

# SỐNG CHUNG VỚI BỆNH UNG THƯ

# VÀ HƠN THẾ NỮA



Vietnamese | Tiếng Việt



## Mục lục

Tim hiểu .....	4
Ung thư là gì? .....	5
Những câu hỏi thường gặp .....	5
Nói về ung thư .....	6
Báo cho ai biết .....	6
Làm thế nào để nói với mọi người .....	7
Nói với con cái về bệnh ung thư .....	7
Hãy nói về cảm xúc .....	8
Đau buồn và mất mát .....	8
Tìm cách vượt qua .....	8
Niềm tin tôn giáo và tâm linh .....	10
Tìm kiếm sự hỗ trợ ở đâu .....	10
Quản lý kỳ vọng của người khác .....	11
Khi bạn là LGBTQ+ .....	12
Khi bạn sinh ra với những biến thể liên giới tính .....	14
Chăm sóc bản thân .....	16
Tự chăm sóc .....	16
Ma túy và rượu .....	17
Tinh dục và ung thư .....	17
Những vấn đề thực tế .....	18
Trường học và học tập .....	18
Công việc .....	19
Vấn đề tiền bạc .....	20
Vấn đề pháp lý .....	21
Lên kế hoạch du lịch .....	22
Nhận thông tin chính xác .....	23
Điều gì xảy ra ở bệnh viện? .....	24
Quy trình nhập viện .....	24

Đi lại trong bệnh viện .....	24
Chính sách thăm viếng .....	24
Hỗ trợ cho bệnh nhân ở vùng nông thôn .....	24
Chuyển về nhà .....	24
Quản lý các mối quan hệ và ung thư .....	26
Hỗ trợ cho cha mẹ và người chăm sóc .....	26
Động lực của anh chị em .....	26
Tình bạn .....	27
Mối quan hệ với người bạn đời .....	27
Bắt đầu mối quan hệ mới .....	27
Đối phó với những thay đổi của cơ thể bạn .....	28
Tác dụng phụ muộn của điều trị ung thư .....	28
Nếu ung thư quay trở lại .....	30
Quyết định điều trị .....	30
Khi điều trị không hiệu quả .....	31
Nhận thông tin chính xác .....	31
Quyết định điều trị nâng cao .....	31
Ghi lại mong muốn điều trị của bạn .....	31
Lên kế hoạch .....	31
Vượt qua ung thư .....	32
Xác định lại kế hoạch cuộc sống của bạn .....	32
Danh tính của bạn .....	32
Sự bất an và lo lắng .....	33
Mối quan hệ sau ung thư .....	33
Áp lực từ người khác để 'vượt qua ung thư' .....	33
Thêm thông tin và hỗ trợ .....	34
Dành riêng cho LGBTQI+ .....	34

## Tìm hiểu

Nếu bạn đang đọc tài liệu này, có thể bạn đã được thông báo rằng bạn bị ung thư. Đây có thể là thời điểm khó khăn, nhưng hãy ghi nhớ những điều sau:

- Hầu hết những người trẻ tuổi đều sống sót sau căn bệnh ung thư
- Bạn không đơn độc
- Đó không phải là lỗi của bạn
- (Đúng) kiến thức là sức mạnh
- Hãy giữ vững hy vọng
- Hãy để cảm xúc của bạn bộc lộ ra
- Mọi thứ thường sẽ trở nên dễ dàng hơn
- Tình trạng của mỗi người mỗi khác
- Bạn có thể nhận được các câu trả lời và hỗ trợ

Canteen cung cấp dịch vụ tư vấn miễn phí và bảo mật. Bạn cũng có thể yêu cầu bác sĩ giới thiệu một tư vấn viên hoặc liên hệ với Dịch vụ Ung thư Thanh thiếu niên gần nhất ([youthcancer.com.au](http://youthcancer.com.au)).

Dịch vụ Ung thư Thanh thiếu niên (YCS) có trụ sở tại các bệnh viện lớn trên khắp nước Úc cung cấp dịch vụ điều trị và hỗ trợ chuyên nghiệp cho những thanh thiếu niên mắc bệnh ung thư trong độ tuổi từ 15 đến 25.



## Ung thư là gì?

Ung thư là căn bệnh mà một số tế bào phát triển bất thường và hình thành khối u. Khối u có thể lành tính (không phải ung thư) hoặc ác tính (ung thư). Khối u lành tính không di căn và thường có thể cắt bỏ được. Khối u ác tính có thể lan sang các mô và cơ quan lân cận (di căn). Bệnh bạch cầu, một loại ung thư ở tủy xương và máu, không hình thành các khối u.

Có hơn 200 loại ung thư, một số loại phổ biến ở người trẻ hơn là ở người lớn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Hội đồng Ung thư ([cancer.org.au](http://cancer.org.au)).



## Những câu hỏi thường gặp

### Làm sao họ biết tôi bị ung thư?

Các triệu chứng phổ biến bao gồm kiệt sức nghiêm trọng, đau đầu, mờ mắt và các triệu chứng cảm lạnh hoặc cúm. Đôi khi, ung thư được phát hiện trong quá trình xét nghiệm một căn bệnh khác. Bác sĩ sử dụng các hình thức chụp X quang, chụp MRI hoặc xét nghiệm máu để chẩn đoán ung thư.

### Làm sao tôi bị ung thư?

Ung thư là căn bệnh phổ biến, ảnh hưởng đến khoảng một phần ba dân số ở Úc, nhưng lại hiếm gặp ở người trẻ tuổi. Mỗi năm, có khoảng 1.100 người Úc trong độ tuổi từ 12 đến 25 được chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Nguyên nhân chủ yếu vẫn chưa được biết rõ. Bạn không thể bị nhiễm hoặc lây bệnh cho người khác. Những lối sống như hút thuốc hoặc uống rượu không phải là nguyên nhân gây ra bệnh này ở lứa trẻ.

### Họ có thể chữa khỏi căn bệnh này không?

Hầu hết người trẻ đều sống sót sau căn bệnh ung thư. Tuy nhiên, một số bệnh ung thư không thể chữa khỏi. Tiên lượng bệnh phụ thuộc vào loại, vị trí và giai đoạn của bệnh ung thư. Hãy trao đổi với bác sĩ để biết thông tin cụ thể và được hỗ trợ.

### Quá trình điều trị mất bao lâu?

Thời gian điều trị khác nhau. Một số loại ung thư mất 3 tháng để điều trị, một số khác có thể mất 3 năm hoặc hơn, với nhiều tác dụng phụ khác nhau.

Để được hỗ trợ, hãy đến Hội đồng Ung thư hoặc liên hệ với bác sĩ của bạn.

## Nói về ung thư

Ung thư là vấn đề khó nói. Không phải gia đình nào cũng nói chuyện cởi mở về vấn đề này. Sau đây là một số mẹo hữu ích:

- **Thời gian:** Tìm thời điểm và cách thức thích hợp để thảo luận về vấn đề đó.
- **Nội dung:** Quyết định xem bạn muốn mọi người biết điều gì và bạn cần sự hỗ trợ nào.
- **Liên hệ:** Hãy cân nhắc xem còn ai biết và họ có thể nói chuyện với ai.
- **Theo dõi:** Quyết định cách bạn muốn họ giữ liên lạc sau cuộc trò chuyện ban đầu về vấn đề đó.

## Nói cho ai biết

Quyết định nên chia sẻ với ai có thể rất khó khăn. Bạn có quyền lựa chọn thông báo cho ai và chia sẻ ở mức độ nào. Sau đây là một số lý do nên và không nên nói:

### Lý do nên nói

- Nhận sự hỗ trợ từ những người đáng tin cậy.
- Cảm thấy bớt cô đơn hơn.

### Lý do không nên nói

- Bạn có thể cảm thấy xấu hổ.
- Có thể bạn không muốn lặp lại câu chuyện tương tự.
- Bạn không muốn cuộc sống của mình bị căn bệnh ung thư kiểm soát.
- Mọi người có thể chia sẻ câu chuyện về bệnh ung thư của riêng mình.

