00:02

بيل، أنت تستمع إلى بودكاست مساعدة مرضى السرطان الذي يستضيفه الدكتور بيل إيفانز ويقدمه لك برنامج مساعدة مرضى السرطان. أينما كنت في تجربتك، فنحن هنا لنقدم لك المساعدة والأمل أثناء تنقلك بين طرق الوقاية من السرطان وعلاجه ورعايته، ونقدم لك المساعدة عندما تحتاج إليها حقًا.

00:20

مرحبًا بكم في برنامج مساعدة مرضى السرطان . أنا مضيفكم، دكتور بيل إيفانز، ويسعدني اليوم أن أرحب بأندريا فلويد في محادثتنا حول السرطان. الآن، إذا كنت قد استمعت إلى برنامج مساعدة مرضى السرطان، الذي قدمه لك سابقًا برنامج مساعدة مرضى السرطان، فستدرك أننا تحدثنا كثيرًا عن أنواع مختلفة من السرطان، وتحدثنا إلى الكثير من الأفراد الذين يقدمون الدعم لمرضى السرطان. لم نتحدث إلى أي شخص قدم الدعم لمرضى السرطان وخاض تجربة الإصابة بالسرطان بنفسه، وهذه هي قصة أندريا، وستكون محادثة مثيرة للاهتمام، لأن هذا المنظور هو ما نحتاج حقًا إلى مشاركته. وأندريا عضو في مجلس إدارة برنامج مساعدة مرضى السرطان، وقد قدمت مؤخرًا مقالًا قصيرًا بعنوان، ضع قناع الأكسجين الخاص بك أولاً، حول العناية الذاتية ، واعتقدت أن هذا عنوان رائع لإجراء محادثة حوله. لذا مرحبًا بأندريا.

01:15

شكرًا لك بيل. إنه لمن دواعي سروري حقًا أن أكون هنا. أشعر بالشرف والامتنان لوجودي هنا. شكرًا لك.

01:21

حسنًا، سيكون من المثير للاهتمام بالنسبة لمستمعينا سماع وجهة نظرك، لأنه، كما تعلمون، غالبًا ما يقع الأشخاص في تشخيص السرطان، ولكن لم يكن هناك مقدم رعاية، وقد يكونون مقدمي رعاية، ولكن ليس في دور مهني. يمكن أن يكونوا نوعًا من جيل الساندويتش حيث يقدمون الرعاية للآباء المسنين، أو لديهم أطفال بالفعل، أو لديهم كلاهما، وهم محصورون بينهما، ولكنك في وضع كونك ممرضًا ممارسًا للرعاية الأولية. لذا ربما فقط للبدء، دعنا نخبر مستمعينا قليلاً عن نفسك وكيف أصبحت ممرضًا ممارسًا وما نوع الدور الذي تلعبه في مجتمعنا اليوم.

02:02

كما تعلم، كان هناك وقت لم أكن أهتم فيه بصحتي حقًا. نحن نعتبر ذلك أمرًا مفروغًا منه حقًا، وخاصة كمقدمي رعاية. وكما ذكرت مع سكان الساندويتش، فإنهم غالبًا ما يهتمون بالآخرين وبالتالي يضعون أنفسهم في المرتبة الأخيرة. لذا كان هناك وقت كنت فيه أعتبر كل نفس أتنفسه وكل خطوة أخطوها أمرًا مفروغًا منه. لدينا ميل إلى اعتبار رعاية الذات أمرًا مفروغًا منه واعتبارها نوعًا من الفعل الأناني، نوعًا من الفعل الأناني. لكن هل تساءلت يومًا عما قد يتطلبه الأمر للتخفيف من مخاطر الإرهاق، أو إرهاق التعاطف، أو حتى تشخيص مرض خطير. رعاية الذات ليست ذلك فحسب، فهي ليست أنانية، بل إنها تحافظ على الذات ، وتحترم الذات بالتأكيد وأيضا التعاطف مع الذات .

02:54

لقد تعلمت الكثير من خلال تجربتك الشخصية. لذا، فقط ادعم ذلك قليلاً، لأنك فقط أخبرنا قليلاً عن عملك قبل تشخيص إصابتك بالسرطان. إذًا، كنت مقدم رعاية أولية، وربما هناك بعض الأشياء في حياتك الشخصية. ربما كنت من جيل الساندويتش أيضًا. ماذا كان يحدث قبل تشخيص إصابتك بالسرطان؟ حسنًا، بيل،

03:16

كما تعلمون ، أنا مندهشة لأنني، أم عزباء مراهقة، تمكنت من الحصول على درجة البكالوريوس في العلوم في التمريض وشهادة ممرض ممارس أثناء العمل بدوام كامل كممرضة رعاية حرجة. ثم نجحت في الاستثمار في العقارات، وحصلت على ماجستير إدارة الأعمال. وكما تعلمون، لقد استمتعت حقًا بإنقاذ الأرواح، ورعاية العملاء، وأن أكون جزءًا من رحلة الرعاية الصحية للآلاف. كما تعلمون، أولئك الذين يعرفونني ، يرونني قوية وشجاعة وصحية. لكن لم يكن الأمر كذلك دائمًا. في نوفمبر، في 2 نوفمبر، في عام 2021، تلقيت مكالمة. كنت في سيارتي، وتوقفت، وقلت، نعم ، مرحبًا، يمكنني الرد على هذه المكالمة. فقالوا، نعم ، أندريا، إنه مكتب الطبيب. قال الضابط المتخصص، حسنًا، أفكاري تتسابق ، وشعرت بجفاف فمي وكان قلبي ينبض بسرعة لأنه قبل شهرين، ظهر شيء على يدي. لقد كان أحمر اللون ومثير للاشمئزاز، وأدركت أن يدي ملطخة بالدماء ، لكنني لم أقم بتنظيفها. لقد تعاملت مع الأمر بجدية شديدة، لأنني كنت أعاني من أعراض مشابهة قبل عام، واتضح أنها ليست شيئًا. كنت أعاني من بعض التعب، لكنني كنت دائمًا مشغولة للغاية، لذلك لم أر الأمر مهمًا إلى هذا الحد. ثم قلت مرحبًا، فقالوا لي، سرطان من الدرجة الثانية، سرطان عنق الرحم من الدرجة الثانية. لا أستطيع. أنا،

05:01

ليس أنا. لقد كانت صدمة كبيرة جدًا أن أسمع ذلك عبر الهاتف أثناء قيادتي للسيارة.

05:07

كنت مثل، كما تعلم، أممم، كان يتحدث عن الخطوات التالية، وكنت أواجه صعوبة كما قلت، في تجاوز هذه الخطوة الأولى، نعم.

