



جمعية زهرة  
ZAHRA ASSOCIATION

# دليل

حملة #يدنا\_بيدكم



[www.zahra.org.sa](http://www.zahra.org.sa)



@zahra\_ksa

بعد تشخيص شخص مقرب منك بسرطان الثدي قد تصبح مقدم الرعاية او ما يسمى بمرافق المريض

## من هو مرافق المريضة؟

هو شخص يساعد المريض ويكون متواجد معه اغلب الوقت قد يكون من العائلة الأصدقاء المقربين او حتى الجيران حيث انه يقدم الرعاية للمريض في المنزل.

## بصفتك مرافق المريضة، فإن لك تأثيرًا كبيرًا على كيفية تعامل من تحب مع المرض.

يمكن لتشجيعك أن يساعد المريضة على من خلال خطط العلاج واتخاذ خطوات أخرى للتحسن، مثل تناول وجبات صحية أو الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

## مسؤوليات مرافق المريضة

قد تنقسم مسؤوليات مقدم الرعاية الى:

### ١ - الرعاية الطبية

إذا كنت مقدم رعاية لشخص عزيز عليك مصاب بسرطان الثدي، فقد تحتاج إلى المساعدة في جوانب الرعاية الطبية قد يشمل ذلك إعطاء الأدوية وفهم الآثار الجانبية والتعامل معها وحضور المواعيد الطبية.

### ٢- الرعاية اليومية ( العملية )

قد يجد الشخص الذي يمر بعلاج سرطان الثدي أن المهام اليومية الأساسية مستنزفة ومرهقة. وقد تلجأ إليك للحصول على الدعم لتلبية احتياجات الرعاية العملية، مثل التسوق من البقالة، إعداد وجبات الطعام، المساعدة في رعاية الأطفال و غسل الملابس. قد تحتاج أيضا المساعدة تناول الطعام والذهاب إلى الحمام وارتداء الملابس.

### ٣-الرعاية النفسية

غالبًا ما يعني جزء من كونك مقدم رعاية دعم احتياجات الشخص العاطفية. من المحتمل أن يظهر الخوف المرتبط بالألم أو الشفاء والمخاوف الأخرى.

يختلف مقدار الدعم اللازم ونوعه من شخص لآخر، لكن معظم المصابات بسرطان الثدي سيحتاجون إلى شكل من أشكال الرعاية العاطفية في مرحلة ما أثناء فترة العلاج.

قد تعني الرعاية النفسية تقديم أذن صاغية أو كتف للبكاء أو الدعم النفسي أثناء العلاج.

### نصائح لرعاية مريضة سرطان الثدي:

◆ **ثقّف نفسك:** تعلم قدر ما تستطيع عن سرطان الثدي، خيارات العلاج والآثار الجانبية المحتملة، كلما زادت معرفتك بالمرض وما يمكن توقعه زادت ثقّتك أنت والشخص العزيز عليك في قرارات العلاج

◆ **كن منظم:** احتفظ بسجل للتاريخ الطبي للشخص العزيز عليك ونتائج الفحوصات والأدوية. اكتب أيضًا المواعيد وأسماء الأطباء ومعلومات الاتصال.

◆ **أبق الطبيب على اطلاع:** عند ظهور اعراض جديدة أبلغ الطبيب بها مثل التغيرات في النوم أو الحالة المزاجية أو الشهية.

◆ **تقبل الأيام الصعبة:** تقبل أيام أحباطك الصعبة في بعض الأحيان، قد يكون الشخص العزيز عليك مكتئبًا أو غاضبًا أو يمر بيوم سيء.

رتب **المسؤوليات حسب الأولوية**: كتابة قائمة بالمهام اليومية يساعدك في تحديد الأولويات وتوزيعه المهام على فترات اليوم

تذكر انك غير مضطر لتولي جميع المسؤوليات قد يرغب من تحب بأن لا يفقد شعوره بالاستقلالية .

## أساليب التواصل الفعال بين مقدم الرعاية ومريضة سرطان الثدي :

**التواصل الجيد مع الشخص الذي تعتني به هو أهم جزء من دورك:**

- ساعدهم على أن يعيشوا حياة طبيعية قدر الإمكان.
- شجعهم على مشاركة مشاعرهم الإيجابية والسلبية.
- دعهم يعلمون أنك موجود للاستماع إليهم إذا كانوا مستعدين للمشاركة ومتى ما كانوا مستعدين لذلك.
- تذكر أن كل شخص يعبر عن نفسه بطريقة مختلفة.
- احترم رغبة المريضة بالبقاء بمفردها .
- ذكّرهم بأنهم ليسوا وحدهم
- تجنب قول إنك تعرف بالضبط ما يشعرون به؛ فقد يقلل ذلك من شأن تجربتهم.

