

التعامل مع المرض المزمن الخطير



ما المقصود بالمرض المزمن؟ المرض المزمن هو أي مرض يُتوقع أن يدوم لشهور أو سنوات وعادة لا يمكن علاجه. يعاني معظم كبار السن من مرض مزمن واحد على الأقل، مثل ارتفاع ضغط الدم أو التهاب المفاصل أو السكري. ويمكن إدارة معظم الأمراض المزمنة من جانبك أنت وطبيبك، ولكن بمرور الوقت قد يتطور المرض المزمن ليصبح مرضاً مزماً خطيراً.

طرق التعامل

بعد معرفتك معاناتك من حالة مزمنة خطيرة، من الشائع أن يكون لديك الكثير من الأسئلة. ويتعامل الكثير من الأشخاص مع الأمر بصورة أفضل عند الإجابة على أسئلتهم. فقد يساعد تلقي معلومات حول مدى خطورة الحالة والعلاجات المتوفرة وما يخبئه المستقبل، المريض والعائلة في التعامل مع الأمر.

من الجيد أن تدون جميع أسئلتك وتناقشها مع طبيبك. إذا كنت ستشعر براحة أكبر، فيمكنك إحضار أحد أفراد العائلة معك إلى المواعيد السريرية للحصول على المعلومات. وأخبر طبيبك وفريق الرعاية الصحية أنك تريد منهم التواصل مع فرد العائلة هذا.

بعض المعلومات من الصعب التحدث عنها. على سبيل المثال، قد يرغب الشخص الذي يدرك أن مرضه خطير وقد يؤدي إلى الوفاة في معرفة مقدار الوقت المتبقي. والإجابة الصادقة أنه لا يوجد طبيب يعرف بالتأكد. ومع ذلك، إذا كان من المهم بالنسبة لك أو لعائلتك أن تكون لديك فكرة، فإن طبيبك غالباً يعرف ما يكفي حول مرضك لتقديم بعض الإرشادات. على سبيل المثال، قد يقول الطبيب أن المريض الذي يعاني من هذا المرض من المحتمل أن يعيش لفترة أشهر أو حتى سنوات.

ومع ذلك، قد لا يرغب الطبيب في تحديد أي إطار زمني، لأن الأمر يعتمد على مدى فاعلية العلاجات أو مدى تقدّم المرض. إذا كان الأطباء لا يعرفون حقاً، فسيقولون ذلك. ومع ذلك، إذا كان من المهم بالنسبة لك أو لعائلتك فهم ما يخبئه المستقبل، فلا تتردد في السؤال وفي تكرار السؤال مرة أخرى إذا كانت الإجابة الأولى لم تقدم المعلومات التي تحتاجها.

ما المقصود بالمرض المزمن الخطير؟

المرض المزمن الخطير هي حالة تؤثر على الوظائف اليومية للشخص وقد تؤدي إلى تقليص عمره. وتشتمل الأمراض المزمنة الخطيرة الشائعة على السرطان وفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز (HIV/AIDS) وفشل القلب ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) ومرض الكبد (التليف) ومرض الكلى والزهيمر.

تلقي نبأ الإصابة بمرض مزمن خطير

إذا تم إبلاغك بأنك تعاني من حالة طبية قد تؤدي إلى تغيير أو حتى تقليص عمرك، فقد يكون الأمر محبطاً بشدة. ومن الطبيعي أن تمر بالكثير من المشاعر المختلفة بعد تلقي هذا النبأ. فبعض الأشخاص يشعرون بالقلق أو الغضب أو الحزن. بينما البعض الآخر يشعر بالأمل والآخرين يشعرون باليأس.

يتعامل كل شخص يتلقى نبأ معاناته من مرض خطير بطرق مختلفة. ففي بعض الأيام، قد يكون من الصعب عليك أن تتذكر تلقياً لنبا معاناتك من مرض خطير، ولكن في أيام أخرى، لا يفارق هذا الأمر تفكيرك. قد لا تنام بصورة جيدة وتعاني من ضعف الشهية وتجد أن من المستحيل ممارسة الأنشطة الطبيعية.

