

تقديم الرعاية لشخص خاضع لعملية زرع

ما الذي يقوم به مقدم الرعاية قبل الزرع؟

عند دخول شخص عزيز عليك المستشفى للخضوع لعملية زرع، يجوز لك ملازمته طوال النهار، في معظم أيام الأسبوع. وفي بعض الحالات طوال الليل أيضاً، حتى قبل الزرع. قد يحتاج هذا الشخص العزيز إلى شيء من المساعدة والدعم الإضافيين.

لدعم الشخص العزيز عليك في رعايته الطبية، بإمكانك:

- ملازمة الشخص العزيز عليك في المستشفى أو العيادة أثناء زيارات الطبيب للاستماع وطرح الأسئلة
- الطلب من الأطباء شرح الخيارات العلاجية ونتائج الاختبارات والأدوية
- تدوين جميع العلاجات في دفتر ملاحظات
- الحديث مع الشخص العزيز عليك لفهم أهداف العلاج

لتقديم الدعم المالي، بإمكانك:

- معرفة ما الذي ستدفعه شركة التأمين وما الذي سيتوجب عليك أنت أو الشخص العزيز عليك دفعه
- سؤال العامل الاجتماعي أو المنسق المالي عن أشكال المساعدة المالية الأخرى
- المساعدة على وضع خطة لطريقة دفع نفقات الزرع النثرية
- المساعدة على استمرار تأمينه الصحي وغيره من الامتيازات نشطة

عندما يحتاج أحد أحبائك إلى عملية زرع، غالباً ما تتغير حياة العائلة بكاملها. وأدوار أفرادها ومسؤولياتهم. تذكر أن عملية الزرع أشبه بسباق ماراتون منه بسباق سرعة، فيما تعبر مراحل عملية علاج الزرع مع من تحب. من الضروري أن تعتني بنفسك لكي تحافظ على صحتك.

اقرأ ما يلي لمعرفة المزيد عن:

- من المؤهل لأن يكون مقدم رعاية
- ما الذي يقوم به مقدم الرعاية قبل الزرع وبعده
- الطريقة لرعاية نفسك فيما تقدم الرعاية للآخرين
- موارد تساعدك لتكون مقدم رعاية

من هو مقدم الرعاية؟

مقدم الرعاية هو شخص يكون موجوداً لرعاية ودعم شخص عزيز خلال مراحل عملية الزرع. بصفتك مقدم رعاية، فأنت تضطلع بدور مهم في علاج المريض وتعافيه. في الواقع، يفرض معظم مراكز الزرع وجود مقدم رعاية مع المريض قبل عملية الزرع.

بإمكان مقدم الرعاية أن يكون:

- زوج/زوجة أو شريك/شريكة
- أحد الأبناء البالغين
- أحد الأشقاء أو الشقيقات
- الوالدان
- أحد الأصدقاء أو الزملاء

بصفتك مقدم رعاية، قد يُطلب منك المساعدة على تلبية الاحتياجات الطبية والمادية والوجدانية، قد تبدو مهمة مقدم الرعاية مريكة، وقد تساعدك معرفة ما يجب فعله على تخطي ذلك. سوف يساعدك كل من الأطباء والممرضين والاختصاصيين الاجتماعيين في مركز الزرع على معرفة المزيد حول دورك. كما تدعم فلنكن النظير (Be The Match®) مقدمي الرعاية من خلال توفير البرامج والموارد.

