

# 이식 간병인 되기

사랑하는 사람이 이식을 필요로 할 때, 가족 전체의 생활, 역할 및 책임은 자주 변화합니다. 이식 과정은 단거리 경주가 아닌 마라톤과 유사하다는 것을 기억하십시오. 사랑하는 사람과 함께 이식 치료 과정을 진행하면서, 스스로를 돌보아 건강을 유지할 수 있도록 하는 것이 중요합니다.

## 자료를 읽고 다음에 관해 배우십시오:

- 간병인이 될 수 있는 사람
- 간병인이 이식 전과 후에 하는 일
- 간병인으로 일하는 동안 스스로를 돌보는 방법
- 간병인에게 도움이 되는 자원

## 간병인이란 누구입니까?

간병인은 전체 이식 과정 동안 사랑하는 사람을 지원하고 간호할 사람입니다. 간병인으로서 귀하는 환자의 치료와 회복에서 중요한 역할을 수행합니다. 사실, 대부분의 이식 센터가 환자들에게 이식 전에 간병인을 정하도록 요구합니다.

## 다음과 같은 사람들이 간병인일 수 있습니다:

- 배우자 또는 파트너
- 성인 자녀
- 남자 또는 여자 형제
- 부모
- 친구 또는 직장 동료

간병인으로서 귀하는 의학적, 재정적, 정서적 필요를 지원하도록 요청받을 수 있습니다. 간병인으로 해야 할 일이 엄청 많은 것처럼 보일 수 있습니다. 귀하가 해야 할 일을 이해한다면 도움이 됩니다. 이식 센터의 의사, 간호사, 사회 복지사들이 귀하가 귀하의 역할에 관해 배우도록 도와드릴 것입니다. 당신이 일치자일 수도 있습니다(Be The Match®) 도 간병인들에게 프로그램과 자원으로 지원합니다.

## 간병인은 이식 전에 무엇을 합니까?

사랑하는 사람이 이식을 위해 입원하게 되면, 귀하가 하루 종일, 거의 일주일 내내, 그리고 어떤 경우에는 밤새도록 함께 있어야 할 수도 있습니다. 이식 전이라도 귀하의 사랑하는 사람이 어떠한 추가적인 도움과 지원을 필요로 할 수 있습니다.

## 사랑하는 사람이 치료를 받게 되면 귀하는 다음을 할 수 있습니다:

- 의사 진료 방문 중에 병원이나 클리닉에서 사랑하는 사람의 곁에 있으면서 설명을 듣고 질문을 합니다
- 의사들에게 치료 옵션, 검사 결과, 약물에 대해 설명해달라고 요청합니다
- 노트에 모든 치료를 기록합니다
- 사랑하는 사람과 대화하며 치료 목표를 이해합니다

## 재정적인 지원을 제공하기 위해 귀하는 다음을 할 수 있습니다:

- 보험사가 지급할 항목과 귀하나 사랑하는 사람이 지급해야 할 항목을 파악합니다
- 사회 복지사 또는 재무 코디네이터에게 다른 재정적 지원에 관해 질문합니다
- 자기부담 이식 비용을 지급할 방법을 계획하는 것을 돕습니다
- 사랑하는 사람의 의료 보험과 그 외 혜택이 유지되도록 돕습니다



### 정서적 지원을 제공하기 위해 귀하는 다음을 할 수 있습니다:

- 사랑하는 사람의 이야기를 경청 또는 대화하거나 옆에 있어 줍니다
- 사랑하는 사람의 우려하는 부분을 이해하고 이를 해결할 계획을 세우도록 도와줍니다
- 귀하와 사랑하는 사람 모두 좋아하는 일을 하며 시간을 보냅니다
- 사랑하는 사람이 가족 및 친구들과 의사소통하는 것을 돕습니다

