



مركز الحسين للسرطان
King Hussein Cancer Center

كـتـيـب الإـرـشـادـات للمـريـض والأـسـرة
عـلاج الأـعـراض والرعايـة التـلـطـيـفـيـة
خـدـمـات الرعايـة المـنـزليـة



الرعاية التلطيفية والمنزلية - تحسين جودة الحياة

الرعاية التلطيفية

تعرف منظمة الصحة الدولية الرعاية التلطيفية على أنها: "نهج رعاية متكامل يعمل على تحسين جودة الحياة للمرضى وأسرهم الذين يواجهون مرضاً مستعصياً يمكن أن يهدد الحياة، وذلك من خلال منع وتخفيف المعاناة عن طريق الاكتشاف المبكر والتقييم الكامل والمعالجة للألم وغيرها من المشاكل الجسدية والنفسية والاجتماعية الروحانية"

الرعاية التلطيفية:

- تعمل على تخفيف الألم وغيره من الأعراض المؤلمة.
- تدمج الجوانب النفسية والروحية لرعاية المرضى.
- توفر نظام دعم لمساعدة المرضى وذلك للعيش بأقصى قدر ممكن من النشاط حتى الوفاة.
- توفر نظام دعم لمساعدة الأسرة على التكيف خلال فترة الإصابة بالمرض أو في حالة فقدان المريض.
- يلي الفريق احتياجات المرضى وأسرهم، بما في ذلك الاستشارات في حالة فقدان المريض، إن لزم الأمر ذلك.
- تعمل على تحسين جودة الحياة، كما أنها تؤثر بشكل إيجابي على مسار المرض.
- يمكن تطبيقها في وقت مبكر من المرض إلى جانب العلاجات الأخرى التي تهدف إلى إطالة أمد الحياة، مثل العلاج الكيماوي أو العلاج الشعاعي، وتشمل الفحوصات اللازمة من أجل التوصل إلى معرفة المضاعفات السريرية المؤلمة ومعالجتها بشكل أفضل.
- تدعم التمسك بالحياة وتعتبر الموت عملية طبيعية.
- لا تهدف إلى تسريع الموت أو تأجيله.

الرعاية الصحية المنزلية

تشمل الرعاية الصحية المنزلية تقديم مجموعة واسعة من خدمات الرعاية الصحية في منزل المريض، وذلك بهدف تخفيف عبء ومعاونة الحضور إلى المستشفى أو غرفة الطوارئ للذين يعانون من عجز جسدي بسبب المرض، وقد تكون فعالة تماماً كالرعاية في المستشفى، وفي الوقت نفسه تكون أكثر ملائمةً للمريض والأسرة.

وعند الإصابة بمرض متقدم مصحوباً بقصورٍ في الحركة أو ألمٍ شديدٍ أو أي من الأعراض الأخرى، تصبح نوعية الحياة التي يعيشها المريض ذات قيمةٍ كبيرةٍ. وقد تم تكريس فريق الرعاية التلطيفية والمنزلية لمساعدة المرضى للحصول على حياة ذات جودة عالية.

ويهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك ومساعدة أسرتك على فهم كيفية التأقلم مع الأعراض التي تعاني منها ومعالجتها، وذلك لجعل حياتك أفضل قدرَ الإمكان.

خدمة الرعاية التلطيفية

نؤمن بأن تقديم الرعاية من مختلف جوانبها سيؤدي إلى تحقيق فائدة كبيرة، لذا يعمل فريق الرعاية التلطيفية كفريق متعدد التخصصات، وهذا يعني بأن الفريق يتمتع بالخبرات في مختلف المجالات الطبية، وحيث أنهم قد تلقوا تدريباً خاصاً في مجال الرعاية التلطيفية والمنزلية، فإنهم سيعملون معاً لتقديم العلاج والرعاية لك على أكمل وجه.

أربعة نماذج لتقديم الرعاية التلطيفية :

- خدمات العيادات الخارجية للمرضى الذين يستطيعون الحضور إلى العيادة، ولا يحتاجون إلى رعاية داخل المستشفى.
- خدمات المرضى المقيمين داخل المستشفى للمرضى المقيمين في المستشفى ممن يحتاجون إلى رعاية لما يزيد عن ٢٤ ساعة.
- خدمات فريق الاستشارات
- خدمات الرعاية المنزلية للمرضى الذين لا يستطيعون الحضور إلى المستشفى أو العيادة.

خدمات العيادات الخارجية:

يستطيع المرضى الذين يتمتعون بصحة كافية ولا يحتاجون إلى إقامة داخل المستشفى الاستفادة من خدمات العيادات الخارجية، ويستطيع أطباء الرعاية التلطيفية الاستماع إلى احتياجات المرضى وتقييم حالتهم وتعديل أدويتهم وفقاً لذلك.

خدمات المرضى المقيمين داخل المستشفى

يتوفر هذا النموذج للمرضى المقيمين في المستشفى والذين يحتاجون إلى رعاية لمدة تزيد عن ٢٤ ساعة، ويقدم الفريق الذي تم تدريبه خصيصاً للرعاية للمرضى ولأسرهم ممن يعانون من ألم جسدي أو نفسي أو عاطفي، ويجتمع فريق الرعاية التلطيفية يومياً للنقاش وبحث الأمور المستجدة، ويقوم هذا الفريق بتقييم حالة المريض والتأكد من تلبية احتياجاته.

خدمات فريق الاستشارات

يستجيب فريق الرعاية التلطيفية للاستشارات المطلوبة من التخصصات الطبية الأخرى داخل المستشفى في أماكن إقامة المرضى الداخليين أو في غرفة الطوارئ لتقييم احتياجاتهم للرعاية التلطيفية، والتي تشمل السيطرة على الألم والأعراض أو تحديد أهداف الرعاية أو الحاجة إلى الإحالة للرعاية التلطيفية أو الرعاية المنزلية.

خدمة الرعاية المنزلية

يقوم عضو (أعضاء) فريق الرعاية المنزلية بمتابعة احتياجات المريض والأسرة في المنزل، ويقدمون المساعدة للمرضى وتلبية كافة الاحتياجات المتعلقة بالرعاية الصحية. وسيقوم أخصائيو الرعاية الصحية المنزلية بزيارة المرضى في منازلهم تحت إشراف طبيب متمرس. وسيقوم فريق الرعاية المنزلية بإجراء تقييم سريري شامل، كما يقوم على السيطرة على الأعراض عند الحاجة. ويستطيع الفريق كذلك العناية بالجروح، وسحب عينات الدم، وتفقد أدويةك في المنزل، وتركيب الأنابيب الوريدية، والأنابيب الأنفية، والقسطرة البولية كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

ويشمل فريق الرعاية المنزلية على أخصائيي الرعاية الصحية الآخرين ممن يستطيعون زيارة المرضى في المنزل وفقاً لاحتياجاتهم مثل أخصائي العلاج الطبيعي وأخصائي العلاج الوظيفي وأخصائي التغذية والصيدلاني السريري وأخصائي العلاج التنفسي أو غيرهم. ويعتمد عدد مرات وفترات زيارات الرعاية المنزلية على حالة المريض واحتياجاته للرعاية الصحية.



فريق الرعاية التلطيفية والمنزلية متعدد التخصصات

في العديد من الحالات، قد تكون الأعراض معقدة، فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعاني من ضيق في التنفس، وفي الوقت ذاته تعاني من القلق، ففي هذه الحالة ستشعر بضيق التنفس بدرجة أكبر مقارنةً بالمرضى الذي يعاني من ضيق التنفس ولا يشعر بالقلق. وفي الوقت نفسه، فإن ضيق التنفس بحد ذاته قد يؤدي إلى القلق. بالإضافة إلى ذلك، قد ينتج القلق عن عوامل أخرى، مثل القلق بشأن المستقبل والعائلة الأمور المالية. ولكي نستطيع معالجة الأعراض التي تعاني منها بشكل جيد، فإننا سنحتاج لمعرفة المزيد من المعلومات عنك وعن الأعراض المختلفة التي كنت تعاني منها. وسيتطلب ذلك توجيه العديد من الأسئلة إليك وإلى أسرته من قبل مختلف أعضاء فريق الرعاية التلطيفية والمنزلية الذي يطلق عليه اسم الفريق متعدد التخصصات، والذي يجتمع أعضاؤه بشكل منتظم لمناقشة حالتك ومحاولة مساعدتك في تحقيق أهدافك. ويتألف الفريق متعدد التخصصات من الأعضاء المذكورين فيما يلي:

الأطباء

عادةً ما يتراأس الطبيب الفريق الطبي، ويكون مسؤولاً عن خطة العلاج الشاملة، وفي حال إدخالك إلى المستشفى، سيقوم الطبيب كذلك بمتابعتك حتى تصبح في حالة صحية ملائمة لخروجك من المستشفى والعودة إلى المنزل.

الصيدلاني السريري

يقوم الصيدلاني السريري بتقعد أدويةك ومناقشة أية مشاكل لديك تتعلق بها. كما سيشارك الصيدلاني في إجراءات الخروج من المستشفى، حيث سيقدم لك معلومات حول الأدوية التي يجب عليك أن تتناولها عند خروجك.