## Bạn phải nói với ai

- **Học sinh/Sinh viên:** Không có nghĩa vụ pháp lý nào bắt buộc phải thông báo cho nhà trường, nhưng nếu tác dụng phụ ảnh hưởng đến việc học của bạn thì việc thông báo có thể hữu ích.
- **Người lao động:** Thông báo cho sếp hoặc phòng nhân sự có thể giúp bạn xin nghỉ phép dễ dàng hơn.



## Làm thế nào để nói với mọi người

- **Luyện tập:** Viết ra trước hoặc đọc theo một bản viết sẵn.
- **Chấp nhận:** Hãy chuẩn bị cho nhiều phản ứng khác nhau.
- **Kiên nhẫn:** Hãy dành thời gian và đừng cảm thấy áp lực khi phải chia sẻ mọi thứ trong cuộc trò chuyện.
- **Phân tâm:** Nói chuyện trong khi làm việc khác để dễ tập trung hơn.
- **Giao phó:** Cho phép bạn bè, gia đình hoặc giáo viên chia sẻ với người khác nếu bạn muốn.
- **Xử lý câu hỏi:** Gửi những câu hỏi nhạy cảm trực tiếp đến những nguồn đáng tin cậy như trang mạng của Hội đồng Ung thư ([canteen.org.au](http://canteen.org.au)).

## Chia sẻ trực tuyến

Mạng xã hội có thể là một cách để chia sẻ chẩn đoán của bạn, nhưng hãy cân nhắc đến quyền riêng tư. Thảo luận với bạn bè và gia đình về những điều bạn muốn chia sẻ trực tuyến.

## Nếu khó nói

- **Phương thức diễn đạt thay thế:** Vẽ, viết, chơi nhạc, ghi nhật ký hoặc gửi tin nhắn.

- **Tư vấn:** Nếu khó nói, hãy cân nhắc đến việc nói chuyện với một chuyên gia tư vấn. Liên hệ Canteen ([canteen.org.au/counselling](http://canteen.org.au/counselling)) để được phục vụ miễn phí.

## Nói với trẻ em về bệnh ung thư

Trẻ em sẽ cảm thấy có điều gì đó không ổn. Tốt nhất là nên trung thực:

- **Cảm xúc:** Cho phép trẻ thể hiện cảm xúc của mình.
- **Thông tin:** Chia thành từng phần nhỏ để hiểu.
- **Trấn an:** Đảm bảo với chúng rằng đó không phải là lỗi của ai cả và bệnh này không lây nhiễm.
- **Câu hỏi:** Khuyến khích trẻ đặt câu hỏi.

Kết nối với các bậc phụ huynh khác thông qua chương trình Nuôi dạy con cái qua căn bệnh Ung thư ([parentingthroughcancer.org.au](http://parentingthroughcancer.org.au)). Tải xuống tài liệu "Nói chuyện với trẻ em về căn bệnh ung thư" từ [cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au) hoặc gọi số 13 11 20 để nhận một bản sao miễn phí.

## Hãy nói về cảm xúc

### Đau buồn và mất mát

Hiểu được nỗi đau buồn và mất mát có thể rất phức tạp. Những lý do gây ra đau buồn bao gồm cảm giác mất sự gắn kết với cơ thể, nhớ cuộc sống cũ và những thay đổi trong các mối quan hệ. Mỗi người đau buồn theo cách khác nhau; một số người đau buồn theo cách thực tế, trong khi những người khác lại thể hiện cảm xúc một cách công khai. Điều quan trọng là phải cân bằng giữa tính thực tế và biểu lộ cảm xúc. Những cảm xúc thường gặp bao gồm sốc, buồn bã và hoang mang. Nỗi đau buồn có thể khiến cuộc sống trở nên vô nghĩa, dẫn đến những thay đổi về hành vi và mức năng lượng. Nó đến theo từng đợt, có ngày vui và ngày buồn, và có thể không giảm dần theo thời gian. Thay vào đó, nó có thể trở thành một phần của bạn, định hình cách bạn trưởng thành và định hướng cuộc sống.



Mọi người có xu hướng tin rằng nỗi đau buồn sẽ giảm dần theo thời gian



Điều thực sự xảy ra là chúng ta lớn lên quanh nỗi đau của mình

### Tìm cách vượt qua

Trong những thời điểm khó khăn, có thể khó để ứng phó và việc tìm kiếm các cơ chế ứng phó tích cực là điều cần thiết. Điều quan trọng là phải tìm ra giải pháp phù hợp nhất cho bạn. Các cách thức như viết bút ký, duy trì thói quen, tập thể dục, thử các hoạt động mới, thiền định, tìm những người ủng hộ xung quanh, tham gia các hoạt động thường ngày, đảm bảo nghỉ ngơi đầy đủ và tham gia các nhóm hỗ trợ có thể giúp kiểm soát một cách hiệu quả những cảm xúc choáng ngợp và nỗi đau buồn.

Tìm ra phương pháp phù hợp nhất với nhu cầu của từng cá nhân để vượt qua những cảm xúc và tình huống khó khăn là rất quan trọng.



## Niềm tin tôn giáo và tâm linh

Chẩn đoán mắc bệnh ung thư có thể thúc đẩy sự suy ngẫm về niềm tin tâm linh. Tâm linh bao gồm cách mỗi cá nhân tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống thông qua nhiều khía cạnh như thiên nhiên, văn hóa và tôn giáo. Ung thư thách thức quan điểm về sự sống và cái chết, khuyến khích khám phá niềm tin. Tôn giáo có thể mang lại niềm an ủi trong thời gian này nhưng cũng có thể gây ra sự nghi ngờ. Việc trải qua căn bệnh như ung thư có thể khiến những người trẻ đánh giá lại đức tin của mình. Sự thay đổi quan điểm tôn giáo có thể dẫn đến xung đột gia đình hoặc sự quan tâm mới đến tâm linh. Bất kể có liên quan đến tôn giáo truyền thống hay không, việc khám phá tâm linh có

thể mang lại sự hiểu biết và ý nghĩa trong nghịch cảnh.

Việc tìm kiếm câu trả lời và sự an ủi trong tâm linh giữa những thách thức của căn bệnh ung thư cũng là điều tự nhiên.

### Nơi tìm kiếm sự hỗ trợ

Canteen cung cấp dịch vụ tư vấn và hỗ trợ cá nhân ([canteen.org.au](http://canteen.org.au)). Bạn cũng có thể liên hệ Kids Helpline (Đường dây hỗ trợ trẻ em) ([kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au), 1800 55 1800) hoặc Lifeline (Đường dây cứu hộ) ([lifeline.org.au](http://lifeline.org.au), 13 11 14).

Nếu bạn nhận thấy những thay đổi trong cuộc sống khiến mình khó kiểm soát, hãy trao đổi với bác sĩ gia đình hoặc nhóm điều trị.

## Quản lý kỳ vọng của người khác

Mắc bệnh ung thư có thể là một trong những điều đáng sợ và lớn lao nhất mà bạn từng phải đối mặt, và việc lo lắng, buồn bã và thể hiện điều đó là điều bình thường.

Vì vậy, đây là lời nhắc nhở rằng bạn vẫn có thể:

- tức giận với những người bạn yêu thương và có thể không phải là đứa con, anh chị em, bạn bè hoặc người bạn đời hoàn hảo

- không cảm thấy can đảm mọi lúc hoặc nghĩ rằng toàn bộ trải nghiệm sẽ tốt cho bạn
- không phải lúc nào cũng cảm thấy tích cực
- không cảm thấy 'may mắn' khi căn bệnh ung thư đã được chữa khỏi
- không cảm thấy như bạn đã trải qua một sự thay đổi cuộc sống
- không cảm thấy đặc biệt.





