

Finding the words starting a conversation when your cancer has progressed

Tìm kiếm câu chữ để bắt đầu cuộc trò chuyện khi ung thư đã tiến triển

Lời cảm ơn

National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC)* trân trọng cảm ơn về sự hỗ trợ và tư liệu đầu vào của tất cả các cá nhân và nhóm người đã đóng góp vào sự phát triển của hướng dẫn này.

Hướng dẫn này được phát triển bởi một nhóm Tham khảo đa ngành:

TS Julie Thompson (Chủ tịch)	Giám đốc Chăm sóc Cơ bản, NBOCC
Phó Giáo sư Katy Clark	Bác sĩ Chăm sóc Giảm nhẹ
TS Warren Hargreaves	Bác sĩ phẫu thuật vú
Bà Susanne Melia	Đại diện người tiêu dùng
TS Donna Milne	Nghiên cứu viên lâm sàng cao cấp, Điều dưỡng
Giáo sư Geoff Mitchell	Giáo sư Thực hành tổng quát và Chăm sóc giảm nhẹ
TS Deborah Neesham	Bác sĩ chuyên khoa Phụ khoa
Bà Marie-Polla Mounter	Đại diện người tiêu dùng
TS Catherine Shannon	Bác sĩ chuyên khoa y tế
Bà Diane Shore	Đại diện người tiêu dùng
Phó Giáo sư Jane Turner	Bác sĩ tâm thần
TS Karen Luxford	Tổng Giám đốc, NBOCC
TS Vivienne Milch	Chuyên viên Dự án Cao cấp-Lâm sàng, NBOCC
Bà Janice Peterson	Chuyên viên Dự án, NBOCC

Chúng tôi đánh giá rất cao những đóng góp của phụ nữ từ các tổ chức sau đây đã tham gia vào các nhóm tập trung và phỏng vấn:

- Breast Cancer Network Australia (Mạng lưới Ung thư vú Úc)
- Breast Cancer Action Group, NSW (Nhóm Hành động Ung thư vú, NSW)



- Gynaecological Cancer Support Group, Cancer Support Centre, Sydney Adventist Hospital, NSW (Nhóm Hỗ trợ Ung thư phụ khoa, Trung tâm Hỗ trợ Ung thư, Bệnh viện Sydney Adventist, NSW)
- The Oncology Unit, The Royal Women's Hospital, Vic (Ban Ung thư, Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia, Vic)

Chúng tôi cũng đánh giá rất cao ý kiến đóng góp từ các tổ chức sau:

- Cancer Voices (Tiếng nói bệnh ung thư)
- Cancer Council Australia (Hội đồng Ung thư Úc)
- Breast Cancer Action Group, NSW (Nhóm Hành động Ung thư vú, NSW)
- Ovarian Cancer Australia (Ung thư buồng trứng Úc)

Tư vấn: Dr Alison Evans Consulting

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 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.

Tìm kiếm câu chữ

Bắt đầu một cuộc trò chuyện khi ung thư đã tiến triển

Phát triển ban đầu bởi National Breast and Ovarian Cancer Centre *

Tìm kiếm câu chữ để bắt đầu cuộc trò chuyện được xuất bản lần đầu tiên bởi National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC) năm 2010 *

© Cancer Australia 2012

Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012

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

Trang web: www.canceraustralia.gov.au

ISBN Print: 978-1-74127-154-6 Online: 978-1-74127-155-3 CIP: 616.99449

Đây là sản phẩm có bản quyền. Ngoài các quyền sử dụng được cho phép trong Luật Bản quyền năm 1968 hoặc được cho phép thông báo bản quyền này, không được phép sao chép bất kỳ phần nào theo bất kỳ quy trình nào mà không được sự cho phép trước bằng văn bản của Cancer Australia. Yêu cầu và thắc mắc về sao chép và quyền nên được gửi đến Publications and Copyright contact officer, Cancer Australia, Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012.

Trích dẫn được đề xuất

Cancer Australia. Tìm kiếm câu chữ - bắt đầu bắt đầu cuộc trò chuyện khi ung thư đã tiến triển.



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 tiền tệ hay tính hoàn thiện của các thông tin.

