



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

حملة #مابعد



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

بعد حصولك على تشخيص سرطان الثدي طبيعي انك راح تحس بالإنكار او التشوش او القلق او الخوف مهم تعرف ان ردة فعلك طبيعية. وما في طريقة محددة تتعامل مع مشاعرك..
تقبل مشاعرك كن لطيف مع نفسك ولا تنسى تأخذ الوقت الي تحتاجه لتقبل التشخيص

من الطرق الي تساعدك :

- **عبر** واكتب مشاعرك بورقة وقلم
- **التأمل** والاسترخاء (اليوجا - التسبيح - الصلاة - قراءة القران- تامل الطبيعة)
- **تكلم** عن مشاعرك لا تكتمها سواء مع طبيب نفسي , صديق او متعافي من السرطان
- **مارس** هواياتك أو أصنع لك هوايات جديدة مناسبة لوضعك الحالي
- **مارس** نشاط خفيف مثل المشي مع شخص مقرب
- **ركز** علي أجزاء حياتك الي تقدر تتحكم فيها (الاكل الصحي، النوم ...)

**بامكانك طلب الدعم النفسي من جمعية زهرة
او مركز اتصال تعزيز الصحة النفسية: ٩٢٠٠٣٣٣٦٠**

هل احتاج ابلغ عائلتي بالتشخيص ؟

قد يساعد مشاركة عائلتك ببعض التفاصيل على تقبل المشكلة والتشخيص وكذلك يساعد أفراد العائلة فهمك وتقديم المساعدة لك بشكل أسهل

مو سهل انك تشارك خبر اصابتك مع اصدقائك و عائلتك من الممكن انك تحس ان الوقت غير مناسب او انه موضوع صعب تتكلم عنه ولكن اذا بلغتهم انت تعطيهم فرصة يساعدونك ويدعمونك

تذكر مو لازم تبلغ الكل بخبر اصابتك من الممكن في البداية اختيار شخص واحد من المقربين لك سواء من عائلتك أو أصدقائك ومشاركة الخبر معه بامكانك ايضا اذا رغبت ان تجعله المسؤول عن إبلاغ الآخرين بحالتك الصحية

اذا حصلت على أي نصيحة طبية اسأل طبيبك فهو المرجع الأول والاخير في اخذ المعلومات

عندي اسئلة كثيرة بس خائف أسأل

ابحث عن اجابات لأسئلتك قم بقراءة معلومات طبية عن السرطان من المصادر الموثوقة او الطبيب اكتب أسئلتك ومخاوفك واسأل طبيبك عنها لتحصل على المعلومة الصحيحة

انتبه سهولة الوصول للمعلومة لا يعني صحتها
اعتمد على المصادر الموثوقة في اخذ المعلومات الصحية وابتعد
عن الاشاعات

أبرز المصادر الصحية الموثوقة

- وزارة الصحة
- المجلس الصحي السعودي
- هيئة الغذاء والدواء
- جمعية زهرة
- مجلس الصحة الخليجية

امسك ورقة وقلم وجهز قائمة بكل الأسئلة
الي تخطر ببالك لتسأل طبيبك

من الأسئلة الي ممكن تطرحها على طبيبك :

- أي نوع سرطان عندي؟
- ما الفحوص أو الإجراءات الطبية الأخرى التي أحتاج أسويها ؟
- أيش علاجات نوع السرطان الي أعانيه ومرحلته؟
- هل أقدر أخذ رأي طبيب آخر على أفضل خطة علاج لي؟
- كم عدد ومدة جلسات العلاج الي بأخذه؟
- هل سأضطر لإجراء عملية استأصل؟

