

# Cancer – how are you travelling?

## 癌症 – 这一路你怎么走？

### 了解癌症的情感与社会影响

癌症 – 这一路你怎么走？了解癌症的情感与社会影响

第一版由 National Breast and Ovarian Cancer Centre（国家乳腺癌与卵巢癌中心）于 2007 年发布。\*

第三版于 2013 年由以下机构发布：

Cancer Australia

Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012

电话：61 2 9357 9400 传真：61 2 9357 9477 免费热线：1800 624 973

网址：[www.canceraustralia.gov.au](http://www.canceraustralia.gov.au)

© Cancer Australia 2013

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

本文受版权保护。你可以在不作变更的前提下复制本文的全部或部分內容，用于个人用途或供机构内部使用，但不得将复制品用于任何商业目的；并且须保留此版权声明及所有免责声明，作为复制的一部分。除了 Copyright Act 1968（澳大利亚 1968 年《版权法》）许可或本版权声明允许的使用权利外，保留所有其他权利；未经 Cancer Australia 事先书面明确许可，不得以任何形式（包括电子或其他方式）复制本文的全部内容或任意部分。有关复制与权利的申請和查詢應发送至：Publications and Copyright contact officer, Cancer Australia, Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012。

建议引文

Cancer Australia。癌症 – 这一路你怎么走？了解癌症的情感与社会影响。National Breast and Ovarian Cancer Centre, Sydney, NSW, 2008.

免责声明

对于因使用或依赖本文中信息而导致的任何伤害、损失或损害，Cancer Australia 概不承担任何责任。Cancer Australia 根据可找到的最佳证据编写资料，但无法保证信息的时效性和完整性，也不承担任何法律义务或责任。

\* 2011 年 6 月 30 日，National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC) 与 Cancer Australia 合并，组成一个国家机构 — Cancer Australia，领导癌症控制工作并改善澳大利亚癌症患者的治疗结果。

# 目录

Cancer – how are you travelling? .....	1
癌症 – 这一路你怎么走? .....	1
了解癌症的情感与社会影响 .....	1
目录 .....	2
致谢 .....	4
简介 .....	5
你的抗癌旅程 .....	5
情绪问题 .....	5
心理问题 .....	6
生理问题 .....	7
现实问题 .....	7
抗癌旅程中的同伴 .....	7
道路变得坎坷时 .....	8
如何知道自己的情绪是否正常? .....	8
紧急救助 .....	8
你的后援 .....	9
谁可以帮助? .....	9
停下脚步, 接受服务 .....	10
哪些服务可以提供帮助? .....	10
抗癌之旅的有用提示 .....	10
正确的方向 .....	11
可以和谁谈? .....	11
如何求助? .....	11
近在咫尺 .....	12
向前迈步 .....	12
通讯录 .....	12
国家和地区癌症组织 .....	12
行动和支持团体 .....	14
其他组织 .....	15
我该做些什么? .....	15
了解更多信息 .....	16
讨论我的诊断、预后或治疗 .....	16
谈论我的感受 .....	16



为我的家人、朋友和看护者获取支持 .....	16
应对癌症带来的额外挑战 .....	16
应对焦虑和抑郁 .....	17
获取我需要的实用支持 .....	17
心灵辅导 .....	17
问题清单 .....	17
诊断 .....	17
治疗 .....	17
治疗信息和选择 .....	18
我可以做些什么? .....	18
未来 .....	18
支持信息 .....	19



## 致谢

本手册由一支跨学科工作小组编撰：

Jane Turner 博士（主笔）

Phyllis Butow 教授

Diana Grivas 女士

Jane Fletcher 女士

Linda Forearm 博士

Kim Hobbs 女士

Suzanne Mullen 女士

Gabrielle Prest 女士

Katrina Read 女士

Suzanne Steginga 博士

John Stubbs 先生

Martin Tattersall AO 教授

Momo Tin 博士

NBOCC 职员\*

Alison Evans 博士

Caroline Nehill 女士

Bree Stevens 女士

Thea Kremser 女士

Holly Goodwin 女士

Helen Zorbas 博士

Karen Luxford 博士

感谢 Blue Bug Designs 的 Alex Frampton 绘制了插图。

许多消费者和保健专业人士抽空阅读并评论了本手册初稿，我们对此致以最衷心的感谢。

读者须知

每个人的情况和需求都不尽相同。



本手册中的信息并不完全与你本人和你目前的状况相关。

你无需通篇阅读本手册。

不同的章节或可供你在抗癌旅程的不同阶段中参考。

\*2011年6月30日，National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC) 与 Cancer Australia 合并，组成一个国家机构 — Cancer Australia，领导癌症控制工作并改善澳大利亚癌症患者的治疗结果。

