कर्करोग असलेल्या व्यक्तीची काळजी घेणे

कर्करोग असलेल्या व्यक्तींची काळजी घेणारे कुटुंबीय किंवा मित्र असू शकतात, आणि प्रत्येक परिस्थिती वेगळी असते. काळजी घेणे म्हणजे रोजच्या कामांत, वैद्यकीय काळजीत, काळजीचे समन्वय करण्यात मदत करणे किंवा भावनिक आधार देणे असू शकते. गोंधळल्यासारखे आणि तणावग्रस्त वाटणे सामान्य आहे, आणि मदत मागितल्याने व आपल्या भावना व्यक्त केल्याने काळजी घेणे सांभाळणे सोपे होऊ शकते.

हे पान कर्करोग असलेल्या कुटुंबातील व्यक्तीची किंवा मित्राची काळजी घेणाऱ्या प्रत्येकासाठी आहे. काळजी घेण्यात काय काय येते, त्याला कसे सामोरे जावे, मदत कशी मागावी आणि दूरून काळजी कशी घ्यावी, हे यात आहे.

काळजी घेणे म्हणजे काय

कर्करोग असलेल्या व्यक्तींची काळजी घेणारे वेगवेगळ्या प्रकारचे असतात. काही कुटुंबीय असतात. काही मित्र असतात. वेगवेगळ्या वंशांचे आणि संस्कृतींचे लोक आपापल्या पद्धतीने काळजी घेतात. प्रत्येक परिस्थिती वेगळी असते, आणि सर्वोत्तम ठरेल अशी एकच पद्धत नसते.

काळजी घेण्यात पुढील गोष्टींचा समावेश असू शकतो:

- डॉक्टरांकडे जाणे किंवा जेवण बनवणे अशा दैनंदिन कामांत मदत करणे
- औषधे देणे किंवा फिजिकल थेरपी किंवा इतर वैद्यकीय कामांत मदत करणे
- बाथरूम वापरणे किंवा अंघोळ करणे अशा रोजच्या जगण्यातील कामांत मदत करणे
- फोन किंवा ईमेलद्वारे दूरून काळजी आणि सेवांचे समन्वय करणे
- भावनिक आणि आध्यात्मिक आधार देणे

काळजी घेणाऱ्याच्या भूमिकेला सामोरे जाणे

काळजी आणि आधार देणे कठीण असू शकते. अनेक काळजी घेणारे कर्करोग असलेल्या व्यक्तीवर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी स्वतःच्या गरजा आणि भावना बाजूला ठेवतात. हे दीर्घकाळ चालू ठेवणे कठीण असते. ते तुमच्या आरोग्यासाठीही चांगले नाही. तणावाचा तुमच्यावर शारीरिक आणि मानसिक परिणाम होऊ शकतो. **तुम्ही स्वतःची काळजी घेतली नाही, तर तुम्ही इतरांची काळजी घेऊ शकणार नाही.**

तुम्ही स्वतःला पूर्वीपेक्षा अधिक जड वाटणाऱ्या, नव्या काळजी घेण्याच्या भूमिकेत पाहू शकता. तुम्ही तरुण असा किंवा वयस्कर, असे घडते. काही सामान्य परिस्थिती पुन्हा पुन्हा येतात. तुमच्या प्रिय व्यक्तीला फक्त पती/पत्नी किंवा जोडीदाराने काळजी घेतलेलीच सोयीची वाटू शकते. काळजी घेणारी व्यक्ती मुले आणि नोकरी यांचा समतोल साधत असू शकते. एखाद्या पालकाला आपल्या प्रौढ मुलाकडून मदत स्वीकारणे कठीण जाऊ शकते. गोंधळल्यासारखे आणि तणावग्रस्त वाटणे खूप सामान्य आहे. शक्य असल्यास, तुमच्या भावना इतरांना सांगा. सपोर्ट ग्रुपमध्ये सामील व्हा, किंवा समुपदेशकाची मदत घ्या.

मदत मागणे

अनेक काळजी घेणारे मागे वळून पाहताना म्हणतात की त्यांनी खूप जास्त जबाबदारी घेतली. काहींना वाटते की त्यांनी लवकर मदत मागायला हवी होती. तुम्ही काय करू शकता आणि काय करू शकत नाही याकडे प्रामाणिकपणे पाहा. कोणत्या गोष्टी तुम्हाला स्वतः करायच्या आहेत? कोणत्या गोष्टी तुम्ही दुसऱ्याकडे सोपवू शकता किंवा वाटून घेऊ शकता?

