



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

حملة #ظلها_الوردي



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

ما هو مرافق المريضة ؟

هو الشخص الذي يكون جنب المريضة وقت الحاجة
ممكن يكون أخ، أخت، زوج، صديقة، بنت الجيران أو أي
شخص قلبه مليان حب واستعداد للعطاء

المرافق ما يقدم علاج طبي، لكنه يقدم شي أهم:
حضور، دعم، واهتمام في البيت، في المستشفى، وفي كل
لحظة صعبة تمر فيها المريضة

طرق لدعم مريضة سرطان الثدي

ثقف نفسك : سرطان الثدي مو نوع واحد، ولا كل مريضة تمر
بنفس التجربة كل حالة مختلفة، وكل علاج قد يكون له
تأثيرات نفسية وجسدية مختلفة

ادعمها بحياتها اليومية : مريضة سرطان الثدي ممكن تمر
بأيام متعبة جسدياً ساعدها بـ (تجهيز الأكل - غسيل
الملابس - الاعتناء بالأطفال - تنظيف البيت ..)

اسمع لها : الألم مو بس في الجسد فيه خوف وتوتر وقلق
كون لها (حزن وقت تبكي - أذن تسمع بدون ما تحكم..) ولا
تقلل من مشاعرها حتى لو ما فهمتها

ساعدها بس لا تقيدّها: كل مريضة لها شخصيتها
وطريقتها الخاصة خلك مرن وخلي المساعدة اختيار مو
فرض

كيفية دعم مريضة سرطان الثدي في مواعيدها الطبية

قبل كل موعد طبي:

- حَضِر ورقة بالأسئلة اللي ودك تسألها للطبيب
- دَوِّن أي أعراض لاحظتها عليها
- خذ معك ملف فيه تاريخها الطبي وقائمة الأدوية
- لا تتردد تبلغ الدكتور بأي شيء جديد تلاحظه

خلك معاها خطوة بخطوة:

- تابع مواعيدها ورافقها لها قد ما تقدر
- تعلم عن العلاج اللي تأخذه (كيماوي، إشعاع، جراحة...)
- ساعدها تتعامل مع الآثار الجانبية (مثل الغثيان، التعب، تساقط الشعر...)
- سجّل الملاحظات خلال الجلسة لأنها يمكن ما تقدر تركز أو تتذكر كل شيء

من الأسئلة التي بإمكانك سؤالها للفريق الطبي ؟ ما هو نوع السرطان؟

- في أي مرحلة؟
- ماهي الأعراض الجانبية المحتملة؟
- ما هو نوع العلاج المستخدم ؟
- كيف نخفف من الغثيان أو التعب؟
- هل ممكن تتفاعل الأدوية المستخدمة مع أدوية ثانية؟
- هل في علامات أو اعراض لازم ننتبه لها؟
- متى نبليغ الطبيب بأي تغيير نلاحظه؟

طرق التواصل بشكل فعال مع مريضة سرطان الثدي

ساعدتها أنها تعيش حياة طبيعية قد ماتقدر

شجعها تشارك مشاعرها السلبية والايجابية

خلك طبيعي لا تعاملها كأنها مريضة طول الوقت تكلم معها بمواضيع ثانية غير المرض

ذكرها انها مو لوحدها

لا تقول (أنا أعرف بالضبط ايش تمرين فيه) لأنه ممكن تقلل من تجربتها بدون قصد

نصائح لذوي مريضات سرطان الثدي

لا تعطي نصائح طبية عشوائية خل القرار للفريق الطبي المختص وكون داعم لها في خطة علاجها

كن سندها في كل مرحلة من مراحل التغيير خل دعمك حاضر بشكل حقيقي

خلك مئزن لا تكبر الموضوع وتخوفها، ولا تصغرها وتحسسها إنها تبالغ

اسألها دايمًا كيف تبيني أساعدك؟

اهتم بنفسك علشان تقدر تهتم فيها

تقبل مشاعرك طبيعي أنك تحس بالإرهاق ، التعب أو الحزن

انضم لمجموعات دعم خاصة بذوي مريضات سرطان الثدي

اطلب المساعدة عند الشعور بالضغط و اقبلها اذا
انعرضت

أعراض اجهاد مقدمي الرعاية :

- شعور مستمر بالقلق أو التوتر
- الشعور بالتعب أغلب الوقت
- نوم مفرط أو قلة في النوم
- تغير مفاجئ في الوزن
- سرعة الانفعال أو الغضب
- فقدان الشغف بأشياء كنت تحبها

الإشاعات المنتشرة عن تقديم الرعاية لمريضات سرطان الثدي

الاشاعة : اهتمامك بنفسك يأخذ وقت من أشياء أهم!

