

BRAIN ANEURYSMS

أم الدم الدماغية

RECOVERY GUIDE

دليل استرداد العافية



**BRAIN ANEURYSM
FOUNDATION**

Raising Awareness. Ending Fear.™



جمعية
أم الدم الدماغية

زيادة التوعية. إنهاء الخوف™

Medical Advisory Board of Directors

Bernard R. Bendok, MD | Mayo Clinic

Gavin W. Britz, MD, MPH | Houston Methodist Hospital

Stanley J. Berman, PhD | William James College

Aaron A. Cohen-Gadol, MD, MSc | Methodist Hospital

E. Sander Connolly Jr, MD | Columbia University Medical Center and New York-Presbyterian Hospital

Aaron S. Dumont, MD | Tulane University School of Medicine

Robert M. Friedlander, MD | University of Pittsburgh Medical Center

Steven L. Giannotta, MD | Keck Medicine of USC

L. Fernando Gonzalez, MD | Duke University Medical Center

David M. Greer, MD | Yale University School of Medicine

Murat Günel, MD | Yale University School of Medicine

Brian L. Hoh, MD | University of Florida

Brian T. Jankowitz, MD | UPMC Presbyterian

Sucheta A. Kamath, MA | Cerebral Matters

Robert Kooiken, PhD | Neuropsychological Services

Michael Lawton, MD | University of California San Francisco

Stephen Lewis, MD | Perth, Australia

R. Loch Macdonald, MD, PhD | St. Michael's Hospital

Neil A. Martin, MD | Geffen School of Medicine at UCLA

Thomas Masaryk, MD | The Cleveland Clinic

Eric Nussbaum, MD | Saint Joseph's Hospital

Aman Patel, MD | Massachusetts General Hospital

Christopher Putman, MD | Inova Fairfax Hospital

Andrew J. Ringer, MD | Mayfield Clinic for Brain & Spine

Joshua Seinfeld, MD | University of Colorado Hospital

Avi Setton, MD | North Shore University Hospital

Adnan H. Siddiqui, MD, PhD | University at Buffalo Neurosurgery

Robert J. Singer, MD | Dartmouth-Hitchcock Medical Center

Edward R. Smith, MD | Boston Children's Hospital

Gary K. Steinberg, MD, PhD | Stanford University School of Medicine

Rafael Jesus Tamargo, MD | The Johns Hopkins Hospital

Ajith Thomas, MD | Beth Israel Deaconess Medical Center

John A. Wilson, MD | Wake Forest Baptist Health

Gregory J. Zipfel, MD | Washington University

Mario Zuccarello, MD | University of Cincinnati

الفريق الطبي الاستشاري للجمعية

MEDICAL ADVISORY BOARD

Executive Director and Founder

Christopher S. Ogilvy, MD
Beth Israel Deaconess Medical Center

President

Robert H. Rosenwasser, MD
Thomas Jefferson University Hospital

Vice President

Robert D. Brown, MD, MPH
Mayo Clinic

Northeast Regional Directors

David J. Chalif, MD
North Shore University Hospital

Carlos David, MD
Lahey Hospital and Medical Center

Southeast Regional Directors

Daniel Barrow, MD
The Emory Clinic

Jacques J. Morcos, MD
University of Miami Health System

Midwest Regional Directors

Sepideh Amin-Hanjani, MD
University of Illinois at Chicago

Paul J. Camarata, MD
University of Kansas Medical Center

West Regional Director

David Newell, MD
The Seattle Neuroscience Institute

Brain Aneurysm Foundation

Executive Director
Christine Buckley

Chairman of the Board
John C. Rogers



المحتوى

5	بعد العلاج
7	العجز الوظيفي
9	التغيرات الجسدية
12	التركيز و الوظيفة التنفيذية
13	الذاكرة
15	التغيرات في المشاعر و العلاقات الاجتماعية
17	العودة إلى العمل
18	مفاتيح العودة إلى العافية
21	ملاحظة إلى مقدمي الرعاية

OUR MISSION

Provide information about and raise awareness of the symptoms and risk factors of brain aneurysms to prevent ruptures and subsequent death and disability.

Work with medical communities to provide support networks for patients and families.

Advance research to improve patients' outcomes and save lives.

مهمتنا

تزويد معلومات عن أم الدم ودعم التوعية الصحية عن الأعراض و العوامل المؤدية لمنع نزيف أم الدم و الوفاة الناتجة أو العجز الناتج

العمل مع المجتمعات الطبية لتوفير الدعم و وسائل التواصل مع المرضى و عوائلهم

دعم الابحاث لزيادة و تحسين حالة المرضى و إنقاذ الأنفس



لا شك ان مجرد تشخيص المريض بأَم الدم فإنه يعتبر حدث هام في حياة الفرد سيستمر معه حتى بعد الخروج من المستشفى. و لا بد أن يكون هناك العديد من التغيرات النفسية و الجسدية , قصيرة و بعيدة المدى, قد تتراوح هذه التغيرات من سطحية و غير خطيرة إلى جليلة و هامة.

فترة النقاهة للمرضى الذين عانوا من النزيف الدماغي الناتج عن تمزق أم الدم تعتبر غالباً أطول و أصعب من المرضى الذين لم يحصل لهم نزيف . كما أن المرضى كبار السن و المصابين بأمراض مزمنة قد يحتاجوا إلى فترة نقاهة أطول من غيرهم. يحتاج بعض المرضى إلى فترة إعادة تأهيل و البعض قد يتمكن من خدمة أنفسهم بعد فترة قصيرة من حدوث النزيف.

من المؤكد كل مريض يحتاج إلى فترة نقاهة و ظروف مختلفة ليتمكن من استعادة الفعالية الوظيفية.

من أكثر الأسئلة الشائعة لدى مرضى أم الدم بعد النزيف هو "كم من الوقت أحتاج حتى أصبح أفضل؟". للأسف جواب هذا السؤال لا يمكن لأحد أن يتنبأ حيث تختلف الحالة بالمدى التي يحتاجها المريض لاستعادة صحته و التعافي بشكل أفضل.

طبعاً, تزيد فرص التعافي بإذن الله في وجود الرغبة و الإصرار دعم العائلة . "إذا كان الدماغ حياً , فإنه سيتعلم" (جورج بريجاتانو , خبير إعادة تأهيل). دائماً ذكر نفسك أن بإمكان الدماغ أن يتعلم أشياء جديدة.

أمن بأن الحياة تستاهل العيش, و إيمانك سيجعلها حقيقة" وليام جيمس"

لا شك أنه منذ لحظة التشخيص فإن الحياة تغيرت ليس من الضروري للأسوأ . الدعم القادم من الأطباء و الممرضات و العائلة و الأصدقاء سيجعل الرحلة أسهل بالتأكيد و لكن أهم من ذلك كله هو قوتك الداخلية و شجاعتك التي تعطيك الأمل بالاستمرار . هناك الكثير من التغيرات المعنوية و الجسدية التي يشعر بها الناجون من أم الدم.

بعد العلاج

من المتوقع الشعور ببعض التغيرات أوائل الأيام أو الأسابيع بعد العلاج.

وجود هذه التغيرات أو استمراريتها يعتمد على عدة عوامل منها هل حدث نزيف قبل العلاج من أم الدم و نوعية العلاج المقدم (جراحي أو عن طريق القسطرة)

العلاج الجراحي

الإجراء الجراحي قد ينتج عنه التالي

ألم و تخدر في مكان الجرح

يكون الألم عادة عند مكان الجرح و يحتاج الجرح لعدة أسابيع حتى يلتئم و يتعافى. لا تقلق في حال وجود ألم حاد مؤقت في منطقة الجرح يكون بسبب نمو الأعصاب مجددا لأنه مجرد ألم طبيعي. سرعان ما يختفي. أما بالنسبة للخدر، فقد يتحسن أو قد يبقى كما هو.

فقدان السمع

قد تلاحظ ضعفا في السمع في جهة العملية الذي يكون بسبب العملية و سيتحسن مع مرور الزمن. قد يحتاج إلى عدة أسابيع.

ألم في الفك

يحدث هذا الألم في جهة العملية عندما تحاول أن تأكل أو تنظف أسنانك بسبب التلاعب الجراحي بالعضلات التي تتحكم بغلق و فتح الفم. هذا الألم مؤقت و سرعان ما يختفي مع الوقت كما يمكن أن تقلل من فترة الألم بواسطة فتح و تسكير الفم (10 مرات) 4-5 مرات في اليوم و بزيادة مقدار فتحك للفم بشكل تدريجي. إذا استمر الألم أكثر من 6 أسابيع، فعليك إبلاغ الطبيب الذي قد ينصحك باستخدام العلاج الفيزيائي ليعجل بالشفاء

صوت في الرأس (طققة)

من الشائع بعد الجراحة أن تسمع صوت في رأسك عند تحريكه في اتجاهات معينة و قد تعتقد أنه شيء مقلق و خطير و لكنه ليس أكثر من صوت نمو العظم الذي تم حفره من أجل الجراحة و ليس هناك أي داعي للقلق منه فهذا شيء طبيعي.

النوبات العصبية

فد تحصل النوبات العصبية بسبب تمزق أم الدم أو أحيانا بعد الجراحة في مناطق معينة في الدماغ. قد يسألك الطبيب أن تأخذ بعض الأدوية المضادة لهذه النوبات في المستشفى و في بعض الأحيان قد تحتاج لأخذها حتى بعد الخروج من المستشفى و العودة إلى البيت ثم يتم إيقافها عندما يتم التأكد أن النوبات لن تحصل لك. كن حريصا على أخذ هذه الأدوية بشكل مستمر كما هو مطلوب منك. لا تتردد في سؤال طبيبك إذا كان لديك أس سؤال عن هذه الأدوية.

