

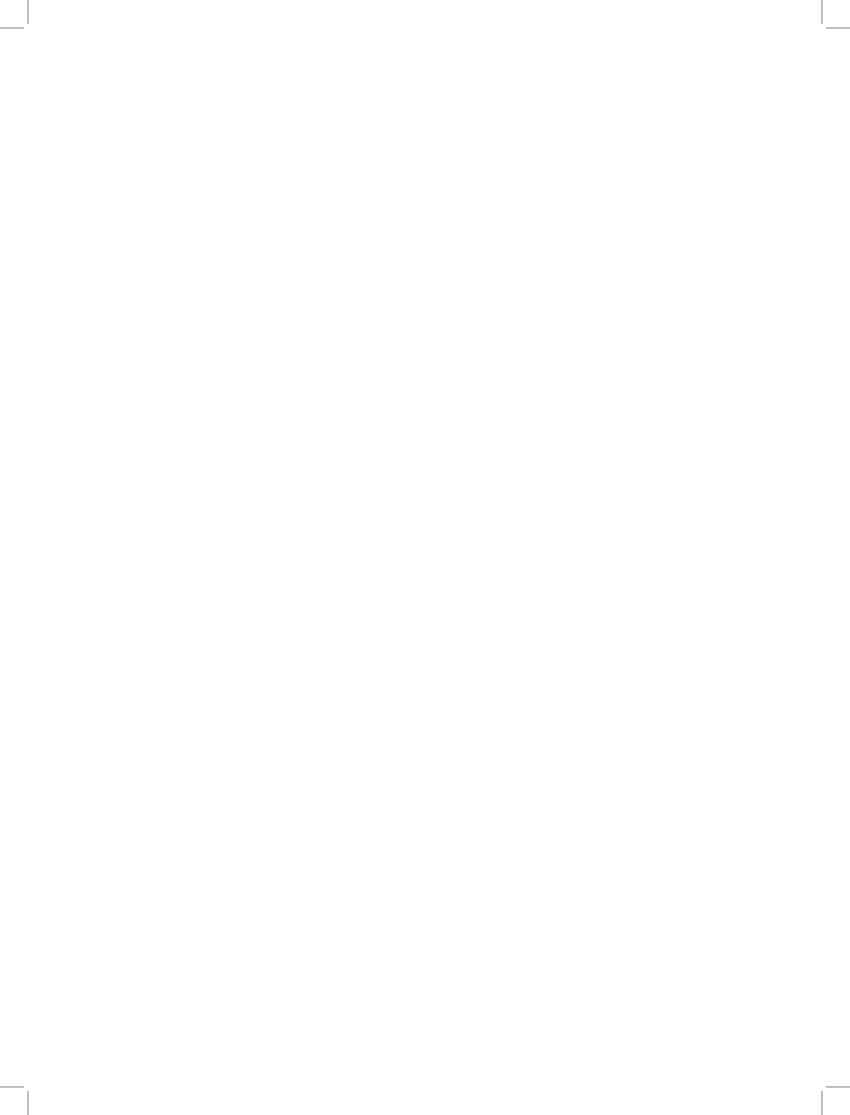
مساندة المصابين بالسرطان

المساعدة لمرضى الساعدة لمرضى

المشروع الخيري لترجمة ونشر كتب السرطان

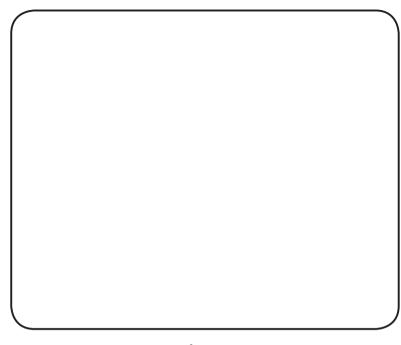
بدعم في المحمد المعقيل





مساندة المصابين

المساعدة لمرضى السرطان



الطبعة الأولى ١٤٣٥هـ ١٤١٠م

حقوق الترجمة والنشر والتوزيع محفوظة للجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان

ويُسمح بنسخ أية معلومة ونقلها من هذا الكتيب بشرط ذكر اسم الجمعية







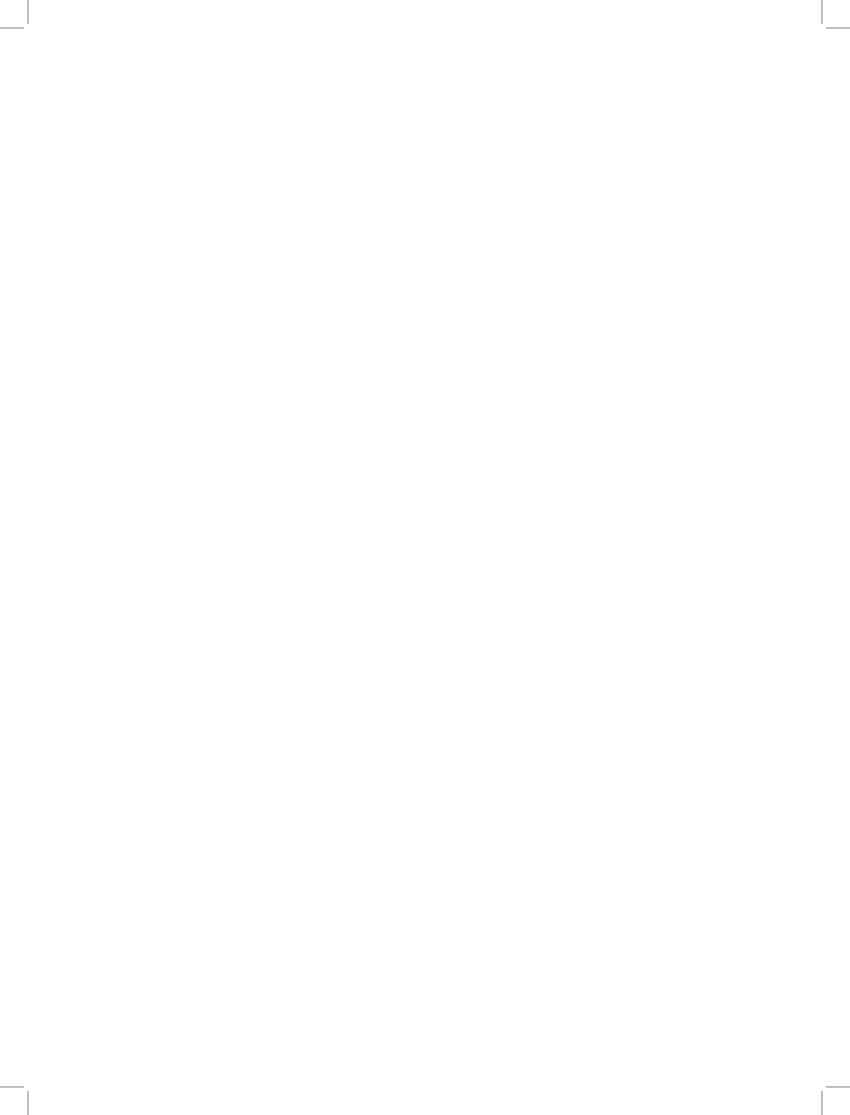
إخلاء مسئولية

هذا الكتيب تم اقتباسه مع بعض التغييرات الملائمة للبيئة المحلية من المعلومات التي طورها معهد السرطان الوطني الأمريكى. ولم يقم المعهد المذكور بمراجعة هذا الكتيب، وليس مسئولاً عن محتوياته. وقد تمت مراجعته من جمعية مكافحة السرطان السعودية

This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

مساندة المصابين

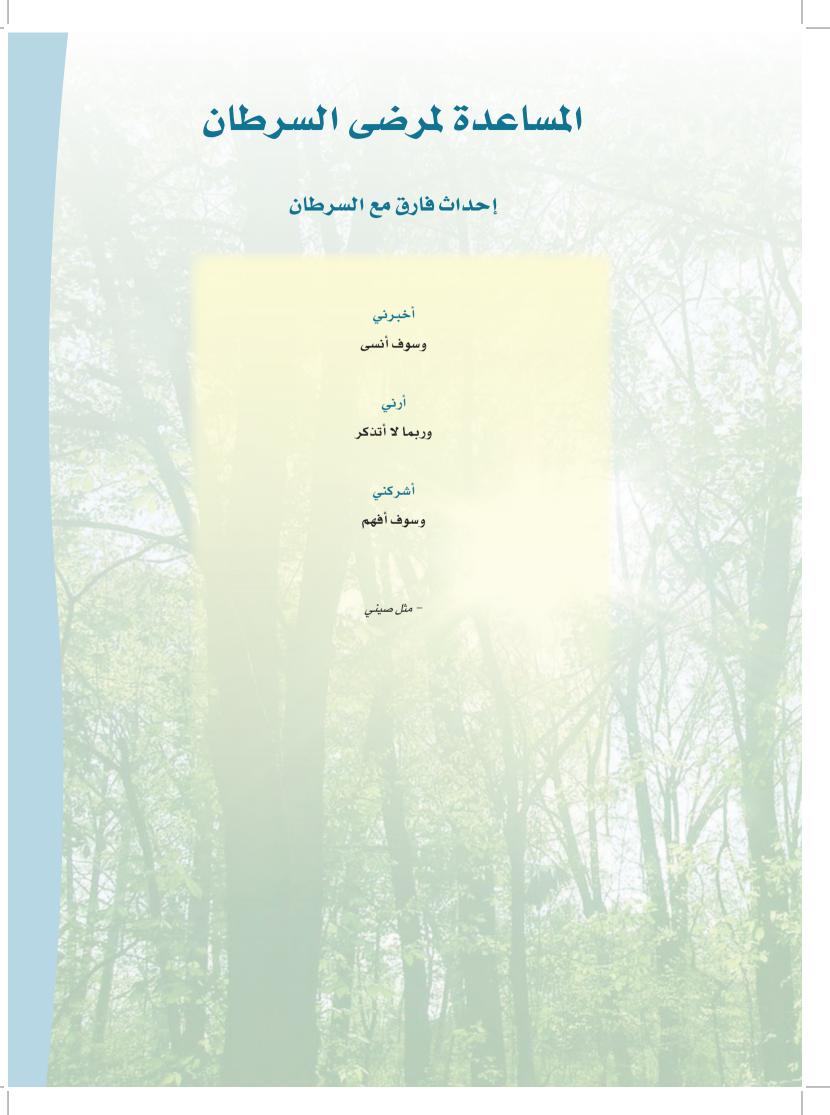
بالسرطان المساعدة لمرضى السرطان



إهداء

إلى أهلي وأصدقائي جميعًا وإلــــى جميــع العامليـــن في الجمعيـــة الســعودية الخيريـــة لمكافحة السرطان.







