

Cancer – how are you travelling?

Kanser – paano ang iyong paglakbay?

Pag-unawa sa emosyonal at panlipunang epekto ng kanser

Kanser – paano ang iyong paglakbay? Pag-unawa sa emosyonal at panlipunang epekto ng kanser

Ang unang edisyon ay inilathala noong 2007 ng National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC)*

Ang pangatlong edisyon ay inilathala noong 2013 ng:

Cancer Australia

Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012

Tel: 61 2 9357 9400 Fax: 61 2 9357 9477 Libreng tawag: 1800 624 973

Website: www.canceraustralia.gov.au

© Cancer Australia 2013

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

Ang gawang libritong ito ay karapatang-ari. Maaari mong kopyahin ang kabuuan o bahagi ng gawang libritong ito sa hindi binagong anyo para sa iyong personal na paggamit o, kung bahagi ka ng isang organisasyon, para sa panloob na paggamit sa loob ng iyong organisasyon, pero ito lang ay kung ikaw o ang iyong organisasyon ay hindi gagamitin ang kopya para sa anumang komersiyal na layunin at papanatilihin ang abiso ng karapatang-ari at lahat ng mga abiso ng pagtalikwas (disclaimer) bilang bahagi ng kopya. Bukod sa mga karapatang gumamit alinsunod sa pinapahintulutan ng Copyright Act 1968 (Batas ng Karapatang-ari ng 1968) o pinapayagan ng abiso ng karapatang-ari na ito, ang lahat ng iba pang mga karapatan ay nakareserba at hindi ka pinapayagang kopyahin ang kabuuan o anumang bahagi ng gawang libritong ito sa anumang paraan (eletroniko o anupaman) kung hindi ka binigyan muna ng partikular na nakasulat na pahintulot mula sa Cancer Australia upang gawin ito. Ang mga kahilingan at mga tanong tungkol sa pagkopya at mga karapatan ay kailangang ipadala sa makokontak na opisyal ng Publications and Copyright, Cancer Australia, Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012.

Nirerekomendang sipi

Cancer Australia. Kanser – paano ang iyong paglakbay? Pag-unawa sa emosyonal at panlipunang epekto ng kanser. National Breast and Ovarian Cancer Centre, Sydney, NSW, 2008.

Pagtalikwas

Hindi tinatanggap ng Cancer Australia ang anumang pananagutan para sa anumang pinsala, pagkawala o pagkasira na natamo dahil sa paggamit o pagtitiwala sa impormasyon. Ang Cancer Australia ay bumubuo ng materyal batay sa pinakamabuting makukuhang



ebidensiya, pero hindi nito magagarantiya at hindi nito gagampanan ang legal na pananagutan o responsibilidad para sa pagkakasalukuyan at pagkakumpleto ng impormasyon.

* Noong Hunyo 30, 2011, ang National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC) ay ipinagsama sa Cancer Australia upang bumuo ng solong pambansang ahensiya, ang Cancer Australia, upang mamuno sa pagkontrol ng kanser at pagbutihin ang mga kalalabasan para sa mga Australyanong apektado ng kanser.



Mga Nilalaman

Cancer – how are you travelling?	1
Kanser – paano ang iyong paglalakbay?.....	1
Pag-unawa sa emosyonal at panlipunang epekto ng kanser.....	1
Mga Nilalaman.....	3
Pagpapasalamat	5
Panimula	6
Ang iyong paglalakbay nang may kanser	6
Mga emosyonal na isyu.....	7
Mga sikolohikal na isyu.....	7
Mga pisikal na isyu	9
Mga praktikal na isyu	9
Mga kasa ma sa paglalakbay.....	10
Kapag naging baku-bako ang daan.....	11
Paano mo malalaman kung normal ang iyong nararamdaman?	12
Tulong sa tabi ng daan	12
Ang iyong pit crew	12
Sino ang makakatulong?	13
Paghinto para sa serbisyo.....	14
Ano ang makakatulong?	14
Mga kapaki-pakinabang na mungkahi para sa mga naglalakbay.....	15
Pagtungo sa tamang direksiyon	16
Kanino ma kikipag-usap?.....	16
Paano humiling ng tulong?.....	16
Ano ang naroroon sa kanto.....	17
Pagsulong.....	17
Direktoryo	18
Mga organisasyon para sa kanser ng Estado at Teritoryo	18
Mga umaaksiyong pangkat at pangkat na pansuporta	19
Iba pang mga organisasyon	20
Ano ang dapat kong gawin tungkol dito?	21
Para malaman ang karagdagang impormasyon.....	21
Pagtalakay sa aking diagnosis, prognosis o paggamot	21
Pag-uusap tungkol sa aking damdamin	22
Pagkuha ng suporta para sa aking pamilya, mga kaibigan at tagapag-alaga	22



Pagkaya sa dagdag na hamon ng kanser.....	22
Pagharap sa pagkabalisa at depresyon.....	22
Pagkuha ng praktikal na suportang kinakailangan ko.....	22
Espiritwal na payo.....	23
Listahan ng mga tanong na dapat itanong.....	23
Diyagnosis.....	23
Pangangalaga.....	23
Impormasyon at mga opsyon sa paggamot.....	24
Paano ako makakatulong?.....	24
Ang kinabukasan.....	24
Impormasyong pansuporta.....	25



Pagpapasalamat

Ang libritong ito ay ginawa ng isang nagtrabahong pangkat na may iba't ibang disiplina (multidisciplinary working group):

Dr Jane Turner (Tagapangulo)

Professor Phyllis Butow

Bb Diana Grivas

Bb Jane Fletcher

Dr Linda Forearm

Bb Kim Hobbs

Bb Suzanne Mullen

Bb Gabrielle Prest

Bb Katrina Read

Dr Suzanne Steginga

Gg John Stubbs

Professor Martin Tattersall AO

Dr Momo Tin

Kawani ng NBOCC*

Dr Alison Evans

Bb Caroline Nehill

Bb Bree Stevens

Bb Thea Kremser

Bb Holly Goodwin

Dr Helen Zorbas

Dr Karen Luxford

Maraming salamat kay Alex Frampton na mula sa Blue Bug Designs para sa mga ilustrasyon.

Labis din kaming nagpapasalamat sa maraming konsumidor at mga propesyonal sa kalusugan na naglaan ng oras upang repasuhin at magkomentaryo sa mga burador ng libritong ito.

Mga tatandaan ng mambabasa

Iba't iba ang sitwasyon at mga pangangailangan ng bawat tao.



Hindi lahat ng impormasyon sa libritong ito ay nababagay sa iyo at sa iyong kasalukuyang sitwasyon.

Hindi mo kailangang basahin ang libritong ito mula sa una hanggang huling pahina.

Maaaring maging kapaki-pakinabang para sa iyo ang iba't ibang kabanata sa iba't ibang yugto ng iyong paglalakbay nang may kanser.

* Noong Hunyo 30, 2011, ang National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC) ay ipinagsama sa Cancer Australia upang bumuo ng solong pambansang ahensiya, ang Cancer Australia, upang mamuno sa pagkontrol ng kanser at pagbutihin ang mga kalalabasan para sa mga Australyanong apektado ng kanser.

Panimula

Ang libritong ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa emosyonal at panlipunang epekto ng kanser. Sinulat ito para sa mga taong nasuring mayroong kanser, sa kanilang pamilya at mga kaibigan.

Ang libritong ito ay maaaring pinakakapaki-pakinabang para sa mga taong kamakailan lang nasuring may kanser o kasalukuyang napapasailalim sa paggamot. Subalit, may ilang mga isyung tinalakay na maaaring may kabuluhan sa iba pangpanahon sa buong itatagal ng iyong paglalakbay nang may kanser.

