

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

ایمن و فعال ماندن در طول درمان سرطان در سنین بالا



ایمن و فعال ماندن در طول درمان سرطان در سنین بالا

درمان‌های سرطان می‌توانند احساس شما را از لحاظ فیزیکی و احساسی تغییر دهند. ممکن است نتوانید به روش‌های معمول خود در خانه یا محیط اطراف رفت‌وآمد کنید. برای افراد ۶۵ ساله و بالاتر، نیازهای رایج شامل راه‌هایی برای جلوگیری از زمین‌خوردن، فعال ماندن، و یافتن وسایل حمل‌ونقل ایمن و قابل‌اعتماد برای رفت‌وآمد به ملاقات‌های پزشکی در طول مراقبت از سرطان است.

بحث در مورد این سناریوها و راه‌حل‌های خاص با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامتی و **مراقبان خانواده** قبل از شروع درمان سرطان مفید است. شما می‌توانید برنامه‌ای برای ایمن و مستقل ماندن در طول درمان و بهبودی ارائه دهید.

چرا جلوگیری از سقوط مهم است؟

در میان افراد ۶۵ سال و بالاتر، زمین خوردن علت اصلی صدمات است. و افراد مبتلا به سرطان در معرض خطر بیشتری برای زمین خوردن هستند.

به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC) از هر پنج زمین‌خوردن یک مورد باعث آسیب‌های جدی مانند شکستگی استخوان یا ضربه به سر می‌شود. با بالا رفتن سن افراد، این نوع آسیب‌های جدی می‌تواند بر توانایی آن‌ها در انجام فعالیت‌های روزانه یا زندگی مستقل تأثیر بگذارند.

برخی از افراد ممکن است بیش از حد از افتادن بترسند، بنابراین ورزش و فعالیت روزانه خود را محدود می‌کنند. این می‌تواند منجر به از دست دادن عضلات و کاهش آمادگی جسمانی شود. کاهش فعالیت می‌تواند خطر سقوط شما را حتی بیشتر کند، بنابراین مهم است که فعال و ایمن بمانید.

چرا سرطان خطر سقوط را افزایش می‌دهد؟

افراد مبتلا به سرطان، و به‌ویژه افرادی که ۶۵ سال یا بالاتر مبتلا به سرطان هستند، بیشتر در معرض خطر افتادن هستند. این به این دلیل است که درمان‌های سرطان مانند **شیمی‌درمانی می‌تواند به اعصاب آسیب برساند** و بر تعادل شما تأثیر بگذارد. این بیماری و درمان آن همچنین می‌تواند باعث تغییرات بینایی شود که احتمال افتادن در فرد را افزایش می‌دهد. برخی از داروها، از جمله داروهایی که برای درمان سرطان یا تسکین درد، حالت تهوع یا سایر عوارض جانبی استفاده می‌شوند، می‌توانند باعث **سرگیجه** یا خواب‌آلودگی شوند.

پیشگیری از زمین‌خوردن قبل، حین و بعد از درمان سرطان

با انکولوژیست خود و سایر ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامتی در مورد خطر سقوط و نحوه جلوگیری از آنها صحبت کنید. بپرسید که آیا هر یک از درمان‌های شما خطر سقوط را افزایش می‌دهد یا خیر. همچنین باید در مورد هرگونه تجربه‌ی زمین‌خوردن و یا عوارض جانبی به آنها اطلاع دهید. مهم است که تیم مراقبت‌های سلامتی شما در مورد موارد زیر مطلع شوند:

- سقوط‌های اخیر
- تغییرات در بینایی در طول تشخیص یا درمان سرطان
- تفاوت در تعادل در پاها

- مشکلات پا

- داروهای فعلی و تداخلات احتمالی آنها که می‌تواند باعث خواب‌آلودگی شود و خطر افتادن شما را افزایش دهد.

تغییرات کوچک در خانه می‌تواند خطر سقوط شما را کاهش دهد. راهروها و راه‌پله‌ها را بدون وسیله و تمیز نگه دارید. چراغ خواب را به پریز حمام وصل کنید تا بتوانید دید واضحی داشته باشید. ریل‌هایی نصب کنید تا به شما کمک کند حمام، توالت و پله‌های خود را ایمن طی کنید.

