

## **Pregătirea pentru îngrijirea unei persoane bolnavă de cancer într-un stadiu avansat**

Sunt mai multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă pregăti, înainte ca persoana de care veți avea grijă să iasă din spital. Poate ajuta să rezolvați aceste aspecte înainte de sosirea acesteia, astfel încât atunci când sosește să vă puteți concentra doar asupra îngrijirii acesteia.

### **Echipamente și ajutoare practice**

Înainte ca ruda sau prietenul dvs. să fie externat, este important ca personalul spitalului sau al „hospice” (locul unde oamenii primesc îngrijire către sfârșitul vieții lor) să vorbească cu dvs. despre acele echipamente de care veți avea nevoie acasă. Aceștia pot aranja ca un terapeut ocupațional (OT) să vă viziteze și să facă o evaluare a domiciliului dvs. Spitalul sau „hospice” poate să pună la dispoziție o parte din echipamente, cu cel puțin o zi înainte de sosirea acasă a persoanei, astfel încât să fie pregătite imediat ce aceasta sosește.

### **Paturile**

Confortul patului este un lucru deosebit de important pentru oricine este grav bolnav. Aceste persoane probabil că vor petrece destul de mult timp acolo, chiar dacă nu sunt complet ținute la pat. Asistenta districtuală poate fi de ajutor aranjând împrumutul unui pat reglabil, a unei saltele pentru eliminarea tensiunii, învelitori pentru saltea sau cearșafuri de protecție, sau a unui pat de spital. După sosirea acasă a rudei sau a prietenului dvs., puteți cere sfaturi asistentei districtuale referitor la cele mai bune modalități de a-l face să se simtă confortabil.

Încercați să-i puneți la dispoziție cât mai multe perne, de forme și mărimi diferite.

O pernă în formă de V este deosebit de confortabilă putând ajuta la detensionarea spatelui. Dacă persoana are brațele sau picioarele umflate, pot fi utilizate perne suplimentare pentru a menține membrele afectate la un nivel mai ridicat decât restul corpului.

### **Scaun cu oală de noapte, ploscă și urinar**

Dacă rudei sau prietenului dvs. îi este greu să meargă la toaletă, s-ar putea să aibă nevoie de un scaun cu oală de noapte, de o ploscă sau de un urinar. Asistentele de ocrotire ar trebui să poată să vă ajute în această problemă.

De asemenea, puteți cumpăra aceste articole de la farmacii. Anumite scaune cu oală de noapte sunt făcute să arate ca niște scaune de dormitor obișnuite.

## **Echipamente pentru respirație**

Dacă persoana de care aveți grijă are probleme de respirație, medicul spitalului care l-a tratat sau medicul generalist poate aranja ca echipamentele speciale, precum tuburi de oxigen și nebulizatoare, să fie aduse la domiciliu.

## **Scaune cu roțile și ajutoare pentru deplasare**

Dacă ruda sau prietenul dvs. are dificultăți la deplasare, personalul spitalului, asistenta districtuală sau fizioterapeutul ar trebui să poată aranja procurarea unui scaun cu roțile, baston sau cadru (cadru Zimmer).

## **Alimentația**

Dacă ruda sau prietenul dvs. nu are poftă de mâncare sau îi este dificil să se hrănească, este posibil să fie nevoie să vă aprovizionați cu alimente care să îi placă mai mult. Nutriționistul spitalului sau asistentele de pe salon vă pot oferi sfaturi și pot să vă pună la dispoziție anumite alimente și băuturi suplimentare.

## **Alte echipamente**

Există multe alte dispozitive mai mici pe care e posibil să le puteți obține de la OT. Acestea includ căni cu două torți, o pernă de sprijin reglabilă pentru pat, un aparat de ridicat patul, un bideu și bare de prindere.

Dacă vă permiteți, există multe magazine și organizații care vând sau închiriază dispozitive ajutătoare și echipamente (cautați la categoria „Persoane cu handicap” în Pagini Aurii). Farmacistul dvs. cel mai apropiat poate să vă spună ce este disponibil.

Unele echipamente pot fi împrumutate de la organizații și instituții caritabile, precum Crucea Roșie Britanică.

Asistentul dvs medical. ar trebui să poată să vă ofere sfaturi referitor la cum să găsiți acele echipamente de care ați avea nevoie.

## ***Pregătirea casei***

Există câteva lucruri practice pe care le puteți face, pentru a vă pregăti, înainte ca ruda sau prietenul dvs. să ajungă acasă.

## **Modificări ale casei**

Este posibil să fie nevoie să faceți anumite modificări – mari sau mici – casei dvs., astfel încât să vă ușurați viața. De exemplu, dacă persoana de care aveți grijă trebuie să folosească un scaun cu roțile, este posibil să fie nevoie să lărgiți anumite uși și să instalați rampe peste praguri.

Un OT vă poate oferi recomandări referitor la siguranța modului de aranjare a casei dvs. și asupra realizării unor mici modificări, precum instalarea unor bare de prindere la scări sau la toaletă sau mutarea unui pat la parter.