حول هذا الكتيب

بينما يفضل بعض الناس أن يضعوا تجاربهم مع السرطان خلف ظهورهم، يختار الكثيرون أن يستغلوا هذه التجارب في المشاركة في الأنشطة المرتبطة بالسرطان. ربما يشعرون بأن هناك جوانب أو موضوعات تتطلب المزيد من العمل، أو ربما كان هناك شخص ساعدهم وألهمهم خلال فترة علاجهم، وهم يشعرون بأنه جاء دورهم لمساعدة الآخرين وإلهامهم.

يشعر الناس عادة بأن بإمكانهم إحداث فارق مع السرطان عن طريق المشاركة. ربما يريدون أن يتعلموا كيف يساعدون جيرانهم، أو الانضمام إلى مجموعة تعليمية، أو الجري في سباق، أو أن يكونوا جزءًا من مجموعة تتخذا القرارات بشأن البحث العلمي للسرطان أو برامج السرطان.

سواء كنت مصابًا بالسرطان أو تعرف شخصًا مصابًا، يحوي هذا الكتيب العديد من الأفكار حول الطرق التي يمكن أن توصلها للآخرين. فهو مكتوب لأي شخص تم تشخيص حالته على أنه مصاب بالسرطان أو تمت إصابته بالسرطان بطريقة أو بأخرى. هناك العديد من الخيارات للناس ليختاروا من بينها مثل: تقديم الدعم، أو المساعدة في التوعية والتعليم، أو جمع التبرعات، أو رفع الوعي حول البحث العلمي أو موضوعات الصحة العامة.

ربما يساعدك هذا الكتاب في:

- تقرير إذا ما كنت تريد المشاركة والتطوع لمساعدة الآخرين. بعض الناس مستعدون حالًا، بينما ربما يختار آخرون أن يكرسوا طاقتهم في وقت لاحق. سوف تحتاج إلى أن تقرر ما إذا كنت راغبًا في تكريس طاقتك وما إذا كان الوقت مناسبًا لك لبداية شيئًا جديدًا.
- سماع ما فعله الآخرون لكي يشاركوا في الأمر. يحوي الكتاب العديد من تصريحات الناس الذين شاركوا في الأنشطة المتعلقة بالسرطان، والتي نأمل أن تستحثك وتلهمك.
- اختيار الأنشطة التي ترغب فيها. يمكن أن يساعدك هذا الكتاب في إيجاد الأشياء التي ربما ترغب في فعلها. ويحوي كذلك أفكارًا حول الطرق التي تستطيع بها استخدام اهتماماتك، ومواهبك، ومهاراتك على نحو جيد.

أقرأ هذا الكتاب عندما يكون الوقت مناسبًا لك. ربما تريد أن تقرأ فقط الفصول التي تهمك الآن، ثم تقرأ المزيد في وقت لاحق. أو، ربما تريد فقط مبادلته مع صديق أو أحد أفراد الأسرة.

المصطلحات المستخدمة في هذا الكتاب

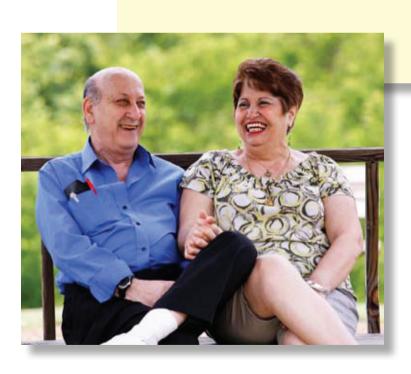
ناج من السرطان. يعد الشخص ناجيًا من السرطان منذ وقت التشخيص فصاعدًا. الناجون يمكن أن يكونوا كذلك أفراد الأسرة أو مقدمي الرعاية للناس الذين عولجوا من السرطان. هناك من لا يحب مصطلح ناج، ولكننا نستخدمه لمساعدة الناس على التفكير بشأن حياتهم على أنها أكثر من مجرد اكتشاف سرطان.

نشاط مرتبط بالسرطان. يشير هذا إلى أي نشاط يساعد الآخرين في تجربتهم مع السرطان. ربما يكون هذا النشاط فعالية لمرة واحدة، مثل إجراء مكالمة تليفونية مع أحد الأشخاص المصابين بالسرطان. أو ربما يحدث النشاط بصفة منتظمة، مثل التطوع في مركز للسرطان. وقد يكون كذلك نشاطًا على مدى أطول، مثل التخطيط لبرنامج توعية عن السرطان في المكان الذي تعيش فيه.

مناصر. هذا الشخص هو الذي يدعم، أو يتحدث في صالح قضايا محددة، أو يقدم اقتراحات بشأنها. هناك العديد من الطرق لتكون مناصرًا، مثل المشاركة في مجموعات الدعم، أو التطوع في مستشفى، أو جمع تبرعات، أو القيام بعمل أشياء على المستوى الوطني.

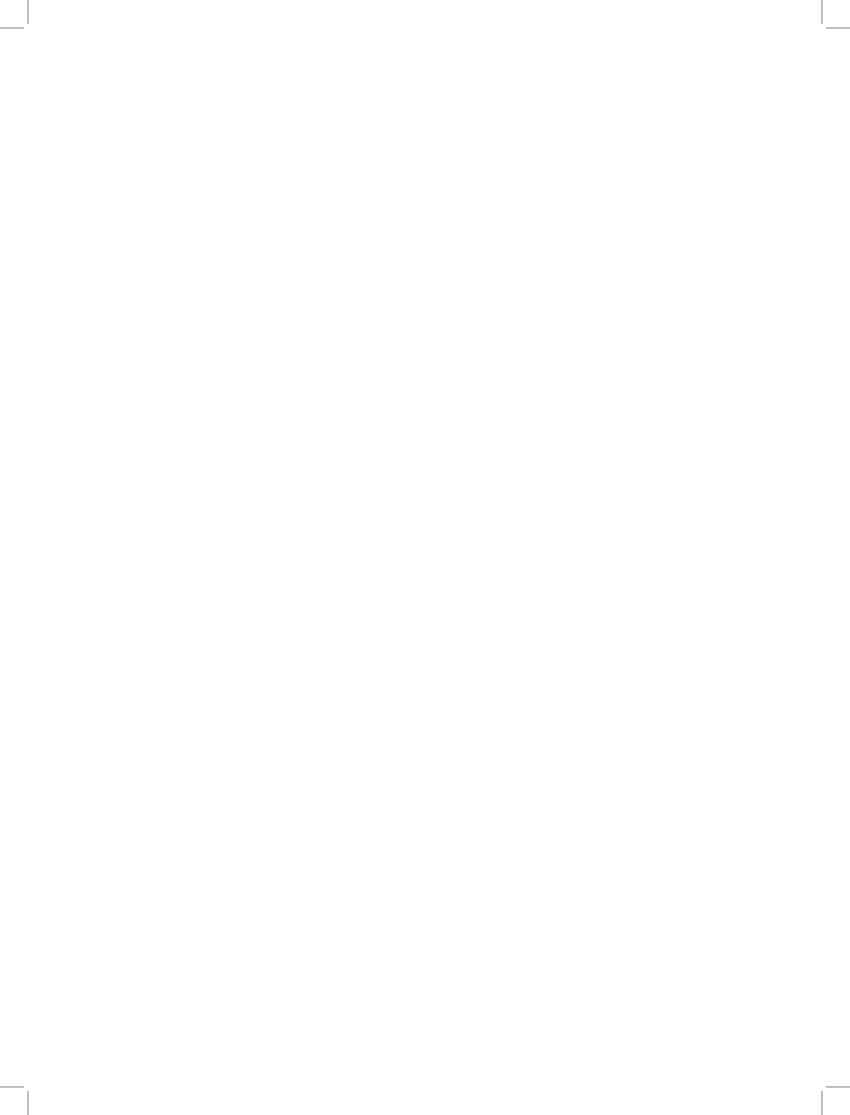
"تم علاجي من السرطان منذ سنوات. في البداية، لم أكن أرغب في فعل أي شيء بشأن المرض. لم أرغب حتى في قراءة مجلة تحوي مقالًا عن السرطان. ولكن الآن، أنا مستعدة، وأريد أن أساعد الآخرين بخبرتي".

- "فريدة"، ٢٢ عامًا، ناجية من السرطان



المحتويات

المقدمة
إحداث فارة :
كيف يمكن أن تستفيد ٩٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠
إحداث فارة :
أشياء يجب أن تفكر بها قبل أن تبدأ؟
إحداث فارة :
الطرق اليومية ؟
إحداث فارة :
المنظمات المتعلقة بالسرطان ؟
إحداث فارة :
أبحاث السرطان ؟ ٢٥
إحداث فارة :
البرامج الحكومية؟



المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لعله كان أسوأ يوم في حياتي، ذلك النهار عندما ذهبت إلى الطبيب لفحص بعض التغيرات التي شعرت بها، لأخرج من عيادته في حالة نفسية لا أحسد عليها. نحن نسمع بالأخبار السيئة عن الأمراض والحوادث التي تحل بالآخرين، ولكن نادرًا ما نفكر أنها ستصيبنا شخصيًّا. وحتى لو خطر على البال أننا قد نصاب بمرض عضال في حياتنا، ونحاول أن نتخيل ردود فعلنا الممكنة، فإن ذلك يختفي عندما يصدمنا الواقع. وهذا ما حصل لي؛ حيث أفادني الطبيب يومئذ بعد دراسة الفحوص أنني مصاب بالليمفوما (أو سرطان الجهاز الليمفاوي). وبدأت الأفكار تعج بي وتتضارب في رأسي، وبدأت أتساءل عن مصيري وكم من الأيام بقيت لي في هذه الدنيا. ترى هل سأتمكن من رؤية أهلي وأصدقائي؟ وكم سأعيش بعد ذلك؟ وكيف لي أن أقضي الأيام الباقية لي في هذه التوقية لي في هذه الحياة؟ كل هذه الأفكار كانت تدور في رأسي وتشغل بالي ليل نهار. وأول شيء فعلته هو تجديد وصيتي.

وأجزم بأن آثار الصدمة قد امتدت إلى جميع المحيطين بي؛ فمريض السرطان يعاني الداء والدواء، والأهل يعانون ألم المصيبة وهول الفجيعة، إضافة إلى أن هذا الداء، وهو في الحقيقة مئات الأنواع المختلفة في ضراوتها وخطورتها وإمكانية علاجها، يبقى مفهومًا في مخيلة الكثيرين على أنه حكم بالموت لا أكثر.

