

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مراقبت از خود در خانه



مراقبت از خود در خانه

اگر تنها زندگی می‌کنید، تشخیص و درمان سرطان می‌تواند چالش‌های جدیدی را ایجاد کند. همه افراد در زمان سرطان به کمک نیاز دارند. به همین دلیل است که برنامه‌ریزی و فکر کردن در مورد مراقبت‌های خانگی در طول درمان سرطان و بهبودی مهم است. این امر به‌ویژه برای بزرگسالانی که بیش از ۶۵ سال سن دارند و نیازهای اضافی دارند صادق است.

تیم مراقبت‌های سلامتی می‌تواند به شما در برنامه‌ریزی کمک کند:

- نحوه مشاهده و مراقبت از عوارض جانبی رایج درمان، از جمله زمان تماس با تیم مراقبت‌های سلامتی
- چگونه مطمئن شوید که تغذیه و هیدراتاسیون موردنیاز را دریافت می‌کنید
- نحوه رفت‌وآمد ایمن به ملاقات‌های پزشکی

این برنامه‌ها ممکن است شامل استخدام مراقبی در خانه یا درگیر کردن مراقبین از راه دور باشد.

چه زمانی با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی خود تماس بگیرید

سرطان و درمان آن اغلب باعث **عوارض جانبی می‌شود** و برخی از عوارض مانند **عفونت** و **لخته شدن خون** نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارند. همچنین عوارض می‌تواند شامل شرایطی باشد که به تدریج ظاهر می‌شوند مانند **کم‌آبی** یا **افسردگی**.

ممکن است دشوار باشد بدانید چه زمانی باید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی خود تماس بگیرید، به‌خصوص اگر تنها زندگی می‌کنید. در قرار ملاقات خود با ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه، انکولوژیست یا سایر ارائه‌دهندگان مراقبت، اطلاع دهید که تنها زندگی می‌کنید و با هم برنامه‌ای را در نظر بگیرید.

سؤالات زیر را از ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید:

- علائم یا عوارض جانبی احتمالی سرطان من و درمان آن چیست؟
- کدام عوارض جانبی اورژانسی محسوب می‌شوند؟ اگر با مشکلی فوری مواجه شدم کجا باید بروم؟
- چه زمانی باید در طول درمان فوراً با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی خود تماس بگیرم؟
- در مواقع اضطراری، از جمله در ساعات غیراداری مانند تعطیلات آخر هفته یا تعطیلات، باید با چه شماره تلفنی تماس بگیرم؟
- چه زمانی می‌توانم منتظر تماس پیگیری تیم مراقبت‌های سلامتی خود پس از ساعات کاری باشم؟ اگر پاسخی نشنیدم چه باید بکنم؟

اگر مراقبی دارید که برای کمک به خانه شما می‌آید، مطمئن شوید که با این دستورالعمل‌ها آشنا است. یا اگر مراقبین راه دور دارید، این دستورالعمل‌ها و شماره‌تلفن‌ها را از قبل با آنها به اشتراک بگذارید.

در نظر بگیرید که چگونه فناوری می‌تواند در خانه به شما کمک کند. به عنوان مثال، یک "گوینده هوشمند" می‌تواند به افراد مسن مبتلا به سرطان که تنها زندگی می‌کنند کمک کند. به عنوان مثال، اگر زمین خوردید، می‌توانید از دستگاه هوشمند خانه خود بخواهید حتی اگر مجروح شده‌اید و نمی‌توانید به تلفن خود دسترسی پیدا کنید، با ۱۵ تماس بگیرد. همچنین دستگاه‌های هشدار پزشکی وجود دارند که به عنوان گردنبند بسته می‌شوند و می‌توانند با فشار دادن یک دکمه با اورژانس محلی تماس بگیرند. در میان افراد ۶۵ ساله و بالاتر، [زمین خوردن عامل اصلی](#) صدمات کشنده و غیرکشنده است و بزرگسالان مبتلا به سرطان در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

چگونه نیازهای تغذیه‌ای و هیدراتاسیون خود را تأمین کنید

افراد مبتلا به سرطان باید [غذاهای سالم و مغذی بخورند و وزن مناسبی داشته باشند](#) اگر عوارض جانبی [اشتهای شما را کاهش دهد](#) یا انرژی لازم برای تهیه غذاهای خود را نداشته باشید، ممکن است تغذیه مناسب دشوار باشد. همچنین مهم است که [هیدراتاسیون](#) خود را با نوشیدن آب کافی و سایر مایعات حفظ کنید.

یک متخصص واجد شرایط، مانند یک [RD \(متخصص تغذیه\)](#) می‌تواند شما را در مورد تغذیه و هیدراتاسیون در طول تشخیص و درمان سرطان راهنمایی کند. از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بخواهید به شما کمک کنند تا یکی از این متخصصان را پیدا کنید. ممکن است در روزهای درمان یا در زمان بهبودی پس از جراحی به کمک اضافی برای وعده‌های غذایی نیاز داشته باشید.

