

# NABUBUHAY NA MAY KANSER

AT SA KABILA PA NITO



Filipino



## Mga nilalaman

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| Pagtuklas .....   | 4  | Pagkilos sa ospital.....  | 24 |
| Ano ang kanser?.....                                    | 5  | Mga patakaran sa pagbisita .....                                  | 24 |
| Mga karaniwang tanong .....                             | 5  | Suporta para sa mga pasyente sa rural na pook .....               | 24 |
| Pakikipag-usap tungkol sa kanser.....                   | 6  | Paglipat sa bahay .....   | 24 |
| Sino ang sasabihan .....                                | 6  | Pamamahala ng mga relasyon at kanser.....                         | 26 |
| Paano sasabihin sa mga tao.....                         | 7  | Suporta para sa mga magulang at tagapag-alaga .....               | 26 |
| Pagsasabi sa mga bata ng tungkol sa kanser .....        | 7  | Interaksyon ng magkakapatid sa isa't isa .....                    | 26 |
| Pag-usapan natin ang tungkol sa mga nadarama.....       | 8  | Pagkakaibigan .....   | 27 |
| Dalamhati at kawalan.....                               | 8  | Pakikipagrelasyon sa partner.....                                 | 27 |
| Paghanap ng paraan upang makaraos .....                 | 8  | Pagsisimula ng mga bagong relasyon .....                          | 27 |
| Mga paniniwala sa relihiyon at espirituwalidad .....    | 10 | Pagharap sa mga pagbabago sa iyong katawan.....                   | 28 |
| Saan makakahanap ng suporta.....                        | 10 | Mga huling epekto ng paggamot sa kanser.....                      | 28 |
| Pamamahala ng mga inaasahan ng ibang tao .....          | 11 | Kung bumalik ang kanser .....                                     | 30 |
| Kung ikaw ay isang LGBTQ+.....                          | 12 | Mga desisyon sa paggamot .....                                    | 30 |
| Kung ipinanganak ka na may mga intersex variation ..... | 14 | Kapag hindi gumana ang paggamot.....                              | 31 |
| Pag-aalaga sa iyong sarili .....                        | 16 | Pagkuha ng tamang impormasyon .....                               | 31 |
| Pangangalaga sa sarili .....                            | 16 | Mga desisyon sa maunlad na paggamot.....                          | 31 |
| Droga at alak .....                                     | 17 | Pagre-record ng iyong mga kahilingan sa paggamot.....             | 31 |
| Pakikipagtalik at kanser .....                          | 17 | Paggawa ng mga plano.....   | 31 |
| Mga praktikal na bagay .....                            | 18 | Sa kabila ng kanser.....  | 32 |
| Paaralan at pag-aaral .....                             | 18 | Muling pagtukoy sa iyong mga plano sa buhay .....                 | 32 |
| Trabaho.....  | 19 | Ang iyong pagkakakilanlan.....                                    | 32 |
| Mahalaga ang pera .....                                 | 20 | Kawalang-katiyakan at pag-aalala .....                            | 33 |
| Mga ligal na bagay.....                                 | 21 | Mga relasyon pagkatapos ng kanser.....                            | 33 |
| Pagpapalano ng paglalakbay.....                         | 22 | Pamimilit sa iyo ng ibang tao na 'Kalimutan mo na lang iyan'..... | 33 |
| Pagkuha ng tamang impormasyon .....                     | 23 | Karagdagang impormasyon at suporta .....                          | 34 |
| Ano ang mangyayari sa ospital?.....                     | 24 | Partikular sa LGBTQI+.....  | 34 |
| Proseso ng pagpasok.....                                | 24 |   |    |

## Pagtuklas

Kung binabasa mo ito, maaaring nasabihan ka na mayroon kang kanser. Maaari itong maging isang mahirap na panahon, ngunit tandaan ang sumusunod:

- Karamihan sa mga kabataan ay nakakaligtas sa kanser
- Hindi ka nag-iisa
- Hindi mo kasalanan ito
- Ang (tamang) kaalaman ay kapangyarihan
- Huwag mawalan ng pag-asa
- Sabihin mo ang iyong mga nadarama
- Karaniwang nagiging mas madali ang mga bagay

- Iba-iba ang sitwasyon ng bawat isa
- Makakakuha ka ng mga sagot at suporta

Nagbibigay ang Canteen ng libre at kumpidensyal na serbisyo sa pagpapayo. Maaari mo ring hilingin sa iyong doktor na magrekomenda ng isang tagapayo o makipag-ugnayan sa iyong pinakamalapit na Youth Cancer Service ([youthcancer.com.au](http://youthcancer.com.au)).

Ang espesyalistang paggamot at suporta para sa mga kabataang may kanser na may edad na 15-25 ay ibinibigay ng Youth Cancer Services (YCS) na nasa mga pangunahing ospital sa buong Australya.



## Ano ang kanser?

Ang kanser ay isang sakit kung saan ang ilang mga selula ay lumalaki nang abnormal at bumubuo ng isang masa na tinatawag na tumor. Ang mga tumor ay maaaring benign (walang kanser) o malignant (may kanser). Ang mga tumor na benign ay hindi kumakalat at kadalasan ay maaaring alisin. Ang mga tumor na malignant ay maaaring kumalat sa mga kalapit na himaymay (tissue) at iba pang mga organo (metastasis). Ang leukemia, isang kanser sa utak ng buto (bone marrow) at dugo, ay hindi bumubuo ng mga tumor.

May mahigit sa 200 mga uri ng kanser, ang ilan ay mas karaniwan sa mga kabataan kaysa sa mga matatanda. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang Cancer Council ([cancer.org.au](http://cancer.org.au)).



## Mga karaniwang tanong

### Paano nila nalaman na may kanser ako?

Kabilang sa mga karaniwang sintomas ang matinding pagkahapo, sakit ng ulo, malabong paningin, at mga sintomas ng sipon o trangkaso. Minsan, ang kanser ay matatagpuan habang nagsusuri para sa isa pang sakit. Gumagamit ang mga doktor ng x-ray, MRI scan, o mga pagsusuri sa dugo upang madiagnos ang kanser.

### Paano ako nagkaroon ng kanser?

Ang kanser ay karaniwan, na nakakaapekto sa isa sa tatlong tao sa Australya, ngunit bihira ito sa mga kabataan. Bawat taon, halos 1,100 Australyano na may edad 12 hanggang 25 ang nadiagnos. Ang karamihan sa mga sanhi ay hindi alam. Hindi ka mahahawahan nito o maipapasa sa iba. Ang mga pagpipilian sa

pamumuhay tulad ng paninigarilyo o pag-inom ay hindi malamang na sanhi sa murang edad.

### Magagamot ba nila ito?

Karamihan sa mga kabataan ay nakakaligtas sa kanser. Gayunpaman, ang ilang mga kanser ay hindi mapapagaling. Ang inaasahang kalalabasan (prognosis) ay depende sa uri, lokasyon, at yugto ng kanser. Makipag-usap sa iyong doktor para sa partikular na impormasyon at suporta.

### Gaano katagal ang paggamot?

Iba-iba ang itinatagal ng paggamot. Ang ilang mga kanser ay tumatagal ng 3 buwan upang gamutin, ang iba ay maaaring tumagal ng 3 taon o mahigit pa, na may iba't ibang epekto. Para sa suporta, bisitahin ang Cancer Council o makipag-ugnayan sa iyong doktor.

## Pakikipag-usap tungkol sa kanser

Ang kanser ay isang mahirap na paksa. Hindi lahat ng pamilya ay hayagang nag-uusap tungkol dito. Narito ang ilang mga tip upang makatulong:

- Tamang tiyempo (timing): Humanap ng tamang oras at paraan para pag-usapan ito.
- Nilalaman: Magpasya kung ano ang gusto mong malaman ng mga tao at kung anong suporta ang kailangan mo.
- Mga contact: Isaalang-alang kung sino pa ang nakakaalam at kung sino ang maaari nilang kausapin.
- Follow-Up: Magpasya kung paano mo sila gustuin na kailangan ng unang pag-uusap.

