Opieka nad osobą chorą na raka

Opiekunami osób chorych na raka mogą być członkowie rodziny lub przyjaciele, a każda sytuacja jest inna. Opieka może oznaczać pomoc w codziennych czynnościach, opiekę medyczną, koordynowanie opieki lub wsparcie emocjonalne. To częste, że czujesz się zagubiony lub zagubiona i zestresowany lub zestresowana, a proszenie o pomoc i dzielenie się uczuciami może ułatwić opiekę.

Ta strona jest dla każdego, kto opiekuje się członkiem rodziny lub przyjacielem chorym na raka. Omawia, na czym polega opieka, jak sobie radzić, jak prosić o pomoc i jak opiekować się z daleka.

Co oznacza opieka

Opiekunowie osób chorych na raka bywają różni. Niektórzy to członkowie rodziny. Inni to przyjaciele. Ludzie różnych ras i kultur opiekują się na swój sposób. Każda sytuacja jest inna i nie ma jednego sposobu, który sprawdza się najlepiej.

Opieka może obejmować:

- pomoc w codziennych czynnościach, takich jak wizyty u lekarza lub przygotowywanie posiłków
- podawanie leków albo pomoc przy fizjoterapii lub innych czynnościach medycznych
- pomoc w czynnościach życia codziennego, takich jak korzystanie z toalety czy kąpiel
- koordynowanie opieki i usług na odległość, telefonicznie lub e-mailem
- wsparcie emocjonalne i duchowe

Radzenie sobie z rolą opiekuna

Opieka i wsparcie mogą być trudne. Wielu opiekunów odsuwa na bok własne potrzeby i uczucia, aby skupić się na osobie chorej na raka. Trudno to utrzymać przez dłuższy czas. To także nie jest dobre dla Twojego zdrowia. Stres może wpływać na Ciebie fizycznie i psychicznie. **Jeśli nie zadbasz o siebie, nie będziesz mógł ani mogła zadbać o innych.**

Możesz znaleźć się w nowej roli opiekuna, która wydaje się bardziej wymagająca niż wcześniej. Dzieje się tak niezależnie od tego, czy jesteś młodszy, czy starszy. Pewne sytuacje powtarzają się często. Bliska osoba może czuć się komfortowo tylko wtedy, gdy opiekuje się nią małżonek lub partner. Opiekun może łączyć opiekę z wychowywaniem dzieci i pracą. Rodzicowi może być trudno przyjąć pomoc dorosłego dziecka. To bardzo częste, że czujesz się zagubiony lub zagubiona i zestresowany lub zestresowana. Jeśli możesz, dziel się swoimi uczuciami z innymi. Dołącz do grupy wsparcia albo poszukaj pomocy u doradcy.

Proszenie o pomoc

Wielu opiekunów wspomina, że wzięło na siebie za dużo. Inni żałują, że nie poprosili o pomoc wcześniej. Przyjrzyj się szczerze temu, co możesz, a czego nie możesz zrobić. Które rzeczy chcesz robić sam lub sama? Które możesz przekazać albo się nimi podzielić?

Oto zadania, w których mogą pomóc inni:

- prace domowe, takie jak gotowanie, sprzątanie, zakupy lub prace w ogrodzie
- opieka nad dziećmi albo odbieranie ich
- wożenie bliskiej osoby na wizyty lub odbieranie leków
- bycie osobą kontaktową, która informuje innych na bieżąco

Pomoc dla Ciebie może też pomóc Twojej bliskiej osobie. Możesz dłużej zachować zdrowie. A ona może mieć mniejsze poczucie winy z powodu tego wszystkiego, co robisz. Strony internetowe, takie jak SignUpGenius czy Lotsa Helping Hands, mogą pomóc uporządkować prośby i zadania.

Praktyczne listy kontrolne dla opiekunów

Czasem pytanie brzmi nie „czym jest opieka?", ale „co mam zrobić dalej?". Wtedy zacznij od praktycznych poradników o dniu chemioterapii, bezpieczeństwie leków w domu, osobie, która odmawia pomocy, wypaleniu opiekuna i koordynowaniu wizyt na odległość.

Gdy niektórzy nie pomagają

Gdy ktoś choruje na raka, wielu przyjaciół i członków rodziny wyciąga rękę. Ale niektórzy mogą nie być w stanie pomóc. Powody są powszechne. Mogą zmagać się z własnymi problemami. Mogą nie mieć czasu. Mogą bać się raka albo mieć z nim złe doświadczenia. Mogą wierzyć w trzymanie dystansu. Mogą nie zdawać sobie sprawy, jak trudna jest sytuacja. Albo mogą czuć skrępowanie, bo nie wiedzą, co powiedzieć.

Jeśli ktoś nie daje Ci pomocy, której potrzebujesz, masz dwie możliwości. Możesz z nim porozmawiać i wyjaśnić swoje potrzeby. Albo możesz odpuścić. Jeśli ta relacja jest ważna, powiedzenie mu, co czujesz, może zapobiec narastaniu żalu.

Zrozumienie choroby

Zrozumienie sytuacji medycznej bliskiej osoby może pomóc Ci poczuć się pewniej i mieć większe poczucie kontroli. Możesz chcieć dowiedzieć się więcej o rodzaju i stopniu zaawansowania jej raka. Możesz chcieć wiedzieć, czego się spodziewać podczas leczenia. Chodzi o badania i zabiegi, które będą wykonywane, oraz o działania niepożądane, które mogą po nich wystąpić.

