ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਿਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਸੇਧਿਤ। ਛੋਟੇ, ਖਾਸ ਕੰਮ — ਇੱਕ ਭੋਜਨ, ਸਵਾਰੀ, ਜਾਂ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲਾ ਸੁਨੇਹਾ — ਅਕਸਰ ਵੱਡੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸਰਲ ਵਿਆਖਿਆ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਸੇਧਿਤ। ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਛੋਟੇ, ਖਾਸ ਕੰਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁਣੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ 'ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ' ਸੁਨੇਹਾ ਇੱਕ ਔਖੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਕੰਮ ਹਟਾਉਣਾ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਬੋਝ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਠੋਸ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ।
- ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦੀ ਸਵਾਰੀ।
- ਕੰਮ-ਕਾਜ, ਕਰਿਆਨਾ, ਜਾਂ ਨੁਸਖੇ ਲੈਣਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਦਦ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਕੈਂਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਵਾਪਸ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 'ਅੱਜ ਨਹੀਂ' ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੱਥ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਵੀ ਦਬਾਅ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ।

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਿਓ — ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਇੱਕ ਬਰੇਕ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੂਰੇ ਘਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਨਾ ਵਿੱਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੋਲੋ।

- **988 (Suicide and Crisis Lifeline) 'ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ, ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੇ** ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।
- **911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ ਜੇ** ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਗਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਖ਼ੁਦ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ, ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ, ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੇ** ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੁਖ਼ਾਰ 100.4°F (38°C) ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ। CDC ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ: ਬੁਖ਼ਾਰ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੇ** ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਜਾਓ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਜੇ** ਉਦਾਸ ਮਨ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ: ਇਲਾਜ, ਪੂਰਕ, ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਾ ਦਿਓ। ਭਾਵੇਂ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ

- 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)

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: 2026-09-29

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/how-to-support-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।