

Cancer – how are you travelling?

Ung thư - bạn đang vượt qua như thế nào?

Hiểu biết về tác động tình cảm và xã hội của bệnh ung thư

Ung thư - bạn đang vượt qua như thế nào? Hiểu biết về tác động tình cảm và xã hội của bệnh ung thư

Ấn bản đầu tiên được National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC)* xuất bản vào năm 2007.

Ấn bản lần thứ ba được xuất bản vào năm 2013 bởi:

Cancer Australia

Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012

Điện thoại: 61 2 9357 9400 Fax 61 2 9357 9477 Điện thoại miễn phí: 1800 624 973

Trang web: www.canceraustralia.gov.au

© Cancer Australia 2013

ISBN Print: 978-1-74127-250-5 Online: 978-1-74127-251-2 CIP: 616.994

Đây là sản phẩm có bản quyền. Bạn có thể sao chép toàn bộ hoặc một phần của sản phẩm này ở dạng không thay đổi gì để sử dụng cho mục đích cá nhân của riêng bạn, hoặc nếu bạn thuộc về một tổ chức, sử dụng nội bộ trong tổ chức của bạn, nhưng chỉ khi bạn hoặc tổ chức của bạn không sử dụng cho mục đích thương mại và duy trì thông báo bản quyền này cùng tất cả các thông báo từ chối trách nhiệm như là một phần của việc sao chép. Ngoài các quyền sử dụng được cho phép trong Luật Bản quyền năm 1968 hoặc được cho phép thông báo bản quyền này, tất cả các quyền khác đều được bảo hộ và bạn không được phép sao chép toàn bộ hoặc bất kỳ phần nào của sản phẩm này theo bất kỳ cách thức nào (điện tử hay cách khác) mà không cần được sự cho phép trước tiên bằng văn bản cụ thể từ Cancer Australia để làm như vậy. Yêu cầu và thắc mắc về sao chép và quyền nên được gửi đến Publications and Copyright contact officer, Cancer Australia, Cancer Australia, Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012.

Trích dẫn được đề xuất

Cancer Australia. Ung thư - bạn đang vượt qua như thế nào? Hiểu biết về tác động tình cảm và xã hội của bệnh ung thư. National Breast and Ovarian Cancer Centre, Sydney, NSW, 2008.

Từ chối trách nhiệm

Cancer Australia không chấp nhận bất kỳ trách nhiệm đối với thương tích, mất mát hoặc thiệt hại phát sinh do việc sử dụng hoặc dựa vào các thông tin này. Cancer Australia phát triển tài liệu dựa trên các bằng chứng tốt nhất, tuy nhiên nó không thể đảm bảo và không chịu trách nhiệm pháp lý hoặc trách nhiệm về sự lưu hành hay tính hoàn thiện của các thông tin.



Ngày 30/6/2011, National Breast and Ovarian Cancer Centre (Trung tâm Ung thư Bướu trướng và Ung thư Vú Quốc gia - NBOCC) sáp nhập với Cancer Australia (Ung thư Úc) thành tổ chức quốc gia Cancer Australia, nhằm cung cấp hướng dẫn việc kiểm soát bệnh ung thư và nâng cao kết quả điều trị cho người Úc mắc bệnh ung thư.



Nội dung

Cancer – how are you travelling?.....	1
Ung thư - bạn đang vượt qua như thế nào?	1
Hiểu biết về tác động tình cảm và xã hội của bệnh ung thư.....	1
Nội dung	3
Lời cảm ơn	5
Giới thiệu.....	6
Cuộc hành trình ung thư của bạn.....	6
Các vấn đề tinh thần	7
Các vấn đề tâm lý.....	7
Các vấn đề thể chất.....	8
Các vấn đề thực tế	9
Đồng hành du lịch.....	9
Khi con đường trở nên gập ghềnh.....	10
Làm thế nào để bạn biết những gì bạn đang cảm nhận là bình thường hay không?	11
Hỗ trợ bên đường	11
Đội chăm sóc cuộc hành trình của bạn.....	12
Ai giúp được?	12
Dừng lại để tiếp cận dịch vụ	13
Có thể giúp được gì?	13
Lời khuyên hữu ích cho những người đang trên cuộc hành trình ung thư	14
Đi đúng hướng.....	14
Nói với ai?	14
Đề nghị được giúp đỡ thế nào?	15
Có gì xung quanh góc cua?.....	15
Tiến lên phía trước	16
Thư mục	16
Các tổ chức ung thư của Tiểu bang và Vùng lãnh thổ	16
Các nhóm hành động và hỗ trợ.....	18
Các tổ chức khác:	19
Tôi nên làm gì về nó?.....	20
Tìm kiếm thêm thông tin.....	20
Thảo luận về chẩn đoán, tiên lượng và điều trị của tôi	20
Nói về cảm xúc của tôi.....	20
Tiếp nhận hỗ trợ cho gia đình, bạn bè và những người chăm sóc tôi	21



Đối phó với các thách thức bổ sung của ung thư	21
Đối phó với sự lo âu và trầm cảm	21
Tiếp nhận sự hỗ trợ thực tế mà tôi cần	21
Tư vấn tâm linh	21
Danh sách câu hỏi nhanh	21
Chẩn đoán.....	22
Chăm sóc.....	22
Thông tin và các lựa chọn điều trị	22
Tôi có thể giúp gì?	23
Tương lai.....	23
Thông tin hỗ trợ	24



Lời cảm ơn

Tập sách này do một nhóm làm việc đa ngành phát triển:

TS Jane Turner (chủ tịch)

Giáo sư Phyllis Butow

Bà Diana Grivas

Bà Jane Fletcher

TS Linda Forearm

Bà Kim Hobbs

Bà Suzanne Mullen

Bà Gabrielle Prest

Bà Katrina Read

TS Suzanne Steginga

Ông John Stubbs

Giáo sư Martin Tattersall AO

TS Momo Tin

Nhân sự của NBOCC*

TS Alison Evans

Bà Caroline Nehill

Bà Bree Stevens

Bà Thea Kremser

Bà Holly Goodwin

TS Helen Zorbas

TS Karen Luxford

Xin gửi lời cảm ơn tới bạn Alex Frampton của tổ chức Blue Bug Designs vì đã giúp phần hình minh họa.

Chúng tôi cũng gửi lời tri ân sâu sắc nhất tới rất nhiều người tiêu dùng và các chuyên gia y tế đã dành thời gian để rà soát và nhận xét về dự thảo của tập sách này.

Lưu ý cho người đọc

Tình trạng và nhu cầu của mỗi người là khác nhau.



Không phải tất cả các thông tin trong tập sách này sẽ có liên quan đến bạn và tình trạng hiện tại của bạn.

Bạn không cần phải đọc tập sách này từ đầu đến cuối.

Các chương khác nhau có thể có ích cho bạn ở các giai đoạn khác nhau của cuộc hành trình ung thư của bạn.

* Ngày 30/6/2011, National Breast and Ovarian Cancer Centre (Trung tâm Ung thư Buồng trứng và Ung thư Vú Quốc gia - NBOCC) sáp nhập với Cancer Australia (Ung thư Úc) thành tổ chức quốc gia Cancer Australia, nhằm cung cấp hướng dẫn việc kiểm soát bệnh ung thư và nâng cao kết quả điều trị cho người Úc mắc bệnh ung thư.

Giới thiệu

Tập sách này cung cấp thông tin về tác động tinh cảm và xã hội của bệnh ung thư. Nó được viết ra dành cho người bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư, cho gia đình và bạn bè của họ.

Tập sách này có thể có ích nhất cho những người mới được chẩn đoán ung thư hoặc đang được điều trị. Tuy nhiên, có một số vấn đề thảo luận có thể liên quan tại các thời điểm khác trong suốt cuộc hành trình ung thư của bạn.

Nó giới thiệu một số thách thức về mặt tinh thần, thể chất và thực tế mà người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư phải đối mặt. Nó không có ý định trở thành một hướng dẫn toàn diện nhưng có thể giúp xác định một số vấn đề mà bạn đang phải đối mặt và cung cấp thông tin về các loại hỗ trợ hiện có.

Tập sách này được dựa trên các Hướng dẫn thực hành lâm sàng đối với việc chăm sóc tâm lý xã hội của người trưởng thành mắc bệnh ung thư (2003). Các hướng dẫn này được National Breast and Ovarian Cancer Centre* và National Cancer Control Initiative (Sáng kiến Tầm soát Ung thư Quốc gia) phát triển cho các chuyên gia y tế. Lời khuyên trong cả phần hướng dẫn và tập sách này được dựa trên nghiên cứu về các trải nghiệm của người bị ung thư và các phương pháp điều trị có thể giúp ích.

Bạn sẽ thấy thuật ngữ "đội điều trị" được sử dụng trong suốt cuốn sách này. Thuật ngữ này nói đến nhóm các chuyên gia y tế tham gia hoạt động chăm sóc bạn và có thể bao gồm những người như bác sĩ, y tá, nhân viên xã hội, chuyên gia vật lý trị liệu và bác sĩ gia đình (GP). Các thành viên của đội điều trị mà bạn liên lạc thường xuyên nhất sẽ khác nhau trong các giai đoạn khác nhau của cuộc hành trình ung thư.

Cuộc hành trình ung thư của bạn

Chẩn đoán ung thư đánh dấu sự khởi đầu của một cuộc hành trình đầy thách thức về tinh thần, tâm lý, thể chất và thực tế. Một số những thách thức này rất phổ biến với nhiều người mắc bệnh ung thư và những người đang phải đối mặt với những người bị chẩn đoán mắc một loại ung thư cụ thể.

Những thách thức này có thể liên quan đến cú sốc về việc bị chẩn đoán mắc ung thư và nỗi sợ hãi về tương lai. Hoặc có thể chúng do các tác dụng phụ về thể chất của việc điều



trị như buồn nôn và mệt mỏi. Ngoài ra còn có các chi phí điều trị thực tế cần phải giải quyết và những tác động tài chính của việc phải có thời gian nghỉ việc. Các vấn đề tinh thần cụ thể hơn có thể là từ việc lo ngại về hình ảnh cơ thể sau khi điều trị cho đến các giai đoạn lo âu hoặc trầm cảm.

Cuộc hành trình tinh thần, thể chất và thực tế của một số người có thể đi theo một hướng khác hoàn toàn nếu ung thư quay trở lại. Có những người phải đối phó với các thách thức sinh tồn trước ung thư.

Các vấn đề tinh thần

Khi lần đầu tiên bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư, nhiều người cảm thấy giận dữ, sốc, đau khổ, hoài nghi và sợ hãi về tương lai của họ. Một số người khác trải qua cảm giác đau buồn, tuyệt vọng hay mất mát.

"Bác sĩ nói ra từ 'ung thư' với tôi thế là tôi ngay lập tức sa sầm. Ông ấy đâu có nói chuyện với tôi. Ông đang nói chuyện với ai đó khác đấy chứ".

Những người khác bảo rằng tinh thần của họ đã thực sự bị đánh gục họ khi việc điều trị kết thúc và họ có thời gian và không gian để suy nghĩ về những gì đã xảy ra.

Không phải ai cũng cảm thấy như vậy về việc chẩn đoán và điều trị ung thư. Nhiều người cảm thấy khó khăn để nói về cảm xúc của mình.

Ai cũng trải qua một loạt những cảm xúc tại các thời điểm khác nhau trong cuộc đời. Nhưng khi những cảm xúc có liên quan đến ung thư, chúng có thể kéo dài thời gian dài hơn và ảnh hưởng đến những lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống của bạn.

Đối với nhiều người, những cảm xúc này sẽ giảm theo thời gian. Tuy nhiên, việc chăm sóc tinh thần cũng quan trọng như chăm sóc thể chất của bạn trong suốt cuộc hành trình ung thư.

Các vấn đề tâm lý

Cùng với việc ảnh hưởng đến sự vui vẻ bình an về tinh thần chung của bạn, việc sống chung với bệnh ung thư có thể thay đổi cách suy nghĩ về bản thân và việc bạn liên quan đến những người khác trong cuộc sống như thế nào.

Bạn có thể gặp:

- Các thay đổi trong cách bạn cảm nhận về cơ thể của bạn sau khi điều trị ung thư. Điều này có thể là do sẹo hoặc những sự thay đổi của cơ thể sau khi phẫu thuật hoặc các tác dụng phụ của việc điều trị như tăng cân và rụng tóc.
- Các thay đổi trong cách bạn cảm nhận về tình dục và sự gần gũi. Điều này có mối liên quan chặt chẽ với hình ảnh cơ thể của bạn, lòng tự trọng và tâm trạng của bạn và việc bạn thấy trong người thế nào.
- Căng thẳng mối quan hệ với những người thân thiết với bạn, đặc biệt là người bạn đời của bạn. Chẩn đoán ung thư có thể cũng gây ra sự nặng nề và đau buồn cho người bạn đời và các thành viên gia đình thân thiết khác chẳng kém gì người bị chẩn đoán.



- Những thách thức trong việc xây dựng một mối quan hệ mới. Nhiều người thấy khó khăn khi không biết có thể nói với một người chưa biết về bệnh ung thư của họ bằng cách nào, khi nào và ở mức độ nào. Nhiều người cũng ý thức được về cách mà cơ thể của họ đã thay đổi sau khi điều trị.
- Nhiều người bị ung thư sẽ cảm thấy đau khổ vào những thời điểm khác nhau. Một số người có phản ứng tinh thần nghiêm trọng hơn có thể dẫn đến lo âu và trầm cảm ở mức độ cao.

Lo âu

Nếu bạn thường xuyên cảm thấy bị kích động hoặc tức giận, hoặc bạn khó ngủ, khó tập trung hoặc đưa ra quyết định, bạn có thể bị lo âu ở mức độ cao. Các triệu chứng lo âu khác gồm có việc lảng tránh các vấn đề và tình trạng trầm uất và cảm thấy cần một nhu cầu được trấn an thường xuyên. Những cảm giác lo âu có thể tác động mạnh đến chất lượng cuộc sống của bạn và cuộc sống của những người xung quanh bạn.

"Tôi đã nhận được rất nhiều sự hỗ trợ từ những người hàng xóm nhưng tôi đã thực sự, thực sự buồn nản. Tôi đã lo sốt vó."

Trầm cảm

Trầm cảm là một vấn đề rất phổ biến trong cộng đồng. Tỷ lệ trầm cảm thậm chí còn cao hơn ở những người bị bệnh ung thư. Khoảng một phần ba số người bị ung thư có thể bị trầm cảm tại một thời điểm nhất định.

Một số dấu hiệu cảnh báo quan trọng của trầm cảm bao gồm luôn luôn cảm thấy yếu đuối và trống rỗng và không còn quan tâm đến những điều mà bạn trước kia rất thích thú. Khó ngủ hoặc chán ăn cũng có thể là dấu hiệu của trầm cảm. Tuy nhiên, đôi khi cũng sẽ khó có thể nói rằng việc chán ăn của bạn là một triệu chứng của bệnh trầm cảm hay là do tác dụng phụ của việc điều trị. Trầm cảm có thể khiến cho việc đối phó với các triệu chứng về thể chất và để đương đầu với bệnh ung thư khó khăn hơn.

