم‌تري را براي سپري کردن با خانواده و ديگر دوستانتان داشته باشيد. پيوستن به يك گروه حمايتي محلي مي‌تواند براي تان کمک کننده باشد.



اگرچه نه همه افراد، اما بیشتر مراقبان اظهار میدارند، عضو بودن در يك گروه حمایتي برايشان مثل يك «ناجي» سلامت رواني است. ساير مراقبان ميتوانند به شيوهاي با يك فرد مراقب اظهار دوستي نمايند و به گونه ای برای او تفریح و سرگرمي ايجاد کنند که ساير دوستان نزديک و افراد خانواده قادر به انجام آن نيستند.

ياس و نااميدي

ما معمولا هنگامی احساس نااميدي مي‌کنيم که درميباييم مانعي، سرراه احساس رضایت ما از نیاز یا هدفی شده است، مشخصا در چنین مواقعي دچار اضطراب نیز مي‌شویم.

احساس ياس شما ممکن است در ارتباط با موارد بسياري باشد، مثل عدم داشتن وقت برای انجام کاري که دوست داريد انجام دهيد، قادر نبودن به عوض کردن اوضاع برای فرد مبتلا به سرطان یا اين احساس که هرگز نمی‌توانيد او را راضي کنید. اين که بخواهيد کاري را پيش از چيزي که زمانتان اجازه مي‌دهد یا شرايط جسميتان توان آن را دارد، انجام دهيد، ممکن است منجر به نااميدي شما شود. اگرچه اين يك احساس بسيار عادي برای مراقبان است، اما نااميدي ممکن است، گهگاه باعث ايجاد احساس بي‌هودگي، اضطراب و یا حتي خشم گردد.

هنگامي که در مورد مراقب بودن صحبت مي‌کني، مثل همه بخش‌هاي زندگي، نااميدي هم بايد با حروف بزرگ نوشته شود و خانواده نیز بايد اين موضوع را بپذيرند. (جنيفر ۳۸ ساله)



ترس و اضطراب

ديدن شخصي که با سرطان و درمان آن دست و پنجه نرم مي‌کند، ممکن است بسيار وحشت‌آور باشد. ترس ميتواند يکي از احساساتي باشد که کنار آمدن با آن بسيار دشوار است. ممکن است شما ترس اين مساله را داشته باشيد که حال فرد مبتلا به سرطان بهتر نشود و یا ممکن است بر اثر درمانش دچار عوارض جانبي شود. ممکن است ترس از آينده را داشته باشيد، اين که نتوانيد او را به شيوه‌ي درستي حمايت کنید یا با شرايط سازگار نشويد، از طرف ديگر فرد مبتلا به سرطان هم ممکن است ترس‌هاي خودش را داشته باشد، که ميتواند برقراری ارتباط با او را دشوار کند. شايد ترس باعث شود که احساس کنید هيچ کنترلي بر اوضاع خود نداريد. اما بايد بدانيد که اغلب افراد راهي را برای مقابله با ترس‌هايشان پيدا مي‌کنند.

گاهی اوقات وقتی که فرد تحت فشار فوق العاده زیادی قرار می‌گیرد، ممکن است به خاطر داشتن حالتی که «حمله هراسی» نامیده می‌شود، بسیار وحشت زده و مضطرب باشد.

اگرچه حمله هراسی ممکن است ناگهانی اتفاق بیفتد و می‌تواند بسیار ترسناک باشد، اما عموماً خطرناک نیست. هرچقدر هم که لحظه‌ی وقوع این حمله سخت باشد، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که سعی کنید بعد از آن به خودتان آرامش دهید. به خودتان بگویید: «تو در امنیت هستی، هیچ چیز بدی اتفاق نخواهد افتاد و بموقع دوباره احساس خون سردی خود را به دست خواهی آورد.»

به یاد داشته باشید، آرام آرام نفس کشیدن و به کار بردن هر تکنیک آرامش بخش که بلد هستید می‌تواند کمک کننده باشد. در صورت امکان اجازه دهید یک نفر از این که شما چنین احساساتی دارید آگاه باشد و بنابراین بتواند کنارتان بماند و شما را حمایت کند. اگر نگران این موضوع هستید که اضطرابتان بر کیفیت زندگی شما تاثیر خواهد گذاشت، یا اگر حمله‌های هراسی منظم دارید، با پزشک خود مشورت کنید.

استرس

مراقبت کردن از یک فرد مبتلا به سرطان برای هر فرد متفاوت خواهد بود، اما در هر حال، این کار منجر به تحمیل استرس زیادی بر زندگی شما خواهد شد چرا که مجبورید، سعی کنید هم با تقاضاهای ناشی از سرطان کنار بیایید و هم با عوارض جانبی آن و یا سایر تغییراتی که بیماری به وجود آورده است. داشتن احساساتی نظیر خستگی، آشفتگی، خشم یا اضطراب، تنها می‌تواند بر استرس شما بیفزاید. ممکن است خودتان متوجه نباشید که دچار استرس هستید اما دیگران به وضوح این مساله را ببینند. برخی از نشانه‌های وجود استرس می‌تواند شامل موارد ذیل باشد:

- بد خوابی با وجود خستگی زیاد
- آشفتگی با هر محرک کوچکی
- همیشه مضطرب بودن و یا داشتن حملات عصبی
- سردردهای منظم
- درد و کوفتگی
- فشار خون بالا
- افزایش ضربان قلب

اگر فکر میکنید که دچار استرس هستید، در این صورت باید بدانید که صحبت کردن با یک نفر دیگر در مورد احساساتتان می‌تواند کمک کننده باشد. زمانی را به خودتان اختصاص دهید و سعی کنید آرام باشید.



اندوه و افسردگی

هنگامي که از يك فرد مبتلا به سرطان مراقبت ميکنيد، داشتن احساس ناراحتي و غصه بسيار طبيعي است. ممکن است نگران اين مساله باشيد که او چگونه با شرايط خود کنار خواهد آمد و يا چگونه بايد از شر اين بيماري راحت شود؟

اگر شما همسر اين فرد باشيد، شايد به اين خاطر احساس اندوه کنيد که ديگر قادر نيسيد مثل گذشته، از چيزهايي که در کنار هم لذت مي برديد، لذت ببريد. وجود ناراحتي، همچنين ميتواند ناشي از عدم خواب کافي، کم غذا خوردن، استرس و تمام چيزهايي باشد که ممکن است به عنوان يك مراقب با آنها سروکار داشته باشيد. اين دوره ناراحتي معمولاً تنها چند روز به طول ميانجامد، و بعد دوباره قدرت خود را به دست ميآوريد تا بتوانيد به نقش خود به عنوان مراقب ادامه دهيد.

براي برخي افراد، شايد اين ناراحتي هيچ گاه از بين نرود. آنها ممکن است هميشه اين احساس کسالت را داشته باشند و قادر نباشند خود را از شر آن خلاص کنند.

اگر اين مشکلي است که شما نيز از آن رنج ميبريد، ممکن است دچار افسردگي شده باشيد. ساير علائم افسردگي ميتواند شامل: تغيير در اشتها يا وزن، اختلالات خواب و احساس نااميدي باشد.

بايد در نظر داشت «افسردگي» با «اندوهگين بودن» بسيار متفاوت است. افسردگي يك بيماري است که ممکن است نيازمنند درمان به وسيله مشاوره يا دارو باشد.



گناه

بسياري از مراقبين بيان داشتهاند که احساس گناه ميکنند. ممکن است به خاطر اينکه فکر ميکنيد به اندازه کافي کاري براي فرد مبتلا به سرطان انجام نداده ايد، يا به خاطر اينکه احساس بي ميلي، خشم يا تنهائي ميکنيد خود را مقصر بدانيد. اينکه مي بينيد حال خودتان خوب است و فردي که از او مراقبت ميکنيد به شدت بيمار است نيز ميتواند علتي براي احساس گناه شما باشد. شايد خلاص شدن از شر اين احساسات بسيار دشوار باشد، اما سعي کنيد خيلي خودتان را آزار ندهيد. اگرچه رسيدن به حد کمال در اين زمينه غيرممکن است اما شما مي توانيد يك مراقب بسيار حمايتگر و خردمند باشيد. صحبت کردن دربارهي احساساتتان با فردي که از او مراقبت ميکنيد مي تواند بسيار کمک کننده باشد، اما اگر فکر ميکنيد اين کار ممکن است باعث بروز مشکلاتي شود، با يك دوست صميمي يا يکي از اقوام درودل کنيد، البته انجام يك مشاورهي تخصصي نيز مي تواند گزينه بسيار خوبي باشد.

برای من کنار آمدن با این واقعیت که حالم کاملاً خوب است، بسیار دشوار بود. همیشه به این خاطر که الکس شیمی درمانی می‌شود و بعد از آن به شدت احساس ناخوشی دارد، خیلی احساس گناه می‌کردم، همیشه این آرزو را داشتم که ای کاش من سرطان داشتم و حال او خوب بود. (کارین ۵۵ ساله مادر الکس ۲۵ ساله)

خشم

شاید اغلب اوقات، از ایفای نقش خود به عنوان یک مراقب احساس شادمانی داشته باشید، اما ممکن است زمان‌هایی هم وجود داشته باشد که به خاطر کارهایی که مجبورید انجام دهید یا رفتاری که فرد مبتلا به سرطان با شما دارد احساس خشم کنید.

ممکن است احساس کنید که او قدر هیچ کدام از کارهایی که شما برایش انجام می‌دهید را نمی‌داند، یا اینکه تنها به خودش فکر می‌کند. مراقبان اغلب اظهار می‌دارند که به خاطر این اوضاع و هرآنچه برای مراقب بودن از آن دست کشیده‌اند، احساس خشم و عصبانیت می‌کنند.

یک روز که خیلی، عصبانی بودم شانه ام را محکم به دیوار حمام پرت کردم، دوست داشتم یک نفر باشد که به من بگوید، توحق داری عصبانی باشی، وحق داری که گاهی اوقات عصبانیتت را بروز دهی، بدون اینکه به کسی آزاری برسانی (بن ۶۶ ساله)



کنار آمدن با خشم کار آسانی نیست و خشم نیز می‌تواند باعث شود شما احساس گناه کنید، اما پیروی از توصیه‌های زیر ممکن است به شما کمک کند.

- در لحظاتی که بسیار عصبانی هستید، یک نفس عمیق بکشید و از همان جایی که هستید، چند دقیقه شروع به قدم زدن کنید، سعی کنید مشکلی که باعث عصبانیت شما شده است را حل کنید.

- سعی کنید در مواقع ممکن استراحت کنید، خوب غذا بخورید و هر روز کمی ورزش کنید، خستگی، گرسنگی، بی‌حالی همه اینها می‌توانند علت بروز خشم باشند.

- خودتان را در عصبانیت نگه ندارید، راه‌های بسیار خوبی متعددی وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند تا با خشم‌تان کنار بیایید، مثل گوش دادن به موسیقی، پیاده روی کردن و یا دویدن، نوشتن احساسات‌تان و یا صحبت کردن درباره آنها با یک دوست یا آشنا

- از مصرف الکل و یا سایر مخدرها برای تسکین درد خود بپرهیزید، شاید این موارد، در کوتاه مدت به آرام شدن شما کمک کند اما عموماً باعث می‌شوند که حالتان بدتر شود و کاری را نکنید یا چیزی را بگویید که بعداً پشیمان بشوید.

تنفر و بي ميلي

اين كه مراقبان گاهي اوقات احساس بي ميلي داشته باشند كاملا طبيعي است. اين حس ممكن است نسبت به كسي باشد كه از او مراقبت مي كنيد چراكه، او امكان انجام كارهايي كه از آنها لذت مي برديد، با گرفتن وقت شما از بين مي برد. ممكن است احساس كنيد اعضاي خانواده، دوستان و حتي تيم درماني، مي توانند كارهايي را انجام دهند كه فشار روي شما كم تر بشود. شايد مردم اصلا حال شما را نپرسند و فقط حال كسي كه از او مراقبت مي كنيد را جويي شوند. افراي كه فكر مي كرديد دوستان هستند ممكن است حتي به ملاقات شما نيايند يا با شما تماس نگیرند. ممكن است به خاطر اين موضوع احساس رنجش كنيد و آرزو داشته باشيد يك نفر حال خود شما را پيرسد. اينكه عاشق كسي باشيد، هميشه از شما در برابر بي ميل شدن نسبت به او محافظت نمي كند.

من فقط يك آرزو داشتم! اين كه يك نفر بيايد و قبل از اينكه راجع به سرطان مامان چيزي بگويد، حال من را پيرسد! (دليل ۱۹ ساله)

اگر قبلا رابطه شما با فرد مبتلا به سرطان شكر آب بوده و يا قبل از اينكه او بيمار شود رابطه تان باهم قطع شده بوده است، ممكن است حالا با اين احساس بي ميلي درگير باشيد.

من نسبت به اينكه مراقب او باشم بسيار احساس بي ميلي و پريشاني مي كردم، چرا كه ما سالها قبل از ابتلاي او به بيماريش از هم جدا شده بوديم (تين ۴۶ ساله)



به خاطر اين بي ميلي احساس بدني نداشته باشيد. اين بدني معني نيست كه شما اصلا مراقب نبوده ايد يا انسان بدني هستيد. شما قبلا به امور بسيار رسيدگي مي كرديد و شايد مجبور شده ايد به خاطر اينكه يك مراقب باشيد از بسياري از آنها دست بکشيد.

حال كارل خوب شده بود و من به خاطر اينكه بخشي از اين موفقيت بودم احساس غرور مي كردم، اما اين سؤال را نيز داشتم «پس من چي؟» (جين ۴۴ ساله)

اگر شرايط بسيار سخت شد و شما دريافتيد كه تمام اوقات احساس بي ميلي مي كنيد، ممكن است به ساير گزينه ها براي مراقبت از فرد مبتلا به سرطان فكر كنيد. خوب است كه چنين فكرهايي داشته باشيد، گاهي اوقات بايد تصميم صحيح را براي خودتان بگيريد.

احساس درماندگی

ممکن است زمان‌هایی هم وجود داشته باشد که احساس کنید، هیچ کاری نیست که بتواند برای کمک کردن انجام دهید. شما نمی‌توانید سرطان یا درد را از بین ببرید و هرکاری که می‌توانستید انجام دهید را انجام داده‌اید. بسیاری از مراقبان اظهار میدارند که این موضوع باعث میشود احساس درماندگی کنند.

اما مطمئن باشید که تنها با حضور داشتن خود، کار بزرگی انجام داده‌اید و این خود یک قدردانی بزرگ است.

حتی متخصصین مراقبت از افراد مبتلا به سرطان نیز، گاهی احساس می‌کنند که دانسته‌هایشان برای اینکه به بهترین شکل بیمارشان را حمایت کنند کم است، به خصوص در مواقعی که سرطان پیشرفت کرده باشد.

احساس اندوه و از دست دادن

بعضی از افراد تنها می‌توانند در غم از دست دادن و سوگ فوت شخص بیمار همراه شوند، اگرچه غمگین شدن و احساس از دست دادن می‌تواند، به محض تشخیص سرطان نیز اتفاق بیفتد.

