Barnekreft foreningen

التأثيرات المتأخرة التي تعقُب علاج السرطان

وأفكار مفيدة لما بعد التعافي

قيمنا

نعطي الأمل لبعضنا البعض والعالم.
لدينا الشجاعة للتحدث باسم عائلاتنا.
نملك القوة لدعم الأطفال وأسرهم المتضررة.
نصنع الفرح في الحياة اليومية.

يصاب حوالي 200 طفل ومراهق نرويجي تحت سن 18 عامًا بالسرطان كل عام.

يعني توافر العلاج الناجع أن ينجو معظم الأطفال من المرض، لكن يمكن أن يكون لكل من العلاج والمرض نفسه تأثيرات متأخرة مختلفة في المستقبل.

تعمل جمعية سرطان الأطفال على زيادة التركيز على التأثيرات المتأخرة وتعزيز البحث في هذا المجال المهم.

والغرض من هذا الكتيب توفير معلومات أساسية عن بعض التحديات التي يمكن أن تظهر بعد العلاج القاسي للسرطان. وتوصي جمعية سرطان الأطفال كلًا من الذين كانوا مصابين بالسرطان وأولياء أمورهم بطرح المشكلات على اختصاصي يمكنه المساعدة في توضيح ما يثير مخاوفهم.

← تابع قراءة الصفحات التالية لمعرفة المزيد عن التأثيرات المتأخرة بعد علاج السرطان.

التأثيرات المتأخرة التي تعقب علاج السرطان لدى الأطفال والمراهقين

الهدف من كل علاجات السرطان هو الشفاء من المرض.

ولكي يسترد المريض عافيته، يجب أن يخضع لعلاج قوي ومكثف، وهو يرتبط بخطر الإصابة بتأثيرات متأخرة. ولا بد من معرفة الآثار الجانبية التي قد تحدث بعد العلاج على المدى القصير والطويل، حتى قبل البدء في تلقي العلاج.

يمكن لأي شخص خضع لعلاج السرطان في مرحلة الطفولة أو المراهقة أن يعاني من تأثيرات متأخرة، لكن تكون التأثيرات المتأخرة خفيفة ولا تؤثر على الأنشطة اليومية للكثير من المتعافين من المرض.

يعتمد تطور التأثيرات المتأخرة والعواقب المحتملة على الفرد على ما يلي:

- نوع السرطان وموضعه وأسلوب العلاج
- العمر والجنس والحالات الوراثية لدى الأطفال والمراهقين
- خيارات دعم الأسرة

قد تظهر التأثيرات المتأخرة بعد علاج السرطان مباشرة، لكن غالبًا ما يستغرق ظهورها سنوات عديدة. وعلى وجه الخصوص، يمكن أن يؤدي العلاج الإشعاعي وأنواع معينة من أدوية العلاج الكيميائي إلى تلف المادة الوراثية للخلايا الطبيعية. ويمكن لذلك أن يسرع عملية الشيخوخة الطبيعية للخلايا مسببًا بعض المشكلات مع مرور الوقت.

ومؤخرًا، أصبحت طرق العلاج تهدف إلى تقليل مجال الإشعاع وجرعات الإشعاع والعلاج الكيميائي، دون تقليل تأثير العلاج على السرطان نفسه. وأصبح علاج السرطان أيضًا مخصصًا بشكل أكبر للتأكد من حصول كل طفل على أفضل علاج يتكيف مع كل طفل بعينه.

تتولى الخدمة الصحية المتخصصة متابعة الأطفال والمراهقين الذين خضعوا لعلاج السرطان لمدة 10 سنوات على الأقل، أو حتى سن 18 عامًا، بعد الانتهاء من تلقي العلاج. ويوضع الجميع تحت المتابعة حتى يتجاوزوا سن البلوغ. وغالبًا ما يُنقل المراهقون الأكبر سنًا لمستوى أعلى من المتابعة في وحدة «البالغين». ولا بُد أن يتم إبلاغ كل من الوالدين والطفل أو المراهق نفسه بشكل صحيح بأي تأثيرات متأخرة محتملة الحدوث. ولا بُد أيضًا من فهم الحقوق والاستحقاقات المتعلقة بالمتابعة، سواء من حيث المعلومات والمتابعة في المستشفى، أو فيما يخص خدمات إعادة التأهيل المختلفة خارج المستشفى.

ومن المهم جدًا أيضًا إبلاغ شبكة العاملين في مراحل رياض الأطفال والمدرسة والمحيطين بالطفل بهذه التأثيرات حتى يتمكنوا من تلبية احتياجات الطفل في أقرب وقت ممكن. ولهذا الغرض، يمكن أن يعمل منسق السرطان في البلدية كحلقة وصل بين الأسرة وروضة الأطفال أو المدرسة.

التأثيرات المتأخرة على الصحة

الخصوبة

يتفاوت تأثر القدرة الإنجابية بكل من المرض والعلاج. وتتمتع النساء بحماية أكبر ضد الأضرار التي يسببها العلاج لأن خلايا البويضة تتشكل قبل الولادة. في حالة تلف المبيض، قد تواجه النساء فترة خصوبة قصيرة وانقطاع الطمث المبكر. يمكن أن يؤدي العلاج الإشعاعي على البطن إلى الإضرار بالرحم ويتسبب في مشاكل أثناء الحمل. في بعض الحالات، قد يُعرض على الفتيات المصابات خيار تجميد أنسجة المبيض.

أما بالنسبة للرجال، يتم إنتاج الحيوانات المنوية طوال الحياة، مما يجعل الرجال أكثر تأثرًا بتأثيرات علاج السرطان. لذا، فهم أكثر عرضة لضعف الخصوبة بشكل دائم، سواء بعد العلاج الإشعاعي أو عند خضوعهم لأنواع معينة من العلاج الكيميائي. وينبغي أن يُعرض على الفتيان المصابين في سن البلوغ خيار تجميد الحيوانات المنوية قبل بدء العلاج.

