

دراسة مكانة النشاط البدني المكيف لدى المرضى والطاقم الطبي المعالج في

تحسين التعب المقرون بمرض السرطان

Studying the status of conditioned physical activity among patients and medical staff in improving fatigue associated with cancer

الدكتور : مهادي عثمان*

معهد التربية البدنية والرياضية (جامعة الجزائر3)

mehaddi.atmane@univ-alger3.dz

ملخص:	معلومات المقال
تهدف الدراسة إلى التعرف على مكانة ممارسة النشاط البدني المكيف لدى مصابي السرطان و الطاقم الطبي المعالج وتحسين التعب المقرون بهذا الداء وهذا من خلال البحث في معرفة ثقافة المريض حول هذه الوسيلة من جهة و البحث في حقيقة تواصل الطاقم الطبي مع المريض من أجل تربيته و تثقيفه حول هذه الوسيلة لتحسين هذا التعب من جهة أخرى وتم التوصل الى أن ممارسة النشاط البدني المكيف في تحسين التعب المقرون بالسرطان يحتل مكانة ضعيفة لدى المصابين و الطاقم الطبي المعالج وذلك بعد اثبات أن المصابين ليست لديهم الثقافة الكافية حول هذه الوسيلة مع عدم مبادرة الطاقم الطبي في التواصل معهم كخطوة أولى للعلاج في تربيتهم و تثقيفهم لحقيقة التعب و إمكانية تحسينه بممارسة نشاط بدني مكيف وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بوجوب تحسين مكانة النشاط البدني في هذا الصدد بحث المتخصصين في الرعاية الصحية بالمبادرة في التواصل مع المريض و اعلامه حول هذا التعب وسائل تحسينه وجودة نوعية حياته .	تاريخ الارسال: 2022/06/09 تاريخ القبول: 2022/06/15
	الكلمات المفتاحية: ✓ التعب المقرون بداء السرطان ✓ النشاط البدني المكيف ✓ مرض السرطان
Abstract :	Article info
The study aims to identify the status of adapted physical activity among cancer patients and the medical staff treating them in improving the fatigue associated with this disease, by researching to know the degree of the patient's education about this method and researching the fact that the medical staff communicates with the patient in order to educate him About this method to improve this fatigue. For this purpose this fatigue and the possibility of improving it by practicing conditioned physical activity. On this basis, the study recommended that improving The status of physical activity in this regard, health care professionals sought to take the initiative in communicating with the patient and informing him about this fatigue with ways to improve From his severity to derive from this information the strength to realize how to resist in all stages of treatment to improve his quality	Received 09/06/2022 Accepted 15/06/2022
	Keywords: ✓ fatigue associated with cancer ✓ conditioned physical activity ✓ cancer

مقدمة:

انطلقت فكرة البحث من مشاهدة الانتشار الرهيب لعدة أمراض خبيثة كالسرطان الذي أصبح أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم و هو يتميز بنمو غير طبيعي للخلايا في انقسامها بدون رقابة و اكتسابها القدرة على اختراق وتدمير أنسجة سليمة في الجسم، كما أنه قادر على الانتشار في جميع أنحاء الجسم و يرجع علماء الطب أسباب انتشاره حسب تقارير المنظمة العالمية للصحة "2020 oms إلى عدة عوامل منها كبر السن، التدخين، التبغ، ضوء الشمس، التعرض للإشعاع المؤين، بعض المواد الكيميائية، بعض الفيروسات بعض الهرمونات، التاريخ العائلي لمرض السرطان، الكحول، سوء التغذية و قلة النشاط البدني أو زيادة الوزن و يشير " E.M.A. Smets', B. Garssen²,1993 " أن أعراض المرض عديدة مثل "الألم، وفقدان الشهية، وتقرحات الفم، وتساقط الشعر، والغثيان والقيء، وضيق التنفس، والتعب، والتدهور العام في الحالة الجسدية و من بين كل هذه الأعراض، يمكن القول أن التعب هو أكثر الأعراض شيوعاً" و تؤكد دراسة "Ann M Berger, Kathi Mooney 2015" خطورة هذا التعب أن " التعب المقرون بالسرطان هو العرض الأكثر إبلاغ عنه من قبل المرضى ولكنه أقل الأعراض التي يتم علاجه فهو يضعف القدرة البدنية ونوعية الحياة و يتجسد بشعور مؤلم و ارهاق مستمر، كما يزيد من تفاقم صعوبات العلاج لدى المتقدمين في السن و نهاية العمر " .

