تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster

تعريف الرعاية التلطيفية

The Definition of Palliative Care

الرعاية التلطيفية:

هي نوع من الرعاية الطبية الشاملة والتي تعنى بالمرضى الذين يعانون من أمراض خاصة تتصف بالتفاقم المستمر ولم يتوصل الطب الحديث إلى إيجاد وسائل فعالة لعلاجها. هذه الأعراض تؤدي إلى تراجع صحة المريض مع مرور الوقت وغالبًا ما تكون هذه الأعراض مصحوبة بأعراض جسدية ونفسية مختلفة قد تؤثر بدورها على الجوانب الروحية والاجتماعية للمريض. مما يتطلب عناية خاصة بالمريض وأسرته يقوم بتوفرها طاقم طبي هدفه تعزيز ودعم الظروف الجانبية لهؤلاء المرضى.

كما يتطلع المرضى وأفراد أسرهم إلى طبيب أو ممرض لمساعدتهم على معرفة ما يمكن توقعه للمريض في المرحلة القادمة لعلاجه والسبل الممكنة لمساعدة المريض والتساؤلات المطروحة في هذه الفترة تشمل:

- هل سيستمر الأطباء في العناية بالمريض إذا كان حالته ميئوس منها؟
- أين ستتم العناية به؟
- هل سيتمكن أفراد الأسرة من العناية بالمريض؟
- هل سيعاني؟
- هل يوجد مكان آخر ممكن أن يتلقى فيه العلاج؟

ويتضمن منها عادة:

- قائمة بالمشاكل التي تواجه المريض وأفراد أسرته بالعادة.
- توضيح كيفية عناية أفراد الأسرة بالمريض.
- مساعدة المرضى وأسرهم على اتخاذ القرارات السليمة.

- مساعدة المرضى وأسرهم في التواصل مع الأطباء والممرضات والأشخاص الأخرين الذين يعتنون بالمريض.
- مساعدة المرضى وأسرهم بالتواصل مع فريق العناية التلطيفية.

أهداف الرعاية التلطيفية:

- التخفيف من حدة الأعراض الجسدية والنفسية المصاحبة للمرض نفسه أو العلاجات المستخدمة ومن هذه الأعراض فقدان الشهية، القيء، الغثيان، الضعف العام، صعوبة في التنفس، اضطرابات الأمعاء (الإمساك – الإسهال)، اضطرابات المثانة (احتباس البول – عدم التحكم بالبول)، ضعف التركيز والاكتئاب.
- معالجة الألم وهو من أهم الأعراض التي يسعى لعلاجها فريق العلاج التلطيفي ويعتبر الألم أكثر

الأعراض شيوعاً عند مرضى الأورام. ويتم التعرف على مصدر الألم وطبيعته بمساعدة المرضى وذويهم. ويتم اختيار العلاج المناسب وذلك باستخدام الأدوية المسكنة القوية. (يمكن متابعتها مع ممرض العلاج التلطيفي من خلال جدول متابعة جرعة التحكم بالألم) بالإضافة إلى طرق أخرى مساعدة في تسكين الألم مثل الاسترخاء.

مما يتكون فريق الرعاية التلطيفية؟

- أطباء مختصون.
- ممرضين وممرضات.
- أخصائي الخدمة الاجتماعية.
- أخصائي/ة تغذية.
- أخصائي/ة تثقيف صحي.
- أخصائي/ة النفسية.

- أخصائي/ة التوعية الدينية.
- أخصائي/ة العلاج الطبيعي.
- أخصائي/ة إدارة الحالات.
- أخصائي/ة العلاج الوظيفي.

اجتماع الطبيب بالمريض وأسرته:

سيلتقي الطبيب بالمريض وأسرته بالتنسيق مع أخصائي إدارة الحالات كل على حده أو مجتمعين عند الضرورة ويحضر هذا الاجتماع عدة أفراد من أعضاء فريق العناية التلطيفية.

