Cách hỗ trợ người mắc ung thư

Hỗ trợ người mắc ung thư chủ yếu là sự có mặt đều đặn và sự giúp đỡ thiết thực, theo những gì họ mong muốn. Những hành động nhỏ và cụ thể, như một bữa ăn, một chuyến đưa đón, một tin nhắn hỏi thăm, thường có ý nghĩa hơn những cử chỉ lớn lao.

Tóm tắt đơn giản

Hỗ trợ người mắc ung thư không phải là có những câu trả lời đúng. Đó là sự có mặt đều đặn và sự giúp đỡ thiết thực, theo đúng những gì họ thực sự muốn. Những hành động chăm sóc nhỏ, cụ thể thường có ý nghĩa hơn những cử chỉ lớn lao.

Hỗ trợ về tinh thần

Thường thì điều quý giá nhất đơn giản là có mặt bên họ. Hãy lắng nghe mà không cố sửa chữa mọi việc. Để họ quyết định nhịp độ. Nhắc họ rằng họ không đơn độc. Một tin nhắn ngắn "đang nghĩ đến bạn", không áp lực phải trả lời, có thể làm một ngày khó khăn bớt nặng nề.

Giúp đỡ thiết thực

Gỡ một việc có thật khỏi gánh của họ sẽ nhấc đi một gánh nặng thật sự. Những lời đề nghị cụ thể hiệu quả nhất:

- Mang đến một bữa ăn, hoặc lập lịch mang bữa ăn.
- Chở đi và đón về sau các cuộc hẹn khám.
- Làm việc vặt, đi chợ, hoặc lấy thuốc theo toa.
- Trông trẻ, chăm thú cưng, hoặc giúp việc trong nhà.

Để họ giữ quyền kiểm soát

Ung thư lấy đi rất nhiều quyền kiểm soát, nên trả lại cho họ một phần sẽ có ích. Hãy đưa ra các lựa chọn thay vì quyết định thay họ. Tôn trọng câu trả lời của họ, kể cả "hôm nay thì không". Sự hỗ trợ nên giống như một bàn tay mở, không bao giờ là áp lực.

Hãy để người bệnh dẫn dắt: đưa ra các lựa chọn và làm theo quyết định của họ.

Đừng quên những người chăm sóc

Những người chăm sóc hằng ngày gánh một khối lượng nặng nề, và rất dễ bị bỏ quên. Hãy mời họ một bữa ăn, một lúc nghỉ ngơi, hoặc chỉ đơn giản là hỏi thăm. Điều đó hỗ trợ cả gia đình.

Trang này là thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y tế. Hãy khuyến khích gia đình dựa vào đội ngũ chăm sóc và các dịch vụ hỗ trợ của họ.

Khi nào nên nhờ trợ giúp sớm hơn

Ở gần một người, bạn có thể là người nhận ra vấn đề đầu tiên. Hãy lên tiếng thay vì chờ đợi.

- **Hãy gọi hoặc nhắn tin đến 988 (Đường dây Tự tử và Khủng hoảng), hoặc gọi 911, nếu** người đó nói về việc kết thúc cuộc sống của mình, nói rằng những người khác sẽ tốt hơn nếu không có họ, hoặc có vẻ đang lên kế hoạch làm hại bản thân.
- **Hãy gọi 911 hoặc đến khoa cấp cứu nếu** họ đột nhiên không thở được, đau ngực, ngất xỉu, co giật, trở nên lú lẫn, hoặc không thể đánh thức. Đừng tự lái xe.
- **Hãy giúp họ gọi ngay cho đội ngũ ung thư của họ, ngày hay đêm, nếu** họ có nhiệt độ từ 100.4°F (38°C) trở lên trong lúc hóa trị hoặc bất kỳ điều trị nào khác làm giảm số lượng tế bào máu. CDC xem đây là tình trạng cấp cứu y tế: sốt có thể là dấu hiệu duy nhất của một nhiễm trùng nghiêm trọng. Nếu không liên lạc được nhanh với đội ngũ, hãy đưa họ đến khoa cấp cứu và nói ngay rằng họ đang hóa trị.
- **Hãy giúp họ gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của họ nếu** họ đã ngừng ăn hoặc uống. Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu.
- **Hãy thúc giục họ gọi trong vòng một đến hai ngày nếu** tâm trạng thấp, tuyệt vọng hoặc lo âu nặng đã kéo dài hơn hai tuần, hoặc họ đã ngừng đi khám theo hẹn.

Thêm một điều: đừng gợi ý các cách điều trị, thực phẩm bổ sung hay chế độ ăn. Ngay cả lời khuyên có thiện ý cũng có thể cản trở việc điều trị. Hãy hướng họ trở lại với đội ngũ chăm sóc.

Nguồn

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

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: 2026-08-19

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/how-to-support-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.