

การอยู่กับโรคมะเร็ง

และนอกเหนือจากนั้น



Thai | ภาษาไทย



เนื้อหา

ค้นหา	4
มะเร็งคืออะไร	5
คำถามทั่วไป	5
เมื่อพูดถึงมะเร็ง	6
จะบอกใครได้บ้าง	6
วิธีบอกคนอื่น	7
บอกเด็ก ๆ เรื่องมะเร็ง	7
มาพูดถึงความรู้สึกกัน	8
ความเศร้าโศกและการสูญเสีย	8
การหาทางออก	8
ความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ	10
จะหาความช่วยเหลือได้ที่ไหน	10
การจัดการความคาดหวังของผู้อื่น	11
เมื่อคุณเป็น LGBTQ+	12
เมื่อคุณเกิดมาพร้อมกับรูปแบบภาวะเพศกำกวม	14
การเอาใจใส่ตัวเอง	16
การดูแลตนเอง	16
ยาเสพติดและแอลกอฮอล์	17
เพศสัมพันธ์และมะเร็ง	17
สิ่งที่ทำได้จริง	18
โรงเรียนและการศึกษา	18
งาน	19
เรื่องเงิน	20
เรื่องกฎหมาย	21
การวางแผนการเดินทาง	22
การได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง	23
เกิดอะไรขึ้นบ้างในโรงพยาบาล	24
ขั้นตอนการรับเข้าเป็นผู้ป่วยในของโรงพยาบาล	24

การเคลื่อนที่ในโรงพยาบาล	24
นโยบายการเยี่ยมผู้ป่วย	24
การช่วยเหลือผู้ป่วยในชนบท	24
การเตรียมกลับบ้าน	24
การจัดการความสัมพันธ์และมะเร็ง	26
ความช่วยเหลือสำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแล	26
พลวัตของพี่น้อง	26
มิตรภาพ	27
ความสัมพันธ์กับคู่ครอง	27
การเริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่	27
การจัดการกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของคุณ	28
ผลสุดท้ายของการรักษามะเร็ง	28
หากมะเร็งกลับมา	30
การตัดสินใจในการรักษา	30
เมื่อการรักษาไม่ได้ผล	31
การได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง	31
การตัดสินใจในการรักษาขั้นสูง	31
บันทึกความปรารถนาในการรักษาของคุณ	31
การวางแผน	31
นอกเหนือจากมะเร็ง	32
นียมแผนชีวิตของคุณใหม่	32
ตัวตนของคุณ	32
ความไม่แน่นอนและความกังวล	33
ความสัมพันธ์หลังมะเร็ง	33
แรงกดดันจากผู้อื่นให้ 'ผ่านมันไปให้ได้'	33
ข้อมูลเพิ่มเติมและความช่วยเหลือ	34
เฉพาะสำหรับ LGBTQI+	34

ค้นหา

หากคุณกำลังอ่านบทความนี้ คุณอาจได้รับแจ้งแล้วว่าคุณเป็นมะเร็ง นี่อาจเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบาก แต่โปรดคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้:

- คนหนุ่มสาวส่วนใหญ่รอดชีวิตจากมะเร็ง
- คุณไม่ได้อยู่อย่างเดียวดาย
- มันไม่ใช่ความผิดของคุณ
- ความรู้ (ที่ถูกต้อง) คือพลัง
- ยึดมั่นในความหวัง
- ระบายความรู้สึกของคุณออกมา
- หลายอย่างมักจะง่ายขึ้น
- สถานการณ์ของทุกคนแตกต่างกัน

• คุณสามารถได้คำตอบและความช่วยเหลือที่แคנתิน เราให้บริการให้คำปรึกษาฟรีและเป็นความลับ คุณยังสามารถขอให้แพทย์แนะนำที่ปรึกษาหรือติดต่อบริการมะเร็งสำหรับเยาวชน (Youth Cancer Service) (youthcancer.com.au) ใกล้บ้านคุณ

การรักษาและความช่วยเหลือเฉพาะทางสำหรับคนหนุ่มสาวที่เป็นมะเร็งอายุ 15-25 ปีจัดทำโดยบริการมะเร็งสำหรับเยาวชน (YCS) ซึ่งมีอยู่ในโรงพยาบาลหลักทั่วมอสเตรเลีย



มะเร็งคืออะไร

มะเร็งเป็นโรคที่เกิดจากเซลล์บางเซลล์มีการเติบโตผิดปกติและก่อตัวเป็นก้อนที่เรียกว่าเนื้องอก เนื้องอกอาจเป็นเนื้องอกที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย (ไม่ใช่มะเร็ง) หรือเนื้องอกที่เป็นเนื้อร้าย (มะเร็ง) เนื้องอกที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยจะไม่แพร่กระจายและมักจะกำจัดได้ เนื้องอกที่เป็นมะเร็งสามารถแพร่กระจายไปยังเนื้อเยื่อและอวัยวะอื่น ๆ ใกล้เคียงได้ (การแพร่กระจาย) มะเร็งเม็ดเลือดขาวซึ่งเป็นมะเร็งไขกระดูกและเลือดนั้นไม่ก่อให้เกิดเนื้องอก

มะเร็งมีมากกว่า 200 ชนิด บางชนิดพบได้บ่อยในคนหนุ่มสาวมากกว่าผู้ใหญ่ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่ สภามะเร็ง (Cancer Council) (cancer.org.au)

คำถามทั่วไป

พวกเขาารู้ได้อย่างไรว่าฉันเป็นมะเร็ง

มีอาการต่าง ๆ ทั่วไป ได้แก่ อาการอ่อนเพลียมาก ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว และอาการหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ บางครั้งพบมะเร็งระหว่างการตรวจหาความเจ็บป่วยอย่างอื่น แพทย์ใช้การเอกซเรย์ การสแกน MRI หรือการตรวจเลือดเพื่อวินิจฉัยมะเร็ง

ฉันเป็นมะเร็งได้อย่างไร

มะเร็งเป็นเรื่องปกติ ซึ่งส่งผลกระทบต่อประชากรประมาณหนึ่งในสามในออสเตรเลีย แต่พบได้ยากในคนหนุ่มสาว ในแต่ละปีมีชาวออสเตรเลียประมาณ 1,100 คนอายุ 12 ถึง 25 ปีได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง สาเหตุส่วนใหญ่ไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด คุณไม่สามารถไปตีตมหรือทำให้คนอื่นติดได้ การเป็นมะเร็งตั้งแต่อายุน้อยยังไม่มีแนวโน้มว่าจะเกิดจากตัวเลือกในรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างการสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า



สามารถรักษามะเร็งได้หรือไม่

คนหนุ่มสาวส่วนใหญ่รอดชีวิตจากมะเร็ง อย่างไรก็ตาม มะเร็งบางชนิดไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ การพยากรณ์โรคขึ้นอยู่กับชนิด ตำแหน่ง และระยะของมะเร็ง พูดคุยกับแพทย์ของคุณเพื่อขอความช่วยเหลือและข้อมูลเฉพาะ

การรักษาใช้เวลานานแค่ไหน

ระยะเวลาการรักษาแตกต่างกันไป มะเร็งบางชนิดใช้เวลา 3 เดือนในการรักษา บางชนิดอาจใช้เวลา 3 ปีขึ้นไป โดยมีผลข้างเคียงที่แตกต่างกัน โปรดไปที่สภามะเร็งหรือติดต่อแพทย์ของคุณเพื่อขอความช่วยเหลือ

พูดถึงมะเร็ง

มะเร็งเป็นหัวข้อที่ยาก ไม่ใช่ทุกคนรอบคร้วที่พูดถึงเรื่องนี้ได้อย่างเปิดเผย เคล็ดลับต่อไปนี้จะช่วยได้:

- **เวลา:** หาเวลาและวิธีที่เหมาะสมในการพูดคุย
- **เนื้อหา:** ตัดสินใจว่าคุณต้องการให้ผู้อื่นรู้อะไร และคุณต้องการความช่วยเหลืออะไร
- **การติดต่อ:** พิจารณาว่ามีใครอีกที่รู้และใครที่พวกเขาสามารถพูดคุยด้วยได้
- **การติดตามผล:** ตัดสินใจว่าคุณต้องการให้พวกเขาติดต่อกันอย่างไรหลังจากการสนทนาครั้งแรก

ควรบอกใคร

การตัดสินใจว่าควรบอกใครอาจเป็นเรื่องยาก นี่เป็นทางเลือกของคุณว่าจะแจ้งใครและจะแบ่งปันมากน้อยเพียงใด นี่คือเหตุผลบางประการที่ควรบอกและไม่บอก:

