



# عند اقتراب نهاية الحياة: ما يمكنك أن تتوقعه أنت وعائلتك

توضح المعلومات التالية ما يمكن أن تتوقعه أنت وعائلتك عند اقتراب نهاية الحياة والخيارات المتاحة أمامكم.

قد تتساءل أنت وعائلتك عما تخبئه لكم الأيام، ولكننا لا نستطيع أن نخبركم بما سيحدث بالضبط لأن الأعراض المرضية والاحتياجات تختلف باختلاف الأشخاص عند اقتراب الأجل. ومع ذلك فإن هذا الدليل سيساعدك على فهم بعض الأعراض التي قد تتعرض إليها عند اقتراب نهاية الحياة والخيارات المتاحة أمامك.

وعلاوة على ذلك قد تكون الأسرة والأصدقاء وغيرهم من مقدمي الرعاية بحاجة إلى قراءة كتيب دليل لمقدمي الرعاية والذي يتناول القضايا التي قد تواجه مقدمي الرعاية ويوفر لهم الموارد اللازمة والدعم.

## التخطيط المتقدم للرعاية الصحية

نحن في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) نريد أن نتأكد من أنك تفهم الخيارات العلاجية المتاحة أمامك حتى تتمكن من اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن رعايتك الصحية عند اقتراب نهاية الحياة. وتجدر الإشارة إلى أن ولاية نيويورك بها قانون يدعمك في هذا الصدد وهو قانون معلومات الرعاية التلطيفية (2011). كما أنه يلزم الأطباء والممرضات بمناقشة خيارات الرعاية مع الأشخاص المصابين بمرض عضال لا دواء له. إذ إن المرض العضال هو المرض الذي يُتوقع أن يموت الشخص المصاب به في غضون 6 أشهر. ولذلك يجب على الطبيب أو الممرض التحدث مع المريض عن التنبؤات والخيارات العلاجية المتاحة أمامه، بما فيها المخاطر والفوائد وتخفيف الآلام والأعراض.

كما يمكن للطبيب أو الممرض الممارس التحدث معك حول الرعاية التي تتلقاها عند اقتراب الأجل، وقد يحولك أي منهما إلى مقدم رعاية صحية آخر للقيام بهذه المهمة.

## وكيل الرعاية الصحية

قد تُصبح غير قادر في المستقبل على اتخاذ قرارات طبية بنفسك، ولكنك ترغب في أن يبقى الأمر تحت السيطرة مهما كانت حالتك المرضية. فنحن مطالبون، بموجب القانون، بإعطاء هذه المعلومات إلى شخص له سلطة اتخاذ القرارات بالنيابة عنك، ويُطلق على هذا الشخص "وكيل الرعاية الصحية".

يتم تحديد وكيل الرعاية الصحية في نموذج وكيل الرعاية الصحية الخاص بك. وهذا النموذج هو عبارة عن وثيقة قانونية تحدد الشخص الذي يتكلم بالنيابة عنك إذا كنت غير قادر على ذلك بنفسك. ولذلك ننصحك باستيفاء هذا النموذج لتحديد هوية الشخص الذي يعرف رغباتك جيدًا.

كما ننصحك بالتحدث مع وكيلك عن رغباتك في وقت مبكر حتى يستطيع التحدث نيابة عنك.

فإذا لم تكن قد عيأت نموذج وكيل الرعاية الصحية، فاطلب من المُمرِّض تزويدك بكل ما تريد أن تعرفه عن وكيل الرعاية الصحية وقرارات الرعاية الصحية: احم نفسك - خطط للمستقبل.

## الرعاية التلطيفية

الرعاية التلطيفية هي نهج لرعاية المرضى وأسرهم. واختصاصيو الرعاية التلطيفية هم اختصاصيو الرعاية الصحية الخبراء في مساعدة الناس على تحسين نوعية حياتهم عندما يواجهون تهديدًا للحياة أو مرضًا مُنهكًا للقوى. وعلى خلاف "رعاية المحتضرين" التي تُقدم في نهاية الحياة (راجع قسم "رعاية المحتضرين" أدناه) قد تبدأ الرعاية التلطيفية عند تشخيصك لأول مرة، ومن الممكن أن تُقدم مع العلاج الكيميائي وغيره من العلاجات.

ومن الممكن للطبيب الأساسي الذي يعالجك من السرطان أن يقدم لك الرعاية التلطيفية أثناء العلاج، ومع ذلك فإنه في بعض الأحيان يحتاج الناس إلى رعاية تلطيفية أكثر تخصصًا. وفي هذه الحالة يمكن للطبيب الرئيسي المعالج لك التشاور مع مرفق الرعاية التلطيفية في مركز ميموريال سلون كيتيرنج، حيث يضم فريق الرعاية التلطيفية أطباء وممرضين عاديين وممرضين ممارسين واختصاصيين اجتماعيين ورجال دين وغيرهم. وسوف يتعاون الفريق بشكل وثيق مع الأطباء الذين يُعالجونك من السرطان من أجل راحتك وتحسين نوعية حياتك.

ويمكنك في مرحلة ما أن تقرر مع طبيبك أن الهدف من رعايتك لم يعد يتمثل في علاج السرطان، ولكنه يجب أن يتمثل في التخفيف من أعراضك المرضية. ومع تحول التركيز إلى الحفاظ على راحتك بشكل أساسي يمكنك أن تركز مع عائلتك على الأيام المتبقية لك في الحياة. فقد تعيش لأيام أو أسابيع أو أشهر.

## رعاية المحتضرين

رعاية المحتضرين هي نوع من الرعاية التلطيفية التي تُقدم للمرضى عند الانتقال إلى مرحلة رعاية نهاية الحياة. وقد يوصي الطبيب الذي يعالجك من الأورام أو طبيب الرعاية الأولية بتقديم خدمات رعاية المحتضرين إليك إذا كان من المقدر لك أن تعيش لمدة 6 أشهر أو أقل.

تتمثل أهداف رعاية المحتضرين فيما يلي:

- مساعدك على العيش بشكل مريح في نهاية حياتك.
- مساعدك أنت وعائلتك على التكيف مع التغييرات التي تحدث.
- مساعدتك على الموت بأريحية.

