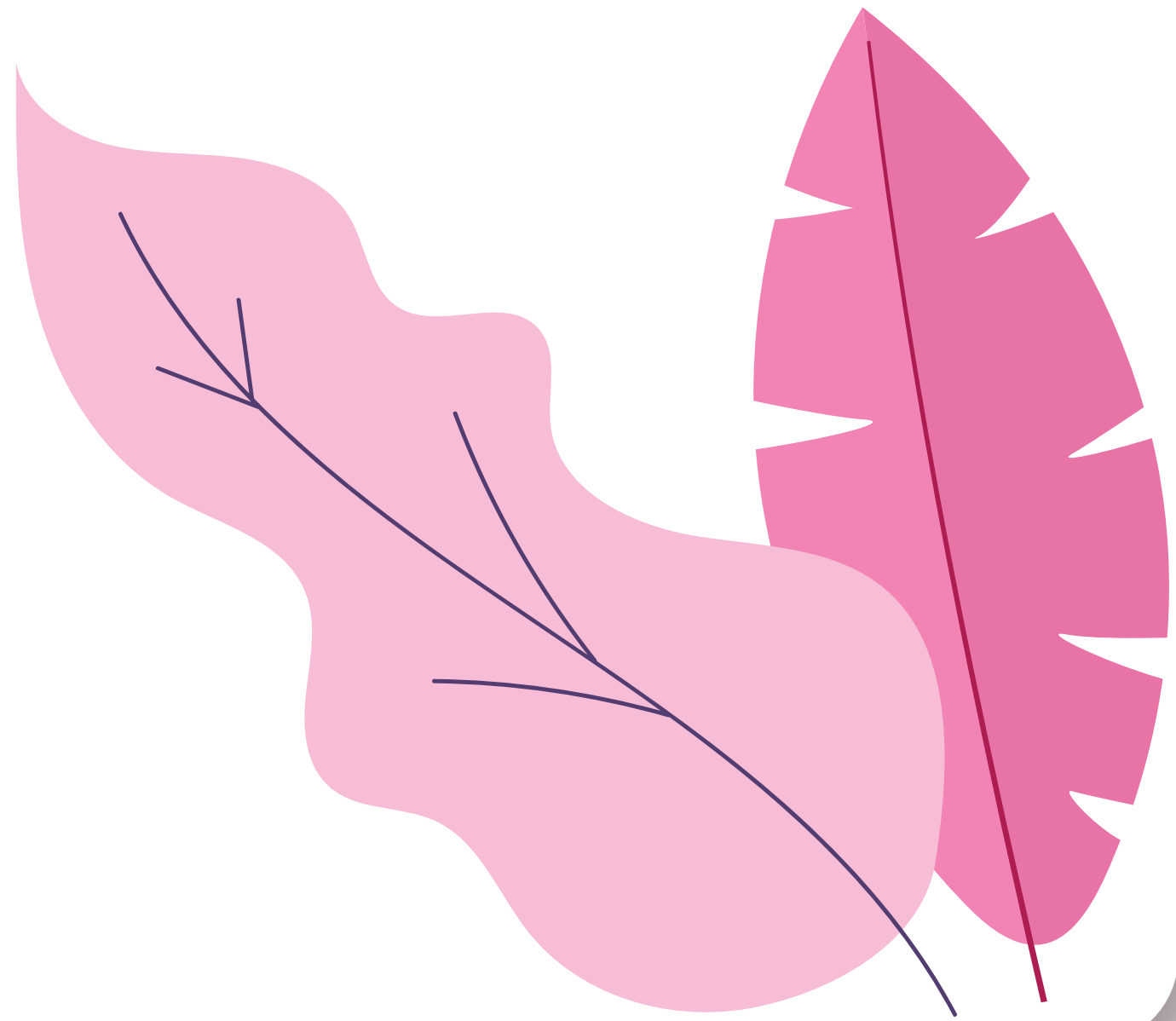


جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

الحياة بعد التعافي





جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION



أهلاً

أنا أسمي #أنا_الجديدة

تعافيت من سرطان الثدي، وكان عندي استفسارات كثيرة والحمد لله لقيت الأجوبة بمساعدة جمعية زهرة ولأنكم تعزون علي راح أشارككم إياها مع بعض النصائح





جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

جدول مواعيد المتابعة

يختلف جدول مواعيد المتابعة بعد الانتهاء من العلاج من شخص لآخر،
لأنه يعتمد على:



