કેન્સર ધરાવતી વ્યક્તિની સંભાળ રાખવી

કેન્સર ધરાવતા લોકોના કેરગિવર કુટુંબીજનો અથવા મિત્રો હોઈ શકે છે, અને દરેક પરિસ્થિતિ અલગ હોય છે. કેરગિવિંગનો અર્થ રોજિંદા કામોમાં મદદ કરવી, તબીબી સંભાળ, સંભાળનું સંકલન, અથવા ભાવનાત્મક ટેકો આપવો હોઈ શકે છે. મૂંઝવણ અને તણાવ અનુભવવો સામાન્ય છે, અને મદદ માંગવી તથા તમારી લાગણીઓ વહેંચવી કેરગિવિંગને સંભાળવાનું સરળ બનાવી શકે છે.

આ પાનું કેન્સર ધરાવતા કુટુંબીજન કે મિત્રની સંભાળ રાખતા દરેક માટે છે. તેમાં કેરગિવિંગમાં શું સામેલ છે, તેની સાથે કેવી રીતે તાલમેલ બેસાડવો, મદદ માંગવી, અને દૂરથી સંભાળ રાખવા વિશે વાત છે.

કેરગિવિંગનો અર્થ શું છે

કેન્સર ધરાવતા લોકો માટે વિવિધ પ્રકારના કેરગિવર હોય છે. કેટલાક કુટુંબીજનો હોય છે. બીજા મિત્રો હોય છે. જુદી જુદી જાતિ અને સંસ્કૃતિના લોકો પોતાની રીતે સંભાળ આપે છે. દરેક પરિસ્થિતિ અલગ હોય છે, અને એવો કોઈ એક રસ્તો નથી જે સૌથી સારો હોય.

કેરગિવિંગમાં આનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- ડૉક્ટરની મુલાકાત અથવા ખોરાક તૈયાર કરવા જેવી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં મદદ કરવી
- દવાઓ આપવી અથવા ફિઝિકલ થેરાપી કે અન્ય ક્લિનિકલ કામોમાં મદદ કરવી
- બાથરૂમનો ઉપયોગ કરવો કે નહાવા જેવા રોજિંદા જીવનના કામોમાં મદદ કરવી
- ફોન કે ઈમેલ દ્વારા દૂરથી સંભાળ અને સેવાઓનું સંકલન કરવું
- ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક ટેકો આપવો

કેરગિવરની ભૂમિકા સાથે તાલમેલ બેસાડવો

સંભાળ અને ટેકો આપવો મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. ઘણા કેરગિવર કેન્સર ધરાવતી વ્યક્તિ પર ધ્યાન આપવા માટે પોતાની જરૂરિયાતો અને લાગણીઓને બાજુ પર મૂકી દે છે. લાંબા સમય સુધી આવું ચાલુ રાખવું મુશ્કેલ છે. તે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે પણ સારું નથી. તણાવ તમને શારીરિક અને માનસિક રીતે અસર કરી શકે છે. **જો તમે તમારી પોતાની સંભાળ નહીં રાખો, તો તમે બીજાઓની સંભાળ રાખી શકશો નહીં.**

તમે પોતાને એક નવી કેરગિવિંગ ભૂમિકામાં જોઈ શકો છો જે પહેલા કરતાં વધુ ભારે લાગે. તમે નાના હો કે મોટા, આવું બને છે. કેટલીક સામાન્ય પરિસ્થિતિઓ વારંવાર ઊભી થાય છે. પ્રિય વ્યક્તિ ફક્ત પતિ/પત્ની કે જીવનસાથી પાસેથી જ સંભાળ લેવામાં સહજ અનુભવી શકે. કેરગિવર બાળકો અને નોકરી વચ્ચે સંતુલન જાળવી રહ્યા હોઈ શકે. માતા-પિતાને પુખ્ત વયના સંતાન પાસેથી મદદ સ્વીકારવામાં મુશ્કેલી પડી શકે. મૂંઝવણ અને તણાવ અનુભવવો ખૂબ સામાન્ય છે. જો શક્ય હોય, તો તમારી લાગણીઓ બીજાઓ સાથે વહેંચો. સપોર્ટ ગ્રુપમાં જોડાઓ, અથવા કાઉન્સેલરની મદદ લો.