يمكنك التفكير في تلقي "رعاية المحتضرين" في حالة عدم استجابة السرطان للعلاج وكنت ترغب في التركيز على إدارة أعراضك المرضية وتحسين نوعية حياتك. كما يمكنك التفكير في ذلك إذا كانت أعباء العلاج أكبر من فوائده. واعلم أن التسجيل في خدمات "رعاية المحتضرين" هو قرارك الخاص. كما أن الطبيب قد يناقش هذه الخدمات معك ومع عائلتك لأنها قد تكون الأنسب لاحتياجاتك الخاصة في هذا الوقت.

تُقدم خدمات "رعاية المحتضرين" من قبل فريق من اختصاصيي الرعاية الصحية المتخصصين في هذا النوع من الرعاية. كما يكون هناك طبيب متخصص في "رعاية المحتضرين" ومسؤول عن خطة رعايتك الصحية. وبالإضافة إلى ذلك يُشارك المُمرِّضون ومساعدو الصحة المنزلية في رعايتك اليومية. كما يمكنك الحصول على مساعدات في الاحتياجات الجسدية والوجبات وأعمال التدبير المنزلي الخفيفة. ومن الممكن أيضًا أن يزورك كاهن واختصاصي اجتماعي واختصاصي علاج طبيعي حسب الحاجة. وعلاوة على ذلك قد تضم خدمات "رعاية المحتضرين" أشخاصًا متطوعين لقضاء بعض الوقت معك.

يمكنك تلقي "رعاية المحتضرين" في الأماكن التالية سواء كنت مريضًا داخل المستشفى أو خارجها:

- المنزل
- مرفق للمعيشة الميسرة
- دار رعاية
- مرفق رعاية طويلة الأجل
- مستشفى متخصص في الرعاية التلطيفية لمرضى السرطان

يمكن دفع تكاليف خدمات "رعاية المحتضرين" عن طريق المساعدات الطبية لكبار السن أو المساعدات الطبية للفقراء أو التأمين الصحي الخاص. ومع ذلك فإن السياسات تختلف وينبغي لك التحقق من الأمر مع شركة التأمين الخاصة بك. أما بالنسبة لأدوية مراقبة الأعراض فإنها تعتبر جزءًا من رعايتك.

إذا أدخلت إلى وحدة "رعاية محتضرين" داخلية، فسيتم توفير الرعاية لك على مدار 24 ساعة في اليوم. أما إذا كنت تحصل على هذه الرعاية في المنزل فإنه من المحتمل ألا تحصل على الرعاية التمريضية على مدار 24 ساعة. حيث سيقوم فريق "رعاية المحتضرين" بمساعدة عائلتك على تقديم الرعاية لك. كما سيتواجد ممرض عبر الهاتف على مدار 24 ساعة في اليوم للمساعدة في حل أية مشاكل وتقديم المشورة لك أو لعائلتك عبر الهاتف. وعلاوة على ذلك فإنه عادة ما يتم توفير مساعد صحة منزلية لعدد معين من الساعات في معظم أيام الأسبوع. فإذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية في المنزل يمكنك دفع ثمن ذلك من أموالك الخاصة. وإذا دخلت في منشأة "رعاية المحتضرين" سيُخبرك المُمرِّض بما تُقدمه لك المنشأة وما لا تُقدمه من خدمات. اسأل مدير حالتك عن "رعاية المحتضرين" في منطقتك.

## أشخاص آخرون يشاركون في رعايتك عند نهاية الحياة

يوجد العديد من المتخصصين الآخرين الضروريين لجعل الرعاية المقدمة عند نهاية الحياة أكثر سلامة وملاءمة قدر المستطاع.

### الاختصاصيون الاجتماعيون

يقدم الاختصاصيون الاجتماعيون الدعم والإرشاد النفسي إليك. إذ قد تحتاج أنت وعائلتك إلى اتخاذ قرارات بشأن الرعاية المقدمة في نهاية الحياة. ولكنك ستجد في الأمر صعوبة. ومن هنا يمكنك الاعتماد على الاختصاصي الاجتماعي لمساعدتك على التفكير فيما تريد وتحديد القيم والأهداف لك وعائلتك.

كما يمكن للاختصاصي الاجتماعي القيام بما يلي:

- تقديم الدعم النفسي حول بعض المسائل مثل التغيير والخسارة.
- تعزيز مهارات التأقلم عندك وعند عائلتك.
- تحديد بعض الشواغل الخاصة بك أو بعائلتك.
- تهيئتك وتهيئة عائلتك لوفاتك.
- المساعدة في التواصل بين أفراد عائلتك وفريق الرعاية الصحية.
- الإشارة إلى الوفاة أو دعم المجموعات أو الموارد المجتمعية.
- التشاور مع أفراد الأسرة، بما فيهم الأطفال.

## مديرو الحالات

مديرو الحالات في مركز ميموريال سلون كيترينج هم ممرضات مسجلات. وتتمثل مهمتهم في مساعدك أنت وعائلتك في عملية التخطيط للخروج من المستشفى، بالإضافة إلى ما يلي:

- الترتيب لبعض الخدمات التي منها خدمات الرعاية المنزلية أو خدمات رعاية المحتضرين بالمنزل أو وضع المرضى في مرفق رعاية حسب الحاجة.
- الترتيب لزيارات الممرضات واختصاصي العلاج الطبيعي والاختصاصي الاجتماعي، إذا لزم الأمر.
- الترتيب لاستخدام المعدات الطبية، إذا لزم الأمر.
- مساعدتك على معرفة ما يشمل الغطاء التأميني وما لا يشمل.

كما يمكنهم العمل معك سواء كنت مريضاً مقيماً داخل المستشفى أم خارجها. فإذا كنت في المستشفى فهم يعملون بالاشتراك مع فريق الرعاية الصحية.

## رجال الدين

قد تنشأ مخاوف روحية ودينية أثناء الإصابة بمرض خطير، وخصوصاً مع اقتراب الأجل. وبغض النظر عما إذا كنت متديناً أو ذا روحانيات وليست متديناً، قد تجد أنه من المفيد أن يدعم شخص ما معتقداتك ورحلتك الروحانية، ومن الممكن أن تشمل الاحتياجات الروحانية عند نهاية الحياة ما يلي على سبيل الذكر لا الحصر:

- التحدث عن قيمة الحياة وفائدتها من النواحي الدينية.
- المشاركة في الصلاة أو الطقوس الدينية.
- الاستماع إلى الكتب الدينية أو النصوص المقدسة المألوفة.
- إيجاد الراحة والمعرفة الأساسية في القصص الدينية.
- التماس المغفرة أو الراحة من خلال الاعتراف بالذنوب.
- التواصل مع الجمعيات الدينية.

