

MOMENTUM

DE JUISTE INFORMATIE OP HET JUISTE MOMENT

السرطان قد انتشر أو عاد من جديد، ماذا الآن؟

DE KANKER IS UITGEZAAID.
OF TERUGGEKOMEN. WAT NU?

السرطان قد انتشر أو عاد من جديد، ماذا الآن؟

المقدمة

لقد قيل لك أن السرطان قد انتشر أو قد عاد، وأن حالتك المرضية لم تعد تتحسن. بالنسبة لمعظم الناس، هذه رسالة شديدة وجذرية للغاية. قريباً عليك أن تتخذ قرارات عده لنفسك. ويجب أيضاً أن تعرف أين يمكنك العثور على معلومات يمكنك الوثوق بها؟ وكيف يمكنك الاختيار؟ من يمكنه مساعدتك في اختيار العلاج؟ ستساعدك هذه النشرة في طريقك.

جودة الحياة

جودة الحياة لم تعد تتحسن بسبب ارتجاع أو انتشار المرض. لكن طبيبك يمكن أن يساعدك في أن يرفع مستوى جودة الحياة المعيشية قدر الإمكان، أو حتى تحسينها عن طريق استخدام بعض العلاجات. تعمل هذه العلاجات عن طريق تخفيف الأعراض المتزايدة الناتجة عن ارتجاع أو انتشار الورم بالعمل ضد نمو الورم. العلاجات المستخدمة لتخفيف وتحسين الحالة العامة وتحسين جودة الحياة هي علاجات أثبتت فعاليتها في الحالات المرضية المتطورة أو المراجعة. هذه العلاجات تشمل العلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو العلاج الموجه أو العلاج الهرموني أو الجراحة. الهدف من هذه العلاجات هو تلطيف وتحسين جودة الحياة لفترة أطول حتى بعد تطور الحالة المرضية، وهذا لأن جودة الحياة مهمة جداً. ستناقش مع طبيبك المعالج ما إذا كان بإمكانك و/أو ترغب في تلقي هذه العلاجات. تلقى هذه العلاجات يعتمد على ما إذا كانت هذه العلاجات يمكن أن تساعدك أيضاً على الآثار الجانبية الناتجة عنها التي قد تقلل جودة الحياة المعيشية¹.

أنت تقرر بنفسك ما إذا كنت تريد علاجاً

في هذه المرحلة يجب أن تقرر ما هو الهدف الحقيقي من العلاج. معرفة الهدف من العلاج يساعد على تحديد نوعيه العلاج المفيد في هذه المرحلة. فهناك علاجات تبطل من تطور المرض السريع ونعرفها بأنها تطيل من العمر إذا قورنت مع عدم اخذ علاج. وهناك علاجات تحافظ على جودة حياتك جيدة قدر الإمكان وتساعد في تحسينها ولكن قد لا تبطل من تطور المرض. أمثله من قرارات المرضى: -

- في بعض الأحيان يقرر المريض عدم رغبته في العلاج، مما ينتج عنه زيادة في الاعراض المرضية مع الوقت. يستطيع طبيبك المعالج مساعدتك في تقليل الاعراض المرضية ببعض العلاجات.⁴
- بعض المرضى تريد علاجاً للحفاظ على جوده الحياة المعيشية جيدة قدر الإمكان أو تحسينها، في هذه الحالة يمكنك في كثير من الأحيان اختيار العلاج الذي تريده.

كيف تقرر ما إذا كنت تريد العلاج؟

هل تريد أن تبدأ علاج؟ يجب أولاً ان تناقش مع طبيبك حول العلاج الذي أنت مؤهل له وما هو الاختيار الأفضل لك. بالإضافة إلى ذلك، طبيبك المعالج يشرح لك ويعطيك معلومات حول المزايا والعيوب المتوقعة للعلاجات المقترحة. فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك في قرارك.