इतर लोक मदत करू शकतील अशी कामे:

- स्वयंपाक, स्वच्छता, खरेदी किंवा बागकाम अशी घरकामे
- मुलांची काळजी घेणे किंवा त्यांना घेऊन येणे
- तुमच्या प्रिय व्यक्तीला अपॉइंटमेंटसाठी गाडीने नेणे किंवा औषधे आणणे
- इतरांना माहिती देत राहण्यासाठी संपर्क व्यक्ती बनणे

स्वतःसाठी मदत घेतल्याने तुमच्या प्रिय व्यक्तीलाही मदत होऊ शकते. तुम्ही अधिक निरोगी राहू शकता. आणि तुम्ही करत असलेल्या सगळ्या गोष्टींबद्दल त्यांना कमी अपराधी वाटू शकते. SignUpGenius किंवा Lotsa Helping Hands सारख्या वेबसाइट्स विनंत्या आणि कामे व्यवस्थित लावण्यास मदत करू शकतात.

काळजी घेणाऱ्यांसाठी व्यावहारिक चेकलिस्ट

कधीकधी प्रश्न "काळजी घेणे म्हणजे काय?" हा नसतो, तर "मी पुढे काय करू?" हा असतो. अशा वेळी या व्यावहारिक मार्गदर्शकांपासून सुरुवात करा: केमोचा दिवस, घरी औषधांची सुरक्षितता, मदत नाकारणारी व्यक्ती, काळजी घेणाऱ्याचा थकवा (burnout), आणि दूरून अपॉइंटमेंटचे समन्वय.

काही लोक मदत करत नाहीत तेव्हा

एखाद्याला कर्करोग झाल्यावर अनेक मित्र आणि कुटुंबीय पुढे येतात. पण काही लोक मदत करू शकत नाहीत. त्याची कारणे सामान्य असतात. ते स्वतःच्या समस्यांना तोंड देत असू शकतात. त्यांच्याकडे वेळ नसू शकतो. त्यांना कर्करोगाची भीती वाटत असू शकते, किंवा त्याचा त्यांना वाईट अनुभव आलेला असू शकतो. ते अंतर राखण्यावर विश्वास ठेवत असू शकतात. परिस्थिती किती कठीण आहे हे त्यांच्या लक्षात येत नसेल. किंवा काय बोलावे हे न कळल्यामुळे त्यांना अवघडल्यासारखे वाटत असेल.

कोणी तुम्हाला हवी असलेली मदत देत नसेल, तर तुमच्यापुढे दोन पर्याय आहेत. तुम्ही त्यांच्याशी बोलून तुमच्या गरजा समजावून सांगू शकता. किंवा तुम्ही ते सोडून देऊ शकता. ते नाते महत्त्वाचे असेल, तर तुम्हाला कसे वाटते हे त्यांना सांगितल्याने मनात कटुता साचणे थांबू शकते.

कर्करोग समजून घेणे

तुमच्या प्रिय व्यक्तीची वैद्यकीय परिस्थिती समजून घेतल्याने तुम्हाला अधिक आत्मविश्वास आणि परिस्थितीवर अधिक नियंत्रण वाटू शकते. त्यांच्या कर्करोगाचा प्रकार आणि टप्पा याबद्दल तुम्हाला अधिक जाणून घ्यायचे असेल. उपचारांदरम्यान काय अपेक्षित आहे हे तुम्हाला जाणून घ्यायचे असेल. म्हणजे कोणत्या चाचण्या आणि प्रक्रिया केल्या जातील, आणि त्यानंतर कोणते दुष्परिणाम होऊ शकतात.

दूरून काळजी घेणे

कर्करोग असलेल्या प्रिय व्यक्तीपासून दूर असणे कठीण असू शकते. तरीही तुम्ही दूरून आधार देऊ शकता. तुम्ही समस्या सोडवणारे आणि काळजीचे समन्वयक बनू शकता.

- आरोग्य सेवा टीममधील एक किंवा दोन महत्त्वाच्या व्यक्तींशी, जसे नर्स, सामाजिक कार्यकर्ता किंवा रुग्ण-शिक्षक, संबंध प्रस्थापित करा.
- तुमच्या प्रिय व्यक्तीजवळ राहणाऱ्या आणि ज्यांना तुम्ही दिवसा किंवा रात्री कॉल करू शकाल अशा लोकांची यादी तयार करा.
- घरचे, कामाचे आणि मोबाईल क्रमांक आणि ईमेल केअर टीम आणि स्थानिक मदतनीसांना द्या.
- त्या भागातील स्वयंसेवक भेट देणारे, प्रौढांसाठी डे-केअर किंवा जेवण पोहोचवण्याच्या सेवा शोधा.
- महत्त्वाची कागदपत्रे गोळा करून व्यवस्थित लावा, आणि महत्त्वाची माहिती एकाच ठिकाणी ठेवा.
- संपर्कात राहण्यासाठी फोन, ईमेल आणि Zoom किंवा FaceTime सारखी व्हिडिओ साधने, किंवा Caring Bridge आणि Lotsa Helping Hands सारख्या वेबसाइट्स वापरा.

तुम्ही भेटायला प्रवास करत असाल, तर नंतर स्वतःला विश्रांतीसाठी वेळ द्या. दूरून काळजी घेणारे अनेक जण म्हणतात की ते पुरेसा विश्रांतीचा वेळ ठेवत नाहीत.

लवकर मदत केव्हा घ्यावी

कोणते बदल पुढच्या अपॉइंटमेंटपर्यंत थांबू शकत नाहीत हे ओळखणे हाही या कामाचा एक भाग आहे.

- **911 वर कॉल करा किंवा आपत्कालीन विभागात जा, जर** तुम्ही काळजी घेत असलेल्या व्यक्तीला श्वास घेण्यासाठी धडपड करावी लागत असेल, ती जागी होत नसेल, तिला झटका (seizure) आला असेल, किंवा घट्ट दाब देऊनही रक्तस्राव थांबत नसेल. MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/000844.htm) नुसार, चेहरा, ओठ किंवा जीभ अचानक सुजणे आणि त्यासोबत अंगावर पित्त उठणे किंवा घरघर होणे हीदेखील आणीबाणी आहे. स्वतः गाडी चालवत जाऊ नका.
- **उपचारांदरम्यान 100.4 °F (38 °C) किंवा त्याहून जास्त तापमान, किंवा थरथर कापणारी थंडी, ही आणीबाणी आहे.** 24 तास चालणाऱ्या ऑन्कोलॉजी क्रमांकावर कोणत्याही वेळी लगेच कॉल करा. कोणी उत्तर दिले नाही, तर त्यांना आपत्कालीन विभागात घेऊन जा आणि ते कर्करोगाचे उपचार घेत आहेत हे सांगा. केमोथेरपी घेणाऱ्या व्यक्तीसाठी CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) या तापमानाला वैद्यकीय आणीबाणी म्हणते आणि डॉक्टरांना ताबडतोब कॉल करायला सांगते. ताप हे संसर्गाचे एकमेव लक्षण असू शकते, आणि संसर्ग जीवघेणा ठरू शकतो. हा सकाळपर्यंत थांबण्याचा कॉल नाही.
- **काळजी टीमला ताबडतोब, कोणत्याही वेळी कॉल करा, जर** तुम्हाला पोर्ट किंवा कॅथेटर लाईनभोवती नवीन लालसरपणा, सूज किंवा पू दिसत असेल, किंवा तोंडात अशा जखमा असतील ज्यांमुळे ते पिणे बंद करतात, किंवा, ते केमोथेरपी घेत असल्यास, न थांबणारी उलटी किंवा जुलाब. तापाची वाट पाहू नका. पोर्टवरील लालसरपणा किंवा सूज, तोंडातील नव्या जखमा, उलटी आणि जुलाब ही CDC ने ताबडतोब कॉल करण्याजोगी संसर्गाची लक्षणे म्हणून दिली आहेत (CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/symptoms.html)). NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) म्हणते की संसर्गांना तातडीच्या उपचारांची गरज असते.
- **काळजी टीमला त्याच दिवशी कॉल करा, जर** ते केमोथेरपी घेत नसतील आणि त्यांना न थांबणारी उलटी किंवा जुलाब होत असतील.
- **काळजी टीमला एक-दोन दिवसांत कॉल करा, जर** ते पूर्वीपेक्षा खूप कमी खात-पीत असतील, चालताना अस्थिर झाले असतील, किंवा अपेक्षित आहे असे सांगितलेला एखादा दुष्परिणाम कमी होण्याऐवजी स्पष्टपणे वाढत असेल.

विश्वसनीय स्रोतावर आधारित

हा National Cancer Institute वर आधारित शैक्षणिक माहितीचा सोप्या भाषेतील अनुवाद आहे. संपूर्ण आणि अद्ययावत माहितीसाठी कृपया मूळ स्रोत वाचा. केवळ शैक्षणिक माहिती — वैद्यकीय सल्ला नाही. नेहमी तुमच्या स्वतःच्या काळजी टीमशी बोला.

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

अद्यतनित: 2026-09-30

तुम्हाला मोफत दुभाषी मिळण्याचा अधिकार आहे. अमेरिकेतील (युनायटेड स्टेट्स) ज्या रुग्णालयांना आणि दवाखान्यांना फेडरल निधी मिळतो, त्यांनी तुम्हाला कोणताही खर्च न घेता पात्र दुभाषी उपलब्ध करून देणे बंधनकारक आहे. तुम्ही स्वागतकक्षात किंवा तुमच्या भेटीपूर्वी दुभाष्याची मागणी करू शकता. तुमच्यासाठी भाषांतर करण्यासाठी कुटुंबातील सदस्य किंवा मुलाला सोबत आणण्याची गरज नाही.

ऑनलाइन: cancerexplained.org/languages/mr/caring-for-someone-with-cancer

cancerexplained.org वरील इंग्रजी लेखातून अनुवादित. स्रोताशी पडताळलेली आवृत्ती इंग्रजी आवृत्ती आहे.

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.

कोणताही बदल न करता मोफत छापू, प्रत काढू आणि शेअर करू शकता. परवानगीची आवश्यकता नाही. कृपया वैद्यकीय मजकुरात बदल करू नका. संदर्भ: cancerexplained.org. शैक्षणिक माहिती, वैद्यकीय सल्ला नाही.