## 简介

本手册提供有关癌症的情感与社会影响的信息。目标读者是诊断出癌症的人，以及他们的家人和朋友。

本手册可能最适合近期诊断出癌症或正在接受治疗的人阅读。然而，其中探讨的一些事项可能与你抗癌旅程中的其他阶段相关。

它简要介绍了癌症患者面临的一些情感、生理和生活上的挑战。本手册无意提供一份全面的指南，但或许能帮助你识别面临的一些问题，为你介绍可供选择的支持类型。

本手册基于成年癌症患者社会心理照护临床实践准则 (2003) 撰写而成。这些准则由 National Breast and Ovarian Cancer Centre\* 和 National Cancer Control Initiative 为保健专业人士制定。准则和本手册中的建议基于对癌症患者经历和相关治疗的研究成果。

你将注意到，本手册通篇使用“治疗团队”这一术语。它指的是参与你的护理的一组保健专业人士，其可能包含医师、护士、社工、理疗师，以及你的全科医生 (GP)。与你接触最多的治疗团队成员可能会在抗癌旅程的不同阶段有所差异。

## 你的抗癌旅程

癌症的确诊标志着一段新征程的开始，它充满着情绪、心理、生理和生活上的挑战。其中一些挑战对许多癌症患者都很常见，另一些则是诊断出特定癌症类型的人所面对的。

这些挑战可能来自癌症诊断结果带来的打击以及对未来的恐惧，也可能源自治疗给身体带来的副作用，如恶心和疲乏等。患者还要面对高昂的治疗费用，以及不得不停止工作带来的经济影响。更具体的情绪问题可能包括：对治疗后身体形象的担忧，以及经历的焦虑期或沮丧期。

在癌症复发时，一些人的情感、生理和生活之旅的方向可能会彻底转变。另一些人则必须面对从癌症中生还的挑战。

### 情绪问题

第一次诊断出癌症时，许多人会恼怒、震惊、沮丧、怀疑，或者对未来产生恐惧。另一些人则感到忧伤、无助或失落。

“医生跟我说‘癌’这个字的时候，我立刻逃避，不再去听。他不是在我说话。他根本是在跟别人说话。”

其他人表示，治疗结束时，他们的情绪才真正受到打击，他们有时间 and 空间去思索发生的事情。

对于癌症的诊断和治疗，每个人的感受不尽相同。许多人发现难以谈论他们的感受。



每个人在人生的不同阶段会有各种各样的情绪。但是，当这些情绪与癌症相关时，它们可能延续很长的时间，影响生活的方方面面。

对许多人而言，这些情绪会随着时间逐渐消退。然而，在你的抗癌之旅中，情绪上的照顾与生理上的护理一样重要。

## 心理问题

除了影响你总体的情绪健康外，与癌相伴的生活也会改变你对自己的看法，以及你在生活中与他人的关系。

你可能会经历：

- 癌症治疗后你对自己身体的感受发生了变化。这可能是由于手术带来的伤疤或身材变化，或者增重和掉发等治疗副作用。
- 你对性生活和亲密行为的感受发生了变化。这与你的身材、你的自尊与心情，以及你的状态紧密相关。
- 与你的亲人，尤其是伴侣，关系变得紧张。与患者本人一样，伴侣和其他亲密的家人也会因为诊断结果身心受挫、痛苦不堪。
- 培养新关系的挑战。许多人发现，他们很难掌握与新认识的人谈论癌症的时机、方式和细致程度。许多人也会意识到他们在治疗后身体的变化。
- 许多癌症患者会在不同的时期感到痛苦。一些人有比较严重的情绪反应，可能会导致高度的焦虑和抑郁。

## 焦虑

如果你持续感到容易激动或生气，或者难以入眠、无法集中精力或作出决定，说明你可能有严重的焦虑。焦虑的其他症状包括逃避痛苦的问题和状况，感到不断地需要安慰。这些焦虑的情绪可能会对你自己、周围人的生活带来巨大影响。

“邻居们给了我许多的支持，但我感到非常的难过。我噩梦连连。”

## 抑郁

抑郁症是社会中很常见的一个问题。癌症患者的抑郁症比率甚至会更高。大约三分之一的癌症患者可能会在某一时期出现抑郁。

抑郁的一些重要警示包括一直感觉低落或乏味，或者对原本喜欢的事物丧失兴趣。难以入睡或食欲不振也可能是抑郁的征兆。然而，有时候很难判断食欲不振是抑郁的症状，还是治疗的副作用。抑郁也可能会加大应对生理症状、抵御癌症的难度。

