

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مراقبت تسکینی چیست ؟



مراقبت تسکینی و حمایتی چیست؟

مدیریت عوارض جانبی مختلف - از جمله اثرات فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و مالی - سرطان را "مراقبت‌های تسکینی و حمایتی" می‌نامند. این روند بخش مهمی از مراقبت کلی یک فرد از سرطان است. مراقبت‌های تسکینی و حمایتی می‌تواند به همراه درمان‌هایی برای کند کردن، متوقف کردن یا درمان سرطان انجام شود.

شما می‌توانید در هر سنی و برای هر نوع و مرحله‌ای از سرطان، مراقبت‌های تسکینی و حمایتی را دریافت کنید و در هر زمانی در طول درمان سرطان می‌توانید این مراقبت‌ها را انجام دهید. این زمان، شامل بلافاصله پس از اطلاع از ابتلا به سرطان می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مراقبت‌های تسکینی و حمایتی می‌تواند کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد. همچنین می‌تواند به شما کمک کند از درمان سرطانی که دریافت می‌کنید احساس رضایت بیشتری داشته باشید.

این مقاله مقدمه‌ای بر مراقبت‌های تسکینی و حمایتی است. مقالات دیگر این وبسایت را بخوانید تا در مورد **انواع مختلف مراقبت‌های تسکینی و حمایتی** و آنچه **در هنگام دریافت مراقبت‌های تسکینی و حمایتی باید انتظار داشت، بیاموزید**

آیا مراقبت تسکینی و حمایتی همان مراقبت آسایشگاهی و مراقبت‌های پایان عمر است؟

خیر. مراقبت تسکینی و حمایتی اغلب به اشتباه درک می‌شود. ممکن است آن را با مراقبت آسایشگاهی و مراقبت‌های پایان عمر اشتباه گرفت، اما آنها یکسان نیستند.

هدف مراقبت‌های تسکینی و حمایتی، بهبود کیفیت زندگی بیمار و حفظ استقلال از طریق کاهش علائم، مدیریت درد و حمایت از بیماران و خانواده‌هایشان است. این دارو را می‌توان در هر زمانی در طول درمان سرطان، از جمله بلافاصله پس از تشخیص سرطان یا پس از تکمیل درمان سرطان، تجویز کرد.

گاهی اوقات، پزشکان درمان سرطان را به‌عنوان "علاجی" یا "تسکین‌دهنده" توصیف می‌کنند. درمان‌های علاجی سرطان برای نابودکردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود. درمان‌های تسکینی برای کنترل سرطان با تسکین علائم و عوارض جانبی تا زمان ممکن استفاده می‌شود. شما می‌توانید درمان‌های علاجی و تسکینی سرطان را به‌طور هم‌زمان دریافت کنید یا تنها در صورتی که امکان درمان وجود نداشته باشد، درمان‌های تسکینی سرطان را دریافت کنید. سرطان‌هایی که با درمان‌های تسکینی درمان می‌شوند اغلب برای مدت طولانی قابل کنترل هستند.

آسایشگاه یا مراقبت پایان عمر، نوعی مراقبت ویژه و بخشی از مراقبت‌های تسکینی و حمایتی است. مراقبت آسایشگاهی به افرادی داده می‌شود که انتظار می‌رود ۶ ماه یا کمتر عمر کنند. هدف از مراقبت آسایشگاهی بهبود کیفیت زندگی و ایجاد آسایش در مراحل پایانی یک بیماری مانند سرطان است. مراقبت از آسایشگاه به افراد کمک می‌کند تا با آرامش، احترام و کرامت به پایان زندگی نزدیک شوند.

چگونه می‌توانم مراقبت‌های تسکینی و حمایتی دریافت کنم؟

مراقبت‌های تسکینی و حمایتی باید تاحدامکان بخشی از برنامه درمان سرطان شما باشد. مهم است به تیم مراقبت‌های سامتی خود اطلاع دهید چه عوارض جانبی یا نگرانی‌هایی را تجربه می‌کنید. این نوع مراقبت می‌تواند شامل کمک به تغییرات زندگی یا مشکلات ناشی از سرطان مانند نیاز به سواری به بیمارستان، مرخصی از کار، کمک مالی یا حمایت معنوی باشد.

