క్యాన్సర్ ఉన్న వ్యక్తిని సంరక్షించడం

క్యాన్సర్ ఉన్నవారిని సంరక్షించేవారు కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు కావచ్చు, మరియు ప్రతి పరిస్థితి వేరుగా ఉంటుంది. సంరక్షణ అంటే రోజువారీ పనులలో సహాయం చేయడం, వైద్య సంరక్షణ, సంరక్షణను సమన్వయం చేయడం, లేదా భావోద్వేగ మద్దతు ఇవ్వడం కావచ్చు. గందరగోళంగా, ఒత్తిడిగా అనిపించడం సాధారణం, మరియు సహాయం అడగడం, మీ భావాలను పంచుకోవడం సంరక్షణను నిర్వహించడాన్ని సులభం చేయగలవు.

ఈ పేజీ క్యాన్సర్ ఉన్న కుటుంబ సభ్యుడిని లేదా స్నేహితుడిని సంరక్షిస్తున్న ఎవరికైనా. సంరక్షణలో ఏమి ఉంటుంది, తట్టుకోవడం, సహాయం అడగడం, మరియు దూరం నుండి సంరక్షణ గురించి ఇది వివరిస్తుంది.

సంరక్షణ అంటే ఏమిటి

క్యాన్సర్ ఉన్నవారికి వేర్వేరు రకాల సంరక్షకులు ఉంటారు. కొందరు కుటుంబ సభ్యులు. మరికొందరు స్నేహితులు. వేర్వేరు జాతులు మరియు సంస్కృతులకు చెందిన వ్యక్తులు తమదైన రీతిలో సంరక్షణ ఇస్తారు. ప్రతి పరిస్థితి వేరుగా ఉంటుంది, మరియు అన్నిటికంటే బాగా పనిచేసే ఒకే ఒక మార్గం అంటూ లేదు.

సంరక్షణలో ఇవి ఉండవచ్చు:

- డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లడం లేదా ఆహారం తయారుచేయడం వంటి రోజువారీ కార్యకలాపాలలో సహాయం చేయడం
- మందులు ఇవ్వడం లేదా ఫిజికల్ థెరపీ లేదా ఇతర వైద్య పనులలో సహాయం చేయడం
- బాత్‌రూమ్ ఉపయోగించడం లేదా స్నానం చేయడం వంటి రోజువారీ జీవన పనులలో సహాయం చేయడం
- ఫోన్ లేదా ఈమెయిల్ ద్వారా దూరం నుండి సంరక్షణ మరియు సేవలను సమన్వయం చేయడం
- భావోద్వేగ మరియు ఆధ్యాత్మిక మద్దతు ఇవ్వడం

సంరక్షకుడి పాత్రను తట్టుకోవడం

సంరక్షణ మరియు మద్దతు ఇవ్వడం కష్టంగా ఉండవచ్చు. చాలా మంది సంరక్షకులు క్యాన్సర్ ఉన్న వ్యక్తిపై దృష్టి పెట్టడానికి తమ సొంత అవసరాలను మరియు భావాలను పక్కన పెడతారు. ఎక్కువ కాలం అలా కొనసాగించడం కష్టం. అది మీ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది కాదు. ఒత్తిడి మిమ్మల్ని శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ప్రభావితం చేయగలదు. **మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోకపోతే, మీరు ఇతరులను జాగ్రత్తగా చూసుకోలేరు.**

మీరు ఇదివరకటి కంటే తీవ్రంగా అనిపించే కొత్త సంరక్షణ పాత్రలో ఉండవచ్చు. మీరు చిన్నవారైనా పెద్దవారైనా ఇది జరుగుతుంది. కొన్ని సాధారణ పరిస్థితులు మళ్లీ మళ్లీ ఎదురవుతాయి. ప్రియమైన వ్యక్తి తమ భార్య/భర్త లేదా భాగస్వామి సంరక్షిస్తేనే సౌకర్యంగా భావించవచ్చు. ఒక సంరక్షకుడు పిల్లలను మరియు ఉద్యోగాన్ని కూడా సమతుల్యం చేసుకుంటూ ఉండవచ్చు. ఒక తల్లి లేదా తండ్రి పెద్దవాడైన తమ బిడ్డ నుండి సహాయం స్వీకరించడానికి ఇబ్బంది పడవచ్చు. గందరగోళంగా, ఒత్తిడిగా అనిపించడం చాలా సాధారణం. వీలైతే, మీ భావాలను ఇతరులతో పంచుకోండి. ఒక సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి, లేదా కౌన్సెలర్ సహాయం తీసుకోండి.