Một số người thường tránh nói về những mối lo ngại trong cảm xúc hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ vì họ cảm thấy họ cần phải đối mặt hoặc họ không muốn trở thành gánh nặng cho người khác. Một số người khác được khuyến khích bởi những người xung quanh để trở nên mạnh mẽ và tích cực, có thể lại khiến cho việc yêu cầu giúp đỡ trở nên khó khăn hơn.

Điều quan trọng là cần biết rằng có rất nhiều phương pháp điều trị hiệu quả và dịch vụ hiện có để giúp bạn vượt qua bất kỳ thách thức nào mà bạn có thể phải đối mặt.

Các vấn đề thể chất

Người bị ung thư gặp phải một loạt các triệu chứng thể chất và tác dụng phụ của việc điều trị. Chúng có thể bao gồm buồn nôn và nôn, đau nhức, mệt mỏi liên tục, vấn đề về khả năng sinh sản và hạch bạch huyết (sưng trong một vùng của cơ thể). Một số người cũng nói rằng họ cảm thấy khó khăn để tập trung hoặc suy nghĩ rõ ràng trong quá trình hóa trị.

Các triệu chứng không cần phải đe dọa tính mạng mới ảnh hưởng đến chất lượng sống của bạn. Ví dụ, khô miệng, thay đổi khẩu vị và khó ăn đồ nóng thường gặp phải ở một số người sau khi điều trị và có thể gây ra một tác động lớn đến các hoạt động xã hội và cuộc sống gia đình hàng ngày của bạn.



"Nếu tôi bắt đầu cảm thấy mệt mỏi thì tôi sẽ nghĩ rằng 'Được thôi, chỉ cần chậm lại một chút'. Tôi đang học cách nói 'không, tôi không làm việc đó ngày hôm nay, tôi sẽ làm sau vậy hoặc tôi sẽ bảo một người khác giúp tôi làm việc đó.'"

Mọi người sẽ phản ứng khác nhau với các vấn đề thể chất khác nhau. Nhưng điều quan trọng là phải biết rằng đau khổ gây ra bởi các vấn đề về thể chất có thể làm tăng khả năng của bạn gặp phải sự lo âu và trầm cảm. Nhiều trong số những triệu chứng này sẽ biến mất sau khi điều trị xong, nhưng hãy nói chuyện với đội điều trị của bạn nếu các triệu chứng thể chất của bạn hoặc điều trị tác dụng phụ ảnh hưởng đến chất lượng sống của bạn.

Bạn cũng có thể thấy rằng việc chẩn đoán bị ung thư có ảnh hưởng lớn hơn lên một số phần hoặc "vai trò" trong cuộc sống của bạn so với những thứ khác. Ví dụ, bạn có thể thấy rằng bạn không thể làm tất cả những công việc chân tay mà bạn hay làm ở nhà trước kia, nhưng ung thư không thay đổi khả năng làm việc của bạn. Hoặc ngược lại, một số người có thể có các thay đổi nhỏ ở nhà nhưng thấy họ cần thời gian dài nghỉ việc hoặc có thể phải nghỉ việc hoàn toàn. Tác động của bệnh ung thư trên các vai trò khác nhau của bạn có thể thay đổi ở các giai đoạn khác nhau trong suốt cuộc hành trình ung thư của bạn.

Các vấn đề thực tế

Sau khi bị chẩn đoán ung thư, có nhiều vấn đề thực tế đáng để suy nghĩ. Chúng có thể bao gồm các chi phí điều trị, các dịch vụ hỗ trợ, du lịch, ăn ở, chăm sóc trẻ em hoặc các mặt hàng cụ thể như tóc giả hoặc các bộ phận giả. Ngoài ra, vấn đề về tài chính hiện tại cũng đáng để suy nghĩ nếu bạn thấy khó khăn để làm việc sau khi điều trị.

"Tôi đã tham gia hết chương trình hỗ trợ bệnh nhân du lịch của chúng tôi. Họ đã kiếm một nơi ở không xa bệnh viện phù hợp với các tiêu chuẩn, cho nên, họ đã chi trả hóa đơn."

Những thách thức thực tế cũng có thể có ảnh hưởng đến gia đình của bạn. Đôi khi người ta cảm thấy có lỗi vì nghĩ rằng việc điều trị ung thư của họ đồng nghĩa với việc những người còn lại trong gia đình phải thay đổi lối sống hàng ngày trước đây. Có thể là con cái cần phải làm thêm việc nhà hoặc ngân sách phải chặt chẽ hơn một chút.

"Tôi đã phải tìm người giữ trẻ trong lúc tôi điều trị, hoặc phải đưa con trai đến bệnh viện với tôi. Tôi chẳng hay biết rằng mình có thể được giúp đỡ."

Sự lo ngại về những vấn đề thực tế có thể ảnh hưởng đến cách bạn cảm nhận, đặc biệt là nếu nó làm gián đoạn hoạt động hàng ngày của bạn.

Hãy nhớ rằng, chăm sóc tình cảm của bạn và hỗ trợ xã hội cũng quan trọng như chăm sóc thể chất trong cuộc hành trình ung thư của bạn. Một loạt các chuyên gia y tế và các dịch vụ hỗ trợ luôn sẵn sàng để giúp bạn trong những thời điểm khó khăn. Bạn không phải vượt qua điều này một mình.

Thông tin về chi phí và các phương án khác nhau dành cho hỗ trợ thực tế, chẳng hạn như hỗ trợ tài chính và du lịch, hiện đang có từ Cancer Council Helpline theo số 13 11 20.

Đồng hành du lịch

Bệnh ung thư của bạn cũng ảnh hưởng đến những người xung quanh bạn - gia đình, bạn bè và đồng nghiệp.



Người bạn đời hoặc con cái của bạn có thể thấy việc đối mặt là khó khăn và cũng cần sự hỗ trợ.

Người bạn đời có thể gặp những sự căng thẳng ở mức độ cao hơn so với người bị ung thư và có các nhu cầu thông tin khác nhau. Con cái có thể bị căng thẳng đặc biệt nếu chúng không thể nói về bệnh ung thư của cha mẹ.

"Tôi nghĩ rằng đó là điều thực sự khó khăn cho những người xung quanh bạn, thật đáng bực bội, không có thực sự nhiều điều mà mọi người có thể làm được, ngoại trừ việc có mặt ở đó."

Bạn có thể thấy rằng một số bạn bè và đồng nghiệp không biết làm thế nào để nói chuyện với bạn về bệnh ung thư và có xu hướng tránh xa. Một số người khác có thể gây cho bạn sự ngạc nhiên thú vị bằng mức độ hỗ trợ và hiểu biết của họ.

"Một số người bạn đối phó rất tốt, còn một số khác thì... họ chẳng biết phải nói gì cả"

Khi con đường trở nên gập ghềnh

Có những lúc trong cuộc hành trình ung thư, bạn có thể trải qua sự đau khổ hay lo âu ở mức độ cao hơn, chẳng hạn như khi bạn lần đầu tiên bị chẩn đoán hoặc tại thời điểm phẫu thuật. Một số người cũng gặp phải sự căng thẳng đáng kể khi họ bắt đầu các liệu pháp nội tiết hoặc hóa trị hoặc khi kết thúc việc điều trị.

Việc cảm thấy sợ hãi và lo lắng rằng ung thư có thể trở lại trong nhiều năm sau khi điều trị kết thúc là rất bình thường. Nhiều người thấy nỗi sợ hãi này đặc biệt cao trong khoảng thời gian đi khám sức khỏe định kì.

