

Cancer – how are you travelling?

السرطان - كيف حال رحلتك معه؟

معرفة تأثيرات السرطان العاطفية والاجتماعية

السرطان - كيف حال رحلتك معه؟ معرفة تأثيرات السرطان العاطفية والاجتماعية

نشرت الطبعة الأولى في العام ٢٠٠٧ من قبل المركز الوطني لسرطان الثدي وسرطان المبيض (National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC)).*

نشرت الطبعة الثالثة في العام ٢٠١٣ من قبل:

مؤسسة السرطان في أستراليا (Cancer Australia)

Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012

هاتف: 1800 624 973 مكالمة مجانية: 61 2 9357 9477 فاكس: 61 2 9357 9400

الموقع الإلكتروني: www.canceraustralia.gov.au

© Cancer Australia 2013

ISBN Print: 978-1-74127-250-5 Online: 978-1-74127-251-2 CIP: 616.994

حقوق نشر هذا العمل محفوظة. يمكنكم نسخ كامل هذا العمل أو جزء منه بشكل غير معدل للاستخدام الشخصي أو للاستخدام الداخلي إذا كنتم عضو في منظمة دولية، ولكن فقط إذا امتنعت وامتنتعت مؤسستكم عن استخدام النسخ لأي غرض تجاري وأقيمت على إشعار حقوق النشر وجميع إشعارات نزع المسؤولية كجزء من هذا النسخ. عدا عن حقوق الاستخدام التي يسمح بها قانون حق النشر والتأليف ١٩٦٨ أو إشعار حقوق النشر هذا، فإن جميع الحقوق الأخرى محفوظة ولا يسمح بنسخ كامل هذا العمل أو أي جزء منه بأية وسيلة (إلكترونية أو غيرها) دون الحصول أولاً على إذن خطي محدد من مؤسسة السرطان في أستراليا. توجه الطلبات والاستفسارات المتعلقة بالنسخ والحقوق إلى Publications and Copyright contact officer, Cancer Australia, Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012.

تتويه موسى به

مؤسسة السرطان في أستراليا. السرطان - كيف حال رحلتك معه؟ معرفة التأثيرات العاطفية والاجتماعية للسرطان. National Breast and Ovarian Cancer Centre, Sydney, NSW, 2008.

رفع المسؤولية

لا تتحمل مؤسسة السرطان في أستراليا أية مسؤولية عن أية إصابة أو خسارة أو أضرار ناتجة عن استخدام المعلومات الواردة في هذه الوثيقة أو الاعتماد عليها. تطور مؤسسة السرطان في أستراليا المواد استناداً إلى أفضل الأدلة المتاحة، لكنها لا تستطيع أن تضمن ولا تتحمل أي التزام أو مسؤولية قانونية عن حادثة أو تكامل المعلومات.

*في ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠١١ تم دمج المركز الوطني لسرطان الثدي وسرطان المبيض (NBOCC) مع مؤسسة Cancer Australia وشكلت وكالة وطنية واحدة هي مؤسسة السرطان في أستراليا Cancer Australia، لتولي قيادة السيطرة على السرطان وتحسين النتائج للأستراليين المصابين بالسرطان.

المحتويات

١	Cancer – how are you travelling?
١	السرطان - كيف حال رحلتك معه؟
١	معرفة تأثيرات السرطان العاطفية والاجتماعية
٢	المحتويات
٤	تنويهات
٥	مقدمة
٥	رحلتكم مع السرطان
٥	القضايا العاطفية
٦	القضايا النفسية
٦	القضايا الجسدية
٧	القضايا العملية
٧	رفاق السفر
٧	عندما تصبح الطريق وعرة
٨	كيف تعرفون إذا كان شعورك طبيعياً؟
٨	المساعدة المواقبة
٨	طاقم الرعاية الصحية
٨	من يستطيع المساعدة؟
٩	التوقف للحصول على خدمة
٩	ما الأمور المساعدة؟
١٠	إرشادات مفيدة للمسافرين
١٠	السير في الاتجاه الصحيح
١٠	مع من تتحدثون؟
١٠	كيف تطلبون المساعدة؟
١١	ماذا بعد؟
١١١	التحرك إلى الأمام
١٢	الدليل
١٢	مؤسسات السرطان في الولايات والأقاليم
١٣	مجموعات العمل والدعم
١٤	منظمات أخرى
١٥	ما علي القيام به حيال ذلك؟
١٥	للمزيد من المعلومات
١٥	مناقشة التشخيص أو التقديرات أو العلاج
١٥	التحدث عن مشاعري
١٥	الحصول على الدعم لأسرتي وأصدقائي ومقدمي الرعاية
١٥	التعامل مع تحديات السرطان الإضافية
١٦	التعامل مع القلق والاكتئاب



١٦	الحصول على الدعم العملي الذي أحتاجه
١٦	المشورة الروحية
١٦	قائمة أسئلة سريعة
١٦	التشخيص
١٦	العناية
١٧	العلاج: معلومات وخيارات
١٧	كيف يمكنني المساعدة؟
١٧	المستقبل
١٨	معلومات عن الدعم



تنويهات

تم تطوير هذا الكتيب من قبل مجموعة عاملة متعددة التخصصات:

الدكتورة جاين تورنر (الرئيسة)

الأستاذة فيليس باتو

السيدة ديانا غريفاس

السيدة جاين فليتشر

الدكتورة ليندا فور أرم

السيدة كيم هويز

السيدة سوزان مولن

السيدة غابرييل بريست

السيدة كترينا ريد

الدكتورة سوزان ستيجينجا

السيد جون ستابس

البروفيسور مارتن تاترسال رتبة استحقاق في أستراليا

الدكتور مومو تين

موظفو NBOCC*

الدكتورة أليسون إيفانز

السيدة كارولين نيهيل

السيدة بري ستيفنز

السيدة ثيا كريمسير

السيدة هولي غودوين

الدكتورة هيلين زورباس

الدكتورة كارين لوكسفورد

شكرًا لـ أليكس فرامبتون "بلو باغ ديزاينز" للرسوم التوضيحية.

نحن ممتنون أيضًا كثيرًا للعديد من المستهلكين وخبراء الصحة الذين أمضوا وقتًا في مراجعة مسودات هذا الكتيب والتعليق عليها.

ملاحظة للقارئ:

تختلف حالة واحتياجات كل شخص.

ليست كل المعلومات الواردة في هذا الكتيب ذات صلة بكم وبوضعكم الحالي.

لستم بحاجة إلى قراءة هذا الكتيب من الغلاف إلى الغلاف.



قد تكون فصول مختلفة من الكتيب مفيدة بالنسبة لكم في مراحل مختلفة من رحلتكم مع السرطان.

*في ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠١١ تم دمج المركز الوطني لسرطان الثدي وسرطان المبيض (NBOCC) مع مؤسسة Cancer Australia وشكلت وكالة وطنية واحدة هي مؤسسة السرطان في أستراليا Cancer Australia، لتولي قيادة السيطرة على السرطان وتحسين النتائج للأستراليين المصابين بالسرطان.