چالش‌ها و فقدان‌های زیادی در اثر ابتلا به سرطان به وقوع می‌پیوندند. شاید حسرت زندگی گذشته‌تان را داشته باشید، (وقتی که هنوز یک مراقب نبودید.) ممکن است احساس کنید قسمت لذت بخش رابطه‌ی خود، با فردی که از او مراقبت می‌کنید را از دست داده‌اید. ممکن است کار، دوستان، امکان ورزش منظم یا فعالیت و تفریحات خود را از دست داده باشید.

شاید به خاطر نابود شدن رویاها و دوستی‌های غمگین باشید. برخی از دوستان یا اعضای خانواده ممکن است از شما فاصله گرفته باشند، چرا که نمی‌دانند چگونه با این بیماری برخورد کنند. ممکن است با یک آینده نامعلوم و تغییرات مالی سروکار داشته باشید.

سازگار شدن با تغییرات و چالش‌هایی که در حال حاضر با آنها روبرو هستید، می‌تواند زمان بر باشد، بنابراین به خودتان سخت نگیرید.

خیلی چیزها در زندگی ما به خاطر سرطان تغییر کرد که برای دیگران قابل رویت نیست.

برخلاف مرگ، هیچ مراسم تشییعی برای از بین رفتن رویاهای ما وجود ندارد.



چگونه می‌توانم با هیجان‌اتم کنار بیایم؟

همه ما منحصر به فرد هستیم و روش خودمان را برای برخورد با لحظات خوب و بد داریم. اگرچه تقریباً تمام مراقبین اظهار نموده‌اند، زمانهایی وجود داشته که نه تنها احساس بی‌زاری داشته‌اند، بلکه فکر می‌کردند، دیگر واقعاً نمی‌توانند این اوضاع را تحمل کنند، احساس می‌کردند، واقعاً برایشان کافی است.

اگرچه هیچ راه حل معجزه‌آسایی برای این احساسات وجود ندارد، اما توصیه‌هایی زیر ممکن است کمک‌تان کند، تا اوضاع را بیشتر تحت کنترل درآورید.

- سعی کنید نشانه‌های استرس را بشناسید و قبل از اینکه خیلی جدی شوند، کاری انجام دهید. مثلاً اینکه ساعت ۳ نیمه شب از خواب بیدار می‌شوید و دیگر نمی‌توانید بخوابید، خودش می‌تواند یک استرس باشد فقط در بستر دراز نکشید، بلند شوید و یک فنجان نوشیدنی میل کنید (بهتر است بدون کافئین باشد)، به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید و سعی کنید آرام باشید. اگر این حالت ادامه پیدا کرد با پزشک خود تماس بگیرید.

- احساسات خود را درک کنید، و زمان‌هایی را هم به فکر کردن درباره احساساتتان اختصاص دهید.

- از درخواست کمک نمودن نهراسید.

- شما حق دارید که گاهی عصبانی شوید، گریه کنید و اجازه دهید دیگران ببینند چه احساساتی دارید، حتی کسی که از او مراقبت می‌کنید، شما نمی‌توانید دائم بشاش و خنده رو باشید.

- با یک دوست صمیمی، یا یکی از بستگان درباره احساساتتان صحبت کنید یا به دنبال درخواست کمک از یک مشاور متخصص باشید.

- برخی از افراد، از باورها و اعتقادات مذهبی و معنویشان برای کمک به کنار آمدن با احساساتشان استفاده می‌کنند. ممکن است سرطان باورهای شما را زیر سؤال برد اما شاید آنها را قوی‌تر کند.

- همواره یک قلم و کاغذ در کنار خود داشته باشید تا افکارتان را روی آن بنویسید، حتی نزدیک تخت خوابتان، برای مواقعی که از خواب بیدار می‌شوید و احساس اضطراب و بی‌قراری می‌کنید. بسیاری از افراد اظهار داشته‌اند که نوشتن این افکار کمک بزرگی به آنها کرده است.

- به یاد داشته باشید، همه ما اشتباهاتی را انجام می‌دهیم، هیچ کدام از ما کامل نیستیم، خودتان را به همان شکلی که هستید بپذیرید، به یاد داشته باشید شما هر کاری که از دستتان برمی‌آید را انجام داده‌اید.

- شما نمی‌توانید همه کارها را انجام دهید، بنابراین چنین انتظاری از خودتان نداشته باشید ممکن است روزهایی وجود داشته باشد که حتی مجبور باشید کارهای ضروری مثل شست و شو یا تمیزکاری را هم انجام ندهید و فقط روی کارهایی تمرکز کنید که واقعاً ارزش وقت گذاشتن و انرژی گذاشتن را داشته باشد.



- به یاد داشته باشید، برخی چیزها وجود دارند که شما اصلا نمی‌توانید تغییرشان دهید.

مسائل عملي مراقبت از يك فرد مبتلا به سرطان

مراقب بودن ممکن است به این معنا باشد که هر روز به صورتی معجزه آسا کارهای مختلفی را انجام دهید. این کار برای هر فرد بسته به اینکه از چه کسی مراقبت می‌کند و این فرد تا چه اندازه بیمار است، متفاوت خواهد بود. داشتن يك تقویم روزانه برای تمام کارهایی که باید انجام دهید، می‌تواند به شما کمک کند، تا ساعت‌های مهم در طول روز، مثل جلسه معاینه یا قرار ملاقات‌های کاری که باید به موقع انجام دهید، را به یاد بیاورید. ممکن است متوجه شوید که به طور دائم با چالش‌های جدیدی روبرو می‌شوید که به بخشی از نقش شما به عنوان يك مراقب تبدیل شده‌اند. شاید در ابتدا انجام دادن بعضی کارها بسیار دشوار به نظر برسد. به عنوان مثال ممکن است برای صحبت کردن با متخصصین یا کمک به مصرف دارو، احساس راحتی نکنید. تحمل این موضوع می‌تواند بسیار دشوار باشد، اما با گذشت زمان بسیاری از مراقبان اظهار داشته‌اند که به خاطر مهارت‌های جدیدی که به دست آوردند، شگفت زده شده‌اند.

آنها به خاطر تفاوتی که توانسته‌اند ایجاد کنند به نوعی احساس رضایت دست یافته‌اند.

در ادامه تعدادی از وظایفی که ممکن است به عنوان يك مراقب مجبور به انجام آنها باشید، آمده است.

کارکردن با تیم درمان

ممکن است شما تنها کسی باشید که همه چیز را در مورد حواشی بیماری فردی که از او مراقبت می‌کنید بدانند، مخصوصا اگر آشنایی شما مربوط به قبل از بیماری آن فرد باشد. شاید آگاهی از این اطلاعات يك مسئولیت عظیم نباشد، اما برای تیم درمان کاملا با ارزش خواهند بود.

من يك مدت زمان طولانی را با همسرم زندگی کرده‌ام، فقط از روی پلک زدنش می‌توانم به شما بگویم که چه موقع حالش خوب نیست. (سوزی ۷۲ ساله)

در کنار به دست آوردن اطلاعات برای خودتان و فردی که از او مراقبت می‌کنید، ممکن است شما وظیفه‌ی انتقال اطلاعات از گروه درمانی به سایر دوستان و اعضای خانواده را هم داشته باشید.



اگر شما بخواهید برای کسب اطلاعات پزشکی در مورد فردی که از او مراقبت می کنید، با تیم درمان در ارتباط باشید باید بدانید که تیم برای این کار به رضایت بیمار احتیاج خواهد داشت، شاید کسی که از او مراقبت می کنید تمایل نداشته باشد برخی از اطلاعاتش به فرد دیگری انتقال داده شود. تیم پزشکی ممکن است شامل پزشک و پرستار و همچنین سایر متخصصین مراقبت از سرطان (متخصصین تغذیه، مددکار اجتماعی، متخصص رادیوگرافی، روان پزشک، پزشک حرفه‌ای، روان شناس، مشاور اعتقادی و ...) باشد. این افراد معمولاً بسیار نزدیک هم و در کنار هم کار می کنند. آنها به جهت بحث در مورد ارائه ی بهترین درمان و مراقبت برای فردی که از او مراقبت می کنید، به صورت منظم ملاقاتهایی خواهند داشت. ممکن است در برهه ای از زمان شما یا سایر اعضای خانواده بیمار بخواهید در یکی از این گونه جلسات شرکت کنید. دانستن این موضوع که شما از سوی گروهی از افراد، حمایت می شوید که در زمینه مراقبت سرطان متخصص هستند، می تواند یک قوت قلب بزرگ باشد، اما به هر حال این موضوع ممکن است در ابتدا کمی ترسناک و گیج کننده باشد. یقین حاصل کنید، راجع به تمام کسانی که در موردشان کاملاً اطمینان ندارید، سؤال پرسیده اید. نقش آنها را بفهمید و این که چه طور می توانید با آنها تماس بگیرید و چه موقع بهتر است این کار را انجام دهید. این افراد غالباً برای حمایت از شما و بیمار سرطانی در آنجا حضور دارند.



آنها می خواهند کمک کنند، پس در صورت امکان به آنها تکیه کنید. گاهی اوقات ممکن است کسی را در تیم درمان ببینید که نمی توانید با او کنار بیایید، این موضوع ممکن است برای شما و احتمالاً فردی که از او مراقبت می کنید، دشوار باشد. اگر این موضوع برایتان واقعاً یک مساله است و باعث ایجاد یک خرابی در روابط شما شده است، در این صورت ممکن است، گفتگو کردن در مورد احساساتتان و کمک گرفتن از یک نفر مثل مشاور متخصص برایتان کمک کننده باشد.

بعضی اوقات به عنوان یک مراقبت نمیدانی که از چه چیزهایی در مورد سرطان آگاه نیستی (جک ۶۷ ساله)

آماده شدن برای جلسه معاینه

رفتن به ملاقات پزشک، جلسه ی معاینه و چک آپ می تواند نیازمند مقدار زیادی تمرکز و حوصله باشد. ممکن است فردی که از او مراقبت می کنید، برای شنیدن حرفهای پزشک و پرسیدن سوال به شما تکیه کند. شنیدن برخی از اطلاعات می تواند پیچیده و گیج کننده باشد.

شاید نگران این موضوع باشید که، متوجه نشوید چه چیزی در این جلسه گفته می‌شود و یا اینکه نکته‌ای را که برای مراقبت از خود به آن نیاز دارید فراموش کنید، مثل سروقت دادن دارو یا عوض کردن باند. در صورتی که دچار عدم اطمینان باشید، پرسیدن سوال ضروری است. قبل از اینکه به جلسه‌ی معاینه بروید، با فردی که از او مراقبت می‌کنید گفت و گو کنید و متوجه شوید که هر دوی‌تان دوست دارید چه چیزی را بدانید. بسیاری از مراقبان اظهار می‌دارند که دانستن بیشتر در مورد نوع سرطان و درمان آن می‌تواند کمک‌کننده باشد. از یک پرستار در مورد بدست آوردن اطلاعات بیشتر، جایی که می‌توان به منابع قابل اطمینان بیشتری دست پیدا کرد یا صحبت کردن با یک خانواده داوطلب مبتلا به سرطان سوال پرسید. بهتر است به مقدار کافی یادداشت بردارید، به این طریق می‌توانید در صورت لزوم به آنها مراجعه کنید.

برخی از افراد ممکن است ترجیح دهند که تمام مکالمات را ضبط کنند و بعد خودشان در منزل گوش دهند، در صورت امکان با تیم مراقبت صحبت کنید، اگر موفق به ضبط کردن نشدید، از پزشک خود بخواهید تا یک جزوه شامل اطلاعاتی که در جلسه معاینه ارائه شده را در اختیار شما قرار دهد، بنابراین می‌توانید آن را در منزل مطالعه کنید.

به مقدار کافی یادداشت بردارید، همسر من دوتا دفترچه پرکرده و این کار زندگی را برایمان آسانتر نموده. (آنی ۵۲ ساله)



مدیریت نمودن دوستان و خانواده

این قسمت می‌تواند شامل گفت و گو با بچه‌های کوچک و بزرگتر، پدربزرگها و مادربزرگها، دوستان و همکاران باشد. یک وظیفه بزرگ برای هر کسی! بسیاری از مراقبان اظهار می‌دارند، این کار می‌تواند بسیار تخصصی و خسته‌کننده باشد، مردم شما را به عنوان یک شخص کلیدی برای ارتباط برقرارکردن و آگاه شدن از فردی که از او مراقبت می‌کنید نگاه خواهند کرد.

ممکن است دائماً خود را پای تلفن، در حال تماس گرفتن، پاسخ دادن به دیگران و ایمیل زدن ببینید. این که دائم و پشت سرهم یک سری اطلاعات یکسان را به افراد مختلف بدهی، می‌تواند بسیار وقت گیر، بیهوده، خسته‌کننده و گاهی اوقات دردناک باشد.

همچنین ارتباط برقرار کردن با انواع مختلف مردم در سنین متفاوت نیز خودش یک مساله است!

برای یافتن توصیه‌هایی در مورد اینکه چگونه می‌توانید کمی از وقت و انرژی خود را ذخیره کنید و در عین حال به طور موثری با دیگران ارتباط برقرارکنید، بخش (نیازهای مراقبین برای برقراری ارتباط) را بخوانید.

ممکن است مشکلات قبلي و متفاوتي نیز در خانواده وجود داشته باشد و باعث ایجاد دشواري هايي شود، که کار را برای مدیریت نمودن سخت می کند. این قبيل مشکلات معمولا حالا که يك نفر در خانواده دچار سرطان است، شدیدتر می شوند و حتي ممکن است مشکلات، عصبانیت و تنفر بیشتری در خانواده ایجاد شود. اما هر موقعیتی هم که وجود داشته باشد، بسیار مهم است که شما زمانی را فارغ از مسئولیت مراقب بودن تنان به استراحت خود، اختصاص دهید. اگر چه ممکن است این کار متناسب حال همه افراد نباشد، اما در ادامه توصیه ها و راهنمایی هايی آمده که ممکن است در برخی موقعیت های خاص کمک کننده باشد.

از يك نفر دیگر درخواست کنید، ایفای نقش (تأمین کننده اطلاعات) را به عهده بگیرد. این فرد می تواند، از پست الکترونیک گروهی و پیامهای متنی بطور منظم برای آگاه کردن جمعیت زیادی از افراد، استفاده کند. اگر افراد نیاز دارند به وسیله تلفن با شما ارتباط برقرار کنند، از آنها بخواهید بین ساعات مشخص با شما تماس بگیرند. بنابراین برای تلفن ها آماده خواهید بود. توضیح دهید که تنها می توانید چند دقیقه صحبت کنید.

يك پیام مفصل روی منشی تلفنی خود بگذارید و وضعیت کلی را شرح دهید. می توانید جهت به روز نمودن اطلاعات بطور منظم پیام را عوض کنید. برای افرادی که ترجیح میدهند از اینترنت استفاده کنند، ممکن است تمایل داشته باشید يك وب گاه درست کنید و به صورت منظم آن را به روز رسانی کنید.

بسیاری از افراد اظهار می دارند که این کار همچنین میتواند يك راه خوب برای جذب حمایت نیز باشد. چرا که افراد می توانند پیام های خود را به سایت ارسال کنند.

- در صورت لزوم تلفن را از دو شاخه خارج کنید.