## تقليل خطر العدوى لمريضة سرطان الثدي

تقلل علاجات السرطان من الجهاز المناعي للمريضة، مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالعدوى

**بعض النصائح التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على نظافة المنزل والوقاية من العدوى:**

- غسل اليدين - بالصابون والماء الدافئ بشكل متكرر.
- مسح المناطق التي يتم لمسها أكثر من غيرها (أسطح الطاولات، وأجهزة التحكم عن بعد، ومقابض الأبواب الجوالات )
- غسل جميع أسطح المطبخ بالماء الدافئ والصابون قبل وبعد تحضير الطعام.
- تعقيم الأسطح في المطبخ بعد تحضير الطعام بالمطهرات.
- قم بمسح أجهزة المطبخ (الثلاجة والموقد والميكروويف) وتعقيمها.
- تنظيف جميع الأسطح في الحمام.
- غسل الملابس وأغطية السرير والمناشف وتجفيفها على درجة حرارة دافئة لتطهيرها.
- عند وجود حيوانات أليفة حافظ على نظافة وتعقيم المناطق المحيطة بها.

## مقدم الرعاية يحتاج ان يهتم بصحته أيضا !!

ان تقديم الرعاية لمن تحب قد يكون مرهق جسديا ونفسيا من المهم للغاية أن يعتني مقدم الرعاية بنفسه وأن يعتني بصحته النفسية والجسدية

## ما هو إرهاق مقدم الرعاية؟

يحدث الإرهاق الناتج عن تقديم الرعاية عندما يصاب مقدم الرعاية بالإرهاق الجسدي والعقلي والعاطفي غالبًا ما يكون نتيجة إجهاد طويل الأمد وغير مراقب.

يبدو الإنهاك النفسي مختلفًا باختلاف الأشخاص، ولكن هناك بعض العلامات الشائعة التي يعاني منها العديد من المصابين بالإنهاك النفسي.

**كمقدم رعاية مصاب بالإنهاك، قد تشعر بـ :**

- ◆ **التعب الشديد**، حتى عندما تنام جيداً
- ◆ **الارتباك** أو الإحباط بسهولة
- ◆ **سرعة الغضب**
- ◆ **النسيان** أو الضبابية
- ◆ **عدم الاهتمام** بالانخراط مع الأشخاص أو الأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها
- ◆ **القلق** أو الاكتئاب
- ◆ **يأس** أو عاجز

تذكر: صحتك مهمة أيضاً حيث لا يمكنك مساعدة شخص آخر إذا لم تكن بخير

## نصائح لمقدمي الرعاية

للمساعدة على التعامل مع الإجهاد الذي يصيب مقدمي الرعاية، اتبع الخطوات التالية:

**انضم لمجموعة دعم:** هناك مجموعات دعم خاصة بذوي مريضات سرطان الثدي انضم لهم فهم يعرفون ما تمر به وبإمكانهم مساندةك .

**احصل على قسط كاف من النوم:** يحتاج جسمك وعقلك الى إعادة شحن طاقتك لليوم التالي

**شارك مشاعرك:** مع افراد الاسرة الاخرين او الأصدقاء المقربون فإن مصارحتهم بما تشعر به قد يساعدك.

**حدّد أهدافًا تستطيع تحقيقها.** قسّم المهام الكبيرة إلى خطوات أصغر حتى يمكنك القيام بكل خطوة على حدة في كل مرة. وجّهز قوائم بالمهام الأكثر أهمية. واتبع روتين يومي.

**تناول وجبات صحية ومغذية:** عندما تزود جسمك بوجبات مغذية كل يوم، ستزيد من طاقتك وتشعر بأنك أكثر استعدادًا للقيام بمهام كل يوم.

**حرك جسمك:** ان ٣٠ دقيقة من النشاط البدني تساعد في تحسين صحتك و التخفيف من التوتر

**خصص وقت لنفسك:** قد يشعر مقدم الرعاية بعدم الأهمية مقارنة بما تمر به المريضة ولكن لا يمكنك الاهتمام بمن تحب إذا أهملت نفسك

**اطلب المساعدة:** عند الشعور بالضغط اطلب المساعدة واقبلها إذا عرضت فهناك اخرون يودون المساعدة

## WHAT IS A CANCER CAREGIVER?

A caregiver is the person who most often helps a person with cancer and is not paid to do so. In most cases the main caregiver is typically a spouse, partner, parent, or an adult child. When family is not around, close friends, coworkers, or neighbors may fill this role. The caregiver has a key role in their loved one's care. Good, reliable caregiver support is crucial to the physical and emotional wellbeing of people with cancer.

## Responsibilities of Caring for Someone with Breast Cancer

Caring for someone with breast cancer requires time and energy. This puts a greater burden on family members and loved ones to provide medical, practical, and emotional support.

### Medical Care

If you are a caregiver for a loved one with breast cancer, you may need to assist with aspects of medical care. This can include administering medications, understanding and managing side effects, and attending medical appointments.

