مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
Gen. Org. مؤسسة عامة

دليل إرشادي حول الرعاية التلطيفية في العيادات الخارجية

Palliative Care Guide in the Outpatient Clinics

1443 هـ - 2021 م

الفريق الطبي القائم على رعايتك	
الاسم: هاتف المستشفى العام: 199019	الطبيب المعالِج: مُختص في علاج المرض الرئيسي لديك.
طبيب الرعاية التلطيفية الاسم:	فريق الرعاية التلطيفية: والذي يعمل بالتعاون مع الطاقم الطبي المُشرف على حالتك الصحية، بهدف تحسين صحتك أثناء مرحلة العلاج، وذلك من خلال المساعدة على تخفيف الأعراض المزعجة لديك مثل: الألم أو الغثيان أو اضطرابات النوم أو القلق. كما يعمل هذا الفريق أيضاً على توفير الدعم النفسي لك ولأحبائك.
أخصائي تمريض الرعاية التلطيفية الاسم: رقم الهاتف: 0112162919 رقم التحويلة/البيجر :	

هل تعاني من ...؟

- أعراض مزعجة ويصعب التعامل معها بسبب المرض أو العلاجات المُستخدمة مثل: الألم، ضيق التنفس، الإرهاق، الغثيان .. إلخ.
- أعراض تؤثر بشكل كبير على جودة حياتك ومستوى نشاطك اليومي.
- مشاكل في التغذية بسبب المرض أو العلاج أياً كانت طبيعته.
- حاجة متكررة لزيارة قسم الطوارىء للأعراض المتفاوتة مثل: الألم.
- صعوبة التكيُّف مع ضغوط التعايش مع مرض مزمن وعُضال.

هل تحتاج إلى مساعدة بخصوص؟

- معرفة ما يُمكن توقعه فيما يتعلق بمرضك وخطة علاجك ومستقبلك.
- فهم فوائد وعبء خيارات العلاج، على سبيل المثال: الغسيل الكلوي للمصابين بالفشل الكلوي، الأدوية الداعمة في علاج الأورام، التدخل الجراحي، العلاج الإشعاعي وغير ذلك.
- اتخاذ قرارات بشأن خيارات العلاج الخاصة بك.

- مطابقة أهدافك وقيمك الشخصية مع الرعاية الطبية التي تتلقاها.
- تلقي إرشادات حول كيفية التحدث مع عائلتك حول مرضك وما هو مهم بالنسبة إليك.
- معرفة البرامج والموارد المتوفرة لدعمك أنت وعائلتك.

سيكون من المفيد متابعة فريق الرعاية التلطيفية لك للحصول على الأجوبة الشافية والمعلومات الكافية للجوانب السابق ذكرها.

ما هي الرعاية التلطيفية؟

هي الرعاية الطبية الشمولية والتي تهدف لتحسين جودة الحياة للأشخاص المصابين بأمراض مزمنة والتي تزداد حدتها مع مرور الأيام وتكون مهددة للحياة، مثل: الأورام، حالات القصور «الفشل» المتقدم في وظائف القلب/الرئة/الكلى/الكبد، ألزهايمر، التصلب الجانبي الضموري «وهو ضمور عصبي متطور يصيب الخلايا العصبية في الدماغ والحبل الشوكي»، التصلب اللويحي «مرض مزمن يصيب الجهاز العصبي المركزي»، مرض باركنسون «الرعاش» وغيرها من الأمراض.

أعضاء فريق الرعاية التلطيفية:

- طاقم التمريض.
- أطباء متخصصين في الرعاية التلطيفية.
- أطباء وأخصائيي الصحة النفسية.
- أخصائيي العلاج الطبيعي والوظيفي.
- أخصائيي التغذية العلاجية.
- أخصائيي علاقات المرضى والخدمة الاجتماعية.

يعملون جميعاً بتكامُل لرسم الخطة العلاجية الشمولية لتخفيف الأعراض الجسدية غير المريحة مثل:

- الألم.
- ضيق التنفس.

- الغثيان.
- صعوبة في النوم.
- القلق.

ويُمكن لفريق الرعاية التلطيفية أيضاً أن يزودك أنت وعائلتك بالدعم النفسي والاجتماعي.

قد تُقابل أحد أعضاء فريق الرعاية التلطيفية في منطقة العلاج أو في العيادات الخارجية.