Pot fi necesare și anumite modificări mai importante, precum amenajarea unei toalete sau a unui duș la parter și instalarea unui dispozitiv mecanic pentru urcarea și coborârea scărilor. Totuși, asemenea modificări pot dura câteva luni de planificare și pot să nu fie efectuate înainte ca persoana să ajungă acasă. De asemenea, acestea implică și deranjamentele aferente unor lucrări de construcție. Va trebui să discutați dacă sunteți pregătiți să treceți prin toate aceste transformări.

Dacă locuiți într-o casă sau apartament aparținând autorității locale de locuințe, de obicei aceste modificări sunt plătite de către autoritatea locală, deși acest aspect variază de la o zonă la alta și depinde de politicile locale și de fondurile disponibile.

Dacă domiciliul respectiv este al dvs. sau l-ați închiriat, chiar și în aceste condiții este posibil să primiți un anumit sprijin financiar. Întrebați OT, asistentul social sau serviciile sociale locale (Social Services Department în Anglia și Țara Galilor, Social Work Department în Scoția sau Health and Social Services Trust în Irlanda de Nord). Asigurați-vă că ați depus cererea pentru sprijin financiar înainte de a începe orice lucrare.

### **Organizarea camerei bolnavului**

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le faceți este să pregătiți camera în care va sta ruda sau prietenul dvs. Acesta probabil că va petrece destul de mult timp acolo, astfel că este important ca să se simtă bine în ea și să aibă un aer primitor. Discutați ce cameră ar prefera și, în cazul în care locuiți la casă, dacă ar prefera să stea la etaj sau la parter. Unele persoane preferă să stea la parter pentru că astfel se simt mai puțin izolate. Alții preferă calmul și liniștea unei camere de la etaj. Dacă nu se pot deplasa cu ușurință, este posibil să își dorească să stea în camera cea mai apropiată de toaletă. De asemenea, poate preferă camera cea mai luminoasă și mai însorită.

Așezați patul sau scaunul într-o poziție bună, de preferat un loc de unde să poată privi pe fereastră. Ați putea muta în cameră o măsuță mică, aproape de pat, iar dacă spațiul permite, să adăugați și un scaun pentru vizitatori.

Întrebați ruda sau prietenul dacă și-ar dori ceva anume în cameră, pentru a fi cât mai primitoare - de exemplu, ați putea pune pe perete tablourile sau fotografiile lor preferate. Poate ar dori să aibă un aparat de radio, CD player, televizor cu telecomandă sau DVD player, dacă sunt disponibile.

Poate va trebui să instalați în cameră o linie telefonică secundară, un telefon fără fir sau unul mobil, astfel încât să poată comunica mai ușor cu familia sau prietenii. Dacă nu va putea să se dea jos din pat, este posibil să fie nevoie să instalați un interfon, precum dispozitivele babyfon bidirecționale sau walkie-talkie, astfel încât să poată vorbi cu dvs. atunci când vă aflați în altă parte a casei.

### **Organizarea somnului**

Dacă de obicei dormiți în același pat sau în aceeași cameră cu persoana de care aveți grijă, va trebui să discutați dacă mai doriți ca această situație să continue. S-ar putea ca uneori să fie nevoie să dormiți separat, astfel încât să nu fiți deranjat dacă partenerul dvs. are nopți agitate. S-ar putea simți mai liniștiți știind că nu vă deranjează. Dacă aveți grijă de acea persoană va trebui să vă odihniți suficient.

Poate fi dificil să dormiți în camere separate în cazul în care sunteți obișnuiți să dormiți împreună. S-ar putea să vă simțiți ca și cum ați abandona-o, sau că aceasta se va gândi că nu o mai iubiți la

fel de mult. Este important să vorbiți despre acest lucru astfel încât să fiți amândoi mulțumiți cu noua organizare.

### **Cereți ajutor**

Gândiți-vă la ce fel de ajutor ați putea avea nevoie din partea familiei, prietenilor și a vecinilor dvs. Construiți-vă o rețea de sprijin. Este posibil să nu aveți încă nevoie de ajutorul acestora, dar dacă veți ajunge într-o situație de criză, veți dori să fie cineva la care să puteți apela și pe care să știți cum s-o contactați în cel mai scurt timp.

Nu toți vor avea familie, prieteni și vecini la care să apeleze pentru ajutor. Există multe alte surse pentru ajutor și sprijin, indiferent dacă sunteți pe cont propriu sau mai aveți și o rețea de persoane care să vă ajute.

### **Aveți întrebări despre cancer?**

Dacă aveți întrebări referitoare la cancer, aveți nevoie de sprijin sau pur și simplu doriți să vorbiți cu cineva, puteți apela gratuit **Macmillan Support Line**, de luni până vineri, între orele 9 dimineața și 8 seara. Este disponibil un serviciu de interpretariat în peste 200 de limbi. Spuneți, în engleză, limba pe care o vorbiți, atunci când apelați numărul gratuit **Macmillan Support Line - 0808 808 00 00**.



**WE ARE  
MACMILLAN.  
CANCER SUPPORT**