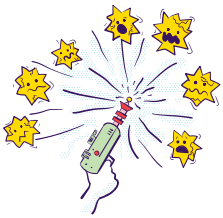
الجهاز الهرموني

يمكن أن يتسبب كل من السرطان نفسه والعلاج في الإضرار بالأعضاء المنتجة للهرمونات وتغيير أو نقص إنتاج الهرمونات. قد يحدث تثبيطٌ لإنتاج الهرمونات في الغدة الدرقية بسبب العلاج الإشعاعي للرقبة أو الصدر، وبعض أنواع العلاج الكيميائي يمكن أن يتسبب في ذلك أيضًا. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى أعراض انخفاض التمثيل الغذائي مثل زيادة غير مفسَّرة في الوزن، وزيادة الميل إلى الارتعاش، وانخفاض معدل النبض، أو الإمساك. يمكن علاج انخفاض التمثيل الغذائي بسهولة باستخدام مكملات الهرمونات.

تخضع هذه المشكلات لمراقبة مباشرة أثناء العلاج وأثناء المتابعة اللاحقة.

أفكار مفيدة

بالنسبة لكلا الجنسين، يمكن أن تؤدي الجرعات الإشعاعية العالية على الأعضاء التناسلية إلى البلوغ المبكر. وسيخضع ذلك للمراقبة مباشرة من قبل نظام الرعاية الصحية، لكن يوصى بسؤال الطبيب المعالج عن معلومات أكثر حول هذا الموضوع.



وظائف القلب

يمكن أن تؤدي أنواع معينة من أدوية العلاج الكيميائي إلى نقص أو ضرر في الخلايا العضلية في القلب، مما يؤدي إلى إضعاف عضلات القلب. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تلف متأخر في شكل ضعف الانقباض أو عدم انتظام ضربات القلب أو مرض صمام القلب. يمكن أن يحدث ذلك بعد سنوات عديدة من العلاج، أو عند التعرض لضغوط خاصة مثل الحمل أو الإصابة بالتهابات خطيرة أو مع ممارسة الرياضات الشاقة. يمكن أن يتسبب العلاج الإشعاعي للقلب أيضًا في تلف عضلات القلب والأوعية الدموية وصمامات القلب.

من المعروف بين الأطباء المعالجين أن أدوية العلاج الكيميائي يمكن أن تسبب ضررًا للقلب، ولتقليل الآثار الجانبية، يخضع ذلك لمراقبة مباشرة ويتم تعديله أثناء العلاج. سيجري اختصاصي أمراض القلب تلقائيًا متابعة للمُتعافين الذين قد ينطبق ذلك عليهم.

يجب إبلاغ الناجين من سرطان الطفولة الذين خضعوا لعلاج قد يضر بالقلب بأن خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مرتفع. وعلى وجه التحديد، لا بُد من اتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على الوزن الطبيعي والنشاط البدني المنتظم لتحقيق أفضل صحة ممكنة للقلب. وتكون عتبة الإحالة إلى طبيب القلب في حالة الاشتباه بالإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية منخفضة.

الأعضاء الأخرى

تتفاوت حساسية الأعضاء المختلفة تجاه العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي. يمكن أن يحدث الضرر بعد العلاج ببعض أنواع أدوية العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والتدخل الجراحي. يمكن أن يؤدي انخفاض وظائف الكلى إلى ارتفاع ضغط الدم. غالبًا ما تصاب العضلات والأنسجة الضامة المعرضة للإشعاع بنسيج ندبي يمكن أن يسبب الألم، ونقصًا في نمو العضلات (ضمور)، وتثبيطًا للحركة. يخضع ذلك لمراقبة شديدة أثناء وبعد العلاج في الحالات التي يُستطَبُّ فيها إلى ذلك.

تلف وظائف الدماغ

يعتمد خطر التأثيرات المتعلقة بالأعصاب أو فقدان الوظائف الأخرى على موضع الورم في الدماغ وعلى طريقة العلاج أيضًا. ومن بين الأمثلة على التأثيرات المتعلقة بالأعصاب مشاكل التوازن والصعوبات الحركية الدقيقة في حالة تلف المخيخ، والصرع أو الشلل في حالة تلف القشرة الدماغية.

قد تؤدي إصابة الأعضاء المنظِّمة للهرمونات في الدماغ (على سبيل المثال، الغدة النخامية أو منطقة تحت المهاد) إلى اضطرابات هرمونية. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى أمورٍ مثل تأخر النمو، وانخفاض كثافة العظام، والسمنةً والإرهاق. يمكن أن يتضرر كل من النظر والسمع بسبب العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي.

ويمكن أن تؤدي بعض أنواع أدوية العلاج الكيميائي إلى التهاب الأعصاب الطرفية، والاعتلال العصبي، والذي يمكن أن يتسبب في ضعف العضلات والوخز، أو تنميل في اليدين والقدمين. وفي معظم الحالات، تهدأ الأعراض بمرور الوقت بعد العلاج. لدى مستشفى سنياس (Sunnaas Hospital) برنامج جيد للفحص ومتابعة المشاكل النفسية العصبية.

الإرهاق

الإرهاق، أو التعب والإعياء المزمن، هو أحد الآثار الجانبية الحادة المعروفة لعلاج السرطان، والتي يمكن أن تحدث أيضًا بعد سنوات عديدة من العلاج. غالبًا ما يؤدي الإرهاق إلى انخفاض النشاط، ويفيد الطفل المريض بأن طاقته قد نفدت، وأن قدراته منخفضة في المدرسة. وفي المراحل العمرية الأكبر بالنسبة إلى الشباب مثلًا، يمكن أن يؤدي الإرهاق إلى انخفاض أو انعدام القدرة على العمل. ويعاني الكثيرون أيضًا من مشاكل معرفية مثل ضعف التركيز والذاكرة وزيادة الحساسية تجاه الضوء.

وفي البالغين، يعاني حوالي 30 في المائة ممن خضعوا لعلاج السرطان من الإرهاق بدرجات متفاوتة. ولا يوجد حاليًا أرقام حول نسبة تأثير الإرهاق على الناجين من سرطان الطفولة. كما أننا لا نعرف أسباب الإرهاق، ولا بُد من التأكيد على أن الإرهاق يمكن أن يتفاقم بسبب أعراض إضافية مثل القلق والاكتئاب والألم المزمن. والإرهاق ليس عرضًا خاصًا بالسرطان إذ يمكن أن يرتبط أيضًا بعدد من الأمراض الأخرى.

أفكار مفيدة

إذا كان لديك أي أسئلة، فاسأل الطبيب المعالج.

صحة الفم والأسنان

يمكن أن يسبب علاج السرطان بالعلاج الكيميائي أو الإشعاعي على منطقة الرأس والرقبة آثارًا جانبية حادة ومزمنة في التجويف الفموي. قد تتأثر الأسنان والغدد اللعابية أيضًا، ويختلف مدى تكرار الآثار الجانبية في التجويف الفموي باختلاف نوع علاج السرطان. قد يؤدي ذلك إلى زيادة الحاجة إلى علاج الأسنان، واستحقاق بدلٍ كامل أو جزئي في مرحلة البلوغ.

وتتمثل المضاعفات الأساسية للعلاج الكيميائي والإشعاعي في جفاف الفم والألم والتسوس. قد يحدث أيضًا تشنج لعضلات الفك (انغلاق عضلات الفك)، وموت لأنسجة العظام (النَّخر العظمي). ويجب أن يخضع الأطفال لمراقبة مباشرة على يد اختصاصي في صحة الأسنان قبل العلاج وفي أثنائه وبعده.

أفكار مفيدة

يُنصح بإحضار شهادة طبية مع سجل علاج السرطان الذي تم تلقيه، بحيث يمكن لطبيب الأسنان أيضًا إدخالها في السجل الطبي. ومن الأهمية بمكان تذكر ذلك عندما يصير الطفل شخصًا بالغًا ويتغير أطباء الأسنان. طبيب الأسنان هو الذي يقيّم تلف الأسنان لإفادة السلطات الصحية به بعد علاج السرطان، وإلى أي مدى سيحصل المصاب على تعويض.

التطور الجديد للسرطان

يُعتقد أن خطر إصابة الناجين من سرطان الطفولة بسرطان جديد بعد 20–25 سنة من الإصابة بالسرطان الأصلي يتراوح بين 3–5 في المائة. أما الشابات اللواتي تلقين العلاج الإشعاعي في منطقة الثدي، فهن الأكثر عرضة للخطر ويجب فحصهن بتصوير الثدي الشعاعي أو التصوير بالرنين المغناطيسي من سن 25–30. وقد يستغرق ظهور سرطان جديد عدة سنوات.

ولِموضع مجال الإشعاع أهمية كبيرة أيضًا، حيث إن بعض الأنسجة والأعضاء أكثر عرضة للخطر من غيرها. فعلى سبيل المثال، الثدي والغدة الدرقية والجلد، وكذلك النسيج الضام والعضلات المُشعَّعة سابقًا، هي الأكثر تعرضًا للخطر على وجه التحديد. قد تؤهِّب بعض أنواع العلاج الكيميائي أيضًا للإصابة بسرطانات جديدة مثل سرطان الدم.

ويوصى الناجون من مرض السرطان باتباع نمط حياة صحي قدر الإمكان، مع اتباع نظام غذائي صحي ومتنوع، وممارسة نشاط جسدي والامتناع عن التدخين وتوخي الحذر في تناول المشروبات الكحولية. ويجب على مَن تلقوا العلاج الإشعاعي أن يحموا منطقة الجلد التي تعرضت للإشعاع من التعرض لأشعة الشمس واستعمال كميات وفيرة من واقي الشمس لبقية حياتهم.

التأثيرات المتأخرة المعرفية والنفسية الاجتماعية لدى الأطفال الذين عولجوا من السرطان

إن تلقي علاج السرطان يمثل عبئًا نفسيًا كبيراً سواء على الطفل أو أسرته.

ومع ذلك، فمعظم الأطفال يبلون بلاءً حسنًا في ذلك، ولسوء الحظ، تشيع أحيانًا التأثيرات المتأخرة على أداء الوظائف المعرفية والنفسية الاجتماعية في مَن عولجوا من أورام المخ، خاصة من خضعوا للعلاج الإشعاعي. قد يعاني الأطفال المصابون بتشخيصات سرطانية أخرى من صعوبات نفسية اجتماعية أيضًا.

التأثيرات المتأخرة المعرفية

وبالنسبة للتأثيرات المتأخرة المعرفية، فهناك اختلافات كبيرة بين الأطفال، حتى بين مَن يشتركون في نفس التشخيص ونفس الفئة العمرية. والتحدي الأكثر شيوعًا هو ضعف وظائف الانتباه، مثل القدرة على التركيز عند العمل، والقدرة على البقاء في حالة تركيز وعدم تشتت الانتباه.

قد يصعب أيضًا اكتساب معارف ودروس جديدة وتذكرها بمرور الوقت. وقد يصعب على البعض الآخر الحفاظ على نفس الوتيرة التي كان عليها من قبل، سواء في التعلم أو في الأنشطة الترفيهية. وقد يواجه بعض الأطفال صعوبة في تنظيم سلوكهم. ويكافحون لفهم طبيعة العادات السائدة وتكييف ردود أفعالهم مع الوضع الذي هم فيه، أو لأخذ زمام المبادرة للتواصل. ويواجه بعض الأطفال أيضًا صعوبة في التحكم بمشاعرهم.

وتميل هذه التحديات إلى الزيادة كلما كان الطفل أصغر عند تلقي العلاج. وينطبق ذلك بشكل خاص على الأطفال الذين يتلقون العلاج الإشعاعي على الدماغ.

التأثيرات المتأخرة النفسية الاجتماعية

هناك علاقة بين الصعوبات المعرفية والصعوبات النفسية الاجتماعية التي يمكن أن تنشأ بعد العلاج، لا سيما لدى الأطفال الذين عولجوا من أورام المخ.

فالطفل «يترك الدراسة» لعدم قدرته على مواكبة الدروس أو المشاركة في الألعاب أثناء فترات الراحة/ اللعب. وقد تفوته معلومات مهمة عند حدوث ضوضاء أو اضطراب أو تلقيه لمعلومات أخرى كثيرة. قد يسيئون أيضًا تفسير ردود أفعال الآخرين، وقد يتعرض البعض منهم للتنمر أو يخشون التعرض له. وعلى المدى الطويل، يمكن أن تشكل هذه التأثيرات المتأخرة دوامة هبوطية في سُلم نمو الطفل. فيقل العدد في دائرة الأصدقاء ويقتصر التواصل الاجتماعي على العائلة. ويكبر البعض منهم وهو يعتمد على أسرته في مرحلة البلوغ.

المتابعة والتدابير

لمنع تطور المشاكل، من الأهمية بمكان تنفيذ التدابير في أقرب وقت ممكن.

لدى جميع المستشفيات الإقليمية التي تعالج الأطفال والمراهقين المصابين بالسرطان برامج متابعة لتحديد الموارد المتاحة للطفل والكشف عن صعوبات التعلم والصعوبات الاجتماعية في مرحلة مبكرة. ويتم تقييم الأطفال على فترات منتظمة، ويمكن البدء بالتدابير الحالية في المنزل والمدرسة. ويتطلب ذلك تعاونًا مكثفًا بين الأسرة والخدمات الصحية المتخصصة والخدمات المباشرة.

يجب على أقسام طب الأطفال، بالتنسيق مع الاختصاصيين، بدء التعاون المبكر مع الوكالات المحلية في المقاطعة والبلدية، مثل خدمة إعادة تأهيل الطفل، والخدمات النفسية التعليمية (PPT)، ورياض الأطفال والمدرسة. يمكن إحالة الأطفال الذين يخضعون لعلاج السرطان إلى مؤسسة Statped من خلال إدارة الخدمات النفسية التعليمية، والتي يمكن أن تقدم التوجيه والنصح. وستضع الوكالات المحلية الأطفال تحت المراقبة عندما يصبحون مراهقين وبالغين. وكلما تحسنت المعارف والمهارات المتاحة في الأماكن التي يقيم فيها الأطفال ويعيشون حياتهم فيها، كانت نوعية الحياة التي يحتمل أن يعيشونها أفضل.

Love

أهمية التأثيرات المتأخرة على التعلم في مرحلتي رياض الأطفال والمدرسة

قد يواجه الأطفال الذين خضعوا لعلاج السرطان تحديات تتعلق بالتعلم في مرحلتي رياض الأطفال والمدرسة. وتشير التجارب إلى أن التدخل المبكر مهم لمنع الصعوبات المتعلقة بالتطور الأكاديمي والاجتماعي.

يجب أن يكون الاختصاصيون على دراية بمرض الطفل والآثار الجانبية المحتملة، وذلك لتقييم التحديات التي قد يواجهها الطفل في بيئة التعلم.

عندما يخضع الطفل للعلاج الطبي، لا بُد من الإبقاء على التواصل بين الطالب وفصله الدراسي. يجب أن يعود الطفل إلى المدرسة في أقرب وقت مناسب من الناحية الطبية، ويتعين على مقدمي الرعاية أن يعرفوا الأمور التي عليهم الانتباه إليها في نمو الطفل. ويجب عليهم الانتباه إلى عافيته وما إذا كان يريد العودة إلى المدرسة. وعليهم تفقد علامات الإرهاق، والانتباه إلى مدى مقدرة الطالب على المواكبة على المستوى الأكاديمي والاجتماعي. وعادة ما تستغرق هذه العلامات وقتًا طويلًا حتى تبدأ في الظهور.

يحق لجميع الأطفال الالتحاق بمدرسة المستشفى أثناء العلاج، ويلزم التعاون بين الأسرة والخدمات الصحية المتخصصة والخدمات المباشرة. إذا كانت هناك مخاوف بشأن وضع تعلم الطفل، فلا بد من التعاون الوثيق بين مقدمي الرعاية والمدرسة. وإذا لزم الأمر، يمكن لمقدمي الرعاية أيضًا التنسيق مع الخدمات النفسية التعليمية للبلدية مباشرة.

التقييم والتحليل

قد يلزم إشراك الخدمات النفسية التعليمية في مرحلة مبكرة من تطور المرض، وهذا لتقييم متطلبات الطفل المتعلقة بالتعلم. ويجب أن تستند الحاجة إلى التعلم التكييفي أو المساعدة التعليمية الخاصة إلى تقييم تعليمي وتقييم بيئة التعلم.

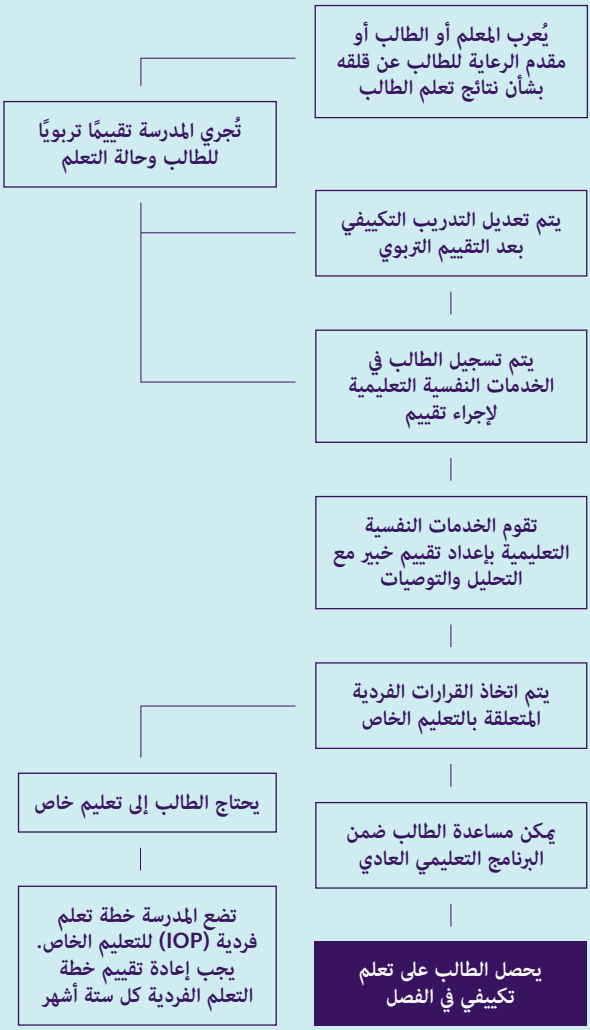
الحقوق

يرد تعريف حق الطفل في التعلم التكييفي أو المساعدة التعليمية الخاصة في «القانون المتعلق بالتعليم الابتدائي والثانوي» (قانون التعليم).

