

Hành trình Hồi phục

Tập sách thông tin này dành cho những người đang hồi phục sau khi được điều trị bệnh ung thư và người chăm sóc cho họ

Thông tin
thực dụng và
thông tin về
việc giúp đỡ

Muốn biết thông tin và việc giúp đỡ, xin gọi

13 11 20

On the Road to Recovery. Vietnamese

Information for people recovering from cancer and their carers.

First published 2016.

© Peter MacCallum Cancer Centre 2016. ISBN 978 0 9945300 1 1

On the road to recovery will be reviewed approximately every three years. Check the publication date above to ensure this copy of the booklet is up to date. To obtain a more recent copy, phone Cancer Council 13 11 20.

Acknowledgements

This information has been created as part of an Australian Government Initiative funded through Cancer Australia and collaboration with the Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy, Peter MacCallum Cancer Centre and Cancer Council.

We developed this information after talking with people from Vietnamese backgrounds who have had cancer as well as their families and friends. Most of the information in this booklet has been adapted with permission from Cancer Council's English language booklets including 'Living well after cancer' as well as the Peter MacCallum Cancer Centre DVD 'Just take it day to day: a guide to surviving life after cancer' and various Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy written resources.

We would like to acknowledge the members of the project steering committee, reviewers and community organisations, for their assistance with developing this booklet: Georgina Wiley, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; A/Prof Michael Jefford, Peter MacCallum Cancer Centre; Prof Phyllis Butow, Psycho-oncology Co-operative Research Group; Fiona Douglas, Cancer Council Victoria; Linda Nolte, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; Amanda Piper, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; Dr Melanie Price, Psycho-oncology Co-operative Research Group; Jane Roy, Cancer Council Australia; Prof Penelope Schofield, Peter MacCallum Cancer Centre; Rosemary Kelada; Springvale Indo-Chinese Mutual Assistance Association; My Dung Nguyen, Bic Gresty, and Mary Huynh. We would also like to thank the Vietnamese cancer survivors and their carers who provided us with insight into their own cancer journeys.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This booklet is a general introduction to the topic of recovering from cancer. It is not a substitute for medical, legal or financial advice. You should obtain independent advice relevant to your own situation from appropriate health professionals. You may wish to discuss issues raised in this book with them. For further information about any of the topics raised in this booklet phone Cancer Council on 13 11 20. For information through an interpreter in Vietnamese phone 13 14 50.

All care is taken to ensure that the information in this booklet is accurate at the time of publication. Please note that information on cancer, including the diagnosis, treatment and prevention of cancer, is constantly being updated and revised by medical professionals and the research community. Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this booklet.



Cancer Council Australia

Level 14, 477 Pitt Street, Sydney NSW 2000

Telephone 02 8063 4100 **Facsimile** 02 8063 4101

Email info@cancer.org.au **Website** cancer.org.au

ABN 91 130 793 725

Hành trình Hồi phục. Tiếng Việt

Tập sách thông tin này dành cho những người đang hồi phục sau khi được điều trị bệnh ung thư và người chăm sóc cho họ.

Được ấn hành lần đầu năm 2016.

© Peter MacCallum Cancer Centre 2016. ISBN 978 0 9945300 1 1

Khoảng chừng mỗi ba năm, tập sách Hành trình Hồi phục sẽ được tái duyệt một lần. Xin xem ngày ấn hành ở trên để chắc chắn tập sách này đã được cập nhật. Muốn có ấn bản mới hơn, xin gọi cho Cancer Council qua số 13 11 20.

Lời tri ân

Tập sách thông tin này là một phần trong Sáng kiến của Chính phủ Úc, được biên soạn và tài trợ thông qua Cancer Australia, với sự cộng tác của Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy, Peter MacCallum Cancer Centre và Cancer Council.

Chúng tôi soạn ra tập sách thông tin này sau khi tiếp chuyện với những người Việt đã từng bị bệnh ung thư, cũng như những gia đình và bạn bè của họ. Hầu hết thông tin trong tập sách này đã được phép dựa vào những tập sách bằng tiếng Anh của Cancer Council (Tổ chức chuyên về bệnh Ung thư), bao gồm tập 'Living well after cancer' ('Sống vui, sống khỏe sau khi được điều trị bệnh ung thư') cũng như đĩa DVD 'Just take it day to day: a guide to surviving life after cancer' ('Vui sống từng ngày: hướng dẫn phần đầu trong cuộc sống sau khi được điều trị bệnh ung thư') của Peter MacCallum Cancer Centre, và nhiều nguồn tài liệu của Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy (Trung tâm Hỗ trợ những người Chiến thắng bệnh Ung thư Úc châu).

Chúng tôi thành thật tri ân các thành viên trong ban chỉ đạo đề án, quý vị phụ trách việc tái duyệt và các tổ chức cộng đồng trong việc hỗ trợ để soạn thảo tập sách này: Georgina Wiley, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; A/Prof Michael Jefford, Peter MacCallum Cancer Centre; Prof Phyllis Butow, Psycho-oncology Cooperative Research Group; Fiona Douglas, Cancer Council Victoria; Linda Nolte, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; Amanda Piper, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; Dr Melanie Price, Psycho-oncology Co-operative Research Group; Jane Roy, Cancer Council Australia; Prof Penelope Schofield, Peter MacCallum Cancer Centre; Rosemary Kelada; Springvale Indo-Chinese Mutual Assistance Association My Bic Gresty, và Mary Huynh. Chúng tôi cũng xin cảm tạ những người Việt đã chiến thắng bệnh ung thư và những người chăm sóc cho họ đã cho chúng tôi hiểu biết sâu sắc trải nghiệm của chính bản thân họ về bệnh ung thư.

Lưu ý độc giả

Luôn luôn tham khảo ý kiến của bác sĩ về những vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Tập sách thông tin này chỉ nhằm mục đích giới thiệu tổng quát về chủ đề hồi phục sau khi được điều trị bệnh ung thư và quý vị không nên xem đây là những lời tư vấn của các chuyên gia y tế, pháp lý hoặc tài chính. Quý vị nên đến những chuyên gia thích hợp để có được lời tư vấn độc lập về tình huống cá biệt của mình, và có thể quý vị tham khảo ý kiến của họ về những vấn đề được nói đến trong tập sách thông tin này. Để biết thêm thông tin về bất cứ đề tài nào được nói đến trong tập sách thông tin này xin quý vị gọi cho Cancer Council qua số 13 11 20. Nếu muốn biết thông tin bằng tiếng Việt qua một thông ngôn viên, quý vị hãy gọi số 13 14 50.

Chúng tôi thận trọng tối đa nhằm bảo đảm, cho đến lúc ấn hành, thông tin trong tập sách này được chính xác. Xin quý vị lưu ý cho là những thông tin về bệnh ung thư, bao gồm việc chẩn đoán, điều trị và phòng bệnh ung thư, được các chuyên gia y khoa và nhóm nghiên cứu cập nhật và điều chỉnh thường xuyên. Cancer Council Australia và nhân viên không chịu trách nhiệm về bất cứ thương tật, thiệt hại mất mát do việc áp dụng hoặc dựa vào những thông tin trong tập sách này.



Cancer Council Australia

Level 14, 477 Pitt Street, Sydney NSW 2000

Điện thoại 02 8063 4100 **Facsimile** 02 8063 4101

Email info@cancer.org.au **Trang mạng** cancer.org.au

ABN 91 130 793 725

Introduction

This information is for people who have finished treatment for cancer. This might have included surgery, radiotherapy and/or chemotherapy.

For some people with cancer, finishing treatment can be a relief. Other people face challenges in the weeks, months or years after treatment has finished. Many people worry about cancer coming back; some people have unwanted effects from treatment (called side effects); others want to know what supports are available for them for example where and how to get help with emotions, body changes, finances and other things.

This booklet has practical information and suggestions to help you and your family and friends get through the challenges raised by cancer. It also suggests where you may be able to get further help.

Phần giới thiệu

Tập sách thông tin này dành cho những người đã được điều trị bệnh ung thư xong. Việc điều trị có thể bao gồm giải phẫu, xạ trị và / hoặc hóa trị.

Đối với một số người, điều trị xong là thấy nhẹ nhõm. Nhiều người khác, sau khi đã được điều trị xong, vẫn phải đương đầu với những khó khăn trong nhiều tuần, nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm sắp tới. Nhiều người lo là không biết có bị ung thư lại nữa không; một số thì sau khi điều trị xong lại bị các phản ứng bất lợi (còn được gọi là 'phản ứng phụ'); số khác thì muốn biết những dịch vụ giúp đỡ sẵn có nào dành cho họ, ví dụ như làm cách nào và tìm nơi đâu để có được giúp đỡ về mặt cảm xúc, thay đổi của cơ thể, tài chính và nhiều vấn đề khác.

Tập sách này bao gồm những thông tin thực dụng và các góp ý hữu ích nhằm giúp quý vị, gia đình và bạn bè vượt qua những khó khăn mà quý vị có thể gặp. Đồng thời cung cấp thông tin về những nơi có thể giúp đỡ thêm cho quý vị.



If you or your family have any questions, call Cancer Council **13 11 20**. We can send you more information and connect you with support services in your area. Turn to the last page of this book for more details.

Nếu quý vị hoặc gia đình có bất cứ thắc mắc nào, xin gọi cho Cancer Council qua số **13 11 20**. Chúng tôi sẽ gửi thêm thông tin và kết nối quý vị với những dịch vụ giúp đỡ trong vùng quý vị cư ngụ. Xin xem ở trang cuối của tập sách này để biết thêm chi tiết.



Contents

Cancer survivorship	5
General information	6
What is cancer?	6
What causes cancer?	6
What to do if people judge you for having cancer	6
Common feelings after finishing treatment	8
Coping with changes	9
Returning to 'normal'	11
Follow-up care	13
Your treatment summary	13
What do check-ups involve?	14
How often do I need check-ups?	15
How to prepare for check-ups	15
Side effects of treatment	16
Fatigue	17
Sleep disturbance	20
Swelling in the limbs (lymphoedema)	20
Pain	21
Feeling sad or depressed	23
Problems concentrating, focusing and remembering things	25
Long term and late effects	27
Fertility, and menopause	28
Fertility problems	28
Menopause	28

Mục lục

Chiến thắng bệnh ung thư	5
Thông tin tổng quát	6
Ung thư là bệnh gì?	6
Nguyên nhân gây ra bệnh ung thư?	6
Phải làm gì khi người ta có lời bình phẩm về quý vị khi bị bệnh ung thư?	6
Những cảm giác thông thường sau khi đã hoàn tất việc điều trị	8
Đương đầu với những thay đổi	9
Trở lại 'bình thường'	11
Theo dõi để chăm sóc	13
Bản sơ lược quá trình điều trị	13
Thủ tục tái khám gồm những gì?	14
Bao lâu tôi cần đi tái khám một lần?	15
Chuẩn bị ra sao khi đi tái khám	15
Phản ứng phụ của việc trị liệu	16
Kiệt sức	17
Khó ngủ	20
Tay chân bị phù (ngheñ mạch bạch huyết - lymphoedema)	20
Đau nhức	21
Cảm thấy buồn hoặc sa sút tinh thần	23
Khó khăn trong việc tập trung, chú tâm và nhớ các sự việc	25
Những phản ứng phụ đến muộn	27
Khả năng sinh sản và mãn kinh	28
Vấn đề về khả năng sinh sản	28
Mãn kinh	28

Sex and relationship problems.....	31
Healthy living after cancer.....	32
Diet	32
Dietary supplements (vitamins and herbs)	35
Complementary therapies	35
Physical activity	37
Protect yourself in the sun	38
Smoking	39
Alcohol.....	39
Family and friends	40
Communicating with family and friends	40
Will my family inherit the cancer?.....	41
Legal, financial and workplace concerns	43
Financial hardship	43
Insurance	43
Superannuation	44
Working after treatment ends.....	45
Your rights and responsibilities	45
Getting further information and help.....	47
Community education programs.....	47
Home help and childcare	47
Talk to someone who's been there.....	47
Useful websites	49
Questions checklist.....	50

Sinh hoạt tình dục và mối quan hệ vợ chồng.....	31
Sống vui sống khỏe sau khi chữa trị bệnh ung thư thành công.....	32
Chế độ ăn uống.....	32
Thuốc dinh dưỡng bổ sung (vitamins và dược thảo).....	35
Các liệu pháp phụ	35
Vận động thân thể	37
Bảo vệ cơ thể khi ra nắng	38
Hút thuốc	39
Rượu bia.....	39
Gia đình và bạn bè	40
Giao tiếp với gia đình và bạn bè.....	40
Bệnh ung thư có di truyền không?	41
Trở ngại về vấn đề pháp luật, tài chính và nơi làm việc	43
Khó khăn về tài chính.....	43
Bảo hiểm.....	43
Tiền hưu trí	44
Đi làm lại sau khi hoàn tất việc điều trị	45
Quyền hạn và trách nhiệm của quý vị.....	45
Tìm hiểu thêm thông tin và dịch vụ giúp đỡ	47
Những chương trình giáo dục cho cộng đồng.....	47
Phụ giúp việc nhà và giữ trẻ	47
Tâm sự với người đồng cảnh	47
Những trang mạng hữu ích.....	49
Danh mục những câu hỏi.....	50



Cancer survivorship

The term ‘cancer survivor’ means different things to different people. For some people, it means a person who has been diagnosed with cancer. Other people use it to refer to people who are alive many years after their cancer treatment. Some people use the term to refer to people who have completed treatment for cancer.