- صادق باشید. اگر دوست ندارید صحبت کنید یا سرتان شلوغ است، بگذارید مردم از این موضوع آگاه باشند. آنها معمولا شرایط شما را درک خواهند کرد. اما اگر این اتفاق نیفتاد، شاید نیازی نباشد که شما فعلا در دسترس باشید. اگرچه احتیاجات خانواده و دوستان مهم هستند اما، سعی کنید بهترین راه برای رفع نیازهای همه افراد را جوری که کمترین میزان استرس برای خودتان داشته باشد، پیدا کنید.

- يك لیست از تمایلاتتان بنویسید که دیگران در صورتی که پیشنهاد کمک به شما را دادند، بتوانند به آن عمل کنند.

- يك ایستگاه چای یا قهوه داشته باشید تا عیادت کنندگان بتوانند از خود پذیرایی نموده، و نیازی به کمک شما نباشد.



برای بحث در مورد نیازها و خواسته هایتان یک جلسه خانوادگی را سازمان دهی کنید. شاید احساس کنید جهت اطمینان از اینکه هیچ کدام از مشکلات خانوادگی قبلی، مانع پیدا کردن بهترین روش حمایت از شما و فرد مبتلا به سرطان، نخواهد شد، درخواست از یک پزشک برای شرکت در چنین جلسه ای بسیار سودمند است.

امور مرتبط با منزل

این موضوع شاید ساده به نظر بیاید اما، چنانچه چه منزل نیازمند تغییراتی باشد تا، فرد مبتلا به سرطان بتواند راحتتر در آن زندگی کند، آنگاه ممکن است این موضوع کاملاً یک چالش باشد. اگر ایجاد تغییر شکل در خانه برایتان یک مساله است، شاید مجبور باشید اتاق خواب فرد بیمار را از طبقه بالاتر به طبقه پایین تر انتقال دهید و یا مسیری دارای دستگیره در دو طرف را اطراف خانه درست کنید که به او کمک کند راحت تر در خانه تردد کنند. با متخصص کار درمانی بیمارستانتان که میتواند این تغییرات را سازماندهی کند، صحبت کنید.

خرید کردن، غذا پختن، تمیزکاری و مراقبت از بچه ها، همه اینها می توانند در کنار کارهای دیگری که مجبورید انجام دهید، وقت گیر و بسیار خسته کننده باشد، از خودتان انتظار خیلی زیادی نداشته باشید، انجام کارهایی که خیلی ضروری نیستند را کنار بگذارید یا از یک نفر در خواست کمک کنید.

راهنمایی در تغذیه

بسیاری از مراقبان اظهار میدارند، عادات خوردن و آشامیدن فردی که از او مراقبت میکنند، میتواند یک منشا عمده نگرانیهایشان باشد. افراد مبتلا به سرطان معمولاً از مشکلات مربوط به رژیم غذایی رنج میبرند. این مشکلات بدین سبب است که سرطان و درمان آن میتواند بر بدن و چگونگی عملکرد آن تاثیر بگذارد، که منجر به بروز مشکلاتی نظیر

- از دست دادن اشتها

- احساس تهوع و استفراغ

- خستگی (خستگی مفرط)

- مشکلات دهانی (زخم و خشکی)

- تغییرات چشایی

- مشکلات رودهای (یبوست یا اسهال) شود.

اغلب این مشکلات موقتی هستند و به محض اینکه درمان تمام شود از بین خواهند رفت، اما به هر حال برای بعضی از افراد ممکن است تغییرات دائمی در شیوه خوردن و نوشیدنشان به وجود بیاید.



ممکن است کنار آمدن با این موضوع برای بیماران بسیار دشوار باشد و برای مراقبان نیز فهمیدن اینکه چگونه بهترین حمایت را از ایشان به عمل آورید دشوار خواهد بود.

اگر خودتان آشپزی میکنید، شاید نگران باشید، فردی که از او مراقبت می کنید به اندازه کافی غذا نخورد و یا نتوانید غذایی درست کنید که او دوست داشته باشد. ممکن است به این خاطر احساس ناامیدی شدیدی کنید یا احساس کنید که درست نمی دانید، چگونه باید چیزی بپزید که هم مغذی و هم لذیذ باشد و یا اینکه چگونه او را تشویق به غذا خوردن کنید. اگر تلاش شما برای پختن یک غذای خوب مورد قدرانی قرار نگیرد، شاید احساس «پس زده شدن» کنید. اما به یاد داشته باشید خورده نشدن یک وعده غذایی به این معنا نیست که شما برای آشپزیتان زحمت نکشیده اید، بلکه به حال فردی که از او مراقبت میکنید بستگی دارد. ممکن است او احساس تهوع یا احساس سیری داشته باشد یا دچار زخم دهان باشد که غذا خوردن را برایش دردناک می کند. برخی از افراد که دچار مشکلات تنفسی هستند، اغلب غذا را پس خواهند زد، زیرا وقتی مجبورند غذا را بچوند و بلعند، بسیار خسته می شوند و آن را به بیرون فوت خواهند کرد.

افرادی که در مراحل پیش رفته سرطان قرار دارند ممکن است بسیار کم غذا بخورند یا بعضی روزها اصلاً غذا نخورند. آنها ممکن است قادر به غذا خوردن نباشند یا اشتها نداشته باشند. این موضوع بدین معناست که آنها دیگر از غذا خوردن لذت نمیبرند و بنابراین از وعده های غذایی اجتناب می کنند. برای یافتن اطلاعاتی در مورد مراقبت از یک بیمار مبتلا به سرطان پیشرفته کتابچه (سرطانی که بهبود نمی یابد «برای مراقبان افراد مبتلا به سرطان» را مطالعه نمایید)



توصیه هایی برای کنار آمدن با مشکلات رژیم غذایی :

حتی دانستن اینکه چرا بعضی از بیماران غذا نمی خورند، همیشه کمک کننده نیست. ممکن است نگرانی شما در مورد تاثیر این موضوع بر روی درمان ادامه داشته باشد. شاید نگران از دست دادن وزن و تاثیرات آن باشید.

با گروه پزشکی خود (پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه) در مورد اینکه چگونه می توانید یک برنامه مناسب خورد و خوراک را مدیریت نمایید، مشورت کنید. - به جای سه وعده بزرگ، سه وعده غذایی کوچک همراه با میان وعده را آماده کنید. برای برخی افراد که احساس ناخوشی می کنند، حجم زیادی غذا، خوشایند نیست.

- وعده های غذایی را با کمک خود فردی که از او مراقبت می کنید، آماده نمایید. درگیر نمودن او در این کار، می تواند کمکتان کند غذایی را آماده کنید که خودش می خواهد.

- میان وعده ها و وعده های غذایی کوچکی را پیدا کنید که درست کردنشان آسان باشد. نیازی نیست که ساعتها در آشپزخانه آشپزی کنید، به احتمال زیاد شما در حال حاضر به اندازه کافی کار برای انجام دادن دارید.

- کالری و پروتئین غذا را به وسیله افزودن کره، عسل و یا شیر افزایش دهید.
- اگر فردی که از او مراقبت میکنید برای چند روز پس از درمانش احساس تمایل به غذا خوردن نمی کند، نگران نباشید. اگرچه این موضوع بسیار مهم است ولی خود بیمار می تواند کمبود کالری دریافتی را در فواصل مابین دو جلسه درمانی جبران کند.
- یک مشت از میان وعده هایی که می دانید فرد مبتلا به سرطان دوست دارد، را ذخیره کنید و در طول روز به او بدهید.

- اگر بوی ناشی از پختن غذا برایتان یک مشکل است، غذاها را به صورت ولرم یا سرد سرو کنید.

- اطمینان حاصل کنید، فردی که از او مراقبت می کنید، هنگام صرف وعده غذایی راحت است، احساس درد و خستگی مفرط ندارد، و به صورت صاف نشسته است که به مشکل هضم و تنفس کمک میکند.

- اجازه دهید او هر وقت که تمایل داشت غذا بخورد و چیزی که دوست دارد را میل کند، نیازی نیست حتما در ساعت وعده غذایی، این کار را انجام دهد.
- یک رژیم غذایی نرم و ملایم به برخی افراد که دچار زخم دهان هستند کمک خواهد نمود.

- او را به خوب مراقبت کردن از دهانش تشویق کنید. یک فرد هنگامی که احساس کند دهانش تمیز و تازه است، تمایل بیشتری به خوردن غذا خواهد داشت.
- ممکن است نوشیدنی های پرکالری بتوانند به حل کردن مشکلات از دست دادن وزن کمک کنند، در این مورد از تیم پزشکی خود سوال کنید.
- اگر آشپزی شما را خسته میکند، برای انجام این کار کمک بگیرید. از یک دوست یا آشنا بخواهید که در هفته چند وعده غذایی را برای شما پزند، که فشار کار روی شما کم شود.

- اگر غذاها برای فردی که از او مراقبت می کنید، مزه آهن می دهند، از ظروف پلاستیکی استفاده کنید.

- با افزودن ادویه ها، چاشنی ها، ترشی یا گیاهان معطر، طعم غذا را بهتر کنید.
- اگر بیمار از بیوست رنج می برد او را تشویق کنید فیبر بیشتری میل کند و غذاهای کم فیبر و نشاسته ای نیز به حل مشکل اسهال کمک می کنند.
همچنین برای کمک به هر دوی این مشکلات او را به نوشیدن مقدار کافی آب تشویق کنید.

- اگر داشتن احساس تهوع مشکل اصلی است که با آن روبه رو هستید، برخی داروها برای کمک به جلوگیری از بروز آن را از پزشک بخواهید.
- در نهایت اطمینان حاصل کنید که خودتان به صورت منظم غذا می خورید، حتی اگر فردی که از او مراقبت می کنید، این کار را نمی کند. در این مورد اطلاعات بیشتری در بخش (مراقبت از خود) این کتابچه وجود دارد.



مقابله با علائم و عوارض جانبی

خيلي از افراد مبتلا به سرطان از علائم و عوارض جانبي ناشي از سرطان شان و درمان آن طی برخی مراحل بيماريشان رنج ميبرند. تیم پزشکی، شما و فردي که از او مراقبت مي کنيد را در مورد اينکه چگونه به بهترين شکل اين موارد را مدیریت کنید، راهنمايي خواهد کرد. اما با اين حال ممکن است هنوز هم ديدين شخص که از عوارض جانبي سرطان مثل درد، خستگی مداوم، احساس تهوع يا استفراغ، يا داشتن مشکلات تنفسي رنج مي برد، براي تان بسيار ترسناک و ناراحت کننده باشد. ممکن است از اين موضوع نگران باشيد، که حال او ديگر بهتر نميشود يا شما قادر به حمايت از او نيستيد.

معمولا راه هايي براي مدیریت نمودن کارآمد اغلب علائم وجود دارد، اگر احساس ميکنيد، فردي که از او مراقبت مي کنيد، راحت نيست يا دچار تغييراتي در شرايطش مي باشد، با تیم پزشکی او تماس بگيريد، شايد آنها نياز داشته باشند اين شخص را مجدداً ارزيابي کرده و درمان يا مراقبت او را اصلاح کنند. علائم مي توانند بسته به مرحله سرطان، عوارض جانبي درمان و آنچه فرد بيمار انجام مي دهد، تغيير يابند. مهمترين چيز اين است که شما احساس تنهائي نکنيد. بايد در نظر داشته باشيد که شما نمي توانيد هر کاري را انجام دهيد، اغلب مراقبان در اين راه به کمک نياز خواهند داشت. پيروي نمودن از توصیه هاي ذيل ممکن است کمکتان کند تا احساس کنيد بيشتر مي توانيد به فردي که تعداد زيادي از علائم را دارد، کمک کنيد.

- يك يادداشت روزانه از علائم و عوارض جانبي تهيه کنيد و در صورت لزوم به پزشک نشان دهيد، براي مثال، درد بيمار، وضعيت مزاجي، عادت تغذيه اي، تحرك يا مشکلاتی مثل گيجي، اضطراب و اختلال حافظه

- ليستي از درمان ها را تهيه کنيد. زماني که فرد تحت آن درمان ها قرار گرفته را يادداشت کنيد همچنين کمک کننده بودن يا نبودن آنها را هم بنويسيد.

- سعي کنيد علائم را از راه هاي عملي تسكين بخشيد. مثل بطري آب داغ يا كيسه گرم کننده براي تسكين درد، استفاده از بالش براي احساس راحتي و مشکلات تنفسي و يا استفاده از موسيقي و نور شمع براي ايجاد يك محيط آرام جهت کمک به تسكين اضطراب.

- اگر شخص نياز به داروهای مسکن قوي داشت، سعي کنيد نگران اين موضوع که او معتاد خواهد شد يا مقدار زيادي دريافت خواهد کرد، نشويد. وقتي که اين داروها فقط براي تسكين درد مصرف شوند بروز اعتياد، نا محتمل است. تسكين منظم درد براي برخي از افراد که دچار درد هستند، بسيار حائز اهميت است.



- از يك «مقياس درد» در مورد بيمار استفاده كنيد تا بفهميد او چه مقدار درد دارد و كمكتان كند تا هنگامي كه داروهاي مسكن بيشترى نياز است تصميم بگيريد. اين بدین معناست كه درد را از شماره ۱ تا ۱۰ درجه بندي كنيد، شماره ۱ به معنای این است كه هیچ دردي وجود ندارد و شماره ۱۰ بدترین دردي است كه ميتوان تصور كرد. این كار مي تواند كمكتان كند درد را تحت كنترل بگيريد. همچنين این مقياس ميتواند براي اندازه گيري ساير علائم مثل بيماري يا حتي احساس اندوه و اضطراب هم مورد استفاده قرار گيريد. همچنين ممكن است فردي كه از او مراقبت مي كنيد، به خاطر سرطان و درمان آن دچار اختلالات در عملکرد جنسي نيز شده باشد. كنار آمدن با این موضوع ممكن است بسيار دشوار باشد، به خصوص اگر شما همسر این فرد باشيد. بخش چگونگي تأثير مراقبت بر روابط را بخوانيد.

شما و فردي كه از او مراقبت مي كنيد، ممكن است به درمان هاي ثابت نشده سرطان نيز، براي كمك به رفع علائم و عوارض جانبي ناشي از درمان، بينديشيد. همچنين ساير دوستان نيز ممكن است به درمانهاي غيررسمي و غيرمعمولي كه درباره تأثير آن بر كمك به درمان سرطان مطالبي را خوانده اند، اشاره نمايند.

يك تفاوت بسيار بزرگ، بين (درمانهاي تكميلي) و (درمان های غيررسمي سرطان) وجود دارد. در هر صورت، تمايل ما این است كه مطمئن شويم افراد برای انتخابی با بهترين نتيجه در درمان سرطان، اطلاعات صحيح در اختيار دارند.

مشكلات مربوط به كار و مسائل مالی

این مساله كاملا به ارتباط شما و فردي كه از او مراقبت مي كنيد بستگي دارد. اگر شما همسر این فرد باشيد، این موضوع ممكن است بدین معنا باشد كه مجبوريد كار خود را ترك كنيد و يا به صوت پاره وقت كاركنيد تا بتوانيد نقش خود را به عنوان يك مراقب مدیریت كنيد. برخي از كارفرمايان به شما اجازه خواهند داد كه از مرخصي سالانه، مرخصي استحقاقي دراز مدت يا مرخصي بدون حقوق استفاده كنيد.