### 간병인은 **이식 후에** 무엇을 합니까?

이식 후 환자가 퇴원하여 가정으로 돌아오는 날은 보통 행복한 날입니다. 모든 사람은 집으로 돌아올 때 기쁘기 마련이니까요. 그러나 병원 이식 팀의 지속적인 간호로부터 떠나는 것이 두려울 수도 있습니다. 사랑하는 사람이 귀하로부터 더 많은 도움을 필요로 할 수 있습니다. 많은 간병인들이 입원 기간 동안보다 지금 시기에 해야 할 일이 더 많음을 깨닫게 됩니다. 귀하가 좀 더 정상적인 삶으로 돌아갈 준비가 되었다고 느낄 수 있지만, 회복에는 오랜 시간이 걸릴 수 있습니다.

### 퇴원하기 전에, 의료 팀이 다음에 대해 알려줄 것입니다:

- 가정에서 사랑하는 사람을 돌보는 방법
- 응급상황이 발생하는 경우 해야 할 일
- 질문이 있는 경우 연락할 담당자

병원에서 가정으로 돌아온 후에, 귀하의 가장 중요한 임무 중 하나는 새로운 증상 또는 문제가 있는지 예의 주시하고 즉시 의사에게 보고하는 것입니다. 증상 보고를 지체하는 것은 중대한 합병증을 야기할 수 있기 때문입니다.

### 또한 다음을 해야 할 수 있습니다:

- 사랑하는 사람이 정확한 시간에 올바른 약물을 복용하도록 돕습니다
- 중심정맥관이 여전히 삽입되어 있는 경우, 이를 관리합니다
- 사랑하는 사람을 병원 또는 클리닉 예약에 데려갑니다 - 때때로 촉박한 요청에도 동행해야 합니다
- 집을 청소하고 아이들과 애완동물을 돌봐 사랑하는 사람을 감염으로부터 보호합니다
- 음식을 안전하게 요리하고, 사랑하는 사람이 안전한 식사에 관한 규칙을 따르도록 도와줍니다

사랑하는 사람이 즉시 치료를 받아야 할 경우를 대비하여, 귀하가 항상 함께 할 수 있어야 함을 명심하십시오.

### 간병인이 **한 명 이상**일 수 있습니까?

대부분의 경우, 주요 간병인은 한 사람입니다. 때때로 여러 사람들이 간병인으로 협력할 수 있습니다. 귀하가 주요 간병인인 경우에도, 다른 사람들에게 분담시킬 일을 찾으려고 노력해야 합니다.

여러 사람들이 간병 역할을 공유하는 경우, 조직과 의사소통이 성공의 열쇠입니다. 귀하는 다음을 할 수 있습니다:

- 도와줄 가족과 친구들의 공동체를 조직합니다. **lotsahelpinghands.com**에서 Lotsa Helping Hands라는 무료 온라인 도구를 이용할 수 있습니다. 이 그룹 웹 캘린더를 사용하면 어떠한 도움이 언제 필요한지 파악할 수 있으므로, 모든 사람들이 귀하의 생활이 보다 원활하게 돌아갈 수 있도록 도움을 제공할 수 있습니다.
- 간병 팀을 조직합니다. 아이디어를 얻으려면 **ShareTheCare.org**를 방문하십시오.

### 간병인이 **이용 가능한 지원**이 있습니까?

귀하가 사랑하는 사람을 위한 간병에 집중함에 따라, 스스로의 필요를 잊어버리기 쉬울 수 있습니다. 하지만 귀하가 할 수 있는 가장 중요한 일 중 하나는 스스로를 돌보는 것입니다. 이는 귀하가 사랑하는 사람을 보다 잘 돌보는 데 도움이 될 것입니다.

