

التحدث مع طبيبك وفريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك



التواصل الجيد مهم عندما تكون جزءاً من فريق. فمدى قدرتك على التحدث مع فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك بأريحية هي المعيار للحصول على الرعاية الأفضل لك.

فيما يلي بعض الأسئلة الشائعة التي يطرحها الأشخاص حول السرطان:

- ما هو نوع السرطان الذي أعاني منه؟
- ما حجم السرطان الذي أعاني منه؟ في أي جزء من الجسد؟ هل انتشر إلى أجزاء أخرى من جسدي؟
- هل سأحتاج إلى خزعة أو اختبارات أخرى؟
- ما هو العلاج الذي تقترحه؟
- من سيقدم لي هذا العلاج؟
- هل هناك علاجات أخرى قد تساعدني؟
- ما هي الأدوية التي سأحصل عليها؟ فيم يتم استعمال هذه الأدوية؟
- ما هي المخاطر والآثار الجانبية لكل علاج؟
- كيف سأشعر أثناء العلاج؟
- هل هناك أي آثار جانبية أو علامات غير معتادة يجب أن أخبرك عنها فور حدوثها؟
- ما الذي يمكن فعله حيال الآثار الجانبية؟
- ما هو أفضل وقت للاتصال إذا كان لدي سؤال أو مشكلة؟ ما السرعة التي يمكن أن أتوقع أن يتم بها إعادة الاتصال بي؟
- ماذا علي أن أفعل إذا كانت لدي مشكلة خطيرة وكان مكتبك مغلقاً؟
- هل يجب أن أحصل على رأي ثاني؟ مِمَّن؟

يجب أن يأخذ فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك أسئلتك على محمل الجد. يجب أن يرغبوا في معرفة مخاوفك وألا يجعلوك تشعر بأنهم يستعجلونك، فإذا لم يستجيبوا بهذه الطريقة، أخبرهم بذلك.

سيكون لديك فريق من الأشخاص المُدرِّبين لمساعدتك في التعامل مع مرض السرطان. وسيشمل هذا الفريق الأطباء وغيرهم من المتخصصين في الرعاية الصحية مثل الممرضين الممارسين ومساعدتي الأطباء والصيدالَة والأخصائيين الاجتماعيين وممرضي العيادة أو العلاج الكيميائي والفنيين والمساعدين الطبيين وأخصائيي التغذية ومرشدي المرضى. ولكل منهم دوره الخاص، فإذا طرحت سؤالاً لا يمكنهم الإجابة عليه فسيعرفون من يمكنه المساعدة.

ما هو كم المعلومات الذي أريد أن أعرفه؟

قد يرغب بعض الأشخاص في معرفة الكثير عن مرض السرطان لديهم لأنهم يشعرون بقدر أكبر من السيطرة على ما يحدث عندما يعرفون كل الحقائق. وقد يرغبون في معرفة الكثير من المعلومات والتفاصيل حول رعايتهم.

وقد لا يرغب البعض الآخر بأن يتم إخبارهم بالكثير في آن واحد وقد تشعرهم التفاصيل الكثيرة بالتوتر أو الإرهاق. فقد يفضل بعض الناس ترك معظم القرارات لطبيبتهم. أخبر فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك بما يناسبك.

قم بطرح الأسئلة

من المهم ألا تنسى أن نوع الرعاية والعلاج الذي تحصل عليه هو أمرٌ متروك لك. لذا يمكن أن يساعدك التعرف على مرض السرطان وكيفية علاجه على اتخاذ هذه القرارات مع طبيبك.

لا تخف من طرح الأسئلة. ينتظر العديد من الأطباء منك طرح الأسئلة، لكنك قد لا تعرف ماذا تسأل حتى. كما أنَّ من السهل أن تنسى ما تريد أن تسأل عنه، لذا اكتب الأسئلة التي تخطر ببالك وخذها معك عندما تذهب إلى المواعيد.

نصائح لتذكّر ما يخبرك به فريق رعاية مرضى السرطان

من الصعب تذكر كل ما يقال لك في كل زيارة. لذا فمن المفيد أن تحضر نفس الشخص معك في كل مرة حيث يمكنك تذكيرك بالأسئلة التي تريد طرحها ومساعدتك على تذكر ما قيل.

تأكد من قيامك أنت أو الشخص الذي معك بتدوين ما اطلعت عليه في مواعيدك. إذا كنت ترغب فلك أن تسأل طبيبك أو أي عضو آخر في الفريق عما إذا كان من المقبول تسجيل الحديث الذي يدور بينكم.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من التفاصيل، فقل ذلك. في بعض الأحيان يستخدم أعضاء فريق رعاية مرضى السرطان كلمات يصعب فهمها. فإذا كنت لا تفهم شيئاً ما فاطلب منهم شرحه. وقد يكون من المفيد طلب الصور أو المواد المطبوعة أو روابط مواقع الويب أو الفيديو أو أشياء أخرى يمكنك الاطلاع عليها عندما تصل إلى المنزل.

عندما تحصل على التعليمات، قم بتدوينها. وتأكد من فهمك للمعلومات قبل مغادرة المكان. ثم اتبع التعليمات بالضبط. ولا بأس من الاتصال بمكتب الطبيب إذا كان لديك المزيد من الأسئلة لاحقاً.

اعثر على الطبيب المناسب لك

إنّ علاقتك مع طبيبك مهمة، ولكل شخص طريقته الخاصة في التواصل ومشاركة المعلومات. لهذا السبب قد لا يكون أفضل طبيب لشخص ما مناسباً لشخص آخر. فبعض الأشخاص يريدون طبيباً يشارك الحقائق بطريقة تخصصية وعملية. ولا يتوقعون أن يكون الطبيب صديقهم. بينما يريد أشخاص آخرون طبيباً يشعرون بأنهم قريبون منه. لذا حاول معرفة ما تحتاجه وأخبر طبيبك.

في حال حصلت مشكلات في التواصل فتحدث إلى طبيبك عنها. وكن صريحاً بشأن مخاوفك ورغباتك. وإذا لم تكن راضياً عن العلاقة، فلا مشكلة في تغيير الأطباء. وأخبر طبيبك عن قرارك وأسباب اتخاذها. واطلب مساعدته في نقل رعايتك إلى الطبيب الجديد.

إنه فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك أنت

أنت جزء مهم من فريق رعاية مرض السرطان الخاص بك. سيعتمد فريقك عليك لتكون شريكاً فعالاً. وهذا يعني الذهاب إلى مواعيد زيارات مكتب الطبيب وتناول الأدوية على النحو الموصوف وإخبار فريقك عن أي مشكلات أو مخاوف لديك والإجابة على أسئلتهم وطرح أسئلتك الخاصة ومساعدتهم على اتخاذ القرارات بشأن رعايتك.

أنت وأحبائك وحدكم من يمكنكم المساعدة في تحديد الأفضل لك. قد يستغرق الأمر وقتاً لتتعلم كيف تكون عضواً نشطاً في الفريق، ولكن قد تتفاجأ كم ستصبحون جيدين بهذا الأمر أنت وأحبائك.

للحصول على معلومات حول السرطان، والمساعدة اليومية، والدعم، اتصل بجمعية السرطان الأمريكية على الرقم **18002272345** أو قم بزيارتنا عبر الإنترنت على **cancer.org** فنحن هنا عندما تحتاج إلينا.