أخصائي العلاج الطبيعي والوظيفي

سيساعدك العلاج الطبيعي والوظيفي على التمتع بالحياة بأفضل جودة ممكنة، حيث تم تصميم العلاجات لتعزيز قدرتك على القيام بالأعمال التي قد تكون ذات قيمة بالنسبة إليك.

ويعتبر العلاج الطبيعي والوظيفي مفيداً لكافة المرضى، وعلى الرغم من أنك قد لا تستطيع القيام

بالتمارين المطلوبة، إلا أنك قد تستفيد من تلقي هذا العلاج، حيث يتمتع الفريق بجميع مستويات المهارات في التعامل مع المرضى، ويقوم بإعداد البرنامج الأكثر ملائمةً بالنسبة إليك. كما قد يتمكن أخصائي العلاج الطبيعي من زيارتك بعد خروجك من المستشفى وتقديم العلاج لك في منزلك.

فريق التمريض

يعتبر طاقم التمريض عنصراً أساسياً في فريق الرعاية السريرية، ويتألف الفريق من الممرضين (أو الممرضات) والأطباء السريريين الآخرين.

- **منسقو التمريض السريري (Clinical Nurse Coordinator or Registered Nurse)** أو اختصاصيي التمريض هم الممرضون الذين تلقوا تدريباً متقدماً ويمتلكون مهارات متطورة، ويعملون بصورة مباشرة مع الأعضاء الآخرين في الفريق الطبي. وهم مسؤولون عن تنسيق كافة جوانب الرعاية السريرية، حيث أنهم يعتبرون أعضاء فاعلين في الفريق متعدد التخصصات، وكما يمكنهم إجراء تقييم للمريض. ومسؤولون كذلك عن التخطيط والتنسيق لخروج المريض من المستشفى. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر منسقو التمريض السريري مسؤولين عن الاستشارات وإجراءات الإحالة إلى فريق الرعاية التلطيفية والمنزلية. ويمكن لمشرف التمريض المشاركة في التعليم والتدريب والبحوث.

- **سيقوم ممرض سريري داخلي** بإدخالك إلى وحدة المرضى المقيمين عن طريق إكمال التقييم التمريضي، ويعتبر مسؤولاً عن رعايتك اليومية وهو المنسق الرئيسي للرعاية. وبالإضافة إلى تقديم الأدوية والعلاج، يمتلك هذا الممرض الخبرة في السيطرة على الأعراض الجسدية والعاطفية.

- **يساعد الممرض المرخص للعناية بالمرضى (Licenced Practical Nurse)** الممرض السريري على رعايتك يومياً، وخصوصاً من خلال مراقبة مؤشراتك الحيوية ومساعدتك في الاغتسال والاستحمام، وكذلك تقديم العلاج لجعلك تشعر براحة أكبر. وهو على معرفة ودراية بموارد وإجراءات المستشفى، وسيساعدك على التواصل مع الفريق عند الحاجة.

- **ممرض الرعاية المنزلية** هو ممرض تلقى تدريباً متقدماً ويمتلك مهارات متطورة، ويعمل بشكل مباشر مع أعضاء الفريق الطبي الآخرين، ويقوم هذا الممرض بإجراء تقييم شامل

لألمك وللأعراض والجروح التي تعاني منها، إن وجدت، كما سيقوم بتفقد أدويةك وإجراء التدخلات التمريضية اللازمة في المنزل ومناقشة النتائج مع الطبيب وتنفيذ خطة الرعاية.

الأخصائي الاجتماعي

يملك الأخصائي الاجتماعي مهارات عاليةً، ويستطيع تقديم الاستشارات اللازمة، حيث يعتبر بمثابة حلقة الوصل بينك وبين نظام الرعاية الصحية والمجتمع، ويستطيع مساعدتك على تحديد الموارد الملائمة لتلبية احتياجاتك الخاصة، كما يتخذ الأخصائي الاجتماعي الترتيبات اللازمة للاجتماع مع الأسرة وتقديم الاستشارات لها، ويساعد في الحصول على الطلبات المتعلقة بالإعفاء عن العمل، والتنقل، والاحتياجات المالية، والإجراءات الخاصة بالخروج من المستشفى.

الأخصائي الديني والروحاني

يعتبر الأخصائي الديني والروحاني عضو آخر مهم من أعضاء الفريق، وحين توفر الخدمة يقوم الأخصائي بزيارتك بناءً على طلب أو توصية الفريق المعالج، يقدم الأخصائي الديني والروحاني النصائح لجميع الأشخاص بمراعاة اختلاف العقائد والتقاليد، وقد يكون أحد موظفي المستشفى أو يعمل بشكل تطوعي، وإذا فضل المريض أو الأسرة إحضار أخصائي ديني وروحاني خاص، حينها يتم إجراء الترتيبات اللازمة مع الفريق المعالج.

الأخصائي النفسي والاجتماعي الخاص بالأطفال

قد يكون المرض المتقدم، لا سيما السرطان مريباً للأطفال، فقد لا يفهمون تماماً ما الذي يحدث لأحبائهم، ويعمل هذا الأخصائي على مساعدة الأسرة أو المريض في مناقشة المسائل الصعبة مع الأطفال، مثل التشخيص والتكيف مع صعوبات العلاج والأعراض الجانبية.

وعادةً ما يكون لدى الأطفال العديد من الأسئلة التي يصعب الإجابة عليها، حيث بإمكان هذا الأخصائي تعليمهم كيفية التحدث بكل صراحة وصدق.

وفي كثير من الأحيان يتساءل المرضى وأفراد الأسرة التي لديها أطفال عما يلي:

“أريد أن أحمي أطفالي، كيف أطلعهم على المعلومات الخاصة بالمرض؟”

يدرك الأطفال بأن هناك شيئاً ما يحدث داخل الأسرة، ومع أن تشخيص وجود مرض مستعصي مثل السرطان قد يكون مؤثراً للغاية، إلا أن الأطفال يستطيعون تخيل الأشياء على نحو أسوأ بكثير، وقد يشعرون في بعض المراحل من عمرهم بالمسؤولية عن الأمور "السيئة" التي تحدث لأسرتهم. ويعتبر الصدق هام جداً في مساعدة الأطفال على التعامل مع تشخيص وجود السرطان لدى أحد أحبائهم.

"لماذا ينبغي علينا الاتصال بالأخصائي النفسي والاجتماعي الخاص بالأطفال؟"

ليتمكن الأطفال من فهم ما يحدث، لا بد لهم أن يدركوا بأنك تحترمهم باعتبارهم أفراد هامين في الأسرة، لذا، من المهم مناقشة المرض معهم بشكل صريح وصادق. بالإضافة إلى ذلك، يساعد الحوار الصادق على تمهيد الطريق للتواصل المفتوح.

سيقوم الأخصائي النفسي والاجتماعي الخاص بالأطفال بمساعدتك ومساعدة أسرتك على تحديد الطريقة الأمثل لمساعدة الأطفال والأسلوب الواجب اتباعه في أي مرحلة من مراحل المرض، حيث بإمكانه التحدث إليهم وتقييم مدى فهمهم لمرضك، وكذلك معرفة مدى استجاباتهم العاطفية للمرض والعلاج. كما يستطيع هذا الأخصائي الحضور لمساعدتك في التحدث إلى أطفالك بخصوص إصابتك بمرض السرطان في حال إصابتك به - لا قدر الله -.

ما الذي يمكن توقعه من فريق الرعاية المنزلية

إن الهدف من خدمات الرعاية التلطيفية أو المنزلية هو تحسين جودة حياة المريض أثناء وجوده في المستشفى أو في المنزل.

وفي حال وجود المريض في المنزل، يهدف الفريق إلى تخفيف عبء التنقل إلى المستشفى أو العيادة، بالإضافة إلى مساعدة المريض و أسرته في السيطرة على الأعراض التي يعاني منها واتخاذ القرارات الطبية اللازمة.

وبما أن فريق الرعاية الصحية يقيس مدى المشقة والصعوبة التي تعاني منها وذلك بناءً على المعلومات التي تخبرهم بها، فغالباً ما يقوم الفريق بسؤالك بعض الأسئلة التي تتعلق بالأعراض التي تعاني منها، حيث سيتم الاعتماد عليك لإبلاغهم فيما إذا كنت تشعر بالألم، على سبيل المثال: أو فيما إذا كنت تشعر بالغثيان، ويرجى إبلاغ الفريق إذا لم تتم معالجة أي من الأعراض التي تعاني منها.

ومن المرجح أن يقوم الفريق بإعطائك الدواء بشكل منتظم لمعالجة معظم الأعراض التي تعاني منها، ولكن، إذا أصبحت الأعراض أسوأ، يجب عليك إخبار الممرض بذلك، فربما يستطيع الفريق زيادة الجرعة أو استخدام دواء آخر ذا مفعول أقوى.