الرعاية التلطيفية هي طبقة إضافية من الخبرة الطبية الشمولية والدعم المُقدم لرعايتك.

جوهر الرعاية التلطيفية ومفهومها هو الحفاظ على جودة حياتك والعمل على تحسينها.

إذا كنت تريد معرفة المزيد من المعلومات حول الرعاية التلطيفية، نرجو منك التكرم بالاتصال بأخصائي تمريض الرعاية التلطيفية.

كيف يُمكن للرعاية التلطيفية أن تُحسن من جودة حياتك؟

من خلال ما يلي:

- معالجة الأعراض التي تعاني منها مثل: الألم وضيق التنفس والإرهاق والإمساك والغثيان وفقدان الشهية واضطرابات النوم.
- التحكم في تسكين الألم من جميع جوانبه. غالباً ما يكون الألم أكثر من مجرد ألم جسدي. فيُمكن أن يكون الألم على أنماط مختلفة كالألم الجسدي والعاطفي والاجتماعي، وهذا النمط يُسمى بـ «الألم الكلِّي أو المعاناة الكلية». يجب معالجة كل مصادر الألم حتى تشعر بالاستقرار النسبي وبالتالي تتحسن جودة حياتك.
- تقديم الدعم لك فيما يتعلق بطبيعة المرض العُضال وبغض النظر عن الخيارات العلاجية التي تقوم باتخاذها.
- التأكد من أنك تستفيد من جميع الموارد المتاحة لك ولعائلتك أثناء المرحلة العلاجية وبعد ذلك.
- مساعدتك على فهم حالتك بشكل أفضل وخياراتك من حيث الرعاية الطبية

المقدمة وبشكل شمولي.

- احترام اختياراتك وقناعاتك فيما يتعلق بالمرض وطرق علاجه.
- مساعدتك على الاستمرار في ممارسة أنشطة حياتك اليومية وبجودة عالية قدر الإمكان.

كيفية التعامل مع الأعراض الجسدية أثناء التواجد في المنزل:

إذا كنت تعاني من أعراض حادة وشديدة، قُم بطلب الرعاية الطبية على الفور.

١. الألم:

- يعاني بعض المرضى من ألم جسدي نتيجة للمرض الرئيسي أو الآثار الجانبية للعلاج الدوائي أو بسبب حالات طبية أخرى. لن يعاني الجميع من الألم. إذا كان الألم موجوداً، فيُمكن غالباً إدارته بشكل جيد من خلال مجموعة من التدخلات العلاجية، بما في ذلك نظام مناسب من مسكنات الألم على اختلاف طبيعتها وآلية عملها.
- اعتماداً على شدة الألم ونوعه، سيصف لك طبيبك الدواء المناسب. كل شخص لديه قدرة تحمُّل مختلفة ويتفاعل بشكل مختلف مع كل دواء. لذا يجب أن تكون خطة علاج الألم خاصة بك.
- من المهم أن تتحدث مع الفريق الطبي المُعالِج حول مستوى الألم وطبيعته ومستوى الاستجابة لمسكنات الألم.
- إذا كان الألم مستمراً، قد يكون له تأثير سلبي على نوعية حياتك وجودتها وقدرتك على متابعة خطة العلاج.

نُبذة حول مسكنات الألم «العقاقير الأفيونية»:

إذا كنت تعاني من ألم جسدي، قد يصف لك طبيبك العقاقير الأفيونية، مثل: المورفين، الفنتانيل، والكوداين .. . إلخ.

تُستخدم هذه العقاقير لتسكين الآلام المتوسطة إلى الشديدة. ويمكن أن تكون جزءاً مهماً من خطة إدارة الألم لديك، ولكنها تحمل أيضاً مخاطر وأعراض جانبية إذا لم

يتم استخدامها بشكل صحيح وحسب التوصيات الطبية. **تكون هذه المخاطر أكبر عند وجود:**

- تاريخ مُسبق أو حالي لتعاطي المخدرات أو المواد الممنوعة.
- حالات اعتلال الصحة العقلية مثل: الاكتئاب أو القلق المتقدم.
- توقف التنفس أثناء النوم.
- تقدم السن «٥٦ عاماً فأكثر».
- وجود حَمل.