Opieka na odległość

Może być trudno być z dala od bliskiej osoby chorej na raka. Mimo to możesz zapewniać wsparcie na odległość. Możesz być osobą rozwiązującą problemy i koordynatorem opieki.

- Nawiąż relację z jedną lub dwiema kluczowymi osobami z zespołu opieki zdrowotnej, takimi jak pielęgniarka, pracownik socjalny lub edukator pacjentów.
- Sporządź listę osób mieszkających w pobliżu Twojej bliskiej osoby, do których mógłbyś lub mogłabyś zadzwonić w dzień i w nocy.
- Przekaż zespołowi opieki i lokalnym pomocnikom numery telefonów domowych, służbowych i komórkowych oraz adresy e-mail.
- Sprawdź, czy w okolicy są wolontariusze odwiedzający, dzienne domy opieki dla dorosłych lub dostawa posiłków.
- Zbierz i uporządkuj ważne dokumenty oraz trzymaj najważniejsze informacje w jednym miejscu.
- Korzystaj z telefonu, e-maila i narzędzi wideo, takich jak Zoom czy FaceTime, albo ze stron takich jak Caring Bridge i Lotsa Helping Hands, aby utrzymywać kontakt.

Jeśli podróżujesz z wizytą, daj sobie czas na odpoczynek po powrocie. Wielu opiekunów na odległość mówi, że nie zostawia sobie na to wystarczająco dużo czasu.

Kiedy szukać pomocy wcześniej

Częścią tej roli jest wiedza, które zmiany nie mogą czekać do następnej wizyty.

- **Zadzwoń pod numer 911 lub jedź na szpitalny oddział ratunkowy, jeśli** osoba, którą się opiekujesz, z trudem oddycha, nie można jej dobudzić, ma napad drgawek albo krwawienie, którego nie zatrzymuje mocny ucisk. Nagły obrzęk twarzy, warg lub języka razem z pokrzywką lub świszczącym oddechem to także stan nagły, według MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/000844.htm). Nie prowadź samochodu samodzielnie.
- **Temperatura 100,4 °F (38 °C) lub wyższa albo dreszcze z drżeniem to stan nagły w trakcie leczenia.** Natychmiast zadzwoń pod całodobowy (24-godzinny) numer onkologiczny, o każdej porze dnia i nocy. Jeśli nikt nie odbiera, zawieź tę osobę na szpitalny oddział ratunkowy i powiedz, że jest w trakcie leczenia raka. W przypadku osoby w trakcie chemioterapii CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) nazywa taki odczyt nagłym przypadkiem medycznym i zaleca, aby od razu zadzwonić do lekarza. Gorączka może być jedynym objawem zakażenia, a zakażenie może zagrażać życiu. To nie jest telefon, który może poczekać do rana.
- **Natychmiast, o każdej porze dnia i nocy, zadzwoń do zespołu lekarzy, jeśli** zauważysz nowe zaczerwienienie, obrzęk lub ropę wokół portu lub cewnika, owrzodzenia w jamie ustnej, które uniemożliwiają picie, albo, jeśli ta osoba jest w trakcie chemioterapii, wymioty lub biegunkę, które nie ustępują. Nie czekaj, aż pojawi się gorączka. CDC wymienia zaczerwienienie lub obrzęk w miejscu portu, nowe owrzodzenia w jamie ustnej, wymioty i biegunkę wśród objawów zakażenia, z powodu których trzeba od razu dzwonić (CDC (cdc.gov/ca

ncer-preventing-infections/patients/symptoms.html)). NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) podaje, że zakażenia wymagają pilnej pomocy.

- **Zadzwoń do zespołu lekarzy jeszcze tego samego dnia, jeśli** ta osoba nie jest w trakcie chemioterapii i ma wymioty lub biegunkę, które nie ustępują.
- **Zadzwoń do zespołu lekarzy w ciągu jednego lub dwóch dni, jeśli** je i pije znacznie mniej niż wcześniej, zaczęła niepewnie chodzić albo działanie niepożądane, którego miano się spodziewać, wyraźnie się nasila, zamiast słabnąć.

Na podstawie wiarygodnego źródła

To tłumaczenie treści edukacyjnych na prosty język, oparte na źródle: Narodowy Instytut Raka. Aby uzyskać pełne i aktualne informacje, przeczytaj oryginalne źródło. Tylko do celów edukacyjnych — to nie jest porada medyczna. Zawsze rozmawiaj ze swoim zespołem opieki.

Narodowy Instytut Raka: cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support

Zaktualizowano: 2026-09-30

Masz prawo do bezpłatnego tłumacza. Szpitale i przychodnie w Stanach Zjednoczonych, które otrzymują fundusze federalne, muszą zapewnić wykwalifikowanego tłumacza bez żadnych kosztów dla Ciebie. Możesz o niego poprosić w recepcji lub przed wizytą. Nie musisz prosić członka rodziny ani dziecka, aby tłumaczył za Ciebie.

Online: cancerexplained.org/languages/pl/caring-for-someone-with-cancer

Przetłumaczono z angielskiego artykułu na cancerexplained.org. Wersja angielska jest tą, która została sprawdzona ze źródłem.

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.

Można bezpłatnie drukować, kopiować i udostępniać bez zmian. Nie trzeba prosić o pozwolenie. Prosimy nie zmieniać treści medycznych. Źródło: cancerexplained.org. Informacje edukacyjne, nie porada medyczna.