The idea of being a survivor brings many wide-ranging reactions. For many people it is a strong and positive label. However, some people do not like it because they feel it implies that they will struggle to cope with the cancer. You may find it difficult to relate to the title of survivor if you feel your treatment was relatively straightforward compared to other patients. You may refer to yourself as ‘living with cancer’ or ‘someone who has had cancer’.

No matter how you feel about the word ‘survivor’, we hope the information in this booklet will be helpful. The transition from patient to survivor is different for everyone. In this booklet ‘survivor’ means anyone who has completed active treatment for cancer.



Chiến thắng bệnh ung thư

Thuật ngữ ‘người chiến thắng bệnh ung thư’ mang ý nghĩa khác nhau tùy theo mỗi người. Với một số người, từ này muốn nói đến bất cứ ai bị chẩn đoán có bệnh ung thư. Số khác lại sử dụng từ này khi muốn nói đến những người vẫn tiếp tục sống được nhiều năm sau khi đã được điều trị bệnh ung thư. Một số nữa thì dùng thuật ngữ này khi nói đến những người đã hoàn tất việc trị liệu bệnh ung thư.

Mỗi người có suy nghĩ khác biệt khi được gọi là ‘người chiến thắng bệnh ung thư’. Đối với nhiều người, đây là một tên gọi rất có ý nghĩa và mang tính tích cực. Tuy nhiên, một số khác lại không thích vì họ cảm thấy tên gọi này có hàm ý là họ sẽ phải chật vật để chống chọi với bệnh ung thư. Có lẽ quý vị cũng khó chấp nhận cái tên gọi là người chiến thắng bệnh ung thư khi việc điều trị của quý vị tương đối suôn sẻ so với những người bệnh khác. Có thể quý vị tự cho rằng mình là ‘người có bệnh ung thư đang được điều trị và hỗ trợ’, hoặc ‘người đã từng bị bệnh ung thư’.

Cho dù quý vị có cảm nghĩ như thế nào về từ ‘người chiến thắng bệnh ung thư’, chúng tôi hy vọng những thông tin trong tập sách này sẽ hữu ích cho quý vị. Mỗi người mỗi khác khi từ một người được gọi là bệnh nhân thành một người chiến thắng bệnh ung thư. Trong tập sách này, thuật ngữ ‘người chiến thắng bệnh ung thư’ có nghĩa là người đã trải qua các phương thức trị liệu và hoàn tất việc điều trị bệnh ung thư.



General information

What is cancer?

Cancer is the name given to diseases where something goes wrong in the way cells normally grow and multiply. With cancer, the body's cells become abnormal and divide without control. Cancer cells may spread to other parts of the body.

What causes cancer?

We do not know all of the risks for and causes of cancer. People get cancer for different reasons. These reasons may include exposure to tobacco smoke, air pollution, too much exposure to sunlight and some chemicals as well as poor diet or hereditary factors.

Not all cancers are due to these risk factors. Cancer can sometimes develop without any obvious cause.

Cancer is NOT caused by injury or stress. Cancer is NOT contagious – you cannot get cancer by spending time with someone who has cancer.

The cause of your cancer may be due to a number of reasons (or may be unclear). Cancer is NOT caused by being a bad person and it does NOT mean that you or your family are bad people.

What to do if people judge you for having cancer

It is important to be aware that cancer is not caused by being a bad person or by bad spirits. A stigma may exist in your community



Thông tin Tổng quát

Ung thư là bệnh gì?

Ung thư là tên gọi cho những chứng bệnh do tiến trình phát triển và sinh sôi nảy nở bình thường của tế bào có vấn đề. Tế bào ung thư là những tế bào trong cơ thể trở nên bất thường và phân chia không kiểm soát được. Tế bào ung thư có thể di căn sang những bộ phận khác của cơ thể.

Nguyên nhân nào gây ra bệnh ung thư?

Chúng tôi không biết hết được các nguy cơ và nguyên nhân gây ra bệnh ung thư. Có nhiều nguyên nhân khác nhau khiến một người có thể bị bệnh ung thư. Những nguyên nhân này có thể bao gồm việc hít khói thuốc, không khí ô nhiễm, ra nắng quá nhiều và một số loại hóa chất cũng như chế độ ăn uống không lành mạnh hoặc những yếu tố di truyền.

Không phải bệnh ung thư nào cũng có liên hệ với những nhân tố gây nguy cơ kể trên. Đôi khi bị bệnh ung thư mà không biết được nguyên nhân rõ rệt.

Thương tật hoặc căng thẳng tinh thần KHÔNG gây ra bệnh ung thư. Bệnh ung thư KHÔNG lây nhiễm – quý vị sẽ không bị lây bệnh ung thư khi chung đụng với người có bệnh.

Bệnh ung thư của quý vị có thể do nhiều nguyên nhân (hoặc có thể không rõ nguyên nhân). Bị bệnh ung thư KHÔNG liên quan gì đến việc ăn ở tốt hay xấu và KHÔNG có nghĩa là bản thân hoặc gia đình của quý vị là người xấu.

Phải làm gì khi người ta có lời bình phẩm về quý vị khi bị bệnh ung thư?

Điều quan trọng phải hiểu bệnh ung thư không phải do quý vị là người làm điều xấu hoặc do tà ma, quỷ ám. Trong cộng đồng của quý vị có thể vẫn

about how cancer is caused and why people get cancer. This stigma can cause people to hide their diagnosis from friends and family and may delay them from getting treatment.

Cancer can be caused by a number of biological and environmental factors. The cause of your cancer may be due to a number of reasons (or may be unclear).

It is also important for people in your community to be aware that cancer is not contagious. If you are fearful that people don't want to be around you because they think they may catch the cancer, direct them to call Cancer Council on 13 11 20 to speak to a cancer health professional. For information through an interpreter in Vietnamese phone 13 14 50.

còn lối suy nghĩ gây tổn thương về nguyên nhân gây ra bệnh ung thư và lý do nào mà một người lại mắc bệnh ung thư. Lối suy nghĩ gây tổn thương này khiến cho người bệnh giấu bạn bè và gia đình về việc chẩn đoán và có thể khiến họ trì hoãn việc điều trị.

Bệnh ung thư có thể do nhiều nhân tố sinh học và môi trường gây ra. Bệnh ung thư của quý vị có thể do nhiều nguyên nhân (hoặc có thể không rõ nguyên nhân).

Điều quan trọng là làm sao cho những người trong cộng đồng của quý vị hiểu được bệnh ung thư không lây nhiễm. Nếu quý vị sợ mọi người không muốn đến gần vì họ nghĩ quý vị có thể lây bệnh ung thư cho họ, hãy yêu cầu họ gọi trực tiếp cho Cancer Council qua số 13 11 20 để nói chuyện với một chuyên viên về bệnh ung thư. Nếu muốn biết thông tin bằng tiếng Việt qua một thông ngôn viên, quý vị hãy gọi số 13 14 50.



Common feelings after finishing treatment

It is normal to have a mixture of feelings and to have good and bad moments after finishing treatment. Some people want to return quickly to their usual routines, while other people need time to rest after they finish treatment. Some people say they don't want people to make a fuss about them. With time, many people say they learn to appreciate things more and prioritise what is important in their lives.

Some people say that having had cancer can help them to look at their lives differently. It may encourage them to make positive changes to their lives, such as deciding to do more travelling, spend more time with family or make healthier choices.

It is important to remember that there is no right or wrong way to feel – just as there is no one right way to cope. Many people say that having cancer changes the way they feel about their life. Sometimes it takes time to return to normal life and some people may find that this life is now different to how it was before. Give yourself time to adjust.

Some of the common feelings people have are listed below.

Feeling alone or lonely - You may feel abandoned now that you do not have regular medical appointments. You may also feel that friends and family do not understand or can't offer you the help you need.

Fear that the cancer may return - It is sometimes hard to separate normal pains and the effects of treatments from worrying



Những cảm giác thông thường sau khi hoàn tất việc điều trị

Sau khi hoàn tất việc điều trị, quý vị có những cảm giác buồn vui lẫn lộn, có lúc thì vui vẻ, lúc thì buồn chán đó là chuyện bình thường. Một số người muốn nhanh chóng trở về với sinh hoạt bình thường trước đây, trong khi người khác thì lại muốn có thời gian nghỉ ngơi sau khi đã được điều trị xong. Một số người nói rằng họ không muốn người khác quá lo âu về họ. Nhiều người cho rằng, ngày qua ngày, họ thấy trân quý mọi thứ hơn và đặt những gì quan trọng trong cuộc sống của họ lên hàng đầu.

Một số người cho biết là bệnh ung thư đã giúp họ thay đổi quan niệm sống. Giúp cho họ có những thay đổi tích cực về lối sống, chẳng hạn như quyết định đi du lịch thường xuyên hơn, dành nhiều thời gian cho gia đình hoặc có những lựa chọn lành mạnh hơn.

Điều quan trọng quý vị nhớ cho rằng không có cảm nghĩ nào là đúng hay sai cả – cũng như không có một giải pháp duy nhất gọi là đúng để giúp quý vị đương đầu. Nhiều người nói rằng bệnh ung thư làm họ thay đổi cách suy nghĩ về cuộc sống của họ. Đôi khi cần có thời gian để trở lại cuộc sống bình thường và một số người có thể thấy rằng cuộc sống hiện tại không còn giống như trước đây. Quý vị cần có thời gian để thích nghi.

Chúng tôi liệt kê dưới đây một số cảm giác mà nhiều người thường có.

Cảm giác cô đơn hoặc lẻ loi - Quý vị có thể có cảm giác bị bỏ rơi vì không còn hẹn đi chữa trị thường xuyên. Quý vị cũng có thể có cảm giác bạn bè và gia đình không hiểu hoặc không giúp được gì khi quý vị nhờ đến.

Lo sợ bệnh ung thư có thể tái phát - Đôi khi vì lo sợ bệnh ung thư tái phát nên khó mà phân biệt được cái đau bình thường và các phản ứng phụ sau khi điều trị. Đây là lo lắng rất phổ biến của những người từng bị bệnh ung thư.

that the cancer has come back. This is a very common concern for many people who have had cancer.

Sadness or depression - It is common to feel sad or down on some days. This is often linked to fatigue after cancer treatment. If you have a low mood for most of the time, or have lost interest and pleasure in things for more than two weeks, you may have depression.

Low confidence - Some people say they feel less confident and more vulnerable after they have had cancer. Your body and way of thinking may have changed after having cancer and it can take time to adjust.

