



كٲيب دعم أهالي أبطال السرطان

المعرفة هي القوة

لا تتردد في سؤال الطبيب عن كل شيء يتعلق بصحة طفلك، والاستفسار عن نوع السرطان وكيفية العلاج، وما توقعات العلاج، وتذكر أن كثيراً من المعلومات التي سمعتم عنها في السابق عن مرض السرطان قد لا تنطبق على أطفالكم، **فالسرطان عبارة عن مجموعة من الأمراض ذات الصلة وليس مرضاً واحداً** وتستخدم عبارة « **السرطان** » لوصف مجموعة من الأمراض، حيث يكون هناك انقسام للخلايا الشاذة بدون سيطرة على ذلك الانقسام، (((وتعزوا))) تلك الخلايا الأنسجة المجاورة وتنتشر إلى أجزاء الجسم الأخرى عبر الدم والجهاز اللمفاوي.

وتختلف السرطانات لدى الأطفال عن السرطانات لدى البالغين.

فمن المهم جداً أن تسأل الفريق الطبي عن أي شيء تشعر بأنه يحتاج إلى توضيح بخصوص وضع طفلك الصحي، وعلى سبيل المثال هذه بعض الأسئلة التي قد تساعدك على طرح الأسئلة على الكادر الطبي قبل الإجراءات الطبية.



إن معرفتك بأن طفلك مصاب بالسرطان، أمرٌ ليس بالسهل، خصوصاً خلال الأيام والأسابيع الأولى عقب التشخيص، لذلك قد تجد في هذا الكتيب البسيط بعض المعلومات والنصائح للتغلب على المشاعر والأفكار، التي قد نواجهها جميعاً خلال رحلة علاج أبطالنا، وكيفية التغلب على الصعوبات، ودائماً تذكروا أنكم لستم وحدكم فجميع أعضاء الفريق الطبي موجودون لمساعدتكم والإجابة عن تساؤلاتكم.

- ما الفحوصات أو الإجراءات الطبية التي يحتاجها طفلي؟
- عن ماذا ستخبرنا النتائج؟
- أين يجب أن يخضع طفلي لهذا الفحص؟
- كم من الزمن يستغرق إجراء الفحص أو الإجراء الطبي؟ متى ستظهر النتائج؟
- ما الذي يحتاجه الأطفال للاستعداد للفحص أو الإجراء الطبي؟
- ما الذي يحدث أثناء الفحص أو الإجراء الطبي؟ هل سيكون الطفل مستيقظاً؟
- هل سيشعر الأطفال بعدم الارتياح والألم؟ هل يوجد دواء يساعد على الاسترخاء أو النوم.
- ما مخاطر الفحص أو الإجراء الطبي؟

طرح أسئلة عند تلقي نتائج الفحص:-

- ما النتائج التي توصل إليها الفحص أو الإجراء الطبي؟
- ما تشخيص المرض؟ ما نوع السرطان؟
- ما حجم أو شدة السرطان (مجموعة الخطر والدرجة أو المرحلة)
- هل هناك حاجة لإجراء مزيد من الفحوصات أو الإجراءات؟ عن ماذا نخبرنا هذه الفحوصات أو الإجراءات الطبية؟ هل ستكون مؤلمة؟

اعتماداً على نوع السرطان الذي أصيب به بطلنا، فإن الطبيب سيقوم بوصف السرطان وفيما يتعلق بمرحلة المرض والشدة والدرجة، وباستطاعتك الطلب للحصول على نسخ من جميع نتائج الفحوصات والتقارير المستخدمة في تشخيص ابنك والخطة العلاجية.

عند التحدث إلى طبيب الأطفال حول توقعات سير المرض يجب الأخذ في الحسبان أنه لا يمكن التنبؤ على وجه الدقة بما سيحدث لكل طفل، حيث إن هناك اختلافاً كبيراً في العلاجات وكيفية استجابة كل طفل نحوها.



الوضوح والثقة

الوضوح يساعد على بناء جسر الثقة بينك وبين طفلك، لذا ينبغي عليك إخبار طفلك عن المرض والشيء المتوقع خلال رحلة العلاج، فهذا سيساعده على أن يثق بك وبالفرق الطبي، حيث إن عدم إخبار طفلك بما يحدث له سيسبب له شعوراً بالخوف في الغالب، مما يجعله يتخيل أسوأ السيناريوهات، التي ممكن أن تحدث له.

