

09

فهم

سرطان البروستاتا للشريكات وأفراد الأسرة

دليل لشريكات الرجال الذين تم تشخيصهم بسرطان البروستاتا
وأسرهم وأصدقائهم.



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

سرطان البروستاتا للشريكات وأفراد الأسرة

09

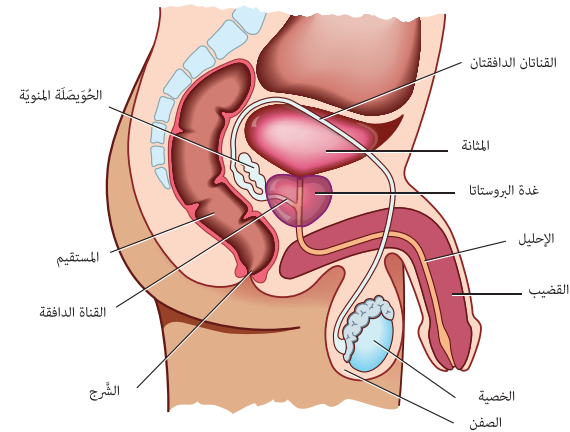
ما هو سرطان البروستاتا؟

البروستاتا هي غدة صغيرة عند الرجال تقع أسفل المثانة وأمام المستقيم، محيطها بالإحليل، أي الممر الذي ينقل البول والمني من المثانة عبر القضيب إلى خارج الجسم. تشكل غدة البروستاتا جزءاً من الجهاز التناسلي الذكري (انظر الرسم).

تفرز البروستاتا بعضاً من السائل الذي يتكون منه المني الذي يغذي الحيوان المنوي ويحميه. وتحتاج البروستاتا إلى هرمون التستوستيرون الذكري لتنمو وتتطور، وهو الهرمون الذي تنتجه الخصيتان.

عند البالغين عادة ما تكون غدة البروستاتا بحجم حبة الجوز ومن الطبيعي أن تزداد حجماً مع تقدم الرجال في السن، مما يسبب المشاكل في بعض الأحيان، منها على سبيل المثال صعوبة التبول.

الجهاز التناسلي الذكري



يحدث سرطان البروستاتا عندما تتطور خلايا غير طبيعية في البروستاتا، وهذه الخلايا لديها القدرة على الاستمرار في التكاثر، وقد تنتشر خارج البروستاتا. تسمى السرطانات التي تنحصر في البروستاتا بسرطان البروستاتا الموضعي، وإذا امتد السرطان إلى الأنسجة المحيطة المجاورة للبروستاتا أو إلى العقد اللمفية الحوضية، يطلق عليه سرطان البروستاتا المتقدم موضعياً. وفي بعض الأحيان يمكن أن ينتشر السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم بما في ذلك أعضاء أخرى وعقد لمفية (خارج الحوض) والعظام. وهذا ما يسمى بسرطان البروستاتا المتقدم أو النقيلي. إلا أن معظم سرطانات البروستاتا تنمو ببطء شديد ويبقى حوالي 95% من الرجال على قيد الحياة لمدة 5 سنوات على الأقل بعد تشخيصهم بالمرض، وخاصة إذا تم تشخيصهم بسرطان البروستاتا الموضعي.

1. المقدمة 4
2. دوركم في رحلته مع السرطان..... 5
- اتخاذ القرارات 5
- حضور المواعيد..... 5
- الحصول على المعلومات بشأن رعايته..... 6
- أثناء العلاج..... 6
3. التعامل مع الآثار الجانبية..... 7
- الآثار الجانبية الجنسية 7
- الآثار الجانبية في المسالك البولية 8
- الآثار الجانبية في الأمعاء 8
- الإرهاق 9
- الآثار الجانبية للعلاج بالهرمونات 9
4. الجنس والحميمية..... 11
5. مشاعرك..... 13
6. العناية بأنفسكم..... 20
7. أين يمكنكم الحصول على مزيد من المعلومات والدعم..... 22
8. المسرد..... 23
9. المصادر 24

1. المقدمة

عندما يتم تشخيص إصابة شخص ما بسرطان البروستاتا، سيتعين على شريكته وأفراد أسرته وأصدقائه أيضًا التعامل مع تأثير سرطان البروستاتا في حياتهم.

إذا كنت شريكة شخص مصاب بسرطان البروستاتا أو فردًا من عائلته أو صديقًا له، فقد تضطرون إلى التعامل مع مشاعر الخوف والتوتر والغضب والاكتئاب والخسارة. يقول العديد من شريكات حياة المصابين وأفراد عائلتهم وأصدقائهم إنهم يشعرون وكأنهم في خضم عاصفة عاطفية صادمة. قد تواجهون بعض التغييرات على نمط معيشتكم وعلاقاتكم. قد تتغير حياتكم سريعًا بسبب ضرورة اتخاذ القرارات العديدة بشأن العمل، والشؤون المالية، والأدوار والمسؤوليات الجديدة.

سيساعدكم هذا الكتيب على فهم ما يمر به الشخص العزيز عليكم، وأيضًا على إدارة التغييرات الطارئة على حياتكم والناجمة عن مواجهته التحديات التي يفرضها سرطان البروستاتا.

2. دوركم في رحلته مع السرطان

يعتمد مدى مشاركتكم في علاج من تحبون على احتياجاته وعلاقتكم به ومدى قدرتكم على القيام بذلك. تختلف كل حالة عن غيرها، وكي تدعموه يمكنكم المساعدة من خلال:

- تبادل الحديث
- الإنصات
- التحميم والإلباس والاهتمام بمظهره
- أداء الأعمال المنزلية من غسيل وكوي وكس
- تحضير الطعام
- توفير سبل النقل
- تنسيق المواعيد
- الانتظار في غرف الانتظار
- التحدث مع الأطباء وغيرهم من مهني الصحة
- استلام الأدوية الموصوفة
- الإبقاء على العائلة والأصدقاء على علم بأحدث التطورات
- تقديم الدعم العاطفي والروحاني
- القيام بالإجراءات المكتوبة
- إعطاء الأدوية
- رصد الأعراض وأحوال المريض الصحية بشكل عام

اتخاذ القرارات

قد ترغب شريكة حياة المريض وأفراد أسرته في لعب دور فعال في اتخاذ القرارات المتعلقة برعايته. فسوف تؤثر قرارته فيك أيضًا بصفتك شريكة حياته.