ولكن مهلًا، فما بين طرفة عين وانتباهتها يغير الله من حال إلى حال. لقد حدث تحول في مسار تفكيري إلى النقيض، فبينما كنت أجري الفحوص وأهم بمغادرة عيادة الطبيب، أعطاني الطبيب بعض الكتب باللغة الإنجليزية عن هذا المرض لقراءتها ومعرفة بعض المعلومات عنه. ورويدًا رويدًا بدأ الأمل يدب في نفسي. وكنت كلما تعمقت في القراءة، زادني الأمل قوة وتفاؤلًا؛ فالفكرة المسبقة التي كانت لديَّ عن هذا المرض، مثلي مثل الكثيرين من الناس غير المختصين والذين حماهم الله من رؤيته في أقاربهم، هي أنه قاتل ولا ينجو منه أحد. وهذه الفكرة مردها في المقام الأول الجهل. ولكن من خلال القراءة، عرفت أنه يمكن الشفاء من بعض أنواع هذا المرض وبنسب كبيرة، كما أن معنويات المرء من أهم العوامل التي تساعد على التعافي. لقد رفعت القراءة عن هذا المرض فعلًا من معنوياتي وبدأت الإيجابية تراود نظرتي للحياة مرة أخرى. وبدأت أتكيف مع استخدام كلمة المرض الخبيث والعلاج الكيماوي ولا أجد غضاضة في تسمية الأشياء بأسمائها، وعلى يقين دائمًا بأن لكل داء واء ياذن الله.

وتابعت العلاج لدى المختصين، ومنَّ الله عليَّ بالشفاء. وخرجت من هذه التجربة وأنا على يقين من أن إتاحة المعلومات للمصابين بهذا الداء الخبيث من الممكن أن تُحدث تحولًا جذريًّا في تعاملهم معه وفي نظرتهم للحياة على وجه العموم وكذلك عند محبيهم أيضًا؛ فالفكرة المغلوطة عن السرطان أنه لا يمكن الشفاء منه مطلقًا، ولكن ما وجدته هو أنه في حالات كثيرة يمكن العلاج من هذا المرض. وهذا يعتمد – بعد فضل الله وكرمه – على اكتشاف المرض مبكرًا وقدرة الإنسان على التكيف مع وضعه الجديد والحديث عنه مع الأقارب والأصدقاء بدون خوف أو تهرب.

كان من الطبيعي أن أبداً البحث عن أي شيء منشور عن المرض، وبحثت في المكتبة العربية ولكن للأسف وجدت أنها تفتقر إلى المراجع البسيطة والسلسة التي تتحدث عن هذا المرض بشتى أنواعه؛ فالمراجع المتاحة إما متخصصة للغاية يصعب على غير المتخصص التعامل معها واستيعابها بسهولة، أو متاحة بلغة غير اللغة العربية تحتاج إلى شخص متبحر في اللغات ليفهم ما بها. ولأنني على يقين من أنه لا بد لكل إنسان أن يحظى بنصيب وافر من الثقافة العامة عن هذا المرض، فقد رأيت أن من واجبي أن أسهم في مساعدة إخواني المتحدثين بالعربية على مواجهة هذا المرض وأخذت على عاتقي مهمة توفير مصادر سهلة وبسيطة على الإنسان العادي ليتعرف على مؤشرات هذا المرض وأعراضه ومن ثم يستطيع أن يقي نفسه مغبة الآثار الناتجة عنه، بما في ذلك سوء الفهم. وحتى إن لم تكن مصابًا بهذا المرض العضال (وهو ما أرجوه من المولى عز وجل) فإن التعرف عليه وعلى أعراضه من الممكن أن يجعلك سببًا في إنقاذ إنسان حياته على المحك.

ومن هنا فإنني أهدي هذا المشروع إلى كل مصاب بالسرطان، ولا أقصد بالمصابين المرضى فقط، بل أقصد كذلك ذويهم وأحبابهم وأصدقاءهم ومجتمعهم وأطباءهم وممرضيهم؛ فالكل يصيبهم من هذا الداء نصيب.

ومن هذا المنطلق، فقد توجهت للزملاء في الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان بفكرة إيجاد مواد تثقيفية بشكل احترافي لمرضى السرطان، ووجدت لدى رئيس مجلس إدارة الجمعية الدكتور عبد الله العمرو ونائبه الدكتور مشبب العسيري ترحيبًا حارًّا بالفكرة وتأكيدًا على أهميتها، مع الحاجة الماسة إليها وسط موج هادر من المعلومات المتناقضة التي يجدها الباحث. وقد تكرم الإخوة والأخوات في الجمعية، وتكبدوا الكثير من مشاق البحث للوصول لتحقيق الهدف من هذه السلسلة، وهو إيجاد معلومات ثرية للمصابين بالسرطان تتميز بالبساطة والمصداقية وتعكس آخر ما وصل إليه الطب في هذا المجال.

وأخيرًا وبعد جهد جهيد وبحث حثيث، وقع الاختيار على كتيبات معهد السرطان الوطني الأمريكي كأحد أفضل المصادر الثرية بالمعلومات التي كتبت بأسلوب مناسب للمرضى على مختلف مستوياتهم الفكرية والثقافية، فقمنا بالكتابة للمعهد وأذن لنا علماؤه ومديروه بترجمة الكتيبات للقارئ العربي دون التزام منهم بمراجعة الترجمة واعتمادها، ثم قام فريق علمي من الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان بمراجعة الكتيبات وصياغتها بأسلوب يناسب القارئ العربي وتعديل محتواها بما يتناسب مع المجتمع السعودي خصوصًا والعربي عمومًا.

وفي هذا الصدد لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وبالغ الامتنان لجميع من أسهم معنا في هذا المشروع، راجيًا من الله الكريم قبوله منا ومنهم عملاً خالصًا، وأخص بالذكر منهم الدكتور عبد الله العمرو رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان، والدكتور مشبب العسيري رئيس هيئة تحرير السلسلة، والدكتورة ريم العمران، والأستاذة العنود الشري المشرف العام على الجمعية، والأستاذة العنود الشلوي المثقفة الصحية بمدينة الملك فهد الطبية وكل من أسهم من فريق العمل الممتد.

كما أتقدم بخالص الشكر إلى العاملين بقسم التسويق وإدارة النشر بمكتبة جرير لإسهامهم في إخراج هذا العمل في أفضل شكل ممكن.

وإنني أرجو أن يجد قارئ هذا الكتيب وبقية كتيبات السلسلة ما يشفي الغليل ويروي الظمأ ويساعده على تجاوز المرض والتكيف مع تبعاته والمعرفة التامة التي تساعده على عبور تلك المحنة الشديدة وتجاوزها.

وأسأل الله العلي القدير أن يمن على الجميع بالعافية والسلامة.

محمد العقيل



إحداث فارق:

كيف يمكن أن تستفيد؟

الناجون من السرطان، وأحبابهم، والآخرون الذين فقدوا شخصًا بسبب السرطان، يعلمون كيف تكون رحلة السرطان. المشاركة في الأنشطة المتعلقة بالسرطان يمكن أن تكون ذات منفعة متبادلة. فالعديد من الناس يجدون شعورًا بالإشباع عندما يساعدون الآخرين.

المكاسب المشتركة التي يتبادلها الناس

- تقبل السرطان كجزء من الحياة. بالنسبة لكثيرين، تعطي المشاركة معنى جديدًا للحياة.
- خوف أقل من السرطان. فعادة يجد الناس أنه كلما زادت معرفتهم بالسرطان، كلما قل خوفهم منه.
- الدراية بالسرطان. فالبعض يجد أنه بالإطلاع المستمر على أحدث الاتجاهات والأبحاث، يمكنهم مساعدة الآخرين.
- الشعور أنه يمكن لتجربتك مع السرطان أن تخدم هدف وتساعد الآخرين. فقد أظهرت الأبحاث أن الناجين من السرطان عادةما يجدون معنى جديد في حياتهم عندما يتطوعون. ومن الممكن أن يكون هذا جزءًا هامًا في عملية الشفاء.
- وجود مزيد من التحكم في الحياة. يتحسن شعور الناس عادة عندما يعملون مع آخرين نحو هدف مشترك.
- مقابلة آخرين ممن يشتركون في نفس نوع التجارب نفسها.فالناس عادة ما يرتبطون بالآخرين الذين تعاملوا مع السرطان.

"بما أنني الآن ناج من السرطان، فسوف تستمر حياتي، ولكنها تغيرت. أريد أن أجعل تجربتي مع السرطان تعنى شيئًا".

"لا يمكنني أن أقول أنني مسرور لإصابتي بالسرطان، ولكنني أشعر بأن ذلك أعطاني طريقة جديدة للنظر إلى الحياة، ورغبة في مساعدة الآخرين مثلما تم مساعدة".

"لم أعد أشعر بأنني ضحية. فقد تعلمت أن أتحدث في صالح نفسي".

"إنه من الجيد أن تتحدث مع الناس بشأن ماذا تعني الإصابة بالسرطان بالنسبة لهم، بالإضافة إلى مساعدتهم على تخطي المرض. الناجون الآخرون فقط هم من يمكنهم حقًا معرفة كيف يكون هذا".

إحداث فارق:

أشياء يجب أن تفكر بها قبل أن تبدأ

ربما يرغب المصابون بالسرطان - بالإضافة إلى هؤلاء الذين يحبونهم ويهتمون بشأنهم - أن يساهموا في أنشطة متعلقة بالسرطان. ولكن من المهم أن نسأل: "هل هذا هو الوقت المناسب للمشاركة؟"

الأسئلة التالية من أجلك حتى تفكر بشأنها قبل المشاركة في أنشطة السرطان. ليست هناك إجابات خاطئة، وربما تختلف الإجابات من شخص لآخر. حاول أن تسأل نفسك حول ما هو أفضل بالنسبة لك في هذا الوقت من حياتك.

هل أنا مستعد للمشاركة؟

عند الإصابة بالسرطان، قد يكون التطوع في أنشطة السرطان رد فعل طبيعيًّا بالنسبة للبعض، وقرارًا أكبر بالنسبة لأخرين. فمن المهم أن تفكر بعمق حول أسباب رغبتك في المشاركة.

على سبيل المثال، ربما لا تكون مستعدًّا بعد إذا كنت:

- تركز على احتياجاتك الخاصة أكثر من احتياجات الآخرين.
 - تريد أن تتحدث كثيرًا حول مشاكلك مع الآخرين.
- تشعر بالوحدة وتريد أن تكون مع آخرين يفهمون ما تعانيه منه.
- تتساءل ما إذا كانت مشاركتك ستذكرك باستمرار بإصابتك بالسرطان.

يحتاج الناس وقتًا للتعامل مع مشاعرهم ويفهمون تجربتهم مع السرطان، إذا كنت تريد أن تتحدث مع مستشار، أو مستشار روحي، أو عالم نفس. أو متخصص في علم الأورام حول مشاعرك ومخاوفك. ربما يساعدك كذلك الانضمام إلى مجموعات الدعم. يمكنك دائمًا المشاركة لاحقًا، عندما تكون مستعدًا حقًا.