إنّ الأطفال الذين يعرفون الحقيقة هم أقل عرضةً للتوتر أو الشعور بالذنب وهذا يعني أنهم سيكونون متعاونين في العلاج.

نعلم أنكم تريدون أن تكونوا صريحين إلا أنكم قد تشعرون بأنكم لا تعرفون ما ستقولون أو متى ستقولون لهم، وهذا طبيعي في هذه المرحلة وكل ما عليك عندما تقرر التحدث مع طفلك أن تكون هادئاً وتعبيرات وجهك لا توحى بمشاعرك وأحاسيسك، لأن طفلك سيتأثر عندما يرى تعبيرات وجهك، وكن صادقاً لأن انفتاحك وصدقك سيشجعان لطفلك أن يثق بك ويشعر بالراحة معك وقد تسأل نفسك عدة أسئلة منها :

متى يجب إخبار طفلي؟

يجب أن تخبره في أقرب وقت ممكن، لأن هذا سيساعد في بناء الثقة بينك وبينه وتذكر أن هذا لا يعني أن طفلك يحتاج إلى سماع كل شيء دفعة واحدة.

قد تسأل نفسك أيضاً ...

ماذا يجب أن أخبر طفلي؟

تعتمد المعلومات التي تشاركها مع طفلك على عمره وما يمكن أن يفهمه طفلك. يحتاج الأطفال من جميع الأعمار إلى معلومات واضحة وبسيطة تجعلهم واقعيين في أفكارهم قدر الإمكان، ساعد بمعرفة ما يمكن توقعه باستخدام الأفكار والكلمات التي يفهمها. أخبره كيف سيشعر بالعلاج وشرح أن الأدوية والعلاجات القوية ساعدت الأطفال الآخرين، اشرح أن العلاجات قد تسبب تغييرات لديه وهذا أمر طبيعي خلال رحلة العلاج. **ساعده** على فهم الحقائق الأساسية حول المرض والعلاج وما يمكن توقعه، قد يصعب على الكثير من الأطفال فهم الكثير من التفاصيل أو المعلومات، ابدأ بكميات صغيرة من المعلومات التي يمكن لطفلك فهمها. بعد ذلك يمكنك أن تضيف من المعلومات مع مرور الوقت، إذا بدا لكم أن الطفل سيكون قادراً على فهم المعلومات والتعامل معها.

شجع طفلك على أن يأتي إليك عندما يكون لديه تساؤل، واستخدم أسئلة طفلك كدليل لفهم ما يدور في ذهنه وانتبه أن غالباً ما يستخدم الأطفال خيالهم في تكوين إجابات للأسئلة التي لم يتم الإجابة عنها.

قد يتبادر إلى ذهنك ...

كيف ستكون ردة فعل طفلي؟

كل طفل مختلف، قد يشعر بعضهم بالقلق وآخرون بالضيق، الخوف أو التحدي كما أن بعضهم قد يعبرون عن مشاعرهم بالكلمات والبعض الآخر يكون تعبيره في الأفعال وهذه ردود فعل طبيعية، حاولوا البحث عن طرق لإظهار جمال الأمور وتقبلها لذلك قد تسألون أنفسكم ...

ما الذي يمكنني فعله لمساعدة طفلي على التأقلم؟

يأخذ الأطفال القدوة من والديهم، لذا فإن الهدوء والشعور بالتفاؤل والأمل يمكن أن يساعد بطل السرطان وحاول أن تظهر حبك له.

إذا كان عمر طفلك أقل من سنة:

حاول توفير الراحة له بحمله ولمسه برفق والاحتكاك معه وهذا هو بالفعل ما يحتاجه أيضاً وباستطاعتكم إحضار أشياء مألوفة لديه من البيت مثل الألعاب واللحاف الخاص به فهي تساعد على الشعور بالأمان والراحة.



