

عيش حياة كريمة بعد السرطان

دليل للأشخاص المصابين بالسرطان

طرق للتأقلم بعد انتهاء علاج السرطان



- ركّز على كل يوم بيومه - توقع أيامًا جيدة وأخرى سيئة.
- افعل الأشياء بوتيرتك الخاصة. تجنّب الضغط لاتخاذ القرارات أو بدء أنشطة جديدة فورًا.
- إن أمكن، شارك مشاعرك مع عائلتك وأصدقائك ومجتمعك.
- تحدث إلى طبيبك إذا كنت قلقًا بشأن إصابتك بالاكنتاب أو إذا كنت ترغب في التحدث مع أخصائي نفسي أو مستشار نفسي.
- مارس بعض أشكال الاسترخاء، مثل التأمل أو اليوغا أو التاي تشي أو التنفس العميق. يحب بعض الناس الاسترخاء من خلال القيام بأشياء أخرى، مثل البستنة أو القراءة أو الطبخ أو الاستماع إلى الموسيقى.
- دوّن مشاعرك في دفتر يوميات.
- اتصل بـ Cancer Council 13 11 20 (انظر قسم "أين تحصل على المساعدة والمعلومات" في الصفحة 3).

امنح نفسك وقتًا للتكيّف مع الحياة بعد علاج السرطان. إدارة مشاعرك جزء مهم من العيش بخير بعد السرطان.

يُعالج العديد من مرضى السرطان بنجاح كل عام. هذه الورقة مخصصة لمن أنهوا علاج السرطان.

بعد انتهاء العلاج

خلال فترة علاج السرطان، ربما شعرت بأن حياتك متوقفة. عند انتهاء العلاج، قد تتوقع أن تعود الحياة إلى طبيعتها قريبًا. مع ذلك، قد يكون من الصعب العودة إلى أنشطتك المعتادة. قد تشعر وتبدو مختلفًا.

مع مرور الوقت، غالبًا ما يجد الناس طريقة جديدة للعيش بعد السرطان. تُسمى هذه العملية عادةً إيجاد وضع طبيعي جديد - وقد تستغرق شهرًا أو سنوات.

تم تشخيص أكثر من 1.2 مليون شخص يعيشون في أستراليا اليوم بالسرطان خلال حياتهم. هذا العدد أخذ في الازدياد مع اكتشاف المزيد من حالات السرطان مبكرًا واستمرار تحسين العلاجات.



مشاعرك

من الشائع أن تختلط عليك المشاعر بعد انتهاء العلاج. قد تحتاج لبعض الوقت للتوقف وإعادة النظر فيما حدث قبل أن تفكر في المستقبل.

تشمل المشاعر الشائعة ما يلي:

- الشعور بالارتياح لانتهاء العلاج
- الخوف من عودة مرض السرطان من جديد (التكرار)
- الشعور بالخسارة أو الحزن على ما كانت عليه الحياة في السابق
- الشعور بازدياد الحساسية أو البكاء
- الشعور بالتعب أو الإرهاق
- الغضب من تأثير السرطان على حياتك
- التفاؤل بالمستقبل.

”بعد علاجي، أوضح لي أخصائي نفسي أنه من الشائع الشعور وكأن البساط سُحب من تحت قدمي. ومن الشائع أيضًا التشكيك في نظرتك للعالم ومعتقداتك.“ DAVID

خيارات نمط الحياة

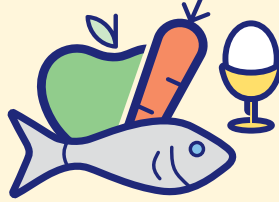
من المهم الاعتناء بنفسك بعد علاج السرطان. قد يعني هذا إجراء تغييرات في نمط حياتك وتبني أساليب جديدة للحفاظ على صحتك. التخطيط لكيفية الاعتناء بنفسك يمكن أن يساعدك على استعادة شعورك بالسيطرة. قد تشمل خطتك ما يلي:

قلل من تناول الكحول



سيؤدي الحد من الكحول أو تجنبه إلى تقليل خطر الإصابة بالسرطان وتحسين صحتك العامة وعافيتك. لا تشرب أكثر من 10 مشروبات قياس عادي أسبوعيًا.

تناول طعامًا صحيًا



اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا من المجموعات الغذائية الـ 5: الخضراوات والبقوليات، والفواكه، والحبوب الكاملة، واللحوم (أو بدائلها)، ومنتجات الألبان. قلل من الدهون المشبعة والملح والسكريات المضافة.

الإقلاع عن التدخين والتدخين الإلكتروني



اهدف إلى الإقلاع عن التدخين والتدخين الإلكتروني. قد يكون الإقلاع عن التدخين صعبًا، خاصة إذا كنت تشعر بالقلق. للحصول على الدعم، تحدث إلى طبيبك أو اتصل بخط المساعدة على الإقلاع عن التدخين على الرقم 13 78 48 (يمكن لخط الإقلاع عن التدخين توفير مترجمين شفهيين).

كن واعيًا عند التعرض لأشعة الشمس



احم نفسك من الشمس من خلال:

- ارتداء ملابس تغطي الكتفين والذراعين والساقين والجسم.
- استخدام كريم SPF 50 أو SPF 50+ ذات المدى الواسع استخدام واقي شمس مقاوم للماء في جميع الأوقات في الهواء الطلق.
- ارتداء قبعة تحمي الوجه والرقبة والأذنين.
- حماية العينين بنظارات شمسية مطابقة للمعايير الأسترالية.
- تفياً بالظل.