كما يمكن لرجال الدين الدعاء لك أو إشعارك بالراحة بفضل تواجدهم.

ويتحلى رجال الدين لدينا بالقدرة على تقييم احتياجاتك عندما تواجه أنت وعائلتك حقيقة موتك. كما يؤدي رجال الدين المجتمعيين الكثير من الأعراف الدينية. ويمكن لنا ترتيب زيارة لأحد رجال الدين اللذين يدينون بنفس دينك بناءً على طلبك.

علاوة على ذلك تقع كنيسة "Mary French Rockefeller All Faith Chapel" في الغرفة رقم M106 بالقرب من البهو الرئيسي لمستشفى ميموريال في 1275، مقاطعة يورك. وهي مفتوحة على مدار 24 ساعة يوميًا لأداء الصلاة أو للتفكير أو التأمل الهادئ. الكل مُرحّب به.

لترتيب زيارة من أحد رجال الدين المحليين أو من البروتستانت أو الكاثوليك أو المسلمين أو الجماعات اليهودية يُرجى الاتصال على 212-639-5982. ويقع قسم الخدمات الكنسية في الغرفة رقم C-170 خارج البهو الرئيسي لمستشفى ميموريال.

## الطب التكاملية

يقدم مرفق الطب التكاملية علاجات يمكنها أن تُكمل الرعاية الأخرى المقدمة لك، وتختص هذه العلاجات بمرضى السرطان وأسره، فهي لا تحتاج إلى تدخل جراحي، وتعمل على الحد من التوتر وتُساعد على السيطرة على الاكتئاب.

كما أن العديد من العلاجات التي نقدمها تساعد في السيطرة على الألم والغثيان والتعب والقلق والاكتئاب وقلة النوم وغير ذلك من الأعراض. وسيعمل مرفق الطب التكاملية على توجيهك أنت وعائلتك نحو العلاجات الأنسب والأكثر فعالية. كما أننا نُقدم العديد من الخدمات منها التدليك والاسترخاء والوخز بالإبر والتنويم المغناطيسي. وفي بعض الحالات نتفق أفراد الأسرة حول كيفية القيام بعلاج اللمسة الخفيفة بغرض تهدئة أحد أفراد الأسرة أو تعلّم أساليب التخيل الموجه. للحصول على قائمة كاملة، يُرجى زيارة صفحة الويب الخاصة بنا على

[www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine](http://www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine)

تُقدم العلاجات مجانًا لمرضى مركز ميموريال سلون كيترينج الداخليين. وأما بالنسبة لمرضى العيادات الخارجية التابعين للمركز أو العائلة أو الأصدقاء فتوجد رسوم خاصة لهم. ولذلك ينبغي لك سؤال شركة التأمين الخاصة بك لمعرفة ما إذا كانت هذه الشركة تسدد قيمة أي من هذه العلاجات أم لا.

إذا كنت من المرضى الداخليين، فاتصل على رقم 212-639-4947 أو تحدث إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك، حيث تتم معالجة المرضى الداخليين في السرير. وإذا كنت من مرضى العيادات الخارجية، فاتصل على رقم 212-639-4700. حيث تتم معالجة مرضى العيادات الخارجية في العنوان التالي: 1429 First Avenue at East 74<sup>th</sup> Street

## العلاج البدني والمهني

يمكن للطبيب الفيزيائي أو المهني أن يعمل مع أفراد عائلتك، كما يمكنه تعليمهم كيفية:

- توجيهك وتحويلك على السرير أو الكرسي.
- ضبط وضعيتك لإشعارك بالراحة.

- مساعدتك على الانتقال الآمن من السرير إلى الكرسي أو من السرير إلى مرحاض متنقل.
- إجراء بعض التمارين غير الفاعلة لذراعيك وساقيك، فهذا من شأنه أن يساعدك على الاحتفاظ ببعض القوة.
- استخدام آليات الجسم المناسبة حتى لا يضر أفراد الأسرة بأنفسهم.

## التواصل المفتوح

إن تقبل مرض السرطان أمر صعب. ومن ثم قد يساعدك التواصل مع العائلة والأصدقاء وفريق الرعاية الصحية على التكيف معه.

وكما زاد اعتمادك على نفسك يمكن لعائلتك وأصدقائك العمل سويًا لمساعدتك. وعلى الرغم من صعوبة التحدث مع العائلة والأصدقاء عن رغباتك ومشاعرك عند اقتراب الأجل فإنك قد تجد فائدة ومنفعة من هذا الأمر. إذ قد يساعدك هذا الإجراء على تبادل المشاعر والأحزان والأفراح. وقد يمنحك أيضًا الفرصة للإفصاح عن أشياء كنت ترغب دومًا في الإفصاح عنها.

وعلاوة على ذلك فإن التحدث بصراحة عن اقتراب الأجل والموت يساعدك وعائلتك وأصدقاءك على التخطيط لهذه المرحلة، الأمر الذي قد يكون بدوره مفيدًا للغاية. وقد تتطوي التوجيهات العملية على العديد من الأمور مثل الإرشادات المتعلقة بالدفن والعزاء وتوفير معلومات حول المسائل المالية.

## مساعدة الأطفال الذين تربطهم علاقة بأحد مرضى السرطان

إن تشخيص حالة أحد أفراد الأسرة بالإصابة بمرض السرطان يؤثر على باقي الأفراد، وخاصة الأطفال. حيث تمثل مرحلة نهاية الحياة فترة مرهقة نفسيًا للأطفال. كما قد تكون لديك غريزة لحماية أطفالك من الحزن والارتباك الذي يشعر به مهما كان كبيرًا أم صغيرًا. ومع ذلك يُفضل تحرى الصدق بشأن ما يحدث، إذ ينبغي إخبار الأطفال أن هذا الشخص المحبوب إليهم مريض جدًا وقد يموت قريبًا، ويُرجى معرفة أن استيعاب الأطفال لهذه الحقيقة يختلف تبعًا لفتنهم العمرية ودرجة نضجهم.

سيشعر جميع الأطفال بالأسى على طريقتهم الخاصة، وقد يكون من المفيد أن تسمح لهم بالمشاركة بدور معين أثناء عملية الاحتضار، كما أن التزامك أمامهم بقول الحقيقة يساعدهم على تصديقك والثقة بك. ومن ثم يجب عليك قضاء بعض الوقت للإجابة عن أسئلتهم. كما يجب عليك محاولة توضيح أنه إذا كانت لديهم أية أسئلة أخرى فإنك ستجيب عنها.

