

# إعادة تأهيل مرضى السرطان



## ما هي إعادة تأهيل مرضى السرطان؟

إعادة تأهيل مرضى السرطان هو برنامج لمساعدة المصابين بالسرطان على التعافي بسرعة أكبر وبشكل كامل قبل علاج السرطان وأثناءه وبعده. وهي تضم مجموعة من المتخصصين في الرعاية الصحية الذين يعملون معًا لمساعدة المصابين بالسرطان على:

- حافظ على نشاطك قدر الإمكان وشارك في العمل والأسرة والأدوار الحياتية الأخرى
- تقليل الآثار الجانبية وأعراض السرطان وعلاجه
- البقاء مستقلين قدر الإمكان
- تحسين نوعية حياتهم

## بماذا يمكن أن تساعد إعادة التأهيل من السرطان؟

### الآثار الجانبية الجسدية

- ألم
- تورم
- خدر ووخز في اليدين أو القدمين (اعتلال عصبي)
- الضعف وفقدان القوة
- الشعور بالتعب الشديد (الارهاق)
- قضايا التوازن والخوف من السقوط
- العجز الجنسي
- فقدان الشهية أو اضطراب المعدة (الغثيان)
- مشاكل في الحركة مثل:
  1. النزول عن الأرض أو النهوض من على الكرسي
  2. صعود الدرج
  3. الاغتسال أو الاستحمام
  4. ارتداء الملابس

قد تستفيد من إعادة التأهيل من السرطان إذا بدأت في الحصول على:

- المزيد من المشاكل في التنقل أو مع المهام اليومية
- ألم أو ضعف أو أعراض أخرى
- مشكلة في التفكير بوضوح

لتحديد موعد زيارة في مركز روبرت إي هاردي للسرطان ، اتصل 615-341-4383

## الآثار الجانبية العقلية (الإدراكية)

- مشكلة تعدد المهام
- مشكلة في التفكير بوضوح أو تشوش ذهني (ضباب الدماغ)
- مشكلة في الذاكرة

## الآثار الجانبية العاطفية

- ضغط عصبى
- قلق
- كآبة



# من هم المتخصصون في الرعاية الصحية الذين قد أراهم في إعادة تأهيل مرضى السرطان؟

سيعتمد من سترى على الأعراض والتحديات التي تتعامل معها.

| المختص الذي قد تراه  | قد يكون لديك مشكلة   |
|--|--|
| أطباء العلاج الطبيعي هم أطباء متخصصون في إعادة التأهيل البدني. قد يصفون أشياء مثل الحقن أو أدوية الألم أو أجهزة تقويم العظام أو العلاج الطبيعي.  | مشاكل أو ألم في أعصابك وعضلاتك وعظامك ومفاصلك التي تغير طريقة حركتك ووظيفتك  |
| يساعد معالجوا الحركة (PTs) على تحسين الحركة والتوازن ، بالإضافة إلى الألم. يعمل أخصائيو علاج الأورام بشكل خاص مع الأشخاص المصابين بالسرطان والناجين من السرطان.                        | ألم أو صعوبة في الحركة   |
| يساعد معالجوا الحركة الوظيفية الأشخاص على التكيف مع الحياة اليومية. كما يعلمون أيضًا طرقًا لتقليل الجهد المطلوب لمهام معينة ، والتي يمكن أن تساعد في التعب.                            | صعوبة القيام بالأنشطة اليومية مثل الاستحمام أو ارتداء الملابس أو الأعمال المنزلية أو الأعمال المكتبية  |
| يساعد أخصائيو أمراض النطق واللغة (SLPs) الأشخاص على البلع وتناول الطعام بعد العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي لسرطان الرأس والرقبة. قد يساعدون أيضًا في تحسين مهارات الذاكرة والتنظيم. | مشاكل في الكلام والبلع   |
| يساعد معالجو الوذمة اللمفية في تخفيف وإدارة التورم الناتج عن الجهاز اللمفاوي التالف.   | الأضرار التي لحقت بالجهاز اللمفاوي من جراحة إزالة العقدة الليمفاوية (جراحة سرطان الثدي الشائعة) أو من العلاج الإشعاعي (يساعد جهازك اللمفاوي في محاربة البكتيريا والعدوى) |

