تعليم المريض/ مقدم الرعاية

مع اقتراب نهاية الحياة: ما يمكن أن تتوقعه أنت وعائلتك

تشرح هذه المعلومات ما يمكن أن تتوقعه أنت وعائلتك والخيارات المتاحة أمامك مع اقتراب نهاية الحياة.

قد تتساءل أنت وعائلتك عما تخبئه لكم الأيام. لكننا لا نستطيع أن نخبرك بما سيحدث بالضبط لأن الأعراض المرضية والاحتياجات تختلف باختلاف الأشخاص عند اقتراب الأجل. سيساعدك هذا المورد على فهم بعض الأعراض التي قد تواجهها في نهاية الحياة والخيارات المتاحة لك.

يمكن أيضًا لعائلتك وأصدقائك ومتعهدي الرعاية الآخرين قراءة *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers). وهو يشرح المشكلات التي قد يواجهها متعهدو الرعاية ويسرد الموارد والدعم.

نبذة عن التخطيط المتقدم للرعاية

في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)، نريد التأكد من فهمك لخيارات العلاج المتاحة لك. فعندما تفهم خياراتك، ستتمكن من اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن تدابير رعايتك مع اقتراب نهاية الحياة. وتجدر الإشارة إلى أن ولاية نيويورك قد أصدرت قانونًا يدعمك في هذا الصدد. ويُطلق عليه قانون معلومات الرعاية التلطيفية (2011). يُلزم هذا القانون الأطباء ومقدمي الرعاية الممارسين المتقدمين (الممرضات الممارسات ومساعدي الأطباء) لمناقشة خيارات الرعاية مع الأشخاص المصابين بمرض عضال لا شفاء منه. والمرض العضال هو المرض الذي يُتوقع فيه وفاة المريض في غضون 6 أشهر. ولذلك يجب عليهما التحدث مع المريض عن توقعات مسار المرض والخيارات العلاجية المتاحة، بما فيها المخاطر والفوائد وتخفيف الآلام والأعراض.

سيتحدث الطبيب أو مقدم الرعاية الممارس المتقدم معك بشأن تدابير الرعاية في نهاية الحياة. وقد يقوما بإحالتك أيضًا إلى مقدم رعاية صحية آخر لمزيد من المعلومات.

ملء بيانات نموذج وكيل الرعاية الصحية

نموذج وكيل الرعاية الصحية هو مستند قانوني. وهو يحدد الشخص الذي تريد منه التحدث بالنيابة عنك

إذا لم تتمكن من التواصل بنفسك. يُطلق على هذا الشخص اسم وكيل الرعاية الصحية أو الممثل. نوصيك باستيفاء نموذج وكيل الرعاية الصحية لتحديد الشخص الذي يتفهم ويحترم رغباتك. ونوصيك أيضًا بالتحدث مع وكيل الرعاية الصحية الخاص بك حول رغباتك مسبقًا كي يتمكن لاحقًا من التحدث نيابة عنك.

- للاطلاع على معلومات حول وكلاء الرعاية الصحية والتوجيهات الأخرى المسبقة، اقرأ *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- للاطلاع على معلومات حول الاضطلاع بدور وكيل الرعاية الصحية، اقرأ *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

تحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة حول ملء بيانات نموذج وكيل الرعاية الصحية.

الرعاية التلطيفية

الرعاية التلطيفية هي تخصص طبي يركز على تحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من مرض خطير من خلال تدبير الأعراض والدعم العاطفي. وعلى عكس رعاية المحتضرين، المخصصة للأشخاص الذين اقتربوا من نهاية حياتهم (انظر قسم "رعاية المحتضرين")، يمكن بدء الرعاية التلطيفية في أي وقت أثناء المرض. ويمكنك أيضًا الحصول على الرعاية التلطيفية جنبًا إلى جنب مع العلاج الكيماوي والعلاجات الأخرى.

يمكن لطبيب السرطان الخاص بك أن يقدم لك الرعاية التلطيفية، لكن في بعض الأحيان يحتاج المرضى إلى رعاية تلطيفية أكثر تخصصًا. في هذه الحالة، يمكنك أنت وطبيبك استشارة خدمة الرعاية الداعمة بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). يتضمن فريق الرعاية الداعمة أطباء وممرضات وممرضات ممارسات ومساعدي أطباء وأخصائيين اجتماعيين ورجال دين وصيادلة وكذلك مقدمي الرعاية الصحية الآخرين. يعمل هذا الفريق عن كثب مع أطباء السرطان المعالجين لك كي تشعر براحة أكبر ولتحسين نوعية حياتك.

في مرحلة ما، قد تقرر أنت وطبيبك أن الهدف من رعايتك لم يعد علاج السرطان الذي تعاني منه. وبدلاً من ذلك، يكون الهدف هو تخفيف الأعراض. ومع تحول التركيز إلى الحفاظ على راحتك، يمكنك أنت وعائلتك التركيز على جودة الوقت المتبقي لك. فربما تعيش لأيام أو أسابيع أو عدة أشهر.

رعاية المحتضرين

رعاية المحتضرين هي نوع من الرعاية تبدأ عندما يكون مقدرًا للشخص أن يعيش 6 أشهر أو أقل. الهدف من رعاية المحتضرين هو توفير الراحة والدعم أثناء إيقاف أي علاجات تحاول علاج المرض. يمكن تقديم خدمات رعاية المحتضرين في المنزل أو في منشأة للرعاية الصحية.

وأهداف رعاية المحتضرين هي:

- مساعدتك في العيش بشكل مريح في المرحلة النهائية من حياتك.
- مساعدتك أنت وعائلتك في التعامل مع التغييرات التي تحدث.
- مساعدتك على الموت بسلام.