تُستخدم العقاقير الأفيونية لتحسين وتسكين مستوى الألم الجسدي، مما يُمكِّنك من العمل والاستمرار في ممارسة الأنشطة اليومية وغيرها بجودة أفضل.

عادة ما يتم رسم الخطة العلاجية الدوائية من خلال إشراكك مع الفريق الطبي المُختص ووضع الأهداف المرجوة من هذه الخطة، والعمل على متابعة فعالية الدواء سعياً في تحقيق الهدف، ألا وهو تسكين الألم لديك والتحكم به، فعلى سبيل المثال تحسين قدرتك على فعل الأشياء التي كنت تفعلها قبل أن يمنعك الألم الجسدي.

العقاقير الأفيونية تتطلب مُعايرة ومتابعة بشكل منتظم وبالتالي سيوفر لك فريق الرعاية التلطيفية متابعات مُجدوَلة، ومن خلالها تتم متابعة مستوى الألم الجسدي وأي أعراض جانبية قد تطرأ في هذا الجانب، وكذلك مقدرتك للوصول إلى أهدافك المتعلقة بالنشاط البدني.

هناك آثار جانبية للعقاقير الأفيونية، ولكن يُمكن السيطرة عليها في الغالب من خلال المتابَعة الطبية المناسبة.

أنواع مسكنات الألم:

إذا كنت تعاني من ألم جسدي مزمن، فمن المرجح أن يتم وصف مسكن للألم بشكل منتظم وآخر حسب الحاجة (عند الضرورة)، حيث تعمل هذه الاستراتيجية على تحسين الألم بشكل أكبر وأكثر كفاءة.

- **مسكن الألم المنتظم:** من المهم تناوُل مسكن الألم في الوقت المحدد وبناءً على الإرشادات الطبية من أجل إدارة الألم بشكلٍ مثالي. ويجب تناوُل الدواء بشكل منتظم حتى عند عدم وجود ألم.

- **مسكن الألم حسب الحاجة (عند الضرورة):** سيتم وصف دواء للألم الجسدي فقط إذا كنت تعاني من نوبة ألم حاد. سيعمل هذا الدواء بسرعة وعادة ما يكون فعالاً لمدة ٤ ساعات. وعند الحاجة لتناوُل أكثر من ثلاث جرعات من مسكن الألم الموصوف لك عند الضرورة، فيجب عليك مقابلة طبيبك بشكل دوري لمعرفة ما إذا كانت هناك حاجة لعمل أي تغيير في الخطة العلاجية.

الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للعقاقير الأفيونية:

- **الشعور بالنعاس:** عادة ما يتلاشى ذلك بعد بضعة أيام.
- **الغثيان:** عادة ما يتلاشى الغثيان بعد بضعة أيام. ويمكنك أن تطلب من طبيبك أدوية مضادة للغثيان والقيء إن لزم الأمر.
- **الإمساك:** يكون الإمساك من الآثار الجانبية المستمرة خلال الوقت الذي تستخدم فيه العقاقير الأفيونية وذلك لتركيبتها وطبيعتها الكيميائية، ولكن يمكن الحد والتقليل من هذه الاحتمالية باستخدام نظام مناسب من المُسهلات (المُلينات). يجب ألا يمنعك الإمساك من تناول مسكنات الألم عند الحاجة.
- **جفاف في الفم:** يميل جفاف الفم إلى الاستمرار، ويمكنك أن تستخدم رقائق الثلج الصغيرة، وتناوُل رشفات من الماء والحلوى بهدف التقليل من حدته.

وعند استمرار هذه الآثار الجانبية أو كانت مصدر إزعاج لديك، فتحدث مع طبيبك عندما تحضر إلى موعد المتابعة في العيادات الخارجية.

أما في حال كانت الآثار الجانبية شديدة ولم تستطع الإنتظار للموعد القادم، فيمكنك الاتصال بأخصائي تمريض الرعاية التلطيفية.

كُن حذراً:

- لا تتناول أبداً العقاقير الأفيونية بأي كمية وشكل مُخالف للإرشادات الطبية والمُتفق عليها مع طبيبك.
- لا تتوقف أبداً عن تناول العقاقير الأفيونية المعتادة بشكل مفاجئ، فقد تشعر بأعراض انسحاب غير مريحة مثل: الغثيان والإسهال والقشعريرة. يجب تقليل العقاقير الأفيونية التي يتم تناولها بانتظام بشكل تدريجي وذلك بالاتفاق مع

طبيبك.

