การดูแลผู้ป่วยมะเร็ง

ผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งอาจเป็นครอบครัวหรือเพื่อน และแต่ละสถานการณ์ก็แตกต่างกัน การดูแลอาจหมายถึงการช่วยงานในชีวิตประจำวัน การดูแลทางการแพทย์ การประสานงานการดูแล หรือการให้กำลังใจทางอารมณ์ เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกสับสนและเครียด และการขอความช่วยเหลือและการพูดถึงความรู้สึกของตัวเองจะช่วยให้รับมือกับการดูแลได้ง่ายขึ้น

หน้านี้เขียนสำหรับทุกคนที่กำลังดูแลสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนที่เป็นมะเร็ง โดยอธิบายว่าการดูแลประกอบด้วยอะไรบ้าง การรับมือ การขอความช่วยเหลือ และการดูแลจากระยะไกล

ความหมายของการดูแล

ผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งมีหลายแบบ บางคนเป็นสมาชิกในครอบครัว บางคนเป็นเพื่อน ผู้คนจากเชื้อชาติและวัฒนธรรมที่ต่างกันก็ดูแลในแบบของตัวเอง แต่ละสถานการณ์แตกต่างกัน และไม่มีวิธีใดวิธีเดียวที่ดีที่สุด

การดูแลอาจรวมถึง

- ช่วยทำกิจกรรมในแต่ละวัน เช่น พาไปพบแพทย์หรือเตรียมอาหาร
- ให้ยา หรือช่วยเรื่องกายภาพบำบัดหรืองานทางคลินิกอื่น ๆ
- ช่วยกิจวัตรประจำวัน เช่น การเข้าห้องน้ำหรือการอาบน้ำ
- ประสานงานการดูแลและบริการจากระยะไกลทางโทรศัพท์หรืออีเมล
- ให้กำลังใจทางอารมณ์และทางจิตวิญญาณ

การรับมือกับบทบาทผู้ดูแล

การดูแลและให้กำลังใจอาจเป็นเรื่องยาก ผู้ดูแลหลายคนเก็บความต้องการและความรู้สึกของตัวเองไว้ก่อน เพื่อทุ่มเทให้กับผู้ป่วยมะเร็ง ซึ่งทำแบบนี้ไปนาน ๆ ได้ยาก และยังไม่ดีต่อสุขภาพของคุณด้วย ความเครียดอาจส่งผลต่อทั้งร่างกายและจิตใจของคุณ **ถ้าคุณไม่ดูแลตัวเอง คุณก็จะดูแลคนอื่นไม่ได้**

คุณอาจพบว่าตัวเองอยู่ในบทบาทผู้ดูแลแบบใหม่ที่หนักกว่าเดิม ซึ่งเกิดขึ้นได้ไม่ว่าคุณจะอายุน้อยหรืออายุมาก มีบางสถานการณ์ที่พบซ้ำแล้วซ้ำเล่า คนที่คุณรักอาจสบายใจที่จะให้คู่สมรสหรือคู่ชีวิตดูแลเท่านั้น ผู้ดูแลอาจต้องแบ่งเวลาระหว่างลูกกับงาน พ่อหรือแม่อาจรับความช่วยเหลือจากลูกที่โตแล้วได้ยาก เป็นเรื่องปกติมากที่จะรู้สึกสับสนและเครียด ถ้าทำได้ ให้เล่าความรู้สึกของคุณให้คนอื่นฟัง เข้าร่วมกลุ่มสนับสนุน หรือขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา

การขอความช่วยเหลือ

ผู้ดูแลหลายคนมองย้อนกลับไปแล้วบอกว่าตัวเองรับภาระไว้มากเกินไป บางคนก็อยากให้ตัวเองขอความช่วยเหลือเร็วกว่านี้ ลองมองอย่างตรงไปตรงมาว่าคุณทำอะไรได้และทำอะไรไม่ได้ มีเรื่องไหนที่คุณอยากทำเอง และเรื่องไหนที่คุณส่งต่อหรือแบ่งให้คนอื่นช่วยได้

งานที่คนอื่นช่วยได้ เช่น

- งานบ้าน เช่น ทำอาหาร ทำความสะอาด ซื้อของ หรือทำสวน
- ดูแลเด็ก ๆ หรือไปรับเด็ก ๆ
- ขับรถพาคนที่คุณรักไปตามนัด หรือไปรับยา
- เป็นคนกลางคอยแจ้งข่าวให้คนอื่น ๆ ทราบ

การหาคนมาช่วยคุณก็ช่วยคนที่คุณรักได้ด้วย คุณอาจมีสุขภาพดีขึ้น และเขาอาจรู้สึกผิดน้อยลงกับทุกอย่างที่คุณทำให้ เว็บไซต์อย่าง SignUpGenius หรือ Lotsa Helping Hands ช่วยจัดระเบียบคำขอและงานต่าง ๆ ได้