ولجعل حياتك تبدو ممتعةً أكثر، حاول أن:

- تبقى نشيطاً، فعليك مغادرة الغرفة والذهاب في نزهة مشياً على الأقدام إن استطعت ذلك.
- يستطيع أخصائيو العلاج الطبيعي والوظيفي مساعدتك على رفع مستوى نشاطك.
- اطلب من الناس أن يقوموا بزيارتك، واستمتع بتناول الوجبات مع أصدقائك أو أسرتك.
- قم بإدخال أسرتك في خطة الرعاية الخاصة بك. وبناءً على موافقتك، سيقوم الفريق بالاجتماع معكم ومناقشة حالتك ومسائل الرعاية الخاصة بك.



فهم الأعراض والسيطرة عليها

الألم

إنّ الألم هو شعور مزعج يحدث بدرجات متفاوتة من الشدة، وفي مرضى السرطان، يكون سبب الألم عادةً هو التأثير المباشر للورم الذي تصاب به الأنسجة أو العظام أو الأعصاب. وأحياناً، قد يكون الألم ناتجاً عن العلاج الشعاعي أو العلاج الكيماوي. وقد يزيد القلق والهديان أحياناً من الإحساس بالألم والتعبير عنه، وتعتبر المسكنات الأفيونية العلاج الرئيسي للألم الذي يشعر به المرضى المصابون بسرطان متقدم، ويمكن استخدام المسكنات الأفيونية كذلك في علاج الألم غير السرطاني إذا لم تتم السيطرة عليه بواسطة المسكنات غير الأفيونية.

عدم علاج الألم بالطريقة الصحيحة قد يؤثر على:

- النشاطات والوظائف اليومية
- النوم
- الشهية
- الاستمتاع مع الأصدقاء والأسرة

وعند السيطرة على الألم بالشكل الصحيح، تستطيع:

- أن تكون نشيطاً
- النوم بشكل أفضل
- الاستمتاع بالطعام
- التفاعل مع الأسرة والأصدقاء

أنواع الألم

- الألم الجسدي (ألم في العظام/ الأنسجة الرخوة) وعادةً ما يكون ألماً موضعياً ومزعجاً أو مسبباً للتشنجات في بعض الأحيان. وقد يكون مستمراً أو متقطعاً. ويؤدي الضغط على المنطقة المصابة إلى الشعور بالألم أو إلى زيادته، كما تؤدي الحركة كذلك إلى زيادة الشعور بالألم.

- الألم الباطني أو الحشوي (ألم في الأعضاء) وهو ألم مستمر، يؤلم بعمق، ضاغط، أو مسبباً للتشنج وعادةً، ينتشر هذا النوع في مناطق كثيرة من الجسم، ويمكن أن يحدث في منطقة من الجسم بعيداً عن العضو المصاب.
- الألم العصبي (ألم في الأعصاب) وهو ألم شديد للغاية، وغالباً ما يوصف كألم حارق ينبض باستمرار، أو ألم حاد أو مفاجئ وسريع على شكل موجات.

علاج الألم

سيراجع الفريق الطبي للرعاية التلطيفية والمنزلية حالتك الصحية، وسيصف لك خطة ملائمة لتخفيف أعراض الألم، وسيعاد تقييم هذه الخطة باستمرار لضمان السيطرة على الألم باستخدام أفضل الطرق.

- في معظم حالات المرضى، تكون هناك حاجة للمسكنات الأفيونية مثل المورفين للسيطرة على الألم.
- أحياناً، قد تسيطر المسكنات الأفيونية الضعيفة مثل (الكودين) المتوفر بأقراص (ريفاكود) على الألم إذا لم يكن شديداً.
- قد يضيف طبيبك بعض الأدوية للمساعدة في السيطرة على الألم، وقد تشمل هذه الأدوية مضادات الالتهابات أو مضادات الاكتئاب أو الكورتيزون.
- يتم إعطاء الأدوية لمعالجة الألم عن طريق الفم عند الإمكان، وإن لم يكن ذلك ممكناً، يمكن إعطاؤها عن طريق الشرج (التحاميل) أو الوريد أو تحت الجلد.
- في حالات نادرة جداً، قد تكون هناك حاجة إلى التخدير للسيطرة على الألم وذلك في حال توافره في المستشفى.

قد يوصي طبيبك أو الممرض الخاص بك، بالتعاون مع أعضاء الفريق الآخرين، مثل الأخصائي النفسي أو أخصائي العلاج الطبيعي، بتجربة العلاجات غير الدوائية للألم إلى جانب أدويةك، وذلك لتخفيف الألم لأقصى حدٍ ممكن، وقد يساعد أفراد الأسرة في استخدام هذه العلاجات التي تزيد من فعالية

هذه الأدوية وتعمل على تخفيف الأعراض الأخرى، ومع ذلك، عليك ألا تستخدمها كبديل لدوائك،
ومن هذه العلاجات:

- تمارين التنفس والاسترخاء
- التخيل الموجه (تصور أنشطة خيالية)
- التدليك
- الإلهاء (القيام بنشاط بسيط بقصد التسلية)
- الكمادات الدافئة والباردة
- الراحة / التوقف عن الحركة

المخاوف

قد يعاني بعض المرضى المصابين بالسرطان من ألم لا يمكن معالجته باستخدام الأدوية، وفي هذه الحالات، يمكن استخدام العلاجات التالية لتخفيفه:

- العلاج بالأشعة: تعمل الأشعة على تخفيف الألم من خلال تقليص حجم الورم، وقد تكون جلسة واحدة من العلاج بالأشعة فعّالة لدى بعض الأشخاص.
- الجراحة: عند وجود ورم يضغط على الأعصاب أو على أجزاء الجسم الأخرى، قد يساعد إجراء العمليات لإزالة الورم بأكمله أو جزء منه على التخلص من الألم في حالات معينة.

معتقدات خاطئة: "لا يمكنني أن أتناول الدواء أو العلاجات الأخرى إلا عندما أشعر فعلاً بالألم."

الأعراض الجانبية للمسكنات الأفيونية

قد يكون للمسكنات الأفيونية بعض الأعراض الجانبية، ولكن قد لا يصاب الجميع بهذه الأعراض، والتي يحدث معظمها خلال الأيام القليلة الأولى من العلاج، ثم تختفي تدريجياً. وتشمل هذه الأعراض ما يلي:

- الإمساك: يعاني معظم المرضى الذين يتناولون المسكنات من الإمساك، وسيقوم الطبيب بوصف حمية خاصة بالأعضاء (مسهلات)، والتي يجب إتباعها بدقة عند الخروج من المستشفى.

● الغثيان والتقيؤ: يستمر الغثيان والتقيؤ فقط خلال الأيام القليلة الأولى من بدء تناول المسكنات، و عليك إبلاغ الطبيب والمرضى عن أية حالات للغثيان أو التقيؤ، حيث يمكن أن يتم وصف دواء لإيقاف هذه الأعراض.

● النعاس خلال الأيام القليلة الأولى: عادةً، يختفي هذا العرض الجانبي عند معظم المرضى خلال الأيام الثلاثة الأولى، و عليك التحدث إلى طبيبك أو الممرض الخاص بك في حال كان النعاس يعتبر مشكلة بالنسبة إليك.

● بطء التنفس: أحياناً، تحدث هذه المضاعفات النادرة خلال الأيام الأولى بعد بدء تناول المسكنات، و سيعمل طبيبك على تخفيف الجرعة أو إيقافها لفترة ما في الحالات النادرة.

● مضاعفات خطيرة مثل الهلوسة (رؤية أشياء غير موجودة)، وقد يحدث تشنج في العضلات أو ارتباك أو هذيان.

وتحدث هذه المضاعفات عادةً لدى المرضى الذين استمروا في تناول مسكنات الألم نفسها لفترة ما، و يعتقد بأن هذه الأعراض تحدث بسبب تناول تلك المسكنات، و يتم علاجها عن طريق تغيير نوع مسكن الألم.

وإذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض الجانبية، فإنه يتوجب عليك فوراً الاتصال بطبيبك أو الممرض الخاص بك.

"سأصبح متعلقاً" بالأدوية المعالجة للألم أو "مدمن عليها".

"إذا تناولت في الوقت الحالي الكثير من الأدوية فسيستوقف مفعولها، وقد أحتاج إليها فيما بعد."

لن يتوقف مفعول الدواء؛ ورغم ذلك، قد يعتاد الجسم في بعض الأحيان على الدواء، وهذا ما يسمى بالاعتیاد، و عادةً لا يعتبر مشكلة في علاج الألم الناتج عن السرطان، و ذلك لوجود إمكانية تعديل كمية الدواء أو إضافة أدوية أخرى والسيطرة على الألم، لذا لا تحرم نفسك من التخلص من الألم.

"إذا كنت كثير الشكوى، فأنا لست مريضاً جيداً."

تعتبر السيطرة على الألم الذي تعاني منه جزءاً مهماً من رعايتك، و ينبغي إبلاغ الطبيب أو الممرضين عند الشعور بالألم أو في حال انه اشتد، و كذلك إذا لم يكن هناك مفعول لمسكن الألم الذي تتناوله،

حيث بإمكانهم مساعدتك في السيطرة على الألم الذي تعاني منه .

