

# MOMENTUM

DE JUISTE INFORMATIE OP HET JUISTE MOMENT

إعادة التفكير في علاج السرطان الخاص بك

OPNIEUW NADENKEN OVER UW BEHANDELING VOOR KANKER

## إعادة التفكير في علاجك

### مقدمة

العلاج المستخدم لم يعد فعال؟ تحتاج إذا إلى اعاده التفكير والتحدث في مواضع عده مع طبيبك المعالج على سبيل المثال حول:

- هل هناك أي خيارات علاجية أخرى؟
- ما هو تأثير العلاج الجديد على وعلى جودة الحياة؟
- ماذا تعني جودة الحياة لك؟
- هل ما زلت تريد علاجاً جديداً؟

قد تكون قد بدأت في التفكير بطريقه او بشكل مختلف في الأشياء. يمكنك التحدث عن هذا مع طبيبك النفساني (طبيي) أو مستشار أو أخصائي اجتماعي للدعم الطبي أو قس أو حاخام أو إمام أو مستشار روحي. ليست بالضرورة ان يتم تحويلك لجميع هؤلاء الأشخاص، ولكن يمكنك مناقشه الرغبة مع طبيبك العام أو الطبيب المعالج. ننصحك أيضا بالاستمرار في التحدث إلى شريكك وأطفالك وعائلتك وأصدقائك، حتى تعرفوا من بعضكم البعض ما تريده في المستقبل القريب وتبادلون الآراء والافكار فيما يتناسب مع الظروف الحالية.

### جودة الحياة

إذا كنت تفكر في البدء في استخدام علاج جديد، فننصحك بالتفكير في امران في غاية الأهمية:

- ما هو تأثير العلاج على السرطان؟
- ما هو تأثير العلاج على جودة الحياة؟

قد يكون من الصعب التفكير في معايير جودة الحياة بالنسبة لك، يمكن أن تساعدك الأسئلة أدناه في التفكير في ذلك<sup>1,2</sup>. يمكنك مناقشه هذه الأسئلة مع شريك وأطفالك والأصدقاء ولكن أيضا من الضروري مع طبيبك المعالج والممرض او الممرضة.



- ماذا تريد أن تكون قادرا على القيام به؟
- ما الذي تستمتع به؟
- ما هو الأكثر أهمية؟ أن تعيش لفترة أطول؟ ام الحفاظ على جودة الحياة؟ لسوء الحظ، نجد صعوبة غالبا في انجاح الخياران معا.
- ماذا تتوقع من المستقبل؟
- ماذا تتوقع من طبيبك المعالج؟
- هل إيمانك مهم بالنسبة لك؟ هل يؤثر إيمانك على نظرتك إلى المستقبل؟
- بالنسبة لك ما مدى أهمية شريك وأطفالك وعائلتك وأصدقائك؟
- ما مدى أهمية عملك أو عملك التطوعي أو دراستك أو تدريبك؟
- ما مدى أهمية أن تكون معتمد على نفسك؟
- متى تعتقد أن جودة حياتك وصلت لأدني مستوياتها؟ تذكر دائما ان هذا قد يتغير بالنسبة لك. ننصحك بالتحدث عن هذا الأمر مع شريك وأطفالك وعائلتك وأصدقائك وأيضا مع طبيبك والممرض او الممرضة المسؤولة عنك.

### ماذا تعني لك الحياة؟

ربما جعلك مرضك تفكر أكثر فيما تعنيه الحياة بالنسبة لك وايضا قد يكون لديك أسئلة لم تكن تفكرها من قبل على سبيل المثال:



- لماذا أنا مصاب بالسرطان؟ لماذا الآن؟
- من أنا؟ وما الذي أعتقد أنه مهم حقا؟
- ماذا أريد أن أفعل؟ وما الذي لا أريد أن أفعله بعد الآن؟
- هل أبليت بلاء حسنا في الحياة؟
- ما هو تأثير السرطان في حياتي؟
- ماذا اريد أن افعل في مستقبلي؟
- ما هو الهدف من حياتي؟

