Pag-aalaga sa Taong May Kanser

Ang mga tagapag-alaga ng mga taong may kanser ay maaaring pamilya o kaibigan, at magkakaiba ang bawat sitwasyon. Ang pag-aalaga ay maaaring pagtulong sa pang-araw-araw na gawain, medikal na pangangalaga, pag-uugnay ng pangangalaga, o pagbibigay ng emosyonal na suporta. Karaniwan lang ang makaramdam ng pagkalito at stress, at ang paghingi ng tulong at pagbabahagi ng inyong nararamdaman ay maaaring gawing mas madaling pamahalaan ang pag-aalaga.

Ang pahinang ito ay para sa sinumang nag-aalaga sa kapamilya o kaibigang may kanser. Tinatalakay nito kung ano ang kasama sa pag-aalaga, ang pagharap dito, ang paghingi ng tulong, at ang pag-aalaga mula sa malayo.

Ano ang ibig sabihin ng pag-aalaga

May iba't ibang uri ng tagapag-alaga (caregiver) para sa mga taong may kanser. Ang ilan ay miyembro ng pamilya. Ang iba ay mga kaibigan. Ang mga tao mula sa iba't ibang lahi at kultura ay nag-aalaga sa kani-kanilang paraan. Magkakaiba ang bawat sitwasyon, at walang iisang paraan na pinakamainam.

Ang pag-aalaga ay maaaring kabilangan ng:

- pagtulong sa mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pagpunta sa doktor o paghahanda ng pagkain
- pagbibigay ng mga gamot o pagtulong sa physical therapy o iba pang klinikal na gawain
- pagtulong sa mga pang-araw-araw na pangangailangan tulad ng paggamit ng banyo o pagligo
- pag-uugnay ng pangangalaga at mga serbisyo mula sa malayo sa pamamagitan ng telepono o email
- pagbibigay ng emosyonal at espirituwal na suporta

Pagharap sa papel ng tagapag-alaga

Maaaring maging mahirap ang pagbibigay ng pangangalaga at suporta. Maraming tagapag-alaga ang isinasantabi ang sarili nilang mga pangangailangan at damdamin para tumutok sa taong may kanser. Mahirap itong panatilihin sa paglipas ng panahon. Hindi rin ito mabuti para sa inyong kalusugan. Ang stress ay maaaring makaapekto sa inyo sa katawan at isipan. **Kung hindi ninyo aalagaan ang inyong sarili, hindi ninyo maaalagaan ang iba.**

Maaaring matagpuan ninyo ang sarili sa isang bagong papel ng pag-aalaga na mas mabigat kaysa dati. Nangyayari ito bata man kayo o may edad na. May ilang karaniwang sitwasyong paulit-ulit na lumilitaw. Ang isang mahal sa buhay ay maaaring komportable lamang kapag asawa o partner ang nag-aalaga sa kaniya. Ang isang tagapag-alaga ay maaaring pinagsasabay ang mga anak at trabaho. Ang isang magulang ay maaaring nahihirapang tanggapin ang tulong mula sa anak na nasa hustong gulang na. Karaniwang-karaniwan ang makaramdam ng pagkalito at stress. Kung kaya ninyo, ibahagi ang inyong nararamdaman sa iba. Sumali sa isang support group, o humingi ng tulong sa isang counselor.

Paghingi ng tulong

Maraming tagapag-alaga ang nagsasabi, kapag binalikan nila, na masyado nilang pinasan ang lahat. Ang iba naman ay nagnanais na sana mas maaga silang humingi ng tulong. Tingnan nang tapat kung ano ang kaya at hindi ninyo kayang gawin. Alin ang gusto ninyong gawin mismo? Alin ang maaaring ipaubaya o ibahagi sa iba?