يمكنك النظر في تلقي خدمات رعاية المحتضرين إذا لم يعد السرطان يستجيب للعلاج وأردت التركيز على تدبير الأعراض وتحسين نوعية حياتك. يمكنك أيضًا التفكير في ذلك إذا كان عبء العلاج أكبر من فائدته. إن قرار بدء رعاية المحتضرين هو قرارك وحدك. قد يناقش طبيبك رعاية المحتضرين معك ومع أسرتك لأنها قد تكون الرعاية الأفضل التي تلبي احتياجاتك في تلك المرحلة.

يتم تقديم رعاية المحتضرين من قبل فريق من الإخصائيين في الرعاية الصحية المتخصصين في هذا النوع من الرعاية. ويكون طبيب رعاية المحتضرين هو المسؤول عن وضع خطة الرعاية الخاصة بك. ويشارك التمريض ومساعدو الصحة المنزلية في رعايتك اليومية. يمكنك الحصول على مساعدة فيما يتعلق بالاحتياجات الجسدية والوجبات وتدبير الأعمال المنزلية الخفيفة. يمكن لرجل الدين والإخصائي الاجتماعي والمعالج الطبيعي رؤيتك حسب الحاجة. قد يضم فريق رعاية المحتضرين أيضًا متطوعين يمكنهم قضاء الوقت معك.

يمكنك الحصول على خدمات رعاية المحتضرين في أماكن مختلفة، بما في ذلك:

- في المنزل.
- في مرفق للمعيشة الميسرة.
- في دار رعاية المسنين.
- في مرفق رعاية طويلة الأمد.
- في مستشفى متخصص في الرعاية التلطيفية لمرضى السرطان.

يمكن تغطية تكاليف رعاية المحتضرين من قبل برنامج ميديكير للرعاية الطبية (Medicare) أو برنامج ميديكيد (Medicaid) أو التأمين الصحي الخاص. تحقق مع شركة التأمين الخاصة بك لمعرفة المزيد عن التغطية الخاصة بك. عادةً ما يتم تغطية الأدوية التي تساعدك في تدبير الأعراض والأدوات، مثل كرسي الاستحمام والصوان (المرحاض المحمول) كجزء من رعايتك.

إذا تم قبولك في وحدة رعاية المحتضرين المقيمين، فعادة ما يتم تقديم الرعاية لك على مدار 24 ساعة في اليوم.

إذا كنت تحصل على رعاية المحتضرين في المنزل، فمن المحتمل ألا تحصل على الرعاية التمريضية على مدار 24 ساعة. سيساعد فريق رعاية المحتضرين عائلتك في العناية بك. وسيتم توفير ممرضة مناوبة على مدار اليوم لمساعدتك أو مساعدة أسرتك عبر الهاتف. عادة ما يتم توفير مساعد صحة منزلية لعدد معين من الساعات في معظم أيام الأسبوع. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية في المنزل، فقد تضطر إلى دفع تكاليفها.

إذا قررت الحصول على رعاية المحتضرين، فسوف تبلغك ممرضة رعاية المحتضرين بما يمكن للخدمة تقديمه وما لا يمكنها تقديمه. اسأل مدير الحالة الخاص بك عن رعاية المحتضرين في منطقتك.

الأشخاص الآخرون المشاركون في رعايتك عند نهاية الحياة

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

الإخصائيون الاجتماعيون

يقدم الأخصائيون الاجتماعيون الدعم النفسي والمشورة. سيتعين عليك أنت وعائلتك اتخاذ القرارات بشأن الرعاية عند نهاية الحياة. وقد يكون ذلك أمرًا صعبًا. يمكنك الاعتماد على الأخصائي الاجتماعي الخاص بك لمساعدتك على التفكير فيما تريد وتحديد القيم والأهداف لك ولعائلتك.

يمكن للأخصائي الاجتماعي الخاص بك المساعدة أيضًا في:

- تقديم الدعم العاطفي حول مسائل مثل التغيير وفقدان الأحباء.
- تعزيز مهارات التأقلم لديك ولدى عائلتك.
- التعرف على بعض المخاوف الخاصة لديك أو لدى عائلتك.
- مساعدتك أنت وعائلتك على الاستعداد لوفاتك.
- تسهيل التواصل بين عائلتك وفريق الرعاية الصحية.
- تقديم الإحالات إلى خدمات المواساة والعناية بالمكلومين أو مجموعات الدعم وموارد المجتمع.
- تقديم المشورة لأفراد الأسرة بمن فيهم الأطفال.

مديرو الحالة

في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)، يكون مديرو الحالة هم ممرضات مسجلات. وتتمثل مهمتهم في مساعدتك أنت وعائلتك في التخطيط للخروج من المستشفى، ويتضمن ذلك:

- الترتيب للحصول على خدمات مثل الرعاية المنزلية أو رعاية المحتضرين أو الإيداع في مرفق رعاية حسب الحاجة.
- ترتيب زيارات التمريض والعلاج الطبيعي وزيارات الأخصائي الاجتماعي، إذا لزم الأمر.
- ترتيب الحصول على المعدات الطبية، إذا لزم الأمر.
- مساعدتك في معرفة ما الذي ستتم تغطيته من قبل التأمين وما الذي لن تتم تغطيته.

كما يمكنهم العمل معك سواءً كنت مريضًا مقيمًا داخل المستشفى أو خارجها. عندما تكون مقيمًا في المستشفى، فإنهم يعملون بشكل وثيق مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

رجال الدين

قد تنشأ مخاوف روحية ودينية أثناء الإصابة بمرض خطير وكذلك مع دنو الأجل. وسواءً كنت متدينًا، أو روحانيًا، أو غير كذلك. فإنك ستجد أنه من المفيد أن يتواجد جوارك شخص يدعم أسئلتك عن الهوية والمعنى والغرض وقيم الحياة وقيمتها.

كما يساعد رجال الدين في:

- الاستماع إلى مخاوفك بشأن المرض أو العلاج في المستشفى دون إصدار الأحكام.
- دعم أفراد الأسرة الذين يعانون من مشاعر الحزن والخسارة.