تقديم الدعم الوجداني، بإمكانك:

- الإصغاء أو الحديث مع الشخص العزيز عليك، أو مجرد التواجد بجانبه
- فهم مخاوفه ومساعدته على وضع خطة للتعامل معها
- قضاء الوقت في القيام بالأمر الذي تحبان القيام بها
- المساعدة على التواصل مع عائلة الشخص العزيز عليك وأصدقائه

ما الذي يقوم به مقدم الرعاية بعد الزرع؟

عادةً ما يكون اليوم الذي يعود فيه المريض إلى المنزل بعد الزرع يوماً سعيداً. فالجميع يفرح بعودته إلى المنزل. ولكن الاستغناء عن الرعاية الدائمة التي يقدمها فريق الزرع في المستشفى قد يكون أمراً مخيفاً. وقد يحتاج الشخص العزيز عليك إلى الكثير من المساعدة من جانبك. يجد العديد من مقدمي الرعاية أن عليهم القيام الآن بأعمال أكثر مما كانوا يقومون به أثناء الإقامة في المستشفى. قد تشعر بأنك مستعد لكي تكون حياتكما أكثر طبيعية. ولكن التعافي قد يستغرق وقتاً طويلاً.

قبل مغادرة المستشفى، سوف يعلمك فريق الرعاية الصحية:

- كيف ترعى الشخص العزيز عليك في المنزل
- ما عليك القيام به في حالة الطوارئ
- إلى من توجه أسئلتك

ما إن تصل إلى المنزل قادماً من المستشفى. ستكون إحدى أهم مهامك النتيجة لأي أعراض أو مشاكل جديدة وإبلاغ الطبيب بها على الفور. لأن التباطؤ في الإبلاغ عن الأعراض قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

قد يكون عليك أيضاً:

- مساعدة الشخص العزيز عليك على تناول الأدوية الصحيحة في الأوقات الصحيحة
- العناية بالخط المركزي وضمان بقائه في مكانه
- مرافقته إلى مواعيد زيارته في المستشفى أو العيادة - أحياناً بناءً على إشعار قصير الأجل
- حماية الشخص العزيز عليك من الإصابة بالعدوى من خلال تنظيف المنزل ورعاية الأطفال والحيوانات الأليفة
- طهي الطعام بشكل آمن ومساعدته على اتباع أي قواعد حول الطعام الآمن له

تذكر، قد يكون عليك التواجد طوال الوقت، في حال احتاج الشخص العزيز عليك إلى مساعدة طبية فورية.

هل من الممكن وجود أكثر من مقدم رعاية واحد؟

في أغلب الأحيان، يكون مقدم الرعاية الرئيس شخصاً واحداً. أحياناً، قد يعمل عدة أشخاص ضمن مجموعة على تقديم الرعاية. حتى إذا كنت مقدم الرعاية الرئيس، فإن عليك محاولة تكليف آخرين ببعض المهام.

عندما تتشارك مجموعة من الأشخاص دور تقديم الرعاية، فإن التنظيم والتواصل يكونان أساساً للنجاح. بإمكانك:

- تنظيم جماعة للمساعدة من أفراد العائلة والأصدقاء. تتوفر أداة عبر الإنترنت مجانية تُسمى Lotsa Helping Hands على موقع lotsahelpinghands.com. بفضل هذه المفكرة الجماعية عبر الإنترنت الخاصة، بإمكان الأشخاص رؤية ما نوع المساعدة الضرورية ومتى يجب تقديمها. وبهذا الشكل يمكن لأي شخص المشاركة لمساعدتك على تيسير حياتك.
- تنظيم فريق لتقديم الرعاية. لمزيد من الأفكار، تفضل بزيارة موقع ShareTheCare.org.

هل هناك دعم متوفر لمقدمي الرعاية؟

فيما تركز على تقديم الرعاية للشخص العزيز عليك، قد يكون من السهل أن تتغاضى عن احتياجاتك الشخصية. ولكن واحداً من أهم الأمور التي يمكنك القيام بها هو الاعتناء بنفسك. الأمر الذي من شأنه مساعدتك على الاعتناء بالشخص العزيز عليك بشكل أفضل.