一些人避免谈论他们的情绪困惑，或者不想寻求帮助，因为他们感觉自己应当能够应付，或者不希望成为别人的负担。另一些人在周围人的鼓励下表现得坚强和乐观，而导致难以开口求助。

务必要知道，有许多有效的治疗和服务可以帮助你渡过你可能要经历的难关。



## 生理问题

癌症患者会遇到各种各样的生理症状和治疗副作用。其中包含恶心呕吐、疼痛、持续疲乏、生育问题，以及淋巴水肿（身体局部肿胀）。有些人也表示化疗期间他们难以集中精力或保持清晰的头脑。

不一定是危及生命的症状才会影响你的生活品质。例如，有些人会在治疗后出现口干舌燥、味觉变化，以及不能吃辛辣食物等，这可能会给社交活动和家庭日常生活带来重大影响。

“如果我开始觉得疲倦，我会想‘好吧，慢点好了’。我逐渐学会说，‘今天就算了，以后再做，或者让别人帮忙吧’。”

人们对不同的生理问题有不同的反应。但务必要知道，生理问题引起的苦恼会提高出现焦虑和抑郁的可能性。这些症状中有许多会在治疗完成时消失；但是，如果生理症状或治疗副作用影响到了你的生活品质，就应该告诉你的治疗团队。

或许你也会发现，诊断出癌症对你生活中的某些部分或“角色”的影响要比别的大。例如，你可能会发现自己做不了原本在家里承担的所有体力活，但癌症并没有改变你的工作能力。或者相反，有些人在家里鲜有变化，但发现他们需要长时间休假或者不得不彻底停止工作。癌症对你不同角色的影响可能会在抗癌之旅的不同阶段中有所变化。

## 现实问题

诊断出癌症后，需要考虑许多现实问题。可能包括治疗费用、支持服务、旅行、住宿、儿童看护，或者假发或假体等特定物品。如果发现治疗后难以工作，那么也要考虑长久的收支问题。

“我参加了病患辅助旅行计划。他们在医院附近找了个合适的地方，并且赞助了费用。”

现实问题也可能会对家庭带来影响。有时候，人们会有负罪感，因为他们的癌症治疗意味着家庭的其余成员必须改变习惯的做事方式。可能孩子们需要承担更多的家务，或许预算有一些紧张。

“治疗期间我必须请保姆照看，或者把儿子带到医院里去。我不知道可以寻求帮助。”

对这些现实问题的担忧会影响你的情绪，尤其是你的日常活动被打乱时。

请记住，在你的抗癌之旅中，情绪上的照顾与生理上的护理一样重要。有各种保健专业人士和支持服务可以帮助你渡过困难时期。你不需要独自经历这一切。

要了解实用支持（如经济和旅行帮助等）的费用和各种方案，可以拨打 **Cancer Council Helpline**，电话号码为 **13 11 20**。

## 抗癌旅程中的同伴

你的癌症也会影响你周围的人 — 家人、朋友和同事。

你的伴侣或孩子可能会觉得难以承受，也需要帮助支持。

伴侣承受的压力可能会高于患者本人，而且有不同的信息需求。孩子不能谈论父母的癌症时，可能会变得特别有压力。

“我觉得对于你周围的人来说特别困难，令人沮丧，能做的其实没有多少，只有陪在你身边。”



你也许会发现，一些朋友和同事不知道如何与你谈论癌症情况，而选择与你保持距离。另一些人则可能表现出支持和理解，为你带来惊喜。

“一些朋友适应得很好，另一些则... 不知道该如何说话”

## 道路变得坎坷时

在你的抗癌之旅中，有时你的痛苦或焦虑程度会高于其他时候，例如首次确诊或者做手术时。一些人在开始接受激素治疗或化疗、或者结束治疗时，也会承受巨大的压力。

人们会担心癌症可能在治疗结束的几年后复发，由此变得焦虑，这都是很正常的现象。许多人在临近定期医疗检查时尤为恐慌。

“随着检查的临近，压力在增大。在去检查的路上，我变得更加紧张和不安。”

如果癌症确实复发了，可能就要面对一系列全新的挑战。在许多人眼中，癌症复发的消息比初次确诊更具毁灭性。它让患者和家人的焦虑和不安上升到新的水平。虽然本手册不专门针对晚期癌症带来的挑战，但能为你提供帮助的人有许多，如你的治疗团队、支持团体和心灵导师等。

一些患者因为年龄、家庭环境或其他问题，导致他们的抗癌之旅更加艰难。

- 年轻一点的人可能尤其关心癌症对他们伴侣和孩子的影响，或许还会有孤立感。
- 面临婚姻或家庭问题的人会感觉他们没有足够的支持。
- 有孩子的人会因而癌症影响到子女的生活而有负罪感，可能也会在经济和子女照顾上面临更多的压力。
- 单身的人可能感到孤独，或者害怕开始新的关系。
- 遭遇过生活压力的人在抗癌之旅中可能会感觉压力陡增。
- 有经济压力的人可能要面对治疗费用和停止工作带来的额外负担。
- 有过抑郁或焦虑的人可能会面临更高的抑郁期风险。
- 现在或过去有酗酒或吸毒问题的人可能会有更多精神障碍。
- 与男性相比，女性可能更容易出现焦虑或抑郁，并面临性生活或体形的问题。

这里并没有详尽列出所有的问题，还有许多人可能会因为个人状况而使抗癌之旅更加坎坷。来自多元文化和语言背景的人可能会感到孤独，由于文化信仰差异而难以和家人朋友谈论他们的癌症。

## 如何知道自己的情绪是否正常？

有时难以用言语表达你的感受。“心理痛苦温度计”等工具可能会对解释你的状况非常有帮助。

## 紧急救助

在诊断和治疗期间获得支持非常重要。家人朋友、保健专业人士或特殊支持服务提供的良好支持，会让你更加轻松地面对癌症。





或许与让你感觉轻松的伴侣、朋友或家人谈心会很有帮助。或许你更愿意从保健专业人士或有类似经历的人那里获得帮助。或者，如果你的焦虑和恐惧让你负担过重，可以通过不同类型的技术和疗法获得帮助。

你的抗癌之路不会总是一帆风顺，你也无法始终预料到沿途的障碍和曲折。谈论你的感受和担忧可以让这一旅程更加顺畅，也有助于你识别可能面临的任何情绪问题。重要的是要知道，你可以利用各种帮助和治疗，大幅改善你的生活品质。

## 你的后援

除了你的家人和朋友外，治疗团队中的多位成员都可在你的抗癌之旅中提供支援。你可能听到过，团队成员将情感照顾和实用支持称为“心理照护”。心理照护关注的是你抗癌之旅的情绪一面，充分考虑你的社交状况、精神信仰和个人顾虑。

### 谁可以帮助？

全科医生 (GP) 为你提供接触一系列保健专业人士的途径，后者可以在情绪照顾和实用支持服务上提供协助。在许多情况下，你和全科医生有着稳定的关系，他们也认识你的家人，所以能够为你提供良好的支持和信息。

护士在你的整个抗癌旅程中提供连续的支持，他们可以提供有关其他保健人士的建议，帮助你应对遇到的各种挑战。护士通常在帮助人们应对身体症状上有着丰富的经验，而且也熟悉癌症患者面临的情绪问题。

- 社工提供有关财务和实用支持的建议，他们也提供咨询服务，必要时还可为你的其他家庭成员提供帮助。
- 心理医生提供咨询服务，可以通过特定的疗法帮助你。
- 精神科医生专长于精神健康和大脑机能领域。除了咨询服务外，他们也可对抑郁和焦虑等状况进行治疗，必要时还可开处方药。
- 咨询师可以聆听你的倾诉，帮助确定你面临的确切问题，告诉你接下来该怎么做。
- 职业治疗师为你提供实用支持，帮助你克服身体问题，或者家中或工作中的障碍。一些职业治疗师有资格提供淋巴水肿按摩等特定的治疗。
- 理疗师提供身体支持、按摩和推拿以帮助提高身体活动能力，缓解疼痛，以及为淋巴水肿等问题提供帮助。
- 语言治疗师帮助你克服语言、饮食和吞咽问题。
- 膳食或营养学专家帮助你克服饮食困难，保持健康的饮食习惯。
- 心灵导师可以和你探讨信仰方面的问题。

“我和医院里的一位咨询师谈了谈。大概有一个小时，我坐下来尽情倾诉，感觉很好，因为他能坐在那里听我讲述。”