05:16

حتى لو أخذنا في الاعتبار حقيقة أن كلمة السرطان قد وردت في الحديث، أليس كذلك؟

05:21

فكرت في نفسي، كما تعلم، كانت معدتي تتقلص. وفكرت، كما تعلم، كنت أعاني من صعوبة في التنفس، وكأنني أشعر بالقلق. وفكرت، يا إلهي، من فضلك ساعدني. وفكرت، لن تموت .

05:39

لذا فإن إحدى الأفكار الأولى التي كانت لديك كانت مثل، ليس

05:41

كانت الفكرة الأولى التي خطرت على بالي هي أنني عندما كنت أعالج الأمر، أدركت أن ما تعلمته من هذه التجربة بأكملها هو أنه يمكنك دائمًا العثور على القوة. لأنني كنت أشعر بالضعف، ولأنني عندما كنت ضعيفة، أصبحت أقوى في الإيمان. شعرت أنني تعلمت أن رحلة الرعاية الصحية للتغلب على المرض تتطلب أن تكون شاملة، وتعلمت أنه من المهم حقًا تلقي المساعدة وقبولها، لأننا لا نستطيع دائمًا القيام بذلك بمفردنا. إنه أمر رائع.

06:12

إنها رسالة مهمة للغاية، وأنت ترويها من منظور امرأة. أستطيع أن أقول لك إن الرجال سيئون للغاية في هذا الأمر، وغالبًا ما يحاولون إظهار قوة مشاعرهم واحتواءها ولا يريدون مشاركة حقيقة أنهم يتألمون حقًا من الداخل ويشعرون بالقلق الشديد وما إلى ذلك. إنها رسالة للجميع، لكنني أود أن أؤكد أن الرجال يحتاجون بشكل خاص إلى سماع هذه الرسالة، وأن يكونوا على استعداد لقبول المساعدة والدعم، ويمكن أن يأتي ذلك من مصادر عديدة. لقد ذكرتِ بالفعل مصدرًا واحدًا، وهو معتقداتك الروحية وإيمانك، إذا كان لديك إيمان، ويمكن أن يكون هذا مصدرًا قويًا ومطمئنًا للثقة في ما يحمله لك المستقبل، وأعتقد أن هذا كان مهمًا بالنسبة لك.

07:05

نعم، بالتأكيد. والجانب الروحي يبدو مختلفًا بالنسبة لكل شخص، على سبيل المثال، إذا لم نتحدث عن السكان الأصليين، فقد يكون الأمر عبارة عن التلطيخ والطبول، كما تعلم، أشخاص مختلفون، الأمر مختلف بالنسبة للبعض، قد يكون التأمل، كما تعلم. لكن الشيء المهم هو أن تفهم، وأن تصبح واعيًا بذاتك ، وأن تفهم ما هي قيمك ومعتقداتك وما الذي يمنحك الغرض، لأن هذه الأفكار والخواطر ذاتها هي ما سيساعدك في اتخاذ القرارات في حياتك، من أجل صحتك ومن أجل رحلة حياتك الصحية.

07:40

هل يمكنك وصف ذلك بمزيد من التفصيل لنفسك، على المستوى الشخصي؟

07:43

لذلك بالنسبة لي ، بالنسبة لـ بالنسبة للجانب الروحي، كما قلت، اكتسبت القوة من خلال إيماني. لذا من خلال الصلاة وقراءة الكتاب المقدس، وجدت القوة من خلال ذلك، وتربيتُ على ذلك لأجد القوة. وكانت جدتي بمثابة مرشدة لي، وكانت امرأة مرنة للغاية وتخاف الله . لذلك فقد غرست فيّ هذه الصفات بالفعل. لذلك، من هنا تأتي قيمنا ومعتقداتنا عادةً . من خلال نشأتنا وما نتعرض له، لذلك ساعدني ذلك بالتأكيد على اكتساب القوة والشجاعة طوال حياتي، كما تعلمون، ثم أكثر من ذلك، عندما تلقيت هذه المرة،

08:28

حتى أنني أحضرت معك اليوم قطعة من جدتك. نعم،

08:31

نعم، حيث كانت كنيستها لديها قبعة الكنيسة،

08:35

مناسب جدًا للمحادثة اليوم. هذا رائع. يمكن أن يكون العودة إلى إيمان المرء أو البعد الروحي مهمًا جدًا كشكل من أشكال الدعم. لقد وجدت بعض الأشياء الأخرى ذات قيمة كبيرة من حيث التفكير في كيفية دعم نفسك كمقدم رعاية يتعين عليه الآن مواجهة تشخيص الإصابة بالسرطان. ما هي بعض تلك الأشياء الأخرى؟

08:59

لقد ذكرت سابقًا أن النهج الشامل مطلوب. إنه يحتاج إلى كل جانب. لذا عندما نتحدث عن الصحة العقلية، فأنت تعلم أن الأمر أشبه بالحزن الذي يحدث، حيث نشعر وكأن حياتنا لن تكون كما كانت أبدًا. لذا فإننا نحزن على فقدان ما كنا نعتقد أن حياتنا ستكون عليه، وقد تبدو الخطط التي وضعناها مختلفة، لكن يتعين علينا أن نتذكر أننا سنمر ببعض الحزن ونواجه بعض الصعوبات مع مع مع ذلك، ولذا نحتاج إلى إيجاد التعاطف مع الذات . وما وجدته هو أنه عندما كنت في سن ما بين 13 و16 عامًا، مررت ببعض صدمات الطفولة في ذلك الوقت، وأنا في الواقع أحب، لن أمر بذلك الآن، لأن هذا يتطلب بودكاست مختلفًا تمامًا، ولكن كان علي في الواقع العودة إلى ذلك المكان والتحدث إلى أندريا في سن 13 إلى 16 عامًا، وأقول لها أنك تعرفين أن ما مررت به لم يكن خطأك. أنت محبوبة، أنت مرنة، أنت جميلة، وسأصحبك معي في هذه الرحلة، لأنني لم أكن لأكون من أنا اليوم لولاك، والبديل لذلك هو تركها هناك تنزف. لذا فإن هذه هي أيديولوجيتي حول هذا النهج الشامل للرعاية، وهذا سيكون جرحًا لا يزال مفتوحًا، وهذا جزء منك لا يزال غير قابل للشفاء. لذا فأنت في رحلة تحاول فيها التعافي والتغلب على مرض خطير. لذا ، لكي تصبح أفضل ما فيك، يجب أن تكون كل جوانبك في رحلة الشفاء.

