



ماذا سأقول لأولادي

عن مرض السرطان لديّ؟
מה אספר לילדיי



نتقدم بشكرنا إلى:

الطواقم الاجتماعية في معاهد طب الأورام التي ساعدت على إصدار الكراسة

الترجمة والتحرير بالعبرية:

دكتور شلوميت بيدي، المسؤولة عن الخدمة الاجتماعية سابقا في المركز الطبي رايبين
العاملة الاجتماعية أوريت شيرا MSW، مديرة قسم إعادة التأهيل والرفاه في جمعية مكافحة السرطان

تنقيح ومراجعة:

فان غطاس، مدير فعاليات جمعية مكافحة السرطان في المجتمع العربي.

استشارة مهنية:

البروفيسورة سارة سميلنسي، قسم علم النفس السريري للأطفال، جامعة تل أبيب

نتقدم بجزيل الشكر إلى الجمعية الأمريكية لمكافحة السرطان (American Cancer Society)

تهدف محتويات هذه الكراسة إلى توفير معلومات فقط، وهي ليست بمثابة نصائح طبية
أو تقرير مهني أو بديل لاستشارة أخصائي في جميع المجالات. يجب التوجه إلى الطبيب/ة
في حال وجود أية مشكلة طبية.



بيت ماطي، لذكرى متيلدا ريكاناتي

شارع ريفيم 7، غفعتاييم، ص.ب. 437، الرمز البريدي 5310302

© جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل، أيلول 2017



المحتويات:

4.....مقدمة

5..... كيف يمكن أن تساعدوا أولادكم؟

7..... **التحدث ...**

7..... لماذا من المهم أن تخبروا أولادكم عن مرض السرطان؟

8..... مَنْ يتعين عليه أن يخبرهم؟

9..... متى يجب إخبارهم؟

9..... كيف يمكن إخبارهم؟

9..... بَمَ تخبرونهم؟

10..... ما الذي يجب تجنبه؟

11..... كيف أعرف أن الولد قد فهم؟

12..... **المواجهة ...**

12..... عدم اليقين والمجهول

12..... التغيرات في العائلة

13..... ماذا عليكم أن تفعلوا عندما يمكث أحد الوالدين في المستشفى؟

14..... أعمار مختلفة - مراحل نمو مختلفة

15..... التربية على الانضباط

15..... **مُشاركة المشاعر ...**

15..... اختبار مشاركة المشاعر

16..... طرق التعبير العاطفي لدى الأولاد

17..... أن نكون معا

18..... رسالة إلى العاملين في التربية

19..... مجموعة الدعم والمساعدة في جمعية مكافحة السرطان

مُقدمة

يشكل اكتشاف مرض السرطان لدى أحد الوالدين بداية فترة صعبة لدى أفراد العائلة. يحتاج الأولاد إلى الشعور بالأمان والاهتمام منكم، بصفتمكم الوالدين، لا سيما في الفترة الصعبة جدا التي يمرون بها. تُستثمر طاقة كثيرة في التفكير في المخاوف لدى كل فرد في العائلة، في القلق، والحاجة إلى إجراء فحوص لاتخاذ قرارات صعبة. تُطرح أسئلة كثيرة وتُثار شكوك.

يرغب معظم الوالدين بشكلٍ طبيعيٍّ في حماية الأولاد وتجنّبهم الألم. هناك صعوبات لدى الكثير منا في مشاركة الأولاد في المخاوف والصعوبات. يعتقد الكثيرون، غالبا عن طريق الخطأ، أن الأولاد ليسوا قادرين على فهم مرض السرطان في العائلة ومواجهته، لذا يتجنبون إخبارهم، لمنع تعرضهم للصعوبات. ولكن تشير تجاربنا إلى أنه في هذه الفترة بشكل خاص هناك أهمية كبيرة لإقامة علاقات تستند إلى التواصل الصريح. يتيح الشرح للأولاد وفق عمرهم، فهمهم، وفهمهم العاطفي، مواجهة الوضع الجديد بشكل أفضل، وفق ما هو مناسب لقدراتهم. وتشير الأبحاث إلى أن تشخيص مرض السرطان لدى أحد الوالدين قد يؤدي إلى تطوّر أعراض أو صعوبات عاطفية، ولكن لا يؤدي إلى مرض نفسي غالبا. يمكن من خلال الإصغاء والتواصل الصريح التغلّب على معظم الصعوبات. قد يتعرض أحد الوالدين إلى مرض نفسي إذا كان يعاني من صعوبات نفسية سابقا، لهذا تحتاج هذه العائلات إلى مساعدة خاصة.

حاولنا في هذه الكراسة توفير إجابات عن أسئلة كثيرة. ليست هناك إجابة واحدة عن جزء كبير من الأسئلة، وعلى كل شخص أن يجد الإجابة الملائمة له. ما زالت هناك أسئلة مفتوحة، وما زال المهنيون يتعلمون الموضوع ويبحثونه.

تستند الكراسة إلى كراسة "مرشد للوالد" التي نشرتها جمعية مكافحة السرطان الأمريكية. ترجم عمال اجتماعيون من معاهد طب الأورام في البلاد المعلومات وحللوها. على مر السنوات، وفي ظل المعلومات التي جُمِعت، أضفنا مفاهيم جديدة.

نتقدم بشكرنا إلى المرين، المعلمين، والمُعالجين المختلفين، على ملاحظاتهم وتوضيحاتهم، وإلى الوالدين والأولاد الذين قرأوا المسودات وساعدونا على إصدار هذه الكراسة.



كيف يمكن أن تساعدوا أولادكم؟

تهدف المعلومات في هذه الكراسة إلى توجيهكم أيها الوالدون في هذه الفترة من مواجهة المرض والعلاجات، وتقديم بعض النصائح لكم لمساعدة أولادكم (الذين أعمارهم 3 حتى 18 عاما) على فهم التغييرات والصعوبات التي يشعرون بها في هذه الفترة.

هناك ثلاثة أقسام في الكراسة:

1 القسم الأول - التحدث...

يشتمل هذا القسم على إجابات عن أسئلة: لماذا يُستحسن أن تخبروا أولادكم بمرض السرطان، من عليه أن يخبرهم، متى يجب إخبارهم، وكيف تخبرون الأولاد في أعمار مختلفة، وهو يقدم عددا من الأمثلة التي قد تساعدكم.

2 القسم الثاني - المواجهة...

يتطرق هذا القسم إلى الطريقة التي تواجه فيها العائلة مرض السرطان معا. يجب مواجهة عدم اليقين، التغييرات، والحاجة إلى التعامل مع الأولاد في الأعمار المختلفة، كما من المهم الحفاظ على الإطار العائلي والروتين العائلي المعروف. يوفر لكم القسم فرصة لتقيّموا بأنفسكم المشاعر السائدة في العائلة.

3 القسم الثالث - مُشاركة المشاعر...