مقدمة

يوفر هذا الكتيب معلومات عن التأثيرات العاطفية والاجتماعية للسرطان. تم إعداده للذين جرى تشخيص إصابتهم بالسرطان، ولأسرهم وأصدقائهم.

قد يكون الأكثر استفادة من هذا الأشخاص الذين تم مؤخرًا تشخيص إصابتهم بالسرطان أو الخاضعين حاليًا للمعالجة. لكن قد تكون هناك بعض المسائل التي يناقشها ذات فائدة في أوقات أخرى خلال رحلة السرطان.

فهي توفر مقدمة لبعض التحديات العاطفية والمادية والعملية التي تواجه الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالسرطان. ليس المقصود أن يكون دليلًا شاملاً ولكنه قد يساعدكم على تحديد بعض المسائل التي تواجهونها ويزودكم بمعلومات حول أنواع الدعم المتاحة.

يستند هذا الكتيب على توجيهات الممارسة السريرية للرعاية الاجتماعية النفسية للبالغين المصابين بالسرطان (٢٠٠٣). وضعت التوجيهات لخبراء الصحة من قبل المركز الوطني لسرطان الثدي وسرطان المبيض (NBOCC)* والمبادرة الوطنية لمكافحة السرطان (National Cancer Control Initiative). التوصيات الواردة في التوجيهات وفي هذا الكتيب تستند إلى البحوث في تجارب الأشخاص المصابين بالسرطان والعلاجات التي يمكن أن تساعدكم.

ستلاحظون تكرار استخدام عبارة 'فريق العلاج' في هذا الكتيب. إنها تشير إلى مجموعة من خبراء الصحة المشاركين في رعايتكم وقد تشمل أشخاصًا مثل الأطباء والمرمضات، والعاملين الاجتماعيين، وأخصائيي العلاج الفيزيائي وطبيب الصحة العامة (GP). سوف يتغير الأعضاء الأكثر تواصلًا معهم في فريق العلاج خلال مختلف مراحل رحلتكم مع السرطان.

رحلتكم مع السرطان

تشخيص السرطان يمثل بداية رحلة مليئة بالتحديات العاطفية والنفسية، والجسدية والعملية. بعض هذه التحديات مشترك بالنسبة لكثير من الأشخاص المصابين بالسرطان ويواجه أشخاص تم تشخيص إصابتهم بأنواع معينة من السرطان تحديات أخرى.

قد تعود هذه التحديات إلى صدمة تشخيص السرطان والمخاوف بشأن المستقبل. أو ربما إلى الآثار الجسدية الجانبية للعلاج مثل الغثيان والتعب. هناك أيضًا تكاليف العلاج العملية للتعامل معها وكذلك المضاعفات المالية عند الاضطرار إلى الإنقطاع عن العمل فترات من الوقت. مشاكل عاطفية أكثر تحديدًا تتراوح بين القلق على صورة الجسم بعد العلاج إلى فترات القلق أو الاكتئاب.

قد تأخذ الرحلة العاطفية والجسدية والعملية لدى بعض الأشخاص اتجاهًا مختلفًا كليًا إذا ظهر السرطان من جديد. على آخرين، بعد إصابتهم بالسرطان، التعامل مع تحديات البقاء على قيد الحياة.

القضايا العاطفية

يشعر العديد من الأشخاص بالغضب، أو الصدمة، أو الكرب، أو عدم التصديق أو الخوف بالنسبة لمستقبلهم عند أول تشخيص للسرطان. يختبر آخرون مشاعر الحزن أو اليأس أو الخسارة.

"تَلَفَطَ الطبيب بكلمة 'سرطان' لي فتوقف تفكيري على الفور. لم يكن يتحدث معي. كان يتحدث إلى شخص مختلف تمامًا".

يقول أشخاص آخرون أن عواطفهم جاشت حقًا عند انتهاء علاجهم وأصبح لديهم الوقت والمجال للتفكير مليًا بما حدث.

لا يشعر كل الناس بنفس الطريقة بالنسبة للتشخيص وعلاج مرض السرطان. يجد كثير من الناس صعوبة في التحدث عن مشاعرهم.

يختبر كل شخص مجموعة من المشاعر في أوقات مختلفة خلال حياته. لكن عندما ترتبط هذه المشاعر بسرطانك، فقد تستمر لفترات أطول من الوقت وتؤثر على نواح مختلفة من حياتك.

تهدأ هذه المشاعر لدى العديد من الأشخاص مع مرور الوقت. مع ذلك، فإن رعايتك العاطفية بأهمية رعايتك الجسدية طوال رحلتك مع السرطان.



القضايا النفسية

بالإضافة إلى تأثيره على عواطفكم يغير التعيش مع السرطان شعورك نحو الذات وطريقة تعاملكم مع الأشخاص الآخرين في حياتكم.

قد تكونون معرضين لـ:

- تغييرات في الطريقة التي تشعرون بها بالنسبة لجسمكم بعد علاج السرطان. قد يكون ذلك جراء الندوب أو التغييرات في الجسم بعد الجراحة أو الآثار الجانبية للعلاج مثل زيادة الوزن أو تساقط الشعر.
- تغييرات في الطريقة التي تشعرون بها بالنسبة لحاجاتكم الجنسية وخصوصياتكم. يرتبط ذلك ارتباطاً وثيقاً بصورة جسمكم، واعتدالكم بنفسكم ومزاجكم، ومدى شعورك بالعافية.
- ضغط في العلاقات مع الأشخاص القريبين منكم، وخاصة شريككم. قد يكون تأثير التشخيص على الشركاء وغيرهم من أفراد العائلة المقربين طاعياً ومؤلماً كتأثيره على الشخص المصاب.
- التحديات في إقامة علاقة جيدة. يجد كثير من الأشخاص صعوبة في معرفة كيف ومتى يخبرون شخصاً تعرفوا إليه حديثاً عن سرطانهم ومدى تطوره. يشعر الكثير من الأشخاص أيضاً بطريقة تغير جسمهم بعد العلاج.
- يشعر الكثير من المصابين بالسرطان بالكرب في أوقات مختلفة. يعاني بعض الأشخاص ردات فعل عاطفية حادة قد تؤدي إلى مستويات عالية من القلق والاكتئاب.

القلق

إذا كنتم تشعرون باستمرار بالاضطراب والغضب، أو تجدون صعوبة في النوم أو التركيز أو اتخاذ القرارات، فإكم قد تعانون من مستويات عالية من القلق. تشمل أعراض القلق الأخرى تجنب القضايا والأوضاع المكربة، والشعور بحاجة مستمرة للطمأنينة. يمكن لمشاعر القلق هذه أن يكون لها تأثير كبير على نوعية حياتكم وحياة النين حولكم.

"تلقيت الكثير من الدعم من الناس في الحي ولكنني كنت حقاً، حقاً مكتئبة. كنت أتجمد من الخوف."