ومع أنه من حق المصاب بسرطان البروستاتا أن يحدد من بإمكانه المشاركة في رحلته مع السرطان، إلا أنكم تستطيعون دعمه في اتخاذ القرارات من خلال التعرف على أكبر قدر ممكن من المعلومات بشأن أنواع العلاج المختلفة المتاحة.

حضور المواعيد

من أحد مهامكم المهمة مساعدته على الانتظام، وذلك بمتابعة كل المعلومات التي يحتاجها منه مهنيو الصحة المختلفون لكل موعد استشاري (مثلًا الإحالات والخطابات، وصور الأشعة أو عينات لمختبرات علم الأمراض). ومن المفيد استخدام مذكرات يومية لتذكر ذلك.

يمكنك مساعدة المصاب بسرطان البروستاتا قبل كل مقابلة في التفكير في الأسئلة التي يريد طرحها والنقاط التي يريد توضيحها وتدوينها، لأنه قد يجد صعوبة في تذكر وفهم المعلومات المعطاة له وذلك بسبب ما يشعر به. لذلك يستحسن أن تدون مذكرات أو تطلب إعطاءك معلومات خطية يمكنك مراجعتها فيما بعد.

الحصول على المعلومات بشأن رعايته

نظرًا للخصوصية التي بين المريض وطبيبه يحق للمصاب بسرطان البروستاتا أن يحدد من يجب أن يكون ملماً بتفاصيل حالته ومدى إمام ذلك الشخص بها. أي أنك لن تحصل على معلومات طبية عن شخص آخر ما لم يمنح ذلك الشخص الإذن لك بذلك.

يرغب بعض الأطباء في التحدث مع المصاب بسرطان البروستاتا وشريكة/شريك حياته معًا بينما يفضل غيرهم من الأطباء التحدث فقط مع المريض، ولكن قرار من يريد أن يصاحبه عند استشارته لأطبائه متروك للمصاب بسرطان البروستاتا. فإذا رغب في تواجده معه، اطلب منه أن يخبر بذلك فريق رعايته الصحية.

إذا كنتما تقابلان طبيبًا معًا، احرص على أنه يوجه تعليقاته إلى المصاب بسرطان البروستاتا بدلاً من توجيهها إليك كشخص يدعمه.

أثناء العلاج

قد يصبح من الصعب على الشخص المصاب بسرطان البروستاتا القيام بكل الأمور التي تعود على القيام بها في السابق، وذلك بسبب العلاج وآثاره الجانبية. وقد تشعرون بصفتكم شريكة حياته أو فرد من أسرته أو صديق (ة) له بزيادة المطالب عليكم. فقد تضطرون إلى الاعتناء بشؤون الأسرة بمفردكم في نفس الوقت الذي تتعاملون فيه أيضًا مع المطالب التي يفرضها دعم المصاب عمليًا وعاطفيًا.

إذا كنتم تداومون خلال فترة علاجه واستشفائه فقد تحتاجون للحصول على أخذ إجازات لمصاحبتة إلى مقابلاته وجلسات العلاج. من المفيد أن تتأكدوا من قدرتكم على التغيب عن العمل لتقديم الرعاية والدعم للمصاب. إذا كنتم مستخدمين فممن المفترض أن يكون لدى صاحب العمل سياسة واضحة للإجازات المستحقة، أما إذا كنتم تعملون لحسابكم الخاص فيستحسن أن ترتبوا أوقات عملكم بحيث تتناسب ومتطلبات تقديم الرعاية والدعم.

قد تطرأ على حياتكم أيضًا تغييرات وقضايا أخرى تسبب لكم القلق. قد يكون الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم التابعة لمؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA) وسيلة مفيدة للحصول على النصائح العملية والدعم من أشخاص هم في أوضاع مشابهة لأوضاعكم.

لتحديد موقع أقرب مجموعة دعم تابعة لمؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA) إليكم، اطلعوا على الموقع:

www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group

3. التعامل مع الآثار الجانبية

لكل علاجات سرطان البروستاتا بعض الآثار الجانبية، وهي قد تؤثر عليك أيضًا إذا كنت شريكة المصاب.

الآثار الجانبية الجنسية

صعوبات في الانتصاب

من المحتمل أنه سيواجه بعض الصعوبات في بلوغ الانتصاب والحفاظ عليه بعد علاج سرطان البروستاتا. ويعتمد طول فترة استمرار هذه المشكلة على عدد من العوامل منها إذا تم الحفاظ على أعصاب الانتصاب لديه إذا كان قد خضع لعملية جراحية، وإذا استخدم العلاج بالهرمونات (والذي يعرف أيضًا بالعلاج بالحرمان من الأندروجين، ADT) مع العلاج الإشعاعي. وفي بعض الأحيان تكون صعوبات الانتصاب دائمة. من المهم أن تدركا أن هناك علاجات متواجدة بوسعها المساعدة في هذا الأمر، منها الأدوية على هيئة الحقن أو الحبوب، أو غرسات وأجهزة تساعد على بلوغ الانتصاب.

نصائح

- فكرا في الطرق الأخرى التي يمكنكم أن تستمتعا بها أنت وشريكك بالجنس دون إيلاج، إذا لزم الأمر (مثل ممارسة الجماع عن طريق الفم أو التقبيل، أو ممارسة العادة السرية، أو الاستمناء المتبادل). لا يزال بإمكان العديد من الرجال بلوغ هزة الجماع دون انتصاب.
- تحدثي مع شريكك عما يشبعك جنسيا وأسأليه عما يشبعه هو.
- تحدثي إلى فريق رعايته الصحية حول إحالتكما إلى أخصائي (مثل عالم نفسي أو معالج المشكلات الجنسية) أو خدمة متخصصة في المشاكل الجنسية.

تغييرات على حجم القضيب

من أحد الآثار الجانبية المحتملة للجراحة تقليص طول القضيب أثناء الانتصاب و/أو الارتخاء، مما قد يعتبره بعض الرجال مشكلة كبرى. قد تحتاجين إلى دعمه وطمأننته أثناء اعتياده على التغييرات.