เหตุผลที่ต้องบอก

- ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้
- รู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง

เหตุผลที่ไม่ควรบอก

- คุณอาจรู้สึกอับอาย
- คุณอาจไม่ต้องการพูดถึงเรื่องเดิมซ้ำ
- คุณไม่ต้องการให้ชีวิตของคุณถูกกำหนดโดยมะเร็ง
- ผู้คนอาจแบ่งปันเรื่องราวมะเร็งของตนเอง

คุณจำเป็นต้องบอกใคร

- **นักเรียน:** ไม่มีภาระผูกพันทางกฎหมายที่ต้องแจ้งให้โรงเรียนของคุณทราบ แต่จะเป็นประโยชน์หากผลข้างเคียงส่งผลกระทบต่อ การเรียนของคุณ
- **ลูกจ้าง:** การแจ้งเจ้านายหรือฝ่ายทรัพยากรบุคคลของคุณจะทำให้การหยุดงานง่ายขึ้น



วิธีบอกผู้คน

- **การฝึกฝน:** เขียนหรืออ่านจากบทร่าง
- **การยอมรับ:** เตรียมพร้อมสำหรับปฏิกิริยาตอบรับต่าง ๆ
- **ความอดทน:** ใช้เวลาเท่าที่คุณต้องการและอย่ารู้สึกกดดันให้ต้องแบ่งปันทุกอย่างในการสนทนาครั้งเดียว
- **การเบี่ยงเบนความสนใจ:** พูดคุยขณะทำอย่างอื่นเพื่อลดการโฟกัส
- **การมอบหมาย:** อนุญาตให้เพื่อน ครอบครัว หรือครูบอกผู้อื่นหากคุณต้องการ
- **การจัดการคำถาม:** ส่งคำถามที่ไม่คำนึงถึงความรู้สึกไปยังแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น เว็บไซต์สภามะเร็ง (canteen.org.au)

การแบ่งปันออนไลน์

โซเชี่ยลมีเดียอาจเป็นวิธีแบ่งปันการวินิจฉัยของคุณ แต่ให้คำนึงถึงความเป็นส่วนตัวด้วย พูดคุยกับเพื่อนและครอบครัวว่าคุณต้องการแบ่งปันอะไรบ้างทางออนไลน์

ถ้าการพูดคุยเป็นเรื่องยากเกินไป

- **ใช้การแสดงออกด้วยวิธีอื่น:** วาด เขียน เล่นดนตรี จดบันทึก หรือส่งข้อความ

- **การให้คำปรึกษา:** หากการพูดคุยเป็นเรื่องยาก ให้พิจารณาพูดคุยกับนักให้คำปรึกษา ติดต่อแคนทีน (canteen.org.au/counselling) เพื่อรับบริการฟรี

บอกเด็ก ๆ เรื่องมะเร็ง

เด็ก ๆ จะรู้สึกได้ว่ามีบางอย่างผิดปกติ ทางที่ดีที่สุดควรพูดตามตรง:

- **ความรู้สึก:** ให้เด็ก ๆ แสดงอารมณ์ออกมาได้
- **ข้อมูล:** แบ่งปันข้อมูลที่ละเอียดเล็กน้อย ที่ง่ายต่อความเข้าใจ
- **สร้างความมั่นใจ:** บอกพวกเขาให้แน่ใจว่าไม่ใช่ความผิดของใครและไม่ได้ติดต่อกันได้ง่าย

- **คำถาม:** กระตุ้นให้พวกเขาถามคำถาม

เชื่อมต่อกับผู้ปกครองคนอื่น ๆ ผ่านการเลี้ยงดูบุตรท่ามกลางมะเร็ง (Parenting through Cancer) (parentingthroughcancer.org.au)
ดาร์วิน โทลด์ "พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับมะเร็ง (Talking to Kids About Cancer)" จาก cancercouncil.com.au หรือโทร 13 11 20 เพื่อรับสำเนาฟรี

มาพูดถึงความรู้สึกกัน

ความเศร้าโศกและการสูญเสีย

การทำความเข้าใจความเศร้าโศกและการสูญเสียนั้นอาจซับซ้อน สาเหตุของความเศร้าโศก ได้แก่ ความรู้สึกขาดการเชื่อมต่อจากร่างกาย คิดถึงชีวิตเก่า และการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ ผู้คนมีความเศร้าโศกต่างกัน บางคนกลายเป็นคนเน้นปฏิบัติ ในขณะที่บางคนแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย สิ่งสำคัญคือต้องสร้างสมดุลระหว่างการปฏิบัติกับการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกทั่วไป ได้แก่ ความตกใจ ความเศร้า และความไม่แน่นอน ความเศร้าโศกสามารถทำให้ชีวิตรู้สึกไร้จุดหมาย ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและระดับพลังงาน โดยจะมาเป็นคลื่น ทั้งวันที่ดีและไม่ดี และอาจไม่ลดลงเมื่อเวลาผ่านไป แต่มันสามารถกลายเป็นส่วนหนึ่งของคุณ กำหนดวิธีที่คุณเติบโตและนำทางชีวิต



ผู้คนมักจะเชื่อว่าความเศร้าโศกจะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



สิ่งที่เกิดขึ้นจริงคือเราเติบโตขึ้นท่ามกลางความเศร้าโศก

การหาทางออก

ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก อาจเป็นเรื่องยากที่จะรับมือ และการมองหา กลไกการเผชิญปัญหาในเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญ สิ่งสำคัญคือต้องค้นหาสิ่งที่เหมาะสมกับคุณที่สุด กลยุทธ์ต่าง ๆ เช่น การจดบันทึก การรักษากิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกาย การลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ การทำสมาธิ การมีบุคคลที่คอยช่วยเหลืออยู่รอบตัว การมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามปกติ พักผ่อนอย่างเพียงพอ และการเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนสามารถช่วยจัดการความรู้สึกที่ท่วมท้นและความเศร้าโศกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สิ่งสำคัญคือต้องค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับความต้องการของแต่ละบุคคล เพื่อก้าวผ่านอารมณ์และสถานการณ์ที่ท้าทาย



ความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ

การวินิจฉัยโรคมะเร็งสามารถกระตุ้นให้เกิดการไตร่ตรองถึงความเชื่อทางจิตวิญญาณ จิตวิญญาณครอบคลุมวิธีที่แต่ละคนค้นหาความหมายในชีวิตผ่านแง่มุมต่าง ๆ เช่น ธรรมชาติ วัฒนธรรม และศาสนา มะเร็งทำลายมุมมองเกี่ยวกับชีวิตและความตาย โดยกระตุ้นให้มีการสำรวจเรื่องความเชื่อ ศาสนาสามารถให้การปลอบประโลมในช่วงเวลานี้ แต่ก็อาจจุดประกายการตั้งคำถามได้เช่นกัน การเผชิญกับบางสิ่งบางอย่าง เช่น มะเร็ง มีอิทธิพลทำให้คนหนุ่มสาวหันมาประเมินศรัทธาของตนอีกครั้ง การเปลี่ยนแปลงมุมมองทางศาสนาอาจนำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัวหรือความสนใจใหม่ในเรื่องจิตวิญญาณ ไม่ว่าจะมีส่วนร่วมทางศาสนาแบบดั้งเดิมจะเป็นอย่างไร การสำรวจจิตวิญญาณ

สามารถให้ความเข้าใจและความหมายในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ยาก

เป็นเรื่องปกติที่จะแสวงหาคำตอบและการปลอบประโลมทางจิตวิญญาณท่ามกลางความท้าทายของโรคมะเร็ง

จะหาความช่วยเหลือได้ที่ไหน

แคนทินให้คำปรึกษาและความช่วยเหลือเป็นรายบุคคล (canteen.org.au) คุณสามารถติดต่อสายด่วนสำหรับเด็ก (Kids Helpline) (kidshelpline.com.au, 1800 55 1800) หรือ Lifeline (lifeline.org.au, 13 11 14) ได้อีกด้วย

หากคุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคุณที่จัดการได้ยาก ให้พูดคุยกับแพทย์ GP หรือทีมที่ทำการรักษาของคุณ

การจัดการความคาดหวังของผู้อื่น

การเป็นมะเร็งอาจเป็นหนึ่งในสิ่งที่ใหญ่ที่สุดและน่ากลัวที่สุดที่คุณเคยเผชิญ และเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกกังวล ท้อและไม่กล้าแสดงออกไป ดังนั้น นี่เป็นการเตือนใจว่าไม่เป็นไรที่จะ:

- ยังคงโกรธคนที่คุณรักและการที่จะไม่ได้เป็นลูก พี่น้อง เพื่อน หรือคู่ครองที่สมบูรณ์แบบ

