



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



إرشادات الموعد الأول لعيادة الأورام

First Appointment Guidelines
for the Oncology Clinic

محتوى الكتيب:

- رسالة لقلبك.
- نبذة تعريفية لمركز الأورام الشامل في مدينة الملك فهد الطبية.
- خطوات تسجيل حضورك للموعد.
- من سيكون حاضراً في العيادة؟
- ما يمكن توقعه أثناء الجلسة مع طبيبك.
- بناء نظام الدعم الخاص بك.
- مصدر المعلومات الخاص بك.
- إدارة القلق الذي قد يصيبك قبل الزيارة.
- أمور من الواجب مراعاتها.

رسالة لقلبك اطمئن!



تلقي خبر بوجود كتلة غريبة في جسمك ليس بالأمر الهين، فقد يسبب لك هذا الخبر مشاعر من الألم والخوف والقلق، سواء بالنسبة لك أو لعائلتك. كما قد يؤثر على قدرتك في أداء مهامك اليومية، ويمنعك من الحفاظ على شعورك الجيد وذهنك الصافي خلال فترة الانتظار لموعدك الأول.

لا تحزن ولا تخف!

فبفضل الله هناك طرق علاجية فعّالة للعديد من أشكال هذا المرض وحتى شفائها.

في موعدك الأول ستلتقي بطبيب أورام مختص يتمتع بخبرة واسعة في تشخيص وعلاج الأورام، وسيكون إلى جانبك لدعمك والتخفيف من آثار المرض ومساعدتك على العودة إلى حياتك الطبيعية.

استعدادك الجيد لهذا اللقاء وما سيتبعه من خطوات علاجية خلال الأسابيع القادمة سيسهم في جعل رحلتك أكثر سهولة وطمأنينة.

تعريف بمركز الأورام الشامل بمدينة الملك فهد الطبية

يعتبر مركز الأورام الشامل في مدينة الملك فهد الطبية واحداً من المراجع الرئيسية للمرضى الذين يعانون من أمراض الدم والأورام في وزارة الصحة.

ويستقبل المرضى من جميع أنحاء المملكة العربية السعودية للعلاج والمتابعة المنتظمة. تم تأسيسه في يونيو 2004. وتم إجراء أول علاج كيميائي عن طريق الوريد خلال رمضان من نفس العام.

يغطي المركز الشامل للأورام جزءاً حيوياً من طب أمراض الدم والأورام من خلال تقديم خدمات العلاج بالإضافة إلى العلاج الإشعاعي والرعاية التلطيفية. كما يسهم مركز الأورام الشامل في تطوير الاستراتيجية الوطنية لمكافحة السرطان بالتعاون مع وزارة الصحة.

كيفية تسجيل حضورك إلى العيادة؟



1. ستقوم بتسجيل حضورك إلى موعدك من خلال جهاز الخدمة الذاتية أو موظف الاستقبال.
2. ثم سيتم استدعاؤك إلى غرفة الفحص المبدئي الخاص بطاقم التمريض، سيقوم الممرض/ة الخاضع/ة للإشراف بالتحقق من حالتك العامة وقياس العلامات الحيوية.
3. أخيراً سيطلب منك الانتظار في المنطقة المخصصة للانتظار المرضى المراجعين: حتى يكون الطبيب جاهزاً لمقابلتك في العيادة.

من سيكون حاضراً في العيادة؟

- أنت
- مرافقك
- طبيبك المعالج
- ممرض العيادة



ما يمكن توقعه أثناء الجلسة مع طبيبك

❖ **المقابلة والفحص السريري:** خلال موعدك الأول لطب الأورام، سيسألك طبيب الأورام عن تاريخك الصحي، ويجري فحصاً بدنياً، ويناقش نوع الورم الذي تعاني منه وخيارات العلاج الخاصة بك .



❖ **سرد قصتك:** من المهم ألا تحتفظ بالمعلومات. حاول أن تكون كاملة قدر الإمكان، لا تقلق إذا شعرت بالتشتت، سيكون لدى طبيبك السجل الطبي الخاص بك، ويمكنه



استخدامه لمساعدتك في تجاوز كل مرحلة من سرديك.