Anxiety - You may feel anxious or hesitant about planning for the future. This anxiety might be greater just before check-ups, on anniversaries of the cancer being diagnosed, or when you see something about cancer on television.

Relief - You may feel relieved that the treatment is all over.

Coping with changes

Cancer is life changing. It can change the way people think about themselves, their bodies, and those around them. Some things will seem more important now and other things less important. People may seem to treat you differently than before you had cancer. Many people say having cancer is like a 'journey' involving a lot of change in their life. You may also feel a sense of loss of what you had planned or hoped for your life.

Buồn lo hoặc sa sút tinh thần - Có những ngày quý vị cảm thấy buồn lo hoặc xuống tinh thần cũng là chuyện bình thường. Vấn đề này thường có liên quan đến tình trạng kiệt sức sau khi được điều trị bệnh ung thư. Nếu quý vị cảm thấy hầu như lúc nào cũng mang tâm trạng buồn chán, hoặc không có hứng thú và vui vẻ với mọi chuyện trong hơn hai tuần, quý vị có thể bị chứng sa sút tinh thần.

Kém tự tin - Một số người cho rằng khi bị bệnh ung thư, họ cảm thấy kém tự tin và yếu đuối hơn. Thông thường cơ thể và cách suy nghĩ của quý vị có thể thay đổi sau khi bị bệnh ung thư và vấn đề này cần có thời gian để thích nghi.

Lo âu - Quý vị có thể cảm thấy lo âu hoặc chần chừ trong việc đặt kế hoạch cho tương lai. Mối lo âu này có thể nhiều hơn ngay trước giờ tái khám, mỗi năm khi đến ngày bị chẩn đoán có bệnh ung thư, hoặc khi xem chương trình truyền hình trình chiếu về bệnh ung thư.

Nhẹ nhõm - Quý vị có thể cảm thấy nhẹ nhõm khi việc điều trị đã xong.

Đương đầu với những thay đổi

Ung thư là chứng bệnh làm thay đổi cuộc sống của người bệnh. Ung thư khiến người bệnh có cái nhìn khác đi về bản thân, về cơ thể và về những người chung quanh họ. Nhiều vấn đề giờ đây trở nên quan trọng và một số vấn đề khác lại ít quan trọng hơn. Có thể nhiều người cư xử với quý vị khác đi. Nhiều người cho rằng bệnh ung thư đã đưa họ vào một cuộc hành trình có muôn vàn đổi thay trong cuộc đời của họ. Quý vị cũng có thể có cảm giác mất đi hết những gì đã dự tính hoặc hy vọng trong cuộc sống.

People learn to cope by:

- learning about the cancer and its treatment
- getting help from others
- looking after your health
- preparing for anniversaries and important dates
- understanding how relationships can change
- accepting and understanding that your life may change.

Fear of the cancer returning

The most common fear that people recovering from cancer have is the fear of the cancer returning. For some people this fear may affect their ability to enjoy life and make future plans. For some people the fear lessens over time though for other people the fear remains. Some people say that they experience fear at certain times.

You may wonder how likely it is that your cancer will come back or how long people with your type of cancer live. If you

are worried that your cancer may return, you should make an appointment to discuss this fear with your doctor.

The chance of the cancer coming back is different for each person. It depends on many factors including:

- the type of cancer you had
- whether or how far the cancer has spread in your body
- the treatment you had
- the time since treatment.

Nhiều người đối phó bằng cách:

- tìm hiểu về bệnh ung thư và phương pháp điều trị cho bệnh ung thư đó
- tìm sự giúp đỡ
- chăm sóc sức khỏe bản thân
- tổ chức những ngày kỷ niệm và những ngày quan trọng
- hiểu được những mối quan hệ có thể thay đổi ra sao
- chấp nhận và biết rằng cuộc sống của quý vị có thể đổi thay.

Nỗi lo sợ bệnh tái phát

Nỗi lo sợ phổ biến nhất của những người trong giai đoạn hồi phục sau khi được điều trị bệnh ung thư là bệnh sẽ tái phát. Đối với một số người, nỗi lo sợ này có thể làm cho họ không còn vui thú trong cuộc sống hoặc lập ra những kế hoạch cho tương lai. Với nhiều người, nỗi lo sợ sẽ giảm dần theo thời gian, trong khi đó tình trạng này vẫn không thay đổi đối với nhiều người khác. Một số người nói rằng nỗi lo sợ chỉ đến với họ vào những thời điểm đặc biệt mà thôi.

Câu hỏi quý vị có thể đặt ra là liệu bệnh ung thư có tái phát hay không, hoặc người bị cùng loại

bệnh ung thư như quý vị sống được bao lâu. Nếu lo sợ bệnh ung thư có thể tái phát, quý vị nên gặp bác sĩ để trình bày về nỗi lo sợ này.

Nguy cơ bệnh ung thư tái phát của mỗi người mỗi khác. Tùy vào nhiều nhân tố như là:

- loại ung thư
- tế bào ung thư đã di căn đến đâu
- đã qua những phương pháp trị liệu nào
- thời gian từ lúc hoàn tất việc điều trị đến nay.



Returning to 'normal'

Many survivors say that cancer changes them. After treatment, they may feel different, even though they look the same. With time, survivors often find a new way of living. Many call this a 'new normal'. It may take months or years to find a 'new normal'.

It's common for people to feel both excited and anxious when treatment ends. Many people say they need time to stop and reflect on what has happened before they can think about the future. This process may mean they re-evaluate and change their values, goals, priorities and outlook on life.

“ I was looking forward to the treatment ending, so why do I have mixed feelings now? ”

Many survivors feel a sense of loss for “the person I once was”, “the way things used to be”, and “the things I used to do”. Some survivors feel they should be happy and full of wisdom because they survived, but instead feel guilty that this isn't the case. Some people feel as though they have fought a battle and need time to rest. Other survivors want to return immediately to their previous life.

How you feel and cope will depend on the type of cancer and treatment you had, and what you are like as a person. Any long-term side effects from your treatment will also play a big part. Many cancer survivors have continuing health concerns because of the cancer or due to treatment. These may include fatigue, difficulty sleeping, pain and depression. The after-effects of treatment can make everyday life difficult.



Trở lại 'bình thường'

Nhiều người đã được điều trị thành công nói rằng ung thư làm họ thay đổi. Sau khi chữa trị, họ có thể cảm thấy có gì đó khác lạ mặc dầu trông thì vẫn thế. Dần rồi những người chiến thắng được bệnh ung thư thường tìm cho mình một lối sống mới, nhiều người gọi đó là 'lối sống bình thường mới'. Tìm được 'lối sống bình thường mới' này có thể mất nhiều tháng hoặc nhiều năm.

Sau khi chữa trị xong, có người vừa thấy vui mừng mà cũng vừa lo sợ, đó là chuyện bình thường. Nhiều người nói rằng họ chưa muốn làm gì cả ngoài việc suy ngẫm về những chuyện đã xảy ra, trước khi nghĩ tới tương lai. Trong giai đoạn này, họ có thể xem xét lại và thay đổi nguyên tắc đạo lý, mục tiêu, những ưu tiên và cái nhìn về cuộc sống của họ.

“ Lúc trước thì mong chữa trị cho chóng xong, nhưng giờ thì không hiểu tại sao lại buồn vui lẫn lộn? ”

Nhiều người sau khi được điều trị cảm thấy “tôi không còn như xưa”, “mọi chuyện không còn như trước đây” và “không còn làm được những gì xưa kia tôi vẫn làm” Một số nghĩ rằng đáng lý phải vui và hiểu biết nhiều vì đã thoát bệnh; nhưng ngược lại, họ lại cảm thấy có lỗi vì thực tế không như họ nghĩ. Một số người cảm thấy dường như vừa trải qua một trận chiến và cần thời gian để nghỉ ngơi. Một số khác muốn lập tức trở lại cuộc sống như cũ. Quý vị có cảm xúc như thế nào và đương đầu ra sao còn tùy vào loại ung thư, loại trị liệu mà quý vị đã trải qua, và tình hình thế nào nữa. Bất cứ phản ứng phụ dai dẳng nào do trị liệu gây nên cũng sẽ có tác động rất lớn. Có nhiều người đã được điều trị thành công nhưng lại gặp phải nhiều ảnh hưởng dai dẳng về sức khỏe do bệnh ung thư hoặc do việc điều trị gây ra. Những ảnh hưởng này có thể bao gồm: bị kiệt sức, khó ngủ, đau nhức và sa sút tinh thần. Những phản ứng phụ do việc trị liệu sẽ làm cho sinh hoạt hàng ngày trở nên khó khăn.

Q: My family and friends think my cancer experience is over. Why do I feel like it isn't?

A: Your family and friends care for you and it's natural for them to want the distress of cancer to be behind you. They may not fully understand what you've been through, and might not realise that the cancer experience doesn't necessarily stop when treatment ends. It may be helpful to allow yourself time to adjust to these changes, and to explain to your friends and family that you need their understanding during this period.

Q: Can cancer be a positive experience?

A: Many people find there are positive aspects to having cancer. Some even refer to the disease as a life-changing experience. Cancer may cause you to re-examine your life choices, and may motivate you to travel, take up new activities or make lifestyle changes (e.g. starting exercise or quitting smoking). This shift is often gradual, as even positive change can take time to implement. After treatment, some people want to help improve the cancer experience for others through advocacy or volunteer work. If this interests you, call the Cancer Council 13 11 20 or contact Cancer Voices at www.cancervoicesaustralia.org.au.

Q: What if I don't want to make changes after cancer?

A: Some people are happy with the way things were before the cancer diagnosis. This is okay; don't feel pressured to make life changes if you don't want to.

Câu hỏi: Gia đình và bạn bè đều nghĩ rằng giai đoạn bị ung thư của tôi đã qua rồi. Vậy mà sao tôi lại không cảm thấy như thế?

Trả lời: Gia đình và bạn bè đều chăm lo cho quý vị và tất nhiên là họ muốn quý vị quên đi những lúc đau buồn vì bị ung thư. Họ có thể không thấu hiểu được những gì quý vị đã trải qua, và không ngờ rằng giai đoạn ung thư chưa hẳn đã chấm dứt sau đã được điều trị xong. Việc có thể hữu ích là quý vị nên dành thời gian để làm quen với những thay đổi này và giải thích cho gia đình và bạn bè biết rằng quý vị cần họ giúp đỡ trong giai đoạn này.

Câu hỏi: Bị bệnh ung thư có phải là một trải nghiệm tích cực không?

Trả lời: Nhiều người khi bị ung thư đã có những cái nhìn tích cực. Một số còn cho đó là một trải nghiệm làm đổi đời. Bị bệnh ung thư có thể khiến quý vị xem xét lại những lựa chọn trong cuộc sống, thúc đẩy đi du lịch, có nhiều sinh hoạt mới, hoặc thay đổi lối sống (ví dụ như bắt đầu tập thể dục hoặc bỏ thuốc). Những thay đổi này không thực hiện được trong một sáng một chiều mà là từ từ, ngay cả những thay đổi tích cực cũng cần có thời gian để thực hiện. Một số người sau khi hoàn tất việc điều trị, đã trở thành người quảng bá hoặc tình nguyện viên để giúp những bệnh nhân khác có suy nghĩ tích cực hơn cho dù bị bệnh ung thư. Nếu quý vị có nhã ý này, hãy gọi cho Cancer Council Helpline (Đường dây Giúp đỡ của Cancer Council) qua số 13 11 20 hoặc liên lạc với Cancer Voices (Tiếng nói của người bệnh Ung thư) tại www.cancervoicesaustralia.org.au.

Câu hỏi: Nếu sau khi hoàn tất việc điều trị bệnh ung thư mà tôi không muốn thay đổi thì sao?

Trả lời: Một số người vẫn hài lòng với những gì trong cuộc sống của họ trước bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Điều này không sao; nếu không muốn, không ai có quyền bắt buộc quý vị phải thay đổi điều gì trong cuộc sống cả.



