

LÀ NGƯỜI CHĂM SÓC BỆNH NHÂN CẤY GHÉP

Khi người thân của quý vị cần được cấy ghép thì cuộc sống, vai trò và trách nhiệm của toàn bộ gia đình sẽ thay đổi. Xin nhớ rằng tiến trình cấy ghép giống một cuộc chạy đua đường dài hơn một cuộc chạy nước rút. Trong suốt tiến trình điều trị cấy ghép cho người thân, điều quan trọng là quý vị phải tự lo liệu để có thể giữ vững sức khỏe.

HÃY ĐỌC TIẾP ĐỂ BIẾT:

- Ai có thể là người chăm sóc
- Người chăm sóc phải làm gì trước và sau khi cấy ghép
- Cách tự lo liệu cho mình trong quá trình chăm sóc người khác
- Nguồn tài nguyên trợ giúp người chăm sóc

NGƯỜI CHĂM SÓC LÀ AI?

Người chăm sóc là người sẵn sàng hỗ trợ và chăm sóc người thân trong suốt tiến trình cấy ghép. Là người chăm sóc, quý vị có vai trò quan trọng trong quá trình điều trị và hồi phục của bệnh nhân. Trên thực tế, đa số trung tâm cấy ghép đều đòi hỏi bệnh nhân phải có người chăm sóc trước khi cấy ghép.

Người chăm sóc có thể là:

- Người hôn phối hay bạn tình
- Đứa con đã trưởng thành
- Anh hoặc chị em
- Cha mẹ
- Bạn bè hoặc đồng nghiệp

Là người chăm sóc, quý vị có thể phải trợ giúp về mặt y tế, tài chánh và tinh cảm. Phận sự của một người chăm sóc có vẻ rất to lớn. Nếu quý vị biết mình cần phải làm gì thì sẽ rất hữu ích. Các bác sĩ, y tá và nhân viên xã hội tại trung tâm cấy ghép sẽ giúp quý vị tìm hiểu vai trò của bản thân. Vị Cứu Tinh (Be The Match®) cũng có nhiều chương trình và nguồn tài nguyên để hỗ trợ người chăm sóc.

NGƯỜI CHĂM SÓC PHẢI LÀM GÌ TRƯỚC KHI CẤY GHÉP?

Khi người thân phải vào bệnh viện để được cấy ghép thì có thể quý vị sẽ ở lại với người đó cả ngày, hầu hết các ngày trong tuần, và trong một số trường hợp còn phải ở lại trọn đêm. Thậm chí trước khi cấy ghép, người thân của quý vị có thể cần được giúp đỡ và ủng hộ thêm.

Để hỗ trợ người thân trong thời gian chăm sóc y tế, quý vị có thể:

- Lưu lại bệnh viện hay bệnh xá cùng với người thân trong những lần khám của bác sĩ để lắng nghe và nêu thắc mắc
- Yêu cầu bác sĩ giảng giải về các lựa chọn trị liệu, kết quả thử nghiệm, và được phẩm
- Theo dõi và ghi mọi đợt điều trị vào quyển sổ
- Bàn bạc với người thân để hiểu mục tiêu điều trị

Để hỗ trợ về các vấn đề tài chánh thì quý vị có thể:

- Tìm hiểu xem bảo hiểm nào sẽ bao trả, và quý vị hay người thân phải trang trải những gì
- Hỏi nhân viên xã hội hoặc điều phối viên tài chánh về các khoản trợ giúp khác
- Trợ giúp hoạch định cách trang trải phí tổn xuất túi để cấy ghép
- Trợ giúp giữ vững mức bảo hiểm sức khỏe và quyền lợi khác của người thân

Để ủng hộ tinh thần thì quý vị có thể:

- Sẵn sàng có mặt để lắng nghe, chuyện trò, hoặc đơn giản là ở quanh quẩn bên cạnh người thân
- Thấu hiểu mối quan tâm của người thân và góp phần lập kế hoạch giải quyết những điều lo ngại đó
- Dành thì giờ thực hiện những gì đôi bên đều thích làm
- Giúp người thân giao tiếp với gia đình và bạn bè

NGƯỜI CHĂM SÓC PHẢI LÀM GÌ SAU KHI CẤY GHÉP?

Ngày bệnh nhân được xuất viện sau khi cấy ghép thường là một ngày vui. Ai cũng mừng khi được về nhà. Tuy nhiên, cũng có thể sẽ là điều đáng sợ khi không còn sự chăm sóc liên tục của nhóm cấy ghép tại bệnh viện. Có thể là người thân sẽ cần quý vị giúp đỡ rất nhiều. Nhiều người chăm sóc nhận thấy giờ đây họ phải làm nhiều việc hơn cả thời gian chăm sóc trước đó trong bệnh viện. Có thể quý vị sẽ cảm thấy mình sẵn sàng để có một đời sống bình thường hơn, nhưng muốn hồi phục thì có thể mất một thời gian dài.

Trước khi cho xuất viện, nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ chỉ dẫn quý vị:

- Cách chăm sóc người thân tại nhà
- Phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp
- Phải liên lạc với người nào khi có thắc mắc

Khi đã về đến nhà, một trong những nhiệm vụ quan trọng nhất của quý vị là phải xem chừng những triệu chứng hay vấn đề rắc rối mới, và lập tức trình báo với bác sĩ, vì nếu còn chần chờ chưa báo cáo triệu chứng thì có thể dẫn đến những biến chứng trầm trọng.

Có thể quý vị cũng cần phải:

- Giúp người thân dùng được phẩm thích hợp vào đúng thời điểm
- Thăm chừng ống đặt vào mạch máu lớn, nếu vẫn còn đó
- Đưa người đó đến đúng hẹn tại bệnh viện hay bệnh xá — đôi khi phải theo thông báo gấp gáp
- Tránh để cho người thân bị nhiễm trùng bằng cách dọn dẹp nhà cửa sạch sẽ, chăm lo cho trẻ em và thú cưng
- Nấu ăn theo cách an toàn và giúp bệnh nhân tuân hành mọi quy tắc an toàn thực phẩm

Xin nhớ rằng quý vị có thể phải luôn sẵn sàng vào mọi lúc để đề phòng trường hợp người thân cần được trợ giúp y tế ngay tức khắc.

CÓ THỂ CÓ NHIỀU NGƯỜI CHĂM SÓC CHĂNG?

Thường thì chỉ có một người giữ vai trò chăm sóc chánh. Đôi khi cả một nhóm sẽ cùng nhau chung sức làm những người chăm sóc. Ngay cả khi quý vị là người chăm sóc chánh thì vẫn nên cố gắng giao bớt công tác cho người khác.

Nếu có một nhóm người chia sẻ nhiệm vụ chăm sóc thì cung cách tổ chức và truyền đạt giao tiếp là then chốt để thành công. Quý vị có thể:

- Tổ chức một cộng đồng gồm người nhà và bạn bè cùng nhau trợ giúp. Đến mạng lưới lotsahelpinghands.com để dùng công cụ miễn phí trực tuyến gọi là Vườn Rộng Vòng Tay Hỗ Trợ (Lotsa Helping Hands). Thông qua lịch biểu trên mạng lưới của nhóm tư nhân này, mọi người đều có thể biết kiểu dạng và giờ giấc hỗ trợ cần có, nhờ vậy mọi người có thể dễ dàng tham gia hỗ trợ, góp phần giúp đời sống của quý vị thuận tiện hơn.
- Thành lập nhóm trông nom chăm sóc. Muốn xem các ý tưởng thì nên đến ShareTheCare.org.

CÓ HỖ TRỢ NÀO CHO NGƯỜI CHĂM SÓC KHÔNG?

Vì chú tâm chăm sóc người thân nên có thể quý vị sẽ quên khuấy nhu cầu của bản thân. Nhưng một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm là tự lo liệu cho bản thân mình, nhờ đó sẽ càng dễ chăm sóc cho người thân hơn.