يتطرق هذا القسم إلى أهمية العائلة كمصدر طبيعي للدعم العاطفي. بهدف تقديم دعم عاطفي والحصول عليه، من المهم أن يعبر كل أفراد العائلة عن مشاعرهم: الفرح والنجاح، وكذلك الأمل والحزن. يركّز هذا الفصل على توجه إيجابي يتيح التعبير عن المشاعر بشكل يعزز العلاقات العائلية، التعبير عن القلق المتبادل، الاهتمام بالآخر، والتعاطف. يتضمن هذا القسم طرقا مختلفة للتعبير العاطفي. فهو يتحدث عن أهمية قضاء الوقت معا، المواجهة عند مكوث الوالد المريض في المستشفى، والتجربة المتعلقة بمشاركة المشاعر.

أية أمور لا تحتويها الكراسة؟

لا تتضمن الكراسة مواضيع ذات صلة بنهاية الحياة. ولكنها تركز على المراحل الأولى من المرض، في حين قد يُطرح موضوع الوفاة ولكنه لا يشكل تهديدا حقيقيا وقريبا. تطرح مواجهة نهاية الحياة أسئلة إضافية معقدة كثيرة، يُستحسن التحدث عنها مع الطاقم النفسي الاجتماعي الذي يرافقكم.

تعرض جمعية مكافحة السرطان خدمة إرشاد الوالدين (أو الأجداد والجَدات) عندما يعاني أحدهما من السرطان. توفر الخدمة القطرية معلومات، دعما، وأدوات عملية لمواجهة أسئلة مثل: كيف يمكنني إبلاغ أولادي، كيف يمكنني في فترة العلاجات التغلب على حالات الضائقة والمرض، كيف يمكنني مواجهة نهاية الحياة، وغيرها. لمزيد من التفاصيل، يمكن التوجه إلى مديرة قسم إعادة التأهيل والرفاه، هاتف: 03-5721614 أو البريد الإلكتروني: orit-spira@cancer.org.il





1 التحدث...

لماذا من المهم أن نخبروا أولادكم بالمرض؟



- يحق لكل ولد أن يعرف الأمور التي تؤثر في عائلته ويفهمها. تنطبق هذه القاعدة على مرض السرطان أيضا.
- يلاحظ الأولاد أن الأمور لا تسير كما ينبغي، أو أن تغييرات تطرأ على العائلة حين يحدث ذلك. من المهم أن يفهموا الواقع الذين يعيشونه جيدا. عند حدوث عدم وضوح بشكل عام، يصعب عليهم فهم الأمور وإدارة حياتهم. قد يؤدي إخفاء المعلومات إلى نمو أفكار وقلق لديهم، تكون مهددة وخطيرة أكثر من الواقع ذاته.
- لا يتمثل دور الوالدين في الحفاظ على أولادهم من التعرض للحالات الخطيرة فحسب، بل في منحهم الأمان والثقة في العالم، والإيمان أنهم قادرون على مواجهة أزمات يتعرضون لها. تبث المحادثة المفتوحة حول المرض قوة وقدرة من الوالدين.
- يخشى البالغون من التحدث مع أطفالهم عن مرض السرطان لأنهم يخافون أن تشكل هذه المحادثة عبئا عاطفيا لديهم يصعب عليهم مواجهته. لا يعني السرطان الموت بالضرورة. فهناك أمل. إن الامتناع عن التحدث عن مرض السرطان يجعل المرض مخيفا، غامضا، وخياليا. يبث الوالدون الذين يجرون على التحدث القوة والأمان. قد ينقل الوالدون الذين يخشون التحدث شعورا أن التهديد كبير إذ يصعب التحدث عنه.
- يمكن أن يكتشف الأولاد الحقيقة عبر الآخرين. فهم معرضون لوسائل الإعلام ويتلقون معلومات جزئية من محادثات مختلفة. إن معرفة المعلومات بهذه الطريقة لا تتيح لهم استيعاب المعلومات المتعلقة بهم، ولا تتيح علاج التأثيرات العاطفية للمعلومات التي يتلقونها.
- يرى الأولاد ويسمعون أمورا كثيرة، ولا يعرفون كيف يفسرونها تفسيراً صحيحاً دائماً. مثلا، قد

يفكرون: "أعرف أن جدي توفي بعد أن مكث في المستشفى، وبما أن والدي يدخل المستشفى الآن، فقد يموت أيضا..."، أو: "طلبت والدي أن نكون هادئين في ساعات الظهر لتنام وتستجمع قواها. والآن صحتها سيئة. وقد أصبحت مريضة وضعيفة. ربما حدث هذا لأننا لم ندعها تترتاح".

- عندما يعرف الأولاد عن المرض، لا داعي لإخفاء المعلومات والتظاهر. عندها يشعر أفراد العائلة جيدا ويسهل عليهم التواصل.
- يتمتع الأولاد بقدرة رائعة على مواجهة الحقيقة. إن الحقيقة، مهما كانت صعبة، تمنح راحة مقارنة بعدم اليقين.
- تشكل مواجهة العائلة بشكل جيد للمرض مصدر قوة نفسية ونضجًا سليما من جهة الأولاد. فبوسعهم تعلم مواجهة المشاعر الصعبة والكشف عن قوة كامنة فيهم وفي العائلة.

من يجب أن يخبر الأولاد؟

- يُستحسن أن تخبروا، أنتم كوالدين، أولادكم بالمعلومات. ومن المهم أن تجدوا وقتا للجلوس معهم وإخبارهم حول تشخيص مرض السرطان وبرنامج العلاج. من المسموح أن تبكوا أنتم وأولادكم، وأن تشعروا ببعض الارتباك والتوتر.
- من المهم أن يشارك الوالد المُعافي في المحادثة ليشعر الأولاد أن المواجهة هي مواجهة عائلية مشتركة.
- يمكن أن تستعينوا بالاختصاصيين القادرين على إسداء النصيحة لكم حول كيفية إدارة المحادثة مع أولادكم. ويمكن أن تستعدوا مسبقا لها، وتدريبوا على المواضيع التي ستحدثون عنها بمساعدة الأصدقاء أو الاختصاصيين. يعمل في معهد طب الأورام طاقم نفسي اجتماعي في وسعه مساعدتكم على التغلب على الحيرة في هذا الموضوع والاستعداد لهذه المحادثة.
- في حالات معيّنة، يمكن أن تحصلوا على مساعدة ومرافقة قريب أو أخصائي أثناء المحادثة.
- من المهم أن يتيح أقرباء بالغون آخرون للأولاد التحدث عن مرض أحد الوالدين وأن يعبروا عن قلقهم.