Nagbibigay ito ng panimula sa ilang mga emosyonal, pisikal at praktikal na hamon na hinaharap ng mga taong nasuring may kanser. Hindi ito inilaan upang maging isang komprehensibong patnubay pero maaari itong tumulong sa iyong tukuyin ang ilang mga isyu na iyong hinaharap at magbigay ng impormasyon tungkol sa mga uri ng suportang makukuha.

Ang libritong ito ay batay sa mga patnubay ng Klinikal na gawi (Clinical practice) para sa psychosocial na pangangalaga ng mga taong nasa wastong gulang na may kanser (2003). Ang mga patnubay ay ginawa ng National Breast and Ovarian Cancer Centre* at ng National Cancer Control Initiative para sa mga propesyonal sa kalusugan. Ang mga rekomendasyon sa kapwa mga patnubay at ng libritong ito ay batay sa pananaliksik sa mga karanasan ng mga taong may kanser at ang mga paggamot na nakakatulong.

Mapapansin mo ang katagang "pangkat sa paggamot" na ginagamit sa kabuuan ng libritong ito. Tumutukoy ito sa pangkat ng mga propesyonal sa kalusugan na sangkot sa iyong pangangalaga at maaaring kabilangan ng mga taong katulad ng mga doktor, nars, mga manggagawang panlipunan, mga physiotherapist at ang iyong general practitioner (GP o pangkalahatang doktor). Ang mga miyembro ng iyong pangkat sa paggamot kung kanino ka palaging makikipag-ugnayan ay mag-iiba sa buong itatagal ng iba't ibang yugto ng iyong paglalakbay nang may kanser.

Ang iyong paglalakbay nang may kanser

Ang diyagnosis ng kanser ay nagmamarka sa simula ng isang paglalakbay na puno ng mga emosyonal, sikolohikal, pisikal at praktikal na hamon. Ang ilan sa mga hamon ay karaniwan sa



maraming taong may kanser at ang iba ay hinaharap ng mga taong nasuring may partikular na mga uri ng kanser.

Ang mga hamong ito ay maaaring mauugnay sa pagkagimbal sa diyagnosis ng kanser at sa mga takot hinggil sa hinaharap. O baka ang mga ito ay dahil sa mga pisikal na side effect ng paggamot katulad ng pagduduwal at labis na kapaguran. Mayroon ring mga praktikal na gastos sa paggamot na kailangang harapin at mga pinansiyal na implikasyon ng pagliban sa trabaho. Ang dagdag pang mga partikular na emosyonal na problema ay maaaring sumaklaw mula sa mga alalahanin tungkol sa imahe ng katawan pagkatapos ng paggamot hanggang sa mga panahon ng pagkabalisa o depresyon.

Ang emosyonal, pisikal at praktikal na paglalakbay ng ilang tao ay maaaring labis na mag-iba ng direksiyon kapag bumalik ang kanser. Ang ibang tao ay nangangailangang harapin ang mga hamon na makaligtas sa kanser.

Mga emosyonal na isyu

Sa panahong unang nasuring may kanser, maraming tao ang makakaramdam ng galit, pagkagimbal, pagkabagabag, kawalang-paniwala o takot tungkol sa kanilang kinabukasan. Ang iba ay makakaranas ng mga pakiramdam ng pighati, kawalan ng pag-asa o pakiramdam ng kawalan.

“Sinabi sa akin ng doktor ang salitang ‘kanser’ at kaagad naging sarado ako. Hindi ako ang kinakausap niya. Ang kausap niya ay ibang tao.”

Sinasabi ng ibang tao na natamaan talaga sila ng kanilang mga emosyon pagkatapos ng kanilang paggamot kung kailan mayroon na silang oras at puw ang upang pag-isipan kung ano ang nangyari.

Hindi lahat ng tao ay pareho ang mararamdaman tungkol sa diyagnosis at paggamot ng kanser. Maraming tao ang nahihirapang pag-usapan ang tungkol sa kanilang damdamin.

Lahat ng tao ay nakakaranas ng isang hanay ng emosyon sa iba't ibang panahon ng kanilang buhay. Subalit kapag ang mga damdaming ito ay kaugnay sa iyong kanser, maaari itong magtagal sa mas mahabang panahon at maka-apekto sa iba't ibang bahagi ng iyong buhay.

Para sa maraming tao, ang mga damdaming ito ay nababawasan sa paglipas ng panahon. Subalit, ang pangangalaga ng iyong emosyon ay kasinghalaga sa pangangalaga ng iyong katawan sa buong itatagal ng iyong paglalakbay nang may kanser.

Mga sikolohikal na isyu

Bukod sa pag-apekto sa iyong pangkalahatang emosyonal na kabutihan, ang pamumuhay nang may kanser ay makakapagpabago sa nararamdaman mo sa iyong sarili at kung paano ka nakikipag-ugnayan sa ibang tao sa iyong buhay.

Maaari mong maranasan:

- Ang mga pagbabago sa pakiramdam mo sa iyong katawan pagkatapos ng paggamot para sa kanser. Ito ay maaaring dahil sa pagkakapilat o mga pagbabago sa katawan pagkatapos ng operasyon o mga side effect ng paggamot katulad ng pagbigat ng timbang at pagkalagas ng buhok.



- Ang mga pagbabago sa pakiramdam mo sa iyong seksuwalidad at intimacy. Ito ay maiuugnay nang mabuti sa iyong imahe ng katawan, iyong pagpapahalaga sa sarili at lagay ng kalooban, at kung gaano kabuti ang iyong pakiramdam.
- Ang mga problema sa iyong relasyon sa mga taong malapit sa iyo, lalung-lalo na sa iyong kaperaha. Ang diyagnosis ng kanser ay maaari ring nakakapanlugmok at nakakapagbagabag sa mga kapareha at iba pang kalapit na miyembro ng pamilya at maaaring maramdaman nila ito sa antas na pareho nang taong nasuring may kanser.
- Ang mga hamon sa pagbuo ng bagong relasyon. Maraming tao ang nahihirapang matutunan kung paano, kailan at gaano kalawak ang sasabihin sa bagong kaibigan tungkol sa iyong kanser. Maraming tao ang nako-conscious sa mga pagbabago ng kanilang katawan pagkatapos ng paggamot.
- Maraming taong may kanser ay makakaramdam ng pagkabagabag sa iba't ibang panahon. Ang ilang mga tao ay may mas matinding mga emosyonal na reaksiyon na maaaring humantong sa mataas na antas ng pagkabalisa at depresyon.

Pagkabalisa

Kapag palagi kang nakakaramdam ng pagkaligalig o galit, o nahihirapan kang matulog, mag-isip nang malalim o paggawa ng mga desisyon, maaaring dumaranas ka ng mataas na antas ng pagkabalisa. Kabilang sa iba pang mga sintomas ng pagkabalisa ang pag-iwas sa mga isyu at sitwasyong nakakabagabag, at pakiramdam na palaging nangangailangang mapanumbalik ang tiwala. Ang mga pakiramdam ng pagkabalisa ito ay maaaring magkaroon ng malaking epekto sa kalidad ng iyong buhay at sa mga buhay ng taong nakapaligid sa iyo.

“Nagkaroon ako ng maraming suporta mula sa mga tao sa kapitbahayan, pero talagang-talagang nalulumbay ako. Masyado akong natatakot.”

Depresyon

Ang depresyon ay isang napakakaraniwang problema sa komunidad. Ang porsiyento ng depresyon ay talagang mas mataas sa mga taong may kanser. Humigit-kumulang isa sa tatlong taong may kanser ay maaaring makaranas ng depresyon sa isang punto ng panahon.

Kabilang sa ilan sa mga pangunahing babalang palatandaan ng depresyon ang palaging pakiramdam na nalulungkot o nananamlay o nawawalan ng interes sa mga bagay na tinatangkilik mo noon. Ang kahirapan sa pagtulog o kawalan ng gana sa pagkain ay maaari ring mga palatandaan ng depresyon. Subalit, paminsan-minsan maaaring mahirap sabihin kung ang iyong kawalan ng gana sa pagkain ay isang sintomas ng depresyon o isang side effect ng paggamot. Maaaring gawin ng depresyon na mas mahirap na harapin ang mga pisikal na sintomas at kayanin ang kanser.

Ang ilang mga tao ay umiiwas na makipag-usap tungkol sa kanilang mga emosyonal na alalahanin o humiling ng tulong dahil pakiramdam nila na dapat nilang kayanin ang sakit at hindi nila gustong maging pasanin ng ibang tao. Ang ibang tao ay hinihimok ng mga taong nakapaligid sa kanila na maging malakas at positibo, na maaaring magpapahirap sa paghingi ng tulong.



Mahalagang malaman na may maraming epektibong paggamot at mga serbisyo na makukuha upang tulungan kang pakitunguhan ang anumang mga hamon na nakakaharap mo.

Mga pisikal na isyu

Ang mga taong may kanser ay nakakaranas ng isang hanay ng mga pisikal na sintomas at mga side effect ng paggamot. Maaaring kabilang dito ang pagduduwal at pagsusuka, pananakit, nagpapatuloy na labis na kapaguran, mga problema sa fertilidad at lymphoedema (pamamaga sa isang bahagi ng katawan). Sinasabi rin ng ilang tao na nahihirapan silang mag-isip nang malalim at mag-isip nang malinaw sa panahon ng chemotherapy.

Hindi kailangang maging banta sa buhay ang mga sintomas upang maka-apekto ito sa kalidad ng iyong buhay. Halimbawa, ang tuyong bibig, mga pagbabago sa panlasa at kahirapan sa mga maiinit na pagkain ay nararanasan ng ilang tao pagkatapos ng paggamot at maaaring magkaroon ng malaking epekto sa iyong mga gawaing panlipunan at pang-araw-araw na buhay ng pamilya.

“Kapag nagsisimula akong makaramdam ng pagkapagod, iisipin ko lang na ‘oo, kailangan kong magpahinga muna’. Natutunan kong sabihin na ‘hindi, hindi ko ito gagawin ngayong araw, gagawin ko ito mamaya o kukuha ako ng taong tutulong sa aking gawin ito.’”

Iba't iba ang pagtugon ng mga tao sa iba't ibang mga pisikal na isyu. Pero mahalagang malaman na ang pagkabagabag na dulot ng mga pisikal na isyu ay maaaring magdagdag sa posibilidad na makaranas ka ng pagkabalisa at depresyon. Marami sa mga sintomas na ito ang naglalaho pagkatapos na makumpleto ang paggamot, pero makipag-usap sa iyong pangkat ng paggamot kapag ang iyong mga pisikal na sintomas o mga side effect ng paggamot ay nakaka-apekto sa kalidad ng iyong buhay.

Maaari mo ring mawari na ang iyong diyagnosis ng kanser ay may mas malaking epekto sa ilang bahagi o "mga papel" ng iyong buhay kaysa iba. Halimbawa, maaaring mawari mo na hindi mo magagawa ang lahat ng mga pisikal na gawain na ginagawa mo noon sa iyong tahanan, pero hindi binabago ng kanser ang iyong kakayahan na gawin ang iyong trabaho. O kabaligtaran, maaaring maranasan ng ilang tao ang kaunting pagbabago sa tahanan pero mawawari nilang kailangan nilang magpahinga nang matagal na panahon sa trabaho o maaaring kailangan nilang huminto nang ganap sa trabaho. Ang epekto ng kanser sa iba't iba mong mga papel ay maaaring magbago sa iba't ibang yugto sa kahabaan ng iyong paglalakbay nang may kanser.

Mga praktikal na isyu

Pagkatapos ng diyagnosis ng kanser, may maraming praktikal na isyu na kailangang pag-isipan. Maaaring kabilang dito ang mga gastos sa paggamot, mga serbisyong pansuporta, pagbibiyahe, akomodasyon, pangangalaga ng bata o mga partikular na bagay katulad ng mga peluka o mga prosthesis. Mayroon ding ang nagpapatuloy na pangangailangan sa pera na kailangang pag-isipan kapag nahihirapan kang magtrabaho pagkatapos ng paggamot.

“Siniyasat ko ang aming panukala sa tulong sa pagbibiyahe ng pasyente. Nakahanap sila ng lugar na matitirhan ko na hindi malayo sa ospital na tumutugon sa kriterya, kung kaya't pinondohan nila ang bayarin.



Ang mga praktikal na hamon ay maaari ring magkaroon ng epekto sa iyong pamilya. Paminsan-minsan, nakokonsiyensya ang mga tao dahil ang paggamot ng kanser ay nangangahulugang ang ibang miyembro ng pamilya ay kailangang magsagawa ng mga pagbabago sa nakasanayan nilang paraan sa paggawa ng mga bagay-bagay. Marahil kailangan ng mga bata na gumawa ng karagdagan gawain sa bahay o ang badyet ay mas mahigpit.

“Kinailangan kong maghanap ng mag-aalaga sa bata habang ginagamot ako, o dalhin ang aking anak na lalaki sa ospital. Hindi ko alam na maaari akong makakuha ng tulong.”

Ang mga alalahanin tungkol sa mga praktikal na isyung ito ay maaaring maka-apekto sa nararamdaman mo, lalung-lalo na kapag nakakadistorbo ito sa iyong mga pang-araw-araw na aktibidad.

Tandaan, ang pangangalaga ng iyong emosyon at suporta ng lipunan ay kasinghalaga sa pangangalaga ng iyong katawan sa panahon ng iyong paglalakbay nang may kanser. Isang hanay ng mga propesyonal sa kalusugan at mga serbisyong pansuporta ang naroroon upang tulungan ka sa mga mapanghamong panahon. Hindi mo kailangang mag-isa lang na haharapin ito.

Ang impormasyong tungkol sa mga gastos at iba't ibang opsyon para sa praktikal na suporta, katulad ng tulong pinansiyal at sa pagbibiyaha, ay makukuha mula sa Cancer Council Helpline sa 13 11 20.

Mga kasama sa paglalakbay

Ang iyong kanser ay nakaka-apekto sa mga taong nakapaligid sa iyo — iyong pamilya, mga kaibigan at mga kasamahan sa trabaho.

Ang iyong kapareha at mga anak ay maaaring mahirapang kayanin ang sitwasyon at nangangailangan rin ng suporta.

Ang mga kapareha ay maaaring makaranas ng mas mataas na antas ng stress kaysa sa taong may kanser at may ibang pangangailangan sa impormasyon. Maaaring magkaroon ng lubusang stress ang mga bata kapag hindi sila makakapag-usap tungkol sa kanser ng kanilang magulang.

“Sa tingin ko mahirap talaga sa mga taong nakapaligid sa iyo, nakakayamot ito, pero wala talagang masyadong magagawa ang mga tao kundi maging nandiyan lang.”

Maaaring malalaman mo na ang ilan sa iyong mga kaibigan at kasamahan sa trabaho ay hindi alam kung paano makipag-usap sa iyo tungkol sa iyong kanser at magkakaroon ng inklinasyong magpalayo. Maaaring magandang sorpresa ang ibibigay sa iyo ng ibang tao dahil sa antas ng kanilang suporta at pag-uunawa.

“Ang ilang mga kaibigan ay makakayanan ang sitwasyon, at ang iba....hindi nila alam kung ano ang sasabihin”



Kapag naging baku-bako ang daan

May mga panahon sa iyong paglalakbay nang may kanser kung kailan mas malamang mong mararanasan ang mas mataas na antas ng pagkabagabag o pagkabalisa, katulad nang panahon noong una kang nasuring may kanser o sa panahon ng pag-oopera. Ang ilang tao ay nakakaranas rin ng lubhang stress kapag nagsisimula sila sa kanilang mga hormonal na terapiya o chemotherapy o kapag natapos nila ang paggamot.

