

## لمقدم الرعاية

# For the Caregiver

لا يؤثر السرطان فقط على المصاب و لكن يؤثر على مقدم الرعاية للمريض و أحبائه أيضاً. و يُسمى الشخص الذي يقدم الرعاية للمريض في المنزل "بمقدم الرعاية". و عادة ما يكون دور مقدم الرعاية جزء أساسي من عناية المريض.

و في أغلب الأحيان يكون مقدم الرعاية للمريض هو شخص واحد. و عادة ما تكون علاقة هذا الشخص بالنسبة للمريض زوج أو شريك حياة أو ابن بالغ. و في بعض الأحيان قد يتحمل مسؤولية المساعدة صديق قريب، و بالذات في حال عدم تواجد الأقرباء.

وبالنسبة لبعض الأشخاص فإن تولي مسؤولية القيام بدور مقدم الرعاية يساعدهم على مواجهة الحزن و صدمة العلم باصابة أحد احبائهم بالسرطان. و قيامهم بهذا الدور يساعدهم في اظهار مدى حبهم و إحترامهم (للمريض) و ذلك لأن تقديم الدعم يشعرهم بشعور جيد و بأن هناك من يحتاجهم.

و لكن قد يصعب لبعض الأشخاص القيام بدور مقدم الرعاية. و هناك العديد من الأسباب لذلك حيث أن بعض الأقرباء قد لا ينسجموا مع المريض، و قد تكون لديهم الكثير من الأمور الأخرى التي تُشغلهم، أو قد يشعروا بالخوف بأنهم قد لا يقوموا بدور جيد (عند العناية بالمريض). و قد يشعر أعضاء العائلة الذين قرروا عدم القيام بدور مقدم الرعاية بضغظ الشعور بالذنب، حتى إن كان هناك سبب جيد جدا لاتخاذهم هذا القرار.

إن قررت أن تقوم بدور مقدم الرعاية فيجب عليك أن تكون صريح مع نفسك بخصوص مشاعرك. حيث أن تحمّل مسؤولية القيام بهذا الدور بعواطف مختلطة قد تسبب لك الإحباط في المستقبل. فمن المفضل أن تُعلم الآخرين بحدود قدرتك بأسرع وقت ممكن، قبل أن تسبب (حدود قدرتك) المشاكل لك. و في هذه الحالة يمكن للمريض أن يضع خطط بديلة لتلقي الرعاية، عند الحاجة لذلك.

## العناية بنفسك

إن العناية بشخص مصاب بالسرطان يمكن أن يسبب الاجهاد. فبالإضافة للمهام اليومية الاعتيادية، كإعداد وجبات الطعام و التنظيف و القيام بالمهام اليومية، فإن مقدم الرعاية يصبح جزء من فريق العناية بالمريض. و قد تجد نفسك تتحدث إلى فريق العناية الصحية للمريض و تتعامل مع شركة التأمين الصحي و تعطي الأدوية و تساعد في تقييم إن كان العلاج فعّال أم لا. و قد يصعب عليك ايجاد وقت لتعتني باحتياجاتك الخاصة عند تحمل مسؤولية هذا الجدول المُنهك.

و من الممكن أن لا تكون قد فكرت كثيراً عن هذا الأمر، و لكن أثناء توليك مسؤولية مساعدة محبوبك المريض، يجب عليك الاعتناء بنفسك أيضاً. و يعني هذا الحصول على ما يكفي من النوم و ممارسة الرياضة البدنية و الأكل بطريقة صحية و زيارة طبيبك إن لزم الأمر و الإحتفاظ بالروتين اليومي بأكبر قدر ممكن. و يجب أن لا تشعر بالذنب أو بالأنانية عند تخصيص بعض الوقت لنفسك. و باتباع المذكور سابقاً، ستكون لديك الطاقة اللازمة للإعتناء بمحبوبك المريض.

و هذه النصائح ستساعدك في الاعتناء باحتياجاتك و الاعتناء بمشاعرك.

● التخطيط للقيام بالأشياء التي تستمتع بها. هناك 3 أنواع من النشاطات التي يجب أن تخصصها لنفسك:

○ النشاطات التي تتضمن أشخاص آخرين، مثل تناول الغداء مع احد الأصدقاء.

