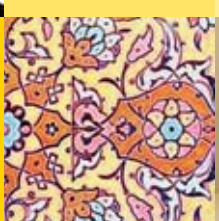
أملي كناج

يعيش بعد علاج طويل من السرطان



أنـا تاســـيا
أعيش قوية
ناجية من السرطان

أنت لست وحدك.

هناك الكثير من العرب الأميركيين الذين نجوا من السرطان يعيشون في الولايات المتحدة الأميركية.

وأنت كواحد من هؤلاء الناجين من مرض السرطان لك الحق أن تسأل طبيبك والممرضات أسئلة وتحصل على إجابات لها كـُلها.

بإمكانك أنت وعائلتك استخدام هذا الكتيب للمساعدة في التعرف على همومك والتفكير في الجهة التي تذهب اليها للمساعدة.

وفيما يلي طريقة إستخدام هذا الكتيب:

1. ادرس هذا الكتيب وَضَعْ علامة على همومك الجسدية والعاطفية والحياتية اليومية.
2. اصطحبه معك عند زيارتك القادمة الى طبيبك.
3. استخدمه عند التحدث إلى طبيبك، أو إتصل بالجهات المذكورة في القائمة في الصفحات من 16-20.

أنا ادوارد.
أعيش قوياً

ناجٍ من السرطان

التحولات الجسدية

الألم ، الجسم ، نمط الحياة

الآن وقد أنهيت علاجك، ربما يكون لديك احتياجات خاصة للعناية بجسمك. إسأل طبيبك عن تحولات تتوقعها في جسمك.

هل لديك هموم عن تغيّرات في جسمك؟ ضع علامة أمام النقاط التي ترغب في المساعدة فيها ، او دوّن همومك الخاصة بك .

الألم أو الورم :

- ☐ لدي ألم لا يفارقني.
- ☐ لدي ورم في أنحاء من جسمي.

تغيرات جسدية:

- ☐ لست متأكداً أن الجراحة ، والعلاج أو الأدوية التي تناولتها ستؤثر على جسمي.
- ☐ مشاعري تجاه جسدي قد تغيرت.
- ☐ غالباً ما أشعر بالتعب.
- ☐ عندي مشكلة في تذكّر الاشياء.
- ☐ عقلي يعمل ببطءٍ أكثر من السابق.

نمط الحياة :

- ☐ أريد أن أعرف كم من الوقت يجب أن أمضي في التمرين.
- ☐ أريد أن أعرف نوع الحمية التي يجب ان أتبعها.
- ☐ لدي تغيرات في حياتي الخاصة.

هموم أخرى:

_____

_____

لا تخشى الغد ، فالله دائماً موجود

— عربي أميركي ناجٍ من السرطان

حاجات جســـــدية

الألـــــم ، الجســـــد ، نمــط الحيـــاة

أي طبيب يمكنـــــه أن يساعدك ويساعد عائلتك على فهم همومك والتعامل معها وإيجاد الوسيلة الناجحة للتغلب عليها. ربما تشعر بعدم الحاجة الى المساعدة ، لكن الكثير من الناجين من السرطان يجدون أن الحصول على المساعدة من تلك الخدمات يجعل حياتهم أكثر يُسراً.

فهل أنت بحاجة الى المساعدة لمواجهة إحتياجاتك؟ ضع علامة داخل المربع المقابل للخدمات أو المعلومات التي تحتاجها :

الألـــــم والـــــورم :

- ☐ اريد أن أتعلم أكثر عن طرق تخفيف الألـم .
- ☐ اريد أن أعرف أكثر عن الأدوية المكملة، مثل الأدوية الطبيعية الشافية، الوخز بالابر والتاي تشاي.

التغيرات الجسدية:

- ☐ أريد المساعدة في استعادة قوتي وقدرتي على الحركة.
- ☐ أريد ان أعرف أكثر عن مدى تأثير العلاج على الخصوبة (القدرة على الانجاب)

نمــط الحيـــاة :

- ☐ أرغب أنا وعائلتي أن يتوفر لنا ممرضة أو من يرعانا في البيت .
- ☐ اريد أنا وعائلتي من يساعدنا في أعمال البيت كالتنظيف وتحضير الوجبات الغذائية .

