ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ, ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਭਾਲਣੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪੰਨਾ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਰੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਦੋਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਸਲਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ।

ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣਾ
- ਦੂਰੋਂ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ।**

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਲੱਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਧ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਮ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ (ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ।

ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ

ਕਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲੈ ਲਿਆ ਸੀ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਲਈ ਹੁੰਦੀ। ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਕੁਝ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਫ਼ਾਈ, ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ, ਜਾਂ ਬਗ਼ੀਚੇ/ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਕੰਮ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ
- ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਕੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਹਾਲ ਦੱਸਦੇ ਰਹਿਣਾ

ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਘੱਟ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। SignUpGenius ਜਾਂ Lotsa Helping Hands ਵਰਗੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਉਂਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਚੈੱਕਲਿਸਟਾਂ

ਕਈ ਵਾਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ "ਦੇਖਭਾਲ ਕੀ ਹੈ?" ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਹੁਣ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਾਂ?" ਉਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: ਕੀਮੋ ਵਾਲਾ ਦਿਨ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਥਕਾਵਟ (ਬਰਨਆਊਟ), ਅਤੇ ਦੂਰੋਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ।

ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਤਜਰਬਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਕਿੰਨੇ ਔਖੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੋ ਰਾਹ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸਟੇਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ (ਮਾੜੇ ਅਸਰ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਰੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਰੋਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਨਰਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ (ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਜੂਕੇਟਰ), ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਕਦੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਕੰਮ, ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਦੇ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।
- ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਡੇ-ਕੇਅਰ, ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗ਼ਜ਼ਾਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ, ਈਮੇਲ, ਅਤੇ Zoom ਜਾਂ FaceTime ਵਰਗੇ ਵੀਡੀਓ ਸਾਧਨ, ਜਾਂ Caring Bridge ਅਤੇ Lotsa Helping Hands ਵਰਗੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਦੂਰੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਥਕਾਵਟ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।

ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਇਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

- **911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ ਜੇ** ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਗਾਇਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦਾ, ਉਸਨੂੰ ਦੌਰਾ (ਸੀਜ਼ਰ) ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ। MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/000844.htm) ਅਨੁਸਾਰ, ਚਿਹਰੇ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਜੀਭ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਸੋਜ ਦੇ ਨਾਲ ਛਪਾਕੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਘਰਘਰਾਹਟ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਖ਼ੁਦ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- **ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ 100.4 °F (38 °C) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ, ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ ਵਾਲਾ ਕਾਂਬਾ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ।** 24-ਘੰਟੇ ਵਾਲੇ ਓਨਕੋਲੋਜੀ (ਕੈਂਸਰ) ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਉਡੀਕਣ ਵਾਲੀ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਜੇ** ਤੁਸੀਂ ਪੋਰਟ ਜਾਂ ਕੈਥੀਟਰ ਲਾਈਨ ਦੁਆਲੇ ਨਵੀਂ ਲਾਲੀ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਪੀਕ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਉਹ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ, ਜੇ ਉਹ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। CDC ਪੋਰਟ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਛਾਲੇ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/symptoms.html))। NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ** ਉਹ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ।
- **ਇੱਕ-ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ** ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾ-ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਡਗਮਗਾਉਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਇਹ National Cancer Institute 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ — ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 2026-09-30

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਫੈਡਰਲ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦੇ ਯੋਗ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ: cancerexplained.org/languages/pa/caring-for-someone-with-cancer

cancerexplained.org 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਲੇਖ ਤੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਸੰਸਕਰਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਹੈ।

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.

ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਪੋ, ਕਾਪੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਵਾਲਾ: cancerexplained.org। ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ।