

كيف يمكنك دعم الأشخاص المصابين بالشرى التلقائي المزمن

دليل للعائلة والأصدقاء

دعم الأشخاص المصابين بالشرى التلقائي المزمن

قد يكون أحد أفراد أسرتك أو أحد الأصدقاء مصابًا بالشرى التلقائي المزمن (CSU). وهو مرض جلدي التهابي مزمن لا توجد له محفزات معروفة، يظهر فيه شرى أحمر ومثير للحكة وتورم في مناطق مختلفة من الجلد. تختلف الأعراض من شخص لآخر - ويمكن أن يتغير نوع الدعم المطلوب أيضًا من يوم لآخر.

يمكن أن يحدث فهمك ودعمك فارقًا حقيقيًا - على سبيل المثال، من خلال تشجيع الشخص المصاب على مواصلة العلاج على النحو المتفق عليه، أو المساعدة في المهام اليومية، أو مرافقته إلى المواعيد.

ويحظى التواصل المفتوح بأهمية خاصة في هذا الصدد. إذا استمعت وطرحت الأسئلة بانتظام، فستكون أكثر قدرة على فهم نوع الدعم الذي يحتاجه أحد أفراد أسرتك أو صديقك الآن.

يقدم هذا الكتيب رؤى حول ما قد يتعرض له الأشخاص المصابون بالشرى التلقائي المزمن ويقدم نصائح عملية حول كيفية مساعدتهم.

طرق عملية لدعم المصابين بالشرى التلقائي المزمن

يمكن أن يؤثر الشرى التلقائي المزمن في العمل والنوم والأنشطة اليومية. في مثل هذه الأيام - أو عندما تجعل نوبات الاحتدام الحياة اليومية صعبة - يمكن للدعم العملي أن يحدث فرقًا كبيرًا.

إليك كيف يمكنك دعم المصابين

بشكل عام:

- المساعدة في المهام اليومية مثل التنظيف، أو غسل الملابس، أو شراء البقالة.
- طهي الوجبات أو التخطيط لها معًا.
- عرض القيام بالمهام أو المساعدة في المهام الأخرى.
- مساعدة الشخص المصاب على التفكير في كيفية مناقشة مرضه مع صاحب العمل أو في حياته الشخصية.
- كُن إلى جانبه واستمع إليه فحسب.

بخصوص العلاج:

- ذكّر أحد أفراد أسرتك أو صديقك بتناول دوائه كما هو موصوف.
- ساعد في تدوين الأسئلة الخاصة بموعد الطبيب التالي.
- اعرض عليه مرافقته إلى المواعيد الطبية لتقديم الدعم ومساندته.
- انتبه لأي تغييرات في المزاج أو الأعراض، حتى يتمكن فرد عائلتك أو صديقك من إطلاع الطبيب بدقة على كيفية ظهور أعراض المرض.

تقديم الدعم العاطفي

ينجم جزء كبير من العبء المرتبط بالشرى التلقائي المزمن (CSU) عن عدم إمكانية التنبؤ بالأعراض ونوبات التفاقم. يمكن أن يحدث فهمك وتشجيعك فارقاً حقيقياً في دعم الرفاهية العاطفية للشخص المتأثر.

إليك كيف يمكنك تقديم الدعم العاطفي

- احرص على إبقاء التواصل مفتوحاً وصريحاً، سواء بشأن حالة الشخص المصاب أو مدى تعامله مع العلاج.
- استمع باهتمام وامنح الأشخاص مساحة للتعبير عن مشاعرهم بصراحة وبدون حكم.
- اقض بعض الوقت في ممارسة الأنشطة التي تستمتعان بها معاً - مثل مشاهدة فيلم، أو الخروج لتناول الطعام معاً، أو قضاء أمسية هادئة في المنزل إذا كان أحد أفراد أسرتك أو صديقك لا يريد الخروج.
- اعرض أن تكون إلى جانب الشخص المصاب عندما يتحدث عن مرضه مع الأصدقاء أو أفراد العائلة.
- لكن احترم أيضاً حاجة فرد عائلتك أو صديقك إلى بعض الوقت بمفرده.



دعم الأشخاص المصابين بالشرى التلقائي المزمن أثناء موعد الطبيب

لا يدرك الأطباء دائمًا مدى تأثير الشرى التلقائي المزمن على الحياة اليومية للمصابين. يمكن أن يساعد حضورك وتشجيعك أحد أفراد أسرتك أو صديقك على الشعور بالأمان والفهم بشكل أفضل.