الاكتئاب

الاكتئاب مشكلة شائعة جداً في المجتمع. ترتفع معدلات الاكتئاب أكثر لدى الناس المصابين بالسرطان. يتعرض حوالي شخص من أصل ثلاثة مصابين بالسرطان للاكتئاب في وقت ما.

يشمل بعض علامات الإنذار الرئيسية للاكتئاب الشعور بالدونية أو التفاهة وفقدان الاهتمام بالأشياء التي كنتم تستمتعون بها. الصعوبة في النوم أو فقدان الشهية قد يكونان أيضاً من علامات الاكتئاب. لكن، قد يكون من الصعب أحياناً التقرير إذا كان فقدان الشهية من أعراض الاكتئاب، أو أثراً جانبياً للعلاج. قد يجعل الاكتئاب من الصعب التعامل مع السرطان وأعراضه الجسدية.

يتجنب بعض الأشخاص التحدث عن هواجسهم العاطفية أو طلب المساعدة لأنهم يشعرون بأن عليهم التحمل أو لأنهم لا يريدون أن يكونوا عبئاً على الآخرين. يتلقى أشخاص آخرون تشجيعاً من الذين حولهم ليكونوا أقوياء وإيجابيين، وقد يؤدي ذلك إلى صعوبة طلب المساعدة.

من المهم معرفة أن هناك العديد من العلاجات الفعالة والخدمات المتوفرة لمساعدتكم على العمل على تخطي التحديات التي قد تواجهكم.

القضايا الجسدية

يتعرض الأشخاص المصابون بالسرطان إلى مجموعة من الأعراض الجسدية والآثار الجانبية للعلاج. قد تشمل الغثيان والتقيؤ والألم، والتعب المستمر، ومشاكل الخصوبة والوذمة اللمفاوية (تورم في منطقة من الجسم). يقول بعض الأشخاص أيضاً أنهم يجدون صعوبة في التركيز أو التفكير بوضوح خلال العلاج الكيميائي.

ليس ضرورياً أن تكون الأعراض مهددة للحياة كي تؤثر على نوعية حياتكم. مثلاً، جفاف الفم، والتغيرات في التنوق وصعوبة تناول الطعام الساخن أشياء يعاني منها بعض الأشخاص بعد العلاج، وقد يكون لها تأثير كبير في أنشطتكم الاجتماعية وحياتكم الأسرية اليومية.

"أقول لنفسي إذا بدأت أشعر بالتعب 'حسناً، أبطني قليلاً'. أتعلم أن أقول 'لا، لن أقوم بذلك اليوم، سأفعله في وقت لاحق أو سأتي بشخص آخر لمساعدتي في القيام به."

يستجيب الناس بشكل مختلف للقضايا الجسدية المختلفة. لكن من المهم معرفة أن الكرب الذي تسببه القضايا الجسدية قد يزيد من احتمال معاناتكم من القلق والاكتئاب. يزول العديد من هذه الأعراض بعد اكتمال العلاج، لكن تحدثوا مع فريق العلاج إذا كانت أعراضكم الجسدية أو آثار العلاج الجانبية تؤثر على نوعية حياتكم.



قد تجدون أيضًا أن تشخيص السرطان له أثر أكبر على بعض النواحي أو 'الأدوار' في حياتكم مما على غيرها من الأدوار. مثلاً، قد تجدون أنكم لا تستطيعون القيام بجميع الأمور الروتينية التي اعتنتم القيام بها في المنزل، لكن السرطان لم يغير قدرتكم على القيام بعملكم. أو بالعكس، قد لا يختبر بعض الأشخاص سوى تغيير طفيف في المنزل ولكن يجدون أنهم بحاجة إلى التوقف فترات طويلة عن العمل، أو التوقف عن العمل كلياً. قد يتغير تأثير السرطان على أدواركم المختلفة في المراحل المختلفة لرحلتكم معه.

القضايا العملية

بعد تشخيص السرطان، هناك العديد من القضايا العملية التي ينبغي التفكير بها. قد تشمل هذه القضايا تكاليف العلاج، وخدمات الدعم، والسفر، والإقامة، ورعاية الطفل أو أشياء محددة مثل الشعور المستعار أو الأطراف الاصطناعية. عليكم التفكير أيضًا بالأمور المالية الجارية إذا صار العمل صعباً عليكم بعد العلاج.

"استخدمت خطة المساعدة في النقل الخاصة بالمرضى. وجدوا مكاناً للسكن غير بعيد عن المستشفى ويفي بالمعايير، فقاموا بتمويل الفاتورة."

قد تؤثر التحديات العملية أيضًا على عائلاتكم. يشعر بعض الأشخاص أحياناً بالذنب لأن علاجهم للسرطان يعني أن على بقية الأسرة إجراء تغييرات على نمط حياتهم المعتاد. قد يتوجب على الأطفال القيام بأعمال منزلية إضافية أو تكون الميزانية أكثر تشقفاً.

"كان علي إيجاد حاضنات أطفال خلال علاجي، أو اصطحاب ابني إلى المستشفى معي. لم أكن أعلم أن المساعدة قد تكون متوفرة."

القلق بشأن هذه المسائل العملية قد يؤثر على شعورك خاصة إذا سبب انقطاعاً في أنشطتكم اليومية.

تذكروا أن رعايتكم العاطفية والدعم الاجتماعي هما بأهمية رعايتكم الجسدية خلال رحلتكم مع السرطان. تتوفر مجموعة من خبراء الصحة وخدمات الدعم لمساعدتكم على تخطي الأوقات الصعبة. ليس عليكم المرور بهذه المعاناة وحكم.

تتوفر معلومات حول التكاليف ومختلف خيارات الدعم العملي، مثل المساعدة المالية والنقل من خلال خط المساعدة الهاتفي الخاص بمجلس السرطان Cancer Council Helpline على الرقم 13 11 20.

رفاق السفر

يؤثر سرطانكم على الأشخاص حولكم --أسرتكم، أصدقائكم وزملائكم.

قد يجد الشريك أو الأطفال صعوبة في التعامل وهم يحتاجون أيضاً إلى الدعم.

قد يعاني الشركاء مستويات أعلى من الإرهاق مقارنة بالشخص المصاب بالسرطان ويحتاجون إلى معلومات مختلفة. قد يصبح الأطفال بشكل خاص متوترين إذا لم يكن بإمكانهم التحدث عن سرطان والديه.

"أعتقد أنه أمر صعب حقاً على الناس من حولكم، إنه أمر محبط، ليس هناك فعلاً شيء كثير يمكنهم فعله غير التواجد."

قد تجدون أن بعض الأصدقاء والزملاء لا يعرفون كيفية التحدث معكم حول السرطان، ويميلون إلى البقاء بعيداً. قد يفاجئكم بعض الأشخاص الآخرين مفاجأة سارة بمستوى دعمهم وتفهمهم.