- ماهو نوع العملية الجراحية التي سأجريها ؟ وهل يتبعها إجراء تجميلي ؟
- وين أفضل المصادر الي اقدر ابحت فيها عن معلومات أكثر تخص حالتي ؟
- هل لازم أحد يجي معي من عائلتي أو أصدقائي لجلسات علاجي؟
أيش الآثار الجانبية المحتملة للعلاج؟
- ماهي الآثار الجانبية التي يجب علي التوجه للطوارئ حين ظهورها ؟
- كيف أقدر أقلل من حدة الآثار الجانبية أو أتجنبها؟
- هل ممكن علاجي من السرطان وأكمل الحمل حتى الولادة وأحصل على طفل سليم؟
- هل ممكن يؤثر العلاج على قدرتي على الحمل بالمستقبل؟
- أيش هي أنواع علاجات الخصوبة المناسبة لحالتي؟
- هل ممكن تتغير الطريقة الي يعمل فيها العلاج من أي نوع من الأدوية أو المكملات الغذائية؟
- هل أستطيع أن أبدأ باستخدام أدوية شعبية وعشبية ؟
- هل يجب أن اتبع حمية غذائية محددة ؟
- هل أستطيع ممارسة الرياضة بشكل طبيعي ؟



سرطان الثدي هو مرض قابل للعلاج وكثير من المتعافيات لهم سنوات طويلة تغلبوا على المرض فالشعور بالأمل وتقبل الإصابة والخطة العلاجية يساعد كثيراً على التحسن والتعايش - باذن الله -

After receiving a breast cancer diagnosis, it is normal to feel denial, confusion, anxiety or fear. It is important to realize that your reaction is normal, and there is no specific way to deal with your feelings.

Accept your feelings, be kind to yourself, and don't forget to take the time you need to accept the diagnosis.

Methods to help you :

- Express and write down your feelings with a pen and paper
- Meditation and relaxation (yoga, praise, prayer, reading the Quran, meditating on nature)
- Talk about your feelings, whether with a psychiatrist, friend or cancer survivor.
- Practice your hobbies or create new hobbies suitable for your current situation
- Do a light activity such as walking with someone close to you.
- Focus on the parts of your life that you can control (healthy eating, sleep...)

You can seek psychological support from the Zahra Association Mental Health Promotion Call Center

 **920033360**

Do I need to tell my family about my diagnosis?

Sharing some details with your family may help them to accept the diagnosis and help family members understand you and help you more easily.

It is not easy to share your diagnosis with your friends and family, you may feel that it is not the right time or that it is a difficult topic to talk about, but if you tell them, you give them a chance to help and support you.

Remember that you don't have to tell everyone about your injury. You can choose one person close to you, whether family or friends, and share the news with them. You can also, if you wish, make them responsible for informing others about your health condition.

*** If you get any medical advice, ask your doctor, who is the first and last reference for information.**

I Have a lot of questions but I'm afraid to ask.

Find answers to your questions, read medical information about cancer from trusted sources or your doctor, write down your questions and concerns and ask your doctor about them to get the right information.

Most trusted sources of health information :

- Ministry of Health
- Saudi Health Council
- Food and Drug Authority
- Zahra Association
- Gulf Health Council

Grab a pen and paper and make a list of all the questions you can think of to ask your doctor. Some of the questions you might ask your doctor include:

- What type of cancer do I have?
- What tests or other medical procedures do I need to have?
- What are the treatments for my type and stage of cancer?
- Can I get another doctor's opinion on the best treatment plan for me?
- How many and how long are my treatment sessions?
- Will I have to have an ablation surgery?
- What type of surgery will I have and will it be followed by a cosmetic procedure?
- Where are the best places to look for more information about my condition?

- Does anyone from my family or friends need to come with me to my treatment sessions?
- What are the possible side effects of the treatment?
- Which side effects should I go to the emergency room if they occur?
- How can I minimize or avoid side effects?
- Can I be treated for cancer and carry my pregnancy to term and have a healthy baby?
- Can treatment affect my ability to get pregnant in the future?
- What types of fertility treatments are suitable for my condition?
- What types of fertility treatments are suitable for my condition?
- Is it possible to change the way the treatment works with any kind of medication or supplements?
- Can I start using folk and herbal medicines?
- Do I have to follow a specific diet?
- Can I exercise normally?