- ما رأيي في الموت بشكل عام؟
- ما رأيي في انى قد اموت قريبا؟
- أين أريد أن أموت عندما يحين ذلك الوقت؟

كثير من الناس يعرفون الآن بشكل أفضل اولوياتهم او ما هو مهم بل نسبه لهم، ويعلمون ايضا ما هي الاشياء التي تمتعهم أكثر من غيرها، على سبيل المثال هذا قد ينطبق على استمرار وجود الناس في محيطك أو على بعض الأشياء الصغيرة في الحياة. إذا كنت ترغب في النصائح والارشادات، يمكنك التحدث عن هذا مع طبيب نفساني (طبي) أو مستشار دعم أو أخصائي اجتماعي طبي أو قس أو حاخام أو إمام أو قسيس إنساني<sup>3</sup>.

## ما هي العلاجات الممكنة؟

هل تلقيت وانتبهت من علاجك كامل؟ في بعض الأحيان قد نحدد لك المزيد من الجلسات للحفاظ على النتائج الإيجابية التي وصلنا لها وتسمى جلسات تثبيته، وهذا قد يتضمن على سبيل المثال استخدام جرعات علاج كيميائي أو العلاج المناعي. هذه الجلسات تعتبر جلسات تثبيته تستخدم بها علاجات اثبتت فعاليتها في إبقاء السرطان تحت السيطرة لفترة من الزمن قد تكون قصيرة أو طويلة بعد توقف العلاج. مع بعض المرضى، هذه العلاجات تزيد فرصه عدم عودة السرطان.

هل لم يعد علاجك يعمل؟ هل عاد السرطان؟ أم أن السرطان انتشر؟ إذا سيرى الطبيب المعالج والممرضة ما هي الخطوة الممكنة بالنسبة لك. في هذه المرحلة نحاول ان نحقق أحد هذه الاهداف الثلاثة من العلاج:

- علاج يهدف الشفاء.
- علاج يهدف العيش لفترة أطول وتقليل الأعراض المرضية.
- علاج يقلل من أعراضك المرضية.

سيناقش الطبيب المعالج والممرضة معك العلاجات الممكنة لك وما هي مزايا وعيوب العلاجات المقترحة، وما يمكن أن تتوقع من العلاج. يمكنهم مناقشة تلك الأسئلة المدرجة أدناه معك<sup>4</sup>:



- هل لا تزال هناك فرصة للشفاء؟
- ما هي فرص شفائي؟
- ما هي فرص عودة السرطان؟
- ما هي فرص نجاح العلاج؟
- مع هذا العلاج ما هي المدة المتوقعة للبقاء على الحياة؟
- ما هي الآثار الجانبية المتوقعة للعلاج؟
- ما الذي يحدث بالضبط مع بدء العلاج؟
- هل أحتاج إلى دخول المستشفى لتلقي العلاج؟
- كم من الوقت تستغرق مده جلسة العلاج؟
- كم من الوقت يستغرق التعافي من الاعراض الجانبية من العلاج؟
- كيف يتم تقييم تأثير العلاج اثناء رحلة العلاج؟

كل مريض مصاب بالسرطان يختلف عن الاخر وكل سرطان مختلف عن الاخر ويتصرف بشكل مختلف ويتفاعل مع العلاج بشكل مختلف. سيناقش الطبيب المعالج والممرضة هذه الأسئلة قدر الإمكان معك. في المنزل ومع اصدقائك او ائرين، يمكنك قراءة النشرة أو المعلومات المقدمة حول علاجك مرة أخرى. هناك ايضا منظمات وجمعيات تقدم دعم للمرضى ومرتبطة بنوع السرطان الذي تعاني منه يمكنك الاتصال بهم لمزيد من المعلومات حول السرطان الذي تم تشخيصه والعلاجات المتاحة.