### Sino ang sasabihan

Ang pagpapasya kung sino ang sasabihan ay maaaring maging mahirap. Ikaw ang magpapasya kung sino ang sasabihan at kung gaano karami ang ibabahagi. Narito ang ilang dahilan para magsabi at huwag magsabi:

#### Mga dahilan para magsabi

- Makakuha ng suporta mula sa mga pinagkakatiwalaang tao.
- Makadama na hindi gaanong nag-iisa.

#### Mga dahilan para huwag magsabi

- Baka mapahiya ka.
- Maaaring hindi mo nais na ulitin ang parehong kuwento.
- Hindi mo nais na ang iyong buhay ay pagpasyahan ng kanser.
- Maaaring ibahagi ng mga tao ang sarili nilang mga kuwento ng kanser.

### Sino ang dapat mong sabihan

- Mga estudyante: Walang ligal na obligasyon na sabihan ang iyong paaralan, ngunit maaaring makatulong ito kung maaapektuhan ng mga side effect ang iyong pag-aaral.
- Mga empleyado: Ang pagsasabi sa iyong boss o HR ay maaaring gawing mas madali ang paghingi ng pagliban.



### Paano sasabihin sa mga tao

- Magpraktis: Isulat o basahin mula sa isang script.
- Pagtanggap: Maging handa para sa isang hanay ng mga reaksyon.
- Tiyaga: Magdahan-dahan at huwag isipin na kailangan mong ibahagi ang lahat sa isang pag-uusap lamang.
- Pagkagambala: Makipag-usap habang gumagawa ng ibang bagay para mapagaan ang tindi ng usapan.
- Pagpapasa ng tungkulin sa iba: Hayaan na ang mga kaibigan, pamilya, o guro ang magsabi sa iba kung mas gusto mo.
- Pagharap sa mga Tanong: Idirekta ang mga di-maramdaming (insensitive) tanong sa mga mapapaniwalaang pagkukunan tulad ng website ng Cancer Council ([canteen.org.au](http://canteen.org.au)).

### Pagbabahagi sa online

Ang social media ay maaaring maging isang paraan upang ibahagi ang iyong diyagnosis, ngunit isaalang-alang ang pagkapribado. Talakayin sa mga kaibigan at pamilya kung ano ang gusto mong ibahagi sa online.

### Kung napakahirap ng pakikipag-usap

- Alternatibong Pagpapahayag: Gumuhit, magsulat, magpatugtog ng musika, magsulat ng journal, o magpadala ng mga text.

- Pagpapayo: Kung mahirap ang makipag-usap, pag-isipang makipag-usap sa isang tagapayo. Makipag-ugnayan sa Canteen ([canteen.org.au/counselling](http://canteen.org.au/counselling)) para sa mga libreng serbisyo.

### Pagsasabi sa mga bata tungkol sa kanser

Madarama ng mga bata na mayroong hindi tama. Pinakamabuting maging matapat:

- Mga nadarama: Hayaang ipahayag ng mga bata ang kanilang mga nadarama.
- Impormasyon: Ibahagi sa maliliit, mauunawaang mga piraso.
- Pagbibigay ng katiyakan: Tiyakin sa kanila na walang may kasalanan at hindi ito nakakahawa.
- Mga Tanong: Himukin silang magtanong.

Makipag-ugnayan sa ibang mga magulang sa pamamagitan ng Parenting through Cancer ([parentingthroughcancer.org.au](http://parentingthroughcancer.org.au)). I-download ang "Talking to Kids About Cancer" mula sa [cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au) o tumawag sa 13 11 20 para sa libreng kopya.

## Pag-usapan natin ang tungkol sa mga nadarama

### Dalamhati at kawalan

Ang pag-unawa sa dalamhati at kawalan ay maaaring maging kumplikado. Kasama sa mga dahilan ng pagdadalamhati ang pakiramdam na hindi ka nakaugnay sa iyong katawan, nawawala ang dati mong buhay, at mga pagbabago sa mga relasyon. Iba-iba ang pagdadalamhati ng mga tao; ang ilan ay nagiging praktikal, habang ang iba ay lantarang nagpapahayag ng mga emosyon. Napakahalaga na balansehin ang pagiging praktikal sa emosyonal na pagpapahayag. Kasama sa mga karaniwang nadarama ang pagkabigla, kalungkutan, at kawalan ng katiyakan. Ang dalamhati ay maaaring magpadama na ang buhay ay walang saysay, na humahantong sa mga pagbabago sa pag-uugali at antas ng enerhiya. Dumarating ito na tila mga alon, na may mabubuti at masasamang araw, at maaaring hindi mabawasan sa paglipas ng panahon. Sa halip, maaari itong maging bahagi mo, na humuhubog kung paano ka lumalago at haharap sa buhay.



Ang mga tao ay naniniwala na ang dalamhati ay mababawasan sa paglipas ng panahon



Ang tunay na nangyayari ay lumalaki tayo na nakapaligid sa ating dalamhati

### Paghanap ng paraan upang makaraos

Sa mga mahihirap na panahon, maaaring mahirap itong makayanan, at ang paghanap ng mga positibong mekanismo sa pagkaya ay mahalaga. Mahalagang hanapin ang pinakamahusay na gagana para sa iyo. Ang mgaistratehiya tulad ng pagsusulat sa journal, pagpapatili ng mga nakagawian, pag-eehersisyo, pagsubok ng mga bagong aktibidad, meditasyon, pagpapaligid sa sarili ng mga masuportang indibidwal, pananatiling nakatuon sa mga karaniwang aktibidad, pagtiyak na may sapat na pahinga, at pagsali sa mga grupo ng suporta ay maaaring makatulong na pamahalaan ang pagkalula at kalungkutan nang epektibo.

Mahalagang hanapin ang pinakamahusay na gagana para sa mga pangangailangan ng indibidwal upang makaraos sa mga mapanghamong emosyon at sitwasyon.



## Mga paniniwala sa relihiyon at espirituwalidad

Ang diyagnosis ng kanser ay maaaring mag-udyok ng pagmuni-muni sa mga espirituwal na paniniwala. Ang espirituwalidad ay sumasaklaw kung paano nahahanap ng mga indibidwal ang kahulugan ng buhay sa pamamagitan ng iba't ibang aspeto tulad ng kalikasan, kultura, at relihiyon. Hinahamon ng kanser ang pananaw sa buhay at kamatayan, na humihikayat sa paggalugad ng mga paniniwala. Ang relihiyon ay maaaring mag-alok ng ginhawa sa panahong ito ngunit maaari ring simulan ang pagtatanong. Ang pagdanas ng isang bagay tulad ng kanser ay maaaring maka-impluwensya sa mga kabataan na suriing muli ang kanilang pananampalataya. Ang pagbabago ng mga pananaw sa relihiyon ay maaaring humantong sa

mga salungatan sa pamilya o bagong interes sa espirituwalidad. Anuman ang tradisyonal na pakikilahok sa relihiyon, ang paggalugad sa espirituwalidad ay maaaring magbigay ng pag-unawa at kahulugan sa panahon ng kahirapan.

Natural lang ang paghanap ng mga sagot at kaginhawahan sa espirituwalidad sa gitna ng mga hamon ng kanser.

## Saan makakahanap ng suporta

Nag-aalok ang Canteen ng pagpapayo at indibidwal na suporta ([canteen.org.au](http://canteen.org.au)). Maaari ka ring makipag-ugnayan sa Kids Helpline ([kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au), 1800 55 1800) o Lifeline ([lifeline.org.au](http://lifeline.org.au), 13 11 14).

Kung mapapansin mo na humihirap pangasiwaan ang mga pagbabago sa iyong buhay, makipag-usap sa iyong GP o pangkat ng paggamot.

## Pamamahala ng mga inaasahan ng ibang tao

Ang pagkakaroon ng kanser ay maaaring isa sa pinakamalaki at nakakatakot na bagay na iyong kakaharapin, at natural lang na mag-alala at magalit at ipakita ito.

Kaya, ito ay isang paalala na okey lang na:

- magalit ka pa rin sa mga taong mahal mo at hindi maging isang perpektong anak, kapatid, kaibigan o partner
  - huwag maging matapang sa lahat ng oras o isipin na ang buong karanasan ay magiging mainam para sa iyo
  - hindi palaging positibo ang pakiramdam sa lahat ng oras
  - hindi madama ang 'suwerte' na napagaling na ang kanser
- hindi madamang dumanas ka ng isang pag-iibang-anyo na nagpabago sa buhay
  - hindi madamang ikaw ay natatangi.





## Kung ikaw ay LGBTQ+

Para sa mga indibidwal na LGBTQ+ na humaharap sa diyagnosis ng kanser, maaaring maging kumplikado ang paggamit sa pangangalagang pangkalusugan. May karapatan kang tumanggap ng pangangalaga sa isang kapaligirang ligtas sa kultura at inklusibong kalusugan.

### Pag-unawa sa iyong mga karapatan

Bilang isang pasyente, mayroon kang mga karapatan gaya ng nakabalangkas sa Australian Charter of Healthcare Rights, kabilang ang:

- Pag-access sa mga serbisyong iniakma sa iyong mga pangangailangan.
- Pagpapatibay at paggalang sa iyong oryentasyong sekswal at pangkasariang identidad.
- Pagsasama ng napiling pamilya sa paggawa ng desisyon.
- Pagiging kumpidensyal ng personal at pangkalusugang impormasyon.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang [safetyandquality.gov.au/your-rights](https://safetyandquality.gov.au/your-rights).

### Mga karaniwang alalahanin

#### Paggalugad ng pagkakakilanlan

- Maaaring gawin sa iyo ng kanser na muling suriin ang iyong pagpapahalaga sa pagkakakilanlan.
- Maaaring patunayan o hamunin ng mga side effect ng paggamot ang iyong pagkakakilanlan.
- Normal na makaranas ng iba't ibang emosyon sa prosesong ito.

#### Nararamdaman na nakahiwalay

- Ang diyagnosis ng kanser ay maaaring magpalala ng pakiramdam ng pagkahiwalay, lalo na kung iba na ang pakiramdam mo dahil sa iyong sekswal na oryentasyon o pangkasariang identidad.
- Maaari kang humingi ng suporta mula sa mga organisasyong LGBTQ+ tulad ng QLife at Minus 18.

### Nag-aalala tungkol sa pag-amin

- Ang pagpapasya kung isisiwalat ang iyong oryentasyong sekswal at/o pangkasariang identidad sa mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring nakaka-stress.
- Kailangan mo lang ibunyag ang impormasyon sa mga taong komportable ka.
- Ang pagbabahagi ng impormasyong ito ay makakatulong sa mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na mas maunawaan ang iyong mga pangangailangan.

### Pagbabahagi ng iyong pangalan at mga panghalip (pronouns)

- Ipakilala ang iyong sarili sa iyong ginustong pangalan at mga panghalip.
- Ang pagsusuo ng panghalip na badge ay maaaring makatulong sa pagpapaalala sa iba ng iyong pagkakakilanlan.
- Tugunan kaagad ang maling paggamit ng kasarian (misgendering)

at pag-isipang humiling na makipagtulungan sa ibang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung magpapatuloy ito.

### Pagpapakilala ng mga partner at pamilya

- Hikayatin ang iyong (mga) partner at pamilya na dumalo sa mga appointment upang maipakita ang kanilang kahalagahan sa iyong mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

### Mga alalahanin sa pagkapribado

- Dapat panatilihin pribado ng iyong doktor ang impormasyon tungkol sa iyong pangkasariang identidad at/o oryentasyong sekswal. Ipaalam sa kanya kung kanino ka komportable para ibahagi nila ang impormasyong ito.
- May karapatan kang tugunan ang mga paglabag sa pagiging kumpidensyal.



## Pagtugon sa mga interbensyong medikal

Walang sinuman ang dapat tratuhan nang kakaiba dahil sa anumang bahagi ng kanilang pagkakakilanlan. Kung hindi ka nasisiyahan sa paraan ng pagtrato sa iyo ng isang propesyonal ng kalusugan o serbisyo, mayroon kang mga opsyon:

- Maghain ng reklamo sa Australian Human Rights Commission o sa mga ahensya ng diskriminasyon ng estado/teritoryo.
- Pag-isipang palitan ang mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung kinakailangan.
- Humingi ng suporta mula sa tagapamahala ng serbisyong pangkalusugan o social worker.

Kung sumasailalim sa mga medikal na interbensyon upang pagtibayin ang iyong kasarian

- Talakayin ang mga potensyal na epekto ng paggamot sa kanser sa mga pamamaraang nagpapatunay ng kasarian sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Humingi ng kalinawan kung paano maaaring makaapekto ang paggamot sa kanser sa iyong mga plano sa pag-transition.

## Kung ipinanganak ka na may mga intersex variation

Ang terminong intersex ay tumutukoy sa mga taong ipinanganak na may genetic, hormonal o pisikal na mga katangian ng kasarian na hindi akma nang maayos sa mga medikal o panlipunang pamantayan para sa mga katawan ng lalaki at babae. Ang mga variation ng mga katangian ng kasarian na ito ay maaaring makita matapos isilang o sa kalaunan. Mayroong mga 40 kilalang mga variation at maaaring kabilang ang kumpletong androgen insensitivity; 46,XY kumpletong gonadal dysgenesis (Swyer syndrome); at 47,XXY (Klinefelter syndrome).

Hindi mo kailangang sabihin sa iyong mga propesyonal ng kalusugan na mayroon kang intersex variation, ngunit ang malaman ito ay maaaring makatulong sa kanila na bigyan ka ng impormasyong tama para sa iyo. At depende sa uri ng kanser na nadiagnos sa iyo, ang pag-alam tungkol sa iyong intersex variation ay maaaring makatulong upang gabayan ang iyong pangangalaga at paggamot.

Kung hindi mo dama na kontrolado mo ang mga desisyon tungkol sa iyong katawan, ipaalam sa iyong mga propesyonal ng kalusugan na mahalaga na isali ka sa mga desisyon tungkol sa iyong paggamot.

Maaari kang tumulong sa pagbuo ng tiwala sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

Para sa karagdagang impormasyon at suporta, bisitahin ang Intersex Human Rights Australia sa [ihra.org.au](http://ihra.org.au).





## Pag-aalaga sa iyong sarili

### Pangangalaga sa sarili

#### Kumakain nang maayos

May mga pagkakataon sa panahon ng iyong paggamot na wala kang ganang kumain. Ngunit ang tamang diyeta ay mahalaga. Ang pagkain ang pangkatong na kailangan ng iyong katawan para mapanatiling gumagana ito – at kailangan mo ng karagdagang pangkatong sa panahon ng paggamot sa kanser.

Makipag-usap sa dietitian ng ospital para sa payo kung anong mga pagkain ang dapat mong kainin.

Ang Cancer Council ay may karagdagang impormasyon tungkol sa pagkain nang tama pagkatapos ng diyagnosis ng kanser. Bisitahin ang [cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au) at hanapin ang 'eating well'.

#### Pisikal na aktibidad

Makakatulong ang ehersisyo upang:

- pagalingin ang iyong mga tissue at organ na nasira ng paggamot
- bigyan ka ng karagdagang enerhiya
- magkaroon ka ng mas masarap na pagtulog
- panatilihin malakas ang iyong mga buto – maaaring mabawasan ng ilang paggamot ang density ng iyong buto, na ginagawang mas madaling mabali ang mga ito
- makayanan mo ang stress ng kanser at ang paggamot nito
- dagdagan ang mga endorphin na pampainam ng nadarama

Bago simulan ang anumang programa sa pag-eehersisyo, itanong sa iyong GP o tagagamot na pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa anumang pag-iingat na dapat mong gawin.

#### Mga impeksyon

Ang ilang mga paggamot sa kanser, tulad ng chemo, ay maaaring makabawas ng iyong imyunidad at mapalaki ang iyong panganib na magkaroon ng impeksyon. Upang mapababa ang iyong mga tsansa na magkaroon ng impeksyon, dapat kang:

- lumayo sa mga taong may sakit – kahit sipon o trangkaso lang
- hilingin sa mga kaibigan at kamag-anak na sabihin sa iyo kung sila ay may sakit o nagkaroon ng kontak sa isang taong may sakit
- maghugas ng iyong mga kamay nang madalas at mabuti
- mag-isip na magsuot ng surgical face mask kung lalabas ka
- siguraduhin na ang iyong pagkain ay nahugasan at naluto nang maayos
- gumamit ng mga sterile na pamamaraan kapag nililinis mo ang iyong mga gitnang linya
- tawagan kaagad ang iyong doktor kung nagkaroon ka ng temperatura na 38oC o mas mataas pa o iba pang mga sintomas tulad ng pangingiki o panginginig, namamagang lalamunan, pananakit ng tainga o sirang sikhmura.

#### Pagtulog nang sapat

Kahit na madalas kang nakakaramdam ng sobrang pagod, maraming taong may kanser ang nahihirapang matulog. Ang pag-aalala, pananakit, lagnat, pag-ubo, pagduruwal at mga drogang paggamot ay maaaring makaapekto sa iyong pagtulog.

Ang ReachOut ay may magagaling na tip kung paano matulog nang maayos. Bisitahin ang [au.reachout.com](http://au.reachout.com) at hanapin ang 'mga isyu sa pagtulog'.



#### Droga at alak

Ang mga droga at alkohol ay hindi nakikihalang mabuti sa kanser. Upang mabigyan ang iyong katawan ng pinakamahusay na pagkakataon na harapin ang kanser, mahalagang makipag-ugnayan sa iyong pangkat ng paggamot tungkol sa kung anong mga gamot ang maaari mong gamitin o ginamit sa nakaraan. Kabilang dito ang mga ilegal na droga (gaya ng cannabis, cocaine o ecstasy), at mga ligal na droga (alak, sigarilyo at vape).

Ang kanser at ang paggamot nito ay maaaring makaapekto sa nararamdaman ng iyong katawan - maaaring bumaba ang iyong mga antas ng enerhiya at maaaring mahirapan kang labanan ang mga impeksyon. Ang droga at alak ay lalo lamang magpapahirap dito. Ang mga ito ay maaaring:

- hindi paganahin nang mahusay ang chemo, radiation therapy o iba pang paggamot
- dagdagan ang epekto ng mga side effect
- palakihin ang iyong mga tsansa na makakuha ng mga bagay tulad ng mga impeksyon sa baga at iba pang mga problema sa respiratoryo (paghinga)

- magresulta sa iba pang mga impeksyon, lalo na kung ikaw ay nag-iiniksyon o nakikisalo ng mga karayom
- makaapekto sa lagay ng iyong kalooban at pag-aasal, na gagawing mas mahirap harapin ang pisikal at emosyonal na mga hamon ng kanser.

#### Pakikipagtalik at kanser

Ang paggamot sa kanser ay maaaring makaramdam ka ng kawalang-lakas at walang gaanong lakas sa loob ng maraming buwan o mas matagal pa. Maaaring mawalan ka ng interes sa pakikipagtalik (sex), makaramdam na ikaw ay hindi kaakit-akit o mag-alala na hindi ka na kailanman magiging aktibo sa pakikipagtalik. Ang pangunahing bagay na dapat tandaan ay ang nararamdaman mo ngayon ay pansamantala at ito ay talagang malamang na lilipas sa hinaharap.

Ang Cancer Council ay may karagdagang impormasyon tungkol sa pakikipagtalik at kanser. Bisitahin ang [cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au) at hanapin ang 'sekswalidad'.

Kung nag-aalala ka pa rin o nag-aalala tungkol sa anumang mga sintomas na iyong nararanasan, makipag-usap sa iyong pangkat ng paggamot.

## Mga praktikal na bagay

### Paaralan at pag-aaral

Normal lang na makaramdam ng kaba pati na rin ng pagkasabik sa pagbabalik sa paaralan o unibersidad. Bago ka bumalik, makipag-ugnayan sa paaralan upang malaman kung ano ang inaasahan, at kung komportable ka, ipaalam sa iyong mga guro ang tungkol sa iyong mga kalagayan.

Alamin ang higit pa sa [canteen.org.au/ecs](http://canteen.org.au/ecs).

### Mga kaibigan sa paaralan, unibersidad o TAFE

Sa unang araw ng paaralan o unibersidad, makakatulong ang pagkakaroon ng kaibigan para sa suporta. Kung hindi ka komportable sa mga tanong o daranas ng panunukso, ipaalam sa isang magulang, guro, o mga serbisyo ng estudyante. Ang pakikipag-usap sa isang tagapayo ay maaari ring makatulong sa pakikibagay sa paaralan o pagharap sa mga isyu sa paggamot.

### Pagsisikap na makahabol

Kahit na pagkatapos bumalik sa paaralan, maaaring lumiban ka sa mga klase para sa mga appointment o paggamot. Upang pamahalaan ito, maaari mong hilingin sa isang kaibigan na gumawa ng mga tala, hilingin sa mga guro na mag-email ng mga takdang-aralin, at unahin ang mahahalagang gawain kasama ang iyong guro. Kung maglalakbay ka para sa paggamot, isaalang-alang ang distance education o mga serbisyong pampaaralan sa ospital. Maaaring tumulong ang Serbisyong Pansuporta sa Edukasyon at Karera ng Canteen ([canteen.org.au/ecs](http://canteen.org.au/ecs)).

### Mga marka

Pagkatapos ng paggamot, ang pag-aaral ay maaaring maging mas mahirap, at maaari kang makakuha ng mas mababang mga marka dahil

sa pagliban o kahirapan sa pagtutok ng isip. Maaaring madama mo ang pangangailangan na mag-aral nang mas mabuti o baguhin ang iyong mga mithiin sa edukasyon. Ang mga guro at magulang o tagapag-alaga ay maaaring makatulong sa pagsuporta sa iyo sa panahong ito.

### Year 11 at 12

Kung kukuha ka ng iyong panghuling pagsusulit sa paaralan, makakatulong na makipag-usap sa iyong mga guro o sa tagapayo ng paaralan tungkol sa pag-aaplay para sa 'espesyal na pagsasaalang-alang'.



### Unibersidad at TAFE

Ang paggamot sa kanser at mga side effect ay maaaring makaapekto sa iyong pagpili ng kurso at paraan ng pag-aaral. Kasama sa mga alalahanin ang stress sa iyong katawan, pagtugon sa mga kahingian sa pagtatasa, hindi mahuhulaang lagay ng kalusugan, pakikibagay, pisikal na pag-access, at pagkumpleto ng mga partikular na gawain. Maaaring isang opsyon ang distance learning. Ang mga unibersidad at TAFE ay nag-aalok ng mga serbisyo ng suporta para sa mga pag-aakma tulad ng dagdag na oras ng pagsusulit, mga tala sa lecture, mga tagakuha ng tala, teknolohiyang pantulong, at pagsasaalang-alang sa espesyal na pagtatasa.