متى يجب إخبار الأولاد؟

- شاركوا أولادكم بالمعلومات التي تعرفونها عندما يكون التشخيص واضحا وتشعرون أن في وسعكم إخبارهم. يجوز لكم أن تخبروهم أنه ليست كل الأمور واضحة تماما وأنكم ستخبرونهم بمزيد من المعلومات لاحقا.
- من المهم إخبار الأولاد عند بدء علاج جديد. ويُستحسن أن توضحوا لهم أهداف العلاج، الأعراض الجانبية، وكيف تنوي العائلة الاستعداد لهذه العلاجات. يميل الأطفال إلى التفكير أن مرض السرطان لدى أحد الوالدين قد يؤدي إلى عدم الاهتمام باحتياجاتهم. لهذا من المهم أن تمنحهم الأمان أنكم ستوفرون لهم احتياجاتهم الأساسية حتى إذا طرأت تغييرات على روتين الحياة العائلي. ومن المهم أن توضحوا لهم ماذا تتوقعون منهم أثناء المواجهة العائلية. مثلا، يوصى أن تخبروهم من سيساعد الوالد المريض ويرافقه أثناء تلقي العلاج، ومن سيبقى معهم عندما يعودون من المدرسة أو الروضة.
- من المهم متابعة إطلاع أولادكم على أحدث المعلومات عند انتهاء العلاج، ونقل رسالة لهم أنكم ستواصلون تحديثهم لاحقا.

كيف تخبرونهم؟

- على كل عائلة أن تجد الطريقة الملائمة لها. يمكن أن تخبروا كل ولد وحده من خلال أخذ عمره ومشاعره في الاعتبار. توفر المحادثة العائلية المشتركة دعما متبادلا.
- من المهم أن تتحدثوا مع أولادكم بلغة يفهمونها. يمكن أن تستعدوا للمحادثة وتستعينوا بمساعدة أخصائيين، يكونون قادرين على التفكير في الأسئلة والصعوبات التي قد تنشأ.

ماذا تخبرون أولادكم؟

- أخبروهم بالمعلومات وفق مستوى فهمهم. ووضحوا لهم ماذا حدث، وما هي فترة الإجراءات والعلاج.
- دعوهم يشعرون بالأمل، حتى إذا لم تكونوا متأكدين من أن الأيام القادمة ستكون أفضل.





- دعوهم يشعرون بأنكم ما زلتם تحبونهم وأنكم ستهتمون بهم في كل الأوقات رغم تعرضكم للمرض.
- أصغوا إلى أقوالهم. هكذا يمكن أن تتعلموا بشكل أفضل كيف تتعاملون مع المعلومات.
- أجيئوا بشكل بسيط وواضح عن أسئلتهم.
- حاولوا أن تعرفوا ماذا يعرف أولادكم عن الكلمة "سرطان".
- تحدثوا معهم عن الفارق بين السرطان ككائن حيّ وبين مرض السرطان. وأوضحوا لهم أن لا علاقة بينهما.
- اهتموا بالمخاوف والقلق التي يشعرون بها.
- انتبهوا إلى معلوماتهم غير الدقيقة أو الخاطئة حول المرض. من المهم أن تصححوها، لا سيما عندما نكتشفون مشكلة لدى أولادكم.
- اهتموا بأن تتحدثوا معهم عن مشاعرهم، وليس عن الحقائق فحسب، وتأكدوا من أنهم قادرون على التمييز بينها.
- شاركوا أولادكم في اتخاذ القرار حول من يريدون مشاركته بالمعلومات (المعلمين، المربيين في الروضة، والدي أصدقائهم)، وأخبروهم من هم الأشخاص الآخرون الذين يعرفون عن المرض لئلا يتفاجأوا من ردّ فعلهم ومعاملتهم.

ما الذي يُستحسن تجنبه؟

- لا تكذبوا - حاولوا تجنب الكذب قدر المستطاع (لا يعني الامتناع عن الكذب ذكر كل الحقائق بتفاصيلها).
- لا تُكثروا الحديث مع أولادكم عن تفاصيل طبية لا داعي لها قد تثير قلقا لديهم.
- لا تُخيفوا أولادكم بذكر الصعوبات المالية، إلا إذا دعت الحاجة إلى ذلك.
- لا تعدوهم بأمور لا يمكنكم تلبيتها. يمكن أن تقولوا: "سأعمل كل ما في وسعي"، "أومن أنني سأتعافى"، وما شابه.
- لا تترددوا في أن تعترفوا بأنكم لا تعرفون كل الإجابات.



- لا تجربوا أولادكم على التحدث.
- ميّزوا بين المواضيع التي عليكم التحدث عنها مع الزوج أو الزوجة وبين المواضيع التي تتحدثون عنها مع أولادكم. فالعلاقتان هما من نوعين مختلفين. هناك الكثير من الطرق للتحدث.
- أمامكم عدد من الأمثلة عليكم ملاءمتها مع مستوى فهم أولادكم:
 - ◆ "اجتزتُ عملية جراحية في المستشفى لأن الأطباء عثروا على كتلة يجب ألا تكون في جسمي. هذه الكتلة مكونة من خلايا سرطانية استأصلها الأطباء أثناء العملية الجراحية. أتلقى الآن علاجاً لتدمير الخلايا السرطانية، في حال بقي جزء منها في جسمي. إذا كانت لديكم أسئلة يمكنكم دائماً أن تطرحوها عليّ، أو على الماما/ البابا. هناك مَنْ يخاف من مرض السرطان، ولكن يمكن التعافي منه. أمل أن أتغلب عليه وأتعافى".
 - ◆ "أنا حزينة جداً بسبب مرضي، ولكنكم تساعدونني على أن أكون فرحانة أكثر. لكن يُسمح لكم أيضاً أن تشعروا بحزن أحياناً. تتغير مشاعرنا، فأحياناً نكون حزينين أو فرحين، ولكننا نشعر بالمحبة والاهتمام دائماً".
 - ◆ "تحاول الخلايا السرطانية الانتشار في جسمي مجدداً، وهذا يغيظني ويحزني. علي تلقي علاج أصعب واجتياز عملية جراحية. يستخدم الأطباء في وقتنا هذا أجهزة تكنولوجية أكثر من الماضي تساعدكم على علاج مرض السرطان. وهم يعملون كل ما في وسعهم لتقديم العلاج لي. أمل أن ننجح".

كيف أعرف أن الولد قد فهم؟

إحدى الطرق لاستيعاب المعلومات هي أن نتحدث عنها مع أنفسنا ومع الآخرين. عندما تسمعون أولادكم يتحدثون عن مرضكم مع الآخرين، يمكن أن تفهموا أكثر ما هي المعلومات التي فهموها. لذا يُستحسن أن تطلبوا منهم أن يخبروا معكم كلاً من مربية الحضانة، المعلم، أو أحد الأقرباء ما حدث للماما أو للبابا، وما أخبر به. هناك طريقة أخرى للتفكير مع أولادكم حول ما يرغبون في أن تقولوه في المدرسة عن المرض. هكذا يمكن أن تعرفوا "القصة" التي يعرفها ابنكم أو كيف يريد أن تعرضوها. إذا أراد أولادكم إخفاء كل المعلومات، يمكن التحدث معهم عن الموضوع ومحاولة فهم أية معلومات يريدون إخفاءها ومن هم الأشخاص الذين لا يرغبون في الكشف عنها أمامهم.