وإذا كنت تواجه صعوبة في التحدث إلى أطفالك بشأن ذلك يمكنك طلب المساعدة من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء. كما يمكنك اللجوء إلى المستشارين الذين يمكنهم أن يساعدوك في هذا الأمر. اتصل بإدارة الخدمة الاجتماعية بمركز السرطان التذكاري سلون-كيترينج على رقم 212-639-7020 لطلب الإحالة. كما يوجد لدى برنامج مخاطبة الأطفال التابع لإدارة الخدمة الاجتماعية العديد من الكتيبات والكتب وغيرها من الموارد التي ستساعدك على التحدث مع أطفالك حول مرض السرطان ومرحلة نهاية الحياة، ويمكنك أيضًا الاتصال بمركز الإرشاد التابع لمركز السرطان التذكاري سلون-كيترينج على رقم 646-888-0200.

# التغذية

قد يسبب السرطان في مراحله المتقدمة العديد من المشاكل التي قد تؤثر على تناول الطعام. ومن الأعراض التي قد تظهر عليك ما يلي:

- انخفاض الرغبة في تناول الطعام
- الشعور بالشبع بعد لقيمات قليلة
- تغيرات المذاق
- الشعور بالانتفاخ أو الغازات
- جفاف الفم
- صعوبة البلع
- الغثيان أو القيء
- الإمساك
- الشعور بالتعب والضعف

من الطبيعي أن تأكل وتشرب كميات أقل كلما اقتربت مرحلة الوفاة وبطأت أجهزة الجسم. ففي الأسابيع الأخيرة من الحياة يكمن الهدف من العلاج في الحفاظ على شعورك بالراحة. ولا توجد قاعدة محددة خاصة بالأطعمة التي يجب تناولها. إذ يمكنك تناول الأطعمة التي تروق لك أكثر من غيرها. وإذا كنت ملتزمًا بنظام غذائي مُقيد (مثل النظام الغذائي لمرضى السكري) قد يطلب منك الطبيب أو الممرّض أو اختصاصي التغذية إتباع نظام غذائي أقل صرامة أو نظام عادي. وهذا من شأنه أن يمنحك المزيد من الخيارات للتمتع بالنظام الغذائي الخاص بك وتناول كميات أكبر من الأطعمة.

قد يمثل جفاف الفم مشكلة عند اقتراب الأجل. بل إن بعض الأدوية التي تتناولها قد تزيد الأمر سوءًا. وقد تجد راحتك في تناول الأطعمة اللينة والرطبة والسوائل. يمكن تجربة تناول ما يلي:

- الشامام أو الكنتالوب أو البطيخ أو غير ذلك من الفواكه التي تحتوي على الكثير من الماء
- البودينغ
- زبادي الفواكه
- الجبن القريش مع الفواكه
- الآيس كريم أو الشربات أو المصاصات الثلجية
- الشوربة
- المكرونة والجبن
- رغيف اللحم مع المرق

- البطاطس المهروسة مع المرق
- البيض المخفوق
- المكملات الغذائية أو الحليب المخفوق منزلي الصنع

وعادة ما تكون الوجبات الصغيرة المتكررة أفضل، لأن الوجبات الكبيرة تتسبب في الشعور بالامتلاء أو الإعياء. ومن هنا يُفضل وضع كميات قليلة من الطعام على أطباق سلطة أو أطباق قهوة، فهذا من شأنه أن يجعل هذه الأطعمة أكثر جاذبية. كما يمكنك تناول لقيمات صغيرة من الطعام أو رشقات من السوائل على مدار اليوم، مع إبقاء الأطعمة المفضلة لديك في متناول اليد.

قد يشجعك أفراد عائلتك على تناول المزيد من الأطعمة، لأنهم قد لا يكونوا على دراية بأنك في مرحلة متقدمة من السرطان. ولكنك في هذه المرحلة لا تتناول الطعام للحصول على السرعات الحرارية والبروتين. وحتى إذا كنت تتناول الطعام بشكل جيد، فقد لا يزيد وزنك. وهذه هي طبيعة مرض السرطان عند اقتراب الأجل. وعندما تصل إلى مرحلة لم تعد تتمتع فيها بتناول الطعام يكون الطعام مجهودًا. وهنا يمكن لعائلتك أن تشجعك على تناول المزيد من الأطعمة، لأن هذا العمل قد يكون بمثابة وسيلة لإظهار حبهم ودعمهم لك. وإذا كنت تشعر بعدم راحة أثناء الأكل قد يكون من المفيد توضيح هذا الأمر لعائلتك.

وفي الأيام الأخيرة قد لا يستفيد جسمك من الأطعمة أو السوائل على النحو المعتاد. ومن الطبيعي أن يتوقف لديك الشعور بالعطش والجوع. كما أن الكثير من الناس يرفضون تناول الطعام عند اقتراب الأجل. وهذا أمر طبيعي مع اقتراب شبح الموت. وقد يتسبب إجبار المريض على تناول الأطعمة والسوائل عند هذه المرحلة في الإضرار به. وقد يكون من المفيد لعائلتك وأصدقائك التحدث إلى اختصاصي تغذية أو طبيب أو ممرض أو اختصاصي اجتماعي لمساعدتهم على فهم ما يجري.

## التمويه

إذا كنت غير قادر على تناول كميات كبيرة من الطعام أو الشراب قد تُصاب بالجفاف. ومن أعراض الجفاف جفاف الفم والبشرة وقلة مياه البول بالإضافة إلى قمامة لون البول وتلونه باللون الكهرماني (اللون البني المائل للأصفر). وبفضل الحفاظ على نظافة الفم ورطوبته عن طريق استخدام مسحات مبللة أو ثلج مجروش أو رشقات صغيرة من الماء قد تشعر بمزيد من الراحة.

ينبغي لك ولطبيبك اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان يجب أن يتم حقن السوائل الوريدية في وريدك أم لا. فبالنسبة لبعض الأشخاص يمثل التمويه مطلبًا دينيًا. ففي بعض الحالات قد يخفف التمويه من الهذيان. وفي حالات أخرى قد يكون للجفاف تأثير ملطف.

وفي مرحلة نهاية الحياة قد تتسبب السوائل الوريدية في شعورك بأن حالتك صارت أسوأ، وليست أفضل. إذ قد تؤدي هذه السوائل إلى زيادة الإفرازات في الرئتين، مما قد يتسبب في زيادة السعال أو الإحساس بالاختناق. كما يؤدي وجود كميات كبيرة من السوائل بالجسم إلى انتفاخ يديك ورجليك، مما قد يجعلك تشعر بأنها ثقيلة ويُزيد من صعوبة حركتك. ومن ثم يجب عليك التحدث مع الطبيب عن كيفية الحصول على كمية مناسبة من السوائل للحفاظ على راحتك.