### Practical Care

A person going through breast cancer treatment may find basic daily tasks draining and overwhelming. They may turn to you for support for practical care needs, such as grocery shopping, preparing meals, helping with childcare, doing the laundry, and helping with finances. Those with breast cancer may also need help with tasks like eating, going to the bathroom, and getting dressed.



## Emotional Care

Part of being a caregiver often means supporting a person's emotional needs. Fear related to pain, recovery, or death, limited independence, and other concerns are likely to emerge. The amount and type of support needed will vary from person to person, but most people with breast cancer will need some form of emotional care at some point during their recovery. Emotional care might mean offering a listening ear, a shoulder to cry on, or support during therapy.

## Tips on How You Can Care for Your Loved One with Breast Cancer

**Educate yourself:** Learn as much as you can about breast cancer, treatment options and possible side effects. The more you know about the disease and what to expect, the more confident you and your loved one will be in treatment decisions.

**Be organized:** Keep a record of your loved one's medical history, test results and medications. Also write down appointments, doctors' names and contact information.

**Keep the doctor informed:** When new symptoms arise, report them to the doctor, such as changes in sleep, mood, or appetite.

**Accept difficult days:** Accept your loved one's occasional rough days; your loved one may be depressed, angry, or having a bad day.

**Prioritize responsibilities:** Writing a list of daily tasks helps you prioritize and spread the tasks out over the day. Remember that you don't have to take on all the responsibilities. Your loved one may want to avoid losing their sense of independence.

## **Methods for effective communication between caregiver and breast cancer patient**

**Good communication with the person you is caring for is the most important part of your role. Here are some things you can try to do to keep them involved:**

- Help them live as normal a life as possible.
- Encourage them to share feelings and support their efforts to share.
- Let your loved one know you're available, but don't press issues.
- Remember that people communicate in different ways.
- Take your cues from the person with cancer.
- Be realistic and flexible about what you hope to talk about and agree on.
- Respect their need to be alone. Sometimes, we all need time alone - even you.

## **Tips to minimize the risk of infection?**

Cancer treatments lower a person's immune system (protection system), making them more likely to get an infection from unclean things. Things can be done to help lower the chances of the person with cancer getting sick or an infection. Here are a few tips that can help to keep the home clean and prevent infection:

- Handwashing- with soap and warm water frequently.
- Wipe down areas that are touched the most (counter tops, remote controls, doorknobs, light switches, and phones).
- Wash all kitchen surfaces with warm, soapy water before and after preparing food.
- Sanitize surface areas in the kitchen after food prep with disinfectants.
- Wipe down kitchen appliances (refrigerator, stove, microwave) and sanitize.
- Clean all surfaces in the bathroom.
- Wear gloves when cleaning the toilet- cancer treatment can be stay in a person's body for a few days after treatment.
- Clean other bathroom areas (tub, shower, countertops)
- Wash and dry clothes, bedsheets, and towels on the warm setting to disinfect.
- Keep pet droppings and areas clean and disinfected.

## **Caregivers need to take care of their health too**

**Caregiving for your loved one can be physically and emotionally exhausting, so it's important for the caregiver to take care of themselves and take care of their physical and mental health.**

### **What is caregiver burnout?**

Caregiver burnout occurs when a caregiver becomes physically, mentally, and emotionally exhausted, often as a result of prolonged and unmonitored stress. Burnout looks different for different people, but there are some common signs that many people with burnout experience.

#### **As a caregiver with burnout, you may feel :**

- Extreme fatigue, even when you sleep well.
- Confused or easily frustrated.
- Quick to anger.
- Forgetfulness or fogginess
- Lack of interest in engaging with people or activities you used to enjoy.
- Anxiety or depression
- Desperate or helpless

**Remember Your health is also important as you can't help someone else if you're not well.**

### **Caregiver stress: Tips for taking care of yourself.**

**Join a support group:** There are support groups for parents of breast cancer patients who know what you're going through and can support you.

**Get enough sleep:** Your body and mind need to recharge for the next day.

**Share your feelings:** Talking to other family members or close friends about how you're feeling can help.

**Set goals you can achieve.** Break large tasks into smaller steps so you can take one step at a time. Make lists of the most important tasks and follow a daily routine.

**Eat healthy, nutritious meals:** When you fuel your body with nutritious meals every day, you'll increase your energy and feel more prepared to tackle each day's tasks.

**Move your body:** 30 minutes of physical activity can help improve your health and relieve stress.

**Take time for yourself:** The caregiver may feel insignificant compared to what the patient is going through, but you can't take care of your loved one if you neglect yourself.

**Ask for help:** When feeling stressed, ask for help and accept it if it's offered, there are others who want to help.



جمعية زهرة  
ZAHRA ASSOCIATION

## Reference :

- ◆ American Cancer Society
- ◆ Mayo Clinic
- ◆ Caregiver Resource Guide: American cancer society
- ◆ Breast Cancer Organization