- ไม่รู้สึกกล้าหาญตลอดเวลาหรือไม่คิดว่าประสบการณ์ทั้งหมดจะดีสำหรับคุณ
- ไม่รู้สึกในเชิงบวกตลอดเวลา
- ไม่รู้สึก 'โชคดี' ที่มะเร็งหายขาด
- ไม่รู้สึกว่า你能ผ่านการเปลี่ยนแปลงที่สามารถเปลี่ยนชีวิตได้
- ไม่รู้สึกพิเศษ





เมื่อคุณเป็น LGBTQ+

สำหรับบุคคล LGBTQ+ ที่ต้องเผชิญกับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็ง การหาทางในการดูแลสุขภาพอาจเป็นเรื่องซับซ้อน คุณมีสิทธิ์ได้รับการดูแลในสภาพแวดล้อมด้านสุขภาพที่ปลอดภัยและครอบคลุมทางวัฒนธรรม

ทำความเข้าใจสิทธิ์ของคุณ

ในฐานะผู้ป่วย คุณมีสิทธิตามที่ระบุไว้ในกฎบัตรสิทธิด้านการดูแลสุขภาพของออสเตรเลีย เช่น:

- เข้าถึงบริการที่ปรับให้เหมาะสมกับความจำเป็นของคุณ
- การยืนยันและเคารพสิทธิทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศของคุณ
- การรวมครอบครัวที่เลือกในการตัดสินใจ
- การรักษาความลับของข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลสุขภาพ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่ safetyandquality.gov.au/your-rights

ข้อกังวลทั่วไป

การสำรวจตัวตน

- มะเร็งทำให้คุณตรวจสอบความรู้สึกของตัวเองของคุณได้อีกครั้ง
- ผลข้างเคียงของการรักษาสามารถยืนยันหรือท้าทายตัวตนของคุณได้
- เป็นเรื่องปกติที่จะประสบกับอารมณ์ที่หลากหลายในระหว่างกระบวนการนี้

รู้สึกโดดเดี่ยว

- การวินิจฉัยโรคมะเร็งอาจทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยวรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณรู้สึกแตกต่างอยู่แล้วเนื่องจากโรคนั้นทางเพศหรืออัตลักษณ์ทางเพศของคุณ
- คุณสามารถขอความช่วยเหลือจากองค์กร LGBTQ+ เช่น QLife และ Minus 18 ได้

กังวลเรื่องการเปิดเผยตัวตน

- การตัดสินใจว่าจะเปิดเผยสิทธิทางเพศและ/หรืออัตลักษณ์ทางเพศของคุณต่อบุคลากรทางการแพทย์หรือไม่อาจเป็นเรื่องที่น่าเครียด
- คุณแค่ต้องเปิดเผยข้อมูลให้กับคนที่คุณรู้สึกสบายใจด้วยเท่านั้น
- การแบ่งปันข้อมูลนี้สามารถช่วยให้ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพเข้าใจความต้องการของคุณได้ดีขึ้น

การแชร์ชื่อและสรรพนามของคุณ

- แนะนำตัวเองด้วยชื่อและสรรพนามที่คุณต้องการ
- การสวมป้ายสรรพนามสามารถช่วยเตือนผู้อื่นถึงตัวตนของคุณได้
- บอกให้ทราบเมื่อมีการแบ่งเพศผิดโดยทันที และพิจารณาขอทำงานร่วมกับทีมดูแลสุขภาพอื่นหากเป็นไปได้

แนะนำคู่ครองและครอบครัว

- สนับสนุนให้คู่ครองและครอบครัวของคุณเข้าร่วมการนัดหมายเพื่อแสดงความสำคัญของพวกเขาให้ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณทราบ

ข้อกังวลด้านความเป็นส่วนตัว

- แพทย์ของคุณควรเก็บข้อมูลเกี่ยวกับอัตลักษณ์ทางเพศและ/หรือสิทธิทางเพศของคุณไว้เป็นการส่วนตัว แจ้งให้พวกเขาทราบว่าพวกเขาสามารถแบ่งปันข้อมูลนี้กับใครบ้าง
- คุณมีสิทธิ์ที่จะจัดการกับการละเมิดการรักษาความลับ



การจัดการกับการแทรกแซงทางการแพทย์

ไม่ควรไม่มีใครได้รับการปฏิบัติที่แตกต่างออกไปเนื่องจากส่วนใดส่วนหนึ่งของตัวตนของพวกเขา หากคุณไม่พอใจกับวิธีที่ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหรือบริการปฏิบัติต่อคุณ คุณมีทางเลือก:

- ยื่นเรื่องร้องเรียนต่อคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนของออสเตรเลีย (Australian Human Rights Commission) หรือหน่วยงานด้านการเลือกปฏิบัติของรัฐ/ดินแดน
- พิจารณาเปลี่ยนผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพหากจำเป็น
- ขอความช่วยเหลือจากผู้จัดการบริการสุขภาพหรือนักสังคมสงเคราะห์

หากอยู่ระหว่างเข้ารับการแทรกแซงทางการแพทย์เพื่อยืนยันเพศของคุณ

- หรือเกี่ยวกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นของการรักษามะเร็งต่อขั้นตอนการยืนยันเพศกับผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณ
- ขอความชัดเจนว่าการรักษามะเร็งอาจส่งผลต่อแผนการเปลี่ยนผ่านของคุณอย่างไร

เมื่อคุณเกิดมาพร้อมกับรูปแบบภาวะเพศกำกวม (intersex)

คำว่าเพศกำกวมหมายถึงผู้ที่เกิดมาพร้อมกับลักษณะทางเพศทางพันธุกรรม ฮอรัโมน หรือร่างกายที่ไม่สอดคล้องกับบรรทัดฐานทางการแพทย์หรือสังคมสำหรับร่างกายชายและหญิง ลักษณะทางเพศที่แตกต่างกันเหล่านี้อาจเห็นได้ชัดตั้งแต่แรกเกิดหรือในภายหลัง มีอย่างน้อย 40 รูปแบบที่เป็นที่รู้จักและอาจรวมถึงการต่อต้านแอนโดรเจนอย่างสมบูรณ์ 46,XY ความผิดปกติในการพัฒนาของต่อมเพศโดยสมบูรณ์ (Swyer syndrome); และ 47,XXY (กลุ่มอาการไคลน์เฟลเตอร์ (Klinefelter))

คุณไม่จำเป็นต้องบอกผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณว่าคุณมีรูปแบบภาวะเพศกำกวม แต่การทราบสิ่งนี้อาจช่วยให้พวกเขาให้ข้อมูลที่เหมาะกับคุณได้ และขึ้นอยู่กับประเภทของมะเร็งที่คุณได้รับการวินิจฉัย การทราบเกี่ยวกับรูปแบบภาวะเพศกำกวมของคุณอาจช่วยเป็นแนวทางในการดูแลและการรักษาของคุณ

หากคุณรู้สึกว่าคุณไม่สามารถควบคุมการตัดสินใจเกี่ยวกับร่างกายของคุณได้ ให้แจ้งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทราบว่าสิ่งสำคัญคือคุณต้องมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษาของคุณ

คุณอาจช่วยสร้างความไว้วางใจกับทีมดูแลสุขภาพของคุณได้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมและความช่วยเหลือ โปรดดูที่สิทธิของผู้มีภาวะเพศกำกวมแห่งออสเตรเลีย (Intersex Human Rights Australia) ที่ ihra.org.au



การดูแลตัวเอง

การรักษาตนเอง

ทานอาหารที่ดี

จะมีบางครั้งในระหว่างการรักษาที่คุณไม่รู้สึกริอยากทานอาหาร แต่การรับประทานอาหารที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ อาหารเป็นเชื้อเพลิงที่ร่างกายของคุณต้องการเพื่อให้ร่างกายทำงานต่อไป - และคุณต้องการเชื้อเพลิงเพิ่มเติมในระหว่างการรักษาโรคมะเร็ง

พูดคุยกับนักโภชนาการของโรงพยาบาลเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่คุณควรทาน

สภามะเร็งมีข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ดีหลังการวินิจฉัยโรคมะเร็ง เยี่ยมชม cancercouncil.com.au และค้นหา 'ทานอาหารที่ดี (eating well)'

กิจกรรมทางร่างกาย

การออกกำลังกายสามารถช่วย:

- ฟื้นฟูเนื้อเยื่อและอวัยวะที่ได้รับผลกระทบจากการรักษา
- ให้พลังงานแก่คุณมากขึ้น
- คุณนอนหลับตอนกลางคืนได้ดีขึ้น
- รักษากระดูกของคุณให้แข็งแรง - การรักษาบางอย่างสามารถลดความหนาแน่นของกระดูก ทำให้กระดูกหักได้ง่ายขึ้น
- คุณรับมือกับความเครียดของมะเร็งและการรักษาได้
- เพิ่มเอ็นโดรฟินที่ทำให้รู้สึกดี

ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ ให้ตรวจสอบกับแพทย์ GP หรือทีมดูแลสุขภาพที่ทำการรักษาเกี่ยวกับข้อควรระวังที่คุณควรทำ

การติดเชื้อ

การรักษาบางวิธี เช่น คีโม สามารถลดภูมิคุ้มกันของคุณและเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อได้ เพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อ คุณควร:

- อยู่ห่างจากผู้ที่ป่วย - แม้ว่าจะเป็นแค่หวัดหรือใช้หวัดใหญ่ก็ตาม
- ขอให้เพื่อนและญาติบอกคุณหากพวกเขาป่วยหรือเคยสัมผัสกับคนที่ป่วย
- ล้างมือบ่อย ๆ และล้างให้สะอาด
- พิจารณาสวมหน้ากากอนามัยหากออกไปข้างนอก
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารของคุณได้รับการล้างและปรุงสุกอย่างถูกต้อง
- ใช้ขั้นตอนปลอดเชื้อเมื่อคุณทำความสะอาดสายสวนหลอดเลือด
- โทรหาแพทย์ทันทีหากคุณมีอุณหภูมิ 38°C หรือสูงกว่า หรือมีอาการอื่น ๆ เช่น ท้องร่วงหรือตัวสั่น เจ็บคอ ผื่น ปวดหู หรือปวดท้อง

นอนหลับให้เพียงพอ

แม้ว่าคุณอาจรู้สึกเหนื่อยมากในหลายครั้ง แต่หลายคนที่เป็นมะเร็งก็นอนหลับยาก ความกังวล ความเจ็บปวด ไข้ ไอ คลื่นไส้ และยารักษาอาจส่งผลต่อการนอนหลับของคุณ

ReachOut มีเคล็ดลับดี ๆ เกี่ยวกับวิธีการนอนหลับที่ดี ไปที่ au.reachout.com และค้นหา 'ปัญหาการนอนหลับ (sleep issues)'



ยาเสพติดและแอลกอฮอล์

ยาเสพติดและแอลกอฮอล์ไปด้วยกันได้ไม่ดีนักกับมะเร็ง เพื่อให้ร่างกายของคุณมีโอกาสที่ดีที่สุดในการรับมือกับมะเร็ง สิ่งสำคัญคือต้องพูดคุยกับทีมรักษาของคุณโดยตรงไปตรงมาเกี่ยวกับยาที่คุณอาจใช้หรือเคยใช้ในอดีต ซึ่งรวมถึงยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย (เช่น กัญชา โคเคน หรือยาอี) และยาเสพติดที่ถูกกฎหมาย (แอลกอฮอล์ บุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า)

มะเร็งและการรักษาอาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของร่างกาย - ระดับพลังงานของคุณอาจลดลง และคุณอาจต้องพยายามเพื่อต่อสู้กับการติดเชื้อ ยาเสพติดและแอลกอฮอล์มีแต่จะทำให้เรื่องนี้ยากขึ้น สิ่งเหล่านั้นสามารถ:

- ทำให้คีโม การฉายรังสีรักษา หรือการรักษาอื่น ๆ ไม่ได้ผลเช่นกัน
- เพิ่มผลกระทบของผลข้างเคียง
- เพิ่มโอกาสในการได้รับสิ่งต่าง ๆ เช่น การติดเชื้อที่หน้าอกและปัญหาทางเดินหายใจ (การหายใจ) อื่นๆ

- ส่งผลให้เกิดการติดเชื้ออื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณกำลังฉีดหรือใช้เข็มร่วมกัน
- ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมของคุณ ทำให้ยากต่อการรับมือกับความท้าทายทางร่างกายและอารมณ์ที่เกิดจากมะเร็ง

เพศสัมพันธ์และมะเร็ง

การรักษาบางวิธีอาจทำให้คุณรู้สึกหมดแรงและไม่มีพลังงานมากนักเป็นเวลาหลายเดือนหรือนานกว่านั้น คุณอาจหมดความสนใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ รู้สึกว่าไม่มาดั่งดูใจ หรือกังวลว่าคุณจะไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์เป็นประจำได้ สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้คือความรู้สึกของคุณในตอนนี้เป็นเพียงชั่วคราวและมีแนวโน้มที่จะผ่านไปในอนาคต

สภามะเร็งมีข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์และมะเร็ง เยี่ยมชม cancercouncil.com.au และค้นหา 'เรื่องเพศ (sexuality)'

หากคุณยังคงวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการใด ๆ ที่คุณกำลังประสบอยู่ ให้พูดคุยกับทีมรักษาของคุณ

สิ่งที่ทำได้จริง

โรงเรียนและการศึกษา

เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกประหม่าและตื่นเต้นกับการกลับไปโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย ก่อนที่คุณจะกลับไป ให้ติดต่อโรงเรียนเพื่อดูว่าคาดว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง และหากคุณรู้สึกสบายใจ ให้แจ้งให้ครูทราบเกี่ยวกับสถานการณ์ของคุณ

ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ canteen.org.au/ecs.

เพื่อนที่โรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือ TAFE

ในวันแรกของโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย การมีเพื่อนคอยช่วยเหลือสามารถช่วยได้ หากคุณรู้สึกไม่สบายใจกับคำถามหรือเจอบรรยากาศที่ไม่ดี ให้แจ้งให้ผู้ปกครอง ครู หรือบริการนักเรียนทราบ การพูดคุยกับนักให้คำปรึกษายังสามารถช่วยในการปรับตัวให้เข้ากับโรงเรียนหรือจัดการกับปัญหาในการรักษา

การตามให้ทัน

แม้จะกลับไปโรงเรียนแล้ว คุณอาจขาดเรียนเพื่อไปตามนัดหรือเพื่อการรักษา เพื่อจัดการเรื่องนี้ คุณสามารถขอให้เพื่อนจดบันทึก ขอให้ครูส่งอีเมลงานที่ต้องทำ และจัดลำดับความสำคัญของงานที่จำเป็นกับครูของคุณ หากคุณเดินทางไปรับการรักษา ให้พิจารณาการศึกษาทางไกลหรือบริการโรงเรียนในโรงพยาบาล บริการสนับสนุนการศึกษาและอาชีพของแคนทีน (canteen.org.au/ecs) สามารถช่วยเหลือได้

คะแนน

หลังการรักษา การเรียนอาจเป็นเรื่องที่ยากขึ้น และคุณอาจได้คะแนนต่ำกว่าเดิมเนื่องจากการขาดเรียนหรือการมีสมาธิได้ยาก คุณอาจรู้สึกว่าจำเป็นต้องพยายามหนักขึ้นหรือเปลี่ยนเป้าหมายการศึกษาของคุณ ครูและผู้ปกครองหรือผู้ดูแลสามารถช่วยเหลือคุณในช่วงเวลานี้ได้

ปีที่ 11 และ 12

หากคุณกำลังสอบปลายภาค การพูดคุยกับครูหรือที่ปรึกษาของโรงเรียนเกี่ยวกับการยื่นเรื่องเพื่อ 'การพิจารณาเป็นพิเศษ' สามารถช่วยได้



มหาวิทยาลัยและ TAFE

การรักษาที่แข็งแรงและผลข้างเคียงอาจส่งผลต่อการเลือกหลักสูตรและวิธีการศึกษาของคุณ ความกังวล ได้แก่ ความเครียดในร่างกายของคุณ การปฏิบัติตามข้อกำหนดการประเมิน ความคาดเดาไม่ได้ด้านสุขภาพ การปรับตัว การเข้าถึงทางกายภาพ และการทำงานเฉพาะให้สำเร็จ การเรียนทางไกลอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง มหาวิทยาลัยและ TAFE มีบริการช่วยเหลือสำหรับการปรับเปลี่ยน เช่น เวลาสอบเพิ่มเติม บันทึกการบรรยาย ผู้จดบันทึก เทคโนโลยีช่วยเหลือ และการพิจารณาการประเมินพิเศษ