సహాయం అడగడం

చాలా మంది సంరక్షకులు వెనక్కి తిరిగి చూసుకుని, తాము చాలా ఎక్కువ భారం తీసుకున్నామని చెబుతారు. మరికొందరు ఇంకా ముందే సహాయం అడిగి ఉంటే బాగుండేదని అనుకుంటారు. మీరు ఏమి చేయగలరో, ఏమి చేయలేరో నిజాయితీగా చూసుకోండి. ఏ పనులు మీరే చేయాలనుకుంటున్నారు? ఏవి ఇతరులకు అప్పగించవచ్చు లేదా పంచుకోవచ్చు?

ఇతరులు సహాయం చేయగల పనులు ఇవి:

- వంట, శుభ్రపరచడం, షాపింగ్, లేదా తోట పని వంటి ఇంటి పనులు
- పిల్లలను చూసుకోవడం లేదా వారిని తీసుకురావడం
- మీ ప్రియమైన వ్యక్తిని అపాయింట్‌మెంట్‌లకు తీసుకెళ్లడం లేదా మందులు తీసుకురావడం
- ఇతరులకు సమాచారం అందించే సంప్రదింపు వ్యక్తిగా ఉండటం

మీ కోసం సహాయం పొందడం మీ ప్రియమైన వ్యక్తికి కూడా సహాయపడగలదు. మీరు మరింత ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. మరియు మీరు చేస్తున్నదంతా చూసి వారు తక్కువ అపరాధభావం అనుభవించవచ్చు. SignUpGenius లేదా Lotsa Helping Hands వంటి వెబ్‌సైట్‌లు అభ్యర్థనలను మరియు పనులను వ్యవస్థీకరించడానికి సహాయపడగలవు.

సంరక్షకుల కోసం ఆచరణాత్మక చెక్‌లిస్ట్‌లు

కొన్నిసార్లు ప్రశ్న "సంరక్షణ అంటే ఏమిటి?" కాదు, "నేను తర్వాత ఏమి చేయాలి?" అప్పుడు ఈ ఆచరణాత్మక గైడ్‌లతో మొదలుపెట్టండి: కీమో రోజు, ఇంట్లో మందుల భద్రత, సహాయాన్ని నిరాకరించే వ్యక్తి, సంరక్షకుల అలసట (బర్న్‌అవుట్), మరియు దూరం నుండి అపాయింట్‌మెంట్‌ల సమన్వయం.

కొందరు సహాయం చేయనప్పుడు

ఎవరికైనా క్యాన్సర్ వచ్చినప్పుడు, చాలా మంది స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు ముందుకు వస్తారు. కానీ కొందరు సహాయం చేయలేకపోవచ్చు. కారణాలు సాధారణమైనవే. వారు తమ సొంత సమస్యలతో పోరాడుతూ ఉండవచ్చు. వారికి సమయం లేకపోవచ్చు. వారు క్యాన్సర్ అంటే భయపడవచ్చు, లేదా దానితో చెడు అనుభవం ఉండి ఉండవచ్చు. దూరంగా ఉండటమే మంచిదని వారు నమ్మవచ్చు. పరిస్థితులు ఎంత కష్టంగా ఉన్నాయో వారు గ్రహించకపోవచ్చు. లేదా ఏమి మాట్లాడాలో తెలియక వారు ఇబ్బందిగా భావించవచ్చు.

ఎవరైనా మీకు అవసరమైన సహాయం ఇవ్వకపోతే, మీకు రెండు దారులు ఉన్నాయి. మీరు వారితో మాట్లాడి మీ అవసరాలను వివరించవచ్చు. లేదా దానిని వదిలేయవచ్చు. ఆ సంబంధం ముఖ్యమైనదైతే, మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో వారికి చెప్పడం వల్ల మనసులో కోపం పేరుకుపోకుండా ఆపవచ్చు.