## كيف تختار علاجك؟

اختيار العلاج ليس بالأمر السهل لأن كل علاج له قدر من المزايا والعيوب، وأيضاً يجب التفكير و الاخذ بل اعتبار في جودة الحياة الخاصة بك. نحن ننصحك ان تتحدث وتفكر مع شريكك وأطفالك وأصدقاتك. وكذلك يمكن استخدام الأدوات المتوفرة على الإنترنت لمساعدتك في اتخاذ القرار. يمكن أن تزودك هذه الأدوات بمعلومات عن السرطان الذي تعاني منه وأيضاً قائمة بالعلاجات الممكنة مع الإيجابيات والسلبيات المحتملة ويمكنك أيضاً كتابة ما تجده مهما. في وقت لاحق يمكنك التناقش مع طبيبك حول العلاجات المختلفة والمتاحة. ويستطيع أيضاً مناقشة الايجابيات والسلبيات للعلاجات المختلفة معك وأيضاً تأثير العلاجات على حالتك. أيضاً الافضل ان تناقش معه ما تريده وما لا تريده وبهذه الطريقة يمكنك بعد ذلك مع طبيبك تحديد الخيار الأفضل لك<sup>5,6,8</sup>.

## لا تريد العلاج؟

يمكن أن يكون علاج السرطان صعباً بسبب ما ينتجه العلاج من عواقب مجهده على المريض. هل تجد العلاج صعباً جداً؟ ناقش هذا الأمر مع طبيبك المعالج. هل لم تعد تريد العلاج؟ إذا سيقى طبيبك المعالج على تواصل معك للمساعدة والنصيحة عند الحاجة على سبيل المثال، للتأكد من أن لديك أقل قدر ممكن من التعب أو الألم الناتجة من مرضك<sup>7</sup>.

## يمكنك كتابة ما تريده وما لا تريده

هناك العديد من القرارات التي تساعد طبيبك وعلى القائمين على مساعدتك تنفيذ رغباتك في الاوقات العصيبة في رحلتك المرضية مثل اقرار الإرادة. في اقرار الإرادة، يمكنك كتابة ما تريده او تتمناه وما لا تريده او لا تتمناه. على سبيل المثال، يمكنك كتابه ماذا تريد ان يحدث إذا توقف قلبك أو تنفسك أثناء اجراء عمليه جراحية أو في حاله الدخول الى العناية المركزة إذا كنت تريد ان يتم الإنعاش أم لا. يمكنك تقديم اقرار الإرادة لطبيبك المعالج. في اقرار الإرادة، يمكنك كتابة ما يجب أن يحدث إذا لم يعد بإمكانك اتخاذ القرارات بنفسك وتحديد وكيلك. على سبيل المثال، من له الحق في اتخاذ القرار بشأن علاجك. من المهم أن تناقش مع طبيبك المعالج ومع عائلتك وأصدقائك فيما كتبه في الاقرار<sup>13</sup>.

من المهم أيضا معرفة أن الطبيب يمكن أن يقرر لأسباب طبية أنه من غير المجدي طبيًا إنعاشك أو إدخالك إلى العناية المركزة. جزء من مهمة الطبيب هي منع التدخلات الطبية التي لا معنى لها، وسيناقشك طبيبك في هذا.

## هل تريد المزيد من المساعدة أو تأمل في شيء آخر؟

طبيبك او مسئول التمريض الذي يعالجك او يتابع حالتك المرضية، ولكن يمكنهم أيضا مساعدتك في أشياء أخرى:

- قد تفكر كثيرا في مرضك او في الموت. هل تريد التحدث إلى شخص حول ذلك؟ يمكن القيام بذلك مع طبيب نفساني طبي أو مستشار اجتماعي أو مستشار دعم أو مقدم رعاية روحية. يمكنك أن تطلب ذلك من طبيبك أو الممرضة.
- ماذا تعني لك حياتك الآن بعد أن أصبحت تعاني من السرطان؟ هل لديك خيارات علاجات أخرى؟ يمكنك التحدث إلى شخص ما حول هذه الموضوعات الصعبة.
- قد يكون لديك مشاكل جسدية بسبب السرطان. كيف يمكنهم مساعدتك في ذلك؟
- ما هو أفضل شيء للأكل والشرب؟

## المساعدة في الأشياء اليومية

هل تريد التحدث عن الأشياء اليومية؟ يستطيع الطبيب المعالج تحويلك الى مستشار الدعم النفسي الذي يمكنك التحدث اليه في هذه الأمور. على سبيل المثال، يمكنك التحدث عن الأشياء المذكورة أدناه:

- شعور الاجهاد
- العواطف والحزن<sup>10</sup>
- علاقتك مع شريكك وأطفالك
- العلاقة الحميمة/العلاقة الجنسية
- عمك (ZZP'er)<sup>9</sup>

## مساعدة من الأخصائي النفسي

السرطان مرض مجهد ومؤلم ليس فقط جسديا انما نفسيا. فقد يجعلك حزينا أو خائفا. ربما يجعلك في حيرة من أمرك أو لا تعرف كيف تشعر، قد يستطيع الأخصائي النفسي مساعدتك في ذلك. هل تريد التحدث إلى الأخصائي النفسي؟ ناقش هذا الأمر مع طبيبك هو الذي يمكنه مساعدتك في أن تجد أخصائي نفسي، طبيبك العام سوف يساعدك على اختيار طبيبك النفسي المدعوم من تأمينك الصحي ويكتب لك التحويل. يمكن للطبيب النفسي ان يساعدك في مراحل مختلفة مثل قبل بدء و / أو أثناء و / أو بعد الانتهاء من رحله العلاج.

## مواصلة التعايش مع السرطان



عليك أن تتعلم التعايش مع السرطان حيث ان التعايش شيء مهم. أحيانا يجب عليك ان تتعلم كيف تعيش جسديا وعاطفيا واجتماعيا عن طريق تقبل الوضع. يمكنك أيضا الحصول على المساعدة في ذلك من خلال دعم أخصائي العلاج الطبيعي أو طبيب إعادة التأهيل إذا لزم الأمر<sup>11</sup>.

### الحديث عن السرطان صعب ولكن افعلها على أي حال!

غالبا ما يكون الحديث عن السرطان صعبا، ربما لا يمكنك فعل ذلك بشكل صحيح. لكن حاول أن تفعل ذلك على أي حال، لأنه مهم لنفسك ولشريكك وأطفالك وعائلتك وأصدقائك. تجرأ على القيام بذلك عن طريق التكلم بلا تفكير، حتى لو وجدت صعوبة في ذلك<sup>12</sup>.

## Referenties

1. <https://www.kwf.nl/onderzoek/welk-onderzoek-krijgt-geld/Pages/kwaliteit-van-leven-onderzoek.aspx>.
2. <https://www.nieren.nl/bibliotheek/162-de-beste-behandeling/1610-zorgen-voor-kwaliteit-van-leven>
3. <https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/omgaan-met-kanker/omgaan-met-kanker/zingeving>
4. <http://www.keuzehulp-longkanker.nl/mijn-keuze/>
5. <https://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/zorg-in-het-ziekenhuis/samen-beslissen-over-de-behandeling/keuzehulpen>
6. <https://nfk.nl/themas/samen-beslissen>
7. <https://www.kanker.nl/kankersoorten/prostaatcancer/behandeling-en-bijwerkingen/afzien-van-behandeling>
8. <https://www.isala.nl/specialismen-en-centra/oncologisch-centrum/ondersteunende-zorg-bij-kanker/>
9. <https://www.isala.nl/specialismen-en-centra/oncologisch-centrum/ondersteunende-zorg-bij-kanker/ondersteuningsconsulent/>
10. <https://www.isala.nl/patientenfolders/7415-psychologische-behandeling-bij-kanker/>
11. <https://www.rijndam.nl/revalidatie/volwassenenrevalidatie/oncologische-revalidatie>
12. <https://www.overwegmetkanker.nl/impact-van-kanker/overleefmodus-doorgaan/durven-uitspreken>
13. Amphia, afdeling Longoncologie. Hulp bij uw vragen als u ernstig ziek bent. Te raadplegen via [https://www.longkankernederland.nl/wp-content/uploads/2019/05/Amphia\\_Waaier-Oncologie2019\\_02.pdf](https://www.longkankernederland.nl/wp-content/uploads/2019/05/Amphia_Waaier-Oncologie2019_02.pdf)

# 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 مشفى إيسالا وتم ترجمتها من قبل دكتور العوادلي.

2021 ONC-NL-2100077