فعال ماندن از لحاظ بدنی نیز به جلوگیری از زمین‌خوردن کمک می‌کند. ورزش قدرت استخوان‌ها و عضلات را افزایش می‌دهد که برای حفظ تعادل با افزایش سن مهم است. از تیم مراقبت سرطان خود در مورد فعالیت بدنی در طول درمان راهنمایی بخواهید.

چگونه در طول درمان سرطان فعال بمانیم

ورزش به دلایل زیادی برای افراد ۶۵ ساله و بالاتر، **از جمله افرادی که تحت درمان‌های سرطان هستند یا در حال بهبودی هستند مهم است** و ورزش برای اکثر افراد **در طول درمان و بهبودی سرطان** ایمن و مفید است.

درمان‌های سرطان می‌تواند بر انرژی و قدرت شما تأثیر بگذارد. ممکن است لازم باشد **فعالیت بدنی معمول خود را در طول درمان اصلاح کنید**. از درمانگر خود بپرسید چگونه ورزش یا فعالیت‌های روزانه خود را در طول و **بعد از درمان سرطان تنظیم کنید**.

اگر در طول درمان یا بهبودی سرطان با فعالیت بدنی مشکل دارید، ممکن است همکاری با یک **کاردرمانگر یا فیزیوتراپیست مفید باشد**.

رفت‌وآمد به قرار ملاقات‌های پزشکی - درمانی با خیال راحت

رفت‌وآمد به قرارهای پزشکی بسیار مهم است. با این حال، افزایش سن چالش‌هایی را برای رانندگی ایمن به همراه دارد. همچنین، درمان سرطان و سرطان می‌تواند به دلیل آسیب عصبی، سرگیجه یا عوارض جانبی ناشی از آرام‌بخشی یا بیهوشی، بر توانایی رانندگی شما تأثیر بگذارد و گاهی اوقات ممکن است بدون هشدار احساس خستگی بیشتر و انرژی کمتری داشته باشید. به همین دلیل مهم است که علاوه بر رانندگی با ماشین، راه‌های مختلفی را برای رسیدن به درمان سرطان در نظر بگیرید. شما می‌توانید:

- از خانواده یا دوستان بخواهید تا به شما در رفت‌وآمد کمک کنند. اگر بیش از یک نفر همراه دارید، ممکن است ایجاد یک برنامه زمانی مفید باشد تا بدانند چه کسی چه زمانی رانندگی می‌کند. همچنین، مطمئن شوید که رانندگان شماره‌تلفن یکدیگر را در صورت تغییر زمان‌بندی لحظه آخری دارند.

- با یک **مددکار اجتماعی سرطان‌شناسی** یا کارکنان مرکز سرطان در مورد خدمات و منابع حمل‌ونقل محلی صحبت کنید.

سؤالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید

موارد زیر را از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید:

- چگونه می‌توانم در طول درمان سرطان خودم را تاحدامکان سالم و مستقل حفظ کنم؟

- چرا جلوگیری از سقوط در خانه مهم است؟

- آیا درمان سرطان خطر زمین خوردن من را افزایش می دهد؟
- چگونه می توانم خطر افتادن خود را کاهش دهم؟
- آیا عوارض جانبی سرطان یا درمان آن می تواند بر توانایی من در رانندگی ایمن تأثیر بگذارد؟
- هر چند وقت یک بار باید برای درمان به مطب پزشک یا مرکز پزشکی بیایم؟ هر قرار ملاقات چقدر طول می کشد؟
- آیا می توانم **خدمات بهداشتی از راه دور** دریافت کنم؟
- آیا این مرکز سرطان خدمات حمل و نقل ارائه می دهد؟ چه کسی می تواند مرا راجع به منابع حمل و نقل محلی راهنمایی کند؟
- فواید فعالیت بدنی منظم در حین و بعد از درمان سرطان چیست؟
- با چه کسی می توانم در مورد ایجاد یک برنامه ورزشی که برای من مناسب است صحبت کنم؟
- آیا خدمات توان بخشی سرطان وجود دارد که بتواند به من کمک کند؟

منابع مرتبط

چگونه در طول درمان سرطان ایمن و مستقل بمانیم

توان بخشی سرطان چیست؟

در طول درمان سرطان ورزش کنید

یک برنامه ورزشی برای شما: ۵ نکته برای افراد مبتلا به سرطان

تمرینات تعادلی بعد از درمان سرطان