تیم مراقبت از سرطان می‌تواند به شما کمک کند تا افراد مناسب را برای دریافت مراقبت‌های تسکینی و حمایتی مناسب با شرایطتان بیابید. این مراقبت ممکن است در کلینیک سرطان، بیمارستان، خانه یا مکان دیگری باشد. به‌عنوان مثال، ممکن است به فیزیوتراپی در یک کلینیک بروید یا با یک مددکار اجتماعی به‌صورت آنلاین ملاقات کنید.

چه کسی مراقبت‌های تسکینی و حمایتی را ارائه می‌دهد؟

اغلب، متخصص مراقبت‌های سلامتی که مراقبت‌های تسکینی را ارائه و هماهنگ می‌کند، انکولوژیست شما است و همان پزشکی است که سرطان شما را درمان می‌کند. پزشک می‌تواند براساس نوع(های) مراقبت و حمایتی که نیاز دارید، شما را با ارائه‌دهندگان مختلف مراقبت‌های سلامتی مرتبط کند. در برخی از مراکز پزشکی و کلینیک‌ها، ممکن است تیم مراقبت تسکینی خاصی نیز وجود داشته باشد که برای مدیریت علائم با شما همکاری می‌کند.

تیم مراقبت تسکینی ممکن است شامل اعضای زیر باشد:

- **پزشکان، دستیاران پزشک، پرستاران و پرستاران سرطان شناسی**
 - **یک مددکار اجتماعی** برای کمک به وظایف و چالش‌های روزمره، مانند امور مالی یا سازگاری با سرطان.
 - **یک مشاور، روانشناس یا روانپزشک** این افراد می‌توانند به نیازهای عاطفی، روانی بیمار یا خانواده کمک کنند. این نیازها شامل ارتباط با عزیزان و درمان اضطراب، پریشانی، عصبانیت یا افسردگی است اگر بیمار کودک باشد، متخصص کودک نیز ممکن است درگیر باشد.
 - **یک روحانی یا مشاور روحانی** می‌تواند به شما کمک کند در مورد سؤالاتی مانند "اکنون چه چیزی برای من مهم است؟" صحبت کنید. یا "اگر زودتر از حد انتظار بمیرم چه؟" برای دریافت این نوع مراقبت نیازی به مذهبی بودن ندارید. درباره حمایت معنوی بیشتر بدانید.
- همچنین ممکن است به یک متخصص تغذیه، فیزیوتراپ، کاردرمانگر و/یا انواع دیگر متخصصان مراقبت‌های سلامتی مراجعه کنید تا بسته به علائم یا عوارض جانبی خاصی که به کمک نیاز دارید، به شما کمک کنند.

آیا بیمه مراقبت‌های تسکینی و حمایتی را پوشش می‌دهد؟

بیمه شما ممکن است مراقبت‌های تسکینی و حمایتی را به‌عنوان بخشی از درمان سرطان شما پوشش دهد. به‌عنوان مثال، اگر نیاز دارید که به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید تا به شما کمک کند در طول درمان خوب غذا بخورید، این بخشی از مراقبت از سرطان است و اغلب تحت پوشش قرار می‌گیرد. با این حال، مهم است که با ارائه‌دهنده بیمه درمانی خود در مورد پوشش خاص طرح خود مشورت کنید.