- التواجد معك وبث الراحة والطمأنينة لديك.
- مساعدتك في اتخاذ القرارات مع اقتراب الأجل.
- الصلاة والدعاء أو التأمل أو المشاركة في الطقوس الدينية معك.
- التواصل مع رجال الدين أو الجماعات الدينية في المجتمع من أجلك.

ورجال الدين لدينا قادرون على تقييم احتياجاتك بينما تواجه أنت وعائلتك حقيقة وفاتك. كما يتوفر رجال الدين المجتمعيون أيضًا لأداء العديد من الأعراف الدينية. يمكننا أيضًا ترتيب زيارة رجل دين من ديانتك لك.

وتوجد دار عبادة Mary French Rockefeller All Faith Chapel في الغرفة M106 قرب الردهة الرئيسية لمستشفى ميموريال (Memorial Hospital) في 1275 جادة يورك. وهي مفتوحة على مدار 24 ساعة يوميًا للصلاة أو التفكر أو التأمل الهادئ. نرحب بحضور الجميع.

لترتيب زيارة أحد رجال الدين لدينا، أو أحد رجال الدين في المجتمع من الطائفة البروتستانتية أو الكاثوليكية أو الديانة الإسلامية أو اليهودية، اتصل على الرقم 212-639-5982. يوجد قسم الرعاية الروحانية في الغرفة C-170، قبالة الردهة الرئيسية في مستشفى ميموريال (Memorial Hospital).

الرعاية الطبية التكاملية

تقدم خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية لدينا علاجات يمكنها أن تُكمل (تتماشى) مع تدابير رعايتك الأخرى. هذه العلاجات مخصصة للأشخاص المصابين بالسرطان وأسرهم. وهي لا تحتاج إلى تدخل جراحي وتعمل على الحد من التوتر وتُساعد في السيطرة على الإجهاد والضغوط.

يمكن أن تساعد العديد من علاجاتنا في السيطرة على الألم والغثيان والتعب والقلق والاكتئاب وقلة النوم وأعراض أخرى. ستوجهك خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية أنت وعائلتك إلى العلاجات المناسبة لك. نقدم خدمات التدليك وتقنيات الاسترخاء والوخز بالإبر والتنويم المغناطيسي. في بعض الحالات، نعلم أفراد الأسرة القيام بعلاج اللمسة الخفيفة لتهدئة أحبائهم، أو لتعلم تقنيات التخيل الموجه. تحقق مع شركة التأمين الخاصة بك لمعرفة ما إذا كانت تغطي تكلفة أيًا من هذه العلاجات. للحصول على قائمة كاملة، تفضل بزيارة www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine

تتوفر علاجات الطب التكاملي في 205 East 64th Street. لتحديد موعد، اتصل برقم 646-608-8550.

العلاج الطبيعي والمهني

يمكن للمعالج الطبيعي أو المهني أن يعمل مع أفراد عائلتك. يمكن للمعالج أن يعلم عائلتك كيفية:

- وضعك وتقليبك في سريرك ومقعدك.
- تعديل وضعيتك لتجعلك مرتاحًا.
- مسـاعدتك في الانتقال بأمـان من السرير إلى المقعد أو من السرير إلى الصوان.
- إجراء تمـارين غير فاعلة لذراعيك ورجليك. وهذا من شأنه أن يسـاعدك في الاحتفاظ ببعض القوة.
- تحريك أجسـادهم بشكل صحيح حتى لا يؤذوا أنفسهم.

التواصل المفتوح

إن تقبُّل مرض السرطـان أمر صعب. وقد يسـاعدك التواصل مع العـائلة والأصدقاء وفريق الرعـاية الصحية على التكيُّف معه.

وكلمـا زاد اعتمـادك على الآخرين، يمكن لعـائلتك وأصدقائك العمل سويًا لمسـاعدتك. وعلى الرغم من صعوبة التحدث مع العـائلة والأصدقاء عن رغباتك ومشاعرك عند اقتراب الأجل فإنك قد تجد فائدة ومنفعة من هذا الأمر. إذ سيوفر ذلك مسـاحة لك ولعـائلتك وأصدقائك لمشاركة المشاعر والدموع والضحك. وقد يمنحك أيضًا الفرصة للإفصـاح عن أشياء لطـالمـا كنت ترغب دومًا في الإفصـاح عنها.

وعلاوة على ذلك فإن التحدث بصراحة عن اقتراب الأجل والموت يسـاعدك وعـائلتك وأصدقاءك على التخطيط لهذه المرحلة. وهذا بدوره قد يكون مفيدًا للغاية. يمكنك مسـاعدة عـائلتك في التخطيط للدفن والعزاء، والأمور المـالية، وأشياء أخرى كثيرة.

التحدث مع الأطفال حول الموت

إن تشخيص حـالة أحد أفراد الأسرة بالإصـابة بمرض السرطـان يؤثر على باقي الأفراد، وخاصة الأطفال. حيث تمثل مرحلة نهـاية الحياة فترة مرهقة نفسيًا للأطفال. وقد تكون لديك غريزة حمـاية طفلك من الحزن والارتباك الذي تشعر به مهمـا كـان كبيرًا أم صغيرًا ومع ذلك يُفضل تحرى الصدق بشأن مـا يحدث. إذ ينبغي إبلاغ الأطفال أن هذا الشخص المحبب إليهم مريض جدًا وقد يموت قريبًا. ويجب معرفة أن استيعـاب الأطفال لهذه الحقيقة يختلف تبعًا لفئتهم العمرية ودرجة نضجهم.

سيشعر جميع الأطفال بالأسى والألم بطريقتهم الخاصة. وقد يكون من المفيد أن تسمح لهم بالمشاركة بدور معين أثناء الاحتضار. كمـا أن التزامك أمـامهم بقول الحقيقة يسـاعدهم على تصديقك والثقة بك. ومن ثم يجب عليك قضاء بعض الوقت للإجابة عن أسئلتهم. كمـا يجب عليك محـاولة توضيح أنه إذا كـانت لديهم أية أسئلة أخرى لاحقًا، فإنك ستجيب عنها. لمعرفة المزيد، اقرأ *Preparing Your Child for a Parent's Death* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/preparing-your-child-parent-s-death) و*Helping Your Child After the Death of a Parent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/helping-your-child-after-death-

parent).

وإذا كنت تواجه صعوبة في التحدث إلى أطفالك بشأن ذلك يمكنك طلب المسـاعدة من أحد أفراد العـائلة أو الأصدقاء. كمـا يمكنك اللجوء إلى الإخصـائيين الاجتمـاعيين الذين يمكنهم مسـاعدتك في هذا الأمر. اتصل بإدارة الخدمة الاجتمـاعية على الرقم 212-639-7020 واطلب منهم إحـالة.

كمـا يوفر برنامج مخاطبة الأطفال (Talking with Children) التابع لإدارة الخدمة الاجتمـاعية العديد من الكتيبات والكتب وغيرهـا من الموارد التي ستسـاعدك على التحدث مع أطفالك حول مرض السرطـان ومرحلة نهـاية الحياة. تفضل بزيارة www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children لمعرفة مزيد من المعلومـات. يمكنك أيضًا الاتصـال بمركز تقديم المشورة بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) على الرقم 646-888-0200.

التغذية

قد يسبب السرطان في مراحله المتقدمة العديد من المشاكل التي قد تؤثر على الشهية والأكل. ومن الأعراض التي قد تظهر لديك:

- قلة الرغبة في الطعام.
- الشعور بالشبع بعد لقيمات قليلة من الطعام.
- تغيرات المذاق.
- الانتفاخ وغازات البطن.
- جفاف الفم.
- صعوبة البلع.
- الغثيان (الشعور بالرغبة في القيء).
- القيء (الاستفراغ).
- الإمساك.
- التعب (الشعور بإجهاد أو ضعف غير معتاد).

من الطبيعي أن تأكل وتشرب كميات أقل كلما اقتربت من الموت وبطأت أجهزة جسمك. وفي الأسابيع الأخيرة من الحياة، يتمثل الهدف في الحفاظ على راحتك. ولا توجد قاعدة محددة بشأن الأطعمة التي يجب أن تتناولها. يمكنك تناول الأطعمة التي ترغب في تناولها. إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا مقيدًا من قبل (مثل النظام الغذائي لمرضى السكري)، فقد يبلغك مقدمو الرعاية الصحية باتباع نظام غذائي أقل تقييدًا أو انتظامًا. قد يمنحك هذا المزيد من الخيارات للاستمتاع بطعامك والسماح لك بتناول المزيد.

تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر

عادةً ما يكون تناول الوجبات الصغيرة المتكررة هو أفضل خيار. بينما الوجبات الكبيرة قد تسبب الشعور بالامتلاء أو الإعياء. يُفضل وضع كميات قليلة من الطعام على أطباق سلطة أو أطباق قهوة. فهذا من شأنه أن يجعل هذه الأطعمة أكثر جاذبية. جرب تناول لقيمات صغيرة من الطعام أو رشفات من السوائل على مدار اليوم. واجعل الأطعمة المفضلة لديك في متناول اليد.

جفاف الفم

قد يكون جفاف الفم مشكلة عند اقتراب الأجل. ويمكن لبعض الأدوية التي تتناولها أن تزيد الأمر سوءًا. قد تجد الأطعمة والسوائل اللينة والرطبة أكثر لطفًا وراحة. يمكنك تجربة ما يلي:

- المن، الشمام، البطيخ، أو غير ذلك من الفواكه التي تحتوي على الكثير من الماء.
- حلوى البودينغ.
- زبادي الفواكه.
- الجبن القريش مع الفواكه.
- الآيس كريم، الشربات، أو المصاصات المثلجة.
- الحساء.
- المعكرونة والجبن.
- رغيف اللحم مع المرق.
- البطاطس المهروسة مع المرق.
- البيض المخفوق.
- مخفوق الحليب.
- المكملات الغذائية.

تناول الطعام في الأيام الأخيرة

في هذه المرحلة، لن تأكل الطعام بغرض الحصول السعرات الحرارية والبروتين. حتى لو كنت تأكل جيدًا، فقد لا يزيد وزنك. هذه هي طبيعة مرض السرطان عند اقتراب نهاية الحياة. عندما تصل لمرحلة عدم الاستمتاع بالطعام، قد تصير الوجبات مرهقة. قد تشجعك عائلتك على تناول المزيد من الطعام. وربما تكون هذه طريقة لإظهار حبهم ودعمهم. إذا كان تناول الطعام غير مريح بالنسبة لك، فقد تجد أنه من المفيد أن توضح لعائلتك هذه المعلومات.

في الأيام الأخيرة، قد لا يتمكن جسمك من معالجة الطعام أو السوائل كالمعتاد. من الطبيعي ألا تشعر بالعطش والجوع. كثير من الناس لا يريدون تناول الطعام مع اقتراب الأجل. وهذا الأمر طبيعي مع دنو الموت. وقد يتسبب إجبارهم على تناول الطعام والسوائل في هذا الوقت في الإضرار بهم. قد يكون من المفيد لعائلتك وأصدقائك التحدث إلى اختصاصي تغذية سريرية أو فريق الرعاية الصحية الخاص بك لمساعدتهم على فهم ما يجري.

الإماهة

إذا كنت لا تستطيع أن تأكل أو تشرب الكثير، فقد تصاب بالجفاف. وأعراض الجفاف تشمل جفاف الفم والجلد، وقلة التبول، وتحول لون البول إلى اللون الكهرماني الداكن. والحفاظ على فمك نظيفًا ورطبًا باستخدام مسحات مبللة أو ثلج مجروش أو رشفات صغيرة من الماء يمكن أن يزيد من راحتك.

ستقرر أنت ومقدم الرعاية الصحية ما إذا كان يجب أن تحصل على سوائل وريدية بالحقن داخل الوريد. بالنسبة لبعض الناس، يعتبر الماء مطلبًا دينيًا. قد يخفف الماء أيضًا من الهذيان.

مع اقتراب نهاية الحياة، قد يجعلك السائل الوريدي تشعر بتفاقم حالتك وليس بتحسن. وقد يزيد من إفرازات رئتيك. وهذا قد يجعلك تسعل أكثر أو تشعر بالاختناق. يمكن أن تؤدي الكميات الكبيرة من السوائل إلى تورم ذراعيك وساقيك. وقد يجعلك ذلك تشعر بأن أطرافك ثقيلة ويزيد من صعوبة حركتك. ومن ثم يجب عليك التحدث مع الطبيب عن كيفية الحصول على الكمية المناسبة من السوائل للحفاظ على راحتك دون ضرر.

إذا قررت أنت وطبيبك أن حقن السوائل الوريدية بالمنزل سيكون مفيدًا لك، فستحتاج إلى مساعدة إحدى خدمات الرعاية التمريضية وفني تركيب مضخة الحقن بالتسريب المنزلية. وستحتاج أيضًا إلى دعم متعهد الرعاية. سيقوم مدير حالتك بترتيب كل ذلك لك.

الأعراض الشائعة عند نهاية الحياة

أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني أيًا من الأعراض التالية. فعلاجها مبكرًا يجعل السيطرة عليها أسهل بكثير. كما سيجعلك تشعر براحة أكبر.

الارتباك والقلق والهياج

مع اقتراب الموت، يُصاب بعض الناس بالارتباك والهياج. عندما يصاب أي شخص بالارتباك، فإنه قد يتفوه بكلام ليس له أي معنى حقيقي. وقد يرى أشياء غير موجودة. وقد يكون من الصعب جدًا على العائلة رؤيتها ومعايشته. يجب أن تتذكر عائلتك أن هذا ليس أنت. وأن ذلك بفعل المرض وما يحدث لجسمك.

يؤدي الارتباك أحيانًا إلى الشعور بالتهديد. فالشخص المصاب بالارتباك قد يتهم أحد أفراد أسرته بالسرقة أو القيام بأفعال أخرى سيئة. لكن يجب التذكير مرة أخرى على أن هذا العَرَض هو جزء من المرض ويجب علاجه.

قد يشعر بعض الأشخاص بالقلق. وهناك عوامل مختلفة يمكن أن تسبب الأرق، بما في ذلك الألم. وقد يحدث أيضًا من تلقاء نفسه. وربما تتفاوت شدة هذه الأعراض.

العلاج

يعالج مقدمو الرعاية الصحية الارتباك والهياج بالتعامل مع السبب الرئيس له إن أمكن. وقد يكون هناك العديد من الأسباب لهذه الأعراض مع اقتراب نهاية الحياة. ومهما كان السبب، لابد من علاج الأعراض. وعادة ما يتضمن العلاج وصف أدوية تساعد على تهدئتك. وقد تساعدك الأدوية أيضًا على التفكير بشكل أكثر وضوحًا.

أشياء يمكن لعائلتك القيام بها

- إبقاء الغرفة مضاءة بشكل جيد خلال النهار.
- وضع ساعة بالقرب منك حتى تتمكن من معرفة الوقت.
- وضع تقويم أو مذكرة واضحة للعيان لتحديد التاريخ، على سبيل المثال "اليوم هو الإثنين، 10 مارس/آذار 2025".
- تقليل الضوضاء في الغرفة.
- مواصلة مساعدتك في ارتداء سماعاتك الطبية أو نظارتك قدر الإمكان.
- إعطاؤك الدواء المسكن للألم.
- التحدث مع بهدوء ولطف.
- شرح جميع التصرفات قبل القيام بها. على سبيل المثال، يمكنهم أن يقولوا "سأقوم بتقليبك الآن."
- وضع الأشياء المألوفة حولك.
- تعزيز الاسترخاء والنوم.
- إعطاؤك الأكسجين، إذا أوصى به مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- إعطاؤك دواء لعلاج الهذيان.
- تجنب فعل أي شيء يجعلك خائفًا أو غير مرتاح.

الإمساك

يقصد بالإمساك عدم التبرز بالمعدل المعتاد لديك. فمن الوارد ألا تتمكن من تفريغ أمعائك تمامًا أو تواجه مشكلة في تمرير البراز الصلب. ومع دنو الأجل، يجب أن تتوقع قيامك بالتبرز، حتى لو لم تكن تأكل كثيرًا.

ربما يكون الإمساك أحد الآثار الجانبية غير المريحة للعديد من الأدوية. والأدوية الأكثر شيوعًا المسببة له هي تلك التي تعالج الألم والغثيان والاكتئاب، لكن هناك أدوية أخرى يمكن أن تسببه أيضًا. وقد يحدث الإمساك أيضًا بسبب المرض نفسه حيث ينمو الورم ويؤثر على أعضاء مختلفة. والنظام الغذائي ونقص النشاط يمكن أن يزيدا الأمر سوءًا.

العلاج

هناك العديد من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والتي تعالج الإمساك، مثل ملينات البراز والمسهلات. ومن أمثلة هذه الأدوية هي السِّنامكي (Senokot®) وبولي إيثيلين غليكول (Miralax®). ومن الوارد أيضًا أن تتبرز ببراز صلب عندما تكون مصابًا بالإمساك. هناك أيضًا أدوية لا تستلزم وصفة

طبية لعلاج البراز الصلب، مثل دوكيوسات الصوديوم (Colace®). لست بحاجة إلى وصفة طبية لهذه الأدوية، ولكين يجب عليك التحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في تناولها.

اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن الدواء الذي يجب أن تتناوله وجرعته. إذا لم تجد هذه الأدوية نفعًا، أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. فقد تحتاج إلى وصفة طبية لدواء أقوى.

أشياء يمكنك القيام بها

حاول أن تشرب الكثير من السوائل، قدر احتمالك، مثل المياه والعصائر والحساء والآيس كريم. يمكنك أيضًا التحدث مع اختصاصي التغذية السريرية عن الأطعمة التي قد تساعد في علاج الإمساك. مع دنو الأجل، قد يتعذر إجراء تغييرات في نظامك الغذائي لأن معدل تناولك للطعام سيصير أقل.

الإسهال

الإسهال هو التبرز ببراز رخو سائب ومائي. مع دنو الأجل، قد يصيبك الإسهال بفعل المرض وعلاجه.

العلاج

اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عما إذا كان يمكنك تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل:

- لوبيراميد (إيموديوم®)
- سبسليسيلات البزموت (بيبتو بزمول® أو كوابيكتات®)

أشياء يمكنك القيام بها

قد يشجعك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على شرب المزيد من السوائل للمساعدة في وقايتك من الجفاف. اشرب سوائل صافية مثل عصير التفاح والماء والمرق والمثلجات. جرب مص الحلوى المثلجة. إذا كنت لا تستطيع البلع، حافظ على فمك رطبًا بكمية صغيرة من رقائق الثلج. حافظ على ترطيب شفتيك باستخدام مرطب الشفاه إذا كنت لا تستطيع الشرب.

تجنب الحليب ومنتجات الألبان الأخرى. لا تأكل الأطعمة المهيجة مثل الأطعمة الغنية بالتوابل. تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر وقتما أمكن.

يمكنك كذلك محاولة ارتداء فوط سلس البراز للبالغين أثناء النوم. ويمكنك العثور عليها في الصيدلية وبعض متاجر البقالة. وتشمل:

- Depends®
- Tena®

- Serenity®

من المهم تغيير الفوط بشكل متكرر لمنع تهيج الجلد. من المهم أيضًا الحفاظ على نظافة المنطقة المحيطة بالمستقيم لديك. اغسل المنطقة بالماء والصابون المخفف. ادهن مرهمًا بعد كل تبرز. ومن المراهم التي يمكنك استخدامها ما يلي:

- مرهم A&D®
- مرهم Balmex®
- مرهم Desitin®

صعوبة البلع

قد تشعر أن طعامك عالق في حلقك، ما قد يجعلك تسعل بعد البلع. وقد يسبب لك ذلك ما يسمى "السفْط" (عندما يدخل الطعام إلى رئتيك). يمكن أن يسبب السفْط الالتهاب الرئوي (عدوى الرئة). هذه الأعراض أكثر شيوعًا لدى الأشخاص المصابين بسرطان الصدر أو الرقبة. أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا ظهرت لديك هذه الأعراض. للتعرف على المزيد، اقرأ *How to Prevent Aspiration* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-prevent-aspiration).

العلاج

قد يبلغك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أنه ليس من الآمن تناول الطعام أو الشراب على الإطلاق. وفي هذه الحالة، ستحتاج إلى الإماهة الوريدية. اقرأ قسم "الإماهة" لمعرفة المزيد.

أشياء يمكنك القيام بها

قد تحتاج إلى تغيير نظامك الغذائي فقط، بما في ذلك تقطيع طعامك أو طهيه لتسهيل البلع. يمكنك أيضًا استخدام عامل تكثيف، مثل Thicken-Up®، لجعل ابتلاعه آمنًا. ناقش خبير التغذية السريري لمعرفة المزيد.

الاكتئاب والقلق

قد يكون الوقت الذي يسبق الموت صعبًا للغاية. والشعور بالحزن والقلق يعد أمرًا طبيعيًا ومتوقعًا. وإذا شعرت أن الاكتئاب والقلق ينغصان عليك معظم جوانب حياتك، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

وفي بعض الأحيان قد يعاني الشخص المقرب لك من الاكتئاب أو القلق. اسأل طبيبك أو الممرضة أو الإخصائي الاجتماعي عن خدمات الدعم المتاحة لمتعهدي الرعاية أو اقرأ *خدمات دعم متعهدي الرعاية* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/caregiver-support-services).

العلاج

يمكن علاج الاكتئاب والقلق بالعلاج بالتحدث أو بالأدوية أو بكليهما. تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول ما تشعر به حتى يتمكن من مساعدتك.

يتواجد في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) أيضًا مستشارون لك ولعائلتك في مركز تقديم المشورة. يقدم مستشارونا المشورة للأفراد والأزواج والعائلات والمجموعات، بالإضافة إلى الأدوية للمساعدة في القلق أو الاكتئاب. للتواصل مع مركز تقديم المشورة بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)، اتصل على 646-888-0200.

الإجهاد

الإجهاد هو الشعور بتعب وضعف بشكل غير معتاد. وهو أكثر الأعراض شيوعًا في نهاية الحياة. وقد يكون طفيفًا أو شديدًا. ويخبرنا الناس غالبًا أنهم لا يستطيعون المشي حتى لمسافات قصيرة. وقد يؤدي الإجهاد أيضًا إلى تفاقم أعراض أخرى، مثل الاكتئاب والحزن ومشاعر الخسارة. كل هذه الأمور شائعة عند دنو الأجل.

وتجاهل الألم أو محاولة تحمله قد يسبب لك التوتر ويزيد من تفاقم الإجهاد. لا تنتظر حتى تزداد شدة الألم لديك كي تتناول مسكنات الألم.