- فكر فيما يهكم وماذا تريد ان تعرف وتتعلم عنه لتتخذ قرار العلاج.
- ما هي معايير جوده الحياة بالنسبة لك؟ من المهم التعلم عن جوده الحياة المناسبة لك وكيف تقيمها. حتى تستطيع اتخاذ قرار العلاج.
- يمكنك أيضاً التحدث عن هذا مع العائلة والأصدقاء.
- هناك وسائل مساعدة على الشبكة العنكبوتية تساعدك في القرار والتعلم. هذه الوسائل تساعدك في اتخاذ قرارك عن طريق:
 - توفير معلومات حول العلاجات المناسبة لحالتك المرضية.
 - توفير معلومات عن الإيجابيات والسلبيات لكل أنواع العلاجات التي قد تستخدم في حالتك.
 - باستخدامك هذه الوسائل يمكنك معرفة ما تعتقد أنه مهم لك.

في النهاية، ستمنحك هذه الأدوات نصيحة حول العلاج الأفضل
لحالتك.^{2,3}



هل قررت العلاج الذي تريده؟ هل اخترت علاجاً مع طبيبك المعالج؟
ستتلقى إذا المزيد من المعلومات منه حول العلاج⁵؛

- ما هي النتائج التي يمكن أن تتوقعها من العلاج؟
- ماذا يحدث أثناء العلاج؟
- من هم المشاركون في علاجك؟
- كم من الوقت يستغرق العلاج؟
- هل تحتاج إلى دخول المستشفى؟
- هل هناك قائمة انتظار للعلاج؟
- كيف يجب أن تستعد للعلاج؟
- ما هي مخاطر العلاج؟ وما هي الآثار الجانبية التي يمكن أن يحدثها العلاج؟
- كيف يتم تقييم تأثير العلاج أثناء العلاج؟
- ما هي الارشادات التي يجب عليك اتباعها؟
- ماذا يحدث بعد العلاج؟
- بمن ومتى يمكنك الاتصال إذا كان لديك أي أسئلة؟

من المهم أيضا أن تتناقش مع طبيبك المعالج ما تريده وما لا تريده:



- ناقش مع الطبيب المعالج ما تتوقعه من العلاج.
- ناقش ما تريده ولكن بشكل خاص وضع ما لا تريده.
- تذكر أنه يمكنك أن تسأل طبيبك المعالج عن أي شيء بخصوص علاجك.

من الذي تتلقى العلاج منه؟

سوف تتلقى العلاج من طبيبك المعالج وأحد الافراد من فريق التمريض المتخصصين في العلاج الذي تتلقاه، ويتمتعون بقدر من العلم الكافي حول العلاج المستخدم وحالتك المرضية. قبل بدء العلاج يتم اجراء مقابلة معك من قبل أحد الافراد من فريق التمريض المتخصص. تتم هذه المحادثة للتعارف والاستماع للأسئلة التي قد تدور في ذهنك والإجابة عليها ان أمكن في وقت المحادثة او لاحقا. نصحك بالقيام بإعداد جيد لهذه المحادثة حتى تتمكن من شرح وضعك ورغباتك جيدا. تذكر ايضا بتدوين الأسئلة التي لديك والاجابات عنها، حتى يمكنك تذكر الاجابات في وقت لاحق. من المفيد أيضا إحضار قلم والورقة إلى المحادثة حتى يمكنك كتابة ما تريد تدوينه تذكره. فيما يلي بعض النصائح لهذه المحادثة:

- ابدأ بأسئلتك الأكثر أهمية.

- اكتب الإجابات.

- يستخدم الأطباء والمرضات أحيانا المصطلحات الطبية. يمكنك إذا الطلب منهم شرحها إذا لم تفهم ما المقصود من هذا المصطلح.

- قد يكون من المفيد تكرار ما قاله الطبيب أو الممرضة بكلماتك وعباراتك الخاصة. واسأل عما إذا كنت قد تفهم ذلك بشكل صحيح.