除了保健专业人士组成的团队外，支持团体也可作为你后援团中的一个重要部分。有关支持团体的信息，请参见下一章节。



## 停下脚步，接受服务

### 哪些服务可以提供帮助？

特定的治疗和护理可以帮助你克服抗癌之路上遇到的情绪、生活和身体方面的难题。

把握机会谈论你的癌症和感受可以帮助你减轻痛苦。支持团体可为你提供机会，和曾经或正在遭遇相似经历的人会面、聊天。通常，人们在与支持团体会面后，会感觉不再那么焦虑和孤独，对未来也会更加乐观。

“在支持团体中，我可以告诉他们过去的一个礼拜有多糟糕，因为和别人交谈的话，我必须保持乐观积极。”

但并不是所有人都喜欢支持团体，所以也不是非加入不可。如果在团体氛围中感觉不自在，你也可以选择从有过类似遭遇的人那里获得一对一的帮助。

互助团体和一对一帮助不一定都需要面对面谈话，也可以通过电话或互联网进行。

Cancer Council Helpline 可以帮助你接触当地的支持团体；如有需求，请拨打 13 11 20。

许多医院或癌症中心也提供各种计划，供你和家人以团体形式获得癌症方面的信息，讨论你们的应对状况。

家庭或夫妻疗法可能有助于更有效地就不同家庭成员的感受进行沟通。

如果你感觉痛苦不堪，心理医生或精神科医生可以通过特定的治疗帮助你改善生活品质，缓解焦虑和抑郁，以及提供生理症状方面的帮助。其中包含改变无益思维或行为，学习特定的应对技能或放松技巧等疗法。

以下这些技巧已被证实可以帮助解决特定的问题。你或许可以和治疗团队谈论这些技巧，或者询问是否有别的技巧可以帮到你：

- 放松疗法可以帮助控制疼痛
- 肌肉放松技巧和引导式想象有助于缓解焦虑
- 肌肉放松、意象、冥想、锻炼和教育等一系列技巧，有助于缓减恶心呕吐
- 呼吸控制和放松技巧上的练习对呼吸问题有所帮助。
- 对于遭遇抑郁症或有自杀念头的人，专业的照顾可能非常重要。这通常涉及改变思维或行为的疗法，以及抗抑郁等药物的组合。

## 抗癌之旅的有用提示

在你的抗癌之旅中，以下一些提示可能会有所帮助：

确保你掌握关于癌症的所有必要信息，或许有助于改善你的焦虑和无助感。或许可以录下医生的咨询过程，写下约见时要问的问题清单，或者带上家人或朋友帮助你记住信息等等。有关你可能要询问医生的问题，请参见第 35 页上的清单。



- 如果你需要更多信息，或者感觉自己的顾虑没有得到解决，你也可以寻求他人的意见。
- 总体而言，在问题出现时直面应对会有好处。对你的情绪和其他问题避而不谈，可能会导致更大的痛苦。采用灵活的方式应对你的抗癌之旅，可以让事情变得轻松一些。有控制欲的人常常会更容易遭遇情绪压力。
- 锻炼身体，保持健康均衡的膳食，如大量的新鲜水果和蔬菜，对你的身心健康也很重要。

通过生活中的美好事物为你充电加油！

## 正确的方向

### 可以和谁谈？

你可以和治疗团队中的任何成员谈，话题可以是任何情绪、生理或生活中的挑战。选择你信任并且感觉自在的人——护士、医生，或者你的社工。他们都能让你接触到最适合帮助你的人。

你的全科医生是你抗癌之旅的一个起点，可以让你接触到一系列情绪照顾和实用支持服务。

“我的全科医生很热心，治疗开始后，就给了我一个号码，让我联系支持服务。能够与经历过类似遭遇的人谈谈，会有很大的不同。”

### 如何求助？

一些人可能很难开口谈论自己过得好不好。你或许会发觉，找不到恰当的言语来描述自己的感受。也许你感觉尴尬，或不想成为负担，或者医生太忙。以下一些建议可以帮助你提出情感关爱和实用帮助的话题。

- “我最近难以入睡/觉得很郁闷/感觉无力应对，听说有些治疗可以帮助我。可以和您谈谈吗？”
- “我最近过的不太如意，感觉需要有人来帮我一把。您知不知道哪些服务能够帮到我？”
- “我读到一些关于癌症患者情感关爱的话题。我发现有时候我有些手足无措，希望能找人谈谈。”

在寻求帮助时可能会难以启齿，但要记住，许多人在生活中可能会因为各种原因而寻求精神上的支持。

与保健专业人士谈论你的感受并不意味着你“疯了”或软弱无能。这是正常现象——就像受伤或疼痛时寻求专业帮助一样。

或许你遇到一些困难，但不一定想要寻求专业的帮助。或许在与医生谈话后，你感觉可以利用他们提供的建议自己解决。虽然在必要时寻求帮助是不错的主意，在家人和朋友的支持下自己应对也完全没问题。或许，你更愿意选择和有类似遭遇的人谈谈，而这可以借助互助团体来实现。