"Mức độ căng thẳng cứ tăng dần dần khi phải đi khám. Tôi có xu hướng bồn chồn hơn và cảm thấy lo lắng khi tới kì khám bệnh."

Nếu ung thư không trở lại, có thể có cả một loạt những thách thức mới để đối phó. Nhiều người thấy những tin tức về tái phát ung thư còn ghê gớm hơn so với chẩn đoán ung thư ban đầu. Nó mang lại những sự lo âu và không chắc chắn ở cấp độ mới cho cả người bị chẩn đoán và gia đình họ. Trong khi tập sách này không đề cập cụ thể về những thách thức của ung thư đã tiến triển, có rất nhiều người sẵn sàng có thể giúp bạn, bao gồm cả đội điều trị, các nhóm hỗ trợ và cố vấn tâm linh của bạn.

Có một số người bị ung thư có thể thấy rằng cuộc hành trình sẽ chông gai hơn vì tuổi tác, hoàn cảnh gia đình hoặc các vấn đề khác.

- Những người trẻ tuổi hơn có thể đặc biệt lo ngại về các tác động của bệnh ung thư đối với người bạn đời và con cái của họ và có thể thấy cảm giác bị cô lập.
- Những người gặp trắc trở trong hôn nhân hoặc gia đình có thể cảm thấy như họ không có đủ sự hỗ trợ.
- Những người đã có con cái thường cảm thấy có lỗi về tác động mà bệnh ung thư ảnh hưởng đến con cái của họ và có thể phải đối mặt với áp lực bổ sung về tài chính và chăm sóc trẻ.



- Những người độc thân có thể cảm thấy bị cô lập hoặc có những nỗi sợ hãi về việc bắt đầu một mối quan hệ mới.
- Những người đã phải đối mặt với các sự kiện cuộc sống căng thẳng trong quá khứ có thể thấy căng thẳng hơn trong cuộc hành trình ung thư.
- Những người gặp phải vấn đề tài chính có thể phải đối mặt với chi phí điều trị tăng thêm và thời gian phải nghỉ việc.
- Những người đã bị trầm cảm hoặc lo âu trong quá khứ có thể có nhiều nguy cơ sẽ phải trải qua các thời gian bị trầm cảm hơn.
- Những người có hoặc đã có vấn đề với rượu hoặc ma túy có thể gặp phải cảm xúc buồn khổ hơn.
- Phụ nữ nhiều khả năng cảm thấy lo âu hay trầm cảm hơn nam giới, và cả các vấn đề về tình dục hay hình ảnh cơ thể của họ.

Đây không phải là một danh sách đầy đủ và sẽ có rất nhiều người khác thấy rằng con đường sẽ gặp ghềnh hơn một chút vì hoàn cảnh cá nhân của họ. Những người có nguồn gốc về văn hóa và ngôn ngữ khác nhau có thể cảm thấy bị cô lập và cảm thấy khó nói về bệnh ung thư của họ với bạn bè và gia đình vì văn hóa tín ngưỡng của họ.

Làm thế nào để bạn biết những gì bạn đang cảm nhận là bình thường hay không?

Đôi khi để nói ra được bạn đang cảm nhận ra sao thật là khó. Các công cụ kiểu như một nhật ký buồn khổ có thể rất hữu ích trong việc giải thích những gì bạn đang gặp phải.

Hỗ trợ bên đường

Có được sự hỗ trợ trong quá trình chẩn đoán và điều trị của bạn là rất quan trọng. Có được sự hỗ trợ tốt từ gia đình và bạn bè, từ các chuyên gia y tế hoặc các dịch vụ hỗ trợ đặc biệt sẽ làm cho việc đối phó với việc bệnh ung thư dễ dàng hơn rất nhiều.

Bạn có thể thấy hữu ích khi nói chuyện với người bạn đời của bạn, một người bạn hoặc thành viên gia đình, những người làm cho bạn cảm thấy thoải mái. Bạn có thể thích tìm kiếm sự giúp đỡ từ một chuyên gia y tế hoặc những người đã gặp phải một trải nghiệm tương tự. Hoặc nếu nỗi lo âu hay sợ hãi của bạn thật nặng nề, có nhiều kỹ thuật và liệu pháp khác nhau có thể trợ giúp.

Cuộc hành trình ung thư của bạn không phải lúc nào cũng theo một con đường thẳng và bạn không thể lúc nào cũng lường trước những va chạm và sự ngoắt ngoéo dọc theo đường đi. Nói về cảm xúc và lo ngại của bạn có thể làm cho cuộc hành trình trơn tru hơn nhiều. Nó cũng có thể giúp bạn nhận ra bất kỳ vấn đề tinh thần nào mà bạn có thể phải đối mặt. Điều quan trọng cần biết là sự giúp đỡ và các phương pháp điều trị khác nhau luôn sẵn sàng và có thể cải thiện mạnh mẽ chất lượng sống của bạn.



Đội chăm sóc cuộc hành trình của bạn

Cũng như gia đình và bạn bè, có một số thành viên trong đội điều trị có thể hỗ trợ bạn trong suốt cuộc hành trình ung thư. Bạn có thể nghe thấy các thành viên của đội gọi chăm sóc tinh thần của bạn và hỗ trợ thực tế là "chăm sóc tâm lý xã hội". Chăm sóc tâm lý xã hội tập trung vào các khía cạnh tinh thần của cuộc hành trình ung thư, có tính đến tình hình xã hội, tín ngưỡng tâm linh và những mối lo ngại cá nhân.

Ai giúp được?

Các bác sĩ gia đình (GPs) liên kết bạn đến một loạt các chuyên gia y tế có thể hỗ trợ việc chăm sóc tinh thần và các dịch vụ hỗ trợ thực tế. Trong nhiều trường hợp, bạn sẽ có một mối quan hệ thân tình với bác sĩ gia đình, đó là người cũng biết gia đình của bạn, vì vậy họ rất phù hợp cho việc cung cấp hỗ trợ và thông tin.

Y tá cung cấp hỗ trợ liên tục trong suốt cuộc hành trình ung thư của bạn. Họ có thể đưa ra lời khuyên về các chuyên gia y tế khác, những người có thể giúp bạn đối phó với những thách thức trên con đường đi. Y tá thường rất có kinh nghiệm trong việc giúp đỡ mọi người đối phó với các triệu chứng về thể chất và họ cũng rất quen thuộc với các vấn đề tinh thần phải đối mặt với người bị ung thư.

- Các nhân viên xã hội đưa ra lời khuyên về tài chính và hỗ trợ thực tế. Họ cũng có thể cung cấp tư vấn, trong đó có thể bao gồm các thành viên khác trong gia đình bạn nếu cần thiết.
- Nhà tâm lý cung cấp tư vấn và có thể cung cấp liệu pháp cụ thể để giúp bạn.
- Bác sĩ tâm thần là bác sĩ chuyên về sức khỏe tâm thần và cách thức hoạt động của não. Ngoài tư vấn, họ có thể chữa các bệnh như trầm cảm và lo âu và kê đơn thuốc nếu cần thiết.
- Chuyên gia tư vấn lắng nghe và giúp bạn xác định chính xác những vấn đề gì bạn đang phải đối mặt và những gì bạn muốn làm tiếp theo.
- Chuyên gia trị liệu cơ năng cung cấp hỗ trợ thực tế để giúp bạn khắc phục vấn đề về thể chất hoặc các rào cản tại nhà hoặc nơi làm việc. Một số chuyên gia trị liệu cơ năng có đủ điều kiện để cung cấp các phương pháp điều trị cụ thể như mát-xa phù nề bạch huyết.
- Vật lý trị liệu cung cấp hỗ trợ thể chất, mát-xa và xoa bóp để giúp cho việc vận động, giảm đau và hỗ trợ các vấn đề như phù nề bạch huyết.
- Chuyên gia trị liệu ngôn ngữ giúp bạn khắc phục sự khó khăn trong nói năng, ăn uống và nuốt.
- Chuyên gia ăn kiêng hay chuyên gia dinh dưỡng giúp bạn vượt qua sự khó khăn trong ăn uống và duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh.
- Nhà tư vấn tâm linh có thể nói chuyện với bạn về vấn đề đức tin.

