

Jak wspierać osobę chorą na raka

Wspieranie osoby chorej na raka polega głównie na stałej obecności i praktycznej pomocy, kierowanej tym, czego ona chce. Małe, konkretne gesty, takie jak posiłek, podwiezienie czy wiadomość z pytaniem, co słychać, często znaczą więcej niż wielkie gesty.

Wersja w skrócie

Wspieranie osoby chorej na raka nie polega na znajomości właściwych odpowiedzi. Chodzi o stałą obecność i praktyczną pomoc, kierowaną tym, czego ta osoba naprawdę chce. Małe, konkretne gesty troski zwykle znaczą więcej niż wielkie gesty.

Wsparcie emocjonalne

Często najcenniejsze jest po prostu bycie obok. Słuchaj, nie próbując niczego naprawiać. Pozwól, by to ona wyznaczała tempo. Przypominaj, że nie jest sama. Krótka wiadomość „myślę o Tobie”, bez nacisku na odpowiedź, może rozjaśnić trudny dzień.

Praktyczna pomoc

Zdjęcie z niej prawdziwego zadania odciąża ją naprawdę. Najlepiej sprawdzają się konkretne propozycje:

- Przyniesienie posiłku lub ułożenie harmonogramu posiłków.
- Podwożenie na wizyty i z powrotem.
- Zakupy, sprawunki lub odbieranie recept.
- Opieka nad dziećmi lub zwierzętami albo pomoc w domu.

Pozwól jej decydować

Rak odbiera dużo kontroli, więc warto trochę jej oddać. Proponuj wybór zamiast decydować za nią. Szanuj jej odpowiedzi, także „nie dzisiaj”. Wsparcie powinno przypominać otwartą dłoń, nigdy nacisk.

Pozwól, by osoba chora prowadziła. Proponuj możliwości i podążaj za jej wyborami.

Nie zapominaj o opiekunach

Osoby zajmujące się na co dzień opieką dźwigają duży ciężar i łatwo je przeoczyć. Zaproponuj im posiłek, chwilę przerwy albo po prostu zapytaj, jak się mają. To wspiera cały dom. Ta strona ma charakter edukacyjny i nie jest poradą medyczną. Zachęcaj rodzinę, by korzystała z zespołu opieki i usług wsparcia.

Kiedy szukać pomocy wcześniej

Bycie blisko kogoś oznacza, że możesz zauważyć kłopoty jako pierwszy(-a). Reaguj, zamiast czekać.

- **Zadzwoń lub wyślij SMS pod 988 (Suicide and Crisis Lifeline), albo zadzwoń pod 911, jeśli** osoba mówi o odebraniu sobie życia, mówi, że inni byłoby lepiej bez niej, lub wydaje się planować zrobienie sobie krzywdy.
- **Zadzwoń pod 911 lub jedź na oddział ratunkowy (ER), jeśli** nagle nie może oddychać, ma ból w klatce piersiowej, mdleje, ma drgawki, jest splątana lub nie można jej obudzić. Nie wieź jej sam(-a) samochodem.
- **Pomóż jej zadzwonić do zespołu onkologicznego natychmiast, o każdej porze dnia i nocy, jeśli** ma temperaturę 100,4°F (38°C) lub wyższą podczas chemioterapii lub innego leczenia obniżającego liczbę komórek krwi. CDC traktuje to jako nagły przypadek medyczny: gorączka może być jedynym objawem poważnej infekcji. Jeśli nie można szybko skontaktować się z zespołem, zawieź ją na oddział ratunkowy i od razu powiedz, że jest w trakcie chemioterapii.
- **Pomóż jej zadzwonić do zespołu opieki natychmiast, jeśli** przestała jeść lub pić. W nagłych przypadkach zadzwoń pod 911 lub jedź na oddział ratunkowy (ER).
- **Zachęć ją, by zadzwoniła w ciągu jednego lub dwóch dni, jeśli** obniżony nastrój, poczucie beznadziei lub silny lęk trwają dłużej niż dwa tygodnie albo przestała chodzić na wizyty.

Jeszcze jedno: nie sugeruj leczenia, suplementów ani diet. Nawet dobrze zamierzone rady mogą zakłócić leczenie. Zamiast tego odsyłaj do zespołu opieki.

Źródła

- [National Cancer Institute — Support for Caregivers of Cancer Patients](https://cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support) (cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support)
- [National Cancer Institute — When Someone You Love Is Being Treated for Cancer](https://cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-is-being-treated) (cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-is-being-treated)
- [CDC — Watch Out for Fever \(Preventing Infections in Cancer Patients\)](https://cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)
- [NIMH — Depression](https://nimh.nih.gov/health/publications/depression) (nimh.nih.gov/health/publications/depression)

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: 2026-09-29

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/how-to-support-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.