Narito ang mga gawaing maaaring matulungan ng iba:

- mga gawaing-bahay tulad ng pagluluto, paglilinis, pamimili, o pag-aayos ng bakuran
- pag-aalaga sa mga bata o pagsundo sa kanila
- paghahatid sa inyong mahal sa buhay sa mga appointment o pagkuha ng mga gamot
- pagiging contact person para panatilihing updated ang iba

Ang paghingi ng tulong para sa inyong sarili ay makakatulong din sa inyong mahal sa buhay. Maaari kayong manatiling mas malusog. At maaaring mabawasan ang kanilang guilt sa lahat ng ginagawa ninyo. Ang mga website tulad ng SignUpGenius o Lotsa Helping Hands ay makakatulong sa pag-oorganisa ng mga kahilingan at gawain.

Mga praktikal na checklist para sa tagapag-alaga

Minsan ang tanong ay hindi "ano ang pag-aalaga?" kundi "ano ang dapat kong gawin ngayon?" Kung ganoon, magsimula sa mga praktikal na gabay para sa araw ng chemo, ligtas na paggamit ng gamot sa bahay, taong tumatanggi sa tulong, pagkaubos ng lakas ng tagapag-alaga (burnout), at pag-uugnay ng mga appointment mula sa malayo.

Kapag may mga taong hindi tumutulong

Kapag may kanser ang isang tao, maraming kaibigan at pamilya ang lumalapit. Ngunit may ilang tao na maaaring hindi makatulong. Karaniwan ang mga dahilan. Maaaring hinaharap nila ang sarili nilang mga problema. Maaaring kulang sila sa oras. Maaaring takot sila sa kanser, o may masamang karanasan dito. Maaaring naniniwala silang mas mabuting lumayo. Maaaring hindi nila alam kung gaano kahirap ang sitwasyon. O maaaring naiilang sila dahil hindi nila alam ang sasabihin.

Kung may taong hindi nagbibigay ng tulong na kailangan ninyo, may dalawa kayong pagpipilian. Maaari ninyo silang kausapin at ipaliwanag ang inyong mga pangangailangan. O maaari na lang ninyo itong palampasin. Kung mahalaga ang relasyon, ang pagsasabi sa kanila ng inyong nararamdaman ay makakapigil sa pamumuo ng sama ng loob.

Pag-unawa sa kanser

Ang pag-unawa sa medikal na sitwasyon ng inyong mahal sa buhay ay makakatulong para makaramdam kayo ng mas malaking kumpiyansa at kontrol. Maaaring gusto ninyong malaman pa ang tungkol sa uri at stage ng kanilang kanser. Maaaring gusto ninyong malaman kung ano ang aasahan sa panahon ng gamutan. Ibig sabihin, ang mga pagsusuri at procedure na gagawin, at ang mga side effect na maaaring kasunod nito.

Pag-aalaga mula sa malayo

Mahirap ang malayo sa mahal sa buhay na may kanser. Gayunpaman, maaari pa rin kayong magbigay ng suporta mula sa malayo. Maaari kayong maging problem-solver at tagapag-ugnay ng pangangalaga.

- Bumuo ng relasyon sa isa o dalawang pangunahing miyembro ng healthcare team, tulad ng nurse, social worker, o patient educator.
- Gumawa ng listahan ng mga taong nakatira malapit sa inyong mahal sa buhay na maaari ninyong tawagan araw man o gabi.
- Ibahagi ang mga numero ng telepono sa bahay, trabaho, at cellphone pati ang mga email sa care team at sa mga lokal na tumutulong.
- Alamin ang tungkol sa mga volunteer visitor, adult day care, o serbisyo ng paghahatid ng pagkain sa lugar.
- Ipunin at ayusin ang mahahalagang dokumento, at itago sa iisang lugar ang mahahalagang impormasyon.
- Gumamit ng telepono, email, at mga video tool tulad ng Zoom o FaceTime, o mga website tulad ng Caring Bridge at Lotsa Helping Hands, para manatiling konektado.

Kung bibiyahe kayo para bumisita, bigyan ang inyong sarili ng oras para magpahinga pagkatapos. Maraming tagapag-alaga mula sa malayo ang nagsasabing hindi sila naglalaan ng sapat na oras para makabawi.

Kailan humingi ng tulong nang mas maaga

Bahagi ng tungkulin ninyo ang malaman kung aling mga pagbabago ang hindi maaaring hintayin hanggang sa susunod na appointment.