મદદ માંગવી

ઘણા કેરગિવર પાછળ વળીને જુએ છે અને કહે છે કે તેમણે વધુ પડતું માથે લઈ લીધું હતું. બીજા લોકોને એવું થાય છે કે તેમણે વહેલા મદદ માંગી હોત તો સારું. તમે શું કરી શકો છો અને શું નહીં તે પ્રામાણિકપણે જુઓ. કઈ બાબતો તમે જાતે કરવા માંગો છો? કઈ બાબતો

તમે બીજાને સોંપી શકો કે વહેંચી શકો?

અહીં એવા કામો છે જેમાં બીજા લોકો મદદ કરી શકે છે:

- રસોઈ, સફાઈ, ખરીદી, અથવા બગીચાના કામ જેવા ઘરકામ
- બાળકોની સંભાળ રાખવી અથવા તેમને લેવા જવું
- તમારી પ્રિય વ્યક્તિને એપોઇન્ટમેન્ટ પર લઈ જવી અથવા દવાઓ લઈ આવવી
- બીજાઓને માહિતગાર રાખવા માટે સંપર્ક વ્યક્તિ બનવું

તમારી પોતાની જાત માટે મદદ મેળવવાથી તમારી પ્રિય વ્યક્તિને પણ મદદ મળી શકે છે. તમે વધુ સ્વસ્થ રહી શકો છો. અને તમે જે બધું કરી રહ્યા છો તે અંગે તેમને ઓછો અપરાધભાવ થઈ શકે. SignUpGenius અથવા Lotsa Helping Hands જેવી વેબસાઇટ વિનંતીઓ અને કામો ગોઠવવામાં મદદ કરી શકે છે.

વ્યવહારુ કેરગિવર ચેકલિસ્ટ

ક્યારેક પ્રશ્ન "કેરગિવિંગ શું છે?" નહીં પણ "હવે મારે શું કરવું જોઈએ?" હોય છે. તો કીમોના દિવસ, ઘરે દવાની સલામતી, મદદનો ઇનકાર કરતી વ્યક્તિ, કેરગિવર બર્નઆઉટ, અને દૂરથી એપોઇન્ટમેન્ટનું સંકલન માટેની વ્યવહારુ માર્ગદર્શિકાઓથી શરૂઆત કરો.

જ્યારે કેટલાક લોકો મદદ ન કરે

જ્યારે કોઈને કેન્સર થાય છે, ત્યારે ઘણા મિત્રો અને કુટુંબીજનો સંપર્ક કરે છે. પરંતુ કેટલાક લોકો મદદ ન કરી શકે. તેનાં કારણો સામાન્ય હોય છે. તેઓ પોતાની સમસ્યાઓ સાથે ઝઝૂમી રહ્યા હોઈ શકે. તેમની પાસે સમય ન હોય. તેઓ કેન્સરથી ડરતા હોય, અથવા તેની સાથે તેમનો ખરાબ અનુભવ થયો હોય. તેઓ અંતર જાળવવામાં માનતા હોય. તેમને ખ્યાલ ન હોય કે પરિસ્થિતિ કેટલી મુશ્કેલ છે. અથવા શું કહેવું તે ખબર ન હોવાથી તેઓ સંકોચ અનુભવતા હોય.

જો કોઈ તમને જરૂરી મદદ ન આપતું હોય, તો તમારી પાસે બે વિકલ્પો છે. તમે તેમની સાથે વાત કરીને તમારી જરૂરિયાતો સમજાવી શકો છો. અથવા તમે વાત જવા દઈ શકો છો. જો સંબંધ મહત્વનો હોય, તો તમને કેવું લાગે છે તે જણાવવાથી મનમાં રોષ ભેગો થતો અટકી શકે છે.