Normal lang talaga na makaramdam ng takot at pagkabalisa na maaaring bumalik ang kanser ilang taon pagkatapos na natapos ang iyong paggamot. Natutuklasan ng maraming tao na talagang matayog ang takot na ito malapit sa panahon ng regular na mga medikal na check-up.

“Tumataas ang antas ng stress habang papalapit ang check-up. Nagiging hindi panatag at balisa ang pakiramdam ko kapag papalapit na ang aking iksaminasyon.”

Kung talagang bumalik ang kanser, maaaring may ganap na bagong hanay ng mga hamon ang kailangang harapin. Para sa maraming tao, may kalunus-lunos ang balita ng pagbalik ng kanser kaysa sa orihinal na diyagnosis ng kanser. Dala nito ang mga bagong antas ng pagkabalisa at kawalang-katiyakan para sa taong nasuring may kanser sa kanyang pamilya. Kahit na hindi partikular na pinag-uusapan sa libritong ito ang mga hamon ng malalang kanser, may maraming taong naririyang upang tumulong sa iyo, kabilang na ang iyong pangkat sa paggamot, mga pangkat na pansuporta at mga espiritwal na tagapayo.

May ilang taong mas nahihirapan sa kanilang paglalakbay dahil sa kanilang edad, sitwasyon sa kanilang pamilya o iba pang mga isyu.

- Ang mga mas bata ay maaaring mas nag-aalala tungkol sa epekto ng kanser sa kanilang kapareha at mga anak, at maaaring makaramdam sila na nag-iisa sila.
- Ang mga taong may problema sa kanilang asawa o pamilya ay maaaring makaramdam na hindi sapat ang suporta sa kanila.
- Ang mga taong may kanser ay kadalasang nakokonsiyensiya tungkol sa epekto ng kanilang kanser sa kanilang mga anak at maaaring makakaharap ng karagdagang kagipitan sa pera at pangangalaga ng bata.
- Ang mga taong walang asawa ay maaaring makaramdam na nag-iisa lang sila o magkakaroon sila ng takot tungkol sa pagsisimula ng bagong relasyon.
- Ang mga taong nangailangang humarap noon sa mga pangyayari sa buhay na ubod ng stress ay maaaring makaranas ng mas grabeng stress sa panahon ng kanilang paglalakbay nang may kanser.
- Ang mga taong mayroong inaalala hinggil sa pera ay maaaring makakaharap sa karagdagang gastos ng paggamot at pagpapahinga sa trabaho.
- Ang mga taong nakaranas ng depresyon o pagkabalisa sa nakaraan ay maaaring may dagdag na panganib na makaranas ng mga panahon ng depresyon.
- Ang mga taong may problema o nagkaroon ng problema sa alkohol o droga ay maaaring makaranas nang mas malalim ng emosyonal na pagkabagabag.



- Mas malamang na makaranas ang mga babae kaysa sa mga lalaki ng pagkabalisa o depresyon, at mga isyu tungkol sa kanilang seksuwalidad o imahe ng katawan.

Hindi ito kumpletong listahan at marami pang ibang tao ang makakaharap ng isang baka-bakong daan dahil sa kanilang indibidwal na sitwasyon. Ang mga taong iba ang kinamulang kultura at wika ay maaaring makaramdam na nag-iisa sila at maaaring mahihirapan silang makipag-usap tungkol sa kanilang kanser sa mga kaibigan at pamilya nila dahil sa kanilang pinaniniwalaang kaugnay sa kanilang kultura.

Paano mo malalaman kung normal ang iyong nararamdaman?

Paminsan-minsan, mahirap maghanap ng mga salita upang ilarawan ang iyong nararamdaman. Ang mga kagamitan katulad ng distress thermometer (termometro ng pagkabagabag) ay maaaring makatulong sa pagpapaliwanag sa kung ano ang iyong nararanasan.

Tulong sa tabi ng daan

Ang pagkakaroon ng suporta sa panahon ng iyong diyagnosis at paggamot ay napakahalaga. Ang pagkakaroon ng mabuting suporta mula sa iyong pamilya at mga kaibigan, mula sa mga propesyonal sa kalusugan o mga serbisyo ng espesyal na suporta ay gagawing mas madali para sa iyong harapin ang pagkakaroon ng kanser.

Maaaring makakatulong para sa iyo na makipag-usap sa iyong kapareha, isang kaibigan o miyembro ng pamilya na nakakapagbigay-ginhawa sa iyong pakiramdam. Maaaring nanaisin mong humingi ng tulong mula sa isang propesyonal sa kalusugan o isang tao na nakaranas ng parehong karanasan. O kung pakiramdam mo para kang nilalamon ng iyong pagkabalisa o takot, may iba't ibang uri ng mga kapamaraan at terapiya na makakatulong.

Ang iyong paglalakbay nang may kanser ay hindi palaging sumusunod sa tuwid na landas at hindi mo palaging makini-kinita ang mga baka-bako at kurba sa kahabaan ng daan. Ang pakikipag-usap tungkol sa iyong nararamdaman at mga alalahanin ay mas magpapadali sa paglalakbay. Maaari rin nitong tulungan ka upang makilala ang anumang emosyonal na isyu na maaaring mong makakaharap. Mahalagang bagay na kailangang malaman na may makukuhang tulong at iba't ibang paggamot at ito ay magdudulot ng malaking pagpapabuti sa kalidad ng iyong buhay.

Ang iyong pit crew

Bukod sa iyong pamilya at mga kaibigan, may ilang miyembro ng iyong pangkat sa paggamot na makakasupporta sa iyo habang naglalakbay ka nang may kanser. Maaaring marinig mo ang mga miyembro ng iyong pangkat na tatawagin nila ang iyong emosyonal na pangangalaga at praktikal na suporta bilang 'psychosocial care'. Ang psychosocial care ay nakatuon sa emosyonal na panig na iyong paglalakbay nang may kanser, na isinaalang-alang ang iyong sitwasyong panlipunan, mga pinaniniwalaang espiritwal at mga indibidwal na alalahanin.



Sino ang makakatulong?

Ang mga general practitioner (GP o Pangkalahatang Doktor) ay nagbibigay ng isang ugnay sa isang hanay ng mga propesyonal sa kalusugan na makakatulong sa emosyonal na pangangalaga at mga serbisyo sa praktikal na suporta. Sa maraming kaso, nakabuo ka na ng matatag na relasyon sa iyong GP, na kilala rin ang iyong pamilya, kung kaya't nasa magandang posisyon sila na bigyan ka ng suporta at impormasyon.

Ang mga nars ay nagbibigay ng patuloy na suporta sa buong panahon ng iyong paglalakbay nang may kanser. Makakapagbigay sila ng payo tungkol sa iba pang mga propesyonal sa kalusugan na makakatulong sa iyo sa pagharap ng mga hamon na makakaharap mo sa kahabaan ng iyong paglalakbay. Ang mga nars ay karaniwang may maraming karanasan sa pagtulong sa mga taong kayanin ang mga pisikal na sintomas at pamilyar sila sa mga emosyonal na isyung kinakaharap ng mga taong may kanser.