2 المواجهة...

أحيانا كل ما نحتاجه هو وقت كافٍ للتأقلم. خُذوا وقتا كافيا لكم ولأولادكم. هناك أمور كثيرة يمكنكم القيام بها تساعدكم على المواجهة:

عدم اليقين

أحد الأمور التي تجعل مرض السرطان يثير مشكلة هو عدم اليقين المتعلق به والخوف من الموت (للأسف الشديد، في حالات كثيرة، هناك أشخاص ما زالوا يربطون بين مرض السرطان والموت، رغم أن نسب التعافي مرتفعة حاليا مقارنة بالماضي). يشكل عدم اليقين جزءا من حياة مرضى السرطان. فهناك أسئلة ما زالت دون جواب. من المهم أن تقبلوا بهذه الحقيقة كي تتمكنوا من مساعدة أولادكم. من المهم أن تحاولوا توضيح الحقائق لهم قدر المستطاع والإجابة عن أسئلتهم ليفهموا الوضع ويواجهوه بشكل أفضل.

التغييرات في العائلة

يؤدي مرض السرطان إلى تغييرات كثيرة في العائلة. فهناك تغييرات في الجو العاطفي العام، وفي المظهر الخارجي للوالد المريض بعد العملية أو العلاجات التي يتلقاها. في أحيان كثيرة، يطرأ انخفاض على الأداء العام وقدرة الوالد على القيام بوظائفه العادية في إطار العائلة. من المهم الحفاظ على الروتين اليومي قدر الإمكان. يجدر الاهتمام بتلبية احتياجات الأولاد، لا سيما عندما يكونون صغارا. يمكنكم الاستعانة بأقرباء العائلة أو مصادر خارجية، ولكن من المهم أن يكون في وسعكم الاعتماد عليهم.

تتطلب مواجهة الأزمات مرونة عائلية وقدرة على تبادل الأدوار. تمنح المواجهه الجيدة للحالات المتغيرة الأولاد الثقة بالنفس والأمان العائلي.

غالبا، تكون قدرة الأولاد على قبول إعاقة خفية أو ظاهرة أفضل من قدرة البالغين. يكفي أن تقدموا لأولادكم سببا للتغيير في المظهر أو الشعور ليستطيعوا متابعة روتين حياتهم.

من المهم أن تعرفوا أن الآخرين قد يتحدثون أمامهم عن مرضكم، لذا من المهم أن يكونوا مستعدين ويجروا محادثة مفتوحة حول الموضوع. فهذا يخفف عليهم مواجهة هذه الحالة



أيضا. كونوا مرنين وغير متصلبين. شاركوا أولادكم بالتغيرات التي قد تطرأ على برنامجكم العائلي، وعندها سيكونون مصدر دعم ومساعدة لكم.

ماذا عليكم أن تفعلوا عندما يمكث أحد الوالدين في المستشفى؟

- يمكن للأولاد أن يزوروا الوالد المريض في المستشفى ويلتقوا به في غرفة الطعام أو خارج القسم.
- يمكن أن تشاركوهم بالأجهزة الكثيرة في المستشفى: المصاعد، الأسرة الكهربائية، وغيرها. حاولوا أن تمنحوهم الشعور أنهم يفهمون وسيطرون على ما يرونه من حولهم.
- في وسع أولادكم أن يحافظوا على علاقة مع الوالد عبر الهاتف، الرسائل النصية القصيرة أو محادثات الفيديو، ويرسلوا رسومات ورسائل.
- في وسعهم أيضا شراء أو تحضير تذكارات صغيرة لأحد الوالدين.
- عندما يعود أحد الوالدين من المستشفى إلى البيت دعوا الأولاد يشاركون في الاستقبال، تحضير المنزل، تزيينه، وغيرها.
- عندما يمكث أحد الوالدين في المستشفى، شاركوا الأولاد في النشاطات المختلفة، دعوهم يشاركون في المهام الصغيرة، ولكن اتركوا لهم وقتا حرا كافيا.
- يمكن أن تستعينوا بكتب عن جسم الإنسان أو بالمعلومات في الإنترنت كي تفهموا معا ماذا يحدث لدى الوالد المريض من ناحية جسمانية.
- يُوصى بتشجيع الأولاد على التكلم والتحدث معهم عبر اللعب، الدمى، أو الرسم. يعبر الأولاد عن مشاعرهم عبر اللعب - لهذا يوصى بالإصغاء إليهم.
- يمكن أن ترسموا أو تكتبوا معا قصة مشتركة "عندما مرض أبي" أو "عندما مرضت أمي".
- يمكن أن تتحدثوا مع أولاد آخرين عانى والدوهم من مرض السرطان أيضا.



أعمار مختلفة - مراحل نموّ مختلفة

تتطلب مساعدة الأولاد على فهم الوضع حساسية وتمعنا. هناك حاجة إلى وقت كافٍ لاستيعاب المعلومات، ومن المهم أن تعرفوا التوقيت الملائم. أثناء مواجهة المرض، قد تتغيّر احتياجات والدينا والأولاد أيضاً. قد يخاف الأولاد الصغار من الفراق، وقد يشعرون بغربة وبعزلة أحياناً. قد يشعر أولادكم أنكم تتخلون عنهم بسبب المكوث في المستشفى، لهذا يُستحسن أن يكون قريب عائلة معروف لهم قريباً منهم. من المهم التحدث معهم ومنحهم الأمان بأنكم ستعودون إلى المنزل بعد التسريح من المستشفى. عندما يزور الأولاد الوالد المريض في المستشفى من المهم أن يأخذوا معهم لعبة يحبونها.

فهم يشعرون أحياناً بقوة غير واقعية، ويبدو لهم أن كل ما يشعرون به، يفكرون فيه، أو يطلبونه سيتحقق فعلاً. قد تؤدي هذه المشاعر إلى شعور بالذنب فيما يتعلق بأسباب المرض ونتائجه. من المهم التأكيد للأولاد أن المرض ليس مرتبطاً بعمل قاموا به أو نتيجة له، أو لحلموا به أو فكروا فيه. قد يظهر لدى الأولاد والشبان (الأولاد في عمر 5 حتى 16 عاماً) قلق مفرط بشأن أحد والدينا، والصحة بشكل عام. لهذا من المهم ألا تغمروهم بتفاصيل وأمور مقلقة كثيرة فيما يتعلق بالمرض والعلاجات. يُستحسن أن يعرف الطاقم التربوي في المدرسة المرحلة التي يمر بها ابنكم، ويتيح له التحدث عن الموضوع (انظر الرسالة للعاملين في التربية حول الأولاد الذين يواجهون مرض السرطان لدى والدينا، في الصفحة 18).



