

الاستعداد للزرع

- ✓ إذا كان لديك أطفال، فضع جداول زمنية وخطط لطريقة رعايتهم في غيابك. أخبر أطفالك وغيرهم من المعنيين بالأمر بالخطط التي تضعها.
- ✓ إذا كنت الشخص الوحيد القادر على السماح بالرعاية الطبية لأطفالك، فقدم بياناً طبياً يأذن بذلك لمقدم الرعاية لك أو أي شخص آخر تثق به. اطلب نموذج البيان الطبي من طبيب أطفالك.

كيف يمكنني الاستعداد عاطفياً؟

- قد تسبب المعاناة من مرض كبير والعلاج الكثير من الضغط النفسي. قد يكون من المفيد التحدث مع شخص عمّا تمرّ به، فكّر في القيام بما يلي:
- إخبار عائلتك وأصدقائك بما تشعر به وكيف يمكنهم دعمك.
- إخبار أطفالك بما عليهم توقعه خلال علاجك وبعده.
- التحدّث إلى مرضى آخرين يمرّون بفترة الخضوع لزرع أو خضعوا لزرع سابقاً.

إذا قررت أنت وطبيبك المضيّ قدماً في عملية نقل زرع خلايا الدم أو النخاع العظمي، فقد يتوارد إلى ذهنك العديد من الأسئلة. بإمكانك البدء بالتحدّث إلى الأخصائي الاجتماعي في المركز الذي ستخضع فيه للزرع. بإمكان الأخصائي الاجتماعي مساعدتك من خلال الاستماع إلى مخاوفك والإجابة عن أسئلتك بشأن ما عليك القيام به. كما بإمكان الأخصائي الاجتماعي إخبارك عن خدمات الدعم المتوفرة لمرضى الزرع وعائلاتهم.

الأمور الواجب القيام بها فيما تخطط للزرع

- ✓ ضع قائمة بأرقام الهاتف المهمة. شارك هذه القائمة مع كل أفراد العائلة. ضمّن أسماء فريق رعايتك الصحية ومقدمي الرعاية لك، وأرقام هواتفهم.
- ✓ دوّن المعلومات المهمة عن الشؤون المالية. أخبر مقدم الرعاية لك بالمكان الذي ستحفظ فيه هذه المعلومات.
- ✓ اسأل مصرفك ما عليك فعله حتى يتمكن مقدم الرعاية لك من القيام ببعض المعاملات المالية نيابةً عنك.
- ✓ خطط لطريقة دفع فواتيرك أثناء تواجدك في المستشفى وأثناء مرحلة النقاهة.
- ✓ اطلب المساعدة في أداء الواجبات المنزلية وغيرها من الواجبات في غيابك.
- ✓ سيرغب الأشخاص المقربون منك في أن يعرفوا كيف بإمكانهم مساعدتك. فكّر في إسناد بعض المهام إليهم للقيام بها نيابةً عنك وعن عائلتك.

كيف يمكنني الاستعداد مادياً؟

حتى إذا كان لديك تأمين، فقد لا تدفع شركة تأمينك بعضاً من التكاليف. بعضٌ من هذه التكاليف مبالغ قابلة للخصم، ومدفوعات مشتركة، وإسكان. لا يغطي بعضٌ من خطط التأمين الصحي الزرع. في حين أن بعضها سيغطي الزرع وإنما قد لا يغطي كل الخدمات التي تحتاج إليها قبل الزرع أو بعده. قد تتوفر المساعدة المالية لبعضٍ من هذه التكاليف. بالتخطيط المبكر، يمكنك أن تعرف مسبقاً ما ستدفعه شركة التأمين وما قد يجب عليك دفعه بنفسك.

فكر في القيام بما يلي:

- التحدّث إلى المتّسق المالي في المركز الذي ستخضع فيه للزرع. بإمكان هذا الشخص أن يتحدث إليك لمساعدتك على فهم امتيازاتك. كما قد يتحدث المتسق المالي إلى شركة تأمينك لمعرفة المزيد عن تغطيتك.
- التحدّث إلى الأخصائي الاجتماعي في المركز الذي ستخضع فيه للزرع. بإمكان هذا الشخص أن يساعدك في العثور على المساعدة المالية والتقدم بطلب للمنح من خلال Be The Match أو غيره من برامج المعونة المالية.

إذا كانت هناك تكاليف لن تغطيها شركة التأمين، فبإمكان المتّسق المالي مساعدتك على الترتيب للدفع مع المركز الذي ستخضع فيه للزرع أو الاستئناف ضد قرار شركة التأمين. لك الحق في الطلب إلى خطة تأمينك الصحي أن تدفع مقابل علاج محدد أو خدمة محددة حتى إذا كانت قد رفضت تغطيتك مسبقاً. إذا لم يكن لديك تأمين، فقد تكون مؤهلاً لبرامج الولاية أو المقاطعة أو غيرها من أشكال المعونة المالية. بإمكان المتسق المالي والأخصائي الاجتماعي في المركز الذي ستخضع فيه للزرع مساعدتك على تعلّم المزيد عن خياراتك.