- أخبرنا بما هو مهم بالنسبة لك. على سبيل المثال ما تخاف منه، ما حدث معك في المستشفى من قبل. ويمكنك أيضا مشاركتنا في معلومات أخرى قد تكون ذات صلة بك، مثل إيمانك أو معلومات عن عائلتك.

- هل عليك ان تتخذ قرارا صعبا؟ اطلب وقتًا للتفكير.

- هل لديك أي أسئلة بعد المقابلة؟ قم بتحديد موعدا جديدا.



التحدث مع الأشخاص في محيطك الشخصي

ليس من السهل التحدث عن السرطان، ومع ذلك؛ من الجيد المحاولة مع شريكك وأطفالك وعائلتك وأصدقائك الحميمين، قد يكون من الجيد التحدث عن عواطفك وحزنك معهم.



هل لديك شريكاً أو أطفالاً؟ هم أيضاً مصدومون وحزينون، وربما هم غاضبون. ولكن من المهم أن يعتنوا بك جيداً وأن يعتنوا بأنفسهم جيداً. يمكنك الاعتناء بنفسك من خلال الاستمرار في أداء انشطته ايجابية، على سبيل المثال ممارسة الرياضة. وايضا الاستمرار في فعل الأنشطة مع اطفالك سوف يساعدك ويدعمك نفسياً، من المهم أن تكون صادقا مع أطفالك بشأن ما يحدث. حيث ان السرية يمكن أن تجعلهم أكثر انعداما للأمان والخوف مما يؤثر عليهم بالسلب⁷.

كيف تتحدث مع العائلة والأصدقاء حول إصابتك بالسرطان؟ يمكن القيام بذلك بعدة طرق مختلفة. ربما ترغب في الاتصال او كتابة رسالة أو ربما تفضل أن تقول ذلك خلال حفل عشاء، يمكن القيام بذلك بطرق عديدة.



هل لديك وظيفة؟ إذا من المهم أن تتحدث مع صاحب العمل ومع زملائك. هل يمكنك وهل تريد مواصلة العمل؟ أم لا؟ تحدث مع المسؤول الخاص بك حول هذا الموضوع. يمكنه بعد ذلك أن يقرر ما إذا كان يجب على شخص آخر تولي عملك أو إذا كنت تحصل على مهام مخصصة إذا لزم الأمر⁹.

ملحوظات

ملحوظات

ملحوظات

Referenties

1. https://www.umcg.nl/NL/Zorg/Volwassenen/zob2/schildklierkanker/behandelingen/palliatieve_behandeling/Paginas/default.aspx
2. <https://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/zorg-in-het-ziekenhuis/samen-beslissen-over-de-behandeling/keuzehulpen>
3. <https://nfk.nl/themas/samen-beslissen>
4. <https://www.kanker.nl/kankersoorten/prostaatkanker/behandeling-en-bijwerkingen/afzien-van-behandeling>
5. <https://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/In-het-ziekenhuis/Voorbereiden/Tips-voor-het-gesprek/Tips-voor-het-gesprek-over-de-behandeling>
6. <https://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/In-het-ziekenhuis/Voorbereiden/Tips-voor-het-gesprek>
7. <https://borstkanker.nl/nl/hoe-vertel-ik-het>
8. <https://borstkanker.nl/nl/hoe-vertel-ik-het-mijn-vrienden>
9. <https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/werk/gevolgen/in-gesprek-met-uw-werkgever-en-collega>

MOMENTUM

DE JUISTE INFORMATIE OP HET JUISTE MOMENT

Deze informatie is ontwikkeld door drs. B. Tomlow, longarts Isala Ziekenhuis en vertaald door drs. Nader Elawadly.

تم تطوير هذه المعلومات من قبل دكتور توملو، قسم امراض الرئة في مستشفى إيسالا وتم ترجمتها من قبل دكتور العوادلي.

2021 ONC-NL-2100078