وإذا رأيت أنت وطبيبك أن حقن السوائل الوريدية بالمنزل سيكون مفيدًا بالنسبة لك ستكون بحاجة إلى خدمة



تمريضية ومجموعة أشخاص متخصصين في الحقن المنزلي. كما أنك ستحتاج إلى دعم مقدم الرعاية. وسيعمل مدير حالتك على الترتيب لذلك.

## الأعراض الشائعة عند نهاية الحياة

أبلغ الطبيب أو الممرض بما إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية. حيث إن العلاج المبكر يجعل السيطرة عليها أسهل بكثير، ويزيد من شعورك بالراحة.

### الارتباك والأرق والهيجان

مع اقتراب شبح الموت يُصاب بعض الأشخاص بالارتباك والهيجان. وعندما يُصاب الأشخاص بالارتباك قد لا يكون لما يقولونه أي معنى حقيقي. إذ قد يرون أشياء ليست موجودة في الواقع. وهذا الأمر يكون من الصعب جدًا على عائلاتهم رؤيته ومعاشيته. ولذلك يجب على عائلة المريض أن تذكر أن هذا الشخص ليس هو الشخص الحقيقي، لأن ما حل به سببه المرض وما يطرأ على جسمه.

يؤدي الارتباك أحيانًا إلى الشعور بالتهديد، فالشخص المصاب بالارتباك قد يتهم أحد أفراد أسرته بالسرقة أو القيام بأشياء أخرى سيئة. ولكن يجب التذكير مرة أخرى على أن هذا العرض هو جزء من المرض ويجب التعامل معه.

قد يشعر بعض الأشخاص بالأرق. وقد يكون هذا بالشعور مرتبطًا بالألم أو الارتباك أو قد يحدث من تلقاء ذاته. كما يمكن أن تتباين هذه الأعراض في شدتها. ومن الممكن أيضًا أن تتسبب الأشياء المختلفة في الأرق.

### العلاج

يعالج الأطباء الارتباك والهيجان عن طريق التعامل مع السبب الكامن وراءه إذا كان ذلك ممكنًا. ومع ذلك قد تكون هناك أسباب كثيرة لهذه الأعراض في مرحلة الاحتضار. وأيا كان السبب يجب معالجة هذه الأعراض. وعادة ما ينطوي العلاج على أدوية تساعد على تهدئتك، وتساعدك على التفكير بشكل واضح.

### أمور يمكن لعائلتك فعلها

- إبقاء الغرفة مضاءة بشكل جيد خلال النهار.
- وضع ساعة بالقرب منك حتى تتمكن من معرفة الوقت.
- وضع تقويم أو مذكرة واضحة للعيان لتحديد التاريخ - "اليوم هو يوم الاثنين، 12 أكتوبر 2015"
- تقليل مستويات الضوضاء في الغرفة.
- مساعدتك على ارتداء السمع أو النظارات عندما يكون ذلك ممكنًا.
- إعطائك الدواء للتغلب على الألم.
- التحدث بروية وهدوء.
- شرح جميع الإجراءات قبل القيام بها - "سوف أديرك الآن."
- وضع أشياء مألوفة بالقرب منك.

- تعزيز الاسترخاء والنوم.
- إعطاؤك الأكسجين عند الطلب.
- إعطاؤك دواء لعلاج الهذيان.
- تجنب القيام بأي شيء يُشعرك بعدم الراحة أو يُصيبك بالخوف.

## الإمساك

الإمساك هو قلة حركة الأمعاء المعتادة. وبسبب الإمساك قد لا تستطيع تفرغ الأمعاء بالكامل. أو قد تجد صعوبة في إخراج البراز الصلب.

وقد يكون ذلك ناتجًا عن التأثير الجانبي غير المرغوب لكثير من الأدوية. ومن أكثر الأدوية المسببة لذلك الأدوية المخصصة لعلاج الألم والغثيان والاكْتئاب، علمًا بأن هناك أدوية أخرى تُسبب ذلك أيضًا. ومن مسببات الإمساك أيضًا مرض السرطان في حد ذاته لأن الورم ينمو ويؤثر على الأجهزة المختلفة. ويُرجى العلم بأن النظام الغذائي وانخفاض الأنشطة يزيدان الأمر سوءًا.

## العلاج

هناك العديد من الأدوية التي تعالج الإمساك بدون وصفة طبية مثل المليّنات والمسهّلات. ومن هذه الأدوية "دوكوسات الصوديوم" (Colace®)، وهو ملين للبراز، و"السنا" (Senokot®)، وهو ملين أيضًا. ومع ذلك فأنت لست بحاجة إلى وصفة طبية لهذه الأدوية، بل يمكنك التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في تناولها.

اسأل طبيبك عن نوع الدواء المناسب والكمية التي يمكن تناولها. فإذا لم يُجد هذا الأمر نفعًا أخبر طبيبك أو المُمرّض. فقد تحتاج إلى وصفة طبية لدواء أقوى.

## أشياء يمكنك القيام بها

حاول إن استطعت شرب الكثير من السوائل كالمياه والعصائر والشوربة والأيس كريم، وتحدث إلى اختصاصي التغذية حول الأطعمة التي قد تساعدك على التغلب على الإمساك. وتجدر الإشارة إلى أنه عند اقتراب الأجل لن تتمكن من تغيير نظامك الغذائي لأنك ستتناول كميات أقل من الطعام.

## الإسهال

يُعرف الإسهال بأنه حركات الأمعاء المائية. وعند نهاية الحياة يمكن أن يتسبب كلا من المرض وعلاجه في الإصابة بالإسهال.

## العلاج

- استشر الطبيب بشأن ما إذا كان يمكنك تناول بعض الأدوية دون وصفة طبية مثل: لوبراميد (Imodium®)
- بسموث سبساليسيلات (PeptoBismol® أو Kaopectate®)

## أشياء يمكنك فعلها

قد يشجعك طبيبك على شرب المزيد من السوائل للمساعدة على منع الجفاف. فاحرص على شرب السوائل الصافية كعصير التفاح والمياه والشوربة والآيس كريم، وحاول مص الحلوى المثلجة، وإذا كنت غير قادر على البلع حاول أن تُبقي فمك رطبًا عن طريق تناول كمية صغيرة من رقائق الثلج، وحافظ على رطوبة شفثيك عن طريق استخدام بلسم شفاه إذا كنت لا تستطيع الشرب.