بوسع عالم نفسي أو معالج/مستشار المشكلات الجنسية اقتراح استراتيجيات تساعد في التعامل مع المشاعر والأحاسيس الدائرة حول تصور الجسم والتغيرات الطارئة على حجم القضيب.

التغييرات أثناء هزة الجماع

سيشعر المصاب بهزة جماع "جافة" بعد إجرائه للجراحة وأحيانًا بعد تعرضه للعلاج الإشعاعي، لأنه لم يعد ينتج السائل المنوي، مما يعني عدم قذفه للمني عند بلوغه هزة الجماع. إلا أن الإحساس باللذة المصاحبة لهزة الجماع تحدث رغمًا عن ذلك.

يشعر بعض الرجال بالألم أو يسربون بعض البول (ما يعرف بسلس البول في لحظة الذروة الجنسية) أثناء هزة الجماع، ولكن هذا الأمر غالبًا ما يزول سريعًا.

سرطان البروستاتا للشريكات وأفراد الأسرة

09

ونصائح حول إدارة سلس البول في لحظة الذروة الجنسية

- إفراغ مثانته قبل الجماع.
- استعمال الواقي الذكري.
- التحدث مع ممرضة متخصصة في سلس البول أو أخصائي العلاج الطبيعي، حيث يمكنهما تقديم وسائل لتحسين أي مشكلات.
- قد يمنح الحديث مع أخصائي صحي، مثل عالم نفسي أو معالج/ مستشار للمشكلات الجنسية، لك ولشريكك استراتيجيات تساعد في التعامل مع المشاعر وتقليل تأثير أي تغييرات أثناء هزة الجماع.

العقم

يتسبب العديد من علاجات سرطان البروستاتا في العقم. تحدث إلى فريق رعايتك الصحية عن الخصوبة قبل أن يبدأ العلاج حتى تتمكن من التفكير في خيارات مثل الاحتفاظ بالسائل المنوي (الإبقاء على بعض من حيواناته المنوية محفوظة في عيادة). يمكنك أيضًا طلب إحالتك إلى مستشار للخصوبة لمساعدتك في التعامل مع المخاوف والمشكلات التي لديك وتقديم المشورة بشأن الخيارات قبل أن يبدأ العلاج.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات في نشرة "فهم المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا" التي يمكن تنزيلها من الموقع pcfa.org.au

الآثار الجانبية على المسالك البولية

قد يؤدي استئصال غدة البروستاتا جراحيًا إلى تسرب البول منه، على الأقل لفترة قصيرة، وهو ما يسمى بسلس البول، مما قد يضطره إلى استخدام حفاضات سلس البول مؤقتًا. ومن المحتمل أن يسبب العلاج الإشعاعي أيضًا مشاكل في المسالك البولية.

أفضل الطرق لتقليل خطر حدوث مشكلات في المسالك البولية هي تمارين عضلات قاع الحوض، ومن المهم للغاية أن يبدأ هذه قبل بدء العلاج وأن يستمر في القيام بها بانتظام بعد انتهاء العلاج. بوسع أخصائي للعلاج الطبيعي أن يعلمه الطريقة الصحيحة لأداء تمارين عضلات قاع الحوض، لذلك شجعيه على طلب الإحالة من طبيبه إلى أخصائي العلاج الطبيعي متخصص في سلس البول. يمكن العثور على مزيد من المعلومات عن تمارين عضلات قاع الحوض وسلس البول في نشرة "فهم جراحة سرطان البروستاتا" التي يمكن تنزيلها من الموقع pcfa.org.au

الآثار الجانبية على الأمعاء

قد يسبب الاستئصال تغطيًا متكررًا أو رخوًا أثناء العلاج وأحيانًا بعده وذلك لقرب موقع الأمعاء من البروستاتا، وقد يحدث نزف من المستقيم في بعض الأحيان. شجعيه على طلب النصح من طبيبه أو فريق رعايته الصحية إذا واجهته أية مشكلات.

الإعياء

قد تسبب الآثار الناجمة عن العلاج انخفاضًا في مستويات الطاقة لدى الشخص المصاب بسرطان البروستاتا، وهي مشكلة شائعة للعلاج الإشعاعي والكيميائي. ومن أسباب الإعياء الأخرى المحتملة متطلبات العلاج (مثل الانتقال إلى مركز العلاج)، والأمور التي عليه القيام بها حتى عندما يشعر بالتوكل والإجهاد العاطفي الذي تسببه ضرورة التعايش مع المرض.

نصائح

- ادعوه للقيام ببعض الأنشطة الخفيفة (مثل المشي لمسافات قصيرة وسهلة) أو تمارين حمل الوزن التي قد تساعده على تخفيف الشعور بالتعب.
- احرصوا على حصوله على قسط وافر من الراحة من خلال أخذ استراحات منتظمة خلال اليوم.
- حددوا أولويات الأنشطة بحيث يحتاج فقط إلى القيام بما هو ضروري حقًا.
- خططوا للأنشطة حتى لا يتعجل ويقوم بما يحتاج إلى القيام به في الفترات التي يتمتع خلالها بأكبر قدر من الطاقة.

الآثار الجانبية للعلاج بالهرمونات

تصور شكل الجسم

يمكن أن يتسبب العلاج بالهرمونات، والذي يعرف أيضًا باسم العلاج بالحرمان من الأندروجين (ADT)، في زيادة الوزن، وضمور العضلات وضعفها، وتورم الثديين أو ترقق العظام، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو مرض السكري.

يمكنكم دعمه على اتباع نمط حياة صحي يقلل من هذه الآثار الجانبية.

نصائح

- شجعه على الأكل بشكل صحي. تأكدوا من اتباع الأسرة بأكملها لحمية صحية متوازنة
- شجعه على ممارسة التمارين البدنية. يمكنكم محاولة السير أو الركض، أو صعود السلالم، أو رفع الأثقال، أو الرقص أو التنس. حاولوا أن تجدوا أمورًا يمكنكم القيام بها معًا.
- تحدثوا إلى فريق رعايته الصحية حول السلامة في المنزل، وأساليب الرفع والمناولة الآمنة، للحفاظ على ظهوركم وسلامتكم أثناء قيامكم بمساعدته.
- اطلبوا من طبيبك الإحالة إلى أخصائي فسيولوجيا التمرينات معتمد.