"قبل أن أبدأ التطوع، كنت في حاجة إلى التأكد من أنني مستعد لمساعدة شخص آخر. عرفت أنني لا أستطيع أن أساعد الآخرين إذا كنت لا أزال أحاول أن أعالج نفسي". -" جاسون"، ٣٢ عامًا، ناج من السرطان



"أشعر بأن كل يوم هو يوم مميز. ولذلك ما أن أصبحت حالتي جيدة بما يكفي، حتى أردت أن أبدأ في مساعدة الآخرين في أن يشعروا بالشعور نفسه أيضًا!" - "دوتي"، ٧٤ عامًا، ناجية من السرطان

كيف حال صحتك؟

فكر بشأن موضوعات صحتك الشخصية قبل أن تقرر أن تساهم. قرر ما إذا كان لديك ما يكفي من الطاقة والوقت لكي تبدأ مشروعًا جديدًا. يريد بعض الناس أن ينتظروا حتى تتحسن صحتهم، والبعض الآخر يختار شيئًا سهلًا ليفعله الآن. إذا كنت في فترة العلاج أو أنهيت العلاج مؤخرًا، فتحدث مع طبيب الأورام قبل أن تحاول أن تفعل شيئًا جديدًا. إذا كان لديك سرطان في مرحلة متقدمة، فقرر ما إذا كانت لديك الصحة والقوة للمشاركة الآن.

ما مشاعرك؟

عادة ما يفكر الناس حول تجربتهم الخاصة عندما يشاركون في نشاط متعلق بالسرطان. يعد هذا جيدًا للبعض، لأنه يساعدهم على التعامل مع مشاعرهم الخاصة. بينما يجد البعض الآخر أن هذا مزعج. فهم يدركون أن هذه الموضوعات "تؤثر بشكل مباشر على مشاعرهم"، أو يدركون أن المعرفة بشأن نزاعات الآخرين مع السرطان يصعب تحملها.

خذ بعض الوقت للتفكير بشأن مشاعرك. إذا كنت تميل الآن إلى الشعور بالقلق، أو الغضب، أو الاكتئاب، فربما يكون من الضروري أن تتحدث مع مستشار أو طبيب. فيما بعد، عندما تشعر بتحسن، يمكنك أن تفكر بشأن وسائل مساعدة الآخرين.

ما الذي ترتاح في الحديث حوله؟

لك الخيار في أن تتبادل مع الآخرين ما تريد حول تجربتك الخاصة مع السرطان. تستطيع أن تبقى مشاركًا في البرامج المتعلقة بالسرطان حتى إذا لم تكن تريد أن تتحدث عن نفسك. إذا كان هذا ما تشعر به، فاعثر على أنشطة لا تتطلب منك أن تبادل مشاعرك أو أفكارك الخاصة. هناك العديد من الأفكار في هذا الكتاب التي ربما تساعدك.

ما الذي تستطيع أن تعطيه؟

يشعر العديد من الناس بأنه ليس لديهم الكثير من الوقت لكي يتطوعوا، ولكن لا يزال هناك وسائل يستطيعون بها مساعدة الآخرين. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تتبرع بالمال، أو الكتب، أو الملابس التي يحتاجها الآخرون من أجل رعاية مرضى السرطان – حتى إن بعض الناس ينمُّون شعرهم ليتبرعوا به كشعر مستعار.

أين تعيش؟

إذا كنت تعيش في منطقة ريفية، أو في أي مكان حيث لا توجد برامج للسرطان بالقرب منك، فربما ينبغى عليك أن تبحث عن وسائل أخرى للمشاركة، أو يمكنك أن تنظم تجمعات صغيرة لزيادة الوعي أو جمع المال. يمكنك أن تختار كذلك أن تشارك في نشاط عن طريق التليفون، أو البريد الالكتروني، أو عبر الإنترنت.

ما مهاراتك و هوياتك؟

ما الذي ترغب في عمله في وقتك؟ فالجميع لديه هواية أو مهارة يمكن أن يساعد بها الآخرين. يتضمن هذا، المواهب والأنشطة الثقافية والروحية، وحتى هواياتك. فكر في ماذا ترغب، وماذا لا ترغب، والموضوعات التي تريد أن تعلم أكثر عنها.

وها هنا بعض الأمثلة عن المواهب أو المهارات التي ربما يستخدمها الناس من أجل إحداث فارق مع السرطان.

- الاستماع. دع الناس يقصوا حكاياتهم ويعبروا عن تخوفاتهم. وأجب عن الأسئلة بدون إعطاء رأيك أو مشورتك، أو محاولة حل المشاكل، أو إصدار حكم.
- الدعم. ساعد الآخرين بأن تعرض عليهم القيام بمهمات، أو الاعتناء بالأطفال، أو إيصالهم بسيارتك إلى مواعيدهم.
- الحماسة. كن مشجعًا وحفز الآخرين إذا أرادوا الدعم في محاولتهم للقيام بالأعمال. مع المنظمات، فيمكنك أن تساعد في تنظيم الفعالياتأو العمل في الحملات. أو يمكنك المساعدة بالرياضات الجماعية أو الأنشطة الخارجية لجمع التبرعات للسرطان.
- الإبداع. فكر في أفكار جديدة أو استخدم مواهبك، مثل الحياكة، أو الطبخ، أو البناء، أو جمع قصاصات الصحف، أو أعمال الصيانة.
- التكنولوجيا.ساعد الناس أو المنظمات غير الربحية في تطوير أو تحسين موقع على شبكة الإنترنت، أو علم الناس كيف يستخدمون الكمبيوتر، أو ساعد في أبحاث الإنترنت.
- التعلم والتعليم. علم أو درب الآخرين في مجال خبرتك. واحضر دروسًا لتتعلم معلومات جديدة، وعلم الآخرين ما تعرفه.

- التواصل. يمكنك أن توصل أفكارك عن طريق كتابة مقالات متعلقة بالسرطان، أو التحدث في الأماكن العامة. أو يمكن أن يكون لديك مفكرة على الإنترنت، تسمى مدونة. حيث يقوم الناس بنشر أفكارهم وتعليقاتهم ليشاركوها مع بعضهم على الإنترنت.
- العمل الجماعي. أعمل مع آخرين وكن جزءًا من فريق. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تعمل في محل عملك، أو مدرستك، أو مكان العبادة لتساعد في رفع الوعي.
- المهارات المكتبية. استخدم الكمبيوتر، وأجب على الهواتف، أو نظمسجلات أو ملفات لمنظمة أو مكتب للسرطان.
- المهارات التنظيمية. خطط للاجتماعات، أو الفعاليات، أو الأنشطة الجماعية، مثل تنظيم قائمة بأرقام هواتف الطوارئ، أو التخطيط لجمع تبرعات، أو بداية مجموعة دعم محلية.
 - المهارات القيادية. تحمل مسئولية برنامج أو مشروع. واجعل الناس يعملون معًا في أحد الأنشطة.

حتى إذا لم تكن متأكدًا من مهاراتك أو مواهبك، ربما يقدم لك القسم التالي أفكارًا عن أنواع الأنشطة المتعلقة بالسرطان التي سوف تجذبك وتلهمك.

"كلما قال لي شخص" لا أستطيع أبدًا أن أقف أمام آلاف الأشخاص وأتحدث مثلما تفعلي"، أقول دائمًا:"ليس عليك أن تفعل"".

-"إريكا"، ٢٦ عامًا، ناجية من السرطان



إيجاد وسائل لإحداث فارق

هناك عدد من المجالات التي تستطيع فيها أن تجد وسائل لتكون مناصرًا لمرضى السرطان. تتضمن هذه التوعية والتعليم، أوتقديم الدعم، أوجمع التبرعات، أوالبحث العلمي، أوقضايا السياسة. ربما يكون في كل مجال منها أشياء تحب أن تفعلها، وتتماشى مع هواياتك.

وأنت تقرأ القوائم التالية، فكر حول أي من البنود يصفك، أو أشر إلى تلك التي جذبت اهتمامك أكثر. وانظر إلى الأشياء التي لديك خبرة، أو مهارات، أو معرفة بعملها.

مساعدة الآخرين

- أحب أن أقابل أشخاصًا جددًا.
- أنا جيد في الاستماع للآخرين.
- أحب أن أشارك معلومات عن السرطان مع الآخرين.
- أريد أن أساعد الناس الذين يكافحون ضد السرطان.
- ساعدني/ساعدنا الناس خلال فترة العلاج، والآن أريد/نريد مساعدة الآخرين.

التعلم والتعليم

- أريد أن أعلم الناس المزيد حول السرطان.
- أرغب في الحديث مع الناس حتى الذين لا أعرفهم.
 - أحب الحديث أمام مجموعات من الناس.
- أنا استمتع بالحديث حول الموضوعات العامة بالنسبة لي، مثل الكشف عن السرطان، أو تقديم الدعم للناس المصابين بالسرطان.

العمل في الفعاليات المتعلقة بالسرطان

- أنا أحب العمل مع الناس وأن أكون جزءًا من الفعاليات.
- أنا أرغب في المساعدة مع الفعالية المحلية القريبة من مكان سكني أو عملي.
 - أنا أريد المشاركة، ولكن لدي وقت للمساعدة فقط بين الحين والآخر.
 - أكون مرتاحًا وأنا أطلب من الناس التبرع للكيانات المتعلقة بالسرطان.

- أرغب في إعطاء المال، أو الحاسبات، أو الأشياء الأخرى لكيانمتعلق بالسرطان.
 - أنا أحب وجود حفلات أو تجمعات صغيرة.

العمل في السياسة

- أريد أن أساعد في تغيير نظام الرعاية الصحية بالنسبة للمصابين بالسرطان.
 - أريد أن أرى تغييرات في القوانين والسياسات المتعلقة بالسرطان.
 - أنا أحب فكرة الحديث للمستولين المنتخبين بشأن قضايا السرطان.
- أحب أن أشارك أفكاري مع الآخرين من خلال المكالمات التليفونية، والخطابات، ورسائل البريد الإلكتروني.
 - أريد أن أكون جزءًا من شبكة تنبه الناس لأهمية موضوعات السرطان.

العمل في البحث العلمي

- أنا أجد العلم مثير جدًّا للاهتمام.
- ربما أرغب في المشاركة في دراسة بحثية أو التجارب السريرية.
- أنا أحب فكرة الحديث مع العلماء بشأن آرائي عن السرطان، وتجاربي معه.

العمل مع برامج الحكومة

- أريد أن أعمل في البرامج التي تساعد الناس على التعامل مع السرطان.
 - أرغب في مساعدة المزيد من الناس على الكشف عن السرطان.
- أعتقد أنني سأكون مرتاحًا وأنا أتحدث عن السرطان مع العلماء ومستولي الصحة العامة.
 - أرغب في معرفة كيف يتم تطوير الأدوية والعلاجات الجديدة والموافقة عليها.

إحداث فارق

الطرق اليومية

هناك العديد من الطرق التي يمكنك بها مساعدة الآخرين. يدرس هذا الفصل كيف يمكنك أن تحدث فارقًا في الطرق اليومية، مثل مساعدة شخص في المهام اليومية، أو التعليم والتعلم، أو مشاركة تجاربك. أو مساعدة الآخرين من خلال نظام الرعاية الصحية.

