

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

مدارا با درمان سرطان استخوان



سرطان استخوان (سارکوم استخوان):

مدارا با درمان

درمان سرطان ممکن است عوارض جانبی یا تغییراتی در بدن و احساس شما ایجاد کند. به دلایل بسیاری، افراد، حتی زمانی که درمانی یکسان برای سرطانی مشابه به آنها داده می‌شود، عوارض جانبی مشابهی را تجربه نمی‌کنند. این عوارض، می‌تواند پیش‌بینی احساس شما در طول درمان را دشوار کند.

همان‌طور که برای شروع درمان سرطان آماده می‌شوید، ترس از عوارض جانبی مربوط به درمان، طبیعی است. شاید دانستن اینکه تیم درمان شما برای پیشگیری و تسکین عوارض جانبی نیز در دسترس خواهد بود، کمک‌کننده باشد. این بخش از درمان سرطان، مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. صرف‌نظر از سن یا مرحله بیماری، مراقبت تسکینی، بخش مهمی از برنامه درمانی شما است.

مقابله با عوارض جسمی

عوارض جانبی فیزیکی رایج از هر گزینه درمانی، برای سارکوم استخوان، در بخش انواع درمان توضیح داده شده است. درباره عوارض جانبی سرطان و درمان آن به همراه راه‌های پیشگیری یا کنترل آنها بیشتر بدانید. تغییرات در سلامت جسمانی به عوامل مختلفی از جمله مرحله سرطان، طول مدت و دوز درمان و سلامت عمومی شما بستگی دارد.

به طور منظم با تیم درمان در مورد احساس خود، صحبت کنید. مهم است که آنها را در مورد هرگونه عوارض جانبی جدید یا تغییر در عوارض جانبی موجود، آگاه کنید. اگر آن‌ها بدانند چه احساسی دارید، می‌توانند راه‌هایی برای تسکین یا مدیریت عوارض جانبی برای کمک به شما پیدا کنند تا احساس راحتی بیشتری داشته باشید و به طور بالقوه از شدیدتر شدن عوارض جانبی جلوگیری کنید.

ممکن است برای شما مفید باشد که عوارض جانبی خود را پیگیری کنید، بنابراین صحبت در مورد هر گونه تغییر با تیم درمانی آسان‌تر است. درباره اینکه چرا پیگیری عوارض جانبی مفید است، بیشتر بیاموزید.

گاهی اوقات، عوارض جانبی ممکن است پس از پایان درمان ادامه یابد. پزشکان به این عوارض طولانی‌مدت می‌گویند. عوارض جانبی که ماه‌ها یا سال‌ها پس از درمان رخ می‌دهد، عوارض دیررس نامیده می‌شود. درمان عوارض جانبی طولانی‌مدت و عوارض دیررس بخش مهمی از مراقبت‌های بقا است. با مطالعه بخش مراقبت‌های بعدی این راهنما یا صحبت با پزشک خود بیشتر بیاموزید.

مقابله با اثرات عاطفی و اجتماعی

ممکن است پس از تشخیص سرطان، اثرات عاطفی و اجتماعی داشته باشید. این ممکن است شامل برخورد با انواع احساسات، مانند غم و اندوه، اضطراب، یا عصبانیت، یا مدیریت سطح استرس باشد. گاهی اوقات، افراد برای بیان احساس خود به عزیزان، مشکل دارند. برخی دریافته‌اند که صحبت با مددکار اجتماعی سرطان‌شناسی، مشاور یا یکی مشاور روحانی می‌تواند به آنها کمک کند تا راه‌های مؤثرتری برای مقابله و صحبت در مورد سرطان پیدا کنند.

همچنین می‌توانید راهبردهای مقابله با اثرات عاطفی و اجتماعی را در بخش جداگانه‌ای از این وبسایت بیابید. این بخش شامل منابع بسیاری برای یافتن پشتیبانی و کسب اطلاعات برای رفع نیازهای شما است.

