

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

مدیریت ترس از عوارض جانبی ناشی از درمان سرطان



مدیریت ترس از عوارض جانبی ناشی از درمان سرطان

ترس از عوارض جانبی هنگام شروع درمان سرطان، طبیعی است. ممکن است داستان‌هایی در مورد تجربیات حین درمان، از خانواده و دوستانی که سرطان داشته‌اند، شنیده باشید. همچنین ممکن است فیلم‌هایی دیده باشید یا در مورد مشکل بودن درمان، مطالبی خوانده باشید. اما مهم است به یاد داشته باشید که تجربه‌ی درمان سرطان برای هر فرد متفاوت است و عوامل زیادی در آن دخیل هستند. تیم‌های مراقبت‌های سلامتی، نسبت به زمان‌های گذشته، راه‌های بیشتری برای پیشگیری و تسکین عوارض جانبی درمان سرطان دارند.

نگرانی‌های رایج عبارت‌اند از:

- ندانید انتظار چه چیزی را داشته باشید یا احساس عمومی عدم اطمینان
- عوارض جانبی فیزیکی خاص، مانند درد، حالت تهوع، استفراغ و خستگی
- ناتوانی در انجام فعالیت‌های منظم، مانند مراقبت از خانواده، کار، رفتن به مدرسه یا ورزش
- نگرانی در مورد تحمیل‌شدن شرایط خاصی بر خانواده یا سایر انواع احساس گناه
- تغییر در ظاهر شما، مانند ریزش مو
- مشکلات جنسی یا مشکلات باروری
- نگرانی در مورد یک درمان یا روش خاص

از صحبت با تیم مراقبت‌های سلامتی خود، در مورد عوارض جانبی احتمالی سرطان و نحوه‌ی درمان که دریافت خواهید کرد، نترسید. تیم شما می‌تواند در ایجاد برنامه‌ای برای مدیریت عوارض جانبی کمک کند. صحبت در مورد عوارض جانبی، دانستن اینکه انتظار بروز چه عوارضی را باید داشته باشید، و داشتن یک برنامه، می‌تواند به شما کمک کند تا برای درمان آماده شوید.

چگونه می‌توانم با ترس از عوارض جانبی، کنار بیایم؟

به یاد داشته باشید که هدف درازمدت درمان، کمک به شما است. بسیاری از درمان‌های سرطان که امروزه استفاده می‌شوند، شدت کمتری دارند و نسبت به گذشته، زمان کمتری به طول می‌انجامد و بسیاری از عوارض جانبی به‌طورکلی، فقط، مدت کوتاهی باقی می‌مانند. آنها اغلب چندین هفته یا چند ماه پس از پایان درمان، از بین می‌روند. دانستن اینکه باید انتظار چه چیزی را داشته باشید، می‌تواند به شما کمک کند تا برنامه‌ریزی کنید و حس کنترل‌تان بر شرایط را، دوباره به دست آورید.

همچنین باید بدانید که پزشکان، می‌توانند قبل از شروع درمان، از بسیاری از عوارض جانبی پیشگیری کنند. امروزه کمک به بیماران برای داشتن احساس راحتی در حین درمان، از اهداف اصلی درمان‌ها می‌باشد. امروزه گزینه‌های جدید زیادی وجود دارد که حتی تا چند سال پیش، برای پیشگیری و درمان عوارض جانبی، موجود نبودند. به‌عنوان مثال، داروهای بیشتری برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ وجود دارد. با تیم مراقبت‌های سلامتی، در مورد عوارض جانبی رایج درمان خود و نحوه پیشگیری از آنها صحبت کنید.

در اینجا چند نکته برای مقابله با ترس از عوارض جانبی وجود دارد.

- نقش فعالی در برنامه‌ریزی درمانی خود داشته باشید. به مشارکت شما در درمان، تصمیم‌گیری مشترک نیز گفته می‌شود. این گفتگوها با پزشک باید، راجع به عوارض جانبی احتمالی و رویکردهای مختلف درمانی باشد.
- بپرسید چه زمانی باید منتظر عوارض جانبی در طول دوره درمان و یا پس از آن باشید، تا بدانید چه مواردی را باید رعایت کنید و در صورت بروز آنها تعجب نکنید.
- از یکی از اعضای تیم مراقبت سرطان خود لیستی از علائم احتمالی که ممکن است به مراقبت‌های پزشکی فوری نیاز داشته باشد، را درخواست کنید و بپرسید که چگونه با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی خود، در زمان‌های اورژانسی که در مطب حضور ندارد، می‌توانید تماس بگیرید.
- تمام سؤالات و نگرانی‌های خود را بنویسید، حتی نگرانی‌های سطحی‌تان یا مواردی که از آنها مطمئن نیستید، از جمله سؤالاتی که ممکن است از یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود، شنیده باشید. پاسخ‌های پزشک را یادداشت کنید یا از یکی از عزیزان خود بخواهید که در قرار ملاقات‌هایتان با پزشک، برای کمک به این موضوع و یادداشت‌برداری، همراه شما باشد.
- با تیم مراقبت‌های پزشکی‌تان، طی دوره‌ی درمان، در ارتباط باشید. به پزشک، پرستار و سایر ارائه‌دهندگان خود، اجازه دهید بدانند که شما چه فکری‌هایی دارید و چه چیزهایی را تجربه می‌کنید، تا بتوانند به شما کمک کنند.
- اگر در مورد توانایی خود برای داشتن فرزند (باروری) پس از سرطان نگران هستید، قبل از شروع درمان سرطان، از پزشک در مورد مراجعه به متخصص باروری، سوال کنید. درباره حفظ باروری برای مردان و زنان بیشتر بدانید.
- یک دفترچه از احساسات و تجربیات خود داشته باشید.
- برخی از راه‌های خاص برای آرامش را امتحان کنید، مانند تنفس عمیق، موسیقی، یوگا و مدیتیشن. اینها می‌تواند به شما کمک کنند کمتر احساس اضطراب کنید، بهتر تمرکز کنید و راحت‌تر تصمیم بگیرید.