وكشف "INCA 2017" المعهد الوطني للسرطان أن "غالبًا ما يكون أول الأعراض في الظهور والآخر من يختفي، وأحيانًا حتى بعد عدة أشهر من انتهاء العلاج" وتعد أسباب هذا التعب الشديد عديدة كما تشير دراسات Tumor 2011 Biology Center at the University of Freiburg أنها "لا تزال غير مفهومة تجمع بين الجسدية والنفسية" لذا من الصعب التحكم في الأسباب و بالتالي يجب الاهتمام بمعالجة الأعراض كما تبينه نتائج نفس الدراسة أن "علاج الآثار المباشرة والجانبية للسرطان عاملاً في تحسين التعب" و قد حدد المختصون عدة أساليب لتحسين التعب كما جاء به 2021 Chartogne et Sébastien Landry Martin أنه "توجد العديد من الحلول لتقليل هذا التعب المقرون بالسرطان كممارسة الرياضة البدنية المنتظمة، والنظام الغذائي الجيد، والدعم النفسي، وإدارة الإجهاد حيث يمكن أن تساعدك على الشعور بمزيد من الطاقة والتعامل بشكل أفضل مع التعب" و ما يؤكد أهمية ممارسة النشاط البدني في تحسين هذا التعب دراسة Ahlberg K 2003 في أن "التعب لا يعالج بالراحة" وتبرهن دراسة المعهد الوطني للسرطان INCA 2017 ارتباط هذا التعب مع ممارسة النشاط البدني في أن التعب سببه "تراجع الانتشار الرئوي للأكسجين وتوزيعه في الجسم" فلا حل لتحسين هذا الوضع إلا الحركة فالجسم البشري مُهيأ للنشاط البدني اذ يتعين على الإنسان أن يكون نشطاً للحصول على طاقته اليومية و مقاومة نمط المعيشة الذي أصبح أكثر خمولاً سواءً أثناء ساعات العمل أو أوقات الفراغ مع التنقل في المركبات حتى في أقصر المسافات فتلخص منظمة الصحة العالمية "oms 2020" النشاط البدني و أهميته في تحسين نوعية حياة المريض أنه "يشمل الاستجمام والسفر على سبيل المثال، المشي أو ركوب الدراجات أو أنشطة العمل أو الأعمال المنزلية أو اللعب أو الرياضة أو التمارين المخطط لها في السياق اليومي أو الأسري أو المجتمعي لتحسين القدرة على تحمل القلب و تحسين الدورة التنفسية وحالة العضلات والعظام وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض الغير معدية والاكنتاب" وقد استنتجنا من

خلال تفحصنا لبعض الدراسات السابقة أن ممارسة النشاط البدني عامل مشترك فعال في تحسين هذا التعب وقد تبين من الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها لدى المرضى على مستوى مصلحة أمراض السرطان أن هذا التعب يؤثر بشكل كبير على حياتهم اليومية في الإحساس بالألم على مستوى العضلات و الصعوبة في التنفس و انخفاض القدرة على التركيز و

الشعور بالأرق أو فرط النوم وقتل الرغبة في الخروج من أجل المشي و اقتناء بعض الحاجيات أو الاتصال بالناس الى درجة تحديد الأمل في مكافحة المرض كما اظهرت هذه الدراسة الاستطلاعية أيضا غياب ممارسة أي نشاط بدني لتحسين الوضع مما سبق تحددت للباحث مشكلة البحث في عدم اقبال مصابي السرطان على ممارسة أي نشاط بدني مكيف لهم لتخفيض من حدة هذا التعب و تعد أسباب عدم الممارسة متعددة و معقدة لديهم و لكن اهتمامنا في هذه الدراسة في الوصول الى معرفة مكانة ممارسة النشاط البدني لدى المرضى و الطاقم الطبي في تحسين التعب المقرون بداء السرطان و هذا من خلال كشف ثقافة المصابين في هذا الصدد و كشف آراء المرضى في مدى تواصل الفريق الطبي معهم في تربيتهم و توجيههم لذلك .

تتميز أهداف دراستنا على غرار سابقاتها بمحاولة برهنة ضرورة التواصل لتوعية و تربية المريض على أهمية النشاط البدني لتخفيض من حدة هذا التعب والوصول جلب انتباه الفريق الطبي الى أهمية تثقيف المريض حول هذه الوسيلة في عدم التخلي عن الحركة اليومية و ممارسة أي نشاط بدني مكيف لحالتهم المرضية.

