Kula da Wanda ke Da Kansa

Masu kula da marasa lafiyar kansa na iya zama 'yan uwa ko abokai, kuma kowane hali daban yake. Kulawa na iya nufin taimakawa da ayyukan yau da kullum, kulawar lafiya, tsara kulawa, ko ba da goyon baya na zuci. Abu ne da ya zama ruwan dare a ji ruɗani da damuwa, kuma neman taimako da bayyana yadda kake ji na iya sauƙaƙa ɗaukar nauyin kulawa.

Wannan shafi na duk wanda ke kula da ɗan uwa ko aboki mai kansa ne. Yana bayani kan abin da kulawa ke ƙunsa, jurewa, neman taimako, da kulawa daga nesa.

Abin da kulawa ke nufi

Akwai nau'o'in masu kula da marasa lafiyar kansa daban-daban. Wasu 'yan uwa ne. Wasu kuma abokai ne. Mutane na kabilu da al'adu daban-daban suna ba da kulawa ta hanyarsu. Kowane hali daban yake, kuma babu wata hanya ɗaya da ta fi kowace kyau.

Kulawa na iya haɗawa da:

- taimakawa da ayyukan yau da kullum kamar ziyarar likita ko shirya abinci
- ba da magunguna ko taimakawa da motsa jiki na jinya (physical therapy) ko wasu ayyukan jinya
- taimakawa da ayyukan rayuwa na yau da kullum kamar shiga bandaki ko yin wanka
- tsara kulawa da ayyuka daga nesa ta waya ko imel
- ba da goyon baya na zuci da na ruhaniya

Jure matsayin mai kulawa

Ba da kulawa da goyon baya na iya zama da wahala. Masu kulawa da yawa suna ajiye buƙatunsu da yadda suke ji a gefe domin su mai da hankali kan mai kansar. Wannan yana da wuyar ci gaba da shi a tsawon lokaci. Kuma ba shi da kyau ga lafiyarka. Damuwar na iya shafar jikinka da tunaninka. **Idan ba ka kula da kanka ba, ba za ka iya kula da wasu ba.**

Kana iya samun kanka a sabon matsayin kulawa wanda ya fi na da tsanani. Hakan na faruwa ko kana ƙarami ko babba. Wasu yanayi na gama-gari suna yawan maimaituwa. Wanda kake so na iya jin daɗin kulawar mijinsa ko matarsa ko abokin zamansa kawai. Mai kulawa na iya kasancewa yana haɗa kula da yara da aiki. Iyaye na iya samun wahalar karɓar taimako daga ɗansu babba. Abu ne da ya zama ruwan dare sosai a ji ruɗani da damuwa. Idan za ka iya, bayyana wa wasu yadda kake ji. Shiga ƙungiyar tallafi, ko nemi taimako daga mai ba da shawara (counselor).

Neman taimako

Masu kulawa da yawa idan suka waiwaya baya sukan ce sun ɗauki nauyi fiye da kima. Wasu kuma suna fatan da sun nemi taimako da wuri. Ka duba da gaskiya abin da za ka iya da wanda ba za ka iya ba. Waɗanne abubuwa kake so ka yi da kanka? Waɗanne za ka iya miƙawa wasu ko ku raba?

Ga ayyukan da wasu za su iya taimakawa da su:

- ayyukan gida kamar dafa abinci, share-share, sayayya, ko aikin harabar gida
- kula da yara ko ɗauko su
- kai wanda kake so wurin ganin likita ko ɗauko magunguna
- zama mutumin da ake tuntuɓa domin sanar da sauran mutane halin da ake ciki

Samun taimako don kanka na iya taimaka wa wanda kake so ma. Kana iya kasancewa cikin ƙoshin lafiya. Kuma shi ma zai iya rage jin laifi kan duk abin da kake yi. Shafukan yanar gizo kamar SignUpGenius ko Lotsa Helping Hands na iya taimakawa wajen tsara buƙatu da ayyuka.

Jerin abubuwan yi masu amfani ga mai kulawa

Wani lokaci tambayar ba "menene kulawa?" ba ce, sai dai "me ya kamata in yi a gaba?" A wannan lokaci, fara da jagororin aiki kan ranar chemo, amincin magani a gida, wanda ya ƙi karɓar taimako, gajiyar mai kulawa (burnout), da tsara ganin likita daga nesa.

Lokacin da wasu ba sa taimakawa

Idan wani yana da kansa, abokai da 'yan uwa da yawa suna zuwa su taimaka. Amma wasu mutane ba za su iya taimakawa ba. Dalilan na gama-gari ne. Wataƙila suna fama da nasu matsalolin. Wataƙila ba su da lokaci. Wataƙila suna tsoron kansa, ko sun taɓa samun mummunan abu game da ita. Wataƙila sun yarda da nisantar kai. Wataƙila ba su gane yadda abubuwa suka yi wuya ba. Ko kuma suna jin kunya saboda ba su san abin da za su ce ba.

Idan wani ba ya ba da taimakon da kake buƙata, kana da zaɓi biyu. Za ka iya magana da shi ka bayyana buƙatunka. Ko kuma ka ƙyale. Idan dangantakar tana da muhimmanci, faɗa masa yadda kake ji na iya hana ɓacin rai ya taru.

Fahimtar kansar

Fahimtar halin lafiyar wanda kake so na iya taimaka maka ka ji ƙarin kwarin gwiwa da iko. Wataƙila kana son ƙarin sani kan nau'in kansarsa da matakinta. Wataƙila kana son sanin abin da za a yi tsammani a lokacin jiyya. Wato gwaje-gwaje da hanyoyin da za a yi, da illolin da za su iya biyo baya.