## Khi bạn là người thuộc LGBTQ+

Đối với những người thuộc LGBTQ+ khi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư, việc chăm sóc sức khỏe có thể rất phức tạp. Bạn có quyền được chăm sóc sức khỏe trong môi trường an toàn và hòa nhập về mặt văn hóa.

### Hiểu rõ quyền của bạn

Là bệnh nhân, bạn có các quyền được nêu trong Hiến chương Quyền Chăm sóc Sức khỏe của Úc, bao gồm:

- Đến với các dịch vụ phù hợp với nhu cầu của bạn.
- Khẳng định và tôn trọng khuynh hướng tính dục và bản dạng giới của bạn.
- Bao gồm chọn gia đình tham gia vào quá trình ra quyết định.
- Bảo mật thông tin cá nhân và sức khỏe.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [safetyandquality.gov.au/your-rights](https://safetyandquality.gov.au/your-rights).

### Mối quan ngại chung

#### Khám phá bản sắc

- Ung thư có thể khiến bạn phải xem xét lại bản sắc của mình.
- Tác dụng phụ của việc điều trị có thể khẳng định hoặc thách thức bản sắc của bạn.
- Việc trải qua nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau trong quá trình này là điều bình thường.

#### Cảm thấy bị cô lập

- Chẩn đoán mắc bệnh ung thư có thể làm trầm trọng thêm cảm giác cô lập, đặc biệt nếu bạn đã cảm thấy khác biệt do khuynh hướng tính dục hoặc bản dạng giới của mình.
- Bạn có thể tìm kiếm sự hỗ trợ từ các tổ chức LGBTQ+ như QLife và Minus 18.

### Lo lắng về việc tiết lộ khuynh hướng tính dục

- Quyết định có nên tiết lộ khuynh hướng tính dục và/hoặc bản dạng giới của bạn với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe hay không có thể gây căng thẳng.
- Bạn chỉ phải tiết lộ thông tin cho những người mà bạn cảm thấy thoải mái.
- Chia sẻ thông tin này có thể giúp các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hiểu rõ hơn nhu cầu của bạn.

### Chia sẻ tên và danh xưng của bạn

- Giới thiệu bản thân bằng tên và danh xưng mà bạn thích.
- Đeo bảng tên danh xưng có thể giúp người khác nhớ đến danh tính của bạn.

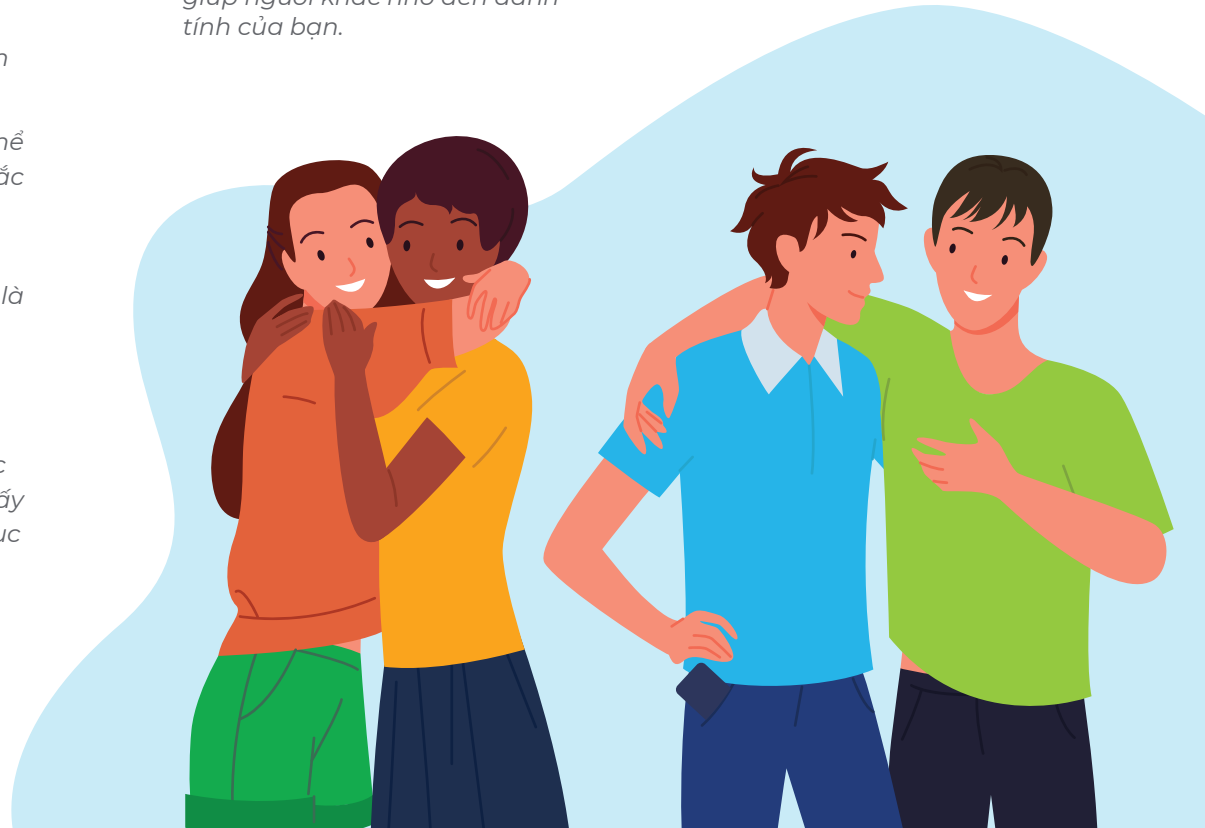
- Xử lý ngay tình trạng sử dụng sai giới tính và cân nhắc yêu cầu làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe khác nếu tình trạng này vẫn tiếp diễn.

### Giới thiệu người bạn đời và gia đình

- Khuyến khích bạn đời và gia đình bạn tham dự các cuộc hẹn để truyền đạt tầm quan trọng của họ đối với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

### Mối quan ngại về quyền riêng tư

- Bác sĩ của bạn phải giữ bí mật thông tin về bản dạng giới và/hoặc khuynh hướng tính dục của bạn. Hãy cho họ biết bạn cảm thấy thoải mái khi chia sẻ thông tin này với ai.
- Bạn có quyền giải quyết các hành vi vi phạm quyền bảo mật.



## Xử lý các can thiệp y tế

Không ai nên bị đối xử khác biệt vì bất kỳ đặc điểm nào trong bản sắc của họ. Nếu bạn không hài lòng về cách đối xử của chuyên gia hoặc dịch vụ chăm sóc sức khỏe, bạn có các lựa chọn sau:

- Nộp đơn khiếu nại lên Ủy ban Nhân quyền Úc hoặc các cơ quan giải quyết việc phân biệt đối xử của tiểu bang/lãnh thổ.
- Hãy cân nhắc thay đổi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu cần thiết.
- Tìm kiếm sự hỗ trợ từ người quản lý dịch vụ y tế hoặc nhân viên xã hội.

Nếu đang trải qua các can thiệp y tế để khẳng định giới tính của bạn

- Hãy thảo luận về những tác động tiềm ẩn của việc điều trị ung thư đối với các thủ thuật chuyển đổi giới tính với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.
- Tìm hiểu rõ hơn về cách điều trị ung thư có thể ảnh hưởng đến kế hoạch chuyển giới của bạn.

## Khi bạn sinh ra với những biến thể liên giới tính

Thuật ngữ liên giới tính dùng để chỉ những người sinh ra với các đặc điểm giới tính về mặt di truyền, nội tiết tố hoặc thể chất không phù hợp với chuẩn mực y tế hoặc xã hội dành cho cơ thể nam và nữ. Những biến thể về đặc điểm giới tính này có thể biểu hiện rõ ràng ngay từ khi sinh ra hoặc muộn hơn nhiều. Có ít nhất 40 biến thể đã biết và có thể bao gồm tình trạng không nhạy cảm với androgen hoàn toàn; loạn sản tuyến sinh dục hoàn toàn 46,XY (hội chứng Swyer); và 47,XXY (hội chứng Klinefelter).