Sau đây là một vài đề nghị:

- Mỗi ngày nên dành chút thì giờ cho bản thân, ngay cả khi chỉ là 15 phút. Tâm sự với bè bạn hoặc dành chút thì giờ yên tĩnh xa bệnh nhân để làm điều gì đó giúp quý vị thấy được thư giãn.
- Hãy tìm người nào có thể ủng hộ tinh thần cho quý vị để trò chuyện. Nếu người quý vị thường nương nhờ lại là bệnh nhân cấy ghép thì có lẽ người này không thể làm được việc đó ngay hiện tại. Quý vị có thể tìm kiếm sự hỗ trợ từ bè bạn hay người trong gia đình, những người chăm sóc khác, hoặc nhóm hỗ trợ.
- Tập trung vào những điều quan trọng. Quý vị không thể làm hết mọi việc. Hãy giữ sức để thực thi những gì thật sự quan trọng cho mình và người thân.
- Nhờ người khác giúp đỡ. Hãy sẵn lòng giao một phần công việc hàng ngày và hàng tuần cho bạn bè và gia quyến nào muốn trợ giúp.
- Làm điều gì mình ưa thích. Hãy chọn điều gì có thể nhắc đến quãng đời quý vị có thể phải tạm gác lại trong khi lo tập trung trông nom chăm sóc.
- Hãy tự khen tặng công việc mình đang làm. Đôi khi mọi người quá chăm chú vào bệnh nhân mà lại quên mất toàn bộ những gì quý vị đang làm.

NGUỒN TÀI NGUYÊN MIỄN PHÍ CHO NGƯỜI CHĂM SÓC

Vị Cứu Tinh có nhiều nguồn tài nguyên miễn phí để giúp quý vị dễ chăm sóc sức khỏe bản thân, và nhờ vậy sẽ càng chăm lo hữu hiệu hơn cho người thân.

Muốn tìm hiểu thêm về bất cứ chương trình nào trong danh sách liệt kê dưới đây thì nên gọi số **1 (888) 999-6743**, hoặc gửi điện thư tới **patientinfo@nmdp.org**.

- Các điều phối viên bộ phận dịch vụ bệnh nhân sẽ cung cấp sự hướng dẫn và cố vấn trực tiếp, chuyên nghiệp bằng cách giải đáp thắc mắc, san sẻ nguồn tài nguyên, và hỗ trợ.
- Chương Trình Nối Kết Đồng Đẳng (Peer Connect Program) giúp những người chăm sóc dễ liên lạc với nhau để hỗ trợ và hướng dẫn cho nhau qua điện thoại hoặc điện thư.
- Chương Trình Bầu Bạn dành cho Người Chăm Sóc và Phụ Huynh (Caregiver's and Parent's Companion Program) có lồng sẵn bộ dụng cụ hữu ích cùng với hỗ trợ qua điện thoại (được giữ kín và dành riêng cho từng cá nhân) từ một cố vấn dùi dặt, để giúp quý vị dễ điều quản khi bị căng thẳng tinh thần và thể chất. Các chương trình này dành cho người trông nom chăm sóc nào đang chăm sóc bệnh nhân cấy ghép, và dành cho phụ huynh nào đang chăm sóc con mình trong lúc hoặc sau khi cấy ghép.

CHÚNG TÔI SẴN SÀNG TRỢ GIÚP TỪNG BƯỚC

Quý vị không đơn độc trong suốt hành trình cấy ghép. Vị Cứu Tinh (Be The Match®) sẵn sàng giúp đỡ.

Chúng tôi có nhiều chương trình và nguồn tài nguyên miễn phí để hỗ trợ quý vị, người chăm sóc và người trong gia đình trước, trong và sau khi cấy ghép. Hãy nối kết với chúng tôi theo cách giúp quý vị nhiều nhất.

TÌM HIỂU: [BeTheMatch.org/patient](https://www.BetheMatch.org/patient) **ĐIỆN THƯ:** patientinfo@nmdp.org

YÊU CẦU: [BeTheMatch.org/request](https://www.BetheMatch.org/request) **GỌI SỐ:** **1 (888) 999-6743**

Các chương trình và nguồn tài nguyên của chúng tôi hỗ trợ 11 ngôn ngữ, bao gồm cả ban nhân viên song ngữ tiếng Tây Ban Nha, và chúng tôi sẵn sàng phiên dịch ra hơn 100 thứ tiếng.

VIẾNG THĂM: [BeTheMatch.org/translations](https://www.BetheMatch.org/translations)



Tình trạng y tế, trải nghiệm cấy ghép và phục hồi của mỗi người đều rất riêng biệt. Quý vị phải luôn luôn hỏi ý kiến nhóm cấy ghép của chính quý vị hay bác sĩ gia đình về hoàn cảnh của mình. Thông tin này không dùng để thay thế, và cũng không được sử dụng thay cho phán đoán y tế hay lời khuyên của bác sĩ.