

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

بهبودی از سرطان





فردی که تشخیص سرطان داشته است، اغلب، «بهبودیافته از سرطان» نامیده می‌شود. هنگامی که مردم در مورد «بهبودیافتن» صحبت می‌کنند، معمولاً به دنبال تجربه زندگی و چالش‌های ناشی از تشخیص سرطان هستند.

بهبودیافته از سرطان کیست؟

عبارت «بهبودیافته از سرطان» برای افراد مختلف می‌تواند معانی مختلفی داشته باشد. اغلب به عنوان اصطلاحی کلی برای توصیف فردی که تشخیص سرطان داشته، استفاده می‌شود. این بدان معنی است که بقای سرطان، در زمان تشخیص شروع می‌شود. این تعریف شامل افرادی که پس از پایان درمان هیچ نشانه‌ای از سرطان ندارند، افرادی که درمانی طولانی مدت را در مدت زمان طولانی تری برای کنترل سرطان یا کاهش خطر بازگشت آن دریافت می‌کنند و افراد مبتلا به سرطان پیشرفته می‌شود.

تمام افرادی که سرطان دارند یا داشته‌اند، شامل عبارت «بهبودیافته» نمی‌شوند. برای برخی افراد، این اصطلاح، صحیح نیست. آنها ممکن است ترجیح دهند خود را به عنوان «فردی که سرطان داشته است»، «فردی که مبتلا به سرطان است» یا تحت عبارات دیگری، تعریف کنند.

مهم‌ترین نکته آن است که بتوانید نیازهای پزشکی و عاطفی خود را با تیم درمان و عزیزان خود در میان بگذارید و در مورد آنها صحبت کنید. به همین دلیل است که افراد باید عبارتی را بیابند که با آن احساس راحتی باشند و تغییرات شخصی و چالش‌هایی را که از تشخیص و درمان سرطان ناشی می‌شود، بررسی کنند.

چرا تعداد بهبودیافتگان سرطان در حال افزایش است؟

قبل از وجود هر گونه علائم یا نشانه، غربالگری، برای یافتن سرطان در مراحل اولیه و با امکان درمان بیشتر، استفاده می‌شود. به عنوان مثال، ماموگرافی برای سرطان سینه، کولونوسکوپی برای سرطان کولورکتال، و تست پاپ برای سرطان دهانه رحم، تشخیص زودهنگام سرطان را بهبود بخشیده‌اند، که اغلب منجر به نتایج بهتر برای بیماران می‌شود.

درمان‌ها نیز در حال بهبود هستند. درمان‌هایی مانند جراحی، پرتودرمانی و شیمی درمانی با روش‌های پیشرفته‌تری مورد استفاده قرار می‌گیرند. درمان‌های جدیدتر مانند درمان هدفمند و ایمونوتراپی در حال بهبود و افزایش اثربخشی هستند. پیشرفت در مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نیز مهم است. عوارض جانبی کمتر می‌تواند انجام درمان، طبق برنامه‌ریزی ابتدایی را، ممکن کند و به سلامت بیماران کمک کند.



تحقیقات سرطان امکانی است که در طی آن، پیشرفت‌های جدید در غربالگری

سرطان، درمان و مراقبت از بقا حاصل می‌شود. این امکان، شامل کارآزمایی‌های

بالینی سرطان است. کارآزمایی‌های بالینی، مطالعات تحقیقاتی شامل داوطلبان هستند که در

مورد جنبه‌های مختلف مراقبت از سرطان، از جمله مطالعات در مورد عوارض جانبی طولانی‌مدت و سایر جنبه‌های مراقبت از بقا، پژوهش می‌کنند.

به‌عنوان بهبودیافته از سرطان، انتظار چه چیزی را داشته باشیم؟

اکثر مردم این باور را دارند که زندگی آنها پس از سرطان «متفاوت» خواهد بود. بااین‌حال، این تغییرات زندگی نیز از فردی به فرد دیگر متفاوت است. چنین تغییراتی می‌تواند قابل‌پیش‌بینی باشند یا تغییراتی که جدید و غیرقابل‌پیش‌بینی هستند.

