कर्करोग असलेल्या व्यक्तीला आधार कसा द्यावा

कर्करोग असलेल्या व्यक्तीला आधार देणे म्हणजे मुख्यतः सतत सोबत असणे आणि व्यावहारिक मदत करणे, आणि तेही त्यांना जे हवे आहे त्यानुसार. मोठ्या गोष्टींपेक्षा छोट्या, नेमक्या कृती — एक जेवण, गाडीतून नेणे, विचारपूस करणारा एक मेसेज — अनेकदा जास्त महत्त्वाच्या ठरतात.

सोपी माहिती

कर्करोग असलेल्या व्यक्तीला आधार देणे म्हणजे सगळी योग्य उत्तरे माहीत असणे नव्हे. ते म्हणजे सतत सोबत असणे आणि व्यावहारिक मदत करणे, आणि तेही त्यांना प्रत्यक्षात जे हवे आहे त्यानुसार. मोठ्या गोष्टींपेक्षा काळजीच्या छोट्या, नेमक्या कृती सहसा जास्त अर्थपूर्ण ठरतात.

भावनिक आधार

अनेकदा सर्वात मौल्यवान गोष्ट म्हणजे फक्त सोबत असणे. गोष्टी सुधारण्याचा प्रयत्न न करता ऐका. वेग त्यांना ठरवू द्या. ते एकटे नाहीत याची त्यांना आठवण करून द्या. उत्तर देण्याचा कोणताही दबाव नसलेला 'तुझी आठवण येत आहे' असा छोटा मेसेज एखादा कठीण दिवस उजळवू शकतो.

व्यावहारिक मदत

त्यांच्या जबाबदारीतील एखादे खरे काम स्वतः घेतल्याने त्यांचा खरा भार हलका होतो. नेमक्या स्वरूपातील मदतीची तयारी सर्वात उपयोगी ठरते:

- जेवण पोहोचवणे, किंवा जेवणाचे वेळापत्रक लावून देणे.
- अपॉइंटमेंटला ने-आण करणे.
- बाहेरची कामे, किराणा किंवा प्रिस्क्रिप्शनची औषधे आणणे.
- मुलांची काळजी, पाळीव प्राण्यांची काळजी किंवा घरकामात मदत.

नियंत्रण त्यांच्याकडेच राहू द्या

कर्करोगामुळे बरेच नियंत्रण हातातून जाते, त्यामुळे त्यातले काही परत दिल्याने मदत होते. त्यांच्यासाठी निर्णय घेण्याऐवजी पर्याय द्या. त्यांच्या उत्तरांचा, 'आज नको' याचाही, आदर करा. आधार हा मोकळ्या हातासारखा वाटला पाहिजे, कधीच दबावासारखा नाही.

त्या व्यक्तीला पुढाकार घेऊ द्या — पर्याय द्या आणि त्यांच्या निवडींनुसार चला.

काळजी घेणाऱ्यांना विसरू नका

रोजची काळजी घेणाऱ्या लोकांवर मोठा भार असतो, आणि त्यांच्याकडे दुर्लक्ष होणे सोपे असते. त्यांना एखादे जेवण, थोडी विश्रांती, किंवा फक्त विचारपूस करण्याची तयारी दाखवा. त्यामुळे संपूर्ण घराला आधार मिळतो. हे पान शैक्षणिक माहिती आहे, वैद्यकीय सल्ला नाही. कुटुंबाला त्यांच्या केअर टीम आणि सहाय्य सेवांवर विसंबून राहण्यास प्रोत्साहन द्या.

लवकर मदत केव्हा घ्यावी

एखाद्याच्या जवळ असल्यामुळे अडचण तुमच्या लक्षात सर्वात आधी येऊ शकते. वाट पाहण्याऐवजी बोला.

- **988 (Suicide and Crisis Lifeline) वर कॉल किंवा मेसेज करा, किंवा 911 वर कॉल करा, जर** ती व्यक्ती आपले आयुष्य संपवण्याबद्दल बोलत असेल, ती नसल्यास इतरांचे बरे होईल असे म्हणत असेल, किंवा स्वतःला इजा करण्याची योजना करत असल्यासारखी वाटत असेल.
- **911 वर कॉल करा किंवा आपत्कालीन विभागात जा, जर** त्यांना अचानक श्वास घेता येत नसेल, छातीत दुखत असेल, ते बेशुद्ध पडले असतील, त्यांना झटका (seizure) आला असेल, ते गोंधळलेले असतील, किंवा जागे होत नसतील. स्वतः गाडी चालवत जाऊ नका.
- **त्यांना त्यांच्या कर्करोग टीमला ताबडतोब, दिवसा असो वा रात्री, फोन करण्यास मदत करा, जर** केमोथेरपीदरम्यान किंवा रक्तपेशींची संख्या कमी करणाऱ्या इतर कोणत्याही उपचारादरम्यान त्यांचे तापमान 100.4°F (38°C) किंवा त्याहून जास्त असेल. CDC याला वैद्यकीय आणीबाणी मानते: ताप हे गंभीर संसर्गाचे एकमेव लक्षण असू शकते. टीमशी लवकर संपर्क होऊ शकला नाही, तर त्यांना आपत्कालीन विभागात घेऊन जा आणि ते केमोथेरपी घेत आहेत हे लगेच सांगा.
- **त्यांना त्यांच्या केअर टीमला ताबडतोब कॉल करण्यास मदत करा, जर** त्यांनी खाणे किंवा पिणे बंद केले असेल. आणीबाणीत 911 वर कॉल करा किंवा आपत्कालीन विभागात (ER) जा.
- **त्यांना एक-दोन दिवसांत कॉल करण्याचा आग्रह करा, जर** उदास मनःस्थिती, निराशा किंवा तीव्र चिंता दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ टिकली असेल, किंवा त्यांनी अपॉइंटमेंटला जाणे बंद केले असेल.

आणखी एक गोष्ट: उपचार, पूरक औषधे (supplements) किंवा आहार सुचवू नका. चांगल्या हेतूने दिलेला सल्लाही उपचारांमध्ये अडथळा आणू शकतो. त्याऐवजी त्यांना केअर टीमकडेच पाठवा.

स्रोत

- National Cancer Institute — कर्करोग रुग्णांची काळजी घेणाऱ्यांसाठी आधार (cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support)
- National Cancer Institute — तुमच्या प्रिय व्यक्तीवर कर्करोगाचे उपचार सुरू असताना (cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-is-being-treated)
- CDC — तापाकडे लक्ष ठेवा (कर्करोग रुग्णांमध्ये संसर्ग टाळणे) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)
- NIMH — नैराश्य (Depression) (nimh.nih.gov/health/publications/depression)

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: 2026-09-29

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/how-to-support-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.