



PATIENT
EDUCATION

A Guide to Helping a Loved One With Cancer

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



Our lives are dedicated to yours

When someone you care about is diagnosed with cancer, you might not be aware of the best possible ways you could help. Cancer and its treatment strategies like chemotherapy, radiation, and surgery affect the patient's quality of life tremendously and take a lot of time and energy. The person becomes overwhelmed with a wide range of feelings. To offer your support, you can follow the below tips.

Be there for your loved one:

For a cancer patient, the feeling that they are not alone in their battle makes a big difference.

- Make sure he/she knows you are there by their side through every step. Showing that you care throughout their cancer course is the best comfort you can provide. The smallest gestures can make a big difference.
- Call your loved one frequently.
- Make an effort to spend time with him/her. Initiate meaningful soothing conversations.



Disclaimer: people in the picture are models.

- Engage him/her in enjoyable activities whenever possible, such as taking a walk together, shopping, or seeing a movie. Actions of this sort help disconnect him/her from the disease.
- Keep in mind that the disease often makes the patient feel isolated from his/her surroundings. A feeling of worry might accompany the person while facing difficult scenarios. He/she might also experience difficulty resting or sleeping.
- If your schedule or location makes it hard for you to be available in person, stay in touch by checking on him/her every while.
- Listen to your loved one. Listening to someone going through a disease is a small but meaningful act.

Any dialogue around cancer can be hard and challenging. If you are not sure how to start the conversation or what to say, it is fine to just say what you have in mind. If you are feeling awkward, it is OK to say, "This is so hard; I do not know what to say". It is a way to acknowledge the situation rather than act as if it is not happening.

- Take hints from your loved one about what to discuss. Patients sometimes are discouraged because their family and friends avoid talking about the disease, which is at the time a big part of their life. Others might feel they should discuss something other than the disease and its treatment. If your loved one is not ready to talk or you are not sure what to say, you could simply ask, "Would you like to talk about it? I am here whenever you want".
- Remember everyone's illness is different. Each person's experience of the disease, symptoms, and course of treatment is different. It is not helpful to compare illnesses even if your loved one has the same cancer as someone else you know.



Disclaimer: people in the picture are models.

- Offer support throughout the disease's entire course. It is not only when the cancer is diagnosed that your loved one needs your support. He/she will need your help as they face the challenges of treatment.
- Notice all what is not communicated. In order to keep a sense of normality, patients often try to seem strong, especially for their children or friends. They might cover up how unwell or tired they are feeling by trying to stay active even when their body is fatigued. Look out for these signs and adapt accordingly.
- Remember that the patient may often feel like he/she is a burden to caregivers. It is important not to shy away from bringing up these feelings and talking about them directly. If you feel that the patient perceives him/herself as a burden (for example stops asking for help, denies needing help, or gives cues such as saying, "I am burdening you, or you are doing too much for me"), ask the patient about his/her feelings directly and reply by saying, "I am not burdened", "I enjoy being able to help you", or "When I feel tired, I will let you know and I will take a break", etc.
- Treat your loved one and talk to him/her the way you did before the diagnosis. This helps the patient feel a bit normal without feeling that the disease has overshadowed all his/her life or interactions.
- Encourage your loved one to engage as much as possible in normal daily activities. Remind him/her of the activities that were previously interesting in his/her life, so he/she stays connected.

Help with research:

It can be overwhelming for a patient to understand all the information at the time of the diagnosis. He/she has to learn about the disease and treatment and be able to make essential decisions within a limited time. The patient may also need to decide on the doctor who will be entitled to provide him/her with the needed care or a second opinion. You can research information needed (from reliable sources) and help your loved one learn about the disease.

Become a treatment "buddy":

- Accompany your loved one to the doctor's visits, tests, and treatment sessions. He/she may need company in the long waiting hours, assistance in anything he/she needs (such as doing admission papers, paying the fees, carrying necessities, etc.), and someone to remember what the doctor says.
- You can put together some entertaining readings, games, or movies for your loved one to do. They can cheer him/her up and may be pleasant distractions during treatment.