- إذا لم تتناول العقاقير الأفيونية المعتادة الخاصة بك لمدة ٣ أيام أو أكثر (لأي سببٍ كان)، فلا تقم بإعادة تناولها دون التحدث مع طبيبك، فقد تحتاج إلى تعديل الجرعة الدوائية من أجل سلامتك.
- تأكد من توفر كمية مناسبة وكافية من العقاقير الأفيونية حتى موعدك الطبي القادم.
- يجب المتابعة مع طبيبك المختص بانتظام وفي حال لم تتمكن من الحضور، نرجو منك إبلاغ أخصائي تمريض الرعاية التلطيفية.
- ناقش الفريق الطبي المُشرف على حالتك حول إذا ما كانت هناك مخاوف مُحتملة بشأن الآثار الجانبية للعقاقير الأفيونية.
- ساهم في منع إساءة استخدام العقاقير الأفيونية من خلال عدم مشاركتها أو استخدامها لأي مريض آخر.
- حافظ على العقاقير الأفيونية وجميع الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال والأشخاص الذين يعانون من قصور في الإدراك حفاظاً على سلامة الجميع.

التدخلات العلاجية الأخرى لتسكين الآلام الجسدية:

ناقش الفريق الطبي المُشرف على حالتك حول إمكانية استخدام وسائل أخرى لتخفيف الألم لديك. قد تعمل بعض هذه الخيارات بشكل أفضل وقد يكون لها مخاطر وآثار جانبية أقل.

غالباً ما يكون الجمع بين العقاقير الأفيونية وغيرها من الوسائل أكثر كفاءة من استخدام العقاقير الأفيونية لوحدها، وتشمل هذه الوسائل ما يلي:

- يُمكن استخدام أنواع أخرى من مسكنات الألم مثل: الأسيتامينوفين أو مضادات الالتهاب غير الإستيرويدية، أو حتى الأدوية التي تُستخدم لأهداف أخرى «كأدوية الصرع والاكتئاب» والتي وُجد أنها تساعد على تخفيف الألم وتحديداً الآلام العصبية.
- العلاج الطبيعي والتمارين الخفيفة مثل: المشي لمسافة قصيرة دون بذل مجهود.

- العلاج المعرفي السلوكي وهو نهج نفسي وسلوكي يهدف لتخفيف الألم، حيث يتعلم الأشخاص كيفية تعديل مسببات الألم والتوتر، وقد تكون هذه المسببات جسدية أو سلوكية أو نفسية.
- الاسترخاء وحضور جلسات التأمل وتمارين اليوغا إن أمكن.
- وضع كمادات دافئة أو باردة على موضع الألم وذلك حسب توصيات الطبيب.
- تدليك موضع الألم إن لزم الأمر وحسب التوصيات الطبية.

٢. الغثيان والقيء:

يُنصح بالتالي:

- تناوَل ٥-٦ وجبات خفيفة في اليوم بدلاً من ٣ وجبات رئيسية.
- اختر الطعام الذي قد لا يُثير لديك الشعور بالغثيان والقيء مثل: البسكويت العادي والأرز والحبوب والخبز المحمص.
- تناوَل الأطعمة والمشروبات في درجة حرارة الغرفة أو في درجة حرارة معتدلة، حيث تكون القدرة على تناوُل الطعام أفضل من تناوله ساخناً.
- قُم بشرب الكثير من السوائل حتى لو لم تشعر بالرغبة في ذلك للوقاية من الجفاف.
- يُعتبر مص مكعبات الثلج أحد أهم النصائح لزيادة تناول السوائل عند الشعور بالغثيان.
- عند الشعور بالرغبة في التقيؤ، حاول التنفس ببطء وبعمق مع إغلاق عينيك.
- تأكد من أنك لا تعاني من الإمساك، فقد يسبب الغثيان. تناوَل أدوية مُلينة للبراز إذا كان الأمر كذلك.
- انتظر ساعة واحدة على الأقل قبل تناول أو شرب أي شيء بعد تلقي العلاج الكيميائي في حال كنت تخضع للمعالجة الكيميائية.
- تناول الأدوية المضادة للغثيان قبل الأكل في حال وصفها لك طبيبك، وانتظر ساعة واحدة قبل تناولك للطعام.
- إذا شعرت بالغثيان، قُم بتناول أقراص مضادة للغثيان فوراً، ولا تدع الشعور بالغثيان يزداد حدة.