تقلبات في المزاج

قد يؤثر التعامل مع كل التحديات والخسائر المصاحبة للسرطان على صحة المريض العقلية، بالإضافة إلى أن هناك أدلة على تفاقم كل من الاكتئاب النفسي والتوتر بسبب العلاج بالهرمونات لدى بعض الرجال.

4. الجنس والحميمية

إذا كان الشخص المصاب بسرطان البروستاتا هو شريك حياتك، فقد تؤثر بعض العلاجات على حياتكما الجنسية. فقد يفقد الاهتمام بالجنس، أو قد يغير الطريقة التي يمنح أو يحصل بها على متعته، أو قد تتغير الطريقة التي تترين بها نفسك أو شريكك.

وعندما تشعران كلاكما بالإرهاق والتعب فمن المحتمل أن يتخذ الجنس والحميمية مكانة ثانوية في حياتكما، فمن الصعب أن تشعرًا بالرغبة عندما تكونا مرهقين.

قد يقل إحساسك بالحميمية معه أيضًا بسبب سرطان البروستاتا، ويقول بعض مقدمات الرعاية لأزواجهن أو شركاء حياتهن المصابين بأنهن يشعرن:

- بكونهن مرفوضات
- بالوحدة
- بالذنب لرغبتهم في الحصول على الجنس أو الحميمية
- بالغضب
- بالخوف من احتمال إيذاء من يعتنين به
- بعدم الانجذاب للشخص الذي يعتنين به.

هل تتجنبون الجنس/الحميمية لأنكما تخشان التحدث عنه؟

قد يسبب الحديث عن الحياة الجنسية والحميمية بصراحة الإحراج ويكون أمرًا صعبًا لأنهما قضيتان تتسمان بالحساسية، البعض لا يحب التحدث عما يحدث البتة أو "يتصورون" و "يتكهنون" عما تشعر بهم شريكاهم/ شركاؤهم،

إلا أن التواصل جزء أساسي من الحفاظ على الحميمية في العلاقة، ويمكن أن يساعد التحدث بصراحة مع شريكك/شريكك علاقاتكما وحياتكما الجنسية. قد لا يساوي حديث محرج واحد شيئًا مقارنة بالمكاسب الناجمة عن المخاطرة بفتح الحديث، بل أن التحدث عن الأمر بصراحة قد يقرب بينكما ويقيك الإحباط وسوء الفهم الذي من شأنه تعصيب التعامل مع التغييرات الطارئة.

يستمر العديد من العلاقات بعد سرطان البروستاتا، عندما يقول الأطراف:

- أنهم يشعرون بأنهم أقرب من محبيهم
- أنهم يشعرون بأن علاقاتهم تتسم الآن بصدق وعناية أكثر
- أنهم يشعرون بأنهم الآن يعرفون محبيهم ويفهمونه بجد.

نصائح

- ادعموه بالتحدث معه عن مشاعره أو شجعه على التحدث إلى شخص يثق به.
- تذكروا أن هذه التغييرات قد تكون ناجمة عن العلاجات.
- شجعه على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (مثل المشي والركض وصعود الدرج والأوزان والرقص والتنس).

مشكلات في التركيز والتذكر

من شأن التغييرات في مستوى هرمون التستوستيرون أثناء العلاج بالهرمونات التأثير على الذاكرة والتركيز.

نصائح

- ساعده في تعقب التواريخ المهمة معه أو بدلا عنه.
- شجعه على استعمال تقويم وتدوين الأمور.
- احرصوا على حصوله على قسط وافر من النوم.

5. مشارك

قد تشعرين بمشاعر مختلفة. ويصف شريكات المصاب وأفراد أسرته الإحساس بالسعادة والمحبة والغضب والتقدير لهم أو عدمه، والخوف، والإحباط والأمل، والوحدة والحزن والذنب. وكل هذه المشاعر طبيعية.

مهما كانت المشاعر التي تحس أو أحسست بها، فمن المحتمل أن يمر غيرك ممن هم في نفس الأوضاع بنفس المشاعر. وقد تنتاب الشخص المصاب بسرطان البروستاتا مشاعر مشابهة أيضا.

الغضب والإحباط والاستياء

من الشائع أن تشعر شريكات المصاب وأفراد أسرته بالغضب والإحباط والاستياء من:

- المسؤوليات الإضافية التي فرضت عليهم الآن
- أفراد الأسرة الذين لا يبذلون مجهودهم كما يجب
- الأصدقاء الذين توقفوا عن التواصل معهم
- شريك حياتهم أو الشخص الذي يعتنون به والوضع بشكل عام
- السرطان الذي تدخل في خططهم المستقبلية
- التغييرات التي طرأت على حياتهم اليومية
- عدم إصتات الأطباء لهم
- ضرورة صبروتهم مقدمي رعاية.

يرتبط الغضب في أحيان عديدة بمشاعر سلبية أخرى أو يكون بمثابة استجابة لها. وقد تشعرين أيضا بالحزن أو الأذى أو الخوف أو خيبة الأمل.

تبين الأبحاث أن للرجال والنساء طرق مختلفة للتعبير عن غضبهم، وأن الرجال على الأغلب يجدون من الأسهل التعبير عن الغضب بدلا من مشاعرهم الكامنة مثل الإحساس بالحزن أو الأذى، أو الضعف، أو الاستضعاف، في حين قد تدفن النساء الغضب تحت الإحباط أو الحزن.

لا يؤدي السماح لغضبكم بالانفجار سوى إلى ارتفاع مستوياته ومستويات العدوانية، ولكن كبته في داخلكم قد يكون مساويا في الضرر وأن يرتبط بالتوتر والاكتئاب النفسي.

يمكنكم البدء في التفكير في بعض من الأمور التي تغضبكم إذا قمت بالتعبير عن غضبكم بطرق متحكم فيها. قوموا بكتابة قائمة بتلك الأمور لأنكم إذا أدركتم ما الذي يغضبكم فقد تتمكنوا من تفادي بعض الأوضاع أو القيام بشيء مختلف عند حدوثها.

