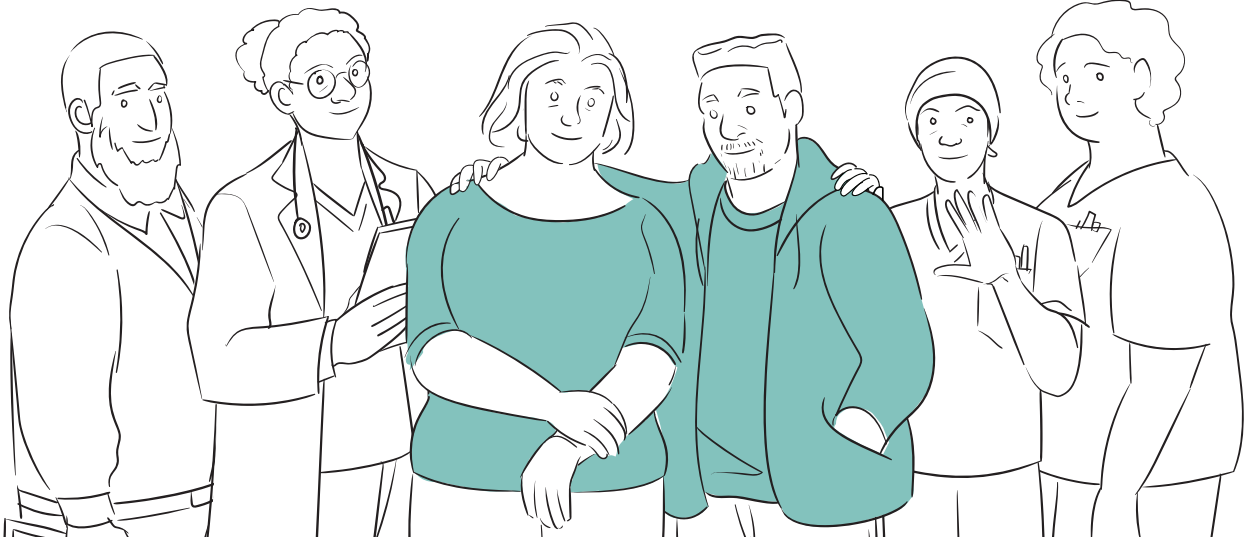


دليل المرضى إلى علم الأورام المناعي



أمور قد ترغب في معرفتها حول العلاج المناعي للسرطان

- هذا الدليل هو نقطة بداية لمساعدتك على فهم:
- كيف يعمل العلاج المناعي في جسمك
- كيف يمكن أن تكون تجربتك مع العلاج المناعي
- ما هي المساعدة والدعم المتاحين لك طوال رحلتك

- بعد قراءة هذا الدليل، نأمل أن تشعر براحة أكبر:
- للقيام بدور فعال في علاجك
- لإجراء محادثات صريحة وصادقة مع فريق الرعاية الخاص بك
- لشرح العلاج المناعي لأحبائك

مقدمة

ما هو علم الأورام المناعي؟

ربما سبق وتعرفت على بعض خيارات العلاج المتاحة لمرض السرطان، مثل الجراحة أو العلاج الكيميائي أو الإشعاع أو العلاج الموجّه.

مع التقدّم العلمي، توجد الآن طريقة أخرى لعلاج بعض أنواع السرطان مثل: علم الأورام المناعي (I-O)، والذي يُعرف أحياناً باسم العلاج المناعي للسرطان، أو العلاج المناعي فقط.

يشير مصطلح "مناعي" في العلاج المناعي إلى جهاز المناعة لديك. يُستخدم العلاج المناعي أدوية قد تساعد جهاز المناعة في جسمك على محاربة السرطان.

مَن هم أعضاء فريق رعايتي؟

قد يشمل فريق الرعاية التالي:

- أطباء الأورام، وطبيب الرعاية الأولية (PCP)، والجراح، وأي أخصائيين ممن تقابلهم
- الممرضات، أو مرشدي العلاج (يطلق عليهم أحياناً اسم ممرض أو مرشد المرضى) أو الصيدالنة، أو أخصائيي التغذية
- الأخصائيين الاجتماعيين، أو المستشارين، أو المعالجين، أو الأطباء النفسيين، أو موظفي التأمين، أو المستشارين الماليين
- مقدمي الرعاية، أو الأصدقاء، أو مجموعات الدعم، أو المستشارين الروحانيين وغيرهم

فريق الرعاية الخاص بك يكرّس جهوده

لمساعدتك خلال رحلتك. يمكنك الاعتماد عليهم للحصول على الدعم في أي مرحلة من تجربتك مع علم الأورام المناعي.

فريق الرعاية الخاص بك يشمل كل طبيب أو ممرضة أو أخصائي رعاية صحية يعملون معاً على رعايتك. ويضم أيضاً أصدقاءك وعائلتك ومقدمي الرعاية.

اسأل طبيب الأورام الذي تتعامل معه في فريق الرعاية الخاص بك.

فريق الرعاية الخاص بك أكبر مما تعتقد! اسألني مَن غيرهم يمكنه دعمك.

يسعدني أن أشرح لك كيف يعمل فريق الرعاية معاً.

لا تخف من أن تسألني ما هو دوري.

نحن في هذه الرحلة معاً! كل أسئلتك مهمة.



ماذا يوجد في هذا الدليل؟

الجزء 1:

4..... قصة علم الأورام المناعي.

- تشبيه الجسم بالحديقة لمساعدتك على فهم العلاج المناعي
- جهاز المناعة والسرطان
- العلاج المناعي كخيار علاجي
- الآثار المحتملة للعلاج المناعي

الجزء 2:

27..... تجربتك مع مرض السرطان.

- رحلتك خلال العلاج
- فهم النجاة من مرض السرطان
- السلامة العاطفية
- التحدّث إلى فريق الرعاية ومعرفة المزيد

في هذا الدليل، وقرنا لك مساحة لتدوين ملاحظاتك وأسئلتك. احتفظ بهذا الدليل كمرجع لك واحضره معك إلى مواعيدك.

الجزء 1

قصة علم الأورام المناعي

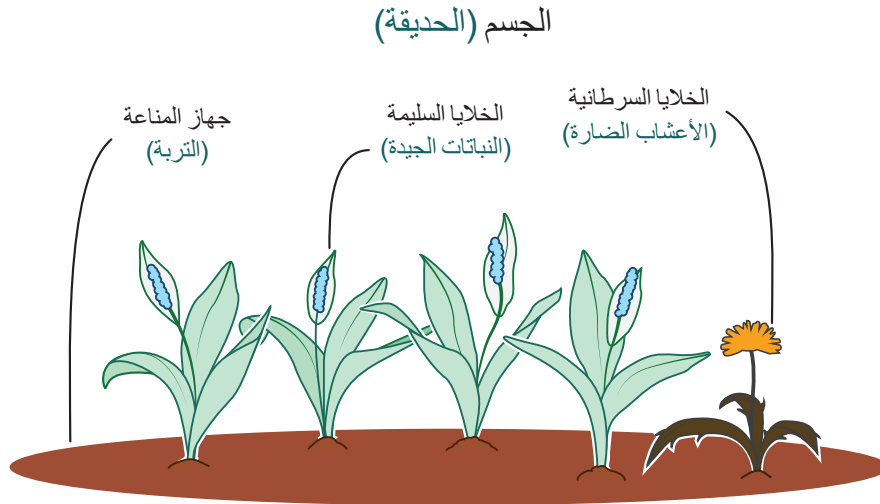
أقسام الجزء 1:

- تشبيه الجسم بالحديقة لمساعدتك على فهم
العلاج المناعي 5
- جهاز المناعة والسرطان 11
- العلاج المناعي كخيار علاجي 15
- الآثار المحتملة للعلاج المناعي 20

تشبيه الجسم بالحديقة لمساعدتك على فهم العلاج المناعي

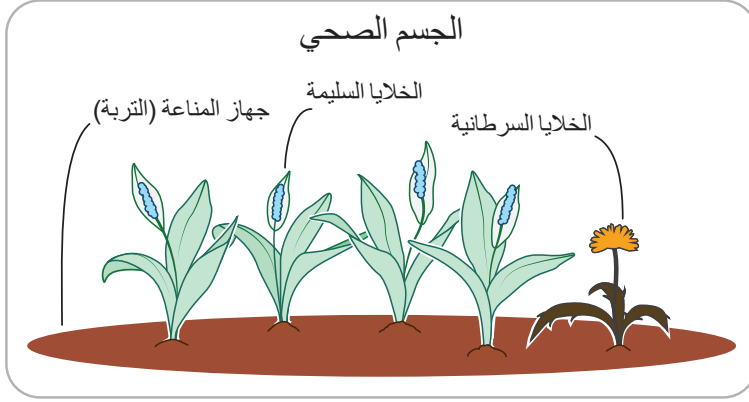
سوف تُعرّفك الصفحات التالية على العلاج المناعي كأحد أنواع علاج السرطان. وسوف نستخدم طريقة التشبيه بين جسمك والحديقة لشرح كيفية عمل العلاج المناعي، وكيف يختلف عن العلاجات الأخرى. ستُجيب الصفحات التالية على هذه الأسئلة:

- كيف يمكن أن يعمل العلاج المناعي مع جهازي المناعي لمحاربة السرطان؟
- كيف يختلف العلاج المناعي عن أنواع العلاجات الأخرى لمحاربة السرطان؟
- ما هو اختبار المؤشرات الحيوية وما علاقته بخيارات العلاج؟



كيف يمكن أن يعمل العلاج المناعي مع جهاز المناعي لمحاربة السرطان؟

العلاج المناعي قد يساعد جهاز المناعة في جسمك على محاربة السرطان. سنشرح لك الفكرة بالطريقة المبسطة التالية.



تخيل أن جسمك حديقة، وأن التربة هي جهاز المناعة لديك. عندما تكون بصحة جيدة، تكون التربة غنية وتتم العناية بها جيداً، وتكون الحديقة خضراء. عادة، تكون التربة قادرة على منع الأعشاب الضارة من النمو خارج نطاق السيطرة.



الخلايا السرطانية مثل الأعشاب الضارة في حديقتك. في بعض الأحيان، يمكن أن تسمح التربة للأعشاب الضارة بالنمو والانتشار، ولكن سرعان ما تعاني الحديقة بأكملها حيث تبدأ النباتات في التنافس على المساحة والحصول على المغذيات.



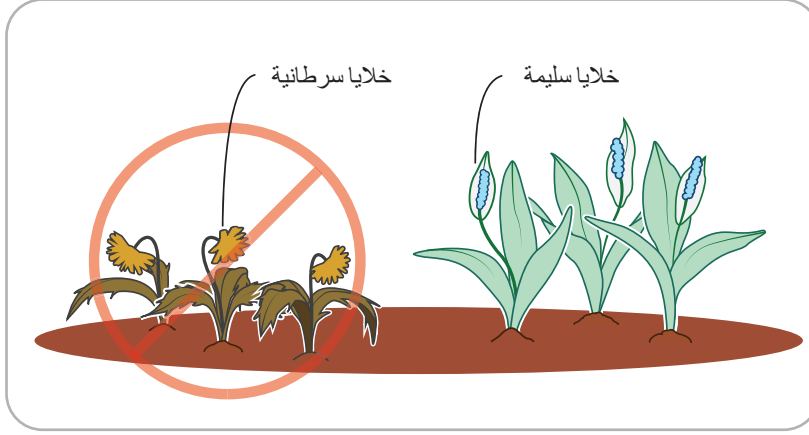
العلاج المناعي هو مثل إضافة أسمدة إلى التربة لمكافحة الأعشاب الضارة. فهو يُثري التربة الموجودة في الحديقة.