Follow-up care

After your treatment has finished, you may need regular appointments (check-ups) so that your doctor can check your health and well-being. How often you see your specialist depends on the type of cancer and treatment you had, and whether you are having any unwanted effects from treatment. Different people have different follow-up schedules.

Your treatment summary

It's a good idea to ask your oncologist or other cancer specialist for a written summary of your cancer type, treatment and follow-up care. Share this summary with your GP (local doctor) or any new health care providers you see.



You can ask for an interpreter or interpreting service to be used at your appointments.

This plan should include the following information:

- type of cancer
- date of diagnosis
- diagnostic tests performed and results
- pathology results: whether or how far the cancer has spread, its grade, the hormonal status (usually for people with breast cancer), and results from any blood tests looking for evidence of cancer spread in the body
- treatment details (e.g. type of surgeries, where and how much radiation therapy you had, names and doses of chemotherapy and all other medications), results of scans and x-rays.

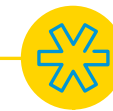


Theo dõi để chăm sóc

Sau khi đã hoàn tất việc điều trị, có thể quý vị cần làm hẹn gặp bác sĩ thường xuyên để kiểm tra lại sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị. Thời gian bao lâu gặp bác sĩ chuyên khoa một lần tùy vào loại bệnh ung thư và phương pháp trị liệu cho quý vị và quý vị có bị phản ứng bất lợi gì không. Thường thì mỗi người có mỗi thời biểu tái khám khác nhau.

Bản sơ lược quá trình điều trị

Yêu cầu bác sĩ chuyên khoa ung thư hoặc chuyên gia về ung thư khác điều trị cho quý vị viết một bản sơ lược về loại bệnh ung thư của quý vị, việc điều trị và chăm sóc sau khi điều trị. Chia sẻ bản sơ lược này với Bác sĩ Gia đình (bác sĩ tại địa phương) hoặc bất cứ dịch vụ chăm sóc sức khỏe mới nào mà quý vị đi gặp.



Quý vị có thể yêu cầu có thông ngôn viên hoặc dịch vụ thông ngôn mỗi khi quý vị đến buổi hẹn.

Bản sơ lược này nên có các chi tiết sau:

- loại bệnh ung thư
- ngày chẩn đoán
- những thử nghiệm đã làm để chẩn đoán và kết quả
- những kết quả về bệnh lý học: ung thư đã di căn đến đâu, giai đoạn ung thư, tình trạng chất hóc-môn (thường cho những người bị ung thư vú), và chi tiết về những lần thử máu nghi ngờ có tế bào ung thư trong cơ thể
- chi tiết của việc điều trị (ví dụ như phương thức giải phẫu, liều lượng và chỗ trên cơ thể được xạ trị, tên thuốc và liều lượng hóa trị và tất cả thuốc men khác), kết quả những lần chụp cắt lát (scan) và chụp quang tuyến X.
- liệt kê những triệu chứng cần lưu ý và những phản ứng bất lợi có thể bị dai dẳng do việc điều trị

- list of symptoms to watch for and possible long-term unwanted effects of treatment
- contact information for health professionals involved in your treatment and follow-up care.

What do check-ups involve?

During check-ups, your doctor will:

- see how you're recovering
- ask how you're feeling and coping with life after cancer
- monitor and treat any continuing effects of the cancer and treatment
- look for any signs that the cancer may be coming back
- investigate any new symptoms
- ask if you have any concerns
- discuss your general health and suggest things you can do to keep yourself healthy, such as good nutrition and regular exercise.

You may have blood tests and scans, depending on your cancer type and treatment. For example, women treated for breast cancer need mammograms and men treated for prostate cancer need regular blood tests.

Telling your doctors about your symptoms will help them manage any symptoms that are bothering you. For instance, you should let them know if you feel very low in mood or energy.



Let your doctor know if you are using any other therapies, such as taking herbs or vitamins, a special diet or acupuncture.

- chi tiết liên lạc của những chuyên gia y tế góp phần trong việc điều trị và theo dõi chăm sóc.

Thủ tục tái khám gồm những gì?

Trong buổi tái khám, bác sĩ sẽ:

- xem tiến trình hồi phục của quý vị thế nào
- hỏi quý vị về cảm giác và việc đương đầu với cuộc sống ra sao sau khi được điều trị xong bệnh ung thư
- theo dõi và điều trị bất cứ phản ứng bất lợi nào do bệnh ung thư và việc điều trị gây nên
- khám xem có dấu hiệu nào cho thấy bệnh ung thư có thể tái phát
- xem xét kỹ lưỡng những triệu chứng mới
- hỏi xem quý vị có điều gì lo lắng không
- bàn về sức khỏe tổng quát của quý vị và đề nghị những việc quý vị nên thực hiện để giữ cho bản thân được khỏe mạnh, như là ăn uống bổ dưỡng và tập thể dục đều đặn.

Quý vị có thể được yêu cầu thử máu và chụp hình cắt lát (scan), tùy theo loại ung thư và phương pháp điều trị. Ví dụ như, phụ nữ được điều trị bệnh ung thư vú cần phải chụp nhũ ảnh, và đàn ông được điều trị ung thư tuyến tiền liệt cần phải thử máu thường xuyên. Có thể quý vị không cần phải làm thử nghiệm.

Cho bác sĩ biết các triệu chứng sẽ giúp họ có cách kiểm chế được bất cứ triệu chứng nào làm quý vị lo âu. Ví dụ như, quý vị nên cho bác sĩ biết nếu quý vị cảm thấy tinh thần hoặc sức lực của mình quá kém.



Cho bác sĩ biết nếu quý vị đang sử dụng bất cứ liệu pháp nào khác, chẳng hạn như đang dùng thảo dược hoặc vitamin, đang có chế độ ăn uống đặc biệt hoặc đang đi châm cứu.

How often do I need check-ups?

How often you have check-ups depends on the type of cancer you have. Some people have check-ups every 3–6 months for the first few years after treatment, then less frequently thereafter. Talk to your doctors about what to expect. Sometimes your GP can do the follow-up. Your GP will be important to help you manage other issues as well.

If you need reassurance, you can visit your GP in between visits to talk about any concerns. It is important to find a GP who you are happy with rather than going to different ones. This way, your GP will be aware of your medical history.

Your GP may also be able to refer you to some health services that are free or low cost. Your GP can also refer you to other health professionals who can help with your care after cancer, such as a physiotherapist, psychologist or dietitian.

How to prepare for check-ups

Ask your doctor questions about anything you do not understand. If the doctor uses words you do not understand then it is important to ask for a simpler explanation.

It can help to write down questions before your visit. You may wish to take a trusted friend or family member with you to your appointments. It may also help to book a longer consultation so that you do not feel rushed.

Bao lâu tôi cần đi tái khám một lần?

Thời gian bao lâu tái khám một lần tùy vào loại bệnh ung thư của quý vị. Một số đi tái khám mỗi 3-6 tháng trong vài năm đầu sau khi hoàn tất việc điều trị, rồi sau đó thưa dần. Hãy hỏi bác sĩ về những gì có thể xảy ra. Đôi khi Bác sĩ Gia đình có thể lo việc tái khám. Bác sĩ Gia đình sẽ đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm chế những vấn đề khác mà quý vị có thể gặp phải.

Nếu quý vị muốn an tâm, hãy đến gặp Bác sĩ Gia đình để nói về bất cứ lo ngại nào của mình mà không cần đợi đến ngày hẹn. Điều quan trọng là chọn vị Bác sĩ Gia đình nào mà quý vị hài lòng hơn là đi nhiều bác sĩ khác. Như thế, Bác sĩ Gia đình sẽ nắm vững về bệnh sử của quý vị.

Bác sĩ Gia đình cũng có thể giới thiệu quý vị đến những dịch vụ y tế miễn phí, hoặc quý vị chỉ trả lệ phí tượng trưng. Đồng thời, Bác sĩ Gia đình cũng giới thiệu được quý vị đến những chuyên viên y tế để giúp chăm sóc cho quý vị sau khi được điều trị bệnh ung thư xong, như là chuyên viên vật lý trị liệu, chuyên viên tâm lý hoặc chuyên viên về chế độ ăn uống.

Chuẩn bị ra sao khi đi tái khám

Điều quan trọng là hỏi bác sĩ về tất cả những gì quý vị chưa hiểu. Nếu bác sĩ sử dụng những từ chuyên môn mà quý vị không hiểu, hãy yêu cầu bác sĩ giải thích đơn giản hơn cho quý vị hiểu.

Viết xuống những thắc mắc trước khi đến cuộc hẹn là việc rất hữu ích. Nếu muốn, quý vị có thể đi đến các buổi hẹn cùng với một người bạn hoặc người thân mà quý vị tin tưởng. Quý vị cũng nên làm cuộc hẹn dài giờ hơn để không bị cảm giác lộp chụp.



Side effects of treatment

Cancer treatment can cause unwanted effects as well as helping to treat your cancer. These are called 'side effects'. Many people have some side effects after treatment. Whether you get side effects can depend on:

- the type of cancer you had
- whether or how far the cancer has spread in your body (you may hear this called the "stage" of the cancer)
- the treatment you had.

The side effects can be both physical and emotional. Your body will cope with the treatment and recovery in its own way.



Each person's experience is different and even if you have the same treatment as another person you may not experience the same side effects.

Common side effects include:

- feeling very tired (fatigue)
- pain
- hair loss or other physical changes
- sleeping difficulties
- weight loss or gain
- low self-esteem and confidence
- feeling sad or depressed
- difficulty concentrating
- swelling in the limbs (lymphoedema)
- menopausal symptoms for women
- fertility problems

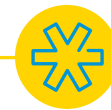


Phản ứng phụ của việc trị liệu

Song song với tác dụng chữa bệnh ung thư, các liệu pháp cũng có thể gây ra những phản ứng bất lợi. Những phản ứng này còn được gọi là 'phản ứng phụ'. Nhiều người bị một số phản ứng phụ sau khi được điều trị. Quý vị có bị phản ứng phụ hay không tùy theo:

- loại bệnh ung thư của quý vị
- tế bào ung thư đã di căn đến đâu trong cơ thể (quý vị còn có thể nghe người ta gọi là "thời kỳ")
- những phương pháp trị liệu đã được thực hiện.

Phản ứng phụ có thể về cả thể chất lẫn tinh thần. Cơ thể của quý vị sẽ tự thích nghi với việc điều trị và hồi phục.



Trải nghiệm của mỗi người mỗi khác và ngay cả khi quý vị được điều trị giống y như người khác, chưa chắc quý vị sẽ bị cùng loại phản ứng phụ.

Những phản ứng phụ thông thường bao gồm:

- Cảm thấy rất mệt (kiệt sức)
- đau nhức
- rụng tóc hoặc những thay đổi khác về thể chất
- khó ngủ
- sụt hoặc tăng cân
- kém tự trọng và tự tin
- cảm thấy buồn hoặc sa sút tinh thần
- khó tập trung
- tay chân bị phù (lymphoedema)
- triệu chứng mãn kinh đối với phụ nữ
- vấn đề về khả năng sinh sản
- thay đổi về vấn đề đại và tiểu tiện (ví dụ như bị tiêu chảy)

- changes in the way your bladder and bowel work (e.g. having diarrhoea)
- problems with eating or drinking
- mouth and teeth problems
- bone loss (osteoporosis), meaning an increased risk of fracture.

Any change in how your body looks, feels or functions can be very hard to deal with. Certain side effects may be annoying but manageable (e.g. lack of feeling in the hands and feet). However, others can be more severe and have a big effect on your quality of life (e.g. infertility, changes to your sexual life or developing another type of cancer).



For further information and help, call the Cancer Council on 13 11 20. For information in Vietnamese through an interpreter, phone 13 14 50.

Fatigue

Fatigue is when you feel exhausted and don't have the energy to do day-to-day activities. This is a common side effect of cancer treatment. Up to a quarter of people will have ongoing fatigue after cancer treatment.

Signs of fatigue

People describe fatigue after cancer treatment as overwhelming, debilitating and frustrating.

Signs include:

- lack of energy – you may want to stay in bed all day

- trở ngại về ăn hoặc uống
- bệnh về răng và miệng
- xương yếu đi (bệnh loãng xương), đồng nghĩa với nguy cơ bị nứt xương gia tăng.

Rất khó để đối phó với tình trạng cơ thể bị thay đổi về dáng vẻ, cảm giác và chức năng hoạt động. Một số phản ứng phụ nào đó có thể làm quý vị khó chịu nhưng kiểm chế được (như là mất cảm giác ở bàn tay và bàn chân). Tuy nhiên, những phản ứng phụ khác có thể trầm trọng hơn và ảnh hưởng nhiều đến phẩm chất cuộc sống của quý vị (như là không còn khả năng sanh sản, thay đổi trong đời sống tình dục hoặc bị một loại bệnh ung thư khác).



Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin và dịch vụ hỗ trợ, xin gọi cho Cancer Council qua số 13 11 20. Muốn biết thông tin bằng tiếng Việt qua một thông ngôn viên, quý vị hãy gọi số 13 14 50.

Kiệt sức

Kiệt sức là khi quý vị cảm thấy quá mệt và không còn đủ năng lực để thực hiện những sinh hoạt thường nhật. Đây là phản ứng phụ phổ biến của việc điều trị bệnh ung thư. Chừng một phần tư sẽ thấy bị kiệt sức dai dẳng sau khi chữa trị bệnh ung thư.

Dấu hiệu bị kiệt sức

Những người được điều trị bệnh ung thư xong đã mô tả tình trạng kiệt sức như là quá mức, suy nhược và khó chịu.

Các dấu hiệu bao gồm:

- không còn năng lực – có thể quý vị chỉ muốn nằm cả ngày

- difficulty sleeping (insomnia)
- finding it hard to get up in the morning
- feeling anxious or depressed, particularly if fatigue persists
- muscle pain – you may find it hard to walk or climb stairs
- reduced mobility and loss of muscle strength (weakness)
- breathlessness after light activity, such as making the bed
- difficulty concentrating
- finding it hard to think clearly or make decisions
- having little or no interest in sex (low libido).

Many people worry fatigue is a sign that the cancer has come back or that it never really went away. This is usually not true.

Managing fatigue

Many cancer survivors don't tell their doctor about fatigue because they think that nothing can be done about it. However, your treatment team may be able to help. For example, your fatigue may be caused by low red blood cells (anaemia), an underactive thyroid gland, depression or the side effects of medications. Your doctor may be able to suggest treatment for these side effects.

It is important to tell your doctor if:

- you get dizzy
- you feel a loss of balance when walking or getting out of bed or a chair
- you fall or hurt yourself
- your body aches
- you lack energy
- you find it hard to wake up or have trouble sleeping

- khó ngủ (bệnh mất ngủ)
- không muốn ngồi dậy khi thức giấc vào buổi sáng
- cảm thấy lo lắng hoặc sa sút tinh thần, nhất là khi tình trạng kiệt sức kéo dài
- đau nhức cơ bắp – có thể quý vị thấy khó khăn lúc đi đứng hoặc lên xuống thang lầu
- khả năng di chuyển hạn chế và cơ bắp không còn chắc chắn (cơ bắp yếu)
- bị hụt hơi sau khi làm những việc nhẹ nhàng, chẳng hạn như trải giường
- khó tập trung
- thấy khó mà suy nghĩ một cách sáng suốt hoặc khi quyết định điều gì
- hầu như không còn hứng thú về chuyện tình dục (suy giảm bản năng tình dục).

Nhiều người lo sợ tình trạng kiệt sức là dấu hiệu tái phát của bệnh ung thư hoặc bệnh vẫn còn. Điều này thường không đúng.

Kiểm chế tình trạng kiệt sức

Nhiều người sau khi được điều trị bệnh ung thư thành công không cho bác sĩ biết về tình trạng kiệt sức, vì họ cho rằng có nói cũng không giải quyết được gì. Tuy nhiên, toàn điều trị cho quý vị có thể giúp được. Ví dụ như, tình trạng kiệt sức của quý vị do thiếu hồng huyết cầu (bệnh thiếu máu), tuyến giáp trạng hoạt động kém, bị sa sút tinh thần hoặc phản ứng phụ của thuốc men. Bác sĩ có thể có phương cách trị liệu cho những phản ứng phụ này. Điều quan trọng là cho bác sĩ biết nếu quý vị bị:

- chóng mặt
- mất thăng bằng khi đi hoặc bước xuống giường hoặc rời khỏi ghế
- té hoặc tự làm mình bị thương
- mình mẩy đau nhức
- không còn năng lực

- you have been too tired to get out of bed for 24 hours
- you have any breathing problems
- your fatigue becomes worse
- you feel confused or cannot think clearly.



Suggestions for managing fatigue

- Set small, manageable goals – Focus on doing a little bit each day rather than a lot all at once.
- Ask for help – Get a friend to help with school pick-ups, shopping or mowing the lawn.
- Relax – Try calming activities like walking on the beach, spending time in the garden, having a long bath or listening to music.
- Leave plenty of time to get to appointments.
- Be realistic – Don't expect to be able to instantly do everything you used to do.
- If you have children, sit down to play. Try activities like reading, board games, puzzles and drawing.
- Say no to things that you don't feel like doing.
- Regular light exercise can boost energy levels and reduce fatigue. Try short walks, pilates or tai chi. A physiotherapist or exercise physiologist can develop a suitable rehabilitation program. Talk to your GP before starting a new exercise program.
- Smoking reduces your energy. If you smoke, talk to your doctor about quitting.
- Take it easy – Sit down to talk on the phone or do light chores. Do your shopping online. Talk to an occupational therapist for more tips on reducing fatigue in specific daily activities.

- khó thức dậy
- khó ngủ
- quá mệt đến độ không bước ra khỏi giường suốt 24 tiếng
- khó khăn về hô hấp
- tình trạng kiệt sức ngày càng tệ
- lẫn lộn hoặc không thể suy nghĩ một cách sáng suốt.



Biện pháp kiểm chế tình trạng kiệt sức

- Đặt ra những mục tiêu nhỏ nhỏ, có thể thực hiện được – Tập trung mỗi ngày làm một ít thay vì làm hết một lần.
- Nhờ người giúp đỡ – Nhờ bạn bè giúp đón con ở trường học, đi chợ hoặc cắt cỏ.
- Thư giãn – Thử những sinh hoạt tĩnh lặng như tản bộ trên bờ biển, ngồi trong khung cảnh bình yên, làm vườn, ngâm mình một hồi lâu trong bồn tắm hoặc nghe nhạc.
- Thu xếp thời gian rộng rãi mỗi khi đi đến buổi hẹn.
- Nên thực tế – Đừng nghĩ có thể làm được ngay những gì quý vị vẫn làm trước đây. Cơ thể của quý vị vẫn đang hồi phục và cần có thời gian để lấy lại năng lực.
- Nếu quý vị có con, hãy cùng ngồi chơi với nhau. Thử những sinh hoạt như đọc sách, trò chơi đi trên bảng, lắp nối mảnh hình và vẽ.
- Những gì quý vị cảm thấy không thích làm thì đừng làm.
- Tập đều đặn những động tác thể dục nhẹ nhàng sẽ làm tăng năng lực và giảm bớt tình trạng kiệt sức. Tập đi bộ những đoạn ngắn, tập phương pháp cân bằng động tác hoặc Thái cực quyền. Chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên viên thể dục trị liệu có thể soạn cho quý vị chương trình phục hồi thích hợp. Tham vấn Bác sĩ Gia đình trước khi quý vị bắt đầu một chương trình tập thể dục mới.
- Hút thuốc làm giảm năng lực của quý vị. Nếu quý vị hút thuốc, hãy hỏi bác sĩ về việc bỏ thuốc, gọi cho Quitline qua số 13 QUIT (13 78 48) hoặc vào trang mạng www.quitnow.gov.au.
- Hãy thông thả – Ngồi nói chuyện điện thoại hoặc làm những việc nhẹ nhàng. Mua sắm trên mạng. Hỏi một chuyên viên phục hoạt về những mẹo khác giúp giảm tình trạng kiệt sức trong các sinh hoạt đặc thù thường ngày.

Sleep disturbance

Difficulty sleeping is common among people who have had cancer. Sleep can be affected by symptoms related to the cancer treatment as well as environmental, physical and psychological factors. People who have pre-existing sleep problems can have additional sleep difficulties after their cancer diagnosis.



Managing sleep disturbance

- Only go to bed when tired.
- Get up at the same time each morning, including weekends.
- Do not take daytime naps.
- Reduce/eliminate the use of alcohol, caffeine, nicotine or certain food that might disturb your sleep (e.g. spicy food).
- Exercise regularly.
- Avoid looking at the clock throughout the night.
- Ensure the room is dark, quiet and a comfortable temperature.
- Set up a pre-sleep routine to help you to relax.
- If medication interferes with your sleep, discuss alternatives with your doctor.

Swelling in the limbs (lymphoedema)

Lymphoedema is swelling from a build-up of lymph fluid. Lymph nodes are found all around the body, including the armpit, groin, stomach, chest and neck. Usually the swelling occurs in a limb, such as your arm, particularly for women after surgery for breast cancer.

Lymphoedema can take months or years to happen, though many people who have had surgery for cancer never get lymphoedema.

Khó ngủ

Khó ngủ là tình trạng phổ biến cho những người bị bệnh ung thư. Giấc ngủ có thể bị ảnh hưởng do các triệu chứng liên quan đến việc trị liệu bệnh ung thư cũng như các yếu tố môi trường, thể chất và tâm lý. Những người trước đây vốn đã bị khó ngủ lại càng khó ngủ hơn sau khi bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư.



Kiểm chế tình trạng khó ngủ

- Chỉ đi ngủ khi nào thấy mệt.
- Mỗi sáng thức dậy cùng giờ, kể cả ngày cuối tuần.
- Đừng ngủ những giấc ngủ ngắn vào ban ngày.
- Giảm / bỏ rượu bia, chất cà phê, chất nicotine hoặc một số thực phẩm nào đó (ví dụ như thức ăn cay).
- Tập thể dục đều đặn.
- Tránh xem đồng hồ hoài suốt đêm.
- Bảo đảm trong phòng không có ánh sáng, yên lặng và nhiệt độ dễ chịu.
- Tạo thói quen nào đó trước khi đi ngủ để giúp quý vị được thư giãn.
- Nếu thuốc men khiến quý vị khó ngủ, hãy hỏi bác sĩ xem có loại nào thay thế không.

Tay chân bị phù (lymphoedema)

Lymphoedema (ngheñ mạch bạch huyết) là tình trạng sưng phù do bạch huyết tích tụ lại. Hạch bạch huyết có ở khắp cơ thể, bao gồm cả nách, háng, bao tử, ngực và cổ. Thông thường tình trạng bị phù xảy ra ở một chi, như là cánh tay, nhất là các phụ nữ sau khi đã giải phẫu ung thư vú.

Có thể nhiều tháng hoặc nhiều năm sau mới bị lymphoedema, tuy nhiên nhiều người đã từng được giải phẫu để điều trị bệnh ung thư lại không bao

Improvements can be slow and this condition tends to happen again or linger. A physiotherapist or lymphoedema specialist can help to treat symptoms.

It is important to prevent infection in the affected area and to keep the skin moisturised. Avoid:

- sunburn
- cuts, burns and insect bites
- using blood pressure cuffs on the limb affected by lymphoedema
- having injections into the limb affected by lymphoedema.

Pain

Some people have pain after cancer treatment. Chemotherapy and surgery can injure nerves and cause pain and numbness in certain areas of your body. Your skin may be very sensitive in the area you had radiotherapy; this can last for a few months. Scars from surgery can also hurt for a long time.

Pain can stop you from doing the things you want to do. Controlling the pain may let you return to many of the activities you enjoy. There are usually many ways to manage pain. If your pain lasts for a long time or is there all the time, do something about it straight away, before it gets out of control.