- به خودتان زمان بدهید تا با هر تغییری در ظاهرتان سازگار شوید . به خودتان اجازه دهید از تغییرات در ظاهرتان، غمگین شوید و از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بخواهید که راه‌هایی برای مقابله با آن پیدا کنند.

صحبت در مورد ترس از عوارض جانبی سرطان

علاوه بر صحبت با تیم مراقبت از سرطان، برقراری ارتباط با دیگران نیز می‌تواند مفید باشد. با خانواده و عزیزان خود در مورد ترس هایتان از عوارض جانبی و سایر نگرانی‌ها صحبت کنید. حمایت آنها می‌تواند باعث شود کمتر احساس اضطراب کنید و عزیزانتان بهتر می‌توانند احساسات شما را درک کنند. مطمئن شوید که اطلاعات ارائه شده توسط تیم مراقبت‌های سلامتی خود را در مورد آنچه در حین درمان رخ می‌دهد با اطرافیانتان به اشتراک بگذارید. با همراهی نزدیکانتان، می‌توانید در مورد نیازها و راه حل‌های مراقبتی احتمالی یا برنامه‌های دیگر فکر کنید.

ممکن است بخواهید با سرپرست یا مدیر بخش نیروی انسانی در محل کارتان، در مورد درمان و عوارض جانبی احتمالی صحبت کنید. این مکالمه می‌تواند شامل تنظیم برنامه‌ی کاری‌تان، متناسب با برنامه‌ی درمان سرطان باشد. درباره بازگشت به کار بیشتر بیاموزید .

از تیم مراقبتی خود، در مورد امکان ملاقات با یک مددکار اجتماعی ، کمک بخواهید. مددکار می‌تواند به شما در تنظیم برنامه شغلی‌تان کمک کند، همچنین می‌تواند شما را با فردی که تجربه‌ی درمان مشابه داشته، آشنا سازد. اما به یاد داشته باشید که تجربیات آنها در مورد عوارض جانبی، ممکن است با تجربه شما متفاوت باشد. درباره گروه‌های پشتیبانی در نزدیک خود یا آنلاین بیشتر بیاموزید .

کمک‌گرفتن از یک مشاور حرفه‌ای نیز، می‌تواند به کاهش اضطراب شما در مورد عوارض جانبی کمک کند. مشاوران، مکانی امن برای افراد مبتلا به سرطان فراهم می‌کنند تا در مورد نگرانی‌های خود صحبت کنند و می‌توانند به شما کمک کنند تا با ترس‌های خود کنار بیایید.

سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامتی پرسید

- چه علائمی را می‌توانم از این نوع خاص و مرحله سرطان، انتظار داشته باشم؟
- چه عوارض جانبی از هر درمان در برنامه درمانی سرطان من رایج است؟
- چه زمانی احتمال بروز عوارض جانبی وجود دارد؟ آنها چقدر دوام خواهند داشت؟



- آیا راهی وجود دارد که بتوانم برای این عوارض جانبی، آماده شوم؟
- تیم مراقبت‌های سلامتی برای پیشگیری یا تسکین عوارض جانبی چه کاری می‌توانند انجام دهند؟
- اگر شروع به تجربه عوارض جانبی از درمان کنم، باید به چه کسی بگویم؟ چقدر زود به آنها اطلاع دهم؟
- چه عوارض یا علائمی، اورژانسی محسوب می‌شوند؟
- در صورت داشتن سؤال در مورد عارضه جانبی، با چه کسی تماس بگیرم؟ در ساعات تعطیلی کلینیک، با چه کسی می‌توانم تماس بگیرم؟
- آیا گروه حمایتی وجود دارد که بتوانید برای کمک به مدارا با ترس از عوارض جانبی، به من معرفی کنید؟
- آیا راه‌های دیگری وجود دارد که بتوانم با ترس‌هایم در مورد اثرات درمان کنار بیایم؟
- آیا می‌توانید یک مددکار اجتماعی، مشاور یا متخصص مراقبت‌های حمایتی یا تسکینی به من توصیه کنید تا با او صحبت کنم؟