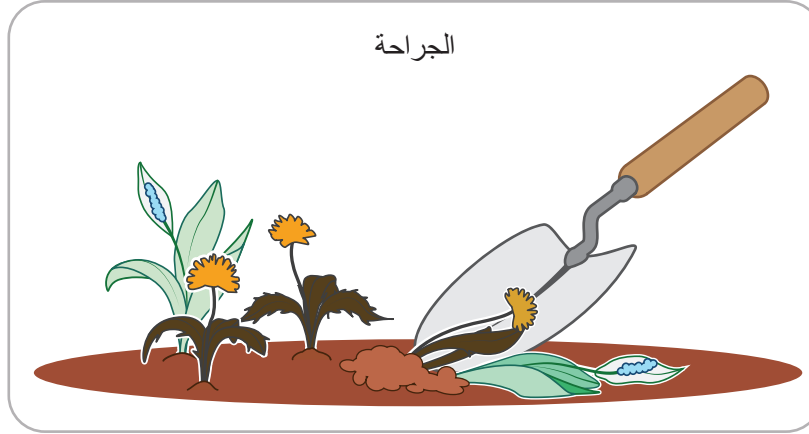
الآن يمكن للتربة أن تساعد في السيطرة على الأعشاب الضارة والحفاظ على صحة الحديقة. ولكن استخدام الكثير من الأسمدة قد يضر حديقتك.

كيف يختلف العلاج المناعي عن أنواع العلاجات الأخرى لمحاربة السرطان؟

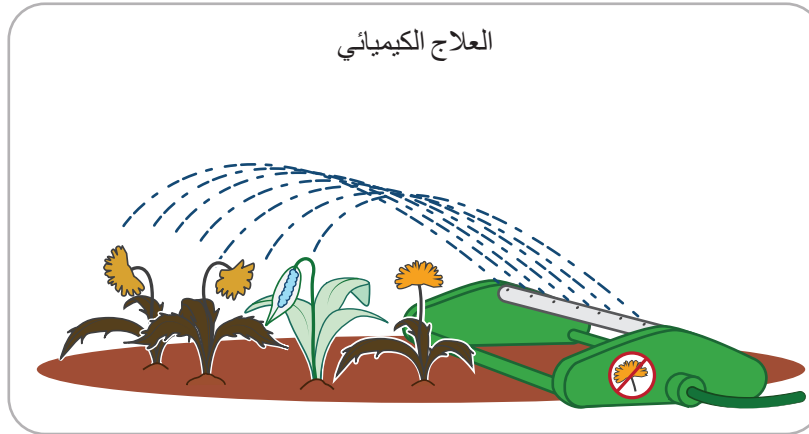
العلاج المناعي هو نهج فريد قد يساعد جهاز المناعة في جسمك على محاربة السرطان. لفهم كيف يختلف العلاج المناعي عن أنواع العلاجات الأخرى لمحاربة السرطان، دعنا نواصل تشبيه جسمك بالحديقة.



إذا كان جسمك مثل حديقة، فستقرر أنت وفريق الرعاية كيفية إزالة الأعشاب الضارة (الخلايا السرطانية) مع إحداث أقل قدر من الضرر للنباتات الجيدة (الخلايا السليمة).

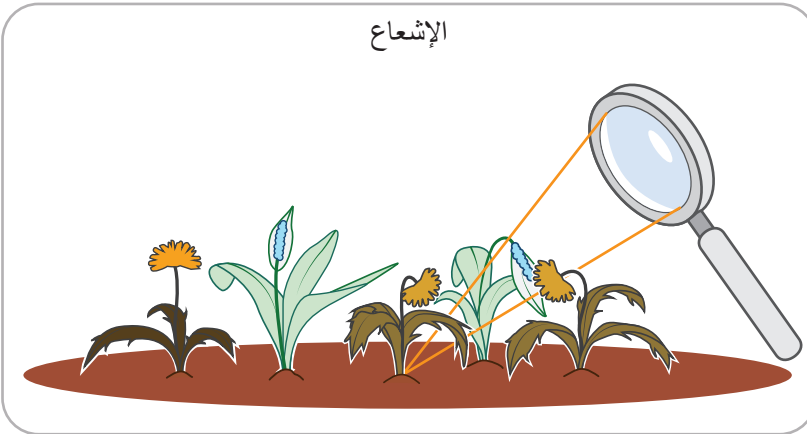


الجراحة تزيل البقع الكبيرة من الأعشاب الضارة والتربة من حولها، ولكنها تزعج أحياناً النباتات الجيدة وتترك خلفها بعض جذور الأعشاب الضارة.



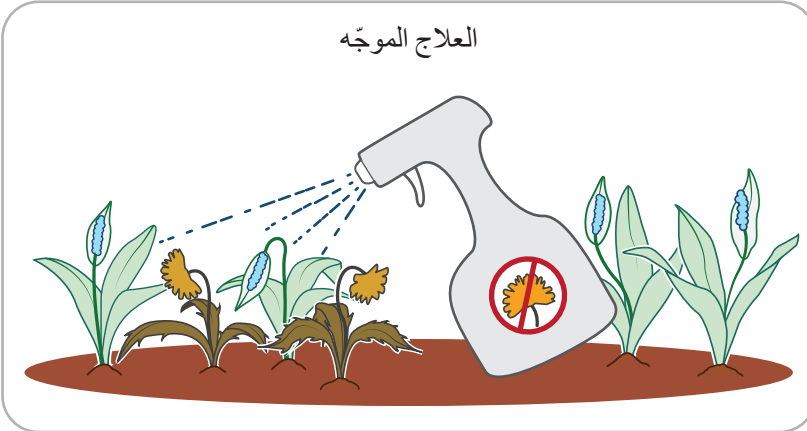
يشبه العلاج الكيميائي رش مبيد أعشاب عام على الحديقة بأكملها. قد لا تقتل هذه الطريقة جميع الأعشاب الضارة، وقد تضر أيضاً ببعض النباتات الجيدة.

الإشعاع



الإشعاع هو شبيه بزيادة قوة الشمس باستخدام عدسة مكبرة للاستهداف الأعشاب الضارة. ولكن في هذه العملية يمكن أيضاً أن تضر بعض النباتات الجيدة.

العلاج الموجّه



باستخدام العلاج الموجّه، يتم رش الأعشاب الضارة مباشرة بمبيد الأعشاب. ولكن قد تتضرر النباتات الجيدة.

العلاج المناعي



بدلاً من استهداف الأعشاب، يشبه العلاج المناعي إضافة أسمدة إلى التربة لمكافحة الأعشاب الضارة. تعمل هذه الأسمدة على إثراء التربة للمساعدة في مكافحة الأعشاب الضارة، والتي بدورها تعيد الصحة لحديقتك. ولكن الكثير من الأسمدة في التربة قد يضر حديقتك.

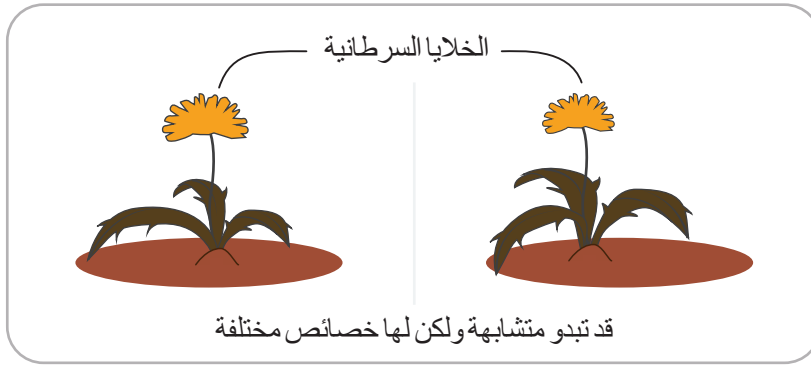
اسأل فريق الرعاية عن خيارات العلاج المختلفة المتاحة لك.

ما هو اختبار المؤشرات الحيوية، وما علاقته بخيارات العلاج الخاصة بي؟

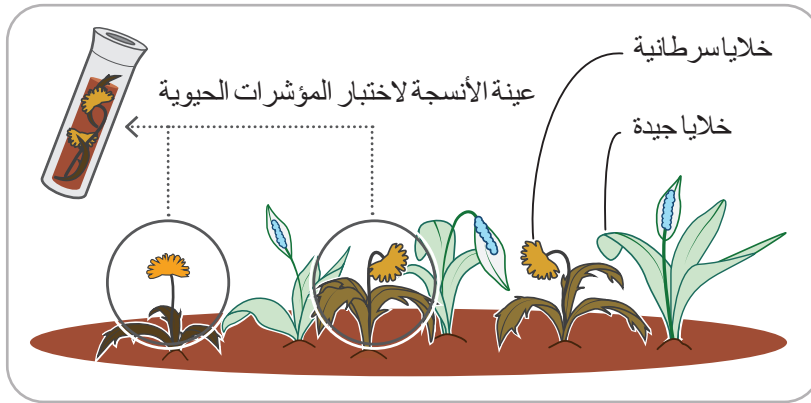
قد يطلب فريق الرعاية الخاص بك العديد من الاختبارات طوال فترة العلاج لفهم نوع السرطان الذي تعاني منه بشكل أفضل. تُعرف بعض هذه الاختبارات باسم اختبارات المؤشرات الحيوية.

قد يساعد اختبار المؤشرات الحيوية المُحددة في توجيه قرارات العلاج من خلال تزويدك أنت وفريق الرعاية بمعلومات حول كيفية استجابة جسمك للعلاج الآن، وكيفية استجابته لأي علاج محتمل لاحقاً.

اعتماداً على نوع السرطان الذي تعاني منه، قد يذكر فريق الرعاية المؤشرات الحيوية عند الحديث عن أي خيارات لعلاج السرطان. لفهم كيفية استخدام المؤشرات الحيوية، دعنا نواصل تشبيه جسمك بالحديقة.



قد يساعد اختبار المؤشرات الحيوية المُحددة في توجيه قرارات العلاج من خلال تزويدك أنت وفريق الرعاية بمعلومات حول كيفية استجابة جسمك للعلاج الآن، وكيفية استجابته لأي علاج محتمل لاحقاً.



إحدى طرق المساعدة في اختيار ما يجب استخدامه لإزالة أعشاب ضارة معينة تتمثل في إلقاء نظرة عن قرب. قد يكون إجراء اختبار المؤشرات الحيوية كإخراج القليل من الأعشاب الضارة في حديقتك لإلقاء نظرة عليها عن كثب.



قد تساعدك نتائج الاختبار أنت وفريق الرعاية على فهم المزيد عن حديقتك وكيفية محاولة التحكم بالأعشاب الضارة.

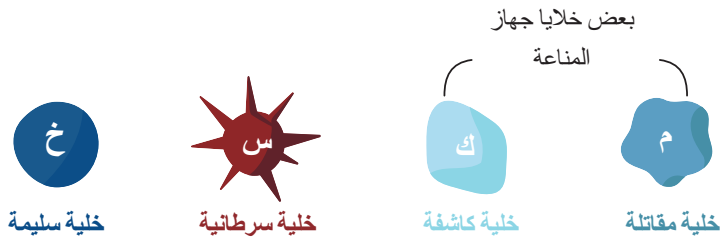
جهاز المناعة والسرطان

ستجيب الصفحات التالية على هذه الأسئلة:

- ما هو دور جهاز المناعة؟
- كيف يمكن للسرطان أن "يخدع" جهاز المناعة؟

دليل الخلية

ابحث عن هذه العناصر الأساسية بينما تقرأ:



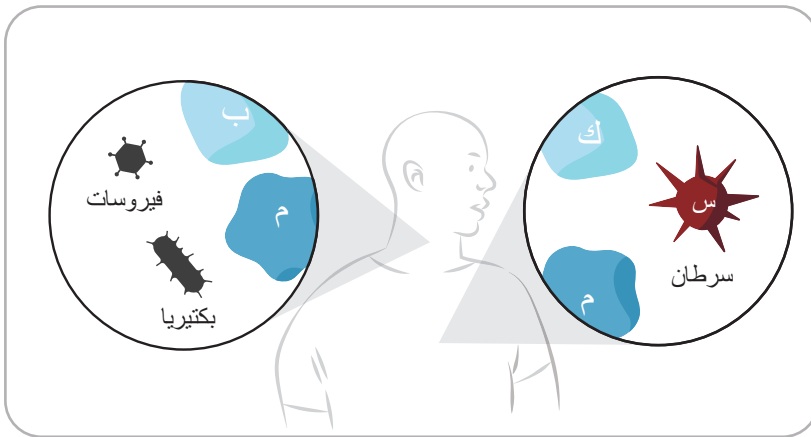
ما هو دور جهاز المناعة؟

يمكن لجهازك المناعي حماية الخلايا السليمة من العدوى والأمراض، ويمكن أن يمنع الخلايا غير السليمة من النمو خارج نطاق السيطرة. دعونا نلقي نظرة عن كثب.