بإمكان برنامج *Peer Connect* من Be The Match أن يضعك أنت أو مقدم الرعاية لك على اتصال بشخص قد عاش مرحلة الزرع. يتوفر المتطوعون من الأقران المدربين لدينا للتحدث عبر الهاتف أو التواصل عبر البريد الإلكتروني. اطلب اتصالاً من خلال زيارة صفحة BeTheMatch.org/patient-peerconnect.

كما يمكنك أيضاً الاتصال بغيرك من مرضى الزرع ومقدمي الرعاية على صفحة Be The Match Patients Connect على موقع Facebook.

كيف يمكنني مساعدة طفلي على الاستعداد عاطفياً؟

يعتبر الأطفال عن عواطفهم بطرق مختلفة. إذا كنت متخوفاً من صحة طفلك العاطفية، فهناك أمور يمكنك القيام بها للمساعدة على ذلك. من المحتمل أن تختلف الأساليب التي تلجأ إليها باختلاف عمر طفلك.

- شجّع طفلك على التحدّث عمّا يشعر به.
- أخبره قصصاً عما شعرت به في أوضاع مشابهة، وكيف تعاملت مع الأمر (بشكل جيد أو سيء) وما كانت النتيجة.
- شارك الأحاسيس وحلّ المشكلات معاً. فكر في محاولة طرق مبتكرة للتعبير عن المشاعر مثل رسم الصور أو كتابة قصة.
- طمئن طفلك من خلال قضاء وقت معه. احمل طفلك، وضمّه إلى صدرك، ودلّك يده أو افرك ظهره.
- عبّر عن عاطفتك وتشجيعك. قل عبارات مثل "أحبك"، و"أنا فخور بك" و"أنا أدمعك".

قد يستفيد طفلك من تعلّم المزيد عن الزرع. وهناك فيلم *سوبر سام* في مواجهة وحوش النخاع العظمي وهو فيلم رسوم متحركة يتحدث عن الزرع أنتجه برنامج Be The Match للأطفال وعائلاتهم. تفضل بزيارة صفحة BeTheMatch.org/SuperSam لمشاهدة فيلم *سوبر سام* والحصول على معلومات أخرى قد تساعدك على إعداد طفلك للزرع ودعم عائلتك طوال العملية.

ما الأمور الأخرى التي يجب عليّ التفكير فيها؟

الزرع والخصوبة

إذا كنت ترغب في إنجاب الأطفال في المستقبل، فأخبر طبيبك أو مرضتك أو الأخصائي الاجتماعي قبل البدء بعلاجك. قد يحدّ العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي من خصوبتك (قدرتك على الإنجاب). وإنما قد يكون هناك طرقاً أخرى تسمح لك بالاحتفاظ بخصوبتك أو الحفاظ عليها.

أسأل طبيبك عن خيارات الحفاظ على الخصوبة. يفكر بعض مرضى الزرع في تجميد السائل المنوي أو البويضات أو المضعفات. إذا لم تكن ترغب في تجميد السائل المنوي أو البويضات أو المضعفات أو كان يتعدّد عليك القيام بذلك، فقد تتوفر لك خيارات أخرى. يكون بعض الأزواج قادرين على إنجاب طفل باستخدام تبرعات من السائل المنوي أو البويضات. في حين يختار آخرون التبيّن.

إعداد وصية قائمة

قد يساعدك التأكد من أن فريق رعايتك الصحية وعائلتك يفهمون رغباتك العلاجية على التحكم أكثر في رعايتك الصحية الشخصية.

فكر في إعداد توجيهات مسبقة خاصة بالرعاية. يُطأق عليها عموماً اسم الوصية القائمة. يمكنك، في الوصية القائمة، أن تقول ما نوع الرعاية التي ترغب أو تلك التي لا ترغب في تلقيها



نحن هنا لمساعدتك في كل خطوة

لست وحدك في رحلة الزرع. إن **Be The Match** على أهبة الاستعداد للمساعدة. نحن نقدم برامج وموارد مجانية عدة لدعمك. ودعم مقدمي الرعاية لك أفراد عائلتك قبل الزرع. وخلالها. وبعده. اتصل بنا بالطريقة الأنسب لك.

أرسل رسالة إلكترونية إلى: patientinfo@nmdp.org

تعلّم: BeTheMatch.org/patient

اتصل على الرقم: **1 (888) 999-6743**

اطلب: BeTheMatch.org/request

تقدم برامجنا ومواردنا الدعم بـ 11 لغة.

حيث تضم عاملين ثنائيي اللغة ناطقين باللغة الإسبانية. وتتوفر الترجمات بأكثر من 100 لغة.

تفضّل زيارة صفحة: BeTheMatch.org/translations

لكل حالة طبية، وتجربة زرع، وتعافٍ طابَع فريد. يجب عليك دائماً استشارة الفريق القائم بعملية الزرع لك أو طبيب عائلتك بشأن حالتك. لا تهدف هذه المعلومات إلى أن تحل محل حكم الطبيب أو مشورته الطبية، ولا يجب أن تحل محلها.