หากต้องการความช่วยเหลือ โปรดติดต่อเจ้าหน้าที่สวัสดิการของโรงเรียน หรือบริการนักศึกษาของมหาวิทยาลัย/TAFE (ค้นหา 'การเข้าถึง (Accessibility)') หากคุณมีความทุพพลภาพาวร ให้ตรวจสอบกับหน่วยงานประกันผู้ทุพพลภาพแห่งชาติ (National Disability Insurance Agency) (ndis.gov.au) เพื่อขอรับความช่วยเหลือ ศูนย์นักศึกษาให้บริการที่หลากหลาย รวมถึงการให้คำปรึกษา ความช่วยเหลือทางการเงิน การสอนพิเศษ คำแนะนำด้านอาชีพ บริการด้านสุขภาพที่อยู่อาศัย การดูแลเด็ก บริการจัดหางาน และความช่วยเหลือสำหรับนักเรียนชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบเทอร์เรส

งาน

การกลับไปทำงานสามารถเพิ่มความมั่นใจและความเป็นอิสระ ฟันฟูกิจวัตรประจำวันของคุณได้ ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับในการกลับไปทำงาน:

- **รู้ขีดจำกัดของคุณ:** หลีกเลี่ยงการทำงานมากเกินไป เร็วเกินไป ให้หยุดพัก และพิจารณาปรับงานที่ต้องทำ ระยะเวลากะ หรือชั่วโมง การทำงานจากที่บ้านอาจช่วยได้

- **แจ้งให้เจ้านายของคุณทราบ:** สื่อสารเกี่ยวกับการนัดหมายติดตามผล การรักษา และวันพักผ่อนที่จำเป็นล่วงหน้า
- **ปรับตารางเวลาของคุณ:** จัดเวลาทำงานให้สอดคล้องกับระดับพลังงานของคุณ
- **ความเป็นส่วนตัว:** ตัดสินใจว่าจะแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับภาระของคุณกับเพื่อนร่วมงานมากน้อยเพียงใด เจ้านายของคุณไม่สามารถแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับคุณโดยไม่ได้รับความยินยอมจากคุณได้

สำหรับการหางานใหม่:

- **สิทธิทางกฎหมาย:** นายจ้างไม่สามารถปฏิเสธที่จะจ้างคุณเนื่องจากประวัติทางการแพทย์ของคุณได้ และคุณไม่จำเป็นต้องเปิดเผยเรื่องนี้
- **การรักษาความลับ:** นายจ้างต้องเก็บข้อมูลทางการแพทย์ไว้เป็นส่วนตัว แต่สามารถถามเกี่ยวกับความสามารถของคุณในการทำงานที่เกี่ยวข้องได้
- **จัดทำเอกสาร:** พิจารณาจัดเตรียมจดหมายจากแพทย์เพื่ออธิบายสถานะสุขภาพและความสามารถในการทำงานของคุณ
- **เคล็ดลับในการเตรียมเรซูเม่:** จัดระเบียบเรซูเม่ของคุณตามประสบการณ์และทักษะแทนวันที่เพื่ออธิบายถึงช่องว่างอันเนื่องมาจากการรักษา
- **คำแนะนำด้านอาชีพ:** ที่ปรึกษาด้านอาชีพสามารถช่วยในการเขียนเรซูเม่และการเตรียมสัมภาษณ์ได้

การหางานทำต้องใช้เวลา - ใจดีกับตัวเองและผสมผสานความสนุกสนานและการออกกำลังกายเพื่อให้มีแรงจูงใจอยู่เสมอ

แคนทีนสามารถช่วยคุณได้ในเรื่องนี้ ไปที่ www.canteen.org.au/ecs



เรื่องเงิน

มะเร็งสามารถนำมาซึ่งความกังวลทางการเงิน แต่มีความช่วยเหลือในเรื่องนี้อยู่

ค่ารักษาจะแตกต่างกันไป ด้วย Medicare การรักษาในโรงพยาบาลของรัฐนั้นฟรี แต่อาจต้องรอ ประกันของเอกชนให้การควบคุมที่มากกว่าว่าคุณจะได้รับการรักษาที่ไหนและเมื่อใด และตัวเลือกแพทย์ แต่อาจมีค่าธรรมเนียม บุคคลที่ไม่มีประกันยังคงสามารถเข้าถึงการดูแลสุขภาพสาธารณะได้ พูดคุยกับแพทย์ โรงพยาบาล และบริษัทประกันเพื่อรับข้อมูลที่ถูกต้อง

ในออสเตรเลีย กองทุนด้านสุขภาพไม่สามารถเลือกปฏิบัติตามสถานะสุขภาพได้ สามารถร้องเรียนได้ที่ผู้ตรวจการแผ่นดินแห่งเครือจักรภพ (Commonwealth Ombudsman) การมี

ประวัติมะเร็งโดยทั่วไปจะไม่ส่งผลกระทบต่อการเข้าถึงบริการทางการเงิน แต่การประกันอาจต้องดูหลาย ๆ ที่

ความช่วยเหลือทางการเงินจากหน่วยงานของรัฐและองค์กรการกุศลสามารถครอบคลุมค่าเช่า การจ่ายเงินผู้ดูแล ค่ายา และอื่น ๆ ผู้ชี้แนะของ Cancer Hub ช่วยเหลือทางการเงินและอารมณ์ สำหรับความช่วยเหลือจากรัฐบาล ออสเตรเลีย โปรดติดต่อ Centrelink

พื้นที่ชนบทให้ความช่วยเหลือด้านการเดินทาง และที่พักสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง โดยมีเกณฑ์แตกต่างกันไปในแต่ละรัฐ ปริक्षाที่มรักษาของคุณหรือ cancerhub.org.au สำหรับรายละเอียด

เรื่องกฎหมาย

อายุสำหรับให้ความยินยอม

ไม่ว่าจะอายุเท่าไร คุณก็มีสิทธิ์ เมื่ออายุ 16 ปี คุณสามารถมีส่วนร่วมในการดูแล ตัดสินใจเรื่องการรักษาได้หากคุณเข้าใจในยต่าง ๆ อายุต่ำกว่า 18 ปี พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีหน้าที่รับผิดชอบเป็นหลัก แต่ความเห็นของคุณควรได้รับการพิจารณา เมื่ออายุ 18 ปี คุณเป็นผู้ใหญ่ตามกฎหมาย สามารถตัดสินใจทางการแพทย์ได้อย่างอิสระ

การทำพินัยกรรม

การทำพินัยกรรมเมื่ออายุ 18 ปีช่วยให้มั่นใจได้ว่าความปรารถนาของคุณเกี่ยวกับทรัพย์สินและบุตรจะได้เกิดขึ้นจริงหลังเสียชีวิต คำแนะนำทางกฎหมายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ หากอายุต่ำกว่า 18 ปี การแต่งงาน หรือแผนที่จะแต่งงาน ช่วยให้คุณทำพินัยกรรมได้ หรือมิฉะนั้น คุณสามารถบันทึกความปรารถนาของคุณและมอบไว้ให้กับบุคคลที่เชื่อถือได้

การเลือกปฏิบัติต่อผู้พิการ

การเลือกปฏิบัติต่อความพิการเกิดขึ้นเมื่อการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรมหรือการล่วงละเมิดขึ้นอยู่กับความเจ็บป่วยหรือผลกระทบของความเจ็บป่วย ตัวอย่างเช่น การปฏิเสธงาน การปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรมในที่ทำงาน หรือปัญหาการลงทะเบียนของมหาวิทยาลัย/TAFE การเลือกปฏิบัติต่อผู้ป่วยมะเร็งเป็นสิ่งผิดกฎหมาย หากคุณเผชิญกับการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรม เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องหยิบยกเรื่องนี้ขึ้นมา

การขอคำแนะนำทางกฎหมาย

สำหรับคำแนะนำทางกฎหมาย ให้ปรึกษาคณะกรรมาธิการที่มีชื่อเสียงหรือหน่วยงานให้ความช่วยเหลือทางกฎหมาย (Legal Aid) ในรัฐของคุณ รับฟังคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น หากคุณรู้สึกหนักใจ ให้บอกใครสักคนที่คุณเชื่อถือได้เกี่ยวกับความกังวลของคุณ



การวางแผนการเดินทาง

หาหรือเกี่ยวกับแผนการเดินทางกับทีมดูแลสุขภาพของคุณ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดมะเร็งและการรักษาของคุณ คุณอาจต้องเผชิญกับข้อจำกัดในการฉีดวัคซีน บางประเทศจำกัดยาบางชนิด ตัวแทนของคุณหรือสถานทูตออสเตรเลียสามารถให้คำแนะนำได้

พกจดหมายทางการแพทย์สำหรับการรักษาเฉพาะ เก็บเวชระเบียนแบบพิมพ์และดิจิทัล และพิจารณาประกันการเดินทาง โดยเข้าใจว่าค่าใช้จ่ายและความคุ้มครองจะแตกต่างกันไปตามสถานะการรักษา ชนิดมะเร็ง และอายุ