Para sa tulong, makipag-ugnayan sa kawani ng kapakanan ng paaralan, o mga serbisyo ng estudyante sa unibersidad/TAFE (hanapin ang 'Accessibility'). Kung mayroon kang permanenteng kapansanan, tingnan ang National Disability Insurance Agency ([ndis.gov.au](http://ndis.gov.au)) para sa suporta. Nagbibigay ang mga student center ng iba't ibang serbisyo, kabilang ang pagpapayo, tulong pinansyal, pagtuturo, payo sa karera, serbisyong pangkalusugan, pabahay, pangangalaga sa bata, mga serbisyo sa pagtatrabaho, at suporta para sa mga estudyanteng Aboriginal at Torres Strait Islander.

### Trabaho

Ang pagbalik sa trabaho ay maaaring magpalakas ng iyong kumpiyansa at pagiging independiyente, na maibabalik ang iyong nakagawiang gawin. Narito ang ilang mga tip para sa pagbalik:

- **Alamin ang iyong mga limitasyon:** Iwasang gumawa ng masyadong marami nang masyadong maaga, magpahinga, at pag-isipan ang pag-aakma ng mga gawain, tagal ng shift, o oras. Maaaring makatulong ang pagtatrabaho mula sa bahay.

- **Ipaalam sa iyong boss:** Makipag-usap nang maaga tungkol sa mga follow-up na appointment, paggamot, at mga kinakailangang araw ng pahinga.
- **lakma ang iyong iskedyul:** iayon ang mga oras ng trabaho sa iyong mga antas ng enerhiya.
- **Pagkapribado:** Magpasya kung gaano ang ibabahagi tungkol sa iyong kanser sa mga kasamahan; hindi maibabahagi ng iyong boss ang impormasyon tungkol sa iyo nang walang pahintulot mo.

Para sa pagkuha ng bagong trabaho:

- **Mga ligal na karapatan:** Hindi maaaring tumanggi ang mga employer na kunin ka dahil sa iyong medikal na kasaysayan, at hindi ka obligadong ibunyag ito.
- **Pagiging kompidensyal:** Dapat panatilihin pribado ng mga tagapag-empleyo ang medikal na impormasyon ngunit maaaring magtanong tungkol sa iyong kakayahang magsagawa ng mga gawaing nauugnay sa trabaho.
- **Dokumentasyon:** Pag-isipan ang pagbibigay ng liham mula sa doktor na nagpapaliwanag ng katayuan ng iyong kalusugan at kakayahang magtrabaho.
- **Mga tip para sa resume:** Ayusin ang iyong resume ayon sa karanasan at kasanayan sa halip na mga petsa upang ipaliwanag ang mga agwat dahil sa paggamot.
- **Payo sa karera:** Makakatulong ang isang career counselor sa pagsusulat ng resume at paghahanda para sa interbyu.

Ang paghahanap ng trabaho ay nangangailangan ng oras—maging mabait sa iyong sarili at pagsamahin ang kasiyahan at ehersisyo upang manatiling may motibasyon.

Matutulungan ka ng Canteen dito, pumunta sa [www.canteen.org.au/ecs](http://www.canteen.org.au/ecs).



## Mahalaga ang pera

Ang kanser ay maaaring magdala ng mga pinansiyal na alalahanin, ngunit may makukuhang suporta.

Iba-iba ang mga gastos sa paggamot; sa Medicare, ang paggamot sa pampublikong ospital ay libre ngunit maaaring may mga oras ng paghihintay. Ang pribadong insurance ay nag-aalok ng karagdagang pagkontrol kung saan at kilan ka gagamutin, at ang pagpili ng doktor, ngunit maaari itong magkaroon ng mga bayarin. Ang mga indibidwal na walang insurance ay maaari pa ring maka-access sa pampublikong pangangalaga sa kalusugan. Makipag-usap sa mga doktor, ospital, at insurer para sa tumpak na impormasyon.

Sa Australya, ang mga pondong pangkalusugan ay hindi maaaring magdiskrimina batay sa katayuan ng kalusugan. Ang mga reklamo ay

maaaring gawin sa Commonwealth Ombudsman. Ang pagkakaroon ng kasaysayan ng kanser ay karaniwang hindi makakaapekto sa pag-access sa mga serbisyong pinansyal, ngunit baka kailangang tingnan ang iba't ibang insurance bago pumili.

Maaaring saklawin ng tulong pinansyal mula sa mga ahensya ng gobyerno at mga kawanggawa ang upa, bayad sa tagapag-alaga, gastos sa gamot, at higit pa. Tumutulong ang mga navigator ng Cancer Hub sa suportang pinansyal at pandamdamin. Para sa tulong ng Pamahalaang Australya, makipag-ugnayan sa Centrelink.

Ang mga rural na lugar ay nag-aalok ng suporta sa paglalakbay at tirahan para sa mga pasyenteng may kanser; iba-iba ang mga pamantayan ayon sa estado. Kumunsulta sa iyong pangkat ng paggamot o sa [cancerhub.org.au](http://cancerhub.org.au) para sa mga detalye.

## Mga ligal na bagay

### Edad ng pagsang-ayon

Anuman ang edad, mayroon kang mga karapatan. Pagdating sa edad na 16, maaari kang lumahok sa iyong pangangalaga, sa paggawa ng mga desisyon sa paggamot kung naiintindihan mo ang mga implikasyon. Sa mga wala pang 18 taong gulang, ang mga magulang o tagapag-alaga ang pangunahing responsable, ngunit ang iyong opinyon ay dapat isaalang-alang. Sa edad na 18, ikaw ay ligal na nasa hustong gulang, makakapagpasya na nang mag-isa.

### Paggawa ng Huling Habilin (Will)

Ang paglikha ng Huling Habilin sa edad na 18 ay nagsisiguro na ang iyong mga kagustuhan tungkol sa mga ari-arian at mga anak ay susundin pagkatapos ng kamatayan. Ang ligal na payo ay kapaki-pakinabang. Kung wala pang 18 taong gulang, ang pagpapakasal, o planong magpakasal, ay nagpapahintulot sa iyo na lumikha ng Huling Habilin. Kung hindi, maaari

mong idokumento ang iyong mga kagustuhan at ipagkatiwala ang mga ito sa isang maaasahang tao.

### Diskriminasyon sa kapansanan

Ang diskriminasyon sa kapansanan ay nangyayari kapag ang hindi patas na pagtrato o panliligalig ay batay sa sakit o mga epekto nito. Kasama sa mga halimbawa ang pagtanggig sa trabaho, hindi patas na pagtrato sa trabaho, o mga isyu sa pagpapatala sa unibersidad/TAFE. Labag sa batas ang diskriminasyon laban sa mga pasyenteng may kanser. Kung may kinaharap kang hindi patas na pagtrato, mahalagang ipaalam mo ito.

### Pagkuha ng ligal na payo

Para sa ligal na payo, kumunsulta sa mga organisasyong may magandang reputasyon o Legal Aid sa inyong estado. Tumanggap lamang ng payo mula sa mga propesyonal. Kung ikaw ay nasosobrahan na, ipagtapat sa isang tao ang iyong mga alalahanin.



## Pagpaplano ng paglalakbay

Talakayin ang mga plano sa paglalakbay kasama ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Depende sa iyong uri ng kanser at mga paggamot, maaari kang humarap sa mga paghihigpit sa pagbabakuna. Ang ilang mga bansa ay naghihigpit sa ilang mga gamot; ang iyong ahente o ang Australian

Embassy ay maaaring magbigay ng gabay.

Magdala ng mga medikal na liham para sa mga partikular na paggamot. Panatilihin ang naka-print at digital na mga medical rekord, at isaalang-alang ang insurance sa paglalakbay, na may pag-unawa na ang mga gastos at saklaw ay nag-iiba-iba batay sa katayuan ng paggamot, uri ng kanser, at edad.