عليك باجتناب ما يلي:

- الأطعمة الدسمة والغنية بالتوابل الحارة وتلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات والمشروبات الغازية والأطعمة المقلية.
- البصل، الثوم، القهوة وأي أطعمة أو مشروبات ذات رائحة قوية.
- التواجد حول الطعام أثناء طهيه، فيُمكن أن تجعلك الرائحة تشعر بالغثيان.
- الاستلقاء قبل مرور نصف ساعة على تناول الطعام.

٣. الإمساك:

- عليك بشرب الكثير من السوائل بانتظام حوالي لترين اثنين خلال اليوم.
- إذا كنت تعاني من أمراض في القلب أو الكلى، فاسأل طبيبك المُختص حول كمية السوائل المسموح بتناولها، فغالباً ما تكون أقل من ذلك.
- إذا كنت قادراً على شرب كمية جيدة من السوائل يومياً، فعليك أيضاً بزيادة تناول الألياف الطبيعية.
- إذا كان لديك تضيق أو انسداد في أمعائك، فاسأل طبيبك عن النظام الغذائي الموصى به، فقد تزيد الألياف من حجم المشكلة. مثال على الأطعمة الغنية بالألياف: الحبوب الكاملة، حبوب النخالة، الأرز البني، العدس، الفاصوليا السوداء، الحمص، الفستق، البرقوق «الفواكه المجففة/العصير»، الفواكه الطازجة، العصائر «تُعرف بالسموذي»، الزبادي اليوناني.
- كن نشطاً.
- قُم بتناول مُلينات البراز في حال وصفها لك طبيبك.
- في حال كنت تتناول أحد العلاجات القوية لتسكين الألم مثل: الكوداين أو المورفين، فعادةً ما يقوم الطبيب بوصف مُلينات للبراز لتتناولها بشكل يومي.

٤. اضطرابات النوم:

- تجنَّب تناول الكافيين وعوامل التحفيز قبل النوم مثل: مشاهدة التلفاز واستخدام الهاتف المحمول.
- استرخِ قبل الخلود للنوم من خلال الاستحمام بماء دافئ أو التأمل أو الاستماع إلى القرآن الكريم.

- اذهب للنوم في نفس الوقت كل ليلة.
- حافظ على غرفتك باردة وهادئة ومظلمة.
- تجنب قيلولة النهار الطويلة التي يمكن أن تتداخل مع النوم ليلاً.
- إذا استمرت اضطرابات النوم، تحدث مع طبيبك ففي بعض الأحيان تساعد الأدوية المنومة على حلِّ ذلك.

٥. الشعور بالإرهاق:

الشعور بالإرهاق هو مظهر شائع لأي مرض عُضال، وأثرٌ جانبي للعديد من وسائل العلاج أيضاً.

يصف البعض الإرهاق بأنه شعور مزمن بالتعب. وفي بعض الأحيان، لا تتم استعادة الطاقة الموجودة قبل الإصابة بالمرض بمجرد الخلود للنوم والراحة. كما يمكن أن يؤثر الإرهاق على مستوى نشاطك اليومي.

هذه بعض الاقتراحات التي يمكن أن تساعد للحد والتقليل من حدة التعب والإرهاق:

- قُم بتوزيع أنشطتك على مدار اليوم.
- ضع لنفسك أهدافاً واقعية. لا بأس إذا لم تكن فعالاً في جميع مهامك الآن.
- قُم بطلب المساعدة، فعلى سبيل المثال: لإعداد وجبات الطعام، اصطحاب الأطفال من المدرسة، القيام بالمهام، إنجاز الأعمال المنزلية.
- اسمح لنفسك ببعض فترات الراحة خلال اليوم. وازِن بين النشاط والراحة بناءً على احتياجاتك وقدرتك الجسدية والعامة أيضاً.
- مارس التمارين الرياضية الخفيفة يومياً كالمشي، فقد يساعد ذلك على تزويدك ببعض الطاقة.
- تأكد من تناولك للطعام والشراب بشكل جيد. فيمكن أن يؤدي الجفاف للشعور بالتعب، إذا كان ذلك صعباً، فقُم بطلب رؤية اختصاصي التغذية العلاجية.
- احرص على أخذ قسط من الراحة أثناء تلقيك لجرعات العلاج.
- تجنب تناول الخلطات الشعبية أو الأعشاب أو الفيتامينات بهدف زيادة طاقتك قبل التحدث إلى طبيبك. حيث يمكن أن تقلل هذه المواد من فعالية العلاجات المُستخدمة وقد تضر بالأعضاء الحيوية لديك مثل الكبد والكلى.