- Take turns with family and friends to make sure your loved one is not left alone.
- You can also drive the patient back home if he/she is not able to.



Keep track of treatment:

Help your loved one keep a good record of his/her treatment course:

- Diagnosis
- Test results
- List of medications
- Treatment plan and schedule

This is called auto-charting; it greatly helps the patient have clear and readily available treatment track information when needed, especially since the course of treatment is lengthy and diverse.

Become a liaison person:

- Offer to relay messages that the patient or family would like to communicate to friends, co-workers, and others on a regular basis.
- Organize a support group of family and friends to keep your loved one well surrounded.

Run errands:

It may be uneasy for your loved one to ask for help, but one of the most useful things you can do is to offer help with running everyday errands. Even if the patient has time and energy, sometimes he/she may not be able to finish all the tasks he/she has to do. He/she may also want to avoid going to the stores to avoid exposure to infections.

Ask your loved one what you can do to help. Try to avoid vague phrasing such as, "Let me know if there is anything that I can do". While it shows your desire to help, the patient may not feel like asking any favors. When trying to help, suggest specific ways such as, "Can I get you some groceries while I am at the grocery store?" Offer to clean the dishes, clean the house, do the laundry, do the supermarket shopping, buy medications, etc.

A patient might often feel too tired or sick to maintain good nutrition at all times. He/she might need to follow a special diet during treatment. **Please refer to the "Nutrition Tips for Cancer Patients" handout for more information.** Find out what foods might be his/her favorites right now or what foods he/she can and cannot have. Help in food preparation. Make sure your loved one is eating properly. Share the meal if he/she feels like having company.

Offer childcare:

Children are frequently worried and confused when a parent is going through treatment. They may need a lot of attention and care. Propose to baby-sit, drive children to school, accompany them to after-school activities, organize activities at your house, take them to a theme park or the movies, etc. This can help bring some normality back to their lives and helps their parents feel more at ease towards their inability to care for them at times during treatment.



Disclaimer: people in the picture are models.

Take care of yourself:

Taking care of someone going through cancer is a great responsibility. Going through this disease with a loved one while trying to best support him/her, can sometimes feel like a big challenge to face. The diagnosis, decisions to make, and the information one has to learn about treatment might seem quite stressful. You also have to handle your usual roles, care for your loved one, and manage the new responsibilities that he/she used to do.

- Remember to take care of yourself while caring for your loved one.
- Allow yourself to express your emotions and concerns about your loved one's situation.
- Make sure you have a supportive group around you to share your concerns. Seek the advice of a counselor if needed.
- Take breaks; rest or do something you like.
- Assign tasks among other caregivers. You do not need to handle everything on your own at the same time.
- Take turns.
- Set priorities to manage your time accordingly.
- Connect with other people going through cancer and their caregivers to share your experiences and listen to their advice.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

إعتن بنفسك:

تشكّل رعاية شخص يعاني من السرطان مسؤولية كبيرة. قد تكون مرافقة الشخص المقرب منك خلال فترات هذا المرض وتقديم الدعم له تحدياً كبيراً. كما قد يكون التشخيص والقرارات الواجب اتخاذها والمعلومات التي يجب معرفتها عن العلاج أمور مرهقة نفسياً. وبالإضافة إلى ذلك، عليك أيضاً أن تستمرّ بممارسة أدوارك الإعتيادية، والعناية بالمريض، والإعتناء بالمسؤوليات التي كنت تهتمّ بها سابقاً.

- تذكر أن تعتنى بنفسك فيما تهتمّ بالمريض.
- إسمح لنفسك بالتعبير عن مشاعرك وقلقك إزاء وضع المريض.
- إحرص على وجود مجموعة دعم من حولك لتشاركهم الأمور التي تقلقك. واطلب نصائح من الإختصاصيين المعنيين إذا لزم الأمر.
- خذ فترات استراحة ومارس النشاطات التي تحبّها.
- إحرص على توزيع المهام على مختلف مقدّمي الرعاية. ليس عليك وحدك تحمّل كافّة المسؤوليات في نفس الوقت.
- تناوب مع مقدّمي الرعاية على الأدوار.
- حدّد الأولويات كي تتمكن من تقسيم وقتك وفقاً لذلك.
- تواصل مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان ومع مقدّمي الرعاية لهم لتبادل التجارب والإستماع إلى نصائحهم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

