

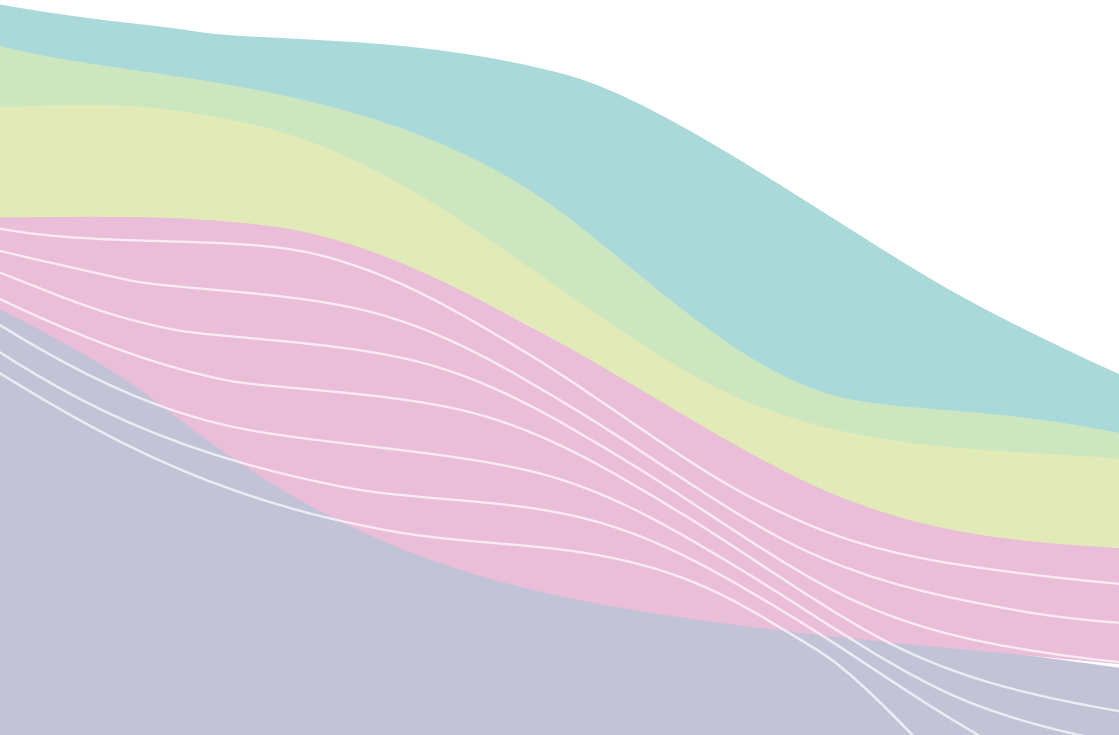


North Central London  
Health and Care  
Integrated Care System

**NHS**

North Central London  
Cancer Alliance

# دليلك إلى رعاية مرض السرطان الشخصية



# جدول المحتويات

مقدمة 3

4	ما هي رعاية مرض السرطان الشخصية؟
5	1. وضع خطط الرعاية الشخصية والدعم
6	2. ملخص نهاية العلاج
7	3. معلومات ودعم للصحة والعافية
8	4. مراجعة رعاية السرطان
9	5. استبيان عن جودة الحياة
10	ما يمكن توقعه - الجدول الزمني
12	ترتيبات المتابعة
13	معلومات ودعم عن السرطان في مستشفياتنا
15	دعم ومعلومات
16	كيف يمكنك مشاركة تجربتك؟

# مقدمة

إن التشخيص بالإصابة بالسرطان يمكن أن يكون شعورًا مربكًا ومخيفًا. وقد تقلق بشأن كيفية تأثير العلاج في مختلف جوانب حياتك، مثل: عائلتك أو عملك أو وضعك المالي.

يعمل (NCLCA) North Central London Cancer Alliance مع المستشفيات المحلية ومقدمي الرعاية الآخرين لضمان حصولك على الرعاية والدعم المناسبين لك. وتُسمى هذه "رعاية مرض السرطان الشخصية". وهي تعني أن رعايتك للسرطان ستلبي احتياجاتك الفردية وستركز على الأمور التي تهتمك.