إذا كان عمر الطفل يراوح بين عمر سنة إلى ثلاث سنوات:

هؤلاء الأطفال في هذا العمر يرتبط فهمهم بالأشياء التي يمكنهم رؤيتها ولمسها أيضاً قد يشعرون بالخوف عند ابتعاد والديهم عنهم ويرغبون في معرفة أن شيئاً ما سيسبب لهم الأذى في هذا المرحلة العمرية يحبون الأطفال حديثي المشي اللعب، لذلك دعه ولكن استخدم الطرق الآمنة له واحضر ألعابه المفضلة وتهيئته.

إذا كان عمر الطفل ما بين ثلاث سنوات إلى خمس سنوات:

في هذا المرحلة العمرية من أجل مساعدة الطفل أن يفهم مراحل علاجه بطريقة جيدة اطلب من الطبيب إذا كان يوسع الطفل لمس النماذج وتهيئة الطفل قبل وقت إذا كان الفحص والعلاج يسبب ألماً بصرف انتباه الطفل من الشعور بالألم عن طريق قراءة قصة وإعطائه دمية حيوان محشو ليمسك به.

إذا كان عمر الطفل ما بين ست سنوات إلى اثنتي عشرة سنة:

يفهم الأطفال في سن المدرسة بأن الأدوية والعلاج يساعدانهم على التحسن كما أن لديهم القدرة على التعاون مع العلاج، ولكنهم يريدون معرفة التوقعات وغالباً ما يكون لدى الأطفال في هذه السن عديداً من الأسئلة عليه يجب أن تكون مهياً للإجابة عن تلك الأسئلة كما يجب مساعدة الطفل للاستمرار في تواصل مع الأصدقاء والأقارب.

مرحلة المراهقة:

المراهقون غالباً ما يركزون على كيفية تغيير السرطان لحياتهم من ناحية صداقاتهم ومظهرهم وأنشطتهم أيضاً قد يكونون خائفين وغاضبين من كيفية تغيير السرطان لحياتهم وعزلهم عن أصدقائهم. فالصداقات مهمة جداً في هذا المرحلة العمرية، لذلك استغل هذا الجانب لمساعدة أبطال السرطان بالمحافظة على التواصل مع أصدقائه من خلال الرسائل النصية والمحادثات الهاتفية والتواصل الاجتماعي والزيارات متى سمح له بالاختلاط.

قد يشعر ابنك/ابنتك المراهق بأن السرطان قد منع عنه الكثير من حريته وخصوصيته، فهو يشعر بأنه قد يحتاج إلى الاعتماد عليكم في وقت كان يحاول أن يثبت لكم بأنه أصبح شخصاً كبيراً يعتمد عليه، لذلك من الجيد أن تساعدته على إعطائه بعض المساحة والحرية التي كانت يتمتع بها قبل العلاج، كما من الأفضل أن تفهمه وتدخله ابنتك/ابنك في مرحلة العلاج.

وللمعلومية بعض المراهقين تكون ردة فعلهم مختلفة حول إصابته بالمرض وقد يحاول حمايتك وحماية الآخرين المقربين بإخفاء مشاعرهم وأفكارهم، لذلك أيها الآباء والأمهات كونوا قريبين منه واستمعوا له عندما يريد الحديث ولا تعتقدوا أنكم تعرفون كل ما يفكر فيه المراهق، فهم في هذه المرحلة العمرية يفضلون الكتمان، لذلك قد يستغرق بعض الوقت لأن يقوم بالمشاركة والحديث عن أفكارهم ومشاعرهم.

بالنسبة للأطفال من جميع الأعمار، أخبروهم بأن السرطان ليس معدياً وإنه ليس مرضاً يصاب به الأطفال من شخص ما أو يمكن أن يقدمه لشخص آخر .

أيها الوالدان:

كونوا واقعيين ولا تحاولوا أن تضعوا قناعاً على وجوهكم حتى لا يقوم الطفل بوضع قناع يخفي ما يفكر فيه، حيث من

الطبيعي الشعور بالقلق والخوف والحزن والتعب مع رحلة المرض، لذلك الحديث مع الطفل حول مشاعره ومساعدته على إيجاد طرق للتعامل مع المرض قبل حدوث مشاكل جسمانية مثل التغييرات في نظام النوم أو عادات تناول الطعام والقلق أو الاكتئاب.

وفي الأخير من المهم تطمين الطفل بأنه يمكنه أن يأتي إليكم دائماً عندما يحتاج ذلك.