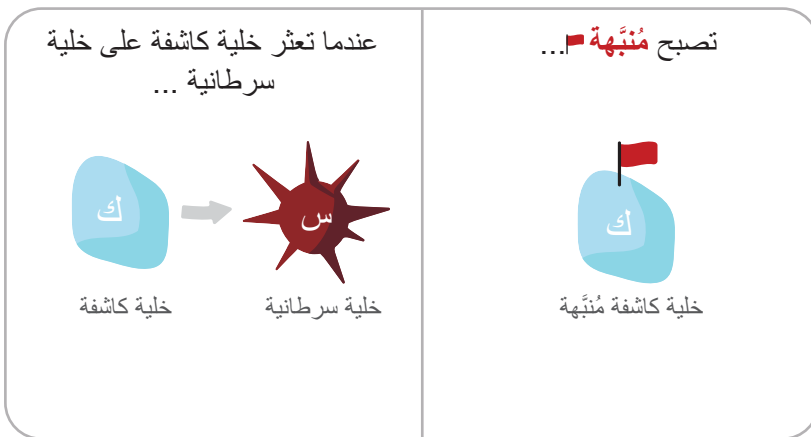


عادة، يحتوي جسمك على خلايا سليمة مختلفة. في بعض الحالات، قد تكون هناك خلايا غير سليمة، مثل الخلايا السرطانية.

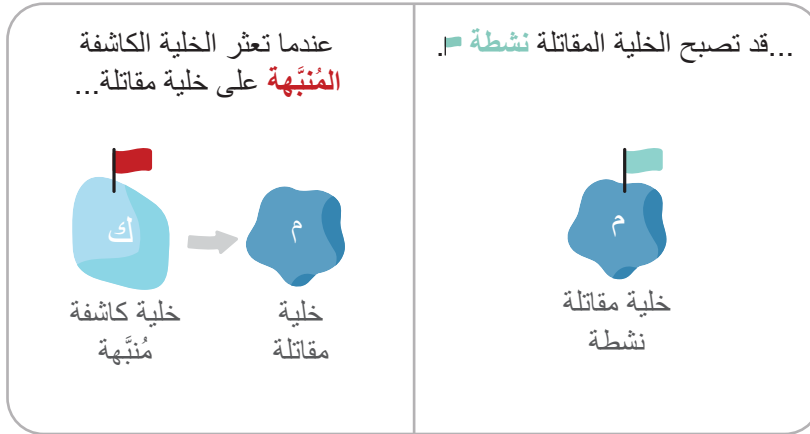
يتكوّن جهازك المناعي من عدة أنواع من الخلايا، بما في ذلك: الخلايا الكاشفة والخلايا المقاتلة.



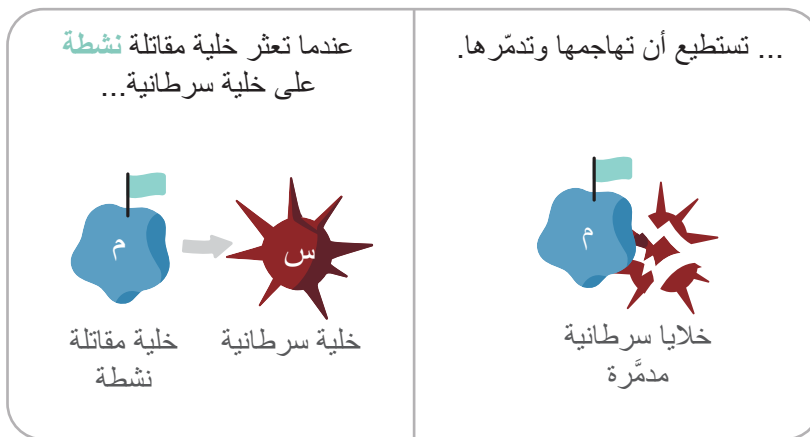
تنتقل الخلايا الكاشفة والخلايا المقاتلة في جميع أنحاء الجسم بحثاً عن تهديدات من خارج الجسم مثل الفيروسات والبكتيريا، والتهديدات داخل جسمك مثل السرطان.



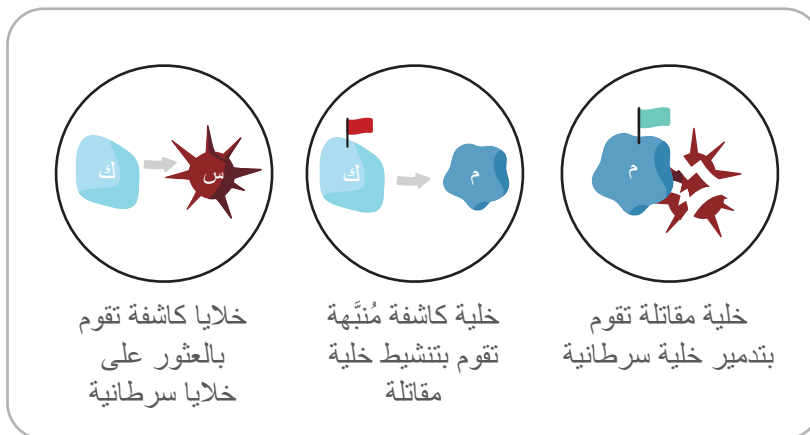
عادةً، عندما تجد الخلايا الكاشفة تهديدات - مثل الخلايا السرطانية - تصبح مُنَبَّهة.



تبحث الخلايا الكاشفة المنبهة عن الخلايا المقاتلة للحصول على المساعدة. عند العثور عليها، قد تصبح الخلايا المقاتلة نشطة.



تستطيع الخلايا المقاتلة النشطة بعد ذلك البحث عن الخلايا السرطانية والعثور عليها ومهاجمتها وتدميرها.



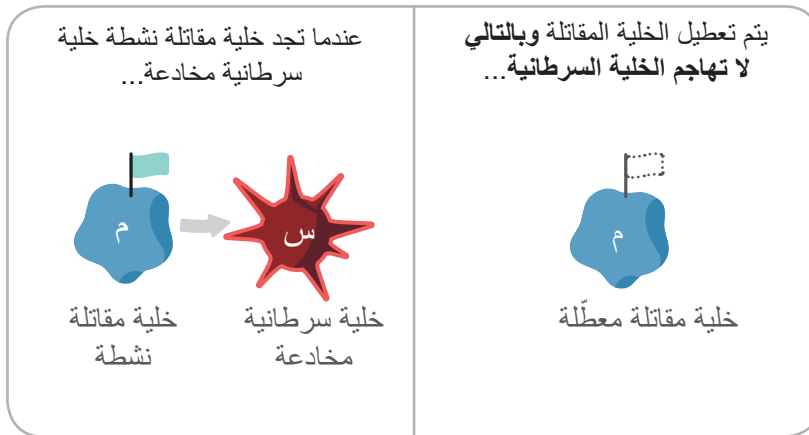
من خلال هذه التفاعلات، يمكن لجهاز المناعة العمل للحفاظ على صحة جسمك. هذا يحدث في جسمك طوال الوقت.

كيف يمكن أن "يخدع" السرطان جهاز المناعة؟

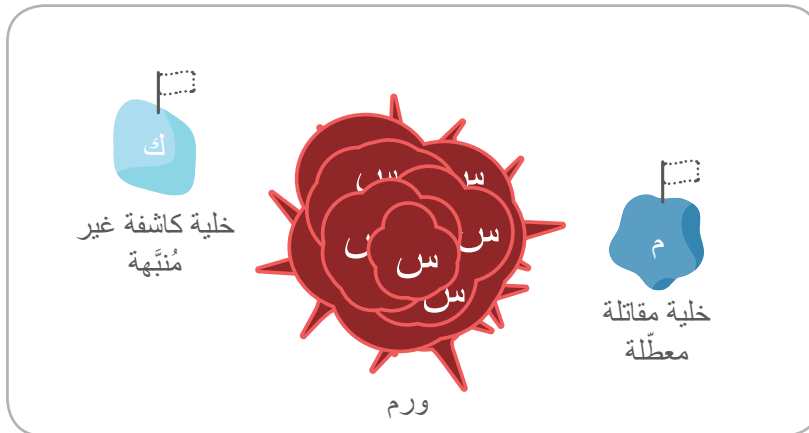
يمكن أن تخدع الخلايا السرطانية جهازك المناعي. يمكن للخلايا السرطانية تغيير الطريقة التي تتفاعل بها الخلايا المناعية بشكل طبيعي مع السرطان. دعونا نلقي نظرة عن كثب.



يمكن أن تفلت الخلايا السرطانية المخادعة من قدرة الخلايا الكاشفة على التعرف عليها. في المقابل، لا يتم تنبيه الخلايا الكاشفة.



يمكن تعطيل الخلايا المقاتلة بواسطة الخلايا السرطانية المخادعة، وبالتالي لا تقوم الخلايا المقاتلة بمهاجمتها.



بمرور الوقت، يمكن للخلايا السرطانية المخادعة التي يمكنها الإفلات من الخلايا الكاشفة وتعطيل الخلايا المقاتلة الاستمرار في البقاء على قيد الحياة والنمو لتصبح ورماً.

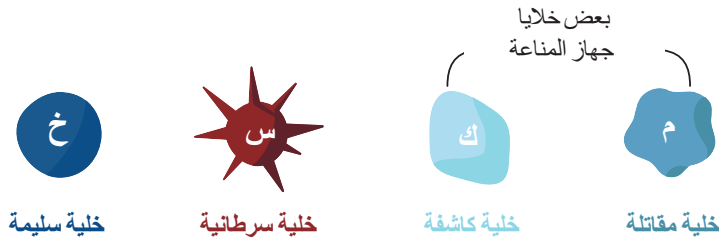
العلاج المناعي كخيار علاجي

ستجيب الصفحات التالية على هذه الأسئلة:

- كيف يمكن للعلاج المناعي أن يساعد الجهاز المناعي في محاربة السرطان؟
- ما الذي قد يحدث إذا تلقيتُ علاجاً مناعياً بالتزامن مع علاج آخر للسرطان؟

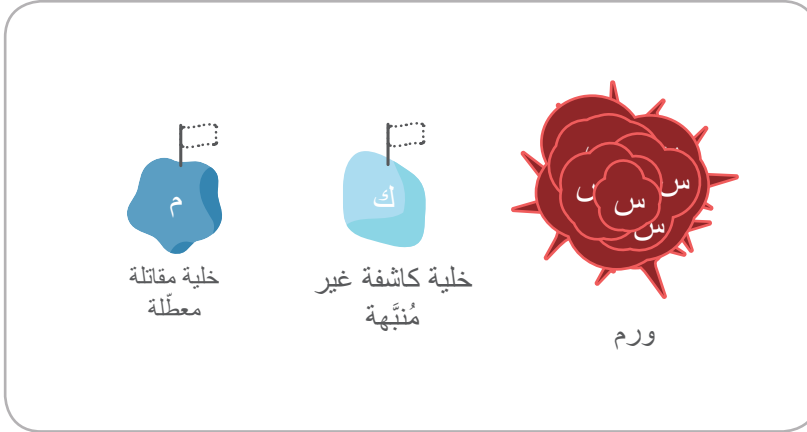
دليل الخلية

ابحث عن هذه العناصر الأساسية بينما تقرأ:



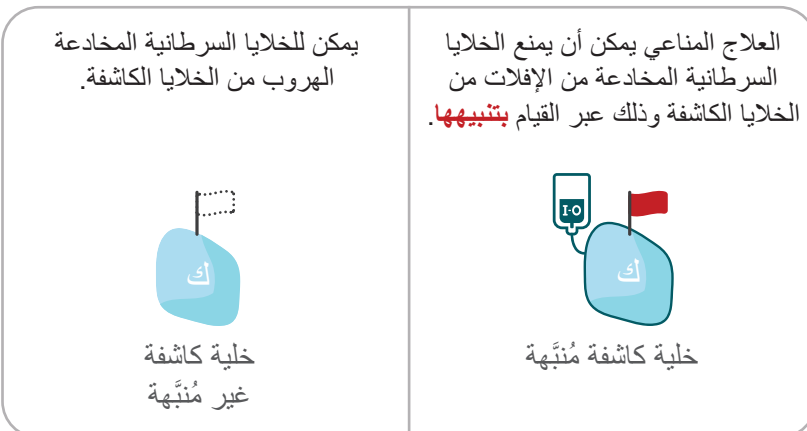
كيف يمكن للعلاج المناعي أن يساعد الجهاز المناعي على محاربة السرطان؟

هناك أنواع مختلفة من العلاجات المناعية. يمكنها جميعاً أن تساعد جهاز المناعة بطرق مختلفة. دعونا نلقي نظرة عن كثب.