| قد يكون لديك مشكلة   | قد يكون لديك مشكلة   |
|--|--|
| يمكن أن يساعدك <b>علماء النفس</b> في التعامل مع الصحة العقلية. يمكن لعلماء النفس الإدراكي مساعدتك في التعامل مع أي مشاكل في التفكير ، مثل ضباب الدماغ.                               | تحديات الصحة العقلية ، مثل التوتر أو القلق أو الاكتئاب أو الآثار الجانبية مثل ضباب الدماغ أو مشاكل الذاكرة |
| يستخدم <b>المعالجون الترفيهيون</b> طرقًا إبداعية لتحسين الصحة البدنية والعقلية والعاطفية. قد يستخدمون أنشطة مثل الفنون والحرف اليدوية أو الرياضة أو النزاهات المجتمعية.              | مشاكل في الحركة أو في الرفاه الاجتماعي والعاطفي  |
| يمكن <b>لأخصائيي التغذية</b> في علم الأورام المساعدة في وضع خطة نظام غذائي لتقليل الآثار الجانبية. يمكنهم مساعدة الناس في الحصول عليها التغذية التي يحتاجونها لتحسين قوتهم وطاقاتهم. | الآثار الجانبية مثل فقدان الوزن ، والتعب ، والغثيان.   |
| يساعد <b>علماء فسيولوجيا التمرين</b> الأشخاص على ممارسة التمارين لتحسين لياقتهم البدنية.   | مشكلة في الحركة أو التمرين   |
| يدعم <b>المستشارون المهنيون</b> الأشخاص في العودة إلى العمل أثناء علاج السرطان أو بعده.  | الرغبة في العودة للعمل   |

## متى يجب أن أبدأ في إعادة تأهيل مرضى السرطان؟

يمكنك البدء في إعادة التأهيل من السرطان في أي وقت قبل وأثناء أو بعد علاج السرطان:

- قبل العلاج لتحضير جسدك وعقلك للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو الجراحة ، ولتتبعك طوال فترة العلاج للوقوف على المشكلات قبل أن تصبح خطيرة
- أثناء العلاج في أي وقت تلاحظ فيه تغييرًا في الأعراض يجعلك أقل نشاطًا أو يجعل أداء المهام اليومية أكثر صعوبة
- بعد العلاج للمساعدة في الآثار الجانبية طويلة الأمد للسرطان



# تحدث إلى أطباءك حول إعادة التأهيل من السرطان

يمكن أن تزداد الأعراض سوءًا إذا تجاهلتهم - على سبيل المثال ، قد يمنعك القليل من تصلب المفاصل من الوصول إلى أعلى الرأس ، لذلك تستخدم ذراعك بشكل أقل ، مما يجعل ذراعك أضعف وأكثر صلابة بمرور الوقت.

إذا لاحظت تغييرًا في الأعراض ، فتحدث إلى أطباءك حتى تتمكن من العمل على تحسينها.

تم نشر هذه المعلومات في الأصل على:

[www.cancer.net/survivorship/follow-care-after-cancer-treatment/importance-follow-care](http://www.cancer.net/survivorship/follow-care-after-cancer-treatment/importance-follow-care)

© 2005-2022 جميع الحقوق محفوظة في جميع أنحاء العالم الجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري (ASCO). مستخدمة بإذن

تم تطوير هذه المعلومات من قبل الجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري (ASCO) ، ويتم تقديمها على موقع [cancer.org](http://cancer.org) كجزء من التعاون بين جمعية السرطان الأمريكية و ASCO. لطالما شاركت كلتا المنظمتين في الالتزام بتمكين الأشخاص بمعلومات حول السرطان يمكنهم الوثوق بها. تعرف على المزيد حول هذا التعاون وكيف سيساعد في تحقيق هذا الهدف:

<https://www.cancer.org/about-us/our-partners/asco.html>

To schedule a visit at Robert E. Hardy Cancer Center, call 615-341-4383