يمكن أن تتواصل الخدمات النفسية التعليمية مع مؤسسة Statped إذا كانت هناك حاجة إلى المعلومات والتوجيه والدعم تزيد عما يمكن أن يوفره نظام الدعم المحلي.

← **يمكن الاطلاع على قانون التعليم من هذا الرابط:**
lovdata.no

الإجراء الخاص بالطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة



أركان النجاح الثلاثة لطفلك هي العافية والإنجاز والمشاركة. فالمدرسة ليست كل شيء.

أصدرت مديرية الصحة كتيبًا بعنوان «الأطفال والمراهقون ذوو الاحتياجات الخاصة – ما هي حقوق الأسرة؟». ويستعرض الكُتيب معلومات عن الحق في التعليم، والحاجة إلى التعاون والخدمات المنسقة من الوكالات الأخرى.

لا يلزم إجراء تعديلات مكثفة لكل طفل، ولكن يجب على الاختصاصيين المسؤولين عن التعليم متابعة نمو الطفل معرفيًا واجتماعيًا بشكل مباشر. وتبين الأبحاث الدولية أن مهارات المعلم وعلاقته بالطفل لها أيضًا أهمية كبيرة.

إن كيفية فهم سلوك الطفل أمر بالغ الأهمية للتعلم التكييفي. ويجب مراقبة علامات التطور الإيجابي أو السلبي، ويجب تقييم الاحتياجات بصفة مستمرة وبطريقة مسؤولة.

خطة التعلم الفردية (IOP) والأهداف الواقعية

عندما يتلقى الطفل مساعدة تعليمية خاصة، يجب وضع خطة تعلم فردية له. ولا يُقصد بهذه الوثيقة أن تكون وثيقة ثابتة، بل أن تكون أداة عمل تخضع للتقييم والتغيير مع نمو الطفل. ومن المهم أن تكون أهداف التعلم ملموسة وقابلة للقياس، بحيث يشعر الطفل بالتقدم والإنجاز.

ويجب على المسؤولين عن تعلم الطفل ونموه أن يتعاونوا وأن تكون وجهات نظرهم مشتركة حول ما يجب أن تُعطى له الأولوية في الحياة المدرسية اليومية. وتوضِّح القائمة على الجانب الأيمن أمثلة على ذلك.

أركان النجاح الثلاثة لطفلك هي العافية والإنجاز والمشاركة. فالمدرسة ليست كل شيء.

← **كتيب «الأطفال والمراهقون ذوو الاحتياجات الخاصة – ما هي حقوق الأسرة؟» متوفر على هذا الرابط:**
helsedir.no/publikasjoner

الأولويات في المدرسة

ينظر المعلمون الخصوصيون بالتعاون مع أولياء الأمور والمدرسة فيما يجب أن تُعطى له الأولوية في الحياة المدرسية اليومية.

الأسئلة التي ينبغي طرحها:

- كم المدة التي سينقطع فيها الطالب عن الحضور إلى المدرسة؟
- هل سيتلقى الطالب تعليمًا منزليًا؟
- كم مدة اليوم الدراسي؟
- في حالة الإرهاق، ما الذي يلزم أن تُعطى الأولوية له؟
- هل يلزم إعطاء الأولوية لمواد فردية أم تقليل كمية المواد التي يتعلمها الطفل؟
- ما أفضل السبل لتسهيل مشاركة الطفل في التربية البدنية وغيرها من الأنشطة البدنية؟
- متى وكيف يجب أن يحصل الطفل على فترات راحة؟
- ما طريقة إعداد خطط ودروس نهارية يمكن التنبؤ بها؟
- ما طريقة تسهيل فترات الراحة/اللعب وغيرها من أجل تحقيق المشاركة الاجتماعية خلال اليوم الدراسي ووقت الفراغ؟

كيفية التعايش مع التأثيرات المتأخرة

يمكن أن تكون التأثيرات المتأخرة مؤلمة وتؤدي إلى تعكير صفو الحياة على عكس ما كان يعتقد المرء ويتوقعه. قد يكون استيعاب الموقف صعبًا على كل من العائلة والأصدقاء. وقد يعاني بعض الأشخاص من عدم الثقة بشأن الأعراض التي يعانون منها.

ويمكن أن تؤثر التأثيرات المتأخرة على جودة الحياة، وقد يشعر البعض أنها تشغل حيزًا كبيرًا من حياتهم. ومن ثم فهي مسألة إيجاد الحياة اليومية الجديدة وتقبلها. قد يصعب على كل من الفرد الذي خضع لعلاج السرطان وأفراد أسرته تقبل فكرة عدم تمتعهم بنفس المقدرة التي كانوا عليها من قبل.

وتلقي المرضى المساعدة والمتابعة أمرٌ لا غنى عنه. ويمكن إحالة الشباب عن طريق الطبيب الممارس العام المتابع لحالتهم إلى العيادات الخارجية لفحص التأثيرات المتأخرة بعد علاج السرطان في بعض المستشفيات الإقليمية، أو إلى مركز إعادة التأهيل.

النظام الغذائي الصحي والمتنوع

يؤثر ما نأكله ونشربه على صحتنا. من الأمور الجيدة لكل من الصحة والرفاهية اتباع نظام غذائي صحي ومتنوع، إلى جانب النشاط البدني. وباتباع المبادئ التوجيهية الغذائية التي أوصت بها مديرية الصحة، يحصل الجسم على ما يحتاج إليه من الطاقة والمواد المغذية.

إذا كان طفلك يتبع نظامًا غذائيًا خاصًا، مثل النظام الغذائي الخالي من اللاكتوز والجلوتين، أو النظام الغذائي النباتي الجزئي أو الكُلي، فيوصى بطلب النصيحة من اختصاصي التغذية السريرية لضمان حصول الجسم على العناصر الغذائية التي يحتاج إليها.

كما يعاني عدد من الأطفال الذين خضعوا للعلاج من تغير في حليمات التذوق. يعاني البعض أيضًا من الإضرار بمركز الشهية في الدماغ، مما يؤدي إلى النهم أو فقدان الشهية. ويتعين على آخرين تناول الدواء الذي يفسد الشهية والطعم الطبيعيين. النصيحة الغذائية إرشادية، وإذا كان من الصعب متابعتها بصفة يومية للأسباب المذكورة أعلاه، فنوصي باستشارة اختصاصي التغذية.