قد يفيدك أنت وشريكتك/شريكك التفكير في طرق تُبقي على الحميمة بينكما، ومنها:

- التخطيط لأمسيات تقضيانها معًا أو لأوقات أخرى يتاح لكما الاختلاء ببعضكما البعض
- التحدث عن طرق أخرى للتعامل بحميمية إذا كنتما متعبين - تعلمنا تدليك بعضكما البعض، أو الإمساك بيدي الآخر والعناق والتقبيل
- تصفح ألبومات الصور معًا والتحدث عن مقابلتكم الأولى وما تحبان القيام به
- الموافقة عندما يعرض الآخرين عليكما المساعدة في أداء المهام اليومية، لأن ذلك يمنحكما المزيد من الوقت الذي تقضونه معًا.

تذكرا أن الحميمة أكثر من مجرد ممارسة الجنس وتتجاوز غرفة النوم بمراحل. وقد تضطران إلى بذل بعض المجهود لاكتشاف ذاتكما الجنسية وارتباطكما ببعض، إلا أن الحميمة تشكل جزءًا حيويًا من رفاهية العديد من الأشخاص.

ستكون القضايا الرئيسية المتعلقة بالجنس والحميمة مهمة بنفس القدر سواء كنت مغاير جنسياً أو من مجتمع الميم.

فإذا كنت من مجتمع الميم، فمن المهم أن تشعر بأن ميولك الجنسية تولى الاحترام وتضمن في مناقشاتك مع العاملين في مجال الرعاية الصحية. يمكن العثور على مزيد من المعلومات في نشرة "فهم سرطان البروستاتا لدى أعضاء مجتمع الميم" التي يمكن تنزيلها من الموقع

pcfa.org.au

قد تبلغون حدودكم البدنية والعاطفية والمادية أثناء دعمكم لشخص مصاب بسرطان البروستاتا، وقد يحتاج المصاب في بعض الأحيان إلى البقاء لفترة في دار للرعاية. ومن المهم ألا تشعرُوا بالذنب عندما يحدث ذلك.

قد يفيدكم عن التعامل مع مشاعركم أن تدركوا حدودكم وتقرروا بعدم اليقين الذي تواجهونه وبالحمل الذي وضعته الرعاية بالمصاب على كاهلكم، وأن تسعوا للمساعدة متى احتجتم لها وتقبلوا بها متى قدمت لكم.

فهناك مهنيون وخدمات من أمثال الرعاية المنزلية والتمريض في المنزل و"المستشفى في المنزل" يمكنها جميعها أن تساعدكم. الرعاية المؤقتة، أو رعاية الإراحة، مهمة لأنها تمكن شريكات المصاب وأسرته من الحفاظ على صحتهم وقوتهم العاطفية والبدنية خلال تقديمهم للدعم والرعاية. تحدثوا مع طبيبيكم العام بشأن الخدمات التي قد تتاح لكم.

ولا تشعرُوا بالذنب إذا احتاج من تراعونه لدعم إضافي، فقد يتعلق الأمر بسرطانهِ أو احتياجه لعلاج إضافي وليس بقدرتكم على رعايته.

التعامل مع الإحساس بالذنب

قروا به وانطقوها جهراً "أشعر بالذنب تجاهه..."

ابحثوا عن مسببات الإحساس بالذنب.

اسعوا للحصول على المساعدة وتقبلوها - تحدثوا مع صديق تثقون به، أو مع أحد أعضاء مجموعة دعم المصابين بسرطان البروستاتا، أو مع عالم نفساني أو مرشد، أو طبيبيكم لمعرفة أنواع المساعدة المتاحة لكم.

لا تستخدموا كلمتي "يجب" و"يلزم" لأنها قد تشعركم بالمزيد من الذنب.

التحكم في الغضب

لاحظوا العلامات التي تنذركم بالغضب في جسمكم (مثلاً توتر الفك وازدياد سرعة ضربات القلب والإحساس بالحرارة والارتجاج والإحساس بالخروج عن السيطرة).

اقضوا بعض الوقت في استعادة هدوئكم. اخرج من الغرفة وأذهبوا في نزهة سيراً على الأقدام.

جربوا وسائل الاسترخاء مثل التحكم في التنفس.

تحدثوا مع طبيبيكم العام أو المرشد عن طرق للتحكم في مشاعركم.

الخوف

يمكن أن تكون الإصابة بالسرطان ورعاية شخص مصاب به أمراً مخيفاً. تقول شريكات وأفراد أسر المصاب بأنهم شعروا بالخوف من

- القيام بأمر ما خاطئ
- البقاء لوحدهم مع الشخص الذي يعتنون به
- المسؤولية عن إعطاء الأدوية
- التعامل مع ناس ومواقف جديدة عليهم
- عدم معرفة ما عليهم القيام به
- التعامل مع الصحة المتدنية لمن يراعونه
- مواجهة احتمال وفاة الشخص الذي يراعونه
- عدم اليقين مما سيحدث في المستقبل.

غالبًا ما يساعد تعلم المزيد عن سرطان البروستاتا العائلات على الشعور بمزيد من التحكم، إذ يمكنكم وقتها أيضا التركيز وإعطاء الأمور التي يمكنكم التحكم فيها الأولوية. اطلبوا النصيحة والمساعدة من فريق الرعاية الصحية.

الإحساس بالذنب

الشعور بالذنب هو أحد المشاعر الأكثر شيوعاً التي يبلغ عنها شريكات وأفراد أسر المصاب، وقد يشعرون بالذنب تجاه:

- عدم قيامهم بواجباتهم كمقدمي رعاية على خير وجه
- إحساسهم بالغضب أو الاستياء
- رغبتهم في الحصول على استراحة من تقديم الرعاية
- شعورهم بالصحة والعافية بينما الشخص الذي يراعونه مريض
- اكتشافهم لحدودهم المادية والبدنية والعاطفية
- إخراجهم بسبب الشخص الذي يراعونه.