يجب ألا تنتظر حتى يصبح الألم شديداً لتتناول دوائك، حيث أن السيطرة على الألم الخفيف أكثر سهولةً من السيطرة على الألم الشديد، ويجب عليك تناول مسكنات الألم بانتظام (إذا كان الألم الذي تعاني منه موجود معظم الوقت) وحسب تعليمات طبيبك، ويعني ذلك عادةً تناول الدواء وفق برنامج منتظم وعلى مدار الساعة، حتى عندما لا تشعر بالألم. كما يمكنك استخدام العلاجات الأخرى، مثل تمارين التنفس والاسترخاء، أو استخدام الكمادات الدافئة أو الباردة بقدر ما تريد.

تشير الدراسات إلى أن "التعلق" بمسكنات الألم أو "الإدمان عليها" هو أمر نادر للغاية، وعليك أن تتذكر أنه من الضروري تناول مسكنات الألم بانتظام وذلك لإبقاء الألم تحت السيطرة.

فقدان الشهية ونقصان الوزن

يعرف فقدان الشهية بأنه قلة أو عدم الاهتمام بتناول الطعام أو الشراب، ويوجد هذا العرض لدى ٨٠ إلى ٩٠ في المئة من المرضى الذين يعانون من أمراض متقدمة كالسرطان، وقد تؤدي مضاعفات فقدان الشهية والوزن وفقدان الكتلة العضلية إلى الشعور بالتعب الشديد.

الأسباب

هناك عوامل كثيرة تؤدي إلى فقدان الشهية، ومنها:

- الغثيان
- الإمساك
- جفاف الفم أو تغير الطعم (التذوق)
- صعوبة في البلع
- الاكتئاب
- انتفاخ البطن أو ضيق التنفس
- الارتباك
- السموم التي ينتجها الورم لدى المرضى المصابين بالسرطان (حيث تؤدي إلى تغييرات تمنع الجسم من الاستفادة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات بالشكل الصحيح).

العلاج

يهدف الفريق الطبي إلى تحسين جودة الحياة من خلال:

- السيطرة على الأعراض
- تحفيز الشهية
- استشارة أخصائي التغذية من أجل تحسين التغذية

نصائح للمساعدة في حالة فقدان الشهية:

- تناول الوجبات الصغيرة بشكل متكرر
- تناول كميات أكبر من الطعام في الصباح.

- تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل.
- تجنب الأطعمة ذات الرائحة القوية.
- لا تتناول وجبات الطعام بدافع الضرورة فقط، بل حاول أن تجعلها فعاليات اجتماعية ممتعة.
- تناول الأطعمة المفضلة للشعور بالراحة والمتعة التي توفرها.
- مقاومة الرغبة في تناول الطعام رغماً عنك، حيث سيؤدي ذلك إلى مشاكل أخرى.



الإمساك

يعرف الإمساك بأنه صعوبة مرور البراز الصلب والجاف وتوقف حركة الأمعاء لمدة ثلاثة أيام، أو بمعدل أقل مما كانت عليه قبل المرض، ويؤثر الإمساك على أكثر من ٥٠ في المائة لدى المرضى المصابين بسرطان متقدم و٩٥ في المائة من المرضى الذين يتناولون المسكنات الأفيونية. ويعتبر الإمساك أكثر شيوعاً في المرضى المسنين والإناث، وكذلك المرضى المصابين بالسرطان في منطقة البطن. في جسم الإنسان، يتم استبدال بطانة الأمعاء بأكملها (حوالي ٢١ قدم) بشكل طبيعي كل يوم، وتختلط هذه البطانة مع البكتيريا التي يتم إنتاجها في البطن أيضاً مما يؤدي إلى تكوين البراز. لذلك، يستمر الشخص في إنتاج البراز حتى عند تناول كميات قليلة من الطعام أو حتى إذا لم يتناوله نهائياً. وتعتبر هذه المعلومة هامة جداً، حيث يعتقد معظم الناس بأن أمعائهم لن تتحرك لعدم تناولهم الطعام أو لأنهم يعانون من ضعف في الشهية.

الأسباب

- الأدوية (بما في ذلك مسكنات الألم ومدرات البول والمهدئات ومضادات الهيستامين والحديد)
- قلة الحركة أو الخمول
- فقدان الشهية الناتج عن السرطان بمراحله المتقدمة
- قلة تناول السوائل والجفاف
- ضغط الأورام على الأمعاء أو الأعصاب التي تتضرر نتيجة لذلك

المضاعفات

- الآم وانتفاخ في البطن
- الغثيان والتقيؤ
- الإسهال في حالات الإمساك الشديد
- ألم في البطن أو الظهر
- البواسير أو تشقق في فتحة الشرج
- احتباس البول
- شعور بالتوتر أو الارتباك (لا سيما لدى المرضى المسنين)
- يتفاوت عدد المرات التي تتحرك فيها الأمعاء بشكل طبيعي من شخص لآخر، وعليك مراعاة نمط حركة أمعائك قبل تشخيص المرض.

العلاج

تعتبر الوقاية من الإمساك أسهل بكثير من علاجه، وسيقوم الطاقم الطبي بالاستفسار عن نمط حركة الأمعاء لديك في السابق، كما سيتم إجراء الفحص السريري، وقد يقوم أحد أعضاء الطاقم الطبي بفحص الشرج باستخدام الإصبع، ويمكن استخدام صورة الأشعة السينية للبطن لتحديد شدة الإمساك أو للكشف عن وجود أي عائق في الأمعاء.

- قد تشمل المعالجة الأولية مجموعة من المحفزات والمليينات التي تساعد على إنتاج البراز والتي يتم تناولها يوميًا.
- يمكن زيادة جرعة الحبوب الملينة بحيث تصبح من قرصين إلى أربعة أقراص، حيث يتم تناولها أربع مرات في اليوم عند الضرورة.
- إذا أصبح الإمساك مشكلة مستمرة، قد يصف الطبيب اللاكتولاييز (شراب ملين)، والذي يتم تناوله عادةً كل ست ساعات لتحفيز حركة الأمعاء.
- قد يتطلب علاج الإمساك الشديد إلى تحميللة أو حقنة شرجية.
- قد يحتاج أحد أعضاء فريق الرعاية إلى تفتيت البراز يدويًا.
- قد يتحدث معك الطبيب أو الممرض حول الطرق الأخرى المتوفرة لمعالجة الإمساك الذي تعاني منه.

وتعتبر الوقاية من الإمساك ضرورية للغاية وذلك للسيطرة عليه، وسيقوم فريق الرعاية التلطيفية والمنزلية بإعداد برنامج وقائي سهل لتخفيف المعاناة.



الجفاف

يعرف الجفاف بأنه "الفقدان المفرط للماء من الجسم"، وقد يكون فقدان السوائل خطيراً للغاية بحيث يشكل تهديداً لحياة المريض، ويعتبر حصول الجسم على قدر كافٍ من الماء مهماً لراحة المريض وللسيطرة على هذا العرض على حدٍ سواء، حيث يتم إعطاء المريض السوائل عن طريق الوريد أو الحقن تحت الجلد حسب الحاجة، وذلك في حال لم يتمكن المريض من تناول السوائل عن طريق الفم.

العلامات والأعراض

- الإعياء (الإرهاق)
- الغثيان
- الارتباك
- العطش
- الأرق
- انخفاض ضغط الدم
- الدوخة (الدوار)
- جفاف وترهل الجلد على الذراعين والساقين
- الخمول
- خروج كمية أقل من البول
- غشاء مخاطي جاف

العلاج

سيقوم فريق الرعاية التلطيفية أو المنزلية بتقييم مدى الحاجة إلى الماء، وستتم مراقبة حالتك السريرية يومياً، وتعديل كميات السوائل التي سيتم إعطاؤها عن طريق الوريد لمنع زيادة السوائل في الجسم.

المخاوف العائلية

- لدى أحد أعضاء أسرتي تجمع وزيادة سوائل في الاطراف لماذا طلب الطبيب إدخال السوائل عن طريق الحقن الوريدية؟ لا تعتبر زيادة السوائل في الاطراف مؤشراً جيداً على مستوى السوائل في الجسم لدى المرضى المصابين بالسرطان في المراحل المتقدمة، وغالباً ما تكون نتيجة لسوء التغذية.
- يطلب أحد أفراد أسرتي الماء باستمرار أو يشكو من العطش الدائم، لماذا يبدو فمه متشققاً وجافاً جداً؟ لا يعتبر العطش أو الفم الجاف مؤشراً يمكن الاعتماد عليه للدلالة على الجفاف، ولكنه غالباً ما ينتج عن تناول مسكنات الألم والأدوية الأخرى، أو بسبب الالتهابات الفيروسية أو التنفس عن طريق الفم، ويمكنك استخدام شرائح الثلج والعناية بالفم باستمرار.
- لماذا يقلل الطبيب من الحقن الوريدية لأحد أفراد أسرتي؟ يحتاج المرضى ذوي الحالات الخطيرة إلى كميات أقل من السوائل مقارنةً بالمرضى الآخرين.