بعد العلاج بالقسطرة (embolization)

ألم في الفخذ

قد تلاحظ وجود بعض الكدمات و الألم في منطقة الفخذ بعد العملية. كما يجب تجنب الحركة الزائدة و الحمامات الساخنة لمدة أسبوع من العملية لأن عدم الالتزام بهذا قد يؤدي إلى نزيف داخلي في منطقة الفخذ. لا تتردد في إبلاغ طبيبك إذا شعرت بالألم أو انتفاخ زائد في هذه المنطقة.

فقدان الشعر

قد يؤدي العلاج الإشعاعي غالبا إلى فقدان الشعر في منطقة صغيرة و محددة بشكل مؤقت. لا تقلق، فالشعر سينمو مجددا و لكن دائما خذ بعين الاعتبار أن تساقط الشعر قد يكون بسبب أشياء أخرى كالضغط النفسي و الأدوية التي يتم تناولها.

الخلل أو العجز الممكن

يعاني مرضى أم الدم من العديد من الأعراض التي قد تكون قريبة أو بعيدة المدى وتحصل نتيجة تمزق أم الدم. في الكثير من الحالات، هذه الأعراض تختفي مع الوقت و لكن تختلف المدة و قد تتراوح من عدة أسابيع إلى شهور و حتى سنوات لكي تدرك مستوى الإصابة الناتجة.

يجب تقييم الناجي من تمزق أم الدم من قبل طبيب الأعصاب و لابد أيضا من تقييم الحالة النفسية والفكرية المعرفية و الأعراض المصاحبة لها. في الكثير من الحالات، يقوم أخصائي النطق و المعالج الفيزيائي بمساعدة المريض لكي يستعيد الدور الوظيفي الطبيعي.

غالبا ما تكون الأعراض العصبية و الجسدية الناتجة عن النزيف الدماغي جسيمة و قد تحتاج إلى فترة طويلة من النقاهة و إعادة التأهيل.

في بعض الأحيان، أفراد العائلة الذين يرونك/يرونكي بشكل مستمر هم أول من سوف يلاحظ التغيرات البسيطة التي لا يمزها الآخريين. غالبا، الكثير من الأعراض أو التغيرات لا تظهر إلا بعد العودة إلى نمط الحياة الأكثر تطلبا.

يجب عليك التحدث مع طبيبك و معالجك عن كيفية التعامل مع هذه التغيرات.



الأعراض التي من الممكن أن يواجه المريض بعضها

- تعب جسدي و صعوبة في التفكير
- صداع مزمن و ألم في الرأس
- صداع عند التركيز
- فقدان بصر كامل أو جزئي أو متركزا في النظر المحيطي الجانبي
- مشاكل معرفية عقلية/إدراكية - مشاكل في الذاكرة قصيرة المدى
- مشاكل في الكلام
- مشاكل في الإدراك
- تناقضات سلوكية
- فقدان التوازن و التنسيق الحركي
- انخفاض في التركيز



التغيرات الصحية و الجسدية

التعب

يعتبر التعب أكثر الأعراض الشائعة بعد العلاج في فترة النقاهة و يمكن الشعور بالتعب معظم الوقت و الحاجة للعديد من القيلولات و فقدان الطاقة للقيام بأي شيء حتى أخذ حمام. و تجد في نهاية المطاف أن قيلولتك في النهار ساهمت في قلة النوم خلال الليل

يحتاج الجسم لبعض من الوقت ليكمل التعافي من مضاعفات المرض قبل أن يعود لوضعه الوظيفي السابق فقد خاض الكثير بعد تشخيصك بأم الدم و علاجك. الراحة و الأكل الصحي الجيد من أهم الأمور لمساعدة الجسم على التعافي

مع مرور الوقت، حاول أن تزيد من نشاطك اليومية و الوقت اللازم لفعالهم. من الطبيعي أن تحتاج لعدة أشهر قبل أن يعود مستوى نشاطك لما كان عليه قبل العلاج. لا تحبط و لكن حاول أن تأخذ الأشياء خطوة خطوة

إذا استمرت مشاكل النوم لديك، تكلم مع طبيبك لكي يساعدك على العودة لجدول نومك القديم. حيث أنه بالإمكان استخدام بعض الأدوية بشكل مؤقت لتساعد على النوم



الصداع

شائع جدا و خاصة للمرضى الذين تعرضوا للنزيف الناتج عند تمزق أم الدم يتراوح هذا الصداع من خفيف يحدث كل يوم أو شديد يستمر لأيام أو حتى أسابيع. يجب عليك المداومة على المسكنات التي وصفها الطبيب في أول أسبوعين بعد العلاج و بعد ذلك يمكنك التحويل إلى مخففات الألم العادية مثل التيلينول في أسرع وقت ممكن. في حال استمرار الصداع لأكثر من عدة أسابيع أو في حال عدم الاستجابة للأدوية، عليك بإعلام الطبيب حيث أن بعض المرضى قد يعانون من الصداع النصفي الذي يحتاج إلى أدوية خاصة يتم وصفها من أطباء الأعصاب و أخصائيي الألم.