رفت‌وآمد به قرار ملاقات‌های درمانی

پایبندی به برنامه قرار ملاقات‌های درمان سرطان و پیگیری آن برای سلامتی شما بسیار مهم است. با این حال، رفت‌وآمد ایمن نیز مهم است که ممکن است به معنای عدم رانندگی به دلیل استرس و عوارض جانبی سرطان باشد. گاهی نوع درمانی که دریافت می‌کنید بازگشت به خانه را دشوار خواهد کرد.

از خانواده یا دوستان بخواهید تا در رفت‌وآمدها به شما کمک کنند. همچنین اگر فکر می‌کنید در قرار ملاقات با مشکل مواجه خواهید شد، می‌توانید با یک مددکار اجتماعی انکولوژی یا کارکنان مرکز سرطان در مورد نیازهای خود صحبت کنید.

دریافت کمک اضافی در خانه

افرادی که ۶۵ سال و بالاتر هستند و تنها زندگی می‌کنند ممکن است برای بهبودی پس از درمان سرطان یا مراقبت از سرطان خود به کمک بیشتری نیاز داشته باشند. ممکن است انتخاب کنید که یک متخصص را برای کمک به مراقبت از شما یا عزیزتان در خانه استخدام کنید. شما می‌توانید یک پرستار دارای مجوز، فردی آشنا با مراقبت‌های پزشکی در منزل، کمک مراقبت شخصی یا همراه استخدام کنید تا به خانه شما بیاید و [در انجام کارهای مختلف بهداشتی و خانگی کمک کند](#).

این متخصصان دارای سطوح مختلف آموزش، تحصیلات و گواهینامه هستند. گزینه‌های خود را از قبل با سایر مراقبان یا اعضای خانواده بررسی کنید. می‌توانید خدمات خانگی را از مؤسسات معتبر یا به صورت خصوصی استخدام کنید.

مراقبان راه دور چگونه می‌توانند درگیر شوند؟

اگر سالمندی هستید که به تنهایی و بدون کودکان بزرگسال یا سایر مراقبان نزدیک زندگی می‌کنید، ممکن است بخواهید از عزیزی که دور از شما زندگی می‌کنند کمک بخواهید. [مراقبین از راه دور](#) می‌توانند حمایت حیاتی ارائه دهند.

حتی اگر آنها در نزدیکی شما زندگی نمی‌کنند، مراقبان راه دور می‌توانند به هماهنگی قرار ملاقات‌ها، سازماندهی اسناد، پرداخت قبوض و جمع‌آوری اطلاعات مهم مانند شماره‌تلفن کمک کنند. مراقبین از راه دور می‌توانند خدمات کمک در منزل را نیز هماهنگ کنند. مراقبان از راه دور می‌توانند حمایت اجتماعی و عاطفی مهمی را برای افراد مبتلا به سرطان ارائه دهند.

فناوری‌ها، مانند چت ویدئویی، می‌تواند به شما کمک کند در صورت عدم امکان سفر در ارتباط باشید. برنامه‌ریزی یک تماس روزانه یا هفتگی با مراقبان راه دور می‌تواند به شما کمک کند کمتر احساس تنهایی کنید و به شما فرصتی می‌دهد تا نیازهای سلامتی خود را با عزیزان خود، خود، در میان بگذارید.

سوالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید

موارد زیر را از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید:

- از آنجایی که تنها زندگی می‌کنم با چه کسی می‌توانم برای برنامه‌ریزی مراقبت خانگی صحبت کنم؟
- به نظر شما در طول دوران نقاهت به چه مقدار کمک در خانه نیاز دارم؟
- مراقب چه عوارض جانبی باید باشم؟ آیا کارهایی وجود دارد که بتوانم در خانه برای تسکین یا مدیریت آنها انجام دهم؟
- چه عوارض جانبی یا علائمی را باید فوراً به شما اطلاع دهم؟
- چرا جلوگیری از سقوط در خانه مهم است؟
- آیا عوارض جانبی سرطان یا درمان آن می‌تواند بر توانایی من در رانندگی ایمن تأثیر بگذارد؟
- هر چند وقت یک‌بار باید برای درمان به مطب پزشک یا مرکز پزشکی بیایم؟ هر قرار ملاقات چقدر طول می‌کشد؟
- آیا این مرکز سرطان خدمات حمل‌ونقل ارائه می‌دهد؟ چه کسی می‌تواند مرا برای منابع حمل‌ونقل محلی راهنمایی کند؟
- چه راه‌هایی وجود دارد که بتوانم در خانه از خودم مراقبت کنم؟
- با چه کسی می‌توانم در مورد نیازهای تغذیه و هیدراتاسیون خود صحبت کنم؟
- آیا خدمات توان‌بخشی سرطان وجود دارد که بتواند به من کمک کند؟

منابع مرتبط

چگونه در طول درمان سرطان ایمن و مستقل بمانیم

سالمندان

از

مراقبت

تناسب اندام برای درمان سرطان: چرا مهم است