٦. فقدان الشهية:

يمكن أن تساعدك العادات الغذائية الجيدة على الشعور بالقوة والتحسن إذا كنت تخضع للعلاج، وذلك من خلال:

- زيادة مستوى الطاقة لديك.
- المحافظة على وزنك وقوة العضلات لديك.
- تعزيز الشفاء مثل التئام الجروح وتقوية جهازك المناعي.

قد تجد صعوبة في الالتزام بالتوصيات المعتادة لنظام غذائي صحي. في بعض الأحيان، ينتج عن المرض العُضال أو العلاجات المُستخدمة أعراض غير مريحة تتداخل مع قدرتك على تناول الطعام مثل: الغثيان وتغيرات في حاستي التذوق أو الشم. يمكنك أن تطلب من طبيبك إحالتك إلى أخصائي التغذية العلاجية.

نصائح عامة:

- تناول كميات صغيرة من الطعام وبشكل متكرر، فقد يساعدك ذلك على التكيُّف بشكل أفضل من تناولك لوجبات كبيرة.
- احتفظ ببعض الوجبات الخفيفة معك مثل: المكسرات والزبادي والفواكه، وعندما تخرج من المنزل كذهابك للمستشفى أحضرها معك.
- تناول وجبات خفيفة غنية بالسعرات الحرارية والبروتين مثل: الزبادي والجبن والبيض والآيس كريم والحبوب والعصائر.
- لا تُكثر من شرب السوائل أثناء تناولك للطعام، تجنباً للشعور بالشبع، مما يُؤثر على كمية تناولك للطعام.
- إذا كنت تواجه مشكلة في تذوق الطعام، فحاول إضافة البهارات والتوابل لجعل الطعام ذو نكهة أفضل.
- إذا حدثت تغيرات في حاسة التذوق لديك كالإحساس بطعم مَعدني داخل الفم، فحاول مص الحلوى الصلبة مثل: النعناع أو قطرات الليمون قبل الأكل، وقم باستخدام الأدوات البلاستيكية لتناول الطعام، وقد يكون شاي عرق السوس مفيداً أيضاً لدى البعض.
- إذا كانت رائحة الطعام أو مذاقه تجعلك تشعر بالغثيان، فتناول الطعام بارداً أو

في درجة حرارة الغرفة.

- قُم بأداء تمارين خفيفة مثل المشي لمدة ٢٠ دقيقة، وذلك قبل تناول الوجبات بحوالي ساعة واحدة لتحفيز الشهية لديك.
- إذا كنت تعاني من فقدان في الوزن، فاطلب تحويلك إلى أخصائي التغذية العلاجية.

٧. التكيُّف مع المرض:

عند ظهور الأخبار المبدئية للإصابة بأي مرض عُضال، قد تمر بالكثير من المشاعر والتحديات بالإضافة إلى تذبذبٍ في حالتك النفسية «صعوداً وهبوطاً». وقد تشعر ببعض الخوف أو القلق أو الاكتئاب أو الإحباط. هذا أمر متوقع. لا أحد مستعد تماماً لهذا النوع من الأحداث. ستكون بعض الأيام أكثر صعوبة من غيرها، تحدث وناقش ذلك مع فريق الرعاية التلطيفية، إنه أمر مهم للغاية.