لا شك أن الصداع يسبب القلق لمريض أم الدم و لكن أطمئن فنسبة تمزق أم الدم التي تم علاجها قليلة جدا إلى معدومة و أن الصداع الناتج عن تمزق أم الدم يكون شديدا جدا و مفاجئا أيضا. اتصل بالاسعاف إذا شعرت بصداع مفاجئ و بالغ الشدة.

هناك بعض أنواع من الصداع المزمن التي قد يحصل في مرضى أم الدم و التي لن تذهب بمجرد معالجة أم الدم حيث أن الصداع و أم الدم لا علاقة لهما ببعض في بعض الحالات.

مشاكل في الرؤية

تحدث مشاكل بصرية خاصة تتعلق بمكان وجود أم الدم لدى المريض أو مشاكل في الوضوح التي قد تكون ناتجة عن النزيف. مشاكل وضوح النظر غالبا تتحسن مع مرور الوقت. إن لم تتحسن الرؤية، فعليك أن تراجع طبيبك و استشارة طبيب عيون متخصص في الأمراض العصبية.

عدم القدرة على الشم أو التذوق

يعاني كثير من المرضى من تغيرات في حاستي الشم أو التذوق بعد تمزق أم الدم بسبب تأثر الأعصاب التي تتحكم بهاتين الحاستين. في البعض الآخر من المرضى، التغير في هاتين الحاستين قد ينتج عن مكان وجود أم الدم في مناطق تتعلق بالشم أو التذوق مما يجعل التخلص منها أصعب حتى بعد العلاج.



ألم في أسفل الظهر

قد يعاني بعض المرضى من ألم متركز في أسفل الظهر أو من ألم حاد يمتد إلى أسفل الرجل. يكون الألم ناتج عن النزيف الذي قد يؤدي الأعصاب في منطقة أسفل الظهر و هذا النوع عادة ما يختفي مع الوقت و قد يكون سبب الألم هو الجلوس الدائم على الظهر بشكل مستمر حيث أن عدم الحركة يساهم في زيادة الألم و أفضل طريقة لعلاجها هي الحركة المعتدلة أو العلاج الفيزيائي. في بعض الأحيان تدليك المنطقة أو وضع وسادة تدفئة عند مكان الألم قد يكون مفيدا و لكن إن استمر الألم فعليك بإبلاغ الطبيب

إمساك معوي

يعتبر الإمساك من الأعراض الشائعة التي قد تحدث بعد العلاج لعدة أسباب منها عدم الحركة و عدم أكل الطعام المحتوي على الألياف و لكن أهم سبب لحدوث الإمساك في مرضى أم الدم يكون عادة بسبب استخدام أدوية الألم المخدرة. عادة ما يتحسن الإمساك بعد زيادة الحركة و تقليل الأدوية المخدرة. بعض الأدوية مثل ملينات البراز مثل كوليس أو ميتاموسيل تساعد على تخفيف حدة الإمساك حيث أنه يفضل عدم الضغط أو الإجهاد أثناء التبرز.

بطئ التجاوب أو التفاعل

يعاني العديد من المرضى من بطئ التجاوب أو التفاعل في فترة النقاهة لذلك يجب أن يأخذ بعين الاعتبار أن قيادة السيارة قد تكون غير آمنة و يتم استشارة الطبيب نظرا لاختلاف حالات المرضى. إذا كانت هناك مشاكل في الرؤية، الذاكرة، مشاكل جسدية يجب عليك/عليكي عدم محاولة القيادة. مركز قيادة السيارات Department of Motor Vehicles يوفر فحوصا لمعرفة قدرتك/ قدرتي على العودة إلى قيادة السيارة.

التركيز و الوظائف التنفيذية

التركيز

معظم الناجين يعانون من مشاكل مع التركيز مثل قصر فترة التركيز حيث أنهم غالبا ما يجدون أنفسهم قد بدؤوا بفعل شيء و لكن لا ينتهون منه أو يجدون أن تركيزهم يتشتت من شيء لآخر.

قد يكون سبب ما يعانون مه هو الإجهاد فلذلك تعتبر الراحة مهمة جدا، لكن السبب الرئيسي وراء هذه الأعراض هو أن الدماغ ما زال يقوم بترميم نفسه و يحاول التعافي فلذلك لا يستطيع الدماغ أن يقوم بأشياء كثيرة بنفس الوقت.

الوظائف التنفيذية

لأجل أن تعيش حياة مليئة بالإنجازات، عليك أن تتعامل مع أكثر من هدف و أن تقوم بأخذ قرارات معقدة و أن تجد حولا للمشاكل الحياتية اليومية. معظم الناجين يجدون صعوبة في العودة لما كانوا عليه وظيفيا كاختيار ما يجب فعله أولا و كيفية تنظيم أهدافهم اليومية أو كيفية إخراج أنفسهم من المأزق. البعض قد يشتكى من أنه غارق بالهموم و الوظائف و البعض قد يعاني من الاندفاعية عند القيام بأشياء تحتاج للتركيز و التمهّل.

مما يلي بعض النصائح لتحسين الوظيفية

قم بتجزئ المهام إلي أجزاء صغيرة

قم بتكوين جدول يومي للنشاطات و حاول تطبيقه

قم بطلب المساعدة من أحد أفراد عائلتك بالنشاطات التي تحتاج للتركيز

اطلب غرفة هادئة

حاول الابتعاد عن الضجة و الأماكن المزدحمة

لا تحاول القيام بفعل الكثير من الأشياء في وقت واحد

الذاكرة

من أهم و أكبر المشاكل بعد تمزق أو علاج أم الدم هي المشاكل المتعلقة بالذاكرة , بعض المرضى يتذكرون أشياء حصلت معهم منذ سنوات عديدة و لكن قد يجدون صعوبة بالغة في تذكر مع من تكلموا في الأمس أو أين قاموا بوضع مفاتيحهم. الذاكرة تتطلب عمل عدة مناطق في الدماغ و مع تمزق أو علاج أم الدم قد تتضرر بعض أو كل هذه المناطق, مما يؤدي إلى مشاكل الذاكرة التي يعاني منها بعض المرضى بعد العلاج.

غالبا ما يتحسن كثير من المرضى مع مرور الوقت و استمرار عملية المعالجة في الدماغ و لكن، للأسف، هناك بعض المرضى الذين قد يعانون من هذه المشاكل لوقت أطول بكثير.

الناجون من تمزق أم الدم غالبا ما ينسون ما حصل معهم في المستشفى مما قد يبدو مقلقا و لكنه في من الطبيعي جدا حصول هذا. قد يسأل المرضى عدة مرات عما حدث معهم و قد لا يستطيعون تصديق أنهم قد فقدوا بعضا من ذكرتهم و بعضا من حياتهم و على أفراد العائلة أن يقوموا بشرح ما حصل معهم لعدة مرات غالبا.

تلقي، حفظ، و استرجاع المعلومات تعد بعضا من المشاكل التي يواجهها الناجون من تمزق أم الدم و مما ياي بعض من الوسائل التي قد تساعد على التأقلم مع هذه المشاكل.

لتتلقى المعلومات بشكل أفضل، قم بما يلي

حاول أن تربط المعلومات الجديدة مع معلومات قديمة في ذاكرتك

دائما حاول أن تبسط المعلومات .حيث أن سماع الكثير من الكلام قد يصعب من احتواء جميع المعلومات. قصر من جملك و حاول أن أن تركز على شيء معين من أجل فهمه بشكل أفضل ثم الانتقال إلى شيء آخر و هكذا

قم باستخدام برامج على هاتفك الذكي تساعد على تسجيل المعلومات الجديدة. قم بالتدوين حتى باليد لمساعدة تدریب ذاكرتك

لكي تحفظ المعلومات بشكل واضح

قم بالترديد و الإعادة

قم بشكل فوري بالترديد بعد أن يقول أحدهم شيئا أو تتعلم شيئا جديدا. قم بالانتظار لعدة دقائق. ثم قم بإعادة ما قيل لثري/ ترين هل تقوم/ تقومين بالتذكر.

لكي تحفظ المعلومات بشكل واضح

نظم

قم باستخدام جدول يومي، تقويم شهري، جهاز كالهاتف لتنظيم يومك. الملصقات الصفراء التذكيرية الآن سوف تكون جد مهمة. قم باقتناء العديد منها. بإمكانك القيام بتسجيل صوتي للمساعدة على التذكر.

كتابة الخطط و مذكرات للنفس

قم بكتابة كل المعلومات الهامة مثل مواعيد الطبيب ، الارتباطات الاجتماعية، أعياد الميلاد، و المواعيد الهامة الأخرى، مواعيد الأدوية بالإضافة الي ذلك.

قم بجعل بنك لمعلوماتك الشخصية

قم ببناء قاعدة بيانات للحصول على العناوين، الأرقام، و المعلومات الأخرى التي سوف تحتاجها عند مقابلة الأشخاص (منهم طبيبك و المعالج الأخصائي) و تذكر ما تم الحديث عنه.

الروتين

استرداد العافية من مرض ليس سهلا يحتاج إلى روتين صحي و متوازن. الروتين يقوي و يمتن الذكريات و يمكن من استردادها بشكل سريع و أقل ارهاقا. قم بوضع المفاتيح دائما في المكان نفسه.

المراجعة المستمرة

كل مساء قم بمراجعة يومك بالكامل و اعمل على تذكر التفاصيل بدقة.

قم باللعب

لعب ألغاز الكلمات ، البحث عن الكلمات، و الألعاب الأخرى المساعدة على التذكر.



التغيرات الاجتماعية الشخصية:

فقدان السيطرة على المشاعر:

الكثير من الناجين قد يعانون من فقدان مؤقت للسيطرة على مشاعرهم و التي قد تظهر على شكل غضب أو إحباط أو الغضب من نفسك. قد تجد نفسك تبكي بعض الأحيان دون أي سبب. التشوش مما يحصل معك هذه الأعراض سوف تتحسن مع الوقت. حاول أن تتكلم مع من يستطيع المساعدة إذا لاحظت أن الأعراض لا تتحسن.

الثقة بالنفس/ العلاقات مع الآخرين

قد تلاحظ بعض التغيرات في ثقتك بنفسك نظرا للتحديات الجسدية و الذهنية الجديدة، لذلك يعتبر هاما أن تتكلم مع طبيبك و عائلتك عن مشاعرك و كيف من الممكن أن تتأقلم مع وضعك الجديد.

أنت لست أقل كفاءة من أن يكون عندك حياة طبيعية و لكنك ستحتاج إلى تأقلم و أن تعطي نفسك مزيدا من الوقت لتتعافى.

العزلة

من الممكن الشعور بالعزلة بسبب العلاج المتلقى لأم الدم. أنت لست وحيداً. قم بحضور مجموعات الدعم او قم بالتواصل مع الأشخاص عن طريق موقعنا. الرجاء الاطلاع على الصفحات الأخيرة لمعرفة الكيفية.

الاكتئاب بعد أم الدم

يعاني الناجون و أفراد العائلة و المحيطون بهم من بعض المشاعر السلبية خلال فترة إعادة التأهيل. تكون مواجهة المرض سبباً للاكتئاب عند المريض أو بسبب تغيرات الحياة التي من الممكن حدوثها بعد أم الدم كالمعاناة من نقص الإدراك التي يصعب التعامل معها و فهمها ، كما يمكن التعرض لصعوبات غير متوقعة أيضا ليس لها علاقة بالمرض بشكل مباشر كالمشاكل المالية أو فقدان العمل التي ستزيد من صعوبة الحالة.

دور الأسرة يكون محوريا من خلال دور الأزواج بالاهتمام بالشريك أو من خلال الأولاد بتقديم الرعاية لوالديهم

يجب على المريض و الدائرة المحيطة به من عائلة و مقدمي الرعاية الإدراك و الفهم الكلي لجميع أعراض الاكتئاب و كيفية تأثيره على عملية التأهيل

الاكتئاب من الممكن أن يتخذ العديد من المظاهر و الأشكال و منها

الشعور بالحزن بشكل يومي
الشعور بالذنب و الندم على أحداث الماضي و المشكلات الحالية
الغضب
الأفكار المزعجة
الفتور و الكسل - فقدان الحافز مشتتلا على الجنس
فقدان البهجة بالنشاطات التي كانت من قبل ممتعة
فقدان الشهية - زيادة أو نقصان في الوزن
البكاء أكثر من المعتاد
سرعة الغضب و العصبية
اضرابات في النوم، كالأحلام المزعجة أو الاستيقاظ المبكر جداً في الصباح



العودة إلى العمل / الدراسة

لا شك أن الناجين يريدون العودة إلى العمل، سواء بدوام كامل، أو لجزء من الوقت، أو تطوعي . الأشخاص الذين يعانون فترة نقاهة أطول قد يظنون أن العودة إلى العمل مستحيلة . ربما ما كنت تعتبره عملاً قبل الإصابة لن يكون مناسباً لك للتأقلم معه بعد الإصابة لذلك قد تقرر العودة إلى إليه بدوام جزئي أو بمسؤوليات مختلفة. في الحالات الأكثر شدة، يجب على أفراد الأسرة إيجاد سبيل لاشعار المريض بأنه فعال عن طريق بعض الأعمال بالمنزل أو بالاستعانة بالمنظمات لتوظيف المصاب بحسب امكانيته

من الطبيعي أن يكون لديك الكثير من الأسئلة في حال أن قررت أن تعود إلى العمل مثل ”متى من الممكن أن أعود إلي العمل؟ ما طبيعة العمل الذي أستطيع فعله؟ ماذا لو عدت إلي العمل و جدت نفسي غير قادر على ممارسة ما كنت أستطيع فعله؟ هل هناك أي خدمات أستطيع أن استخدمها لتساعدني في الرجوع إلى العمل؟

في حال قررت العودة للعمل قد تواجه بعض الصعوبات بسبب عدم ادراك الآخرين لخصوصية حالتك المرتبط بالأذية الدماغية. صاحب العمل قد لا يعلم احتمالية عودة كفاءتك منة بالمئة كما كنت بالسابق لذلك من المهم أن يتم تقييمك من قبل أخصائي نفسي عصبي ليقدر أي عجز معرفي ناتج كالتأثير على الذاكرة، المهارات التنظيمية، فهم أو نطق اللغة، التركيز، مهارات التفكير العالية. أي خلل في هذه المهارات بشكل من الأشكال يؤدي الى التأثير على أدائك في مكان العمل

هنالك العديد من المعالجين المعرفيين **cognitive therapists** الذين بإمكانهم أن يعملوا معك لاستعادة بعض من الأداء و الوظيفة و أيضا على تزويدك باستراتيجيات من أجل التعويض في أي عجز معرفي. إذا وجدت نفسك تواجه أيًا من هذه الصعوبات المعرفية **cognitive difficulties** قم بالتحدث مع طبيبك عنها.