فرد مبتلا به سرطان ممكن است منبع اصلي درآمد بوده باشد، يا داراي كار خويش فرما بوده باشد، هر دوي این موارد، ميتواند يك فشار مالي سنگين را بر شما و ساير افراي كه در خانواده به او تكيه كرده بودند، تحميل كند. همچنين خود امر مراقبت ميتواند هزينه هاي مالي اضافه بسياري را براي شما تحميل كند كه برخي از آنها ممكن است پنهان باشند. فردي كه از او مراقبت ميكنيد، ممكن است از شما تقاضا كند كه وكيل تامالاختيار او در طي دورهي درمان سرطان باشيد.



این شخص به شما اجازه خواهد داد تا از طرف او برای تمام مسائل مالیات اقدام کنید.

این که مجبور باشید چنین نقشی را به عهده بگیرید، ممکن است برایتان بسیار بیمناک باشد، ممکن است تا به حال مواردی مثل:

- پرداخت صورت حسابها
- مدیریت حسابهای بانکی
- سروکار داشتن با مالیاتها و وامها
- بودجه بندی برای مخارج خانه

را تجربه نکرده باشید.

از يك كمك ویژه برای حل مسائل و مشکلات بهره بجوید. ممکن است قادر باشید كمك هزینه مالی دریافت کنید مثل يك هزینه مراقبت یا واگذاری کارت از لینک مرکزی. بسیاری از افراد به دنبال كمك نمی گردند، آنها فکر می کنند واجد شرایط درخواست كمك نیستند و یا ممکن است کاغذ بازی ها و تشریفات اداری را بهانه کنند.

به خاطر اینکه از گرفتن كمك مالی احساس خجالت می کنید، از تحقیق درباره این موضوع اجتناب نکنید.

این پولی است که ممکن است شما مستحق دریافت آن باشید و از طرف دولت برای كمك به افراد بیمار و مراقبان آنها اختصاص داده شده باشد. شما با مراقبت از يك شخص در منزل درحقیقت در هزینه های دولت صرفه جویی می کنید.



کاغذ بازی و تشریفات اداری

بسیاری از مراقبان اظهار می دارند، مقدار فرم هایی که نیاز است پر کنند، برای مثال جهت درخواست مزایای مراقبان و یا گرفتن مجوز پارکینگ معلولین، ممکن است بسیار پیچیده، وقت گیر و یا حتی تضعیف کننده روحیه باشد. با این همه مشغله ای که دارید، از کجا می توانید وقت و انرژی اضافه بیاورید تا اطلاعات خواسته شده در این همه کاغذ را پر کنید؟ به عبارت دیگر، این دشواری ها ممکن است يك مانع باشند. اگر چه نمی توان از برخی کاغذ بازی ها اجتناب کرد ولی در عوض این کار می تواند به شما كمك کند تا از بیمارستان تقاضای مددکار اجتماعی کنید و یا از لینک مرکزی برای كمك و مشاوره بهره بگیرید. آنها می توانند راه هایی را به شما پیشنهاد کنند که شرایط را برایتان آسان تر کند.

کنار آمدن با عکس العمل‌های سایر افراد

افراد معمولاً حامی شما در ایفای نقش تان به عنوان یک مراقب خواهند بود، اما با این حال برای آمیزه‌های از واکنش‌ها نسبت به فردی که از او مراقبت می‌کنید و خودتان به عنوان یک مراقب، آماده باشید.

برخی افراد ممکن است، از شما توقع خاصی برای چگونگی برخورد با فرد مبتلا به سرطان داشته باشند. حتی دوستان نزدیکتان نیز ممکن است، آن گونه که شما انتظار داشتید عمل نکنند، بعضی از آنها حتی ممکن است، ناپدید شوند. بعضی از دوستان و اعضای خانواده تان ممکن است با قبول اینکه شما دیگر نمی‌توانید مثل گذشته برای آنها وقت بگذارید و به ایشان توجه کنید مشکل داشته باشند. سایر افراد ممکن است توصیه‌ها و نظرات منفی راجع به آنچه شما انجام می‌دهید، بدهند و این می‌تواند مضر و دلسرد کننده باشد، اما به هر حال برخی دیگر کاری خواهند کرد که سریعاً احساس راحتی کنید و به شما این قوت قلب را می‌دهند که بهترین کار ممکن را انجام می‌دهید. افرادی که فکر می‌کردید برای کمک و حمایت در کنارشان خواهند بود، ممکن است از این کار سرباز زنند و افرادی که هرگز فکر نمی‌کردید کمک‌تان کنند، ممکن است با حمایت‌های خود، شما را شگفت زده کنند.

همچنین ممکن است شما با واکنش‌های مردم نسبت به فرد مبتلا به سرطان روبرو باشید برای مثال: به وجود آمدن تغییر در نگاه‌های افراد نسبت به این فرد، کار کردن و صحبت کردن با او به خاطر سرطان و درمان آن. این موضوع می‌تواند برای فردی که از او مراقبت می‌کنید و همچنین خود شما بسیار دشوار باشد. برخی از مردم اصلاً قصد ندارند شما را ناراحت کنند، اما اگر چنین کاری را کردند و شما نیاز داشتید با آنها در ارتباط باشید، سعی کنید این موضوع را به آنها بگویید. اجازه بدهید که بدانند شما چگونه ناراحت می‌شوید و چگونه می‌توانند بهتر شما را حمایت کنند. همچنین ممکن است، زمان‌هایی هم وجود داشته باشد که هیچ چیز نگفتن، بهترین راه کنترل اوضاع باشد! فکر نکنید که همیشه مجبورید همه چیز را توضیح دهید، برخی چیزها بسیار شخصی هستند و تنها نیاز است بین شما و شخصی که از او مراقبت می‌کنید در مورد آنها بحث شود.

نیاز مراقبان به برقراری ارتباط

ارتباط برقرار کردن با شخصی که از او مراقبت می‌کنید و همچنین سایر افرادی که درگیر این مراقبت هستند، به احتمال زیاد بخش عمده‌ای از نقش شماست. ممکن است زمان‌هایی وجود داشته باشد که به خاطر ترس از گفتن یک مطلب اشتباه و ناراحت کردن خودتان یا فردی که از او مراقبت می‌کنید، برای صحبت کردن بی‌میل باشید.



شاید شما عادت نداشته باشید با تعداد زیادی افراد مختلف به صورت همزمان در ارتباط باشید، مثل: (خانواده، دوستان، افراد متفرقه و پزشکان) اطمینان حاصل کردن از اینکه تمام افراد لازم در جریان امور باشند، میتواند بسیار دلهره‌آور و طاقت فرسا باشد. بخش‌های بعدی تمرکز کردن بر روی این موضوع است که چگونه می‌توانید با فردی که از او مراقبت می‌کنید ارتباط برقرار کنید.

انتخاب زمان مناسب برای گفت و گو

شاید این کار همیشه ممکن نباشد، اما اگر بتوانید یک محیط آرام و راحت برای صحبت کردن ایجاد کنید، بسیار کمک‌کننده خواهد بود. زمانی را انتخاب کنید که هر دو در آن احساس راحتی می‌کنید. هرگونه صدای زمینه یا عامل قطع مکالمه را حذف کنید، (تلویزیون، رادیو، ماشین ظرفشویی یا لباسشویی و موبایل) و درب اتاق را نیز بر روی افرادی که ممکن است وارد شوند ببندید.

همچنین اینکه هر روز به صورت منظم یک زمان را برای نشستن و گفت و گو کردن به خودتان اختصاص دهید نیز، ممکن است کمک‌کننده باشد. اگر چه این کار به این معنا نیست که شما حتما باید هر دفعه یک مکالمه عمیق و پرمعنی داشته باشید، اما به هر دوی شما زمانی را می‌دهد که با وجود تمام اتفاقاتی که افتاده است، هر نوع نگرانی را به بحث بگذارید و نکات اصلی را مرور کنید.



یک شنونده خوب باشید

هر اندازه هم که تمایل داشته باشید حرف‌های طرف مقابلتان را بشنوید، گاهی اوقات، وقتی که تحت استرس هستید، خوب انجام دادن این کار ممکن است دشوار باشد.

کارهایی وجود دارند که شما و سایر افراد نزدیک به فردی که از او مراقبت می‌کنید، می‌توانید برای ارتقاء مهارت شنیدن خود، انجام دهید. بروی فردی که از او مراقبت می‌کنید، تمرکز کنید، تمام توجه خود را به او بدهید و بگذارید ببیند که شما واقعا کنارش حضور دارید و می‌خواهید هر آنچه را او باید بگوید، بشنوید. روی خود را به سمت او برگردانید و یک ارتباط چشم در چشم را ایجاد کنید. در موقعیت‌های خاص ممکن است نگه داشتن دست او در دست خودتان کمک‌کننده باشد.

سعی نکنید، هنگامی که او در حال صحبت کردن است، دائم به ساعت نگاه کنید، با لباس‌هایتان بازی کنید یا دوروبر او را مرتب کنید، شاید به این ترتیب دو کار همزمان با هم انجام شود اما فردی که از او مراقبت می‌کنید را به صحبت کردن درباره هر آنچه مهم است، تشویق نخواهد کرد.

موضوع بحث را عوض نکنید، حتی اگر موضوعی دارید که می خواهید راجع به آن صحبت شود، مکالمه را قطع نکنید، تاهنگامی که او صحبتش را تمام کند، صبر کنید، آنگاه شروع به حرف زدن کنید. اگر او صحبت شما را قطع کرد، به او توضیح دهید که تمایل دارید، آنچه در موردش صحبت می کنید را کامل توضیح دهید، چرا که این کار به او کمک می کند تا احساسات و افکار شما را درک کند.

تشویق بیمار به صحبت کردن

با تکان دادن سرتان در مواقع ضروری یا دادن پاسخ های ساده ای مثل، (بله، باشد، می فهمم و ...) او را به صحبت کردن تشویق کنید. از جملات کوتاه استفاده کنید تا او بیدرنگ مکالمه اش را ادامه دهد، جملاتی مثل (و اون وقت تو چه احساسی داشتی؟ یا دفعه بعد چه اتفاقی افتاد؟) به او بفهمانید که درکش می کنید. با تکرار کردن، آنچه او گفته است می توانید کاری کنید که احساس کند، شما واقعا آنجا کنار او هستید و حرفهای او را گوش می دهید. برای مثال بگویید، (آه، آره میدونم، بنابراین تو فکر کردی که ...) یا (منظورت اینه که ...)



فکر نکنید که مجبورید هر سکوتی را با صحبت کردن پر کنید. چند لحظه وقفه بین مکالماتتان ممکن است، جهت کمک به او برای اینکه بفهمد واقعا چه چیزی می خواهد بگوید، ضروری باشد. این کار همیشه لازم نخواهد بود اما طی این زمان ممکن است، کمک کند تا صمیمی تر در کنار هم بنشینید، دستهایتان را در شانه او بیاندازید، یا او را بغل کنید.

طبیعی است کمی ناراحت باشید

گاهی اوقات، این بسیار عادی است که بخواهید فردی که در حال گریه کردن است یا عصبانی شده را آرام کنید. شاید بخواهید اوضاع را مرتب کنید یا کاری کنید که فرد احساس خوشحالی کند، اما این همیشه بهترین کار یا کمک کننده ترین کار ممکن نیست.

افرادى که متأثر از سرطان هستند با خیلی از مسائل باید مقابله کنند. داشتن احساس اندوه و ناراحتی برای هر دوی شما بسیار قابل درک است. آنها گاهی اوقات نمیدانند که چگونه باید ترس هایشان را بیان کنند و ممکن است، به خاطر ترس از اینکه اگر عکس العمل نشان دهند، اوضاع خارج از کنترل شود، سعی کنند ترس خود را بروز ندهند. سعی نکنید چیزهایی شبیه (آه، نگران نباش، همه چیز درست می شود ...) را بگویید.

اینکه جلوی بروز احساسات واقعی آنها را بگیرید، ممکن است کاملا باعث به وجود آمدن یک شرایط بدتر به جای بهتر شود.

گفتن چیزهایی شبیه: (تو امروز واقعا ناراحتی) یا (حق داری عصبانی باشی، تو يك دليل منطقي براي عصبانيت داري) ممکن است خیلی بیشتر کمک کننده باشد، نسبت به اینکه بخواهید وانمود کنید همه چیز خوب است. هم چنین این موضوع در مورد احساسات خودتان و آنچه افراد به شما میگویند نیز صدق میکند.

مشارکت دادن خود شخص در مراقبت از خودش

ممکن است خیلی وسوسه شوید که بخواهید سعی کنید هر کاری را برای فردی که از او مراقبت میکنید، انجام دهید. یا ممکن است فکر کنید که با سوال کردن باعث دردسر او میشوید، بنابراین نظر او را در مورد اینکه دوست دارد کارها چگونه انجام شود، نپرسید.

در برخی زمانها ممکن است، برای فرد مبتلا به سرطان بسیار دشوار باشد که درگیر برنامه‌ریزی برای روال روزانه‌اش و یا درمانش و یا معایناتش شود. او ممکن است احساس کند برای انجام این کارها، بسیار ناخوش، خسته و احساساتی است. اما با این حال بسیار مهم است که راجع به این مسائل از او بپرسید و تا جایی که میتوانید، او را هم درگیر کنید.

آنها باید احساس کنند، خودشان هم در این مراقبت سهیم هستند و بار مسئولیت همه چیز به عهده شما نیست. در ادامه، چند راه برای کمک کردن به شما وجود دارد،



- اجازه دهید او بداند، شما هستید تا هر کاری که از دستتان بر میآید، برای حمایت از او انجام می دهید، اما شما دوست دارید خودش هم هرچقدر که میتواند، یا میخواهد، در این کار سهیم شود. اگر فکر میکنید او برای انجام کاری ممکن است تقلا کند، خودتان آن کار را به جای او انجام ندهید. (مثلا خشک کردن خودش بعد از حمام) چرا که ممکن است حفظ استقلال شخصیتش، برای او بسیار مهم باشد. فقط بگذارید بداند در صورت نیاز کنارش هستید.

- سعی نکنید، سوالاتی را پاسخ دهید که از نظر او، مربوط به پزشکان، دوستان یا آشنایان است. ممکن است در برهه ای از زمان نظر شما را هم بخواهد، پس منتظر نشانه‌های چنین زمانی بمانید.

- اگر او نمیخواهد راجع به مسالهای صحبت کند، حتی اگر شما هم تمایل دارید، راجع به آن موضوع حرف زده شود، مکالمه را به زور ادامه ندهید، مکالمه را ترک کرده و يك بار دیگر امتحان کنید.

- او را تشویق کنید احساساتش را با شما در میان گذارد و اگر شما کاری انجام داده‌اید که باعث ناراحتی و اذیت او شده است، اطمینان حاصل کند که از این موضوع مطلع هستید.

- بدون اینکه در ابتدا با فرد مبتلا به سرطان مشورت کنید، جلوی ملاقات برخی افراد معین را نگیرید. برخی از افرادی که شما چندان با آنها کنار نمی‌آیید، ممکن است برای او بسیار مهم باشند.

