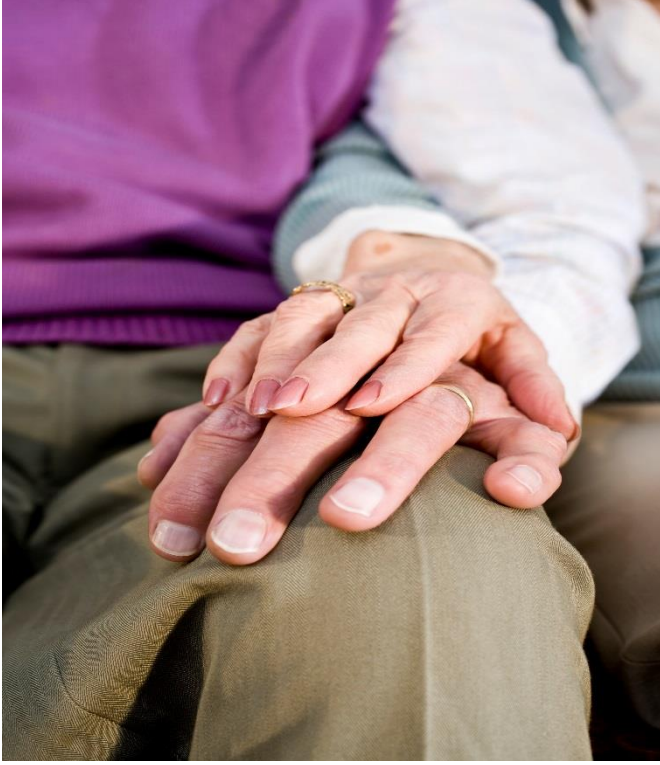


التعامل مع الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

تقديم الدعم للأزواج وشركاء الحياة

المراققين لمرضى سرطان البروستات



بالنسبة للرجال الذين لديهم شركاء حياة، تُعد الإصابة بسرطان البروستات "مرض الزوجين".

حيث يخلق مرض سرطان البروستات شعوراً بالتوتر لدى كل من المريض والشريك. يرغب الشركاء عادةً في تقديم الدعم للمريض. ولكن غالباً ما يشعر الشركاء بأنهم غير مستعدين. فقد تنقصهم المعلومات وقد يكونوا بحاجة للمساعدة فيما يتعلق بمشاعرهم. فالجميع ينتابه التوتر، بالإضافة إلى أن الشركاء بحاجة للمساعدة والدعم على قدر ما يحتاجه المريض.

عندما يشعر الشريك بالدعم، فإن ذلك يساعد مريض السرطان كذلك. إذا عمل الزوجان كفريق، فبإمكانهما التعامل مع المرض بطريقة أفضل. من الضروري أن يُظهر كل من المريض والشريك مدى اهتمامهما ببعضهما البعض.

يحتاج معظم الشركاء إلى المعلومات والتواصل والدعم.

المعلومات:

يحتاج الشركاء إلى فرصة لمعرفة المزيد حول مرض السرطان وعلاجه.

فبدون المعلومات، سيشعر الشركاء بأنهم مُهملون وغير قادرين على المساعدة. يجب على كل من المريض والشريك معرفة المزيد حول:

- خيارات العلاج وإيجابيات كل خيار وسلبياته
- التأثير على فترة البقاء على قيد الحياة ونوعية الحياة الخاصة بهم
- الأعراض الجانبية المحتملة وكيفية التأقلم معها
- كيفية تأثير الأعراض الناتجة عن السرطان وعلاجه على مشاعرهم وأحاسيسهم

• برنامج الرعاية للإبقاء على الحياة الذي يشمل ملخص للعلاج ومعلومات موجزة

• البرامج الأخرى التي قد تساعد في تطوير الصحة العامة إلى جانب رعاية مرضى السرطان الاعتيادية

يمكن للشركاء والمرضى على حد سواء اتباع هذه النصائح لتكون لديهم معرفة.

- حضور الزيارات الطبية معاً. يمكن للشريك المساعدة عن طريق تدوين الملاحظات أو استخدام آلة تسجيل لتسجيل الزيارة. يجد معظم الأزواج أن استخدام دفاتر الملاحظات يساعدهم في الحفاظ على سجلات للزيارات والاختبارات والعلاج في مكان واحد.