## Pagkuha ng tamang impormasyon

Ang pag-unawa sa iyong kalagayan ay nagbibigay-lakas sa iyo na harapin ang kanser. Kung mas gusto mo man ng detalyadong impormasyon o pangkalahatang-ideya, ikaw ang pipili nito.

Huwag mag-atubiling magtanong sa iyong pangkat ng paggamot tungkol sa uri ng kanser, pagkalat nito, mga kinakailangang pagsusuri, epekto ng paggamot, mga gastos, at suportang makukuha. Linawin kung maaari kang samahan sa ospital ng iyong mga minamahal at kung paano tutugunan ang anumang mga isyung lalabas.

Magtanong tungkol sa mga patakaran ng LGBTQI+ para sa mga pasyente at kawani, pagsasanay sa pagiging inklusibo, karanasan sa mga

pasyenteng LGBTQI+ na may kanser, pagiging kompidensiyal, pagtatala ng mga pagbabago para sa mga panghalip at mas gustong gamiting pangalan, at mga interaksyon ng paggamot sa kanser at mga hormone sa pagpapatibay ng kasarian.

Kapag gumagamit ng internet para sa impormasyong pangkalusugan, berepikahin ang mga pinagmulan. Mag-ingat sa luma o mapanlinlang na nilalaman. Humingi ng impormasyon mula sa mga organisasyon ng kanser na may mabuting reputasyon tulad ng Cancer Council at Cancer Australia. Kumunsulta sa iyong doktor tungkol sa mga natuklasan sa online, lalo na kung ang mga pahayag ay mukhang napakagaling para maging totoo.

## Ano ang mangyayari sa ospital?

### Proseso ng pagpasok

Sa pagpasok, asahan na makikipag-interaksyon ka sa mga pampangasiwaang kawani at isang hanay ng mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan. Maaaring kabilang dito ang mga oncologist, surgeon, at social worker. Maaari kang humiling ng mga pribadong talakayan sa mga doktor o nars kung kinakailangan.

### Ang pagkilos sa ospital

Ang iyong pagkilos sa ospital ay depende sa uri ng iyong kanser at paggamot. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay magpapayo sa iyo sa mga antas ng pagkilos sa panahon ng iyong pananatili sa ospital.

### Mga patakaran sa pagbisita

Iba-iba ang mga patakaran sa pagbisita sa ospital. Kumunsulta sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para sa mga partikular na mga detalye.

### Suporta para sa mga pasyente sa rural na pook

Ang pagiging malayo sa bahay ay maaaring maging mahirap. Nag-aalok ang Cancer Hub ng praktikal at pandamdaming suporta para sa paglalakbay at tirahan.

### Paglipat sa bahay

Ang pag-alis sa ospital ay maaaring nakakatakot. Ang pagkakaroon ng isang palagiang gawain at paghingi ng suporta mula sa pamilya, mga kaibigan, at propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring magpagaan sa paglipat. Makakakuha ng patuloy na suporta mula sa iyong healthcare team at mga organisasyon tulad ng Canteen.



## Pamamahala ng mga relasyon at kanser

Ang pag-diyagnos ng kanser ay maaaring magpahirap sa mga relasyon, na makakaapekto sa mga magulang, kapatid, kaibigan, partner, at mga bagong kakilala. Ang mga pagkakaisang ito, na dati ay pinagmulan ng kaginhawahan, ay maaaring maging sanhi ng stress at kawalan ng katiyakan sa panahon ng paggamot. Ang pagharap sa mga pagbabagong ito ay nangangailangan ng pag-unawa at suporta mula sa dalawang kasangkot na partido.

### Suporta para sa mga magulang at tagapag-alaga

Ang mga magulang at tagapag-alaga ay madalas dumaranas ng napakalaking emosyonal at logistical na mga hamon kapag ang kanilang anak ay nadiyagnos na may kanser. Nagbibigay ang Canteen ng mahalagang suporta para sa mga magulang at tagapag-alaga, kabilang ang pagpapayo at pag-access sa isang online na komunidad sa pamamagitan ng [parentingthroughcancer.org.au](http://parentingthroughcancer.org.au). Bukod pa rito, may makukuhang praktikal na suporta sa pamamagitan ng Cancer Hub, isang inisyatiba ng Canteen, Camp Quality, at Redkite, na nag-aalok ng tulong pinansyal at suportang pandamdamin para sa mga pamilya. Mayroong suporta at mga mapagkukunan para sa mga magulang at tagapag-alaga upang harapin ang mga hamon, hindi nila kailangang gawin ito nang mag-isa.

### Interaksyon ng magkakapatid sa isa't isa

Ang mga kapatid ng mga pasyenteng may kanser ay nakakaranas ng malawak na hanay ng mga emosyon, kabilang ang takot, galit, pagseselos, pag-iisip na nagkasala, at kalungkutan. Bagama't ang karamihan sa pagtuon ay maaaring nasa nadiyagnos na indibidwal, ang mga kapatid ay kadalasang nakakaramdam na hindi sila pinapansin at napapabaya. Ang kanilang mga

nadarama ay dapat kilalanin upang makuha nila ang suporta na kailangan nila. Nag-aalok ang Canteen ng suporta na partikular na iniakma sa mga kapatid, na nagbibigay sa kanila ng ligtas na lugar para ipahayag ang kanilang mga nadarama at makipag-ugnayan sa iba na nakakaunawa sa kanilang mga karanasan.

### Pagkakaibigan

Ang mga kaibigan ng mga pasyenteng may kanser ay maaaring mahirapang makayanan ang diyagnosis, na hahantong sa mga mahirap na relasyon. Ang stress at kaguluhan ng damdamin sa paggamot ay maaaring maging mahirap para sa mga kaibigan na malaman kung paano epektibong mag-aalok ng tamang suporta. Bagama't ang ilang mga kaibigan ay maaaring umurong o iwasang talakayin man lang ang diyagnosis, ang iba ay maaaring hindi sinasadyang makapagsabi o gumawa ng mga bagay na nakakasakit ng damdamin. Ang pag-unawa sa kanilang pananaw ay maaaring makatulong sa paggabay sa komunikasyon at itaguyod ang pagsuporta sa isa't isa. Ang pakikipag-usap nang bukas ay makakatulong sa mga pasyente at kaibigan na sumuporta at maunawaan ang isa't isa sa mapanghamong panahong ito.



### Mga relasyon sa partner

Malaki ang epekto ng kanser sa mga relasyon ng partner, na nagdudulot ng emosyonal na kaguluhan at mga hamon sa komunikasyon. Maaaring makaranas ang mag-partner ng iba't ibang emosyon, kabilang ang takot, kalungkutan, pag-aalala, galit, pagkalula, at pagkalito. Ang epekto ng relasyon ay maaaring magbago habang ang mag-partner ay magkasamang kumakaharap sa mga hamon ng paggamot sa kanser. Ang mga partner ay dapat makipag-usap nang bukas at tapat sa isa't isa, na nagpapahayag ng kanilang mga pangangailangan, takot, at alalahanin. Ang paghanap ng propesyonal na pagpapayo ay maaaring magbigay ng karagdagang suporta at patnubay habang ang mga mag-asawa ay magkasamang kumakaharap sa mahirap na paglalakbay na ito.

### Pagsisimula ng mga bagong relasyon

Sa kabila ng mga hamon ng paggamot sa kanser, ang paghanap ng mga pagkakataon upang makihalubilo at makakilala ng mga bagong kaibigan ay maaaring maging kapaki-pakinabang para sa mga pasyente. Ang pakikisali sa mga aktibidad na panlipunan ay maaaring magpalakas ang kumpiyansa sa sarili at magbigay

ng normal na pakiramdam sa gitna ng karamdaman. Bagama't tila nakakatakot ang pag-asam ng pagsisimula ng mga bagong relasyon, mahalagang tandaan ng mga pasyente na higit pa sila sa kanilang diyagnosis. Ang pangangalaga sa emosyonal at panlipunang kagalingan ng isang tao ay isang mahalagang bahagi ng proseso ng pagpapagaling.