"Tôi đã nói chuyện với một chuyên viên tư vấn tại bệnh viện. "Trong một tiếng đồng hồ tôi chỉ ngồi và rớt cuộc thì thật là tuyệt bởi vì anh ấy đã ngồi và lắng nghe."



Ngoài đội các chuyên gia y tế của bạn, một nhóm hỗ trợ cũng có thể là một phần rất có giá trị của đội chăm sóc cuộc hành trình của bạn. Hãy xem phần tiếp theo để biết thêm thông tin về các nhóm hỗ trợ.

Dừng lại để tiếp cận dịch vụ

Có thể giúp được gì?

Các liệu pháp và phương pháp điều trị cụ thể có thể giúp bạn vượt qua những thách thức tinh thần, thực tế và thể chất của việc sống chung với bệnh ung thư.

Việc có cơ hội để nói về bệnh ung thư của bạn và cảm xúc của bạn như thế nào có thể giúp bạn thấy bớt đau khổ. Các nhóm hỗ trợ đồng đẳng cho bạn cơ hội gặp gỡ và nói chuyện với những người đã trải qua hoặc đang trải qua những kinh nghiệm tương tự. Thường thì mọi người nói rằng họ cảm thấy bớt lo âu, cô đơn và lạc quan hơn về tương lai sau khi gặp gỡ nhóm hỗ trợ.

"Trong nhóm hỗ trợ, tôi có thể kể cho họ biết về cái tuần khủng khiếp rùng rợn vừa qua, bởi vì đối với những người khác, tôi phải rất tích cực."

Nhưng không phải ai cũng thích các nhóm hỗ trợ, do đó, đừng cảm thấy bị áp lực phải tham gia vào một nhóm. Nếu bạn không cảm thấy thoải mái trong một tình huống nhóm, bạn có thể thích kiểu hỗ trợ theo từng cá nhân một từ những người đã gặp phải một trải nghiệm tương tự.

Các nhóm đồng đẳng và hỗ trợ từng cá nhân một không phải lúc nào cũng phải gặp mặt trực tiếp mà có thể diễn ra qua điện thoại hoặc internet.

Cancer Council Helpline có thể giúp bạn liên lạc với các nhóm hỗ trợ địa phương theo số 13 11 20.

Nhiều bệnh viện hoặc trung tâm ung thư cũng cung cấp các chương trình mà bạn và gia đình có thể nhận được thông tin về bệnh ung thư trong một nhóm và thảo luận về cách bạn đang đối phó.

Bạn có thể thấy rằng liệu pháp gia đình hoặc các cặp vợ chồng là hữu ích trong việc cải thiện sự giao tiếp về vấn đề các thành viên khác nhau trong gia đình đang cảm thấy như thế nào.

Nếu bạn đang gặp đau khổ cao độ thì một nhà tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần có thể giúp bạn bằng các liệu pháp hoặc cách điều trị đặc biệt hoặc để cải thiện chất lượng cuộc sống, giảm lo âu và trầm cảm trợ giúp về các triệu chứng thể chất. Chúng bao gồm các phương pháp điều trị để thay đổi suy nghĩ hoặc hành vi vô ích, học các kỹ năng đối phó hoặc các kỹ thuật thư giãn cụ thể.

Dưới đây là một số kỹ thuật đã được chứng minh để trợ giúp về các vấn đề cụ thể. Bạn có thể mong được nói chuyện với đội điều trị của bạn về họ hay hỏi xem liệu có những kỹ thuật khác có thể hữu ích cho bạn:

- liệu pháp thư giãn có thể giúp kiểm soát cơn đau



- các kỹ thuật thư giãn cơ và biện pháp tưởng tượng có hướng dẫn có thể giúp với sự lo lắng
- một loạt các kỹ thuật như thư giãn cơ, tưởng tượng, thiền, tập thể dục và giáo dục có thể giúp giảm buồn nôn và nôn mửa
- các bài tập kiểm soát hơi thở và các kỹ thuật thư giãn có thể làm giảm việc khó thở.
- Chăm sóc chuyên sâu có thể quan trọng đối với người bị trầm cảm hoặc có ý định tự tử. Nó thường sẽ liên quan đến sự kết hợp của các phương pháp trị liệu để thay đổi suy nghĩ hay hành vi và thuốc men như thuốc chống trầm cảm.

Lời khuyên hữu ích cho những người đang trên cuộc hành trình ung thư

Bạn có thể thấy một số những lời khuyên dưới đây là hữu ích trong cuộc hành trình ung thư của bạn:

Việc đảm bảo rằng bạn có tất cả các thông tin cần thiết về bệnh ung thư của bạn có thể trợ giúp cho cảm xúc lo âu và bất lực. Bạn có thể thấy hữu ích khi ghi âm lại ý kiến của bác sĩ, viết ra một danh sách các câu hỏi để mang đến cuộc hẹn hoặc đưa một thành viên gia đình hoặc bạn bè cùng đi với bạn để giúp bạn ghi nhớ thông tin. Hãy xem trang 35 để biết danh sách các câu hỏi mà bạn có thể muốn hỏi bác sĩ của mình.

- Việc yêu cầu một ý kiến thứ hai nếu bạn cảm thấy bạn cần thêm thông tin hoặc bạn không thấy được rằng người ta nhận ra mối lo ngại của bạn là hoàn toàn chấp nhận được.
- Nói chung, hiểu và giải quyết các thách thức nảy sinh có thể giúp ích cho bạn. Tránh nói về cảm xúc và các vấn đề khác của bạn có thể dẫn đến sự đau khổ nhiều hơn. Việc linh hoạt trong cách tiếp cận với cuộc hành trình ung thư của bạn có thể làm cho mọi việc dễ dàng hơn. Những người cảm thấy cần phải kiểm soát mọi thứ thường có nhiều khả năng gặp phải sự đau buồn trong cảm xúc.
- Tập thể dục và một chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh, trong đó bao gồm nhiều trái cây tươi và rau quả, cũng rất quan trọng đối với tình trạng an lành của bạn.

Hãy tiếp nhiên liệu cho bạn bằng những điều tốt đẹp trong cuộc sống!

Đi đúng hướng

Nói với ai?

Bạn có thể nói chuyện với bất kỳ thành viên của đội điều trị về bất kỳ thách thức tinh thần, thể chất hoặc thực tế nào mà bạn có thể phải đối mặt. Hãy chọn một người nào đó mà bạn tin tưởng và cảm thấy thoải mái - có thể là một người y tá, một bác sĩ hoặc nhân viên xã hội của bạn. Họ luôn sẵn lòng để giúp bạn liên lạc với người tốt nhất để giúp bạn.

Bác sĩ gia đình là một phần của cuộc hành trình ung thư từ đầu và cũng có thể cung cấp liên kết tới một loạt các dịch vụ hỗ trợ cảm xúc và thực tế.



"Bác sĩ gia đình của tôi rất ủng hộ và sau khi bắt đầu điều trị thì tôi đã được đưa cho một số điện thoại dịch vụ hỗ trợ mà tôi có thể liên lạc. Nó tạo ra một sự khác biệt với việc nói chuyện với một người đã trải qua những điều tương tự."