سرطان البروستاتا للشريكات وأفراد الأسرة

09

الشعور بالوحدة

من المشاعر الشائعة التي يبلغ عنها أسر وشريكات المصابين بالإحساس بالعزلة والوحدة. وهي مشاعر قد تنشأ عن عدم تواصل العائلة والأصدقاء معهم بشكل كافٍ. هناك البعض الذي لا يعرف كيف يتحدث معك أو مع المصاب بسرطان البروستاتا عما يحدث لكم. وقد تكونون أنتم منشغلين لدرجة لا تستطيعون معها التواصل اجتماعياً أو قضاء بعض الوقت لأنفسكم. وحتى إذا توفر لكم الكثير من المساعدة، فقد تشعرون مع ذلك أن لا أحد يفهم بالضبط ما تمررون به.

التعامل مع الشعور بالوحدة

ابقوا على تواصل مع العائلة والأصدقاء بشكل أكثر انتظاماً، إن كان ذلك وجهاً لوجه أو عبر المكالمات الهاتفية أو الإيميل أو مواقع وسائط الإعلام الاجتماعي. تقبلوا المساعدة من غيركم. ادعوا الناس لزيارتكم.

انضموا إلى مجموعة دعم المصابين بسرطان البروستاتا التابعة لمؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA) حتى تتواجدوا في وسط أشخاص يعرفون بالضبط ما الذي تمررون به. اطلع على الموقع pcfa.org.au/support/find-a-support-group للعثور على مجموعة دعم تابعة لمؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA).

إدارة الإجهاد

مارسوا التمارين الرياضية بانتظام، حتى لو كانت مجرد تمشٍ حول المبنى. يمكنكم ممارسة الرياضة مع أصدقاء أو الانضمام إلى قاعة ألعاب.

تعلموا التأمل وغيره من وسائل الاسترخاء.

قوموا بأمور تساعدكم على الاسترخاء، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو قراءة كتاب.

تبادلوا الحديث مع أحدهم أو انضموا إلى مجموعة دعم المصابين بسرطان البروستاتا أو تحدثوا مع عالم نفساني أو اجتماعي.

استريحوا وحاولوا الحصول على قسط وافر من النوم.

تناولوا وجبات مناسبة مغذية وحدوا من تناول المشروبات الكحولية وغيرها من المخدرات.

اقضوا بعض الوقت في استعادة هدوؤكم.

ترفقوا بأنفسكم.

تحدثوا مع فريق الرعاية الصحية حول طرق التحكم في مستويات الإجهاد لديكم.

الإجهاد

قد تكون رعاية شخص مصاب بسرطان البروستاتا أمراً مجهداً في بعض الأحيان، وقد تتغير احتياجاتكم ومخاوفكم خلال رحلتكم مع السرطان، فتنشأ عنها مشاعر مختلفة كثيرة تسبب إجهاداً جديداً أو تزيد منه.

قد تضطرون إلى التكيف مع التغييرات الطارئة على نمط حياتكم أو تكتشفون أنكم تتحملون مسؤوليات إضافية. يجد بعض الأسر أن أداء هذا الدور أمر بالغ الصعوبة. ففي بعض الأيام قد تشعرون بأن الحاجة ماسة لدرجة لن تستطيعوا استيفاءها بالكامل أو أنكم لا تقوموا بما يكفي.

اكتشفت الأبحاث أن مقدمي الرعاية يتعرضون لمستويات ضيق أعلى من تلك التي يتعرض لها مرضى السرطان أنفسهم وقد يكون السبب في ذلك التوقعات الكبيرة التي تضعها الأسرة وشريكات المرضى نصب أعينهم.

يمكن أن تكون المتطلبات البدنية والعاطفية للرعاية عالية، لذلك يجب أن تعتنوا بأنفسكم وإلا ستقضي هذه المتطلبات على قوتكم. والرعاية التي تمنحونها لأنفسكم هي بذات أهمية الرعاية التي تقدمونها للشخص الذي تعتنون به وتساعدكم على تقديم الرعاية.

من أعراض الإجهاد صعوبة في الخلود للنوم وصداع ومشكلات في القلب وعلامات وأعراض نفسية مثل الشعور بالتعب أو التوسع أو الحساسية الزائدة. فإذا استمرت مستويات الإجهاد عالية لفترات طويلة يبدأ أفراد الأسرة بالشعور بالإرهاك وفقدان الفعالية.

التوتر

كل شخص يشعر بالتوتر من حين إلى آخر، إلا أن بعض الأشخاص يتعرضون لهذا الشعور أكثر من غيرهم، وقد يصعب في بعض الأحيان تحديد المقدار الذي يعتبر مفرطاً.

يجوز أن يكون تقديم الرعاية دوراً صعباً يصاحبه الكثير من الإجهاد والقلق الذي تضطرون لمواجهته. يشيع التوتر وسط مقدمي الرعاية فقد اكتشفت بعض الأبحاث أن نصف الأسر التي تمت دراستها تشعر بالتوتر.

يمكن معالجة اضطرابات التوتر بالتداوي أو بالحديث مع عالم نفساني أو مرشد، أو كلا الطريقتين معاً.

من ضمن علامات التوتر التالي:

- تجنب المواقف
- تسارع ضربات القلب
- التملل
- الارتجاج أو الاهتزاز
- صعوبات في التركيز أو النوم.

إذا شعرتم بالتوتر الشديد أو استمر التوتر لفترات مطولة، تحدثوا مع أحد أعضاء فريق رعايتكم الصحية (مثلاً الطبيب العام أو عالم نفساني، أو مرشد).

سرطان البروستاتا للشريكات وأفراد الأسرة

09

الاكتئاب

الحزن والكآبة مشاعر طبيعية لا تستمر عادة سوى لفترات قصيرة وقد لا يكون لها سوى أثر خفيف على حياتكم. الاكتئاب النفسي هو حالة عاطفية وجسمانية وذهنية حادة تستمر لفترات طويلة، وتتدخل إلى حد كبير في حياة الشخص.

الاكتئاب النفسي مرض خطير وهناك علاجات قد تفيد. تحدثوا مع طبيبيكم العام أو أحد أفراد فريق رعايتكم الصحية.

يشيع الاكتئاب النفسي وسط مقدمي الرعاية وقد بينت بعض الأبحاث أن ربع الأسر التي تمت دراستها تعاني منه.