برای مثال، برخی از بهبودیافتگان متوجه می‌شوند که برای زندگی ارزش بیشتری قائل هستند و راحت‌تر می‌توانند خود را، همان‌طور که هستند، بپذیرند. درعین‌حال، احساس اضطراب بیشتر پس از سرطان، به‌ویژه در مورد سلامتی، نیز رایج است.

برخی از افراد، پس از پایان درمان فعال سرطان، در کنارآمدن و سازگاری مشکل دارند. این دوره، معمولاً، به معنای تماس کمتر با تیم درمان است. برخی از افراد ممکن است قبل از معاینه پزشکی، در نقاط عطف خاص یا بیشتر اوقات، احساس ناراحتی کنند. این احساس، معمولاً باگذشت زمان بهتر می‌شود، اما اگر ادامه یافت، به تیم درمان خود اطلاع دهید. برای برخی دیگر، درمان هرگز پایان نمی‌یابد و هر روز با سرطان و عوارض آن درگیر هستند. مهم است به یاد داشته باشید که افراد، بهبودی را به روش‌های مختلف تجربه می‌کنند، و صحبت با تیم درمان می‌تواند به شما کمک کند تا بدانید انتظار چه شرایطی را باید داشته باشید و تغییرات را مدیریت کنید. تجربیات رایج در میان بهبودیافتگان از سرطان عبارت‌اند از:

- هنگام اتمام درمان سرطان، احساس آرامش و شادی می‌کنید و می‌خواهید آن را به عنوان یک نقطه عطف در زندگی‌تان، در نظر بگیرید
- نیاز به حمایت‌های روانشناختی در زمینه‌هایی مانند تصور از خود، اضطراب یا اندوه ناشی از دست دادن



- عدم اطمینان در مورد آینده
- ترس از بازگشت سرطان
- تجربه تغییر و رشد شخصی مثبت
- احساس گناه، ناشی از بهبودیافتگی
- داشتن عوارض جانبی فیزیکی طولانی مدت ، از جمله مشکلات سلامت جنسی یا باروری
- علاقه به تغییر عادات غذایی و ورزش
- علاقه به «جبران» و کمک‌رسانی به جامعه سرطانی
- تغییرات در نحوه‌ی رابطه نزدیک یا روابط با خانواده
- تجربه یک دوره گذار در بازگشت به کار

چگونه روابط من در طول زندگی تغییر می‌کند؟

نیازهای برخی از بهبودیافتگان ممکن است در طول زمان تغییر کند. همچنین، روابط نیز ممکن است تغییر کنند .
مثلاً:

- روابط با برخی از دوستان ممکن است صمیمی‌تر شده، درحالی‌که رابطه با برخی دیگر از دوستان، کاهش یابد
 - خانواده‌ها ممکن است بیش از حد حمایتگر شوند یا ممکن است احساس کنند که شما به حمایت بیشتری از جانب خانواده نیاز دارید
 - مشکلات قبل از سرطان در روابط، دوباره ظاهر می‌شود
- ممکن است به یاد داشته باشید که افراد اطراف شما نیز تحت تأثیر تجربه سرطان قرار گرفته‌اند. شما و عزیزانتان، ممکن است حتی از برخی از این تغییرات آگاه نباشید و مدیریت این تغییرات، نیازمند گذر زمان است. برخی از افراد، از کلمه «هم بهبودیافته» (cosurvivors) برای اشاره به خانواده و دوستانی استفاده می‌کنند که از یک عزیز مبتلا به سرطان مراقبت می‌کنند.



اگر در روابط با مشکلاتی مواجه شده‌اید، سعی کنید با اطرافیان‌تان برای حل مشکلات همکاری کرده و حمایت لازم را دریافت کنید. اصلاح روابط، ممکن است به کمک درمانگر، مشاور یا سایر متخصصان آموزش‌دیده نیاز داشته باشد. به برقراری روابط باز و مداوم با خانواده و دوستان خود ادامه دهید.

