Chăm sóc người mắc ung thư

Người chăm sóc bệnh nhân ung thư có thể là người thân hoặc bạn bè, và mỗi hoàn cảnh đều khác nhau. Việc chăm sóc có thể là giúp làm các việc hằng ngày, chăm sóc y tế, điều phối việc chăm sóc, hoặc hỗ trợ tinh thần. Cảm thấy bối rối và căng thẳng là điều thường gặp, và việc nhờ giúp đỡ cũng như chia sẻ cảm xúc có thể giúp việc chăm sóc dễ đảm đương hơn.

Trang này dành cho bất kỳ ai đang chăm sóc người thân hoặc bạn bè bị ung thư. Trang nói về việc chăm sóc bao gồm những gì, cách ứng phó, cách nhờ giúp đỡ và chăm sóc từ xa.

Chăm sóc nghĩa là gì

Có nhiều dạng người chăm sóc bệnh nhân ung thư khác nhau. Một số là người thân. Số khác là bạn bè. Những người thuộc các chủng tộc và nền văn hóa khác nhau chăm sóc theo cách riêng của họ. Mỗi hoàn cảnh đều khác nhau, và không có một cách nào là tốt nhất.

Việc chăm sóc có thể bao gồm:

- giúp các sinh hoạt hằng ngày như đi khám bác sĩ hoặc chuẩn bị thức ăn
- cho thuốc hoặc giúp vật lý trị liệu hay các việc y tế khác
- giúp các việc sinh hoạt hằng ngày như đi vệ sinh hoặc tắm rửa
- điều phối việc chăm sóc và các dịch vụ từ xa qua điện thoại hoặc email
- hỗ trợ về tinh thần và tâm linh

Ứng phó với vai trò người chăm sóc

Chăm sóc và hỗ trợ có thể rất khó khăn. Nhiều người chăm sóc gác nhu cầu và cảm xúc của mình sang một bên để tập trung vào người bị ung thư. Điều đó khó duy trì lâu dài. Điều đó cũng không tốt cho sức khỏe của quý vị. Căng thẳng có thể ảnh hưởng đến quý vị về thể chất lẫn tinh thần. **Nếu quý vị không chăm sóc bản thân, quý vị sẽ không thể chăm sóc người khác.**

Quý vị có thể thấy mình ở trong một vai trò chăm sóc mới, căng thẳng hơn trước. Điều đó xảy ra dù quý vị trẻ hay lớn tuổi. Một số tình huống phổ biến lặp đi lặp lại. Người thân có thể chỉ thấy thoải mái khi được vợ hoặc chồng, hay bạn đời chăm sóc. Người chăm sóc có thể đang vừa lo con cái vừa lo công việc. Cha mẹ có thể khó chấp nhận sự giúp đỡ từ con đã trưởng thành. Cảm thấy bối rối và căng thẳng là điều rất thường gặp. Nếu có thể, hãy chia sẻ cảm xúc của quý vị với người khác. Hãy tham gia một nhóm hỗ trợ, hoặc tìm sự giúp đỡ từ chuyên viên tư vấn.

Nhờ giúp đỡ

Nhiều người chăm sóc nhìn lại và nói rằng họ đã ôm đồm quá nhiều. Những người khác ước gì mình đã nhờ giúp sớm hơn. Hãy nhìn thẳng thắn vào những gì quý vị làm được và không làm được. Những việc nào quý vị muốn tự làm? Những việc nào có thể giao hoặc chia sẻ?

Đây là những việc người khác có thể giúp:

- việc nhà như nấu ăn, dọn dẹp, mua sắm hoặc làm vườn
- trông con hoặc đón con
- chở người thân đến các cuộc hẹn hoặc lấy thuốc
- làm người liên lạc để cập nhật tin tức cho mọi người

Nhận sự giúp đỡ cho bản thân cũng có thể giúp người thân của quý vị. Quý vị có thể khỏe mạnh hơn. Và họ có thể bớt cảm thấy áy náy về tất cả những gì quý vị đang làm. Các trang web như SignUpGenius hoặc Lotsa Helping Hands có thể giúp sắp xếp các yêu cầu và công việc.

Danh sách kiểm tra thực tế cho người chăm sóc

Đôi khi câu hỏi không phải là "chăm sóc là gì?" mà là "tôi nên làm gì tiếp theo?" Khi đó hãy bắt đầu với các hướng dẫn thực tế về ngày hóa trị, an toàn thuốc tại nhà, người từ chối sự giúp đỡ, kiệt sức của người chăm sóc, và điều phối cuộc hẹn từ xa.

Khi một số người không giúp

Khi có người bị ung thư, nhiều bạn bè và người thân liên lạc hỏi thăm. Nhưng một số người có thể không giúp được. Lý do thường là những lý do phổ biến. Họ có thể đang đối phó với vấn đề của chính mình. Họ có thể không có thời gian. Họ có thể sợ ung thư, hoặc đã có trải nghiệm tồi tệ với ung thư. Họ có thể tin vào việc giữ khoảng cách. Họ có thể không nhận ra mọi việc khó khăn đến mức nào. Hoặc họ có thể thấy ngượng vì không biết nói gì.

Nếu ai đó không giúp quý vị điều quý vị cần, quý vị có hai lựa chọn. Quý vị có thể nói chuyện với họ và giải thích nhu cầu của mình. Hoặc quý vị có thể bỏ qua. Nếu mối quan hệ quan trọng, nói với họ cảm giác của quý vị có thể ngăn sự oán giận tích tụ.