Let your doctor know how pain is affecting your day-to-day life, as this helps them plan the best treatment for you. A referral to a pain specialist or physiotherapist may help.

giờ bị triệu chứng này.

Tình trạng này có thể lâu hết và có chiều hướng sẽ tái phát hoặc kéo dài. Chuyên viên vật lý trị liệu hoặc bác sĩ chuyên khoa về lymphoedema có thể giúp điều trị các triệu chứng.

Điều quan trọng là đừng để chỗ phù bị nhiễm trùng và giữ sao cho da không bị khô. Tránh:

- Bị phỏng nắng
- đứt trầy, phỏng và côn trùng cắn, chích
- cột dải băng đo huyết áp vào cánh tay bị lymphoedema
- chích thuốc vào tay, chân bị lymphoedema.

Đau nhức

Hóa trị và giải phẫu có thể làm tổn thương dây thần kinh, khiến một số vùng trên cơ thể bị đau và tê. Da của quý vị có thể rất nhạy cảm tại vùng được xạ trị; tình trạng này có thể kéo dài vài tháng. Vết sẹo giải phẫu cũng có thể bị đau trong một thời gian dài.

Vì bị đau nhức nên quý vị không thể làm được những việc quý vị muốn làm. Kiểm chế đau nhức có thể giúp quý vị thực hiện được những sinh hoạt mà trước đây quý vị ưa thích. Thường thì có nhiều phương cách để kiểm chế đau nhức. Nếu tình trạng đau kéo dài hoặc lúc nào cũng đau, quý vị phải có biện pháp ngay, đừng để đến lúc quá độ.



Cho bác sĩ biết cơn đau ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị ra sao, điều này giúp họ đề ra kế hoạch tốt nhất để điều trị cho quý vị. Dược sĩ của quý vị cũng có thể đề nghị những biện pháp giúp quý vị giảm được cơn đau.

Common pain-relieving medications

Pain-relieving medications, called analgesics, treat different types and levels of pain.

Mild pain - These include paracetamol or non-steroidal anti-inflammatory medications, like ibuprofen or aspirin.

Moderate pain - These include mild opioids such as codeine.

Strong pain - These include opioids such as morphine.

Let your doctor know how pain is affecting your day-to-day life, as this helps your doctor plan the best treatment for you. Your pharmacist may also be able to suggest ways to relieve the pain.

Managing pain

Taking medication regularly and at the right dose is the best way to prevent pain from starting or getting worse. It may mean you can use lower doses of pain relief than if you wait until the pain gets worse

Will I become addicted to pain-relieving medications?

People taking pain-relieving medications at the levels necessary to relieve pain are not at risk of addiction, unless they have had addiction problems in the past. If you are concerned about becoming dependent on pain-relieving medications, talk to your doctor.

Will the pain-relieving medications make me drowsy?

If you take the medication as your doctor prescribes, this is not likely. You may feel drowsy at first, but this usually wears off within a couple of days. If it doesn't, talk to your doctor. He or she may need to adjust your dose.

Thuốc trị đau thông dụng

Thuốc trị đau thông dụng, còn gọi là thuốc giảm đau, được dùng để trị các loại và mức độ đau nhức khác nhau.

Đau chút ít - paracetamol hoặc các loại thuốc kháng viêm không có chất steroid, như ibuprofen hoặc aspirin.

Đau vừa vừa - thuốc có chất gây nghiện ít như codeine.

Đau dữ dội - thuốc có chất gây nghiện như morphine.

Cho bác sĩ biết cơn đau ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị ra sao, điều này giúp họ đề ra kế hoạch tốt nhất để điều trị cho quý vị. Dược sĩ của quý vị cũng có thể đề nghị những biện pháp giúp quý vị giảm được cơn đau.

Kiểm chế đau nhức

Uống thuốc đều đặn và đúng liều lượng là biện pháp tốt nhất để ngăn chặn tình trạng đau nhức khởi phát hoặc đau nhiều hơn. Có thể quý vị phải dùng liều lượng thuốc thấp để giảm đau hơn là đợi khi đến đau nhiều mới dùng đến thuốc.

Uống thuốc trị đau có bị nghiện không?

Những người uống thuốc trị đau đúng liều lượng để giảm cơn đau không có nguy cơ bị nghiện, trừ phi trước đây quý vị đã từng bị nghiện. Nếu lo sợ bị nghiện thuốc trị đau, quý vị hãy cho bác sĩ biết.

Uống thuốc trị đau có bị buồn ngủ không?

Nếu quý vị uống thuốc theo toa bác sĩ cho thì tình trạng này khó xảy ra. Thoạt đầu quý vị có thể cảm thấy buồn ngủ, nhưng thường thì chỉ vài hôm là hết. Nếu không hết quý vị hãy cho bác sĩ biết. Bác sĩ có thể cần chỉnh lại liều lượng cho phù hợp.



Other methods of pain relief

- Physiotherapy or occupational therapy can help with physical or practical problems that are making you uncomfortable.
- Complementary therapies such as acupuncture, massage and reflexology can help with well-being, getting control over pain, improving your mood, and lowering your stress and anxiety.
- Deep breathing, meditation or listening to your favourite music may help you sleep at night, give you more energy, reduce anxiety and make other pain-relief methods work better.
- Applying hot or cold packs to affected areas may provide relief.
- Focusing your attention on something other than the pain. For example, you can listen to music or doing something creative, such as paint a picture.
- A small number of people may require surgery or nerve blocking (an anaesthetic injected where the pain is).

Feeling sad or depressed

Many people feel sad or low after cancer treatment. Don't be surprised if you feel unhappy at times. You may worry about the changes to your appearance, feel anxious about planning for the future, or worry about your health. It is natural to feel worried or sad some of the time.

But there is a difference between feeling unhappy and being depressed. You may be depressed if you are in a low mood for most



Những phương pháp khác giúp giảm cơn đau

- Phương pháp vật lý hoặc phục hồi chức năng có thể giúp quý vị về vấn đề thể chất hoặc những trở ngại thực tế khiến quý vị không được thoải mái.
- Những liệu pháp phụ như châm cứu, xoa bóp và bấm huyệt bàn tay, bàn chân giúp quý vị được bình an về thể chất lẫn tinh thần, kiềm chế được cơn đau, tinh thần phấn chấn hơn, và giảm căng thẳng, lo âu.
- Hít thở sâu, ngồi thiền hoặc nghe những loại nhạc yêu thích cũng có thể giúp quý vị ngủ yên về đêm, làm tăng năng lực, giảm lo âu và giúp cho những liệu pháp giảm đau khác có hiệu quả hơn.
- Chườm nước nóng hoặc nước đá lên chỗ đau cũng có thể giúp giảm cơn đau.
- Tập trung vào việc gì đó để không nghĩ đến cơn đau. Ví dụ như, quý vị nghe nhạc hoặc làm việc gì có tính cách sáng tạo, như là vẽ tranh.
- Một số ít người có thể cần đến giải phẫu hoặc làm tê liệt dây thần kinh (chích thuốc tê vào ngay chỗ đau).

Cảm thấy buồn hoặc sa sút tinh thần (trầm cảm)

Nhiều người cảm thấy buồn hoặc xuống tinh thần sau khi được điều trị ung thư. Đừng ngạc nhiên khi có lúc quý vị cảm thấy không vui. Có thể do quý vị lo lắng về những đổi thay ngoại hình, cảm thấy lo lắng về kế hoạch cho tương lai, hoặc lo lắng về sức khỏe của mình. Thành thật quý vị cảm thấy lo lắng hoặc buồn là chuyện tự nhiên.

Nhưng cảm giác không vui và bị sa sút tinh thần không giống nhau. Quý vị có thể bị sa sút tinh thần khi cảm thấy hầu như lúc nào cũng mang tâm

of the time, or have lost interest and pleasure in most things for more than two weeks. Depression often won't go away by itself. Tackling it early may mean that you can deal with problems quickly and avoid symptoms becoming worse. Sometimes it may be hard to work out if you have fatigue or depression. Speak to your doctor if you are concerned about your symptoms. There are also many treatments for depression, such as medication and counselling.



Managing your mental health

- Take care of yourself. Eat a well-balanced diet with lots of fresh fruit and vegetables and drink plenty of water.
- Avoid alcohol.
- Set small goals that you can achieve. Don't expect too much from yourself.
- Get regular exercise. Studies have shown that being active helps lift a person's mood and gives you more energy.
- Share your feelings with someone close to you; this may help you feel less alone.
- Go out and do something you enjoy. Doing something different can often make you feel better. Spend time outside in the fresh air. Schedule a pleasant event or daily activity. Think about what is important to you; try not to judge yourself too harshly.
- List activities you used to enjoy and plan to do one of these activities each day.
- Write down how you're feeling or express yourself in painting, drawing, music or singing.
- Try massage, yoga, hypnosis, acupuncture or reflexology.

trạng buồn chán, hoặc không có hứng thú và vui vẻ với mọi chuyện trong hơn hai tuần. Thường thì tình trạng sa sút tinh thần không tự động hết được. Có biện pháp giải quyết sớm nghĩa là quý vị đối phó với vấn đề một cách nhanh chóng và tránh cho các triệu chứng trở nên tệ hơn. Đôi khi cũng khó phân biệt được quý vị bị kiệt sức hay sa sút tinh thần. Hãy bàn với bác sĩ nếu quý vị lo ngại về các triệu chứng này. Có nhiều cách để điều trị tình trạng sa sút tinh thần, như là thuốc men và dịch vụ tư vấn.



Chăm sóc cho sức khỏe tâm thần

- Chăm sóc bản thân. Có chế độ ăn uống đầy đủ các chất cần thiết, nhiều rau quả tươi và uống nhiều nước lọc.
- Không uống rượu bia.
- Đặt ra mục tiêu nho nhỏ mà quý vị có thể đạt được. Đừng đòi hỏi những điều ngoài khả năng của mình.
- Tập thể dục đều đặn. Các nghiên cứu cho thấy một người năng động sẽ giúp cho tinh thần tốt hơn và có nhiều năng lực hơn.
- Chia sẻ tâm tình của quý vị với những người thân thiết; việc này có thể giúp quý vị cảm thấy bớt đơn độc.
- Ra ngoài xã hội và làm những gì quý vị ưa thích. Làm việc gì đó khác lạ thường giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn. Đi đến những nơi có không khí trong lành. Sắp xếp chương trình một buổi sinh hoạt đặc biệt hoặc sinh hoạt thường nhật mà quý vị thấy thú vị. Nghĩ về những gì quan trọng cho quý vị, đừng đánh giá bản thân quá khắt khe.
- Liệt kê những sinh hoạt mà quý vị ưa thích và sắp xếp chương trình để mỗi ngày thực hiện một trong số đó.
- Ghi lại những cảm xúc đang có hoặc biểu lộ qua việc vẽ tranh, tô vẽ hình, âm nhạc hoặc ca hát.
- Thử các liệu pháp phụ như xoa bóp, yoga, thôi miên, châm cứu hoặc bấm huyệt bàn tay, bàn chân.

Finding a counsellor who speaks your language

Many people say that speaking with a counsellor in their own language helps. If you or someone you know uses the internet, you can search for a counsellor in your own language through the Australian Psychological Society. Visit www.psychology.org.au > community information > find a psychologist. Use the advanced search tab to find your language.

You may be able to get some, or all, of the cost of speaking with a counsellor back through Medicare. Help to pay for up to ten counselling sessions is available through a GP Mental Health Plan. Speak to your local doctor about this.

Problems concentrating, focusing and remembering things

After treatment, many people say they have difficulty concentrating, focusing and remembering things. This usually happens after chemotherapy. However, other treatments (e.g. hormone therapy and radiotherapy) and side effects, such as fatigue or depression, can also affect how well you can think and concentrate. This problem usually improves, but it may take a year or more.

Managing concentration and memory problems

- Use your mobile phone, a calendar or daily planner to keep track of tasks, appointments, social commitments, birthdays, etc.
- Plan your activities so you do things that require more concentration when you are more alert (e.g. mornings).