重要的是要始终知道自己对压力事件的反应，以及自己在情绪、情感和精力上的变化。出现变化时，你或许会决定通过一些专业支持提供帮助。



## 近在咫尺

在你决定要寻求某种帮助时，你的全科医生或治疗团队成员将根据你的个人情况帮助联络支持你的最佳人选。这可以是任何一位保健专业人士，如社工、咨询师或心理医生，或者互助团体。如果建议你去联络保健专业人士，你就可以拨打电话安排预约。

与对你的顾虑感兴趣、乐于助人、并且熟悉如何帮助你表达自己的人谈谈，可能会特别有益。这也可以帮助你更加清楚自己的担忧和恐惧，探索新的应付办法。许多人发现这种咨询非常令人欣慰，结束离开时会感到如释重负，并且有了希望。

许多人发现他们的抗癌之旅竟有积极方面，因为它常常促使人们去审视自己的生活，和自己看重的事物。一些人表示，他们对生活重点有了新的认识，对看重的事物有了新的态度。许多人将他们的癌症描述为“改变一生的经历”。

## 向前迈步

“癌症教会了我怎么生活，而不只是活着。”

“我不至于把患癌当作上天的礼物，或者我最美好的经历，但我的确看到了自己的闪光点，意识到我如此顽强坚韧。我也认识到生命有多脆弱，生活有多不完美。我现在更加能够接受我自己和别人身上的弱点了。”

记住，焦虑、哀伤、恐惧或担忧这样的感受不会一直持续。大多数人发现，支持服务能够让事情变得美好，自己的一些情绪也会随着时间的推移逐渐消退。

如果发现自己遇到本手册中所述的任何情绪、生理或现实方面的困难，并且它们让你沮丧或让生活变难，你可以寻求帮助。

在你需要帮助时，不要有所顾虑！

## 通讯录

Cancer Council Helpline 电话：13 11 20

Cancer Council Helpline 提供一般资讯，也提供有关本地资源的信息。从澳大利亚境内任何地方都可致电该服务，只需承担本地通话费。

Cancer Australia 电话：1800 624 973

电子邮件：[enquiries@canceraustralia.gov.au](mailto:enquiries@canceraustralia.gov.au)

网址：[www.canceraustralia.gov.au](http://www.canceraustralia.gov.au)

## 国家和地区癌症组织

国家和地区癌症协会提供有关各类癌症的信息和教育资源。若要了解有关癌症支持团体和其他本地服务，请拨打 Cancer Council Helpline (13 11 20)，联系当地的国家或地区癌症组织。

Cancer Council Australia



[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

Cancer Council ACT 电话: (02) 6257 9999

电子邮件: [reception@actcancer.org](mailto:reception@actcancer.org)

网址: [www.actcancer.org](http://www.actcancer.org)

Cancer Council NSW

电话: (02) 9334 1900

电子邮件: [feedback@nswcc.org.au](mailto:feedback@nswcc.org.au)

网址: [www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

Cancer Council NT

电话: (08) 8927 4888

电子邮件: [admin@cancernt.org.au](mailto:admin@cancernt.org.au)

网址: [www.cancercouncilnt.com.au](http://www.cancercouncilnt.com.au)

Cancer Council QLD

电话: (07) 3634 5100

电子邮件: [info@qldcancer.com.au](mailto:info@qldcancer.com.au)

网址: [www.cancerqld.org.au](http://www.cancerqld.org.au)

Cancer Council SA

电话: (08) 8291 4111

电子邮件: [tcc@cancersa.org.au](mailto:tcc@cancersa.org.au)

网址: [www.cancersa.org.au](http://www.cancersa.org.au)

Cancer Council TAS

电话: (03) 6212 5700

电子邮件: [infotas@cancertas.org.au](mailto:infotas@cancertas.org.au)

网址: [www.cancertas.org.au](http://www.cancertas.org.au)

Cancer Council VIC

电话: (03) 9635 5000

电子邮件: [enquiries@cancervic.org.au](mailto:enquiries@cancervic.org.au)

网址: [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)



Cancer Council WA

电话: (08) 9212 4333

网址: [www.cancerwa.asn.au](http://www.cancerwa.asn.au)

Cancer Institute NSW

电话: (02) 8374 5600

电子邮件: [information@cancerinstitute.org.au](mailto:information@cancerinstitute.org.au)