أفكار مفيدة

تحدَّث إلى الأطفال عن طريقة تعايشهم في حياتهم اليومية والصعوبات التي قد يواجهونها، أو تواصل مع الأشخاص المحترفين وأقران التواصل للحصول على نصائح حول أفضل طريقة للتعامل مع الوضع الجديد.

DETROIT

كيفية اتباع النصائح الغذائية التي أوصت بها مديرية الصحة:

- اتبع نظامًا غذائيًا متنوعًا غنيًا بالخضراوات والفواكه والتوت والحبوب والأسماك، مع تقليل كميات اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء والملح والسكر.
- حافظ على توازن جيد بين عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الطعام والشراب وعدد السعرات التي تحرقها بالنشاط.
- تناول خمس حصص من الخضراوات والفواكه والتوت على الأقل يوميًا.
- تناول الحبوب كل يوم.
- تناول السمك على العشاء من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. استخدم الأسماك كإضافات على الوجبات.
- اختر اللحوم ومنتجات اللحوم الخالية من الدهون. قلل من كمية اللحوم المصنعة والحمراء.
- اجعل منتجات الألبان قليلة الدسم جزءًا من نظامك الغذائي اليومي.
- اختر زيوت الطهي والسمن السائل والسمن الطري، بدلًا من السمن الجامد والزبدة.
- اختر الأطعمة التي تحتوي على كمية قليلة من الملح قلل من استخدام الملح في الطهي وعلى الطعام.
- تجنب استهلاك الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر و»السعرات الحرارية غير المغذية» بصفة يومية.
- اجعل الماء أول ما يروي عطشك.

ابحث عن ثقب المفتاح عند التسوق.®

← راجع أيضًا كتيب التغذية الخاص بنا لمعرفة المزيد من النصائح الرائعة.

النشاط البدني

توصي مديرية الصحة بأن يمارس الأطفال والمراهقون نشاطًا بدنيًا لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميًا. ويجب أن يكون النشاط ممتعًا ومتنوعًا وأن تتكيف شدته مع مستوى أداء الوظائف لدى الطفل. والنشاط البدني المنتظم من الأمور الحاسمة في النمو والتطور الطبيعي لدى الأطفال والمراهقين. المهارات الحركية الجيدة من خلال تنوع اللعب والنشاط البدني مهمة لتعزيز احترام الطفل لذاته ومشاركته في الأوساط الاجتماعية.

ويتمكن الأطفال من خلال اللعب والنشاط البدني متعدد الجوانب من تطوير كل من المهارات الاجتماعية الجيدة والمهارات البدنية التي لها آثار إيجابية مثل الانتماء والإنجاز ومتعة الإنجاز. ويساعد الشعور بالإنجاز في بناء أساس لبهجة الحركة والاحترام الجيد للذات.

غالبًا ما يؤدي الإرهاق إلى انخفاض مستويات النشاط، وبالتالي انخفاض اللياقة البدنية. وقد تكون أسباب الإرهاق كثيرة وتتطلب طرقًا مختلفة للتعامل معها. والنشاط البدني هو أحد التدابير التي ثبت أنها تقلل من الإرهاق المرتبط بالسرطان لدى العديد من المرضى. وقد يكون التفسير المحتمل هو أن تحسن اللياقة البدنية يجعل الحياة اليومية أقل مشقة، مما يقلل من الشعور بالإرهاق. وقبل البدء في ممارسة الرياضة، من المهم استبعاد الأسباب الطبية للإرهاق. وقد تبين أيضًا أن النشاط البدني مهم في مقاومة الشيخوخة المبكرة.

أفكار مفيدة

اطلب من اختصاصيي العلاج الطبيعي والمربين البدنيين في المستشفى أو في بلدية منزلك نصائح حول الأنشطة إذا لزم الأمر. تذكر أن القليل أفضل من لا شيء وأن النشاط يجب أن يكون ممتعًا ومحفزًا قدر الإمكان. وهذا للتأكد من أن الطفل يشعر بالإنجاز ويحافظ على بهجة النشاط مع مرور الوقت.

يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و15 عامًا إلى النوم لحوالي 10 ساعات يوميًا.

كفاءة الطاقة

مع الإرهاق، يتم تكييف الأنشطة وكفاءة الطاقة، وهما مفهومان مهمان يجب تعلمهما. إذ يعتمد اقتصاد الطاقة على 4 عناصر أساسية:

- تحديد الأولويات
- التخطيط
- المكان
- الوقفات

من المهم إيجاد توازن بين الأنشطة التي يتحتم عليك القيام بها، والأنشطة الممتعة والراحة. يمكن أن تساعدك كفاءة الطاقة في الحفاظ على الطاقة والحفاظ على الأنشطة المهمة في الحياة اليومية.

وقد يعني ذلك التعاون مع المدرسة لمعرفة الأنشطة والفصول الدراسية التي يجب أن يشارك فيها طفلك، بحيث يكون لديه الطاقة لأداء أنشطة مع الأصدقاء أو لعب كرة القدم أو الأنشطة المشابهة في المساء. ويمكن أن يكون ذلك بنفس أهمية حضور دروس العلوم مثلًا. إذا أصبح الضغط في المدرسة كبيرًا، أو تمت ممارسته بشكل كبير، فإن المدرسة تساهم في الانهيار بدلًا من البناء. ويتعلق الأمر بإيجاد توازن بين ما يجب القيام به، وما يمكن التكيف معه أو ما يمكن إخراجه من قائمة الأولويات.

ولا بد من التعاون مع الخدمات النفسية التعليمية لضمان احترام الحقوق التي يحقُّ التمتع بها في النظام المدرسي. يجب أن يتم تسهيل الحياة اليومية بالتعاون مع الطالب وأولياء الأمور والمدرسة والخدمات النفسية التعليمية.

