કેન્સર ધરાવતી વ્યક્તિને કેવી રીતે સાથ આપવો

કેન્સર ધરાવતી વ્યક્તિને સાથ આપવો એ મોટાભાગે સતત હાજરી અને વ્યવહારુ મદદ વિશે છે, જે તેઓ શું ઇચ્છે છે તે મુજબ હોય. નાનાં, ચોક્કસ કામો — એક ભોજન, ક્યાંક લઈ જવા-મૂકવા, હાલચાલ પૂછતો એક મેસેજ — ઘણીવાર મોટા દેખાડા કરતાં વધુ મહત્ત્વનાં હોય છે.

સરળ સમજૂતી

કેન્સર ધરાવતી વ્યક્તિને સાથ આપવો એટલે સાચા જવાબો હોવા એવું નથી. તે સતત હાજરી અને વ્યવહારુ મદદ વિશે છે, જે તેઓ ખરેખર શું ઇચ્છે છે તે મુજબ હોય. કાળજીનાં નાનાં, ચોક્કસ કામો સામાન્ય રીતે મોટા દેખાડા કરતાં વધુ અર્થ ધરાવે છે.

ભાવનાત્મક સાથ

ઘણીવાર સૌથી કીમતી વાત ફક્ત તેમની સાથે હોવું છે. બધું ઠીક કરવાનો પ્રયાસ કર્યા વિના સાંભળો. ગતિ તેમને નક્કી કરવા દો. તેમને યાદ અપાવો કે તેઓ એકલા નથી. જવાબ આપવાના કોઈ દબાણ વિનાનો 'તમને યાદ કરું છું' જેવો ટૂંકો મેસેજ મુશ્કેલ દિવસને થોડો ઉજળો બનાવી શકે છે.

વ્યવહારુ મદદ

તેમના માથેથી એક ખરું કામ ઉપાડી લેવાથી સાચો બોજ હળવો થાય છે. ચોક્કસ ઓફર સૌથી સારી રીતે કામ કરે છે:

- ભોજન આપી આવવું, અથવા ભોજનનું સમયપત્રક ગોઠવવું.
- એપોઇન્ટમેન્ટ પર લઈ જવા અને પાછા લાવવા.
- બહારનાં કામો, કરિયાણું, કે દવાઓ લઈ આવવી.
- બાળકોની સંભાળ, પાલતુ પ્રાણીની સંભાળ, કે ઘરકામમાં મદદ.

નિયંત્રણ તેમના હાથમાં રહેવા દો

કેન્સર ઘણું નિયંત્રણ છીનવી લે છે, તેથી થોડું પાછું આપવું મદદરૂપ થાય છે. તેમના માટે નિર્ણય લેવાને બદલે વિકલ્પો આપો. તેમના જવાબોનું માન રાખો, 'આજે નહીં' જેવા જવાબનું પણ. સાથ ખુલ્લા હાથ જેવો લાગવો જોઈએ, ક્યારેય દબાણ જેવો નહીં.

વ્યક્તિને આગેવાની લેવા દો — વિકલ્પો આપો અને તેમની પસંદગીઓને અનુસરો.

સંભાળ રાખનારાઓને ભૂલશો નહીં

રોજેરોજ સંભાળ રાખતા લોકો પર ભારે બોજ હોય છે, અને તેમની અવગણના સહેલાઈથી થઈ જાય છે. તેમને ભોજન, થોડો આરામ, કે ફક્ત હાલચાલ પૂછવાની ઓફર કરો. તેનાથી આખા ઘરને ટેકો મળે છે. આ પાનું શૈક્ષણિક માહિતી છે, તબીબી સલાહ નથી. કુટુંબને તેમની કેર ટીમ અને સહાય સેવાઓનો આધાર લેવા પ્રોત્સાહન આપો.

ક્યારે વહેલી મદદ મેળવવી

કોઈની નજીક હોવાથી કદાચ તકલીફ સૌથી પહેલાં તમારા ધ્યાનમાં આવે. રાહ જોવાને બદલે બોલો.

- **જો** વ્યક્તિ પોતાનું જીવન ટૂંકાવવાની વાત કરે, કહે કે તેમના વિના બીજાઓ વધુ સુખી હશે, અથવા પોતાને નુકસાન પહોંચાડવાની યોજના બનાવતી હોય તેવું લાગે, **તો 988 (Suicide and Crisis Lifeline) પર કૉલ કે ટેક્સ્ટ કરો, અથવા 911 પર કૉલ કરો.**
- **જો** તેઓ અચાનક શ્વાસ ન લઈ શકે, છાતીમાં દુખાવો થાય, બેભાન થઈ જાય, આંચકી (ખેંચ) આવે, ગૂંચવાઈ જાય, અથવા જગાડ્યા ન જાગે, **તો 911 પર કૉલ કરો અથવા ઇમરજન્સી વિભાગમાં જાઓ.** જાતે ગાડી ચલાવીને ન જશો.
- **જો** કીમોથેરાપી કે બ્લડ કાઉન્ટ ઘટાડતી બીજી કોઈ પણ સારવાર દરમિયાન તેમનું તાપમાન 100.4°F (38°C) કે તેથી વધુ થાય, **તો તરત જ, દિવસ હોય કે રાત, તેમની કેન્સર ટીમને ફોન કરવામાં તેમને મદદ કરો.** CDC આને તબીબી કટોકટી ગણે છે: તાવ ગંભીર ચેપની એકમાત્ર નિશાની હોઈ શકે છે. જો ટીમ સાથે ઝડપથી વાત ન થઈ શકે, તો તેમને ઇમરજન્સી વિભાગમાં લઈ જાઓ અને તરત જ કહો કે તેઓ કીમોથેરાપી લઈ રહ્યા છે.
- **જો** તેમણે ખાવા-પીવાનું બંધ કરી દીધું હોય, **તો તરત જ તેમની કેર ટીમને કૉલ કરવામાં તેમને મદદ કરો.** કટોકટીમાં 911 પર કૉલ કરો અથવા ઇમરજન્સી રૂમમાં જાઓ.
- **જો** ઉદાસ મન, નિરાશા, કે ભારે ચિંતા બે અઠવાડિયાથી વધુ સમયથી રહી હોય, અથવા તેમણે એપોઇન્ટમેન્ટમાં જવાનું બંધ કરી દીધું હોય, **તો એક-બે દિવસમાં કૉલ કરવા તેમને આગ્રહ કરો.**

એક બીજી વાત: સારવાર, સપ્લિમેન્ટ્સ કે ડાયટ સૂચવશો નહીં. સારા ઇરાદાથી અપાયેલી સલાહ પણ સારવારમાં અડચણ ઊભી કરી શકે છે. તેના બદલે તેમને કેર ટીમ તરફ વાળો.

સ્રોતો

- National Cancer Institute — Support for Caregivers of Cancer Patients (cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support)
- National Cancer Institute — When Someone You Love Is Being Treated for Cancer (cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-is-being-treated)
- CDC — Watch Out for Fever (Preventing Infections in Cancer Patients) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)
- NIMH — Depression (nimh.nih.gov/health/publications/depression)

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: 2026-09-29

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/how-to-support-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.