- النشاطات التي تعطيك شعوراً بالنجاح، مثل الرياضة البدنية أو إكمال مشروع ما.
- و تكون هذه الاشياء من النشاطات التي تُفركك أو تساعدك على الارتياح، مثل حضور فيلم مضحك أو المشى.
- و يجب أن تحاول أن تبقى متواصلاً مع "العالم الخارجي" - أي العالم البعيد عن السرطان. تفرج على الأخبار و خصص بعض الوقت لقراءة الجريدة الصباحية و خصص وقت في اليوم، مثلاً أثناء وجبة طعام لا تتحدث فيه عن المرض.
- فكر في المشاركة في مجموعة داعمة مخصصة لمقدمي الرعاية (بالمريض) أو رؤية مستشار نفسي. و يمكن للممرضة أو أحد الأخصائيين الاجتماعيين أن يوفروا لك اقتراحات عن المذكور أعلاه، أو اتصل بالجمعية الأمريكية للسرطان على الرقم: 1-800-227-2345 عن أقرب الخدمات المتوفرة بالقرب منك.
- و إن كنت تحتاج اجازة من العمل، تحدث مع رئيسك أو المتخصص في إدارة الاستحقاقات الموفرة من قبل عملك. إن لم تكن تستطيع أو لا تريد التوقف عن العمل، قد تستطيع أن تأخذ اجازة بدون راتب حسب بنود قانون العائلة و الاجازة الطبية.
- إسأل إن كان لدى شركتك برنامج لدعم الموظفين. و يمكن لمثل هذه البرامج أن تساعدك في ايجاد مرشد نفسي إن كنت في حاجة للمساعدة في مواجهة قضايا مثل المخاوف المالية و القلق و الاكتئاب.
- لا تحاول أن تقوم بكل هذه الأمور لوحدها. تواصل و أطلب الدعم من الآخرين. اشملهم في حياتك و في الأمور التي يجب انجازها للمريض.

## عندما يريد الآخرون تقديم المساعدة

- و مع أن توفير العناية و توفير المطالب للمصابين بالسرطان يسبب الإجهاد ، إلا أن القيام بدور مَقدم الرعاية يُشعرك بالرضا أيضاً. و حتى مع ذلك ستأتي مرحلة تصل فيها المهام اللازمة إلى مستوى لا يمكن لشخص واحد تحمله. أطلب المساعدة حينها! و طلب المساعدة قد يخفف بعض الضغط الذي تشعر به و يعطيك فترة من الوقت لكي تعتني بنفسك. و عادة ما يريد أعضاء العائلة و الأصدقاء المساعدة و لكن قد لا يعلموا ما تحتاج إليه. إليك بعض نصائح طلب المساعدة:
- أبحث عن المجالات التي تحتاج إلى فيها إلى المساعدة. ثم قم بكتابة قائمة بها.
  - إسأل أعضاء عائلتك و أصدقائك أي من المهام (في القائمة) يمكنهم توليها و متى يمكنهم ذلك؟ و تستطيع أيضا الاتصال بشخص معين و طلب المساعدة منه في حاجة معينة. و يجب أن يكون ما تحتاجه (المطلوب) واضحاً جداً.
  - و عندما تحصل على الرد من كل شخص، اكتب ملاحظة على القائمة التي أعدتها للتأكد من أن شخص ما قد تولى العناية بتلك الحاجة.

## الإعتناء بالشخص المصاب بالسرطان

- قد تجد محبوبك المصاب بالسرطان غاضباً أو هادئاً و منعزلاً أو قد يكون حزينا فقط. فحاول أن تكون متواجداً لدعمه - و اقترح أن تستمع إليه. و إن لم يكن لديهم الإستعداد للحديث، لا تحاول اجبارهم على ذلك. فقد يحتاج الشخص بعض الوقت الهادئ لاستخلاص افكاره قبل أن يتمكن من الحديث معك. و قد تشعر بأن المريض لا يتحدث لكي يتجنب أشعارك (بالحزن). فتأكد من أنه يعلم أنك جاهز للحديث حتى عن المواضيع الصعبة.
- وقد تتفق أنت و محبوبك على وضع بعض الحدود لما هو متوقع منك كمقدم للرعاية و منه كمرضى. و كمثال:
- قرر ما هي المهام التي يمكن للمريض أن يتولاها بنفسه بسلامة. و اتركه ليقوم بكل ما يستطيع فعله بنفسه.
  - و يجب أن يشعر المريض بالحرية للمشاركة بافكاره و شعوره، و لكن في بعض الاحيان قد تحتاج أن تشجعه على الحديث عن أشياء غير السرطان و المرض.
  - و لا تحاول أن تخفي الأخبار السيئة أو المعلومات الغير سارة في محاولة لحماية شعور المريض. حيث أن ذلك قد يتسبب في الشعور بالشك و الاستياء. أترك المريض ليقرر بنفسه حسب مقدرته أكثر الخيارات الخاصة به.

**1-800-227-2345**

Language: Arabic

**Last Medical Review: 11/17/2015**

**Last Revised: 11/17/2015**

**2015 Copyright American Cancer Society**

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)