غالباً، ليست هناك حاجة إلى التدخل العلاجي المهني. رغم ذلك، قد تطرأ لدى الأولاد تغييرات في عادات الأكل، الأداء في المدرسة، ومشاكل اجتماعية. وقد يحدث تراجع في السلوك في كل الأعمار، مثل التبول، التأثّة، العدوانية، نوبات البكاء الغضب، العزلة، والمشاكل في الدراسة. في أحيان كثيرة، يكون هذا التراجع مؤقتاً إذ يعرّ الأولاد بهذه الطريقة عن أنهم يرغبون في أن يهتم بهم أحد. في مثل هذه الحالات، يمكن أن يقدم لكم طاقم المدرسة والبالغون المقربون منكم دعماً عاطفياً. من المهم أن تتذكروا أنه في معظم الحالات لا يتطور مرض نفسي بعد تشخيص السرطان لدى أحد والدينا، ولكن قد تتطور صعوبات يجدر بكم الانتباه إليها.



ربما تكون هذه الفترة صعبة بشكل خاص للمراهقين. يتميز جيل المراهقة بتغييرات في التوازن العاطفي والسعي نحو الاستقلالية، ما قد يؤدي إلى صراع مع الوالد المريض أو المُعاق. قد يحتاج المريض إلى مساعدة المراهق، حتى إنه قد يكون متعلقاً بمساعدته، في الفترة نفسها التي "يكافح" فيها المراهق من أجل استقلاليته. يحدث لدى جزء من المراهقين تراجع في السلوك، مثل نوبات غضب، عزلة اجتماعية، اضطرابات في الأكل، تراجع في الدراسة، وتهرب من تحمّل المسؤولية. قد يتمرد المراهقون، وهناك من يختار تحمل مسؤوليات أكثر بكثير مما يستطيع، فيما يختار آخرون أن يكونوا لا مبالين إزاء الوضع أو يتعاملون معه باستخفاف مبالغ به. يظهر لدى معظم المراهقين أكثر من نمط سلوك واحد.

رغم ذلك، عندما تستمر أية مشكلة لوقت طويل، يُستحسن التوجه إلى اختصاصي في المدرسة أو معهد طب الأورام. فيمكن أن يتحدثا معكم أو مع ابنكم المراهق أو مع العائلة كلها ويمنحكم أدوات لمتابعة المواجهة العائلية.

الحفاظ على الروتين اليومي والحدود

من الصعب الحفاظ على روتين وحدود في هذه الفترة المستعرة والحساسة التي تواجهونها. رغم هذا، من المهم أن تتذكروا أن كسر الإطار الحالي واجتياز الحدود قد يؤديان إلى فقدان السيطرة العائلية. من المهم أن توضحوا لأولادكم أنكم تعرفون الصعوبات التي يتعرضون لها، ولكنكم ترفضون تصرفات هدامة أو غير لائقة. ويُستحسن أن تشجعوا، تدعّموا، وتعززوا السلوكيات الجيدة. يحظى الاهتمام والتعاون بترحاب. تذكروا دائماً أنه لم يكن كل شيء مثالياً حتى قبل المرض.

3 مُشاركة المشاعر...

اختبار مشاركة المشاعر

يقرر كل واحد كيف يريد مشاركة مشاعره مع الآخرين، وكيف يكون رد فعله على مرض السرطان. تشكل مشاركة أفراد العائلة بالمشاعر خطوة عائلية إيجابية. يخطط الأفراد سلم أولويات جديداً في مجالات الحياة المختلفة. يؤدي التقسيم والتخطيط من جديد إلى بذل جهد كبير في إطار العائلة وإلى تعزيز العلاقات العائلية. في أحيان كثيرة، يتعرع الأولاد في ظروف تتطلب منهم مواجهة أوضاع صعبة مختلفة. عندما تنجح العائلة في مواجهة التغييرات والأزمات،

فهذا يؤثر لدى كل أفراد العائلة شعورا بالقوة والتكتل. يتعلم الأولاد كيف يتحملون المسؤولية أكثر، يهتمون باحتياجات الآخرين، ويحبون الآخرين أكثر. يشعر أفراد العائلات الذين ينجحون في مواجهة مرض السرطان لدى أحد أفراد العائلة بفخر وأمان في قدرتهم كعائلة رغم الصعوبات المنوطة بذلك. تعزز هذه التجارب العلاقات العائلية، وكذلك قدرات كل فرد فيها على حدة.

طرق التعبير العاطفي لدى الأولاد

يؤثر المرض لدى أحد الوالدين في عالم الطفل الداخلي الخفي. في كثيرٍ من الأحيان، يكون هذا التأثير خفياً وليس علنياً. كلما استمر المرض وازدادت الصعوبات المتعلقة به، قد تؤثر الصعوبات التي يتعرض لها الوالدان في العائلة كلها. في مثل هذه الحالات، من المهم أن تفحصوا مجدداً مشاعر أولادكم المختلفة، وتسمحوا لهم بالتعبير عنها. تؤدي مواجهة مرض السرطان إلى مشاعر مختلفة، ومن المهم ألا تتجاهلوها أو تنكروها. عندما لا يعبر الأولاد عن مشاعرهم، قد تصبح هذه المشاعر مصدر تهديد. لذلك، من المهم تشجيع الأولاد على التعبير عنها بطرقهم الخاصة. من الطبيعي أن نشعر بالحزن، ولا داعي أن نخاف من التعبير عن مشاعرنا. إذا لم نتحدثوا في الماضي عن مشاعرهم، فمن المتوقع أن أولادكم لن يتحدثوا عن مشاعرهم أيضاً. قد تؤدي المحادثة حول المشاعر إلى التخفيف من الألم والصعوبات. فهي تتيح التخلص من التوتر وتزيد الشعور بالأمان.

هناك أولاد يشعرون بالندم والشفقة على الذات عندما يعرفون أن أحد والديهم مريض. فهم يشعرون أحياناً أن عليهم أن يحزنوا ويفكروا في والدهم المريض، وأنه لا يُسمح لهم بالاهتمام بأموالهم الشخصية. لهذا قد يغضبون على الوالد المريض لأنه أدى إلى الإخلال بتوازن روتينهم اليومي. قد تراودهم أفكار "شريرة"، ربما أنه من الأفضل أن يخفي الوالد المريض وهكذا تخفي معه الصعوبات كلها. هذه المشاعر صعبة ومفزعة، وقد تؤدي إلى الشعور بالذنب. مثلاً، قد يقول الأولاد: "لا يُعقل أن تكون والدي مريضة في العطلة الصيفية. على الأولاد أن يتمتعوا بالعطلة، وليس أن يكونوا مع والديهم المريضة". بعد ذلك، ربما يدخلون من أقوالهم. إن قدرة الأمهات على استيعاب تعبير أولادهم عن حزنهم مهمة لأنها تتيح للعائلة مساعدة الأولاد على الموازنة بين مشاعرهم والتعامل معها بشكل مناسب.

قد تظهر مشاعر الذنب ضمن سلوكيات مختلفة، مثل تصرف إيجابي مبالغ به ومتطرف، وضع معايير ليست واقعية، وتوقعات لا تلائم التصرفات.