قد يساعدك تذكر أن ردود الفعل هذه طبيعية ومن المحتمل أن تكون أخف وطأة بمرور الوقت. والأمر الجيد أن الحياة يمكن أن تستمر وقد تكون حياة طبيعية، حتى عند المعاناة من مرض خطير.

الاستمتاع بوقت جيد

بعد المرور بفترة من الشعور بالاكتئاب، يبدأ معظم الأشخاص الذين يعانون من مرض مزمن خطير عادة في التعامل بصورة أفضل. فمن المهم أن تقوم بالأشياء التي يمكنها مساعدتك في الاستمتاع بنوعية حياة أفضل، حتى وإن كانت الأشياء مختلفة عن ذي قبل.

حاول إيجاد الأنشطة التي يمكنك الاستمتاع بها يوميًا، وحدد أهدافًا واقعية قصيرة المدى لنفسك. قم بالأشياء التي تشغل عقلك وتجعلك تشعر بالسعادة أو السلام، مثل قراءة كتاب أو مشاهدة فيلم أو المشي أو زيارة الأصدقاء أو العائلة أو التحدث معهم بالهاتف. ضع خططًا لممارسة الأنشطة التي تستمتع بها أنت وعائلتك معًا.

إيجاد الدعم في عائلتك ومجتمعك

يمكنك تقليل الضغوط من خلال التخلي عن الأعمال الروتينية غير الضرورية. وقد تحتاج إلى طلب المساعدة من العائلة والأصدقاء. يكون الكثير من الأشخاص نشطين في مجتمع ديني ويشعرون بالدعم إذا كان رجل الدين أو الأعضاء الآخرون من مجتمعك مشتركين بصورة أكبر. وستحتاج أنت أو عائلتك إلى إعلامهم بحالتك.

قد يكون المرض الخطير أمرًا مرهقًا للعائلة بأكملها، ومن غير العادي أن تعاني من التوتر والنزاع في العلاقات. في حالة حدوث هذا الأمر، جرّب رؤية الأمور من وجهة نظر أخرى، وتحدث مع أفراد عائلتك حول مرضك وما يعنيه الأمر لك ولهم. يجب عليك أيضًا تشجيع أفراد عائلتك على الاعتناء بأنفسهم، وخاصة إذا كانوا يساعدون في الاعتناء بك في المنزل.

الدعم من فريق الرعاية الصحية

فيما يلي بعض الاقتراحات حول العمل بصورة فعالة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك:

- تأكد من وجود تواصل واضح بينك وبين طبيبك.
- اسأل فريق الرعاية الصحية حول ما يمكنك فعله للتحكم في أعراض المرض.
- حافظ على المواعيد السريرية، وخاصة إذا كنت لا تشعر بحالة جيدة.
- التزم بالخطة التي تمت مناقشتها مع طبيبك.

كيفية الحصول على مساعدة

إذا استمر إحساسك بصعوبة وألم في التعامل مع مرض مزمن خطير، فيجب إعلام طبيبك. قد يقترح طبيبك طرقًا للمساعدة، بما في ذلك إحالتك إلى أخصائي للمشورة أو إلى مجموعة دعم.

سلسلة تعليم المرضى

إذا كنت ترغب في الحصول على مساعدة في التواصل مع الموارد، فتحدث مع الطبيب أو الممرضة أو العامل الاجتماعي في المركز الصحي.

التعامل مع المرض المزمن الخطير

يتم تقديم هذه المواد التعليمية من قبل

Community Care of Brooklyn وهي شراكة بين

Brooklyn و MJHS ومعهد MJHS للإبداع في مجال الرعاية الملطفة

(MJHS Institute for Innovation in Palliative Care)



INSTITUTE FOR INNOVATION
IN PALLIATIVE CARE



COMMUNITY CARE
OF BROOKLYN