รายการตรวจสอบที่ใช้ได้จริงสำหรับผู้ดูแล

บางครั้งคำถามไม่ใช่ "การดูแลคืออะไร" แต่เป็น "ฉันควรทำอะไรต่อ" ในกรณีนั้นให้เริ่มจากคู่มือที่ใช้ได้จริงเรื่อง วันให้เคมีบำบัด ความปลอดภัยในการใช้ยาที่บ้าน เมื่อผู้ป่วยปฏิเสธความช่วยเหลือ ภาวะหมดไฟของผู้ดูแล และ การประสานงานนัดหมายจากระยะไกล

เมื่อบางคนไม่ช่วย

เมื่อมีใครสักคนเป็นมะเร็ง เพื่อนและครอบครัวหลายคนจะยื่นมือเข้ามาช่วย แต่บางคนอาจช่วยไม่ได้ ด้วยเหตุผลที่พบได้บ่อย เขาอาจกำลังรับมือกับปัญหาของตัวเอง เขาอาจไม่มีเวลา เขาอาจกลัวมะเร็ง หรือเคยมีประสบการณ์ไม่ดีกับมะเร็ง เขาอาจเชื่อว่าควรรักษาระยะห่าง เขาอาจไม่รู้ว่าสถานการณ์ยากแค่ไหน หรือเขาอาจรู้สึกอึดอัดเพราะไม่รู้จะพูดอะไร

ถ้ามีคนไม่ได้ช่วยในแบบที่คุณต้องการ คุณมีทางเลือกสองทาง คุณอาจคุยกับเขาและอธิบายว่าคุณต้องการอะไร หรือคุณอาจปล่อยวาง ถ้าความสัมพันธ์นั้นสำคัญ การบอกให้เขารู้ว่าคุณรู้สึกอย่างไรจะช่วยไม่ให้ความขุ่นเคืองสะสม

การทำความเข้าใจเรื่องมะเร็ง

การเข้าใจสถานการณ์ทางการแพทย์ของคนที่คุณรักจะช่วยให้คุณมั่นใจขึ้นและรู้สึกควบคุมสถานการณ์ได้มากขึ้น คุณอาจอยากรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับชนิดและระยะของมะเร็งของเขา คุณอาจอยากรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นระหว่างการรักษา ซึ่งหมายถึงการตรวจและหัตถการที่จะทำ และผลข้างเคียงที่อาจตามมา

การดูแลจากระยะไกล

การอยู่ห่างจากคนที่คุณรักซึ่งเป็นมะเร็งอาจเป็นเรื่องยาก ถึงอย่างนั้น คุณก็ยังให้การสนับสนุนจากระยะไกลได้ คุณเป็นคนช่วยแก้ปัญหาและเป็นผู้ประสานงานการดูแลได้

- สร้างความสัมพันธ์กับคนสำคัญในทีมดูแลสุขภาพหนึ่งหรือสองคน เช่น พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ หรือผู้ให้ความรู้แก่ผู้ป่วย
- ทำรายชื่อคนที่อยู่ใกล้คนที่คุณรัก ซึ่งคุณโทรหาได้ทั้งกลางวันและกลางคืน
- ให้เบอร์โทรศัพท์บ้าน ที่ทำงาน และมือถือ รวมทั้งอีเมล กับทีมดูแลและผู้ช่วยในพื้นที่
- หาข้อมูลเรื่องอาสาสมัครเยี่ยมบ้าน ศูนย์ดูแลผู้ใหญ่ช่วงกลางวัน หรือบริการส่งอาหารในพื้นที่
- รวบรวมและจัดระเบียบเอกสารสำคัญ และเก็บข้อมูลสำคัญไว้ในที่เดียว
- ใช้โทรศัพท์ อีเมล และเครื่องมือวิดีโอ เช่น Zoom หรือ FaceTime หรือเว็บไซต์อย่าง Caring Bridge และ Lotsa Helping Hands เพื่อติดต่อกันอยู่เสมอ

ถ้าคุณเดินทางไปเยี่ยม ให้เวลาตัวเองได้พักหลังจากนั้น ผู้ดูแลจากระยะไกลหลายคนบอกว่าพวกเขาไม่ได้เผื่อเวลาพักฟื้นไว้มากพอ

เมื่อใดควรขอความช่วยเหลือโดยเร็ว

ส่วนหนึ่งของงานผู้ดูแลคือการรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงใดรอจนถึงนัดครั้งหน้าไม่ได้