العلاج

- قد تساعد الأدوية في التخلص من الشعور بالإجهاد. ويمكنك تناولها عندما تحتاج إليها. وليس عليك تناولها كل يوم. يمكن لطبيبك أو مقدم الرعاية الممارس المتقدم أن يصفها لك.
- قد تساعدك الأدوية المضادة للقلق أو مضادات الاكتئاب على الشعور بالتحسن بشكل عام. اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان عليك تجربتها.
- يمكن أن يزيد الحزن من تفاقم الإجهاد لديك. إذا كنت تشعر بالحزن، فتحدث عنه مع عائلتك وأصدقائك. أبلغ طبيبك أو ممرضتك أو مقدم الرعاية الممارس المتقدم أو الأخصائي الاجتماعي أو أحد رجال الدين. فإذا تفهموا ما تشعر به، سيتمكنون من مساعدتك.

أشياء يمكنك القيام بها

- حاول المشي لمسافات قصيرة كل يوم، إذا أمكنك ذلك. قد يساعد الجلوس أو النهوض من السرير على تقليل الإجهاد إذا كنت تواجه صعوبة في المشي.
- ممارسة أنشطة مثل القراءة أو الكتابة أو حل الألغاز قد تجعلك أكثر يقظة. وهذا يمكن أن يقلل من الإجهاد لديك.

- وفر طاقتك. لا تخف من طلب المساعدة في الأمور بالسيطة، مثل الاستحمام أو تناول الطعام. حاول التخطيط للأنشطة عندما يكون لديك أكبر قدر من الطاقة، مثلاً بعد استيقاظك مباشرة. خطط للحصول على فترات من الراحة بين الأنشطة لمساعدتك على التقاط أنفاسك.

الغثيان والقيء

الغثيان والقيء من الأعراض التي قد تحدث مع اقتراب نهاية الحياة. قد يبدأ الغثيان على شكل شعور مزعج، مثل دوار الحركة. وقد يسبب لك القيء وقد لا يسبب ذلك.

العلاج

عادة ما يصف مقدم الرعاية الصحية لك دواءًا للتغلب على الغثيان والقيء.

أشياء يمكنك القيام بها

- تجنب الأكل حتى تتحسن الأعراض. قد يكون من المفيد شرب السوائل، مثل الشاي الدافئ.
- يمكن أن يسبب الإمساك الغثيان والقيء لذا حاول منعه. راجع قسم "الإمساك".
- إذا شعرت أن الدواء المسكن للألم أو الأدوية الأخرى تسبب لك الغثيان والقيء، فأبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. فربما يقوم بتغيير الدواء.
- تناول وجبات صغيرة.
- تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل. فهي قد تسبب الغثيان بسبب رائحتها. حاول أن تأكل الأطعمة الخفيفة، مثل الخبز المحمص والبسكويت.
- تجنب الروائح القوية والعطور. اطلب من عائلتك وأصدقائك أن يفعلوا الشيء نفسه عندما يكونون حولك.
- جرب تقنيات أخرى، مثل الوخز بالإبر، الاسترخاء، الإلهاء، والتنويم المغناطيسي. يمكنك القيام بهذه التقنيات في المنزل بمجرد أن تعتاد عليها. يمكن تعلم بعض هذه التقنيات من خلال خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية لدينا. تفضل بزيارة www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine لمعرفة مزيد من المعلومات.

الألم

يعد تدبير الألم جزءًا كبيرًا من رعاية مرضى السرطان وهو مهم جدًا عند نهاية الحياة. أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من أي ألم حديث أو إذا تفاقم ألمك.

العلاج

تناول مسكنات الألم طالما أمكنك ووفقًا لجدول زمني منتظم. ويفضل تناولها عندما يكون مستوى الألم لديك عند 3 أو 4 على مقياس من 0 إلى 10. إذا واجهت مشكلة في بلع أقراص الدواء، فتحدث مع فريق الرعاية الصحية. يمكنك تناول الدواء بطرق أخرى.

قد يخضع بعض الأشخاص لإجراءات، مثل العلاج الإشعاعي الملطف أو الإحصار العصبي، لتخفيف الألم. يستخدم العلاج الإشعاعي الملطف للمساعدة في تخفيف الأعراض وليس لعلاج السرطان. كما يمكن استخدامه لتقليص الورم الذي يسبب الألم عن طريق الضغط على الأعصاب.

أشياء يمكنك القيام بها

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. يشعر بعض الناس بالقلق من أن تناول الكثير من مسكنات الألم قد يسبب الإدمان أو يسرع من الموت. ويشعر البعض الآخر بالقلق من الآثار الجانبية لمسكنات الألم. أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك هذه المخاوف. يريد فريق الرعاية الصحية الخاص بك أن يمنحك الشعور بالراحة قدر الإمكان بينما يقترب الأجل. وهذا يتضمن السيطرة بقوة على الألم مع تقليل الآثار الجانبية للأدوية.

ضيق التنفس (قِصر النَفَس).

يعد ضيق التنفس أمرًا شائعًا في نهاية الحياة. يبدو الأمر كما لو أنه لا يمكنك الحصول على ما يكفي من الهواء. وقد يحدث ذلك لدى الأشخاص المصابين بأي سرطان مع اقتراب الأجل. وقد يكون هناك أكثر من سبب لضيق التنفس لديك.

ويمكن أن تختلف شدة ضيق التنفس من شخص لآخر. قد تصاب بضيق في التنفس فقط عند صعود السلالم أو قد تشعر به أثناء الراحة. أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من هذه الأعراض. فهي قابلة للعلاج.

العلاج

يعتمد علاج ضيق التنفس على العامل المسبب له لديك. فقد يحتاج بعض الأشخاص إلى إزالة السوائل التي تضغط على رئتيهم أو قد يحتاجون إلى نقل الدم. وقد يوصف لك دواء لإرخاء عضلات المسالك الهوائية أو مسكنات الألم للمساعدة في تخفيف الشعور بضيق التنفس. ويمكن أن يساعد الأكسجين في تسهيل التنفس أيضًا.