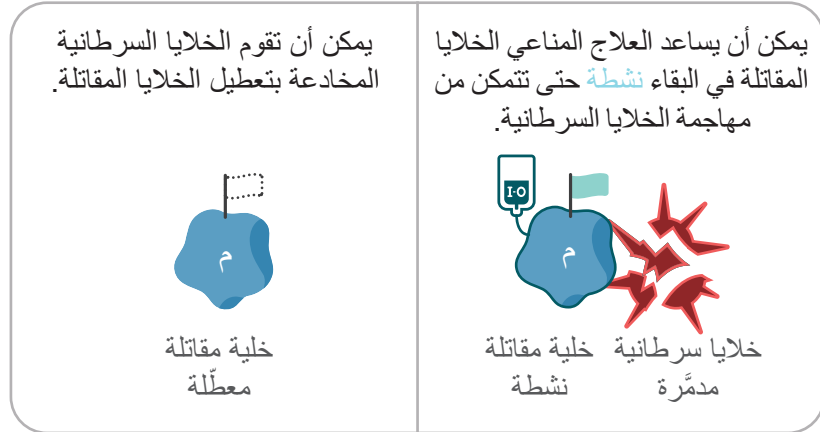
وهنا يأتي دور العلاج المناعي.

يمكن أن يساعد العلاج المناعي جهاز المناعة في محاربة الخلايا السرطانية. ومع ذلك، قد يتسبب العلاج المناعي أيضاً في إحداث ضرر للخلايا السليمة بواسطة جهاز المناعة لديك.

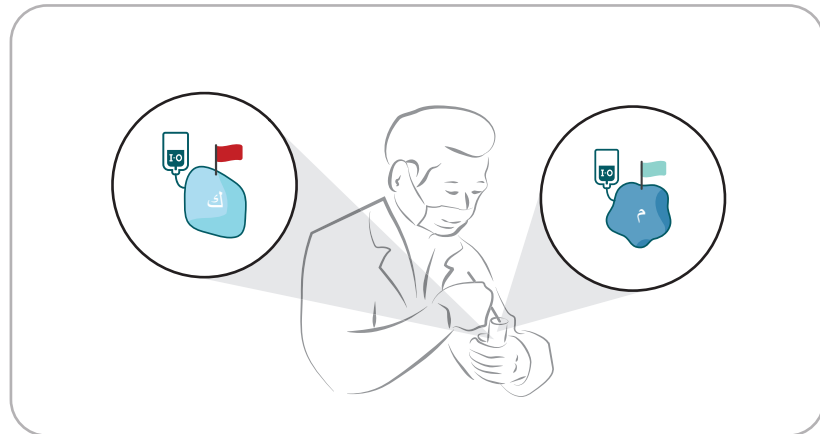


تعمل بعض العلاجات المناعية على مساعدة الخلايا الكاشفة في منع الخلايا السرطانية المخادعة من الهروب. بعد ذلك، يمكن **تنبيه** الخلايا الكاشفة.

يمكن أن تساعد العلاجات المناعية الأخرى في بقاء الخلايا المقاتلة نشطة. يمكن للخلايا المقاتلة النشطة بعد ذلك مهاجمة الخلايا السرطانية.



هناك بحث يتم إجراؤه لمعرفة كيف يمكن أن تساعد العلاجات المناعية الجديدة جهازك المناعي على محاربة السرطان.



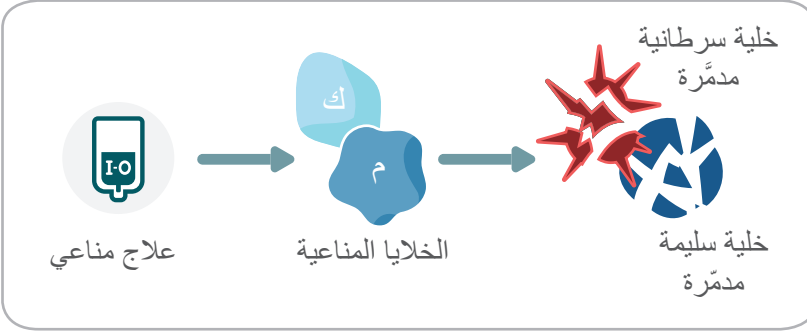
ما الذي قد يحدث إذا تلقيتُ علاجاً مناعياً بالتزامن مع علاج آخر للسرطان؟

هناك بحث مستمر حول كيفية استخدام العلاجات المناعية مع العلاجات الأخرى لمحاربة السرطان. بشكل عام، عندما تتلقى أكثر من علاج واحد للسرطان، فقد تزداد المخاطر والفوائد معاً.



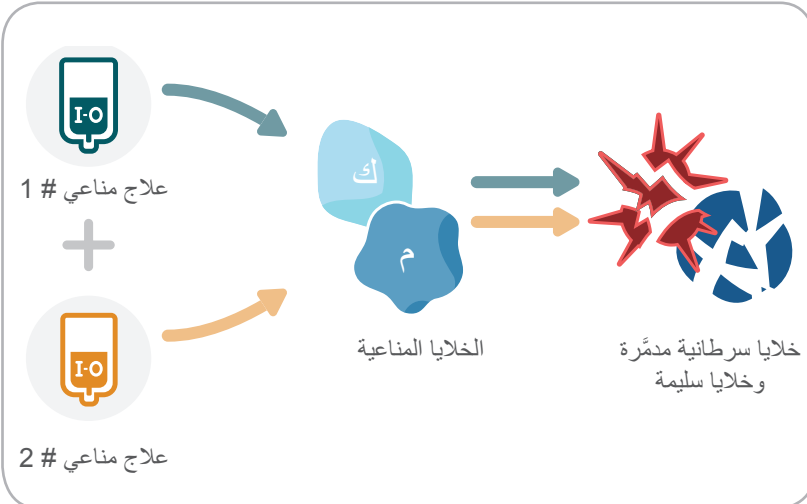
يمكن استخدام العلاج المناعي بالتوازي مع علاجات أخرى، مثل العلاج الكيميائي، والإشعاعي، والجراحي، والعلاج الموجه، وأي علاج مناعي آخر.

علاج مناعي واحد:

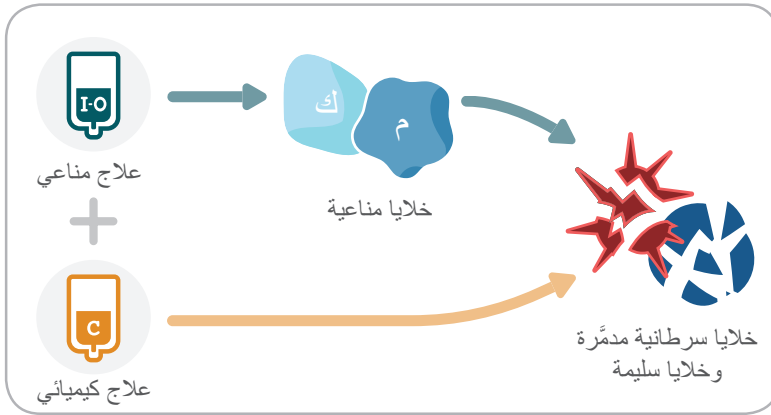


إنّ تلقّي نوع واحد من العلاج المناعي يمكن أن يساعد جهاز المناعة في محاربة السرطان. ولكن، يمكنه أيضاً أن يُضِرَّ الخلايا السليمة في هذه العملية.

نوعان مختلفان من العلاجات المناعية معاً:



إذا كنتَ تقوم بنوعين مختلفين من العلاجات المناعية معاً، فقد تكون هناك فرصة أكبر لمهاجمة الخلايا السرطانية. بالمقابل، قد تكون هناك فرصة أكبر لإلحاق الضرر بالخلايا السليمة.



العلاج المناعي مع العلاج الكيميائي:

تتشابه الفكرة عند استخدام العلاج المناعي مع نوع آخر من علاج السرطان.

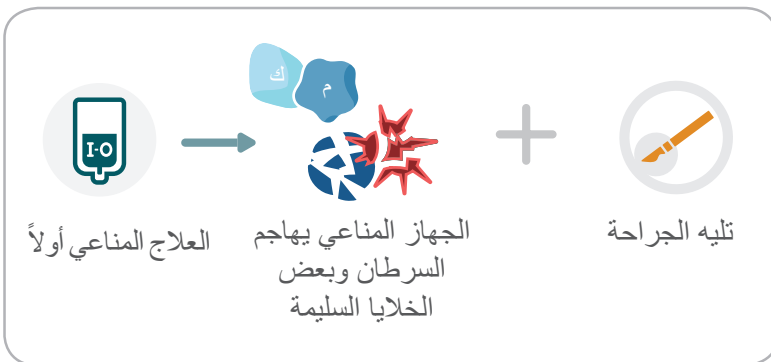
قد تكون هناك فرصة أكبر لمكافحة السرطان، ولكن هناك أيضاً فرصة أكبر لإلحاق الضرر بالخلايا السليمة.



العلاج المناعي مع الجراحة:

قد يوصي طبيبك باستخدام العلاج المناعي والجراحة واحدة تلو الأخرى.

قد تكون الجراحة هي العلاج الأول، يليها العلاج المناعي لمساعدة جهازك المناعي على مهاجمة بقايا الخلايا السرطانية التي ربما لم يتم التخلص منها تماماً أثناء الجراحة. هذا ما يُسمى بالعلاج "المساعد".



العلاج المناعي يمكن أن يكون أول علاج لمساعدة الجهاز المناعي على مهاجمة السرطان وتصغير حجم الورم. تليه الجراحة. هذا ما يُسمى بالعلاج "المساعد الجديد".

وقد تخضع أيضاً لعملية جراحية خلال تلقي العلاجات المناعية. قد يسمي طبيبك هذا العلاج "الفترة المحيطة بالجراحة".

