



Talking With Your Doctor (Arabic)

التحدث إلى طبيبك

فريق العناية الصحية الخاص بك

سوف يكون لديك فريق مكون من أشخاص مدربين لمساعدك في مواجهة مرض السرطان. و لكل من هؤلاء الأشخاص كفاءات معينة قد تحتاج إليها. و يمكن لهم إخبارك أين تستطيع أن تتعلم المزيد عن مرض السرطان. و باستطاعتهم الإجابة عن أسئلتك و مساعدتك و بأن يقوموا بتحويل حالتك إلى مصادر للدعم قريبة من موقعك.

و من المهم جداً أن تستطيع التحدث إلى فريق العناية الصحية الخاص بك عند مواجهة السرطان. و يمكن للأطباء و الممرضات أن يخبروك بالكثير و يمكن لك أن تسألهم عن:

- نوعية السرطان التي أصابتك
- خيارات العلاج
- الأعراض الجانبية
- ما يجب عليك عمله و ما يمكن عمله أثناء العلاج

و يجب أن تشعر بالراحة مع أعضاء الفريق العامل على رعايتك الصحية و إن بناء فريق قوي يستغرق الكثير من الوقت و الجهد و الرعاية، و لكنه يستحق كل ذلك. و هؤلاء الأشخاص هم العاملين معك لمكافحة السرطان.

طبيبك

إن طبيبك هو لاعب أساسي في فريق العناية الخاص بك. و قد يستغرق بعض الوقت و الجهد حتى تشعر بالراحة معه أم معها. و تريث لتأخذ ما تحتاجه من الوقت لطرح الأسئلة و إخباره عن مخاوفك. و يجب على الطبيب أن يأخذ بعض الوقت لكي يستمع إليك و يجيب عن أسئلتك.

و لكل شخص طريقته الخاصة لمشاركة المعلومات مع الآخرين و لهذا السبب فإن أفضل طبيب لأحد الأشخاص قد لا ينسجم مع شخص آخر. فعليك أن تفكر في الصفات التي تود أن تراها في طبيبك، فالبعض يريد طبيب يخبرهم عن الحقائق كخبير و بأسلوب عملي، و لا ينتظر من الطبيب أن يكون صديقه. و بالنسبة لآخرين فإنهم يريدون من الطبيب أن يكون له أسلوب جيد في محادثة المرضى و يريدون طبيباً يشعرون بأنهم يستطيعون التقرب إليه. حاول أن تقرر ما تحتاجه، و أخبر طبيبك بذلك.

إن علاقتك بطبيبك مهمة. و قد تظهر مشاكل يساعد الحديث مع الطبيب في حلها. تحدث عن مخاوفك و رغباتك و قم بإعطاء أمثلة. و إن لم تكن راضي عن هذه العلاقة مع الطبيب فقد يكون عليك أن تبحث في خيارات أخرى كتغيير الطبيب مثلاً. إن حدث هذا، فأخبر طبيبك عن قرارك و أسباب إتخاذك لهذا القرار. و أطلب مساعدة الطبيب لكي يتم نقل رعايتك الصحية إلى الطبيب الجديد.

إسأل نفسك ما هي كمية المعلومات التي أريد أن أعرفها؟

من المقبول أن تتعلم بالوتيرة التي تناسبك. و لا يعلم أحد سواك متى تشعر بالراحة في الحديث و متى تريد أن تتعلم المزيد عن السرطان و كمية التفاصيل التي تريدها.

و قد تريد أن تعلم الكثير عن مرضك. و يشعر البعض أن لديهم المزيد من السيطرة على ما يحدث عند معرفتهم كل الحقائق. أو أنك قد تريد كمية قليلة فقط من المعلومات و بالنسبة لبعض الأشخاص فإن إعطاء الكثير من المعلومات في وقت واحد قد يسبب الإنزعاج. و قد يشعر الشخص بأنه متوتر أو مغمور بمعرفة التفاصيل. و يود بعض الأشخاص ترك أكثر القرارات لطبيبهم. فأخبر طبيبك عن كمية المعلومات التي تريد معرفتها.

طرح الأسئلة

لا تخاف أن تطرح الأسئلة فإن الكثير من الأطباء ينتظرون منك ذلك، و لكنك قد لا تعلم ما هي الأسئلة التي تريد طرحها بعد. و من السهل أن تنسى الأسئلة التي تريد أن تسألها أو أراد أن يسألها أحببتك. و قد تساعدك كتابة الأسئلة حين تخطر لك، ثم أخذ هذه الأسئلة معك عندما تزور الطبيب. و إليك بعض الأسئلة التي يعتاد طرحها المصابون بالسرطان:

- ما نوع السرطان الذي أصبت به؟
- ما هو العلاج الذي تقترحه؟
- هل هناك طرق أخرى للعلاج؟
- كيف ستساعدني طرق العلاج هذه؟
- و كيف ستضرنني؟ ما هي الخطورة المصاحبة للعلاج؟
- ما هي الأدوية التي ستعطى لي؟ ما هو دور كل دواء؟
- كيف ستكون حالتي أثناء العلاج؟
- ما هي الأعراض الجانبية، إن كانت هناك أعراض جانبية، التي علي الإنتباه لظهورها؟