### 귀하를 위한 몇 가지 제안 사항은 다음과 같습니다:

- 매일 스스로를 위한 시간을 할애합니다. 15분만이라도 좋습니다. 친구와 이야기하거나 사랑하는 사람으로부터 벗어나 휴식을 취했다고 느끼는 데 도움이 되는 일을 하며 조용히 시간을 보냅니다.
- 대화를 통해 정서적 지원을 제공할 수 있는 사람을 찾습니다. 귀하가 보통 의지하는 사람이 이식 환자인 경우, 지금은 그러한 의지처 역할을 수행할 수 없을 것입니다. 친구 또는 가족 구성원, 다른 간병인 또는 지원 그룹으로부터 도움을 찾을 수 있을 것입니다.
- 중요한 일에 집중합니다. 귀하가 모든 일을 할 수는 없습니다. 귀하와 사랑하는 사람에게 정말로 중요한 일을 위해 에너지를 비축해 둡니다.

- 도움을 요청합니다. 귀하가 매일, 매주 해야 할 일들 중 일부를 돕고자 하는 친구와 가족 구성원들에게 기꺼이 분담시킵니다.
- 귀하가 좋아하는 일을 합니다. 귀하가 간병에 집중하는 동안 보류했을 수 있는 귀하 삶의 일부를 상기시켜 주는 일을 선택합니다.
- 귀하가 하는 일에 대해 스스로 공로를 인정해 줍니다. 때때로 사람들은 환자에게 집중하고 귀하가 하는 모든 일에 대해 잊어버립니다.



## 모든 단계에서 저희가 도와드릴 것입니다

이식 받을 때까지의 여정에서, 귀하는 혼자가 아닙니다. 당신이 일치자일 수도 있습니다(Be The Match®)가 도와드릴 준비가 되어 있습니다.

이식 전, 이식 중, 그리고 이식 후에 귀하, 간병인 및 가족 구성원들을 지원하는 다수의 무료 프로그램과 자원을 제공합니다. 귀하에게 가장 효과적인 방법으로 저희와 소통하십시오.

추가 정보 조회: [BeTheMatch.org/patient](http://BeTheMatch.org/patient)

이메일: [patientinfo@nmdp.org](mailto:patientinfo@nmdp.org)

주문: [BeTheMatch.org/request](http://BeTheMatch.org/request)

전화: 1 (888) 999-6743

저희 프로그램과 자원은 스페인어 구사 직원을 포함하여 11개 언어 지원을 제공하고, 100개 이상의 언어로 번역 서비스를 제공합니다.

방문: [BeTheMatch.org/translations](http://BeTheMatch.org/translations)



## 간병인을 위한 무료 자원

귀하가 사랑하는 사람에게 보다 효과적인 옹호자가 될 수 있도록, 당신이 일치자일 수도 있습니다가 귀하의 건강을 돌보는 데 도움이 되는 다수의 무료 자원을 제공합니다.

아래의 프로그램에 관해 자세히 배우려면, 1 (888) 999-6743번으로 전화하거나 [patientinfo@nmdp.org](mailto:patientinfo@nmdp.org)로 이메일을 보내주십시오.

- 환자 서비스 코디네이터가 질문에 답변하고 자원을 공유하며 지원을 제공하여 일대일 전문 안내와 교육을 제공합니다.
- 간병인 연결 프로그램(Peer Connect Program)은 간병인들을 서로 연결시켜 주어, 전화 또는 이메일을 통해 서로를 지원하고 안내할 수 있도록 합니다.
- 간병인 동반자 프로그램(Caregiver's Companion Program)과 환자 동반자 프로그램(Patient's Companion Program)은 유용한 도구들과 개인화된 비밀유지 전화 코칭 지원을 겸비하여 정서적/신체적 스트레스 관리를 도와줍니다. 이 프로그램은 이식 환자를 간호하고 있는 간병인들과 이식 동안 또는 이식 후에 아동을 돌보고 있는 부모들을 위한 프로그램입니다.

모든 개인의 의학적 상황, 이식 경험 및 회복은 각기 다릅니다. 귀하는 항상 자신의 상황에 관해 귀하의 이식 팀 또는 주치의와 상의해야 합니다. 이 정보는 의사의 의학적 판단이나 조언을 대체하기 위한 것이 아니며, 대체하지 말아야 합니다.