การรับข้อมูลที่ถูกต้อง

การทำความเข้าใจภาวะของคุณช่วยให้คุณมีอำนาจในการรับมือกับโรคมะเร็ง ไม่ว่าคุณจะต้องการข้อมูลโดยละเอียดหรือภาพรวมทั่วไป ก็เป็นทางเลือกของคุณ

อย่าลังเลที่จะถามคำถามกับทีมรักษาของคุณ เช่น ชนิดของมะเร็ง การแพร่กระจาย การตรวจที่จำเป็น ผลกระทบในการรักษา ค่าใช้จ่าย และความช่วยเหลือที่มีอยู่ ชี้แจงว่าคุณรักสามารถอยู่กับคุณในโรงพยาบาลได้หรือไม่ และมีวิธีจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง

สอบถามเกี่ยวกับนโยบาย LGBTQI+ สำหรับผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ การฝึกรวมเรื่องความหลากหลาย ประสบการณ์กับผู้ป่วยมะเร็ง LGBTQI+

การรักษาความลับ การแก้ไขบันทึกสรรพนาม และชื่อที่ต้องการใช้ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรักษาและฮอร์โมนยืนยันเพศ

เมื่อใช้อินเทอร์เน็ตสำหรับข้อมูลด้านสุขภาพ ให้ตรวจสอบแหล่งที่มา ระวังเนื้อหาที่ล้าสมัยหรือทำให้เข้าใจผิด ค้นหาข้อมูลจากองค์กรมะเร็งที่มีชื่อเสียง เช่น Cancer Council และ Cancer Australia ปริญญาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการค้นพบทางออนไลน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากการกล่าวอ้างดูดีเกินจริง

เกิดอะไรขึ้นบ้างในโรงพยาบาล

ขั้นตอนการเข้าเป็นผู้ป่วยใน ของโรงพยาบาล

เมื่อเข้ารับการรักษา ให้คาดการณ์ว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่ธุรการและบุคลากรทางการแพทย์ที่หลากหลาย สิ่งเหล่านี้อาจรวมถึงแพทย์ด้านมะเร็งวิทยา ศัลยแพทย์ และนักสังคมสงเคราะห์ คุณสามารถขอยุติคุยส่วนตัวกับแพทย์หรือพยาบาลได้หากจำเป็น

การเคลื่อนที่ในโรงพยาบาล

การเคลื่อนที่ของคุณในโรงพยาบาลขึ้นอยู่กับชนิดมะเร็งและการรักษาของคุณ ทีมแพทย์ของคุณจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับระดับการเคลื่อนที่ระหว่างการพักที่โรงพยาบาล

นโยบายการเยี่ยมผู้ป่วย

กฎการเยี่ยมที่โรงพยาบาลแตกต่างกันไป บริการที่ทีมแพทย์ของคุณสำหรับรายละเอียดเฉพาะ

การช่วยเหลือผู้ป่วยในชนบท

การอยู่ห่างจากบ้านอาจเป็นเรื่องที่ท้าทาย Cancer Hub ให้การช่วยเหลือทางปฏิบัติและทางอารมณ์สำหรับการเดินทางและที่พัก

การเตรียมกลับบ้าน

การออกจากโรงพยาบาลอาจเป็นเรื่องที่น่ากลัว การสร้างกิจวัตรประจำวันและขอความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน และบุคลากรทางการแพทย์สามารถทำให้การเปลี่ยนผ่านง่ายขึ้น ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องมีให้จากทีมดูแลสุขภาพและจากองค์กรต่างๆ ที่เหมือนกับแคนทีน



การจัดการความสัมพันธ์และมะเร็ง

การวินิจฉัยโรคมะเร็งอาจทำให้ความสัมพันธ์ตึงเครียด ส่งผลกระทบต่อพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน คู่ครอง และคนที่เพิ่งรู้จักใหม่ ความผูกพันเหล่านี้ที่เคยเป็นแหล่งของความสบายใจ อาจกลายเป็นแหล่งของความเครียดและความไม่แน่นอน ในระหว่างการรักษา การเดินทางท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ต้องการความเข้าใจและการสนับสนุนจากทั้งสองฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

ความช่วยเหลือสำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแล

ผู้ปกครองและผู้ดูแลมักเผชิญกับความท้าทายทางอารมณ์และตรรกะอย่างมากเมื่อบุตรหลานของพวกเขาได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง แคนทีนให้ความช่วยเหลือที่จำเป็นสำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแล เช่น การให้คำปรึกษาและการเข้าถึงชุมชนออนไลน์ผ่าน parentingthroughcancer.org.au นอกจากนี้ยังมีการสนับสนุนในทางปฏิบัติผ่าน Cancer Hub ซึ่งเป็นความคิดริเริ่มของแคนทีนแคมป์ คออลิตี้ (Camp Quality) และเรดไคท์ (Redkite) ซึ่งให้ความช่วยเหลือทางการเงินและการสนับสนุนทางอารมณ์สำหรับครอบครัวที่มีความช่วยเหลือและแหล่งข้อมูลสำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแลในการรับมือกับความท้าทายพวกเขาไม่ได้ต้องเผชิญกับเรื่องนี้โดยลำพัง

พลวัตของพี่น้อง

พี่น้องของผู้ป่วยมะเร็งจะประสบกับอารมณ์ที่หลากหลาย เช่น ความกลัว ความโกรธ ความอิจฉา ความรู้สึกผิด และความโดดเดี่ยว ในขณะที่ความสนใจส่วนใหญ่อาจมุ่งเน้นไปที่บุคคลที่ได้รับการวินิจฉัย พี่น้องมักรู้สึกถูกมองข้ามและถูกทอดทิ้ง ความรู้สึกของพวกเขาควรได้รับการตระหนักถึงเพื่อให้พวกเขาได้รับความช่วยเหลือ

ที่ต้องการ แคนทีนให้ความช่วยเหลือที่มีการปรับให้เหมาะกับพี่น้องโดยเฉพาะ ทำให้พวกเขาที่มีพื้นที่ปลอดภัยในการแสดงอารมณ์และเชื่อมต่อกับผู้อื่นที่เข้าใจประสบการณ์ของพวกเขา

มิตรภาพ

เพื่อนของผู้ป่วยมะเร็งอาจประสบปัญหาในการรับมือกับการวินิจฉัย ซึ่งนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ตึงเครียด ความเครียดและความวุ่นวายทางอารมณ์จากการรักษาอาจทำให้เพื่อน ๆ ทราบวิธีให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพได้ยาก ในขณะที่เพื่อนบางคนอาจถอนตัวหรือหลีกเลี่ยงการพูดคุยเกี่ยวกับการวินิจฉัยโดยสิ้นเชิง แต่คนอื่นอาจพูดหรือทำสิ่งที่ทำให้เจ็บปวดโดยไม่ได้ตั้งใจ การทำความเข้าใจมุมมองของพวกเขาสามารถช่วยชี้แจงการสื่อสารและส่งเสริมการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การสื่อสารอย่างเปิดเผยสามารถช่วยให้ผู้ป่วยและเพื่อน ๆ อยู่เคียงข้างเพื่อสนับสนุนและเข้าใจซึ่งกันและกันในช่วงเวลาที่ท้าทายนี้



ความสัมพันธ์กับคู่ครอง

มะเร็งสามารถส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของคู่ครอง ทำให้เกิดความวุ่นวายทางอารมณ์และความท้าทายในการสื่อสาร คู่ครองอาจประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความกลัว ความเศร้า ความกังวล ความโกรธ ความรู้สึกที่ท่วมท้น และความสับสน พลวัตของความสัมพันธ์อาจเปลี่ยนไปเมื่อทั้งสองฝ่ายเผชิญกับความท้าทายในการรักษามะเร็งด้วยกัน คู่ครองควรสื่อสารกันอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา โดยแสดงความต้องการ ความกลัว และความกังวล การขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญสามารถให้การสนับสนุนและคำแนะนำเพิ่มเติมในขณะที่คูร์ักก้าวผ่านการเดินทางที่ยากลำบากนี้ด้วยกัน

เริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่

แม้จะมีความท้าทายในการรักษามะเร็ง แต่การหาโอกาสในการเข้าสังคมและพบปะผู้คนใหม่ ๆ ก็มีประโยชน์ต่อผู้ป่วย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมสามารถเพิ่มความมั่นใจในตนเองและให้ความรู้สึกเป็นปกติท่ามกลางความเจ็บป่วย แม้ว่าโอกาสในการเริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่อาจดูน่ากลัว แต่ผู้ป่วยจำเป็นต้อง