- برخی افراد از اینکه همه اعضای خانواده و دوستانان در مورد سرطان آنها و درمانشان اطلاعاتی در اختیار داشته باشند، خوشحال می‌شوند، در حالی که این موضوع برای برخی افراد بسیار خصوصی است. با فردی که از او مراقبت می‌کنید، این موضوع را بررسی کنید که آیا، اگر اطلاعاتش با دیگران در میان گذاشته شود، خوشحال میشود یا خیر؟

- شما همیشه مجبور نیستید که به وسیله صحبت کردن، ارتباط برقرار کنید، نوشتن یک نامه یا تنها نوازش کردن و در آغوش گرفتن هم می‌تواند، به برخی افراد اجازه دهد که بدانند شما در موردشان فکر می‌کنید و تمایل دارید ایشان را هم در تصمیمات خود شرکت دهید. نیاز آنها به گهگاه تنها بودن را محترم بشمارید، این چیزی است که همه ما به آن نیاز داریم!

واکنش‌های شما

چگونگی واکنش یا پاسخ شما به یک موضوع معین، می‌تواند یک تفاوت بزرگ در چگونگی احساس و عملکرد فردی که از او مراقبت می‌کنید، ایجاد کند. درک این مسئله که او چه احساسی دارد و چرا این احساس را دارد می‌تواند گهگاه دشوار باشد، اما هم فکری به او کمک خواهد کرد تا احساس توانایی بیشتری برای صحبت کردن با شما و بیان احساسات واقعیاتش داشته باشد و این تا مدتها ادامه یابد.

توصیه‌های ذیل ممکن است برایتان کمک‌کننده باشد:

- اگر شخصی که از او مراقبت میکنید، وحشت زده عصبانی و ناراحت است یا در مورد آینده نگران است، تا جایی که می‌توانید به حرفهایش گوش دهید و به او دلگرمی بخشید.

- اگر مساله اختلالات جنسی است، در صورتی که حق با او بود، حرفهایش را تایید کنید و با دقت گوش دهید که او چه احساساتی دارد. اگر شما همسر این فرد هستید، باید هردویتان با هم در این مورد کار کنید. راههای حل کردن هر نوع مشکلی را به بحث بگذارید. برخی از افراد ممکن است از کمک‌های یک مشاور یا تجویز درمان دارویی سود ببرند.

- دانش خود را در مورد سرطان او درمان آن و عوارض جانبی‌اش افزایش دهید. اشتیاق و دانش شما، به او کمک خواهد نمود، برای بحث در مورد نگرانی‌هایش احساس راحتی بیشتری داشته باشد.



- اگر سرطان و یا درمان آن در ظاهر او تغییراتی ایجاد کرده است، مثل زخم‌های ناشی از عمل جراحی، از دست دادن مو، کم کردن یا اضافه کردن وزن، اجازه دهید در مورد این مشکلات با شما صحبت کند. این کار می‌تواند به او کمک کند تا احساس اضطراب کمتری داشته باشد.

ارائه راه حل

ممکن است نتوانید خود را به چشم یک حل کننده مساله نگاه کنید اما یک مراقب بودن، به احتمال زیاد به معنای درگیر شدن در مسائلی است که باید حل شوند. اگرچه تمام مسائل نمی‌تواند حل شوند، اما با یک ارتباط خوب اغلب آنها قابل حلند.

اطمینان حاصل کنید، نظر فردی که از او مراقبت می‌کنید را پرسیده‌اید. برای هر دوی شما، بسیار حیاتی است که مساله را بفهمید، در مورد آن صحبت کنید و در مورد راه حل آن واقع گرا و در عین حال مثبت نگر باشید. این کار به هر دوی شما کمک می‌کند تا اضطراب کمتری را احساس کنید و کنترل بیشتری بر اوضاع داشته باشید. ممکن است نیاز باشد، هنگامی که با یک سری مشکلات بطور مشخص سخت سروکار دارید، کمی مثبت اندیش تر از حالت عادی‌تان باشید.



ارتباط برقرار کردن با بچه‌های کم سن و سال

بچه‌های کوچک نیاز دارند، در مورد آنچه در حال وقوع است، در جریان قرار بگیرند، آنچه شما به آنها می‌گویید، بستگی به رابطه آنها با شخصی که از او مراقبت می‌کنید خواهد داشت. واکنش بچه‌ها، به شنیدن این خبر که یکی از نزدیکانش مبتلا به سرطان شده است، بستگی زیادی به سن و پختگی آنها خواهد داشت. اما برای اغلب بچه‌ها سازگار شدن با اینکه فردی در خانواده دچار سرطان شده است، می‌تواند بسیار دشوار باشد، به خصوص اگر این فرد یک شخص بسیار نزدیک مثل یکی از والدین یا خواهر و برادرها باشد. داشتن کسی که همیشه باید در بیمارستان باشد یا کنار آمدن با هر تغییر در ظاهر فرد بیمار ممکن است برای بچه‌ها بسیار دشوار باشد. برخی تغییرات ممکن است برای بچه‌ها بسیار ترسناک باشد، اما اگر بسیار آرام و با ملایمت برای کودک توضیح داده شود که چه اتفاقی افتاده است، ممکن است ترس او کاهش پیدا کند.

- اگر سرطان و یا درمان آن در ظاهر او تغییراتی ایجاد کرده است، مثل زخم‌های ناشی از عمل جراحی، از دست دادن مو، کم کردن یا اضافه کردن وزن، اجازه دهید در مورد این مشکلات با شما صحبت کند. این کار می‌تواند به او کمک کند تا احساس اضطراب کمتری داشته باشد.

تمام این موارد بستگی به این دارد که رابطه شما با این فرد، قبل از ابتلاي او به سرطان چگونه بوده است. روابط مختلف با چالش مختلف روبه رو خواهند شد. اگر قبل از تشخیص سرطان در رابطه شما مشکلاتي وجود داشته، به احتمال زیاد حالا این مشکلات حادثر شده اند.

مراقبت کردن از همسران

مراقبت کردن از همسران طی دورهي سرطان او و درمانش، ممکن است دشوارترین چالشي باشد که تا به حال به عنوان يك زوج تجربه کرده‌اید. به احتمال زیاد این موضوع يك تغییر بزرگ در مسئولیت‌هاي شما در رابطه تان بوده است.

ممکن است خود را در حال انجام وظایفي ببینید که هرگز در خواب هم فکر نمی‌کردید مجبور باشید، یا قادر باشید انجام دهید. برای مثال انجام يك تزریق، زدن چمن‌ها، یا پختن بعضي غذاها.

ممکن است شما این کارها را به شیوه‌اي متفاوت با همسران انجام دهید، که ممکن است منجر به بروز مشکلاتي در رابطه شما شود.

فردی که از او مراقبت می‌کنید، ممکن است در حال حاضر به شما وابسته شده باشد. برای افرادی که در چنین موقعيتي قرار دارند، داشتن احساس از دست دادن کنترل بر زندگي، چندان غیرمعمول نیست.

با وجود عشقي که به او دارید، اما ممکن است شما هم به خاطر مسئولیت جدیدتان، احساس بی‌ميلي، خشم، یا اندوه داشته باشید. سازگار شدن با این شرایط ممکن است بسیار زمان بر باشد.

گاهی اوقات ممکن است همسران بخواهد کاری را با يك شیوه خاص انجام دهد که شما مطمئن نباشید، بتوانید با آن کنار بیایید، برای مثال: ممکن است او بخواهد درمان و مراقبتش به جاي بیمارستان در منزل انجام شود. اگر چه شما دوست دارید تا جایی که می‌توانید، او را حمایت کنید، اما ممکن است با انجام این کار راحت نباشید. دانستن اینکه در چنین موقعيتي باید چه کار کنید، می‌تواند بسیار دشوار باشد. ممکن است از ترس ناراحت کردن همسران، باب میل او رفتار کنید. در يك دوره طولاني این موضوع می‌تواند منجر به ایجاد احساسات بد در روابط شما گردد.

همسران ممکن است به خاطر علائم و عوارض جانبي سرطان و درمان آن نسبت به شما بسیار بد اخلاق و مشارکت ناپذیر شده باشد. این موضوع می‌تواند کاملاً مثل يك شوک باشد که وقتی همسری که در گذشته آرام، صبور و شکیبا بوده، با شما با بد خلقی و بی‌صبري رفتار نماید. این موضوع ممکن است باعث شود شما احساس اندوه و ترس نمایید و یا درمورد پرسیدن نظر او احساس عدم اطمینان کنید.



صحبت کردن با یکدیگر در مورد تغییرات ایجاد شده در نقش‌تان و جست و جوی راهی برای کنار آمدن با آنها، میتواند کمک کننده باشد. در اغلب موارد، صداقت بهترین راه حل است! ممکن است وسوسه شوید، بدون نگران کردن همسران تصمیمات مربوط به اداره خانه را بدون اینکه با او مشورت کنید، بگیرید. این موضوع میتواند بیشتر منجر به ضرر شود تا بهبود! اینکه مثل یک تیم کار کنید و باعث شوید همسران هم توان خود را احساس کند و بداند که هنوز هم با ارزش شمرده می‌شود، بسیار مهم است. اجازه دهید او بداند شما در صورت لزوم کنارش خواهید بود، اما بگذارید کارهایی را که هنوز هم توان انجامش را دارد، ادامه دهد.

وجود رابطه جنسی در روابط

سرطان و درمان آن ممکن است بر میل جنسی شخص تاثیرگذارد. یک سری علائم و عوارض جانبی مثل درد، احساس بیماری، خستگی و تغییرات ایجاد شده در بدن، ممکن است باعث شود، برخی افراد، احساس توانایی و تمایل کمتری برای داشتن رابطه جنسی داشته باشند. ممکن است شما، به عنوان مراقب همسران احساس کنید که برای برقراری رابطه جنسی، بسیار خسته و احساساتی هستید. یا ممکن است به خاطر ترس از اینکه، این کار باعث ایجاد احساس ناراحتی در همسران می‌شود، برای شروع رابطه جنسی بی‌میل باشید. برخی از افراد مبتلا به سرطان باور دارند که به خاطر تغییراتی که بر شکل بدن آنها تاثیر گذاشته است، دیگر برای همسرشان جذاب نیستند.

همچنین خستگی مفرط نیز، یکی از دلایل بسیار شایعی است که افراد مبتلا به سرطان، به خاطر آن احساس عدم توانایی در برقراری رابطه جنسی، می‌کنند. گاهی اوقات، ممکن است کارهایی که مجبورید برای مراقبت از همسران انجام دهید، مثلا کمک کردن به او در رفتن او به دستشویی، تمیز کردنش یا توجه به نیازهای بهداشتی روزانه او، به ایجاد یک جو تحریک کننده بین شما و همسران کمکی نکند.

وقتی مجبوری به همسرت کمک کنی لباسش را عوض کند، چون به خاطر یک سانحه قادر به انجام این کار نیست، هیچی برای تحریک کننده نخواهد بود. (برنارد ۶۶ ساله)

به خاطر این مساله ممکن است، شما و همسران متوجه شوید که عادات معمول جنسیتان، دستخوش تغییر شده است. این تغییرات ممکن است موقتی یا طولانی مدت باشد. اما با وجود، همه تغییراتی که هر دوی‌تان با آن رو به رو بودهاید، هنوز هم می‌توانید با هم صمیمی باقی بمانید، حتی اگر با هم رابطه جنسی نداشته باشید.



صمیمیت بالاتر از برقراری آمیزش جنسی است. پیدا کردن راه‌های دیگر برای اینکه با هم، صمیمی باقی بمانید، ممکن است در ابتدا دشوار باشد. ممکن است برای این کار، احساس ناشی بودن یا عدم اطمینان کنید. باید برای تجربه کردن برخی لحظات، آماده باشید و تلاش کنید، فضا را دوباره صمیمی و دلپذیر کنید. پیروی از توصیه‌های ذیل ممکن است کمکتان کند تا احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتری کنید.

- با همسران در مورد نیازها و نگرانی‌های جنسی‌تان صحبت کنید، در مورد اینکه چه احساساتی ممکن است داشته باشید. اگرچه این کار ممکن است دشوار باشد، اما ارزش وقت گذاشتن را دارد.

- اجازه دهید، همسران بدانند، اگر حتی نتوانید رابطه جنسی هم داشته باشید اما هنوز تمایل دارید، کنار او بمانید، او را بغل کنید، ببوسید و فقط کنار هم باشید.

- در صورت امکان، هر روز زمانی را به انجام کاری که با آن احساس صمیمیت می‌کنید، اختصاص دهید، روی تخت دراز بکشید و همدیگر را بغل کنید، هم دیگر را ماساژ دهید، کنار هم یک بازی انجام دهید یا فقط کنار هم بنشینید، با هم حرف بزنید، دست یکدیگر را بگیرید، کنار هم در باغ قدم بزنید. هرکاری که دوباره شما را سرخوش می‌کند انجام دهید.

- لحظات خوشی را که سپری کرده‌اید به یاد آورید، اولین دیدارتان را و کارهایی بانمکی که کنار هم انجام داده‌اید و اینکه چقدر انجام آنها کیف داشت! این کار معمولاً باعث می‌شود زوجها، دوباره احساس سرزندگی و صمیمیت کنند.

- برخی از افراد، از نوازش کردن و بوسیدن و ... امتناع می‌ورزند، چرا که می‌ترسند، در نهایت به برقراری روابط جنسی منجر شود، اگر شما و همسران چنین احساساتی دارید، سعی کنید در این باره با هم صحبت کنید و برخی مرزها را مشخص نمایید. هر کاری را که فکر می‌کنید با انجام آن احساس راحتی می‌کنید به او بگویید. به همسران یادآوری کنید، که تنها بدن او نیست که برای شما جذاب است، بلکه شما عاشق انسانیت، قلب مهربان، صداقت و شخصیت متین او هستید.

- برای هم زمان بگذارید و هم دیگر را دستپاچه نکنید، روشن فکر باشید و روش‌های جدید را هم تجربه کنید. ممکن است از اینکه چه لذت‌هایی می‌توانید برای هم ایجاد کنید، شگفت زده شوید. شما دوباره می‌توانید، لحظاتی عمیق، غنی و عاطفی را کنار هم تجربه نمایید.

- از تخیل خود استفاده کنید، این کار می‌تواند برای برگرداندن انرژی و لذت به شما معجزه کند.



- از فقدان و تغییراتی که سرطان منجر به به وجود آمدن آنها در زندگی شما شده است، آگاه باشید. به یکدیگر اجازه دهید، که درک کنید، هر دویتان ممکن است به مقدار زیادی زمان برای سازگار شدن با این شرایط نیاز داشته باشید، اما تمایل دارید با هم باشید.

- با وجود تمام مواردی که گفته شد، به یاد داشته باشید که این فرد بهترین همدم شماست. شما نیاز دارید، گفت و گو کنید، صحبت کنید و کمی بیشتر حرف بزنید، هر دوی شما یک برهه زمانی سخت را پشت سر گذاشته‌اید و نیاز دارید کمی بیشتر به هم توجه داشته باشید.

مراقبت از یک دوست، فامیل نزدیک یا یک کودک

مراقبت از یک دوست خوب یا یکی از اعضای نزدیک خانواده به جز همسران ممکن است مشکلات خودش را داشته باشد.

شاید شما خیلی خوب با این فرد کنار بیایید، اما برای برخی افراد، مراقبت یعنی مجبور بودن به کنار گذاشتن مشکلات گذشته تا بتواند به بهترین شکل از این فرد مراقبت و حمایت کنید.