10:42

أنا متأكد من أن هناك العديد من الأشخاص الذين عندما يتم تشخيص إصابتهم بالسرطان، يواجهون مشاكل في حياتهم لا يمكن حلها، دعنا نقول، أحداث متضاربة للغاية ومؤلمة للغاية لم يتم حلها بالكامل. لذا في هذه الحالة، ما الذي تعتقد أنه من المهم حلها، إلى جانب التعامل مع السرطان؟ هل تعتقد أنه لا يمكنك حقًا الشفاء بالمعنى الشامل دون التعامل مع عبء القضايا الأخرى التي تحدث في حياتك؟ هذا هو.

11:16

سؤال رائع. بيل، إنها رحلة مستمرة. أنت تتطور باستمرار من خلال المرور بهذه الصدمات. في بعض الأحيان، كما تعلم، يتم تشخيص الأشخاص بصدمة معقدة، لذا فإنهم يعانون من طبقات متعددة من الصدمات، وقد يستغرق التغلب عليها مدى الحياة. لكن المهم هو تطوير هذه العقلية حيث تريد التغلب عليها ومواجهة تلك الصدمات . الصدمات، والحصول على المشورة التي تحتاجها. أنت بحاجة إلى المساعدة على طول الطريق، والقيام بالأشياء التي ستساعدك على الشفاء يضعك في حالة ذهنية حيث تكون مستعدًا للتغلب والشفاء في جميع الجوانب، مثل البحث الشامل. لذا فإن امتلاك هذه العقلية يؤثر على كل جانب من جوانب حياتك. يحتفظ الجسم بسجل، أليس كذلك؟ لذا عندما تفكر في تكوين الأورام، حيث يتم استهداف الخلايا، ولا نعرف ما الذي قد يسبب حدوث تكوين الأورام، أو أين سيحدث سرطان الورم، ولكن يمكن أن يكون الأمر مثل البيئة المادية، يمكن أن يكون هناك العديد من الأشياء المختلفة التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث هذه العملية في أجسامنا، لأن أجسامنا تحتفظ بسجل. لهذا السبب أعتقد أنه من المهم للغاية أن نكون على دراية بجميع جوانب صحتنا .

12:37

أعتقد أنك تتطرق إلى منطقة أعتبرها نوعًا من النقص في نظام الرعاية الصحية لدينا، لأنني أعلم، بصفتي طبيب أورام، أننا نأخذ التاريخ ونقوم بالفحص البدني وننظر إلى الصور وما إلى ذلك، ونقوم بالتشخيص وننتقل إلى العلاج. لكن إن الفحص المتعمق لشخص ما، ونوع الحالة العاطفية، والصدمات الماضية وما إلى ذلك، هو سطحي في أفضل الأحوال، وربما غير موجود . لذا فأنت لا تعرف حقًا ما حدث في تجربة حياة الشخص السابقة التي قد تؤثر على كيفية تجربته لتشخيص السرطان، وهذا شيء ربما يحتاج إلى الكثير من التفكير كمقدمي رعاية. لذا فمن الجيد أن نجري هذه المحادثة، ولكن في الحقيقة هذا شيء ربما يجب أن يبدأ بطبيب الرعاية الأولية الذي لديه معرفة كاملة بالمريض، لأنه من المؤكد أن الطريقة التي يتفاعل بها المريض مع التشخيص تتأثر بحياته الماضية وتجاربه في الحياة، وليس من المفيد للمريض الذي يكافح السرطان أن يكون مكتئبًا أو قلقًا للغاية، وما إلى ذلك. أنت حقًا تريدهم أن يتحدثوا معهم عنك ربما يجب أن تكونوا جميعًا في نفس الفريق الذي يعمل على التحسن والتحسن، تحتاج إلى التحسن عقليًا وجسديًا، بالإضافة إلى تقلص السرطان استجابة للعلاج. لذا، من المثير للاهتمام أن تطرح هذا الجانب وتستشهد بخبراتك السابقة بشأن القضايا التي ربما تمكنت من حلها قبل أن تبدأ رحلتك مع السرطان بنجاح. لذا، لم تكن هذه القضايا عائقًا أمامك. في الواقع، كنت أقوى في هذه الرحلة، بعد أن تغلبت عليها في الماضي، وأصبحت أكثر قدرة على مواجهة تحديات خوض فاتورة علاج السرطان.

14:30

أحب أنك طرحت هذا الموضوع لأن هذا هو أسلوبك في ممارستي للتمريض، بصفتي ممرضة ممارسة في الرعاية الأولية، فإن أساسيات التمريض هي نهج شامل للرعاية على أي حال، ونرى أنه من المهم أن نأخذ هذه الجوانب كلها في الاعتبار، لمعرفة كيف ستكون رحلتهم ، ودعمهم في تلك الرحلة. لا نعرف كيف ندعمهم إذا لم تكن لدينا هذه المعلومات. وأنت على حق في أنك تعرف إذا كنت تتعامل مع مخاوف تتعلق بالصحة العقلية، فإن الرحلة تكون أكثر صعوبة. إذا كنت لا تعرف أنظمة الدعم التي لديهم، فإن الرحلة تكون أكثر صعوبة مرة أخرى. لا يمكنك أن تكون استباقيًا، وأنك أكثر تفاعلية في رعايتهم، وأن الأمر دائمًا ما يكون فوضويًا. وهذه ليست طريقة جيدة، أو رحلة جيدة، لهؤلاء العملاء. لذلك أنا سعيد جدًا لأنك طرحت هذا الموضوع. كان هناك طبيب نفسي أمريكي يُدعى بروس بيري، ذهب إلى نيوزيلندا وتحدث إلى بعض السكان الأصليين في نيوزيلندا، وكانوا منبهرين بعالم الطب الغربي، بالطريقة التي تعرفها، مع الاختبار والتشخيص، ومدى التقدم الذي أحرزناه في هذه الأشياء ومع الأدوية الصيدلانية. لكنهم اقترحوا أن الاتصال لم يكن موجودًا، كنا نفتقر إليه. كان لدينا نقص في هذا المجال. ومن المهم جدًا المساعدة في الشفاء، وهذا صحيح جدًا عندما نتحدث عن حتى عندما مررنا، كما تعلمون، بكوفيد، كما تعلمون، المجتمعات، سواء كان ذلك عبر الإنترنت، كنت بحاجة إلى التواصل مع الناس. عندها أدركت مدى أهمية ذلك. نحن كائنات مجتمعية، ومن المهم جدًا الاتصال عندما يتم اصطحاب العميل بواسطة سائق من من كاب، أنت تعلم أن الاتصال الذي يقودك إلى العلاج الإشعاعي يمكن أن يعني الكثير في تلك اللحظة، ذلك اليوم الذي تتواصل فيه مع شخص يهتم بما يكفي للتطوع بوقته ليأتي ويأخذك. إنه مثل أنك مهم. هذا ما يخبرك به. إنه شيء جميل للغاية . وتذكرت، قبل عام، أنني التقيت بسائق متطوع حقيقي كان يكافح السرطان بنفسه،

16:58

ولكن لا يزال يعطي في نفس الوقت نعم، نعم.