Đề nghị được giúp đỡ thế nào?

Có thể khó khăn cho một số người khi nói về cách mà họ đối phó. Bạn có thể cảm thấy bạn không có từ để mô tả cảm xúc của bạn. Có thể bạn cảm thấy xấu hổ hoặc cảm thấy rằng bạn không muốn trở thành gánh nặng hoặc bác sĩ quá bận rộn. Dưới đây là một số gợi ý cách bạn có thể đưa ra các vấn đề chăm sóc cảm xúc và thực tế của bạn.

- "Thời gian gần đây tôi bị khó ngủ/cảm thấy thực sự chán chường/cảm giác như tôi đang không phải đối phó nữa và tôi đã từng nghe nói có phương pháp điều trị có thể trợ giúp. Tôi có thể nói chuyện với bác sĩ về điều này?"
- "Tôi đã không đối phó được tốt như tôi muốn, và tôi cảm thấy như tôi cần trợ giúp trong việc kiểm soát. Bác sĩ có biết về các dịch vụ có thể giúp tôi việc này?"
- "Tôi đã đọc một vài tài liệu về việc chăm sóc tinh thần cho người bị ung thư. Tôi đã nhận ra rằng tôi thấy sẽ rất khó khăn để đối phó và đôi khi tôi muốn nói chuyện với ai đó về nó."

Có thể sẽ gặp khó khăn để yêu cầu giúp đỡ nhưng hãy nhớ, nhiều người sẽ tìm kiếm sự hỗ trợ tinh thần trong suốt cuộc đời của họ vì nhiều lý do khác nhau.

Nói chuyện với một chuyên gia y tế về việc bạn đang cảm nhận không có nghĩa là bạn đang "khùng" hay yếu đuối. Đây là điều bình thường — cũng bình thường như việc tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp đối với một thương tích hoặc vết đau.

Bạn cũng có thể thấy rằng bạn đang phải đối phó với một số rắc rối nhưng bạn không nhất thiết muốn tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp. Có lẽ sau khi nói chuyện với bác sĩ của bạn, bạn cảm thấy bạn có thể kiểm soát được bản thân cùng với một số lời khuyên mà họ cung cấp cho bạn. Trong khi việc tìm kiếm sự giúp đỡ khi bạn cần nó là rất tốt thì việc tự kiểm soát bản thân với sự hỗ trợ của gia đình và bạn bè của bạn cũng rất tuyệt. Hoặc có lẽ bạn muốn nói chuyện với một người đã trải qua một tình huống tương tự. Việc này có thể được thực hiện thông qua hỗ trợ đồng đẳng.

Điều quan trọng là phải tiếp tục nhận thức được các phản ứng của bạn với các sự kiện căng thẳng và bất kỳ thay đổi nào trong các mức độ tâm trạng, cảm xúc và năng lượng của bạn. Nếu mọi thứ thay đổi, bạn có thể quyết định quay trở lại con đường mà sự hỗ trợ chuyên nghiệp nhất định sẽ là hữu ích.

Có gì xung quanh góc cua?

Nếu bạn quyết định yêu cầu một số sự giúp đỡ thì bác sĩ gia đình hoặc một thành viên của đội điều trị của bạn sẽ tạo điều kiện cho bạn tiếp xúc với người tốt nhất hoặc những người hỗ trợ bạn, tùy thuộc vào tình hình cá nhân của bạn. Đây có thể là bất kỳ một người nào đó trong số các chuyên gia y tế như nhân viên xã hội, chuyên viên tư vấn hoặc nhà tâm lý, hoặc có thể là hỗ trợ đồng đẳng. Nếu bạn được khuyến cáo đi gặp chuyên gia y tế thì bạn có thể gọi điện đến văn phòng của họ để sắp lịch hẹn.



Nói chuyện với một người quan tâm đến những mối lo ngại của bạn, luôn ủng hộ và thành thạo trong việc giúp bạn thể hiện bản thân có thể là cực kỳ hữu ích. Nó cũng có thể giúp bạn nắm bắt rõ hơn các mối lo âu và sợ hãi của bạn và khám phá những cách thức mới để đối phó. Nhiều người thấy việc này làm an lòng và kết thúc buổi tư vấn thấy cảm xúc nhẹ nhõm và tràn đầy hy vọng.

Nhiều người thấy những khía cạnh tích cực trong cuộc hành trình ung thư. Thường thì nó buộc mọi người phải rà soát cuộc sống của họ và những gì là quan trọng với họ. Một số người nói rằng họ có thêm hiểu biết mới về các quyền ưu tiên của họ và sự đánh giá mới về những điều họ coi trọng. Nhiều người mô tả ung thư của họ như là một "trải nghiệm thay đổi cuộc sống".

Tiến lên phía trước

"Ung thư đã dạy cho tôi SỐNG cuộc sống của tôi, không chỉ là tồn tại."

"Tôi không xem việc mắc ung thư như một món quà cũng không phải là điều tốt nhất từng xảy ra với tôi. Tôi đã học được những điều về bản thân mình làm cho tôi cảm thấy tốt đẹp, tôi có thể mạnh mẽ và kiên cường nhưng tôi cũng đã hiểu rằng cuộc sống này cũng có thể mong manh và không hoàn hảo. Giờ đây, tôi đang chấp nhận các điểm yếu của bản thân mình và những người khác."

Hãy nhớ rằng, những cảm giác lo âu, buồn bã, sợ hãi hay lo lắng mà bạn có thể gặp sẽ không kéo dài mãi mãi. Hầu hết mọi người đều thấy mọi thứ cải thiện với sự hỗ trợ hiện có và một số cảm xúc dần dần tự tan biến theo thời gian.

Nếu bạn thấy bạn đang gặp bất kỳ thách thức tinh thần, thể chất hoặc thực tế của bệnh ung thư được mô tả trong cuốn sách này và chúng đang khiến bạn chán chường hoặc làm cho cuộc sống thường nhật của bạn khó khăn thì luôn có sự trợ giúp dành cho bạn.

Bạn hoàn toàn có thể yêu cầu giúp đỡ khi bạn cần.

Thư mục

Điện thoại của Cancer Council Helpline: 13 11 20

Cancer Council Helpline cung cấp thông tin chung cũng như thông tin về các nguồn lực địa phương. Dịch vụ có thể được tiếp cận từ bất cứ nơi nào ở Úc với chi phí của một cuộc gọi địa phương.

Điện thoại Cancer Australia: 1800 624 973

Thư điện tử: enquiries@canceraustralia.gov.au

Trang web: www.canceraustralia.gov.au

Các tổ chức ung thư của Tiểu bang và Vùng lãnh thổ

State and Territory Cancer Councils (Các Hội đồng Ung thư của Tiểu bang và Vùng lãnh thổ) cung cấp thông tin và các nguồn tài nguyên giáo dục đối với tất cả các loại ung thư. Để tìm hiểu về các nhóm hỗ trợ bệnh ung thư và các dịch vụ khác của địa phương, hãy liên



hệ với tổ chức ung thư của tiểu bang hoặc lãnh thổ địa phương của bạn bằng cách gọi cho Cancer Council Helpline theo số 13 11 20.

