رسم خرائط التاريخ الصحي لعائلتك

التاريخ الصحي للعائلة

تقوم Inherited Cancers Australia بتمكين الأفراد من فهم وتقييم مخاطر الإصابة بالسرطان الوراثي من خلال توفير الدعم والمعلومات والأدوات.
تتمثل إحدى الخطوات الحاسمة في هذه العملية في تخطيط التاريخ الصحي لعائلتك. ويشمل ذلك جمع المعلومات من جانبي الأم والأب، بما في ذلك الأجداد والآباء والأشقاء والأقارب المقربين الآخرين. يمكن اكتساب فهمًا أكثر دقة للمخاطر التي تواجهها طوال حياتك من خلال النظر في الصورة الكاملة للتاريخ الطبي لعائلتك، وعندها وستكون مجهزًا بشكل أفضل لاتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحتك.

نصائح التخطيط

تأكد من كتابة التفاصيل التالية: الاسم/الأحرف الأولى من الاسم، وتاريخ الميلاد/الوفاة، وأي شكل من أشكال السرطان الذي أصيب به (سرطان الثدي أو أمراض النساء [المبيض] أو الأمعاء أو البروستاتا أو البنكرياس) والعمر الذي بدأ فيه السرطان وذلك لكل فرد في عائلتك تقوم بفحص تاريخه.

تذكر أن استكشاف تاريخ صحة العائلة يمكن أن يكون موضوعًا دقيقًا وحساسًا يتطلب التعاطف والاحترام والتفهّم عند المناقشة مع الأقارب. تولى زمام أمر صحتك من خلال فحص تاريخ عائلتك الصحي وطلب المشورة الطبية المتخصصة والبقاء على اطلاع واتخاذ خيارات استباقية.

لنبدأ رسم الخرائط

1. جانب الأم

جدتك

الاحرف الاولي: _____

تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____

التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

_____

جدك

الاحرف الاولي: _____

تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____

التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

_____

والدتك

الاحرف الاولي: _____

تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____

التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

_____

أشقاء الأم

الاحرف الاولي: _____

تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____

التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

_____

ملاحظات إضافية:

_____

_____

_____

2. جانب الأب

جدتك

الاحرف الاولي: _____

تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____

التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

_____

جدك

الاحرف الاولي: _____

تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____

التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

_____

والدك

الاحرف الاولي: _____

تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____

التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

_____

أشقاء الأب

الاحرف الاولي: _____

تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____

التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

_____

ملاحظات إضافية:

_____

_____

_____

3. أنت

تتبع صحتك لا يقل أهمية عن صحة عائلتك الممتدة! احتفظ بسجل لتحديثاتك الصحية هنا أثناء استكشاف تاريخ عائلتك الصحي.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. أشقائك

إذا كان لديك أي إخوة أو أخوات، فتأكد من تحديث معلوماتهم الصحية المستمرة في هذا النموذج أيضًا.

الاحرف الاولي: _____
تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____
التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

الاحرف الاولي: _____
تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____
التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

الاحرف الاولي: _____
تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____
التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

الاحرف الاولي: _____
تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____
التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

5. العائلة الممتدة

ضع في اعتبارك أنه من المفيد لك تتبع التاريخ الصحي للدرجات الإضافية لعائلتك. أبناء العمومة والأجداد من الدرجة الثانية والعمات والأعمام من الدرجة الثانية... كل هذا مهم. سجّل بيانات أي شخص يمكنك الاتصال به أو جمع معلومات عنه هنا.

الاحرف الاولي: _____
تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____
التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

الاحرف الاولي: _____
تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____
التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

الاحرف الاولي: _____
تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____
التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

الاحرف الاولي: _____
تاريخ الميلاد/تاريخ الوفاة: _____
التشخيص والعمر عند التشخيص: _____

ملاحظات إضافية