ต้องจำไว้ว่าพวกเขาเป็นมากกว่าสิ่งที่พวกเขาถูกวินิจฉัย การดูแลความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และสังคมเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการบำบัด

การวินิจฉัยโรคมะเร็งอาจส่งผลกระทบต่อกว้างขวางต่อความสัมพันธ์ แต่ด้วยความเข้าใจ การสื่อสาร และการสนับสนุน ทำให้บุคคลสามารถรับมือกับความท้าทายเหล่านี้และแข็งแกร่งขึ้นด้วยกัน



การจัดการกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของคุณ

ทุกคนต้องเผชิญกับปัญหาความมั่นใจและภาพลักษณ์ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว มะเร็งและการรักษาสามารถเพิ่มความรู้สึกเหล่านี้ได้ โดยเปลี่ยนรูปลักษณ์ ความรู้สึก และการทำงานของร่างกาย การเปลี่ยนแปลง เช่น ความผันผวนของรูปร่าง ผมร่วง หรือรอยแผลเป็นอาจทำให้คุณรู้สึกแตกต่างและอึดอัด

คุณอาจเจอกับ:

- การสูญเสียความมั่นใจและความนับถือตนเอง
- ความเป็นอายและการเก็บตัว
- ความคับข้องใจ
- ความโกรธ
- ความวิตกกังวล

- ความอับอายหรือความละอาย
 - ความเศร้า
 - ความกลัว
 - ความกังวล
- เป็นเรื่องปกติที่จะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของคุณ การรับมือ:
- ทดลองใช้วิกผม หมวก เครื่องสำอาง หรือเสื้อผ้าใหม่
 - พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ
 - ทานอาหารเพื่อสุขภาพ นอนหลับให้ดี และออกกำลังกาย
 - ใช้เวลากับคนที่คอยช่วยเหลือสนับสนุน
 - จงจำไว้ว่ามะเร็งไม่ได้เป็นตัวกำหนดความเป็นคุณ

ผลกระทบระยะยาวของการรักษามะเร็ง

“ผลกระทบระยะยาว” คือปัญหาสุขภาพที่ปรากฏขึ้นหลายปีหลังจากการรักษามะเร็งสิ้นสุดลง และไม่ใช่สัญญาณของการกลับมาของมะเร็ง ไม่ใช่ทุกคนที่ประสบกับผลกระทบเหล่านี้

ผลกระทบระยะยาวที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ :

- ปัญหาเกี่ยวกับปอด หัวใจ ไต และตับ
- มะเร็งทุติยภูมิ
- ต้อกระจก
- ปัญหาภาวะเจริญพันธุ์
- ปัญหาลำไส้
- ปัญหาต่อมไทรอยด์
- ฟันผุ
- โรคกระดูกพรุน
- ปัญหาความจำและสมาธิ

การจัดการกับผลกระทบระยะยาว:

- เก็บบันทึกโดยละเอียดเกี่ยวกับการวินิจฉัย การรักษา และแผนการรักษาของคุณสำหรับแพทย์ในอนาคต
- เข้าร่วมการนัดติดตามผลและรายงานอาการใดๆ ที่มี
- รักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีเพื่อลดความเสี่ยงของผลกระทบระยะยาว ซึ่งรวมถึงการป้องกันตัวเองจากแสงแดด หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ และออกกำลังกายเป็นประจำ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่ ศูนย์มะเร็งปีเตอร์ แมคคัลลัม (Peter MacCallum Cancer Centre) petermac.org/services/treatment/late-effects



หากมะเร็งกลับมา

แม้ว่าแพทย์จะให้การรักษาที่ดีที่สุดแก่คุณ แต่ก็มีโอกาสที่มะเร็งจะกลับมาอีก สิ่งนี้เรียกว่า การกำเริบ หมายความว่ามะเร็งกลับมาจำนวนเล็กน้อย ราวจากการรักษา

เป็นไปได้ที่จะพัฒนามะเร็งชนิดใหม่ที่ไม่เกี่ยวข้องกับมะเร็งครั้งก่อนของคุณ แต่สิ่งนี้ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยนัก

เยี่ยมชม cancercouncil.com.au และค้นหา มะเร็งระยะลุกลามสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

การตัดสินใจในการรักษา

สิ่งที่จะต้องพิจารณาเมื่อตัดสินใจว่าจะทำการรักษาแบบใด ได้แก่:

- มันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคุณอย่างไร
- มีผลข้างเคียงอะไรบ้าง – ทั้งระยะยาวและระยะสั้น – ที่คุณจะได้รับ
- คุณจะยอมรับการรักษาประเภทใดบ้าง
- การพยากรณ์โรคของคุณ – ซึ่งอธิบายถึงสาเหตุและผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของมะเร็ง

เมื่อการรักษาไม่ได้ผล

บางครั้งการรักษาล้มเหลวและการถูกบอกว่าจะมะเร็งไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้นั้นเป็นเรื่องที่ร้ายแรงมาก การเจ็บป่วยที่จำกัดเวลาชีวิตหรือระยะสุดท้ายหมายความว่าจะมีแนวโน้มที่จะทำให้เสียชีวิตได้ ในช่วงเวลาเหล่านี้ แคนทีนจะให้การสนับสนุน รวมถึงการให้คำปรึกษาทางการแพทย์เพื่อใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด และการเชื่อมต่อกับผู้อื่นที่เผชิญกับมะเร็งที่รักษาไม่หายเช่นกัน เรียนรู้เพิ่มเติมได้ที่แคนทีน

การรับข้อมูลที่ถูกต้อง

ถามคำถามสำคัญกับทีมแพทย์ของคุณ เช่น:

- ทำไมสิ่งนี้ถึงเกิดขึ้น
- ไม่มีการรักษาให้ลองอีกต่อไปหรือ
- ฉันสามารถขอความเห็นที่สองได้หรือไม่
- ฉันมีระยะเวลาเหลือนานแค่ไหน
- มันจะรู้สึกอย่างไร มันจะเจ็บไหม
- ฉันจะรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นหรือไม่

การตัดสินใจในการรักษาขั้นสูง

คุณจะต้องตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญเกี่ยวกับการรักษาของคุณ เช่น:

- ประเภทและสถานที่ทำการรักษา
- เมื่อใดควรหยุดการรักษา
- ไม่ว่าจะรักษาการติดเชื้อหรือพยายามช่วยชีวิต

หรือเกี่ยวกับทางเลือกเหล่านี้กับครอบครัวและทีมรักษาเพื่อลดความเครียดในภายหลัง

บันทึกความปรารถนาในการรักษาของคุณ

คุณจะต้องตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญเกี่ยวกับการรักษาของคุณ เช่น:

การวางแผนการดูแลขั้นสูงช่วยให้มั่นใจได้ว่าสิ่งที่คุณต้องการในการรักษาพยาบาลจะได้รับ การเคารพหากคุณไม่สามารถสื่อสารได้ เรียนรู้เพิ่มเติมที่การวางแผนการดูแลขั้นสูงแห่งออสเตรเลีย (Advance Care Planning Australia) หรือพูดคุยกับแคนทีน หรือทีมการรักษาของคุณ

วางแผน

หลังจากการตกใจครั้งแรกได้เกิดขึ้นแล้ว คุณอาจเริ่มวางแผนสิ่งที่คุณต้องการทำหรือพูดคุยพิจารณา:

- มีอะไรที่คุณอยากทำหรืออยากเห็นมาตลอดหรือไม่
- มีข้อความที่คุณต้องการแบ่งปันกับคนที่คุณรักหรือไม่
- มีคนพิเศษที่คุณอยากพบไหม
- มีการตัดสินใจที่คุณต้องการทำตอนนี้หรือไม่
- คุณต้องการให้คนจดจำคุณอย่างไร
- คุณต้องการฝากจดหมายหรือคำแนะนำสำหรับโอกาสพิเศษหรือไม่
- คุณจินตนาการถึงงานศพ การเฉลิมฉลอง หรืออนุสรณ์สถานของคุณอย่างไร
- คุณต้องการให้ฝังหรือเผาศพ
- คุณทำพินัยกรรมแล้วหรือยัง
- คุณได้สื่อสารเรื่องความปรารถนาในการรักษา ระยะสุดท้ายของชีวิตกับครอบครัวของคุณหรือยัง