Lời nói đầu

Biết mình bị ung thư thứ phát có thể đưa đến một loạt những thách thức mới. Nhận thức được tầm quan trọng của sự chuyển biến này có thể sẽ rất nặng nề. Hướng dẫn này được thiết kế để hỗ trợ bạn trong quá trình chuyển biến này, trao quyền cho bạn để kiểm soát. Bằng cách giúp bạn nói chuyện với những người có thể hỗ trợ bạn, gia đình, bạn bè và các thành viên trong đội chăm sóc y tế của bạn có thể ở cùng bạn trong quá trình chuyển biến này.

Bước đầu tiên khó khăn nhất là tìm ra câu chữ để bắt đầu một cuộc trò chuyện. Hướng dẫn này được thiết kế để giúp bạn thực hiện những cuộc nói chuyện đầu tiên khó khăn này và có cả những lời trích dẫn và câu chuyện từ những phụ nữ bị ung thư vú hoặc ung thư buồng trứng mô tả trải nghiệm của họ. Chúng tôi hy vọng bạn thấy câu chữ của họ đáng tin cậy và hướng dẫn này cung cấp cả nguồn thông tin thực tế lẫn nguồn cảm hứng để hỗ trợ bạn trong việc tiếp nhận sự chăm sóc và hỗ trợ mà bạn cần.

TS Helen Zorbas

Giám đốc điều hành

Cancer Australia

Gới thiệu

Hướng dẫn này đã được phát triển để giúp đỡ những phụ nữ bị mắc ung thư vú hoặc buồng trứng nói về cách chăm sóc giảm nhẹ, cách chăm sóc có thể giúp họ sống được thoải mái nhất có thể khi ung thư đã di căn. Mục đích của nó là giúp phụ nữ và người chăm sóc họ cùng với đội chăm sóc y tế thảo luận về một lĩnh vực thường bị hiểu lầm về chăm sóc bệnh ung thư. Nhiều người nghĩ rằng chăm sóc giảm nhẹ là chỉ dành cho những người hấp hối hoặc cận kề những năm tháng cuối của cuộc đời. Trên thực tế, bất kỳ điều trị ung thư thứ phát nào ** giúp giảm các triệu chứng và cải thiện cuộc sống hằng ngày đều có thể được gọi là chăm sóc giảm nhẹ.

Sự nhầm lẫn xung quanh việc chăm sóc giảm nhẹ có nghĩa là một số người không muốn nói về nó với đội chăm sóc y tế hoặc với gia đình và bạn bè của họ. Điều này có thể dẫn đến việc họ bỏ lỡ cơ hội có được sự chăm sóc và hỗ trợ quan trọng và có giá trị trong cuộc hành trình ung thư.

** Ung thư thứ phát còn được gọi là ung thư đã tiến triển hoặc di căn



Giúp người khác để giúp bạn

Nếu bạn bị ung thư vú hoặc ung thư buồng trứng thứ phát thì nhu cầu chăm sóc và hỗ trợ của bạn có thể khác nhau tùy thuộc vào bạn cảm thấy như thế nào về mặt thể chất và tinh thần. Người bạn đời, con cái và những người chăm sóc của bạn cũng có khả năng cần hỗ trợ tại các thời điểm khác nhau. Dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ có thể trợ giúp để đảm bảo bạn có được những hỗ trợ cần thiết khi bạn cần nó. Có vẻ hơi kỳ lạ khi suy nghĩ về yêu cầu giúp đỡ khi bạn vẫn còn tương đối khỏe. Tuy nhiên, chấp nhận sự giúp đỡ và hỗ trợ có thể giúp bạn tiết kiệm năng lượng cho những thứ quan trọng với bạn.

Một số phụ nữ nói rằng họ không có ý tưởng gì về những thứ chăm sóc giảm nhẹ có thể đem lại cho đến khi họ trải nghiệm nó, và sau đó ước mong giá họ yêu cầu sự giúp đỡ sớm hơn.

Tìm hiểu về chăm sóc giảm nhẹ có nghĩa là bạn biết hiện đang có những sự trợ giúp gì nếu bạn cần thêm sự hỗ trợ. Bạn cũng có thể thấy ở đó một số dịch vụ có thể hữu ích cho bạn bây giờ.

Tôi vô cùng tự hào. Tôi đang học cách để chấp nhận sự giúp đỡ một chút. Và tôi nghĩ rằng một phần trong đó là học để biết rằng bạn xứng đáng được giúp đỡ."