العديد من الناجيين يقومون بالاعتماد على فوائد تأمين الضمان الاجتماعي للمعوقين **Social Security Disability Insurance (SSDI)** لاستمرارية المعيشة. و لكن العديد أيضا من الناجيين يعودون العودة إلى جزء من العمل. الضمان الاجتماعي أو **SSDI** يقوم بالسماح لك للعمل بشكل تجريبي لمدة تصل إلى تسعة أشهر قبل إيقاف المنافع الخاصة بك. الضمان الاجتماعي أو **SSDI** أيضا يقوم بتوفير ما يعرف بال **Vocational Rehabilitation programs** برامج التأهيل المهني لمساعدتك في العثور على عمل يتناسب مع الاحتياجات الخاصة بك. إذا لزم الأمر، يمكن تقديم المساعدات المادية أيضا ، فضلا عن العديد من خدمات التوظيف الأخرى. قم بالاتصال بالمكتب المحلي للضمان الاجتماعي أو **SSDI** للحصول على مزيد من المعلومات.

مفاتيح استرداد العافية

تأكد من أنك سوف تمر بأيام جيدة و أخرى سيئة، بأفكار إيجابية و سلبية، لحظات من الطمأنينة و لحظات أخرى فيها فوضى عارمة. قم بالاحتفال بالأيام الجيدة، تمتع بلحظات الطمأنينة من العزلة و التأمل و قم بكتابة الأفكار الإيجابية حتى يتسنى لك تذكرها. الشفاء و التعافي رحلة طويلة و ما هو بسباق قصير.

من المفاتيح الواعدة في استرداد العافية هو استئناف المسؤوليات و الأنشطة الخاصة بك تدريجيا و بكل ثقة. على الرغم من أن هذه المسؤوليات و الأنشطة قد تبدو مختلفة و تأخذ معنى جديدا تماما، فإنها لا تزال تسمح لك أن تشعر و كأنك تحرز تقدما في استرداد العافية. اسأل نفسك، "ماذا كنت أريد دائما أن أفعل بوقتي؟ هل هناك اهتمامات أريد أن أسعى ورائها؟ كيف يمكنني جعل هذا الوضع وضعاً إيجابياً يشعرني بالرضا عن نفسي؟"

الكتابة

الناجون من أم الدم الدماغية أو تمدد الأوعية الدموية في الدماغ هم نادرون و هم في هذا العالم يمثلون مجموعة خاصة لديها الكثير لتعليم الآخرين. الناجون الذين يحافظون على مدونة بشكل مستمر لا يسمحوا لأنفسهم فقط بفرصة لانطلاق مشاعرهم و تطوير السلام الداخلي عن مرضهم، و لكنهم أيضا يجدون أن التدوين هو وسيلة جيدة لرصد التقدم المحرز في بعض الوظائف المعرفية، مثل الكتابة اليدوية، واللغة، ورواية القصص

إذا كنت غير قادر على الكتابة، قم باستخدام جهاز تسجيل أو اطلب من صديق أو أحد أفراد الأسرة أن يكتب ما تقول و يخط عنك. و هذا سيكون كنوع من العلاج لكليهما. بعض الطرق الأخرى للتعبير عن مشاعرك حول مرضك هي من خلال الشعر و الغناء و الرسم و التأمل. التعبير عن نفسك هو مفتاح لاسترداد عافيتك.



مجموعات الدعم

إن مجرد تشخيصك بأم الدم أو تلقيك للعلاج يعتبر حدثاً هاماً جداً لك ولأحبائك. الكثير من الناجين وأحبائهم يقومون بالاستفادة من مجموعات الدعم عن طريق حضور الاجتماعات الشهرية للمجموعات.

منظمة أم الدم الدماغية FAB بدأت ببوسطن عام ٢٩٩١. منذ ذلك الوقت، عملت المنظمة مع مقدمي الرعاية الصحية في أمريكا و كندا لإيجاد أكثر من ٠٦ مجموعة دعم.