- ✓ نوع السرطان اللي أصبت فيه
- ✓ العلاج اللي تلقيته
- ✓ صحتك العامة

بشكل عام، مواعيد المتابعة تكون كل 3 إلى 4 أشهر خلال أول 2 إلى 3 سنوات بعد العلاج، وتقل مع مرور الوقت، وتكون زيارة واحدة بالسنة بعد السنة الخامسة

في هذه الزيارات ممكن تجرين إجراءات، واللي يعتمد نوعها وعددها على حالتك الصحية ورأي طبيبك، **ومنها:**

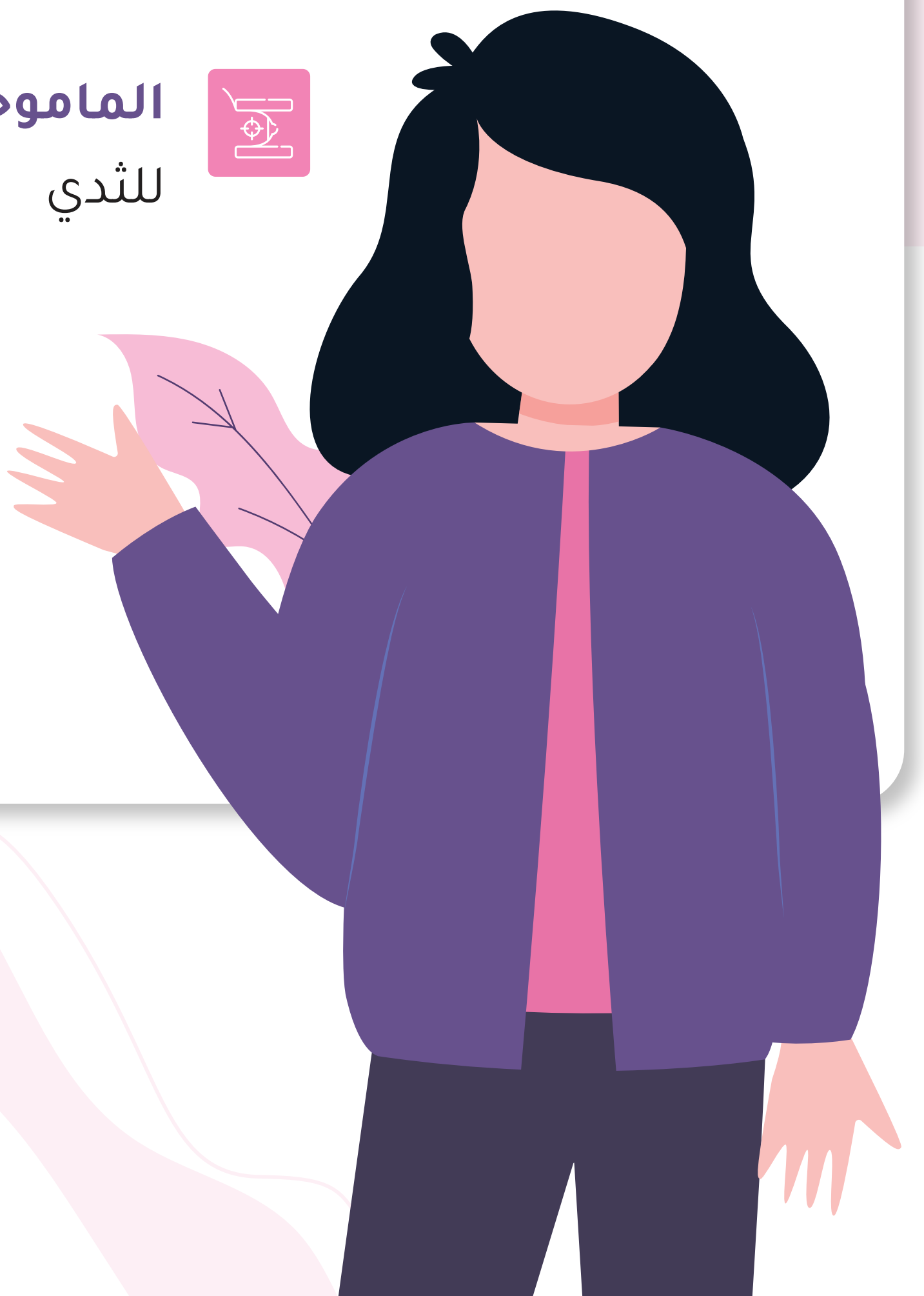
اختبارات
لمنطقة الحوض

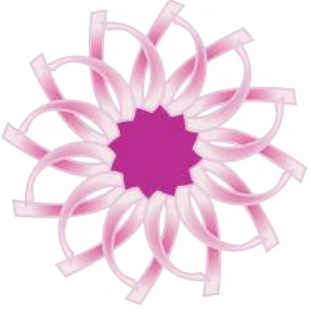


الماموجرام
للثدي



تحاليل الدم وكثافة
العظام والبول





جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION



الرضاعة الطبيعية

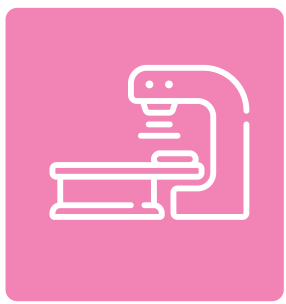
تقدرين ترضعين طبيعي بعد
انتهاء فترة العلاج بإذن الله،
لكن.. في بعض المعلومات
ضروري تعرفينها، مثل:



إذا كنتِ تأخذين أي نوع من العلاج إلى الآن
-مثل العلاج الهرموني- فلازم تناقشين طبيبك
قبل محاولة الرضاعة الطبيعية لتتفادي أي ضرر

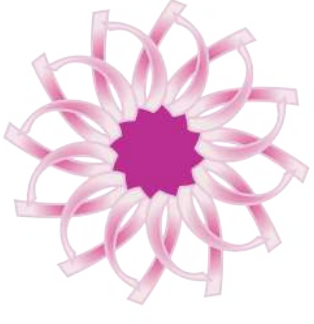


ممكن يكون فيه تغيرات في الثدي **تسبب لك
ألم** أثناء الرضاعة الطبيعية



ممكن **يقل إدرار الحليب من الثدي** اللي خضع
للعلاج الجراحي والإشعاعي



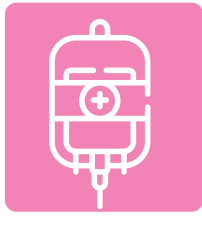


جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