يخشى جزء من الأولاد من مغادرة المنزل خوفاً من أن يتعرض الوالد المريض لمشكلة أثناء غيابهم. يظهر لدى جزء من الأولاد سلوك غير واعي يتمثل في محاولة الانفصال عن البيت، بسبب الخوف اللاواعي من أنهم قد يضحون باستقلاليتهم، أو لأنهم يعتقدون أنه يُتوقع منهم أن يكونوا مستقلين في حال وفاة أحد الوالدين.

يتذمر جزء من الأولاد لأنه يُتوقع منهم مساعدة الوالد المريض، فقد كانوا معتادين على وضع مختلف تماماً إذ أن الوالد المريض هو الذي كان مصدر مساعدة لهم.



قد يظهر سلوك شاذ، مثل الضحك دون سبب، لإخفاء المشاعر الصعبة والمؤلمة، وكذلك الإحراج.

قد تظهر أعراض نفسية جسمانية تتمثل بالقلق أو الحاجة إلى كسب الاهتمام. في مثل هذه الحالات، حتى المرض الطفيف قد يُضحي مشكلة كبيرة.

هناك قلق لدى جزء من الأولاد من أن يصبحوا هم أيضاً مرضى بالسرطان، وهم يطرحون أسئلة حول الحالة الوراثية لمرض الوالد.

يزول جزء من المشاعر والسلوكيات مع مرور الوقت، ولكن يظهر جزء آخر في وقت غير متوقع. من المهم أن تكونوا يقظين للتغيرات، أن تفهموها، وتحدثوا مع أولادكم وتتيحوا لهم التعبير عن مشاعرهم.

أن نكون معا

حاولوا التفكير في نشاطات مشتركة يمكنكم القيام بها معا ولا تتطلب جهداً جسمانياً كبيراً مثل القراءة المشتركة، مشاهدة أفلام فيديو أو برامج تلفزيونية، كتابة قصة عائلية، أو أفكار إبداعية أخرى. من المهم أن تجدوا الطريقة الأفضل لأن تكونوا معا وتتغلبوا على مشاعر الإحباط التي قد تظهر لديكم في أعقاب مواجهة مرض السرطان. إن الضحك معا جيد. فهو يساعد على الحفاظ على الشعور الجيد لدى كل العائلة. فكروا في المستقبل الذي تنتظرون فيه فترات جيدة مشتركة، إذ تكونون فيها قادرين على التمتع معا، حتى أكثر من الماضي.

لِعلمِ الوالدين:

من المهم مشاركة الطاقم التربوي في المدرسة في حال مرض أحد الوالدين. أمامكم توصيات تقدمها الجمعية الإسرائيلية النفسية المتعلقة بطب الأورام وجمعية مكافحة السرطان موجهة للتربويين، ويوصى بمشاركتهم بهذه المعلومات.



الجمعية الإسرائيلية النفسية المتعلقة بطب الأورام

رسالة إلى العاملين في التربية فيما يتعلق بالأطفال الذين يعاني أحد والديهم من السرطان

تحية عطرة وبعد،

وضعت الجمعية الإسرائيلية النفسية المتعلقة بطب الأورام أمامها هدف دفع المعلومات وزيادة الوعي حول التأثيرات المختلفة لمرض السرطان في العائلة، لا سيما التأثيرات على الأطفال في العائلة.

قد تكون هناك تأثيرات كثيرة ومستمرة لمرض السرطان لدى الوالدين على الأولاد من ناحية عاطفية، جسمانية، وسلوكية، تتمثل أحيانا في مشاكل في السلوكيات في الصف وانخفاض التحصيلات التعليمية، وأحيانا لا تتجسد في تغييرات خارجية.

في كل مرة تعرفون فيها عن مرض أحد الوالدين نوصي بـ:

- مراجعة كراسات الإرشاد التابعة لجمعية مكافحة السرطان في موقع الجمعية على الإنترنت: www.cancer.org.il.
- مراجعة صفحات الشرح والإرشاد الرقمية في موقع الجمعية الكندية النفسية والمتعلقة بطب الأورام: <http://www.capo.ca/start-the-talk>

• الاستشارة العامة (دون الكشف عن هوية الأولاد أو والديهم) مع العاملات الاجتماعيات اللواتيات وقسم إعادة التأهيل والرفاه في جمعية مكافحة السرطان:

مديرة قسم إعادة التأهيل والرفاه، العاملة الاجتماعية، أوريت شبير، W.S.M، هاتف: 03-5721614،

البريد الإلكتروني: orit-spira@cancer.org.il

في الشمال: العاملة الاجتماعية أرينلا ليتيتش شمران، هاتف: 04-8511715، البريد الإلكتروني: s.w-zafon@cancer.org.il

في المركز: العاملة الاجتماعية دانا ركي هليز، هاتف: 03-5721618، أو البريد الإلكتروني: s.w-mercaz@cancer.org.il

في الجنوب: العاملة الاجتماعية ميري مور يوسف، هاتف: 03-5721618، أو البريد الإلكتروني: s.w-darom@cancer.org.il

• في حال كان الوالدان يوافقان، يمكن التوجه إلى العاملات الاجتماعيات في معهد طب الأورام الذي يتلقى فيه أحد الوالدين علاجاً، وتلقى معلومات، استشارة، وتوجيه حول طرق مساعدة الأولاد على مواجهة مرض أحد الوالدين.

تسرننا خدمتكم وتقديم معلومات وتطوير طرق أخرى بالتعاون معكم لمساعدة الأولاد على مواجهة مرض أحد الوالدين.

مع فائق الاحترام،

البروفيسور ميري كوهين

باسم إدارة الجمعية الإسرائيلية النفسية لطب الأورام

cohenm@research.haifa.ac.il



مجموعة الدعم والمساعدة في جمعية مكافحة السرطان -

للمرضى، للمتعافين، ولأفراد عائلاتهم

تدير الجمعية مجموعة معلومات ودعم واسعة مجاناً للمرضى، المتعافين، وأفراد عائلاتهم.

مركز المعلومات الهاتفية "تيليميداع"[®]: هاتف رقم: 1-800-36-36-55

مركز المعلومات: 03-5721608 أو info@cancer.org.il

معلومات واسعة ومنتديات على الإنترنت للمرضى، المتعافين، وأفراد عائلاتهم، بإدارة خيرة

الاختصاصيين - في موقع جمعية مكافحة السرطان: www.cancer.org.il

أيام دراسية لمرضى السرطان وعائلاتهم

ينظم قسم إعادة التأهيل والرفاه أيامًا دراسية كثيرة حول تشكيلة من المواضيع ذات الصلة بأمراض السرطان وتأثيراتها، مثلًا: طرق العلاج، الأعراض الجانبية، وجوانب مختلفة لمواجهة المريض وأفراد عائلته للمرض. يمكن الاطلاع على معلومات حول الأيام الدراسية في الإنترنت، في صفحة الجمعية في الفيس بوك، والصحافة المكتوبة، كما يتم إجراء تسجيل صوتي للمحاضرات وتحميلها على موقع الإنترنت التابع للجمعية. إضافة إلى ذلك، يمكن التوجه إلى قسم إعادة التأهيل والرفاه في جمعية مكافحة السرطان، الذي ينظم أيامًا دراسية على مدار السنة، على هاتف: 03-5721678.