يُعد هذا الكتيب متممًا للمعلومات التي كنت قد تلقيتها من فريقك المعني بمرضك بالسرطان من حيث تشخيصك وعلاجك وتفاصيل التواصل المفيدة. ويشرح هذا الكتيب المساعدة التي يمكنك توقع الحصول عليها من خدمات NHS وخدمات الدعم لتلبية احتياجاتك ويوجهك إلى الموارد المفيدة.

# ما هي رعاية مرض السرطان الشخصية؟

توجد 5 جوانب رئيسية لرعاية السرطان الشخصية:

1. وضع خطط الرعاية الشخصية والدعم

2. ملخص نهاية العلاج

3. معلومات ودعم للصحة والعافية

4. مراجعة رعاية السرطان

5. استبيان عن جودة الحياة

بمجرد تشخيصك بالسرطان، يجب أن تتلقى الرعاية والعلاج اللذين يأخذان في الاعتبار مخاوفك واحتياجاتك وظروفك الفردية، ويقدمان لك الدعم لتعيش بأفضل طريقة ممكنة طوال فترة علاجك.

ستعمل مع فريقك الطبي وغيره من المتخصصين لاتخاذ الخيارات المناسبة لك وبناء معرفتك وثقتك بإدارة رعايتك.



## 1. وضع خطط الرعاية الشخصية والدعم بناءً على تقييم الاحتياجات الشاملة

ولكي يفهم فريقك ما هي الأمور المهمة بالنسبة إليك، يجب أن يقدم لك ممرضك المختص (CNS) أو عضو آخر من الفريق تقييمًا لاحتياجاتك. ويُطلق على هذا التقييم "تقييم الاحتياجات الشاملة (HNA)" وسيُعرض عليك بعد وقت قصير من تشخيصك.

بمجرد تحديدك لأي تخوف لديك، سيتحدث معك أحد أعضاء الفريق عنه ويضع خطة رعاية معك للتعامل معه. سيشمل ذلك روابط للمعلومات والخدمات، وربطك بالإحالات حيثما كان ذلك مناسبًا. وسيتم تزويدك أيضًا بمعلومات التواصل المهمة، وتخصيص عامل رئيسي لك طوال فترة علاجك.

ستتم مراجعته في نقاط مهمة أخرى، مثل: عندما تنتهي من العلاج أو تتغير احتياجاتك. قد يتم إتمام التقييم بمقابلة شخصية أو عبر الهاتف أو من خلال رابط يُرسل إليك عبر الإنترنت.

تفحص تقييمات الاحتياجات الصحية (HNA) مجالات مختلفة قد تتغير مخاوفك، بدءًا من صحتك الجسدية، وصولاً إلى الأمور العاطفية والاجتماعية والمالية أو أي مخاوف عملية أخرى. يتم توجيهك للتفكير في ما يهمك أكثر، وكيف يمكنك العثور على الدعم للتعامل مع هذه المخاوف.



## 2. ملخص نهاية العلاج

عند بلوغك نهاية فترة العلاج، يجب أن تتلقى ملخصًا لنهاية العلاج.

ويشمل ملخص نهاية العلاج الأمور التالية:

- تشخيصك، بما في ذلك مرحلة السرطان ونتائج الاختبارات الرئيسية
- تفاصيل العلاج الذي تلقيته
- تفاصيل أي ترتيبات متابعة
- الآثار الجانبية أو المضاعفات المحتملة على المدى المتوسط والطويل
- علامات وأعراض يجب إبلاغ طبيبك العام أو فريق السرطان بها
- تفاصيل من يجب التواصل معهم وكيفية التواصل إذا كنت بحاجة إلى دعم أو لديك أي مخاوف.

ويجب أيضًا إرسال نسخة من ملخص علاجك إلى عيادة طبيبك العام. قد ترغب في أخذ نسخة معك أو إرسالها إلى عيادة طبيبك العام إذا لم يتلقها.