క్యాన్సర్‌ను అర్థం చేసుకోవడం

మీ ప్రియమైన వ్యక్తి వైద్య పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం వల్ల మీరు మరింత ఆత్మవిశ్వాసంతో, పరిస్థితి మీ అదుపులో ఉన్నట్లు భావించవచ్చు. వారి క్యాన్సర్ రకం మరియు స్టేజ్ గురించి మీరు మరింత తెలుసుకోవాలనుకోవచ్చు. చికిత్స సమయంలో ఏమి ఆశించాలో తెలుసుకోవాలనుకోవచ్చు. అంటే చేయబోయే పరీక్షలు మరియు ప్రక్రియలు, మరియు తర్వాత రాగల దుష్ప్రభావాలు.

దూరం నుండి సంరక్షణ

క్యాన్సర్ ఉన్న ప్రియమైన వ్యక్తికి దూరంగా ఉండటం కష్టంగా ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, మీరు దూరం నుండి కూడా మద్దతు ఇవ్వవచ్చు. మీరు సమస్యలను పరిష్కరించేవారిగా మరియు సంరక్షణ సమన్వయకర్తగా ఉండవచ్చు.

- నర్సు, సోషల్ వర్కర్, లేదా పేషెంట్ ఎడ్యుకేటర్ వంటి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందంలోని ఒకరిద్దరు ముఖ్య సభ్యులతో సంబంధం ఏర్పరచుకోండి.
- మీ ప్రియమైన వ్యక్తికి దగ్గరలో నివసించే, పగలు లేదా రాత్రి ఎప్పుడైనా మీరు కాల్ చేయగల వ్యక్తుల జాబితాను తయారుచేయండి.
- ఇంటి, ఆఫీసు, మరియు సెల్ నంబర్‌లను మరియు ఈమెయిల్‌లను సంరక్షణ బృందంతో మరియు స్థానిక సహాయకులతో పంచుకోండి.
- ఆ ప్రాంతంలో వాలంటీర్ సందర్శకులు, పెద్దల డే కేర్, లేదా భోజనం డెలివరీ సేవల గురించి తెలుసుకోండి.
- ముఖ్యమైన కాగితాలను సేకరించి క్రమబద్ధీకరించండి, మరియు కీలకమైన సమాచారాన్ని ఒకే చోట ఉంచండి.
- సంబంధంలో ఉండటానికి ఫోన్, ఈమెయిల్, మరియు Zoom లేదా FaceTime వంటి వీడియో సాధనాలను, లేదా Caring Bridge మరియు Lotsa Helping Hands వంటి వెబ్‌సైట్‌లను ఉపయోగించండి.

మీరు చూడటానికి ప్రయాణించి వెళ్తే, తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మీకు సమయం ఇచ్చుకోండి. దూరం నుండి సంరక్షించే చాలా మంది, కోలుకోవడానికి తగినంత సమయం ప్లాన్ చేసుకోవడం లేదని చెబుతారు.

త్వరగా సహాయం ఎప్పుడు పొందాలి

తదుపరి అపాయింట్‌మెంట్ వరకు ఏ మార్పులు వేచి ఉండలేవో తెలుసుకోవడం కూడా ఈ బాధ్యతలో భాగమే.