دانستن اینکه او ممکن است برای مدتی به شما وابسته باشد، می‌تواند منجر به اختلال در زندگی روزانه شما بشود. انجام کار بیرون و وظایف خانه در کنار مراقبت از یک فرد مبتلا به سرطان می‌تواند بسیار خسته کننده و مشکل باشد.

بچه‌های بالای ۱۶ سال قانوناً می‌توانند، در مورد درمان و مراقبت‌شان تصمیم بگیرند، اما ممکن است برای والدینی که از آنها مراقبت می‌کنند، پذیرش اینکه شاید در این تصمیم‌گیری شرکت داده نشوند، بسیار دشوار باشد.

اگر از یکی از بهترین دوستانتان مراقبت می‌کنید، شاید متوجه شوید که تلاش برای راضی کردن او و خانواده‌تان به صورت همزمان بسیار طاقت فرساست. شاید این کار همیشه با آرامی و لطافت همراه نباشد و شما مجبور باشید، با افرادی سروکار داشته باشید که از دست شما ناراحت می‌شوند، چرا که بعضی از کارها را انجام ندهاید، یا جوری که آنها دوست داشته‌اند، انجام ندهاید. مراقبت از یک کودک مبتلا به سرطان نیز ممکن است مشکلات منحصر به فرد و خاص خودش را داشته باشد.

اینکه به یک بچه‌ی مبتلا به سرطان حمایت‌های عاطفی مورد نیاز را ارائه دهید در کنار توجه داشتن به نیازهای سایر بچه‌های خانواده می‌تواند بسیار طاقت فرسا باشد. یک کودک مبتلا به سرطان، حتی بیشتر از حد معمول به مراقب اصلی‌اش وابسته خواهد شد.

انتظاراتی که از یک پدر یا مادر مراقب می‌رود، می‌تواند کاملاً متفاوت باشد.



مادرها شاید مجبور باشند، با چیزی بیش از مراقبت از بچه دست و پنجه نرم کنند، مثل: مدیریت نمودن هر نوع تغییرات رفتاری به وجود آمده در نتیجه سرطان یا درمان آن شاید از او این انتظار نیز برود که فعالیت‌های سایر افراد خانواده را هم برنامه ریزی کند.

پدرها شاید متوجه شوند که مدیریت نمودن کارشان، ساماندهی سایر بچه‌ها و همچنین حمایت نمودن از مادر خانواده، برایشان بسیار دشوار است. گاهی اوقات نقش قبلی پدری/مادری معکوس میشود که منجر به بروز مشکلات بیشتری می‌شود.

والدینی که از هم جدا شده‌اند، ممکن است، مجبور باشند اختلافات خود را به عنوان یک زوج کنار بگذارند. تمرکز اصلی آنها حالا باید بر روی پیدا کردن بهترین راه حمایت از بچه، در طی دوران سرطانش و درمان آن باشد.

وقتی کمک و حمایت شما رد میشود

وقتی چنین اتفاقی بیفتد درک کردن آن و کنار آمدن با آن می‌تواند بسیار دشوار باشد.



امور خاصی ممکن است وجود داشته باشند، که بیمار نخواهد شما در مورد آنها به او کمک کنید برای مثال حمام کردن، دوش گرفتن یا رفتن به دستشویی.

شاید اینکه عقب نشینی کنید و اجازه دهید فرد به تنهایی کارهایش را انجام دهد، بسیار دشوار باشد، به خصوص اگر ببینی انجام آن کار برایش دشوار و دردناک است. شما پیشنهاد کمک خود را ارائه دهید، اما اگر او این پیشنهاد را نپذیرفت، و خواست حریم خصوصیتش حفظ شود، باید به تصمیم او احترام بگذارید. اگر نگران سلامت او هستید، به او پیشنهاد دهید، یک زنگ در کنار خودش داشته باشد و اگر به کمک نیاز داشت آن را به صدا درآورد. شاید هم، بخواهید به او پیشنهاد دهید که هر پنج یا ده دقیقه، برگردید و او را صدا بزنید تا مطمئن شوید حالش خوب است.

ممکن است شخصی که از او مراقبت می‌کنید، بخواهد کاری را انجام دهد که شما فکر می‌کنید برایش مضر است، مثل امتناع از مصرف داروها یا تعویض پانسمان که اگر این اتفاق افتاد، سعی کنید با او صحبت کنید و با کمک هم این مشکل را حل کنید. اگر این کار افاقه نکرد، شاید سایر اعضای خانواده یا دوستان صمیمی‌اش بتوانند روی او تأثیر بگذارند اما اگر این اتفاق نیفتاد، شما نیاز خواهید داشت که به دنبال دریافت حمایت و پیشنهادهای تیم پزشکی باشید. اما اجازه دهید، فردی که از او مراقبت می‌کنید، بداند شما دارید این کار را انجام می‌دهید.

کنار آمدن با تغییرات ایجاد شده در روابط شما

برخی از تغییرات ممکن است مثبت باشند اما، بعضی از آنها شاید تغییرات زیادی را بر روابط شما تحمیل کنند. فهمیدن اینکه چطور با این تغییرات کنار بیایید، می‌تواند بسیار دشوار باشد. شاید پیروی از توصیه‌های ذیل برایتان کمک کننده باشد:

- با شخصی که از او مراقبت میکنید در مورد نگرانی‌هایتان صحبت کنید، اجازه دهید که او بداند، شما از او مراقبت می‌کنید و می‌خواهید هر نوع مشکلی بینتان حل شود.

- برخی افراد ممکن است دریابند، انجام یک مشاوره تخصصی برایشان سودمند است، این کار میتواند به حل بسیاری از مشکلات روابطشان کمک کند، برای مثال در مورد روابط جنسیشان، ارتباطشان، کنار آمدن با احساساتشان و رسیدگی به مشکلات عملیشان مثل مشکلات مالی

- در مورد سرطان این شخص و درمان آن بیشتر یاد بگیرید. از اینکه چه اتفاقی ممکن است بیافتد و انجام چه کاری می‌تواند به شما کمک کند، واکنش‌ها و احساسات او را بهتر بفهمید، آگاه باشید. این کار ممکن است از بروز مشکلات جلوگیری کند و به بهبود روابط بین شما کمک کند.

- هراندازه هم که برایتان دشوار باشد، سعی کنید، تغییراتی را که می‌دانید، ممکن است دائمی باشند را بپذیرید، مثل مشکلات جنسی، به جای تمرکز بر روی چیزهایی که امکان آن وجود ندارد، سعی کنید به دنبال یافتن راه‌های دیگر برای لذت بردن و ایجاد صمیمیت بین خودتان باشید.

- در صورت امکان به دنبال دریافت حمایت از سوی سایر دوستان و اعضای خانواده باشید، چرا که آنها کمتر درگیر این موضوع بوده‌اند و ممکن است راه‌هایی را ببیند که شما نمی‌توانید.

- اگر با یک چیز مهم مخالف هستید، سعی کنید خون سرد باشید و در مورد مسالهای که با آن درگیرید، صحبت کنید. به حرف‌های همدیگر گوش دهید و همراه با هم یک تصمیم بگیرید. پیشنهاد دهید که هر دو راه را امتحان کنید و ببینید که کدام یک بهتر نتیجه میدهد. برای مثال به او بگویید: چرا سعی نمی‌کنی داروهای مسکن را هر چهار ساعت یک بار دریافت کنی، به جای اینکه فقط هنگامی که به شدت درد داشتی آنها را مصرف کنی؟ اگر این کار کمکی نکرد ما با پزشک برای دریافت توصیه‌های بیشتر مشورت خواهیم کرد.

- برخی حد و مرزها را مشخص نمایید: این موضوع ممکن است در ابتدا چندان ضروری به نظر نرسد اما، اگر نقش شما به عنوان یک مراقبت برای چندماه یا چند سال، ادامه پیدا کرد، هر دو نیاز دارید که بدانید، چه محدودیت‌هایی دارید. شما نمی‌توانید همه کاری را برای همیشه انجام دهید.



شما باید مراقب خودتان باشید، تا اطمینان حاصل کنید که می‌توانید، به ایجاد یک محیط شاد و حمایت‌کننده برای فردی که از او مراقبت می‌کنید، ادامه دهید.

- هدف خود را مشخص کنید، سعی کنید توجه خود را بر روی مساله‌ای که واقعا مشکل شماست، معطوف کنید.

- به خاطر داشته باشید: شما همواره می‌توانید با تیم پزشکی خود، در مورد هر مساله مهم درمانی که ممکن است منجر به ایجاد یک مشکل شده باشد، (مثلا امتناع بیمار از مصرف داروهایش) صحبت کنید. همچنین، تیم درمانی شما (مثل مددکار اجتماعی یا پرستار سرطان) ممکن است قادر باشند شما را حمایت کنند که از عهده‌ی فشار روانی ناشی از مراقبت از یک بیمار سرطانی بریابید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درمورد اینکه چگونه به هر تغییر ایجاد شده در روابط خود کمک کنید بخش بعد (مراقبت از خود) را مطالعه کنید.

مراقبت از خود

گزارشات نشان داده‌اند که ۸ نفر از هر ۱۰ نفر مراقب (حدود ۸۰ درصد از مراقبان) کمک‌هایی را که نیاز دارند، دریافت نمی‌کنند. بسیاری از مراقبان از نظر روحی، جسمی و مالی در تنگنا هستند. بعضی از مراقبان هیچ کسی را ندارند که با او درباره احساسات و نیازهایشان صحبت کنند. اغلب مراقبان درخواست کمک نمی‌کنند و یا فکر می‌کنند نیازهای خودشان به اندازه‌ی نیازهای فرد مبتلا به سرطان، اهمیت ندارد.

مراقبت از خودتان، کاملا مهم است، این چیزی است که اغلب ما از آن آگاهیم اما عمل کردن به آن برایمان دشوار است. شاید فکر کنید برای انجام هیچ کاری در کنار ایفای نقش‌تان به عنوان یک مراقب، وقت ندارید. بسیاری از مراقبان از اینکه زمانی را به خودشان اختصاص دهند، احساس گناه می‌کنند، اما اگر این کار را انجام دهید، هم خودتان و هم فردی که از او مراقبت می‌کنید، از انجام آن سود خواهید برد. این برای شما مثلا یک راه میان بر خواهد بود و از ایجاد بی‌میلی، خستگی، خشم و افسردگی جلوگیری می‌کند.

پرستار، پهلوی من روی نیمکت در بیمارستان نشسته بود که گفت: حالت چه طوره تینا؟ من جواب دادم: این من نیستم که سرطان دارم بلکه همسر من بیمار است، پرستار گفت: میدانم اما حال تو چه طور است؟

ناگهان یادم افتاد که هرگز واقعا به خودم فکر نکردم، این الن بود که بیمار بود، اما چقدر خوب شد که آن پرستار حال من را پرسید. (تینا ۷۵ ساله)

مراقبت کردن از خودتان، یکی از مهمترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید، اما بسیاری از مراقبان اظهار می‌دارند، انجام این کار برایشان دشوار است در ذیل توصیه‌هایی برای کمک وجود دارد:



درخواست کمک کردن

این کار برای همه افراد چندان آسان نیست، برای برخی مردم کمک کردن بسیار عادی‌تر از کمک خواستن است. شاید شما فکر کنید که باید بتوانید به تنهایی با همه چیزکنار بیاوید و درخواست کمک کردن نشانه‌ای از شکست است. این موضوع چندان صحیح نیست. انجام دادن همه کارها به تنهایی، بسیار دشوار است. اغلب مراقبان از کمی کمک بهره می‌برند. شاید کسی به شما پیشنهاد کمک ندهد، چون به نظر می‌رسد، خودتان به تنهایی خیلی خوب با همه چیز کنار آمده‌اید، اما به هر حال این بدین معنا نیست که آنها دوست ندارند، کمک کنند، اغلب مردم می‌توانند به شما اجازه دهند تا به عنوان یک مراقب سالم باقی بمانید، کمک بیشتری ارائه دهید و به فردی که از او مراقبت می‌کنید، اجازه دهید کمتر به خاطر این همه کاری که برایش انجام می‌دهید، نگران شما باشد. اینکه یک لحظه صبر کنید و خود را جای او قرار دهید، می‌تواند کمک کننده باشد اگر او از شما مراقبت می‌کرد، احتمالاً دوست داشتید هر اندازه امکان دارد کمک دریافت نمایید.

از خودتان پرسید، به چه چیزی خیلی احتیاج دارید

- کمک در خرید کردن، غذا پختن یا تمیز کاری
- فردی برای تنظیم کردن، قرار جلسات معاینه یا جلسات مدرسه
- فردی در نقش اطلاع رسانی برای پیام دادن به فامیل و دوستان و در جریان امور قرار دادن آنها
- داشتن وقت برای ملاقات با یک دوست و صرف ناهار، یک روز در هفته، برای گفت و گو راجع به احساسات و نگرانی‌هایتان.



برای (نه!) گفتن برخی افراد آماده باشید. حتی اگر فکر می‌کنید، آنها می‌توانستند کمک کننده باشند.

این موضوع می‌تواند بسیار ناراحت کننده باشد، اما شاید بدین علت باشد که آنها در حال حاضر نگرانی‌های خودشان را دارند و فکر نمی‌کنند که قادر به انجام کاری برای کمک به یک فرد دیگر باشند، یا شاید، ترس از این را داشته باشند که چگونه با دیدن فردی که حالا بیمار است، کنار خواهند آمد، بنابراین سعی نمی‌کنند که شخصا این کار را انجام دهند.

بسیاری از مردم، به ما می‌گویند، اغلب از جانب افرادی حمایت شده‌اند که کمتر انتظارش را داشته‌اند، و از دوستانی که فکر می‌کردند می‌توانند روی آنها حساب کنند، نا امید شده‌اند.

کنار آمدن با خستگی طولانی مدت

بسیاری از مردم اظهار می‌دارند، سخت‌ترین چیز در مورد مراقبت، کنار آمدن با خستگی و خستگی مفرط به خصوص خستگی طولانی مدت است. هیچ درمانی برای آن وجود ندارد و شما فکر نمی‌کنید که هرگز قادر باشید، کاملاً استراحت کنید و آرامش داشته باشید. حتی هنگامی که خواب هستید، ممکن است هنوز احساس کنید که ذهن‌تان در حال فعالیت است. ممکن است احساس کنید همیشه باید کاملاً هوشیار باشید، چون فردی که از او مراقبت می‌کنید، به شما نیاز دارد.

تشخیص اینکه چه موقع احساس خستگی می‌کنید بسیار مهم است، حتی اگر برای چند دقیقه در هر ساعت بنشینید، برایتان بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

خودتان را مجبور کنید تا هرآنچه را احتمال دارد تاثیر منفی بر سلامتی شما داشته باشد، محدود کنید.

تنظیم وقت شخصی

هر روز زمانهای معینی را برای خودتان کنار بگذارید (چند قسمت ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای و در صورت امکان یک قسمت طولانی تر)، تا بدانید، می‌توانید آن چه را دوست دارید، انجام دهید، یک قهوه بنوشید، روزنامه بخوانید یا بیرون بروید و یک نامه پست کنید، از شخص دیگری درخواست کنید تا در صورت لزوم کنار شخصی که از او مراقبت می‌کنید بماند. سعی نکنید که به خاطر انجام این کار احساس گناه کنید. شما واقعا به این زمان نیاز دارید تا قوای جسمی، ذهنی و روحی خود را تجدید کنید.