ساعد بمهمات مختلفة:

قد يكون من غير السهل على الشخص المصاب بالسرطان أن يطلب منك المساعدة، إلا أن أحد أكثر الأشياء إفادة والتي يمكنك القيام بها هو المساعدة من خلال القيام بمختلف المهام اليومية. حتى ولو كان لدى المريض الوقت والطاقة، فقد لا يكون في بعض الأحيان قادراً على إنجاز كل المهام اللازمة. كما قد يرغب في بعض الأحيان أن يتجنب الذهاب إلى الأماكن العامة لتفادي التعرّض لأي عدوى.

إسأل الشخص المقرب منك عما يمكنك القيام به لمساعدته. وحاول تجنب قول الجمل الغامضة مثل: "أعلمني ما إذا كان بإمكانني مساعدتك في أي شيء." ففي حين أن هذه الجملة تُظهر رغبتك في المساعدة، إلا أن المريض قد يخجل بعدها من طلب أي مساعدة. عندما تحاول تقديم المساعدة، اقترح طرقاً محددة مثل: "هل تريد أن أشتري لك أغراضاً معينة؟ إني ذاهب للتسوق في محل البقالة." كما يمكنك أن تساهم في تنظيف الأطباق أو المنزل، غسل الملابس، التسوق في السوبر ماركت، وشراء الأدوية، إلخ.

و غالباً ما قد يكون المريض متعباً أو متوّعكاً، لذا سيجد صعوبة في اتباع نظام غذائي متوازن. وقد يكون بحاجة إلى اتباع نظام غذائي خاص خلال فترة العلاج. الرجاء مراجعة دليل "نصائح غذائية لمرضى السرطان" للمزيد من المعلومات. حاول اكتشاف ما هي الأطعمة المفضّلة لديه في هذه الفترة وما هي الأطعمة التي يمكنه أو لا يمكنه تناولها. ساعده على تحضير الطعام. إحرص على أن يتناول الشخص المقرب منك الوجبات والكميات المناسبة. شاركه في الوجبات إذا رغب في رفقتك.

اقترح مجالسة الأطفال:

يشعر الأطفال في كثير من الأحيان بالقلق والإرتباك عندما يخضع أحد والديهم لعلاج مرض السرطان. اقترح مجالسة الأطفال، توصيلهم إلى المدرسة، مرافقتهم إلى النشاطات بعد المدرسة، تنظيم ألعاب في منزلك، واصطحبهم إلى المنتزه أو إلى السينما، إلخ. فهذا من شأنه أن يساعد الأطفال على العودة إلى حياتهم الطبيعية كما يساعد الأهل على الشعور بالراحة أكثر إزاء عدم قدرتهم أحياناً على رعاية أطفالهم خلال فترة العلاج.



Disclaimer: people in the picture are models.

- تناوب مع أفراد العائلة والأصدقاء للتأكد من عدم ترك الشخص المصاب بالسرطان لوحده.
- يمكنك أيضاً أن تقود المريض إلى المنزل إذا كان غير قادراً على القيام بذلك.



Disclaimer: people in the picture are models.

تابع سير العلاج:

ساعد الشخص المقرب منك على الإحتفاظ بسجلّ مفصّل عن مجريات العلاج:

- التشخيص
 - نتائج الفحوصات
 - لائحة الأدوية
 - خطة وجدول العلاج
- فهذا يساعد المريض على الحفاظ على معلومات واضحة ومتوفرة بسهولة عن مسار العلاج عند الحاجة، وخاصة أنّ مدّة العلاج طويلة ومتنوعة.

كن صلة الوصل:

- إقترح نقل الرسائل التي قد يرغب المريض أو العائلة بنقلها بانتظام إلى الأصدقاء والزملاء في العمل أو إلى أشخاص آخرين.
- ألف مجموعة دعم من أفراد العائلة والأصدقاء ليبقى الشخص المقرب منك محاطاً بالمحبين.