و منه طرحنا التساؤل العام التالي:

ماهي مكانة ممارسة النشاط البدني المكيف لدى المصابين و الطاقم الطبي القائم بهم في تحسين التعب المقرون بالسرطان ؟
و كانت التساؤلات الجزئية كالآتي :

1- هل يملك الأشخاص المصابين بمرض السرطان الثقافة الكافية بأهمية ممارسة النشاط البدني في تحسين التعب المقرون بالسرطان ؟

2- هل يتواصل الطاقم الطبي مع المرضى في تربيتهم لممارسة نشاط بدني مكيف كحل لتحسين التعب المقرون بمرض السرطان ؟
أما فرضيات البحث نلخصها كما يلي:

- الفرضية العامة : تحتل ممارسة نشاط بدني مكيف مكانة ضعيفة لدى المرضى و الطاقم الطبي في تحسين التعب المقرون بالسرطان
-الفرضية 1 : الأشخاص المصابين بمرض السرطان غير مثقفين بأهمية ممارسة النشاط المكيف في تحسين التعب المقرون بالسرطان
الفرضية 2 :درجة تواصل الطاقم الطبي مع المرضى صغيرة جدا في تربية المصابين على ممارسة نشاط بدني مكيف لهم كحل لتحسين التعب المقرون بمرض السرطان ؟ منهج البحث :

المنهج الوصفي التحليلي الأكثر ملائمة للإجابة عن التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث
أدوات الاحصاء :

استعمل الباحث وسيلة ك تريع

عينة البحث:

لقد تم تحديد عينة البحث من طرف الباحث و الذي تتمثل من مرضى السرطان " cpmc بيار و ماري كوري" التابعين لمستشفى مصطفى باشا بالجزائر العاصمة و يقدر حجم العينة 30 مصاب

العينة الاستطلاعية : استخدم الباحث 06 مصابين بداء السرطان كعينة للدراسة الاستطلاعية خارج العينة الأساسية للبحث.

وسيلة البحث

استعمل الباحث الاستبيان كوسيلة يراها فعالة لنوع هذه الدراسة لأن من مزاياه السرية وإعطاء الوقت الكافي للتفكير و التدقيق في المعلومات دون الضغوط النفسية باعتباره بعيدا عن الباحث و كما يساعد في الحصول على بيانات حساسة و شخصية و قد اشتمل الاستبيان على 11 فقرات موزعة على محورين و فضل الباحث الاجتهاد في انتقاء و عدم اكثار الأسئلة لتفادي اتعاب المصابين أكثر

مجالات البحث:

-المجال المكاني : تم اجراء الدراسة على مستوى مصلحة مرضى السرطان بيار و ماري كوري التابعة لمستشفى مصطفى باشا بالجزائر العاصمة.

-المجال الزمني : بدأت الدراسة في فيفري 2019 الى غاية منتصف شهر مارس من نفس السنة

تعريف المصطلحات:

تعريف مرض السرطان :

تعرف منظمة الصحة العالمية للصحة 2021 كلمة "سرطان" مصطلح عام لمجموعة كبيرة من الأمراض التي يمكن أن تصيب أي جزء من الجسم و من السمات المميزة للسرطان التكاثر الغير طبيعي و السريع للخلايا ، والتي يمكن أن تغزو الأجزاء المجاورة من الجسم ثم تهاجر إلى الأعضاء الأخرى. هذا يسمى ورم خبيث ، وهو السبب الرئيسي للوفاة من السرطان.

النشاط البدني :

تعرف منظمة الصحة العالمية للصحة 2020 النشاط البدني بأنه "أي حركة جسدية تنتجها عضلات الهيكل العظمي تتطلب استهلاك الطاقة بما في ذلك الأنشطة التي تزاوّل أثناء العمل و اللعب و أداء المهام المنزلية و السفر و ممارسة الأنشطة الترفيهية و يجب عدم الخلط بين مصطلح "النشاط البدني" و "الرياضة" حيث تمثل الرياضة فرع من النشاط البدني تخضع للتخطيط و التنظيم "

النشاط البدني المكيف :

تعرف سيلين بران 2020 النشاط البدني المتكيف (APA) أنه " وسيلة تسمح بحركة الأشخاص الذين ، بسبب حالتهم البدنية أو العقلية أو الاجتماعية ، لا يمكنهم ممارسة النشاط البدني في ظل الظروف المعتادة ويتمثل دورها في تحسين قدرات الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة كما يصمم فيه برامج متخصصة وفقاً لتوقعات المريض واحتياجاته وقدراته بهدف تحسين حالته الصحية ونوعية الحياة والاستقلالية في السلوك اليومي "

التعب المقرون بداء السرطان:

تعرف الشبكة الوطنية الشاملة للسرطان (NCCN) التعب المقرون بداء السرطان أنه " شعور غير عادي ومستمر للإرهاق المرتبط بالسرطان أو علاجات السرطان والتي تتعارض مع الأداء المعتاد للشخص "

و تعرفه مارتن شارتوني 2021 أنه تعب "لا يمكن مقارنته بالتعب الطبيعي"

الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى:

دراسة 2021 Martin Chartogne et Sébastien Landry

توصلت الدراسة التي هدفت الى وجود كيفية محاربة إرهاق السرطان وبدء دورة التغيير الى :

- غالبًا ما يصف المصابون بالسرطان التعب المرتبط بالسرطان بأنه إرهاق شديد لا يستجيب للراحة أو للنوم الهانئ ليلاً.

- لا يمكن مقارنته بالإرهاق "الطبيعي".

- يجد العديد من المرضى أن هذا التعب أكثر صعوبة وإعاقة من الأعراض الأخرى المرتبطة بالسرطان مثل الألم أو الاكتئاب أو الغثيان أو القيء ...

- يمكن أن يبدأ هذا التعب في وقت مبكر جدًا من بداية العلاج و في بعض الأحيان يستمر لسنوات بعد السرطان.

- وجود العديد من الحلول للتخفيف من هذا التعب المحدد من السرطان كممارسة الرياضة

البدنية المنتظمة ، والنظام الغذائي الجيد ، والدعم النفسي ، وإدارة الإجهاد يمكن أن تساعدك على الشعور المزيد من الطاقة والتعامل بشكل أفضل مع التعب. - اعلام المصاب حول مرضه خطوة مهمة في بدء دورة التغيير

الدراسة الثانية :

دراسة المعهد الوطني للسرطان (INCa) بالشراكة مع (Inserm) 2010

كشفت نتائج الدراسة المسماة **Vican2** تحت عنوان "الحياة بعد عامين من تشخيص السرطان" التي أجريت على 4349 شخصاً مصاباً بالسرطان في عام 2010 حول الظروف المعيشية بعد عامين من تشخيص الأشخاص المصابين بالسرطان أن :
- بعد عامين من الإصابة بالسرطان ، لا يزال الناس يشعرون بالتعب: 60٪ من النساء يشعرون بالآثار مقارنة بـ 37٪ من الرجال و درجة التعب تختلف باختلاف نوع السرطان وبالتالي فإن أكثر أنواع السرطانات إجهاداً هو سرطان الرئة حيث يقول 70٪ من المرضى إنهم يشعرون بالإرهاق بعد عامين من التشخيص مقابل 30٪ للإصابة بسرطان البروستاتا أو سرطان الجلد -أما الفئة الاجتماعية والمهنية مهمة أيضاً لأن المديرين وفقاً للتقرير ، يشعرون بأنهم أقل إرهاقاً من الموظفين ، الذين هم أنفسهم أقل تعباً من العاطلين عن العمل. و بالتالي ينصح الاختصاصيين بمراعاة "نوع السرطان وجنس المريض وفتته الاجتماعية والمهنية" من أجل تقديم مجموعة من التدخلات المناسبة لإدارة التعب وتحسين نوعية حياة الناس .
- يقول أكثر من نصف المرضى وخاصة (53٪) من الرجال أنهم ضحايا لانخفاض الرغبة الجنسية أو اختفائها عند (22٪) منهم و يرجع الباحثون أسباب هذه الأعراض الى انخفاض الثقة بالنفس والتعب.

الدراسة الثالثة :

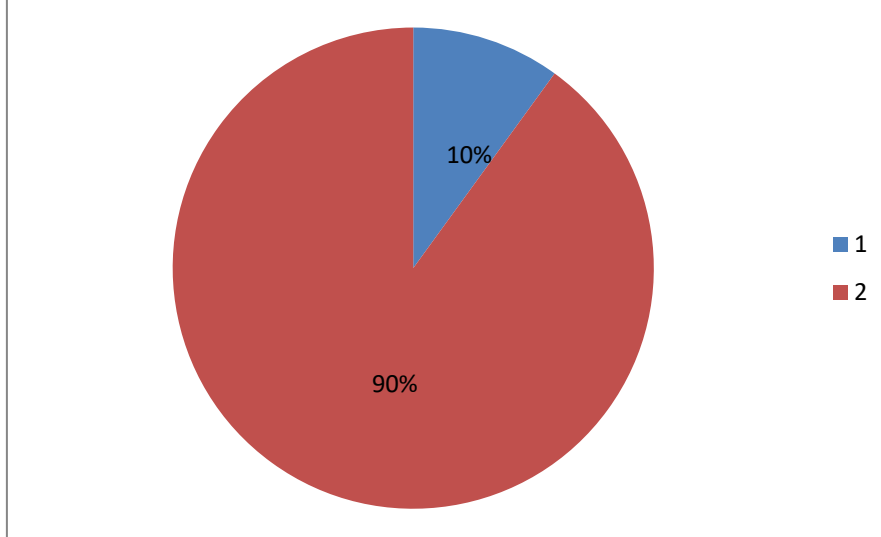
دراسة " 2017 institut national du cancer" جمع خبراء المعهد عدة دراسات و استنتجوا ما يلي حول "العراقيل والعوامل المسهلة للالتزام بالنشاط البدني للمرضى المصابين بالسرطان"
- أن الحواجز الجسدية (التعب والألم) والبيئية والتنظيمية مثل (القيود الزمنية والجغرافية والمالية) والنفسية و المعتقدات السلبية وقلة الحافز سبب عدم الالتزام بالنشاط البدني للأشخاص المصابين
- لا يؤدي تغيير هذه الحواجز دائماً إلى تغيير السلوك
- يجب الاهتمام بتطوير الشعور بالكفاءة الذاتية (الثقة في القدرات الجسدية للفرد) عن طرق التحفيز
- تغيير معتقداتهم حول تأثير النشاط البدني (توازن بين المخاطر والفوائد المتصورة) .
- الدور الإيجابي للدعم الاجتماعي من الأقارب والأقران في الالتزام بالنشاط البدني والحفاظ عليه.
- قيمة استخدام طرق الاتصال عن بُعد (المشورة عبر الهاتف ، والإنترنت ، وتطبيقات الهواتف الذكية ، وما إلى ذلك) ، خاصة لدة المرضى الأصغر سناً.
- نشر معلومات مبكرة عن ممارسة النشاط البدني منذ بداية مسار الرعاية ، من أجل توعية المرضى بإمكانية بدء ممارسة بطريقة آمنة.

2. عرض و تحليل النتائج

1.2 عرض و تحليل نتائج الاستبيان في ظل الفرضية الأولى:

أظهرت نتائج الاستبيان الموجه الى العينة المتمثلة من مرضى السرطان الذين يزاولون العلاج في "مركز بيار و ماري كوري" بالجزائر حسب السؤال 6 أن 90 بالمائة من المرضى لا يضمنون أن ممارسة نشاط بدني مكيف يساهم في تحسين درجة التعب المقرون بالمرض بينما 10 بالمائة أجابوا بنعم و قد اطلعوا عليه من

محيطهم العائلي و الأصدقاء أو عبر بعض وسائل الاعلام و منه نستنتج أن أغلبية المرضى ليست لديهم الثقافة الكافية في مساهمة ممارسة النشاط البدني المكيف في تحسين التعب .

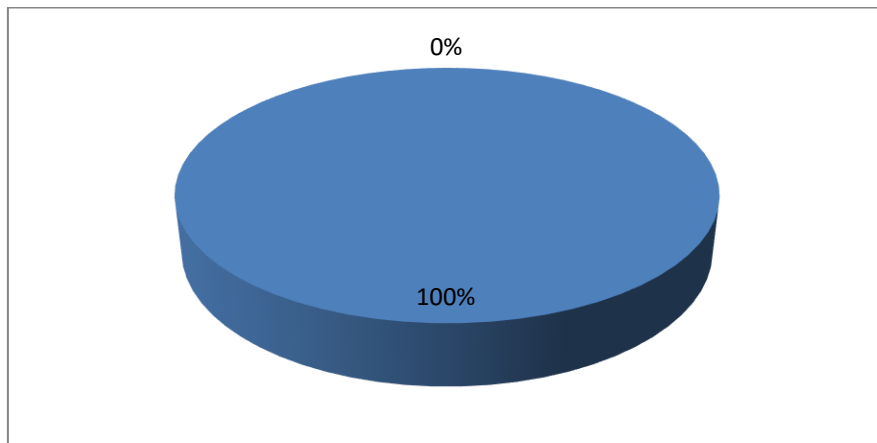


دائرة نسبية تمثل اجابات أفراد العينة حول نسبة ثقافتهم حول مساهمة النشاط البدني المكيف في تحسين درجة التعب لديهم
3. عرض و تحليل النتائج في ظل الفرضية الثانية:

1.3 عرض و تحليل نتائج السؤال رقم 10 :

هل يتواصل معك الطاقم الطبي حول ايجابيات النشاط البدني في تحسين مستوى التعب المقرون بالداء بمحض ارادته و دون طلب منك ؟

نعم () لا ()



دائرة نسبية تمثل اجابات أفراد العينة حول نسبة تواصل الطاقم الطبي معهم بمحض الارادة حول ايجابيات النشاط البدني في تحسين التعب المقرون بالداء.