تحدّث إلى فريق الرعاية حول أفضل خيار لعلاجك. | 💡

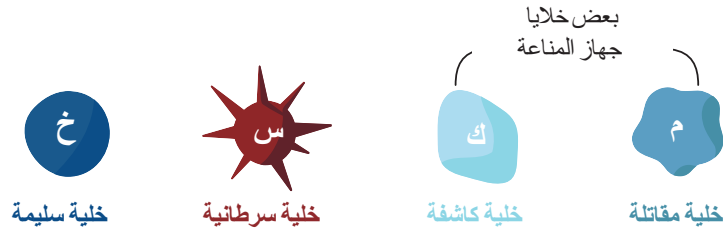
الآثار المحتملة للعلاج المناعي

ستجيب الصفحات التالية على هذه الأسئلة:

- ما هي نسبة استجابة الورم لديّ للعلاج المناعي؟
- كيف يترك العلاج المناعي آثاراً جانبية؟
- ما هي بعض الآثار الجانبية المحتملة للعلاج المناعي؟
- ماذا عليّ أن أفعل إذا ظهرت لديّ آثار جانبية؟

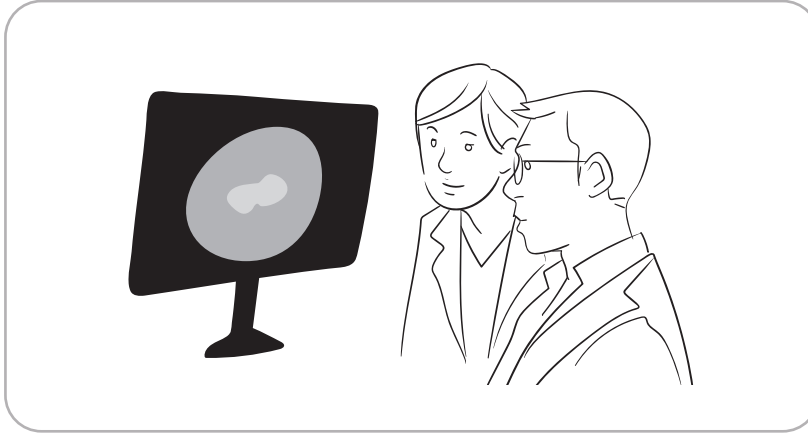
دليل الخلية

ابحث عن هذه العناصر الأساسية بينما تقرأ:

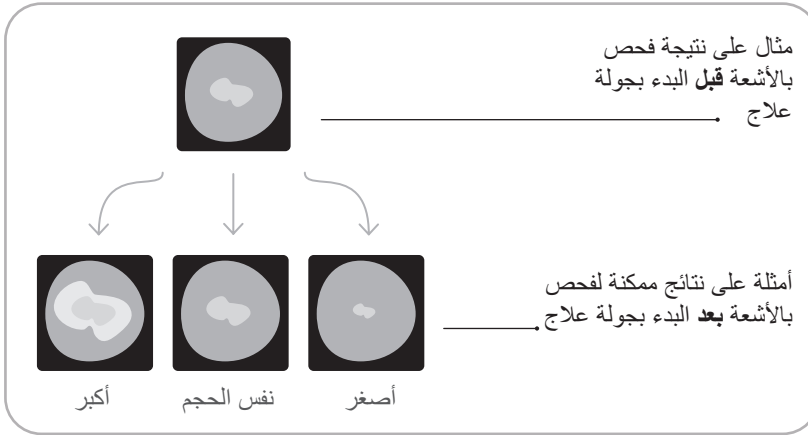


ما هي نسبة استجابة الورم لدي للعلاج المناعي؟

يمكن أن تستجيب الأورام بشكل مختلف للعلاج المناعي اعتماداً على نوع العلاج المناعي وكيف يتفاعل جهازك المناعي معه. بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن يساعد العلاج المناعي في تقليص الورم. بالنسبة لآخرين، قد يتوقف الورم عن النمو حتى لو لم يصبح أصغر حجماً. من الممكن أيضاً ألا يستجيب الورم للعلاج المناعي على الإطلاق.



عند زيارتك للمستشفى أو العيادة، قد يلجأ فريق الرعاية إلى الفحص بالأشعة لمراقبة تقدّمك.



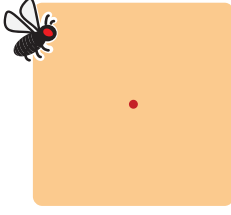
بعد جولة من العلاج المناعي، قد يبدو الورم أصغر، أو بنفس الحجم، أو أكبر مقارنةً بالسابق.

إذا كان الورم يبدو أكبر في عمليات الفحص بالأشعة، فقد لا يعني ذلك أن العلاج المناعي لا يعمل.

بالنسبة لبعض الأشخاص الذين أجروا الجراحة أولاً ثم العلاج المناعي، فقد تبدو نتائج الفحص بالأشعة مختلفة عن الصور أعلاه.

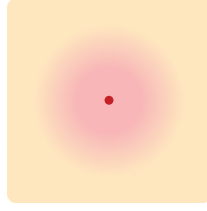
فيما يلي تشبيه لشرح سبب حدوث ذلك.

رسم توضيحي للدغة حشرة في البداية



موقع لدغة الحشرة

رسم توضيحي للدغة حشرة لاحقاً



التهاب حول مكان اللدغة

فكر في لدغة حشرة، حيث يصبح الجلد أحمر اللون وساخناً ومنتفخاً حول موقع اللدغة. هذه علامة على وجود التهاب ناتج عن رد فعل جهازك المناعي لتهديد ما، وليس من اللدغة نفسها.

مثال على نتيجة فحص بالأشعة قبل البدء بجولة علاج



موقع الورم

مثال على نتيجة فحص بالأشعة بعد البدء بجولة علاج



التهاب حول موقع الورم

يمكن أن يظهر شيء مشابه في نتائج الفحص بالأشعة التي تقوم بها. إذا كان العلاج المناعي فعالاً، فقد يحدث التهاب حول الورم بينما يتحرك جهازك المناعي ليحيط به. هذا ما يجعل الورم لديك يبدو أكبر في عمليات الفحص بالأشعة.

سوف يبحث فريق الرعاية أيضاً في نتائج المختبر الأخرى وعافيتك بشكل عام.

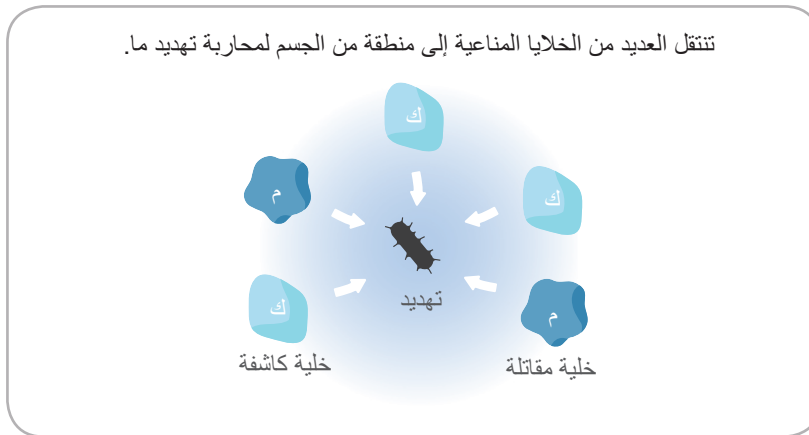


في حالات أخرى عندما يظهر الورم أكبر في عمليات الفحص بالأشعة، قد يكون العلاج المناعي غير فعال والورم ينمو. كل شخص يستجيب للعلاج المناعي بشكل مختلف.

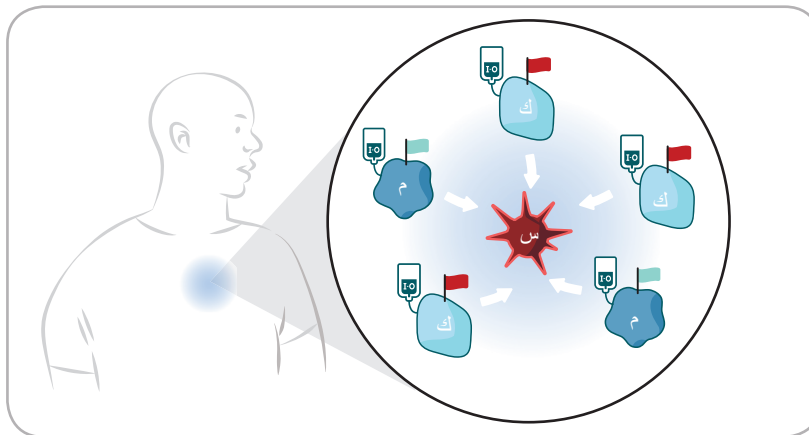
لا يُعدّ الفحص بالأشعة الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان العلاج المناعي يعمل أم لا. سوف يبحث فريق الرعاية أيضاً في نتائج المختبر الأخرى وعافيتك بشكل عام.

كيف يسبب العلاج المناعي آثاراً جانبية؟

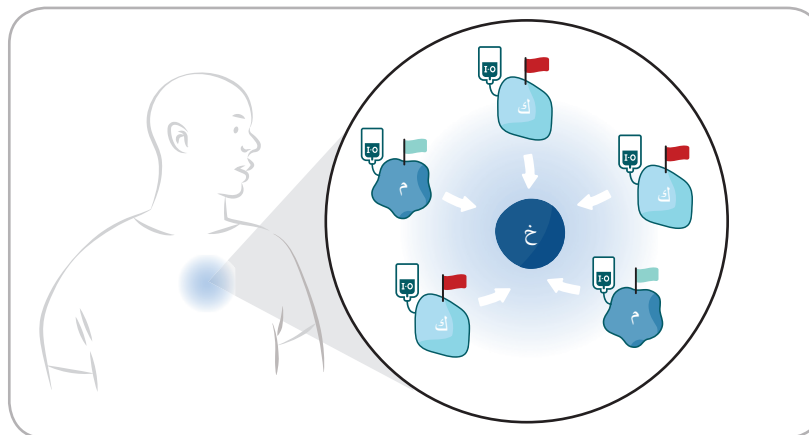
يمكن أن تحدث آثار جانبية لأن العلاج المناعي قد يسبب التهاباً في الجسم خارج منطقة الورم. يمكن أن تصبح بعض الآثار الجانبية خطيرة أو قد تهدد الحياة.



يحدث الالتهاب عندما تنتقل العديد من الخلايا المناعية المختلفة إلى منطقة مصابة أو مهددة من الجسم لمحاربة التهديد.



يمكن أن يعمل العلاج المناعي على مساعدة الخلايا المناعية في مهاجمة الخلايا السرطانية. وقد يؤدي ذلك إلى التسبب بالتهاب حول الورم.



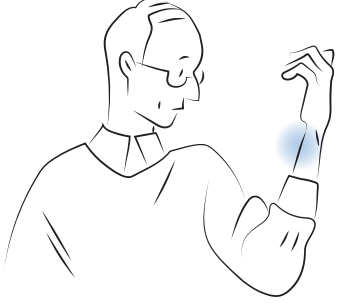
ومع ذلك، يمكن أن يتسبب العلاج المناعي أيضاً في مهاجمة الخلايا المناعية للخلايا السليمة. وقد يؤدي ذلك إلى التهاب حول جزء سليم من الجسم.

يعمل العلاج المناعي على الخلايا المناعية الموجودة في جميع أنحاء جسمك. لهذا السبب، قد يحدث الالتهاب في أي مكان في جسمك.



يعمل العلاج المناعي على الخلايا المناعية الموجودة في جميع أنحاء الجسم. لهذا السبب، قد يحدث الالتهاب في أي مكان في جسمك. وقد يحدث أيضاً في أي وقت، سواء أثناء العلاج أو بعده.

وقد يبدو التهاب الجلد مثل التورم أو الاحمرار.



وقد يشبه التهاب الرئتين السعال.



يختلف شكل وشعور الالتهاب حسب مكان وجوده في الجسم.

قد تكون على دراية بالتهاب الجلد الذي يشبه التورم والاحمرار. لكن هذه ليست العلامات الوحيدة. على سبيل المثال، قد يبدو التهاب الرئتين أشبه بالسعال.

إن إطلاع فريق الرعاية الخاص أي تغييرات تواجهها سيؤدي إلى تسهيل تقديم المساعدة لك.



الالتهاب ليس السبب الوحيد للآثار الجانبية للعلاج المناعي.

وقد تكون أيضاً بعض الآثار الجانبية للعلاج المناعي خطيرة أو قد تهدد الحياة. قد تبدأ بعض الآثار الجانبية أثناء أو حتى بعد انتهاء العلاج.

تذكر وجوب تتبّع جميع التغييرات التي تطرأ على جسمك، بغض النظر عن المدة التي تلقيت فيها العلاج.



ما هي بعض الآثار الجانبية المحتملة للعلاج المناعي؟

سيكون لدى فريق الرعاية الخاص بك فكرة أفضل عن الآثار الجانبية التي قد تواجهها. اطلب من فريق الرعاية الخاص بك قائمة بالآثار الجانبية حتى تتمكن من التعرف عليها بمجرد ظهورها.

ستعتمد الآثار الجانبية التي قد تصيبك على مزيج العلاج التي تتلقاه، وكيف يتفاعل جهازك المناعي معه. بالتالي، فإن تجربة كل شخص مع الآثار الجانبية للعلاج المناعي ستكون مختلفة عن أي شخص آخر.

تذكر، يمكن أن تحدث الآثار الجانبية في أي وقت أثناء أو بعد العلاج المناعي. قد تحدث هذه الآثار الجانبية في أي مكان في الجسم، وقد يكون بعضها خطيراً أو قد يهدد الحياة.