### 3. معلومات ودعم للصحة والعافية

إضافة إلى العلاج الطبي، تتوفر معلومات ودعم لتقديم مساعدة إضافية لك.

وتشمل:

- الدعم النفسي
- التعامل مع الآثار الجانبية
- الصحة الجسدية العامة
- نصائح عن الأمور المالية والتمويل والمزايا
- الاستعداد للعودة إلى العمل
- اتخاذ خيارات بخصوص نمط الحياة الصحي

من المهم أن تحصل على كل الدعم الذي تحتاج إليه لتعيش بأفضل شكل ممكن خلال فترة العلاج وبعدها. تتوفر مصادر أخرى للمعلومات والدعم، يمكن لأحد أعضاء فريقك توجيهك إليها.

## 4. مراجعة رعاية السرطان



يجب أن تتواصل معك عيادة طبيبك العام في غضون 3 أشهر من تشخيصك (عن طريق الهاتف أو الرسالة) لمناقشة أي دعم قد تحتاج إليه.

يجب أيضًا أن يتم عرض مراجعة لرعاية السرطان عليك من خلال عيادة طبيبك العام. عادةً ما يكون ذلك في غضون 12 شهرًا من تشخيصك مع طبيبك العام أو ممرض العيادة.

وتشمل هذه المراجعة ما يلي:

- مناقشة تشخيصك واحتياجاتك ومخاوفك الحالية
- تقديم دعم إضافي قد تكون بحاجة إليه
- مراجعة أدويةك
- توفير إحالة أو توجيه لمساعدتك في الوصول إلى خدمات أخرى، مثل: التأهيل أو الاستشارة النفسية أو منظمات أخرى تطوعية أو مجتمعية وتُعرف "بالوصفة الاجتماعية".

إذا كانت لديك أي مخاوف في أي وقت خلال فترة علاجك من السرطان أو بعده، يمكنك دائمًا التواصل مع طبيبك العام.



## 5. استبيان عن جودة الحياة

إن استبيان جودة حياة مرضى السرطان هو استبيان وطني تابع للخدمات الصحية الوطنية (NHS). يستهدف هذا الاستبيان الأشخاص في إنجلترا الذين تم تشخيصهم بمرض السرطان. سيتم دعوتك لإكمال الاستبيان بعد 18 شهرًا تقريبًا من التشخيص.

ثم مقارنة إجاباتهم بالمعلومات المتعلقة بتشخيصهم بمرض السرطان وعلاجهم، حيث سيساعدنا هذا في تحسين الطريقة التي نقدم بها الدعم لك لتعيش لأطول فترة ممكنة وبأفضل حال.

يهدف الاستبيان إلى معرفة كيفية تغيُّر جودة حياتك بعد التشخيص. نرغب في معرفة المراحل التي كانت فيها الرعاية جيدة أو غير جيدة، وهل توجد حاجة إلى تقديم خدمات جديدة. ولتحقيق ذلك، نطلب من الأشخاص الذين مروا بتجربة الإصابة بمرض السرطان إخبارنا بشعورهم،

# ما يمكن توقعه - الجدول الزمني

## التشخيص

### ملخص نهاية العلاج

يتم بواسطة فريقك المعني برعاية السرطان ويُرسَل إليك وإلى عيادة طبيبك العام بعد مراجعة العلاج.

### وضع خطط الرعاية الشخصية والدعم بناءً على تقييم الاحتياجات الشاملة

يتم وضعها بواسطة ممرض مختص في السرطان (CNS) أو اختصاصي صحة مهنية (AHP) أو عامل دعم مرضى السرطان.

يجب تزويدك وتزويد عيادة طبيبك العام بنسخة من خطة الرعاية هذه.

## العلاج

### تواصل طبيبك العام معك

رسالة دعوة ومشاركة المعلومات أو مكالمة هاتفية تحدث في الأشهر الثلاثة الأولى بعد تشخيصك.