كن نشيطًا بدنيًا



ممارسة أي نشاط بدني أفضل من عدم القيام بأي شيء. لتجنب الإفراط في ذلك، ابدأ النشاط البدني ببطء وزيادته تدريجيًا. تحدث إلى أخصائيك أو طبيبك العام GP حول أي احتياطات يجب عليك اتخاذها، وكمية ونوع التمارين الرياضية المناسبة لك.

المتابعات والرعاية اللاحقة

بعد انتهاء علاجك، ستحتاج على الأرجح إلى فحوصات دورية. ستسمح هذه الفحوصات لطبيبك بمراقبة صحتك وعافيتك، وإدارة أي آثار جانبية طويلة الأمد خاصة بالعلاج، والتأكد من عدم عودة السرطان أو انتشاره.

يعتمد عدد مرات إجراء الفحوصات اللازمة على نوع السرطان الذي أصبت به. ويتم إجراء الفحوصات لبعض الأشخاص كل 3-6 أشهر خلال السنوات القليلة الأولى بعد العلاج، ثم أقل فأقل. إذا كنت قلقًا أو لاحظت أية أعراض جديدة بين المواعيد، فاتصل بطبيبك العام GP على الفور.

العودة إلى العمل

سواء كنت تعمل لحسابك الخاص أو كنت موظفًا، فقد تقلق بشأن قدرتك على أداء عملك كما كان من قبل. يختار بعض الأشخاص العودة إلى العمل تدريجيًا، بساعات أو مهام أقل في البداية. بينما يشعر آخرون بالاستعداد للعودة إلى عملهم المعتاد فورًا.

إذا كنت موظفًا، ففكر في وضع خطة مكتوبة للعودة إلى العمل عندما تكون مستعدًا للعودة. هذه وثيقة يتم إعدادها بينك وبين طبيبك وصاحب العمل، وتوضح نهجك للعودة إلى العمل.

الخوف من عودة السرطان

يُعد الشعور بالقلق والخوف من عودة السرطان أكثر المخاوف شيوعًا لدى الأشخاص بعد علاج السرطان. من المرجح أن يعاني معظم الأشخاص من هذا الخوف بدرجة ما، وقد يأتي ويختفي لسنوات عديدة.

طرق التعامل مع الخوف من عودة السرطان

- اسأل طبيبك عن احتمالية عودة السرطان .
- اسأله عن كيفية التمييز بين الآلام أو الأوجاع أو الاعتلالات الطبيعية وأعراض السرطان.
- ركّز على الأمور التي يمكنك التحكم بها، مثل تغييرات نمط الحياة وحضور مواعيد المتابعة.
- تعلّم كيفية إدارة علامات التوتر والقلق من خلال أنشطة مثل التأمل الذهني، وتمارين التنفس، أو المشي.
- تحدث إلى مستشار نفسي أو أخصائي نفسي إذا كان الخوف شديد من عودة المرض.
- انضم إلى مجموعة دعم للتحدث مع آخرين يفهمون مشاعرك.
- حاول القيام بنشاط إبداعي، كالرسم أو التلوين أو الكتابة. هذه الأنشطة تساعدك على التغلب على مشاعرك، وقد تساعدك أيضًا على الاسترخاء.



أين يمكنك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك؟

• اتصل بـ Cancer Council 13 11 20. يمكننا توصيلك بخدمات الترجمة الشفهية وتوفير الموارد بلغتك.

• اتصل بـ TIS National على الرقم 131 450. هذه خدمة ترجمة شفوية مجانية تُمكنك من الوصول إلى مترجم شفهي ويمكنك الاستعانة بهم لمواعيدك الطبية أو للتواصل مع Cancer Council.

► How to find this resource in English and other languages. Visit our multilingual hub at cancercouncil.com.au/multilingual or scan this QR code.



SCAN ME

ملاحظة للقارئ

استشر طبيبك دائمًا بشأن الأمور التي تؤثر على صحتك. إن ورقة الحقائق هذه تعتبر مقدمة عامة وليست بديلًا عن الاستشارة الطبية أو القانونية أو المالية المتخصصة. ويتم تحديث ومراجعة المعلومات المتعلقة بالسرطان باستمرار من قبل الأوساط الطبية والبحثية. مع بذل كل العناية لضمان الدقة وقت النشر، يُخلى Cancer Council Australia وأعضاؤه مسؤوليتهم عن أي إصابة أو خسارة أو ضرر ناتج عن استخدام أو الاعتماد على المعلومات الواردة في ورقة الحقائق هذه.

الشكر والتقدير

أعدّ Cancer Council NSW ورقة الحقائق هذه باستخدام معلومات من سلسلة "فهم السرطان" الصادرة عن Cancer Council Australia كمصدر معلومات. نود أن نتقدم بالشكر للمتخصصين في مجال الصحة والمستهلكين الذين عملوا على هذه المعلومات.

قم بزيارة موقعنا الإلكتروني للاطلاع على قائمة الخبراء والمستهلكين الذين قاموا بمراجعة ورقة الحقائق هذه.

تم تمويل هذه الترجمة التحريرية بفضل سخاء سكان نيو ساوث ويلز. لدعم Cancer Council، اتصل على الرقم 1300 780 113 أو تفضل بزيارة الموقع cancercouncil.com.au