Tìm chuyên viên tư vấn người Việt

Nhiều người nói rằng khi nói chuyện với một chuyên viên tư vấn người Việt họ thấy hữu ích. Nếu quý vị hoặc người quen, sử dụng được internet, quý vị có thể tìm một chuyên viên tư vấn người Việt qua Hiệp hội Tâm lý Úc châu (the Australian Psychological Society). Hãy vào trang mạng www.psychology.org.au > community information (thông tin cho cộng đồng) > find a psychologist (tìm chuyên viên tâm lý) của Hiệp hội. Bấm vào advanced search để chọn ngôn ngữ mình muốn.

Medicare có thể hoàn lại một phần hoặc toàn bộ lệ phí quý vị phải trả cho buổi nói chuyện với chuyên viên tư vấn. Qua GP Mental Health Plan (Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần do Bác sĩ Gia đình đề nghị và được chấp thuận) quý vị có thể được tài trợ tối đa mười buổi nói chuyện với chuyên viên tư vấn. Hãy hỏi bác sĩ gia đình của quý vị về việc này.

Khó khăn trong việc tập trung, chú tâm và nhớ các sự việc

Sau khi hoàn tất việc điều trị, nhiều người cho biết họ bị trở ngại trong việc tập trung, chú tâm và nhớ các sự việc. Tình trạng này thường xảy ra sau khi làm hóa trị. Tuy nhiên, những liệu pháp khác (ví dụ như liệu pháp dùng hormone và xạ trị) và các phản ứng phụ, như là kiệt sức hoặc sa sút tinh thần, cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng suy nghĩ và tập trung của quý vị. Tình trạng này thường sẽ đỡ hơn, nhưng có thể cần thời gian cả năm hay hơn.

Đối phó với những khó khăn trong việc tập trung và nhớ các sự việc

- Dùng điện thoại di động, lịch hoặc sổ nhật ký kế hoạch để nhớ công việc cần làm, các buổi hẹn, các buổi hội họp xã hội, sinh nhật, v.v...

- Set calls to go to voicemail. Put aside time each day to answer calls and emails.
- If you are working and have your own office, close the door when you don't want to be interrupted.
- Put personal items (e.g. wallet, keys) in the same place at home and at work so you don't misplace them.
- Make notes of things you have to remember (e.g. a shopping list or where you parked the car).
- Use a GPS when driving so you don't have to worry about remembering the way
- Do things one at a time rather than trying to do many things at once.
- Get plenty of sleep and exercise. Deep sleep is important for memory and concentration. Getting some physical activity everyday will help you sleep better.

- Sắp đặt công việc sao cho quý vị thực hiện những việc cần sự tập trung vào thời điểm tinh táo nhất (ví dụ như vào buổi sáng).
- Cài cho các cú gọi đến lưu vào trong hộp tin nhắn. Mỗi ngày dành thời gian để trả lời các cú gọi đến và điện thư (emails).
- Nếu quý vị có văn phòng riêng và đang làm việc, hãy đóng cửa khi quý vị không muốn bị quấy rầy.
- cất những món đồ cá nhân (như là bóp/ví, chìa khóa) ở một nơi nhất định ở nhà và ở chỗ làm để quý vị không bị thất lạc.
- Ghi chú lại những gì quý vị cần nhớ) ví dụ như danh mục món hàng cần mua sắm hoặc chỗ đậu xe hơi).
- Sử dụng thiết bị định vị (GPS) để quý vị không phải lo bị lạc đường.
- Làm từng việc một hơn là cố gắng ôm đồm nhiều việc cùng lúc.
- Ngủ và tập thể dục thật nhiều. Giấc ngủ say quan trọng cho trí nhớ và khả năng tập trung. Vận động thân thể mỗi ngày sẽ giúp quý vị ngủ ngon hơn.



Long term and late effects

For some people side effects may continue for months or years ('long-term effects') or start a long time after treatment ends ('late effects'). If you are concerned about a new side effect, talk to your doctor. Late effects will vary depending on the type and stage of your cancer as well as the type of treatment you had.



It is important to remember not everyone who has cancer treatment will have long-term or late effects.

Late effects can happen years after treatment finishes. They can include:

- lung, heart and liver problems
- developing another type of cancer
- cataracts (clouding of the lens in the eye, which can cause difficulty with vision)
- infertility
- bowel problems
- thyroid problems (the thyroid is a gland in the neck that makes some types of hormones)
- tooth decay
- bone loss (osteoporosis), meaning an increased risk of fracture
- swelling in the limbs (lymphoedema)
- memory problems.

Ask your doctor whether you are at risk of developing late effects. Also ask about what you can do to prevent this and symptoms to be aware of.



Những phản ứng phụ dai dẳng và phản ứng phụ đến muộn

Đối với một số người, phản ứng phụ có thể kéo dài nhiều tháng hoặc nhiều năm ('phản ứng phụ dai dẳng') hoặc sau khi đã hoàn tất việc điều trị một thời gian lâu mới xảy ra ('phản ứng phụ đến muộn'). Nếu quý vị lo lắng về những phản ứng phụ mới, hãy nói chuyện với bác sĩ. Phản ứng phụ đến muộn sẽ khác nhau tùy theo loại và giai đoạn bệnh ung thư, cũng như những liệu pháp được dùng để điều trị cho quý vị.



Điều quan trọng quý vị nên nhớ là không phải ai đã được điều trị bệnh ung thư sẽ bị phản ứng phụ dai dẳng, hoặc đến muộn.

Những phản ứng phụ đến muộn có thể nhiều năm sau khi hoàn tất việc điều trị mới xảy ra. Có thể bao gồm:

- bệnh về phổi, tim và gan
- bị một loại bệnh ung thư khác
- đục thủy tinh thể (tròng mắt bị kéo mây, và gây trở ngại cho thị lực)
- hiếm muộn
- bệnh về đại tiện
- bệnh về tuyến giáp trạng (tuyến giáp trạng là tuyến ở cổ có chức năng tạo ra một số loại hóc-môn)
- sâu răng
- xương yếu đi (bệnh loãng xương), đồng nghĩa với nguy cơ bị nứt xương gia tăng
- tay chân bị phù (lymphoedema)
- suy giảm trí nhớ.

Hỏi bác sĩ liệu quý vị có nguy cơ bị phản ứng phụ đến muộn không. Cũng nên hỏi xem có biện pháp nào quý vị có thể thực hiện để ngăn ngừa nguy cơ này và nhận ra được những triệu chứng này.



Fertility and menopause

Fertility problems

Some cancer treatments can cause temporary or permanent infertility (inability to conceive a child). Although chemotherapy and radiotherapy reduce fertility, it may still be possible for women to become pregnant after treatment, or for men who have had treatment to father a child.

Your doctor may suggest you wait a certain period of time before trying to conceive. For example, some people wait for a year or two to give their body time to recover, and allow eggs and sperm to become healthy again. Some form of contraception must be used during this time.

If you are told you'll be permanently infertile, you may feel a great sense of loss and grief. You might be devastated that you won't have your own children or additional children, and you may worry about the impact of infertility on your relationship. Even if your family is complete, you may be distressed. Infertility may make you feel that you have lost control of what you wanted in your life. You may feel very angry, sad or anxious that the cancer and its treatment caused these changes to your body. Talking to a counsellor about how you are feeling might help.

Menopause

Menopause means a woman's ovaries no longer produce eggs and her periods stop. When this happens, it means she can no longer have children. The average age for a woman to have natural menopause is 52.



Khả năng sinh sản và mãn kinh

Vấn đề về khả năng sinh sản

Một số liệu pháp điều trị ung thư có thể gây ra tình trạng hiếm muộn nhất thời hoặc vĩnh viễn (không có khả năng thụ thai). Mặc dù hóa trị và xạ trị làm giảm đi khả năng thụ thai, nhưng phụ nữ vẫn có thể có thai sau khi được điều trị, hoặc đàn ông sau khi điều trị vẫn có khả năng có con.

Bác sĩ có thể đề nghị quý vị chờ một khoảng thời gian nào đó trước khi muốn có con. Ví dụ như, một số người chờ trong một hoặc hai năm để cơ thể hồi phục, để trứng và tinh trùng khỏe mạnh trở lại. Trong thời gian này cần phải dùng một số phương pháp ngừa thai.

Nếu bác sĩ cho biết là quý vị bị tình trạng hiếm muộn vĩnh viễn, quý vị có thể có cảm giác đau buồn và mất mát nhiều. Quý vị có thể đau khổ vì sẽ không có được đứa con ruột hoặc có thêm con cái, và quý vị có thể lo lắng ảnh hưởng của tình trạng hiếm muộn tác động đến quan hệ vợ chồng. Ngay cả khi đã có vợ chồng, con cái đầy đủ, quý vị vẫn có thể buồn rầu. Việc bị hiếm muộn có thể khiến quý vị có cảm giác không còn làm chủ được những gì quý vị muốn làm trong cuộc sống. Quý vị có thể cảm thấy giận dữ, buồn bã hoặc lo âu vì bệnh ung thư và việc điều trị đã làm thay đổi cơ thể của quý vị. Đến gặp một chuyên viên tư vấn để giải bày tâm sự có thể giúp quý vị đỡ hơn.

Mãn kinh

Mãn kinh là khi buồng trứng của phụ nữ không còn sản xuất trứng nữa và không còn kinh nguyệt. Khi mãn kinh cũng có nghĩa phụ nữ không còn có con được nữa. Tuổi trung bình của một phụ nữ bình thường khi mãn kinh là 52 tuổi.

Menopause after treatment for cancer may be for a short while, or forever. Either way, you may have menopausal symptoms. Cancer treatments that can cause menopause include:

- some chemotherapy medications
- radiotherapy to the pelvic area (below the hips)
- hormone treatment
- surgery to remove the ovaries.

Even if your family is complete or you didn't want children, you may have mixed emotions and worry about how it will affect your current or future relationships. Some women find menopause difficult because they feel it has taken away a part of their identity as a woman.

Men who are taking hormone treatment or have had their testicles removed may also have symptoms such as feeling hot, sweaty and tired. If you have these symptoms, ask your doctor about what can help.

Symptoms

While natural menopause can be a difficult time for a woman, it may be more difficult if menopause happens suddenly because of cancer treatment. Symptoms may be severe because the body hasn't had time to get used to the hormone levels gradually reducing. You may get:

- hot flushes
- mood swings
- trouble sleeping
- tiredness
- vaginal dryness.

Tình trạng mãn kinh sau khi điều trị ung thư có thể là trong một giai đoạn ngắn hoặc vĩnh viễn. Trong cả hai trường hợp quý vị có thể có triệu chứng mãn kinh. Các liệu pháp điều trị bệnh ung thư có thể đưa đến mãn kinh bao gồm:

- một số thuốc men khi làm hóa trị
- xạ trị ở vùng xương chậu (dưới hai bên hông)
- trị liệu bằng hóc-mon
- giải phẫu cắt bỏ buồng trứng.

Cho dù quý vị có vợ chồng con cái đầy đủ hoặc không muốn có con, quý vị vẫn có thể có những cảm giác buồn vui lẫn lộn, và lo lắng không biết tình trạng này sẽ ảnh hưởng đến quan hệ vợ chồng ra sao. Một số phụ nữ không cam lòng khi bị mãn kinh vì họ có cảm giác điều này đã cướp đi một phần chức năng của người phụ nữ.

Đàn ông đang được điều trị bằng hóc-mon hoặc đã cắt bỏ tinh hoàn cũng có thể có triệu chứng như cảm thấy nóng, đổ mồ hôi và mệt. Nếu quý vị có những triệu chứng trên, hãy hỏi bác sĩ có cách nào giúp không.

Triệu chứng

Mãn kinh tự nhiên vốn đã là giai đoạn khó chịu cho phụ nữ, thì mãn kinh bất chợt vì điều trị ung thư lại càng là giai đoạn khó chịu hơn. Những triệu chứng có thể trầm trọng hơn vì cơ thể không đủ thời gian để thích nghi với các chất kích thích tố đang giảm dần. Quý vị có thể bị:

- mặt nóng bừng
- thay đổi tính khí
- khó ngủ
- mệt mỏi
- khô âm đạo.