مجموعات دعم

تدير جمعية مكافحة السرطان مجموعات دعم لمرضى السرطان وعائلاتهم، يتم تشكيلها وفق الطلب والحاجة. يقوم اختصاصيون (عاملون اجتماعيون، اختصاصيون نفسيون، وممرضات) مؤهلون بتوجيه المجموعات. تعمل المجموعات في إطار فروع الجمعية في مختلف أنحاء البلاد وفي مراكز الدعم. لمزيد من المعلومات وللاضمام، يمكن التوجه إلى قسم إعادة التأهيل والرفاه في الجمعية، عبر هاتف: 03-5721618، أو البريد الإلكتروني: shikum@cancer.org.il

مراكز النشاطات والدعم "أقوياء معًا"[®] التابعة لجمعية مكافحة السرطان

تشكل مراكز الدعم "أقوياء معًا"[®] التابعة لجمعية مكافحة السرطان بيتًا في المجتمع المحلي للمرضى، المتعافين، وأفراد عائلاتهم. تعمل مراكز الدعم "أقوياء معًا"[®] التابعة لجمعية مكافحة السرطان في جفعتايم، القدس، حيفا، العفولة، بئر السبع، وفروع الجمعية في أرجاء البلاد. تقدم المراكز تشكيلة من نشاطات الدعم، المعلومات، الإثراء، والاستجمام، التي تساعد على المواجهة

الشخصية والنفسية مع المرض. المراكز معدّة أيضًا للمرضى الذين أنهوا العلاج النشط، ولكنهم ما زالوا يحتاجون إلى الدعم والتأهيل. تُقدّم جميع اللقاءات للمرضى وأبناء عائلاتهم مجانًا. للحصول على تفاصيل إضافية يمكن التوجه إلى قسم إعادة التأهيل والرفاه، على هاتف: 03-5721670 أو البريد الإلكتروني: hzakim.giva@cancer.org.il.

المعلومات المفصّلة حول نشاطات مراكز الدعم متوفرة على موقع الإنترنت التابع للجمعية: www.cancer.org.il.

خدمة قطرية لإرشاد الوالدين عندما يعاني أحدهما من السرطان

عندما يكون أحد الوالدين (أو الجدات أو الأجداد) مريضًا بالسرطان - تجتاز العائلة بأكملها، بما في ذلك الأولاد، فترة طويلة وصعبة من المواجهة. أحيانًا، بهدف الحفاظ على الأولاد، يختار الوالدون إخفاء المعلومات، القلق، والصعوبات. للتخفيف عن الوالدين في هذه الفترة ولمساعدتهما، بواسطة المعلومات والوسائل العملية، تُشغل جمعية مكافحة السرطان خدمة إرشاد ومساعدة لمواجهة الأسئلة مثل كيف يمكنني إبلاغ أولادي، كيف يمكنني في فترة العلاجات التغلب على حالات الضائقة والمرض وأوضاع نهاية الحياة، وغير ذلك. تُقدّم الخدمة في قسم إعادة التأهيل والرفاه، على هاتف: 03-5721614/647، البريد الإلكتروني: danar@cancer.org.il, orit-spira@cancer.org.il.

مرافقة اجتماعية - تعليمية

يساعد الطلاب الجامعيين الذين يحصلون على منحة ويعملون في إطار منظومة الدعم التابعة لجمعية مكافحة السرطان مرضى السرطان الذين يعيشون بمفردهم، الأولاد مرضى السرطان، الأولاد الأصحاء الذين يعاني أحد إخوانهم من مرض السرطان، أو يقدمون المساعدة الضرورية في أقسام طب الأورام المختلفة. يشارك في المشروع طلاب جامعيون يعملون في إطار برامج إيمبكت، شاحك، وهيسينغ، وتديره عاملات اجتماعيات لوائيات تابعات لجمعية مكافحة السرطان وتقدمن إرشادا مهنيًا. للحصول على تفاصيل إضافية، يمكن التوجه إلى قسم إعادة التأهيل والرفاه، على هاتف: 03-5721678 أو البريد الإلكتروني: michalk@cancer.org.il.

"ياد لهعلماه" (يد للشفاء)®

هذه الخدمة قطرية وتتضمن مئات المتطوعات اللواتي عانين من مرض سرطان الثدي ويدعمن مريضات السرطان الجديديات في كل مراحل الكشف، المواجهة، والحياة الروتينية. تتم ملاءمة



متطوعات "ياد لهلحماه"® للمريضات وفق الجيل واللغة، وهن يساعدنهن في تردداتهن المختلفة، ويقدمن لهن دعماً عاطفياً وعملياً، بناءً على خبرتهن الشخصية. تدعم المتطوعات النساء أيضاً في يومنا هذا في مواجهة سرطان الثدي النقيلي. تجتاز المتطوعات تأهيلاً مهنيًا، وفي وسعهن إحالة النساء المريضة إلى الاختصاصيين الملائمين وإلى نشاطات جمعية مكافحة السرطان فيما يتعلق بالحقوق، مجموعات الدعم، ورشات العمل من أجل المرضى في مرحلة التعافي، ملاءمة الشعر المستعار، وغيرها.

ندعو النساء المعنيتات بالدعم والمساعدة، وكذلك النساء المعنيتات بالتطوع والانضمام إلى حلقة الدعم "ياد لهلحماه"، إلى التوجه إلى هاتف رقم: 1-800-36-07-07 أو النقر على الزر الوردية في موقع جمعية مكافحة السرطان على الإنترنت: www.cancer.org.il أو البريد الإلكتروني: yad@cancer.org.il.

"المظهر الحسن والشعور الأحسن"®

تمثل جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل وتنفذ مشروع "المظهر الحسن والشعور الأحسن". تهتم في إطار المشروع أخصائيات من مجال التجميل، المكياج، وتصفيف الشعر، تطوعاً بمرضى السرطان في معاهد طب الأورام، في فروع جمعية مكافحة السرطان، في المجتمع المحلي، وفي المنزل. يحصل متلقو العلاج على علاج تجميلي وإرشاد حول كيفية العناية بوجههم وشعرهم و/أو ملاءمة تسريحة الشعر بهدف تحسين إحساسهم. إضافة إلى ذلك، يهتم مصففو الشعر المتطوعون بالشعر المستعار ويلائمونه لمتلقي العلاج. في حالات كثيرة، يُعطى الشعر المستعار مجاناً. يعمل في بيت ماطي، مقر جمعية مكافحة السرطان في جفعتاييم، مركز عناية وإعارة شعر مُستعار مجاناً.