Ang mga pagdiyagnos ng kanser ay maaaring magkaroon ng malawak na epekto sa mga relasyon, ngunit sa pag-unawa, komunikasyon, at suporta, ang mga indibidwal ay maaaring makaraos sa mga hamong ito at magkasamang maging mas matatag.



## Pagharap sa mga pagbabago sa iyong katawan

Ang lahat ay kumakaharap sa mga isyu sa kumpiyansa at imahe ng katawan, lalo na sa panahon ng pagiging teenager at kabataan. Maaring patindihin ng kanser at sa paggamot nito ang mga nadaramang ito, na binabago ang hitsura, pakiramdam, at paggana ng iyong katawan. Ang mga pagbabago tulad ng pabagu-bagong hugis ng katawan, pagkalagas ng buhok, o pagkakapilat ay maaring gawing iba ang iyong pakiramdam at hindi ka komportable.

Maaring maranasan mo ang:

- Kawalan ng kumpiyansa at pagpapahalaga sa sarili
- Pagkamahiyain at pag-iwas sa mga tao
- Pagkadismaya

- Galit
- Nerbiyos
- Pagkahiya o kahihiyan
- Dalamhati
- Takot
- Pag-aalala

Normal lang na mag-alala tungkol sa iyong hitsura. Upang makayanan:

- Mag-eksperimento sa mga peluka, sumbrero, makeup, o bagong damit.
- Pag-usapan ang iyong nadarama.
- Kumain nang mahusay, matulog nang maayos, at mag-ehersisyo.
- Gumugol ng oras kasama ng mga taong sumusuporta.
- Tandaan, hindi pinagpapasyahan ng kanser kung sino ka.

## Mga huling epekto ng paggamot sa kanser

Ang "mga huling epekto" ay mga isyu sa kalusugan na lumilitaw ilang taon pagkatapos ng paggamot sa kanser at hindi ito palatandaan ng pagbalik ng kanser. Hindi lahat ay nakakaranas ng mga ito.

Kabilang sa mga posibleng huling epekto ay ang:

- Mga problema sa baga, puso, bato, at atay
- Mga pangalawang kanser
- Mga katarata
- Mga isyu sa pertilidad
- Mga problema sa bituka
- Mga isyu sa thyroid
- Pagkabulok ng ngipin
- Osteoporosis
- Mga problema sa memorya at konsentrasyon

Pamamahala ng Mga Huling Epekto:

- Magpanatili ng isang detalyadong tala ng iyong diyagnosis, paggamot, at plano ng pangangalaga para sa mga susunod na doktor.
- Dumalo sa mga follow-up na appointment at iulat ang anumang mga sintomas.
- Magpanatili ng malusog na pamumuhay upang posibleng mabawasan ang panganib ng mga huling epekto. Kabilang dito ang pagprotekta sa iyong sarili laban sa matinding sikat ng araw, pag-iwas sa paninigarilyo at alak, at regular na pag-eehersisyo.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang Peter MacCallum Cancer Center [petermac.org/services/treatment/late-effects](http://petermac.org/services/treatment/late-effects).



## Kung bumalik ang kanser

Bagama't bibigyan ka ng mga doktor ng pinakamahasag na paggamot, may posibilidad na babalik ang kanser. Ito ay tinatawag na relapse. Nangangahulugan lamang ito na ang kaunting mga selula ng kanser ay hindi napuksa ng paggamot.

Posibleng magkaroon ng bagong kanser na walang kinalaman sa iyong orihinal na kanser, ngunit hindi ito madalas mangyari.

Bisitahin ang [cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au) at hanapin ang advanced cancer para sa karagdagang impormasyon.

## Mga desisyon sa paggamot

Ang mga bagay na dapat isaalang-alang kapag gumagawa ng mga desisyon tungkol sa kung anong paggamot ang dapat isama:

- Ano ang magiging epekto nito sa kalidad ng iyong buhay?
- Anong mga side effect – pangmatagalan at panandalian – ang makukuha mo?
- Anong mga uri ng paggamot ang tatanggapin mo?
- Ang iinaasahang mangyayari sa iyo – na nagpapaliwanag sa posibleng patuloy na paggamot at kalalabasan ng kanser.

## Kung hindi gumagana ang paggamot

Kung minsan ay nabibigo ang paggamot, at ang masabihan na ang kanser ay hindi mapapagaling ay nakapipinsala. Ang isang nakakalimita sa buhay o nakakamatay na sakit ay nangangahulugan na ang kanser ay malamang na magsanhi ng kamatayan. Sa mga panahong ito, nag-aalok ang Canteen ng suporta, kabilang ang pagpapayo, mga mapagkukunan upang sulitin ang buhay, at mga pakikipag-ugnayan sa iba na kumakaharap sa walang lunas na kanser. Alamin ang higit pa sa Canteen.

## Pagkuha ng tamang impormasyon

Tanungin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ng mahahalagang katanungan tulad ng:

- Bakit nangyari ito?
- Wala na bang mga paggamot na masusubukan?
- Maaari ba akong makakuha ng pangalawang opinyon?
- Gaano katagal na lang ako mabubuhay?
- Ano kaya ang mararamdaman doon? Masakit ba ito?
- Magkakaroon ba ako ng kamalayan sa nangyayari?

## Mga desisyon sa maunlad na paggamot

Kakailanganin mong gumawa ng mahahalagang desisyon tungkol sa iyong paggamot, kabilang ang:

- Uri at lokasyon ng paggamot
- Kailan ititigil ang paggamot
- Kung gagamutin ang mga impeksyon o sisikapin ang resuscitation

Talakayin ang mga pagpipiliang ito sa iyong pamilya at pangkat ng paggamot upang mabawasan ang stress sa malaunan.

## Pagre-record ng iyong mga kahilingan sa paggamot

Kakailanganin mong gumawa ng mahahalagang desisyon tungkol sa iyong paggamot, kabilang ang:

Tinitiyak ng maagang pagpapalano ng pangangalaga na igagalang ang iyong mga kagustuhan sa medikal na paggamot kung hindi ka na makapagsalita. Alamin ang higit pa sa Advance Care Planning Australia o makipag-usap sa Canteen o sa iyong pangkat ng paggamot.

## Paggawa ng mga plano

Pagkatapos ng unang pagkabigla, maaari kang magsimulang magplano ng mga bagay na gusto mong gawin o sabihin. Isaalang-alang ang:

- Mayroon bang isang bagay na matagal mo nang gustong gawin o makita?
- Mayroon bang mga mensahe na gusto mong ibahagi sa mga mahal sa buhay?
- Mayroon bang taong espesyal na gusto mong makilala?
- Mayroon bang mga desisyon na gusto mong gawin ngayon?
- Paano mo gustong maalala?
- Gusto mo bang mag-iwan ng mga liham o tagubilin para sa mga espesyal na okasyon?
- Paano mo naiisip ang iyong libing, pagdiriwang, o memorial?
- Mas gusto mo bang ilibing o i-cremate?
- Nakagawa ka na ba ng Huling Habilin?
- Ipinaalam mo na ba sa iyong pamilya ang iyong mga kahilingan sa paggamot sa katapusan ng buhay?