أنا خاتون
أعيش قوية

ناجية من السرطان

تغيرات (تحولات) عاطفية

مشاعر ، علاقات ، تغيرات حياتيه

الان وقد أنهيت فترة العلاج فإنك لا تدري أنت وعائلتك ما يتوقع حصوله، وربما تتولد لديك مشاعر عاطفية مختلفة ، أو تحصل هموم جديدة في أي وقت. وهذا أمر طبيعي. بعض الناس يخشى عودة السرطان، وآخرون يجدون أن أموراً مختلفة أصبحت ذات أهمية لهم، فالعلاقات مع الأسرة والأصدقاء ربما تتغير.

هل لديك أحساس بالقلق ؟ ضع علامة في المربع المقابل للأشياء التي ترغب في المساعدة فيها، أو دوّن همومك الشخصية.

المشاعر :

- ☐ أخشى من إمكانية عودة السرطان.
- ☐ أشعر بالحزن أو الكآبة.
- ☐ لدي شعور بالخجل أو الذنب بسبب السرطان.
- ☐ لا أعرف ماذا أتوقع في المستقبل.

العلاقات :

- ☐ لستُ متأكداً كيف سأتحدث الى أصدقائي وعائلتي عن مرضي.
- ☐ لست متأكداً كيف أتحدث الى أطفالي عن مرضي.

التغيرات الحياتية:

- ☐ الأشياء التي تهمني قد تغيرت.
- ☐ مرضي بالسرطان غيّر إيماني

هموم أخرى :

_____

_____

من الضروري التذكر ان تأخذ يوم بيوم

— المركز العربي الاميركي للناجين من مرض السرطان

تغيرات عاطفية :
مشاعر ، علاقات ، تغيرات حياتية

ربما لا تشعر بالاطمئنان ، أنت او عائلتك مشاركة الآخرين مشاعرهم أو افكارهم. فالتحدث الى شخص قريب من الأسرة، او الى ناجين آخرين من المرض أو الى عائلاتهم يمكن ان يساعد على الشعور بالراحة أكثر. ولمزيد من الدعم يمكنك التحدث ايضاً الى أحد العاملين في المجال الأجتماعي أو أحد الأستشاريين .

فهل أنت بحاجة الى المساعدة لمواجهة إحتياجاتك ؟ ضع علامة داخل المربع المقابل للخدمات أو المعلومات التي تحتاجها.

- ☐ أريد ان ألتقي بناجين آخرين من مرض السرطان من الأمريكيين العرب وعائلاتهم وأستمع الى قصصهم .
- ☐ أريد أن أعرف أين يمكن ان أجد المساعدة في كيفية التعامل مع تجربتي مع هذا المرض.
- ☐ أرغب في ان تتحدث معي عائلتي وأصدقائي عن مشاعرهم التي يحسون بها.
- ☐ أريد التحدث الى أحد المختصين عن المشاعر التي أحس بها .
- ☐ أرغب في أن تتحدث عائلتي الى أحد المختصين عن مشاعرهم التي يحسون بها.
- ☐ أريد التحدث عن مرضي الى غيري من الناجين الأمريكيين العرب.
- ☐ أريد ان أعرف اذا كان هناك في منطقتي جماعات دعم أمريكيين عرب.

انا فيروز

أعيش قوية. ناجية من السرطان

هـمـــــــــوم يـوميـــــــــــة
المـــال ، الوظيفـــــــة ، الوســـــائل (المراجع)

أما وقد إنتهيت من العلاج فإن همومك اليومية ربما تتغير ، ربما تريد المساعدة للعودة الى العمل أو التفكير في الحصول على تأمين صحي. يمكن ان ينتابك قلق بشأن المال او الوظيفة، إليك بعضاً من هموم الناجين الآخرين:

هل لديك هموم بشأن القضايا اليومية؟ ضع علامة في المربع المقابل للخدمات والمعلومات التي تحتاجها:

المـــال والتأميـــن :

- ☐ بحاجة للمساعدة في دفع الفواتير والمصاريف الطبية.
- ☐ بحاجة للمساعدة في إيجاد التأمين الصحي.
- ☐ ترغب في المساعدة في تعبئة نماذج التأمين الصحي.

الوظيفـــــــة :

- ☐ أريد ان يتفهم رئيسي في العمل إحتياجاتي الخاصة كناجٍ من مرض السرطان.
- ☐ أجد صعوبة في إيجاد عمل أو العودة الى عملي السابق.