المساعدة في الأمور اليومية

يمكنك أن تحدث فارقًا كبيرًا في طرق صغيرة. يتضمن هذا الأمور اليومية مثل الأعمال والمهام. على سبيل المثال، مكنك أن:

- تساعد الناس في شراء الخضراوات أو في الأعمال المنزلية.
- تعرض أن تعتني بأطفالهم وترعى حيواناتهم الأليفة. يمكنك كذلك أن تعرض أن تصطحب الأطفال للخارج لبعض الوقت.
- توصل الناس بسيارتك لمواعيد أطبائهم. يمكن أن تكون هذه مساعدة كبيرة، خاصة عندما يكون على الناس الانتقال إلى مسافات طويلة.
- تعد وجبات، أو تقوم بمهام، أو تجز العشب لشخص مريض. يقول صديق شخص مصاب بسرطان القولون: " "لقد قررنا أن نساعد في تنظيم الوجبات بعد أن حصل جارنا على خمسة أطباق من اللازانيا في يوم واحد".
 - تفعل للآخرين الأمور التي تحب أن يفعلها الناس لك.



"إن المساهمة التي قدمتها للآخرين قد أعانتني على الشفاء. فقد أعطتني شيئًا أفعله وشغلت تفكيري عما كنت أمر به. كان بإمكاني أن أشارك وأن أكون نشيطًا أثناء مساعدة الآخرين،ولم يكن لدي أي وقت للتفكير في نفسي أو للشعور بالشفقة على نفسي ".

-"فينس"، ٤٠ عامًا، ناج من السرطان

- تساعدهم في أعمال الصيانة أو المشاريع المنزلية الأخرى إذا كنت بارعًا في استخدام الأدوات.
 - تقرأ الكتب بصوت عال للآخرين، أو تقوم بعمل أسطوانة موسيقية لهم.
- إذا كنت تستمتع بالصناعات اليدوية مثل الحياكة أو عمل الألحفة، فيمكنك أن تتبرع بالأوشحة والبطاطين للمرضى الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو الإشعاع.

مشاركة تجاريك

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فمن المحتمل أنك تعرف أن تجربتك يمكن أن تساعد الآخرين الذين يكافحون. ها هنا بعض الطرق التي تستطيع أن تساعد بها:

- اعرض أن تكون «صديقًا» لشخص يعالج من السرطان. يمكنك أن تفعل ذلك بشكل شخصي، أو عن طريق التليفون، أو حتى من خلال الإنترنت. فهناك العديد من منظمات السرطان لديها برامج مجموعات دعم تلتقى على الإنترنت.
 - اسأل كيف تستطيع أن تساعد عائلة أو أصدقاء شخص مصاب بالسرطان، واجعلهم يعرفون أنك مهتم ومستعد للاستماع، والمساعدة، وتبادل الأفكار.
 - كن «استشاريًّا في مجموعة دعم» مدرب، وهو الشخص الذي تم تدريبه لمساعدة الآخرين الذين لديهم نفس التجربة أو التشخيص، مع الأخذ في الاعتبار أن بعض منظمات السرطان تقترح، أو حتى تشترط، أن يكون الناس قد انهوا علاجهم قبل سنة على الأقل، قبل أن يبدأوا.
 - اشترك في، أو ابدا، مجموعة دعم سرطان في منطقتك.
 - دع الناس يعرفوا أين يمكنهم أن يتعلموا المزيد عن السرطان (انظر الصفحة القادمة). وتبادل معهم المصادر المفيدة من المعهد القومي للسرطان أو منظمات السرطان الأخرى.



"لقد استغرق الأمر ٣ سنوات لتكوين مجموعة من الناجين في منطقتي. وقد بدأت مجموعة الدعم هذه بشخصين في منزلي ثم ازداد العدد إلى عشرة. أعتقد أنه من المهم مساعدة الناس بحيث يستطيعون الشفاء والتعافي". -"إيرما"، ٥٩ عامًا، ناجية من السرطان

اعرف المزيد عن السرطان

عندما تتعلم أشياء عن السرطان، فأنت لا تساعد نفسك فقط، بل يمكنك كذلك مساعدة الآخرين عن طريق تبادل ما تعرفه. على سبيل المثال، يمكنك أن تعلم حقوقك كشخص مصاب بالسرطان وتتبادل هذا مع الآخرين. أو يمكنك مساعدة الناس في بحثهم عن معلومات. ها هنا بعض الطرق لكى تبدأ:

عن طريق الهاتف

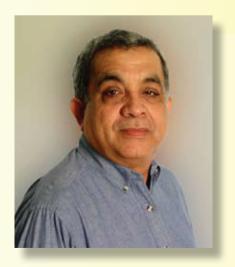
لدى العديد من منظمات السرطان أرقامًا هاتفية مجانية، ويمكنهم أن يجيبوا على أسئلتك أو يرسلوا لك مواد تعليمية مع مزيد من المعلومات. بعض منظمات السرطان تجرى برامج تعليمية عبر التليفون.

مطبوعات

هناك العديد من المعلومات المكتوبة عن السرطان في المجلات، والصحف، والكتيبات، والكتب. بعض هذه المواد المطبوعة مكتوبة للجمهور العام، بينما البعض الآخر مكتوب للعلماء وللمشتغلين بمجال الصحة. قم بزيارة مكتبتك المحلية أو مركز معلومات المستشفى، أو أسأل طبيبك أو ممرضك عن المواد الحديثة المكتوبة التي تناسب مستواك. وكذلك يمكنك الوصول إلى العديد من المواد المطبوعة على الإنترنت.

الذهاب إلى الاجتماعات، أو ورش العمل، أو الدروس

يساعد العديد من الناس أنفسهم وغيرهم عن طريق الذهاب إلى الاجتماعات، وورش العمل، والدروس؛ حيث يمكنهم أن يتعلموا عن التجارب السريرية، أو وسائل الاسترخاء، أو كيفيةالتعامل مع المشكلات الأخرى التي تأتي بعد انتهاء العلاج. أسأل المستشفى المحلي أو مركز السرطان حول البرامج المتعلقة بالسرطان التي يقدمانها إلى الجمهور العام. ويمكنك عادة حضور هذه البرامج مجانًا أو بأسعار منخفضة.



" هناك دراسة جديدة يتم نشرها كل يوم. أريد أن أبقى مطلعًا على المعلومات التي تحتاجها زوجتي".

-"راي"، زوج لناجية من سرطان الثدي تبلغ ٦٦ عامًا



من خلال الإنترنت

يبحث العديد من الناس على الإنترنت عن معلومات حول السرطان. فلدى معظم المنظمات مواقع على شبكة الإنترنت يمكن زيارتها للحصول على أحدث المعلومات عن السرطان. وربما تريد كذلكأن تستخدم وسائط التواصل الاجتماعي. ويتضمن هذا التواصل الاجتماعي من خلال مواقع إلكترونية مثل فيس بوك وتويتر وغير ذلك.

يمكنك أن تشترك في قائمة بريدية لمنظمة، وأن <mark>تتلقى رسائل عند تحديث الموقع. فلدى بعض المواقع خدمة</mark> تلقيمات RSS والتى يمكنك الاشتراك بها، والتى تتيح لك <mark>تلقى تنبيهات عن الأخبار العاجلة في مجال السرطان.</mark>

وتقدم بعض المواقع الإلكترونية تطبيقات القوائم البريدية وغرف الدردشة؛ حيث يمكن للناس أن يلتقوا ويتحدثوا على الانترنت. هذه الوسائل التي يستطيع من خلالها الناس المهتمون بالسرطان أن يتبادلوا رسائل حول تجاربهم، ومخاوفهم، ومصادرهم.

إذا كنت لا تستطيع الوصول إلى الإنترنت من بيتك، فربما تستطيع أن تستخدم الحاسبات في مكتبتك المحلية، أو أن تطلب من طبيبك، أو أمين المكتبة، أو فرد من العائلة، أو صديق أن يساعدك في إيجاد المعلومات.

تذكر: يمكن أن يكون الانترنت مصدرًا قيمًا للمعلومات عن السرطان. ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تكون المعلومات خاطئة، أو غير موثوق منها، أو مضللة. لذا فلا تصدق كل ما تراه على الإنترنت. وتحقق كذلك من بيانات الخصوصية والإعداد اللمواقع التواصل الاجتماعي قبل أن تشترك بها. وتحدث مع طبيبك حول النصيحة الطبية التي تجدها وتأكد أن المعلومة مفهومة بالنسبة لك. لمعرفة المزيد، شاهد نشرة المعهد القومي للسرطان المتعلقة بتقييم المعلومات الصحية على الإبط/http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet.

المساعدة مع مقدمي الرعاية الصحية

إذا كنت ناجيًا من السرطان أو قريب لشخص مصاب بالسرطان، فأنت على دراية بكيف يكون الشعور عند الحديث مع الأطباء، والممرضين، ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين. ربما تكون قد تعلمت كيف تتحدث وتطرح أسئلة – ويمكنك أن تستخدم خبرتك في مساعدة الآخرين. فتستطيع على سبيل المثال أن:

- تجعل الناسس يعرفون أنهم يجب أن يتحدثوا مع الطبيب حول جميع مخاوفهم حتى تلك التي ربما لا يعتقدون أنها مهمة.
 - توجههم إلى المصادر التي تساعد الناس على معرفة طرق الحديث مع فرق الرعاية الصحية الخاصة بهم.
 - تساعد المرضى وعائلاتهم على الاستعداد للمواعيد الطبية. فيمكنك أن تقترح عليهم:
 - أن يكتبوا قائمة بأسئلتهم ويحضروها معهم عند رؤية الطبيب.
 - أن يكون معهم قلم وورقة لأخذ ملاحظات حول ما يقوله الطبيب.
- أن يحضروا صديقًا أو أحد أفراد العائلة معهم عند زياراتهم للطبيب لأخذ ملاحظات أو للمساعدة على الاستماع.
- أن يجهزوا دوسيهًا أو ملفًّا لأي فحوصات ذات صلة. وشجعهم على تحديثه وأن يحضروه معهم في كل زيارة.

الذهاب إلى الطبيب

إذا عرضت أن تذهب لموعد طبيب مع أحد الأشخاص، فتأكد من أنك توافق على ما يريدك أن تفعله. وأسأل في وقت مبكر إذا كان عليك أن:

- تبقى في منطقة الانتظار أم تذهب مع المريض إلى غرفة الكشف.
- تطرح أسئلة أم تساعد على شرح أي كلمة أو مصطلح يصعب فهمه.
 - تحضر ورقة وقلمًا أو شريط تسجيل لأخذ الملاحظات.
- تعرض أن تجلس مع الطبيب أم مع الشخص المتلقي للرعاية خلال العلاج لمرافقته.

الطرق التي ساعد بها الأخرون في أماكن سكنهم

- رأت ناجية من سرطان الثدي ضرورة أن يعرف المرضى الآخرون أنهم ليسوا وحدهم.