Kulawa daga nesa

Yana iya zama da wahala ka kasance nesa da wanda kake so mai kansa. Duk da haka, za ka iya ba da goyon baya daga nesa. Za ka iya zama mai warware matsaloli kuma mai tsara kulawa.

- Kulla dangantaka da ɗaya ko biyu daga cikin manyan mambobin tawagar kula da lafiya, kamar ma'aikaciyar jinya, ma'aikacin jin daɗin jama'a (social worker), ko mai ilmantar da marasa lafiya.
- Yi jerin mutanen da ke zaune kusa da wanda kake so waɗanda za ka iya kira dare ko rana.
- Raba lambobin waya na gida, na aiki, da na hannu da adiresoshin imel da tawagar kulawa da masu taimako na yankin.
- Bincika masu ziyara na sa-kai, kulawar rana ga manya (adult day care), ko kai abinci a yankin.
- Tattara da tsara muhimman takardu, kuma ajiye muhimman bayanai a wuri ɗaya.
- Yi amfani da waya, imel, da kayan bidiyo kamar Zoom ko FaceTime, ko shafukan yanar gizo kamar Caring Bridge da Lotsa Helping Hands, don ci gaba da sadarwa.

Idan ka yi tafiya don ziyara, ba wa kanka lokaci ka huta bayan haka. Masu kulawa daga nesa da yawa sun ce ba sa ware isasshen lokacin murmurewa.

Lokacin da za a nemi taimako da wuri

Wani ɓangare na aikin shi ne sanin waɗanne canje-canje ne ba za su iya jira har zuwa ganin likita na gaba ba.

- **Kira 911 ko je sashen gaggawa na asibiti idan** wanda kake kula da shi yana fama da numfashi, ba za a iya tashe shi daga barci ba, ya yi farfaɗiya (seizure), ko yana zubar jini wanda matsi mai ƙarfi ba ya tsayarwa. Kumburin fuska, leɓe ko harshe kwatsam tare da kurajen ƙaiƙayi (hives) ko numfashi mai husi (wheezing) shi ma gaggawa ne, a cewar MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/000844.htm). Kada ka tuƙa mota da kanka.
- **Zafin jiki na 100.4 °F (38 °C) ko fiye, ko sanyi mai girgiza jiki, gaggawa ne a lokacin jiyya.** Kira lambar oncology ta awa 24 nan take, a kowane lokaci. Idan babu wanda ya amsa, kai shi sashen gaggawa na asibiti ka faɗa cewa yana karɓar maganin kansa. Ga wanda ke karɓar chemotherapy, CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) ta kira wannan zafin gaggawa ta lafiya kuma ta ce a kira likita nan da nan. Zazzaɓi na iya zama alama ɗaya tilo ta kamuwa da cuta (infection), kuma kamuwa da cuta na iya yin barazana ga rai. Wannan ba kiran da za a jira gari ya waye ba ne.
- **Kira tawagar kulawa nan take, a kowane lokaci, idan** ka ga sabon ja, kumburi ko ƙurji a kusa da port ko bututun catheter, ko gyambon baki da ke hana shi sha, ko, idan yana karɓar chemotherapy, amai ko gudawa da ba sa tsayawa. Kada ka jira zazzaɓi. CDC ta lissafa ja ko kumburi a port, sabbin gyambon baki, amai da gudawa cikin alamun kamuwa da cuta da ya kamata a kira game da su nan take (CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/symptoms.html)). NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) ta ce kamuwa da cuta na buƙatar kulawar gaggawa.
- **Kira tawagar kulawa a ranar nan idan** ba ya karɓar chemotherapy kuma yana da amai ko gudawa da ba sa tsayawa.

- **Kira tawagar kulawa cikin kwana ɗaya ko biyu idan** yana ci da sha ƙasa da yadda yake yi a da sosai, tafiyarsa ta zama marar tabbas (yana tangaɗi), ko wata illa da aka gaya muku za a yi tsammani tana ƙara tsananta a fili maimakon ta lafa.

An dogara ne da wata amintacciyar majiya

Wannan fassara ce mai sauƙin fahimta ta bayanan ilimi da aka dogara da National Cancer Institute. Don Allah karanta asalin majiyar domin samun cikakkun bayanai na zamani. Don ilimi kawai ne — ba shawarar likita ba ce. Kullum ka yi magana da tawagar kula da lafiyarka.

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

An sabunta: 2026-09-30

Kana da haƙƙin samun mai fassara kyauta. Asibitoci da asibitocin shan magani (clinics) a Amurka waɗanda ke karɓar kuɗin tallafi daga gwamnatin tarayya dole ne su samar maka da ƙwararren mai fassara ba tare da ka biya ko sisi ba. Kana iya neman mai fassara a wurin karɓar baƙi ko kafin lokacin ganin likitanka. Ba dole ba ne ka kawo ɗan uwa ko yaro ya yi maka fassara.

A intanet: cancerexplained.org/languages/ha/caring-for-someone-with-cancer

An fassara daga maƙalar Turanci da ke cancerexplained.org. Sigar Turanci ce aka duba da majiyar.

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.

Kyauta ne a buga, a kwafa, a raba ba tare da an canza komai ba. Ba a buƙatar izini. Don Allah kada a canza bayanan lafiyar. Majiya: cancerexplained.org. Bayanan ilimi ne, ba shawarar likita ba.