هناك طرق عديدة لتحسين هذه الأعراض. من المهم أن تبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بما تشعر به. إذا كنت لا تزال تشعر بضيق في التنفس بعد استخدام نوع واحد من العلاج، فقد تكون هناك خطوات أخرى يمكنهم اتخاذها.

أشياء يمكنك القيام بها

- خطط للحصول على فترات من الراحة بين الأنشطة لمساعدتك على التقاط أنفاسك. إذا كان التحدث يجعل تنفسك أسوأ، فقم بتقصير وقت الزيارات.
- اختر وضعية مريحة لك. فالجلوس يجعل التنفس أسهل. وحاول استخدام وسادة إسفنجية أو مسند ظهر عند الاستلقاء على السرير. النوم أو القيلولة على كرسي قابل للإمالة قد يجعلك أيضًا تشعر براحة أكبر.
- افتح نافذة أو استخدم مروحة للحفاظ على حركة الهواء في الغرفة. فهذا غالبًا ما يجعل الناس يشعرون وكأنهم يحصلون على المزيد من الهواء.
- وجه مروحة نحو وجهك مباشرة. هذا يمكن أن يساعد في ضيق التنفس.
- في الشتاء، استخدم جهاز ترطيب. غالبًا ما يتنفس الناس من خلال أفواههم عندما يشعرون بضيق في التنفس. وهذا يمكن أن يسبب لك جفاف الفم. وإضافة الرطوبة إلى الهواء باستخدام جهاز الترطيب قد يجعلك أكثر راحة. قد يساعدك أيضًا شرب المشروبات الدافئة أو مص أقراص الاستحلاب أو الحلوى الصلبة.
- قم بأي نشاط يساعدك على الهدوء والاسترخاء. جرب الصلاة أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى أو تمارين الاسترخاء.

إفرازات النهاية

في الساعات الأخيرة من الحياة، قد يصدر صوت صاخب أثناء تنفسك. ويحدث هذا بسبب تجمع اللعاب أو السوائل في حلقك أو الشعب الهوائية العلوية. وهذا ما يسمى بإفرازات النهاية. وقد لا تتمكن من إخراجها لشدة ضعفك. هذه الإفرازات لا تسبب لك عدم الراحة، لكنها قد تقلق عائلتك وأصدقائك.

العلاج

قد يصف لك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك دواءً لتقليل الإفرازات.

أشياء يمكن لعائلتك القيام بها

يمكنهم تغيير وضعيتك لمعرفة ما إذا كانت الإفرازات ستتوقف من عدمه. لكن يجب عليهم تجنب استخدام جهاز الشفط لأنه قد يسبب لك عدم الراحة.

عند دنو الموت

مع اقتراب نهاية الحياة، ستصبح أكثر إرهاقًا. ومن ثم:

- قد تمكث في السرير لفترات أطول خلال النهار.
- ومن المحتمل أن يقل حديثك. وقد يكون ذلك بالهمس.

- قد تقل شهيتك للأكل أو الشرب.

قد تصبح درجة حرارة جسمك أكثر برودة. قد يصبح التنفس ضحلًا وقصيرًا. قد تتنهد ويتبع ذلك فترة من عدم التنفس. سيستمر هذا النمط لبعض الوقت، غالبًا لسˆعˆات. قد يتغير لون جلدك ويصبح أكثر شحوبًا أو رمˆديًا. ستقل الدورة الدموية في اليدين والقدمين وقد تصبح باردة عند لمسهˆ. خلˆال السˆعˆات الأخيرة من الحياة، قد لا تتحدث. وقد يبدو أنك في غيبوبة أو نائم. ولكن، قد يظل بوسعك سمˆع الأصوات.

هذه الأعراض طبيعية في نهˆاية الحياة، لكنهˆ قد تكون مخيفة لك ولعˆائلتك إذا لم تكن مستعدًا لمˆ يمكن توقعه. تحدث مع فريق الرعˆاية الصحية الخاص بك حول أية أسئلة ومخاوف قد تكون لديك أنت وعˆائلتك.

خدمات المواساة والعناية بالمكلومين

بعد وفاة الشخص، يمكن للأخصائيين الاجتماعيين في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK):

- مساعدة أحبائك في التغلب على المشاعر المصاحبة لوفاتك.
- الاجتماع بعائلتك لمساعدتهم في القيام بأي ترتيبات مطلوبة، بما في ذلك توفير المعلومات والموارد حول خيارات الجنازة.
- التحدث مع عائلتك حول خدمات المواساة والعناية بالمكلومين المقدمة في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)، بما في ذلك مجموعات الدعم والمشورة الشخصية.
- التحدث مع عائلتك عن الخدمات الأخرى في المجتمع التي يمكن أن تساعدهم خلال هذا الوقت الصعب.

يمكنك معرفة المزيد حول برنامج خدمات المواساة والعناية بالمكلومين بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) من خلال الاتصال بالرقم 646-888-4889.

من الصعب التفكير في الموت، لكن الكثير من الناس يؤمنون أنه قد يكون سببًا في زيادة الأواصر والتقارب مع العائلة والأحباب. والتعامل مع تجربة الموت مختلف من شخص للآخر. وهدفنا هو مساعدتك أنت وأحبائك خلال هذا الوقت العصيب لتنعم بالراحة والسلام والكرامة.

الموارد

المعهد الوطني للسرطان
التعايش مع السرطان في المراحل المتقدمة: خيارات الرعاية مع اقتراب نهاية الحياة
www.cancer.gov/publications/patient-education/advanced-cancer

الرعاية مع اقتراب نهاية الحياة للأشخاص المصابين بالسرطان
www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/care-fact-sheet

آخر أيام العمر
www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/last-days-pdq#section/all

عندما يكون أحد أحبائك مصابًا بالسرطان في مرحلة متقدمة: دعم متعهدي الرعاية
www.cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-has-advanced-cancer

المكتبة الوطنية الأمريكية للطب
مشكلات نهاية الحياة
https://medlineplus.gov/endoflifeissues.html

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان