护理人员

护理人员是指帮助照顾癌症患者的人。在大多数情况下，患者的主要护理人员没有报酬，通常是配偶、伴侣或成年子女。有时，亲密的朋友、同事或邻居可能会担任这个角色。护理人员对于癌症患者来说非常关键。

护理人员需要做哪些事情?

护理人员是癌症护理团队的重要成员，护理团队还包括癌症患者本人及其医务人员。护理人员帮助癌症患者做很多事情，例如：

- 洗澡、梳理和穿衣。
- 吃饭和休息。
- 吃药。
- 跟踪就诊预约信息。
- 处理医疗保险问题。
- 就诊接送。
- 帮助解决其他家庭成员的需求。
- 与癌症护理团队交谈。
- 帮助患者尽可能正常地生活。

如何做好护理工作

好的护理人员通常了解患者的一切。看医生时，不要害怕提出问题，要做笔记。要认识癌症护理团队的成员并知道他们的联系信息。

- 尽可能让癌症患者参与，要使患者本人努力，为病情好转而尽力。
- 让癌症患者做决定。如果患者觉得决策太难、压力太大，就尽量给出简单的选择。
- 如果癌症患者做了可能对他们造成伤害的事情，请寻求帮助并与癌症医护团队交谈。（不服药或不遵守活动限制等问题不容忽视。）
- 有时您可能需要与患者设置限制。例如，让他们尽可能多地自己照顾自己，并鼓励他们谈论癌症和疾病以外的事情。
- 请记住，您也可以获得专业的帮助。在照顾癌症患者时，有时感到不知所措是正常的。如果您需要协助，请向癌症护理团队寻求帮助。
- 请照顾好您自己的需求。在帮助癌症患者的同时，您也必须照顾好自己。请务必按预约时间去看您自己的医生，保证充足的睡眠，锻炼身体，吃健康的食物，并尽可能保持正常的作息时间。
- 不要试图自己扛起一切！要向他人求援。让他们参与您的生活，和您一起帮助患者。

他人伸出援手

- 主动寻求帮助或让他人帮忙可以减轻您的部分压力，让您有时间照顾自己。

- 想想您可能需要帮助的情况。列出清单或记在日历上。
- 定期举行家庭会议，让每个人都参与进来。
- 利用会议为大家提供更新信息并规划患者的护理工作。将癌症患者也包括在内。
- 询问家人和朋友何时可以提供帮助，以及他们觉得可以做哪些事。清晰陈述您的需求。
- 当您收到每个人的回复时，请在您的列表中一一记录，确保他们已经完成您需要做的事情。

如果我做错了怎么办?

无论您做什么, 都可能会遇到这样的情况, 觉得自己没有做到想象的那么好。作为护理人员, 您只需要尽力。有时, 您会觉得自己本可以更好地处理某种情况, 或本应该以更好的方式做某件事情。请尽量不要自责。找到原谅自己的方式继续前行。要尽量保持幽默感, 专注于您所擅长的事情。

成为护理人员并非易事, 与此同时, 这也是颇有成就感的经历。

要了解详细信息和更多答案, 请访问美国癌症协会网站: **cancer.org** 或致电 **1–800–227–2345** 联系我们。我们将在您需要时为您提供帮助。

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. CHI081803 Rev. 12/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity