

간병인이 되는 것

Being a Caregiver - Korean

간병인은 암에 걸린 사람을 가장 자주, 보수를 받지 않고, 도와주는 사람입니다. 대부분의 경우, 주된 간병인은 배우자, 파트너 또는 성인 자녀입니다. 때로는 가까운 친구, 동료 또는 이웃이 이 역할을 수행할 수 있습니다. 간병인은 암환자를 돌보는 주요한 역할을 맡고 있습니다.

간병인이 하는 일은 무엇입니까?

간병인은 암진료팀의 일원이며, 이 팀에는 환자와 의료인 직원도 또한 포함됩니다. 간병인은 아래와 같은 많은 일을 합니다.

- 환자를 도와 환자에게 음식을 먹이고, 옷을 입히고, 목욕시킵니다
- 만전을 기해 환자가 식사하고 휴식을 취하도록 합니다.
- 환자가 지시받은 대로 약을 복용하는지 확인합니다.
- 예약일정을 기록합니다.
- 보험 문제를 처리합니다.
- 환자를 태워다 줍니다.
- 다른 가족들에게 필요한 것들을 도와줍니다.
- 환자가 어떻게 지내고 있는지에 대해 암진료팀에 알려 줍니다.
- 환자가 가능한 한 정상적인 생활을 하도록 도와줍니다.

좋은 간병인이 되는 법

좋은 간병인은 환자에게 일어나는 모든 일을 알고 있는 사람인 경우가 흔히 있습니다. 의사를 방문하는 동안에 질문을 하고 메모를 하는 것을 겁내지 마십시오. 암진료팀의 팀원들이 누구인지 알아보고 그들에게 연락하는 방법을 알아 두십시오.

- 환자가 자신의 진료를 계획하는 데 참여하게 하십시오. 환자가 낮기 위해 자신의 역할을 하도록 도움을 주십시오.
- 암에 걸린 사람이 결정을 내리게 하십시오. 환자가 좋지 못한 선택을 하고 있는 경우, 그 선택에 대해 환자와 상담하십시오. 그런 다음 그 문제를 암진료팀에 가지고 가서 그들의 도움을 받으십시오. 약을 복용하지 않는 것 또는 활동 제한을 따르지 않는 것과 같은 것은 무시하지 않아야 할 좋지 못한 선택일 수 있습니다.
- 때때로 간병인은 환자에 대해 제한을 설정해야 할 수도 있습니다. 예를 들면, 환자가 할 수 있는 한 스스로 많이 돌보게 하고, 암과 병이 아닌 다른 것들에 대해 얘기하도록 권장하십시오.

- 간병인을 위해 전문가 도움도 있다는 것을 기억하십시오. 암에 걸린 누군가를 돌보면서 좌절감을 느끼고, 속상하고 스트레스를 받는 것은 정상적인 것입니다. 도움이 필요할 시 암진료팀에게 도움을 청하십시오.
- 당신에게 필요한 것들에 신경을 쓰십시오. 당신의 가족 친지에게 도움을 주는 한편, 당신 자신에게도 신경을 써야 합니다. 반드시 담당 의사와의 예약을 지키고, 충분한 수면을 취하고, 운동하고, 건강에 좋은 음식을 먹고, 당신이 할 수 있는 한 보통의 일상을 유지하십시오.
- 모든 것을 혼자서 다 하려고 하지 마십시오! 다른 사람들의 도움을 구하십시오. 다른 사람들을 당신의 생활과 당신의 가족 친지를 위해 당신이 해야 하는 일에 관여시키십시오.

다른 사람들이 돕고 싶어할 때

도움을 청하거나 다른 사람들이 도와주도록 하면 압박감에서 다소 벗어날 수 있고 자신에게 신경을 쓸 시간이 날 수 있습니다. 가족과 친지들이 종종 도와주고 싶어하지만 당신에게 필요한 도움을 어떻게 해 줄 수 있는지, 필요한 도움이 무엇인지 모를 수가 있습니다. 가족 및 친구들과 함께 노력하는 데 유용한 조언이 아래에 있습니다.

- 당신에게 도움이 필요한 분야들을 찾아보십시오. 목록을 만드십시오.
- 모두가 최신 정보를 유지하도록 정기적으로 가족 회의를 여십시오. 이러한 회의를 환자 돌봄을 계획하는 시간으로 활용하십시오. 환자를 포함시키십시오.
- 가족과 친구에게 언제 도울 수 있는지 그리고 할 수 있다고 생각하는 일이 무엇인지 물어보십시오. 필요한 도움이 무엇인지를 명확하게 말하십시오.
- 당신이 각자의 답변을 들을 시, 당신에게 필요했던 것을 그들이 처리해 주었는지를 확인하기 위해 그것을 당신의 목록에 적어 두십시오.

제가 엉망으로 만들면 어떻게 됩니까?

당신이 무엇을 하든지 불문하고, 당신은 어떤 점에서는 자신의 가족 친지에게 도움이 되지 못했다는 느낌이 들 때가 필시 있을 것입니다. 당신이 할 수 있는 한 최선을 다하더라도, 더 잘 했었을 수도 있다고 생각할 때가 있을 수 있습니다. 자책하지 않으려고 노력하십시오. 자신을 용서하는 길을 찾고 넘어 가십시오. 실수하는 일은 계속 있을 것이라는 점을 유념하고, 그에 대해 유머 감각을 유지하려고 노력하는 것이 도움이 됩니다. 잘하는 일에 집중하십시오.

암 치료를 받고 있는 누군가를 돌본다는 것은 부담이 큰 일이지만, 그 일에 숙달되면 의미 있고 뿌듯한 느낌이 들 수 있습니다. 이러한 긍정적인 느낌이 들면 당신을 필요로 하는 한 계속 돌볼 힘을 받을 수 있습니다.

간병인이 된다는 것은 쉬운 일이 아니지만, 보람이 있을 수 있습니다.

간병인에 되는 것에 대한 상세한 정보를 원하시면, **1-800-227-2345**번으로 미국 암 학회(American Cancer Society)에 전화하거나 **cancer.org**에서 온라인으로 당 학회를 방문하십시오.