إليك بعض الاقتراحات:

- خصّص وقتاً للخروج من المنزل كل يوم. حتى وإن كان ذلك لمدة 15 دقيقة. تحدّث إلى أصدقائك أو أمض وقتاً هادئاً بعيداً عن الشخص العزيز عليك للقيام بأمور تساعدك على الشعور بالراحة.
- اعثر على شخص تتحدث معه يكون قادراً على منحك الدعم الوجداني. إذا كان الشخص الذي عادةً ما تعتمد عليه هو المريض الخاضع للزرع. فإنه على الأرجح غير قادر على أداء هذا الدور في الوقت الحالي. قد يمكنك العثور على الدعم بين الأصدقاء أو أفراد العائلة أو مقدمي الرعاية الآخرين أو مجموعات الدعم.
- ركّز على الأمور المهمة. فليس بإمكانك القيام بكل شيء. حافظ على طاقتك للأمور المهمة حقاً لك وللشخص العزيز عليك.
- اطلب المساعدة. كن مستعداً لتكليف الأصدقاء وأفراد العائلة المستعدين للمساعدة في بعض من مهامك اليومية والأسبوعية.
- افعل شيئاً تحبه. اختر شيئاً يذكرك بأجزاء من حياتك قد تكون قيد الانتظار فيما تصبّ كل اهتمامك على تقديم الرعاية.
- امنح نفسك بعض التقدير للعمل الذي تقوم به. أحياناً ما يركّز الأشخاص على المريض وينسون كل ما تقوم به.

موارد مجانية لمقدمي الرعاية

تقدم فلتكن النظير (Be The Match) العديد من الموارد المجانية لمساعدتك على الاعتناء بصحتك. بحيث تكون سندا أكثر فعالية للشخص العزيز عليك.

لمعرفة المزيد حول أي من البرامج الواردة أدناه، يرجى الاتصال بالرقم **1 (888) 999-6743** أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني **patientinfo@nmdp.org**.

- يقدم منسقو خدمات المرضى توجيهاً وثقيفاً فرديين متخصصين من خلال الإجابة عن الأسئلة، ومشاركة الموارد، وتقديم الدعم.
- يضع برنامج اتصال الأقران (Peer Connect Program) مقدمي الرعاية على اتصال مع غيرهم من مقدمي الرعاية ليقدموا الدعم والتوجيه المتبادل لبعضهم البعض عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني.
- يجمع كل من برنامج رفيق مقدم الرعاية (Caregiver Companion Program) وبرنامج رفيق ولي الأمر (Parent Companion Program) مجموعة أدوات مفيدة إضافة إلى الدعم السري المخصص عبر الهاتف يقدمه لك مدرب لمساعدتك على إدارة الضغط النفسي والجسدي. البرامج موجهة لمقدمي الرعاية الذين يرعون مريضاً خضع لعملية زرع ولأولياء الأمر الذين يرعون طفلاً أثناء عملية الزرع أو بعدها.



نحن هنا لمساعدتك في كل خطوة

لست وحدك في رحلة الزرع. فلتكن النظير (Be The Match®) على أهبة الاستعداد للمساعدة.

نحن نقدم برامج وموارد مجانية عدة لدعمك، ودعم مقدمي الرعاية لك وأفراد عائلتك قبل الزرع، وخلال وبعد. اتصل بنا بالطريقة الأنسب لك.

أرسل بريداً إلكترونياً: **patientinfo@nmdp.org**

تعلم: **BeTheMatch.org/patient**

اتصل بالرقم: **1 (888) 999-6743**

اطلب: **BeTheMatch.org/request**

تقدم برامجنا ومواردنا الدعم بـ 11 لغة، حيث تضم عاملين ثنائيي اللغة ناطقين باللغة الإسبانية، وتتوفر الترجمات بأكثر من 100 لغة.

تفضل بزيارة: **BeTheMatch.org/translations**

لكل موقف طبي وتجربة زرع وتعافي طابع فريد. يجب عليك دائماً استشارة الفريق القائم بعملية الزرع لك أو طبيب عائلتك بشأن حالتك. لا تهدف هذه المعلومات إلى أن تحل محل حكم الطبيب ولا مشورته الطبية. ولا يجب أن تحل محلها.