"بعض الأصدقاء يتأقلمون جيداً، وآخرون.. لا يعرفون ماذا يقولون"

عندما تصبح الطريق وعرة

هناك أوقات في رحلة السرطان يزيد فيها احتمال تعرضكم لمستويات أعلى من الكرب أو القلق، ومنها مثلاً لدى القيام بأول تشخيص أو إجراء العملية الجراحية. يتعرض أيضاً بعض الأشخاص لإجهاد كبير عندما يبدأون العلاج الهرموني أو العلاج الكيميائي أو عند الانتهاء من العلاج.

من الطبيعي جداً أن تشعروا بالخوف والقلق من أن يعود السرطان بعد سنوات من انتهاء علاجكم. يجد الكثير من الناس أن هذا الخوف مرتفع بنوع خاص في الوقت القريب من موعد الفحوصات الطبية العادية.

"يرتفع مستوى التوتر مع اقتراب موعد الفحص. أميل إلى التوتر والقلق المتزايدين مع اقتراب موعد فحصي."

إذا عاود السرطان، قد تكون هناك سلسلة جديدة متكاملة من التحديات للتعامل معها. يجد كثيرون أن ظهور السرطان مجدداً أكثر تدميراً من تشخيصه لأول مرة. يجلب ظهوره مجدداً مستويات جديدة من التوتر وعدم اليقين للشخص المصاب ولأسرته معاً. بينما لا يتطرق هذا الكتيب على



وجه التحديد إلى تحديات السرطان المتقدم، إلا أنه يتوفر الكثير من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتكم، بما فيهم فريق العلاج الخاص بكم، وجماعات الدعم والمستشارون الروحيون.

قد يجد بعض المصابين بالسرطان الرحلة أكثر صعوبة بسبب سنهم، والظروف الأسرية أو غيرها من المسائل.

- قد يقلق جدًا الأشخاص الأصغر سنًا من تأثير السرطان على الشريك، والأطفال، وقد يشعرون بنوع من العزلة.
- قد يشعر الأشخاص الذين يعانون من صعوبات زوجية أو أسرية بأنهم لا يحصلون على الدعم الكافي.
- غالبًا ما يشعر الأشخاص الذين لديهم أطفال بالذنب بشأن تأثير السرطان على أطفالهم وقد يواجهون ضغوطًا إضافية تتعلق بالشؤون المالية ورعاية الطفل.
- قد يشعر الأشخاص العازبون بالعزلة أو تكون لديهم مخاوف من بدء علاقة جديدة.
- قد يعاني الأشخاص الذين واجهوا أحداثًا ضاغطة في الماضي من ضغط أكبر خلال رحلة السرطان.
- قد يواجه الأشخاص الذين يعانون من شواغل مالية تكاليف العلاج الإضافية والتوقف عن العمل فترة من الوقت.
- الأشخاص الذين عانوا من الاكتئاب أو التوتر في الماضي قد يزيد خطر تعرضهم لفترات اكتئاب.
- قد يتعرض الأشخاص الذين يواجهون أو واجهوا مشاكل مع الكحول أو المخدرات لاضطرابات عاطفية أكثر.
- قد تكون النساء أكثر عرضة من الرجال للتوتر أو الاكتئاب، وللمسائل المتعلقة بالحياة الجنسية أو صورة الجسد.

هذه ليست قائمة شاملة، وهناك العديد من الأشخاص الآخرين الذين يجدون الطريق وعرة أكثر بسبب ظروفهم الفردية. قد يشعر الأشخاص من خلفيات متنوعة ثقافيًا ولغويًا بالعزلة وصعوبة في الحديث عن السرطان مع الأصدقاء والعائلة بسبب معتقداتهم الثقافية.

كيف تعرفون إذا كان شعورك طبيعيًا؟

قد يكون من الصعب في بعض الأحيان التعبير عن شعورك بالكلام. قد تكون الأدوات مثل مقياس الكرب مفيدة جدًا في تفسير ما تعانون منه.

المساعدة الموائمة

الحصول على الدعم من خلال التشخيص والعلاج مهم جدًا. الحصول على دعم جيد من العائلة والأصدقاء، ومن خبراء الصحة أو خدمات الدعم الخاص يجعل التعامل مع الإصابة بالسرطان أسهل كثيرًا.

قد تجدون أنه من المفيد التحدث مع شريككم أو مع صديق أو فرد من الأسرة بشعركم بالراحة. قد تفضلون الحصول على مساعدة من خبير صحة أو شخص مرّ بتجربة مماثلة. أو إذا كان قلقكم أو خوفكم طاغيين، فهناك أنواع مختلفة من التقنيات والعلاجات التي يمكن أن تساعدكم.

رحلة السرطان لا تتبع دائمًا مسارًا مستقيمًا، ولا يمكنكم دائمًا توقع المطبات والمنعطفات على امتداد الطريق. التحدث عن مشاعركم ومخاوفكم قد يجعل الرحلة أكثر سلاسة. يمكن أن يساعدكم أيضًا على التعرف على أية مسائل عاطفية قد تواجهكم. من المهم معرفة أن المساعدة والعلاجات المختلفة متوفرة وقد تحسن بشكل كبير نوعية حياتكم.

طاقم الرعاية الصحية

فضلاً عن العائلة والأصدقاء، هناك عدة أعضاء في فريق علاجكم يستطيعون دعمكم خلال رحلة السرطان. قد تسمعون أعضاء في الفريق يشيرون إلى الرعاية العاطفية والدعم العملي بـ "الرعاية الاجتماعية النفسية". الرعاية الاجتماعية النفسية تركز على الجانب العاطفي من رحلتكم الخاصة مع السرطان، مع مراعاة حالتكم الاجتماعية، ومعتقداتكم الروحية واهتماماتكم الفردية.

من يستطيع المساعدة؟

يوفر أطباء الصحة العامة (GPs) رابطًا مع مجموعة من خبراء الصحة الذين يمكنهم المساعدة في الرعاية العاطفية وخدمات الدعم العملي. في كثير من الحالات يكون لديكم علاقة وثيقة مع طبيب الصحة العامة (GP)، الذي يعرف أيضًا عائلتكم، فهما في موقع جيد لتقديم الدعم والمعلومات.



توفر الممرضات دعمًا مستمرًا خلال رحلتكم مع السرطان. بإمكانهن توفير النصيحة بشأن خبراء صحة آخرين يمكنهم مساعدتكم إزاء التحديات على امتداد الطريق. لدى الممرضات عادة خبرة واسعة في مساعدة الناس على التعامل مع الأعراض الجسدية وهن على دراية بالمسائل العاطفية التي تواجه المصابين بالسرطان.