این زمان را برای پرداخت قبوض، خرید کردن یا تمیز کاری صرف نکنید. شما باید فارغ از تمام مسئولیت‌هایتان باشید.

لیستی از ده کاری را که دوست دارید انجام دهید تهیه کنید و هر روز انجام یک فعالیت متفاوت را برای خود برنامه‌ریزی کنید. با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده برای صرف ناهار و گفتگو کردن بیرون بروید. در مورد چیزی غیر از نقش خود به عنوان یک (مراقب) صحبت کنید. تحقیقات نشان داده است که مورد حمایت واقع شدن از طرف یک دوست صمیمی، برای مراقبان هم، درست مانند بیمار مبتلا به سرطان کاملاً مهم است.

یک کار فیزیکی انجام دهید:

پیاده روی یا رانندگی کنید، شنا کنید، به کلاس یوگا بروید، یا یک کاری که در سایه انجام می‌شود را انجام دهید.

زمانی را برای راحت بودن، به هر شکلی که لذت می‌برید اختصاص دهید.



يك فيلم يا برنامه ورزشي نگاه كنيد، كتاب بخوانيد يا به موسيقي گوش دهيد. در مورد اينكه چه موقع، براي شما بهترين زمان جهت اختصاص به خودتان است، با فردي كه از او مراقبت ميكنيد، مشورت نماييد. شايد اين زمان موقعي باشد كه او در خواب بعد از ظهر است يا فردي براي ملاقات پيشش آمده است.

هرچقدر هم كه سخت باشد، سعي كنيد خودتان را واقعا درگير كاري كه براي اوقات فراغتتان اختصاص داده ايد، كنيد. اگر ذهنتان را درگير اين موضوع نگهداريد كه ميتوانسته ايد چه كاري براي فردي كه از او مراقبت مي كنيد، انجام دهيد، آن وقت ذهنتان، استراحتي را كه به آن نياز دارد، نمي كند. ممكن است نياز داشته باشيد، خوشي هايي را به زندگي خود بازگردانيد، پيروي از توصيه هاي ذيل ممكن است در تمام موقعيتها مقدور نباشد، اما مي توانند براي برخي مراقبان كمك كننده باشند.

- موقعي كه بيمار احساس مي كند، حالش بهتر است را يك روز تعطيل در نظر بگيريد. با هم آن را بررسي كنيد، برنامه ريزي كنيد كه چه كاري انجام خواهيد داد و انجام آن چقدر لذت بخش خواهد بود.

- يك سرگرمي تازه پيدا كنيد، كاري كه هميشه آرزوي انجام دادنش را داشته ايد. اين كار واقعا اعتماد به نفس و تندرستي شما را تقويت خواهد كرد. - در صورتي كه شرايط مالي شما اجازه مي دهد، يك برنامه ماساژ هفتگي تنظيم كنيد، يا از يك دوست بخواهيد كه مجاني شما را ماساژ دهد! همچنين اگر چنين خدماتي در بيمارستان، اجرا مي شود، آن را درخواست نماييد. - از چند تن از دوستان صميمي خود، خواهش كنيد كه به صورت منظم، هر هفته يا هر ماه كنارشان بيايند و با هم بيرون برويد، آنجا ميتواند يك گالري نقاشي، كنسرت يا سينما باشد.

- با فردي كه از او مراقبت مي كنيد، زماني را تنظيم كنيد تا در كنار هم، كاري انجام دهيد، كاري را تنظيم كنيد كه طي اين زمان، مجبور نباشيد درباره سرطان او يا درمانش صحبت كنيد، مثلاً تلويزيون نگاه كنيد، بازي هاي فكري انجام دهيد يا چند كتاب بخوانيد.

- براي پياده روي يا رانندگي در محلي كه دوستش داريد، بيرون برويد. - اگر نوه، فرزند خواهر يا برادر يا فرزند جواني داريد، كمّي از وقت خود را با آنها بگذرانيد، و آنها را نوازش كنيد، به اين طريق آنها مطمئن مي شوند كه باعث لبخند شما شده اند و حالتان خوب است. - يك فيلم سرگرم كننده ببينيد، يكي از كتاب هاي مورد علاقه تان را بخوانيد، يا چند تا از موسيقي هاي دلخواهتان را گوش كنيد.



ساعت ۵:۳۰ از خانه بیرون می‌روم و ساعت ۹:۴۵ بر می‌گردم تا به بیماران برای برنامه های صبحگاه یشان کمک کنم! در کنار مربی گریم، یک کار خارج از خانه ی دیگر هم، برای خودم دست و پا کرده ام، که آن هم مربوط به بدنسازی و سلامتی است، من عاشق آن کار هستم. (کارولاین همسر دیوید - ۶۰ ساله)

تندرست و سالم باقی ماندن

با استرسی که به خاطر مراقبت از یک فرد مبتلا به سرطان به زندگی شما اضافه شده به آسانی، خسته و کلافه میشوید. اگر دچار یک بیماری قبلی بودهاید یا حالا بیمار هستید، باید بیشتر مراقب خودتان باشید، از هر آنچه برای خوب نگه داشتن شما نیاز است، صرف نظر نکنید. وسوسه نشوید که علائم خود را نادیده بگیرید، چرا که نگران این هستید که ممکن است چه اتفاقی بیفتد و شاید شما را از وظیفه‌ای مراقبت‌تان دور کند. شما باید هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی احساس قوی بودن کنید تا بتوانید خواسته‌هایی که به عنوان یک مراقب از شما می‌شود را رفع و رجوع کنید، این بدان معنی است که:

- بر طبق یک رژیم منظم و متعادل غذا بخورید، بسیاری از مراقبان اظهار می‌دارند که، فراموش می‌کنند چیزی بخورند، چرا که شدیداً مشغول کارهای دیگر هستند. اگر شخصی که از او مراقبت می‌کنید در بیمارستان است، شاید لازم باشد مقداری میان وعده سالم را همواره همراه خود داشته باشید.

- به صورت منظم نرمش کنید، هر نرمشی که دوست دارید و برایتان ممکن است. اگر می‌توانید خانه را ترک کنید، پیاده‌روی دویدن و شنا کردن ورزش‌های خوبی هستند، در غیر این صورت DVD های ورزش در منزل را امتحان کنید، (یوگا) این کار زمان زیادی را نمی‌برد (شاید ۱۵ تا ۳۰ دقیقه) اما می‌تواند کمک‌تان کند، احساس راحتی بیشتری داشته باشید.

- سعی کنید به اندازه‌ی کافی بخوابید، شاید بتوانید وقتی بیمار می‌خواهد، شما هم چرت کوتاهی بزنید. اگر مشکل خوابیدن دارید، قبل از زمان خواب یک دوش آب گرم بگیرید، کتاب بخوانید یا به چند آهنگ آرامش بخش، گوش دهید.
- یک پزشک قابل اعتماد پیدا کنید و روابط خوبی را در زمان نیاز به کمک برقرار نمایید.

- برای خودتان یک چک لیست برنامه‌های سلامت تهیه کنید. برای مثال ممکن است شما به بررسی‌های منظم، فشارخون، یا قند خون نیاز داشته باشید. همچنین فراموش نکنید که برنامه‌های غربالگری منظم خودتان را هم داشته باشید، مثل تست پاپ اسمیر، ماموگرافی یا معاینات روده‌ای.
- در مصرف الکل ممنوعیت داشته باشید و از مصرف بی‌رویه داروهای مسکن و آرام بخش بدون تجویز پزشک خودداری نمایید. با وجود احساس خوشی زودگذر، در دراز مدت روی سلامتی شما عوارض برجا خواهد گذاشت.



- اگر متوجه هر نوع تغییری در سلامتی خود شدید به پزشک تان مراجعه کنید تغییرات وزن، درد، سوزش، مشکلات مثانه یاروده، تغییرات خواب و احساس خستگی و بی حوصلگی دائمی، تمام این موارد، هنگامی که شما مقدار زیادی از انرژی خود را صرف مراقبت از یک فرد دیگر کنید، ممکن است اتفاق بیفتد.

اگر شما فردی هستید که قبلاً دچار بیماری یا سرطان بوده است، ممکن است حالا به دریافت مقداری حمایت بیشتر نیاز داشته باشید، تا بتوانید، به صورت مناسب از خودتان مراقبت کنید. فردی که از او مراقبت می کنید نیز، نیاز دارد، بداند که، شما باید زمانی را برای توجه به مشکلات جسمی خودتان، اختصاص دهید. اگر شما این کار را انجام ندهید، سلامتی تان آسیب می بیند و قادر نخواهید بود به او کمک کنید.

من کاملاً، علائم و درد خودم را نادیده گرفته بودم، چون نگران این بودم که، چه کسی از جینی مراقبت خواهد کرد، حتی وقتی که از پزشکان کمک گرفتم و مجبور شدم برای مدت کوتاهی به بیمارستان بروم، هنوز نگران این بودم که چه اتفاقی برای او خواهد، افتاد، آیا اگر من آنجا نباشم به اندازه ی کافی غذا می خورد و ... مراقبت هرگز پایان نمی یابد. من باید یاد بگیرم که کمی بیشتر به خودم فکر کنم (مارتین ۶۲ ساله)



تکیه کردن به دوستان و اعضای خانواده

اغلب، اعضای خانواده و دوستان نزدیکتان، دوست خواهند داشت که شما از ایشان درخواست کمک کنید.

شاید زمانی باشد که آنها، فقط ندانند که چگونه به بهترین شکل به شما کمک کنند، بنابراین اگر آنها را راهنمایی کنید، کمک بزرگی خواهد بود. هرچه کمک بیشتری دریافت کنید، استرس کمتری احساس می کنید. این کار به شما اجازه خواهد داد تا توجه خود را بر روی کاری که احساس می کنید برای فرد بیمار بسیار کمک کننده است، متمرکز کنید.

- فهرستی از چیزهایی که برای شما بسیار کمک کننده، خواهد بود، تهیه کنید. کمک کردن در آشپزی، خرید، تمیزکاری با انجام کارهای مدرسه، کاری را که اعضای خانواده و دوستانتان می توانند در انجام آن کمک کنند را از آنها بخواهید.

- شما یا دوستانتان میتوانند یک کتابچه امور محوله تنظیم کنید، تا در دسترس اعضای خانواده یا سایر دوستانتان قرار دهید. هر تعهد، مسئولیتی بر دوش یکی از آنها است، به این شکل عمل کنید مثلاً (پنج شنبه، یک وعده غذایی بپز)، (جمعه، تمیزکاری)، (سه شنبه، خرید کردن) (سه شنبه صبح، نشستن کنار رضا) (چمن زنی در آخر هفته) و ...

هر فرد میتواند يکي از امور را به عهده گيرد و مسئوليت انجام آن را در هفته قبول کند. افراد مي توانند در صورت لزوم تعهدات خود را با هم جابجا کنند.

- از اينکه يک درخواست کوچک کمک را به ديگران اعلام کنيد، نترسيد، اگر آنها گرفتار باشند، اجازه خواهند داد شما از اين موضوع مطلع شويد و شايد يک نفر ديگر را به شما معرفي کنند.

- در مورد اينکه چه احساسی داريد با دوستان و اعضاي خانواده تان صحبت کنيد. مراقب بودن، مي تواند، باعث شود که شما گاه به گاه به شدت احساس تنهائي و انزوا کنيد. شايد ديگران، تشخيص ندهند که شما چقدر کار مي کنيد يا چه احساسی داريد.

- براي بحث در مورد احساسات و انتظارات خود يک جلسه خانوادگي ترتيب دهيد.

پيدا کردن کمکي خارج از اعضاي خانواده و دوستان صميمي

همه افراد با اينکه حمايتي از جانب افراد غريبه دريافت نمايند، احساس راحتی نمي کنند. اما به هر حال بسياري از مراقبان، صحبت کردن با فردي به جز خانواده و دوستان صميمي شان را کمک بسيار بزرگي مي دانند. ممکن است شما احساسات و افکاري را براي آنها بيان کنيد، که به نزديکانتان بگويد.

چندين نوع کمک، هم براي افراد مبتلا به سرطان و هم براي افرادي که از آنها مراقبت مي کنند، در دسترس است.

انجمن سرطان ويکتوريا، استفاده از تلفن مشاور و گروه حمايت اينترنتي را پيشنهاد مي دهد و مي تواند به شما کمک کند تا يک گروه حمايتي محلي در منطقه ي خودتان پيدا کنيد.



روزهاي بد را بپذيريد و به اميد روزهاي خوب باشيد

شايد بعضي روزها احساس کنيد، بسيار پريشان، اندوهگين، عصباني، و مضطرب هستيد و يا وحشت زده از اينکه نمي دانيد، طي ساعات بعد چه اتفاقاتي براي تان خواهد افتاد. به هر حال روزهاي بد ي هم اتفاق خواهند افتاد، و ممکن است روزها، شايد هم هفته هايي وجود داشته باشند که به نظر مي رسد، همه چيز دارد، پديش ميرود.

فرد ي که از او مراقبت ميکنيد، ممکن است عوارض جانبي سختي را بر اثر درمانش تحمل کند و شما احساس کنيد که نمي دانيد، چه اتفاقي در حال افتادن است.

ممکن است اخبار بد بیشتری در مورد سرطان او بشنوید یا او ممکن است احساساتی بسیار منفی داشته باشد و بی حوصله باشد، که شما را ناراحت و فرسوده میکند، مشکلات موجود درون خانواده نیز، ممکن است بالا گیرد و بر استرس شما بیفزاید. طی زمان هایی مثل این، احتمال زیادی وجود دارد که در مورد هر چیز، به آسانی خسته و مضطرب شوید. حتی ممکن است احساس ناخوشی کنید.

حتی روزهایی که هیچ اتفاق خیلی بدی هم اتفاق نیفتاده باشد، ممکن است هنوز احساس دمغی خیلی زیادی کنید، مراقبت از فردی که مبتلا به سرطان شده است، دشوار است. در چنین شرایطی اغلب پیدا کردن یک چیز مثبت در زندگی تان می تواند، بسیار دشوار باشد. اما به هر حال بسیاری از مراقبان، اظهار داشته اند، اگر سعی کنید اوضاع را با دید دیگری نگاه کنید، گاهی اوقات می توانید یک جنبه ی مثبت در آن پیدا کنید. پیدا کردن یک جنبه مثبت می تواند به شما کمک کند، احساس بهتری داشته باشید و احساس کنید بیشتر می توانید با روزهایی بد، مقابله کنید.

پیروی از پیشنهادات ذیل، ممکن است به شما کمک کند، تا به شیوه ای متفاوت بر روی اوضاع تمرکز کنید.

- به جای تمرکز بر روی هر آنچه نتوانسته اید انجام دهید، بر روی آنچه می توانید انجام دهید، تمرکز کنید.

- در مورد آنچه برای کنار آمدن با نقش خود به عنوان یک (مراقب) انجام داده اید، یک احساس سربلندی و رضایت داشته باشید.

- گاهی اوقات یک بهبود کوچک، در فردی که از او مراقبت می کنید، می تواند یک منبع بزرگ خوشحالی برای شما باشد.