بالإضافة إلى ذلك، فإن النوم الصحي الجيد والإيقاع اليومي أمران مهمان. ويعني ذلك الانتظام في أوقات النوم وأوقات الاستيقاظ، ويفضل أن يكون ذلك في نفس الوقت في كل من أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع. يجب تجنب مشاهدة التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر والتعرض للشاشات الأخرى قبل موعد النوم بساعة ويجب عدم تركها في غرفة النوم. ويحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و15 عامًا إلى النوم لحوالي 10 ساعات يوميًا، بغض النظر عن الاختلافات العمرية، لكن هناك اختلافات فردية كبيرة.

التدريب المعرفي

بعد العلاج، قد يعاني بعض الناجين من السرطان من ضعف الوظائف المعرفية، مثل ضعف الذاكرة وضعف التركيز وانخفاض القدرة على وضع الخطط. يمكن تقييم ذلك من خلال التقييم النفسي العصبي، ويجب أن يكون تلقائيًا لجميع مرضى الورم الدماغي.

يمكن أن تكون نتائج الوظائف المعرفية عابرة أو دائمة. هناك أدلة على أن التدريب المعرفي والنشاط البدني يمكن أن يؤديا إلى التحسين.

أفكار مفيدة

استكشف خيارات التدريب المعرفي مع أطباء الأعصاب، أو بإجراء تقييم علم النفس العصبي، حسب الحاجة. إذا لم تكن هذه الخيارات متاحة، فقد يوصى الشخص بحل ألغاز الكلمات المتقاطعة أو لعبة سودوكو، أو أحجية الكلمات (سكرابل) أو غيرها من الألعاب وأنماط الألعاب العقلية. كما أن ألعاب الكمبيوتر والتلفزيون هي بدائل ممتازة لها، والتي قد تثير اهتمام الأطفال والشباب بشكل أكبر نوعًا ما من ألغاز الكلمات المتقاطعة.

الخدمات

ترغب جمعية سرطان الأطفال في توفير المعرفة وتبادل الخبرات حول التأثيرات المتأخرة. ولدينا العديد من الخدمات لكل من الأعضاء والأشخاص المرجعيين في محيط الطفل.

خدماتنا

الاجتماع السنوي لبحث التأثيرات المتأخرة
تعقد جمعية سرطان الأطفال اجتماعًا سنويًا للوالدين ومقدمي الرعاية لتناول التأثيرات المتأخرة ترغب جمعية سرطان الأطفال في توفير المعرفة وتبادل الخبرات حول التأثيرات المتأخرة. ولدينا العديد من الخدمات لكل من الأعضاء والأشخاص المرجعيين في محيط الطفل. وهو يهدف إلى أن يكون مزيجًا من المعلومات المهنية والوقت الكافي لطرح الأسئلة وتبادل الخبرات وإجراء مناقشات جماعية بعد المحاضرات. ستتعلم في هذا الاجتماع كيفية تنظيم الأمور في المدرسة، ومعلومات حول التأثيرات المتأخرة وخيارات إعادة التأهيل، وكيف يجب أن تعمل الشبكة معًا للاستجابة للتأثيرات المتأخرة.

المؤتمر المهني السنوي المعني بالتأثيرات المتأخرة
وتنظم جمعية سرطان الأطفال أيضًا مؤتمرًا مهنيًا سنويًا حول التأثيرات المتأخرة للمعلمين ومنسقي السرطان وغيرهم من الاختصاصيين لضمان حصول الطفل والأسرة على الرعاية الجيدة في البلدية التابعة لهم.

تحدث مع أحد أقران الاتصال
جميع أقران الاتصال لدينا كان لديهم طفل مصاب بالسرطان في الماضي، أو كانوا هم أنفسهم مصابين بالسرطان عندما كانوا أطفالًا، وهم يعرفون ما الذي يمكن أن يكون صعبًا. ويمكنهم باستخدام خبراتهم تقديم الدعم والاستماع ومساعدة الآخرين الذين يمرون بموقف مماثل.

أفكار مفيدة

تواصل مع الجمعية التابعة لمقاطعتك إذا كنت ترغب في التحدث مع أحد أقران الاتصال.

خدمات أخرى

مركز مونتيبلو
دعمت جمعية سرطان الأطفال مركز مونتيبلو لسنوات عديدة. ومركز مونتيبلو هو مؤسسة صحية وطنية للمصابين أو الذين سبق لهم أن أصيبوا بالسرطان وأفراد الأسرة والأشقاء. وفي كل عام، ينظم مركز مونتيبلو أربع دورات تدريبية للأسرة على مدار أسبوع واحد. وتعقد الدورة التدريبية بعنوان «الأطفال المصابون بالسرطان» كل خريف، وهي الدورة التدريبية الأنسب لأعضائنا.

مؤسسات إعادة التأهيل
هناك العديد من مؤسسات إعادة التأهيل التي تقدم دورات تدريبية لمرضى سرطان الأطفال. ومن بين هذه المؤسسات مركز كاتو، ومركز إعادة التأهيل التابع للصليب الأحمر في هاوغلاند، ومركز كيستهوفولد في مستشفى فيستفولد، ومركز فالنسفورد الرياضي الصحي الذي يوفر خدمة إعادة التأهيل لمرضى سرطان الأطفال.

للحصول على قائمة كاملة ومحدثة، يرجى الاتصال بالسلطة الصحية التابعة لك. ولديهم دائمًا معلومات محدثة عن المؤسسات التي لديها اتفاقات مع السلطات الصحية الإقليمية.

الرقم الأخضر
الرقم الأخضر لخط المعلومات الوطني لإعادة التأهيل: 61 00 03 80.
من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا إلى 3 عصرًا.

منظمة سرطان الشباب

إن منظمة سرطان الشباب هي منظمة تعمل على تعزيز رفاهية مرضى السرطان من الشباب وأفراد أسرهم الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و35 عامًا. ويدير المنظمة شباب متطوعون من الذين كانوا مصابين بمرض السرطان.

ولدى منظمة سرطان الشباب عدد من العروض والأنشطة الجيدة. ولديهم ثماني مجموعات تابعة للمقاطعة في جميع أنحاء البلاد تنظم أنشطة مختلفة مرتبة من قبل أقران الاتصال. كما ينظمون برنامج «Sjukt Sprek»، وهو برنامج تدريبي للشباب الذين عولجوا من السرطان. ويمكن للجميع المشاركة كلٌّ بمستواه. وينظمون كل عام معسكر نشاط يسمى «البداية المشتركة» لمَن يرغبون في استعادة دوافعهم نحو التمرين.