- Ang mga manggagawang panlipunan ay makakapagbigay ng payo tungkol sa pera at praktikal na suporta. Makakapagbigay rin sila ng pagpapayo, na maaaring kabibilangan ng iba pang miyembro ng iyong pamilya kung kinakailangan.
- Ang mga psychologist ay magbibigay ng pagpapayo at makakapagbigay ng mga partikular na terapiya upang tulungan ka.
- Ang mga psychiatrist ay mga doktor na espesyalista sa kalusugan ng kaisipan at sa paraan kung paano gumagana ang utak. Bukod sa pagpapayo, nagagamot nila ang mga kondisyong katulad ng depresyon at pagkabalisa at nagrereseta sila ng gamot kung kinakailangan.
- Nakikinig ang mga tagapayo at tumutulong sila upang pag-isipan kung ano talaga ang mga isyu na kinakaharap mo at ano ang gusto mong gawin sa susunod.
- Ang mga occupational therapist ay nagbibigay ng praktikal na suporta upang tulungan kang daigin ang mga pisikal na problema o mga sagabal sa tahanan o trabaho. Ang ilang mga occupational therapist ay kuwalipikado upang magbigay ng mga partikular na paggamot katulad ng masaheng lymhoedema.
- Ang mga physiotherapist ay nagbibigay ng suporta, masahe at manipulasyon upang makatulong sa pagkilos (mobility), bawasan ang iyong pananakit at tumulong sa mga problema katulad ng lymhoedema.
- Ang mga speech therapist ay tumutulong sa iyo sa mga kahirapan sa pananalita, pagkain at paglunok.
- Ang mga dietician at mga nutrisyonista ay tumutulong sa iyong daigin ang mga kahirapan sa pagkain at sa pagpapanatili ng masustansiyang diyeta.
- Ang mga espiritual na tagapayo ay maaaring makipag-usap sa iyo tungkol sa mga usaping hinggil sa pananampalataya.

“Nakipag-usap ako sa isang tagapayo sa ospital. Mga isang oras din iyon at naka-upo lang ako, at binuhos ko ang lahat at mabuti ito dahil umupo lang siya doon at nakikinig.”



Bukod sa iyong pangkat ng mga propesyonal sa kalusugan, ang isang pangkat na pansuporta ay isa ring mahalagang bahagi ng iyong pit crew. Basahin ang susunod na seksiyon para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga pangkat na pansuporta.

Paghinto para sa serbisyo

Ano ang makakatulong?

Ang mga partikular na terapiya at paggamot ay makakatulong sa iyo upang malampasan ang emosyonal, praktikal at pisikal na hamon ng pamumuhay nang may kanser.

Ang pagkakaroon ng oportunidad upang makipag-usap tungkol sa iyong kanser at kung ano ang nararamdaman mo ay makakatulong sa iyo upang hindi na masyadong mabagabag. Ang mga pangkat na pansuporta na kinabibilangan ng mga taong katulad mo (peersupport group) ay magbibigay sa iyo ng pagkakataong makasama at maka-usap ang mga taong dumadanas at dadanas ng mga parehong karanasan. Kadalasan sinasabi ng mga tao na hindi na sila masyadong nababalisa at nakakaramdam na nag-iisa at nagiging mas positibo sila tungkol sa kinabukasan pagkatapos na makipagkita sa pangkat na pansuporta.

“Sa pangkat na pansuporta, masasabi ko sa kanila madugo at napakasama ng linggong dinaanan ko, dahil para sa ibang tao kailangang maging positibo ako.”

Pero hindi lahat ng tao ay nagugustuhan ang mga pangkat na pansuporta, kung kaya't huwag puwersahin ang iyong sarili na sumali. Kapag hindi ka komportable sa isang sitwasyong nasa isang pangkat ka, maaaring mas magugustuhan mo ang mga pang-indibidwal na suporta (one-on-one support) mula sa isang tao na nakaranas sa parehong karanasan.

Ang mga peer group at one-on-one na suporta ay hindi palaging kailangang harapan at maaaring mangyari sa telepono o internet.

Maaari kang iugnay ng Cancer Council Helpline sa mga lokal na pangkat na pansuporta sa 13 11 20.

Maraming ospital o sentro para sa kanser ang naghahandog rin ng mga programa kung saan ikaw at ang iyong pamilya at makakatanggap ng impormasyon tungkol sa kanser sa isang pangkat at makapagtalakay kung paano mo kinakaya ang sitwasyon.

Maaaring mawarimong makakatulong ang terapiya para sa pamilya at mag-asawa upang mapabuti ang komunikasyon tungkol sa kung ano ang nararamdaman ng iba't ibang miyembro ng pamilya.

Kapag nakakaranas ka ng mataas na antas ng pagkabagabag, maaaring makatulong sa iyo ang isang psychologist o psychiatrist gamit ang mga partikular na terapiya o paggamot upang mapabuti ang kalidad ng iyong buhay, bawasan ang pagkabalisa at depresyon at tumulong sa mga pisikal na sintomas. Kabilang dito ang mga terapiya upang baguhin ang mga hindi nakakatulong na pag-iisip o pag-uugali, matuto ng mga partikular na kasanayan sa pagkaya ng sitwasyon o mga kapamaraan sa pagrelaks.

Naririto ang ilang kapamaraan na naipakitang tumutulong sa mga partikular na isyu. Maaaring naisin mong makipag-usap sa iyong pangkat sa paggamot tungkol sa mga ito o magtanong kung may iba pa bang mga kapamaraan na makakatulong sa iyo:



- ang terapiya sa pagrelaks ay nakakatulong upang kontrolin ang pananakit
- ang mga kapamaraan sa pagrelaks ng kalamnan at ginabayang larawan sa isip (guided imagery) ay makakatulong sa pahupain ang pagkabalisa
- ang isang hanay ng mga kapamaraan katulad ng pagrelaks ng kalamnan, larawan sa isip, meditasyon, ehersisyo at edukasyon ay makakatulong upang mabawasan ang pagduduwal at pagsusuka
- ang mga ehersisyo sa pagkontrol ng paghinga at mga kapamaraan sa pagrelaks ay makakatulong na kahirapan sa paghinga.
- Ang pangangalagang ibinibigay ng isang espesyalista ay maaari ring mahalaga para sa mga taong dumadanas ng depresyon o mga pag-iisip na magpapakamatay. Karaniwang sangkot nito ang kombinasyon ng mga terapiya upang baguhin ang mga pag-iisip o pag-uugali at gamot katulad ng mga anti-depressant.

Mga kapaki-pakinabang na mungkahi para sa mga naglalakbay

Maaaring makakatulong sa iyo ang mga mungkahing ito sa iyong paglalakbay nang may kanser:

Pagsisiguro na nasa iyo ang lahat ng impormasyon na kailangan mo tungkol sa iyong kanser na makakatulong pahupain ang iyong pakiramdam ng pagkabalisa at kawalang kakayahan. Maaaring makakatulong sa iyo na i-tape ang iyong konsultasyon sa doktor, magsulat ng isang listahan ng mga katanungan na dadalhin mo sa appointment o pasamahin ang isang miyembro ng pamilya o kaibigan upang tulungan kang matandaan ang impormasyon. Basahin ang pahina 35 para sa listahan ng mga tanong na maaari mong naising itanong sa iyong doktor.

- OK lang na humiling ng pangalaw ang opinyon kapag pakiramdam mo na kailangan mo ng karagdagang impormasyon o hindi mo nararamdamang pinapahalagahan ang iyong mga ikinababaha.
- Sa pangkalahatan, ang pagtanggap at pagharap ng mga hamon habang dumarating ito ay makakatulong. Ang pag-iwas na makipag-usap tungkol sa iyong mga emosyon at iba pang mga isyu ay maaaring humantong sa mas grabeng pagkabagabag. Kung naibabagay mo sa sitwasyon ang iyong pagharap sa iyong paglalakbay nang may kanser, maaaring magiging mas madali ang mga bagay-bagay para sa iyo. Ang mga taong nakakaramdam ng pangangailangan upang kontrolin ang mga bagay-bagay ay mas malamang na makakaranas ng emosyonal na pagkabagabag.
- Ang ehersisyo at masustansiya at balanseng pagkain, na kinabibilangan ng maraming sariwang prutas at gulay, ay napakahalaga rin para sa kabutihan ng iyong kalusugan.

