

MY MEDICLINIC CHEMO CARE PACK



My Mediclinic chemo care pack – be comfy, be cosy.....look after you.

If you are about to start chemotherapy treatment, it's normal to feel a little nervous as you head to your first infusion appointment. The team at the Comprehensive Cancer Centre want you to have a comfortable experience. You may be on the chemotherapy ward for several hours – it all depends on your individual chemotherapy plan.

Ask your doctor in advance what to expect. It also helps to have some ideas in mind for passing the time and keeping your mind off your treatment, especially if you can't bring a family member or friend. We want to help you plan ahead so that your chemotherapy session is a more comfortable one.

Below are seven must-haves to pack in your chemo bag:

- **Warm socks and hand gloves.** Clinics and hospitals – where chemotherapy is administered – are often chilly, cosy dressing gown and warm socks can make your loved one more comfortable. Additionally, blankets can provide a feeling of comfort and safety that goes beyond warmth.
- **Moisturisers and lip balm.** During chemotherapy, a common side effect is dry, painful skin and lips. Gentle skin moisturisers and lip balms can relieve dry skin and prevent sores or rashes. In your cancer care package, avoid products with a strong scent, as the smell can be irritating or nauseating to someone undergoing chemo.
- **Headwear.** For many people receiving chemotherapy treatment, losing their hair causes both physical and emotional discomfort. You can be fitted for a wig or wear headscarves which provide both warmth and security for those who have lost their hair.
- **Snacks and water.** These items serve many purposes, not the least of which is that snacking can pass the time during chemo treatments. Snacks like hard candy and fruit also help to counteract dry mouth and metal mouth (a metallic taste), common side effects of chemotherapy. Dehydration often causes headaches during chemotherapy, so it's important for you to drink lots of water. Decaffeinated and herbal teas are also great as a way to provide relief and comfort.
- **Entertainment.** Treatments can be long and gruelling, but a good book or movie can help pass the time. Consider bringing magazines, e-books, a video streaming subscription, or a book of crossword puzzles.
- **Inspiration.** For people fighting cancer, staying positive can be nearly as essential as physical health. An inspirational book or quote, or even just a kind note, can go a long way so keep your self inspired.
- **Journal-** this is your journey, your story. There will be good days and not so good days. Writing in a journal or making voice notes over the coming weeks you will help you express yourself and also see how far you have come as you go through your chemo.

باقة الرعاية للعلاج الكيميائي الخاصة بي من ميديكليينيك



باقة الرعاية للعلاج الكيميائي الخاصة بي من ميديكليينيك – سأشعر بالراحة والدفء... وسأكون بخير.

إذا كنت على وشك البدء بعلاج كيميائي، فمن الطبيعي أن تشعر ببعض التوتر عندما تتوجه إلى الموعد الأول للعلاج. نريد في مركز السرطان الشامل أن نحظى بتجربة مريحة. قد تتواجد في جناح العلاج الكيميائي لعدة ساعات - كل ذلك يعتمد على خطة العلاج الكيميائي الخاصة بك.

اسأل طبيبك مسبقًا عما يمكن توقعه. من المفيد أيضًا وضع بعض الأفكار في الاعتبار لاستغلال الوقت وإبعاد تفكيرك عن العلاج، خاصة إذا لم تتمكن من إحضار أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء. نريد مساعدتك في التخطيط مسبقًا حتى تكون جلسة العلاج الكيميائي الخاصة بك أكثر راحة.

فيما يلي سبعة أشياء لا غنى عنها لحزمها في حقيبة العلاج الكيميائي:

- **جوارب دافئة وقفازات.** غالبًا ما تكون العيادات والمستشفيات - حيث يتم إجراء العلاج الكيميائي - شديدة البرودة، كما أن ارتداء الملابس الدافئة والجوارب الدافئة قد تجعلك أكثر راحة. كما يمكن أن توفر البطانيات شعورًا بالراحة والأمان يتجاوز الدفء.
- **كريم ترطيب ومرطبات للشفاة.** من الآثار الجانبية الشائعة أثناء العلاج الكيميائي جفاف الجلد والشفتين. يمكن لمرطبات البشرة اللطيفة ومرطبات الشفاة أن تخفف من الجاف وتمنع القروح والطفح الجلدي. في حقيبة الرعاية الخاصة بك، تجنب المنتجات ذات الرائحة القوية، حيث يمكن أن تكون الرائحة مزعجة أو مقززة لشخص يخضع للعلاج الكيميائي.
- **أغطية الرأس.** بالنسبة للعديد من الأشخاص الذين يتلقون العلاج الكيميائي، يتسبب تساقط الشعر في إزعاج جسدي وعاطفي. يمكنك ارتداء باروكة شعر مستعار أو ارتداء الحجاب الذي يوفر الدفء والأمان لأولئك الذين فقدوا شعرهم.
- **وجبات خفيفة ومياه.** تساعد هذه الأشياء في عدة أمور، حيث أن تناول الوجبات الخفيفة يمكن أن يساعد في مرور الوقت أثناء العلاج الكيميائي. تساعد الوجبات الخفيفة مثل الحلوى الصلبة والفاكهة أيضًا على مقاومة جفاف الفم والشعور بطعم معدني في الفم، وهي الآثار الجانبية الشائعة للعلاج الكيميائي. غالبًا ما يسبب الجفاف الصداع أثناء العلاج الكيميائي، لذلك من المهم أن تشرب الكثير من الماء. يعتبر الشاي الخالي من الكافيين والشاي العشبي أيضًا وسيلة رائعة لتوفير الراحة والدفء.
- **وسائل الترفيه.** يمكن أن تكون ساعات العلاج طويلة ومرهقة، لكن يساعد كتاب جيد أو فيلم مسلي في تضيئة الوقت. ضع في اعتبارك إحضار مجلات أو كتب إلكترونية أو اشتراك في أحد منصات البث أو كتاب من الألغاز والكلمات المتقاطعة.
- **الإلهام.** بالنسبة للأشخاص الذين يحاربون السرطان، يمكن أن يكون الحفاظ على الإيجابية أمرًا ضروريًا مثل الصحة البدنية. يمكن لكتاب أو اقتباس ملهم، أو حتى مجرد ملاحظة لطيفة، أن تساعدك في قطع شوط طويل لذا حافظ على إلهامك الذاتي.
- **مذكرة -** هذه هي رحلتك، قصتك. ستكون هناك أيام جيدة وأيام سيئة. ستساعدك الكتابة في دفتر يوميات أو تدوين ملاحظات صوتية خلال الأسابيع المقبلة على التعبير عن نفسك ومعرفة مدى تقدمك أثناء إجراء العلاج الكيميائي.