- قدّم الدعم للمريض خلال مراحل المرض كلها؛ إذ إنّ الشخص المصاب بالسرطان لا يحتاج إلى الدعم عندما يتمّ تشخيص السرطان فحسب، بل سوف يحتاج إلى المساعدة عند مواجهة كل التحديات الناجمة عن العلاج.
- حاول أن تنتبه إلى كل ما لا يُقال. ففي كثير من الأحيان، قد يحاول المريض أن يظهر بمظهر القويّ، ولا سيّما أمام أصدقائه أو أبنائه، لكي يبدو كل شيء طبيعياً. وبالإضافة إلى ذلك، قد يحاول أن يخفي مدى شعوره بالتعب والمرض ويعطي إنطباعاً بأنه نشيط حتى عندما يكون جسمه مرهقاً. لاحظ هذه الإشارات وابذل جهداً للتكيّف مع هذا الوضع.
- تذكر أنّ المريض قد يشعر في كثير من الأحيان بأنّه عبء على الأشخاص الذين يهتمون به. ومن المهم ألاّ تخجل من التطرّق إلى هذه المشاعر والتحدّث عنها مباشرة. إذا كنت تشعر أنّ المريض يعتبر نفسه عبء عليك (مثلاً يتوقّف عن طلب المساعدة أو ينفي حاجته إلى المساعدة أو يقول أشياء مثل: "أنا أشعر بأنّي عبء عليك" أو "أنت تفعل الكثير بالنسبة لي") أطلب من المريض التعبير مباشرة عن مشاعره، وردّ عليه بالقول: "لا أشعر بأنك عبء عليّ"، "إنّي أستمتع بكوني قادراً على مساعدتك"، "عندما أشعر أنني تعبت، سأخبرك بذلك وسوف أستريح"، إلخ.
- استمرّ بمعاملة الشخص المصاب بالسرطان والتحدّث إليه كما كان الحال في السابق، قبل إصابته بمرض السرطان. فهذا يساعد المريض على الإحساس بأنّ شيئاً لم يتغيّر وأنّ المرض لم يطغى على حياته وعلاقاته.
- شجّع الشخص المصاب بالسرطان على المشاركة قدر المستطاع في النشاطات اليومية الاعتيادية. ذكره بالنشاطات التي كان يهتمّ بها في السابق.

ساعد من خلال البحث:

قد يكون من الصعب على المريض فهم كل المعلومات المتعلقة بالسرطان أو قد تفوق طاقته. وبالرغم من ذلك، فعليه أن يطلع على المعلومات عن المرض وطرق معالجته ليكون قادراً على اتّخاذ قرارات أساسية خلال فترة زمنية محدودة. وعلى المريض أيضاً أن يختار الطبيب الذي سيقوم برعايته أو ذلك الذي سيقوم باستشارته لأخذ رأي ثانٍ حول العلاج الأنسب. كذلك يمكنك البحث عن المعلومات المطلوبة (من مصادر موثوقة) ومساعدة الشخص المصاب بالسرطان على اكتساب المزيد من المعلومات حول المرض.

كن "الرفيق" خلال العلاج:

- رافق الشخص المقرب منك إلى مواعيد زيارة الطبيب والفحوصات وجلسات العلاج. فهو قد يكون بحاجة إلى رفقة في ساعات الإنتظار الطويلة وإلى مساعدة في أمور عدّة (مثل تحضير أوراق الدخول الى المركز الطبي، ودفع الرسوم المتوجّبة، وحمل الأمور الضرورية، وما إلى ذلك)، كما قد يحتاج إلى شخص يتذكر توصيات الطبيب.
- تذكر أن تحضر معك إلى جلسات العلاج بعض الكتب أو الألعاب أو الأفلام الترفيهية فهي قد ترفع معنويّات الشخص المصاب بالسرطان وتلهيه.

