



Al-Sidra Association
For Psychological Care of Cancer Patients

جمعية السدرة
للعناية النفسية لمرضى السرطان

نشرة السدرة الإخبارية

الإصدار الثالث - يناير 2016

فريق العمل

دكتورة/ شفيقة العوضي
رئيس وحدة الثدي واستشاري
علاج كيميائي بمركز الكويت
لمكافحة السرطان ومؤسس
ورئيس مركز السدرة

منال شديد
مدير تنفيذي

أطاف العيسى
معالج نفسي

شابيننا أملاني
منسق إكلينيكي

كارين ويبستر
منسق المعلومات

ياسمين محمد
أخصائية علاج نفسي

فيء بشير
مسئول التسويق والعلاقات العامة

إسراء الخطيب
محاسبة

سميرة رحيم
مشرف إداري

شيماء أحمد
سكرتيرة تنفيذية

شريف مصطفى
مندوب شؤون وجوازات

الأخصائيين المتدربين

دكتور/ محمود عيد
استشاري علاج نفسي

حليمة إدريس
أخصائية علاج نفسي

بيبي الوزان
أخصائية علاج نفسي



عام سعيد

كلمة الترحيب

إنه لمن دواعي سروري أن أقدم لكم الإصدار الثالث من نشرة السدرة الإخبارية، وأتمنى لكم جميعاً سنة جديدة سعيدة.

وبالرغم من مرور أقل من ثلاثة سنوات على البدء الفعلي للعمل بمركز السدرة للرعاية النفسية لمرضى السرطان، إلا أنه حقق إنجازاً كبيراً، ويعود هذا النجاح الباهر إلى المجهود المبذول من قبل أسرة فريق العمل والمتطوعين الذين يواصلون تقديم الدعم الشامل لجميع المرضى وأسراهم خلال رحلة العلاج من مرض السرطان، وأيضاً إلى الدعم الكبير من إدارة وموظفي مركز الكويت لمكافحة السرطان.

وأود شخصياً توجيه الشكر إلى الدكتورة/ شفيقة العوضي - مؤسس ورئيس فريق العمل بمركز السدرة - وفريق العمل لجهودهم وعطائهم المتواصل، والتفاني من أجل إنجاح هذا المركز، ويسعدني أن أرى السدرة تتقدم من خطوة إلى أخرى في ظل قيادتها وإدارتها الحكيمة.

كما يطيب لي أن أعرب عن خالص شكري وتقديري للسيدة/ كارين ويبستر وهي إحدى الأعضاء المؤسسين لجمعية السدرة، حيث سوف تغادرننا إلى بلدها - إنجلترا - مع تمنيات أسرة السدرة لها بمزيد من النجاحات.

وأخيراً... أرجو قبول تمنياتي للجميع بالصحة والسعادة والسلام في العام الجديد 2016.

الشيخة/ عزة جابر العلي الصباح
رئيس مجلس إدارة جمعية السدرة
للعناية النفسية لمرضى السرطان

المتطوعون في السدرة

- ما هو سبب عملك كمتطوعة؟
كنت أعمل كأخصائية اجتماعية، لذلك عندما تقاعدت من وظيفتي شعرت بأنني لا أزال أرغب في مساعدة الآخرين المحتاجين في وقت فراغي.
- لماذا اخترت التطوع بمركز السدرة؟
كان لي خبرة سابقة في العمل مع المرضى كأخصائي رعاية الطفل في مستشفى ابن سينا، أيضا قد طلبت مني السيدة/ أطفاف العيسى الانضمام.
- كم مضى عليك في التطوع؟
ما يقرب من سنتين.
- ماذا الذي يجعلك مستمتعا حيال ذلك؟
لقد استمتعت بالتواصل مع مختلف الفئات العمرية من المرضى ومساعدتهم على التفكير بصورة إيجابية، كما أنني أحب فريق العمل، فهو نشط جدا وصادق.
- ما النصيحة التي تقدمها لأي شخص يفكر بالعمل التطوعي؟
بالتأكيد سوف أشجعه للتطوع، وأشرح له الشعور الرائع والمريح الناتج عن مساعدة الآخرين.
- ماذا تعلمت من تجربة تطوعك بمركز السدرة؟
أهم درس تعلمته أن تقدر صحتك.



السيدة/ هدى العجيل



السيدة/ أيلين هاورد

- ما هو سبب عملك كمتطوعة؟
لقد أتيت إلى الكويت منذ أكثر من عام ووددت أن أستمر بعملتي كممرضة ولكن بدلا من ذلك وجدت نفسي أعمل كمتطوعة في السدرة، أعتقد أنني أحدث فرقا مع المرضى من خلال ابتسامتي أو عنق أو أذنا صاغية، لمسة محبة إلى أناس يمرون بأصعب أوقات حياتهم. أحب أن أعطي الآخرين الأمل كما يمنحني هذا شعورا جيدا.
- لماذا اخترت التطوع بمركز السدرة؟
صديق دعاني للذهاب مع مجموعة متطوعين إلى السدرة، شعرت على الفور برغبتني بالتواجد في هذا المكان وإعطاء الأمل للمرضى خلال رحلة علاجهم.
- كم مضى عليك في التطوع؟
منذ سنة ونصف السنة، وأنا سعيدة جدا لإتاحة هذه الفرصة لي وأشعر أنني سوف اكتسب خبرات في حياتي والتي لن أنساها أبدا.
- ماذا الذي يجعلك مستمتعا حيال ذلك؟
أحب رؤية المرضى وهم يتماثلون للشفاء ويعودون إلى عملهم وحياتهم الطبيعية مرة أخرى والامتنان الذي يقدمونه للسدرة.
- ما النصيحة التي تقدمها لأي شخص يفكر بالعمل التطوعي؟
العمل التطوعي هو أمر يشعرك بالرضا ويسمح لي بالتصرف بطريقة تتفق مع مبادئتي، كما أنه يغير حياتك من كونك تركز على ذاتك إلى شخص ذا معنى وأهمية للآخرين.
- ماذا تعلمت من تجربة تطوعك بمركز السدرة؟
أن أتذكر أننا جميعا في هذا معا ونحن بحاجة إلى دعم بعضنا البعض، كما أنني اتعلم باستمرار أشياء جديدة عن الناس، عن الرحمة، وعن نفسي.
- الحياة لديها الكثير لتقدمه إذا تذكرنا أن ننظر إلى أبعد من أنفسنا.

ما هو سبب عملك كمتطوعة؟

الدافع الرئيسي للعمل التطوعي هو الرغبة في نيل الأجر والثواب بدون مردود مادي أو جزاء واحتساب الأجر من عند الله سبحانه وتعالى. يقول الله "فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره" وكذلك لدي إيمان أن مساعدة الناس يعطي شعورا بالرضى والسعادة واحترام الذات ويزيد بالخبرة والمعرفة.

لماذا اخترت التطوع بمركز السدرة؟

لأنها تجسد أدائي الوظيفي في خدمة المرضى من الجانب النفسي والاجتماعي.

كم مضى عليك في التطوع؟

منذ شهر مايو 2014

ما الذي يجعلك مستمتعا حيال ذلك؟

دور مركز وأثره على المرضى وأهاليهم وكذلك التعاون الذي يقوم به المركز مع الممرضات والمرضى وتأثيره الإيجابي عليهم.

ما النصيحة التي تقدمها لأي شخص يفكر بالعمل التطوعي؟

جرد نفسك من الأهداف الخاصة وركز على الأهداف السامية التي تخدم المريض وأسرتة، واستشعر بالسعادة والرضى واحترام الذات وأنت تقوم بهذا العمل الرائع.

ماذا تعلمت من تجربة تطوعك بمركز السدرة؟

تعلمت الكثير وما زلت أتعلم كل يوم وأهم ما تعلمته حتى الآن أن الوعي بعمل الفحص الدوري أساس المحافظة على حياة صحية.