## Sa kabila pa ng kanser

Sa panahon ng paggamot, ang pagligtas ng buhay ang pangunahing pokus, ngunit ano ang mangyayari pagkatapos nito? Sa pagpasok sa yugtong kilala bilang "survivorship," maaari kang kumaharap sa mga pangmatagalang epekto gaya ng mga isyu sa kalusugan tulad ng kawalan ng pertilidad, mababang pagpapahalaga sa sarili dahil sa mga pisikal na paalala tulad ng mga peklat, pagkabalisa sa kalusugan, at pagdama na kailangan mong makipagkita sa mga kasamahan sa edukasyon, karera, at mga relasyon. Mayroon ding pabigat na magpasalamat sa kabila ng maraming napalampas.



## Muling pagtukoy sa iyong mga plano sa buhay

Pagkatapos ng paggamot, isaalang-alang ang muling pagtukoy sa iyong buhay sa halip na muling buuin ito. Maglaan ng oras upang pag-isipan kung gusto mong maging katulad ng dati ang mga bagay. Ang ilang mga plano at mithiin ay maaaring mangailangan ng muling pag-iisip dahil sa mga pagbabago sa iyong katawan, antas ng enerhiya, o emosyonal na katayuan. Maaaring kailanganin mong ikama ang iyong mga hangarin sa karera o tumuklas ng mga bago na pinukaw ng iyong karanasan sa kanser. Normal lang na makadama ng kawalan ng katiyakan tungkol sa hinaharap. Isulat ang mga panandalian at pangmatagalang plano, at humingi ng payo mula sa pamilya, mga kaibigan, tagapayo sa karera, o social worker. Ang susi ay gawin kung ano ang tama para sa iyo. Bisitahin ang Canteen para sa karagdagang impormasyon.

## Ang iyong pagkakakilanlan

Maaaring baguhin ng kanser kung paano mo nakikita ang iyong sarili. Ang mga pagbabago sa hitsura, pagpapahalaga sa sarili, kumpiyansa, at sekswal na kalusugan ay maaaring makaapekto sa iyong identidad. Ang iyong mga tungkulin sa mga relasyon at epekto ng pamilya sa isa't isa ay maaaring magbago, at maaaring madama mong ikaw ay mas mature na at mas malakas. Maaaring iba ang pagtrato sa iyo ng mga tao, at maaaring simulang pagpasyahan ng 'kanser' ang iyong identidad. Upang mapanatili ang iyong pagpapahalaga sa sarili, makisali sa mga aktibidad na kinagiliwan mo bago nagka-kanser, tulad ng pag-aaral, trabaho, at pakikisalamuha.

## Kawalang-katiyakan at pag-aalala

Ang pag-aalala tungkol sa pagbabalik ng kanser ay normal ngunit maaaring nakakapagod. Mahalagang kilalanin at harapin ang mga nadaramang ito. Maging mabait sa iyong sarili at huwag balewalain ang iyong emosyon.

## Mga relasyon pagkatapos ng kanser

### Pamilya

Kadalasang inaasahan ng mga pamilya ang pagbabalik sa normal pagkatapos ng paggamot, ngunit kailangan ang mga pag-aakma. Maging matiyaga habang umaangkop ang iyong pamilya. Maaaring mahirap para sa kanila na talikuran ang pagkontrol o pag-usapan ang kanser. Magtatag ng mga bagong karaniwang gawain at magpatuloy sa pagsuporta sa isa't isa.

### Mga kaibigan

Ang iyong mga pagkakaibigan ay maaaring magbago, na ang ilan ay magiging mas malapit at ang iba ay mas malayo. Maaari mong pag-isipang muli o wakasan ang ilang mga pagkakaibigan habang nagbabago ang iyong mga interes, maaari kang makakilala ng mga taong may katulad na pinahahalagahan sa pamamagitan ng mga club, team, o online na komunidad. Maging matapat tungkol sa uri ng tao na gusto mong maging at sa mga taong gusto mong panatilihin.

### Mga partner

Pagkatapos ng paggamot, karaniwan ang pag-aalala tungkol sa pagiging kaakit-akit at pagbuo ng mga bagong relasyon. Maaari kang mag-isip kung paano at kailan isisiwalat ang iyong kasaysayan ng kanser, lalo na kung nakakaapekto ito sa pertilidad. Upang makabuo ng mga bagong relasyon:

- Makilahok sa mga aktibidad upang makakilala ng mga tao at magpraktis ng mga kasanayang panlipunan.
- Makipag-ugnay sa iba pang mga nakaligtas upang talakayin ang mga karanasan sa pakikipag-date.
- Makipag-usap sa mga kaibigan, pamilya, o isang tagapayo tungkol sa iyong mga alalahanin.

## Pamimilit ng iba na 'Kalimutan mo na lang iyan'

Ang mga pahayag na may magandang layunin tulad ng "oras na para magsimula ng panibago" ay maaaring tila wala nang halaga ang nakaraan. Ipaliwanag sa iba na ang karanasan sa kanser ay nagpapatuloy at kailangan mo ng oras at espasyo upang makayanan ito. Kung nahihirapan ka, okey lang na humingi ng tulong. Isaalang-alang ang:

- Pag-eksperimento sa mga bagong kagawian.
- Paggalugad ng mga oportunidad sa personal at propesyonal na pag-unlad.
- Pagkilala sa mga mahalagang petsa at mga kawalan na naranasan.
- Pagtuon sa mga positibong pagbabago mula noong diyagnosis.
- Pagsali sa mga pansuportang grupo upang magbahagi ng mga karanasan at suportahan ang iba.
- Pagkilala ng pagbabago, kawalan, at dalamhati mula sa kanser.
- Unahin ang pangangalaga sa sarili na may malusog na diyeta at regular na ehersisyo.

## Karagdagang impormasyon at suporta

Canteen Connect  
[canteenconnect.org](http://canteenconnect.org)

Cancer Council  
[cancerCouncil.com.au](http://cancerCouncil.com.au)  
13 11 20

CancerHub  
[cancerhub.org.au](http://cancerhub.org.au)  
1800 945 215

Youth Cancer Services  
[youthcancer.com.au](http://youthcancer.com.au)

Ang espesyalistang paggamot at suporta para sa mga kabataang may kanser na may edad 15-25 ay ibinibigay ng Youth Cancer Services (YCS) na nasa mga pangunahing ospital sa buong Australya.

Getting Cancer Young –  
channel sa YouTube  
<https://www.youtube.com/channel/UCIdlYhxjsF4EdjXDsbUm-Cg>

Peter MacCallum Cancer  
Centre  
[petermac.org/services/treatment/late-mga-epecto](http://petermac.org/services/treatment/late-mga-epecto)

Parenting through Cancer  
[parentingthroughcancer.org.au](http://parentingthroughcancer.org.au)

Website ng DocDir  
[docdir.org.au](http://docdir.org.au)

Advance Care Planning  
Australia  
[advancecareplanning.org.au](http://advancecareplanning.org.au)

BlaQ  
[blaq.org.au](http://blaq.org.au)

Kids Helpline  
[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)  
1800 55 1800

Lifeline  
[lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)  
13 11 14

ReachOut  
[au.reachout.com](http://au.reachout.com)

headspace  
1800 650 890

Mental Health Line  
1800 011 511

### Partikular sa LGBTQI+

QLife  
Tumawag sa 1800 184 527 (3pm hanggang hatinggabi araw-araw) o bisitahin ang [qlife.org.au](http://qlife.org.au) para makipag-chat online.

TransHub  
[transhub.org.au](http://transhub.org.au)

Intersex Human Rights  
Australia  
[irha.org.au](http://irha.org.au)

Ang aklat na ito ay inilaan bilang isang pangkalahatang panimula sa paksa at hindi dapat ituring bilang kapalit ng payo mula sa mga doktor o iba pang propesyonal ng kalusugan. Ang lahat ng pag-iingat ay ginawa upang matiyak na ang impormasyong taglay dito ay tumpak sa oras ng paglalathala.



Narito ang Canteen kung ikaw ay 12-25 taong gulang at lubos na naapektuhan ng kanser ang iyong buhay.

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