Bạn không cần phải nói với các chuyên gia y tế rằng bạn lưỡng tính, nhưng biết điều này có thể giúp họ cung cấp cho bạn thông tin phù hợp nhất. Và tùy thuộc vào loại ung thư được chẩn đoán, việc hiểu biết về sự khác biệt giới tính của bạn có thể giúp hướng dẫn việc chăm sóc và điều trị cho bạn.

Nếu bạn không cảm thấy mình có thể kiểm soát được các quyết định liên quan đến cơ thể mình, hãy cho các chuyên gia y tế biết rằng việc bạn được tham gia vào các quyết định về phương pháp điều trị của mình là rất quan trọng.

Bạn có thể giúp xây dựng lòng tin với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình.

Để biết thêm thông tin và hỗ trợ, hãy truy cập Intersex Human Rights Australia tại [ihra.org.au](http://ihra.org.au).





## Chăm sóc bản thân

### Tự chăm sóc

#### Ăn uống lành mạnh

Trong quá trình điều trị, sẽ có lúc bạn cảm thấy không muốn ăn. Nhưng chế độ ăn uống lành mạnh là rất quan trọng. Thức ăn là nhiên liệu mà cơ thể bạn cần để duy trì hoạt động – và bạn cần thêm nhiên liệu trong quá trình điều trị ung thư.

Hãy trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng của bệnh viện để được tư vấn về những thực phẩm bạn nên ăn.

Hội đồng Ung thư có thêm thông tin về việc ăn uống lành mạnh sau khi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Truy cập [cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au) và tìm kiếm mục 'ăn uống lành mạnh'.

#### Hoạt động thể chất

Tập thể dục có thể giúp:

- chữa lành các mô và cơ quan bị tổn thương do điều trị
- cung cấp cho bạn nhiều năng lượng hơn
- bạn ngủ ngon hơn
- giữ cho xương của bạn chắc khỏe – một số phương pháp điều trị có thể làm giảm mật độ xương của bạn, khiến xương dễ gãy hơn
- bạn đối phó với căng thẳng của bệnh ung thư và quá trình điều trị
- tăng endorphin tạo cảm giác thoải mái

Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập luyện nào, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe điều trị về các biện pháp phòng ngừa mà bạn nên thực hiện.

#### Nhiễm trùng

Một số phương pháp điều trị ung thư, chẳng hạn như hóa trị, có thể dẫn đến suy giảm miễn dịch và tăng nguy cơ nhiễm trùng. Để giảm nguy cơ bị nhiễm trùng, bạn nên:

- tránh xa những người bị bệnh – ngay cả khi đó chỉ là cảm lạnh hoặc cúm
- đề nghị bạn bè và người thân cho bạn biết nếu họ bị bệnh hoặc đã tiếp xúc với ai đó bị bệnh
- rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng
- chú ý đeo khẩu trang y tế khi đi ra ngoài
- hãy đảm bảo thực phẩm của bạn đã được rửa sạch và nấu chín đúng cách
- sử dụng các quy trình vô trùng khi bạn vệ sinh ống thông tĩnh mạch trung tâm của mình
- hãy gọi ngay cho bác sĩ nếu bạn bị sốt 38oC hoặc cao hơn hoặc có các triệu chứng khác như ớn lạnh hoặc run rẩy, đau họng, phát ban, đau tai hoặc đau dạ dày.

#### Ngủ đủ giấc

Mặc dù có nhiều lúc bạn có thể cảm thấy rất mệt mỏi, nhưng nhiều bệnh nhân ung thư vẫn thấy khó ngủ. Lo lắng, đau đớn, sốt, ho, buồn nôn và thuốc điều trị có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn.

ReachOut có những mẹo tuyệt vời về cách ngủ ngon. Truy cập [au.reachout.com](http://au.reachout.com) và tìm kiếm 'các vấn đề về giấc ngủ'.



#### Ma túy và rượu bia

Ma túy và rượu bia không tốt cho bệnh ung thư. Để cơ thể bạn có cơ hội tốt nhất chống lại bệnh ung thư, điều quan trọng là phải trao đổi thẳng thắn với nhóm điều trị về các loại ma túy mà bạn đang sử dụng hoặc đã sử dụng trước đây. Bao gồm ma túy bất hợp pháp (như cần sa, cocaine hoặc thuốc lắc) và ma túy hợp pháp (rượu bia, thuốc lá và thuốc lá điện tử).

Bệnh ung thư và phương pháp điều trị có thể ảnh hưởng đến cảm giác của cơ thể bạn – mức năng lượng của bạn có thể giảm xuống và bạn có thể gặp khó khăn trong việc chống lại nhiễm trùng. Ma túy và rượu bia chỉ khiến tình trạng này trở nên khó khăn hơn. Chúng có thể:

- khiến cho liệu pháp hóa trị, xạ trị hoặc các phương pháp điều trị khác không hiệu quả
- tăng ảnh hưởng của tác dụng phụ
- tăng nguy cơ mắc các bệnh như nhiễm trùng ngực và các vấn đề về đường hô hấp (thở) khác

- dẫn đến các bệnh nhiễm trùng khác, đặc biệt là nếu bạn tiêm hoặc dùng chung kim tiêm
- ảnh hưởng đến tâm trạng và hành vi của bạn, khiến bạn khó đối phó với những thách thức về thể chất và cảm xúc do bệnh ung thư gây ra.

#### Tình dục và ung thư

Quá trình điều trị ung thư có thể khiến bạn cảm thấy kiệt sức và không có nhiều năng lượng trong nhiều tháng hoặc thậm chí lâu hơn. Bạn có thể mất hứng thú với vấn đề tình dục, cảm thấy mình không hấp dẫn hoặc lo lắng rằng mình sẽ không bao giờ có thể quan hệ tình dục. Điều quan trọng nhất là bạn phải nhớ đó chỉ là cảm giác tạm thời và sau này nó sẽ mất đi.

Hội đồng Ung thư có nhiều thông tin hơn về vấn đề tình dục và ung thư. Truy cập [cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au) và tìm kiếm 'tình dục'.

Nếu bạn vẫn còn lo lắng về bất kỳ triệu chứng nào mình đang gặp phải, hãy trao đổi với nhóm điều trị.

## Những vấn đề thiết thực

### Trường học và học tập

Cảm thấy lo lắng cũng như phấn khích khi được trở lại trường học hoặc trường đại học là điều bình thường. Trước khi quay lại, hãy liên hệ với nhà trường để tìm hiểu những gì sẽ diễn ra và nếu bạn thấy thoải mái, hãy cho giáo viên biết về hoàn cảnh của mình.

Tìm hiểu thêm tại [canteen.org.au/ecs](http://canteen.org.au/ecs).

### Bạn bè ở trường, trường đại học hoặc TAFE

Vào ngày đầu tiên đến trường hoặc đại học, việc có một người bạn hỗ trợ sẽ rất hữu ích. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái khi bị hỏi hoặc bị trêu chọc, hãy báo cho phụ huynh, giáo viên hoặc bộ phận dịch vụ học sinh/sinh viên biết. Nói chuyện với chuyên viên tư vấn cũng có thể giúp bạn thích nghi với trường học hoặc giải quyết các vấn đề điều trị.

### Duy trì việc học

Ngay cả sau khi đã trở lại trường, bạn vẫn có thể phải nghỉ học vì phải đi khám hoặc điều trị. Để thực hiện việc này, bạn có thể nhờ bạn bè ghi chép, để nghị giáo viên gửi bài tập qua email và ưu tiên những bài tập quan trọng với giáo viên của bạn. Nếu bạn đi xa để điều trị, hãy cân nhắc đến dịch vụ giáo dục từ xa hoặc trường học tại bệnh viện. Dịch vụ Hỗ trợ Giáo dục và Nghề nghiệp của Canteen ([canteen.org.au/ecs](http://canteen.org.au/ecs)) có thể hỗ trợ.