إيجاد وسائل مساعدة:

- ☐ بحاجة للمساعدة للعناية بعائلتي.
- ☐ بحاجة للمساعدة في السفر لمتابعة زياراتي.
- ☐ لدي مشكلة في التفاهم مع طبيبي .

همـــــوم أخـــــرى :

_____

_____

إســال طبيبك عن الخدمات التي تقدم الى الناجين من مرض السرطان

— المركز العربي الاميركي للناجين من مرض السرطان

هـمـــــوم يـوميـــــــــــة:
المـال ، الوظيفـــة ، المصادر (الوسائل)

كشخص ناجٍ من السرطان، أنت لستَ وحدك. يمكن ان يكون في مُجتمعك من الوسائل مايساعدك في التغلب على همومك اليومية. تحدث الى من يقدم الرعاية الصحية أو إتصل بأحدى المراجع الموجودة خلف هذا الكتيب، لتحصل على الخدمات التي تحتاجها .

هل أنت بحاجة الى المساعدة لمواجهة إحتياجاتك؟ ضع علامة ☑ في المربع المقابل للخدمات أو المعلومات التي تحتاجها .

المـــال والتأميـــــن :

☐ نودُّ ان نعرف أكثر عن المنظمات التي توفر المساعدة في مجال التأمين الصحي وقضايا المال .

الوظيفـــــة :

☐ أريد ان اتأكد أنني أُعامل بانصاف في العمل .

☐ أريد ان أعرف أكثر عن حقوقي القانونية.

☐ بحاجة للمساعدة في الاعلان عن المعاملة الخاطئة في العمل.

إيجاد المصـــادر:

☐ أرغب أنا وعائلتي في المساعدة على إيجاد مصادر في مجتمعنا.

☐ أرغب في أن أجد مصادر سرطانية مكتوبة بلغتي.

☐ أرغب أن أعرف كيف أحصل على مترجم يرافقني أثناء زياراتي للمتابعة.

همـــوم أخـــرى :

_____

_____

نحنُ عائلة بهورا

نعيش اقوياء ناجين من السرطان

زيادة في العلم عن هذه الخدمات، أستطيع أنا وعائلتي:

- ☐ التحدث الى طبيب ، أو ممرضة أو أخصائي أجتماعي.
- ☐ الأتصال مع غيري من العرب الاميركين الناجين من مرض السرطان.
- ☐ الأتصال بالمصادر او مجموعات الدعم الموجودة في الصفحات اللاحقة.
- ☐ إجراء البحث على شبكة الأنترنت أو في المكتبة.
- ☐ الأتصال بأعضاء من المسجد أو الكنيسة أو المعبد أو جماعة المجتمع.
- ☐ التحدث الى العائلة و الأصدقاء .

تحدث الى طبيبك عن المعلومات التي تجدها .

خطط لخطواتك القادمة :

الآن وقد حددت (همومك) الجسدية والعاطفية واليومية، حان الوقت لوضع خطة عمل. إتبع الخطوات التالية للحصول على المساعدة التي تريد.

1. تأكد أنك قد درست هذا الكتيب، وأنك حددت جميع همومك.
2. فكر في الجهة التي ستذهب اليها للمساعدة والدعم.
3. ناقش همومك التي حددتها في هذا الكتيب مع طبيب او شخص آخر في فريق الرعاية الطبية.
4. إتصل بأرقام التلفونات المجانية في الصفحات التالية، أو قم بزيارة مواقع الشبكات لمساعدتك في إيجاد الخدمات التي تحتاجها.

المصـــــــادر

هذه المجموعات يمكنها مساعدتك في إحتياجاتك الجسدية والعاطفية . كما يمكنها أيضاَ مساعدتك في القضايا اليومية كالتأمين والأمور المالية.

الجمعية العربية الأمريكية لمكافحة التمييز العنصري
(American-Arab Discrimination Committee)
1.202.244.2990
www.adc.org

يمكن لهذه المنظمة مساعدتك في التعامل مع حالات التمييز في العمل أو في أماكن أخرى.

المجلس العربي الأمريكي والكلداني
(Arab American and Chaldean Council)
1.248.559.1990
www.myacc.org

يقدم هذا المجلس جبهة عريضة من الخدمات الصحية والإنسانية دون مقابل أو بتكاليف مخفضة للسكان من الشرق الأوسط وللفاعلين. وتتضمن تلك الخدمات: خدمات أساسية وسلوكية ورعاية صحية.