17:02

وهذا يوضح لك أهمية هذا الاتصال. عندما تفكر في ما يحدث للدماغ مع هذا الاتصال، فإن هرمونات الشعور بالسعادة مثل الدوبامين والسيروتونين والأوكسيتوسين، والأوكسيتوسين هو الهرمون الوحيد الذي يتصل بهذا، على وجه التحديد من أجل الاتصال، حيث تشعر بذلك الشعور الجيد. لذلك كان من المنطقي بالنسبة لي أن يتواصل هذا الشخص ويخدم الآخرين، حتى لو كانوا هم أنفسهم في رحلة الشفاء. لأن هذا يساعد في شفائك أن تشعر بالسعادة وأن تشعر أن لديك هدفًا وأن تفعل أشياء مع الآخرين وأن يكون لديك هذا الاتصال وأن يكون لديك مجتمع مهم للغاية، لقد وجدوا أن حتى كبار السن الذين يعانون من انعدام الأمن الغذائي، في كثير من الأحيان، أعني، بالتأكيد، هناك عامل تكلفة في ذلك، ولكن في كثير من الأحيان، يكون ذلك لأنهم ليس لديهم اتصال وهم معزولون ولا يشعرون حقًا بالرغبة في الأكل، ليس لديهم شهية. إذا كان لديهم مجتمع من الأشخاص الذين يجتمعون ويقيمون مطبخًا لكبار السن معًا ويقومون بإعداد الطعام ويأخذون إلى المنزل بعضًا من هذا القبيل، فسيقومون بذلك لفتح شهيتهم، ويجعلهم يشعرون بتحسن ويتمتعون بنظرة أفضل للحياة، لأن لديهم شيئًا يتطلعون إليه وأشخاصًا يتواصلون معهم.

18:21

في الواقع، أنت تقوم بعمل إعلان حقيقي لجميع الخدمات التي يقدمها برنامج مساعدة مرضى السرطان، لأن محركاته رائعة، وهذه فرصة للتواصل، وتلك المحركات ذهابًا وإيابًا لعلاجات الإشعاع أو العلاج الجهازي. لكنها تجعل خدمات أخرى متاحة، سواء كانت إقراض المعدات التي تساعدهم على البقاء آمنين في منازلهم والتنقل بسهولة أكبر، أو المكملات الغذائية أو سلس البول. وأثناء كوفيد، كما ذكرت، عندما كان الناس معزولين، قمنا بتوصيل طرود غذائية إلى الناس في المنزل، وسبق ذلك مكالمات هاتفية. وأعتقد أن المكالمات الهاتفية كانت ذات قيمة بالنسبة للناس تقريبًا مثل طرود الطعام. أعلم، بعد إجراء عدد منها، أن الناس كانوا يتطلعون إليها، وقد أقمنا نوعًا ما علاقة بمرور الوقت، ويمكنك أن ترى مدى تقديرهم لهذه الفرصة لإجراء محادثة، والشعور بوجود أشخاص يهتمون بهم بالفعل وكانوا على استعداد للاتصال بهم وترتيب وصول الطعام وأشياء أخرى. لذا، فإن هذا يؤكد بوضوح شديد ما وصفته، ويلبي احتياجًا للأسف، لست متأكدًا من أن نظام الرعاية الصحية سيكون قادرًا على تلبيته بشكل كافٍ بسبب التحديات التي يواجهها، وحجم المرضى، ونقص العاملين في مجال الرعاية الصحية، وانشغال كل شيء، والتركيز على التكنولوجيا، لأن هناك العديد من الاختبارات التي يجب إجراؤها ثم العديد من العلاجات، أصبحت معقدة للغاية. لذا ، مع كل هذا الانشغال، بطريقة ما، فإن قضايا الاتصال وتجارب الحياة التي قد تؤثر على كيفية إدراكهم لمرضهم الآن لا تحظى بالاهتمام الذي يحتاجون إليه ويستحقونه. وأعتقد أن هذا يرجع جزئيًا إلى رسالتك، وهي أنه يجب أن تكون استباقيًا بعض الشيء وتبحث عن بعض هذا الاتصال بنفسك أو نأمل أن يرى الآخرون من حولك الحاجة ويساعدوا في جلب الاتصالات إلى حياتك. إذا كنت شخصًا منعزلاً ومنطويًا وأقل ثقة في التواصل مع الآخرين ، فربما يكون من الأفضل أن تكون أكثر حرصًا على التواصل مع الآخرين. بالنسبة للدعم، وفي هذا الموضوع فقط، لا ينبغي للناس أن يشعروا بالتردد في طلب الدعم الذي يقدمه برنامج مساعدة مرضى السرطان. إنه مكالمة هاتفية وصوت ودود في النهاية، والذي سيساعدك ويرشدك فيما يتعلق بإيجاد الأشياء التي تحتاجها في وقت معين . لذا إذن هناك الجانب الروحي، وهناك الصحة العقلية والتواصل، وهناك بعض الأبعاد الأخرى التي نريد التحدث عنها. لكنني فكرت في أخذ استراحة قصيرة هنا والاستماع إلى برنامج مساعدة مرضى السرطان، وسنعود فورًا للتحدث إلى أندريا فلويد، ممرضة الرعاية الأولية حول رحلتها الخاصة وموضوع استخدام قناع الأكسجين الخاص بك. أولاً، سنعود فورًا.

21:15

نود أن نخصص بعض الوقت لنشكر داعمينا الكرماء، صندوق عائلة هوتون واستوديو بانكو الإبداعي، الذين جعلوا من بودكاست مساعدة مرضى السرطان ممكنًا. برنامج مساعدة مرضى السرطان مشغول كما كان دائمًا، حيث يقدم الدعم الأساسي للمرضى وأسرهم. نظل ملتزمين بتقديم خدمات مجانية للمرضى في مجتمعنا، بما في ذلك النقل والمعدات والقروض والعناية الشخصية ومستلزمات الراحة ومواقف السيارات والتعليم العملي. أصبحت هذه الخدمات ممكنة بفضل كرم مانحينا، من خلال الهدايا لمرة واحدة والتبرعات الشهرية وجمع التبرعات من جهات خارجية ورعاية الشركات وفرص التطوع. قم بزيارة cancer assist.ca لمعرفة كيف يمكنك إحداث فرق في حياة مرضى السرطان وأسرهم.