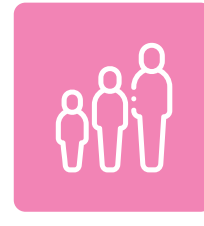
الحمل

يُنصح أحياناً بالانتظار لمدة سنتين على الأقل بعد انتهاء العلاج قبل محاولة الحمل، لكن أفضل مدة للانتظار ما هي واضحة **لأنها تعتمد على عدة عوامل:**

نوع
العلاج



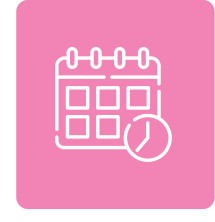
العمر



نوع
السرطان



وجود تاريخ مرضي بسرطان الثدي، لأنه ممكن يؤثر على الحمل، **بعض المضاعفات المحتملة:**



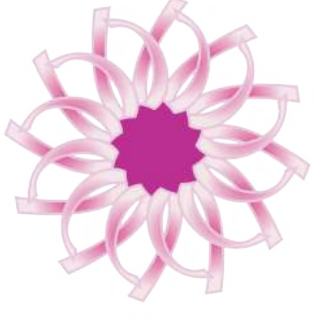
الحاجة لعملية
قيصرية

انخفاض وزن
الطفل

الولادة
المبكرة

عند الرغبة في الحمل تواصل مع فريقك
الطبي لمعرفة كل التفاصيل اللازمة





جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

الصحة النفسية

أثر علاج السرطان ما هو بس على الصحة الجسدية للمتعافية حتى على الصحة النفسية، عشان كذا تحتاجين لفترة راحة بعد العلاج من أجل صحتك النفسية

بعض المشاعر الشائعة بعد العلاج من السرطان

الضغط والتوتر

يمكنك تخفيفه عن طريق

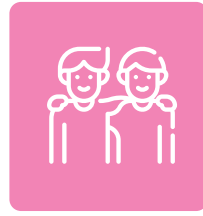
- ✓ التمارين الرياضية
- ✓ اليوقا والتأمل
- ✓ الأعمال الفنية والتفريغ الفني
- ✓ مشاركة قصتك الشخصية مع المتعافين الآخرين، والاستماع إلى قصصهم



الوحدة

ممكن تشعرين بالوحدة بعد العلاج خصوصاً بعد انقطاع زيارات المستمرة مع الطاقم الطبي، **بعض النصائح اللي ممكن تساعدك:**