القلق

يعرف القلق بأنه الشعور بالاضطراب أو الخوف أو الهلع.

الأسباب

هناك عوامل عدة قد تسبب أو تزيد من الشعور بالقلق، والتي تشمل ما يلي:

- تشخيص مرض متقدم مثل السرطان أو أمراض القلب أو الجهاز التنفسي أو الإعتلال في وظيفة عضو ما أو السكري.
- الخوف من المستقبل، ومناقشة السرطان أو الأمراض الأخرى مع الأسرة
- الألم وصعوبة النوم، لا سيما إذا لم تتم معالجته
- تغيير في الحالة الذهنية (عملية التفكير)
- الاعراض الجانبية جراء تناول الأدوية
- صعوبة في التنفس أو ضيق التنفس

العلامات

إذا كنت تعاني من القلق، قد تعاني كذلك مما يلي:

- الشعور بالتوتر
- الأرق
- ضربات القلب غير المنتظمة والسريعة
- ألم في الصدر
- التعرق
- صعوبة في التركيز
- الشعور بالاختناق
- التنفس بصعوبة وبشكل سريع

العلاج

تكمن الخطوة الأولى في السيطرة على القلق في تحديد السبب، وغالبًا ما يتم معالجته دون اللجوء لاستخدام الأدوية.

ويستطيع طاقم التمريض والأسرة القيام بما يلي:

- توفير بيئة آمنة وداعمة
- تثقيفك عن المرض والعلاج
- إبلاغك عن الفحوصات والإجراءات القادمة
- الإجابة على الأسئلة وإتاحة وقت كافٍ لك للتفكير
- تشجيعك على التحدث عن مخاوفك والأمور التي تسبب القلق

سيقوم فريق الرعاية الصحية بما يلي:

- مساعدتك في تحديد العوامل المثيرة للقلق.
- مساعدتك في تحديد الطرق الإيجابية والسلبية للتغلب على القلق
- تقييم آليات التغلب على القلق الحالية والسابقة
- تشجيعك على التحدث عن مخاوفك وما يقلقك
- شرح أساليب التغلب على القلق، مثل تمارين الاسترخاء
- تقديم التعزيز الإيجابي لاستراتيجيات التغلب على القلق
- توضيح الغرض من الأدوية التي يتم وصفها وآثارها لك ولأسرتك

نصائح للسيطرة على القلق

في بعض الأحيان، قد يبدو المرضى المصابون بمرض متقدم في حالة قلق أو اضطراب بسبب المشاكل الكامنة، والتي تشمل:

- الألم
- الغثيان
- ضيق التنفس

سيضمن التقييم الدقيق الذي يقوم به الفريق الطبي وصف الأدوية المناسبة للسيطرة على الأعراض.

الهديان

يعتبر الهديان مشكلة متعلقة بالتفكير، ويرتبط بمضاعفات السرطان أو الأمراض المتقدمة الأخرى وعلاجها، وقد يصاحبه صعوبة في التركيز، وتذكر الأشياء، والشعور بالإرتباك، ومن المهم جداً معالجة الأسباب الرئيسية المؤدية للهديان.

ومن المرجح أن يصيب الهديان المرضى الذين:

- يعانون من سرطان في مراحله المتقدمة أو غيرها من الأمراض المتقدمة
- المسنين
- يعانون من اضطراب ذهني سابق
- لديهم مستويات متدنية من الألبومين (البروتين) في الدم
- المصابين بالتهاب
- يتناولون الأدوية التي تؤثر على الذهن أو السلوك
- يتناولون جرعات كبيرة من مسكنات الألم أو الأدوية الأخرى التي تؤثر على التفكير، مثل المهدئات والأدوية المضادة للقلق ومضادات الهيستامين والحبوب المنومة.

العلامات والأعراض

قد يتعرض المرضى الذين يعانون من الهديان لفقدان الوعي بين الحين والآخر، وهذا يعني بأنهم قد لا يكونون متيقظين تماماً أو واعين لفترة طويلة من الزمن، وربما قد يعانون من مشاكل في الذاكرة، وقد يشعرون بالنعاس أثناء النهار والأرق أو القلق أثناء الليل. وفي الحالات الخطيرة، قد يقوم بعض المرضى بخلع الملابس أو إزالة أنابيب القسطرة أو الأنابيب الوريدية، وأحياناً، قد يلحق المرضى الأذى بأنفسهم أو بأفراد الأسرة أو المرضين، وفي بعض الأحيان قد يتوهم المرضى أشياء غير موجودة / أو قد يصابون بتشنجات عضلية أو يقومون بحركات لا مبرر لها. وقد يتغير هذا الوضع من وقت لآخر، وقد تتغير حالة معظم المرضى ما بين الشعور بالهيجان أو الهدوء والإتزان.

الأسباب

هناك العديد من العوامل التي تساهم في الهديان، وتشمل:

- فشل أعضاء الجسم (مثل الفشل الكلوي أو الكبدي)

- الجفاف
- السرطان أو علاجه
- اختلافات في توازن المعادن المهمة، مثل الملح والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور
- الالتهاب
- الأدوية، بما في ذلك مسكنات الألم ومضادات الاكتئاب والأدوية المضادة للذهان ومضادات الهيستامين (عادةً ما تختفي هذه الأعراض الجانبية بعد التوقف عن تناول الدواء).

المشاكل الأخرى

قد يكون المرضى الذين يعانون من الهذيان أكثر عرضةً لما يلي:

- السقوط
- الإصابة بسلس البول (عدم القدرة على السيطرة على المثانة والأمعاء)
- الإصابة بالجفاف (شرب كميات قليلة جداً من الماء (لحفاظ على الصحة)
- صعوبة في التواصل بشكل جيد مع الأسرة ومقدمي الرعاية الصحية

العلاج

يؤدي الهذيان إلى الصعوبة في تقييم احتياجاتك، فمثلاً، قد يعتقد مقدم الرعاية الصحية أو أحد أفراد أسرتك بأنك عاطفي للغاية بسبب الألم الشديد، في حين أنك في واقع الأمر تعاني من الهذيان. ويتم تقييم حالتك الذهنية باستخدام فحص مختصر، ويقوم فريق الرعاية الصحية بتكرار هذا الفحص بشكل دوري لاكتشاف المشاكل في أقرب وقت ممكن، وذلك لاتخاذ الإجراءات الصحيحة لعلاج تلك المشاكل.

ولعلاجك، قد يقوم مقدم الرعاية الصحية بما يلي:

- وقف أو تقليل الأدوية التي تسبب الهذيان
- إعطاء السوائل عن طريق الوريد (في الوريد) أو تحت الجلد (أسفل الجلد) للمساعدة في التخلص من الجفاف.
- علاج الزيادة في كالسيوم الدم (وجود كميات كبيرة من الكالسيوم في الدم)
- إعطاء المضادات الحيوية للالتهابات

- إعطاء الأدوية المسكنة (المهدئة)
- الطلب من أحد أفراد الأسرة البقاء معك طوال الوقت أو لبعض من الوقت أثناء تواجدك في المستشفى

نصائح لمقدمي الرعاية

- ضع ساعة أو رزنامة في مكان بحيث يستطيع المريض رؤيتها.
- عند الإمكان، اطلب حضور أحد أفراد الأسرة
- وضع المريض في غرفة هادئة وجيدة الإضاءة وتحتوي على أشياء مألوفة.
- التقليل من عدد مقدمي الرعاية.

رغم أن معالجة العديد من المرضى الذين يعانون من الهذيان قد تكون ناجحة، إلا أن الهذيان قد يستمر لدى البعض، حتى عند تلقيهم للعلاج المناسب، وقد يعني ذلك أن المريض قد وصل إلى مرحلة متقدمة من المرض. فتصبح حينها أهداف الرعاية هي توفير الراحة للمريض بدلا من إطالة معاناته عن طريق التدخل الطبي غير اللازم.

الاكتئاب

يعرف الاكتئاب بأنه شعور بالحزن أو اليأس يستمر لفترة طويلة، ورغم أن الأفراد الذين يعانون من أمراض متقدمة كالسرطان يتعرضون لمستويات مختلفة من التوتر والإضطراب العاطفي، إلا أن ١٠ في المائة فقط سيعانون من الإكتئاب الحاد. ولا يتعرض العديد من المرضى الذين يشعرون بالحزن أو بالإستياء لاكتئاب فعلي، بل يواجه غالبيتهم صعوبة في التكيف مع مرض السرطان ومضاعفاته، وغالباً لا تكون هناك حاجة للدواء للعلاج في مثل تلك الحالات.