- قدّم كلمات تشجيع: الأعراض حقيقية ويجب أخذها على محمل الجد. يُهَوِّن بعض الأشخاص المصابين بهذه الحالة من أعراضهم (مثل قولهم: "إنها مجرد شَرَى"). شجعهم على وصف مدى تأثير الشرى التلقائي المزمن على حياتهم اليومية.
- إذا كان مفيدًا: يُرجى تذكّر إحضار نسخ من التقارير الطبية أو نتائج الاختبارات أو فكرة الأعراض إلى الموعد.
- اعرض تدوين الملاحظات أثناء الموعد حتى يتمكن أحد أفراد أسرتك أو أصدقائك من التركيز على المحادثة.
- إذا لم تتمكن من الحضور: بعد ذلك، اسأل الشخص عن كيفية سير الموعد.
- تعزيز الفهم: عند وصف أدوية جديدة، ساعد في التأكد من أن الشخص المصاب يفهم كيفية تناول الدواء وما يمكن توقعه من العلاج.

فكر في نفسك أيضاً

عندما تكون في دور الداعم، من الطبيعي أن تشعر بالتعب أو الإرهاق أحياناً. قد تحتاج إلى معالجة معلومات جديدة أو المساعدة في حل الشكاوى أو تولي مهام إضافية. وبمرور الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك إلى ما يُعرف باسم "إرهاق مقدمي الرعاية" - وهو إنهاك عاطفي أو جسدي قد يجعل من الصعب تقديم الدعم للآخرين.

نصائح لمنع "إرهاق مقدمي الرعاية"

- انتبه إلى ما تشعر به. يمكن أن تساعدك الكتابة في دفتر يوميات أو التحدث إلى شخص تثق به على معالجة مشاعرك.
- خذ وقتك للقيام بأشياء تجلب لك البهجة: استمع إلى الموسيقى، أو اذهب في نزهة، أو مارس التأمل، أو أطلق العنان لإبداعك، أو استرخ من خلال مشاهدة برنامجك التلفزيوني المفضل.
- ابقَ على اتصال: ابقَ على اتصال مع الأصدقاء، أو العائلة، أو الآخرين الذين يُقدّمون لك التشجيع والفهم.
- الحصول على الدعم: يمكن أن يساعد التفاعل مع الآخرين في المجتمع من أجل أفراد الأسرة أو المرضى الأشخاص على مشاركة تجاربهم وإيجاد استراتيجيات مفيدة.

قد يكون من الصعب التعرف على علامات القلق أو الاكتئاب في نفسك. انتبه للمشاعر الجديدة مثل اليأس، أو فقدان الاهتمام بالهوايات، أو التعب أو فقدان الطاقة، أو صعوبة التركيز، أو القلق المفرط، أو تغيرات الوزن غير المبررة، أو اضطرابات النوم، أو الغضب، أو الإحباط. إذا كنت قلقاً بشأن هذه العلامات المحتملة، فتحدث إلى طبيب أو معالج نفسي.

النقاط الرئيسية في لحظة سريعة

- لا يمكن التنبؤ بالشرى التلقائي المزمن. يمكن أن يختلف مقدار الدعم المطلوب من يوم لآخر. يُرجى تفهم أن احتياجات الشخص المعني قد تتغير فجأة.
- التواصل الصريح أمر بالغ الأهمية. شجّع أحد أفراد أسرتك أو صديقك على التحدث بصراحة عن كيفية تأثير المرض عليهم - من خلال إتاحة الفرصة لهم للتعبير عن أنفسهم.
- قد يعاني الأشخاص المصابون بالشرى التلقائي المزمن من القلق، أو الخجل، أو الضيق، أو التوتر، خاصةً بسبب الأعراض الظاهرة عليهم. لذلك، تجنب إصدار الأحكام أو التسرع في إصدار الأحكام.
- عندما تعتني بشخص آخر، من السهل أن تهمل رفايتك. يُرجى الاعتناء بنفسك أيضًا، حتى تتمكن من الاستمرار في تقديم أفضل دعم ممكن للشخص المصاب.

ابق على اطلاع

يمكنك أيضًا العثور على المزيد

من المعلومات عن الشرى على hautwende.de/urtikaria



يوفر مجتمع "Hautwende" على فيسبوك وإنستغرام أيضًا مساحة افتراضية للتواصل، حيث يوفر معلومات محدثة عن صحة البشرة ونصائح مفيدة للشرى التلقائي المزمن.



هل لديك أي أسئلة طبية حول منتجات Novartis أو حالة يتم علاجها بمنتجات Novartis، على سبيل المثال:

- تناول الدواء
- الفعالية
- الآثار الجانبية المحتملة أو الشكاوى
- استخدامها مع أدوية أخرى، والتداخلات الدوائية؟

لا تتردد في التواصل معنا عبر خدمة المعلومات الطبية لشركة Novartis Pharma على:

(من الاثنين إلى الجمعة: من الساعة 8:00 صباحًا حتى الساعة 6:00 مساءً)

0911 273 12 100

هاتف

0911 273 12 160

فاكس

infoservice.novartis@novartis.com

البريد الإلكتروني

www.infoservice.novartis.de

الموقع الإلكتروني

www.chat.novartis.de

ال دردشة المباشرة