المركز العربي الأمريكي الثقافي والاجتماعي
(Arab American Cultural and Community Center)

1.832.351.3366

www.acchuston.org

يقدم هذا المركز أنشطة تعليمية وثقافية واجتماعية ولياقة بدنية للأمريكيين العرب الذين يعيشون في هيوستن – تكساس أو قريباً منها. كما يقدم أيضاً خدمات طبية واستشارة ومساعدة عائلية.

مركز الجالية العربية للخدمات الاقتصادية والاجتماعية
(Arab American Center for Economic and Social Services)

1.313.842.7010

www.accesscommunity.org

يقدم هذا المركز خدمات طبية للعرب الأمريكيين وللجالية العربية الكبرى في ديربورن – ميشيغان. تلك الخدمات إما مجانية أو برسوم ضئيلة.

مركز رعاية الناجين من السرطان (عش قوياً)
(LIVE**STRONG Survivor*Care***)

هاتف مجاني: 1.866.235.7205

www.livestrong.org

سيقوم هذا المركز بتزويدك وعائلتك والأصدقاء ومقدمي الرعاية بالمعلومات والتعليم والخدمات الاستشارية والإرشاد إلى المصادر الأخرى. بإمكانك التحدث إلى الموظف المختص. هذه الخدمات متوفرة فقط باللغة الإنجليزية.

معهد السرطان الوطني: خدمة المعلومات السرطانية
(National Cancer Institute – Cancer Information Service)
1.800.4CANCER or 1.800.422.6237
www.cancer.gov

يمكنك التحدث إلى موظف الرعاية الذي بدوره يمكنه شرح المعلومات الطبية بتعابير سهلة الفهم. يجيب الموظفون على المكالمات باللغة الإنجليزية.

ادرج المصادر المحلية هنا:

مجموعات الدعم

إتصل بهذة المجموعات لمساعدتك في إيجاد الدعم الذي تحتاجه. كل من هذه المجموعات يمكنها مساعدتك على الأتصال بغيرك من الناجين من السرطان و/أو إيجاد الدعم العاطفي في منطقتك.

الجمعية الأمريكية للسرطان
(American Cancer Society)
هاتف مجاني: 1.800.ACS.2345 or 1.800.277.2345
www.cancer.org

حيث يمكن لأحد المختصين بالمعلومات الإجابة على أسئلتك على مدى الـ 24 ساعة يومياً، سبعة أيام في الأسبوع. كما يمكنه أيضاً مساعدتك في إيجاد فرق الدعم في منطقتك. الإجابة على المعلومات باللغة الإنجليزية.

معهد بربارة آن كرمانوس للسرطان
(Barbara Ann Karmanos Cancer Institute)
هاتف مجاني: 1.800.527.6266
www.karmanos.org

يوفر هذا المعهد حلقات دراسية عن النجاة من السرطان للأشخاص الذين نجوا من السرطان والذين يقطنون في مدينة ديترويت – ميشيغان أو ما حولها.

مستشفى ومعهد بومنت لأمراض السرطان ومركز معلومات مرض السرطان
(Beaumont Hospital and Cancer Institute-CancerResource Centers)

1.248.551.1339 أو 1.248.964.3430

www.beaumonthospitals.com

يقوم مستشفى ومركز بومنت لأمراض السرطان بإقامة ندوات باللغتين العربية والكلدانية تتعلق بأمراض السرطان من أجل التعليم والوقاية ورصد (كشف) ومعالجة أنواع السرطان. بعض من هذه الخدمات تشمل كل من تعريف المرض والخدمات الاستشارية ودعم حقوق المريض وتقديم المراجع والمساندة العلمية والمعنوية من خلال حلقات الدعم المعنوي بالإضافة إلى تقديم خدمات النقل للمرضى.

شبكة الأمل للسرطان
(Cancer Hope Network)

هاتف مجاني: 1.877.467.3638 or 1.877.HOPE.NET

www.cancerhopenetwork.org

تقدم هذه الشبكة الدعم اللازم لمرضى السرطان وأحبائهم عن طريق ربطهم بأفراد لديهم تجارب مماثلة في السرطان. الخدمات متوفرة فقط باللغة الإنكليزية.

