

وقتی یکی از آشنایانتان به سرطان مبتلا می شود

همیشه این احتمال وجود دارد که سرطان به طور مستقیم یا غیرمستقیم، از طریق اعضاء خانواده یا دوستان بر زندگی ما اثر گذارد. ابتلا به سرطان می تواند برای شخص مبتلا و خانواده اش تنش زا باشد. شما ممکن است بخواهید به این افراد کمک کنید اما ندانید چه کاری از دستتان برمی آید. راههایی که شما می توانید از اشخاص حمایت و به آنها کمک کنید به شرح زیر می باشد:

حفظ ارتباط

ممکن است درمان سرطان مدتی طول بکشد و افراد درگیر با آن مدتی از کارهای معمولی شان باز بمانند. حفظ ارتباط اغلب باعث امتنان است و کمک خوبی برای افرادی خواهد بود که از بیماران مراقبت می کنند. اگر شخص مبتلا تمایلی به ملاقات با شما ندارد، می توانید کارت، نامه، یا e-mail برای او بفرستید. چنانچه پاسخی دریافت نداشتید، ناراحت نشوید، زیرا ممکن است آنها در این زمان با مشکلات عدیده ای دست به گریبان باشند.

شنونده خوبی بودن

ملاقات با یک شخص مبتلا به سرطان به معنی سرگرم کردن او نیست و فقط حضور شما می تواند مفید باشد. شما گاهی می توانید حتی بدون گفتن چیزی حامی خوبی باشید. اگر شخص بیمار مایل است با کسی که قبلاً به این بیماری مبتلا شده و تجربه مشابهی دارد صحبت کند، او را تشویق کنید با شماره ۶۷۵۰-۲۶۳-۸۰۰-۱ با بخش **CancerConnection** "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تماس بگیرید. داوطلبان آموزش دیده از طریق تلفن از افراد مبتلا به سرطان و مراقبت کنندگان آنها حمایت عاطفی به عمل می آورند. داوطلبان در آن مرکز از ملیتها و فرهنگهای گوناگونی هستند و به بسیاری از زبانها صحبت می کنند.

سؤال کردن

پیشنهاد کنید که اطلاعات بیشتری برایشان کسب کنید. به نیازهای هر فرد توجه کنید. بعضی از مردم دوست ندارند چیزی بدانند، اما برخی می خواهند همه جزئیات را در مورد سرطان و درمان آن بدانند. خود شما هم ممکن است نیاز به کسب اطلاعات داشته باشید. در مورد هر نوع سرطان، راههای درمان و سرویسهای موجود در جامعه تان با واحد متخصصین اطلاع رسانی "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" با شماره تلفن رایگان ۳۳۳۳-۹۳۹-۸۸۸-۱ تماس بگیرید و یا از طریق وبسایت www.cancer.ca اطلاعات لازم را بدست آورید. دفتر "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" محل زندگی شما بروشورهایی را در مورد سرطان، درمان، عوارض جانبی و خدمات پشتیبانی در اختیار شما می گذارد.

تهیه یک وعده غذا

گهگاه تهیه و بردن یک وعده غذا، مثل سوپ یا غذاهایی که به سادگی منجمد و بعداً به آسانی گرم می شوند، ممکن است مفید باشد. این باعث صرفه جوئی در وقت و کار آن خانواده می گردد و توجه شما را نشان می دهد. ابتدا مطمئن شوید که درمان سرطان محدودیت غذایی برای فرد مبتلا ایجاد نکرده باشد. در مورد غذای مورد علاقه خانواده هم سؤال کنید.

تدارکات یک گردش

به شخص مبتلا به سرطان، فرزندان، والدین، یا خواهران و برادرانش پیشنهاد کنید که با هم به گردش بروید. لزومی ندارد این گردش، یک گردش مفصل باشد. فقط رفتن به یک کافی شاپ یا پارک و یا دیدن یک فیلم نیز می‌تواند کمک بزرگی به حساب بیاید. یک گردش کوتاه می‌تواند فراغتی باشد برای اعضاء خانواده که کار مراقبت از بیمار را به عهده دارند.

انتقال به محل درمان

تدارک رفت و آمد به قرار ملاقات با پزشک یا محل درمان ممکن است برای برخی خانواده‌ها مشکل باشد. پیشنهاد کنید که بیمار را به آن محل برده و جهت حمایت از بیمار در طول مدت ملاقات یا درمان با وی بمانید. "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" نیز می‌تواند امکانات حمل و نقل بیمار را توسط داوطلبینش تدارک ببیند.

هدیه‌های پرمعنی

مردم از دریافت هدایایی که پروسه درمان آنها را راحت‌تر می‌کند، مثل نوار ویدیو، بالش اضافی و یا تجهیزات دیگر تختخواب بسیار ممنون و خرسند می‌شوند. برای افرادی که تحت شیمی‌درمانی قرار دارند، تی‌شرتهای کلاه‌دار، کلاه، و روسری می‌تواند مفید باشد. شما همچنین می‌توانید بلیط سینما، حواله رستوران، یا کارت تلفن راه دور بدهید. اگر خانواده‌ای بچه مبتلا به سرطان دارد، یادتان باشد برای بچه‌های دیگر خانواده هم هدیه کوچکی بگیرید.

انجام کارهای سنگین

پیشنهاد کنید که پارو کردن برف، چمن‌زنی، گرداندن سگ، خرید مواد خوراکی، و کارهای سخت خانگی را شما انجام دهید. داشتن دوستانی که بخشی از این کارها را انجام دهند، می‌تواند بسیار مفید باشد.

نرسید چه کار، پرسید چه وقت

گاهی برای خانواده‌ها مشکل است که تقاضای کمک کنند. اغلب پذیرفتن پیشنهاد یک کمک خاص آسانتر از پذیرفتن یک پیشنهاد کلی است. به جای اینکه پرسید: چه کار می‌توانم بکنم؟ می‌توانید پرسید: می‌خواهید چه وقت برایتان خرید کنم؟ کی می‌توانم بچه‌ها را برای نهار بیرون ببرم؟ چه زمانی برای گرداندن سگ خوب است؟

کار را تکمیل کنید

در صورتی که کمکی را پیشنهاد می‌کنید، مطمئن شوید که آن را به تمامی به انجام می‌رسانید. حتی بهتر است بیش از یک بار آن را انجام دهید. قابل اطمینان و ثابت قدم باشید.

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیشنهاد مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- در اختیار گذاشتن جامع‌ترین اطلاعات موثق در مورد سرطان، درمان آن، و کاهش خطر ابتلا به سرطان
- حمایت از افراد سرطانی، خانواده و دوستانشان

برای اطلاعات بیشتر درباره سرطان و خدمات موجود در جامعه خود، لطفاً از طریق شماره تلفن ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ با متخصصین اطلاع‌رسانی ما تماس بگیرید، به ما به آدرس info@cis.cancer.ca نامه الکترونیکی (email) بفرستید، یا از وب‌سایت ما www.cancer.ca بازدید کنید.

When Someone You Know Has Cancer
270363
Canadian Cancer Society

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیایید سرطان را ریشه کن کنیم