Muling punuin ang iyong tanke nang mga mabubuting bagay sa buhay!



Pagtungo sa tamang direksiyon

Kanino makikipag-usap?

Maaari kang makipag-usap sa sinumang miyembro ng iyong pangkat sa paggamot tungkol sa anumang mga emosyonal, pisikal o praktikal na hamon na maaaring mong kinakaharap. Piliin ang taong pinagkakatiwalaan mo at komportable ka — marahil isang nars, doktor o ang iyong manggagawang panlipunan. Nasa magandang posisyon sila upang isangguni ka sa pinakamabuting taong makakatulong sa iyo.

Ang iyong GP ay bahagi ng iyong paglalakbay nang may kanser mula sa umpisa at makakapagbigay rin siya ng isang ugnay sa isang hanay ng mga serbisyo sa emosyonal at praktikal na suporta.

“Talagang magaling magbigay ng suporta ang aking GP at pagkatapos na magsimula ako sa paggamot, binigyan niya ako ng numero na makokontak ko para sa serbisyong pansuporta. Malaking pagkaiba ang naidudulot ng pakikipag-usap ng isang taong nakaranas ng mga parehong bagay.”

Paano humiling ng tulong?

Maaaring nahihirapan ang ilang tao na pag-usapan ang tungkol sa kung paano nila kinakaya ang sitwasyon. Maaaring pakiramdam mo na hindi ka nagtataglay ng mga salita upang ipaliwanag ang iyong nararamdaman. Maraming tao ang nakakaramdam ng hiya o pakiramdam nila hindi nila gustong maging pasanin o akala nila na masyadong abala ang doktor. Nandito ang ilang mga mungkahi ng mga paraan na maaaring mong gamitin upang banggitin ang isyu ng iyong emosyonal at praktikal na pangangalaga.

- “Kamakailan nahihirapan akong makatulog/nalulumbay ako/pakiramdam ko hindi ko nakakayanan ang sitwasyon at narinig ko na may mga paggamot na makakatulong. Puwede ba akong makipag-usap sa iyo tungkol dito?”
- “Hindi ko nakakayanan ang mga bagay-bagay nang kasing-inam na ninanais ko, at sa tingin ko kailangan ko ng ilang tulong upang makayanan ang sitwasyon. May alam ka ba tungkol sa mga serbisyo na makakatulong sa akin hinggil dito?”
- “Nabasa ko ang bagay tungkol sa emosyonal na pangangalaga para sa mga taong may kanser. Napagtanto kong nahihirapan talaga akong makayanan ang sitwasyon paminsan-minsan at gusto ko ng taong makakausap tungkol dito.”

Maaaring mahirap humiling ng tulong pero tandaan na maraming tao ang humihiling ng emosyonal na suporta sa kahabaan ng kanilang buhay para sa iba't ibang dahilan.

Ang pakikipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugan tungkol sa iyong nararamdaman ay hindi nangangahulugang "baliw" ka o mahina. Normal lang ito — kagaya nang normal lang na humiling ng propesyonal na tulong para sa isang pinsala o pananakit.

Maaari mo ring mawari na may kaunting kahirapan kang kayanin ang sitwasyon pero hindi ito nangangahulugang gusto mong humingi ng tulong sa isang propesyonal. Marahil, pagkatapos na makipag-usap sa iyong doktor pakiramdam mo na makakayanan mo ang lahat nang sarili mo lang gamit ang ilan sa mga mungkahing binigay nila sa iyo. Kahit na mabuti ang humiling ng tulong kapag kailangan mo ito, mainam rin na pangasiwaan mo ang



lahat nang sarili mo lang kasama ang suporta ng iyong pamilya at mga kaibigan. O marahil mas gusto mong makipag-usap sa isang tao na nakaranas ng parehong sitwasyon. Maaari itong mangyari sa pamamagitan ng suporta ng taong katulad mo.

Ang pangunahing bagay na dapat gawin ay panatilihin ang batid sa iyong mga reaksiyon sa mga pangyayaring nakakapagbigay ng stress sa iyo at anumang mga pagbabago sa iyong disposisyon, pakiramdam at antas ng sigla. Kapag nagbago ang sitwasyon, maaari kang magpasiya sa kinabukasan na maaaring makakatulong ng suporta ng propesyonal.

Ano ang naroroon sa kanto

Kung magpasiya kang humiling ng kaunting tulong, isasangguni ka ng iyong GP o isang miyembro ng iyong pangkat sa paggamot sa pinakamabuting tao o mga tao na susuporta sa iyo, depende sa iyong indibidwal na sitwasyon. Maaari itong sinuman sa ilang mga propesyonal sa kalusugan katulad ng isang manggagawang panlipunan, isang tagapayo o isang psychologist o marahil suporta ng isang taong katulad mo. Kung nirerekomenda na makipagkita ka sa isang propesyonal sa kalusugan, maaari mong tawagan ang kanilang tanggapan upang mag-areglo ng isang appointment.

Ang pakikipag-usap sa isang taong interesado sa iyong mga ikinababahala, na magaling magbigay ng suporta at may kasanayan sa pagtulong sa iyong ipahayag ang iyong sarili ay labis na makakatulong. Makakatulong rin sa iyong maging mas malinaw tungkol sa iyong mga ikinababahala at takot at magsiyasat ng mga bagong paraan upang kayanin ang sitwasyon. Maraming tao ang nabibigyang-ginhawa dito at umaalis sila sa konsultasyon na pakiramdam nila na nabunutan sila ng tinik at nagkakaroon sila ng pag-asa.

Malalaman ng maraming tao na may mga positibong aspeto sa kanilang paglalakbay nang may kanser. Kadalasan pinupwersa nito ang mga tao na suriin ang kanilang buhay at kung ano ang mahalaga para sa kanila. Sinasabi ng ilang tao na may bagong pag-uunawa sila sa kanilang mga priyoridad at isang bagong pagpapahalaga sa mga bagay na pinapahalagahan nila. Maraming tao ang naglalarawan sa kanilang kanser bilang isang 'karanasang nagbago sa kanilang buhay'.

Pagsulong

"Tinuruan ako ng kanser na MABUHAY nang kasiya-siya, hindi lang simpleng maging buhay."

"Hindi ko tinitingnan ang pagkakaroon ng kanser bilang isang regalo o ang pinakamagandang bagay na nangyari sa akin. Natutunan ko ang mga bagay tungkol sa aking sarili na nagpabuti sa aking pakiramdam, na kaya ko palang maging malakas at madali akong makabawi mula sa kahirapan pero nalaman ko rin kung gaano karupok at hindi perpekto ang buhay. Mas tinatanggap ko na ngayon ang mga kahinaan ko at ng ibang tao."

Tandaan, ang mga pakiramdam ng pagkabalisa, kalungkutan, takot o pag-aalala na maaaring dinadanas mo ngayon ay hindi tatagal magpakailanman. Mawawari ng karamihan ng mga tao na bumubuti ang sitwasyon gamit ang suportang makukuha at unti-unting natural na nawawala ang ilan sa mga nararamdaman sa paglipas ng panahon.



Kapag nawari mong dinadanas mo ang alinman sa mga emosyonal, pisikal o praktikal na hamon ng kanser na inilarawan sa libritong ito at kapag nalulumbay ka dahil dito o nahihirapan ka sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay, may makukuhang tulong.

OK lang na humiling ng tulong kapag kinakailangan mo ito.

Direktoryo

Ang Cancer Council Helpline na telepono: 13 11 20

Ang Cancer Council Helpline at nagkakaloob ng pangkalahatang impormasyon pati na impormasyon tungkol sa mga lokal na dulugan. Ang Cancer Council Helpline ay maaaring mahingan ng tulong kahit saan sa Australia sa halagang katumbas ng lokal na pagtawag sa telepono.