الحقيقة : أحياناً بس تحتاج دقائق بسيطة لتقرأ صفحات من كتابك المفضل - تأخذ نفس عميق ...

الاشاعة : العناية بالنفس أنانية !

الحقيقة : العناية بالنفس مو أنانية بالعكس هو الصح ما
تقدر تعتني بشخص اخر اذا ما اهتميت بنفسك بالأول

الاشاعة : لازم أكون قوي دائماً واخفي مشاعري

الحقيقة : كتمانك لمشاعرك مو دليل على القوة بل ممكن يؤدي الى اثار سلبية على الصحة النفسية مهم تعبر عن مشاعرك بطريقة صحيحة

الاشاعة : لازم أعرف كل شي عن المرض

الحقيقة: من الطبيعي انك ما تعرف كل شي عن سرطان الثدي ولكن من المهم انك تسأل الفريق الطبي اذا في أي أسئلة

Who is patient patients' caregiver ?

It is the person who is by the patient's side in time of need

It can be a brother, sister, husband, friend, neighbor girl or anyone whose heart is full of love and willingness to give

The companion does not provide medical treatment, but offers something more important:

Presence, support, and attention at home, in the hospital, and in every difficult moment the patient goes through.

How to support a breast cancer patient

- Educate yourself: Breast cancer is not one type, nor does every patient go through the same experience, every case is different, and every treatment may have different psychological and physical effects
- Support her in her daily life: Breast cancer patients can have physically exhausting days. Help her with (preparing food, doing laundry, taking care of children, cleaning the house...)

- Listen to her: The pain is not only in the body, there is fear, stress and anxiety, be her (a hug when she cries - an ear to listen without judging ...) and do not minimize her feelings even if she does not understand them
- Help her, but do not limit her: Each patient has her own personality and her own way, so be flexible and make help a choice, not an imposition.

How to support Breast cancer patient during her appointment

before each appointment:

- Prepare a paper with questions to ask the doctor
- Write down any symptoms you notice
- Take a file with her medical history and medication list
- Don't hesitate to inform the doctor of anything new you notice

Be with her in Each Step :

- Keep track of her appointments and accompany her as much as possible
- Learn about the treatment she is taking (chemotherapy, radiation, surgery...)

- Help her deal with side effects (such as nausea, fatigue, hair loss...)
- Take notes during the session because she may not be able to concentrate or remember everything

Some of the questions you can ask the medical team are:

What is the type of cancer?

What stage is it?

What are the possible side effects?

What type of treatment is being used?

How can we relieve nausea or fatigue?

Can the drugs used interact with other drugs?

Are there any signs or symptoms we should watch out for?

When should we report any changes we notice to the doctor?

How to communicate effectively with a breast cancer patient?

- Help her live a normal life that she may not be able to

- Encourage her to share her negative and positive feelings
- Be normal, do not treat her as a patient all the time, talk to her about topics other than the disease
- Remind her that she is not alone
- Do not say (I know exactly what you are going through), you may unintentionally minimize her experience.

Tips for Breast Cancer Patients Caregiver

Don't give random medical advice, let the medical team decide and be supportive in her treatment plan

Be there for her at every stage of change, let your support be truly present

Be balanced Don't make a big deal out of it and scare her, and don't minimize it and make her feel like she's overreacting

Always ask her how you want me to help you?

Take care of yourself so you can take care of her

Accept your natural feelings of exhaustion, fatigue or sadness

Join support groups for Cancer Caregivers

Ask for help when you feel stressed and accept it if you do.

aregiver burnout Symotoms

- Constant feelings of anxiety or stress
- Feeling tired most of the time
- Excessive sleep or lack of sleep
- Sudden change in weight
- Irritability or anger
- Loss of passion for things you used to love

Myths about caring for breast cancer patient

Myth : Self-care takes time away from more important things

Truth: Sometimes you just need a few minutes to read the pages of your favorite book - take a deep breath...

Myth : Self-care is selfish!

Truth : Self-care is not selfish, on the contrary, it's true, you can't take care of someone else if you don't take care of yourself first.

Myth: I must always be strong and hide my feelings

Truth: Hiding your feelings is not a sign of strength, it can lead to negative effects on mental health, so it is important to express your feelings in a healthy way.

Myth: I have to know everything about the disease: I have to know everything about the disease

Truth: It is normal to not know everything about breast cancer, but it is important to ask the medical team if you have any questions.

.