- حاول أن تمارس نشاطاً ممتعاً كالتنزه أو التسوّق أو مشاهدة فيلم معه عندما يكون ذلك ممكناً. إذ إنّ هذه النشاطات تُبعد الشخص المصاب بالسرطان عن جوّ المرض.
- تذكر أن هذا المرض يساهم في جعل المريض يشعر بأنه معزول عن محيطه في الكثير من الأحيان. وقد ينتابه القلق خاصة أثناء مواجهة السيناريوهات الصعبة التي يمر بها، كما قد يجد صعوبة في الإستراحة أو النوم في بعض الأحيان.
- إذا كان الوقت أو بعد المسافة لا يسمحان لك بأن تكون متواجداً شخصياً، ابقَ على اتصال بالشخص المصاب بالسرطان للإطمئنان عليه بين الحين والآخر.
- إستمع إلى أقوال الشخص المقرب منك. فمجرد الإستماع إليه يشكّل حافزاً مهماً له.
- قد يكون التحوار حول مرض السرطان صعباً ويخلق تحدٍ كبير بالنسبة إليك، إذا كنت غير متأكد من كيفية بدء الحديث أو ما الذي يمكنك قوله، لا بأس بالإعتراف بذلك. في حال كنت تشعر بالحرج، لا بأس بالقول: "هذا أمر صعب جداً. لا أعرف ماذا أقول." إنّها طريقة للإعتراف بالواقع بدلاً من التصرف وكأن كل شيء يسير على ما يرام.
- حاول أن تعرف من الشخص المصاب بالسرطان عن المواضيع التي يود التحدّث عنها. يشعر المرضى غالباً بالحزن بسبب تهرّب عائلاتهم وأصدقائهم من التحدّث عن المرض الذي بات يشكّل جزءاً كبيراً من حياتهم. وقد يشعر البعض الآخر بالرغبة في التحدّث عن المواضيع التي لا تتعلق بالمرض والعلاج. إذا كان الشخص المقرب منك ليس مستعداً للتحدّث عن المرض أو إذا كنت غير متأكد من ذلك، يمكنك ببساطة أن تسأله "هل تريد التحدّث عن مرضك؟ أنا إلى جانبك متى احتجت إليّ."
- تذكر أنّ مرض كل شخص يختلف عن الآخر، إذ إنّ تجربة كل شخص مع المرض والأعراض التي قد يعاني منها ومسار العلاج مختلفة. لذا، ليس من المفيد مقارنة المريض بآخر حتى وإن كان الشخص المقرب منك مصاب بنفس نوع السرطان المصاب به شخص آخر تعرفه.



Disclaimer: people in the picture are models.

عندما يصاب أحد المقرّبين منك بمرض السرطان، قد تتردّد حيايال ما يمكنك القيام به لمساعدته. فالسرطان وطرق معالجته مثل العلاج الكيميائي والإشعاعي والجراحة يؤثران على نوعية حياة المريض بشكل كبير كما أنّهما يتطلبان الكثير من الوقت والطاقة. يعيش المريض على أثر المرض حالة نفسية صعبة ويختبر الكثير من المشاعر. في ما يلي طرق مختلفة يمكنك أن تقدّم من خلالها دعمك للمريض.

كن حاضراً لتدعم الشخص المقرّب منك:

من أهمّ الأشياء التي من الممكن أن تفعلها للشخص المصاب بالسرطان هو أن تؤكّد له أنّه ليس وحيداً.

- إحرص على أن يعرف الشخص المصاب بالسرطان أنّك ستقف إلى جانبه في كل خطوة. إنّ إظهار اهتمامك خلال مرحلة المرض هو أفضل عناية يمكن أن تقدّمها للشخص المقرّب منك. أصغر المبادرات يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً.
- إتصل بالشخص المقرّب منك على نحو مستمرّ.
- حاول أن تضي وقتاً قيماً معه وكزّس الوقت الكافي لإجراء حديث مريح وذا مغزى.



Disclaimer: people in the picture are models.



إرشادات
للمرضى

دليل لمساعدة أحد أحبائك المصابين بالسرطان

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم



NAEF K. BASILE
CANCER INSTITUTE

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT

معهد نايف ق. باسيل للسرطان في الجامعة الأميركية في بيروت