- **911కి కాల్ చేయండి లేదా అత్యవసర విభాగానికి వెళ్లండి, ఒకవేళ** మీరు సంరక్షిస్తున్న వ్యక్తి ఊపిరి తీసుకోవడానికి కష్టపడుతుంటే, నిద్ర లేపినా లేవకపోతే, ఫిట్స్ (మూర్ఛ) వస్తే, లేదా గట్టిగా నొక్కిపట్టినా ఆగని రక్తస్రావం ఉంటే. దద్దుర్లు లేదా ఊపిరిలో గురక శబ్దంతో పాటు ముఖం, పెదవులు లేదా నాలుక అకస్మాత్తుగా వాచిపోవడం కూడా అత్యవసర పరిస్థితే అని MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/000844.htm) చెబుతుంది. మీరే వాహనం నడుపుకుంటూ వెళ్లకండి.
- **చికిత్స సమయంలో 100.4 °F (38 °C) లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత, లేదా వణికించే చలి ఒక అత్యవసర పరిస్థితి.** 24-గంటల ఆంకాలజీ నంబర్‌కు వెంటనే, ఏ సమయంలోనైనా కాల్ చేయండి. ఎవరూ సమాధానం ఇవ్వకపోతే, వారిని అత్యవసర విభాగానికి తీసుకెళ్లి, వారు క్యాన్సర్ చికిత్స తీసుకుంటున్నారని చెప్పండి. కీమోథెరపీ తీసుకుంటున్నవారికి ఈ ఉష్ణోగ్రత ఒక వైద్య అత్యవసర పరిస్థితి అని, వెంటనే డాక్టర్‌కు కాల్ చేయాలని CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) చెబుతుంది. జ్వరం మాత్రమే ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ఏకైక సంకేతం కావచ్చు, మరియు ఇన్ఫెక్షన్ ప్రాణాంతకం కావచ్చు. ఇది ఉదయం వరకు వేచి ఉండే కాల్ కాదు.
- **వెంటనే, ఏ సమయంలోనైనా సంరక్షణ బృందానికి కాల్ చేయండి, ఒకవేళ** పోర్ట్ లేదా క్యాథెటర్ లైన్ చుట్టూ కొత్తగా ఎరుపు, వాపు లేదా చీము కనిపిస్తే, లేదా తాగలేనంతగా నోటిలో పుండ్లు ఉంటే, లేదా వారు కీమోథెరపీ తీసుకుంటుంటే, తగ్గని వాంతులు లేదా విరేచనాలు ఉంటే. జ్వరం వచ్చే వరకు వేచి ఉండకండి. వెంటనే కాల్ చేయవలసిన ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలలో పోర్ట్ వద్ద ఎరుపు లేదా వాపు, కొత్త నోటి పుండ్లు, వాంతులు మరియు విరేచనాలను CDC పేర్కొంటుంది (CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/symptoms.html)). ఇన్ఫెక్షన్‌లకు అత్యవసర సంరక్షణ అవసరమని NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) చెబుతుంది.
- **అదే రోజు సంరక్షణ బృందానికి కాల్ చేయండి, ఒకవేళ** వారు కీమోథెరపీ తీసుకోకుండా, తగ్గని వాంతులు లేదా విరేచనాలు ఉంటే.
- **ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లోపు సంరక్షణ బృందానికి కాల్ చేయండి, ఒకవేళ** వారు ఇదివరకటి కంటే చాలా తక్కువగా తింటూ, తాగుతూ ఉంటే, నడిచేటప్పుడు తడబడుతుంటే, లేదా వస్తుందని మీకు చెప్పిన ఒక దుష్ప్రభావం తగ్గకుండా స్పష్టంగా ఎక్కువవుతుంటే.

విశ్వసనీయ మూలం ఆధారంగా

ఇది National Cancer Institute ఆధారంగా రూపొందించిన విద్యా సమాచారానికి సరళమైన భాషలో అనువాదం. పూర్తి, తాజా సమాచారం కోసం దయచేసి అసలు మూలాన్ని చదవండి. ఇది విద్య కోసం మాత్రమే — వైద్య సలహా కాదు. ఎల్లప్పుడూ మీ సొంత సంరక్షణ బృందంతో మాట్లాడండి.

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

నవీకరించబడింది: 2026-09-30

ఉచితంగా దుబాసీని పొందే హక్కు మీకు ఉంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఫెడరల్ నిధులు పొందే ఆసుపత్రులు మరియు క్లినిక్‌లు మీకు ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా అర్హత కలిగిన దుబాసీని తప్పనిసరిగా అందించాలి. మీరు రిసెప్షన్ వద్ద లేదా మీ అపాయింట్‌మెంట్‌కు ముందు దుబాసీ కోసం అడగవచ్చు. మీ కోసం అనువదించడానికి కుటుంబ సభ్యుడిని లేదా పిల్లవాడిని తీసుకురావాల్సిన అవసరం లేదు.

ఆన్‌లైన్‌లో: cancerexplained.org/languages/te/caring-for-someone-with-cancer

cancerexplained.orgలోని ఆంగ్ల వ్యాసం నుండి అనువదించబడింది. మూలంతో సరిచూసినది ఆంగ్ల సంస్కరణే.

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.

ఎలాంటి మార్పు లేకుండా ఉచితంగా ముద్రించవచ్చు, కాపీ చేయవచ్చు, పంచుకోవచ్చు. అనుమతి అవసరం లేదు. దయచేసి వైద్య సమాచారాన్ని మార్చవద్దు. మూలం: cancerexplained.org. ఇది విద్యా సమాచారం, వైద్య సలహా కాదు.