السيدة/ سعاد المانع

يوم السدرة الصحي الوردي



دكتور/ أحمد العوضي مدير مركز الكويت لمكافحة السرطان



جلسات مجانية مقدمة من Six Senses Spa



بوفيه متنوع صحي مقدم من فندق سويس بلازا الكويت



طلاب الأظافر الوردي

بدأ مركز السدرة بإطلاق حملته التوعوية بسرطان الثدي في أكتوبر تزامنا مع فعاليات الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي والتي ابتدأت في « يوم السدرة الصحي الوردي » وذلك يوم الأربعاء الموافق 7 أكتوبر 2015. وقد تم تنظيم هذا الحدث من أجل زيادة التوعية وتحسين المعرفة حول مرض السرطان، وهذه الرسالة كانت موجّهة لجميع الحضور من مراجعين وزملاء العمل من جميع الأقسام.

خلال هذا اليوم ركزنا على إعلام الحضور عن الأكل الصحي، وكيفية مواجهة الضغوطات والإجهاد والتخلص منها، وأوضحنا أضرار السمّنة ونمط الحياة السيء وأن كل هذا يؤثر على صحة الجسم كما يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

حضر هذا الحدث العديد من المراجعين والموظفين، وقد قام أيضا الدكتور/ أحمد العوضي مدير مركز الكويت لمكافحة السرطان بإلقاء كلمة عن أهمية التوعية ودور السدرة الهام الذي تؤديه في هذا الصدد وكيف أن السدرة أحدثت فرقا في حياة العديد من المراجعين، ثم شكر موظفي السدرة لجهودهم وللعمل بجد جنبا الى جنب مع موظفي مركز الكويت لمكافحة السرطان (KCCC).

تتوّعت أنشطتنا خلال هذا اليوم من جلسات مساج وتقليم أظافر مجاني للمراجعات قدمها (Six Senses Spa)، مع توزيع عينات من الكريمات ومرطبات البشرة الصحية والخالية من المواد الكيماوية مقدمة من شركة سيياميل.

كما تم تقديم الأطعمة الصحية والمنوعة من فندق سويس بلازا الكويت، والعصائر العضوية من السيد/ فهد السلطان والسيدة/ خالدة العيسى كل منهم ساعد كجزء من المسؤولية الاجتماعية للشركات. وقد توقعنا حضور 50-60 ضيف ولكن العدد الفعلي للحضور فاق الـ 200 شخص!

اليوم كان ممتع ومليء بالحيوية وقد تحدث الحضور عن مدى استفادتهم بالمعلومات المقدمة واستمتاعهم بالأنشطة المختلفة التي قدمت لهم في يوم السدرة الصحي الوردي.



الحضور من المرضى وموظفي KCCC

يوم السدرة التوعوي



الشيخة/ عزة جابر العلي الصباح



معرض المعلومات والمعرض الفني



جانب من الحضور

زيادة النشاط البدني، والمحافظة على نظام غذائي صحي، وعمل فحوص بشكل دوري والحد من الإجهاد والتعرض للمواد الكيميائية.

وقد أكد مركز السدرة للرعاية النفسية لمرضى السرطان من خلال اليوم التوعوي الذي نظمه المركز أننا معا يمكن أن نحدث فرقا كل يوم في حياة الناس الذين يعيشون مع السرطان على أمل أن يوما ما سوف ينتهي صراع مكافحة سرطان الثدي.

على الرغم من سوء الأحوال الجوية (الأمطار الغزيرة - البرق - الرعد) يوم الأربعاء الموافق 28 أكتوبر 2015، إلا أن ذلك لم يمنع حضورنا وضيوفنا من المشاركة في اللقاء التوعوي الثاني بسرطان الثدي الذي نظمته جمعية السدرة للرعاية النفسية لمرضى السرطان تحت رعاية وحضور الشيخة/ عزة جابر العلي الصباح - رئيس مجلس إدارة جمعية السدرة- في فندق راديسون بلو قاعة الهاشمي وقد تجاوز عدد الحضور 300 ضيف.

