رعاية شخص مصاب بالسرطان

قد يكون مقدمو الرعاية للأشخاص المصابين بالسرطان من أفراد العائلة أو من الأصدقاء، وكل حالة تختلف عن غيرها. قد تعني الرعاية المساعدة في المهام اليومية، أو الرعاية الطبية، أو تنسيق الرعاية، أو تقديم الدعم العاطفي. من الشائع أن تشعر بالحيرة والتوتر، وطلب المساعدة ومشاركة مشاعرك يمكن أن يجعلا الرعاية أسهل في التعامل معها.

هذه الصفحة لكل من يرعى فردًا من عائلته أو صديقًا مصابًا بالسرطان. وهي تتناول ما تشمله الرعاية، والتعامل مع ضغوطها، وطلب المساعدة، والرعاية عن بُعد.

ماذا تعني الرعاية

هناك أنواع مختلفة من مقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالسرطان. بعضهم من أفراد العائلة. وبعضهم من الأصدقاء. ويقدّم الناس من أعراق وثقافات مختلفة الرعاية بطريقتهم الخاصة. كل حالة تختلف عن غيرها، ولا توجد طريقة واحدة هي الأفضل للجميع.

قد تشمل الرعاية:

- المساعدة في الأنشطة اليومية مثل زيارات الطبيب أو تحضير الطعام
- إعطاء الأدوية أو المساعدة في العلاج الطبيعي أو في مهام طبية أخرى
- المساعدة في مهام الحياة اليومية مثل استخدام الحمّام أو الاستحمام
- تنسيق الرعاية والخدمات عن بُعد عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني
- تقديم الدعم العاطفي والروحي

التعامل مع دور مقدم الرعاية

قد يكون تقديم الرعاية والدعم أمرًا صعبًا. كثير من مقدمي الرعاية يضعون احتياجاتهم ومشاعرهم جانبًا ليركزوا على الشخص المصاب بالسرطان. ومن الصعب الاستمرار على ذلك مع الوقت. كما أنه ليس جيدًا لصحتك. فالتوتر قد يؤثر عليك جسديًا ونفسيًا. **إذا لم تعتنِ بنفسك، فلن تستطيع أن تعتني بالآخرين.**

قد تجد نفسك في دور رعاية جديد أثقل مما كان من قبل. ويحدث ذلك سواء كنت أصغر سنًا أو أكبر سنًا. وهناك مواقف شائعة تتكرر كثيرًا. فقد لا يرتاح الشخص العزيز إلا إذا كان الزوج أو الزوجة أو الشريك هو من يعتني به. وقد يوازن مقدم الرعاية بين الأطفال والعمل. وقد يصعب على أحد الوالدين قبول المساعدة من ابن أو ابنة بالغين. من الشائع جدًا أن تشعر بالحيرة والتوتر. إذا استطعت، فشارك مشاعرك مع الآخرين. انضم إلى مجموعة دعم، أو اطلب المساعدة من مستشار نفسي.

طلب المساعدة

كثير من مقدمي الرعاية ينظرون إلى الوراء ويقولون إنهم حمّلوا أنفسهم أكثر من طاقتهم. ويتمنى آخرون لو أنهم طلبوا المساعدة في وقت أبكر. انظر بصدق إلى ما تستطيع فعله وما لا تستطيع. ما الأشياء التي تريد أن تقوم بها بنفسك؟ وما الأشياء التي يمكنك أن تتركها لغيرك أو تتقاسمها معهم؟

هذه مهام يمكن أن يساعد فيها الآخرون:

- أعمال المنزل مثل الطبخ أو التنظيف أو التسوق أو العناية بالحديقة
- رعاية الأطفال أو إحضارهم
- توصيل الشخص العزيز إلى مواعيده أو إحضار الأدوية
- أن يكون أحدهم الشخص المسؤول عن إبلاغ الآخرين بآخر الأخبار

الحصول على المساعدة لنفسك قد يساعد الشخص العزيز عليك أيضًا. فقد تبقى بصحة أفضل. وقد يشعر هو بذنب أقل تجاه كل ما تفعله من أجله. ويمكن لمواقع مثل SignUpGenius أو Lotsa Helping Hands أن تساعد في تنظيم الطلبات والمهام.