 فقامت بتمويل من المستشفى المحلي وتبرعات من التجار في المنطقة بعمل صناديق لإعطائها للسيدات اللاتيجتزن مرحلة العلاج من السرطان. يحوي كل صندوق أشياء ترفيهية ومعلومات حول الخدمات في المنطقة.
 - تم تدريب أعضاء مجموعة دعم للسرطان على المساعدة في دار رعاية محلي. فهم يوفرون الراحة للمرضى ويظهرون العطف لأصدقائهم وأفراد أسرهم.
- الأعضاء الأكبر سنًا والموثوق بهم في أحد المجتمعات عرضوا المساعدة على جيرانهم بشأن الكشف عن السرطان. ولكونهم معروفين بأنهم "مستشارو صحة غير محترفين"، فقد شجعوا البالغين الآخرين على الكشف عن السرطان.
 - نظمت المستشفى "برنامج توجيه المريض" والذي قام فيه الناجون بمساعدة الناس للتعامل مع السرطان الذين ليس لديهم تأمين صحي. فقد عملوا معًا طوال فترة علاج المريض.
- للتغلب على حزنه من وفاة زوجته بعد إصابتها بسرطان الرئة، قام رجل بحياكة ألحفة في وقت فراغه. وللوصول إلى ناس من خارج بلدته الصغيرة، قرر أن يبيع الألحفة بالمزاد على الإنترنت. وبينما استمر في حياكة الألحفة، وجد راحة في التبرع بكل عائداته على البحث العلمي في مجال سرطان الرئة.
 - وجدت بعض المجموعات وسائل لمساعدة الآخرين الذين يشتركون معهم في العقيدة، أو الظروف، أو الثقافة. فقد قامت مجموعة من السيدات الأمريكيات من أصل أفريقي مصابات بالسرطان بتنظيم مجموعة دعم للتعامل مع احتياجاتهن الفريدة، وقد أسست دار عبادة محلية برنامجًا لنشر رسالة حول أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدى.
- استغل رجل حبه الانتقاط الصور وتجربته مع السرطان الإلهام الآخرين. فقد صمم نتيجة حائط بصور الطبيعة الهادئة وأقوال عن الأمل ليوزعها على مرضى السرطان في والايته.

كيف تبدأ المساعدة في الوسائل اليومية؟

ما إن تقرر أنك تريد أن تتطوع بوقتك، ابحث عن من يحتاج إلى مساعدتك وما الذي يمكنك أن تفعله لكي تبدأ، وها هنا بعض الأفكار بشأن وسائل البدء.

- دع الناس يعرفوا أنك تريد مساعدة الآخرين. أخبر عائلتك، وأصدقاءك، وزملاءك في العمل، وحتى فريق الرعاية الصحية بأنك تريد أن تشارك في الأنشطة المتعلقة بالسرطان. تحدث معهم حول الأشياء التي ترغب في عملها والطرق التي تريد أن تساعد بها.وأطلب منهم الأفكار والاقتراحات.
- انظر إلى موارد الإنترنت لإعداد مواقع تواصل. إذا كنت جيدًا في استخدام أجهزة الحاسب فقم بإعداد مدونة أو صفحة، حيث يستطيع الأصدقاء والعائلة أن يحصلوا على أحدث المعلومات بشأن تحسن المريض.
- اعرف عن برامج التطوع الموجودة عند محل سكنك. تحقق من المستشفى المحلي أو مركز السرطان، والأندية، والمكتبات، ومراكز كبار السن، وأماكن العبادات لترى ما إذا كانت لديهم برامج لمساعدة الناس على التعامل مع السرطان. إذا كان أي من هذه البرامج له برامج للتطوع، فاسأل عن كيفية المشاركة. إذا لم يكن هناك برنامج بالقرب منك، فربما يمكنك تأسيس واحد.
- اشترك مع منظمة سرطان.اتصل بالمجموعة المتعلقة بالسرطان التي تثير اهتمامك. وتحدث مع مسئول المتطوعين حول اهتماماتك وتجاربك.
- انضم إلى مجلس استشاري للمرضى وعائلاتهم. تحتاج المستشفيات ومراكز السرطان عادة إلى ناجين وعائلاتهم لمساعدتهم في تطوير البرامج. عندما تكون في مجلس استشاري للمرضى وعائلاتهم، ربما يُطلب منك أن تقدم نصائح عن السياسات والبرامج وتجعل المنظمة تعرف كيف يمكنها أن تحسن الرعاية لكل المرضى.

المنظمات المتعلقة بالسرطان

تشمل المنظمات المتعلقة بالسرطان أنواعًا متعددة من المجموعات التي تساعد الناس على التعامل مع السرطان. يحتاج العديد منهم إلى مساعدة المتطوعين. تخدم بعض البرامج فقط مجتمعاتهم المحلية، بينما يساعد البعض الآخر الناس في مناطق محددة من الدولة. وتخدم المنظمات القومية الناس في جميع أنحاء البلاد.

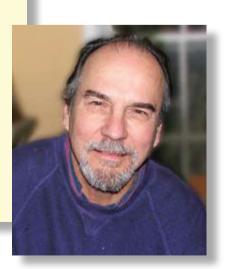
يمكن أن تركز المنظمات المتعلقة بالسرطان على جوانب مختلفة:

- جميع أنواع السرطان
- مجرد نوع واحد من السرطان
- موضوع واحد، مثل الوقاية، أو العلاج، أو الدعم، أو النجاة
- احتياجات الناس من جماعة عرقية، أو دينية، أو ثقافية محددة
- احتياجات أفراد العائلة أو الناس الآخرين الذين يقومون برعاية هؤلاء المصابين بالسرطان

يمكن أيضًا أن يركزوا على أنواع مختلفة من جوانب المناصرة:

- الخدمة والدعم
- جمع التبرعات
- البحث العلمي
- السياسة/سياسي

"بعد أن توفيت أختي بسرطان الرئة، بدأت التطوع للعمل مع منظمة محلية كانت تجمع تبرعات من أجل أبحاث السرطان. لقد وجهت كل مشاعري إلى التطوع. وقد كونت بعض الصداقات العظيمة وساعدت في جمع المال أيضًا". - " توم"، ٥٤ عامًا، فقد أخته بسبب السرطان



فكر بشأن اهتماماتك، وقرر ما إذا كنت تريد أن تتطوع في منظمة متعلقة بالسرطان تساعد الناس للتعامل مع الموضوعات التي سبق ذكرها. يمكنك أن تقرر ما إذا كنت تريد مساعدة الآخرين الذين يقيمون في منطقتك، أو هؤلاء الذين يقيمون في جميع أنحاء البلاد. انظر الاختيارات العديدة التالية التي يمكنك أن تختار منها.

العمل مع منظمات الخدمة والدعم

تقوم منظمات الخدمة والدعم بزيادة الوعي حول السرطان وتضمن أن الناس ليس عليهم أن يواجهوه وحدهم. وهم يقدمون الدعم للجمهور، والناجين، ومقدمي الرعاية، والناس الذين فقدوا شخصًا بسبب السرطان. تقدم هذه المجموعات خدمات مثل:

- التعليم. تعليم الناس حول اختبارات الفحص، ووسائل التقليل من مخاطر السرطان، ونصائح الحياة الصحية، وهي بعض الوسائل التي تعلمها المنظمة بشأن السرطان. وعادة تقوم المنظمات بتقديم ورش عمل وعروض في أماكن العمل، والمدارس وأماكن العبادة، ومعارض الصحة، وحتى من خلال التليفون والانترنت.
- المساعدة على الإنترنت. لدى العديد من المنظمات منطوعون تم تدريبهم للإجابة على الأسئلة على الإنترنت. ربما يجيب البعض على أسئلتك في غضون فترة زمنية محددة. بينما يكون البعض الآخر قادرًا على إجراء محادثة نصية فورية معك على الانترنت.
- الوعي. تنظم العديد من المنظمات فعاليات مثل الجري أو المشي، وجمع التبرعات، ومعارض الصحة والفحوصات، وأكشاك المعلومات. وتستطيع هذه المنظمات عادة استخدام مساعدتك للتأكد من أن الأمور تجري على ما يرام.
- الخطوط التليفونية الساخنة. في هذه البرامج يتم تدريب المتطوعين ليكونوا مستشاري الخطوط الساخنة، وهم الناس الذين يعطون معلومات سهلة الفهم من خلال التليفون. يتم تدريبهم كذلك على أن يكونوا مستمعين جيدين وأن يدعموا الناس الآخرين عندما يتكلمون عن مشاعرهم ومخاوفهم. بعض الخطوط الساخنة تدع المتطوعين يجرون مكالمات من منازلهم.
- برامج دعم السرطان.هذه البرامج تعطي الدعم العاطفي للناس المصابة بالسرطان وعائلاتهم. وهي أيضًا تساعد أيضًا في إعطاء الناس الأشياء التي يطلبونها، مثل شعر مستعار، وأوشحة، وكتب، وأقراص دي في دي.
- أنواع الدعم الأخرى. تساعد بعض المنظمات بالخدمات الطبية، بما في ذلك الإحالة إلى متخصصين، أو أطباء آخرين للتأكد من التشخيص. هذه الخدمات تتضمن أيضًا الخدمات القانونية والمالية، بالإضافة إلى المساعدة العملية التي يحتاجها الناس، مثل نقل المرضى إلى المواعيد الطبية. أو يمكنك أن تكون موظف استقبال أو مضيفًا في المستشفيات، أو عند مكتب المساعدة.

العمل مع منظمات جمع التبرعات

تضطر كل المنظمات إلى جمع المال لتقديم الخدمات التي يحتاجها ويريدها الناس. العديد من المجموعات أيضًا تقوم بجمع الأموال من أجل أبحاث السرطان.

يتم عادة جمع التبرعات من خلال أنشطة مثل الفعاليات والعروض الرياضية. لا تهدف هذه الفعاليات إلى المال فقط، ولكنها كذلك تزيد الوعى حول السرطان وتعطى الأمل للناس الذين يشتركون.

أنواع فعاليات جمع التبرعات

هناك أنواع عديدة من فعاليات جمع التبرعات. فهذه الفعاليات ربما تجمع المال للكشف عن السرطان، أو التوعية، أو التعليم، أو البحث العلمي. يمكنك حتى أن تنظم فعالية على نطاق أصغر في مجتمعك، أو أن تستضيف شخصًا في منزلك.

ها هنا بعض الأمثلة:

- فعاليات المشي، أو الجري، أو السباقات. تقام العديد من هذه الفعاليات في العطلات الأسبوعية؛ وبعضها يستغرق يومين أو ثلاثة لإكمالها.
 - أنشطة مثل الجولف، والبولينج، وركوب الدرجات، والرقص.
 - مآدب الغداء، والعشاء، والمزادات، وعروض الأزياء.
 - المسرحيات والحفلات الموسيقية

كيف تساعد في فعاليات جمع التبرعات؟

- اشترك في فعالية، وشجع الآخرين على الاشتراك.
 - نظم فعالية في مجتمعك.
 - اشتر تذكرة أو تبرع لفعالية.
- تبرع بالطعام أو الأشياء الأخرى لمسابقات اليانصيب أو المزادات.
 - قم برعاية شخص ليشترك في سباق أو مباراة.
- ساعد في التفكير في وسائل جديدة لجمع المال وإيجاد متطوعين للعمل في الفعاليات.
 - ساعد بكتابة البيانات الصحفية أو الموضوعات الدعائية.