ومن العلامات المحتملة المنذرة:

- الشعور بالحزن أو الفراغ الداخلي
- الشعور بالضيق أو الإحباط
- الشعور بالعجز و/أو اليأس
- مشاكل في التركيز
- فقدان الثقة بالنفس
- الشعور بالذنب و/أو انعدام القيمة
- القلق طوال الوقت أو معظمه
- مشاكل في النوم
- فقدان الاهتمام بالأمور التي كنت تجدها ممتعة
- ملاحظة تغير في شهيتك
- الشعور بمزيد من المشاكل الصحية البدنية، مثل الألام أو التعب
- تراودك أفكار حول الرغبة في الموت.

وجد بعض الأزواج والعائلات أنه من المفيد الاحتفاظ بيوميات عن رحلتهم مع السرطان. وتتضمن بعض فوائد الاحتفاظ باليوميات ما يلي:

- لديك سجل برحلتك بلحظاتها المفرحة والمحزنة
- قد تساعد في منحك منظوراً ما، فعلى سبيل المثال قد تساعدك قراءة ما كتبته بالأمس على النظر إلى اليوم على أنه أفضل من الأمس
- كتابة يومياتك تمنحك وقتاً لنفسك
- قد تساعدك على "التخلص" من بعض المخاوف أو الإحباطات التي قد تشعر بها. فكثيراً ما تساعد رؤية ما حدث مكتوباً الأشخاص على الابتعاد لحد ما عن مشاكلهم أو رؤيتها من منظور جديد
- قد تساعدك على إدراك بعض مشاعرك والإقرار بها.

التعامل مع الاكتئاب النفسي

- حاول أن تقوم بأمر تستمتع به واحدٍ على الأقل يومياً.
- حسن أنماط نومك.
- لا تبق مستلقياً في السرير - قم بمجرد استيقاظك.
- حاول التحكم في توترك قبل أن يتفاقم.
- تواصل مع الأصدقاء - سواء شخصياً أو عبر الهاتف.
- مارس بعض الاسترخاء.
- مارس بعض التمارين الرياضية.

6. الاعتناء بنفسك

قد يكون من المؤلم أن تشاهد شخصاً ما تقوم برعايته وهو يتعايش مع سرطان البروستاتا، لذلك من المهم أن تعتني أنت بنفسك أيضاً.

طلب المساعدة وقبولها

تقول بعض زوجات المصابين بالسرطان وأفراد أسرهم بإنهم يشعرون وكأنهم غير قادرين على طلب المساعدة لعدم رغبتهم في فرض أنفسهم على حياة الآخرين كثيرة المشاغل. وتشعر الأسر في بعض الأحيان وكأنها الوحيدة التي تعرف كيف تعتني على خير وجه بالشخص الذي يرعونه. ويقول غيرهم أنهم يشعرون وكأنهم فشلوا بطريقة أو بأخرى لو لم يستطيعوا تدبير كافة الأمور بأنفسهم.

إلا أن طلب المساعدة وتقبلها هو في واقع الأمر علامة على القوة، ويعني أنكم أشخاص واقعيون واستباقيون في تدبيركم للوضع. قد يساعدكم امتلاك فكرة واضحة عما تحتاجون للقيام به وكم من الوقت سيستغرق ذلك على تقبل عروض المساعدة من غيركم مرات أكثر.

تطوير مهارات التأقلم

فكروا في الأوقات التي واجهتم فيها صعوبات أو تحديات: كيف تصرفتم؟ ما هي الإستراتيجيات التي استخدمتموها لمساعدتكم في التأقلم؟ ما الذي جاء بفائدة؟ ما الذي لم ينعفع؟ ما الذي ساعدكم؟ ما الذي لم يساعد؟ من هم الأشخاص المتواجدون في شبكة الدعم الخاصة بكم - شريككم، وأسررتكم، والمهنيون؟ ما الذي قاموا به مما جاء بفائدة أو لم ينعفعكم؟

ومع أن هذه الصعوبات أو الأوقات العصيبة قد لا تمت بصلة للسرطان، إلا أن فهم الطرق التي تعاملتم بها معها بنجاح في الماضي قد يكون مفيداً.

استخلاص المعلومات

تحدثوا مع أشخاص تتقنون بهم من أفراد أسررتكم أو أصدقاء مقربين أو مقدمي الرعاية الآخرين. فالحديث عن ردود فعلكم تجاه موقف ما يمكن أن يكون تنفيساً حتى لا تضطروا إلى كبت مشاعرهم، والسماح لأنفسكم بالحديث عن المشاعر لا يشكل علامة على فشلكم في التأقلم مع الأمر، بل يساعدكم على التعامل معه بشكل أفضل.

توجد مجموعات دعم تابعة لمؤسسة PCFA مخصصة للمصابين بسرطان البروستاتا وترحب بحضور أفراد أسر المرضى. لتحديد موقع أقرب مجموعة دعم إليكم، يرجى الاطلاع على الموقع: pcfau.org.au/support/find-a-support-group. اتصلوا ببوابة مقدمي الرعاية على الرقم 1800 422 737 للحصول على دعم وإرشاد وخدمات ومعلومات مخصصة لمقدمي الرعاية.

استقطاع وقت للراحة

من الأجزاء الهامة لدوركم كمقدمي رعاية التعامل مع الإجهاد واستقطاع بعض الوقت من دوركم للقيام بأمر تستمتعون بها. ويسمح لكم بإعادة شحن طاقتكم، والحفاظ على الإحساس بكيونوتكم كأشخاص وامتلاك شعور جيد تجاه أنفسكم، وهي كلها أمور تفيد الشخص الذي ترعونه لأنها تجعلكم تشعرون بهدوء أكثر وبتحكم أكبر في الوضع وأقل إجهاداً.

كلها أمور تفيد الشخص الذي ترعونه لأنها تجعلكم تشعرون بهدوء أكثر وبتحكم أكبر في الوضع وأقل إجهاداً.

يجب أن يكون الاعتناء بأنفسكم شاملاً: اعتنوا بأنفسكم جسدياً وعقلياً وعاطفياً واجتماعياً، وعبروا عن احتياجاتكم ومخاوفكم.