شبكة الناجين من السرطان
(Cancer Survivors Network)

1.877.333.4673 or 1.877.333.HOPE

www.acscsn.org

هذه الخدمات هاتفية وعن طريق الإنترنيت للناجين من السرطان ولعائلاتهم ولمقدمي الرعاية والأصدقاء. الخدمات تقدم بالإنجليزية فقط.

جماعة الصحة التامة
(The Wellness Community)

هاتف مجاني: 1.888.793.9355 or 1.888.793.WELL
www.thewellnesscommunity.org

توفر هذه الجماعة فرق الدعم والبرامج التعليمية والتمرين وحلقات دراسية في مجال الغذاء والاسترخاء واستعادة النشاط في 22 مركزاً ومن خلال 28 قمر اصطناعي في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية وعن طريق الحاسوب للأشخاص المصابين بالسرطان وأحبائهم. هذه الخدمات تقدم فقط باللغة الإنكليزية.

ادرج المصادر المحلية هنا:

ملاحظات

هل كان هذا الكتيب مساعداً ؟

نرجــو الأجابة على الاسئلة الستة الموجودة على أسفل هذا الكارد وارساله بالبريد المختوم مسبقاً ليتسنى لمؤسسة لانس ارمسترونج مساعدة وخدمة الناجين من مرض السرطان .

1. ما هي الخلفية العرقية ؟
   - ☐ أميركي من أصل افريقي / اسود
   - ☐ أســـيوي
   - ☐ أسباني / لاتيني
   - ☐ هندي اميركي تنتمي الى الاسكا
   - ☐ أبيـــــض
   - ☐ هاواي الاصل من جزر المحيط الهادي
   - ☐ عربي أمريكي
   - ☐ غيرهـــا _____

2. كـــم عمـــــــرك ؟
   - ☐ صفر – 14 ☐ 15 – 17 ☐ 18 – 25 ☐ 26 – 39
   - ☐ 40 – 64 ☐ 65 وما فوق

3. علاقتي بمرض السرطان :
   - ☐ مريض او ناج من مرض السرطان
   - ☐ أحد أفراد العائلة، زوج/زوجة او شريك
   - ☐ اصدقاء او أحباء
   - ☐ مقدم رعاية صحية
   - ☐ أختصاصي رعاية صحية
   - ☐ على معرفة باحد مرضى السرطان
   - ☐ لا توجد علاقة
   - ☐ أفضل عدم الأجابة
   - ☐ غيرها

4. قراءة هذا الكتيب قد ساعدتني في تحديد هموم مرض السرطان.
   - ☐ موافق بشدة ☐ موافق ☐ موافق نوعاً ما
   - ☐ غير موافق نوعاً ما ☐ غير موافق ☐ غير موافق بشدة

5. لقد استخدمت هذا الكتيب.
   - ☐ عند التحدث الى الطبيب، الممرضة، الاخصائي الأجتماعي او المرشد
   - ☐ عند التحدث مع المجموعات المختصة بمرض السرطان
   - ☐ عند التحدث مع الاصدقاء، العائلة، او الاحباء
   - ☐ عند التحدث مع غيري من الناجين من مرض السرطان
   - ☐ لم استخدم هذا الكتيب بعد، لكني انوي استخدامه
   - ☐ لاشيء مما ذكر
   - ☐ غيرهـــا

6. عموماً ، أظن ان هذا الكتيب كان
   - ☐ مفيـد جداً ☐ مفيـــد ☐ مفيـــد نوعاً ما
   - ☐ غير مفيـــد نوعاً ما ☐ غير مفيـــد ☐ غير مفيـــد كلياً

هل كان هذا الكتيب مساعداً ؟

1. أجب على الاسئلة الموجودة خلف هذا الكارد .
2. أقطع الجزء المخصص من هذا الكارد .
3. ارسل هذا الكارد بالبريد الى مؤسسة لانس ارمسترونج.

شكراً لك على هذه المعلومات .

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO.5127 AUSTIN TX
POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

LANCE ARMSTRONG FOUNDATION
PO BOX 161150
AUSTIN TX 78716-9800

الشكر الجزيل الى كل الناجين من مرض السرطان
الذين ساهموا في انجاح هذا الكتيب .

© 2004- 2007 Lance Armstrong Foundation

LIVESTRONG™
LANCE ARMSTRONG FOUNDATION

This brochure was supported by Cooperative Agreement Number U58/CCU623066-04 from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official vies of the Centers for Disease Control and Prevention.