ما الذي يجب أن تفعله؟

- تحتاج كل منظمة تجمع المال إلى أن تقوم بنشر ميزانيتها وتقريرها السنوي. يجب أن تعلن المنظمة أين تنفق الأموال وكم من المال تم إنفاقه على الأنشطة المتعلقة بالسرطان.
 - اعرف في وقت مبكر كيف تفكر المنظمة في استخدام المال الذي تجمعه. ربما تريد أن تسأل:
 - كيف سيتم إنفاق المال؟ هل ستركز على البرامج المحلية أم القومية؟
 - من الذي يقرر كيف سيتم إنفاق المال؟
 - ما نسبة المال التي تذهب لمساعدة الناس للتعامل مع السرطان؟
 - هل الفعالية تدعم جميع أنواع السرطان أم مجرد نوع واحد؟



"في كل عام، أقوم أنا وأصدقائي بتكوين فريق من أجل فعالية المشي المحلية الخاصة بنا للتوعية بالسرطان. فجميعنا أحب شخصًا ممن أصيبوا بالمرض، ولهذا فهذه وسيلة لرد الجميل". "باتي"، ٥٨ عامًا، فقدت والدها بعد إصابته بالسرطان



"لقد قمنا بتعليم مسئولين منتخبين حول كفاحنا مع السرطان، وقد جعلت مجموعة الدعم تجمع العديد من التوقيعات على آخر حملة للتوقيعات قمنا بها. هذا جعلني أشعر بأنني أُحدث فارقًا للآخرين الذين سيواجهون هذا المرض". - "كوني"، ٦٢ عامًا، مناصرة لمرضى السرطان

العمل للتأثير في السياسات

يحب بعض الناس أن يشاركوا في التأثير على سياسات الحكومة. هناك منظمات سرطان تقوم بهذا عن طريق الدعم والحديث في صالح قضايا محددة. فعلى سبيل المثال:

- مساعدة مرضى السرطان في الحصول على الرعاية التي يحتاجون إليها، حتى إذا لم يكن لديهم تأمين صحي أو لا يستطيعون دفع ثمنه.
- حماية الناس من أن يتم معاملتهم بشـكل غير عادل لأنهم مصـابون بالسـرطان أو لديهم مشاكل صحية أخرى مرتبطة بذلك.
- زيادة الوعي حول السرطان، والحديث مع الناس عن ضرورة وجود مزيد من الخدمات، والتعليم، والبحث العلمي.

كيف تبدأ مع القضايا السياسية

- أن تكون مواطنًا ومستهلكًا نشيطًا، ومشاركًا. على سبيل المثال، يمكنك أن تنضم إلى جهود الإقليم، أو الولاية، أو المدينة لجعل مزيد من الناس يشتركون في قضايا السياسات المتعلقة بالسرطان. يمكنك كذلك أن تتحدث حول هذا القضايا في الاجتماعات، والمعارض الصحية، وفي الفعاليات العامة الأخرى.
 - أن تتعرف على المسئولين المنتخبين وتتحدث معهم حول مخاوفك من السرطان.
- أن توقع في حملة لجمع التوقيعات تتعلق بقضايا السرطان. فعادة ما تستخدم مجموعات الدعم هذه الاستمارات وسيلة للفت الانتباه لقضايا السرطان.
- انضم إلى لجنة للدعم السياسي ولاحظ نوع المساعدة التي يحتاجونها. ربما يطلبوا منك أن تجري مكالمات، أو أن تكتب خطابات، أو أن تنظم فعاليات. إذا لم تكن هناك مجموعة بالقرب منك، فاعرف ما إذا كان يمكنك أن تساعد بإجراء مكالمات تليفونية، أو بإرسال رسائل بريد إلكتروني من أجلهم.
- أشترك من أجل استقبال إعلانات «تنبيه» للسرطان. فالعديد من مجموعات المناصرة تقوم بإرسال تنبيهات حول قضايا السرطان المهمة، بواسطة البريد، أو الفاكس، أو البريد الإلكتروني. استخدم هذه التنبيهات لمعرفة أحدث المعلومات، واسأل أصدقاءك وجيرانك إذا ما كانوا يريدون الحصول أيضًا على هذه المعلومات.

إيجاد المنظمات المتعلقة بالسرطان

- أوجد المنظمات المتعلقة بالسرطان. فالعديد من هذه المجموعات لديها أفرع محلية. يمكنك أيضًا أن تجد مجموعات محلية عن طريق الاتصال بالمستشفى المحلي، أو بعيادة الأورام، أو بالبحث على الإنترنت، أو بسؤال صديق، أو جار، أو أحد الأشخاص في عيادة طبيبك.
- اتصل بالمنظمات التي تثير اهتمامك واطلب معلومات عن برامجهم. وابدأ بالذهاب إلى أحد فعالياتهم وتحدث مع الشخص الذي يتعامل مع المتطوعين. وانظر إذا ما كان هناك توافق بين اهتماماتك والأشياء التي يفعلونها.
- اتصل بإدارة الصحة أو بمستشفى في منطقتك. فربما تكون لديهم اقتراحات عن المنظمات التي سـتكون مفيدة لك.

إحداث فارق

أبحاث السرطان

"بعد أن أنهى أخي فترة علاجه من سرطان القولون، أردت أن أشترك في شيء ربما يساعد الآخرين بطريقة أو بأخرى. أخبرني مكتب تعليم المرضى التابع لمركز السرطان عن دراسة كان يتم إجراؤها عن الوقاية من سرطان القولون. التجربة كانت تقارن بين أنظمة غذائية مختلفة والتي قد تقلل من مخاطر الإصابة بالمرض. كان من السهل في الحقيقة أن

أشارك، وقد شعرت أيضًا بأنني أُحدث فارقًا!. -"كريس"، ٤٧ عامًا، أخ لناج من السرطان



الاشتراك في أبحاث السرطان

يعد البحث العلمي هو المفتاح لتحسين الوقاية، والكشف، والعلاج من السرطان. فالعلاجات والتدخلات التي سيتم استعمالها في المستقبل يتم تطويرها بالاستناد إلى الناس الذين يشاركون في الدراسات البحثية اليوم. فكلما ازداد عدد المنضمين، وجدنا المزيد من الاختيارات بشكل أسرع للتحكم في السرطان.

تتم أبحاث السرطان في المستشفيات، والجامعات، والمرافق الحكومية، والشركات الخاصة، وفي المجتمع. هناك طرق مختلفة يمكن الاشتراك من خلالها، مثل إبلاغ الناس بفوائد البحث العلمي، والاشتراك فيه، وتشجيع الآخرين على الاشتراك، والمساعدة في التأثير على كيفية إجراء البحث.

الانضمام إلى دراسة بحثية

تعد التجارب السريرية دراسات بحثية يشارك فيها الناس. وتساعد هذه الدراسات الأطباء على إيجاد وسائل لتحسين رعاية مرضى السرطان؛ حيث تحاول كل تجربة أن تجيب على أسئلة علمية وإيجاد وسائل أفضل للوقاية، أو التشخيص، أو العلاج من السرطان.



"توفي ابني، البالغ من العمر ١٣ عامًا، بمرض السرطان، ولهذا فأنا لديَّ وجهة نظر فريدة من نوعها للاشتراك. بما إنني مناصرة، فأنا أساعد الأطباء والعلماء على فهم ما يعانيه الوالدان اللذان لديهما أطفال مصابون بالسرطان". - "جوانا"، ٤٠ عامًا، فقدت ابنها بعد إصابته بالسرطان

ليس من المهم أن تكون مصابًا بالسرطان حتى تشترك في تجربة. تجارب علاج السرطان تختبر مدى فعالية علاج جديد أو إجراء. ولكن إذا كنت ناجيًا من السرطان، أو صديقًا أو قريبًا لأحد المصابين بالسرطان، فهناك العديد من الخيارات التي يمكنك تجربتها. فعلى سبيل المثال، هناك:

- التجارب السريرية التي تركز على الوقاية من السرطان، أو الكشف عن السرطان، أو السلوك الصحى.
- الدراسات البحثية التي تطلب من الناجين وعائلاتهم أن يقوموا بملء استطلاعات الرأي أو المشاركة في المقابلات الشخصية. وربما تركز هذه الدراسات على معرفة المزيد حول:
 - الأمور التي يفعلها الناس أو يتعرضون لها، والتي ربما تؤثر على صحتهم
 - كيف أثر السرطان على حياتهم
 - النفقات الطبية للسرطان وعلاجه

المشاركة في دراسة بحثية - بمجرد أن تعرف كل ما يجب أن تعرفه بشأنها - ربما تكون فرصة مهمة تقدمها للآخرين، وربما لنفسك أيضًا. يمكنك أن تجد المزيد من المعلومات فيما يلى:

لمعرفة المزيد حول التجارب السريرية

للعثور التجارب السريرية المناسبة لك، استشر طبيبك الخاص.

فعلى سبيل المثال يمكنك أن:

- تعرف المزيد حول كيف ساعدت التجارب السريرية في إيجاد علاجات أفضل لمرضى السرطان.
 - تكتشف كيف يمكنك أن تخبر الآخرين عن كيفية الاشتراك في هذه الدراسات.
 - تكتشف أين تتم التجارب السريرية في منطقتك.
- تتحدث مع طبيبك عن التجارب السريرية في منطقتك. وربما يتم أيضًا إدراج بعض هذه الدراسات في الصحف المجلبة.

أن يكون لك صوت في تمويل أبحاث السرطان

قبل التخطيط لدراسة، يحتاج العلماء وخبراء الرعاية الصحية أن يقرروا ما هي الموضوعات التي سيتم بحثها، وكيف سيتم البحث، وكيف سيتم تمويله. ولا يقتصر التفكير في هذه الموضوعات فقط على الأطباء والعلماء الذين يرتدون معاطف المعمل.

فالناس الذين أُصيبوا بالسرطان والآخرون القلقون بشأن المرض بدأ يكون لهم صوت في كيفية تمويل الأبحاث. هؤلاء الذين يسمون عادة مستهلكين أو مناصري المرضى، ساهموا بوجهة نظر حيوية في عملية البحث. فيمكنهم أن يشرحوا ما المهم حقًّا لمرضى السرطان. وكذلك يساعد مناصرو المرضي في تعريف العلماء بكيفية شعور المرضى وهم يشاركون في أبحاث السرطان.