وتجنب تناول الحليب وغيره منتجات الألبان، ولا تأكل الأطعمة التي تؤدي إلى التهيج كالأطعمة الغنية بالتوابل، واحرص على تناول وجبات صغيرة متكررة عندما يكون ذلك ممكنًا.

يُسمح ببعض المنتجات للبالغين النشطين رغم إصابتهم بالإسهال. كما يمكنك استخدام حفاضات سلس البول المخصصة للكبار وأنت في السرير. ويمكنك إيجاد هذه المنتجات في الصيدليات وبعض محلات البقالة. ومن هذه المنتجات:

• Depends®

• Teva® (السكينة)

من المهم تغيير الحفاضات بشكل متكرر لمنع تهيج الجلد. كما أنه من المهم الحفاظ على نظافة المنطقة القريبة من فتحة الشرج عن طريق غسلها بالماء والصابون الناعم. وقم بوضع مرهم بعد الذهاب إلى دورة المياه. ومن المراهم التي يمكنك استخدامها:

• A&D®

• Balmex®

• مرهم Desitin®

## صعوبة البلع

قد ينتابك شعور بأن الطعام عالق في حلقك، وقد يصيبك سعال بعد البلع. فهذا يعني أن الطعام يدخل إلى رئتيك، ويطلق على ذلك اسم "الرشف". ومن الممكن أن يتسبب ذلك في إصابتك بالالتهاب الرئوي. حيث تكون هذه الأعراض أكثر شيوعًا عند الأشخاص المصابين بسرطان الصدر أو الرقبة. فاحرص على إخبار الطبيب المعالج أو المُمرِّض إذا كنت تعاني من هذه الأعراض.

## العلاج

قد يخبرك الطبيب بعدم تناول الطعام أو الشراب على الإطلاق، وفي هذه الحالة قد تحتاج إلى التمييه الوريدي. راجع قسم "التمييه" أعلاه.

## أشياء يمكنك القيام بها

قد تحتاج فقط إلى تغيير نظامك الغذائي، بما في ذلك تقطيع الطعام أو هرسه لتسهيل عملية البلع. فاسأل المُمرِّض بشأن دليل الأكل لأنظمة غذاء الأكلات المهروسة واللينة. كما يمكنك استخدام عامل تكثيف مثل Thicken-Up® لجعل عملية البلع آمنة.

## الاكتئاب والقلق

قد يكون الوقت الذي يسبق الموت صعبًا للغاية، ويعد الشعور بالحزن والقلق أمرًا طبيعيًا ومتوقعًا، فإذا كنت تشعر بأن الاكتئاب والقلق يُمغصان عليك معظم جوانب حياتك، فتحدث إلى طبيبك أو المُمرِّض.

وفي بعض الأحيان قد يعاني أحد أفراد أسرتك من الاكتئاب أو القلق. فاستشر الطبيب أو المُمرِّض أو الاختصاصي الاجتماعي للحصول على خدمات الدعم المتاحة من مقدمي الرعاية الصحية.

### العلاج

يمكن علاج الاكتئاب والقلق عن طريق العلاج بالتحدث وتناول الأدوية. وفي كثير من الأحيان يتم استخدام هاتين الطريقتين معًا. فاحرص على إخبار فريق الرعاية الصحية المتابع لك بما تشعر حتى يتسنى لهم مساعدتك.

وعلاوة على ذلك يوفر مركز ميموريال سلون كيترينج استشاريين لمساعدتك أنت وعائلتك في مركز الإرشاد التابع له. حيث يقدم الاستشاريون المشورة للأفراد والأزواج والأسر والجماعات، ويوفروا الأدوية للمساعدة على التغلب على القلق أو الاكتئاب. وللوصول إلى مركز الإرشاد اتصل على رقم 646-888-0200.

### الإرهاق

الإرهاق هو الإحساس الدائم بالتعب أو عدم وجود طاقة بالجسم، وهو من أكثر الأعراض شيوعًا عند نهاية الحياة، وعادة ما يتراوح بين معتدل إلى حاد، وغالبًا ما يشعر الأشخاص المصابون به بعدم القدرة على المشي حتى لمسافات قصيرة. كما يمكن أن يؤدي الإرهاق إلى ظهور أعراض أخرى أسوأ من ذلك كالاكتئاب والحزن ومشاعر الفقدان. وتعد كل هذه الأعراض شائعة عند نهاية الحياة.

كما أن الألم غالبًا ما يجعل الإرهاق أسوأ، وتجاهل الألم أو محاولة تحمله قد يصيبك بالتوتر ويزيد من حدة الإرهاق. فلا تنتظر حتى يرتفع مستوى الألم كي تتناول الدواء.

### العلاج

- قد تساعدك الأدوية على التغلب على الإرهاق، ويمكنك تناولها عندما تكون في حاجة إليها، ولا يوجد داعي لتناولها كل يوم، كما يمكن أن يصف لك الطبيب أو المُمرِّض الممارس تلك الأدوية.
- قد تساعدك الأدوية المضادة للقلق أو الاكتئاب على الشعور بالتحسن بشكل عام. فاستشر الطبيب بشأن تناولها.
- قد يؤدي الحزن إلى زيادة الإرهاق. فإذا كنت تشعر بهذه الأعراض ناقش هذا الأمر مع عائلتك وأصدقائك، وأخبر طبيبك أو المُمرِّض أو الاختصاصي الاجتماعي أو الكاهن. حيث يمكنهم مساعدتك حال تفهمهم ما تشعر به.

### أشياء يمكنك فعلها

- قد يساعد الجلوس أو النهوض من السرير على تخفيف حدة الإرهاق إذا كنت تعاني صعوبة في المشي. ومع ذلك يُفضل محاولة المشي لمسافات قصيرة كل يوم إن كان ذلك ممكنًا.
- قد تُبقيك ممارسة الأنشطة المختلفة كالقراءة والكتابة وغيرهما أكثر يقظة ونشاطًا، وقد تقلل من حدة الإرهاق لديك.
- احرص على الحفاظ على طاقتك، ولا تخشى طلب المساعدة أثناء ممارسة بعض الأشياء البسيطة مثل الاستحمام أو

## الغثيان والقيء

يندرج الغثيان والقيء ضمن الأعراض التي قد تحدث عند نهاية الحياة. وقد يبدأ الغثيان بالشعور المزعج بما يشبه الدوخة، وقد ينتهي بالقيء وقد لا.