- **โทร 911 หรือไปห้องฉุกเฉิน หาก** คนที่คุณดูแลหายใจลำบาก ปลุกไม่ตื่น มีอาการชัก หรือมีเลือดออกที่กดแน่น ๆ แล้วไม่หยุด อาการบวมขึ้นทันทีที่ใบหน้า ริมฝีปาก หรือลิ้น ร่วมกับลมพิษหรือหายใจมีเสียงหวีด ก็เป็นเหตุฉุกเฉินเช่นกัน ตามข้อมูลของ MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/000844.htm) อย่าขับรถไปเอง
- **อุณหภูมิ 100.4 °F (38 °C) ขึ้นไป หรือหนาวสั่น เป็นเหตุฉุกเฉินระหว่างการรักษา** ให้โทรหาหมายเลขด้านมะเร็งที่ติดต่อได้ตลอด 24 ชั่วโมงทันที ไม่ว่าจะเป็นเวลาใด ถ้าไม่มีใครรับสาย ให้พาเขาไปห้องฉุกเฉินและบอกว่าเขากำลังรับการรักษามะเร็ง สำหรับผู้ที่ได้รับเคมีบำบัด CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) ถือว่าอุณหภูมิเท่านี้เป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ และบอกให้โทรหาแพทย์ทันที ไข้อาจเป็นสัญญาณเดียวของการติดเชื้อ และการติดเชื้ออาจเป็นอันตรายถึงชีวิต นี่ไม่ใช่เรื่องที่จะรอโทรตอนเช้า
- **โทรหาทีมดูแลทันที ไม่ว่าจะเป็นเวลาใด หาก** คุณเห็นรอยแดง บวม หรือหนองที่เพิ่งเกิดขึ้นรอบพอร์ตหรือสายสวน หรือมีแผลในปากจนเขาดื่มน้ำไม่ได้ หรือถ้าเขากำลังได้รับเคมีบำบัด มีอาเจียนหรือท้องเสียที่ไม่ทุเลา ไม่ต้องรอให้มีไข้ CDC ระบุว่ารอยแดงหรืออาการบวมที่พอร์ต แผลในปากที่เพิ่งเกิดขึ้น อาเจียน และท้องเสีย เป็นสัญญาณของการติดเชื้อที่ต้องโทรแจ้งทันที (CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/symptoms.html)) NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) ระบุว่าการติดเชื้อต้องได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วน
- **โทรหาทีมดูแลภายในวันเดียวกัน หาก** เขาไม่ได้รับเคมีบำบัด และมีอาเจียนหรือท้องเสียที่ไม่ทุเลา
- **โทรหาทีมดูแลภายในหนึ่งถึงสองวัน หาก** เขากินและดื่มน้อยกว่าเดิมมาก เดินไม่มั่นคง หรือผลข้างเคียงที่แพทย์บอกไว้ล่วงหน้ากำลังแย่ลงอย่างชัดเจนแทนที่จะดีขึ้น

อ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

นี่คือคำแปลภาษาที่เข้าใจง่ายของเนื้อหาเพื่อการศึกษาซึ่งอ้างอิงจาก National Cancer Institute กรุณาอ่านแหล่งข้อมูลต้นฉบับเพื่อข้อมูลที่ครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน ข้อมูลนี้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ควรปรึกษาทีมดูแลสุขภาพของคุณเสมอ

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

อัปเดตล่าสุด: 2026-09-30

คุณมีสิทธิ์ได้รับล่ามฟรี โรงพยาบาลและคลินิกในสหรัฐอเมริกาที่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาลกลางต้องจัดหาล่ามที่มีคุณสมบัติให้คุณโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย คุณสามารถขอได้ที่แผนกต้อนรับหรือก่อนวันนัดหมาย คุณไม่จำเป็นต้องพาสมาชิกในครอบครัวหรือเด็กมาแปลให้

ออนไลน์: cancerexplained.org/languages/th/caring-for-someone-with-cancer

แปลจากบทความภาษาอังกฤษบน cancerexplained.org ฉบับภาษาอังกฤษคือฉบับที่ได้ตรวจสอบกับแหล่งที่มาแล้ว

ข้อมูลเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ระบบบรรณาธิการที่ใช้ AI ช่วยจัดทำหน้านี้ ไม่มีผู้ตรวจทานทางการแพทย์ที่ระบุชื่อตรวจสอบเนื้อหานี้ เว้นแต่จะมีระบุไว้

พิมพ์ ทำสำเนา และแบ่งปันได้ฟรีโดยไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ต้องขออนุญาต โปรดอย่าแก้ไขเนื้อหาทางการแพทย์ อ้างอิง: cancerexplained.org เป็นข้อมูลเพื่อการศึกษา ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์