ويمكن لجميع مرضى السرطان من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و35 عامًا أن يشاركوا في هذه البرامج. وبإمكانهم المشاركة بغض النظر عما إذا كانوا قد عولجوا مؤخرًا أو عولجوا منذ فترة طويلة أو يقاومون التأثيرات المتأخرة الآن. وتوفر منظمة سرطان الشباب أيضًا خدمة التواصل مع أقران الاتصال، حيث يمكنك التواصل مع الآخرين الذين يمرون بنفس الموقف.

وتنظم منظمة سرطان الشباب للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و35 عامًا أسبوع النشاط الصيفي بالتعاون مع جمعية سرطان الأطفال ومركز مونتيبلو.

← اقرأ المزيد على ungkreft.no

نبذة عن جمعية سرطان الأطفال

جمعية سرطان الأطفال هي منظمة تطوعية تعمل في كافة أنحاء البلاد.

يقع مكتبنا في أوسلو، ولدينا جمعيات في المقاطعات تديرها عائلات لديها أو كان لديها أطفال مصابون بالسرطان. تعمل الجمعيات من أجل العائلات بصفة تطوعية. هدفنا هو إنقاذ الأطفال من الموت بسبب السرطان.

تأسست جمعية سرطان الأطفال لمساعدة الأطفال والمراهقين المصابين بالسرطان وأسرهم. نمد يد العون لجميع أفراد الأسرة، أي أن الخدمات المقدمة تشمل الطفل المريض وأشقاءه ووالديه جميعًا. تعافى بعض الأطفال المرضى، وبعضهم يعاني من الأعراض، والبعض الآخر يخضع للعلاج، وقضى البعض الآخر نحبه، مع الأسف.

في المستشفيات، تنظم جهات الاتصال من الأقران التابعين لنا اجتماعات مع أولياء الأمور لإتاحة الفرصة للأسر الجديدة للتحدث إلى شخص ما. عندما يتم تشخيص طفلك بمرض خطير مثل السرطان، قد يخفف عنك وجود شخص يعاني ما تعانيه للتحدث معه. كما نقدم تجارب إيجابية للأطفال الذين يتعين عليهم البقاء في المستشفى لفترات طويلة.

تريد جمعية سرطان الأطفال أن تكون أكبر قوة محركة في النرويج تركز على التوعية بمرض سرطان الأطفال في وسائل الإعلام والمجتمع.

كما نساهم في البحث والتعليم لمكافحة السرطان عند الأطفال.

انضم إلى العضوية

سجل على
barnekreftforeningen.no

ماذا تعني عضوية جمعية سرطان الأطفال؟

بصفتك عضوًا، تتمتع بمقدرة فريدة على التأثير على ظروف الأطفال والمراهقين المصابين بالسرطان وأسرهم.

تُستخدم رسوم العضوية في الأنشطة التي تُقام في جمعية المقاطعة التي تنتمي إليها. وتمكّنك عضوية جمعية سرطان الأطفال من التعرف على مجتمع من الأسر يمرون أو كانوا يمرون بنفس حالتك. تقدم الجمعية المعلومات والنصائح والدعم في جميع مراحل الطفل المصاب أو الذي كان مصابًا بالسرطان

نصائح

اتصل بالجمعية التابعة لمقاطعتك أو بموظفي جمعية سرطان الأطفال وأخبرنا بما يهمك.

جهة الاتصال

إذا كان لديك أي أسئلة حول العضوية أو جمعية سرطان الأطفال، يرجى الاتصال بنا.

البريد الإلكتروني
kontakt@barnekreftforeningen.no

رقم الهاتف
+47 919 02 099

عنوان الزائرين
Tollbugata 35
0157 Oslo

العنوان البريدي
Postboks 78 Sentrum
0101 Oslo

↓

يرجى التسجيل في
barnekreftforeningen.no

© Barnekreftforeningen 2023
رقم المنظم 999 550 985

تم إعداد الكتيب بالتعاون بين جمعية سرطان الأطفال وَ:

Inga Maria Rinvoll Johannsdottir
طبيبة أورام الأطفال، مستشفى جامعة أوسلو

Stein Kvaløy
كبير الأطباء المتخصصين في الأورام،
مستشفى جامعة أوسلو

Torhild Berntsen
اختصاصي أمراض عصبية نفسية
مستشفى جامعة أوسلو

Eva Mølmen
اختصاصي العلاج الطبيعي، جنوب شرق
ستاتيد، القسم التخصصي لإصابات الدماغ المكتسبة

Anne Sofie Børresen
مدرس التربية الخاصة، جنوب شرق
ستاتيد، القسم التخصصي لإصابات الدماغ المكتسبة

المراجع:
مديرية الصحة
مستشفى جامعة أوسلو

التصميم **Neuschnee AS / Maren Tanke**
التصوير **Per Marius Didriksen**
Unsplash, Pexels
الطباعة **Konsis Grafisk AS**

جمعيات مقاطعتنا

أغدير
agder@barnekreftforeningen.no

بوسكيرود
buskerud@barnekreftforeningen.no

المناطق النائية
innlandet@barnekreftforeningen.no

مور ورومسدال
more.romsdal@barnekreftforeningen.no

نوردلاند
nordland@barnekreftforeningen.no

أوسلو وأكيرشوس
oslo.akershus@barnekreftforeningen.no

روغالاند
rogaland@barnekreftforeningen.no

تيليمارك
telemark@barnekreftforeningen.no

ترومس وفينمارك
troms.finnmark@barnekreftforeningen.no

ترونديلاغ
trondelag@barnekreftforeningen.no

فيستفولد
vestfold@barnekreftforeningen.no

ويستلاند
vestland@barnekreftforeningen.no

اوستفولد
ostfold@barnekreftforeningen.no

Prosjektet er støttet av
Stiftelsen Dam (2022/HE2-417894).

2023

من أجل تقديم التبرعات

حساب التبرع
7058 09 33333

vipps
02099

barnekreftforeningen.no

Barnekreft foreningen