العلامات والأعراض

قد يعاني المرضى المصابون بالاكتئاب مما يلي:

- الشعور بالحزن أو الكآبة أو البكاء الشديد دون أي سبب
- الشعور بالذنب واحتقار النفس والشعور بالعجز وانعدام الثقة بالنفس
- الشعور بأن الحياة لا معنى لها أو امتلاك نظرة سلبية للمستقبل
- فقدان الاهتمام بالنشاطات التي كانت ممتعة في السابق
- انقطاع العلاقات الاجتماعية
- سرعة الانفعال والمبالغة في ردة الفعل
- مواجهة صعوبة في النوم أو النوم لفترات طويلة.
- التفكير في الموت

العلاج

على الرغم من أن الاكتئاب قد يختفي من تلقاء نفسه، إلا أن بعض الأشخاص قد لا يستطيعون التخلص منه من تلقاء أنفسهم، وعادةً ما يشتمل علاجه على العلاج النفسي أو الدواء، أو كليهما معاً. سيقوم الطبيب أو ممرضو الرعاية التلطيفية أو المنزلية بإجراء تقييم لك لمعرفة فيما إذا كنت تعاني من الاكتئاب، وعند تشخيصه، سيحدد الطبيب فيما إذا كنت بحاجة لتناول الأدوية لعلاجك. وفي العديد من الحالات، تتم السيطرة على الاكتئاب من خلال تقديم الدعم والمساعدة، وإذا كان هناك طبيب نفسي سريري ضمن الفريق، فقد تكون هناك حاجة لمراجعته أو قد يقوم مقدمو الرعاية الصحية باستشارته بالنيابة عنك. ويتم شفاء العديد من الأشخاص بعد الجلسة الأولى وذلك بعد معرفتهم بوجود من يفهمهم ومن بإمكانه تقديم المساعدة لهم.

ويستمر معظم المرضى الذين يعانون من الاكتئاب في أداء عملهم بشكل طبيعي، ومع ذلك، إذا كانت لديك أو لدى أحد ممن تحب أفكار تتعلق بإيذاء نفسه أو إيذاءك، عليك إبلاغ الطبيب أو الممرض على الفور، حيث يجب دائماً أخذ الأفكار المتعلقة بإيذاء النفس على محمل الجد.

جفاف الفم

يحدث جفاف الفم بسبب النقص في كمية اللعاب التي يتم إنتاجها، وقد يكون دائماً أو مؤقتاً.

ويعتبر اللعاب مهماً لأنه يساعد على إزالة الطعام والمخلفات والترسبات عن أسطح الأسنان، وبالتالي، فإنه يساعد على منع تآكل الأسنان، ومعادلة الأحماض وهضم الطعام، حيث يساعدك اللعاب على المضغ والبلع.

الأسباب

- العلاجات: العلاج بالأشعة، والذي قد يسبب تلفاً دائماً للغدد اللعابية
- الأدوية
 - مسكنات الألم
 - مزيل الاحتقان
 - خافضات ضغط الدم
 - مضادات الاكتئاب
 - مضادات الهيستامين
 - مدرات البول
- تلف الأعصاب (قد تؤدي الإصابة أو الجراحة في الرقبة أو الرأس إلى تلف الأعصاب التي تعمل على إنتاج اللعاب)

العلامات والأعراض

- حرقة في اللسان
- شعور باللزوجة والجفاف في الفم
- صعوبة المضغ والأكل والبلع، وخصوصاً الأطعمة الجافة
- صعوبة التحدث

- عطش متكرر
- صعوبة ارتداء أطقم الأسنان
- شفاه جافة متشققة أو جفاف في زوايا الفم
- التهاب في الفم

العلاج

- الاحتفاظ بالسوائل الخالية من السكر بالقرب منك وبجانب السرير في الليل
- امتصاص رقائق الثلج
- الإكثار من شرب الماء والمشروبات الخالية من السكر
- شرب الماء أو المشروبات الخالية من السكر أثناء تناول الوجبات (سيساعدك ذلك في المضغ والبلع)
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي وبعض المشروبات الغازية (حيث ستؤدي إلى جفاف الفم)
- تجنب التبغ والكحول
- مضغ العلكة الخالية من السكر أو امتصاص قطع الحلوى الخالية من السكر (بنكهة الحمضيات أو القرفة أو النعناع) لتحفيز إنتاج اللعاب
- استخدام أي سائل معروف لدى المريض لمسح الفم (الشاي المبرد أو القهوة المبردة أو عصير الفواكه، أو المشروبات الغازية أو الحساء الخفيف المبرد أو الأيس كريم أو الزبادي)
- تجنب الأطعمة الحارة أو المالحة، حيث أنها تؤدي إلى الشعور بالألم في الفم الجاف
- استخدام مرطب الشفاه باستمرار.
- استخدام جهاز الترطيب أثناء النوم
- استخدام الأكسجين المرطب إذا كان المريض يضع قناع الأكسجين
- استخدام اللعاب الصناعي
- أسأل مقدم الرعاية الصحية (حيث أنه قد يصف لك الأدوية للمساعدة في حالة جفاف الفم، إذا كان ذلك الجفاف مؤقتًا أو جزئيًا).

ضيق التنفس

يعرف ضيق التنفس أو "التوق للحصول على الهواء" بأنه صعوبة في التنفس وشعور بعدم "وصول كمية كافية من الهواء إلى الرئتين"

الأسباب

- الألم
- انسداد مجرى الهواء بفعل الورم.
- الاضطراب العاطفي، بما في ذلك الخوف أو القلق
- الالتهابات، مثل الالتهاب الرئوي
- وجود سوائل في الرئتين
- الضغط الناتج عن أعضاء البطن المتضخمة
- تجمع السوائل في البطن والضغط على الحجاب الحاجز
- فقر الدم

العلاج

فيما يلي بعض الطرق للمساعدة في تخفيف ضيق التنفس بسرعة:

- التحكم في التنفس: يعتبر ضيق التنفس من الأعراض الشائعة لأمراض الرئة أو بعض أنواع السرطانات، حيث من الممكن أن يحدث ذلك بسهولة عن طريق دخول المريض بحلقة مفرغة تنتهي بعدم قدرته على التنفس، لذلك من الضروري الاسترخاء بأسرع وقت ممكن.
- التنفس بشفاه صارة: ابدأ بأخذ نفس طبيعي وقم بعد الثواني التي استغرقتها محاولاً الاستنشاق من خلال أنفك. اضغط على الشفتين معاً مع ابقاء فوهة صغيرة بينهما ثم قم بالزفير، بحيث تستغرق ضعف عدد الثواني التي احتجتها للاستنشاق. فعلى سبيل المثال، إذا استنشقت لمدة ثلاث ثواني قم بالزفير لمدة ست ثواني. قم بمحاولة إصدار صوت صفير عند الزفير. لا تجبر نفسك على إخراج الهواء وحاول الزفير بطريقة تسيطر عليها من خلال الشفتين
- الاسترخاء: يعتبر الاسترخاء أمر بالغ الأهمية وذلك لأن العضلات المتوترة تستهلك

الأكسجين بمعدل أسرع من العضلات المرخية، وعليك أن تقوم بتدوير كتفيك بضعة مرات، أو تحريكهما للأعلى وللأسفل، كما يجب إرخاء الكتفين والذراعين طوال اليوم. وينبغي عليك معرفة الأوقات التي تكون فيها متوترًا، وذلك لكي تستطيع الاسترخاء قبل أن تصاب بضيق في التنفس.

● تقنيات التخيل: ابحث عن موقع مريح وتنفس بضع مرات بشكل منتظم، ثم ابدأ بتخيل وضعية تشعرك بالاسترخاء والهدوء، وقد تكون هذه الوضعية في أي مكان وقد تتضمن أي شيء، من مشاهدة الأمواج على الشاطئ إلى الاستلقاء في السرير، وعليك الاستمرار في تخيل هذا الوضع والتنفس والاسترخاء، حتى تشعر بأن التوتر قد بدأ بالتلاشي من جسدك.

● وجود مروحة بالقرب من السرير

● الأكسجين الإضافي: قد يساعدك الأكسجين في السيطرة على ضيق التنفس، وسيقوم الطبيب والممرض وأخصائي العلاج التنفسي بمراقبتك وتزويدك بالأكسجين عند الحاجة، وقد يساعد وجود مروحة في الغرفة واندفاع الهواء على وجهك في التخلص من ضيق التنفس.

● الأدوية: يؤدي المورفين ومسكنات الألم الأخرى إلى تقليل الشعور بضيق التنفس بالطريقة نفسها التي تتم من خلالها معالجة الألم

● تساعد الستيرويدات (المنشطات) أحياناً في حالات الالتهاب وضيق التنفس

● الأدوية التي تعمل على الحد من القلق

● المضادات الحيوية في حالة وجود التهابات

● الأدوية التي يتم وصفها لتوسيع القصبات الهوائية

● مدرات البول

الإرهاق (الإعياء)

يعرف الإرهاق بأنه الشعور المفرط بالتعب الذي قد لا يتلاشى عن طريق النوم أو الراحة لفترات أطول، وهناك إمكانية للسيطرة على الإرهاق.