કેન્સરને સમજવું

તમારી પ્રિય વ્યક્તિની તબીબી પરિસ્થિતિ સમજવાથી તમને વધુ આત્મવિશ્વાસ અને વધુ નિયંત્રણનો અનુભવ થઈ શકે છે. તમે તેમના કેન્સરના પ્રકાર અને સ્ટેજ વિશે વધુ જાણવા માંગી શકો. તમે જાણવા માંગી શકો કે સારવાર દરમિયાન શું અપેક્ષા રાખવી. એટલે કે કયા ટેસ્ટ અને પ્રક્રિયાઓ થશે, અને પછી કઈ આડઅસરો થઈ શકે.

લાંબા-અંતરની કેરગિવિંગ

કેન્સર ધરાવતી પ્રિય વ્યક્તિથી દૂર રહેવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તેમ છતાં, તમે દૂરથી ટેકો આપી શકો છો. તમે સમસ્યાઓ ઉકેલનાર અને સંભાળનું સંકલન કરનાર બની શકો છો.

- આરોગ્ય સંભાળ ટીમના એક કે બે મુખ્ય સભ્યો, જેમ કે નર્સ, સામાજિક કાર્યકર, અથવા દર્દી શિક્ષક સાથે સંબંધ કેળવો.
- તમારી પ્રિય વ્યક્તિની નજીક રહેતા એવા લોકોની યાદી બનાવો જેમને તમે દિવસે કે રાત્રે ફોન કરી શકો.
- ઘર, કામ, અને મોબાઇલ નંબર તથા ઈમેલ સંભાળ ટીમ અને સ્થાનિક મદદગારો સાથે વહેંચો.
- વિસ્તારમાં સ્વયંસેવક મુલાકાતીઓ, પુખ્તો માટે ડે કેર, અથવા ભોજન ડિલિવરી વિશે તપાસ કરો.
- મહત્વના કાગળો ભેગા કરીને ગોઠવો, અને જરૂરી માહિતી એક જગ્યાએ રાખો.

- જોડાયેલા રહેવા માટે ફોન, ઈમેલ, અને Zoom કે FaceTime જેવા વિડિયો ટૂલ્સ, અથવા Caring Bridge અને Lotsa Helping Hands જેવી વેબસાઇટોનો ઉપયોગ કરો.

જો તમે મળવા માટે મુસાફરી કરો, તો પછી આરામ કરવા માટે પોતાને સમય આપો. ઘણા દૂર રહેતા કેરગિવર કહે છે કે તેઓ થાક ઉતારવા માટે પૂરતો સમય રાખતા નથી.

ક્યારે વહેલી મદદ મેળવવી

આ કામનો એક ભાગ એ જાણવું છે કે કયા ફેરફારો આગલી એપોઇન્ટમેન્ટ સુધી રાહ જોઈ શકતા નથી.