Gia đình và bạn bè của bạn

Nói chuyện về việc chẩn đoán và điều trị ung thư thứ phát của bạn và cách bạn làm điều này là rất riêng tư. Đối với nhiều người, điều này có thể khá khó khăn. Giao tiếp mở với người bạn đời và những người gần gũi với bạn là rất quan trọng. Nếu bạn có con, bạn có thể muốn nói chuyện với chúng để chúng có thể hiểu những gì đang xảy ra xung quanh chúng. Hãy trả lời câu hỏi của chúng một cách trung thực nhất có thể bằng thứ ngôn từ mà chúng có thể hiểu được. Điều mà chúng tưởng tượng đang xảy ra còn có thể đáng lo ngại cho chúng nhiều hơn thực tế, một khi nó được giải thích.

Thông tin trong hướng dẫn này được thiết kế để giúp bạn trong một số các cuộc nói chuyện. Hãy sử dụng nó như là một điểm khởi đầu và nhớ rằng bạn có thể yêu cầu đội chăm sóc y tế của mình giúp đỡ và hỗ trợ nếu cần thiết.

Câu chuyện của Anne

"Tôi bị chẩn đoán mắc ung thư buồng trứng cách đây 4 năm. Tôi cảm thấy ổn thôi nhưng dần dà tôi thấy mệt mỏi hơn trước, nó khiến cho tôi cảm thấy chán nản. Bác sĩ của tôi cho tôi liên lạc với chăm sóc giảm nhẹ. Họ đã tổ chức rất nhiều thứ cho tôi. Họ đã đến, xem xét ngôi nhà và dựng một số tay vịn trong phòng tắm. Tôi nào có nghĩ rằng tôi cần chúng đâu, nhưng thực sự là việc chỉ cần ngồi để tắm vòi hoa sen là vô cùng hữu ích - đặc biệt là khi tôi có một ngày chậm chạp.

Một chuyên gia vật lý trị liệu cũng đến thăm tôi tại nhà. Và cũng có một người giúp việc tới sau mỗi 2 tuần một. Tôi vẫn hút bụi và lau sạch các bề mặt nhưng có một người giúp làm các việc nặng là rất tốt. Đó cũng là sự trợ giúp cho các cô con gái của tôi - chúng sống ở gần đó nhưng việc đó có nghĩa là chúng đã được bớt đi chút phần gánh nặng, chúng biết được rằng có những người khác sẵn sàng có thể giúp đỡ... "



VỀ CHĂM SÓC GIẢM NHẸ

Khi bạn nói chuyện với đội chăm sóc y tế của bạn về chăm sóc giảm nhẹ, có thể bạn sẽ muốn biết việc này có ý nghĩa thế nào cho bạn và những người thân thiết.

Những sự thực quan trọng về chăm sóc giảm nhẹ có thể giúp trả lời một số câu hỏi ban đầu của bạn.

- Chăm sóc giảm nhẹ cải thiện chất lượng cuộc sống cho những người bị ung thư ở giai đoạn thứ phát hay tiến triển.
- Chăm sóc giảm nhẹ không chỉ dành cho những người sắp qua đời.
- Chăm sóc giảm nhẹ cung cấp việc giảm đau và có thể bao gồm các phương pháp điều trị tích cực như xạ trị, hóa trị hoặc phẫu thuật để làm giảm các triệu chứng.
- Chăm sóc giảm nhẹ cũng cung cấp hỗ trợ tinh thần, tâm linh và xã hội cho bệnh nhân và gia đình của họ.
- Tại các giai đoạn sau của bệnh, chăm sóc giảm nhẹ có thể giúp mọi người chuẩn bị cho việc từ giã cõi đời.
- Chăm sóc giảm nhẹ có thể được thực hiện ở nhà, trong cộng đồng, trong bệnh viện hoặc một phòng khám ngoại trú hoặc trong một nhà tế bần hoặc tổ chức chuyên chăm sóc giảm nhẹ.
- Bạn có thể được giới thiệu đến một dịch vụ chuyên chăm sóc giảm nhẹ tại bất kỳ điểm nào sau việc chẩn đoán ung thư.
- Bạn có thể tiếp tục được điều trị phần còn lại với đội ngũ y tế của bạn trong khi bạn vẫn đón nhận chăm sóc giảm nhẹ.
- Nhiều bác sĩ gia đình có kỹ năng sâu rộng trong việc chăm sóc giảm nhẹ và có kinh nghiệm trong việc làm việc hiệu quả với các thành viên khác của nhóm chăm sóc giảm nhẹ. Tiếp nhận chăm sóc giảm nhẹ không có nghĩa là bạn không còn có thể được bác sĩ điều trị.