إليك بعض النصائح من أشخاص مروا بتجربة مماثلة:

- لا تحكم على نفسك بشأن ما تشعر به.
- شارك مشاعرك مع شخص تثق به. لا تحتفظ بكل شيء بداخلك.
- حافظ على أداء الصلوات.
- قُم بتدوين يومياتك.
- ضع لنفسك أهدافاً واقعية. خلال فترة العلاج، قد تشعر بالتعب أكثر في بعض الأيام. لا يلزمك القيام بكل ما كنت تفعله سابقاً.
- قسِّم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر.
- قُم بطلب المساعدة، فغالباً ما يكون الأشخاص من حولك حريصين على إيجاد طريقة لمساعدتك، امنحهم هذه الفرصة.
- لا تعزل نفسك.
- حاول أن تكون نشطاً مثل المشي لمسافة قصيرة.
- حافظ على روتين معين بشكل يومي مثل: النهوض من السرير، الاستحمام، تناول الطعام قدر المستطاع.
- إندمج في الأنشطة التي تستمتع بها عادة مثل: القراءة، الطهي، الرسم.

- عش حياتك يوماً بيوم.
- إذا كنت تمر بيوم صعب، ذكر نفسك بأن يوم غدٍ سيكون أفضل.

مواعيد المتابعة مع فريق الرعاية التلطيفية في العيادات الخارجية:

- توجد عيادتنا في الدور السابع في مبنى مركز الملك عبد الله للأورام وأمراض الكبد.
- نرجو منك الحرص على حضور كافة المواعيد المُجدولة لتتحقق الفائدة المُقدمة من الفريق الطبي متعدد التخصصات.

مالذي يجب عليك إحضاره أو تجهيزه ليوم الموعد؟

- نرجو منك إعداد قائمة بكافة الأدوية الخاصة بك، بما في ذلك الأدوية التي لا تستدعي وصفة طبية، والعلاجات العشبية في حال كنت تتناولها.
- الأدوية التي قد تحتاجها أثناء حضورك للموعد لضمان راحتك كالمسكنات.
- أسماء ومعلومات الاتصال الخاصة بمقدمي الرعاية الصحية والمشاركين في رعايتك الطبية.
- غالباً ما يكون من المفيد قدوم شخص آخر معك، فقد يساعدك ذلك على تذكُّر التوصيات التي تمت مناقشتها خلال الموعد.
- تذكر بأنه يمكنك أيضاً تدوين المعلومات المذكورة من قبل فريق الرعاية التلطيفية.

من ستقابل أثناء قدومك للعيادة؟

ستلتقي بالطبيب وطاقم التمريض المتخصصين في الرعاية التلطيفية. ويُمكن كذلك استشارة مقدمي الرعاية الصحية حسب احتياجاتك مثل: أخصائي التغذية العلاجية، الأخصائي الاجتماعي، أخصائي العلاج الطبيعي .. إلخ.

ماذا سيحصل عند قدومك للعيادة؟

- سيتم تقييم وضعك الصحي بشكل عام، وأيضاً الأعراض الجسدية والحالة النفسية/العاطفية لديك كالشعور بالقلق أو الحزن وكذلك مستوى نشاطك

البدني.

- كما سيتم سؤالك حول الضغوطات الأخرى في حياتك وكيفية تعامل عائلتك مع مرضك، وقد يتم في بعض الحالات اقتراح التدخل الدوائي.
- هذه الزيارة مُخصصة لك وحدك، استثمرها لمعرفة ما تريده من خلال التحدث لمقدمي الرعاية التلطيفية.

ماذا لو لم تستطع الحضور لموعدك في العيادة؟

يمكنك أن تطلب من أحد أقربائك من الدرجة الأولى الحضور نيابةً عنك، أو يمكنك إعادة جدولة الموعد من خلال التواصل مع أخصائي تمريض الرعاية التلطيفية.

سيُطلب منك أثناء حضورك لكافة المواعيد مع فريق الرعاية التلطيفية إكمال استبيان يهدف لمعرفة مدى شدة الأعراض التي تعاني منها إن وُجدت، حيث سيُمكن ذلك فريق الرعاية التلطيفية المتابِع لك من معالجة أعراضك وتلبية احتياجاتك بشكلٍ أفضل.

الملاحظات

الملاحظات

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
ص.ب ٣٣٥٤ الرياض ١١٢١١
المملكة العربية السعودية
هاتف: ٢٧٢٤٦٤٦١١ ٩٦٦+
www.kfshrc.edu.sa

١٤٤٣ هـ – ٢٠٢١ م

NP&T-NA 21-001

Designed by Photo Graphics Department_ Job:21-534