



نصائح عند رعاية شخص عزيز مصاب بالسرطان



بصفتك مقدم رعاية ، فإنك تلعب دورًا مهمًا لمساعدة من تحب على متابعة علاجه واحتياجاته اليومية. تعرف على ما يمكن توقعه بعد تشخيص السرطان ، وكيفية دعم من تحب ، وكيفية الاعتناء بنفسك.

كيف يمكن لشخص عزيز عليّ أن يتفاعل مع تشخيص إصابته بالسرطان؟



يتفاعل كل شخص مع تشخيص السرطان بشكل مختلف. بعض المشاعر الشائعة تتضمن ما يلي:

- الشعور بالغضب أو الإحباط
- الشعور بالخوف أو القلق
- لوم أنفسهم على الإصابة بالسرطان
- التصرف بشكل سلبي ورفض القيام بأشياء لأنفسهم

مهما كانت ردة فعلهم ، تذكر أن عواطفهم هي ردود فعل طبيعية للتعامل مع تشخيص السرطان.

كيف يمكنني تقديم الدعم لهم؟



دعمك مهم جدًا للشخص الذي تهتم به. إليك بعض النصائح التي قد تسهل عليك وعلى من تحب التواصل والعثور على عادة روتينية:

- **عندما تتحدث مع من تحب ، فإن أهم شيء هو الاستماع.** حاول أن تسمع وتفهم ما يشعرون به.
- **قد يرغبون في التحدث عن مشاعرهم أو قد يرغبون في إبقائها سرية.** احترم حاجة أحبائك للمشاركة أو التزام الصمت.
- **اسمح لهم بالبقاء مستقلين قدر الإمكان.** على سبيل المثال ، قد يرغبون في القيام بالمهام اليومية بأنفسهم ، حتى لو استغرق الأمر وقتًا أطول. دعهم يقررون متى يطلبون المساعدة.



كيف أعتني بنفسى عندما أكون مقدم رعاية؟

إن الاعتناء بنفسك لا يقل أهمية عن رعاية من تحب. فيما يلي طرق يمكنك من خلالها تقليل التوتر والبقاء بصحة جيدة والحفاظ على قوتك

- **خذ استراحة.** اطلب من صديق أو أحد أفراد الأسرة تولى واجبات تقديم الرعاية لفترة من الوقت ، أو استخدم برنامج رعاية مؤقتة في منطقتك. توفر برامج الرعاية المؤقتة مقدم رعاية محترفًا لمنح مقدم الرعاية الأصلي استراحة قصيرة.



ابحث عن موفري البرامج وبرامج الراحة على archrespice.org/respitelocator

- **تذكر أنك تبذل قصارى جهدك.** من الطبيعي أن تشعر بالذنب أحيانًا ، لكن اعلم أنه لا يوجد مقدم رعاية "مثالي" ، ولا بأس بذلك.
- **اعتني بصحتك:**
 - حاول الحصول على قسط كافٍ من النوم - 7 ساعات كل ليلة
 - تناول نظامًا غذائيًا صحيًا - قم بزيارة موقع myplate.gov لتتعلم كيفية إعداد وجبات صحية
 - اشرب الكثير من الماء - على الأقل 64 أوقية في اليوم
 - كن نشيطًا لتخفيف التوتر - تمشي بعد العشاء أو تمدد أو مارس أنشطة أخرى تستمتع بها
- إذا كنت تعاني من قلق شديد أو اكتئاب أو تشعر بالإرهاق المستمر ، تحدث إلى طبيبك حول الحصول على مساعدة لصحتك العقلية



تعلم أكثر

- تقدم جمعية السرطان الأمريكية موارد مجانية لمقدمي الرعاية. قم بزيارة cancer.org وانقر على "العلاج والدعم" وحدد "لمقدمي الرعاية والعائلة" للعثور على:
 - سلسلة فيديوهات دعم مقدمي الرعاية
 - دليل موارد الرعاية التفاعلي ، والذي يمكنك أيضًا تنزيله كملف PDF لطباعته
- أو اتصل بمكتب جمعية السرطان الأمريكية المحلي على 1-800-227-2345