## العلاج

يمكن لطبيبك وصف بعض الأدوية لك للسيطرة على الغثيان والقيء.

## أشياء يمكنك فعلها

- لا تحاول الأكل حتى تزول الأعراض. وقد يكون من المفيد شرب السوائل مثل الشاي الدافئ، الذي قد يُمكنك تحمله.
- قد يتسبب الإمساك في الشعور بالغثيان والقيء، فحاول تجنب الإمساك. ولمزيد من المعلومات راجع قسم "الإمساك" أعلاه.
- إذا كنت تشعر بأن مسكنات الألم أو الأدوية الأخرى تسبب الغثيان والتقيؤ أخبر طبيبك أو الممرض، إذ يمكنهما تغيير الدواء.
- تناول وجبات صغيرة وتجنب الأطعمة الغنية بالتوابل، فقد تؤدي هذه الأطعمة إلى الغثيان بسبب رائحتها النفاذة. وحاول تناول الأطعمة الخفيفة وغير الحارة.
- تجنب تناول الأطعمة الساخنة، واحرص على تناول الأطعمة التي لها نفس درجة حرارة الغرفة أو الأطعمة الباردة.
- تجنب استنشاق الروائح والعطور القوية أو التطيب بها، واطلب من عائلتك وأصدقائك الالتزام بذلك عندما يكونوا بجوارك.
- اهتم بتجربة وسائل أخرى كالوخز بالإبر والاسترخاء والإلهاء والتنويم المغناطيسي، حيث يمكنك تنفيذ هذه الأساليب في المنزل بمجرد أن تصبح على دراية بها. كما يمكن لمرفق الطب التكاملية التابع للمركز أن يساعدك على تعلم بعض هذه الأساليب. ولمزيد من المعلومات يمكنك الرجوع إلى [www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine](http://www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine).

## الألم

تعد السيطرة على الألم جزءًا كبيرًا من رعاية مرضى السرطان وعنصرًا مهمًا جدًا عند نهاية الحياة. فأخبر طبيبك أو الممرض إذا كنت تعاني من ألم جديد أو إذا كان الألم يزداد سوءًا.

## العلاج

خُذ مسكنات الألم عن طريق الفم طالما كنت تستطيع ذلك وبشكل منتظم. ويُفضل أن أخذها عندما يصل مستوى الألم إلى 3 أو 4 على مقياس من 0 إلى 10. وإذا كنت تعاني من صعوبة في بلع حبوب الدواء يمكن تناولها بطرق أخرى.

قد يمارس بعض الأفراد إجراءات مثل العلاج الإشعاعي الملطف لتخفيف آلام العظام أو تخدير الأعصاب. حيث يتم إعطاء العلاج الإشعاعي الملطف للمساعدة على التغلب على الأعراض وليس لعلاج السرطان. كما يمكن استخدامه

لتقليل الورم الذي يسبب الألم عن طريق الضغط على الأعصاب.

## أشياء يمكنك فعلها

تحدث مع الطبيب والمُمرِّض للحصول على المساعدة. حيث يشعر بعض الأفراد بالقلق من تناول الكثير من المسكنات ويتخيلون أنها قد تسبب الإدمان أو التعجيل بالموت. ويخشى آخرون من الآثار الجانبية من الأدوية المسكنة للألم. فاحرص على إخبار الطبيب أو المُمرِّض إذا كانت تتناوبك مثل هذه المخاوف. وتيقن أن فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك يريدك أن تشعر بأكثر قدر من الراحة عند الموت. ومن ثم فإنه يتخذ بعض الإجراءات مثل السيطرة القوية على الألم مع تقليل الآثار الجانبية للأدوية.

## قصر النفس (ضيق التنفس)

يعد ضيق التنفس من الأعراض الشائعة عند نهاية الحياة، حيث تشعر كما لو كنت لا تستطيع الحصول على ما يكفي من الهواء. وقد يحدث ذلك مع الأشخاص الذين يعانون من مرض السرطان عند نهاية الحياة. ومن الممكن أن يكون هناك أكثر من سبب واحد لضيق التنفس.

كما قد يختلف ضيق التنفس في شدته، فقد تشعر بضيق التنفس عندما تصعد السلم أو قد تشعر به أثناء الراحة. ولذلك ينبغي إخبار الطبيب المعالج أو المُمرِّض إذا كنت تعاني من هذا العرض، حيث يُمكن علاجه.

## العلاج

يعتمد علاج ضيق التنفس على العامل المسبب له. فقد يقوم الطبيب بإزالة السائل الذي يضغط على الرئتين. وقد تحتاج إلى نقل دم. ومن الممكن أن تتناول أدوية لإرخاء العضلات في الشعب الهوائية أو مسكنات للألم للمساعدة في تخفيف أعراض الشعور بضيق التنفس. كما أن الأكسجين قد يساعد بعض الأفراد على تحسن حالتهم.

هناك العديد من الطرق لتحسين هذا العرض. ولكن من المهم إخبار الطبيب والمُمرِّض بمدى فعالية العلاج، فإذا كنت لا تزال تشعر بضيق التنفس بعد نوع واحد من العلاج قد تكون هناك خطوات أخرى يمكن اتخاذها.

## أشياء يمكنك فعلها

- احرص على التخطيط لفترات من الراحة بين الأنشطة لمساعدتك على التقاط أنفاسك، وإذا كان التحدث يجعل تعاني من صعوبة في التنفس يمكنك تقصير وقت الزيارات.
- اختر الوضعية المريحة بالنسبة لك، فالجلوس يجعل التنفس أسهل. وحاول استخدام قطع إسفنجية بحافة غليظة وأخرى مدببة أو مسند ظهر عند النوم على السرير. كما أن النوم أو الإغفاء على كرسي يُشعرك براحة أكبر.
- افتح النافذة أو استخدم المروحة لتحريك الهواء في الغرفة، وهذا في العادة يجعل الأفراد يشعرون أنهم يحصلون على المزيد من الهواء.
- استخدم جهاز ترطيب في فصل الشتاء. فالأشخاص غالبًا ما يتنفسون من أفواههم عند الشعور بضيق التنفس، مما يسبب جفاف الفم. ومن ثم فإن ترطيب الهواء قد يمنحك مزيدًا من الراحة. كما أن شرب السوائل الدافئة أو مص الحلوى الصلبة قد يساعدك في تحسن حالتك.
- احرص على ممارسة أي نشاط قد يساعدك على الهدوء والاسترخاء، وحاول الصلاة أو التأمل أو الاستماع إلى

## إفرازات النهاية

في الساعات الأخيرة من الحياة قد تسمع صوتًا عاليًا أثناء التنفس. ويحدث ذلك نتيجة تجمع اللعاب أو السوائل في الحلق أو الشعب الهوائية العليا (إفرازات النهاية)، ولا يمكنك إخراجها لشدة ضعفك. ولكن هذه الإفرازات لا تجعلك تشعر بعدم الراحة، بل قد تقلق عائلتك وأصدقائك.