网址: [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

## 行动和支持团体

请注意, 以下并未详尽列出所有团体。如需进一步了解与你的癌症密切相关的组织, 请咨询你的治疗团队。

Breast Cancer Network Australia

电话: 1800 500 258

电子邮件: [beacon@bcna.org.au](mailto:beacon@bcna.org.au)

网址: [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

Cancer Voices Australia

电话: (02) 8063 4191

网址: [www.cancervoicesaustralia.org.au](http://www.cancervoicesaustralia.org.au)

Leukaemia Foundation

电话: 1800 620 420

电子邮件: [info@leukaemia.org.au](mailto:info@leukaemia.org.au)

网址: [www.leukaemia.org.au](http://www.leukaemia.org.au)

OvCa Australia

电话: 1300 660 334

电子邮件: [info@ovca.org.au](mailto:info@ovca.org.au)

网址: [www.ovca.org](http://www.ovca.org)

Prostate Cancer Foundation of Australia

电话: 1800 220 099

网址: [www.prostate.org.au](http://www.prostate.org.au)



## 其他组织

Australian Council of Stoma Associations (ACSA)

电子邮件: [info@australianstoma.com.au](mailto:info@australianstoma.com.au)

网址: [www.australianstoma.com.au](http://www.australianstoma.com.au)

CanTeen (包括面向患者、兄弟姐妹和子孙的计划)

电话: 1800 226 833

电子邮件: [admin@canteen.org.au](mailto:admin@canteen.org.au)

网址: [www.canteen.org.au](http://www.canteen.org.au)

Continence Foundation of Australia

电子邮件: [info@continence.org.au](mailto:info@continence.org.au)

网址: [www.continence.org.au](http://www.continence.org.au)

Look Good...Feel Better

电话: 1800 650 960

网址: [www.lgfb.org.au](http://www.lgfb.org.au)

National Continence Helpline

电话: 1800 33 00 66

Palliative Care Australia

电话: (02) 6232 4433

电子邮件: [pcainc@pallcare.org.au](mailto:pcainc@pallcare.org.au)

网址: [www.pallcare.org.au](http://www.pallcare.org.au)

The Lymphoedema Association of Australia

网址: [www.lymphoedema.org.au](http://www.lymphoedema.org.au)

笔译和口译服务

电话: 13 14 50 (全天候服务, 只需支付本地通话费)

## 我该做些什么?

根据具体感受的不同, 你或许可以考虑采纳以下一些做法。可以勾选你认为适合自己情况的做法。如果你不确定具体怎么做, 可以询问你的治疗团队成员, 或者致电 **Cancer Council Helpline (13 11 20)**。



## 了解更多信息

- 对于任何不理解的词汇，可以请你的医生解释。
- 录下你的咨询过程。
- 如果有进一步的问题，再预约一次。
- 索取与你的癌症相关的信息手册。
- 在互联网上搜索。请你的治疗团队建议可信的网站列表。
- 请你的医生阐明或确认你在网上找到的信息。

## 讨论我的诊断、预后或治疗

- 告诉医生你想要知道多少信息。
- 请医生重述、换一种说法或者写下来，确保你理解医生说的话。
- 询问各种治疗的疗效和副作用。
- 询问医生治疗涉及的各种细节，包括逐个治疗步骤和相关的感受。

## 谈论我的感受

- 与你的伴侣、其他家人或朋友谈论你的感受。
- 与你的医生或护士谈论你对治疗的恐惧和担忧。
- 参与癌症支持团体的活动，分享你的经历。
- 联系咨询师或社工，与他们谈论你的情绪或担忧。
- 通过当地的国家或地区癌症协会，接受电话咨询服务。

## 为我的家人、朋友和看护者获取支持

- 请治疗团队成员向你的家人或朋友解释你的诊断或治疗。
- 寻找适合家人和朋友的支持团体。
- 和你的伴侣一起安排夫妻咨询。

## 应对癌症带来的额外挑战

- 与治疗团队成员交谈，了解如何应对你身体的变化。
- 与咨询师交谈，了解癌症对性生活的影响。
- 与你的医生谈论生育问题。
- 如果有生理上的症状，告知你的医生。





## 应对焦虑和抑郁

- 感到抑郁或焦虑时，联系心理医生或精神科医生等保健专业人士。

## 获取我需要的实用支持

- 联络社工，获取经济方面的帮助。
- 请护士为你提供有关假体的信息。
- 联系所在州或地区的癌症协会，了解旅行和住宿花费方面的帮助信息。
- 如果你无法工作，联系社会福利部门，了解如何获取经济资助。