للحصول على المزيد من المعلومات، يمكن التوجه عبر هاتف: 03-5721618، أو البريد الإلكتروني: lookgood@cancer.org.il.

"خطوات نحو جودة حياة"®

في إطار نشاطات جمعية مكافحة السرطان المميّزة، يدرّب المعالجون الوظيفيون في معاهد طب الأورام الذين اجتازوا تأهيلاً خاصاً لهذا الهدف مرضى السرطان على تمارين رياضية أثناء مرحلة الانتظار أو العلاج. يهدف المشروع إلى تعريف مرضى السرطان على مزايا النشاط الجسماني الصحية، تشجيعهم على دمج نشاط مخطط ومبرمج ضمن روتين حياتهم، وتقديم استشارة ومرافقة مهنية

للمرضى الذين يختارون تبني المشروع والانخراط فيه. للحصول على المزيد من المعلومات، يمكن التوجه عبر هاتف: 03-5721618، أو البريد الإلكتروني: silvia_a@cancer.org.il

”التعافي نحو حياة صحية“®

ورشة عمل خاصة تهدف إلى مرافقة المتعافين من السرطان في المواجهة ما بعد المرض، تحسين جودة حياتهم، تقديم إرشاد حياة صحية، وتشجيعهم على العودة إلى نمط الحياة الشخصي والمجتمعي الفعال. تُجرى الورشة في مراكز الدعم التابعة لجمعية مكافحة السرطان، في فروع الجمعية، والمراكز الطبية.

تجرى اللقاءات بتوجيه وإرشاد مهنيين من مجال علم الأورام النفسي، عاملين اجتماعيين، ممرضات، خبراء بالعلاج الوظيفي، اختصاصيي تغذية، وغيرهم.

للحصول على معلومات وللانضمام، يمكن التوجه عبر هاتف رقم: 03-5721618، أو البريد الإلكتروني: michalk@cancer.org.il

استشارة جنسية قطرية

تقدّم جمعية مكافحة السرطان استشارة في مجال النظرة الذاتية والجنسانية لمرضى من كل الأعمار. تشمل الخدمات على معلومات حول تأثيرات مرض السرطان على الحياة الجنسية، استشارة بخصوص إمكانيات العلاج وتأهيل الأداء الجنسي، وكذلك الإحالة إلى اختصاصيين آخرين. تُقدّم الخدمة مجاناً ممرضةً ومستشارة جنسانية في جمعية مكافحة السرطان، يمكن الاتصال على هاتف: 03-5721643، أو البريد الإلكتروني: lenak@cancer.org.il.

استشارة ضريبية قطرية

تتوفر خدمة الاستشارة الضريبية في فروع جمعية مكافحة السرطان بالتعاون مع نقابة المستشارين الضريبيين في إسرائيل. وهي تُقدّم للمرضى الذين حددت لهم اللجنة الطبية التابعة لمؤسسة التأمين الوطني نسبة العجز، وفقط حول الشؤون الضريبية المتعلقة بالمرض. تُقدّم الاستشارة مجاناً وتطوعاً، ضمن لقاء شخصي، أو عبر الهاتف.

قسم إعادة التأهيل والرفاه، شارع رفيفيم 7، جفعتايم. هاتف: 03-5721670.

فرع حيفا، بيت روزنفلد، شارع روزنفلد 25، بات جاليم. هاتف: 04-8511715/7.

فرع نتانيا، شارع ريمز 13، هاتف: 09-8344268.



نُزل مرضى السرطان على اسم السير تشارلز كلور

في عام 1976، أقامت جمعية مكافحة السرطان النُزل على اسم تشارلز كلور في غفعتايم، بهدف تقديم العلاج الداعم لمرضى السرطان الذين يسكنون في مناطق نائية ويتلقون علاجاً في المستشفيات الواقعة في مركز البلاد. يستقبل المركز مرضى من كافة صناديق المرضى وتديره جمعية مكافحة السرطان. تتم الإحالة إلى المركز من قبل الطاقم الطبي - التمريضي في معاهد علاج الأورام. لمزيد من المعلومات، يمكن التوجه إلى طاقم النُزل عبر الهاتف: 03-5721623/4/7، فاكس: 03-7313812 أو البريد الإلكتروني: maon-clore@cancer.org.il.

جميع نشاطات الجمعية قطرياً، مجموعات الدعم، ومراكز الدعم - مجاناً!

للحصول على دعم، طرح أسئلة، وتلقي استشارة، توجهوا إلى طاقم العاملات الاجتماعيات في معهد طب الأورام أو العاملة الاجتماعية في جمعية مكافحة السرطان في منطقة سكنكم: مديرة قسم إعادة التأهيل والرفاه، العاملة الاجتماعية، أوريت شبير، W.S.M، هاتف: 03-5721618، أو البريد الإلكتروني: orit-spira@cancer.org.il

في الشمال: العاملة الاجتماعية أريئلا ليتبيتش شمان، هاتف: 03-5721618، أو البريد الإلكتروني: s.w-zafon@cancer.org.il

في المركز: العاملة الاجتماعية دانا ركبي هليز، هاتف: 03-5721618، أو البريد الإلكتروني: s.w-mercaz@cancer.org.il

في الجنوب: العاملة الاجتماعية ميري مور يوسف، هاتف: 03-5721618، أو البريد الإلكتروني: s.w-darom@cancer.org.il

كذلك، يمكن التوجه إلى منتدى دعم وحقوق مرضى السرطان وعائلاتهم في موقع جمعية مكافحة السرطان: www.cancer.org.il



للحصول على معلومات إضافية ومواد إرشادية حول أمراض السرطان وطرق منعها، توجّهوا إلى جمعيّة مكافحة السرطان، مجاناً:

"تيليميداع"® باللغة العربية: 1-800-36-36-55

telemeyda@cancer.org.il

"تيليميداع"® باللغة العبرية: 1-800-599-995

"تيليميداع"® باللغة الروسية: 1-800-34-33-44

للحصول على خدمات معلومات متقدمة:

مركز المعلومات: 03-5721608


أو info@cancer.org.il

للدعم النفسي الأوي:

"تيليتميخاه"®: 1-800-200-444

زوروا موقعنا على الإنترنت:

www.cancer.org.il

جمعيّة مكافحة السرطان 

للتبرعات*: 1-800-35-46-46



قسم التوعية والإرشاد، جمعيّة مكافحة السرطان،

هاتف: 03-5719577، فاكس: 03-7322780، البريد الإلكتروني: info@cancer.org.il

© جمعيّة مكافحة السرطان في إسرائيل، أيلول 2017

نشاطات الجمعيّة ممكنة بفضل التبرعات الجماهيرية،

دون تمويل من ميزانية أية وزارة حكومية

* التبرعات لجمعيّة مكافحة السرطان معترف بها بهدف الاستحقاقات الضريبية، وفقاً للبند 46 من مرسوم ضريبة الدخل