21:58

مرحبًا بكم من جديد. نحن هنا نتحدث مع أندريا فلويد عن تجربتها الشخصية مع السرطان ونصيحتها حول التعامل معه، وخاصة إذا كنت مقدم رعاية، والكثير منا مقدمو رعاية، ربما ليس بالمعنى المهني. مقدمو رعاية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية، ومقدمو رعاية للأسرة، ومقدمو رعاية للآباء المسنين. لذا ، بطريقة ما، كثير منا، وربما غالبيتنا، مقدمو رعاية من نوع أو آخر. لذا فقد تطرقنا إلى كيفية أهمية أشياء مختلفة مثل الدعم الروحي والتعامل مع مشاكل الصحة العقلية التي ربما كانت مشاكل من الماضي ولم يتم حلها. ولكن هناك أبعاد أخرى يجب أن نفكر فيها أيضًا، وربما يكون أحد الأبعاد التالية التي يجب أن نتحدث عنها هو الجانب العاطفي للتعامل مع تشخيص السرطان. وأعتقد أن الكثير من المشاعر تنشأ عندما ينطق شخص ما كلمة السرطان كتشخيص لك، وكيفية تقبل ذلك وتقبل الصدمة الأولية للكلمة التي تحدثت عنها، وتحدثت عن التأثير العاطفي عندما تلقيتها في سيارتك، واتصل بك مكتب الطبيب وكان قلبك ينبض بسرعة، ومن الواضح أن هناك هذه الاستجابة العاطفية العظيمة لسماع التشخيص ، ولكن لا يمكنك أن تعيش حياتك بعد ذلك، في حالة من الخوف، مع هذا الاجتماع بشكل أسرع، هذا صحيح، لذلك عليك أن تجد كيفية التحكم في ذلك. إذن ما هي نصيحتك؟ ما هي الدروس المستفادة؟ نعم، المشاعر. أنت

23:31

أعلم، إنه مرة أخرى، حقًا، هناك حاجة لتغيير طريقة التفكير، بالتأكيد. في عام 2020، كانت الإحصائيات في أونتاريو تشير إلى أن عدد الأشخاص المصابين بسرطان عنق الرحم في عام 2020 كان حوالي 553 وكان عدد الوفيات المتوقع في ذلك العام حوالي 185 وفي العام التالي، في عام 2021 أصبت بالمرض، نعم، نعم. غالبًا ما نعتقد، حسنًا، نعم، هذا لن يحدث لي أو، كما تعلمون، لكن الأمر أشبه بما قلته في قصتي، ليس أنا، لأن، نعم، لكن هذه هي الطريقة، هذه هي استجابتنا الأولى. لكن لماذا لا تكون أنت؟ عندما ترى الإحصائيات مثل هذه، هذا العام لكل كندا. كان من المتوقع أن يتم تشخيص حوالي 1500 شخص بالمرض، ومن المتوقع أن يموت شخص واحد يوميًا. الأفضل في جميع أنحاء كندا. الإحصائيات التي قدمتها لك لعام 2020 كانت لأونتاريو، نعم. لذا فإن هذا السرطان المنتشر بين النساء. لذا يجب أن نتحلى بهذه العقلية حيث تستمر الحياة. تستمر الحياة طالما استمرت. لذا يتعين علينا الاعتناء بأنفسنا. لذا، كما قلت، النهج الشامل. لذا فإن النظام الغذائي وممارسة الرياضة مهمان أيضًا. لذا عندما تركز على الأشياء الإيجابية في حياتك و. كن ممتنًا. إن امتلاك موقف الامتنان وموقف التسامح مهم أيضًا، وخاصة التسامح مع نفسك. يبدأ الأمر بنفسك قبل أن تسامح. يمكنك مسامحة الآخرين، وهذا مهم لأننا بحاجة إلى أن نطلب التعاطف مع الذات دون مسامحتك، من الصعب علينا أن نكون كذلك التعاطف مع الذات ، وبالتالي، فإن هذا التحول في التفكير، حيث تكون أكثر حرصًا على صحتك ، فأنت ممتن لكل يوم، ولا تتعامل مع صحتك كأمر مسلم به بعد الآن. وتتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين، مثل 0.8 جرام من البروتين لكل كيلوغرام يوميًا، وهذا مهم حقًا ، وخاصة للشفاء مثل التئام الجروح وبناء العضلات، حتى لا تتعب وتضعف وتزيد من قدرتك على التحمل وكل هذه الأشياء. لذا فإن النظام الغذائي والترطيب أيضًا من الأشياء المهمة حقًا . لكنك

26:00

إن الحديث عن عدد من الأمور الجسدية، وتلك الأمور الجسدية تؤثر على الجانب العاطفي من حياتك، هي أمور متشابكة حقًا، جزء من سيطرتك على الخوف الذي تشعر به في البداية عند تشخيص إصابتك بالسرطان، هو التركيز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها بالفعل، وهي الأشياء التي تأكلها ونشاطك البدني وما إلى ذلك، وربما التركيز على كل الأشياء الجيدة التي لديك في الحياة، أي شيء في الوقت الحالي، الأصدقاء، المنزل الذي تعيش فيه، التجارب الجيدة التي مررت بها في عملك أو السفر أو أي شيء آخر، والتركيز على تلك الأشياء. ثم تتطرق إلى شيء مثير للاهتمام، مثل التسامح مع الذات عن الأشياء التي ربما لم تنجح في الحياة، والتي تندم عليها، ولكن كن لطيفًا مع نفسك وهذا المركب من الأشياء التي تعتقد أنها تساعد في الصحة العاطفية بشكل عام، بالتأكيد،

26:57

بالتأكيد، هذا هو السبب وراء أهمية النهج الشامل لأن كل شيء مترابط، كما قلنا، فالجسم يحتفظ بالنتيجة. لذا، كما تعلمون، حتى عندما تفكر في TNF، مثل عامل نخر الورم، مثل الخلايا التي تتحدث مع بعضها البعض، تمامًا عندما تحدثنا عن الاتصال وكيف يتم تحفيز هرمونات المخ، هرمونات الشعور بالسعادة، مثل الأوكسيتوسين، لذلك يظهر لك أن كل شيء مترابط، ولهذا السبب من المهم أن يكون لديك وجهة نظر شاملة ونهج شامل، حتى لا يُترك شيء دون تغيير، حتى يكون لديك هذا الشفاء الكامل، وحتى تتمكن من إظهار أفضل ما لديك، وهذا مستمر. يبدو الأمر مختلفًا بالنسبة لي طوال الوقت، مثل اليوم، قد أقول، كما تعلمون، قد ألاحظ أنه بينما ينخفض ترطيبي، مثل أنني لا أحافظ على ترطيبي كما ينبغي. ولكن ما هو مهم هو أن يصبح هذا أسلوب حياة بالنسبة لك، وأن تفكر في صحتك، وأن لا تضع نفسك في المرتبة الأخيرة، وأن تضع قناع الأكسجين. وهذا تشبيه لقناع الأكسجين توصلت إليه، حسنًا، كما تعلمون، إنه عندما تكون على متن الطائرة، نعم. لكن الشيء الوحيد الذي أردت أن أضعه في الاعتبار هو أنه عادة ما يكون طارئًا. لذا فقط عندما يحدث شيء ما تضع قناع الأكسجين أولاً، عندما تكون على متن الطائرة، أو عندما تعرف، عادةً حتى بالنسبة لي، فقط عندما حصلت على التشخيص انتظر دقيقة، يجب أن أتوقف وأعتني بنفسي. لذا، لكن الرسالة التي أريد توصيلها إلى جميع مقدمي الرعاية هي أن تكون مستمرة، وأن تكون أسلوب حياة، وأن تكون تحولاً بالنسبة لك، وأنا قلق بشكل خاص بشأن جيل الساندويتش، لأن 71٪ من هذا الجيل تتراوح أعمارهم بين 40 و 59 عامًا، ومن المفارقات أن هذا هو العمر الذي تبدأ فيه التفكير في فحص السرطان. لذا، كما تعلمون، نتساءل غالبًا، لماذا لا يحضر الناس للفحص؟ نحن نعلم أن هناك ثلاث طرق مختلفة لتشخيص الأشخاص، سواء كان التشخيص العرضي أو الأعراض. كان ذلك من الأعراض، أو من الفحص. من المهم جدًا أن تكون قادرًا على الوصول إلى هؤلاء الأشخاص وفهمهم أنهم بحاجة حقًا إلى رعاية أنفسهم، لأنه لا يمكن أن يكون هناك لرعاية الآخرين إذا لم يكونوا في أفضل حالاتهم،

29:43

أليس كذلك؟ بطريقة ما، علينا التأكد من أن الناس يعرفون كيفية رعاية أنفسهم، أليس كذلك؟ وأعتقد أن هذا أحد التحديات، وهو جعل الناس على دراية ببرامج الفحص الموجودة، سواء كانت لعنق الرحم أو الثدي أو القولون والآن الرئة، أليس كذلك؟ لذا لدينا كل برامج الفحص الموجودة في هذه المقاطعة. وأود أن أجزم بأن هناك العديد من الأشخاص الذين يتحدثون عن هذا الأمر لا يعرفون أن هناك برنامج فحص حتى لسرطان الثدي، على الرغم من أنه موجود منذ عام 1990 في هذه المقاطعة. هذه فترة طويلة، ولكن لا يزال هناك أشخاص لا يعرفون بالضرورة أنه يجب عليهم ذلك، وهم بوضوح مجموعات مهمشة يصعب عليهم توصيل الرسالة إليها وهذا جزء من تحدي تثقيف الناس حول كيفية مساعدة أنفسهم على البقاء بصحة جيدة، إنه بوضوح تحدٍ، وقضية في المستقبل. لقد تطرقت إلى شيء ما، وقد تردد صدى ذلك معي، لأنك قلت إن الطريقة التي كان بها التشخيص تحويليًا. وبالنسبة لبعض الناس، أعتقد أن هذا صحيح، وأحيانًا لا، لكنني رأيت العديد من الأمثلة على ذلك. ومن المضحك أنني كنت خارجًا من المنزل اليوم، حيث حصلت زوجتي على مجلة Hello لأنها تحب متابعة أفراد العائلة المالكة، ولكن على الصفحة الأولى من المجلة، لم يكن أفراد العائلة المالكة، بل كانت هناك شخصية معروفة من تورنتو، جيمي بيكر، التي تعمل في الراديو وتعمل في مجال الموضة وكانت مصابة بالسرطان، وقالوا إن هذا جعلها أقوى وأكثر جرأة. ورأيت ذلك للتو، وتردد صدى ذلك في نفسي. ثم أتيت للتحدث إليك اليوم، وأنت تتحدث عن التحول الذي حدث بسبب هذا الأمر . في الواقع، تُستخدم كلمة المحارب في اللغة الإنجليزية، فلنقل مثلاً. تريد أن تكون محاربًا الآن. إنني أرغب في القيام بأشياء أكثر إيجابية فيما يتعلق بالسرطان وكيفية توصيل الرسالة إلى الناس. وأحد الأشياء التي أعتقد أنك تريد التحدث عنها يتعلق ببعض التغيرات الجسدية التي تلي علاج سرطان عنق الرحم، والتي لا يتم الحديث عنها كثيرًا. لذا سأترك لك الحديث عن ذلك.

31:39

أردت قبل الذهاب إلى ذلك المكان الرائع أن أذكر لك أن هناك فئات مهمشة، وهناك أيضًا قضية الاستعمار، حيث يوجد عامل الثقة، والعنصرية، وهذا مصدر قلق أيضًا، لماذا لا نصل إلى الكثير من الناس للفحص، أو، كما تعلم، نتواصل مع هؤلاء الأشخاص أيضًا. لذا، فإن أحد الأمور هو توضيح ذلك، هذا الوضوح

32:04

أيضًا. هذا مهم جدًا. ونعم، سنقوم بعمل بودكاست قريبًا يتناول خطة السرطان في أونتاريو. والعنصر الأول في خطة السرطان يتعلق حقًا بـ إننا بحاجة إلى أن نركز على المساواة، وأن نحاول أن نبذل جهداً أفضل كثيراً في الوصول إلى الفئات المهمشة، وأن نصل إلى الأمم الأولى، والشعوب الميتيس والإنويت، الذين كانوا خائفين إلى حد ما من نظامنا الصحي ومن الاستعمار، والعديد من المهاجرين يشعرون بالقلق على نحو مماثل بشأن النظام الصحي. إنه مختلف عن المكان الذي أتوا منه. إنه غريب تماماً بالنسبة لهم. لذا فإن أمامنا الكثير لنفعله لمحاولة سد هذه الفجوات، ولكن هذا جزء من خطة السرطان للسنوات القليلة القادمة. يجب أن يكون هذا محوراً ونأمل أن يتم غرسه في كيفية تعاملنا مع تقديم رعاية السرطان، وفي الواقع، جميع الرعاية الصحية قبل أن نصل إلى هدفنا.