الغياب عن المدرسة

معظم الأطفال المصابين بالسرطان يغيبون عن المدرسة أثناء العلاج، بعض الأطفال قادرين على الحضور من وقت لآخر، بينما يحتاج الآخرون إلى أخذ إجازة.

فيما يلي بعض الطرق للحصول على الدعم الأكاديمي الذي يحتاجه طفلك أثناء العلاج:

- قابل طبيب طفلك واستفسر حول تأثير العلاج على مستوى طاقة طفلك وقدرته في أداء واجباته المدرسية. احصل على تقرير من الطبيب حول الوضع الطبي لطفلك، والقيود، والمدة المحتملة عن تغيبه.
- تعرف على كيفية المساعدة من خلال المستشفى، يوجد في بعض المستشفيات منسقو تعليم يساعدونك على الموارد والمساعداات المتعلقة بالتعليم واسأل عن خطة تعليمية فردية لطفلك. (مثل مساعدة إضافية مع الواجبات والاختبارات الخاصة بالفصول الدراسية، والدروس الخصوصية، وغيرها من الخدمات مثل الاستشارة وعلاج النطق والعلاج الطبيعي) وكيفية تقديم هذه الخدمات لطفلك.
- التواصل مع مدير المدرسة والمعلمين وأخبرهم عن الوضع الطبي لطفلك، تعرف على العمل المدرسي الذي سيفتقده طفلك والطرق التي يمكن لطفلك مواكبتها لوضع خطة تلبي الاحتياجات التعليمية لطفلك أثناء وبعد العلاج على حد سواء.



قبل أن يعود طفلك إلى المدرسة بشكل يومي بعد انقطاعه لفترة:

- يفضل مقابلة مدير المدرسة ومعلمين فصله الدراسي والمرشد لطلابي للتأكد من أنهم على دراية بالحالة الطبية لطفلك أي احتياجات أو مخاوف خاصة لديك حول ذلك.
- اسمح لطفلك بمقابلة معلميه قبل العودة إلى المدرسة لتقليل مشاعر القلق والخوف لديه بعد الانقطاع عن المدرسة. واطلب من موظفي المدرسة التواصل مباشرة في أي مشكلة قد تطرأ على طفلك أثناء اليوم الدراسي.
- أيضاً اطلب من طبيب طفلك كتابة تقرير يوضح أي قيود جسدية أو احتياجات طبية لدى طفلك، مثل الحاجة إلى وجبات خفيفة إضافية والحاجة للذهاب إلى دورة المياه.



المراجع

- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Cancer/Pages/Childhood-Cancer.aspx>
- [commandments-of-cancer-prevention-1 -https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/The](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/The-commandments-of-cancer-prevention-1)
- <https://www.cancer.org/cancer/cancer-in-children/finding-childhood-cancers-early.html>
- <https://www.cancer.org/cancer/cancer-in-children/types-of-childhood-cancers.html>
- [/https://www.helpguide.org/articles/diets/cancer-prevention-diet.htm](https://www.helpguide.org/articles/diets/cancer-prevention-diet.htm)

وتذكروا دائماً أن جميع ما يمر به طفلك الآن قد مروا به أطفال آخرون خلال فترة علاجهم بعد أن منّ الله عليهم بالصحة والعافية فكل ما عليك هو التحلي بالصبر والتفاؤل والنظر إلى الأمور بواقعية.

فريق مبادرة أبطال السرطان

الدعم الإداري والفني:

المجلس الصحي السعودي:

د. سليمان ناصر الشهري - المدير العام لمركز الوطني للأورام

أ.أضواء صبيح الجهني - مدير المشروع

أ.بدر محمد العتيبي - العلاقات العامة والإعلام والمراسم

جمعية سند الخيرية لدعم الأطفال المرضى بالسرطان:

أ.سعاد عبدالله الحميدي - مدير إدارة البرامج والخدمات

أ.منيرة بندر العصيمي - منسق إداري

أ.منال علي القحطاني - مصمم جرافيك

أ.ريناد علي اليوسف - مصمم جرافيك (متطوعة)

مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية:

معدة المادة: أ.نسامية خلف المطيري - أخصائي نفسي

مراجعة المادة العلمية:

د. محمد حمد الشهراني - استشاري امراض الدم والاورام وزراعة نخاع العظام