محاضرتنا هذا العام حملت عنوان "الكشف المبكر...أمان واطمئنان" وهو الهدف الرئيسي التي أرادت الدكتورة/ شفيقة العوضي - مؤسس ورئيس فريق عمل السدرة- أن يصل لجميع الحضور، وقد استضافنا ثلاثة متحدثين مميزين وهم الدكتورة/ رسل بورسلي - استشاري الطب النفسي بمركز الكويت للصحة النفسية - وأوضحت في محاضرتها آثار الإجهاد والضغط النفسي على استجابة الجسم للعلاج وأهمية التفكير الإيجابي.

كما ألقى الدكتورة/ رانية عزمي - صاحبة مبادرة البقاء والازدهار لمساندة مرضى السرطان - محاضرة عن أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والحفاظ على نظام غذائي صحي في الوقاية من السرطان.

السيدة/ منى جعفر - ناجية من مرض السرطان- عن رحلتها الجريئة مع المرض وكيف اعتبرتها نقطة تحول إيجابية في حياتها، واختتم اللقاء بنقاش أداره الدكتور/ فيصل التركيت - استشاري أورام الثدي بمركز الكويت لمكافحة السرطان - بين الحضور والمحاضرين.

وفي نهاية اللقاء تم تكريم المتحدثين وبعضاً من المتطوعين في مركز السدرة، لمساهماتهم ودعمهم المستمر للمركز والمرضى.

معرضنا خلال اليوم التوعوي هذا العام كان أكبر من العام الماضي حيث تعددت الأقسام المشاركة في المعرض وتجاوز عدد المشاركين 25 جهة من أقسام مختلفة في مركز الكويت لمكافحة السرطان ومركز الرعاية التلطيفية وغيرها من الجمعيات ذات الصلة بمكافحة السرطان في الكويت.

وبمنتصف المعرض وللسنة الثانية على التوالي استضافنا المعرض الفني الذي أقامه نقابة الفنانين الفلبينيين بالكويت "ماكولاي" واحتوى على العديد من اللوحات الفنية الرائعة.

بعد الحفل وردنا خطاب من إحدى الناجيات من مرض السرطان "S. G" من ضمن الذين حضروا الحفل قائلة "اليوم التوعوي بالسرطان حدث مهم بالنسبة لي وأصبح الكثيرين به الآن، والرسالة التي نقلتها أسرة السدرة من خلال هذا الحدث إلى المجتمع الكويتي ملهمة جدا حيث حاولوا الوصول إلى جميع شرائح المجتمع مع حضور أكثر من 300 ضيف والجهات العديدة المشاركة في المعرض وفي المحاضرة سمعنا تذكيراً نحن في حاجة إليه وهو أن الكشف المبكر ينقذ حياة، كما أفادنا المتحدثون بالعديد من المعلومات القيمة خلال ذلك اليوم عن تعديل نمط الحياة بما في ذلك

الكشف المبكر أمان واطمئنان



جانب من الحضور



د/ رسل بورسلي



د/ رانيا عزمي



السيدة/ أطفاف العيسى والسيدة/ شبينا أملائي



السيدة/ منى جعفر



أعمال فنية مقدمة من نقابة الفنانيين الفلسطينيين في الكويت "ماكولاي"



طالبات المدرسة الهندية في الكويت





أنشطة المركز الحالية

- ورشة عمل يقدمها «هارموني هاوس» بعنوان «كيف تحب نفسك» وذلك في يناير 2016.
- اليوم العالمي للتوعية بالسرطان 4 فبراير 2016.
- ورشة عمل تدريبية وتثقيفية للممرضات والمرضى العاملين بمركز الكويت لمكافحة السرطان شهريا أول اثنين من كل شهر.
- لقاءات شهرية خاصة بمجموعة الدعم النفسي لمريضات السرطان بالمركز.
- محاضرة توعوية شهريا في مختلف المواضيع التي تهم مرضى السرطان.
- العلاج بالطاقة «ريكي» مع المعالجة أطفاف العيسى.