قوائم عملية لمقدمي الرعاية

أحيانًا لا يكون السؤال "ما هي الرعاية؟" بل "ماذا أفعل الآن؟". عندها ابدأ بالأدلة العملية عن يوم العلاج الكيميائي، وسلامة الأدوية في المنزل، والشخص الذي يرفض المساعدة، وإرهاق مقدم الرعاية، وتنسيق المواعيد عن بُعد.

عندما لا يساعد بعض الناس

عندما يُصاب شخص بالسرطان، يتواصل معه كثير من الأصدقاء والأقارب. لكن بعض الناس قد لا يستطيعون المساعدة. وأسبابهم شائعة. فقد يكونون منشغلين بمشاكلهم الخاصة. وقد لا يكون لديهم وقت. وقد يخافون من السرطان، أو مرّوا بتجربة سيئة معه. وقد يرون أن من الأفضل الابتعاد. وقد لا يدركون مدى صعوبة الأمور. أو قد يشعرون بالحرج لأنهم لا يعرفون ماذا يقولون.

إذا لم يقدّم لك شخص ما المساعدة التي تحتاجها، فأمامك خياران. يمكنك أن تتحدث معه وتشرح له احتياجاتك. أو يمكنك أن تترك الأمر. وإذا كانت العلاقة مهمة لك، فإن إخباره بما تشعر به قد يمنع تراكم الاستياء.

فهم السرطان

فهم الحالة الطبية للشخص العزيز عليك قد يساعدك على الشعور بثقة أكبر وسيطرة أكبر على الأمور. قد ترغب في معرفة المزيد عن نوع السرطان لديه ومرحلته. وقد ترغب في معرفة ما يمكن توقعه أثناء العلاج. أي الفحوص والإجراءات التي ستُجرى، والآثار الجانبية التي قد تأتي بعدها.

الرعاية عن بُعد

قد يكون من الصعب أن تكون بعيدًا عن شخص عزيز مصاب بالسرطان. ومع ذلك، يمكنك تقديم الدعم عن بُعد. يمكنك أن تكون من يحل المشكلات ومن ينسق الرعاية.

- ابنِ علاقة مع عضو أو عضوين أساسيين في فريق الرعاية الصحية، مثل الممرضة أو الأخصائي الاجتماعي أو مثقف المرضى.
- اكتب قائمة بأشخاص يعيشون قرب الشخص العزيز عليك يمكنك الاتصال بهم ليلًا أو نهارًا.
- شارك أرقام هاتف المنزل والعمل والجوال وعناوين البريد الإلكتروني مع فريق الرعاية والمساعدين المحليين.
- ابحث عن متطوعين للزيارة، أو رعاية نهارية للكبار، أو توصيل وجبات في المنطقة.
- اجمع الأوراق المهمة ونظّمها، واحتفظ بالمعلومات الأساسية في مكان واحد.
- استخدم الهاتف والبريد الإلكتروني وأدوات الفيديو مثل Zoom أو FaceTime، أو مواقع مثل Caring Bridge وLotsa Helping Hands، لتبقى على تواصل.

إذا سافرت للزيارة، فامنح نفسك وقتًا للراحة بعدها. يقول كثير من مقدمي الرعاية عن بُعد إنهم لا يخصصون وقتًا كافيًا للتعافي.

متى تطلب المساعدة في وقت أبكر

جزء من مهمتك هو أن تعرف أي التغيرات لا يمكن أن تنتظر حتى الموعد التالي.