### Điểm số

Sau khi điều trị, việc học có thể khó khăn hơn và bạn có thể bị điểm thấp hơn do vắng mặt hoặc khó tập trung.

Bạn có thể cảm thấy cần phải nỗ lực hơn nữa hoặc thay đổi mục tiêu học tập của mình. Giáo viên và phụ huynh hoặc người chăm sóc có thể hỗ trợ bạn trong thời gian này.

### Lớp 11 và 12

Nếu bạn đang chuẩn bị thi cuối kỳ, bạn có thể trao đổi với giáo viên hoặc chuyên viên tư vấn học đường về việc nộp đơn xin "xem xét đặc biệt".



### Đại học và TAFE

Việc điều trị ung thư và tác dụng phụ có thể ảnh hưởng đến việc lựa chọn khóa học và phương pháp học tập của bạn. Những mối quan ngại bao gồm căng thẳng về cơ thể, sự đáp ứng các yêu cầu đánh giá, tình trạng sức khỏe không thể đoán trước, sự hòa nhập, khả năng di chuyển và hoàn thành các nhiệm vụ cụ thể. Học từ xa có thể là một lựa chọn. Các trường đại học và TAFE cung cấp các dịch vụ hỗ trợ để điều chỉnh như thêm thời gian thi, ghi chú bài giảng, người ghi chép, công nghệ hỗ trợ và xem xét đánh giá đặc biệt.

Nếu cần giúp đỡ, hãy liên hệ với nhân viên phúc lợi trường học hoặc dịch vụ sinh viên của trường đại học/TAFE (tìm kiếm 'Quyền trợ năng'). Nếu bạn bị khuyết tật vĩnh viễn, hãy liên hệ với Cơ quan Bảo hiểm Khuyết tật Quốc gia ([ndis.gov.au](http://ndis.gov.au)) để được hỗ trợ. Các trung tâm sinh viên cung cấp nhiều dịch vụ khác nhau, bao gồm tư vấn, hỗ trợ tài chính, gia sư, tư vấn nghề nghiệp, dịch vụ y tế, nhà ở, chăm sóc trẻ em, dịch vụ việc làm và hỗ trợ cho sinh viên Thổ dân và Người dân đảo Torres Strait.

### Công việc

Trở lại làm việc có thể giúp bạn tự tin hơn và độc lập hơn, khôi phục lại thói quen thường ngày. Sau đây là một số mẹo để quay lại:

- **Biết giới hạn của bạn:** Tránh làm quá nhiều việc cùng một lúc, hãy nghỉ ngơi và cân nhắc điều chỉnh công việc, thời gian làm việc hoặc giờ làm việc. Làm việc tại nhà có thể hữu ích.

- **Cập nhật thông tin cho sếp của bạn:** Trao đổi trước về các cuộc hẹn tái khám, phương pháp điều trị và số ngày nghỉ ngơi cần thiết.
- **Điều chỉnh lịch trình của bạn:** Điều chỉnh giờ làm việc theo mức năng lượng của bạn.
- **Sự riêng tư:** Quyết định mức độ chia sẻ về bệnh ung thư của bạn với đồng nghiệp; sếp của bạn không thể chia sẻ thông tin về bạn mà không có sự đồng ý của bạn.

Kiểm công việc mới:

- **Quyền hợp pháp:** Người sử dụng lao động không được từ chối tuyển dụng bạn vì lý do tiền sử bệnh án của bạn và bạn không có nghĩa vụ phải tiết lộ điều đó.
- **Bảo mật:** Người sử dụng lao động phải bảo mật thông tin y tế nhưng có thể hỏi về khả năng thực hiện các nhiệm vụ liên quan đến công việc của bạn.
- **Cung cấp tài liệu:** Cân nhắc việc cung cấp thư của bác sĩ giải thích tình trạng sức khỏe và khả năng làm việc của bạn.
- **Mẹo viết sơ yếu lý lịch:** Sắp xếp sơ yếu lý lịch theo kinh nghiệm và kỹ năng thay vì ngày tháng để giải thích những khoảng trống do quá trình điều trị.
- **Tư vấn nghề nghiệp:** Chuyên viên tư vấn nghề nghiệp có thể hỗ trợ viết sơ yếu lý lịch và chuẩn bị phỏng vấn.

Tìm việc cần có thời gian—hãy đối xử tốt với bản thân, kết hợp vui chơi và tập thể dục để duy trì động lực.

Canteen có thể giúp bạn việc này, hãy truy cập [www.canteen.org.au/ecs](http://www.canteen.org.au/ecs).



## Vấn đề tiền bạc

Ung thư có thể gây ra những lo ngại về tài chính, nhưng vẫn có sự hỗ trợ.

Chi phí điều trị khác nhau; có Medicare, thì sẽ được điều trị miễn phí ở bệnh viện công nhưng có thể phải chờ đợi. Bảo hiểm tư nhân cung cấp cho bạn nhiều quyền kiểm soát hơn về địa điểm và thời gian điều trị cũng như việc lựa chọn bác sĩ, nhưng có thể phải trả phí. Những người không có bảo hiểm vẫn có thể tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe cộng đồng. Hãy trao đổi với bác sĩ, bệnh viện và công ty bảo hiểm để biết thông tin chính xác.

Ở Úc, quý tể không được phân biệt đối xử dựa trên tình trạng sức khỏe. Có thể khiếu nại lên Văn phòng Thanh tra Liên bang Tiến sử ung thư thường

không ảnh hưởng đến việc tiếp cận các dịch vụ tài chính, nhưng việc mua bảo hiểm có thể đòi hỏi bạn phải tìm hiểu kỹ.

Viện trợ tài chính từ các cơ quan chính phủ và tổ chức từ thiện có thể trang trải tiền thuê nhà, tiền chăm sóc, chi phí thuốc men và nhiều chi phí khác. Các điều hưởng viên của Cancer Hub hỗ trợ về mặt tài chính và tinh thần. Để được Chính phủ Úc hỗ trợ, hãy liên hệ với Centrelink.

Khu vực nông thôn được cung cấp hỗ trợ đi lại và chỗ ở cho bệnh nhân ung thư; tùy theo mỗi tiểu bang có các tiêu chí khác nhau. Hãy tham khảo nhóm điều trị của bạn hoặc cancerhub.org.au để biết thêm chi tiết.

## Vấn đề pháp lý

### Độ tuổi đưa ra sự đồng ý

Dù ở lứa tuổi nào, bạn cũng đều có quyền. Ở tuổi 16, bạn có thể tham gia vào quá trình chăm sóc bản thân, đưa ra quyết định điều trị nếu bạn hiểu được những ảnh hưởng. Người dưới 18 tuổi, thì cha mẹ hoặc người giám hộ phải chịu trách nhiệm chính, nhưng chúng tôi vẫn cần nhắc ý kiến của bạn. Ở tuổi 18, về mặt pháp lý, bạn đã là người trưởng thành, có khả năng tự đưa ra quyết định về y tế.

### Làm Di chúc

Việc lập di chúc ở tuổi 18 tuổi sẽ đảm bảo mong muốn của bạn về tài sản và con cái được tôn trọng sau khi qua đời. Tư vấn pháp lý rất có lợi. Nếu dưới 18 tuổi, đã kết hôn hoặc dự định kết hôn, cho phép bạn lập Di chúc. Mặt khác, bạn có thể ghi lại mong muốn của mình và giao phó cho một người đáng tin cậy.

### Phân biệt đối xử với người khuyết tật

Phân biệt đối xử với người khuyết tật xảy ra khi việc đối xử không công bằng hoặc quấy rối dựa trên bệnh tật hoặc tác động của bệnh. Các ví dụ bao gồm từ chối tuyển dụng, đối xử không công bằng tại nơi làm việc hoặc các vấn đề về tuyển sinh đại học/TAFE. Phân biệt đối xử với bệnh nhân ung thư là hành vi vi phạm pháp luật. Nếu bạn phải đối mặt với sự đối xử không công bằng, điều quan trọng là bạn phải nêu vấn đề đó ra.