นอกเหนือจากเรื่องมะเร็ง

ในระหว่างการรักษา การเอาชีวิตรอดเป็นเรื่องหลัก แต่จะเกิดอะไรขึ้นหลังจากมันสิ้นสุดลง ใน การเข้าสู่ช่วงที่เรียกว่า “การรอดชีวิต” คุณอาจเผชิญกับผลกระทบระยะยาว เช่น ปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะมีบุตรยาก ความนับถือตนเองต่ำ เนื่องจากมีสิ่งเตือนใจทางกายภาพ เช่น รอยแผลเป็น ความวิตกกังวลด้านสุขภาพ และความรู้สึกว่าจำเป็นต้องตามให้ทันเพื่อนในการเรียน อาชีพ และความสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังมีแรงกดดันที่ต้องรู้สึกขอบคุณแม้จะพลาดอะไรไปมาก



นิยามแผนชีวิตของคุณใหม่

หลังการรักษา ให้พิจารณานิยามชีวิตของคุณใหม่แทนที่จะสร้างชีวิตขึ้นมาใหม่ ใช้เวลาไตร่ตรองว่าคุณต้องการให้สิ่งต่าง ๆ ดูเหมือนเดิมหรือไม่ แผนและเป้าหมายบางอย่างอาจต้องคิดใหม่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ระดับพลังงาน หรือสถานะทางอารมณ์ของคุณ คุณอาจต้องปรับแรงบันดาลใจในอาชีพของคุณหรือค้นพบแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ที่ได้รับจากประสบการณ์การเป็นมะเร็งของคุณ เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกไม่แน่ใจเกี่ยวกับอนาคต เขียนแผนระยะสั้นและระยะยาว และขอคำแนะนำจากครอบครัว เพื่อน ที่ปรึกษาด้านอาชีพ หรือนักสังคมสงเคราะห์ กุญแจสำคัญคือการทำในสิ่งที่รู้สึกว่าจะดีที่สุดสำหรับคุณ ดูที่แผนกสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

ตัวตนของคุณ

มะเร็งสามารถเปลี่ยนวิธีที่คุณมองตัวเองได้ การเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่างหน้าตา ความนับถือตนเอง ความมั่นใจ และสุขภาพทางเพศอาจส่งผลกระทบต่อตัวตนของคุณ บทบาทของคุณในความสัมพันธ์และพลวัตของครอบครัวอาจเปลี่ยนไป และคุณอาจรู้สึกเป็นผู้ใหญ่และเข้มแข็งขึ้น ผู้คนอาจปฏิบัติต่อคุณแตกต่างออกไป และ ‘มะเร็ง’ อาจเริ่มกำหนดตัวตนของคุณ เพื่อรักษาความรู้สึกของความเป็นตัวคุณ ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่คุณเคยชอบก่อนเป็นมะเร็ง เช่น โรงเรียน ที่ทำงาน และการเข้าสังคม

ความไม่แน่นอนและความกังวล

ความกังวลเกี่ยวกับการกลับมาของมะเร็งเป็นเรื่องปกติ แต่อาจทำให้เหนื่อยล้าได้ สิ่งสำคัญคือต้องรับทราบและจัดการกับความวิตกกังวลเหล่านี้ ใจดีกับตัวเองและอย่าเพิกเฉยต่ออารมณ์ของคุณ

ความสัมพันธ์หลังมะเร็ง

ครอบครัว

ครอบครัวมักคาดหวังว่าจะกลับสู่สภาวะปกติหลังการรักษา แต่จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยน อดทน ในขณะที่ครอบครัวของคุณปรับตัว อาจเป็นเรื่องยากสำหรับพวกเขาที่จะละทิ้งการควบคุมหรือพูดคุยเกี่ยวกับมะเร็ง สร้างกิจวัตรใหม่และสนับสนุนซึ่งกันและกันต่อไป

เพื่อน ๆ

มิตรภาพของคุณอาจเปลี่ยนไป โดยบางคนใกล้ชิดกันมากขึ้นและบางคนห่างเหินมากขึ้น คุณอาจคิดใหม่หรือเลิกมิตรภาพบางอย่างเมื่อความสนใจของคุณพัฒนาขึ้นคุณสามารถพบปะผู้คนที่มีค่านิยมคล้ายคลึงกันผ่านสโมสร ทีม หรือชุมชนออนไลน์ ให้ชื่อตรงเกี่ยวกับคนประเภทที่คุณต้องการเป็นและเพื่อนที่คุณต้องการรักษาไว้

คู่ครอง

หลังการรักษา ความกังวลเกี่ยวกับความน่าดึงดูดใจและการสร้างความสัมพันธ์ใหม่เป็นเรื่องปกติ คุณอาจสงสัยว่าจะเปิดเผยประวัติมะเร็งของคุณอย่างไรและเมื่อใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากส่งผลกระทบต่อภาวะเจริญพันธุ์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ใหม่:

- เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพบปะผู้คนและฝึกฝนทักษะทางสังคม
- เชื่อมต่อกับผู้รอดชีวิตคนอื่น ๆ เพื่อหารือเกี่ยวกับประสบการณ์การออกเดท
- พูดคุยกับเพื่อน ครอบครัว หรือนักให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความกังวลของคุณ

แรงกดดันจากผู้อื่นให้ ‘ผ่านมันไปให้ได้’

ข้อความที่มีเจตนาดี เช่น “ถึงเวลาที่ต้องก้าวต่อไป” อาจรู้สึกเหมือนไม่มีค่า อธิบายให้ผู้อื่นทราบว่าคุณต้องการเวลาและพื้นที่เพื่อรับมือกับมัน หากคุณพบว่ามันยากลำบาก ก็ไม่เป็นไรที่จะขอความช่วยเหลือ พิจารณา:

- ทดลองกิจวัตรใหม่
- สำรวจโอกาสในการพัฒนาส่วนบุคคลและวิชาชีพ
- รับทราบถึงวันสำคัญและการสูญเสียที่เกิดขึ้น
- มุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกตั้งแต่การวินิจฉัย
- เข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนเพื่อแบ่งปันประสบการณ์และสนับสนุนผู้อื่น
- ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลง การสูญเสีย และความเศร้าโศกจากโรคมะเร็ง
- ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองด้วยอาหารเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกายเป็นประจำ

ข้อมูลเพิ่มเติมและความช่วยเหลือ

แคนทีน คอนเนค (Canteen Connect)
canteenconnect.org

สภามะเร็ง (Cancer Council)
cancerCouncil.com.au
13 11 20

แคนเซอร์ฮับ (CancerHub)
cancerhub.org.au
1800 945 215

บริการเรื่องมะเร็งสำหรับเยาวชน (Youth Cancer Services)
youthcancer.com.au

การรักษาและความช่วยเหลือ เฉพาะทางสำหรับ
คนหนุ่มสาวที่เป็นมะเร็งอายุ 15-25 ปีจัดทำโดย
บริการเรื่องมะเร็งสำหรับเยาวชน (YCS) ซึ่งมีอยู่
ในโรงพยาบาลหลักทั่วออสเตรเลีย

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

ศูนย์มะเร็งปีเตอร์ แมคคัลลัม (Peter MacCallum Cancer Centre)
petermac.org/services/treatment/late-effects

การเลี้ยงดูบุตรเมื่อเป็นโรคมะเร็ง
parentingthroughcancer.org.au

เว็บไซต์ DocDir
docdir.org.au

การวางแผนการดูแลล่วงหน้าแห่งออสเตรเลีย (Advance Care Planning Australia)
advancecareplanning.org.au

บลาคิว (BlaQ)
blaq.org.au

สายด่วนสำหรับเด็ก (Kids Helpline)
kidshelpline.com.au

1800 55 1800

ไลฟ์ไลน์ (Lifeline)
lifeline.org.au
13 11 14

ริชเอาร์ท (ReachOut)
au.reachout.com

เฮดสเปซ (headspace)
1800 650 890

สายด่วนสุขภาพจิต (Mental Health Line)
1800 011 511

เฉพาะ LGBTQI+

คิวไลฟ์ (QLife)

โทร 1800 184 527 (15.00 น. ถึงเที่ยงคืน ทุกวัน) หรือไปที่ qlife.org.au เพื่อแชทออนไลน์

ทรานส์ฮับ (TransHub)
transhub.org.au

สิทธิมนุษยชนผู้มีเพศกำกวมแห่งออสเตรเลีย (Intersex Human Rights Australia)
irha.org.au

หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์เพื่อเป็นการแนะนำทั่วไปในหัวข้อนี้ และไม่ควรถูกมองว่าใช้แทนคำแนะนำจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพอื่น ๆ ได้ เราใช้ความระมัดระวังอย่างเต็มที่เพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลในที่นี้ถูกต้อง ณ เวลาที่เผยแพร่



Canteen จะอยู่ตรงนี้ ถ้าคุณอายุ
12-25 ปีและโรคมะเร็งได้พลิกโลก
ของคุณให้เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

canteen.org.au