Telepono ng Cancer Australia: 1800 624 973

Email: enquiries@canceraustralia.gov.au

Website: www.canceraustralia.gov.au

Mga organisasyon para sa kanser ng Estado at Teritoryo

Ang Mga Cancer Council ng Estado at Teritoryo ay nagkakaloob ng impormasyon at mga pang-edukasyong dulugan sa lahat ng uri ng kanser. Upang malaman ang tungkol sa mga pangkat na pansuporta sa kanser at iba pang mga lokal na serbisyo, kontakin ang iyong lokal na organisasyon para sa kanser ng estado o teritoryo sa pamamagitan ng pagtatawag sa Cancer Council Helpline sa 13 11 20.

Cancer Council Australia

www.cancer.org.au

Cancer Council ACT Telepono: (02) 6257 9999

Email: reception@actcancer.org

Website: www.actcancer.org

Cancer Council NSW

Telepono: (02) 9334 1900

Email: feedback@nswcc.org.au

Website: www.cancercouncil.com.au

Cancer Council NT

Telepono: (08) 8927 4888

Email: admin@cancernt.org.au

Website: www.cancercouncilnt.com.au



Cancer Council QLD

Telepono: (07) 3634 5100

Email: info@qldcancer.com.au

Website: www.cancerqld.org.au

Cancer Council SA

Telepono: (08) 8291 4111

Email: tcc@cancersa.org.au

Website: www.cancersa.org.au

Cancer Council TAS

Telepono: (03) 6212 5700

Email: infotas@cancertas.org.au

Website: www.cancertas.org.au

Cancer Council VIC

Telepono: (03) 9635 5000

Email: enquiries@cancervic.org.au

Website: www.cancervic.org.au

Cancer Council WA

Telepono: (08) 9212 4333

Website: www.cancerwa.asn.au

Cancer Institute NSW

Telepono: (02) 8374 5600

Email: information@cancerinstitute.org.au

Website: www.cancerinstitute.org.au

Mga umaaksiyong pangkat at pangkat na pansuporta

Mangyaring tandaan na hindi ito kumpletong listahan. Mangyaring tanungin ang iyong pangkat sa paggamot para sa karagdagang detalye ng mga organisasyon na may kinalaman sa iyong kanser.

Breast Cancer Network Australia

Telepono: 1800 500 258

Email: beacon@bcna.org.au



Website: www.bcna.org.au

Cancer Voices Australia

Telepono: (02) 8063 4191

Website: www.cancervoicesaustralia.org.au

Leukaemia Foundation

Telepono: 1800 620 420

Email: info@leukaemia.org.au

Website: www.leukaemia.org.au

OvCa Australia

Telepono: 1300 660 334

Email: info@ovca.org.au

Website: www.ovca.org

Prostate Cancer Foundation of Australia

Telepono: 1800 220 099

Website: www.prostate.org.au

Iba pang mga organisasyon

Australian Council of Stoma Associations (ACSA)

Email: info@australianstoma.com.au

Website: www.australianstoma.com.au

CanTeen (kabilang ang mga programa para sa mga pasyente, kapatid at mga anak)

Telepono: 1800 226 833

Email: admin@canteen.org.au

Website: www.canteen.org.au

Continence Foundation of Australia

Email: info@continence.org.au

Website: www.continence.org.au

Magandang hitsura...mas mabuting pakiramdam

Telepono: 1800 650 960

Website: www.lgfb.org.au



National Continence Helpline

Telepono: 1800 33 00 66

Palliative Care Australia

Telepono: (02) 6232 4433

Email: pcainc@pallcare.org.au

Website: www.pallcare.org.au

The Lymphoedema Association of Australia

Website: www.lymphoedema.org.au

Mga Serbisyo sa Pagsasalin ng Wika at Pag-interpret

Telepono: 13 14 50 (24 na oras bawat araw, 7 araw bawat linggo, sa halaga ng lokal na pagtawag)

Ano ang dapat kong gawin tungkol dito?

Depende sa nararamdaman mo, maaaring naisin mong isaalang-alang ang pagsagawa sa ilan sa mga ideya sa ibaba. Maaari mong lagyan ng tsek ang mga bagay na sa tingin mo ay nababagay sa iyong sitwasyon. Kung hindi ka sigurado kung paano mahingan ng tulong ang alinman sa kanila, tanungin ang isang miyembro ng iyong pangkat sa paggamot o tawagan ang Cancer Council Helpline sa 13 11 20.

Para malaman ang karagdagang impormasyon

- Hilingin sa iyong doktor na ipaliwanag ang anumang mga salitang hindi mo naiintindihan.
- I-tape ang iyong konsultasyon.
- Mag-areglo ng iba pang appointment kapag ikaw ay may karagdagang katanungan.
- Humiling ng librito ng impormasyon tungkol sa iyong kanser.
- Mag-search sa Internet. Hilingin sa iyong pangkat sa paggamot na magrekomenda ang isang listahan ng mga mapagkakatiwalaang website.
- Hilingin sa iyong doktor na linawin o kumpirmahin ang mga bagay na napag-alaman mo sa Internet.

Pagtalakay sa aking diyagnosis, prognosis o paggamot

- Sabihin sa iyong doktor kung gaano karaming impormasyon ang gusto mong malaman.
- Siguraduhing nauunawaan mo kung ano ang sinabi ng doktor sa pamamagitan ng paghiling na ulitin ang mga bagay-bagay, ipaliwanag ang mga ito sa ibang paraan o isulat ito.



- Magtanong tungkol sa mga benepisyong bawat paggamot at mga side effect.
- Hilingin sa doktor na ipaliwanag kung ano mismo ang nasasangkot sa paggamot, kabilang ang kung ano ang mangyayari sa bawat hakbang at ano ang mararamdaman mo dito.

Pag-uusap tungkol sa aking damdamin

- Makipag-usap sa iyong kapareha, iba pang mga miyembro ng pamilya, o mga kaibigan tungkol sa kung ano ang pakiramdam mo.
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong mga kinatatakutan at ikinababahala hinggil sa paggamot.
- Pumunta sa pangkat na pansuporta sa kanser upang ibahagi ang iyong mga karanasan.
- Pumunta sa isang tagapayo o manggagawang panlipunan upang makipag-usap sa iyong emosyon o anumang bagay na ikinababahala mo.
- Makatanggap ng pagpapayo sa telepono sa pamamagitan ng iyong lokal na Cancer Council ng estado o teritoryo.

Pagkuha ng suporta para sa aking pamilya, mga kaibigan at tagapag-alaga

- Hilingin sa isang miyembro ng iyong pangkat sa paggamot na tumulong sa pagpapaliwanag ng iyong diyagnosis o paggamot sa isang miyembro ng pamilya o kaibigan.
- Pag-alamin ang tungkol sa mga pangkat na pansuporta para sa pamilya at mga kaibigan.
- Mag-organisa ng pagpapayo sa mag-asawa para sa iyong kapareha.

Pagkaya sa dagdag na hamon ng kanser

- Makipag-usap sa isang miyembro ng pangkat sa paggamot tungkol sa kung paano haharapin ang mga pagbabago sa iyong katawan.
- Makipag-usap sa isang tagapayo tungkol sa epekto ng kanser sa iyong seksuwalidad.
- Talakayin ang mga isyu ng fertilidad kasama ng iyong doktor.
- Makipag-usap sa iyong doktor kung mayroon kang pisikal na problema.

Pagharap sa pagkabalisa at depresyon

- Kumunsulta sa isang propesyonal sa kalusugan katulad ng psychologist o isang psychiatrist tungkol sa pakiramdam ng depresyon o pagkabalisa.

Pagkuha ng praktikal na suportang kinakailangan ko

- Makipagkita sa isang manggagawang panlipunan upang makakuha ng tulong tungkol sa pera.