- **Tumawag sa 911 o pumunta sa emergency department kung** nahihirapang huminga ang inyong inaalagaan, hindi siya magising, nagka-seizure siya, o may pagdurugong hindi mapigilan ng matibay na pagdiin. Ang biglaang pamamaga ng mukha, labi, o dila na may

kasamang pantal o paghuni sa paghinga (wheezing) ay emergency din, ayon sa MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/000844.htm). Huwag kayo mismo ang magmaneho.

- **Ang temperaturang 100.4 °F (38 °C) o mas mataas, o ang panginginig sa ginaw, ay emergency habang nagpapagamot.** Tawagan kaagad ang 24-oras na numero ng oncology, anuman ang oras. Kung walang sumasagot, dalhin siya sa emergency department at sabihing siya ay nagpapagamot sa kanser. Para sa taong nasa chemotherapy, tinatawag ng CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) na medical emergency ang ganitong temperatura at sinasabing tawagan agad ang doktor. Maaaring ang lagnat lamang ang tanging palatandaan ng impeksyon, at ang impeksyon ay maaaring makamatay. Hindi ito tawag na dapat ipagpaliban hanggang umaga.
- **Tawagan kaagad ang care team, anuman ang oras, kung** may makita kayong bagong pamumula, pamamaga, o nana sa paligid ng port o catheter line, o mga sugat sa bibig na pumipigil sa kaniyang uminom, o, kung siya ay nasa chemotherapy, pagsusuka o pagtatae na ayaw humupa. Huwag nang hintayin ang lagnat. Inililista ng CDC ang pamumula o pamamaga sa port, mga bagong sugat sa bibig, pagsusuka, at pagtatae bilang mga palatandaan ng impeksyon na dapat itawag kaagad (CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/symptoms.html)). Sinasabi ng NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) na ang mga impeksyon ay nangangailangan ng agarang pangangalaga.
- **Tawagan ang care team sa parehong araw kung** hindi siya nasa chemotherapy at may pagsusuka o pagtatae na ayaw humupa.
- **Tawagan ang care team sa loob ng isa o dalawang araw kung** mas kaunti na nang malaki ang kaniyang kinakain at iniinom kaysa dati, naging hindi na matatag ang kaniyang paglalakad, o malinaw na lumalala sa halip na humupa ang isang side effect na sinabing aasahan ninyo.

Batay sa isang mapagkakatiwalaang sanggunian

Ito ay isang salin sa simpleng wika ng nilalamang pang-edukasyon na batay sa Pambansang Instituto ng Kanser ng Estados Unidos (NCI). Pakibasa ang orihinal na sanggunian para sa kumpleto at pinakabagong impormasyon. Pang-edukasyon lamang — hindi ito payong medikal. Palaging kausapin ang inyong care team.

Pambansang Instituto ng Kanser ng Estados Unidos (NCI): cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support

Huling na-update: 2026-09-30

May karapatan kang humingi ng libreng interpreter. Ang mga ospital at klinika sa Estados Unidos na tumatanggap ng pondong pederal ay kailangang magbigay ng kwalipikadong interpreter nang walang bayad. Maaari kang humiling nito sa reception o bago ang iyong appointment. Hindi mo kailangang magsama ng kapamilya o bata para magsalin para sa iyo.

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

Isinalin mula sa artikulong Ingles sa cancerexplained.org. Ang bersyong Ingles ang siyang sinuri laban sa pinagmulan.

Impormasyong pang-edukasyon lamang, hindi medikal na payo. Tumulong ang isang editorial system na may tulong ng AI sa paghahanda ng pahinang ito. Walang pinangalanang medical reviewer ang nag-review nito maliban kung may nakalista.

Libreng i-print, kopyahin at ibahagi nang walang binabago. Hindi kailangan ng pahintulot. Pakiusap, huwag baguhin ang nilalamang medikal. Sanggunian: cancerexplained.org. Impormasyong pang-edukasyon, hindi payong medikal.