❖ **الفحوصات:** قد يوصي طبيب الأورام بتكرار أو إجراء المزيد



من الفحوصات المخبرية أو التصوير أو غيرها؛
للحصول على مزيد من المعلومات حول الورم
وما إذا كان يتغير أو ينمو أو ينتشر .

❖ **الخطة العلاجية:** بمجرد أن تفهم حالتك، حان الوقت لوضع

خطة محددة، ويشمل ذلك جدولة موعد العلاج الخاص بك،



والذي يحدث عادة خلال الأسبوع؛ في بعض
الحالات يمكن بدء العلاج في نفس اليوم الذي
تلتقي فيه بأخصائي الأورام الخاص بك.



بناء نظام الدعم الخاص بك

بناء نظام دعم قوي عندما تكون على وشك خوض رحلة علاج الأورام يمكن أن يعزز من ثقتك بنفسك، ويعزز من شعورك بالاطمئنان والمرونة، ويمنحك أفكاراً جيدة حول كيفية اتخاذ قرارات قوية وتجنب القرارات التي قد تكون ضارة .

العديد من العوامل تساهم في التعافي، بما في ذلك وجود نظام دعم جيد من الأشخاص الذين تحبهم وتحترمهم وتثق بهم.

يمكن أن يكونوا أفراد العائلة، الأصدقاء، المرشدين الروحيين، ما هو مهم هو أن لديك أشخاص تشعر بالارتياح للتحدث معهم عما تختبره ويدعمونك كلما احتجت.

كيف تبني وتقوي شبكة الدعم الخاصة بك:

1. تواصل مع العائلة والأصدقاء، اطلب المساعدة في مهمة ما، وشارك همك مع من يهتم .

2. انضم إلى منظمة محلية (كالجمعيات).

3. ابحث عن مجموعات الدعم واسأل عن الخدمات الصحية المساندة



مثل: الخدمة الاجتماعية، عيادات الصحة النفسية، عيادات التغذية، التشخيص الصحي وغيرها.

4. اتصل بمكتبك المحلية أو مكان العبادة أو مركز المجتمع لمعرفة

المزيد حول الفعاليات المحلية التي قد ترغب في حضورها أو

المجموعات التي قد ترغب في الانضمام إليها.

5. ابحث عن مرشد روحي يزيد من صبرك وتفاؤلك.

مصدر المعلومات الخاص بك:

محاولتك الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات الأساسية المفيدة؛ سيساعدك على اتخاذ قرارات بشأن علاجك.

لكن! 

بعض المعلومات الشائعة حول الأورام - على الرغم من كونها علمياً خاطئة - قد تبدو منطقية، وكما أن المعتقدات الخاطئة التي يروجها الناس في مجالسهم العامة حول الأورام، يمكن أن تؤدي إلى القلق غير الضروري بل وحتى أنها تعيق اتخاذ قرارات جيدة بشأن الوقاية والعلاج.

دائماً اسأل طبيبك المختص واتخذ من مصادر المعلومات الموثوقة مرجعاً أساسياً لك لفهم مرض السرطان ولا تعتمد على المعلومات العشوائية وغير الموثوقة



إدارة القلق الذي قد يصيبك قبل الزيارة

• أبقِ خطوط الاتصال مفتوحة

تمتع بتواصل صادق ومتبادل مع أحبائك ومقدمي الرعاية الصحية وغيرهم. قد تشعر بالوحدة أو أنك أقل دعمًا إذا حاولت أن تبدو قويًا ولا تشارك مشاعرك. إذا عبّرت عن مشاعرك الحقيقية، فيمكنك الحصول على الدعم المناسب.

• توقع التغيرات الجسدية المحتملة

اسأل طبيبك الخاص بك عما قد يتغير. الأدوية قد تجعلك تفقد شعرك أو نشاطك البدني؛ لذا فكر في كيفية تأثير العلاج على حياتك اليومية، واسأل عما إذا كنت ستتمكن من مواصلة روتينك المعتاد. قد تحتاج إلى قضاء بعض الوقت في المستشفى أو إجراء العديد من المواعيد الطبية.