- Humiling sa nars na bigyan ka ng impormasyon tungkol sa mga prosthesis.
- Kontakin ang The Cancer Council sa iyong estado o teritoryo para sa impormasyon tungkol sa tulong sa pagbibiyahe at mga gastos sa tinutuluyang lugar.
- Kontakin ang Centrelink para sa impormasyon tungkol sa pagkuha ng tulong pinansiyal sa panahong hindi ka makakapagtrabaho.

Espiritwal na payo

- Makipag-usap sa kapelyan ng ospital.
- Humingi ng espiritwal na patnubay.

Ang impormasyon ay hinango mula sa Butow, P and Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends (Ang psychosocial na epekto ng kanser – isang gabay para sa mga taong nasa wastong gulang na may kanser, sa kanilang pamilya at mga kaibigan), School of Psychology, University of Sydney.

Listahan ng mga tanong na dapat itanong

Maraming tao na kumukunsulta sa kanilang doktor ay may mga tanong at alalahanin, lalung-lalo na sa unang beses ng pakikipagkonsulta sa kanila. Kadalasan, nakakalimutan ang mga tanong na ito dahil sa pagmamadali, at naaalala lang sa kalaunan. Upang matulungan kang masulit ang iyong oras sa doktor, tinipon namin ang isang listahan ng mga tanong na kadalasang tinatanong ng mga tao.

Maaaring naisin mong lagyan ng tsek ang mga tanong na gusto mong tanungin at isulat ang iba pang mga tanong sa inilaang puwang. Maaaring naisin mo ring tanungin ang doktor tungkol sa kahulugan ng mga salita na hindi ka pamilyar.

Diyagnosis

- Ano ang uri ng kanser na mayroon ako?
- Ano ang gagawin ng kanser sa aking katawan?

Pangangalaga

- Espesyalista ka ba sa paggamot sa uri ng aking kanser?
- Gaano kalalim ang iyong karanasan sa paggamot ng mga taong katulad ko?
- Nagtatrabaho ka ba kasama ng iba pang mga espesyalista sa isang pangkat na may iba't ibang disiplina?
- May iba pa bang miyembro ng pangkat na kailangan kong makilala?
- Sino ang taong mangangasiwa sa aking pangangalaga?
- Napatunayan na ba nang lubos ang paggamot na iyong inirerekomenda?
- May iba pa bang espesyalista na marerekomenda mo para sa pangalawang opinyon na gumagamot sa ganitong uri ng kanser?



Impormasyon at mga opsiyon sa paggamot

- Kinakailangan ba ang paggamot?
- Ano ang aking mga opsiyon?
- Ano ang mga positibo at negatibong aspeto ng paggamot?
- Ano talaga ang gagawin sa panahon ng paggamot at ano ang magiging epekto nito sa akin sa maikling panahon?
- Mayroon bang mga pangmatagalang side effect mula sa paggamot?
- Mayroon bang anumang klinikal na pagsubok na maaaring nababagay para sa akin?
- Mag-iiba ba ang paggamot sa akin kapag nagparehistro ako sa isang pagsubok?
- Ano ang iyong opinyon tungkol sa pinakamainam na paggamot para sa akin?
- Ano ang iskedyul ng paggamot, halimbawa, ilang mga paggamot at gaano kadalas?
- Gaano katagal ko kailangang pag-isipan ito?
- Kailangan mo ba ang desisyon ko ngayong araw na ito?
- Ano ang gagawin ko kung makakakuha ako ng magkasalungat na impormasyon?
- Ano ang plano sa pangmatagalang pagsusubaybay sa akin?

Paano ako makakatulong?

- Mayroon bang anumang bagay na magagawa ko bago o pagkatapos ng aking paggamot na maaaring gawin itong mas epektibo?
- Ano ang mga "dapat gawin" at "hindi dapat gawin"?
- Kailangan ko bang baguhin ang aking pagkain, trabaho, ehersisyo, atbp?

Ang kinabukasan

Ang isa sa mga isyu na gustong talakayin ng maraming pasyente sa kanilang espesyalista sa kanser, pero mahirap itanong, ay kung ano ang mangyayari sa kinabukasan. Ang prognosis ay katagang ginagamit upang ilarawan kung ano ang malamang na mangyayari (kaugnay sa kanser) kinabukasan. Maraming tao ang nag-iisip na ang prognosis ay nangangahulugan lang na inaasahang panahon na makakaligtas sa kamatayan (expected survival time), pero kabilang dito ang isang malawak na hanay ng mga isyu, katulad ng epekto ng kanser at ang paggamot nito sa pamumuhay, sa kanilang kakayahang makamit ang mga partikular na layunin. Ang ilang mga tanong ay nakalista dito para isaalang-alang mong tanungin sa espesyalista ng iyong kanser:

- Nasaan na ang kanser ko ngayon?
- Sumulong/lumipat na ba ito sa ibang bahagi ng katawan?
- Gaano ka-posible na mabubuo ang kanser sa ibang mga bahagi ng katawan?



- Ano ang mga sintomas na idudulot ng kanser?
- Ano ang tsansa na mapapabuti ng paggamot ang mga sintomas?
- Ano ang mga pangkaraniwang side effect ng paggamot na dapat kong paghandaan?
- Mayroon bang mga di-pangkaraniwang side effect na maaaring maka-apekto sa akin?
- May anumang bagay na maaaring magawa upang gamutin ang mga side effect na ito?
- Ano ang layunin ng paggamot? Upang gamutin ang kanser o kontrolin ito at makayanan/pahupain ang mga sintomas?
- May yugto ng panahon ba na malamang wala akong anumang sintomas?
- Kapag gumana ang paggamot, ano ang tsansa na babalik ang kanser?
- Ano ang maaasahan ko kung magpasiya akong hindi magpagamot?
- Ano ang inaasahang pagkaligtas sa kamatayan (survival) para sa mga taong mayroong uri ng kanser na katulad nang sa akin?
- Posible bang mabigyan mo ako ng balangkas ng panahon (timeframe)? Gaano katagal ako mabubuhay?
- May mga kadahilanan (factor) ba na maaaring magpaiba sa aking prognosis kung ihambing sa pangkaraniwang pasyente?
- Paano maaapektuhan ang aking trabaho?
- Paano maaapektuhan ang aking pamumuhay? (halimbawa, pang-araw-araw na aktibidad, seksuwal na buhay)
- Ano ang pinakamabuting posibleng sitwasyon? Ano ang pinakamasamang posibleng sitwasyon?
- Maaari mo bang ipahayag sa maikling pangungusap kung ano ang maaring gawin para sa aking kanser?

Impormasyong pansuporta

- Ano ang impormasyong makukuha tungkol sa aking kanser at paggamot? (halimbawa, mga libro, video, website)
- Mayroong bang bentaha/disbentaha ang pribado laban sa pampublikong sistema sa pangangalaga ng kalusugan para sa akin?
- Ano ang magiging gastos ko sa aking paggamot (halimbawa, gamot, chemotherapy)?
- Karapat-dapat ba ako para sa anumang benepisyo kung hindi ako makakapagtrabaho?



- Makakapagbigay ka ba sa akin ng anumang payo hinggil sa kong paano ko mas makakaya ang sitwasyon?
- May isang tao ba na nakaranas na sa paggamot na ito na maaari kong makausap?
- May mga serbisyo/pangkat na pansuporta ba na tutulong sa akin at sa aking pamilya na harapin ang sakit na ito?
- Sino ang makokontak ko kung makakaranas ako ng anumang problema?

Sanggunian: Ang impormasyon ay hinango mula sa Butow, P and Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends (Ang psychosocial na epekto ng kanser – isang gabay para sa mga taong nasa wastong gulang na may kanser, sa kanilang pamilya at mga kaibigan), School of Psychology, University of Sydney.

© Cancer Australia 2013

PCAC(t)