تقديم الدعم للأزواج وشركاء الحياة

- إذا كانت شريكة حياتك تعمل أو لديكما أطفال، فساعدتها في ترتيب إجازة من العمل أو إيجاد رعاية للطفل حتى تتمكننا من حضور الزيارات الطبية معاً.
- احرص على تدوين قائمة من الأسئلة قبل الزيارات الطبية، حيث يرى معظم الأشخاص أن كتابة الأسئلة مسبقاً يساعد في تذكرها خلال موعد الزيارة. ويمكن لشريكة الحياة أيضاً أن تطرح أسئلتها هي الأخرى. أبلغ الأطباء أنه يمكن مشاركة جميع المعلومات مع شريكة حياتك.
- يجب أن يدعم كل منكما الآخر فيما يتعلق بإيجاد المعلومات المطبوعة أو عبر الإنترنت أو في مجموعات الدعم.
- اطلبا من أطفالكما أو أحفادكما المساعدة في جمع المعلومات عبر الإنترنت إذا لم تكونا على علم بكيفية استخدام جهاز الكمبيوتر أو كيفية الوصول إلى الإنترنت.
- اطلب من فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه الكتيبات والمواقع التي قد تساعدك.
- يجب أن يدعم كل منكما الآخر في التعامل مع المشاعر القوية. إذا احتاج أيًا من المريض أو الشريك مساعدة من المستشار، يمكن لكليهما الذهاب. قد يساعد الأزواج التحدث بصراحة عن مشاعر التوتر والغضب والحزن المصاحبة لمرض السرطان.
- يمكن للشركاء والمرضى على حد سواء اتباع هذه النصائح لإبقاء التواصل.
- شارك قلقك ومخاوفك. قد لا يقوم ذلك "بإصلاح" أي شيء. ولكن تبدو المخاوف والقلق أقل مما هما عليه عندما يتم الإفصاح عنهما. فهناك مقولة تعرب عن أن الهموم تتضاءل إذا لم تعد حبيسة الصدور. يمكنك أيضاً مساعدة بعضكما البعض في إيجاد طرق للتعامل بطريقة أفضل مع هذه المخاوف.
- عليك أن تتفهم احتياج شريكك للتحدث عن مخاوفه أو مخاوفها. فمن السهل إبقاء كل الاهتمام منصباً على المريض. في بعض الأحيان لا يرغب الشركاء في "تحميل" المرضى عبء مخاوفهم. ولكن يمكن للمشاركة المتبادلة مساعدة الأزواج على أن يصبحوا أقرب. لا يحتاج أيًا منكما إبقاء أفكاره ومشاعره سرية.
- شارك أفكارك حيال القرارات الطبية. يُعد اتخاذ قرارات حيال العلاج أمراً صعباً. في بعض الأحيان يمكن لشريكك مشاركة الأفكار أو الآراء التي قد تساعد.
- تحدث بصراحة عن المشاكل المتعلقة بممارسة الجنس والعلاقة الحميمة. قد يخلق الشعور بالإرهاق من علاج مرض السرطان إحساس بعدم الاهتمام بممارسة الجنس. بالإضافة إلى أن تغير الهرمونات الناتج عن العلاج قد يزيد ذلك الإحساس. قد يمر الشريك أيضاً بالإرهاق والتغيرات الجسدية كذلك. أعملاً معاً للحفاظ على تقاربكما في العلاقة الخاصة بكما.

التواصل:

داوم على التواصل.

يختلف الأشخاص في أنماط التواصل واحتياجاتهم للتحدث. فبعض الرجال "يصمتون"، والبعض الآخر يتحدث قليلاً أو لا يتحدث على الإطلاق كما أنهم يخفون مشاعرهم. قد يشعرون بأنه ليس من الجيد التحدث عما لا يستطيعون التحكم به. أو قد يفكرون في أنه يجب عليهم أن يبديوا "أقوياء". ومع ذلك يمكن لكل من مريض السرطان وشريكة حياته التأقلم بشكل أفضل مع السرطان إذا كانت لديهم رغبة في مشاركة أفكارهم ومشاعرهم.