تقوم مجموعات الدعم التي تعقد شهرياً و التي تدار من قبل خبراء الرعاية الصحية ب:

- تذكير من يعاني من أم الدم أو خضع لعلاجها أنهم ليسوا وحدهم و أن هناك من يفهم ما يمرون به
- توفير بيئة آمنة حيث يستطيع الأعضاء من المرضى أن يتحدثوا عن مشاعرهم و المصاعب التي يمرون بها مع أشخاص مروا بنفس التجارب من قبل
- تشكيل منتدى لحل المشاكل و التحديات
- توفير معلومات صحية موثوقة و توقعات حقيقية للتعافي .
- تمكين مقدمي الرعاية من تثقيف المرضى و تمكين المرضى من التكلم مع الخبراء عن ما يمرون به
- مساعدة المرضى في إيجاد الموارد المناسبة

هناك قائمة من مجموعات الدعم موجودة على موقع المنظمة www.dnuofab.gro . إذا كنت موفر للعناية الصحية و ترغب بإنشاء مجموعة دعم في منطقتك، قم بالتواصل مع المنظمة لنقوم بمساعدتك.

الدعم عن طريق الانترنت

منظمة أم الدم الدماغية تقوم بالنمو و التوسع على شبكة الانترنت www.bafound.org و تقوم بتوفير منتديات للناجين من أم الدم و أحبائهم ليجدوا الدعم و يشاركونا اهتماماتهم و قلقهم من بيوتهم. المنتدى قد يسأل بعض المشاركين بطرح الأسئلة للبدء بنقاشات عن مواضيع تهتم المرضى و الناجين و أحبائهم. خاصية الblog تتيح الفرصة للناجين من مشاركة قصصهم، اهتماماتهم و صورهم و أن يجدوا الراحة من آخرين في الموقع. بعض الأعضاء قاموا بإنشاء مجموعاتهم الخاصة كـ “العيش مع أم الدم” و “أم الدم و الصداق النصفي”

العلاج النفسي المخصص

الناجون من أم الدم قد يواجهون عددا من التحديات كما ذكر سابقا، كالتوتر و الاكتئاب و فقدان الثقة بالنفس. هناك البعض من المرضى الذين يعودون لمستوى وظيفتهم السابق، و هناك البعض الذين يحاولون التأقلم مع حياتهم الجديدة. في هذه الحالة، الخضوع للعلاج النفسي المخصص قد يكون جزءاً هاماً من العودة للحياة الطبيعية. في الكثير من الولايات في أمريكا، خدمات الصحة النفسية تكون مغطاة بالتأمين الطبي. باستطاعة جراح الأعصاب أو طبيبك الأساسي الذي يقوم بخدمتك أن يرسلك إلي مقدمي الرعاية النفسية .



رسالة إلى مقدمي الرعاية

العائلة و الأصدقاء المقربين يقومون بدور أساسي و محوري في تعافي المريض. بإمكانك أن تكون العين و الأذن للمريض و أن تكون المشجع الأول للتعافي. الكثير من الناجين يقومون بالتعافي بشكل شبه تام مع بعض العجز الخفيف و لكنها رحلة طويلة قد تأخذ أسابيع أو أشهر أو حتى سنين. لذلك دعم المريض خلال هذه الرحلة يحتاج لكثير من الصبر و التفهم.

العمل الشاق يبدأ لحظة عودة المريض من المستشفى إلى البيت. بعض المرضى قد يعانون من تغير في شخصيتهم و مزاجهم العام لذلك فإن تقبلهم لوضعهم الجديد بعد أول خطوة في مساعدتهم حتى يتعافوا. بعض العجز لدى المرضى قد يكون غير واضح تماماً بالنسبة لهم لكنه يغير طريقة تعاملهم مع الآخرين في البيت أو العمل.

مما يلي بعض النصائح التي تساعد في مرحلة التعافي :



قم بوضع أهداف صغيرة قابلة التحقيق لك و للمريض

كن على علم مما يعاني منه المريض من قوة أو ضعف سواء كان ذلك جسدياً أو معنوياً مما يساعدك على تخفيف الضغط في حياتك

حاول إيجاد خدمات علاجية تساعدك على التعامل مع مشاعرك تجاه ما يحصل

التحق بمجموعة دعم (يمكنك إيجاد أماكنهم على www.bafound.org) و تواصل مع آخرين على موقعنا (www.bafound.org)

قم بإنشاء خطة لمكافأة نفسك كل حين و آخر و حاول التكلم مع الآخرين دائماً

جد وقتاً للاستمتاع بالصحة

For more information, visit us at: bafound.org

للمزيد من المعلومات: قم بزيارة موقعنا www.bafound.org

BRAIN ANEURYSM FOUNDATION

Raising Awareness. Ending Fear.™



جمعية
أم الدم الدماغية

زيادة التوعية. إنهاء الخوف™

CONNECT WITH US

قم بالتواصل معنا

bafound.org



facebook.com/bafound



twitter.com/bafound



instagram.com/bafound

Brain Aneurysm Foundation

269 Hanover Street, Building 3 | Hanover, MA 02339

(888) 272-4602 | (781) 826-5556