يتحدث الطبيب خلال هذا الاجتماع عن المواضيع التالية:

- خطة العناية بالمريض.
- الأدوية اللازمة.
- التوقعات المستقبلية.

نتوقع مشاركة المريض والأسرة خلال هذا الاجتماع بالتحدث عن حياة المريض والأعراض الجسدية والأحاسيس والمخاوف. كما أنها فرصة جيدة لكي يتحدث كل من المريض والأقارب عن احاسيسهم وتساؤلاتهم ليتشارك كل من الطبيب والمريض وأسرته في وضع خطة العناية بالمريض.

الأمل:

ماذا نعني بالأمل؟ إن احتمال إيقاف تزايد المرض يعطي المريض إحساساً بالأمل.. إن الإيمان الشديد باللّه يجعل الأمل في الشفاء موجوداً لدى المريض. على الرغم من اعتقاد الأطباء بعدم قدرتهم على علاج المرض.

ومع ذلك للأمل معان أخرى غير مرتبطة بالشفاء، فقد يعني الأمل:

- حياة مريحة بدون معاناة.

- تلقي العناية الجيدة من الأطباء والممرضات والأقارب.
- قيمة كل يوم في الحياة.

ويستطيع أخصائي العناية التلطيفية العمل على تعزيز الأمل عند المرضى عن طريق:

- السيطرة على الأعراض المزعجة.
- تزويد المرضى وأسرهم بمعلومات عن المرض.
- تعليم الأسرة كيفية توفير الراحة للمريض.
- الاستماع للمرضى وأقاربهم عندما يتحدثون عن مشاعرهم واهتمامهم والأمور التي تقلقهم.
- التواجد عند طلب المريض.

الحقيقة:

لقد وجد أن قول الحقيقة بهدوء وبشكل تدريجي يخفف من المفاجأة على المرضى ويبقي على الأمل في نفوسهم بعد الإيمان بمشيئة اللّه تعالى الذي يقوي من نفوس المرضى.

لماذا نتحدث عن التشخيص؟

- يبقى السؤال الهام هو إلى أي مدى يجب أن يعرف المريض المصاب بداء متزايد (لا يمكن الشفاء منه) عن مرضه.
- يعلم الكثير من المرضى عن مرضهم بالرغم من أنه لم يتم إخبارهم بذلك بشكل صريح ويبدو أنهم قد خمنوا التشخيص نتيجة للجراحة أو العلاج الكيميائي أو الإشعاعي الذي تلقوه أو لأستمرار شعورهم بشدة المرض يوماً بعد يوم ولا يقوم المرضى عادة بإخبار أفراد أسرتهم بأنهم يعلمون حقيقة مرضهم.

- إن عدم إتاحة الفرصة للمرضى للتحدث عن مشاعرهم ومخاوفهم يؤذيهم.
- لن يشعر المريض بالراحة إذا اختلطت عليهم الأمور.
- عادة ما يواجه المريض المشوش خطر فقدان الأمل.
- ينصح فريق العناية التلطيفية بالحرص على الصدق في التعامل مع المريض والعائلة ويحاول أطباء العناية التلطيفية توصيل المعلومات الحقيقية للمريض بلطف وبشكل تدريجي يكون تنفيذ ذلك عندما يعتقد الطبيب والأسرة أن المريض مستعد لتلقي الخبر.
- عادة ما يحضر أحد أفراد الأسرة مع المريض لمساندته عندما يقوم الطبيب بإخباره الحقيقة قد يزعج ذلك الشخص المرافق وخاصة إذا تضايق المريض. ويكون دور الأطباء والممرضات مساعدة المريض والأسرة على التعامل مع هذه الأحاسيس.

- لقد وجد أن ألم المرضى الذين يعلمون حقيقة مرضهم يكون أخف كما أن حاجتهم للأدوية تكون أقل وتمتد حياتهم لفترة أطول بإذن اللّه.