- يقدم العاملون الاجتماعيون النصائح بشأن الدعم المالي والعملية. بإمكانهم أيضًا تقديم المشورة، التي قد تشمل سائر أفراد عائلتكم إذا لزم الأمر.
- يقدم علماء النفس المشورة وبإمكانهم تقديم علاجات محددة لمساعدتكم.
- الأطباء النفسيون هم أطباء متخصصون في الصحة العقلية وطريقة عمل الدماغ. بالإضافة إلى تقديم المشورة، يمكنهم علاج حالات مثل الاكتئاب والقلق ووصف الدواء إذا لزم الأمر.
- يستمع المستشارون لكم ويساعدونكم على حلحلة القضايا التي تواجهونها وبالتالي على ما تريدون القيام به.
- يقدم المعالجون المهنيون الدعم العملي لمساعدتكم على التغلب على المشاكل الجسدية أو الحواجز في المنزل أو العمل. بعض المعالجين المهنيين مؤهلون لتقديم علاجات محددة مثل تدليك الوذمة المفاوية.
- يوفر المعالجون الفيزيائيون الدعم البني، والعلاج اليدوي أو الميكانيكي لمساعدتكم في الحركة، وتسكين ألمكم ومعاونتكم في مشكلاتكم مثل مشكلة الوذمة المفاوية.
- يساعدكم معالجو النطق على صعوبات النطق، وتناول الطعام والبلع.
- يساعدكم أخصائيو خبراء التغذية على التغلب على صعوبات تناول الطعام والحفاظ على نظام غذائي صحي.
- يستطيع المستشارون الروحيون التحدث معكم عن المسائل المتعلقة بالإيمان.

"لقد تحدثت إلى مستشار في المستشفى. قد تكون مضت ساعة وأنا جالسة، أفرغت مكونات صدري. كان الأمر رائعًا. كان جالسًا هناك ويصغي." بالإضافة إلى فريق خبراء صحة خاص بكم، يمكن لفريق الدعم أيضًا أن يكون جزءًا مهمًا جدًا من طاقم الرعاية. راجعوا القسم التالي لمزيد من المعلومات حول مجموعات الدعم.

التوقف للحصول على خدمة

ما الأمور المساعدة؟

قد تساعد علاجات ومداواة محددة على تخفيف التحديات العاطفية والعملية والجسدية الناتجة عن معيشة السرطان.

قد يساعد توفير فرصة للتحدث عن سرطانكم وشعوركم على التخفيف من كركم. مجموعات دعم النظراء تعطيكم فرصة الالتقاء والتحدث مع الأشخاص الذين مرّوا أو يمرون بتجارب مماثلة. كثيرًا ما يقول الناس أنهم يشعرون بعد اجتماعهم مع مجموعة دعم بقلق وعزلة أقل وبتفاؤل أكبر بشأن المستقبل.

"بإستطاعتي في فريق الدعم إخبارهم أن الأسبوع كان صعبًا للغاية لأن علي أن أكون إيجابيًا جدًا أمام الآخرين."

لكن هناك من لا يحب مجموعات الدعم، لذلك لا تشعروا بالضغط للإضمام إليها. إذا كنتم لا تشعرون بالارتياح ضمن مجموعة، فقد تفضلون دعمًا فرديًا مباشرًا من شخص مرّ بتجربة مماثلة.

ليس من الضروري أن يكون دعم النظراء أو الدعم الفردي المباشر دائمًا وجهًا لوجه ويمكن أن يتم عبر الهاتف أو الإنترنت.

يمكن لخط المساعدة الهاتفي لمجلس السرطان Cancer Council Helpline أن يصلكم بمجموعات الدعم المحلية على الرقم 13 11 20.

يقدم العديد من المستشفيات أو مراكز السرطان أيضًا برامج حيث يمكن لكم ولعائلتكم الحصول على معلومات حول السرطان ضمن مجموعة ومناقشة مدى تكيفكم.

قد تجدون علاج الأسرة أو الأزواج مفيدًا لتحسين التواصل حول شعور مختلف أعضاء الأسرة.



إذا كنتم تعاونون من مستويات عالية من الكرب، يمكن لعالم نفسي أو طبيب نفسي أن يساعدكم في معالجات معينة أو مداواة لتحسين نوعية حياتكم، وتخفيف القلق والاكتئاب والمساعدة على الأعراض الجسدية. تشمل هذه العلاجات لتغيير الأفكار أو السلوكيات غير المفيدة، وتعلم مهارات معينة للتكيف أو تقنيات الاسترخاء.

إليك بعض التقنيات التي أظهرت أنها تساعد في قضايا محددة. قد ترغبون في التحدث عنها مع فريق العلاج أو تسألون إذا كانت هناك تقنيات أخرى قد تكون مفيدة لكم:

- قد يساعد علاج الاسترخاء على السيطرة على الألم
- قد تساعد تقنيات استرخاء العضلات والصور الإرشادية في تخفيف التوتر
- قد تساعد مجموعة من التقنيات مثل استرخاء العضلات، والصور، والتأمل، وممارسة الرياضة والتعليم على تخفيف الغثيان والتقيؤ
- قد تساعد تمارين التحكم بالتنفس وتقنيات الاسترخاء على التخلص من صعوبات التنفس.
- قد تكون الرعاية المتخصصة مهمة للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو الأفكار الانتحارية. تشمل الرعاية المتخصصة عادة مزيجًا من العلاجات لتغيير الأفكار أو السلوكيات والأدوية مثل مضادات الاكتئاب.

إرشادات مفيدة للمسافرين

قد تجدون بعض هذه الإرشادات مفيدًا في رحلتكم مع السرطان:

تيقنوا أن لديكم كل المعلومات بشأن سرطانكم التي تساعدكم في تخفيف مشاعر التوتر واليأس. قد تجدون أنه من المفيد تسجيل مشورة طبيكم وكتابة قائمة بالأسئلة وجلبها معكم إلى الموعد أو اصطحاب أحد أفراد العائلة أو صديق لكم لمساعدتكم على تذكر المعلومات. انظروا الصفحة ٣٥ التي تضم قائمة من الأسئلة قد ترغبون في طرحها على طبيكم.

- ليس هناك مانع من طلب رأي ثانٍ إذا كنتم تشعرعون أنكم بحاجة إلى مزيد من المعلومات أو أن مخاوفكم لم تلق الاهتمام اللازم.
- بصورة عامة، الإقرار بالتحديات والتصدي لها عند ظهورها قد يساعد. قد يؤدي تجنب الحديث عن مشاعرهم وعن مسائل أخرى إلى مزيد من الكرب. المرونة في مقاربتكم لرحلة السرطان قد تجعل الأمور أسهل قليلًا. الأشخاص الذين يشعرون بالحاجة إلى السيطرة على الأمور غالبًا ما يكونون أكثر تعرضًا للاضطرابات العاطفية.
- ممارسة الرياضة ونظام غذائي صحي ومتوازن، يتضمن الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة، مهمان جدًا أيضًا لرفاهيتكم.

زودوا أنفسكم بالأشياء الجيدة في الحياة!

السير في الاتجاه الصحيح

مع من تتحدثون؟

يمكنكم التحدث إلى أي عضو من فريق العلاج عن أية تحديات عاطفية أو مادية أو عملية قد تواجهونها. اختاروا شخصًا تثقون به وترتاحون له — ربما يكون ممرضة أو طبيبًا أو الأخصائي الاجتماعي الخاص بكم. كلهم في موقع جيد لإيصالكم إلى أفضل شخص لمساعدتكم.