### Nhận tư vấn pháp lý

Về việc tư vấn pháp lý, hãy tham khảo các tổ chức có uy tín hoặc Trợ giúp Pháp lý tại tiểu bang của bạn. Chỉ chấp nhận lời khuyên từ các chuyên gia. Nếu bạn cảm thấy lo âu quá sức, hãy tâm sự với ai đó về mối lo lắng của bạn.



## Lập kế hoạch đi lại

Thảo luận về kế hoạch đi lại với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn. Tùy thuộc vào loại ung thư và phương pháp điều trị, bạn có thể phải đối mặt với những hạn chế về tiêm chủng. Một số quốc gia hạn chế một số loại thuốc nhất định; người đại diện của bạn hoặc Đại sứ quán Úc có thể cung cấp hướng dẫn.

Mang theo giấy tờ y tế đối với phương pháp điều trị cụ thể. Lưu giữ hồ sơ bệnh án dạng giấy và dạng kỹ thuật số, đồng thời cân nhắc đến bảo hiểm đi lại, hiểu rằng chi phí và phạm vi bảo hiểm sẽ khác nhau tùy theo tình trạng điều trị, loại ung thư và độ tuổi.



## Tiếp nhận thông tin chính xác

Hiểu được tình trạng bệnh của mình sẽ giúp bạn có thêm sức mạnh để chiến đấu với bệnh ung thư. Cho dù bạn thích thông tin chi tiết hay tổng quan, thì đó là lựa chọn của bạn.

Đừng ngần ngại hỏi đội ngũ điều trị của bạn những câu hỏi như loại ung thư, mức độ di căn, các xét nghiệm cần thiết, tác động của việc điều trị, chi phí và các hỗ trợ có sẵn. Hỏi rõ xem người thân của bạn có được ở lại bệnh viện với bạn không và cách giải quyết mọi vấn đề phát sinh.

Hỏi về LGBTQI+ chính sách dành cho bệnh nhân và nhân viên, bao gồm đào tạo, kinh nghiệm với bệnh nhân LGBTQI+ ung thư, tính bảo mật,

sửa đổi hồ sơ về danh xưng và tên ưa thích, cũng như sự tương tác giữa phương pháp điều trị ung thư và hormone khẳng định giới tính.

Khi sử dụng Internet để tìm thông tin về sức khỏe, hãy xác minh nguồn thông tin. Hãy cẩn thận với nội dung lỗi thời hoặc gây hiểu lầm. Tìm kiếm thông tin từ các tổ chức ung thư có uy tín như Hội đồng Ung thư (Cancer Council) và Ung thư Úc (Cancer Australia). Tham khảo ý kiến bác sĩ về những phát hiện trực tuyến, đặc biệt là nếu những thông tin có vẻ tốt đẹp đến khó tin.

## Chuyện gì xảy ra ở bệnh viện?

### Quy trình nhập viện

Khi nhập viện, bạn sẽ phải tương tác với nhân viên hành chính và nhiều chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Những người này có thể bao gồm bác sĩ ung thư, bác sĩ phẫu thuật và nhân viên xã hội. Bạn có thể yêu cầu thảo luận riêng với bác sĩ hoặc y tá nếu cần.

### Di chuyển trong bệnh viện

Khả năng di chuyển của bạn trong bệnh viện phụ thuộc vào loại ung thư và phương pháp điều trị. Đội ngũ chăm sóc sức khỏe sẽ tư vấn cho bạn về mức độ di chuyển trong thời gian ở viện.

### Chính sách thăm bệnh

Quy định thăm bệnh tại bệnh viện có sự khác nhau. Hãy tham khảo ý kiến của đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn để biết thông tin chi tiết.

### Hỗ trợ cho bệnh nhân vùng nông thôn

Sống xa nhà có thể là một thử thách. Cancer Hub cung cấp hỗ trợ thiết thực và tinh thần cho việc đi lại và chỗ ở.

### Chuyển về nhà

Việc rời khỏi bệnh viện có thể là điều đáng sợ. Thiết lập thói quen và nhờ gia đình, bạn bè hỗ trợ và chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể giúp quá trình chuyển về trở nên dễ dàng hơn. Đội ngũ chăm sóc sức khỏe và các tổ chức như Canteen luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn.



## Quản lý các mối quan hệ và ung thư

Chẩn đoán ung thư có thể gây căng thẳng cho các mối quan hệ, ảnh hưởng đến cha mẹ, anh chị em, bạn bè, bạn đời và những người mới quen. Những mối liên kết này, từng là nguồn an ủi, có thể trở thành nguồn căng thẳng và bất ổn trong quá trình điều trị. Để vượt qua những thay đổi này đòi hỏi sự hiểu biết và hỗ trợ từ cả hai bên liên quan.

### Hỗ trợ cho cha mẹ và người chăm sóc

Cha mẹ và người chăm sóc thường phải trải qua những thách thức to lớn về mặt cảm xúc và hậu cần khi con họ được chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Canteen cung cấp hỗ trợ thiết yếu cho cha mẹ và người chăm sóc, bao gồm tư vấn và tiếp cận cộng đồng trực tuyến thông qua [parentingthroughcancer.org.au](http://parentingthroughcancer.org.au). Ngoài ra, còn được hỗ trợ thiết thực thông qua Cancer Hub, một sáng kiến của Canteen, Camp Quality và Redkite, cung cấp hỗ trợ tài chính và hỗ trợ tinh thần cho các gia đình. Có sự hỗ trợ và nguồn lực dành cho cha mẹ và người chăm sóc để vượt qua thử thách, họ không cần phải làm điều này một mình.

### Động lực từ anh chị em

Anh chị em của bệnh nhân ung thư trải qua nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau, bao gồm sợ hãi, tức giận, ghen tị, tội lỗi và cô đơn. Trong khi mọi người thường tập trung vào người được chẩn đoán mắc bệnh, anh chị em ruột của họ cũng thường cảm thấy bị coi

thường và bỏ rơi. Cảm xúc của họ cần được thừa nhận để họ có thể nhận được sự hỗ trợ cần thiết. Canteen cung cấp dịch vụ hỗ trợ được thiết kế riêng cho anh chị em, mang đến cho họ không gian an toàn để thể hiện cảm xúc và kết nối với những người hiểu được trải nghiệm của họ.

### Tình bạn

Bạn bè của bệnh nhân ung thư có thể phải gặp khó khăn khi đương đầu với chẩn đoán, dẫn đến mối quan hệ căng thẳng. Căng thẳng và biến động cảm xúc trong quá trình điều trị có thể khiến bạn bè khó biết cách hỗ trợ một cách hiệu quả. Trong khi một số người bạn có thể rút khỏi hoặc tránh thảo luận về việc chẩn đoán, những người khác có thể vô tình nói hoặc làm những điều gây tổn thương. Hiểu được quan điểm của họ có thể giúp định hướng giao tiếp và thúc đẩy sự hỗ trợ lẫn nhau. Giao tiếp cởi mở có thể giúp bệnh nhân và bạn bè hỗ trợ và hiểu nhau hơn trong thời điểm khó khăn này.



### Mối quan hệ với người bạn đời

Ung thư có thể ảnh hưởng sâu sắc đến mối quan hệ giữa các cặp đôi, gây ra sự xáo trộn về mặt cảm xúc và thử thách trong giao tiếp. Những người bạn đời này có thể trải qua nhiều cảm xúc khác nhau, bao gồm sợ hãi, buồn bã, lo lắng, tức giận, choáng ngợp, và bối rối. Mối quan hệ có thể thay đổi khi cả hai cùng nhau vượt qua những thách thức trong quá trình điều trị ung thư. Những người bạn đời nên giao tiếp cởi mở và trung thực với nhau, bày tỏ nhu cầu, nỗi sợ hãi và mối quan ngại của mình. Tìm kiếm sự tư vấn chuyên nghiệp có thể cung cấp thêm sự hỗ trợ và hướng dẫn khi các cặp đôi cùng nhau vượt qua chặng đường khó khăn này.