Cancer Council Australia (Hội đồng Ung thư ACT)

www.cancer.org.au

Cancer Council ACT (Hội đồng Ung thư ACT) ĐT: (02) 6257 9999

Thư điện tử: reception@actcancer.org

Trang web: www.actcancer.org

Cancer Council NSW (Hội đồng Ung thư NSW)

ĐT: (02) 9334 1900

Thư điện tử: feedback@nswcc.org.au

Trang web: www.cancercouncil.com.au

Cancer Council NT (Hội đồng Ung thư NT)

ĐT: (08) 8927 4888

Thư điện tử: admin@cancernt.org.au

Trang web: www.cancercouncilnt.com.au

Cancer Council QLD (Hội đồng Ung thư QLD)

ĐT: (07) 3634 5100

Thư điện tử: info@qldcancer.com.au

Trang web: www.cancerqld.org.au

Cancer Council SA (Hội đồng Ung thư SA)

ĐT: (08) 8291 4111

Thư điện tử: tcc@cancersa.org.au

Trang web: www.cancersa.org.au

Cancer Council TAS (Hội đồng Ung thư TAS)

ĐT: (03) 6212 5700

Thư điện tử: infotas@cancertas.org.au

Trang web: www.cancertas.org.au

Cancer Council VIC (Hội đồng Ung thư VIC)

ĐT: (03) 9635 5000



Thư điện tử: enquiries@cancervic.org.au

Trang web: www.cancervic.org.au

Cancer Council WA (Hội đồng Ung thư WA)

ĐT: (08) 9212 4333

Trang web: www.cancerwa.asn.au

Cancer Institute NSW (Viện nghiên cứu Ung thư NSW)

ĐT: (02) 8374 5600

Thư điện tử: information@cancerinstitute.org.au

Trang web: www.cancerinstitute.org.au

Các nhóm hành động và hỗ trợ

Xin lưu ý, đây không phải là một danh sách đầy đủ. Xin vui lòng hỏi đội điều trị để biết thêm thông tin chi tiết về các tổ chức có liên quan đến ung thư của bạn.

Breast Cancer Network Australia (Mạng lưới ung thư vú của Úc)

ĐT: 1800 500 258

Thư điện tử: beacon@bcna.org.au

Trang web: www.bcna.org.au

Cancer Voices Australia (Tiếng nói Ung thư Úc)

ĐT: (02) 8063 4191

Trang web: www.cancervoicesaustralia.org.au

Leukaemia Foundation (Hội Ung thư máu)

ĐT: 1800 620 420

Thư điện tử: info@leukaemia.org.au

Trang web: www.leukaemia.org.au

OvCa Australia

ĐT: 1300 660 334

Thư điện tử: info@ovca.org.au

Trang web: www.ovca.org

Prostate Cancer Foundation of Australia (Hội Ung thư Tuyến tiền liệt của Úc)

ĐT: 1800 220 099



Trang web: www.prostate.org.au

Các tổ chức khác:

Australian Council of Stoma Associations (ACSA) (Hội đồng các Tổ chức về Lỗ tiểu tiện nhân tạo)

Thư điện tử: info@australianstoma.com.au

Trang web: www.australianstoma.com.au

CanTeen (gồm có các chương trình cho bệnh nhân, anh chị em ruột và con cái)

ĐT: 1800 226 833

Thư điện tử: admin@canteen.org.au

Trang web: www.canteen.org.au

Continence Foundation of Australia (Hội Mất kiểm soát tiểu tiện của Úc)

Thư điện tử: info@continence.org.au

Trang web: www.continence.org.au

Look good...feel better

ĐT: 1800 650 960

Trang web: www.lgfb.org.au

National Continence Helpline (Đường dây trợ giúp Quốc gia về hội chứng Mất kiểm soát tiểu tiện)

ĐT: 1800 33 00 66

Palliative Care Australia (Chăm sóc Giảm nhẹ Úc)

ĐT: (02) 6232 4433

Thư điện tử: pcainc@pallcare.org.au

Trang web: www.pallcare.org.au

The Lymphoedema Association of Australia (Hội Phù bạch huyết Úc)

Trang web: www.lymphoedema.org.au

Translating and Interpreting Service (Bộ phận Dịch vụ Biên dịch và Phiên dịch)

ĐT: 13 14 50 (24 giờ/ngày, 7 ngày/tuần, chi phí bằng với một cuộc gọi địa phương)



Tôi nên làm gì về nó?

Tuỳ theo việc cảm nhận của bạn như thế nào, bạn có thể muốn xem xét việc lập một sổ ý tưởng dưới đây: Bạn có thể muốn đánh dấu chọn những người mà bạn nghĩ rằng có liên quan đến tình hình của bạn. Nếu bạn không chắc chắn làm thế nào để tiếp cận họ, hãy hỏi một thành viên của đội điều trị của bạn hoặc gọi điện thoại cho Cancer Council Helpline theo số 13 11 20.

Tim kiếm thêm thông tin

- Đề nghị bác sĩ của bạn giải thích bất kỳ từ nào bạn không hiểu.
- Ghi âm buổi tư vấn của bạn.
- Đặt một cuộc hẹn khác nếu bạn có thêm câu hỏi.
- Đề nghị được nhận một tập sách thông tin về bệnh ung thư của bạn.
- Tìm kiếm trên Internet. Đề nghị đội điều trị của bạn để giới thiệu một danh sách các trang web đáng tin cậy.
- Đề nghị bác sĩ của bạn làm rõ hoặc xác nhận những điều bạn đã tìm thấy trên Internet.

Thảo luận về chẩn đoán, tiên lượng và điều trị của tôi

- Nói cho bác sĩ nghe bạn muốn biết lượng thông tin nhiều ít ra sao.
- Chắc chắn rằng bạn hiểu những gì bác sĩ đã cho biết bằng yêu cầu nhắc lại, được giải thích theo một cách khác hoặc được viết ra.
- Hỏi về lợi ích của mỗi lần điều trị và các tác dụng phụ.
- Đề nghị bác sĩ giải thích chính xác những gì liên quan đến việc điều trị, bao gồm cả những gì sẽ xảy ra từng bước một và nó sẽ cảm thấy như thế nào.

Nói về cảm xúc của tôi

- Nói chuyện với người bạn đời của bạn, các thành viên khác trong gia đình, hoặc bạn bè về việc bạn đang cảm thấy thế nào.
- Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của bạn về những nỗi sợ hãi và lo lắng của bạn liên quan đến việc điều trị.
- Tới một nhóm hỗ trợ ung thư để chia sẻ trải nghiệm của bạn.
- Đi gặp một chuyên viên tư vấn hoặc nhân viên xã hội để nói về cảm xúc hoặc bất cứ điều gì là mà bạn đang lo ngại.
- Tiếp nhận tư vấn qua điện thoại qua Cancer Council của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ địa phương.



Tiếp nhận hỗ trợ cho gia đình, bạn bè và những người chăm sóc tôi

- Đề nghị một thành viên đội điều trị giúp giải thích việc chẩn đoán hoặc điều trị của bạn cho một thành viên gia đình hoặc bạn bè.
- Tìm hiểu về các nhóm hỗ trợ cho gia đình và bạn bè.
- Tổ chức tư vấn vợ chồng với người bạn đời của bạn.

Đối phó với các thách thức bổ sung của ung thư

- Nói chuyện với một thành viên của đội điều trị về cách đối phó với những thay đổi cơ thể của bạn.
- Nói chuyện với một chuyên viên tư vấn về tác động của bệnh ung thư đến hoạt động tình dục của bạn.
- Thảo luận về các vấn đề khả năng sinh sản với bác sĩ của bạn.
- Nói chuyện bác sĩ của bạn nếu bạn gặp vấn đề thể chất.

Đối phó với sự lo âu và trầm cảm

- Đến gặp một chuyên gia y tế như nhà tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần về cảm giác bị trầm cảm hoặc đối phó với lo âu.