## العلاج

قد يصف لك الطبيب أو الممرّض بعض الأدوية لتقليل الإفرازات.

## أشياء يمكن لعائلتك فعلها

يمكنهم تغيير وضعيتك لمعرفة ما إذا كانت الإفرازات ستتوقف أم لا. ولكن عليهم أن يتجنبوا استخدام أداة شفط لأنها قد تسبب لك عدم الراحة.

## عند اقتراب الموت

عند نهاية الحياة ستشعر بمزيد من التعب، ولذلك:

- يمكنك البقاء في السرير لفترات أطول خلال النهار.
- يُرَجَّح أن تميل إلى التحدث قليلاً، وعندما تتحدث فإنك قد تهمس.
- قد تكون لديك رغبة ضعيفة في تناول الطعام أو الشراب.

ستصبح درجة حرارة جسمك أكثر برودة قبيل الوفاة بساعات، وقد يكون تنفسك قصير وقليل، وقد تتنهد قبل فترة من توقف التنفس. ومن الممكن أن تستمر هذه المرحلة لبعض الوقت أو لساعات في كثير من الأحيان. كما أنه من الممكن أن يتغير لون بشرتك ليصبح شاحباً أو رمادياً، وقد تنخفض دورة الدم في اليدين والقدمين لتصبحا باردتين. وخلال الساعات الأخيرة من الحياة لن تستطيع التحدث وقد تبدو في حالة غيبوبة أو نوم. ومع ذلك قد لا تزال قادرًا على سماع الأصوات.

وهذه الأعراض طبيعية عند نهاية الحياة، ولكنها قد تكون مخيفة لك ولعائلتك إذا كنت غير مستعد لما قد يحدث. وهنا يمكنك التحدث مع فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك بشأن أية أسئلة أو مخاوف قد تكون لديك أو لدى عائلتك.

## خدمات العناية بالمتضررين

بعد وفاة الشخص يمكن لمستشاري مركز ميموريال سلون كيترينج القيام بالتالي:

- مساعدة ذويه من خلال بث المشاعر المرتبطة بالممات.
- الاجتماع بالعائلة ومساعدتهم في أي خطط لديهم، بما في ذلك توفير المعلومات والموارد حول خيارات الجنازة.
- إخبارهم عن خدمات العناية بالمتضررين التي يقدمها مركز ميموريال سلون كيترينج، بما في ذلك مجموعات الدعم والمشورة الشخصية.

- إخبارهم عن الخدمات الأخرى في المجتمع والتي يمكن أن تساعدكم في هذا الوقت العصيب.

يمكنك معرفة المزيد عن برنامج العناية بالمتضررين التابع "لمركز السرطان التذكاري سلون-كيترينج" عن طريق الاتصال على رقم 4889-888-646.

## الخاتمة

من الصعب التفكير في الموت، ولكن يعتقد الكثير من الناس أن الموت قد يكون وقتاً لتقارب العائلة والأحباب. ومع ذلك فإن الموت يختلف من شخص لآخر. ولذلك فإننا نهدف إلى مساعدتك وأحبائك في هذا الوقت من خلال بث لشعور بالراحة والسلام والكرامة.

## المصادر

جمعية السرطان الأمريكية، رعاية مرضى السرطان في المنزل - دليل المرضى والأسر. أتلانتا: جمعية السرطان الأمريكية، 2000.

[www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/physicalsideeffects/dealingwithsymptomsathome/index](http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/physicalsideeffects/dealingwithsymptomsathome/index)

للحصول على نسخة مجانية يُرجى الاتصال على 800-ACS-2345 (800-227-2345).

التعايش مع السرطان المتقدم (المعهد الوطني للسرطان)

[www.cancer.gov/publications/patient-education/advanced-cancer](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/advanced-cancer)

للحصول على نسخة مجانية يُرجى الاتصال على 800-4-CANCER (800-422-6237).

الرعاية عند نهاية الحياة: أسئلة وأجوبة (المعهد الوطني للسرطان)

[www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/care-fact-sheet](http://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/care-fact-sheet)

للحصول على نسخة مجانية يُرجى الاتصال على 800-4-CANCER (800-422-6237).

قضايا نهاية الحياة (المكتبة الوطنية الأمريكية للطب)

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/endoflifeissues.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/endoflifeissues.html)

المصادر متاحة باللغتين الإسبانية والصينية.

الأيام الأخيرة من الحياة (PDQ®) (المعهد الوطني للسرطان)

[www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/last-days-pdq#section/all](http://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/last-days-pdq#section/all)

للحصول على نسخة مجانية يُرجى الاتصال على 800-4-CANCER (800-422-6237).

التخطيط الانتقالي للرعاية (PDQ®) (المعهد الوطني للسرطان)

[www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/planning/end-of-life-pdq](http://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/planning/end-of-life-pdq)

للحصول على نسخة مجانية يُرجى الاتصال على 800-4-CANCER (800-422-6237).



عندما يُصاب شخص مقرب إليك بالسرطان المتقدم: دعم مقدمي الرعاية الصحية (المعهد الوطني للسرطان)  
[www.cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-has-advanced-cancer](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-has-advanced-cancer)

للحصول على نسخة مجانية يُرجى الاتصال على 800-4-CANCER (800-422-6237).

إذا كانت لديك أي أسئلة أو أمور تثير قلقك، فيمكنك التحدّث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. يمكنك التحدث إليهم خلال أيام الأسبوع من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحًا حتى الساعة 5:00 مساءً على الرقم: \_\_\_\_\_ . أما بعد الساعة 5:00 مساءً وفي العطلة الأسبوعية والإجازات الرسمية، فيمكنك الاتصال على الرقم: \_\_\_\_\_ . في حال عدم وجود رقم أو عدم تأكّدك، اتصل بالرقم 212-639-2000.

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center