- ممکن است صمیمیت شما، با فردی که از او مراقبت می کنید، بسیار رشد کرده باشد و چیزهایی در مورد هم کشف کرده باشید که برای هر دویتان بسیار لذت بخش بوده باشد.

- شاید از اینکه خانواده و دوستان صمیمی دارید که عشق و حمایت مورد نیازتان را برایتان فراهم می کند، احساس خوشبختی نمایید.

داشتن احساس کم اهمیت بودن

برخی از مراقبان اظهار می دارند، روزهایی را پشت سر گذاشته اند که، احساس می کردند، از آنها قدردانی نشده و یا مورد کم محلی قرار گرفته اند. شاید شخصی که از او مراقبت می کنید، متوجه نباشد، کاری کرده که شما چنین حسی پیدا کرده اید.



شاید او به اینکه شما همه امور را انجام می دهید عادت کرده باشد. حتی در زمانی که خودش توانایی بیشتری پیدا کرده هم چنان ممکن است باز هم بخواهد شما خرابکاری هایش را جمع و جور کنید، اطمینان حاصل کنید که داروهایش را به موقع مصرف کرده یا قرارهای اجتماعیاش را تنظیم کنید. این که توانایی یهای فرد را طی دوران بیماریاش در زمینه مراقبت از خویشتن بدانید، بسیار حائز اهمیت است. از تیم پزشکی خود بخواهید، در قرار ملاقات بعدی شما این موضوع را روشن کند.

این توانایی یها، می توانند به صورت روزانه عوض شوند، بنابراین دانستن اینکه چه میزان می توان اصرار وارد کرد، دقیق و مهم است و می تواند دشوار باشد. به هر حال او را تشویق کنید تا جایی که امکان دارد، خودش کارهایش را انجام دهد.

اگر برای او انجام دادن کاری مشکل ساز باشد، اجازه دهید که بداند، شما برای کمک آنجا (در کنارش) هستید، شما می خواهید محیطی ایجاد کنید که او در آن احساس امنیت و استقلال کند، اما قادر باشد درخواست کمک هم بکند.

بعد از اتمام دوران مراقبت چه اتفاقاتی می افتد

گاهی اوقات، مراقبان در بعضی موارد به نقطه پایان مراقبت خود می رسند. برخی افراد تصمیم می گیرند که دیگر یک مراقب نباشند. ممکن است فردی که از او مراقبت می کردید، بهبود پیدا کند، که این بر زندگی هر دوی شما تاثیر خواهد گذاشت.

گاهی اوقات نیز نقش مراقبت با فوت فرد بیمار خاتمه می یابد.

وقتی مراقبت کردن موثر واقع نمی شود...

متأسفانه گهگاهی ممکن است این موضوع اتفاق بیفتد. ممکن است کنار آمدن با نقشتان به عنوان یک مراقبت بسیار دشوار باشد، حتی ممکن است به نظر برسد، حل شدن مشکلاتی که قبلاً در روابط شما وجود داشتند حالا بسیار دشوارتر است.

قبل از اینکه تصمیم بگیرید، از مراقبت کردن خود، دست بکشید، ممکن است، انجام چند مشاوره تخصصی، چه تنها و چه با فردی که از او مراقبت می کنید، برایتان بسیار کمک کننده باشد. اغلب اوقات ممکن است راهی برای بهتر شدن اوضاع وجود داشته باشد، در غیر اینصورت بازهم می توانید، از توصیه هایی در مورد اینکه چگونه به بهترین شکل مقدار استرسی که در هر دویتان وجود دارد را رفع کنید، بهره مند شوید.



وقتي به نقش شما به عنوان يك مراقب ديگر نيازى نيست

زمانى فرا خواهد رسيد كه نيازى نداريد چندان به ايفاي نقش خود به عنوان يك مراقب، ادامه دهيد. در شرايط مطلوب، شايد اين موضوع به اين معنا باشد كه فردي كه شما از او مراقبت مي كرديد، بهتر شده است. درمان او موثر واقع شده و حالا سعي ميكند، زندگي عادي خود را از سر بگيرد. اين بدین معناست كه شما به زندگي فعال و كامل خود بازگرديد. براي برخي افراد، اين كار بسيار دشوار است. چون حالا كمتر به كمك شما نياز است، شايد اين احساس در شما شكل گيرد كه موجود زاندى هستيد. شايد فردي كه از او مراقبت مي كرديد، استقلال تازهاي به دست آورد و به نظر برسد كه فراموش کرده است، شا چقدر از وقت و تلاشتان را صرف او کرده ايد. اين موضوع مي تواند به شما صدمه بزند، اما متاسفانه، احتمالاً او از اينكه شما احساس صدمهديدن مي كنيد، آگاه نيست.

ممکن است آنان تنها اين را ببينند كه هرچه كار بيشترى در ارتباط با امور شخصي انجام دهند، آزادي شما براي بازگشت به امور مربوط به خودتان بيشتر خواهد شد.

ممکن است فكر كنيد، حالا مي توانيد به زندگي روزمره خود همان گونه كه قبل از مراقب شدن تان بود بازگرديد. اما به هر حال اين كار هميشه به اين سادگي هم نيست! و بسياري از مراقبان اظهار ميدارند كه هرگز نمي توان به همان زندگي عادي كه قبلاً وجود داشت برگشت.

شما هم درست مثل فردي كه مبتلا به سرطان بوده، يك راه را جديد براي زندگي كردن پيدا مي كنيد. اين يك (زندگي عادي) تازه است!

شايد مجبور باشيد بر سر كار خود بازگرديد، يا ساير مسئوليت هايي را كه در حين ايفاي نقش مراقبت خود كنار گذاشته بوديد، از سر بگيريد، اين كار ممكن است كمى تنش را تلقي شود.

شايد ديگران فكر كنند، حالا كه دوره درمان بيمار پايان يافته است، همه چيز خوب است، شما بايد به خاطر اينكه دوباره به زندگيتان بازگشته ايد، خوشحال و هيجان زده باشيد اما شايد اصلاً چنين چيزي حس نشود. (شايد احساس كنيد، كاملاً منتظر خبر حمله بيماري مجدد هستيد)، ممكن است برگشتن به موقعي كه هنوز ايفاي نقش خود، به عنوان يك مراقب را شروع نكرده بوديد، براي تان بسيار دشوار باشد.

بعد از اينكه نقش من به عنوان يك مراقب، خاتمه يافت، همه دنياي خودم را با چشم ديگري نگاه مي كردم. (كيت ۵۸ ساله)

بسيار مهم است كه خودتان فرصت دهيد تا با اين قضيه كه (فردي كه از او مراقبت مي كرديد، دوباره به زندگي خودش بازگشته) سازگار شويد. از خودتان انتظار زيادي نداشته باشيد.



خودش بازگشته) سازگار شوید. از خودتان انتظار زیادی نداشته باشید. کارها را با همان سرعتی که خودتان (ونه هیچ کس دیگری) در آن احساس راحتی می کنید انجام دهید. موقعیت هر فرد با دیگری متفاوت خواهد بود. شاید قبلاً، مجبور بوده اید برای مراقبت از این فرد، از خانه خودتان خارج شوید. اگرچه ممکن است، در ابتدا از اینکه به جای خودتان بازگشته اید، خوشحال باشید، اما ممکن است از اینکه به خانه خودتان بازگشته اید، احساس غریب و تنهایی نیز داشته باشید.

اگر از همسران مراقبت می کرده اید، حالا هردویان با چالش های جدید روبرو خواهید بود، چون یک زندگی تازه را در کنار هم خلق می کنید. ممکن است برای به اشتراک گذاشتن احساس عدم اطمینان و سردرگمی خود با همسران بی میل باشید. شاید نگران باشید که این کار او را پریشان خواهد کرد و یا نگران اینکه اوضاع دوباره به حالت بد بازخواهد گشت باشید ولی باعث تعجب شما خواهد شد اگر بفهمد همسر شما چقدر در تلاش برای پیدا کردن احساس خوب نسبت به ادامه زندگی می باشد. این که با همسران صحبت کنید می تواند کنار آمدن با اضطراب را برایتان آسان کند و کمک تان کند، زندگی خود را به شیوه ی دیگری تغییر دهید.



اگر فردی که از او مراقبت میکردید فوت کند ...

متأسفانه، بسیاری افراد، از کسی مراقبت میکنند که سرطانش بسیار پیشرفت کرده و احتمال درمانش وجود ندارد این موضوع معمولاً برای هر فردی که با آن درگیر باشد، بسیار ویرانگر است. شاید شما، مدت بسیار کوتاه ی قبل از فوت شخص از او مراقبت کرده بودید، بعضی ها هم شاید برای مدت چند هفته، چند ماه و یا حتی چند سال، در نقش خود به عنوان یک مراقب باقی مانده بودند.

اصلاً مهم نیست چه مدت از شخصی که حالا فوت کرده مراقبت می کردید، اغلب مراقبان اظهار کرده اند (با فوت آن شخص) احساس سوگ واز دست دادن عظیمی را تجربه کرده اند. شاید شما نوعی احساس سبک بالی را نیز تجربه کنید، به این خاطر، احساس گناه نکنید. داشتن چنین احساسی بسیار طبیعی است، به خصوص هنگامی که شما برای مدتی شاهد رنج بردن آن شخص بوده اید.

برای بسیاری از افراد، تلاش برای سازگار شدن با زندگی، بدون فردی که از او مراقبت می کردند، می تواند بسیار دشوار باشد. از دست دادن همسران، فرزند یا یک دوست خوب بسیار ویران کننده است و دنیای شما را دگرگون خواهد کرد.

ممکن است احساساتی شبیه به اینکه دیگر نمی توانید به زندگی اجتماعی خود بازگردید، یا حتی عدم تمایل برای بازگشت به آن را داشته باشید. به هر طرف که می روید و با هر کسی که صحبت می کنید، یک یادآوری از این است که چه چیزی را از دست داده اید و چه کارهایی را نکرده اید. اگر فردی که فوت کرده است، همسران بوده باشد، آن وقت، دیدن زوج هایی که با هم بیرون می روند، یا در مورد تعطیلات آخر هفته صحبت می کنند یا برای آینده شان برنامه ریزی می کنند برای تان دردناک خواهد بود. شما دیگر به عنوان یک زوج دیده نمی شوید. حتی افراد به شما به عنوان فرد مجرد اشاره می کنند. این موضوع می تواند بسیار عجیب و نگران کننده باشد. اگر یک فرزند را از دست داده باشید، دیدن بچه هایی هم سن و سال و فرزند خودتان که در حال لذت بردن از زندگی شان هستند حالا می تواند بسیار دردناک باشد.

کمک و حمایت

این بخش یک سری از ایده ها و منابع اطلاعاتی مفید را برای مراقبان تدارک دیده است.

شاید تمایل داشته باشید، همه یا بخشی از سوالات ذیل را، هنگامی که با تیم پزشکی خود ملاقات می کنید، بپرسید.

- جهت دریافت حمایت با چه کسی می توانم تماس بگیرم؟
- آیا گروه های حمایتی برای مراقبان، وجود دارند؟
- چگونه راجع به کمک های مالی که به مراقبان اختصاص دارد، اطلاعات کسب کنم؟

- کجا می توانم به خدمات مشاوره ای دسترسی داشته باشم؟
- کجا می توانم در مورد مشکلات جنسی که خودم و همسرم با آن روبرو هستیم اطلاعاتی کسب کنم؟

- کجا میتوانم در مورد درمان تکمیلی و سایر درمانها، اطلاعاتی کسب کنم؟





واژه نامه

این بخش، برخی از لغاتی که در این کتابچه استفاده شده است را توضیح می دهد. سرطان پیشرفته: سرطانی که پخش شده (متاستاز) کرده و یا بعید است درمان شود. درمان های غیررسمی سرطان: رویکردی برای درمان سرطان که اغلب نتیجه بخش بودت آن ثابت نشده و گاهی اوقات مضر می باشند و به جای درمان های متداول دارویی سرطان استفاده می شود.

مراقب: فردی که حمایت های عاطفی و جسمی را به شخص بیمار یا ناتوان ارائه می دهد. شیمی درمانی: استفاده از داروهای مخصوص برای درمان سرطان، به وسیله تخریب سلول های سرطانی یا کند کردن رشد آنها. شیمی درمانی همچنین به سلول های سالم نیز آسیب می رساند، اما آنها معمولاً قادرند، خودشان را ترمیم کنند. درمان تکمیلی: درمانی که برای کمک کردن به کنترل علائم و عوارض جانبی درکنار درمان دارویی به کار می رود.

تشخیص: فرایندی جهت پی بردن به بیماری های شخص، به وسیله ی درک علائم و نشانه ها، سوابق پزشکی و نتایج حاصل از آزمایشات تشخیصی. افسردگی: احساس بیحالی پایدار، سایر علائم افسردگی می تواند شامل تغییر در اشتها یا وزن، مشکلات خواب و یا احساس ناامیدی باشد. افسردگی با اندوه و ناراحتی متفاوت است. افسردگی یک بیماری است که ممکن است نیازمند درمان به وسیله مشاوره یا دارو باشد.

وکیل تامالاختیار: فردی با توانایی های قانونی تا از طرف فرد در مورد تمام مسائل مالی اقدام کند.

تیم پزشکی: گروهی از متخصصان که ممکن است مسئول مدیریت نمودن فردی که شما از آن مراقبت می کنید باشند. (دکتر، پرستار، متخصص تغذیه، فیزیوتراپیست و ...)

آسایشگاه: مرکزی که مراقبت های وسیعی را برای افراد مبتلا به بیماری های لاعلاج ارائه می دهد. این مراقبت ها شامل مراقبت پزشکی از بیماران بستری، کنترل علائم در همه مراحل سرطان فرجه مراقبتی و مراقبت از افراد در حال فوتی که امکان ماندن در خانه را ندارد، می باشد. همچنین آسایشگاه، تسهیلات مراقبت روزانه و تیم ویزیت در منزل را نیز ارائه می دهد.

پرتو درمانی: استفاده از پرتو، معمولاً پرتوی ایکس یا گاما به جهت از بین بردن سلول های سرطانی یا آسیب زدن به آنها، تا جلوی رشد و تکثیر آنها را بگیرد. پرتو درمانی میتواند، به سلول های سالم نیز آسیب بزند، ولی این سلول ها معمولاً می توانند خود را ترمیم کنند.

فرجه ی مراقبتی: جزء دیگر درمان های سرطان است که به مراقبان و افراد مبتلا به سرطان اجازه می دهد، یک استراحت کوتاه بین درمان های معمول سرطان داشته باشند.

یادداشت :





CHARITY FOUNDATION FOR SPECIAL DISEASES

هم اکنون نیازمند یاری نذرنا هستیم!

شماره حساب ۰۱۱۰۱۰۳۴۳۴۰۰۰

بانک ملی ایران | شعبه اسکان

cffsd@ymail.com
cffsdorg@gmail.com

تلفن گویا :

۲۲ ۵۹ ۱۹ ۲۶

۲۲ ۵۹ ۱۹ ۵۷



بنیاد تحقیقات، آموزش و
پیشگیری سرطان
Cancer Research, Training
and Prevention Institute



بنیاد ملی تحقیقات، آموزش و پیشگیری از سرطان