• الحفاظ على نمط حياة صحي

نمط الحياة الصحي يمكن أن يحسن مستوى الطاقة لديك. اختر نظامًا غذائيًا صحيًا. احصل على قسط كافٍ من الراحة.

ستساعدك هذه النصائح على إدارة التوتر والإرهاق الناتج عن السرطان وعلاجه.

إذا استطعت، اتبع روتيناً يومياً ثابتاً. خصص وقتاً كل يوم للحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول وجبات الطعام الصحية.

• اسمح للأصدقاء والعائلة بمساعدتك

يمكن للأصدقاء وعائلتك تنفيذ المهمات، واصطحابك إلى المواعيد، وإعداد وجبات الطعام، ومساعدتك في الأعمال المنزلية. يمكن أن يمنح هذا أولئك الذين يهتمون بك وسيلة للمساعدة خلال الأوقات الصعبة.

• راجع أهدافك وأولوياتك

اكتشف ما هو المهم حقاً في حياتك. ابحث عن الوقت للأنشطة الأكثر أهمية بالنسبة لك والتي تمنحك المعنى الأكبر. قم بإلغاء الأنشطة التي لا تلبّي أهدافك.

• محاربة الخرافات

بعض الخرافات القديمة حول الأورام لا تزال موجودة. قد يتساءل البعض عما إذا كان الورم الذي تعاني منه معديًا. قد يشك زملاء العمل في أنك تتمتع بصحة جيدة بما يكفي للقيام بعملك. قد يتجنبك البعض لأنهم يخافون من قول الشيء الخطأ. سيكون لدى الكثير من الناس أسئلة ومخاوف.

• فكر في كيفية تأثير تشخيصك على أموالك

يمكن أن تحدث العديد من المشكلات المالية غير المتوقعة بعد تشخيص السرطان. قد يتطلب علاجك قضاء بعض الوقت بعيدًا عن العمل أو المنزل. النظر في تكاليف الأدوية والأجهزة الطبية والسفر للعلاج ورسوم وقوف السيارات في المستشفى. لدى العديد من العيادات والمستشفيات قوائم بالموارد لمساعدتك أثناء علاج السرطان وبعده. تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول الخيارات المتاحة أمامك.

• طور طرقك الخاصة في التعامل مع الورم

مثلما يختلف علاج الأورام من شخص لآخر، كذلك تختلف طرق التعامل مع الورم. أفكار للمحاولة:

- تدرب على طرق الاسترخاء.
- شارك مشاعرك بصدق مع العائلة أو الأصدقاء أو المرشد الروحي أو المرشد.
- احتفظ بمذكرة للمساعدة في تنظيم أفكارك.
- عندما تواجه قرارًا صعبًا، قم بإدراج إيجابيات وسلبيات كل خيار.
- ابحث عن مصدر للدعم الديني والروحي.
- خصص وقتًا لتكون وحيدًا.
- استمر في المشاركة في أنشطة العمل والترفيه قدر الإمكان.
- كن مستعدًا لقول لا. هذا هو الوقت المناسب للتركيز عليك.



أمور من الواجب مراعاتها

- ✓ اسأل الأسئلة الصحيحة
- ✓ احضار ورقة وقلم لتسجيل أهم المعلومات
- ✓ احضار جميع الفحوصات المنجزة في مستشفيات أخرى
(عينات خزعة، تقارير، أشعة...الخ)
- ✓ الاطلاع على قائمة حقوق وواجبات المريض
- ✓ توقيع الموافقة على الرعاية والعلاج
- ✓ فهم خطوات الخطة العلاجية
- ✓ الحصول على التثقيف الصحي
- ✓ حجز الزيارة التالية والفحوصات المطلوبة.

صفحة لملاحظاتك

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم تمريض العيادات الخارجية

HEM1.25.0001747