

التحدث مع طبيبك وفريق رعاية السرطان



Talking with Your Doctor – Arabic

سيكون لكل شخص مصاب بالسرطان فريق من الأشخاص المدربين لمساعدته على التعامل مع مرضه وعلاجه. وتعد القدرة على إجراء محادثات جيدة مع فريق رعاية السرطان الخاص بك جزءًا أساسيًا في الحصول على الرعاية الأفضل لك.

فيما يلي بعض الأسئلة التي يطرحها الكثير من الناس حول السرطان:

- ما نوع السرطان الذي لدي؟
 - ما حجم السرطان الذي أصابني؟ أين مكانه؟ هل انتشر إلى أجزاء أخرى من جسدي؟
 - هل سأحتاج إلى خزعة أو اختبارات أخرى؟
 - ما هو العلاج الذي تقترحه؟ هل هناك علاجات أخرى قد تساعدني؟
 - من أين أحصل على علاجاتي؟
 - ما هي الأدوية التي سأحصل عليها؟ ما هو الهدف منها؟
 - ما هي المخاطر والآثار الجانبية لكل علاج؟
 - هل سأكون قادرًا على العمل أو الذهاب إلى المدرسة/الجامعة أثناء العلاج؟
 - هل هناك أي آثار جانبية أو علامات غير عادية أحتاج إلى إخباركم بها على الفور؟
 - ما الذي يمكن فعله بشأن الآثار الجانبية؟
 - ما هو أفضل وقت للاتصال إذا كان لدي سؤال أو مشكلة؟ ما مدى سرعة إعادة الاتصال بي مرة أخرى؟
 - ماذا أفعل إذا كانت لدي مشكلة خطيرة في الأوقات التي يكون مكتبكم مغلقًا فيها؟
 - هل يجب أن أحصل على رأي ثانٍ؟ ممّن أحصل عليه؟
- يجب أن ترغب فريق رعاية مرضى السرطان في معرفة أسئلتك ومخاوفك. إذا لم تحصل على الإجابات التي تحتاجها، فأخبرهم بذلك.

قد يشتمل فريق رعاية السرطان الخاص بك على الأطباء وغيرهم من الأخصائيين في الرعاية الصحية، مثل الممرضين الممارسين ومساعدتي الأطباء، والصيدالدة، والأخصائيين الاجتماعيين، وممرضتي العيادات أو ممرضتي العلاج الكيميائي، والفنيين، والمساعدين الطبيين، والأخصائيين في التغذية، والمرشدين الصحيين. وسيساعد كل منهم بطرق مختلفة. وفي حال طرحت سؤالًا لا يمكنهم الإجابة عليه، فسيرشدونك إلى من يمكنه المساعدة.

ما مقدار ما أريد معرفته؟

يريد بعض الناس معرفة الكثير عن سرطانهم. فقد تساعدهم معرفة كل التفاصيل على الشعور بمزيد من السيطرة. وقد لا يرغب آخرون في إخبارهم بالكثير في وقت واحد حيث إنهم قد يشعرون بالإرهاق من التفاصيل. وقد يفضل بعض الناس ترك معظم القرارات لطبيبتهم. أخبر فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك ما هو الأفضل بالنسبة لك.

اطرح الأسئلة.

ستعمل أنت وفريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك معًا لاختيار الرعاية والعلاج الأفضل لك. يمكن أن يساعد التعرف على السرطان وكيفية علاجه في اتخاذك هذه القرارات مع طبيبك.

لا تخش من طرح الأسئلة. ينتظر منك بعض الأطباء طرح الأسئلة، لكنك قد لا تعرف ماذا تسأل. قد يكون من المفيد كتابة الأسئلة كلما فكرت فيها وأخذ قائمة معك عندما تذهب إلى مواعيد الزيارات.

نصائح لتذكر ما يخبرك به فريق رعاية مرضى السرطان

قد يكون من الصعب تذكر ما يقال لك في كل زيارة. من المفيد أن تتمكن من إحضار نفس الشخص معك في كل مرة حيث يمكنه تذكيرك بالأسئلة التي تريد طرحها ومساعدتك على تذكر ما قيل.

تأكد من أنك أو الشخص الذي معك تكتبان ما تتعلمه خلال مواعيد زيارتك. اسأل طبيبك أو أي عضو آخر في فريق رعاية السرطان إذا كان من المقبول تسجيل زيارتك في حال رغبت بذلك.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من التفاصيل، فقل ذلك. في بعض الأحيان، يستخدم أعضاء فريق رعاية مرضى السرطان كلمات يصعب فهمها. إذا تعذر عليك فهم أمر ما، اطلب منهم أن يعيدوا شرحه مرة أخرى. قد يكون من المفيد طلب الصور أو المواد المطبوعة أو روابط موقع الويب أو الفيديو أو أشياء أخرى يمكنك الاطلاع عليها عند عودتك إلى المنزل.

عندما تحصل على التعليمات، اكتبها. وتأكد من فهمك لها قبل الانتهاء من زيارتك. ثم اتبعها بالضبط. لا بأس في الاتصال بفريق رعاية مرضى السرطان إذا كان لديك المزيد من الأسئلة لاحقًا.

اعثر على الشخص المناسب.

علاقتك مع طبيبك مهمة، ولكل شخص طريقته الخاصة في مشاركة المعلومات.

لذا فإن أفضل طبيب لشخص معين قد لا يكون مناسبًا لشخص آخر. يريد بعض الناس طبيبًا يشاركون الحقائق بطريقة عملية. ولا يتوقعون أن يكون

الطبيب صديقهم. بينما يريد أشخاص آخرون طبيبًا يمكنهم الشعور بقربه منهم. حاول معرفة ما تحتاجه، وأخبر طبيبك بذلك.

إذا حدثت مشاكل في التواصل، فتحدث إلى طبيبك أو أعضاء آخرين في فريق رعاية مرضى السرطان عنها. كن صادقًا بشأن مخاوفك ورغباتك. إذا لم تكن راضيًا عن علاقتك، فلا بأس بتغيير الأطباء. أخبر طبيبك عن قرارك وأسبابه. اطلب مساعدته في نقل رعايتك إلى الطبيب الجديد.

إنه فريق رعاية السرطان الخاص بك.

سيعتمد فريق رعاية السرطان الخاص بك عليك لتكون جزءًا من الفريق. وهذا يعني الذهاب إلى زيارات العيادة، وتناول الأدوية كما هو موصوف، وإخبار فريقك عن أي مشاكل أو مخاوف لديك، والإجابة على أسئلتهم، وطرح أسئلتك الخاصة.

من خلال مشاركة رغباتك واحتياجاتك، يمكنك أنت وفريق رعاية السرطان الخاص بك العمل معًا لاتخاذ أفضل القرارات لك.

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/phm أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