Hiểu về bệnh ung thư

Hiểu tình trạng y tế của người thân có thể giúp quý vị tự tin hơn và cảm thấy kiểm soát tốt hơn. Quý vị có thể muốn biết thêm về loại và giai đoạn ung thư của họ. Quý vị có thể muốn biết điều gì sẽ diễn ra trong lúc điều trị. Đó là các xét nghiệm và thủ thuật sẽ được thực hiện, và các tác dụng phụ có thể xảy ra sau đó.

Chăm sóc từ xa

Ở xa người thân bị ung thư có thể rất khó khăn. Dù vậy, quý vị vẫn có thể hỗ trợ từ xa. Quý vị có thể là người giải quyết vấn đề và người điều phối việc chăm sóc.

- Xây dựng mối quan hệ với một hoặc hai thành viên chủ chốt của đội ngũ chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn y tá, nhân viên xã hội hoặc người hướng dẫn bệnh nhân.
- Lập danh sách những người sống gần người thân mà quý vị có thể gọi bất kể ngày hay đêm.
- Chia sẻ số điện thoại nhà, nơi làm việc và di động cùng email với đội ngũ chăm sóc và những người giúp đỡ tại chỗ.
- Tìm hiểu về người tình nguyện đến thăm, dịch vụ chăm sóc ban ngày cho người lớn tuổi, hoặc dịch vụ giao thức ăn trong khu vực.
- Thu thập và sắp xếp các giấy tờ quan trọng, và giữ các thông tin thiết yếu ở một nơi.
- Dùng điện thoại, email và các công cụ video như Zoom hoặc FaceTime, hoặc các trang web như Caring Bridge và Lotsa Helping Hands, để giữ liên lạc.

Nếu quý vị đi thăm, hãy cho phép bản thân có thời gian nghỉ ngơi sau đó. Nhiều người chăm sóc từ xa nói rằng họ không dành đủ thời gian để hồi phục.

Khi nào nên tìm sự giúp đỡ sớm hơn

Một phần của công việc là biết những thay đổi nào không thể chờ đến buổi hẹn tiếp theo.

- **Hãy gọi 911 hoặc đến khoa cấp cứu nếu** người quý vị chăm sóc đang khó thở, không thể đánh thức, bị co giật, hoặc chảy máu mà ấn chặt cũng không cầm được. Sưng đột ngột ở mặt, môi hoặc lưỡi cùng với nổi mề đay hoặc thở khò khè cũng là trường hợp khẩn cấp, theo MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/000844.htm). Đừng tự lái xe.
- **Nhiệt độ từ 100.4 °F (38 °C) trở lên, hoặc ớn lạnh run người, là tình trạng khẩn cấp trong lúc điều trị.** Hãy gọi ngay số điện thoại ung thư 24 giờ, vào bất kỳ giờ nào. Nếu không ai trả lời, hãy đưa họ đến khoa cấp cứu và nói rằng họ đang điều trị ung thư. Với người đang hóa trị, CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) gọi mức nhiệt này là cấp cứu y tế và khuyên gọi bác sĩ ngay lập tức. Sốt có thể là dấu hiệu duy nhất của nhiễm trùng, và nhiễm trùng có thể đe dọa tính mạng. Đây không phải cuộc gọi để chờ đến sáng.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc, vào bất kỳ giờ nào, nếu** quý vị thấy đỏ, sưng hoặc có mủ mới ở quanh cổng truyền (port) hoặc ống thông, hoặc lở miệng khiến họ không uống được, hoặc, nếu họ đang hóa trị, nôn hay tiêu chảy không hết. Đừng chờ đến khi sốt. CDC liệt kê đỏ hoặc sưng ở cổng truyền, lở miệng mới, nôn và tiêu chảy trong số các dấu hiệu nhiễm trùng cần gọi ngay (CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/symptoms.html)). NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) cho biết nhiễm trùng cần được chăm sóc khẩn cấp.
- **Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc ngay trong ngày nếu** họ không đang hóa trị mà bị nôn hoặc tiêu chảy không hết.
- **Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc trong vòng một hoặc hai ngày nếu** họ ăn uống ít hơn nhiều so với trước, đi lại trở nên không vững, hoặc một tác dụng phụ mà quý vị đã được báo trước rõ ràng đang nặng hơn thay vì dịu đi.

Dựa trên một nguồn đáng tin cậy

Đây là bản dịch bằng ngôn ngữ đơn giản của nội dung giáo dục dựa trên Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ. Vui lòng đọc nguồn gốc để có thông tin đầy đủ và cập nhật. Chỉ mang tính giáo dục — không phải lời khuyên y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ chăm sóc của bạn.

Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ: cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support

Cập nhật lần cuối: 2026-08-20

Bạn có quyền được cung cấp thông dịch viên miễn phí. Tại Hoa Kỳ, các bệnh viện và phòng khám nhận tài trợ liên bang phải cung cấp thông dịch viên đủ trình độ mà bạn không phải trả tiền. Bạn có thể yêu cầu tại quầy tiếp nhận hoặc trước buổi hẹn. Bạn không cần đưa người thân hoặc trẻ em đi để phiên dịch.

Trực tuyến: cancerexplained.org/languages/vi/caring-for-someone-with-cancer

Dịch từ bài viết tiếng Anh trên cancerexplained.org. Bản tiếng Anh là bản đã được đối chiếu với nguồn.

Chỉ là thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y tế. Một hệ thống biên tập có hỗ trợ AI đã giúp soạn trang này. Chưa có người thẩm định y khoa nào được nêu tên đã xem xét trang này, trừ khi có nêu tên.

Được in, sao chép và chia sẻ miễn phí nếu giữ nguyên nội dung. Không cần xin phép. Vui lòng không thay đổi nội dung y khoa. Trích dẫn: cancerexplained.org. Thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y khoa.