- هل هناك أعراض جانبية أو ظهور أعراض غير عادية التي يجب عليّ إخبارك عنها فور ظهورها؟
- ما يمكن فعله بخصوص الأعراض الجانبية؟
- ما هو أفضل وقت للإتصال إن كانت لدي أسئلة أو مشكلة؟ و ما هو الوقت الذي عليّ إنتظاره لكي يتم الرد على مكالمتي؟
- ماذا عليّ أن أفعله إن ظهرت مشكلة خطيرة في الفترة التي تكون العيادة مغلقة؟
- هل عليّ أن استشير طبيب آخر للحصول على وجهة نظر أخرى؟ و من مَن أحصل على وجهة النظرة الأخرى؟

كيف أستطيع تذكر كل شيء؟

من الصعب تتذكر كل الأمور التي يخبرك بها طبيبك في كل زيارة. و قد يساعدك أن تحضر معك مرافق و أن يكون معك نفس الشخص في كل مرة. و يستطيع هذا الشخص أن يذكرك بالأسئلة التي تريد طرحها على الطبيب و يتذكر ما قاله الطبيب.

و قد يكون من الأسهل لك أن تدع هذا المرافق يتحدث لأحبتك عن حالتك. و هذا يساعدهم في معرفة أحوالك بدون أن تحتاج إلى الإجابة عن الكثير من الأسئلة. و قد تريد المساعدة من أحبتك في اتخاذ القرارات، و لذلك فأن إبقائهم على علم بحالتك فكرة جيدة.

تأكد من أن تقوم أنت أو مرافقك بتدوين ما يقوله الطبيب. و قد تريد أن تسجل حديثك مع الطبيب و تأكد من أن تسأل طبيبك أن كان لا يمانع قبل أن تقوم بالتسجيل.

و إن كنت تحتاج إلى المزيد من المعلومات بعد أن يجيب الطبيب على أسئلتك، أخبره بذلك. و قد يساعد أن تطرح نفس السؤال مرة أخرى بصيغة مختلفة. و أحيانا يستخدم الأطباء كلمات يصعب فهمها. إن كنت لا تفهم أمراً ما، أطلب من طبيبك أن يشرحه لك. و قد يساعدك أن تطلب من الطبيب صور أو مواقع إلكترونية أو فيديوهات أو أشياء أخرى تستطيع أن تأخذها معك للمنزل لدراستها.

و عندما يعطيك الطبيب إرشادات فعليك أن تدونها. و تأكد أنك تفهم هذه الارشادات قبل أن تترك مكتب الطبيب. ثم اتبع هذه الإرشادات حرفياً. و لا مانع من أن تتصل بمكتب الطبيب إن كانت عندك أسئلة أخرى في وقت لاحق. و عادة ما تستطيع الممرضات مساعدتك أيضاً.

و قبل كل شيء يجب على الطبيب أن يأخذ اسئلتك بجدية. و يجب أن يريد الطبيب أن يعرف ما هي مخاوفك و لا يُشعرك بأنه يستعجلك. إن كان الطبيب لا يستجيب لك بهذه الطريقة فأخبره بذلك.

تأكد من أن كل اطباءك يتحدثون مع بعضهم البعض.

في كثير من الأحيان قد يعالجك أكثر من طبيب، و يجب أن يعلم كل طبيب ما تم إنجازه. فقم بكتابة قائمة تحتوي أسماء و أرقام هواتف و عناوين كل الأطباء و الأخصائيين القائمين على علاجك و أعطي نسخة من هذه القائمة لكل

طبيب اسمه مسجل على القائمة. و ذلك سيسهل عليهم التحدث فيما بينهم و مشاركة التقارير و السجلات الطبية الخاصة بك فيما بينهم.

و من الممكن أن يُطلب منك أن توقع على استمارة تؤكد أنه لا مانع لديك في مشاركة الأطباء المعلومات الخاصة بحالتك الصحية فيما بينهم و الحديث عن حالتك و هدف من ذلك هو حماية خصوصيتك. و عندما تزور الطبيب أسأله إن كان قد تحدث مع الأطباء الآخرين أو حصل على تقاريرهم.

إنه فريق العناية الصحية الخاص بك.

و أنت عضو أساسي في فريق العناية الصحية هذا. و سيعتمد الفريق على أنك تكون شريك فعال فيه. و ذلك يعني أن تذهب لمواعيد زيارة الطبيب و تأخذ دوائك كما وصفه الطبيب و تخبر الطبيب أو الممرضة عن أية مشاكل أو مخاوف قد تكون لديك و تطرح الأسئلة.

و أخذ دور فعال في العناية الخاصة بك سيساعدك في تعلم ما يجب عليك معرفته. و يؤكد أن الآخرين يبذلون جهداً معك لمكافحة السرطان. و بالنسبة للبعض فإنه قد يحتاج إلى بعض الوقت ليتعلم كيف يصبح عضو فعال في الفريق. و قد تتفاجأ بمدى قدرتك و قدرة أحببتك في اجتياز هذه الفترة بسرعة.

و من المرجح أنك لن تتعلم أبدا كل ما يعرفه طبيبك عن السرطان و لكنك أنت و أحببتك الوحيدون الذين باستطاعتهم اختيار ما هو الأفضل بالنسبة لك. و كعضو في فريق العناية الخاص بك، تذكر أن لك دور أساسي عليك أن تمارسه في عنايتك الصحية.

إن كنت تريد معرفة المزيد عن كيف تمارس دورك كعضو فعال في فريق العناية الصحي الخاص بك أو عندك أية أسئلة عن السرطان أو علاج السرطان، الرجاء اتصل بنا في أي وقت، ليلاً أو نهاراً على الرقم **23452278001**

:

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2016 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org