يمكن لفريق الرعاية أن يقدم لك قائمة بالآثار الجانبية المحتملة
لعلاجك المناعي المحدد. تحدث مع فريق الرعاية الخاص بك حول
نوع الموارد التي يمكنك استخدامها لفهم الآثار الجانبية المحتملة
للعلاج المناعي.



ماذا عليّ أن أفعل إذا ظهرت لدي آثار جانبية؟

من المهم إبقاء فريق الرعاية على اطلاع دائم بما تشعر به. أخبر فريق الرعاية بأي تغييرات جديدة أو مختلفة أو مزعجة. تابع الأعراض عن كثب، وإذا كان لديك مقدم رعاية يساعدك، فأخبره عنها أيضاً.

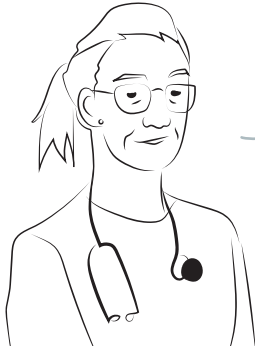


أنت تعرف جسمك بشكل أفضل، ويمكنك معرفة متى
تشعر أنك بحالة جيدة أو سيئة.

قد يساعدك الاحتفاظ بسجل للأعراض فور ظهورها، بحيث
يمكنك مشاركتها مع فريق الرعاية الخاص بك.

فيما يلي بعض النصائح حول كيفية تحديد الآثار الجانبية وتتبعها والإبلاغ عنها:

- ابحث عن طريقة تتبّع تناسبك بشكل أفضل، مثل دفتر يوميات
- لاحظ ما تشعر به بعد القيام بجلسة العلاج المناعي
- أخبر فريق الرعاية إذا كنت تشعر بأي تغييرات جديدة أو مختلفة أو مزعجة
- أخبر فريق الرعاية عن الآثار الجانبية في أسرع وقت ممكن! فقد يساعدهم ذلك في التحكم بالآثار الجانبية الخاصة بك مسبقاً قبل تفاقمها.



لاحظتُ أن بعض المرضى يترددون في إبلاغ فريق الرعاية الخاص بهم عن الآثار الجانبية. نصيحتي لك هي "لا تتردد أبداً!" نحن هنا لمساعدتك، ونحن بحاجة إلى أن نكون على اطلاع تام لتقديم أفضل رعاية ممكنة لك.

يُعدّ تتبع الآثار الجانبية أمراً أساسياً لمراقبة تقدّمك.

أخبرني طبيبي أن أتذكر دائماً ثلاثة أشياء عن الآثار الجانبية:

أحدُ الآثار الجانبية: أطلبُ من فريق الرعاية الخاص بي الحصول على قائمة بالآثار الجانبية للعلاج المناعي الخاص بي.

أنتبّع الآثار الجانبية: أبحثُ عن طريقة شخصية لتتبع ما أواجهه على الورق أو رقمياً. وأحصلُ على المساعدة من مقدّم الرعاية إذا كنتُ بحاجة إليها.

أخبرُ فريق رعايتي: لا أتردد أبداً!



الجزء 2

تجربتك مع مرض السرطان

أقسام الجزء 2:

28	رحلتك خلال العلاج
36	فهم النجاة من مرض السرطان
40	السلامة العاطفية
	التحدّث إلى فريق الرعاية الخاص بك ومعرفة
44	المزيد

رحلتك خلال العلاج

ستجيب الصفحات التالية عن الأسئلة التي تتعلق برحلتك قبل العلاج وأثناءه وبعده.

قبل العلاج:

- ما هي العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في العلاج المناعي؟
- أين يمكنني معرفة المزيد عن اعتبار العلاج المناعي كخيار؟

أثناء العلاج:

- كيف يمكن أن تكون رحلتي في العلاج المناعي؟
- كيف أستعد لزيارات العلاج؟
- التطبيب عن بُعد (يشمل أربعة أسئلة)

بعد العلاج:

- كيف ستكون رحلتي بعد أن أنهى علاجي؟

ما هي العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في العلاج المناعي؟

قد ترغب في النظر في بعض العوامل التالية:

- ما نوع الدعم من الأصدقاء والعائلة الذي سأحتاجه لمساعدتي خلال هذا العلاج؟
- كيف سأصل إلى المستشفى أو العيادة لزياراتي العلاجية؟
- هل سأكون قادراً على أخذ إجازة من العمل إذا احتجتُ إلى ذلك؟
- كيف يمكنني الاستمرار في المشاركة في الأنشطة التي تهمني؟
- هل سأتمكن من دفع تكاليف هذا العلاج؟

تحدث إلى فريق الرعاية عن أي تردد قد تشعر به عند بدء العلاج المناعي. من المهم إجراء محادثات حقيقية وصادقة مع فريق الرعاية الخاص بك حول العوامل التي تهتمك.

أين يمكنني معرفة المزيد عن اعتبار العلاج المناعي كخيار؟

فريق الرعاية هو أفضل مصدر للمعلومات الخاصة بك. باستطاعتهم:

- الإجابة عن أسئلتك حول العلاج المناعي
- اقتراح موارد تعليمية جديدة بالثقة



عندما كنتُ أبحث عن علاجات عبر الإنترنت، شعرتُ بإرهاق شديد. واجهتُ صعوبة في تحديد الموارد الصحيحة. لذلك تحدثتُ إلى طبيبي، وساعدني في العثور على الموارد المناسبة لي.

كيف يمكن أن تكون رحلتي في العلاج المناعي؟

يُعدّ الخضوع للعلاج المناعي قراراً مهماً ستتخذه مع فريق الرعاية الخاص بك. ستكون رحلة العلاج المناعي الخاصة بك فريدة من نوعها. ضَع في اعتبارك أن العلاج المناعي قد لا يصلح للجميع.

قد تشمل الخطوات العامة لرحلة العلاج المناعي:

1 النظر في العلاج المناعي كعلاج

- تحدّث إلى طبيبك حول العلاج المناعي، وكيف يمكن أن يختلف عن الخيارات الأخرى لعلاج السرطان
- فكّر في عوامل الحياة المهمة مثل التكلفة والسفر والالتزام بالوقت
- فكّر فيما إذا كنت مستعداً للقيام بالتالي:
- التحدّث إلى فريق الرعاية الخاص بك حول جميع الآثار الجانبية
- إطلاع فريق الرعاية على كل جديد يطرأ على صحتك
- الالتزام بأن تكون شريكاً نشطاً مع فريق الرعاية طوال فترة العلاج المناعي

إذا قررت أنت وطبيبك أن العلاج المناعي هو الخيار المناسب لك، فستنتقل إلى الخطوتين 2 و3.

أنا وطبيبي نشكّل فريقاً. عندما ناقشنا العلاج المناعي لأول مرة، تحدّثنا عن الآثار الجانبية وعوامل الحياة، والاختبارات التي كان يجب إجراؤها حتى قبل أن أقرر الحصول على العلاج.

2 كيف تكون شريكاً نشطاً خلال رحلة علاجك

- حضور جميع زيارات العلاج المناعي
- إطلاع فريق الرعاية عما تشعر به، بما في ذلك الأشياء التي قد تكون جديدة أو مختلفة أو مزعجة
- إجراء الفحوصات الطبية لمراقبة تقدّمك والآثار الجانبية المحتملة

3 مراقبة صحتك

- تتبّع صحتك العامة وسلامتك، بما في ذلك أي آثار جانبية
- تحدّث مع الأشخاص من حولك عن نوع المساعدة التي قد تحتاجها



كيف أستعد لزيارات العلاج؟

ضع في اعتبارك القيام بالأشياء المذكورة أدناه قبل الذهاب إلى زيارة العلاج الخاصة بك.

- اتصل مسبقاً لتأكيد الموعد. اسأل عما قد تحتاج إلى إحضاره، أو ما قد تحتاج إلى القيام به للاستعداد
- أمن وسيلة نقل إلى الزيارة وللعودة منها
- دوّن أي أسئلة قد تكون لديك، وأي مواضيع قد ترغب في مناقشتها مع فريق الرعاية (مثل أي أمر جديد أو مختلف أو مزعج)
- احتفظ بمعلوماتك الصحية في مكان واحد واحضرها معك في كل زيارة
- أحضر شيئاً ما لتفعله أثناء الانتظار أو أثناء تلقي دفعات العلاج المناعي
- أحضر مرافقاً معك - مثل صديق أو أحد أفراد العائلة بحيث يكون أذنيك وعينيك في الموعد



في بعض الأحيان، عندما أعود إلى المنزل بعد مواعيدي، أتذكر أشياء أخرى أردتُ أن أسأل عنها. كان يجب أن أدونها!

أخذتُ معي جهاز كمبيوتر محمول، وكتب، وأدوات حياكة، وموسيقى، وحتى فيلم لمشاهدته - وهي أمور تلهيني أثناء تلقي الجرعة.



ما هو التطبيب عن بُعد؟

التطبيب عن بُعد هو عندما ترى طبيبك وتتحدثان مع بعضكما البعض باستخدام جهاز كمبيوتر أو جهاز لوحي أو هاتف ذكي. قد يشمل أيضاً التواصل مع فريق الرعاية الخاص بك من خلال الرسائل النصية أو الرسائل المباشرة أو السجلات الصحية عبر الإنترنت.

على مرّ السنين، أصبح التطبيب عن بُعد أكثر شيوعاً للتغلب على العوائق التي تحول دون الزيارات. ويمكن أن يكون مفيداً في كل مرحلة من مراحل الرحلة، بدءاً من التشخيص وحتى العلاج والزيارات بعد الانتهاء من رعاية مرضى السرطان.

ما الذي يمكن فعله عبر التطبيب عن بُعد؟

يمكنك القيام بالعديد من الأشياء نفسها أثناء زيارة التطبيب عن بُعد كما هو الحال عندما تكون حاضراً شخصياً، وتجلس مع طبيب أو فريق الرعاية، بما في ذلك أجزاء من الفحص الجسدي.

عند الاتصال بالطبيب عن بُعد، يمكن لفريق الرعاية الخاص بك:

- مشاهدة كيف تبدو، وملاحظة أي تورم أو احمرار
- الاستماع إذا كنت تسعل أو تواجه صعوبة في التنفس
- مشاركة عمليات الفحص بالأشعة الخاصة بك عبر البريد الإلكتروني أو شاشة الكمبيوتر
- تقديم الدعم العاطفي والمزيد

يمكن لفريق الرعاية الخاص بك أيضاً أن يعلمك كيفية قياس نبضات قلبك وضغط الدم ودرجة الحرارة باستخدام أجهزتك المنزلية. يمكنهم أيضاً توضيح كيفية إجراء خطوات أخرى من الفحص الجسدي.

أخبر فريق الرعاية بما يمكنك أنت أو مقدم الرعاية الخاص بك القيام به أثناء المكالمة.



ما هي بعض مزايا التطبيب عن بُعد؟

قد يسمح لك التطبيب عن بُعد بما يلي:

- الشعور براحة أكبر كونك في المنزل
- إطلاع طبيبك على كيفية قيامك بأنشطتك اليومية
- الطلب من مقدم الرعاية أو العائلة أو الأصدقاء الانضمام إلى مكالمة التطبيب عن بُعد حتى ولو كانوا يعيشون بعيداً عنك
- عدم الحاجة إلى السفر إلى أي مكان، خاصة إذا كان لديك العديد من المواعيد
- عدم القلق بشأن رعاية الأطفال عندما يحتاج كلا الوالدين إلى حضور المواعيد
- القدرة على الحصول على معاينة عن بُعد عند الشعور بأمر أو مخاوف طارئة
- استخدام التطبيب عن بُعد بمثابة زيارات تمهيدية قبل أن تقرر أي طبيب هو الأنسب لك
- طرح أسئلة بين الزيارات على فريق الرعاية الخاص بك
- مشاهدة نتائج الفحص بالأشعة الخاصة بك عندما تصبح متاحة
- أن تكون أكثر نشاطاً في رعايتك الذاتية عن طريق تعلّم إجراء بعض الاختبارات الجسدية بنفسك

كثير من المرضى لا يعرفون حتى أن التطبيب عن بُعد هو خيار لهم. يشعر بعض المرضى بالقلق من أنه سيكون من الصعب معرفة كيفية استخدام التكنولوجيا. ويشعر الآخرون بالقلق من أنه بدون الفحص الجسدي، فقد يفوت الطبيب أمراً ما.