Mô tả biểu đồ

Biểu đồ có hình một bông hoa. Ở trung tâm, bạn đã liệt kê "bạn và bác sĩ gia đình". Theo chiều kim đồng hồ là năm cánh hoa bao quanh trung tâm, mỗi cánh thể hiện một đầu mối hỗ trợ. Bắt đầu từ đỉnh, các đầu mối này được liệt kê như sau: Bệnh viện, Cộng đồng, Đơn vị Chăm sóc giảm nhẹ, Viện tế bần, và Nhà. Bao quanh chúng là năm cánh hoa nữa cho thấy các loại hỗ trợ hiện có, bắt đầu từ đỉnh và đi theo chiều kim đồng hồ, những thứ này được liệt kê trong các nhóm sau đây, Hỗ trợ tinh thần - Tư vấn, Các nhóm hỗ trợ, Hỗ trợ tâm linh. Hỗ trợ thực tế - Giúp đỡ tại nhà, Hỗ trợ di chuyển, Tư vấn tài chính. Chăm sóc cuối đời - Xây dựng kế hoạch, Hỗ trợ cho bệnh nhân và gia đình, Hỗ trợ tang lễ. Gia đình/người chăm sóc - Hỗ trợ và tư vấn người chăm sóc, Chăm sóc giảm đau, Thông tin. Sống khỏe - Kiểm soát triệu chứng, Giảm đau, Chế độ ăn và tập thể dục, Thư giãn.

Tổng quan về các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ



Hỏi những câu hỏi hóc búa

Đội chăm sóc y tế của bạn có thể cung cấp cho bạn thông tin về chăm sóc giảm nhẹ và có thể trả lời câu hỏi của bạn. Tuy nhiên, có thể có một số câu hỏi mà bạn có thể lo lắng khi hỏi. Hoặc có thể có câu hỏi mà bạn chưa nghĩ đến.

Phần này dựa trên các cuộc thảo luận về chăm sóc giảm nhẹ với những phụ nữ đã được chẩn đoán bị ung thư vú hoặc buồng trứng thứ phát. Thông tin này có thể giúp bạn khi bạn nói chuyện với đội chăm sóc y tế của bạn hoặc với gia đình và bạn bè về việc chẩn đoán và chăm sóc bạn. Hãy nhớ rằng không có câu hỏi quá "ngớ ngẩn" - nếu bạn có một câu hỏi thì hẳn cũng có nhiều người khác cũng có câu hỏi như thế.

"Tôi đã từng không thích ý tưởng bị chuyển đến chăm sóc giảm nhẹ khi tôi chỉ mới vừa được chẩn đoán mắc bệnh thứ phát nhưng tôi thấy nó thực sự đã có ích. Họ nói cho tôi làm thế nào để nộp đơn hỗ trợ tài chính và họ đã cho tôi gợi ý bổ ích về cách kiểm soát cơn đau dưới vai của tôi."

Có phải chăm sóc giảm nhẹ có nghĩa là mục tiêu điều trị của tôi đã thay đổi?

Chăm sóc giảm nhẹ có thể bao gồm phương pháp điều trị tích cực như hóa trị, xạ trị hoặc phẫu thuật. Bằng cách kiểm soát bệnh ung thư, các phương pháp điều trị có thể giúp kiểm soát các triệu chứng và cơn đau để bạn sống tốt với càng ít triệu chứng càng tốt.

Tôi vẫn còn có sự lựa chọn?

Lựa chọn điều trị của bạn sẽ phụ thuộc vào một số thứ, trong đó có ung thư của bạn, các triệu chứng của bạn và sức khỏe tổng quát của bạn. Như bạn có thể nhìn thấy từ tổng quan về các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ ở trang 5, chăm sóc giảm nhẹ cung cấp một loạt các dịch vụ. Bạn có thể không cần tất cả các thứ này, và nhu cầu của bạn có thể thay đổi theo thời gian. Bạn có quyền đưa ra quyết định về việc chăm sóc riêng của bạn, dựa trên nhu cầu riêng của bạn, các giá trị cá nhân của riêng bạn và kinh nghiệm của bạn, bao gồm cả lựa chọn ngưng điều trị nếu bạn thích làm thế.