33:01

سأذهب إلى العلاج الجسدي والعقلي أريد أن أخبركم بقصة مضحكة حدثت في إيتون، لكن الأمر استغرق صحة عقلية جيدة للتغلب على هذه القصة. لكن عندما كنت في المستشفى بعد الجراحة ، كان ذلك أثناء كوفيد. لذا، كما تعلمون، استيقظت، كما تعلمون، لقد فعلوا، أعني، المستشفى، ما بوسعهم فعله في ذلك الوقت الصعب، دون هذا الاضطراب، حقًا، ومع نقص الموظفين وكل ما كان يحدث، لكن الأمر كان غير تقليدي حقًا. ماذا حدث لي؟ استيقظت من التخدير، ونظرت حول غرفتي، وقبل كل شيء ، مثل، لماذا أنا جائزة؟ لأنني أعلم أن لدي تغطية لطبيب خاص. لا أعرف لماذا. لأنني كنت آمل أن يكون لدي طبيب خاص لأنه كوفيد، وأردت أن أكون محميًا، أليس كذلك؟ التفكير في أنه يمكنني الحصول على الحماية بهذه الطريقة، وليس التفكير في الممرضة. ويجب أن أعرف بشكل أفضل، أليس كذلك؟ لأن الممرضات يأتون ويعتنين بي على أي حال. ولكنني كنت في جناح، واستيقظت، ونظرت حولي، ورأيت ثلاثة رجال بيض في الغرفة معي، أنا فقط، امرأة سوداء واحدة مع ثلاثة رجال بيض. وقلت، ماذا يفعلون في غرفتي؟ وكانوا ينظرون إليّ وكأنهم يقولون، ماذا تفعل في غرفتنا؟ وقلت لنفسي، أعلم أنني لا أحلم، لأنه إذا كنت أحلم، إذا كان هذا حلمًا، فسيكون براد بيت وجورج كلوني وكيفن كوستنر، وهم لا يشبهون هؤلاء الرجال البيض الثلاثة على الإطلاق. هؤلاء هم الرجال البيض الثلاثة الذين كانوا في غرفتي. لذا قلت، يا إلهي. لذا فكرت في أمرين يجب أن أفعلهما بأمرين. الأول، يجب أن أهتم أكثر بفتحة الفستان الأزرق التي تحدث باستمرار، أليس كذلك؟ ذلك لأن الفستان يرفض ببساطة احتضان منحنياتي الفاخرة، أليس كذلك ويظل مفتوحًا باستمرار. والأمر الآخر هو أنني بحاجة إلى الخروج من هنا في أقرب وقت ممكن، أليس كذلك؟ أحتاج فقط إلى الخروج والعودة إلى المنزل. لذا ، كان الأمر كذلك حقًا، كان الأمر كذلك، تلك العقلية التي استخدمتها كوقود للتغلب على الأمر والحصول عليه، كما تعلم، كنت أتجول في الرواق كل صباح، لمجرد أنني كنت هناك لمدة ثلاثة أيام فقط، لكنني كنت أتجول حول الممر عدة مرات قدر الإمكان لمحاولة تحريك كل شيء. حتى أن قطب الوريد الخاص بي كان يواجه صعوبة في مواكبتي، كما لو كان يحاول الانقلاب في كل مرة يمر بها حول الزاوية، أليس كذلك ؟ لذا، كانت قصة مثيرة للاهتمام. نعم، في ذلك الوقت، كان المرور بشيء كهذا، وأعلم أن الكثير من الناس كانوا يفكرون، يا إلهي، وكان ذلك سيجلب لهم المزيد من الضغط، مثل، أفكر في شخص ما، ماذا، مثل امرأة مسلمة، دعنا نقول، سيكون ذلك أمرًا صعبًا للغاية وآمل ألا يحدث ذلك، لكن كان علي التفكير بشكل إيجابي والتغلب عليه وتجاوزه، أليس كذلك؟ وهذه هي العقلية التي يجب أن نتحلى بها، كما تعلمون، عندما أفكر في الوقت الذي يجب أن أصل فيه إلى الجزء المادي كشيء ليس كثيرًا ولا تتم مناقشته كثيرًا، وهو عندما تخضع النساء أو الأشخاص الذين يعانون من عنق الرحم للإشعاع، سواء كان داخليًا في الغالب، ولكن خارجيًا أيضًا، يمكن أن يحدث أن تقصر قناتك المهبلية وتضيق، لذلك عليك القيام بتوسيع، مثل وضع أداة لتوسيع القناة مرتين في الأسبوع. سيخبرك الجراح بكيفية القيام بذلك ومدة القيام به وعدد المرات. وهذا مهم للنهج الشامل للصحة، لأن النساء اللاتي يعانين من ذلك، سيؤثر ذلك على حميميتهن وعلاقتهن، وقد يكون الأمر مؤلمًا عندما تذهبين لإجراء فحوصات عنق الرحم. لذلك أردت إثارة هذه النقطة، لأنني أعلم أنها لا تتم مناقشتها كثيرًا، وأردت أن يعرف هؤلاء الأشخاص أنهم ليسوا وحدهم، الذين يعانون من ذلك

36:43

هذا هو المحارب بداخلك الذي يخرج. مرحبًا، تحدث عن الأشياء التي يشعر الآخرون بعدم الارتياح عند التحدث عنها أو أو النسيان، لأن هذه الأمور لا تخطر على بال الأطباء في بعض الأحيان حتى لا يصفوا لمرضاهم ما قد يحدث بعد العلاج. ولكن في حالة الإشعاع، هناك دائمًا ميل إلى إصابة العضو الذي تعرض للإشعاع. لتصبح أكثر، نقول تليفًا. لذا فإن الأنسجة الليفية أكثر، وبالتالي فهي أكثر صلابة، نعم، وغالبًا ما تنكمش. لذا فإنك تشع المثانة، فتصبح أصغر، ثم يتعين عليك التبول بشكل متكرر إذا شع المستقيم. وبالمثل، يمكن أن تكون مشكلة. لذا ، هذا صحيح تمامًا، يحدث نفس الشيء مع المهبل، وللحفاظ عليه في حالة صحية ويمكن أن يكون جزءًا من العلاقات الجنسية التي تحتاج إلى علاج. ونعم، مع

37:35

الرعاية، خطة الرعاية الشاملة الخاصة بك، نعم.

37:37

يمكنك أن ترى كيف أنه إذا لم يتم التعامل مع هذا الأمر، فإن تأثيره على الجانب الجسدي سيؤثر على العلاقات. ستؤثر العلاقات بعد ذلك على شعور المرء تجاه نفسه، عقليًا وجسديًا. والعاطفية . لذا، فإن كل شيء، كما قلت، مترابط. نعم، كل هذه المكونات مترابطة، ولا نولي اهتمامًا إلا لعنصر واحد فقط، كما يفعل نظام الرعاية الصحية للأسف عادةً. فهو يركز كثيرًا على الجانب الجسدي، وليس بما يكفي على الجانب النفسي أو الروحي. والأمر ببساطة يتعلق بالانشغال من ناحية، ولكن ربما على مستوى معين من الافتقار إلى التدريب لمعرفة كيفية التعامل معه من ناحية أخرى، وربما الافتقار إلى الراحة في التحدث عن الأمور العاطفية أو الصحية العقلية أو الروحية مع المرضى. لذا فهذه هي أوجه القصور، وربما بطريقة ما، من خلال إجراء هذه المحادثات كما هو الحال في برنامج مساعدة مرضى السرطان، يتم تسليط الضوء عليها ويجعل من المريح للناس طرح هذه الموضوعات مع أطبائهم أو أصدقائهم، حتى يتشاركوا في تجربة ويكونوا على دراية بهذه القضايا وكيفية ترابطها جميعًا.