طبيب الصحة العامة (GP) جزء من رحلة السرطان منذ بدايتها، ويمكنه أيضًا توفير اتصال بمجموعة من خدمات الدعم العاطفي والعملية. "كان طبيبي للصحة العامة (GP) داعمًا جدًا وبعد أن بدأت العلاج أعطيت رقمًا هاتفيًا يمكنني الاتصال به من أجل الحصول على خدمة الدعم. شعرت بالفرق إثر التحدث إلى شخص حصلت له أشياء مماثلة."

كيف تطلبون المساعدة؟

قد يكون صعبًا على بعض الأشخاص التحدث عن كيفية تكيفهم. قد تشعرعون أنكم لا تملكون العبارات لوصف كيف تشعرعون. قد تشعرعون بالحرج أو أنكم لا تريدون أن تكونوا عبئًا أو أن الطبيب مشغول جدًا. هذه بعض الاقتراحات عن الطرق التي تمكنكم من طرح مسألة رعايتكم العاطفية والعملية.



- "كنت أواجه مشكلة في النوم/الشعور بالإحباط/الشعور وكأني لا أتكيف مؤخرًا، وسمعت أن هناك علاجات يمكنها أن تساعد. هل أستطيع التحدث معكم بهذا الشأن؟"
- "أنا لم أتكيف بالقدر الذي كنت أتمناه، وأشعر كأني بحاجة إلى بعض المساعدة في التدبير. هل تعرفون المؤسسات الخدمية التي يمكنها أن تساعدني في ذلك؟"
- "لقد قرأت شيئًا عن الرعاية العاطفية للمصابين بالسرطان. لقد أدركت أنني أجد من الصعب جدًا علي أحيانًا التكيف وأود التحدث إلى شخص ما عن ذلك."

قد يكون من الصعب طلب المساعدة ولكن تذكروا أن كثيرًا من الناس يسعون وراء الدعم العاطفي خلال حياتهم لأسباب مختلفة.

الحديث مع خبير الصحة عن شعورك لا يعني أنك 'مجانين' أو ضعفاء. إنه أمر طبيعي – تمامًا كالسعي للمساعدة الإحتراافية عند الألم أو الإصابة بجرح.

قد تجدون أيضًا أنك تواجهون بعض المتاعب في التكيف ولكنكم لا تريدون بالضرورة الحصول على مساعدة متخصصة. ربما تشعررون بعد الحديث مع طبيبك أنك تستطيعون التدبير وحكم بفضل بعض الإرشادات التي يعطيكم إياها. فيما أنه من الجيد السعي للحصول على المساعدة عند الحاجة إليها، فلا بأس أيضًا أن تتدبروا أموركم بأنفسكم بدعم من عائلتكم وأصدقائكم. أو ربما تفضلون التحدث إلى شخص مرّ بوضع مماثل. قد يكون ذلك عن طريق دعم النظراء.

الأمر الرئيسي هو مواصلة التنبيه إلى ردود فعلكم على الأحداث المكربة، وأية تغييرات في مزاجكم، ومشاعركم ومستويات طاقتكم. إذا تغيرت الأشياء، قد تقرررون لاحقًا أن شيئًا من الدعم المحترف قد يكون مفيدًا.

ماذا بعد؟

إذا قررتم طلب بعض المساعدة، سيؤمن طبيب الصحة العامة (GP) أو عضو في فريق العلاج اتصالًا لكم مع أفضل شخص أو أشخاص لدعمكم اعتمادًا على حالتكم الفردية. قد يكون هذا الشخص من خبراء الصحة المتعددين مثل العامل الاجتماعي أو المستشار أو الطبيب النفسي، وربما من دعم النظراء. إذا أوصيتم بمراجعة خبير صحة، يمكنكم عندئذ الاتصال بمكتبه لترتيب موعد.

التحدث إلى شخص يهتم بمخاوفكم، ويدعمكم ويملك المهارات لمساعدتكم في التعبير عن أنفسكم قد يكون مفيدًا للغاية. قد يساعدكم أيضًا أن تصبحوا أكثر وضوحًا بالنسبة لشواغلهم ومخاوفكم، واستكشاف طرق جديدة للتكيف. يجد الكثير من الناس ذلك مريحًا جدًا ويغادرون جلسة المشورة بشعور الخلاص والأمل.

يجد الكثير من الناس أن هناك جوانب إيجابية لرحلتهم مع السرطان. غالبًا ما تجبر الرحلة الناس على النظر في حياتهم، والأشياء المهمة لهم. يقول بعض الأشخاص أن لديهم فهمًا جديدًا لأولوياتهم وتقييمًا جديدًا للأشياء القيمة التي يقدرونها. يصف كثير من الناس سرطانهم بأنه تجربة مغيرة للحياة.

التحرك إلى الأمام

"علمني السرطان أن أعيش حياتي، وليس فقط أن أكون موجودًا."

"أنا لا أعتبر أن السرطان هدية أو أفضل شيء حدث لي في حياتي. تعلمت أشياء عن نفسي تجعلني أشعر بحالة جيدة، وأنه يمكنني أن أكون قويًا ومرنًا، لكنني تعلمت أيضًا كم يمكن أن تكون الحياة هشة وناقصة. أنا أتقبل الآن أكثر الضعف في نفسي وعند الآخرين."

تذكروا أن مشاعر القلق، والحزن، والخوف التي قد تكونون عانيتن منها لن تدوم إلى الأبد. يجد معظم الناس أن الأمور تتحسن مع الدعم المتوفر وأن بعض المشاعر تختفي تدريجيًا وحدها مع مرور الوقت.

لا بأس من طلب المساعدة إذا وجتم أنكم تعاونون من أية تحديات عاطفية أو جسدية أو عملية ناتجة عن السرطان كما هي موصوفة في هذا الكتيب، وتسبب لكم الإحساس بالهبوط وتجعل حياتكم اليومية صعبة.



الدليل

خط هاتف المساعدة لمجلس السرطان Cancer Council Helpline رقم: 13 11 20

بالإضافة إلى ذلك، يقدّم خط هاتف المساعدة لمجلس السرطان Cancer Council Helpline معلومات عامة بالإضافة إلى معلومات عن الموارد المحلية. يمكن الوصول إلى الخدمة من أي مكان في أستراليا بتكلفة مكالمة محلية.

هاتف مؤسسة السرطان في أستراليا: 1800 624 973

البريد الإلكتروني: enquiries@canceraustralia.gov.au

الموقع الإلكتروني: www.canceraustralia.gov.au

مؤسسات السرطان في الولايات والأقاليم

تقدم مجالس السرطان في الولايات والأقاليم المعلومات والموارد التعليمية لجميع أنواع السرطان. لمعرفة المزيد عن مجموعات الدعم والخدمات المحلية الأخرى للسرطان، اتصلوا بمؤسسة السرطان المحلية في ولايتكم أو إقليمكم عن طريق الاتصال بخط هاتف المساعدة لمجلس السرطان Cancer Council Helpline على الرقم 13 11 20.