Tiếp nhận sự hỗ trợ thực tế mà tôi cần

- Đến gặp một nhân viên xã hội để được giúp đỡ về tài chính.
- Đề nghị y tá cung cấp cho bạn thông tin về các bộ phận giả.
- Liên lạc với Cancer Council tại tiểu bang hay vùng lãnh thổ của bạn để biết thông tin về hỗ trợ với chi phí đi lại và ăn ở.
- Liên lạc với Centrelink để biết thông tin về việc nhận trợ giúp tài chính trong khi bạn không thể làm việc.

Tư vấn tâm linh

- Nói chuyện cha đạo của bệnh viện.
- Tìm kiếm sự hướng dẫn tâm linh.

Thông tin được dựa theo Butow, P and Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends (Tác động tâm lý xã hội của bệnh ung thư - một hướng dẫn cho người lớn mắc bệnh ung thư, gia đình và bạn bè), School of Psychology, University of Sydney.

Danh sách câu hỏi nhanh

Hầu hết mọi người đến gặp bác sĩ đều có câu hỏi và lo ngại, đặc biệt là lần đầu tiên họ gặp bác sĩ. Thường thì những câu hỏi bị lãng quên vào những lúc vội vã của cuộc gặp, chỉ được nhớ đến sau. Để giúp bạn tận dụng tối đa thời gian của bạn với bác sĩ, chúng tôi đã biên soạn một danh sách các câu hỏi người ta thường hỏi.



Bạn có thể muốn đánh dấu các câu hỏi mà bạn cần hỏi và sau đó viết câu hỏi khác vào chỗ trống được cung cấp. Bạn cũng có thể hỏi bác sĩ về ý nghĩa của từ mà bạn không quen thuộc.

Chẩn đoán

- Tôi bị loại ung thư nào?
- Ung thư sẽ có ảnh hưởng tới cơ thể tôi như thế nào?

Chăm sóc

- Bác sĩ có phải chuyên về điều trị loại ung thư của tôi?
- Kinh nghiệm của bác sĩ như thế nào trong việc điều trị những người như tôi?
- Bác sĩ có làm việc với các chuyên gia khác trong đội đa ngành không?
- Có các thành viên khác trong đội mà tôi nên gặp không?
- Ai chịu trách nhiệm chăm sóc tôi?
- Phương pháp điều trị mà bác sĩ khuyên dùng có nền tảng tốt đến đâu?
- Liệu bác sĩ có thể giới thiệu thêm một chuyên gia khác điều trị loại ung thư này để cho ý kiến thứ hai?

Thông tin và các lựa chọn điều trị

- Điều trị có cần thiết không?
- Các lựa chọn của tôi là gì?
- Ưu và nhược điểm của điều trị là gì?
- Chính xác là những gì sẽ được thực hiện trong quá trình điều trị và nó sẽ ảnh hưởng thế nào đến tôi trước mắt?
- Có tác dụng phụ lâu dài của việc điều trị không?
- Có những thử nghiệm lâm sàng nào có thể có liên quan đối với tôi không?
- Tôi sẽ có được điều trị theo kiểu gì khác nếu tôi ghi danh vào một thử nghiệm không?
- Theo bác sĩ thì cách điều trị tốt ưu cho tôi là gì?
- Phác đồ điều trị là gì, ví dụ như có bao nhiêu phương pháp điều trị và trong bao lâu?
- Tôi phải suy nghĩ về việc này trong bao lâu?
- Bác sĩ có cần tôi phải quyết định ngay hôm nay không?
- Tôi phải làm gì nếu tôi nhận được thông tin mâu thuẫn?
- Kế hoạch theo dõi lâu dài của tôi là gì?



Tôi có thể giúp gì?

- Liệu tôi có thể làm bất cứ điều gì trước hoặc sau khi điều trị để có được hiệu quả điều trị cao hơn?
- Điều gì nên làm và cái gì không nên làm?
- Tôi có nên thay đổi chế độ ăn uống, làm việc, tập thể dục v.v. của mình?

Tương lai

Một trong những vấn đề mà nhiều bệnh nhân muốn thảo luận với chuyên gia ung thư của họ, nhưng lại có thể khó khăn trong việc đưa ra, là tương lai của họ sẽ ra sao. Tiên lượng là một thuật ngữ dùng để mô tả những gì có thể xảy ra (có liên quan đến ung thư) trong tương lai. Nhiều người nghĩ về tiên lượng chỉ có nghĩa là thời gian còn sống dự kiến, nhưng nó bao gồm một loạt các vấn đề, chẳng hạn như ảnh hưởng của bệnh ung thư và việc điều trị tới lối sống, hoặc khả năng để đạt được các mục tiêu nhất định của họ. Một số câu hỏi được liệt kê ở đây để bạn có thể xem xét hỏi chuyên gia ung thư của bạn:

- Bệnh ung thư của tôi đang ở giai đoạn nào lúc này?
- Nó đã tiến triển/lan sang các bộ phận khác trong cơ thể chưa?
- Khả năng ung thư tiến triển trong các bộ phận khác của cơ thể như thế nào?
- Ung thư gây ra những triệu chứng gì?
- Liệu có cơ hội cho việc điều trị sẽ cải thiện các triệu chứng hay không?
- Các tác dụng phụ thông thường của việc điều trị mà tôi cần tự chuẩn bị để đối mặt là gì?
- Có những tác dụng phụ gì không phổ biến mà có thể ảnh hưởng đến tôi?
- Liệu có cách gì có thể được làm để điều trị các tác dụng phụ?
- Mục tiêu việc điều trị của tôi là gì? Để chữa trị ung thư hay để kiểm soát nó và điều tiết/giảm các triệu chứng?
- Liệu có một khoảng thời gian nào mà tôi sẽ có khả năng không có triệu chứng?
- Nếu việc điều trị được êm đẹp thì cơ hội để ung thư quay trở lại là gì?
- Tôi có thể mong đợi gì nếu tôi quyết định không điều trị?
- Thời gian sống dự kiến cho những người có loại bệnh ung thư như tôi là bao lâu?
- Liệu có thể cung cấp cho tôi khung thời gian? Tôi sẽ sống được bao lâu?
- Có những nhân tố làm cho tiên lượng của tôi khác với bệnh nhân trung bình không?
- Công việc của tôi có thể bị ảnh hưởng như thế nào?
- Lối sống của tôi có thể bị ảnh hưởng như thế nào? (ví dụ như các hoạt động hàng ngày, đời sống tình dục)



- Kịch bản tốt nhất là gì? Kịch bản xấu nhất là gì?
- Bác sĩ có thể tóm tắt có thể làm được những gì cho bệnh ung thư của tôi?

Thông tin hỗ trợ

- Những thông tin gì hiện có về bệnh ung thư và việc điều trị của tôi? (ví dụ như sách, video, các trang web)
- Giữa hệ thống y tế công cộng và tư nhân, có những mặt mạnh/mặt yếu gì đối với tôi?
- Tôi sẽ phải chịu những chi phí gì cho việc điều trị? (ví dụ như thuốc men, hóa trị liệu)
- Tôi có đủ điều kiện để nhận được phúc lợi nếu tôi không thể làm việc không?
- Bác sĩ có thể cho tôi lời khuyên nào về cách đối phó tốt hơn?
- Có người nào đó đã trải qua việc điều trị này mà tôi có thể trò chuyện không?
- Có nhóm dịch vụ/hỗ trợ nào giúp tôi và gia đình đối phó với căn bệnh này không?
- Tôi liên lạc với ai nếu tôi gặp bất kỳ vấn đề gì?

Tham khảo: Thông tin được dựa theo Butow, P and Grivas, D, 2004 *The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends* (Tác động tâm lý xã hội của bệnh ung thư - một hướng dẫn cho người lớn mắc bệnh ung thư, gia đình và bạn bè), School of Psychology, University of Sydney.

© Cancer Australia 2013

PCAC(v)