تحدّث إلى فريق الرعاية الخاص بك حول إيجابيات وسلبيات التطبيب عن بُعد وأي من مخاوفك.



كيف أستعد لزيارات التطبيب عن بُعد؟

من المهم أن تكون على كامل الاستعداد لزيارة التطبيب عن بُعد. كلما كنت مستعداً بشكل أفضل، تصبح الزيارة أكثر سلاسة. قد يكون من المفيد التحدث مع فريق الرعاية حول التحضير لزيارات التطبيب عن بُعد عندما تؤكد موعدك.

ضع في اعتبارك القيام بالأشياء المذكورة أدناه قبل أيام قليلة من زيارة التطبيب عن بُعد:

- سؤال فريق الرعاية عن الأجهزة التي قد تحتاجها. قد تتمكن حتى من استعارة جهاز من فريق الرعاية الخاص بك
- سؤال فريق الرعاية الخاص بك عن التكنولوجيا التي قد تحتاجها لتنزيلها، وما إذا كان جهازك سيعمل مع التطبيق الذي تحتاج إلى استخدامه لمكالمة التطبيب عن بُعد
- مطالبة فريق الرعاية الخاص بك بتوفير مترجم للانضمام إلى المكالمة إذا كنت بحاجة إليه
- تدوين أي أسئلة قد تكون لديك، وأي مواضيع قد ترغب في مناقشتها حتى لا تقلق بشأن تذكرها أثناء المكالمة
- دعوة مقدم رعاية أو أحد أفراد العائلة أو صديق للانضمام إلى المكالمة حتى لو كان بعيداً. يمكن لبعض مقدمي الرعاية المساعدة في التكنولوجيا ووضع الكاميرا لإظهار الآثار الجانبية التي قد لا تتمكن من القيام بها بنفسك

للحصول على أفضل إعداد، ابحث عن منطقة صغيرة من منزلك تنسم بالهدوء والخصوصية حتى تتمكن من التركيز عند التحدث مع طبيبك. فيما يلي قائمة تحقق مفيدة لإعدادات منزلك:



- تَوَاجَد في منطقة مضاءة جيداً. يمكنك أيضاً تجهيز مصباح يدوي
- ضع الكاميرا في أقرب مكان ممكن من مستوى العين
- ارتدِ ملابس فضفاضة لإظهار أي آثار جانبية
- عندما تستخدم هاتفاً أو جهازاً لوحيًا، ادعمه على الكتب بحيث لا تُشغِل يديك
- اجعل أسنلتك وملاحظاتك المكتوبة وقلماً في متناول يديك
- اجلس على كرسي مستقر

كيف ستكون رحلتي بعد أن أنهي علاجي؟

ستكون رحلة كل شخص بعد العلاج مختلفة. فيما يلي بعض الأشياء التي قد تصبح مهمة بالنسبة لك بعد الانتهاء من علاجك.



أنا الآن أركز على أن أعود إلى حياتي الطبيعية كزوج. ولا أريد أن تستمر زوجتي في التفكير بي كمريض. أشعر وكأن لديّ طاقة متبقية من سنوات العلاج القليلة. أنا أعمل على استعادة حياتي وإعادة تقديم نفسي لأصدقائي.

خلال علاجي، أجريت جراحة ثم علاج مناعي بعد ذلك مباشرة. في وقت لاحق، عندما رأيت طبيب الرعاية الأولية الخاص بي لإجراء فحص عام، كنت أنا من شرح رحلة علاجي المناعي له. وقد مكنتني ذلك من مشاركة قصتي مع الآخرين.



حتى بعد مرور أربع سنوات على علاجي، ما زلتُ أشعر بالقلق في كل مرة يجب أن أحضر فيها لإجراء فحوصات أشعة للمتابعة. أتواصل مع مجموعات الدعم عبر الإنترنت، ونساعد بعضنا البعض من خلال هذه المشاعر التي نطلق عليها اسم "scanxiety" (وهو القلق الذي ينتاب الناجين من السرطان عند انتظار فحوصات الأشعة أو المسح).

لقد انتهيتُ من العلاج منذ سنوات عديدة، ولكنني ما زلت أعاني من آثار جانبية طويلة المدى. أستمر في تتبّع الآثار الجانبية وأخبر طبيبي عنها على الفور.



لطالما كان من المهم بالنسبة لي أن أخبر قصتي عن الخضوع للعلاج المناعي. أنا الآن مناصر للمرضى وتحدثت زوجتي عن تجربتها كمقدمة رعاية.

فهم النجاة من مرض السرطان

ستجيب الصفحات التالية على هذه الأسئلة:

- ما هي النجاة من مرض السرطان؟
- ما هي عناصر النجاة من مرض السرطان؟
- ما هي خطة رعاية الناجين؟
- لماذا أحتاج إلى خطة رعاية الناجين؟

ما هي النجاة من مرض السرطان؟

غالباً ما يشار إلى عملية التعايش مع السرطان وخلالها وبعده، بدءاً من التشخيص والعلاج وحتى المتابعة باسم "النجاة من مرض السرطان". يعيش المصابون بالسرطان فترة أطول مما كانوا عليه في الماضي، ولديهم احتياجات جديدة ومختلفة الآن.

فكثير من المصابين بالسرطان يعتبرون أنفسهم الآن مقاتلين وناجين.



بالنسبة لي، بدأت مرحلة النجاة من مرض السرطان عندما تمّ تشخيصي. للشعور بالأمل، بدأت أفكر كمقاتل.



بالنسبة لي، كانت النجاة من مرض السرطان هي معرفة كيفية العيش خلال العلاج المناعي وأن أكون أباً.



بالنسبة لي، لم تكن النجاة من مرض السرطان تكمن في المعاناة بصمت ولكن في فهم كيفية الحصول على المساعدة لما كنت أشعر به.

فكّر للحظة فيما قد تعنيه لك النجاة من مرض السرطان.

ما هي عناصر النجاة من مرض السرطان؟

كل شخص مصاب بالسرطان لديه احتياجات وتحديات فريدة ومختلفة طوال رحلة النجاة من مرض السرطان. يمكن أن تشمل رحلة النجاة من مرض السرطان العديد من العناصر المهمة في حياتك. سيكون بعضها أكثر أهمية لك عند التشخيص، والبعض الآخر في نهاية العلاج.

تحدث إلى فريق الرعاية الخاص بك حول عناصر النجاة من مرض السرطان التي تهتمك الآن. 

فيما يلي بعض العناصر الشائعة لبدء محادثتك ومعرفة ما تعنيه لك النجاة من مرض السرطان:

- السلامة العاطفية وكيف تشعر يوماً بعد يوم
- التمرين والنظام الغذائي
- تنظيم الأسرة ودورك كأحد الوالدين أو الجدّين
- الصحة الجنسية
- الاستمرار أو العودة إلى العمل
- إعادة اكتشاف العلاقات مع الآخرين
- التخطيط المالي وتكلفة الرعاية
- السلامة الروحية
- تعزيز علاقتك مع طبيب الرعاية الأولية (PCP)



أكثر الأمور التي كانت تهمني تغيّرت خلال تجربتي مع السرطان والعلاج المناعي.

لطالما تحدثتُ إلى فريق الرعاية الخاص بي حول عناصر النجاة التي كانت مهمة بالنسبة لي.

ما هي خطة رعاية الناجين؟

خطة رعاية الناجين هي أداة لمساعدة طبيب الأورام وطبيب الرعاية الأولية والأعضاء الآخرين في فريق الرعاية للعمل معك على تقديم أفضل رعاية طبية، وجسدية، وعاطفية، وعقلية، واجتماعية، ولتلبية احتياجاتك الروحية، حتى بعد انتهاء علاجك.

لماذا أحتاج إلى خطة رعاية الناجين؟

هذا الأمر مهم لكامل فريق الرعاية لأنه يساعد جميع أعضاء الفريق على التواصل معك ومع بعضهم البعض بشأن رعايتك بطريقة شاملة. وهو مهم أيضاً كوثيقة يستخدمها مقدم الرعاية والأسرة لمعرفة رحلة الرعاية الكاملة، خاصة إذا لم تكن قادراً على شرحها بنفسك.

قد تتضمن خطة رعاية الناجين للعلاج المناخي ما يلي:

- جميع عناصر النجاة من مرض السرطان التي تهتمك كثيراً، بما في ذلك السلامة العاطفية والتأمين وإدارة العلاقات مع الآخرين والصحة الجنسية وغير ذلك
- معلومات الاتصال لفريق الرعاية بأكمله، بما في ذلك مقدمي الرعاية
- تفاصيل العلاج المناخي وأي علاج آخر للسرطان تلتقيته أو تتلقاه
- كيف تمت إدارة الآثار الجانبية، بما في ذلك ما نجح وما لم ينجح
- كيف تتم متابعتك بعد العلاج

السلامة العاطفية

ستجيب الصفحات التالية على هذه الأسئلة:

- هل من الطبيعي أن أشعر بهذه الطريقة؟
- ماذا يمكنني أن أفعل للتأقلم؟
- ما الذي يمكنني فعله للمحافظة على مشاعري؟
- مع مَنْ يمكنني التحدّث للحصول على مزيد من الدعم؟
- كيف يمكنني الحفاظ على عافيتي وسلامتي العامة؟

هل من الطبيعي أن أشعر بهذه الطريقة؟

يمكن أن يكون التعايش مع مرض السرطان فترة حساسة وعاطفية جداً. هذه المشاعر التي تشعر بها هي ردود فعل طبيعية على هذه التجربة التي تغيّر حياتك.

في بعض الأحيان، يمكنك التعامل مع هذه المشاعر بمفردك، ولكن في أحيان أخرى، قد تحتاج إلى مساعدة من الآخرين. تذكر أنك إنسان أيضاً، ولست مجرد مريض. وإنك لست وحدك في معركتك ضد السرطان.

ماذا يمكنني أن أفعل للتأقلم؟

سلامتك العاطفية، والعقلية، والجسدية، والروحية هي بنفس القدر من الأهمية. إن تحديد ما تشعر به هو الخطوة الأولى للاعتناء بنفسك.



أحب أن أكتب وأمارس التأمل لأصرف ذهني عن التوتر.
من المهم أن تأخذ وقتاً للتأمل الذاتي.

ضع في اعتبارك تخصيص بعض الوقت كل أسبوع للتفكير فيما يلي:

- كيف تحافظ على علاقاتك مع الآخرين
- المشاعر التي تشعر بها (سواء جيدة أو سيئة)

ما الذي يمكنني فعله لتتبع مشاعري؟

من وقت لآخر، استخدم قائمة التأمل الذاتي أدناه لمساعدتك على ضبط أداك. لا تتردد في عمل نسخ من هذه الصفحة.

في الأيام السبعة الماضية:

شعرتُ بالقلق ...	شعرتُ بالحزن...
أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً	أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً
شعرتُ بالخوف...	شعرتُ بالأمل...
أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً	أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً
شعرتُ بالغضب...	شعرتُ بالتفاؤل...
أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً	أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً
شعرتُ بالعجز ...	شعرتُ بالنشاط...
أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً	أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً
شعرتُ بالذنب ...	شعرتُ بالسعادة...
أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً	أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً
شعرتُ بالقلق ...	شعرتُ بالقوة...
أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً	أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً
شعرتُ بالرفض...	شعرتُ بالامتنان...
أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً	أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً
شعرتُ _____	شعرتُ _____
أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً	أبدأ نادراً أحياناً غالباً دائماً

ضع في اعتبارك مشاركة التأملات الذاتية أعلاه مع فريق الرعاية الخاص بك لبدء المحادثة. إن مناقشة مشاعرك ومخاوفك قد تساعد الآخرين في فهم كيفية مساعدتك.