### وضع خطط الرعاية الشخصية والدعم بناءً على تقييم الاحتياجات الشاملة

يتم وضعها بواسطة ممرض مختص في السرطان (CNS) أو اختصاصي صحة مهنية (AHP) أو عامل دعم مرضى السرطان.

يجب تزويدك وتزويد عيادة طبيبك العام بنسخة من خطة الرعاية هذه.



**ملاحظة:** إذا وجدت أنك لم تتلقَّ واحدًا من هذه التدخلات خلال مسار علاج السرطان أو جميعها، يُرجى التواصل مع الاختصاصي المناسب أو مع المنظمة المذكورة بالخط العريض.

## التعايش مع السرطان بعد الشفاء منه

### معلومات ودعم للصحة والعافية

هي معلومات أو توجيه شفهي أو كتابي أو دعوات لحضور ندوات تثقيفية عن الصحة أو مجموعات دعم.

يتم توفيرها طوال رحلة علاجك من السرطان بواسطة فريقك المعني برعاية السرطان، أو عيادة طبيبك العام، أو مركز معلومات السرطان.

يمكنك العثور على مجموعة واسعة من خدمات الدعم في منطقتك المحلية من خلال زيارة [www.cancercaremap.org](http://www.cancercaremap.org)

(تم وضع الرسم البياني للجدول الزمني بواسطة:  
South East London Cancer Alliance)

### مراجعة رعاية السرطان

يتم تنفيذها بواسطة طبيب عام أو ممرض العيادة في الأشهر الاثني عشر الأولى بعد تشخيصك.

### استبيان جودة الحياة المتعلق بمرض السرطان

يُرسل إليك إلكترونيًا أو في رسالة من خدمات الصحة الوطنية في إنجلترا بعد 18 شهرًا من التشخيص الأولي.

في نهاية الاستبيان، ستلقى ملخصًا لاحتياجات المرضى يمكنك مشاركته مع فريق عيادة طبيبك العام.

## ترتيبات المتابعة

بعد علاجك، قد يتم عرض خيارات مختلفة لك للمتابعة. قد يتضمن ذلك خيارًا يُعرف "بمتابعة مبادرة من المريض"

تم تصميم متابعة مبادرة من المريض (PIFU) لتقليل عدد المواعيد الخارجية التي تحتاج إلى حضورها بعد انتهاء علاجك.

إذا كان هذا النوع من المتابعة مناسبًا لك، فسيبلغك فريقك الطبي به، وقد تُعرض الخيارات التالية عليك:

- مسحات وفحوص مراقبة منتظمة و/أو اختبارات، مع وصول أسرع وأسهل للنتائج. من المهم الخضوع لهذه الفحوص والاختبارات.
- الوصول السريع إلى فريقك المعني برعاية السرطان، ويشمل النصائح والدعم عبر الهاتف، إذا كنت قلقًا بشأن أي أعراض أو آثار جانبية أو العلاج.
- معلومات عن العلامات والأعراض التي قد تشير إلى عودة السرطان.
- رعاية ودعم مخصصان لإدارة صحتك ورفاهيتك بشكل ذاتي وتحسينهما.

بدلًا من ذلك، اعتمادًا على احتياجاتك الشخصية، قد يتم دعوتك لحضور مواعيد متابعة مع طبيب أو ممرض مختص بالسرطان (CNS) أو مع شخص من الفريق متعدد التخصصات.

# معلومات السرطان والدعم في المستشفيات المحلية

## North Middlesex University Hospital

الصالة الرئيسية، الطابق الأرضي، بين  
قسم الاستقبال الرئيسي وعيادات المرضى  
الخارجية.

**العنوان:**

Sterling Way, London, N18 1QX

**الهاتف:** 0208 887 3992

**ساعات العمل:** من الاثنين إلى الجمعة،

من الساعة 10 صباحاً حتى 4 مساءً (مغلق  
من الساعة 12:30 حتى 13:30، وأيام العطل  
الرسمية)

**البريد الإلكتروني:**

[northmid.cancerinfo@nhs.net](mailto:northmid.cancerinfo@nhs.net)

## توفر Macmillan Cancer Information

Centres خدمة غير رسمية ومريحة وسرية  
ومجانية للمرضى والعائلات والأصدقاء  
المتأثرين بالسرطان. تقدم الفرق الدعم العاطفي  
والنصائح المالية والعملية التي تتناسب مع كل  
فرد.