الدعم:

قد يحتاج الشركاء إلى الدعم الإضافي جنباً إلى جنب مع المريض.

يتوقع معظم الأشخاص أن مريض السرطان بحاجة إلى الدعم. ولكن من السهل نسيان أن الشركاء بحاجة إليه كذلك. قد تختلف احتياجات الشريك عن المريض، ولكنها لا تقل عنها أهمية.

تقديم الدعم للأزواج وشركاء الحياة



يمكن لكل شخص عمل قائمة بأهم الأشياء التي يحتاجها من الآخر. على سبيل المثال، قد يرغب الشريك في عناق كل صباح وقبل الذهاب للنوم في المساء. يجب أن يسأل كل منكما الآخر عن ما يساعده في الشعور بالدعم وقوما بفعله.

جرب تلك النصائح لتحصل على الدعم الذي تحتاجه:

- شجع شريكك على قضاء وقت شخصي والاستمتاع ببعض الراحة. يشعر الشركاء أحياناً بالذنب إذا قضوا وقتاً بعيداً عن مريض السرطان. ولكن لدى الشركاء احتياجاتهم الخاصة وحياتهم الخاصة التي يودون عيشها. فقد يرغبون في قضاء وقت مع الأصدقاء الشخصيين، أو ممارسة التمارين، أو العمل، أو الاستمتاع بممارسة الهوايات. يساعد قضاء وقت بعيداً عن المريض في إبقاء الشريك صحيحاً. ويُعد ذلك أفضل للجميع على المدى البعيد.
- قم بعمل قائمة بكيفية قيام العائلة والأصدقاء بالمساعدة. بحيث عندما يتم طلبها تكون جاهزة بالفعل. سوف يتمكن مختلف الأشخاص من المساعدة بمختلف الطرق، مثل إدارة المهمات، أو تحديد وجبة، أو المساعدة في تنظيف المنزل، أو رعاية الطفل. سوف يُسر المساعدين بإمكانيتهم في المساعدة.
- قم بقضاء وقت مع الأصدقاء وأفراد العائلة الإيجابيين والمتفائلين. قلل قضاء وقت مع الأشخاص السلبيين.

متى يجب أن يحصل الشركاء والمرضى على مساعدة؟

يمكنك طلب الحصول على إحالة من فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه إلى استشاري يساعد الأزواج على التعامل مع مرض السرطان عندما:

- لا تكونا كزوجان قادرين على التعامل مع اختلافاتكما
- يتعاطى أحدهما أو كليهما المخدرات أو الكحول للتأقلم، أو ينسحب أيًا منكما أو كليهما من الأنشطة العائلية
- شعر أحدهما باليأس الشديد لدرجة تفكيره في إيذاء نفسه أو إيذاء الآخرين
- تريد أحد المختصين بمساعدتك في التواصل ومشاركة مشاعرك

تقديم الدعم للأزواج وشركاء الحياة

تحدث بعض الأشياء الإيجابية لبعض الأزواج عندما يواجهوا مرض السرطان معًا.



لا أحد يختار طوعاً الإصابة بمرض السرطان أو يطلب خوض الأوقات العصبية لعلاج السرطان أو الآثار الجانبية والأعراض الناتجة عن علاجه. ومع ذلك، فقد عثر الكثير على مزيد من التقارب في علاقاتهم، بالإضافة إلى إيجادهم معنى جديدًا لحياتهم، يمكنكم لك ولشريكك أن تقدراً بعضكم البعض بطريقة غير متوقعة.

تم وضع هذه المعلومات تحت إشراف لجنة المتابعة الخاصة بمركز ميشيغان لاتحاد سرطان البروستات. وتم دعم مجهوداتهم جزئياً من خلال التمويل الصادر عن الاتفاقية التعاونية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) رقم 5NU58DP003921. ليس بالضرورة أن تمثل محتويات المنشور وجه نظر CDC الرسمية.

يحتوى هذا الدليل على معلومات عامة ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الممرض المعالج لك.

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

