

# الدعم لشريكات حياة مرضى سرطان البروستات

بالنسبة للرجال الذين عندهم شريكات حياة، سرطان البروستات يعتبر "مرض الزوجين"



يخلق سرطان البروستات التوتر للمرضى ولشريكاتهم. عادة تود شريكات الحياة أن تقدم الدعم للمريض. ولكن غالباً لا تشعرن أنهن محضرات أو مهيات لذلك. قد يفتقرن الى المعلومات وقد يحتجن الى المساعدة للتعامل مع مشاعرهن. الجميع متوتر ومجهد، شريكات الحياة يحتجن الى المساعدة والدعم تماماً كما يحتاجها المرضى.

عما تشعر الشريكة أن الدعم متوفراً لها فسوف يساعد ذلك مريض السرطان أيضاً. اذا عمل الإثنان كفريق واحد، يستطيعان تحمّل اجهاد المرض بطريقة أفضل. من المهم جداً أن يظهر المريض وشريكة حياته الإهتمام ببعضهما البعض.

## معظم الزوجات يحتجن الى المعلومات والحوار المتبادل والدعم

### معلومات:

تحتاج الزوجات الى فرصة للتعرف على السرطان وعلاج السرطان.

من دون تلك المعلومات، سوف يشعرن أنهن قد أهملن وأصبحن غير قادرات على المساعدة. كل من المريض وشريكة حياته يحتاجون لمعرفة المزيد عن:

- خطة العلاج
- الآثار الجانبية للعلاج وكيفية التعامل معها
- نتائج السرطان وتأثيره على مشاعرهم وعواطفهم

- رعاية أخرى يمكن أن تساعد الى جانب العلاج الروتيني للسرطان
- برامج تقدّم في المستشفى أو في المجتمع لتأمين الدعم لمرضى السرطان وعائلاتهم

المرضى وشريكاتهم يستطيعون استخدام النصائح التالية للحصول على المعلومات.

- اذهبا الى مواعيد الزيارات الطبية معاً. تستطيع شريكك أن تساعد عن طريق كتابة ملاحظات أو استعمال مسجل الصوت لتسجيل الزيارة.

## الدعم للزوجات/شريكة الحياة

أخبر الأطباء أنك تريد أن يشاركوا مع زوجتك المعلومات عن صحتك.

- ساعدا بعضكما في البحث عن معلومات مكتوبة أو عبر الإنترنت أو من خلال فريق الدعم. اسألا الفريق الطبي عن كتيبات أو مواقع الكترونية مفيدة.
- ساعدا بعضكما على التعامل مع المشاعر القوية. اذا كان المريض أو شريكة حياته يحتاج لمساعدة مستشار، اذهبا معاً لتلك الإستشارة. ذلك يساعد الزوجان أن يتحدثان معاً حول مشاعر التوتر والغضب والحزن التي تأتي مع مرض السرطان.

العديد من الأزواج وجدوا أن استعمال دفتر الملاحظات بداخل غلاف ثلاث حلقات يساعدهم على حفظ نسخ من الزيارات والفحوصات والعلاجات في مكان واحد. اذا كانت الزوجة تعمل أو عندها أطفال، حاولي أن تأخذي وقتاً للغيباب أو تضعي الأطفال في حضانة للذهاب معاً الى الزيارات الطبية.

- حضر لائحة بالأسئلة قبل الذهاب الى موعد زيارة الطبيب. معظم المرضى وجدوا أن تسجيل الأسئلة قبل الذهاب الى المواعيد يذكرهم بتلك الأسئلة اثناء الزيارة. الزوجات يستطعن توجيه أسئلتهم الخاصة بهن أيضاً.

## تبادل الحوار:

### حافظ على خطوط الإتصال مفتوحة.

مخاوفها الخاصة. من السهل جدا تركيز الإنتباه على المريض فقط. وأحيانا لا تريد الزوجات أن يكنّ "حملا" ثقيلاً على المريض بمخاوفهنّ. ولكن مشاركة المشاعر وتبادل الحوار يجعلكما أقرب من بعضكما البعض. لا أحد منكما بحاجة أن يحتفظ بشعوره وأفكاره ويبقيها سراً عن الآخر.

- تشاركا في الرأي بالنسبة للقرارات الطبية. اتخاذ قرارات حول العلاج أمر صعب. لذلك أحيانا يمكن للشريكة أن تبدي أفكارا وآراء قد تكون مفيدة.
- تكلم بصراحة عن المشاكل الجنسية والعلاقة الحميمة. الشعور بالتعب من جراء علاج السرطان يمكن أن يخلق اهتماماً أقل بممارسة الجنس. والتغيرات الهرمونية بسبب العلاج تزيد على ذلك أيضاً. قد تكون شريكة حياتك تمر أيضاً بمرحلة الشعور بالإرهاق وتغيرات في الجسم. اعلموا على الإقتراب من بعضكما.