38:46

نعم، لقد كنت محظوظًا بالعمل في مركز صحي مجتمعي، لأنه في مركز صحي مجتمعي، لديك، كما تعلم، تتعاون مع الكثير من مقدمي الرعاية المختلفين الذين يمكنهم الحصول على، مثل الأخصائي الاجتماعي، وأخصائي التغذية، وأخصائي العلاج الطبيعي، كما تعلم، حتى تتمكن من الحصول على هذا النهج الشامل. والممرضات الممارسات يمارسن هذه الطريقة. فكر في النهج الشامل. ثم فعل الأطباء هناك أيضًا في مركز صحي مجتمعي. لذا فإن اتباع هذا النهج الشامل مهم حقًا ، لأنه بعد ذلك يمكنك تحقيق الرعاية الشاملة التي تتطلبها، والتي تحتاجها، مع وضع مقدم الرعاية في الاعتبار أيضًا. يجب أن يكون مقدم الرعاية جزءًا من خطة الرعاية هذه. إنهم من يقدمون الدعم. إنهم من يتصلون غالبًا حتى بتحديد سقف لأي احتياجات للعميل، أليس كذلك؟

39:36

أعتقد أن هناك المزيد والمزيد من المناقشات حول هذا الموضوع والاهتمام بمحاولة تحقيق نهج شامل. وأحد الموضوعات الأخرى في خطة السرطان هو نوع من تكامل الخدمات. أعتقد، نعم، عندما تكون الخدمات معزولة، ثم يكون هناك مستشفى للرعاية الحادة يقوم بعمله ومركز للسرطان يقوم بعمله، ثم دار رعاية المسنين والرعاية المنزلية. كما تعلم، تقوم مراكز الرعاية المجتمعية المجتمعية بعملها بشكل مستقل عن بعضها البعض، دون الكثير من التواصل. لا يمكن أن يؤدي هذا أبدًا إلى نهج شامل. ولكن كلما أصبح النظام أكثر تكاملاً، وكلما زاد التواصل والتواصل الفعال بين المكونات المختلفة لنظام الرعاية الصحية، كلما زادت قدرتنا على تقديم رعاية شاملة. لكنني أعتقد إلى حد ما أيضًا أن المرضى الأفراد والأسر بحاجة إلى أن يكونوا على دراية بالأبعاد المختلفة للرعاية الشاملة وأن يكونوا استباقيين لأنفسهم ويتواصلون. وهناك شيء آخر تحدثنا عنه في هذا البرنامج وهو الحاجة إلى السؤال فعليًا عن الوصول إلى عامل اجتماعي. اطلب الوصول إلى دعمك لأطفالك إذا تم تشخيص إصابتك بالسرطان، وأنواع الدعم الأخرى المختلفة الموجودة ولكنها غير موجودة، يتم عرضها لك بالكامل عندما يتم تشخيصك وأنت في خضم علاج السرطان. لذا فإن الوعي من خلال أي وسيلة في هذا البودكاست هو واحد من العديد من الوسائل، واستخدام هذه المعلومات لتكون استباقيًا لرعايتك الخاصة، كما أعتقد، هو ما هو مهم حقًا. لذا فقط لاختتام الأمر، أعتقد أن لديك بعض الرسائل التي ترغب في تركها للمستمعين حول هذه الفكرة بأكملها المتمثلة في استخدام قناع الأكسجين، أولاً كمقدم رعاية وباعتبارك بطل المحارب الذي أنت عليه. ما الذي تودين أنت وجدتك قوله لمستمعينا ككلمات أخيرة قبل

41:40

عند الذهاب إلى هناك، أردت فقط تذكير الآخرين بالوقاية كما تعلمون الآن لدينا الحرس الخلوي نفسه، أليس كذلك؟ نعم، لقاح يساعد في علاج سرطان البريق. اللقاح الأحدث هو God Nine، وهو تسعة أنواع مختلفة من فيروس الورم الحليمي البشري. لذا ، هناك المزيد من اختبارات فيروس الورم الحليمي البشري، على الرغم من أن الإرشادات تغيرت في سن 25 عامًا الآن لبدء الفحص، وأن هناك المزيد من الاختبارات التي يتم تشجيعها لرسالتي التي أريد أن أحملها إلى المنزل، أريد أن أقول رعاية الذات . يجب أن تكون طريقة حياة. نحن يجب أن تكون شجاعًا لاختيار ذلك، لاختيار ارتداء قناع الأكسجين. أولاً، قم بإجراء الفحص، واعتني بنفسك بشكل شامل، مع اتباع نهج شامل، يبدو الأمر مختلفًا بالنسبة للجميع. لقد نجوت بفضل التشخيص المبكر ، ولست مجرد ناجٍ. لقد خرجت من ساحة معركة السرطان، ليس فقط كناجية، ولكن كمحارب، لأنني ملتزمة بسرد قصتي ومساعدة الآخرين على اختيار رعاية الذات ، والتقدم واختيار حب الذات ، والنهوض واختيار التعاطف مع الذات وجعلها جزءًا من حياتك ، مجرد أسلوب حياة.

42:58

رسالة رائعة نتركها لجميع مستمعينا مع أولئك الذين عانوا من السرطان أو أولئك الذين قد يكونون في طور تلقي العلاج، ولكن أيضًا من المهم الاعتناء بنفسك وصحتك طوال حياتك، حتى لو لم يتم تشخيصك بالسرطان، الرسالة هي أن هناك نوعًا من الرعاية الشاملة لنفسك طوال حياتك، وليس فقط عندما تواجه مرضًا مثل السرطان. محادثة رائعة معك. أندرو، استمتعت بها حقًا. شكرا لك. سيستفيد المستمعون منها حقًا. شكرا جزيلا لك على الحضور والمشاركة.

43:33

شكرًا لك، لقد كان بيل ممتعًا. شكرًا لك.

43:38

شكرًا لك على الاستماع إلى بودكاست مساعدة مرضى السرطان. يمكنك العثور على المزيد من الحلقات والموارد والمعلومات على موقع cancer assist.ca أو متابعة برنامج مساعدة مرضى السرطان على فيسبوك وتويتر وإنستغرام. شكرًا لك على الاستماع.