مع مَنْ يمكنني التحدّث للحصول على مزيد من الدعم؟

قد تجد أنه من المفيد السماح للآخرين بالمشاركة في رحلتك لكي تتعلّم من تجاربهم وآرائهم. من الشائع جداً أن يكون المرضى نشيطين في مجتمعهم، ويطلبون الدعم والمساعدة من أشخاص آخرين مثل:

- فريق الرعاية الخاص بهم
- زملائهم من مرضى العلاج المناعي
- مجموعات الدعم (في منطقتك أو عبر الإنترنت)
- محترفون مثل معالجين أو مستشارين أو قادة روحيين
- أفراد من الأصدقاء والعائلة



نحن نعلم أن هذا وقت صعب بالنسبة لك. لا تتردّد في الاتصال بنا للحصول على مساعدة إضافية. قد نتّمكّن من إطلاعك على مصادر أخرى متاحة في منطقتك أو عبر الإنترنت.

كيف يمكنني الحفاظ على سلامتي العامة؟

ضع في اعتبارك القيام بالأنشطة المذكورة أدناه للحفاظ على صحتك العامة. راجع دائماً فريق الرعاية الخاص بك قبل البدء في أي نشاط جديد.

- الذهاب للمشي واستنشاق الهواء النقي
- ممارسة الرياضة
- تناول وجبات صحية
- ممارسة نشاط يُشعرك بالسعادة
- أخذ قسط من الراحة

التحدّث إلى فريق الرعاية الخاص بك ومعرفة المزيد

ستجيب الصفحات التالية على هذه الأسئلة:

- كيف أتحدث مع فريق الرعاية الخاص بي؟
- ما نوع الأسئلة التي يمكنني طرحها على فريق الرعاية؟
- ما هي بعض الكلمات التي يمكنني البحث عنها لمعرفة المزيد؟
- ما هي الموارد المتاحة عبر الإنترنت والتي يمكن أن تزودني بمعلومات أكثر حول السرطان، والعلاج المناعي، والدعم المتاح؟

كيف أتحدث مع فريق الرعاية الخاص بي؟

قد تشعر بالخوف من التحدث إلى فريق الرعاية وطرح الأسئلة. في بعض الأحيان، يصعب أيضاً فهم ما يقوله الطبيب، أو تذكر ما تريد أن تسأل أو تتحدث عنه.

ولكن، يُعدّ طرح الأسئلة طريقة مهمة للتعامل مع الأشياء التي قد تقلقك.

فيما يلي بعض النصائح حول طرح الأسئلة:

- فكّر في الأمر ودوّن ما تريد طرحه قبل التحدث إلى فريق الرعاية
- دوّن ملاحظات أو أسأل عما إذا كان يمكنك تسجيل الزيارة
- اسأل عن إمكانية توفير مقطع فيديو أو نص لمكالمة التطبيب عن بُعد الخاصة بك
- اطلب من مقدم الرعاية أو أحد أفراد العائلة أو صديق أن يكون عينيك وأذنيك أثناء محادثتك مع فريق الرعاية
- إذا لم تفهم إجابة فريق الرعاية على سؤالك، فاطلب التوضيح. لا تخجل من طلب المزيد من المعلومات!

بالنسبة لي شخصياً، كان من المهم أن أفهم وأكون كحامٍ لنفسي وأطرح كل أسئلتني.



لقد سررتُ عندما علمتُ أنه يمكنني إرسال أسئلتني عبر البريد الإلكتروني إلى فريق الرعاية بين زيارتي. لم أكن قلقاً بشأن تذكر كل شيء أثناء الزيارة.

اسأل فريق الرعاية عن كيفية التواصل معهم إذا كانت لديك أسئلة إضافية بعد زيارتك.



ما نوع الأسئلة التي يمكنني طرحها على فريق الرعاية الخاص بي؟

يمكنك طرح أي أسئلة تريد إجابة عليها. لمساعدتك على البدء، إليك قائمة بأمثلة على الأسئلة للتفكير فيها.

ملاحظات

أسئلة حول العلاج المناعي

هل العلاج المناعي مناسب لي؟

هل توجد علاجات مناعية معتمدة لمرض السرطان الذي أعاني منه؟

هل هناك مريض آخر يمكنني التحدث معه عن تجربته في العلاج المناعي؟

هل سيُسمح لي أنا وشريكتي بالتخطيط للإنجاب أثناء العلاج المناعي؟

ما هي خياراتي الأخرى؟

إذا لم يكن هناك علاج مناعي معتمد للسرطان الذي أعاني منه، فهل هناك تجربة سريرية متعلقة بالعلاج المناعي أو تجربة سريرية أخرى متاحة لي؟

ملاحظات

أسئلة حول المؤشرات الحيوية

ما هي اختبارات المؤشرات الحيوية؟

ما الذي يمكن أن تُظهره لنا اختبارات المؤشرات الحيوية عن نوع السرطان الذي أعاني منه؟

ملاحظات 

أسئلة حول كيفية استخدام العلاج المناعي مع العلاجات الأخرى

هل سيكون هذا العلاج المناعي هو علاجي الوحيد؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما العلاجات الأخرى التي يمكن أن تكون جزءاً من خطة العلاج الخاصة بي؟

هل سأعاني من المزيد من الآثار الجانبية إذا تَلَقَّيتُ أكثر من نوع واحد من العلاج؟

هل سأتلَقَّى العلاجات في نفس الوقت أم واحداً تلو الآخر؟

هل سيتعيَّن عليَّ الحضور عدة مرات إلى المستشفى أو العيادة للحصول على علاجات متعدّدة، أم أنها تحدث كلها في يوم واحد؟

هل ستكون جميع علاجاتي في نفس المستشفى أو العيادة؟

كم عدد العلاجات المختلفة التي يمكنني الحصول عليها؟

هل يمكنني التحدّث إلى أي شخص خضع لعلاجات متعددة؟

ما نوع البحث الذي تم القيام به حول هذا الموضوع؟

ملاحظات 

أسئلة حول التكاليف

كم سيكلّف العلاج المناعي؟

مَن الذي يمكنني التحدّث إليه إذا كانت لديّ أسئلة حول التكاليف والتغطية التأمينية والمدفوعات؟

ملاحظات 

أسئلة حول زيارات العلاج المناعي

كم مرة أحتاج للحضور إلى المستشفى أو العيادة لزيارات العلاج المناعي؟

.....

كم من الوقت تستغرق كل زيارة عادة؟

.....

ماذا يحدث خلال كل زيارة؟

.....

كيف سأتلقى العلاج المناعي (على سبيل المثال، في الوريد، حبوب)؟

.....

هل يجب أن يأتي أحد معي في كل زيارة؟

.....

كيف سأشعر بعد كل زيارة؟

.....

بمن يمكنني الاتصال بعد ساعات؟

.....

إذا غيّرتُ مكان سكني، فهل يمكنني مواصلة العلاج المناعي في مستشفى أو عيادة أخرى؟

.....

ملاحظات 

أسئلة حول الآثار الجانبية

ما نوع الآثار الجانبية التي قد أشعر بها؟

متى تحدث الآثار الجانبية عادة؟

مع من يجب أن أتحدث إذا ظهرت لدي آثار جانبية؟

كيف سأعرف متى يجب عليّ الاتصال بالطبيب، ومتى يجب عليّ تتبّع ظهور الآثار الجانبية؟

إذا اضطررتُ إلى زيارة طبيب الطوارئ أو أي أخصائي رعاية صحية آخر، فماذا أخبرهم عن علاجي المناعي والآثار الجانبية؟

ملاحظات 

أسئلة حول التطبيب عن بُعد

ليس لدي جهاز كمبيوتر؛ هل لا يزال بإمكانني القيام بزيارة للتطبيب عن بُعد؟

ما هي مدة زيارات التطبيب عن بُعد؟

كيف سيقوم طبيبي بإجراء فحص جسدي لي إذا كنتُ بحاجة إلى ذلك؟

هل هناك زيارة شخصية أخرى بعد زيارة التطبيب عن بُعد؟

ما هي بعض الكلمات التي يمكنني البحث عنها لمعرفة المزيد؟

يوجد أدناه قائمة بالكلمات والعبارات المُدرّجة في هذا الدليل وتعريفاتها. يمكنك استخدام هذه القائمة كمصطلحات بحث لمعرفة المزيد حول هذه الموضوعات عبر الإنترنت، أو للتحدث إلى مجموعات الدعم الخاصة بك، أو لسؤال فريق الرعاية الخاص بك عنها.

العلاج المساعد هو نوع من العلاج المُركّب بين العلاج المناعي والجراحة. قد تكون الجراحة هي العلاج الأول، يليها العلاج المناعي لمساعدة جهازك المناعي على مهاجمة بقايا الخلايا السرطانية التي ربما لم يتم التخلص منها تماماً أثناء الجراحة.

النجاة من مرض السرطان هي عملية التعايش معه وخلالها وبعده، بدءاً من التشخيص والعلاج وحتى المتابعة.

يستخدم **علم الأورام المناعي** (يُسمى أحياناً العلاج المناعي للسرطان، أو العلاج المناعي فقط) أدوية قد تساعد جهاز المناعة في جسمك على محاربة السرطان.

الجهاز المناعي هو طريقة عمل جسمك لحماية الخلايا السليمة من العدوى والأمراض. يمكن أن يساعد جهازك المناعي في منع الخلايا غير السليمة من النمو خارج نطاق السيطرة.

العلاج المساعد الجديد هو نوع من العلاج المُركّب بين العلاج المناعي والجراحة. قد يكون العلاج المناعي هو العلاج الأول لمساعدة جهازك المناعي على مهاجمة السرطان وجعل الورم أصغر. تليه الجراحة.

العلاج المحيط بالجراحة هو نوع من العلاج المُركّب بين العلاج المناعي والجراحة. في هذا العلاج، قد تخضع لعملية جراحية خلال علاجين من العلاج المناعي. قد تبدأ بالعلاج المناعي، ثم إجراء عملية جراحية يليها إجراء العلاج المناعي مرة أخرى.

Scanxiety هو شعور بالقلق أو الضيق قد تشعر به قبل أو أثناء أو بعد إجراء الفحص بالأشعة لمراقبة السرطان أثناء العلاج أو المتابعة.

خطة رعاية الناجين هي أداة لمساعدة طبيب الأورام، وطبيب الرعاية الأولية، والأعضاء الآخرين في فريق الرعاية للعمل معك بهدف تقديم أفضل رعاية طبية، وجسدية، وعاطفية، وعقلية، واجتماعية، وروحية، حتى بعد انتهاء علاجك.

كلماتي وعباراتي

تعاريفي 

يمكنك دائماً أن تطلب من فريق الرعاية شرح أية كلمات غير واضحة.



ما هي الموارد المتاحة عبر الإنترنت والتي يمكن أن تزودني بمعلومات أكثر حول السرطان والعلاج المناعي والدعم المتاح؟

BMS: استكشاف قوة علم الأورام المناعي

immunooncology.com

American Cancer Society

cancer.org

Bright Spot Network

brightspotnetwork.org

Cancer and Careers

cancerandcareers.org

Cancer Support Community

cancersupportcommunity.org

Cancer Research Institute

cancerresearch.org

CancerCare

cancercare.org

Caring Bridge

caringbridge.org

ClinicalTrials.gov

ClinicalTrials.gov

Family Reach

familyreach.org

قاعدة بيانات إدارة الغذاء والدواء

Drugs@FDA أو accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf

INSPIRE

inspire.com

Stand Up To Cancer

standuptocancer.org

تتوفر قائمة الموارد هذه لتسهيل حصولك على المزيد من المعلومات. لا تؤيد شركة Bristol Myers Squibb أي معلومات تقدمها مؤسسة تابعة لجهة خارجية، وليست مسؤولة عنها.

ماذا يمكنني أن أفعل بعد ذلك؟

ضع في اعتبارك زيارة الروابط المُدرّجة في الصفحة السابقة للحصول على مزيد من المعلومات حول السرطان والعلاج المناعي والدعم.

ضع في اعتبارك الاستعداد لأية محادثات مع فريق الرعاية الخاص بك من خلال مراجعة الأمثلة الخاصة بالأسئلة في هذا الدليل، وتدوين أي أسئلة أخرى قد تكون لديك.

ضع في اعتبارك العوامل في حياتك الخاصة والتي قد تتأثر بسبب تلقي العلاج المناعي، وابدأ في التخطيط لطرق تساعدك على اكتساب المزيد من التحكم في حياتك وعلاجك.