### Bắt đầu mối quan hệ mới

Bất chấp những thách thức trong quá trình điều trị ung thư, việc tìm kiếm cơ hội giao lưu và gặp gỡ những người mới có thể mang lại lợi ích cho bệnh nhân. Tham gia các hoạt động xã hội có thể tăng cường sự tự tin và mang lại cảm giác bình thường trong thời

gian bị bệnh. Mặc dù viễn cảnh bắt đầu những mối quan hệ mới có vẻ đáng sợ, nhưng điều quan trọng bệnh nhân phải nhớ rằng nên nghĩ về bản thân mình hơn là về những chẩn đoán. Việc chăm sóc sức khỏe tinh cảm và quan hệ xã hội là một phần không thể thiếu của quá trình trở nên khỏe hơn.

Chẩn đoán ung thư có thể ảnh hưởng sâu rộng đến các mối quan hệ, nhưng với sự hiểu biết, giao tiếp và hỗ trợ, mỗi cá nhân có thể vượt qua những thách thức này và cùng nhau trở nên mạnh mẽ hơn.



## Đối phó với những thay đổi của cơ thể bạn

Mỗi người đều sẽ gặp phải các vấn đề về sự tự tin và hình dạng cơ thể, đặc biệt là trong độ tuổi thiếu niên và thanh niên. Ung thư và phương pháp điều trị có thể làm tăng cường những cảm giác này, làm thay đổi diện mạo, cảm giác và hoạt động của cơ thể bạn. Những thay đổi như thay đổi hình dạng cơ thể, rụng tóc hoặc sẹo có thể khiến bạn cảm thấy khác biệt và khó chịu.

Bạn có thể bị:

- Mất tự tin và lòng tự tôn
- Nhút nhát và thu mình
- Thất vọng
- Tức giận
- Lo âu

- Xấu hổ hoặc hổ thẹn
- Đau buồn
- Sợ hãi
- Lo lắng

Việc bạn lo lắng về ngoại hình của mình là điều bình thường. Để đối phó:

- Thử đội tóc giả, mũ, trang điểm hoặc quần áo mới.
- Nói về cảm xúc của bạn.
- Ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc và tập thể dục.
- Dành thời gian cho những người hỗ trợ bạn.
- Hãy nhớ rằng, ung thư không ấn định con người bạn.

## Tác dụng phụ muộn của điều trị ung thư

“Các tác dụng phụ muộn” là các vấn đề sức khỏe xuất hiện nhiều năm sau khi quá trình điều trị ung thư kết thúc và đó không phải là dấu hiệu ung thư tái phát. Không phải ai cũng bị các vấn đề này.

Các tác dụng phụ muộn có thể xảy ra bao gồm:

- Các vấn đề về phổi, tim, thận và gan
- Ung thư tái phát
- Đục thủy tinh thể
- Các vấn đề về khả năng sinh sản
- Các vấn đề về ruột
- Các vấn đề về tuyến giáp
- Sâu răng
- Loãng xương

- Các vấn đề về trí nhớ và khả năng tập trung

Quản lý các tác dụng phụ muộn:

- Lưu giữ hồ sơ chi tiết về chẩn đoán, phương pháp điều trị và kế hoạch chăm sóc để các bác sĩ sau này biết.
- Đi tái khám và báo cáo bất kỳ triệu chứng nào.
- Duy trì lối sống lành mạnh để có thể giảm nguy cơ xảy ra những tác dụng phụ muộn. Điều này bao gồm việc bảo vệ bản thân khỏi ánh nắng mặt trời, tránh hút thuốc, uống rượu, và tập thể dục thường xuyên.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Trung tâm Ung thư Peter MacCallum, [petermac.org/services/treatment/late-effects](http://petermac.org/services/treatment/late-effects).



## Nếu bệnh ung thư tái phát

Mặc dù bác sĩ sẽ đưa ra phương pháp điều trị tốt nhất nhưng vẫn có khả năng bệnh ung thư sẽ trở lại. Hiện tượng này được gọi là tái phát. Điều này có nghĩa là chỉ có một số ít tế bào ung thư sống sót sau quá trình điều trị.

Có khả năng bạn sẽ mắc phải một loại ung thư mới không liên quan gì đến loại ung thư ban đầu, nhưng trường hợp này rất hiếm khi xảy ra.

Truy cập [cancer council.com.au](http://cancer council.com.au) và tìm kiếm ung thư tiến triển để biết thêm thông tin.

### Quyết định điều trị

Những điều cần cân nhắc khi đưa ra quyết định về phương pháp điều trị bao gồm:

- Nó sẽ ảnh hưởng thế nào tới chất lượng cuộc sống của bạn?
- Bạn sẽ gặp phải những tác dụng phụ nào – cả ngắn hạn và dài hạn?
- Bạn sẽ chấp nhận phương pháp điều trị nào?
- Tiên lượng của bạn – giải thích quá trình và kết quả có thể xảy ra của bệnh ung thư.

## Khi điều trị không hiệu quả

Đôi khi việc điều trị không thành công và việc được thông báo rằng bệnh ung thư không thể chữa khỏi là điều vô cùng đau đớn. Bệnh giai đoạn cuối hoặc hạn chế tuổi thọ có nghĩa là ung thư có khả năng gây tử vong. Vào thời điểm này, Canteen cung cấp sự hỗ trợ, bao gồm tư vấn, các nguồn lực để tận hưởng cuộc sống và kết nối với những người khác đang phải đối mặt với căn bệnh ung thư không thể chữa khỏi. Tìm hiểu thêm tại Canteen.

### Tiếp nhận thông tin chính xác

Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn những câu hỏi quan trọng như:

- Tại sao chuyện này lại xảy ra?
- Không còn phương pháp điều trị nào để thử nữa sao?
- Tôi có thể xin ý kiến thứ hai không?
- Tôi còn bao nhiêu thời gian?
- Cảm giác sẽ như thế nào? Có đau đớn gì không?
- Tôi sẽ có thể biết được chuyện gì đang xảy ra không?

### Quyết định điều trị nâng cao

Bạn sẽ cần phải đưa ra những quyết định quan trọng về phương pháp điều trị của mình, bao gồm:

- Phương pháp và nơi điều trị
- Khi nào nên ngừng điều trị
- Có nên điều trị nhiễm trùng hay cố gắng hồi sức

Thảo luận những lựa chọn này với gia đình và nhóm điều trị để giảm bớt căng thẳng sau này.

### Ghi lại mong muốn điều trị của bạn

Bạn sẽ cần phải đưa ra những quyết định quan trọng về phương pháp điều trị của mình, bao gồm:

Việc lập kế hoạch chăm sóc nâng cao đảm bảo là các lựa chọn điều trị y tế của bạn được tôn trọng nếu bạn không thể giao tiếp nữa. Tìm hiểu thêm tại Kế hoạch Chăm sóc Nâng cao Úc (Advance Care Planning Australia) hoặc trao đổi với Canteen hoặc nhóm điều trị của bạn.

### Lên kế hoạch

Sau cú sốc ban đầu, bạn có thể bắt đầu lên kế hoạch cho những việc bạn muốn làm hoặc muốn nói. Cân nhắc:

- Có điều gì bạn luôn muốn làm hoặc muốn thấy không?
- Bạn có muốn chia sẻ thông điệp nào với những người thân yêu không?
- Có ai đó đặc biệt mà bạn muốn gặp không?
- Bạn có muốn đưa ra quyết định nào ngay bây giờ không?
- Bạn muốn được nhớ đến như thế nào?
- Bạn có muốn để lại thư từ hoặc hướng dẫn cho những dịp đặc biệt không?
- Bạn hình dung đám tang, lễ kỷ niệm hoặc lễ tưởng niệm của mình như thế nào?
- Bạn muốn được chôn cất hay hỏa táng?
- Bạn đã lập di chúc chưa?
- Bạn đã trao đổi mong muốn điều trị cuối đời của mình với gia đình chưa?