مقابله با هزینه‌های مراقبت از سرطان

درمان سرطان می‌تواند گران باشد. هزینه‌های درمان، ممکن است منبع استرس و اضطراب برای افراد مبتلا به سرطان و خانواده‌های آنها باشد. علاوه بر هزینه‌های درمان، بسیاری از مردم متوجه می‌شوند که هزینه‌های اضافی و برنامه‌ریزی نشده مربوط به مراقبت خود را نیز دارند. برای برخی افراد، هزینه بالای مراقبت‌های پزشکی، آنها را از پیروی یا تکمیل برنامه درمان سرطان باز می‌دارد. این شرایط، می‌تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد و ممکن است در آینده منجر به هزینه‌های بیشتری شود. بیماران و خانواده‌های آنها تشویق می‌شوند تا در مورد نگرانی‌های مالی با یکی از اعضای تیم درمان خود صحبت کنند. اغلب، مددکاران اجتماعی انکولوژی از منابعی آگاه هستند که ممکن است به کاهش بار مالی بیماران و خانواده‌ها کمک کند. در بخش جداگانه‌ای از این وب‌سایت درباره **مدیریت ملاحظات مالی** بیشتر بدانید.

مقابله با موانع مراقبت

برخی از گروه‌های مردم شدت‌های متفاوتی از موارد جدید سرطان را تجربه می‌کنند و تغییرات و نتایج متفاوتی را از تشخیص سرطان خود تجربه می‌کنند. به این تفاوت‌ها «اختلافات سرطانی» می‌گویند. نابرابری‌ها تا حدی ناشی از موانع موجود در دنیای واقعی برای مراقبت‌های پزشکی با کیفیت و عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت، مانند محل زندگی یک فرد و دسترسی به غذا و مراقبت‌های بهداشتی است. نابرابری‌های سرطان اغلب بر اقلیت‌های نژادی و قومی، افراد با منابع مالی کمتر، اقلیت‌های جنسی و جنسیتی، جمعیت نوجوانان و جوانان، افراد مسن‌تر و افرادی که در مناطق روستایی یا سایر جوامع محروم زندگی می‌کنند، تأثیر منفی می‌گذارد.

اگر در دریافت مراقبت‌های موردنیاز خود مشکل دارید، با یکی از اعضای تیم درمان صحبت کنید یا منابع دیگری را بررسی کنید که به حمایت از افرادی که از نظر پزشکی ضعیف هستند، کمک می‌کند. با تیم درمان خود در مورد مدیریت عوارض جانبی صحبت کنید.

قبل از شروع درمان، با پزشک خود در مورد عوارض جانبی احتمالی، صحبت کنید. می‌توانید از سؤالات زیر استفاده کنید:

کدام عوارض بیشتر محتمل است؟

چه زمانی احتمال وقوع آنها وجود دارد؟

برای پیشگیری یا تسکین آنها چه کنیم؟

در مورد عوارض جانبی چه زمانی و با چه کسی تماس بگیریم؟

حتماً در مورد هرگونه عوارض جانبی که در طول درمان و پس از آن رخ می‌دهد، به تیم درمانی خود اطلاع دهید. (حتی اگر فکر نمی‌کنید آن عوارض جانبی جدی باشد). این اطلاعات باید شامل اثرات فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و مالی سرطان باشد.

مراقبت از فرد نزدیک مبتلا به سرطان

اعضای خانواده و دوستان، اغلب، نقش مهمی در مراقبت از فرد مبتلا به سارکوم استخوان دارند. مراقبین می‌توانند برای بیمار حمایت فیزیکی، عملی و عاطفی ارائه دهند، حتی اگر دور از فرد سرطانی،

زندگی کنند. مراقب بودن نیز می‌تواند استرس‌زا و از نظر عاطفی چالش‌برانگیز باشد. یکی از مهم‌ترین وظایف مراقبین، مراقبت از خود است.

مراقبین ممکن است طیف وسیعی از مسئولیت‌ها را به صورت روزانه یا بر حسب نیاز داشته باشند، از جمله:

ارائه حمایت و تشویق

صحبت با تیم مراقبت‌های بهداشتی

دادن داروها

کمک به مدیریت علائم و عوارض جانبی

هماهنگی نوبت‌های پزشکی

رفت و آمدها برای ملاقات با پزشک و تیم درمانی

کمک در آماده‌سازی وعده‌های غذایی

کمک به انجام کارهای خانه

رسیدگی به مسائل بیمه و صورت‌حساب‌ها

یک طرح مراقبتی می‌تواند به مراقبین کمک کند تا سازماندهی شده و به شناسایی فرصت‌هایی برای واگذاری وظایف به دیگران کمک کند. ممکن است مفید باشد که از تیم درمان بپرسید که در طول و بعد از درمان، به چه میزان مراقبت در خانه و یا انجام کارهای روزانه نیاز است.