ما هي مشاعر المرضى عند إخبارهم بأنه لا يمكن علاج مرضهم؟

ينزعج المرضى عندما يخبرهم الأطباء بأن لديهم داء (مرض) لا يمكن علاجه وقد يؤدي إلى شعورهم بأحاسيس مختلفة منها:

الإنكار:

سيصدم المريض وأسرته في بادئ الأمر ولن يستوعبوا الأمر لذا الكثير من المعلومات في ذلك الوقت لا يتم استيعابها ولهذا يجب تحديد مواعيد أخرى مع الطبيب للإجابة على اسئلتهم.

الغضب:

- إن الشعور بالغضب أمر طبيعي وشائع بين المرضى ولأشخاص الذين يقومون على رعايتهم.
- قد يكون التعبير عن الغضب مفيداً في البداية ولكن استمراره قد يؤدي إلى عواقب وخيمة.
- عادة ما يظهر الغضب على صورة لوم للطبيب أو المستشفى أو أن يلوم المريض ذاته أو أسرته المقربين.
- يستطيع فريق العناية التلطيفية مساعدة المرضى وأسرهم في التعامل مع الغضب.

الخوف:

الخوف أمر شائع فإما يكون الخوف من:

- الألم.
- المستقبل.

- المجهول.
- فقدان السيطرة.
- الموت.

يساعد التحدث عن المخاوف مع الإخصائي لمختص كالإخصائي النفسي في التخفيف منها بإذن اللّه.

الحزن:

- ينجم الحزن والأسى عادة عند الإحساس بالفقدان والخسارة.
- يكون الحزن صعبًا على الأخرين حيث تشعر الأسرة بالبؤس لبكاء المريض.
- يمكن التخفيف من الحزن بالتحدث عن الأحاسيس والمشاعر.

الشك:

قد تكون لديك الرغبة في معرفة إمكانية حضورك لبعض المناسبات المستقبلية كزواج أحد الأبناء أو الذهاب للحج.

يمكن أن يساعدك الطبيب أو الأخصائي الاجتماعي في التخطيط لذلك

ويفضل عادة تعجيل القيام بالأمور المهمة.

القلق:

توجد الكثير من الأمور التي تسبب القلق كالفحوصات الطبية

والعلاج. وقد يقلق المريض بشأن مستقبل الأسرة. كما يصاب

المريض بالقلق الشديد عندما لا تكون لديه معلومات الكافية عن مرضه.

الأفكار:

تؤدي الأمراض الخطيرة إلى تغيرات في الذاكرة والتركيز عند المرضى والتعب للأشخاص الذين يعتنون بهم باستمرار.

وعليه

يعتبر اتخاذ القرارات أمرا صعباً ويتطلب المزيد من التفكير والوقت. إن مناقشة الأفكار المزعجة مع فريق العناية التلطيفية

سوف يساعدك على التخلص منها.

إرشادات لأسرة والأصدقاء:

- دع الشخص المريض وأقاربه يعبرون عن مشاعرهم.
- لا تدعي أن الأمر على ما يرام وكأن شيئا لم يحدث.
- ابتسم واضحك وشارك بالقصص والأحداث المضحكة.
- تحدث عن الأوقات الجميلة التي قضيتموها معا كأسرة.

- شارك الذكريات المرتبطة بالأحداث المهمة في حياة المريض.
- يجب معاملة جميع الناس بصدق سواء كانوا أصحاء أم مرضى فكن صادقا.
- يقلل لمس المريض من شعوره بالوحدة ويجعله يشعر بأنه متواصل مع الناس.

تذكر:

عليك الاهتمام بنفسك إذا كنت تقوم برعاية المريض وحافظ على التوازن في حياتك بالتغذية الجيدة وأخذ القسط الكافي من الراحة والنوم.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الطب التلطيفي

HEM1.23.0001527