## Vượt qua ung thư

Trong quá trình điều trị, sự sống còn là mối quan tâm hàng đầu, nhưng điều gì sẽ xảy ra sau khi quá trình này kết thúc? Khi bước vào giai đoạn được gọi là "sống sót", bạn có thể phải đối mặt với những tác động lâu dài như các vấn đề sức khỏe như vô sinh, lòng tự tôn thấp do những dấu hiệu vật lý như sẹo, lo lắng về sức khỏe và cảm thấy cần phải bắt kịp bạn bè trong học tập, sự nghiệp và các mối quan hệ. Ngoài ra còn có áp lực phải cảm thấy biết ơn mặc dù đã bỏ lỡ nhiều thứ.



### Xác định lại kế hoạch cuộc sống của bạn

Sau khi điều trị, hãy cân nhắc việc xác định lại cuộc sống của bạn thay vì xây dựng lại nó. Hãy dành thời gian để suy nghĩ xem bạn có muốn mọi thứ trông giống như trước không. Một số kế hoạch và mục tiêu có thể cần phải xem xét lại do những thay đổi về cơ thể, mức năng lượng hoặc trạng thái cảm xúc của bạn. Bạn có thể phải điều chỉnh nguyện vọng nghề nghiệp của mình hoặc khám phá những mục tiêu mới lấy cảm hứng từ trải nghiệm ung thư của mình. Cảm thấy không chắc chắn về tương lai là điều bình thường. Viết ra các kế hoạch ngắn hạn và dài hạn, và tìm lời khuyên từ gia đình, bạn bè, cố vấn nghề nghiệp hoặc nhân viên xã hội. Điều quan trọng là làm những gì bạn cảm thấy đúng đắn. Truy cập Canteen để biết thêm thông tin.

### Nhân dạng của bạn

Ung thư có thể thay đổi cách bạn nhìn nhận bản thân. Những thay đổi về ngoại hình, lòng tự tôn, sự tự tin và sức khỏe tình dục có thể ảnh hưởng đến bản dạng của bạn. Vai trò của bạn trong các mối quan hệ và gia đình có thể thay đổi, và bạn có thể cảm thấy trưởng thành và mạnh mẽ hơn. Mọi người có thể đối xử với bạn khác đi và 'ung thư' có thể bắt đầu xác định nhân dạng của bạn. Để duy trì cảm giác về bản thân, hãy tham gia các hoạt động mà bạn từng yêu thích trước khi mắc bệnh ung thư, như đi học, làm việc và giao lưu.

### Sự bất an và lo lắng

Lo lắng về sự tái phát của bệnh ung thư là điều bình thường nhưng có thể gây mệt mỏi. Điều quan trọng là phải thừa nhận và vượt qua những cảm xúc này. Hãy tử tế với bản thân và đừng bỏ qua cảm xúc của mình.

### Các mối quan hệ sau ung thư

#### Gia đình

Các gia đình thường mong đợi mọi thứ trở lại bình thường sau khi điều trị, nhưng cần phải có sự điều chỉnh. Hãy kiên nhẫn trong thời gian gia đình bạn thích nghi. Họ có thể gặp khó khăn khi mất quyền kiểm soát hoặc thảo luận về bệnh ung thư. Thiết lập thói quen mới và tiếp tục hỗ trợ lẫn nhau.

#### Bạn bè

Tình bạn của bạn có thể thay đổi, một số trở nên gần gũi hơn, một số khác thì xa lánh bạn. Bạn có thể suy nghĩ lại hoặc kết thúc một số tình bạn khi sở thích của bạn thay đổi. Bạn có thể gặp những người có cùng giá trị thông qua các câu lạc bộ, đội nhóm hoặc cộng đồng trực tuyến. Hãy trung thực về mẫu người bạn muốn trở thành và những người bạn muốn giữ.

#### Người bạn đời

Sau khi điều trị, lo lắng về sức hấp dẫn và việc hình thành các mối quan hệ mới là điều bình thường. Bạn có thể thất vọng về việc nào và khi nào nên tiết lộ tiền sử bệnh ung thư của mình, đặc biệt là nếu nó ảnh hưởng đến khả năng sinh sản. Để xây dựng mối quan hệ mới:

- Tham gia các hoạt động để gặp gỡ mọi người và rèn luyện kỹ năng xã hội.
- Kết nối với những người sống sót khác để thảo luận về trải nghiệm hẹn hò.
- Hãy nói chuyện với bạn bè, gia đình hoặc cố vấn viên về mối lo ngại của bạn.

### Áp lực từ người khác để 'Vượt qua điều này'

Những câu nói có ý tốt như "đã đến lúc phải tiếp tục" có thể mang tính coi thường. Giải thích với mọi người rằng căn bệnh ung thư vẫn đang tiếp diễn và bạn cần thời gian và không gian để vượt qua. Nếu bạn đang gặp khó khăn, bạn có thể nhờ giúp đỡ. Cần nhắc:

- Thử nghiệm những thói quen mới.
- Khám phá các cơ hội phát triển cá nhân và nghề nghiệp.
- Ghi nhận những ngày quan trọng và những mất mát đã trải qua.
- Tập trung vào những thay đổi tích cực kể từ khi được chẩn đoán.
- Tham gia nhóm hỗ trợ để chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ người khác.
- Nhận ra sự thay đổi, mất mát và đau buồn do bệnh ung thư gây ra.
- Ưu tiên chăm sóc bản thân bằng chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên.

## Thêm thông tin và hỗ trợ

### Kết nối với Canteen

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

### Hội đồng Ung thư

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

13 11 20

### CancerHub

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

1800 945 215

### Dịch vụ Ung thư cho Thanh thiếu niên (Youth Cancer Services)

[youthcancer.com.au](http://youthcancer.com.au)

Điều trị và hỗ trợ chuyên môn dành cho những người trẻ mắc bệnh ung thư trong độ tuổi từ 15-25 được Dịch vụ Ung thư Thanh thiếu niên (YCS) có trụ sở tại các bệnh viện lớn trên khắp Úc cung cấp.

### Getting Cancer Young (Bi Ung thư khi còn trẻ) – Kênh YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCIdlYhxjsF4EdjXDsbUm-Cg>

### Peter MacCallum Cancer Centre (Trung tâm Ung thư Peter MacCallum)

[petermac.org/services/treatment/late-effects](http://petermac.org/services/treatment/late-effects)

### Nuôi dạy con qua căn bệnh ung thư

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

### Trang mạng DocDir

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

### Kế hoạch chăm sóc nâng cao của Úc

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

### BlaQ

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

### Kids Helpline (Đường dây trợ giúp trẻ em)

[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

1800 55 1800

### Lifeline (Đường dây cứu sinh)

[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 (Đường dây Sức khỏe Tâm thần)

1800 011 511

### Dành riêng cho LGBTQI+

#### QLife

Gọi 1800 184 527 (3 giờ chiều đến nửa đêm, hằng ngày) hoặc truy cập [qlife.org.au](http://qlife.org.au) để trò chuyện trực tuyến.

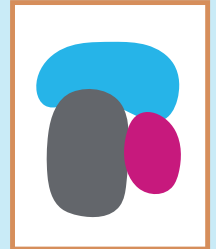
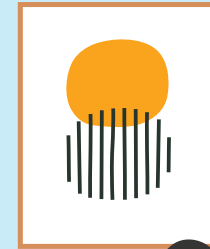
#### TransHub

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

### Intersex Human Rights Australia (Nhân quyền Liên giới tính Úc)

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

Tập sách này nhằm mục đích giới thiệu chung về chủ đề này và không thể thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc các chuyên gia y tế khác. Chúng tôi luôn nỗ lực để đảm bảo thông tin trong tài liệu này chính xác tại thời điểm xuất bản.



Canteen dành cho những bạn từ 12-25 tuổi và căn bệnh ung thư đã làm đảo lộn thế giới của bạn.

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