## University College London Hospitals NHS Foundation Trust

غرفة المعيشة في الطابق الأرضي في  
Macmillan Cancer Centre  
University College Hospital

**العنوان:**

Huntley Street, London,  
WC1E 6AG

**الهاتف:** 020 3456 7890

**ساعات العمل:** من الاثنين إلى الجمعة،

من الساعة 9 صباحاً حتى 5 مساءً  
(آخر جلسة حضور مباشر في الساعة 4:45  
مساءً)

**البريد الإلكتروني:**

[uclh.supportandinformation@nhs.net](mailto:uclh.supportandinformation@nhs.net)

## Royal Free London NHS Foundation Trust

### Barnet Hospital

يقع داخل المدخل الرئيسي في الطابق الأول.

**العنوان:**

Wellhouse Lane, Barnet, EN5 3DJ

**الهاتف:** 020 8216 4142

**ساعات العمل:** من الاثنين إلى الجمعة،

من الساعة 9 صباحاً حتى 4 مساءً (آخر جلسة  
حضور مباشر في الساعة 4:45 مساءً)

**البريد الإلكتروني:**

[rf-tr.BCFCancerInfo@nhs.net](mailto:rf-tr.BCFCancerInfo@nhs.net)

## ...معلومات السرطان والدعم في المستشفيات المحلية

وكذلك **Maggie's Centre** في Royal Free Hospital، حيث يدعم مرضى NCL وعائلاتهم وأصدقاءهم في مواجهة التحديات العاطفية والعملية التي قد يسببها السرطان.

**العنوان:** Royal Free Hospital,  
Pond Street, London, NW3 2QG

**الهاتف:** 020 3981 4840

**ساعات العمل:** من الاثنين إلى الجمعة،  
من الساعة 9 صباحًا حتى 5 مساءً

**البريد الإلكتروني:**  
[royalfree@maggies.org](mailto:royalfree@maggies.org)

### Chase Farm Hospital

يقع في الطابق الأرضي بين مدخلي المبنى الرئيسيين.

**العنوان:**

The Ridgeway, Enfield, EN2 8JL

**الهاتف:** 020 8375 2247

**ساعات العمل:** من الاثنين إلى الجمعة،  
من الساعة 10 صباحًا حتى 4 مساءً  
(باستثناء أيام العطل الرسمية)

**البريد الإلكتروني:**  
[rf-tr.BCFCancerInfo@nhs.net](mailto:rf-tr.BCFCancerInfo@nhs.net)

### Whittington Health NHS Trust

يقع في الطابق الأرضي للمستشفى في المدخل الرئيسي مباشرةً.

**العنوان:**

Magdala Ave, London, N19 5NF

**الهاتف:** 020 7288 5305

أو 07881 834 433

**ساعات العمل:** من الاثنين إلى الجمعة،  
من الساعة 10 صباحًا حتى 4 مساءً  
(باستثناء أيام العطل الرسمية)

**البريد الإلكتروني:**  
[whh-tr.cancerinfowhitthealth@nhs.net](mailto:whh-tr.cancerinfowhitthealth@nhs.net)

### Royal Free Hospital

يقع في الطابق الأرضي في قسم العيادات الخارجية للأورام.

**العنوان:**

Pond Street, London, NW3 2QG

**الهاتف:** 020 7794 0500 تحويلة 31337

**ساعات العمل:** من الاثنين إلى الجمعة،  
من الساعة 10 صباحًا حتى 4 مساءً

**البريد الإلكتروني:**  
[rf.cancerinfo@nhs.net](mailto:rf.cancerinfo@nhs.net)

# الدعم والمعلومات

## NHS 111

تقدم هذه الخدمة المساعدة الطبية والنصائح من مستشارين مدربين تدريباً كاملاً بدعم من ممرضين ومسعفين ذوي خبرة. متاحون عبر الهاتف على مدار 24 ساعة يوميًا.