- **اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى قسم الطوارئ إذا** كان الشخص الذي تعتني به يجد صعوبة في التنفس، أو لا يمكن إيقاظه، أو أصابته نوبة تشنج، أو لديه نزيف لا يتوقف بالضغط القوي. والتورم المفاجئ في الوجه أو الشفتين أو اللسان مع طفح جلدي بارز (شرى) أو صفير في التنفس هو أيضًا حالة طارئة، بحسب MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/000844.htm). لا تقُد السيارة بنفسك.
- **درجة حرارة 100.4 °F (38 °C) أو أعلى، أو قشعريرة مع ارتجاف، حالة طارئة أثناء العلاج.** اتصل فورًا برقم علاج الأورام المتاح على مدار 24 ساعة، في أي ساعة. وإذا لم يرد أحد، فخذ الشخص إلى قسم الطوارئ وأخبرهم أنه يتلقى علاجًا للسرطان. وبالنسبة لمن يتلقى العلاج الكيميائي، تعتبر CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) هذه القراءة حالة طبية طارئة وتقول اتصل بالطبيب فورًا. قد تكون الحمّى العلامة الوحيدة على العدوى، وقد تهدد العدوى الحياة. هذا ليس اتصالًا يمكن تأجيله حتى الصباح.
- **اتصل بفريق الرعاية فورًا، في أي ساعة، إذا** رأيت احمرارًا أو تورمًا أو صديدًا جديدًا حول منفذ (بورت) أو أنبوب قسطرة، أو تقرحات في الفم تمنعه من الشرب، أو، إذا كان يتلقى العلاج الكيميائي، قيئًا أو إسهالًا لا يهدأ. لا تنتظر ظهور الحمّى. تذكر CDC الاحمرار أو التورم عند المنفذ، وتقرحات الفم الجديدة، والقيء والإسهال ضمن علامات العدوى التي يجب الاتصال بشأنها فورًا (CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/symptoms.html)). ويقول NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) إن العدوى تحتاج إلى رعاية عاجلة.
- **اتصل بفريق الرعاية في اليوم نفسه إذا** كان لا يتلقى العلاج الكيميائي ولديه قيء أو إسهال لا يهدأ.
- **اتصل بفريق الرعاية خلال يوم أو يومين إذا** كان يأكل ويشرب أقل بكثير من قبل، أو أصبح غير ثابت عند المشي، أو كان أحد الآثار الجانبية التي قيل لك أن تتوقعها يزداد سوءًا بوضوح بدلًا من أن يهدأ.

استنادًا إلى مصدر موثوق

هذه ترجمة مبسّطة لمحتوى تثقيفي يستند إلى National Cancer Institute. يُرجى قراءة المصدر الأصلي للحصول على معلومات كاملة ومحدَّثة. هذا المحتوى للتثقيف فقط وليس نصيحة طبية. تحدّث دائمًا مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support

آخر تحديث: 2026-09-30

لك الحق في مترجم فوري مجاني. يجب على المستشفيات والعيادات التي تتلقى تمويلًا فيدراليًا في الولايات المتحدة أن توفّر لك مترجمًا فوريًا مؤهلًا دون أي تكلفة. يمكنك طلب ذلك عند الاستقبال أو قبل موعدك. لست مضطرًا لإحضار أحد أفراد العائلة أو طفل للترجمة لك.

على الإنترنت: cancerexplained.org/languages/ar/caring-for-someone-with-cancer

مترجمة من المقالة الإنجليزية على cancerexplained.org. النسخة الإنجليزية هي التي رُوجعت مقارنةً بالمصدر.

معلومات تثقيفية فقط وليست نصيحة طبية. ساعد نظام تحرير مدعوم بالذكاء الاصطناعي في إعداد هذه الصفحة. لم يراجعها أي مراجع طبي مسمّى ما لم يُذكر اسم مراجع.

يمكنك طباعتها ونسخها ومشاركتها مجانًا دون تغيير. لا حاجة إلى إذن. يُرجى عدم تعديل المحتوى الطبي. المصدر: cancerexplained.org. معلومات تثقيفية، وليست نصيحة طبية.