لا يجب أن يكون قضاء بعض الوقت للاسترخاء أمراً معقداً أو مضيعة للوقت أو مكلفاً.

بل حاولوا أن تمنحوا بعض الوقت لأنفسكم يومياً. من ضمن الأمور التي قد تودون تجربتها:

- الإنصات إلى موسيقاكم المفضلة
- قراءة كتاب أو مجلة
- القيام ببعض أعمال البستنة أو المشي
- الجلوس في مكان مفضل مع فنجان شاي أو قهوة
- الطبخ أو ممارسة هواية.

قد تمر عليكم فترات تحتاجون فيها إلى دعم إضافي لفترة أطول. تحدثوا مع طبيبيكم العام بشأن الترتيب لخدمات الرعاية المؤقتة إذا استدعى الأمر.

الاعتناء بصحتكم البدنية:

غالباً ما تنسى شريكات المصابين وعائلاتهم أو يتجاهلون مراقبة صحتهم ورفاهيتهم، ويميلون إلى التقليل من أهمية احتياجاتهم الصحية عندما يلاحظون أنهم ليسوا على ما يرام. يمكنكم الإقرار بأنكم لستم على ما يرام دون الحاجة إلى مقارنة أعراضكم بما يشعر به شخص آخر. فهو مجرد تصريح عما تشعرون به ليس أفضل أو أسوأ من أي أمر آخر.

للاعتناء بصحتكم:

- احرصوا على حصولكم على قسط كافٍ من النوم
- مارسوا بعض التمارين البدنية يوميا
- اتبعوا حمية صحية متوازنة
- حدّوا من شرب الكحول
- قوموا بإجراء فحوصات طبية منتظمة.

7. أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات والدعم؟

مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA)
7000 9438 (02) أو 1800 22 00 99 (مكالمة مجانية)
البريد الإلكتروني: enquiries@pcfa.org.au
www.prostate.org.au

ما بعد الاكتئاب النفسي (Beyond Blue): المبادرة الوطنية للاكتئاب النفسي - تقدم المعلومات والدعم للمصابين بالقلق والاكتئاب.
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

مجلس مرضى السرطان في أستراليا: دعم مهني ومعلومات وخدمة إحالة تقدم هاتفياً وعبر الإنترنت.
13 11 20
www.cancer.org.au

بوابة مقدمي الرعاية: دعم الأشخاص الذين يعتنون بغيرهم.
1800 422 737
www.caregateway.gov.au

خبراء التغذية في أستراليا: إبحث عن أخصائي تغذية ممارس معتمد.
1200 6189 (02)
البريد الإلكتروني: info@dietitiansaustralia.org.au
www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd

لايف لاين أستراليا: دعم للأزمات الشخصية ومنع الانتحار.
13 11 14 (خدمة على مدار الساعة)
www.lifeline.org.au

8. مسرد المفردات

العلاج بالحرمان من الأندروجين (ADT) - العلاج بالأدوية التي تقلل من تأثير هرمون التستوستيرون في الجسم، ويعرف أيضا باسم العلاج بالهرمونات.

المعالجة الكثبية - نوع من العلاج الإشعاعي ينطوي على زرع مادة مشعة في إبر أو بذور محكمة الإغلاق داخل الورم أو بالقرب منه.

منسق تريض السرطان - ممرض (ة) متخصص (ة) ترشدك أنت وأسرتك خلال علاجات السرطان ويتواصل/تواصل مع مقدمي الرعاية الآخرين.

مقدم الرعاية - شخص يساعد شخصاً ما خلال مرض أو إعاقة كالسرطان مثلاً.

العلاج الكيميائي - استخدام الأدوية للقضاء على الخلايا السرطانية أو إبطاء نموها.

مرض سلس البول - ممرض تلقى تدريباً متخصصاً في إدارة المشكلات المتعلقة برعاية السلس (مشاكل المسالك البولية والأمعاء) بعد العلاج.

العلاج بالهرمونات - العلاج بالأدوية التي تقلل من تأثير هرمون التستوستيرون في الجسم، ويعرف أيضا باسم العلاج بالحرمان من الأندروجين (ADT).

أخصائي العلاج الطبيعي - مهني صحي مساعد متخصص في حركة ووظيفة الجسم، يقدم المشورة بشأن استئناف الأنشطة البدنية الطبيعية.

عالم نفس - أخصائي صحة يقدم الدعم العاطفي والروحي والاجتماعي.

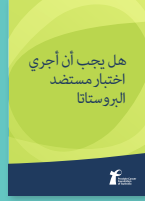
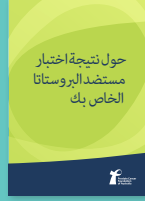
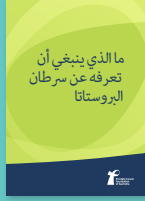
الاستشعاع أو العلاج الإشعاعي - استخدام الإشعاع، عادة على هيئة الأشعة السينية أو أشعة جاما، لقتل الخلايا السرطانية أو إضرارها حتى لا تنمو أو تتكاثر.

مجموعة دعم - مجموعة أشخاص يقدمون الدعم العاطفي والاهتمام والمساعدة العملية والمعلومات والتوجيه والتعليقات وتثبيت تجارب الفرد المجهدة وخيارات التأقلم.

الرعاية الداعمة - تحسين الأوجه المختلفة لجودة حياة المصابين بالسرطان، بما في ذلك الجوانب الجسدية، والاجتماعية، والعاطفية، والمالية، والروحية.

النجاة - صحة الشخص وحياته ما بعد تشخيص السرطان وعلاجه، ومن النواحي التي يشملها مصطلح النجاة: رعاية المتابعة والتأثيرات المتأخرة للعلاج والسرطانات الثانوية وعوامل جودة الحياة.

يمكنك أيضاً تنزيل نسخ قابلة للطباعة من هذه الموارد على الإنترنت pcfa.org.au



إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات، فيرجى الاتصال بمؤسسة سرطان البروستاتا في أستراليا (PCFA) على الرقم 1800 22 00 99 أو المراسلة على البريد الإلكتروني enquiry@pcfa.org.au



Prostate Cancer
Foundation
of Australia