Có phải là chăm sóc giảm nhẹ chỉ dành cho chăm sóc cuối đời?

Chăm sóc giảm nhẹ có vai trò đối với phụ nữ mắc bệnh ung thư thứ phát. Bạn có thể không cần sử dụng dịch vụ liên tục. Nó có thể đến và đi khỏi cuộc sống của bạn khi nhu cầu của bạn thay đổi. Chăm sóc giảm nhẹ cung cấp một loạt các dịch vụ chăm sóc toàn bộ an sinh cuộc sống của bạn. Chúng có thể bao gồm nói về cảm xúc của bạn, thảo luận hỗ trợ tinh thần và thực tế, cũng như coi sóc các triệu chứng của bạn. Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc giảm nhẹ của bạn về bất kỳ vấn đề gì mà có thể gây ra bạn đau khổ.

Đội chăm sóc y tế của tôi sẽ thay đổi?

Một số người lo lắng rằng nếu họ thực hiện chăm sóc giảm nhẹ thì người quản lý việc chăm sóc của họ sẽ thay đổi. Tuy nhiên, đội chuyên gia chăm sóc giảm nhẹ chỉ là một phần của đội điều trị. Việc chăm sóc của bạn vẫn có thể được quản lý bởi bác sĩ gia đình hiện tại của bạn, người có thể vẫn là một trong các thành viên quan trọng nhất trong đội, nhưng có thể có một số chuyên gia y tế khác có liên quan.



Tôi lên kế hoạch tương lai thế nào?

Mọi người đều có các phản ứng khác nhau với việc điều trị ung thư vú hoặc buồng trứng. Mọi người có sự hỗ trợ và các nhu cầu thông tin khác nhau, và tất cả mọi người đều khác nhau trong cách họ muốn suy nghĩ về tương lai nhiều như thế nào. Trò chuyện với những người thân của bạn có thể là bước đầu tiên trong kế hoạch cho tương lai. Đưa ra chủ đề tiếp cận các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ có thể rất thách thức khi bạn bè và gia đình của bạn có thể không biết rằng bệnh của bạn đã tiến triển. Bạn có thể trấn an họ rằng chăm sóc giảm nhẹ không có nghĩa là chăm sóc cuối đời, nó có nghĩa là tiếp cận một loạt các dịch vụ để hỗ trợ bạn.

"Tôi đã nghĩ rằng một khi bạn tiếp cận với chăm sóc giảm nhẹ nghĩa là bạn sắp chết. Tôi đã không nhận ra rằng họ có thể đến trong khi bạn đang trong tình trạng khủng hoảng và sau đó khi bạn đã tốt hơn thì họ sẽ ra đi."

Câu chuyện của Mary

"Tôi đã sống với bệnh ung thư vú thứ phát 12 năm trời và đã nhận được sự hỗ trợ từ đội chăm sóc giảm nhẹ liên tục trong 3 năm qua. Tôi luôn có cảm xúc tích cực về việc tôi tham gia cùng họ. Không phải toàn bộ thời gian nhưng tôi biết họ ở đó nếu tôi cần họ."

Khi bạn nói đến chăm sóc giảm nhẹ, người ta sẽ nhảy dựng lên vì họ nghĩ rằng nó có nghĩa là hết đời. Nhân viên xã hội tại bệnh viện giải thích cho tôi. Cô ấy cho biết, đây không phải là hết đời, điều này chỉ là giúp bạn trở lại theo cách thông thường của cuộc sống.

Năm ngoái, tôi đã phải chịu một vết thương rất tồi tệ. Tôi khá đau đớn và nó khiến tôi ốm đau đến độ tôi không ăn uống đầy đủ. Tôi gọi là y tá chăm sóc giảm nhẹ và cô ấy đến thăm tôi tại nhà và đã tiêm cho tôi một mũi rồi chuẩn bị sẵn một mũi khác để tôi có thể tự làm.

