

كيفية تواصل مقدم الرعاية مع المريض



المصدر: جمعية السرطان الأمريكية

يتيح لك التواصل الجيد التعبير عن نفسك ، ومساعدة الآخرين على فهم حدودك واحتياجاتك ، وفهم حدود واحتياجات الشخص المصاب بالسرطان. ستحتاجين إلى أن تكوني قادرة على التحدث مع المريض والفريق الطبي والأصدقاء والعائلة وحتى الأشخاص الذين بالكاد تعرفينهم ممن يشعرون بالقلق بشأن المريض. قد يكون من الصعب القيام بذلك. وعندما تحتاجين إلى معلومات من الفريق الطبي ، قد لا يكون من الممكن الحصول عليها دون إذن موقع من المريض.

بعض النصائح لمساعدتك على التواصل بوضوح:

- احترمي مشاعرك واحتياجاتك ورغباتك ، وكذلك مشاعر واحتياجات المريض.
- تحدثي عن مشاعرك واحتياجاتك على أن تحافظي أيضاً على مشاعر واحتياجات الآخرين.
- حاولي استخدام عبارات "أنا" بدلاً من عبارات "أنت". على سبيل المثال ، قولي ، "أحتاج إلى استراحة" بدلاً من "أنت لا تساعدني أبداً!" احذري من عبارات مثل "أشعر أنك تجاهلتي" ، والتي تشير إلى أن الشخص الآخر قد ارتكب خطأً. بدلاً من ذلك ، جربي "لم أسمع إجابتك عندما ذكرت _____" أو "أحتاج إلى مساعدة في هذه المشكلة".
- التركيز على الحاضر بدلاً من ذكر الأنماط القديمة أو المؤذية.

كيف أتحدث مع المريض؟

ابدأي بالتحدث مع المريض. دعيه يعرف أنك تودين أن تساعدته واطلبي منه أن يكون إسمك مدرجاً في سجلات الطبيب أو المستشفى كونك من يقوم برعايته، حتى تستطيعين أن تتابعي حالته وتستلمي المعلومات عن صحته وتتابعي مواعيدته. جربي شيئاً كهذا:

"إن هذا وقت مخيف لكينا ، لكنني أريد أن أكون هنا من أجلك ولمساعدتك على تجاوز ذلك. انت لست وحدك".

"سأفعل كل ما بوسعي لمساعدتك في هذا الأمر. قد أفعل شيئاً خطأ في بعض الأحيان ، أو لا أعرف ماذا أفعل ، لكنني سأبذل قصارى جهدي.

"يمكننا القيام بذلك معا. دعنا نحاول أن نكون منفتحين مع بعضنا البعض ونعمل مع بعضنا البعض بغض النظر عما يحدث".

ليس من الخطأ تحديد هدف الانفتاح والمشاركة منذ البداية. ذكرتي بعضكما البعض بأنكما " في فريق واحد". شاركي مخاوفك وقلقك. قد يكون الأمر صعباً في بعض الأحيان وقد تختلفا، وربما حتى تتقاتلا، لكن الانفتاح سيساعدك على حل الخلاف. سيساعدك أيضاً على مواصلة دعم بعضكما للآخر وتقليل الضيق والقلق. سيساعدك القبول والمشاركة في الحفاظ على قوة علاقتكما.

كيف يمكن لاجتماعات العائلة أن تساعد؟

إن العائلات في أيامنا هذه عادة ما تكون مشغولة للغاية ، وقد يكون من الصعب إبقاء الجميع على اطلاع بما يحدث مع المريض. قد يشعر أفراد الأسرة بالإحباط والتهميش. قد لا يفهمون الحالة الطبية ، خاصة إذا كان المريض يعاني من مشاكل. قد لا يعرفون أيضاً إذا كان هناك حاجة إلى مساعدتهم أو أفكارهم ، أو كيف بإمكانهم المساعدة.

إحدى أفضل الطرق لإبقاء الجميع على اطلاع هي عقد اجتماعات عائلية. عند التخطيط لاجتماع عائلي ، من المهم أن يشمل الاجتماع كل من يكون أو سيكون جزءاً من فريق الرعاية في المنزل. قد يشمل ذلك صديق العائلة أو الجار أو مقدم الرعاية الذي تم توظيفه من قبل العائلة - ولا تنسي

المريض! إذا كان من الصعب الجمع بين الجميع ، فقد تساعد مكالمة جماعية أو مكالمة هاتفية عبر سكايب أو مكبر الصوت في حل المشكلة. بعض الأشياء التي يمكن تغطيتها هي:

- أحدث تقرير من الطبيب: كيف تسير الأمور ؛ ما المتوقع بعد ذلك
- مشاركة المشاعر والمخاوف
- إحتياجات المصاب بالسرطان وماذا يريجه
- ما هي المدة التي يجب على كل فرد من أفراد الأسرة قضاءها للمساعدة أو الزيارة
- ما هي طرق المساعدة التي يستطيع كل شخص أن يقدمها. ما هي أشكال أخرى للمساعدة قد تكون متاحة
- مخاوف مالية بشأن تقديم الرعاية
- كم ستكلف خطط تقديم الرعاية
- أيام العمل الذي يمكن أن يتحمل أفراد الأسرة فقدها
- المساعدة المالية الأخرى المتاحة
- المساعدة لمقدم الرعاية الرئيسي (المساعدة في الوجبات والتسوق والتنظيف والغسيل والعمل في الحديقة ورعاية الأطفال وما إلى ذلك)
- كيفية حصول مقدم الرعاية الرئيسي على فترات من الراحة من وقت لآخر
- الدعم العاطفي للمريض ومقدم الرعاية عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني
- من يمكنه المساعدة في الرعاية الطبية ، مثل اصطحاب المريض للعلاج أو لمواعيد الطبيب
- من يمكنه المساعدة في مشاركة الأخبار واعلام العائلة بالتطورات التي تطرأ على حالة المريض حتى لا يضطر مقدم الرعاية الرئيسي إلى قضاء الوقت في تكرار الأخبار كل يوم.

لكل عائلة تاريخ. ويؤثر هذا التاريخ على دور كل شخص داخل الأسرة ، وكيفية ارتباط الأعضاء بعضهم ببعض ، وكيف يشعرون تجاه الشخص المصاب بالسرطان ، وكيف يتعاملون مع المرض. هناك قواعد غير معلنة حول ما يمكن التعبير عنه وما هي العواطف المقبولة. قد يكون من الصعب عقد اجتماعات عائلية إذا كانت حالة المريض تتطلب من المجموعة مناقشة مواضيع المحرمات هذه. إذا كنت تعتقد أن هذه ستكون مشكلة ، فقد ترغبين في التفكير في طرق لنزع فتيل الموقف مسبقاً. في بعض الأحيان يمكن أن يساعدك أحد أفراد الأسرة الحكيمين. أو قد ترغبين في سؤال أخصائي اجتماعي أو متخصص آخر عن كيفية طرح مواضيع دقيقة.

حاولي أن تجعلي الجميع يركز على القضايا المطروحة. قد ترغبين أيضاً في كتابة قائمة بالمشكلات أو الأسئلة وجعل الجميع يراجعها ويضيف عليها. بهذه الطريقة يكون لديك جدول أعمال محدد لاجتماع العائلة.