Cancer Council Australia

www.cancer.org.au

Cancer Council ACT الهاتف: (02) 6257 9999

البريد الإلكتروني: reception@actcancer.org

الموقع الإلكتروني: www.actcancer.org

Cancer Council NSW

الهاتف: (02) 9334 1900

البريد الإلكتروني: feedback@nswcc.org.au

الموقع الإلكتروني: www.cancercouncil.com.au

Cancer Council NT

الهاتف: (08)8927 4888

البريد الإلكتروني: admin@cancernt.org.au

الموقع الإلكتروني: www.cancercouncilnt.com.au

Cancer Council QLD

الهاتف: (07) 3634 5100

البريد الإلكتروني: info@qldcancer.com.au

الموقع الإلكتروني: www.cancerqld.org.au

Cancer Council SA

الهاتف: (08) 8291 4111



البريد الإلكتروني: tcc@cancersa.org.au

الموقع الإلكتروني: www.cancersa.org.au

Cancer Council TAS

الهاتف: 6212 5700 (03)

البريد الإلكتروني: infotas@cancertas.org.au

الموقع الإلكتروني: www.cancertas.org.au

Cancer Council VIC

الهاتف: 9635 5000 (03)

البريد الإلكتروني: enquiries@cancervic.org.au

الموقع الإلكتروني: www.cancervic.org.au

Cancer Council WA

الهاتف: 9212 4333 (08)

الموقع الإلكتروني: www.cancerwa.asn.au

Cancer Institute NSW

الهاتف: 8374 5600 (02)

البريد الإلكتروني: information@cancerinstitute.org.au

الموقع الإلكتروني: www.cancerinstitute.org.au

مجموعات العمل والدعم

يرجى ملاحظة أن هذه ليست قائمة شاملة. الرجاء سؤال فريق العلاج الخاص بك لمزيد من التفاصيل عن المنظمات التي لها صلة بسرطانك.

Breast Cancer Network Australia

الهاتف: 1800 500 258

البريد الإلكتروني: beacon@bcna.org.au

الموقع الإلكتروني: www.bcna.org.au

Cancer Voices Australia

الهاتف: 8063 4191 (02)

الموقع الإلكتروني: www.cancervoicesaustralia.org.au

Leukaemia Foundation

الهاتف: 1800 620 420

البريد الإلكتروني: info@leukaemia.org.au



الموقع الإلكتروني: www.leukaemia.org.au

OvCa Australia

الهاتف: 1300 660 334

البريد الإلكتروني: info@ovca.org.au

الموقع الإلكتروني: www.ovca.org

Prostate Cancer Foundation of Australia

الهاتف: 1800 220 099

الموقع الإلكتروني: www.prostate.org.au

منظمات أخرى

(Australian Council of Stoma Associations (ACSA

البريد الإلكتروني: info@australianstoma.com.au

الموقع الإلكتروني: www.australianstoma.com.au

CanTeen (بما في ذلك برامج للمرضى والأخوة والأخوات والأبناء)

الهاتف: 1800 226 833

البريد الإلكتروني: admin@canteen.org.au

الموقع الإلكتروني: www.canteen.org.au

Continence Foundation of Australia

البريد الإلكتروني: info@continence.org.au

الموقع الإلكتروني: www.continence.org.au

تبدون بحالة جيدة.. تشعرون بشكل أفضل

الهاتف: 1800 650 960

الموقع الإلكتروني: www.lgfb.org.au

National Continence Helpline

الهاتف: 1800 33 00 66

Palliative Care Australia

الهاتف: (02) 6232 4433

البريد الإلكتروني: pcainc@pallcare.org.au

الموقع الإلكتروني: www.pallcare.org.au

The Lymphoedema Association of Australia



ما علي القيام به حيال ذلك؟

تبعًا لما تشعر به قد ترغب في اعتماد بعض الأفكار المدرجة أدناه. قد ترغب في تأشير خانات الأفكار التي تعتقد أنها ذات صلة بوضعك. إذا كنت غير متأكد من كيفية الوصول إلى أي منها، أطلب من أي عضو في فريق علاجك أو اتصل بهاتف مجلس السرطان على الرقم 13 11 20.

للمزيد من المعلومات

- اسأل طبيبك شرح أي من الكلمات التي لا تفهمها.
- سجل استشارتك.
- حدد موعدًا آخر إذا كان لديك أسئلة أخرى.
- اطلب كتيب المعلومات عن سرطانك.
- ابحث على شبكة الإنترنت. اسأل فريقك للعلاج أن يوصي بقائمة من مواقع ويب موثوق بها.
- اسأل طبيبك توضيح أو تأكيد الأشياء التي وجدتها على الإنترنت.

مناقشة التشخيص أو التقديرات أو العلاج

- أخبر الطبيب كم تود أن تعلم.
- تأكد من أنك تفهم ما قاله الطبيب عن طريق طلب تكرار أقواله، وشرحها بطريقة مختلفة، أو كتابتها.
- اسأل عن فوائد كل من العلاجات وآثاره الجانبية.
- أطلب من الطبيب أن يشرح لك بالضبط ما يخططون عليه للعلاج، بما في ذلك ما سيحدث خطوة خطوة وتأثيره عليك.

التحدث عن مشاعري

- تحدث مع شريكك، أفراد الأسرة الآخرين، أو الأصدقاء عن ما تشعر به.
- تحدث مع طبيبك أو الممرضات عن مخاوفك وقلقك بشأن العلاج.
- اذهب إلى مجموعة دعم السرطان لمشاركة خبراتك.
- اذهب إلى مستشار أو أخصائي اجتماعي للتحدث عن مشاعرك، أو عن أي شيء يقلقك.
- احصل على المشورة الهاتفية بواسطة مجلس سرطان الولاية أو الإقليم المحلي.

الحصول على الدعم لأسرتي وأصدقائي ومقدمي الرعاية

- اطلب من عضو فريق علاجك للمساعدة على شرح تشخيصك أو علاجك لأحد أفراد العائلة أو لصديق.
- ابحث عن مجموعات دعم الأسرة والأصدقاء.
- قم بتنظيم مشورة مشتركة مع شريكك.

التعامل مع تحديات السرطان الإضافية



- تحدث إلى أحد أعضاء فريق العلاج حول كيفية التعامل مع التغيرات في جسمك.
- تحدث إلى مستشار حول أثر السرطان على حياتك الجنسية.
- ناقش قضايا الخصوبة مع طبيبك.
- تكلم مع طبيبك إذا كان لديك مشكلة جسدية.

التعامل مع القلق والاكتئاب

- راجع خبير صحة مثل أخصائي نفسي أو طبيب نفسي بشأن شعورك بالاكتئاب أو تعاملك مع القلق.

