

الرعاية التلطيفية: مفهوم، فلسفة، وأسلوب حياة

هي الرعاية التي تهدف إلى منع المعاناة وتخفيفها وتحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة ودعم أقرباء المرضى أيضا

أهداف الرعاية التلطيفية

- تحسين نوعية الحياة والوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الحياة الجيدة
- تقديم الدعم الجسدي والنفسي والروحي للمريض ولأقربائه أيضا
- تخفيف الألم والمعاناة

فلسفة الرعاية التلطيفية

تعتمد الفلسفة التلطيفية على العناية الشاملة والمتكاملة الجسدية والنفسية والاجتماعية والروحية

الجسدية: التعامل مع الألم، ضيق النفس، الغثيان، التعب، تورم الذراع، الأعراض الجانبية "إن من الآثار التي أزعجتني خلال تناول الجرعات الكيماوية تساقط الشعر، لكن الإحباط الذي وُده ذلك سرعان ما تلاشى بعد عودة شعري ينبت من جديد" (حياة)

النفسية: الكرامة، الثقة بالنفس، التعاطف، الأمل، وألا يتعرض المريض إلى الخوف والوحدة

"كان لدي شعور داخلي أن هناك أملاً وأتني لست مريضة، وعلي أن أتحدى بالأمل من أجل أولادي" (سناء)



كيف يتم التعامل مع الأعراض المزمنة؟



الدعم الروحي والديني



الطب المكمّل



الرعاية الطبية



الأدوية



الدعم الاجتماعي



التدليك المهدي



الدعم النفسي



التغذية العلاجية



العلاج الطبيعي

لمزيد من المعلومات يمكنك الاتصال على الهواتف أو زيارة المواقع الآتية

*جمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس:

www.pfsjerusalem.org info@pfsjerusalem.org

f Patient's Friends Society- Jerusalem @PFSJerusalem

0599922310

02 6264674

*مركز "بيتنا" لتقديم الرعاية التلطيفية لمرضى الأمراض المزمنة، الخليل:

0594433109

f baytna hebron



بدعم من:

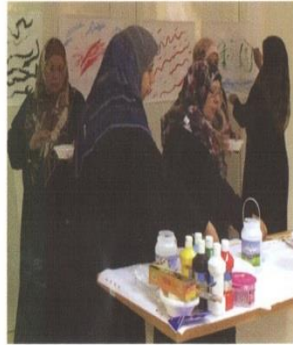
"This project is supported by the Fulbright Program and sponsored by the U.S. Department of State"

بعض الحقائق عن الرعاية التلطيفية

١. يمكن تقديم الرعاية التلطيفية في أي مكان يوجد فيه المريض: البيت، مركز الرعاية الأولي، العيادات الخارجية، مركز الرعاية التلطيفي، وليس فقط في المستشفى
٢. للأدوية دور مهم في السيطرة على أعراض المرض ويمكن أن تتزامن مع العلاجات الطبية والبديلة الأخرى ولا تتعارض معها
٣. للعناية التلطيفية منافع عديدة لمرضى القلب، السكري، الكلى، الأعصاب، والعديد من الأمراض المزمنة، وليس فقط لمرضى السرطان

توصيات عامة

١. قم بالتواصل الفعال مع أفراد طاقم الرعاية التلطيفية لتحقيق الأهداف التي ترجوها 'وهني الله الصلابة ورباطة الجأش وقوة التحمل. وبدأت أستمع إلى الطبيب بهدوء دون خوف أو غضب أو توتر مما أذهل جميع الحضور' (سوسن)
٢. تعلم عن المرض والأعراض التي تعاني منها وكيفية السيطرة الذاتية على النفس كتمارين التأمل، والاسترخاء، والتنفس، وطرق التفريغ النفسي كالفن التعبيري



سيدات مجموعة الشروق خلال جلسة الفن التعبيري

لم يكن لدي معلومات سابقة عن المرض وبعده أن أصبت بالمرض أصبحت أذهب إلى المكتبات للتعرف على المرض أكثر من خلال القراءة، حتى إن مشروع تخرجي من الجامعة كان حول أساليب الترويج عن الأطفال المصابين بالسرطان، وذلك رغبة مني في مساعدة الآخرين" (سعاد)



ورشة عمل حول مناصرة وتمكين النساء المصابات بالسرطان

٣. اشترك مع مجموعات الدعم والمناصرين

"اشتركت في مجموعة الشروق، وهي تضم سيدات أصبن بسرطان الثدي، وقد سعدت بهذا الاشتراك، حيث إنني شُفيت من المرض، وأستطيع الآن أن أساعد غيري من النساء اللواتي أصبن بالمرض نفسه" (عواطف)

الاجتماعية: الدعم العائلي، الأصدقاء، الطواقم الطبية

قيل لي إن السرطان الموجود في الرحم عندي غريب، انصدمت وفوجئت، لكن في نهاية الأمر وكنت أمي لربي، وكذلك دعم الأصدقاء والأهل هون علي الأمر" (نهلة)

الروحية: الدعم الديني

'أحمد الله على ما أنعم به علي من الأمل والإيمان وما حياتي به من جلد وقوة وصبر على مواجهة التحديات والصعوبات التي يسببها المرض' (فوز)



بالإضافة إلى الشمولية والتكاملية، فإن العلاج التلطيفي

يتميز عن غيره بأن جوانبه تكون مستوحاة من الحوار

والتفاعل المباشر مع المريض والاهتمام بالأمور

المرئية، وغير المرئية، وليس فقط بالأرقام والعقاقير

والحاجات البدنية

'أيقنت أن المرض ليس هو السبب الوحيد للموت وأن الموت لا يفرق بين مريض أو سليم، وبين صغير أو كبير، فشكرت ربي ورجوته أن يعافيني مما أنا فيه وشعرت أن هذا ابتلاء لرفع درجاتي في الجنة' (أميرة)

ممن يكون فريق الرعاية التلطيفية؟

يقدم العناية التلطيفية طواقم متخصصة ومدربة في جوانب متعددة جسدية، نفسية، وروحية للوصول إلى الدعم الشامل والمتكامل للمريض وأقربائه. يعمل فريق الرعاية التلطيفية على وضع خطة علاجية متكاملة ومناقشتها ومشاركتها مع المريض وأقربائه

أخصائي الألم	ممرضة الرعاية التلطيفية	أخصائي الخدمات الاجتماعية
المرشد الديني	المناصرين، مجموعات الدعم	الصيدلاني
أخصائي العلاج الطبيعي	أخصائي التغذية	الأخصائي النفسي
طبيب العائلة	الطبيب العام	أخصائي الطب البديل