Cô ấy gọi lại cho tôi sau đó một vài tiếng và đến gặp tôi một lần nữa vào ngày hôm sau để kiểm tra xem tôi đã ổn hay chưa. Cô ấy bảo nếu vẫn tiếp tục bị đau thì tôi có thể cần phải nhập viện trong một thời gian - nhưng nó đã dịu xuống và tôi không cần phải đi. Cô ấy cũng sắp xếp cuộc hẹn với một chuyên gia dinh dưỡng cho tôi.

Sau đó các y tá chăm sóc giảm nhẹ đến và gặp tôi vài tuần một lần ở nhà. Thật là an lòng khi biết cô ấy là số điện thoại duy nhất gọi đi nếu tôi cần cô ấy. Và tôi có thể đặt câu hỏi mà tôi sẽ không muốn hỏi bác sĩ với cô ấy.

Họ cũng đã cho tôi liên lạc với rất nhiều dịch vụ khác mà tôi chưa từng nghĩ đến - liệu pháp âm nhạc và thiền. Họ nói với tôi những gì hiện đã có sẵn và tôi là người quyết định có đưa sử dụng nó không - nhưng tôi thực sự vui mừng vì tôi đã thực hiện..."

Bắt đầu chuyện trò

Để tìm hiểu thêm về chăm sóc giảm nhẹ và các dịch vụ hiện có, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn hoặc một thành viên khác của đội chăm sóc y tế của bạn. Cuộc trò chuyện này không có nghĩa là việc điều trị hiện tại của bạn cần phải thay đổi. Nó cũng không có nghĩa là bạn phải tiếp cận các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ ngay lập tức hoặc bạn sẽ mất tính độc lập. Tuy nhiên, việc tìm kiếm các dịch vụ nào hiện có sẽ cung cấp cho bạn và những người thân bạn tiếp cận dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ có giá trị khi bạn cần nó.



Để bắt đầu một cuộc trò chuyện với gia đình và bạn bè của bạn, bạn có thể thấy hữu ích khi sử dụng các câu như:

Mặc dù đây là điều khó nghe với bạn và cũng khó cho tôi nêu ra nhưng tôi cần phải chia sẻ với bạn một số thông tin thực sự quan trọng.

Tôi cần nói chuyện với bạn về một sự thay đổi trong tình trạng của tôi. Thật không may là ung thư đã di căn – điều mà tất cả chúng ta hy vọng sẽ không xảy ra. Nhưng có thể vẫn còn rất nhiều lựa chọn mở, vì vậy chúng ta cần phải tìm hiểu thêm về họ.

Chẳng dễ dàng gì để cho bạn biết rằng các phương pháp điều trị không chữa khỏi bệnh ung thư. Đây không phải là những gì bạn muốn nghe, tôi biết, và nó cũng như một cú sốc đối với tôi. Đối phó với những thách thức mà việc này đưa đến còn quan trọng hơn cả mọi điều ta nói.

Các nguồn lực hữu ích

Ngoài các thông tin mà bạn nhận được từ đội chăm sóc y tế của bạn, nhận thông tin từ các nguồn khác nhau cũng có thể rất hữu ích. Các tổ chức dưới đây là một điểm khởi đầu tốt.

Cancer Council Helpline có thể cung cấp các thông tin địa phương cập nhật về các dịch vụ hiện có tại vùng bạn ở. Hãy gọi số 13 11 20 từ bất kỳ nơi nào tại Úc. Trang web: www.cancer.org.uk

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là tiếng nói quốc gia của cá nhân những người Úc bị ảnh hưởng do ung thư vú. BCNA cung cấp thông tin và các nguồn lực về ung thư vú do các phụ nữ bị ung thư vú phát triển, trong đó có Gói Hi vọng và Vượt rào miễn phí cho phụ nữ bị ung thư vú thứ phát.

Đường dây thông tin: 1800 500 258 Trang web: www.bcna.org.au

Ovarian Cancer Australia cung cấp thông tin và các nguồn lực cho phụ nữ bị ung thư buồng trứng, trong đó có một bộ Phục hồi miễn phí, cũng như các nhóm hỗ trợ.

Đường dây thông tin: 1300 660 334 Trang web: www.ovariancancer.net.au

CareSearch là một nguồn lực thông tin và bảng chứng trực tuyến về chăm sóc giảm nhẹ.

Đường dây thông tin: (08) 7221 8233 Trang web: www.caresearch.com.au

canceraustralia.gov.au

© Cancer Australia 2010

FTWC(v)