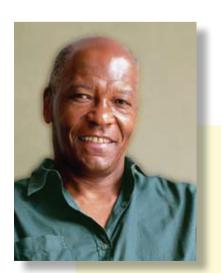
عند تقرير المشروع الذي سوف يتم تمويله، سواء عن طريق رعايته من منظمة، أو حكومة ولاية، أو الحكومة الفدرالية، يجب على برامج أبحاث السرطان أن تراجع قابلية التطبيق العلمي لهذه الأبحاث، للبحث عن تلك الأكثر احتمالية للنجاح. فعلى سبيل المثال:

- تقوم العديد من المؤسسات بجمع المال من أجل أبحاث السرطان، والتعليم، وبرامج التوعية، ثم تقوم بمنح الأموال إلى المشروعات التي تشعر بجدواها.
 - تمنح العديد من الولايات، بالإضافة إلى الحكومة الفدرالية الأموال للعلماء من أجل أبحاث السرطان.

تدعوبعض هذه البرامج الناس للانضمام إلى اللجان التي تساعد في تقرير أي الأبحاث يتم تمويله . يمكن لهؤلاء المناصرين أن يساهموا بوجهة نظر المجتمع في مثل هذه القرارات المهمة . وبتولي مسئولية هذه اللجان ، يساعد المراجعين في حشد التأييد لـ:

- دراسات بحثیة جدیدة ستفید المرضی أسرع وبفعالیة أكبر.
 - رعاية طبية متطورة.
 - جودة حياة محسنة للمرضى، والناجين، وعائلاتهم.

هناك عدد من البرامج المختلفة التي تطلب مساهمة المناصر في اختيار البحث الذي يتم تمويله.



"أحب أن أتحدث أمام مجموعات من الناس وأن أكون قادرًا على الدفاع عن الآخرين. لذا فأن أصبح مراجعًا هو أمر يناسبني". - "هوارد"، ٦٨ عامًا، ناج من السرطان

الانضمام إلى مجلس المراجعة المؤسسية

يمكنك الاشتراك في الأبحاث بطريقة أخرى عن طريق الانضمام إلى مجلس للمراجعة المؤسسية في المستشفى المحلي، أو مركز السرطان، أو الجامعة. ويتشكل مجلس المراجعة المؤسسية من أطباء، وممرضين، وناس من المجتمع، ووظيفته هي مراجعة الدراسات البحثية والتأكد من أنها تتم بأسلوب آمن وعادل. وينظر أعضاء مجلس المراجعة المؤسسية كذلك في مستندات الموافقة المسبقة ويتأكدوا من سهولة فهمها. ويتحققوا كذلك من أن هذه المستندات تحتوي على المعلومات التي يجب أن يعرفها الناس حول الدراسة.

لمعرفة المزيد بشأن أن يكون لك صوت في أبحاث السرطان:

اتصل بمكتب الأبحاث في المستشفى المحلي، أو الجامعة، أو مركز السرطان. واطلب أن تتحدث مع الباحثين لمعرفة المزيد حول عملهم.

اتصل بإدارة الصحة في الولاية واسأل عن برامج الأبحاث التي تقوم بتمويلها. واعرف أي الدراسات تبحث عن أعضاء من الجمهور للمشاركة بطريقة أو بأخرى.

اتصل بمنظمات السرطان المختلفة لمعرفة الطرق التي يشاركون بها المصابين بالسرطان.

للبحث عن برامج السرطان المحلية، ابحث على شبكة الانترنت أو في دفتر التليفونات تحت اسم "إدارة الصحة" أو "إدارات الصحة".

اعرف المؤسسات الخاصة في منطقتك، التي تمول أبحاث السرطان، وأظهر لهم قيمة وجهة نظر المريض. واسألهم إذا ما كانوا يقبلون مساهمة المناصرين.

إحداث فارق

البرامج الحكومية

العمل مع برامج الحكومة

يستطيع الناجون وعائلاتهم أن يحدثوا فارقًا في أنواع البرامج التي تقدمها الحكومة لمرضى السرطان (أو الناس المعرضين لخطر الإصابة بالسرطان). فهم يستطيعون أن يقوموا بتعريف الحكومة بوجهة نظر المجتمع المهمة.

هناك ثلاثة مستويات للبرامج الحكومية للسرطان:

- المحلي. لـدى العديد من إدارات الصحة في المقاطعات والمدن برامج سرطان للتعليم، والتوعية. والكشف. وللتأكد من أن هذه البرامج تعمل بشكل جيد، تطلب عادة هذه البرامج من الناجين وعائلاتهم أن يشاركوا. فعلى سبيل المثال، ربما تطلب إدارة صحة محلية النصيحة حول أي أنواع البرامج يجب أن يستمر.
- الولاية. تقدم الولايات كذلك برامج لتحسين الرعاية لمرضى السرطان ولتقليل الوفيات من السرطان. ربما تركز برامج السرطان هذه على التعليم، أو الوقاية، أو الكشف المبكر، أو العلاج. فعلى سبيل المثال، ربما تنفذ ولاية برنامجًا لتعليم الرجال الكبار معلومات حول سرطان البروستاتا.
- الوطني. تمامًا كما تحتاج الحكومات المحلية إلى نصيحة المستهلكين، فإن لدى الحكومة الفيدرالية عدة برامج تستفيد من الناجين من السرطان وعائلاتهم. فعلى سبيل المثال، ربما يقدم المناصرون مساهمة عندما يتم إعطاء الأولوية لجهود التمويل الخاصة بالسرطان، عن طريق المشاركة في اللجان أو مراجعة مقترحات الأبحاث.

كيف تبدأ في برامج الحكومة؟

قرر إذا كنت تريد أن تشترك على المستوى المحلي، أو على مستوى الولاية، أو الدولة، فربما تريد أن تبدأ في مقاطعتك. كن واعيًا أن الأمر سيستغرق وقتًا لكي تشترك على مستوى الولاية أو الدولة.عادة أن يكون عليك القيام بعمل شاق لبعض الوقت من أجل إجراء الاتصالات وتكوين العلاقات. ومع ذلك، فبالنسبة لأولئك الراغبين، يمكن أن يكون الأمر مجزيًا جدًّا.

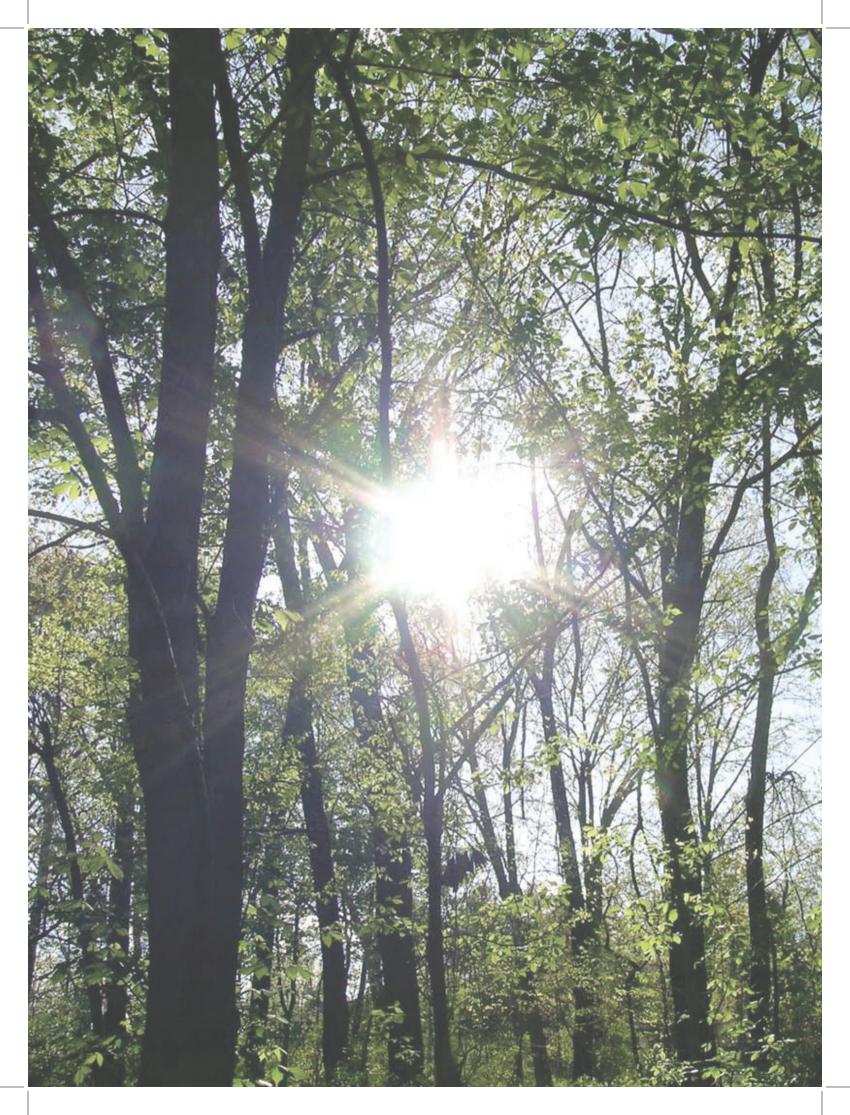
إذا كنت تعتقد أنك ربما تكون مهتمًا ببرامج سرطان الحكومة، فيمكنك أن تبدأ بطريقة جيدة عن طريق الحديث مع الشخص المسئول عن البرامج المتعلقة بالسرطان في إدارة الصحة المحلية أو المستشفى. اطلب معلومات حول البرامج التى يقدموها وأعرف كيف يمكنك أن تساعد. لمعرفة المزيد عن:

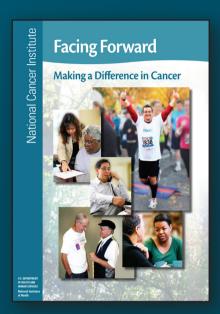
- البرامج القومية. إذا أثارت منظمة اهتمامك، فاتصل، أو اكتب خطابًا، أو انظر إلى موقعهم الإلكتروني لمزيد من المعلومات أو لطلب استمارة انضمام. ضع في اعتبارك أنه في هذه المستوى، ربما يعملون فقط مع المناصرين الذين لديهم خبرة محددة أو تاريخ في المناصرة.
- برامج سرطان الولاية. تحدث مع شخص يعمل في إدارة صحة الولاية التي تتبع. واطلب معلومات حول برامجهم وأعرف كيف يمكنك أن تساعد.
- برامج السرطان المحلية. انظر في دفتر التليفونات الخاص بك أو أدخل على موقع الإنترنت المحلي لمدينتك أو مقاطعتك.وابحث عن «إدارة الصحة» أو «إدارات الصحة» لكي تبدأ. يمكنك كذلك الاتصال بالمستشفى المحلي أو منظمات السرطان.

"بعد علاجي من السرطان، بدأت أذهب إلى الاجتماعات، وحصلت على معلومات ونقلتها لغيري. وفي وقت لاحق، طُلب مني أن أشارك في لجنة حكومية حول تمويل ابحاث السرطان. ومنذ ذلك الحين اشتركت في العديد من اللجان الحكومية. عندما أعمل مع هذه المجموعات، أحاول أن أتحدث في صالح أولئك الذين يواجهون السرطان".

-"لي"، ٤٧ عامًا، ناج من السرطان







This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.