با پزشک یا تیم مراقبت تسکینی خود در مورد هزینه درمان توصیه شده صحبت کنید. می‌توانید بپرسید که آیا بیمه هزینه‌ها را پرداخت می‌کند و گزینه‌های شما برای مراقبت چیست. یک مددکار اجتماعی در بیمارستان یا مشاور مالی اغلب می‌تواند به شما کمک کند تا گزینه‌های کم‌هزینه یا راه‌های پرداخت را پیدا کنید. برای جزئیات در مورد آنچه که ممکن است تحت پوشش قرار گیرد، با شرکت بیمه خود تماس بگیرید. درباره پوشش بیمه درمانی و مدیریت هزینه مراقبت از سرطان بیشتر بیاموزید

با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد مراقبت‌های تسکینی و حمایتی صحبت کنید

صحبت با تیم مراقبت‌های سلامتی بخش مهمی از مراقبت‌های تسکینی و حمایتی است. در ادامه چند نکته برای شروع این گفتگو وجود دارد:

- از پزشک بخواهید که تشخیص، پیش‌آگهی، هدف مراقبت از سرطان و برنامه درمانی توصیه شده برای شما را توضیح دهد. پیش‌آگهی شانس بهبودی است. این موارد ممکن است در طول زمان تغییر کنند، بنابراین در هر زمانی سؤال بپرسید. یادداشت‌برداری در قرارهای ملاقات یا آوردن شخصی برای انجام این کار می‌تواند مفید باشد.

- به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید چه چیزی برای شما مهم است، از جمله اهداف و خواسته‌های خود برای مراقبت از شما. دانستن این اطلاعات می‌تواند به شما، **در تصمیم‌گیری در مورد مراقبت از سرطان** از جمله نیازهای مراقبت تسکینی و حمایتی کمک کند.
- از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بخواهید هر چیزی را که متوجه نمی‌شوید توضیح دهند. این ابهام می‌تواند یک اصطلاح پزشکی، یک درمان، احتمالاً مراحل بعدی مراقبت شما یا چیز دیگری باشد.
- درباره‌ی **درد** ناراحتی یا **سایر عوارض جانبی سرطان یا درمان آن** به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. این اطلاعات به آنها کمک می‌کند تا بهترین گزینه‌ها را برای رسیدگی سریعتر به مشکل پیدا کنند. امروزه راه‌های زیادی برای پیشگیری و تسکین عوارض جانبی وجود دارد.
- هرگونه علائم و عوارض جانبی را هنگام بروز یادداشت کنید. جزئیاتی مانند توصیف آنچه متوجه می‌شوید یا احساس می‌کنید، هر چند وقت یکبار اتفاق می‌افتد، زمانی که اتفاق می‌افتد و چقدر شما را آزار می‌دهد را شامل کنید. سپس، این یادداشت‌ها را با تیم مراقبت‌های سلامتی به اشتراک بگذارید تا بتوانند مشکل و نحوه کمک را بهتر درک کنند.

سؤالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید

این سؤالات را در مورد مراقبت‌های تسکینی و حمایتی از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید.

- برخی از علائم رایج این نوع سرطان چیست؟
- آیا می‌توانیم از این علائم پیشگیری کنیم یا آن‌ها را تسکین دهیم؟
- عوارض جانبی رایج درمان(های) سرطانی که دریافت خواهیم کرد چیست؟
- برای پیشگیری یا تسکین این عوارض چه باید کرد؟
- در صورت بدتر شدن یا مشاهده عارضه جانبی جدید با چه کسی تماس بگیرم؟
- چگونه می‌توانم در ساعات کاری عادی با آنها در تماس باشم؟ پس از آن ساعت‌ها چطور؟
- چه گزینه‌های مراقبت تسکینی و حمایتی در این کلینیک یا بیمارستان برای من موجود است؟
- از کجا می‌توانم برای مراقبت‌های تسکینی و حمایتی کمک بگیرم؟
- با چه کسی می‌توانم در مورد نگرانی‌های مالی خود در مورد درمان صحبت کنم؟
- اگر خیلی استرس دارم یا در مقابله با آن مشکل دارم با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- چه نوع حمایت عاطفی یا حمایت معنوی برای من در دسترس است؟

منابع مرتبط

مدیریت عوارض جانبی فیزیکی

چگونه ردیابی علائم مراقبت از سرطان را بهتر می‌کند

چگونه	با	تأثیر	سرطان	بر	سلامت	روان	خود	کنار	بیاپید
گوشه	مراقبت	تسکینی	نقش:	حمایت	معنوی	۴			

مسمومیت مالی: مانع دیگری در درمان سرطان