الناس عندها أساليب مختلفة للإتصال والحوار والحاجة الى التحدث مع الآخرين. بعض الرجال يكونون "هادئين"، يتحدثون قليلاً أو يلزمون الصمت ويخفون مشاعرهم. يشعرون أنه ليس من الجدوى التحدث عن أمر لا يستطيعون السيطرة عليه. أو قد يظنون أن عليهم أن يبدووا "أقوياء". غير أن مريض السرطان وشريكة حياته يستطيعان مواجهة السرطان معاً بطريقة أفضل عندما يكونا مستعدين لمشاركة الأفكار والمشاعر مع بعضهما.

### المرضى وزوجاتهم يستطيعون استخدام النصائح التالية للحفاظ على خطوط الإتصال مفتوحة.

- شارك مخاوفك وقلقك. ذلك لا يعني "إصلاح" أي شيء. ولكن المخاوف والقلق تبدو أصغر وأخف عندما نتكلم عنها. هناك مثل يقول "الجمل لما ينقسم يخف". وقد تستطيعان أيضاً أن تجدا طرق أخرى لمساعدتكما على مواجهة المخاوف.
- تفهم شريكة حياتك وحاجتها للتعبير عن نفسها وعن



### الدعم:

قد تحتاج الزوجات دعم اضافي جنباً الى جنب مع المريض.

معظم الأشخاص يتوقعون أن المريض بالسرطان هو الذي يحتاج الى الدعم. ولكن من السهل أن ننسى أن شريكات حياة المرضى هن أيضاً بحاجة الى الدعم. احتياجات الشريكة ربما قد تختلف عن احتياجات المريض ولكنها لا تقل أهمية. كل واحد منكما يستطيع أن يكتب لائحة تشمل الأشياء الأكثر أهمية التي يريدونها أو يحتاجها من الآخر. على وجه المثال، قد تريد الزوجة معانقة كل صباح وقبل الذهاب الى النوم في كل ليلة. أسألاً بعضكما على الأشياء التي تشعركما بالدعم والراحة ثم افعلوا تلك الأشياء.

### جرب هذه النصائح للحصول على الدعم الذي تحتاجه:

- اعمل لائحة كيف يمكن للعائلة والأصدقاء تقديم المساعدة. عندما يسألون، أرهم اللائحة أو القائمة. كل شخص سوف يقدم مساعدة بطريقة مختلفة، مثلاً القيام بمهام لك، تحضير وجبة طعام، المساعدة في تنظيف المنزل، العناية بالأطفال. هؤلاء الأشخاص سوف يسعدهم معرفة كيفية تقديم المساعدة.
- حاول تعزيز الأمل عند بعضكما البعض. أمضيا الوقت مع العائلة والأصدقاء الذين هم إيجابيون ومتفائلون. وخففا من وقتكما مع الناس السلبيين.
- شجع شريكة حياتك أن تأخذ وقتاً شخصياً وفترات من الراحة. قد يشعرون أحياناً بالذنب أن يمضين وقتاً بعيداً عن مريض السرطان، ولكن تلك الزوجات لديهن احتياجاتهن الشخصية وحياتهن الشخصية ليعشنها. لربما يردن قضاء وقت مع صديقاتهن، يرغبن بممارسة الرياضة، يذهبن الى العمل أو يردن ممارسة هوايتهن. قضاء وقتاً بعيداً عن المريض يساعدهن أن يحافظن على صحة جيدة وهذا ما هو أفضل للجميع على المدى الطويل.

### متى يجب على المريض وشريكته طلب المساعدة؟

- أطلب من الفريق الطبي القائم على العناية بك تحويل الى مستشار يساعد الزوجان للتعامل مع السرطان عندما:
  - أنتما الإثنان كزوج واحد لا تستطيعان العمل على حل الاختلاف بينكما.
  - اذا كان أحدكما أو كليكما تستخدمان العقاقير أو المشروبات الكحولية أو الإنعزال عن النشاطات العائلية
  - أحدكما يشعر باليأس الشديد لدرجة التفكير بأذى النفس أو الآخرين
  - ترغبان بالحصول على استشارة اخصائي ليساعدكما على كيفية الحوار البناء وتبادل مشاعركما



اعدت هذه المعلومات استجابة للخطة الشاملة لولاية ميشيغن للسيطرة على مرض السرطان، تحت اشراف لجنة العمل لسرطان البروستات. وقدم الدعم لجهودهم في جزء منه جامعة ميشيغن، مدرسة التمريض ومديرية صحة المجتمع لولاية ميشيغن بتمويل من مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض اتفاق تعاوني U58DP0008125 محتويات النشر لا تمثل بالضرورة وجهة نظر مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض. هذه الصفحات المعلوماتية تحتوي على معلومات عامة وليس المقصود منها الاستغناء عن الاستشارة الطبية.

أعد هذا الكراس في أيلول 2009