الهاتف: 111  
[www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

دليل دعم رحلة علاجك من السرطان  
دليلك الإلكتروني أو المطبوع للأسئلة  
الرئيسية التي يجب طرحها عند إحالتك  
لإجراء فحوص للتحقق من السرطان، أو  
إذا تم تشخيصك بالفعل بالسرطان.

[cancersupportguide.nclcanceralliance.nhs.uk](http://cancersupportguide.nclcanceralliance.nhs.uk)

## NHS Live Well

نصائح وأدوات لمساعدتك في تحديد أفضل  
الخيارات المتعلقة بصحتك ورفاهيتك.

[www.nhs.uk/live-well](http://www.nhs.uk/live-well)

## Cancer Wellbeing London

معلومات الصحة والرفاهية المتعلقة  
بالسرطان، والأنشطة والندوات التي  
تنظمها NHS في منطقتك. توجد مقاطع  
فيديو قصيرة تقدم نصائح عن المخاوف  
الشائعة، وتوجد روابط إلى الجمعيات  
الخيرية الرئيسية المتخصصة بأمراض  
السرطان.

[www.cancerwellbeinglondon.nhs.uk](http://www.cancerwellbeinglondon.nhs.uk)

## Cancer52

معلومات ونصائح وتوجيه إلى الموارد والمنظمات  
المعنية بأمراض السرطان النادرة والقليلة الانتشار.

الهاتف: 020 3355 1989  
[www.cancer52.org.uk](http://www.cancer52.org.uk)

## North Central London Cancer Alliance

يوفر تفاصيل عن كيفية تحسين خدمات السرطان  
وربطها عبر شمال ووسط لندن، إضافة إلى روابط  
للمعلومات والدعم، وطرق يمكنك من خلالها  
المشاركة كمرضى.

[www.nclcanceralliance.nhs.uk/](http://www.nclcanceralliance.nhs.uk/)

## خريطة خدمات رعاية السرطان

هذا دليل عبر الإنترنت يساعد الأشخاص  
في العثور على خدمات الرعاية والدعم  
المتعلقة بالسرطان في منطقتهم المحلية.

[www.cancercaremap.org](http://www.cancercaremap.org)

# كيف يمكنني مشاركة تجربتي؟

## الاستبيان الوطني لتجربة مرضى

### السرطان

يسأل هذا الاستبيان عن تجاربك طوال فترة علاجك من السرطان، وتستخدم النتائج لإجراء تحسينات على خدمات رعاية أمراض السرطان. ويُرسل هذا الاستبيان إلى بعض الأشخاص المصابين بالسرطان كل عام. إذا تلقيت أحد هذه الاستبيانات، يُرجى منك إكماله لتقديم ملاحظات صادقة عن تجاربك.

## فريقك السريري

إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات عن الرعاية المخصصة أو إذا لم تتلقَّ شيئًا مما ذُكر في هذا المورد، فتحدث إلى ممرض السرطان المتخصص المتابع لحالتك. إذا لم تشعر بالراحة بفعل ذلك، فاتصل بمركز معلومات السرطان في المستشفى المتابع لحالتك، وسيساعدونك في الحصول على الدعم الذي تحتاج إليه.

## مشاركة الشريك المريض

إذا كنت ترغب في مساعدتنا في تطوير خدمات رعاية السرطان عبر شمال وسط لندن وتحسينها، فسنكون سعداء بسماع رأيك. من فضلك تواصل معنا.

الهاتف: 07929 069134

البريد الإلكتروني:

[uclh.nclcanceralliance@nhs.net](mailto:uclh.nclcanceralliance@nhs.net)

نقدم شكرنا إلى مؤسسة

Guy's and St Thomas' NHS Foundation

North East London Cancer و Trust

Alliance على بعض المعلومات الواردة في هذا

الكتيب.