## 心灵辅导

- 与医院的牧师谈话。
- 寻求心灵指导。

信息改编自 Butow, P and Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends, School of Psychology, University of Sydney (悉尼大学心理学学院 Butow P 和 Grivas D 于 2004 年发表的《癌症的社会心理影响 - 成年癌症患者、家人和朋友的指南》)。

## 问题清单

许多看医生的人都有问题和疑虑，尤其是第一次就诊时。这些问题通常会因为匆忙而遗忘，事后才又想起。为帮助你充分利用就诊时间，我们编写了一份人们经常提出的问题清单。

你或许可以勾选出要询问的问题，然后在空白处写上其他的问题。你也许还要询问医生你不熟悉的词语是什么意思。

## 诊断

- 我的癌症属于什么种类？
- 癌症对我的身体有什么影响？

## 治疗

- 您是否擅长治疗我患上的这类癌症？
- 您治疗我这样的人是否有经验？
- 您是否和来自多学科团队的其他专家合作？
- 有其他我需要会面的团队成员吗？
- 谁将负责我的治疗？
- 您推荐的治疗方案是否成熟？
- 您可否再推荐一位专家，为治疗这种癌症提供第二诊断意见？



## 治疗信息和选择

- 治疗是否必要？
- 我有哪些选择？
- 治疗的优缺点是什么？
- 治疗过程中具体做些什么，它在短期内对我有什么影响？
- 治疗是否会引起长期的副作用？
- 有没有什么临床试验适合我的病情？
- 如果我参加试验，我的治疗方式会有不同吗？
- 你对最适合我的治疗有何看法？
- 治疗计划是什么？需要治疗多少次？频率怎样？
- 我可以考虑多久？
- 需要我今天作出决定吗？
- 如果得到矛盾的信息，我该怎么做？
- 我的长期跟进计划是什么？

## 我可以做些什么？

- 在治疗之前或之后我可以做些什么来提高疗效？
- 有哪些可以做和不可以做的事？
- 我在膳食、工作和锻炼等方面需要改变吗？

## 未来

许多患者希望和癌症专家讨论、但又难以启齿的一个问题是他们的未来会怎样。预后是用于描述未来可能出现的情况（与癌症相关）的一个术语。许多人把预后视为仅仅表示预期的生存时间，但其实它包含更广泛的议题，如癌症和治疗对生活方式的影响，或者达成特定目标的能力。此处列出了一些问题，你可以考虑询问癌症专家：

- 恶性肿瘤目前在什么位置？
- 有没有恶化/转移到身体的其他部位？
- 身体其他部位出现恶性肿瘤的可能性有多大？
- 癌症引起的症状有哪些？
- 治疗改善症状的可能性有多大？
- 我应当准备好接受哪些常见的治疗副作用？



- 是否有任何罕见的副作用可能会影响到我？
- 有没有办法可以处理这些副作用？
- 我的治疗目标是什么？是治愈癌症，还是控制癌症和管理/缓解症状？
- 会不会有一段时间我可能毫无症状？
- 如果治疗有效的話，癌症复发的可能性有多大？
- 如果我决定不进行治疗，会出现什么情况？
- 患有我这种癌症的人大概的存活率是多少？
- 可以给我一个时间范围吗？我可以活多久？
- 有没有哪些因素会导致我的预后和一般的患者不同？
- 我的工作可能会受到怎样的影响？
- 我的生活方式可能会受到怎样的影响？（如日常活动和性生活等）
- 最好的结果是什么？最坏的结果是什么？
- 能否总结一下可以对我的癌症做些什么吗？

## 支持信息

- 关于我的癌症和治疗有哪些可以参考的信息？（如书籍、视频和网站等）
- 私立和公共卫生体系对我来说各有什么优缺点？
- 治疗期间我要承担哪些费用？（如药物和化疗等）
- 如果我无法工作，我有资格享受任何福利吗？
- 能否给我一些建议，让我更好地应对？
- 有没有谁经历过这一治疗，我可以和他/她谈谈的？
- 有没有哪些服务/支持团体可以帮助我和家人与疾病抗争？
- 遇到任何问题时，我应该联系谁？

参考文献：信息改编自 Butow, P and Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends, School of Psychology, University of Sydney（悉尼大学心理学学院 Butow P 和 Grivas D 于 2004 年发表的《癌症的社会心理影响 - 成年癌症患者、家人和朋友的指南》）。

© Cancer Australia 2013

PCAC(m)