الحصول على الدعم العملي الذي تحتاجه

- راجع عامل اجتماعي للحصول على مساعدة مالية.
- اسأل الممرضة لتزويدك بمعلومات حول الأطراف الاصطناعية.
- اتصل بمجلس سرطان ولايتك أو إقليمك للحصول على معلومات حول المساعدة في نفقات السفر والإقامة.
- اتصل بمركز سنترلينك للحصول على معلومات حول المساعدة المالية خلال فترة انقطاعك عن العمل.

المشورة الروحية

- تحدث إلى القسيس الملحق بالمستشفى.
- إلتمس الإرشاد الروحي.

المعلومات مقتبسة من Butow, P and Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends, School of Psychology, University of Sydney

قائمة أسئلة سريعة

تتبادر إلى أذهان معظم الناس أسئلة وشواغل لدى رؤيتهم الطبيب، خاصة في زيارتهم الأولى. غالباً ما يتم نسيان هذه الأسئلة في اللحظات الضاغطة ويجري تذكرها لاحقاً. لمساعدتك على الاستفادة القصوى من وقتك مع الطبيب قمنا بإعداد قائمة بالأسئلة التي يسألها الناس في معظم الأحيان.

ضع علامة على الأسئلة التي تريد طرحها ثم قم بتدوين الأسئلة الأخرى في المساحة المتوفرة. قد ترغب أيضاً في سؤال الطبيب عن معنى الكلمات غير المألوفة لديك.

التشخيص

- ما هو نوع السرطان الذي أعاني منه؟
- ماذا سيفعل السرطان بجسمي؟

العناية

- هل أنت متخصص في علاج نوع السرطان الذي أعاني منه؟
- كم من الخبرة لديك في معالجة أشخاص مثلي؟
- هل تعمل مع أخصائيين آخرين في فريق متعدد التخصصات؟
- هل يتوجب علي مقابلة أعضاء آخرين في الفريق؟
- من سيكون مسؤولاً عن رعايتي؟



- كم هو مثبت العلاج الذي تتصحبون به؟
- هل هناك أخصائي آخر تتصحبون به كي تحصل على رأي آخر بشأن علاج هذا النوع من السرطان؟

العلاج: معلومات وخيارات

- هل العلاج ضروري؟
- ما هي خياراتي؟
- ما هي إيجابيات وسلبيات العلاج؟
- ماذا سيتم عمله بالضبط أثناء العلاج، وكيف يؤثر علي في الأجل القصير؟
- هل هناك أية آثار جانبية طويلة الأجل للعلاج؟
- هل هناك تجارب سريرية قد تكون ذات أهمية بالنسبة لي؟
- هل سأعالج بطريقة مختلفة إذا التحقت بالتجربة؟
- ما هو في رأيكم أفضل علاج لي؟
- ما هو الجدول الزمني للعلاج، مثلاً عدد العلاجات ومدى تكرارها؟
- كم لدي من الوقت لأفكر بذلك؟
- هل تحتاج إلى قراري اليوم؟
- ماذا أفعل إذا حصلت على معلومات متضاربة؟
- ما هي خطتي للمتابعة الطويلة الأجل؟

كيف يمكنني المساعدة؟

- هل هناك أي شيء يمكنني القيام به قبل علاجي أو بعده يجعله أكثر فعالية؟
- ما هي الموجبات وما هي الموانع؟
- هل ينبغي علي تغيير نظامي الغذائي، وعملي، ونشاطي البدني، إلخ؟

المستقبل

إحدى القضايا التي يريد العديد من المرضى مناقشتها مع أخصائي السرطان، لكنها صعبة الطرح، هي ما يخبئه المستقبل لهم. التقديرات مصطلح يستخدم لوصف ما يرجح أن يحدث (في ما يتعلق بالسرطان) في المستقبل. يظن الكثير من الناس أن التقديرات تعني فقط توقع الوقت الباقي من الحياة، لكنها تشمل طائفة واسعة من القضايا، مثل أثر السرطان وعلاجه على نمط الحياة، أو قدرته على تحقيق أهداف معينة. يتم سرد بعض الأسئلة هنا لتتمكن من النظر في طرحها على أخصائي السرطان:

- أين سرطاني في هذه اللحظة؟
- هل تطور/انتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم؟
- كيف يمكن أن يتطور السرطان في أجزاء أخرى من الجسم؟
- ما هي الأعراض التي سوف يسببها السرطان؟
- ما هو احتمال أن يحسن العلاج الأعراض؟
- ما هي الآثار الجانبية الشائعة للعلاج التي يجب أن أحضر نفسي لها؟



- هل هناك أية آثار جانبية غير شائعة قد تؤثر علي؟
- هل هناك أي شيء يمكن القيام به لعلاج هذه الآثار الجانبية؟
- ما هو الهدف من علاجي؟ شفاء السرطان أو السيطرة عليه وإدارته/ تخفيف الأعراض؟
- هل هناك فترة من الوقت يحتمل أن لا أعاني من الأعراض خلالها؟
- إذا نجح العلاج، ما هي فرص معاودة السرطان؟
- ماذا أستطيع أن أتوقع إذا قررت عدم متابعة العلاج؟
- ما هو احتمال بقاء المصابين بنفس النوع السرطاني على قيد الحياة؟
- هل من الممكن أن تحدد لي مدة زمنية؟ كم بقي لدي لأعيش؟
- هل هناك أية عوامل تجعل من تشخيصي مختلفًا عن التشخيص العادي؟
- كيف يمكن أن يتأثر عملي؟
- كيف يمكن أن يتأثر نمط حياتي؟ (على سبيل المثال الأنشطة اليومية، الحياة الجنسية)
- ما هو أفضل سيناريو؟ ما هو السيناريو الأسوأ؟
- هل يمكنكم تلخيص ما يمكن عمله لسرطاني؟

معلومات عن الدعم

- ما هي المعلومات المتوفرة عن سرطاني وعلاجي؟ (على سبيل المثال الكتب، وأشرطة الفيديو، مواقع)
- هل هناك أية إيجابيات/ سلبيات للنظام الصحي في القطاع الخاص مقارنة بالنظام الصحي في القطاع العام بالنسبة لي؟
- ما هي التكاليف التي سأتحملها خلال علاجي؟ (على سبيل المثال، الأدوية، العلاج الكيميائي)
- هل أنا مؤهل للحصول على أية إعانة إذا لم أتمكن من العمل؟
- هل يمكنكم إعطائي أية نصيحة حول كيفية التكيف بشكل أفضل؟
- هل خضع أحد لهذا العلاج أستطيع التحدث إليه؟
- هل هناك مجموعات خدمات/ دعم لمساعدتي وأسرتي على التعامل مع هذا المرض؟
- بمن أتصل إذا تعرضت لأية مشاكل؟

المراجع: المعلومات مقتبسة من Butow, P and Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends, School of Psychology, University of Sydney.

© Cancer Australia 2013

PCAC(a)

