

KNOTEN PUNKT.

Publisher: Knotenpunkt e.V.
 Contact: Postfach 101708
 33517 Bielefeld
 kontakt@knotenpunkt-bielefeld.de
 www.knotenpunkt-bielefeld.de
 Account for donations: Sparkasse Bielefeld | BIC: SPBIDE33XXX
 IBAN: DE39 4805 0161 0015 3559 44
 Design: Nils Bentlage, Bielefeld
 Printed by: Häuser KG, Köln
 Date: July 2016

© Knotenpunkt e.V., 2nd revised edition,
 total circulation 7500 copies

في حالة

- ظهرت أعراض وكنت غير متأكدة، إذا كان لذلك علاقة بسرطان الثدي لديك
- اكتشفت أمورًا غير اعتيادية أثناء الفحص الذاتي
- كنت تشعرين بأنك "مريضة نوعًا ما" لفترة طويلة
- توجهي إلى طبيبتك / طبيبك في أسرع وقت ممكن. ولا تنتظري حتى موعد الفحص القادم المحدد.

كيف تقدمين لنفسك معروفًا؟

- يمكنك الحفاظ على صحتك، من خلال القيام بنشاط جسدي تستمتعين به.
- اختاري نظامًا غذائيًا يحتوي على الكثير من الخضروات والفاكهة والقليل من المواد الضارة مثل الكحول والنيكوتين.
- حافظي على صلتك بالأشخاص الذين يساعدونك. قد يجد البعض علاقات جديدة داعمة ومفيدة في مجموعات المساعدة الذاتية.
- ربما يمكنك العثور على هواية جديدة أو استعادة هواية كنت تمارسها من قبل وكنت تستمتعين بها.
- كل تلك الأمور قد تساهم في تحسين شعورك بالراحة والأمان، وتحسين شعورك بجسدك أيضًا.
- يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات غير ذات الصلة لدى المراكز الاستشارية المحلية لمرض السرطان.

(<http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php>)

KNOTEN
PUNKT.

حول Knotenpunkt e.V.

منذ عام ٢٠٠٣، تعمل السيدات معًا في المؤسسة غير الربحية Knotenpunkt، واللاتي سبقت إصابتهن بسرطان الثدي أو يقمن بعمل ذي صلة بالموضوع. وتهدف المؤسسة إلى التوعية بصحة الثدي وأمراض الثدي بشكل مستقل وموضوعي.

وقد أصدرت Knotenpunkt e.V.، استنادًا إلى أبحاث علمية، موارد معلومات متعددة اللغات وسهلة الفهم (بالألمانية والتركية والروسية والبولندية)، وغيرها حول الرعاية اللاحقة لمريضات سرطان الثدي والفحص الذاتي لسرطان الثدي وتصوير الثدي الشعاعي.

وتتوفر تلك الموارد مجانًا عبر الإنترنت، ويمكن لمن يهتم القيام بتنزيلها، وعند الطلب من قبل المؤسسات والعيادات تتم طباعة المنشور بأعداد أكبر.

وتقوم المؤسسة بتنظيم أحداث تعريفية ومحاضرات وورش عمل في بيلفلد وما حولها، لتعليم السيدات وتشجيعهن على استكشاف اهتمامتهن الخاصة.

Knotenpunkt e.V. مؤسسة مستقلة، حيث تتطوع السيدات ويقمن بتمويل العمل من خلال التبرع وجمع ورسوم العضوية، حيث توقف قبول التبرعات من شركات الأدوية منذ عام ٢٠١٠.

الرعاية اللاحقة لسرطان الثدي

دليل إرشادات للمريضات

وكمساعدة توجيهية، تم تطوير نظام الرعاية اللاحقة لتقديم الرعاية الطبية من خلال طبيبك النسائي / أطباء النساء التابعين لاتحاد علم الأورام النسائي.

إذا كنت قد خضعت لجراحة نتيجة للإصابة بسرطان الثدي، ومن ثم خضعت لعلاج إشعاعي أو تم علاجك بالأدوية، يوصى بخضوعك لرقابة طبية مكثفة في الخمس سنوات الأولى، وهذا ما يُطلق عليه الرعاية اللاحقة.

ووفقاً للإرشادات السارية في الوقت الحالي، تخضع السيدات المصابات دون ظهور أعراض (بغض النظر عن تصوير الثدي الشعاعي) للفحص بشكل منتظم بالأجهزة الطبية، نظراً لأن الفحوصات المعملية ومُعَلَّمات الأورام وحدها ليست كافية.

ولا يقتصر دعم طبيبتك/طبيبك على الناحية الجسدية، بل سيقدم لك النصيحة والدعم فيما يتعلق بالناحية النفسية أيضاً.

ووفقاً للحاجة، قد يوصى بالرياضة التأهيلية والعلاج الطبيعي والتدليك وعلاج تصريف السائل الليمفاوي.

قد تساعد الإقامة في مركز تأهيل و/أو بالتالي الحديث إلى اختصاصية الأورام النفسية في تحسين الأداء الجسدي والنفسي على حد سواء.

ويمكن تسهيل عودتك إلى العمل من خلال إعادة المشاركة بشكل تدريجي.

وهناك أيضاً إمكانية استخراج تصريح بالإعاقبة الشديدة من الجهة التابعة لها، والذي عادةً ما يصدر في صورة مؤقتة.

وبعد انقضاء السنوات الخمس الأولى يأتي دور الرعاية الطبية في نطاق الفحوصات السنوية للاكتشاف المبكر لسرطان الثدي المتعلقة بطب النساء.

إرشادات الرعاية الطبية اللاحقة للسيدات اللاتي لا يعانين من ظهور الأعراض

عدد السنوات التي مرت على العلاج الأولي (العلاج الأول)	١ و ٢ و ٣ سنوات	٤ و ٥ سنوات
محادثة طبية مفصلة (استعادة)، فحص جسدي، استشارة	كل ٣ أشهر	كل ٦ أشهر
إجراءات مصورة و/أو فحوصات معملية	فقط في حالة ظهور أعراض جديدة و/أو اكتشاف أمور غير اعتيادية أو الشك في عودة المرض أو وجود نقيلة	
تصوير الثدي الشعاعي؛ وإن أمكن التخطيط الصوتي	عقب إجراء جراحة للحفاظ على الثدي (BET)	كلا الثديين كل ١٢ شهر، عند الضرورة الثدي المصاب كل ٦ أشهر
	عقب إجراء استئصال للثدي	الثدي الذي تم الحفاظ عليه كل ١٢ شهراً
	لدى DCIS/CLIS*	كلا الثديين كل ١٢ شهراً

تصوير خاص، يعتمد على: اتحاد الأورام النسائي (اتحاد مسجل) - Komm. Mamma - إصدار إرشادات الثدي ٢٠١٥. ١

(* DCIS: Ductales Carcinoma in situ (سرطانة قنويّة لابتدة)

LCIS (CLIS): Lobuläres Carcinoma in situ (سرطانة فصية لابتدة)

وصف لمراحل السرطان في القنوات اللبينية والغدد الفصية بالثدي

يمكن تخصيص نظام الرعاية اللاحقة هذا ليناسب حالتك الفردية.

فحص الثدي بالموجات فوق الصوتية بالإضافة إلى تصوير الثدي الشعاعي الفردي يخضع لتقدير طبيبك أو طبيبتك المعالجة.

**KNOTEN
PUNKT.**

معلومات من **Knotenpunkt e.V., Bielefeld**