

تغيرات الذاكرة

ما الذي يحدث تلك التغيرات؟

قد يحاول الطبيب اكتشاف ما يسبب هذه المشكلات. قد يحدث هذا بسبب التوتر أو العقاقير ، أو ربما يحدث بسبب مرض السرطان نفسه أو علاجه أو غيرها من المشكلات الصحية.

تستخدم القائمة التالية للحصول على

نصائح مفيدة :

التخطيط ليومك.

- القيام بالأمر بأكثر الأمور التي يحتاج إلى القيام بها عندما الشعور بأنك في أفضل حال.
- الحصول على قدر إضافي من الراحة.



"قالت الممرضة إنه في أثناء العلاج الكيميائي سيكون من الصعب أن أركز. بدأت في تحديد التواريخ المهمة على الروزنامة، وكذلك بدأت في لصق ملاحظات على الباب من أجل تذكيري بالأمور المهمة".



عليك الاتصال بالطبيب أو الممرضة أنت أو أي من أفراد أسرتك في الحالات التالية :

- الشعور بالثقتت.
- الشعور بالحزن أو الاكتئاب الشديد.
- صعوبة في التفكير أو تذكر الأمور.



الحصول على المساعدة على تذكر الأمور.

- تدوين أو تسجيل الأمور التي ترغب في تذكرها.
- تدوين التواريخ والمعلومات المهمة في الروزنامة.
- تستخدم علبة العقار أو الروزنامة للمحافظة على مواعيد العقاقير.

طلب المساعدة.

- يطلب من أحد الأصدقاء أو الأقارب المزيد من المساعدة عند الحاجة إليها.
- طلب المساعدة من الممرضة أو موظف الخدمة الاجتماعية المساعدة في المحافظة على مواعيد العقاقير وزيارات الطبيب.
- مرافقة شخص ما عند الشعور بالارتباك، مع عدم المكوث في المنزل .



أسئلة لتطرحها على الطبيب أو الممرضة :

١. ما المشكلات التي يجب عليّ الاتصال حال حدوثها؟
٢. ما الذي قد يسبب تلك المشكلات؟
٣. هل توجد عقاقير من شأنها مساعدتي؟
٤. ما النصائح الأخرى التي قد توجهها لي لتساعدني؟
٥. كم من الوقت قد تستمر تلك المشكلات؟