في انتظار حضوركم للمركز!



لمزيد من المعلومات برجاء الاتصال أو التواصل معنا
موقعنا:

مركز الشيخة/ بدرية الأحمد الجابر الصباح، بجانب مركز
الكويت لمكافحة السرطان حيث يستقبل المركز المراجعين
وذويهم يوميا من الأحد إلى الخميس
من الساعة 7:30 صباحا وحتى 1:30 ظهرا

+965 24620859 +965 51550689

Al-Sidra KWT @Alsidra_KWT

@Alsidra_KWT

برجاء زيارة موقعنا الإلكتروني الجديد تحت إشراف

السيد/ قصي الخطيب

www.al-sidra.net

قصة حقيقية لناجية من مرض السرطان



في أكتوبر 2012 تمت دعوتي لحضور لقاء توعوي بسرطان الثدي، خلالها استمعت لمريضتين بسرطان الثدي يشاركوننا قصتهما خلال رحلة العلاج. شعرت بالأسف تجاههما لكنني لم أتخيل أنني سوف أسرد قصتي يوما ما مثلهما. مثل العديد من الناس لم أعتقد أن هذا سوف يحدث لي، لطالما اعتقدت أنني ما زلت صغيرة في العمر لأصاب بسرطان الثدي. بعد سنتين - أكتوبر 2014 - كنت أقود سيارتي عندما رأيت لوحة إعلانات عن التوعية بسرطان الثدي وقررت حالما أصل إلى منزلي سوف أقوم بعمل فحص ذاتي وعندها اكتشفت الورم!

تحدثت إلى صديقة لي تعمل كجراحة أورام ثدي وفحصتني ثم حولتني لعمل خزعة وقالت أن هناك احتمال 50% أن يكون هذا ورم سرطاني، لقد ذعرت وأسرعت لعمل الخزعة.

بعد أسبوع تلقيت مكالمة من صديقتي تؤكد اسوأ ماخويف! ذهبت إلى لندن لأخضع لعملية استئصال الثدي ولكنني قررت أن أواصل العلاج الكيميائي بالكويت لأنه قبل لي أنه من المهم تتواجد العائلة والأصدقاء بقربي أثناء العلاج للحصول على الدعم والمساعدة.

كنت قلقة جدا ومذعورة لم أكن خائفة من العلاج لكنني فكرت بأطفالي الصغار الأربعة وظللت أفكر بأنني مصابة بالسرطان ما يعني أنني سوف أموت وأنهم مازالوا في حاجة إلي.

لم أتصالح مع المرض أو أشعر أنني قوية مجددا إلا عندما قابلت طبيبي الرائع وتحدثت معه وعندها شرح لي خطة العلاج التي سوف يتبعها والأعراض الجانبية الشائعة التي من المحتمل أن أتعرض لها

خلال هذا الوقت تعرفت إلى الكثير من الناجين من السرطان وأدركت أن هناك أمل وأن الحياة لن تنتهي بمجرد الإصابة بسرطان الثدي، وعلي أن أكون قوية لمواجهة هذا المرض وأيضا من أجل أطفالي.

وقد اخترت عدم إبلاغهم بمرضهم لأنهم لا يزالون صغارا ولن يفهموا المرض، وكان علي أن أظاهر بأنني قوية وصحتي جيدة حتى لو لم أكن كذلك، وهنا وجدت مركز السدرية حيث أستطيع أن أشاركهم بكل ما أمر به ودائما ما أجد لديهم الدعم الذي أحتاج إليه.

العلاج الكيميائي صعب وأسوأ جزء فيه عندما فقدت شعري، ولكن كما قالت لي إحدى الناجيات من قبل «إذا كانت خسارة شعري ثمن في مقابل حياتي فليكن».

وأخيرا أود أن أطلب من كل سيدة أن تشر الوعي بأهمية الفحص والاكتشاف المبكر للمرض لمساعدتنا في توعية المجتمع، فبذلك يمكنك أن تتقدي حياة.

د. داليا الحناوي