الأسباب

- الألم
- الاضطراب العاطفي / قلة النوم
- الالتهابات
- انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء
- الخمول/ عدم التأقلم
- المرض المتقدم مثل السرطان أو علاجه
- صعوبة التنفس

العلاج

استراتيجيات للمساعدة في السيطرة على الإرهاق الذي تعاني منه:

- إعادة تقييم أهدافك اليومية بحيث تصبح واقعية وقابلة للتحقيق
- السيطرة على مسببات القابلية للعلاج، مثل الألم أو الالتهابات أو الجفاف
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- التبرع بالدم
- معالجة المشاكل العاطفية
- إذا لم تكن هناك أسباب يمكن تصحيحها، حينها قد يفكر الطبيب في إعطاءك
- المنشطات أثناء النهار

الأرق

يعرف الأرق بأنه عدم الحصول على القسط الكافي من النوم أو صعوبة الاستغراق في النوم أو النوم المتقطع أو النوم بشكل غير جيد، أو النوم غير المجدد للنشاط، وتشير البيانات إلى أن ٥٠ في المائة أو أكثر من المرضى المصابين بمرض متقدم مثل السرطان قد يعانون من اضطرابات في النوم. وقد تسبب الحبوب المنومة أعراضاً جانبية لدى هؤلاء المرضى، كالهذيان أو زيادة الإرهاق. ويتوجب على الطاقم الطبي أن يوازن بين فوائد هذه الأدوية وإمكانية حدوث المضاعفات والأعراض الجانبية.

الأسباب

- الألم المزمن
- القلق
- الهذيان
- الحزن
- الأدوية
- الاكتئاب
- مرحلة المرض
- البيئة المحيطة غير المألوفة

العلاج

- يجب تقييم أسباب الأرق بدقة قبل البدء في العلاج.
- الإستمرار قدر الإمكان في برنامج منتظم للنوم والإستيقاظ.
- تجنب البقاء في السرير دون سبب أثناء النهار.
- إذا كنت طريح الفراش، حاول الحصول على أكبر قدر ممكن من المحفزات العقلية والجسدية أثناء ساعات النهار.
- خذ قيلولة عند الضرورة فقط، وتجنب أخذها في وقت متأخر بعد الظهر وفي المساء كلما أمكن ذلك.
- حافظ على جدول فعال أثناء النهار كلما أمكن ذلك. (يجب أن يشمل ذلك العلاقات

الاجتماعية والتمارين الرياضية الخفيفة عندما تكون قادرًا.)

- حاول التقليل من حالات الانقطاع عن النوم أثناء الليل بسبب تناول الأدوية أو الضجيج أو الظروف البيئية الأخرى.
- تجنب الاستلقاء في السرير لفترات طويلة أثناء الليل في حالة تيقظ أو إحباط أو توتر.
- القراءة أو الانخراط في نشاطات الاسترخاء خارج السرير (كلما لزم الأمر) وحتى الشعور بالنعاس.
- إزالة أية مؤثرات مزعجة من بيئتك المحيطة، مثل الساعات.
- تحديد المشاكل أو الهموم اليومية قبل محاولة النوم واتباع نهج معين لمعالجة مثل تلك المشاكل.
- تجنب المواد المنبهة (الكافيين أو النيكوتين)، لا سيما ساعات ما قبل النوم مباشرةً.
- الحفاظ على تناول مسكنات الألم الملائمة خلال فترة الليل
- إن أخصائيي العلاج الطبيعي والوظيفي متواجدين لمساعدتك في القيام بالتمارين والنشاطات.
- إذا لم تكن هذه التدخلات ناجحة، قد يأخذ طبيبك في عين الاعتبار إعطائك أدوية منومة.

الغثيان

يعرف الغثيان بأنه الشعور بالانزعاج وعدم الارتياح في المعدة، والذي قد يؤدي (أو لا يؤدي) إلى التقيؤ

الأسباب

- العلاج الشعاعي أو العلاج الكيماوي
- بعض الأدوية، وخصوصاً مسكنات الألم
- الإمساك
- انسداد الأمعاء
- الألم الذي لم تتم معالجته
- الالتهابات
- اختلالات في توازن السوائل والمعادن
- الضغط على الدماغ بسبب السوائل او الاورام
- القلق
- الفشل الكلوي أو فشل الكبد
- التخدير

العلاج

- لا تجبر نفسك على تناول الطعام.
- تجنب الاستلقاء مباشرةً بعد تناول الطعام، وإذا رغبت في الحصول على قسط من الراحة، اجلس أو استلقي ورأسك للأعلى لمدة ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة على الأقل.
- إذا كنت تعاني من السعال والاختناق بسبب الإفرازات السميكة، وكان ذلك يحفز على الغثيان والتقيؤ، قم بالمضمضة بالماء المالح والدافئ قبل وبعد تناول الطعام. وأطلب من طبيبك أن يصف لك دواء للسعال.
- قد تساعد وسائل الترفيه في السيطرة على هذا العرض، ويجب عليك تركيز انتباهك على الاستماع إلى شيء ما، أو القيام بعمل يدوي، أو ممارسة الألعاب أو مشاهدة التلفاز أو كتابة الرسائل أو القراءة.

- تعلم تقنيات الاسترخاء لمساعدتك على التحكم في الغثيان.
- تحرك ببطء للحفاظ على الاتزان.
- قد يؤدي الإمساك إلى الغثيان، و عليك التأكد من أن أمعاءك تتحرك بصورة منتظمة.
- يعتبر (الميتوكلوبراميد) من الأدوية الفعالة للسيطرة على الغثيان لدى معظم المرضى، وقد تكون الأدوية الأخرى فعالة كذلك، ولكن معظمها قد يسبب النعاس الشديد.

ما الأطعمة التي يجب أن أتناولها عند شعوري بالغثيان؟

- حاول تناول الخبز المحمص أو البسكويت الهش الخالي من السكر أو الأطعمة الجافة الأخرى.
- تناول وجبات صغيرة ومتكررة طوال اليوم.
- تعتبر الأطعمة الباردة والطرية، مثل الساندويتشات والفاكهة والجبن والزبادي والآيس كريم من الأغذية الجيدة الخالية من الروائح القوية.
- شرب السوائل، مثل الزنجبيل والمشروبات بنكهة الفاكهة المصنوعة من الخلطات الجافة وقطع الفاكهة المجمدة ورقائق الثلج والمشروبات الغازية. أو حلوى الجيلاتين أو مكعبات الثلج المصنعة من هذه السوائل.

ما الأطعمة التي ينبغي أن أتجنبها؟

- تجنب الأطعمة الدهنية والمقلية وذلك بسبب صعوبة هضمها، حيث أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون قد تؤدي إلى الشعور بالامتلاء وربما تؤدي إلى الغثيان.
- تجنب الأطعمة الحارة والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من التوابل، وتناول الأطعمة الطازجة بدلاً منها.
- تجنب الأطعمة ذات الروائح القوية، والتي قد تؤدي إلى الغثيان.

نصائح بخصوص تناول الطعام

- تناول دواء الغثيان في مدة تتراوح بين ٣٠ دقيقة وساعة واحدة قبل تناول الطعام.
- الحرص على عدم بقاء المعدة فارغة.

الاحتياجات العاطفية والنفسية

التأقلم

خلال أوقات الشدة، يعتبر الشعور بالضيق النفسي والشعور بالأسى أمراً طبيعياً للغاية، وفي الحقيقة، يعاني ما بين ٢٥ و٤٥ في المائة من مرضى السرطان من هذا الضيق (وقد يشمل ذلك الاكتئاب).

إلى أي حد يعتبر شعور أفراد الأسرة بالاضطراب العاطفي أمراً طبيعياً؟

يعتبر شعور الأسرة والأصدقاء بالاضطراب العاطفي أمراً طبيعياً للغاية، فتفكير الأسرة في مرض أحد الأبناء أمر مخيف للغاية، وأحياناً قد تشعر الأسرة بالضيق والأسى أكثر من المريض نفسه، بالإضافة إلى شعورهم بالوحدة والعجز.

كيف لي أن أعلم فيما إذا كنت أنا أو أسرتي بحاجة إلى استشارة متخصصة؟

سيعاني معظم الناس من ضغوطات عاطفية، ومع ذلك، يختلف الأمر من شخص إلى آخر. وفيما يلي قائمة بالأسئلة التي يمكنك أن توجهها لنفسك أو لأسرتك لمساعدتك في تحديد مدى الحاجة لمراجعة المستشار المختص

هل يجب أن أخجل من طلب المساعدة؟

يشعر العديد من الناس بالخجل أو بضعف عند طلب المساعدة، ولا يعني التوجه لأحد الأشخاص لطلب المساعدة بأنك في حالة ضعف، بل في الحقيقة، يعتبر طلب المساعدة مؤشراً على القوة، حيث أنك تعترف بعدم استطاعتك التأقلم مع الوضع الصحي الصعب بمفردك. كما يوفر طلب المساعدة المتخصصة حلاً للمريض ولقدمي الرعاية للاستمرار في السيطرة على الأمور التي تصعب السيطرة عليها.

الموارد الروحانية

يأتي الناس من خلفيات مختلفة، وقد يختلف الناس في الثقافة والدين والمعتقد، ومن المهم أن تحظى أنت وعائلتك بالاحترام الجسدي والعاطفي والروحاني.

ولا تعني الروحانية بالضرورة ديانة معينة، بل هي ما يعطي لحياتنا المعنى الحقيقي، وهي شعور بوجود شيء هو أعظم منا، والذي يمكننا أن نستمد من خلاله الشعور بالراحة والأمل والشجاعة والقوة.