كشفت نتائج الأسئلة الموجهة الى العينة المتمثلة من مرضى السرطان الذين يزاولون العلاج في "مركز بيار و ماري كوري" بالجزائر العاصمة من خلال السؤال رقم 11 أن كل اعضاء الطاقم الطبي الذين طلب منهم معلومات حول ايجابيات النشاط البدني المكيف في

تحسين مستوى التعب المقرون بالداء استجابا لطلب المرضى و أكدوا بأهمية ممارسة النشاط

البدني المكيف في تحسين التعب و لكن كلهم اشترطوا استشارة الطبيب المعالج و منه نستنتج أن الطاقم الطبي يعلم بأهمية هذه الممارسة و لكن ليست من ضمن اجراءاته المهنية تجه معالجة المرض

2.3 مناقشة نتائج الفرضية العامة

تبين من اجابات المصابين أن الأغلبية ينفون مساهمة النشاط البدني المكيف في تحسين التعب بسبب نقص ثقافتهم العامة و عدم التلقي المباشر للمعلومات و التوجيهات من طرف الطاقم الطبي و من طرف الاعلام المتخصص المفروض منه نشر التعليمات الصادرة عن لوائح المنظمة العالمية للصحة و الدراسات العلمية و أبحاث المعاهد الخاصة بمرض السرطان على نطاق واسع والتي تنص بضرورة ممارسة نشاط بدني لتقوية العضلات و تحسين الدورة الدموية و التنفسية و تحسين درجة التعب كما كشفتته دراسة "Ollie 2015

Minton,Foster Jo, "من المثير للاهتمام أن التمارين الهوائية قللت بشكل كبير من التعب و إدخال تمارين بسيطة ولكن متكررة له أكبر تأثير على التعب أثناء العلاج "يمكن الاستنتاج أيضا من هذه النتائج أن المرضى لهم فكرة سلبية عن تأثير النشاط البدني المكيف لذا تنص دراسات inca 2017 الى تغيير معتقدات المرضى حول تأثير النشاط

البدني وغرس الثقة في القدرات الجسدية لديهم عن طريق التحفيز و قد كشفت نتائج الاستبيان أيضا عن عدم مبادرة الفريق الطبي بالتواصل مع المصابين في تربيتهم حول حقيقة هذا الارهاق و وسائل التخفيف من حدته حيث اكتفوا بالمتابعة الطبية فقط و اللجوء الى المعالجة بالدواء و أكدت الدراسات العلمية عن ضرورة اعلام و تثقيف المريض حول التعب المقرون بالسرطان ووسائل تحسينه لتطوير نوعية الحياة اليومية لديه من حرية الحركة و قضاء الحاجات كما كشفت "Ollie Minton,Foster Jo, 2015 أن "المعلومات هي خطوة مهمة في بدء دورة التغيير حيث من الضروري فهم أصل هذا التعب وكذلك معرفة أن هناك حلولاً " و يرى الباحث أنه من الأهمية الكبرى أن يبادر الطاقم الطبي في التواصل مع المريض ليتبادل كلاهما المعلومات اللازمة حول حلول غير دوائية كما كشفت دراسة "Cécile Fournier, Sandra Kerzanet 2007" ان التفكير في التواصل بين الطبيب والمريض مهم بشكل خاص و يضع العلاقة بين الطبيب والمريض في قلب القضايا الجديدة التي كانت موضوع الكثير من الأبحاث من قبل الأطباء والباحثين في العلوم الإنسانية التي غالبًا ما تُدرس اليوم من زاوية الاتصال والمهارات العلائقية ، أي المهارات التي يمكن للأطباء تعلمها " وكشفت نفس الدراسة أن التواصل مع المريض تحسن من حالته بشكل كبير "زيادة مشاركة المريض في القرارات الطبية التي تؤثر عليهم تقلل من قلقهم وتحسن صحتهم". وقد كشفت نتائج الدراسة أيضا أن كل أفراد الطاقم الطبي قد استجابوا للمرضى الذين طلبوا منه المعلومات و كانت الاجابة من طرف الطاقم الطبي أن ممارسة النشاط البدني مهم جدا في تحسين التعب و لكن يشترط الاستشارة و المتابعة الطبية و بالتالي يتضح لنا أن تساءل المريض حول مرضه مع الطاقم الطبي يثير عملية التواصل من طرف هذا الأخير لذا ينبغي حث المرضى على البحث في التواصل الدائم كما يؤكد باحثي المعهد الوطني للسرطان INCa 2010 أن "الأشخاص المصابين بالسرطان يجب ألا يترددوا في إثارة الموضوع مع الطاقم الطبي والمهنيين الصحيين " و أخيرا نستنتج أن مساهمة ممارسة النشاط البدني المكيف في تحسين التعب المقرون بالسرطان يحتل مكانة ضعيفة لدى المصابين و الطاقم الطبي المعالج