قضاء وقت أكثر مع المقربين منك

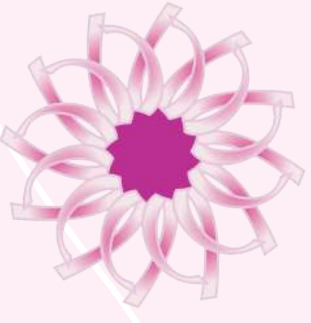


الذهاب لمجموعات الدعم النفسي للمتعافيات



زيارة المرضى ومساندتهم خلال رحلتهم مع العلاج -
نتشرف فيك كسفيرة في جمعية زهرة





جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION



تمرني و حافظي على نشاطك

ممارسة التمارين بشكل مستمر ومعتدل له فوائد كثيرة لكن ندري أن التمارين ممكن تكون صعبة عليك في البداية

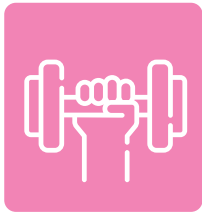
فعشان كذا مهم تبدين بخطوات صغيرة وما تجهدين نفسك و تناقشين طبيبك قبل بدايتك لأي برنامج تمارين، بعض النصائح لمساعدتك:



إضافة الحركة لروتين نشاطاتك اليومية، مثل المشي للبقالة بدل اخذ السيارة



المشي ل 10 دقائق متفرقة خلال اليوم، وزيادة الوقت بالتدريج



استغلال الوقت بالتمرن أثناء القيام بنشاط آخر، مثل مشاهدة التلفاز



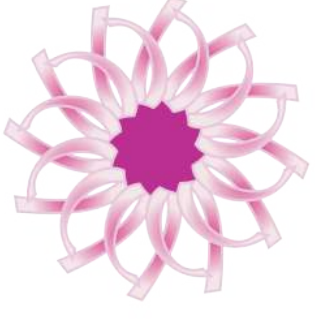
القيام بالتمارين في حال كان لديك الطاقة والنشاط الكافي



تقسيم التمارين لعدة مرات باليوم في جلسات صغيرة



تجنب الخمول والجلوس بدون أي حركة، والقيام بأي نشاط صغير



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

النظام الغذائي

تناول نظام غذائي صحي متوازن مهم للصحة بشكل عام لكل فرد في المجتمع وليس فقط للمتعافية.

بعض النصائح لنظام غذائي صحي:



اختيار مصادر الكربوهيدرات الصحية والغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة



تناول مجموعة متنوعة من الخضار والفواكه يومياً



اختيار البروتينات منخفضة الدهون وخاصة المشبعة



اختيار الأطعمة قليلة الدسم وقليلة الملح



التقليل من المشروبات المحلاة بالسكر



التقليل من اللحوم الحمراء وتجنب اللحوم المصنعة



تواصلي مع طبيبك بشأن تعرفين أي احتياجات غذائية خاصة لك. وتقدرين تستشيرين أخصائي تغذية عن أفضل خطة غذائية صحية ومتوازنة لك





جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

النوم z z z



عشان تحسين نمط حياتك الصحي لازم تحافظين على أسلوب نوم صحي قدر الإمكان، لأن قلة النوم تؤثر على حالتك النفسية خلال اليوم وتقلل من نشاطك وتزيد شعورك بالخمول

بعض الطرق

اللي تساعدك في الحصول على أسلوب نوم صحي تشمل:

عدم استخدام الأجهزة
كالهاتف قبل النوم



الحفاظ على موعد
نوم مستمر



التأكد من أن درجة حرارة الغرفة
مناسبة مع مرور تيار هواء كافي

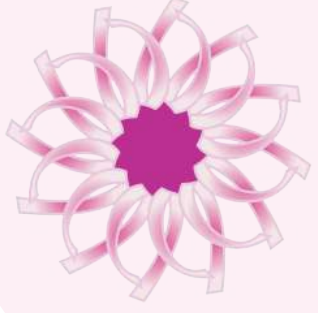


عدم البقاء مستيقظاً
على السرير



تقليل تناول الكافيين من القهوة
أو الشاي أو الشوكولاته قبل
النوم





جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION



جدول مواعيدي

الملاحظات	الإجراءات المطلوبة	تاريخ الزيارة	الزيارات
			الزيارة الأولى
			الزيارة الثانية
			الزيارة الثالثة
			الزيارة الرابعة
			الزيارة الخامسة
			الزيارة السادسة
			الزيارة السابعة
			الزيارة الثامنة
			الزيارة التاسعة
			الزيارة العاشرة