توقف لحظة للتفكير فيما يعنيه ذلك بالنسبة إليك، فدينك وصلواتك وتأملاتك والطبيعة والفن والمجتمع ليست سوى بعض الطرق العديدة التي يتواصل من خلالها الأشخاص مع ذاتهم الروحانية.

أسئلة حول الجانب الروحاني لديك

ربما يكون فقدان التواصل مع القوة الداخلية أو العقلانية أو الروحانية للإنسان واحداً من أكثر المراحل المخيفة والمؤلمة من المرض المتقدم، فقد تتغير المعتقدات والافتراضات التي كنت تؤمن بها طوال حياتك، وقد تتغير الأولويات، فمثلاً، قد تقل أهمية الأمور المادية، بينما تصبح الأولوية القصوى للأسرة وللعلاقات الاجتماعية.

وبالنسبة للبعض، تعمل وجهة النظر هذه على تقوية معتقداتهم، وربما يجد البعض الآخر أنفسهم يعانون لوجود مخاوف ومسائل روحانية لدى العديد منهم في هذا الوقت.

ويكمن دور المستشار الروحاني في التعرف عليك وعلى أسرتك، والتحدث إليك حول الأسئلة الموضحة أدناه، أو بخصوص المسائل الأخرى التي تعتبر مهمة لك:

- كيف اعتدت أن أحيا حياتي؟
- ما الأمور التي ساعدتني خلال الأوقات الصعبة الأخرى من حياتي؟
- ما الأمور التي لها معنى بالنسبة لي؟
- هل هناك هدف لحياتي في هذه التجربة؟
- هل تساعدني معتقداتي وأسرتي وأصدقائي على التأقلم أم أنهم يزيدون من أعبائي؟
- ما الذي تعلمته، وكيف يمكنني مشاركة الآخرين به؟
- من الأشخاص الذين ينبغي أن أسامحهم، ومن هم الذين يجب أن أطلب السماح منهم؟

- ما الذي ينبغي "التخلي عنه" أو "إزالته" للشعور بالاطمئنان؟
- ما هي النعم التي كانت في حياتي، ولماذا أنا شاكر لها؟
- ما هي مصادر أمني وقوتي وراحتي واطمئنائي؟

التخطيط للخروج (من المستشفى)

قد يكون التخطيط للخروج من المستشفى عملية معقدة، حيث يشمل زيادة السيطرة على الأعراض والعلاج، وسيعمل الطبيب ومنسق التمريض والأخصائي الاجتماعي معاً لمساعدتك ومساعدة أسرتك على تحديد الاجراءات اللازمة وفقاً لتعليمات الخروج من المستشفى.

وتبدأ عملية التخطيط للخروج من المستشفى في اليوم الاول من دخول المستشفى، حيث يقوم فريق تخطيط الخروج من المستشفى بتقييم احتياجاتك الطبية، وخلال كل خطوة من خطوات عملية التخطيط، سيأخذ الفريق بعين الاعتبار النقاط التالية:

- الخطة العلاجية للمرض: فيما إذا كانت هناك حاجة للمزيد من العلاج للمرض الذي تعاني منه، حينها قد نحتاج إلى الاتصال بالطبيب الرئيسي إذا لم يكن هذا الأمر واضحاً .
- رغباتك ورغبات أسرتك، فيما إذا كنت تفضل البقاء في المنزل .
- وجود أفراد الأسرة أو الموارد الأخرى للمساعدة على تقديم الرعاية بعد خروجك من المستشفى .

سيقوم الممرض المسؤول عن الخروج من المستشفى بما يلي:

- العمل مع فريق الرعاية الصحية والمريض والأسرة على تقييم وتنسيق احتياجات الرعاية الطبية والتخطيط للانتقال .
- تحديد المشاكل الفعلية والمحتملة في الخدمات والعلاجات، ونقلها لفريق الرعاية متعددة التخصصات .
- يعتبر مسؤولاً عن التنسيق والتثقيف بخصوص خيارات الرعاية الصحية والموارد المتاحة (إلى جانب الأخصائي الاجتماعي).

تشمل مستويات الرعاية المتوفرة عند الخروج من المستشفى ما يلي:

- خدمات العيادات الخارجية
- خدمات الرعاية المنزلية

التخطيط للرعاية الصحية المنزلية

إذا لم توجد خطط أخرى لبقاء المريض في المستشفى، وكانت هناك حاجة للرعاية الطبية، يمكن تقديم الرعاية الطبية المطلوبة في المنزل من قبل مقدمي الرعاية الصحية المدربين.

وعادةً ما تغطي خدمة الرعاية الصحية المنزلية التلطيفية والخدمات الآتية:

- زيارات الرعاية المنزلية التي يقوم بها الممرضون لإجراء التقييم الملائم ومراقبة حالة المريض وتقديم
- الرعاية المناسبة للحفاظ على راحته
- الدعم الروحاني عند طلب ذلك
- العمل الاجتماعي أو خدمات الاستشارة
- التجهيزات الطبية
- الأدوية اللازمة للسيطرة على الأعراض والتخلص من الألم
- العلاج الطبيعي وعلاج النطق والعلاج الوظيفي وتقديم الاستشارات الغذائية

أين يتم تقديم خدمات الرعاية الصحية المنزلية التلطيفية ؟

يتم تقديم معظم خدمات الرعاية المنزلية التلطيفية في المنزل، حيث سيقوم الفريق بعمل الترتيبات اللازمة لبقاءك في المستشفى عند الحاجة، ولدى عودة المرضى الذين استقرت حالتهم الصحية إلى المنزل، سيستمر الفريق في تقديم الرعاية (في المنزل).

كيفية الحفاظ على سلامة أحبائك في المنزل

سيقوم فريق الرعاية الصحية المنزلية بالتجول في منزل المريض بحثًا عن أية مخاطر قد تكون موجودة في الغرفة أو في أنحاء المنزل قد تؤدي إلى تعثر المريض أو سقوطه، كما سيقوم الفريق بفحص طرق

الدخول للمنزل والأبواب والممرات وطريق الدخول إلى الحمام والمطبخ وغرفة النوم وغطاء الأرضيات ونظام التدفئة/التبريد. ووفقاً لذلك، سيقتراح الفريق إجراء التعديلات المطلوبة لضمان سلامة المريض.



دور المجتمع في الرعاية التلطيفية والمنزلية

إنّ العمل التطوعي جزء من صميم المجتمع؛ حيث يعزز الثقة والتعامل بالحسنى، ويقوي الروابط والتكافل والتضامن بين أفراد المجتمع. وقد تكون مشاركة المتطوعين في رعاية المرضى في منازلهم مهمة لأنها تساهم تحديداً في خلق مجتمع أكثر تماسكاً وشموليةً.

وتشمل الرعاية غير الرسمية مساعدة الأصدقاء والأسرة والمجتمعات الدينية والجيران وغيرهم ممن يتشاركون في مسؤوليات تقديم الرعاية. وقد تساعد مجموعة الدعم "غير الرسمية" هذه في مهام محددة (مثال: الأعمال المنزلية، وتحضير الوجبات) وتقديم الدعم العاطفي للمرضى ولأحبائهم ومساعدة المرضى في الحفاظ على مستوى صحي من النشاط الاجتماعي والترفيهي، وتوفير الرفقة أو الإشراف الوقائي. كما يمكن مساعدة المرضى من خلال توفير المعدات الطبية الأساسية لهم، مثل الكراسي المتحركة وجهاز المشي (الواكر).

وتقوم مجموعات الدعم (عند توفرها) بدعوة الأصدقاء وأفراد الأسرة للتجمع بشكل منتظم لتبادل المعلومات ومناقشة الحلول العملية للمشاكل المشتركة، حيث تعتبر هذه المجموعات مصدراً جيداً للمعلومات التي تتعلق بالموارد المتاحة.

كما توفر مجموعات الدعم الفرصة لمقدمي الرعاية والمرضى لفهم ودعم الآخرين الذين يعانون من مخاوف مشابهة، وقد يكون التفاعل مع مقدمي الرعاية الآخرين بمثابة مساعدة حقيقية للتخفيف من الضغوطات التي يتعرضون لها.

معدات الرعاية المنزلية

قد يحتاج المرضى في المنزل إلى معدات طبية خاصة لضمان راحتهم، مثل مولد الأكسجين أو الكرسي المتحرك أو سرير هوائي أو سرير مجهز كما هو الحال في المستشفى، حيث يعتمد ذلك على الحالة السريرية للمريض واحتياجاته الطبية. وقد تتوفر لدى خدمات الرعاية الصحية المنزلية بعض المعدات الطبية، حيث يستطيع المريض استعارتها، علمًا بأنه عند إعادة المعدات، يتم تنظيفها وفحصها مرة أخرى لضمان توفر السلامة فيها وتقديمها للشخص التالي. ومع ذلك، إذا لم تكن هذه المعدات متوفرة، يتحمل المريض والأسرة مسؤولية توفيرها.



مركز الحسين للسرطان
King Hussein Cancer Center