4. خاتمة:

بينت دراستنا و الدراسات السابقة أن نظرا لصعوبة العلاج لشتى السرطانات توصل الباحثون الى ضرورة معالجة أعراض المرض المتعددة كخطوة بديلة و العرض الخطير الذي كان حوله موضوع دراستنا هو التعب المقرون بالسرطان الذي يسيء نوعية حياة المرضى في منعهم على القيام بأبسط النشاطات اليومية مؤثرا بذلك في الحياة المهنية و الاجتماعية و الزوجية و من بين هذه الوسائل العلاجية المقترحة في الدراسات العلمية أكدت دراستنا كذلك على أهمية ممارسة نشاط بدني مكيف لتحسين درجة هذا التعب و بالتالي تحسين نوعية حياة المريض صحيا و نفسيا و اجتماعيا وذلك عن طريق تطوير عملية التواصل لدى المصاب و الطاقم الطبي لتطوير ثقافة المريض و حثه على الممارسة كما هو الحال في البلدان الغربية التي توصلت الى اصدار مراسيم تحت الطاقم الطبي على توجيه الحالات المرضية التي تستوجب نشاط بدني الى نوادي خاصة بتأطير متخصص مع تغطية المصاريف من طرف الضمان الاجتماعي.

ومن خلال ما سبق يمكن طرح التوصيات التالية بإعداد برامج إعادة التأهيل الواسعة النطاق و تهيئة البنى التحتية المناسبة للممارسة داخل أو خارج المستشفى كدعم أساسية للعلاج حث قنوات الاعلام على الاهتمام بتوعية المجتمع بنشر الدراسات العلمية على النطاق الواسع بالاستعانة بأهل العلم

و ضرورة اعلام أو تكوين الأطباء الذين بدورهم سيثقفون و يرشدون المصابين بانتهاج هذه الطريقة من المعالجة و ذلك بخلق جسور بين مصلحة امراض السرطان و مختصين في مجال النشاط البدني و التدريب الرياضي و الاستفادة من تجارب الآخرين بأوروبا و أمريكا في تكوين مؤطرين من طرف أطباء مختصين في أمراض السرطان بالجامعات لمتابعة المرضى بمقاربة النشاط البدني المكيف تحت الرقابة و الاستشارة الطبية و نوصي كذلك بتشجيع انشاء جمعيات خيرية مكونة من السلك الطبي و النشاط البدني لاكتساب الخبرة من أجل بناء استراتيجيات و مناهج خاصة تتوافق مع واقعنا الاجتماعي و الاقتصادي مع تدعيم السلطات المعنية بقوانين تحت و تشجع هذا المسعى .

ضع في خاتمة البحث تلخيصا لما ورد في مضمون البحث، مع الإشارة إلى أبرز النتائج المتوصل اليها، وتقديم اقتراحات ذات الصلة بموضوع البحث.

5. قائمة المراجع:

- 1- Ahlberg K, Ekman T, Gaston-Johansson F, Mock V. Évaluation et gestion de la fatigue liée au cancer chez l'adulte. Lancette. 2003; 362 : 640–650. [PubMed] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12944066/>
- 2- Ann M Berger, PhD, APRN, KathiMooney, RN, PhD, "[...] et Courtney Smith, PhD ,Fatigue liée au cancer, Directives de pratique clinique en oncologie,journal national comprehensive Cancer Network JNCCN , , version 2.2015 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5499710/>
- 3- Cécile Fournier, Sandra Kerzanet, Communication médecin-malade et éducation du patient, des notions à rapprocher : apports croisés de la littérature Dans Santé Publique 2007/5 (Vol. 19), pages 413 à 425 <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2007-5-page-413.htm>
- 4- Céline Brin, L'activité physique adaptée : définition et intérêts ,Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles,2020,France <https://www.cerim.org/articles/lactivite-physique-adaptee-definition-et-interets/>
- 5- Euractiv,2021, <https://www.euractiv.fr/section/sante-modes-de-vie/news/lutte-contre-le-cancer-de-grandes-disparites-subsistent-au-sein-de-lue-selon-des-deputes-europeens/>
- 6- E.M.A. Smets', B. Garssen2, A.L.J. Schuster-Uitterhoeve3 & J.C.J.M. de Haes', Fatigue in cancer patients , Br. J. Cancer '." Macmillan Press Ltd., 1993 (1993), 68, 220-224, <file:///C:/Users/user/Desktop/FAIGUE%20IN%20CANCER.pdf>
- 7- INCA ,Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques » / Collection Etats des lieux et des connaissances, mars 2017 ,P 17-18 <file:///C:/Users/user/Desktop/Benefices de l activite physique pendant et apres cancer synthese mel 20170315.pdf%20article%20cancer.pdf>
- 8- Inca,inserm, La vie deux ans après un diagnostic de cancer (VICAN2),2014<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=actu-pst-2014-cancer-vie-deux-ans-apres-diagnostichhttp://www.evenements-e-cancer.fr/colloque-10juin2014/apropos.php>
- 9- Martin Chartogne et Sébastien Landry La fatigue liée au cancer La connaître pour la combattre, ET SI ON ALLAIT MIEUX !, SANTE, éditions in press, Paris,février 2021 <https://www.inpress.fr/livre/la-fatigue-liee-au-cancer/>
- 10- OllieMinton,Foster Jo & Maher Jane,Le rôle de la modification du comportement et de l'exercice dans la gestion de la fatigue liée au cancer pour réduire son impact pendant et après le traitement du cancer ,Pages 581 à 586 | Reçu le 25 juillet 2014, accepté le 02 décembre 2014, publié en ligne: 9 mars 2015 <https://doi.org/10.3109/0284186X.2014.996660>
- 11- Organisation mondiale de la santé, Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé ,oms 2020 https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr./
- 12- Organisation mondiale de la santé,Centre des médias/Principaux repères,cancer 2021<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
- 13- Tumor Biology Center at the University of Freiburg, Department of Psych oncology, Breisacher Str. 117, D-79106 Freiburg, Germany. weis@tumorbio.uni-freiburg.de<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21831025>

6. ملاحق:

استبيان :

1- هل تجد صعوبة في القيام بأنشطتك اليومية في المنزل و العمل بعد اصابتك بمرض السرطان ؟

نعم () لا ()

2- هل التعب الشديد هو سبب عجزك في القيام بأنشطتك اليومية بعد الاصابة بمرض السرطان ؟

نعم () لا ()

3- هل يلزمك هذا التعب الشديد طيلة اليوم؟

نادرا () أحيانا () غالبا ()

4- هل تمارس حاليا أي نشاط بدني؟

نعم () لا ()

إذا كان الجواب نعم فما هو هذا النشاط

.....؟

5- هل تضمن أن ممارسة النشاط البدني تساعد في تحسين الجانب النفسي لدى المريض للتقليل من حدة التعب ؟

نعم () لا ()

6- حسب معلوماتك هل تضمن أن ممارسة نشاط بدني مكيف يخفف من درجة التعب المقرون بالمرض الذي

تعاني منه ؟

نعم () لا ()

إذا كانت اجابتك ب" نعم " فمن أعلمك بذلك :

ثقافتك العامة () ، معلومات صادرة من الطاقم الطبي () ، وسائل الاعلام المتخصص () ، محيطك الاجتماعي

() ، شيء آخر

7- هل يقوم الطاقم الطبي بالتواصل معك لإعطائك معلومات عن التعب المقرون بالمرض و كيفية تحسينه ؟
نعم () لا ()

8- هل يقوم الطاقم الطبي بالتواصل معك حول نصحك و توعيتك على موازنة أنشطتك اليومية ؟
نعم () لا ()

9- هل يقوم الطاقم الطبي بتوجيهك لممارسة أي نشاط بدني مكيف؟
نعم () لا ()

10- هل يتواصل معك الطاقم الطبي حول ايجابيات النشاط البدني في تحسين مستوى التعب المقرون بالداء
بمحض ارادته و دون طلب منك ؟
نعم () لا ()

11- كيف أجابك الطبيب لما طلبت منه معلومات حول ايجابيات النشاط البدني المكيف في تحسين مستوى التعب
المقرون بالداء ؟

- يساهم النشاط البدني المكيف في تحسين التعب ؟

- لا يساهم النشاط البدني المكيف في تحسين التعب ؟

شيء آخر.....