چگونه شرایط شغلی، بعد از سرطان، می‌تواند تغییر کند؟

بازگشت به برنامه کاری منظم راهی برای بازگشت به روال عادی و سبک زندگی است. اکثر مردم به شغل خود نیاز دارند، به‌خصوص اگر آن شغل، بیمه درمانی ارائه دهد.

برخی از افراد مبتلا به سرطان در طول درمان به کار خود ادامه می‌دهند. سایر افراد، در طول درمان مرخصی می‌گیرند و پس از پایان درمان به کار باز می‌گردند. برخی افراد به دلیل عوارض سرطان یا عوارض ناشی از درمان آن قادر به بازگشت به کار نیستند.

همان‌طور که ممکن است روابط شما با خانواده و دوستان تغییر کرده باشد، ممکن است متوجه شوید که روابط شما با همکارانتان نیز متفاوت شده است. همکاران ممکن است بخواهند به شما کمک کنند یا ممکن است مطمئن نباشند چه بگویند یا چگونه رفتار کنند. برخی افراد پس از درمان سرطان، تبعیض در محل کار را تجربه می‌کنند.

هنگامی که بعد از سرطان به کار باز می‌گردید، به‌خاطر داشته باشید:

- اینکه چه زمانی و چگونه تشخیص بیماری خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارید، یک انتخاب شخصی است.
- اگر تصمیم دارید در مورد تجربه خود در مورد سرطان صحبت کنید، تصمیم‌گیری راجع به آنچه با دیگران به اشتراک می‌گذارید، کاملاً به شما بستگی دارد.
- همکاران ممکن است از شما در مورد تجربه بیماری بپرسند. از قبل تصمیم بگیرید، چگونه می‌خواهید به سؤالات آنها پاسخ دهید. ممکن است بخواهید از سؤالات آنها به‌عنوان فرصتی برای اطلاع‌رسانی و آموزش به دیگران در مورد سرطان، استفاده کنید.
- منابعی وجود دارد که می‌تواند در هنگام بازگشت به کار یا در صورت تجربه تبعیض، به شما کمک کند.



چگونه می‌توانم برای چالش‌های دوران بهبودی کمک بیابم؟

صحبت با تیم درمان، نقطه‌ی خوبی برای شروع است. اگر درمان سرطان شما کامل شده، بهتر است از پزشک، خلاصه‌ای به نام «برنامه مراقبت بهبودی» دریافت کنید که برنامه مراقبت‌های بعدی توصیه شده برای شما را تشریح کند. بسیاری از مردم، از دانستن مراحل بعدی مراقبت‌های پزشکی خود احساس اطمینان می‌کنند. این می‌تواند به شما در دوره انتقال به روند زندگی، احساس کنترل بیشتری بدهد. این برنامه، همچنین، به شما کمک می‌کند راجع به خدمات پزشکی مختلف در آینده اطلاعات کسب کنید. به عنوان مثال چه کسی خدمات درمانی را ارائه خواهد کرد، هر چند وقت یکبار این خدمات، ارائه می‌شود، و نقش پزشک مراقبت‌های اولیه در مراقبت از شما چه خواهد بود. برخی از مراکز پزشکی دارای کلینیک‌های ویژه مراقبت از بهبودیافتگان، برای ارائه مراقبت‌های طولانی مدت از جمله خدمات توانبخشی سرطان هستند.

همچنین گروه‌ها و منابع زیادی برای افراد مبتلا به سرطان، به صورت آنلاین و حضوری، وجود دارد. از تیم درمان، برای یافتن منابع حمایتی بهبودیافتگان در جامعه خود، کمک بخواهید. ممکن است بخواهید گروه حمایتی پیدا کنید، از درمانگر یا مددکار اجتماعی کمک بگیرید، یا در مورد ایفای نقش یک حمایتگر برای سایر بیماران بیشتر بدانید.

می‌توانید منابع بیشتری را برای بهبودیافتگان از سرطان در بخش بهبودی سایت بیابید همچنین می‌توانید داستان‌های شخصی سایر بهبودیافتگان را در بخش بلاگ بخوانید.