- **911 પર કૉલ કરો અથવા ઇમરજન્સી વિભાગમાં જાઓ જો** તમે જેમની સંભાળ રાખો છો તે વ્યક્તિને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય, તેમને જગાડી ન શકાય, તેમને આંચકી (seizure) આવે, અથવા મજબૂત દબાણ આપવા છતાં રક્તસ્રાવ બંધ ન થાય. MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/000844.htm) મુજબ, શિળસ કે ઘરઘરાટી સાથે ચહેરો, હોઠ કે જીભ અચાનક સૂજી જાય તે પણ ઇમરજન્સી છે. જાતે ગાડી ચલાવીને ન જાઓ.
- **સારવાર દરમિયાન 100.4 °F (38 °C) અથવા તેથી વધુ તાપમાન, અથવા ધ્રુજારી સાથે ઠંડી ચડવી, ઇમરજન્સી છે.** ગમે તે સમયે હોય, તરત જ 24-કલાક ઓન્કોલોજી નંબર પર કૉલ કરો. જો કોઈ જવાબ ન આપે, તો તેમને ઇમરજન્સી વિભાગમાં લઈ જાઓ અને કહો કે તેઓ કેન્સરની સારવાર લઈ રહ્યા છે. કીમોથેરાપી લેતી વ્યક્તિ માટે, CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) આ તાપમાનને મેડિકલ ઇમરજન્સી કહે છે અને તરત જ ડૉક્ટરને કૉલ કરવાનું કહે છે. તાવ ચેપની એકમાત્ર નિશાની હોઈ શકે છે, અને ચેપ જીવલેણ બની શકે છે. આ સવાર સુધી રાહ જોવાનો કૉલ નથી.
- **ગમે તે સમયે, તરત જ સંભાળ ટીમને કૉલ કરો જો** તમને પોર્ટ કે કેથેટર લાઇનની આસપાસ નવી લાલાશ, સોજો કે પરુ દેખાય, અથવા મોંમાં એવા ચાંદા હોય જેના કારણે તેઓ પી ન શકે, અથવા, જો તેઓ કીમોથેરાપી લઈ રહ્યા હોય, તો ઉલટી કે ઝાડા જે શાંત ન થાય. તાવની રાહ ન જુઓ. CDC પોર્ટ પર લાલાશ કે સોજો, મોંમાં નવા ચાંદા, ઉલટી અને ઝાડાને ચેપની એવી નિશાનીઓમાં ગણે છે જેના વિશે તરત જ કૉલ કરવો જોઈએ (CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/symptoms.html)). NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) કહે છે કે ચેપ માટે તાત્કાલિક સંભાળની જરૂર છે.
- **તે જ દિવસે સંભાળ ટીમને કૉલ કરો જો** તેઓ કીમોથેરાપી લેતા ન હોય અને તેમને ઉલટી કે ઝાડા હોય જે શાંત ન થાય.
- **એક-બે દિવસમાં સંભાળ ટીમને કૉલ કરો જો** તેઓ પહેલા કરતાં ઘણું ઓછું ખાતા-પીતા હોય, ચાલવામાં અસ્થિર થઈ ગયા હોય, અથવા જે આડઅસરની અપેક્ષા રાખવાનું તમને કહેવામાં આવ્યું હતું તે ઓછી થવાને બદલે સ્પષ્ટપણે વધુ ખરાબ થઈ રહી હોય.

વિશ્વસનીય સ્રોત પર આધારિત

આ National Cancer Institute પર આધારિત શૈક્ષણિક સામગ્રીનો સરળ ભાષામાં અનુવાદ છે. સંપૂર્ણ અને અદ્યતન માહિતી માટે કૃપા કરીને મૂળ સ્રોત વાંચો. ફક્ત શૈક્ષણિક માહિતી — તબીબી સલાહ નથી. હંમેશા તમારી પોતાની કેર ટીમ સાથે વાત કરો.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support

અપડેટ કર્યું: 2026-09-30

તમને મફત દુભાષિયો મેળવવાનો અધિકાર છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં જે હોસ્પિટલો અને ક્લિનિકો ફેડરલ ભંડોળ મેળવે છે, તેમણે તમને કોઈ ખર્ચ વિના લાયક દુભાષિયો આપવો જ પડે છે. તમે રિસેપ્શન પર અથવા તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં દુભાષિયો માંગી શકો છો. તમારા માટે ભાષાંતર કરવા તમારે પરિવારના સભ્ય કે બાળકને સાથે લાવવાની જરૂર નથી.

ઓનલાઇન: cancerexplained.org/languages/gu/caring-for-someone-with-cancer

cancerexplained.org પરના અંગ્રેજી લેખમાંથી અનુવાદિત. સ્રોત સાથે ચકાસાયેલું સંસ્કરણ અંગ્રેજી સંસ્કરણ છે.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

કોઈ ફેરફાર વિના મફતમાં છાપી, નકલ કરી અને શેર કરી શકાય છે. પરવાનગીની જરૂર નથી. કૃપા કરીને તબીબી સામગ્રીમાં ફેરફાર કરશો નહીં. સંદર્ભ: cancerexplained.org. શૈક્ષણિક માહિતી, તબીબી સલાહ નથી.