Many of these symptoms will pass with time, though it can take months or a few years. You are also at risk of bone loss (osteoporosis), meaning an increased risk of fracture. Ask your doctor how this can be prevented or managed.



Managing menopause symptoms

- Hormone replacement therapy can help reduce symptoms. However, this may not be recommended, especially in women who have had hormone-sensitive breast cancer.
- Talk to your doctor about medicines without hormones that might help with symptoms such as hot flushes.
- Use oestrogen in creams or pessaries to help with vaginal dryness. Moisturisers without oestrogen can also be used.
- Ask your doctor if you want advice about changing your diet or taking herbal remedies.
- Extra lubrication for the vaginal area may make intercourse more comfortable. Choose a water or silicone-based gel without perfumes or colouring (e.g. Sylk® or Pjur®).
- Take more time before and during intercourse to help the vagina relax and become more lubricated.

Đa phần những triệu chứng này sẽ hết theo thời gian, tuy nhiên, có thể nhiều tháng hoặc cả vài năm. Quý vị cũng có nguy cơ xương bị yếu đi (loãng xương). Hỏi bác sĩ về phương cách phòng ngừa hoặc kiểm chế tình trạng này.



Đối phó với triệu chứng mãn kinh

- Liệu pháp thay thế hóc-môn có thể giúp làm giảm bớt triệu chứng. Tuy nhiên phương pháp này có thể không được khuyến khích, nhất là đối với phụ nữ bị ung thư vú nhạy cảm với hóc-môn.
- Hỏi bác sĩ về các loại thuốc không có hóc-môn có thể giúp khi bị những triệu chứng như nóng bừng mặt.
- Dùng kem hoặc thuốc nhét âm đạo có oestrogen giúp cho tình trạng bị khô âm đạo. Cũng có thể dùng kem dưỡng da không có oestrogen.
- Xin ý kiến của bác sĩ về việc thay đổi chế độ ăn uống hoặc dùng dược thảo.
- Thoa kem bôi trơn ở âm đạo có thể giúp việc giao hợp dễ dàng hơn. Chọn kem bôi trơn có chất nước hoặc silicon không mùi thơm và màu (ví dụ như: Sylk® hoặc Pjur®).
- Chậm rãi trước và trong lúc giao hợp để âm đạo có thời gian được nghỉ và có nhiều chất nhờn hơn.



Sex and relationship problems

Cancer and its treatment may affect your relationships and intimacy in physical and emotional ways. Some people don't feel any differently after treatment, but if you do, it can be hard to deal with. These changes may be temporary or ongoing. Anyone who has had cancer treatment may have concerns, but those most likely to experience long-term problems include:

- women treated for breast or gynaecological cancers
- women who have early menopause
- men treated for testicular or prostate cancer
- people treated for rectal or lower bowel cancer
- people who have a stoma because of their treatment

Some people say they were not prepared for the changes caused by treatment. Other people say that they avoid all forms of intimacy including hugs, kisses and sharing feelings, in fear that it may lead to sex when they don't want it. Some people worry that they will never be able to have an intimate relationship again. If the cancer treatment has affected your ability to have children, this may also change the way you feel about having sex.

Managing sex and relationship problems

You may not even be aware that you aren't taking an interest in sex or being as intimate as you were before. If you have a partner, this can be confusing for them and it may make them feel uncertain about how to react. Talking to your partner about how you're feeling can help. Let them know why you don't want sex but reassure them that you love them.



Vấn đề sinh hoạt tình dục và quan hệ vợ chồng

Bệnh ung thư và việc trị liệu có thể ảnh hưởng đến thể chất và tinh thần trong quan hệ và chuyện gần gũi vợ chồng. Một số người không cảm thấy có gì khác biệt sau khi được điều trị xong, nhưng nếu quý vị có thì tình trạng này cũng khó giải quyết được. Những thay đổi này có thể chỉ ngắn hạn hoặc dai dẳng. Bất cứ ai đã trải qua việc điều trị bệnh ung thư đều có lẽ có lo lắng, nhưng những người có thể bị tình trạng này dai dẳng bao gồm:

- phụ nữ được điều trị bệnh ung thư vú hoặc những ung thư về phụ khoa
- phụ nữ bị mãn kinh sớm
- đàn ông được điều trị ung thư tinh hoàn hoặc tuyến tiền liệt
- những người được điều trị ung thư trực tràng hoặc ruột già
- những người bị khí khổng do việc điều trị.

Có một số người cho rằng họ chưa chuẩn bị tinh thần kịp cho những thay đổi do việc trị liệu gây nên. Một số khác lại bảo rằng họ tránh né mọi hình thức gần gũi như ôm, hôn và san sẻ tâm tình vì sợ dẫn đến quan hệ tình dục trong lúc họ không ham muốn. Một số người lo âu rằng họ sẽ không bao giờ còn khả năng gần gũi vợ chồng được nữa. Nếu việc điều trị bệnh ung thư có ảnh hưởng đến khả năng sinh sản, thì vấn đề này cũng có thể khiến quý vị thay đổi cảm xúc về mặt quan hệ tình dục.

Đối phó với vấn đề sinh hoạt tình dục và quan hệ vợ chồng

Có thể không chừng quý vị không nhận ra được là mình không còn hứng thú đến việc quan hệ tình dục hoặc không còn thân mật như lúc trước. Nếu quý vị sống chung với người bạn đời, thì tình trạng này sẽ khiến cho họ bối rối và khó xử. Nói chuyện với nhau và thổ lộ cảm xúc của mình sẽ hữu ích. Cho họ biết lý do vì sao quý vị không muốn quan hệ tình dục nhưng vẫn một lòng yêu thương họ. Hầu hết các người bạn đời đều vui vẻ chiều theo ý của quý vị.



Healthy living after cancer

Many cancer survivors adopt a healthier lifestyle after their cancer experience. These changes can help prevent a cancer recurrence and can also prevent other health problems.

Diet

Many people (including your friends and family) may turn to the internet for answers about diet. It is important to remember that there is no single food type that has been shown to prevent cancer. In the same way, there is no single food that has been shown to cause cancer. Be wary of advice that tells you to eliminate many types of food or whole food groups from your diet. You may like to consider the following advice:

Maintain a healthy body weight

A healthy body weight is important for lowering the chance of the cancer coming back. It can also improve survival. There are different techniques to measure a healthy body weight. The simplest way is to measure around your waist (waist circumference).

Waist circumference and health risk

Having fat around the abdomen regardless of your body size, means you are more likely to get conditions such as diabetes, heart attacks and certain types of cancer. Fat around the hips and buttocks doesn't appear to have the same risk. Men, in particular, often put on weight around their waist.

If you have lost a lot of weight during treatment, you may have to regain some weight to return to a healthy weight. If you are very



Sống vui, sống khỏe sau khi chiến thắng bệnh ung thư

Có nhiều người chọn cho mình lối sống vui vẻ và lành mạnh hơn sau khi chiến thắng bệnh ung thư. Những thay đổi này sẽ giúp ngăn ngừa bệnh ung thư tái phát, đồng thời cũng ngăn ngừa được một số căn bệnh khác nữa.

Chế độ ăn uống

Nhiều người (bao gồm cả bạn bè và gia đình) thường lên mạng để tìm hiểu về chế độ ăn uống thích hợp. Điều quan trọng quý vị nên nhớ là không có bất cứ loại thực phẩm nào cho thấy có chức năng ngăn ngừa được bệnh ung thư. Cũng vậy, không có một thứ thức ăn duy nhất nào đã được chứng minh là nguyên nhân gây ra bệnh ung thư. Quý vị phải cân nhắc khi có người khuyên là không được ăn uống những loại thức ăn hoặc những nhóm thực phẩm trong chế độ ăn uống của quý vị. Một số điều quan trọng quý vị cần lưu ý:

Duy trì trọng lượng cơ thể theo đúng chuẩn mực

Trọng lượng cơ thể đúng theo chuẩn mực là yếu tố quan trọng để giảm nguy cơ làm bệnh ung thư tái phát. Và đồng thời, cũng giúp tăng cơ hội sống còn. Có nhiều cách đo khác nhau để biết trọng lượng cơ thể có đúng chuẩn mực không. Cách đơn giản nhất là đo vòng quanh thắt lưng (vòng eo).

Vòng eo và nguy cơ về sức khỏe

Có mỡ đóng ở bụng hoặc bị bụng phệ, bất kể vóc người thế nào, đồng nghĩa với việc quý vị dễ bị những bệnh như tiểu đường, đau tim và một số loại bệnh ung thư hơn. Có mỡ đóng ở hông và mông dường như không có cùng nguy cơ này. Đặc biệt đàn ông thường bị mỡ đóng vùng quanh thắt lưng.

malnourished and are struggling to put on weight, it may help to visit a dietitian. If you are eligible, your local doctor can refer you to see a dietitian for free or at reduced cost.

Recommended waist circumference	
Men	Women
<ul style="list-style-type: none"> 94 cm or more – increased risk 102 cm or more – substantially increased risk. 	<ul style="list-style-type: none"> 80 cm or more – increased risk 88 cm or more – substantially increased risk.

Losing weight

- Make fruit and vegetables, wholegrain breads, cereals, pasta and rice and other low fat foods the basis of your diet.
- Choose lean cuts of meat and trim as much fat as possible before cooking.
- Limit your intake of red meat and processed meat, such as sausages.
- Remove the skin from chicken.
- Cook food in ways that use less fat – grill, steam, poach or bake.
- Use a non-stick frypan or a spray of oil when pan-frying.
- Try low-fat varieties of milk, yoghurt and cheese.
- Don't use butter or margarine, or use only a scrape.
- Limit the number of high-fat takeaways. For instance, avoid foods with a lot of coconut milk and fried foods.
- Avoid high-fat snacks such as crisps and biscuits.
- Have smaller portions.

Nếu quý vị đã sụt cân nhiều trong giai đoạn điều trị, có lẽ quý vị cần phải lấy lại cân để có được trọng lượng cơ thể theo chuẩn mực. Nếu như quý vị bị suy dinh dưỡng trầm trọng và khó lên cân thì đi gặp chuyên viên về chế độ ăn uống có thể hữu ích. Nếu hội đủ điều kiện, bác sĩ tại địa phương sẽ giới thiệu quý vị đến gặp chuyên viên về chế độ ăn uống miễn phí hoặc được giảm lệ phí.

Kích thước vòng eo theo chuẩn mực	
Đàn ông	Đàn bà
<ul style="list-style-type: none"> 94 cm hoặc hơn – có nguy cơ cao 102 cm hoặc hơn – có nguy cơ rất cao 	<ul style="list-style-type: none"> 80 cm hoặc hơn – có nguy cơ cao 88 cm hoặc hơn – có nguy cơ rất cao

Giảm cân

- Hãy dùng rau quả, bánh mì có nguyên hạt ngũ cốc, mễ cốc, mì Ý, cơm và các thức ăn ít béo làm thức ăn chính cho chế độ ăn uống.
- Chọn những miếng thịt nạc và thèo cho bớt mỡ càng nhiều càng tốt trước khi nấu ăn.
- Bớt ăn thịt đỏ và thịt đã được chế biến như xúc xích.
- Thịt gà thì lột bỏ da.
- Nấu ăn sao mà ít dùng đến dầu mỡ – nướng vỉ, hấp, luộc hoặc nướng.
- Dùng chảo không dính hoặc xịt vào lớp dầu nếu chiên áp chảo.
- Thử dùng các loại sữa, da-ua và phô mai ít chất béo.
- Đừng dùng bơ hay là bơ thực vật (margarine), hoặc chỉ dùng chút ít thôi.
- Hạn chế thức ăn mua mang về có nhiều chất béo. Ví dụ như, tránh những món có nhiều nước cốt dừa và món chiên xào.

- Eat slowly and listen to your body – only eat when you're hungry and stop eating when you're full.
- Eat at least two serves of fruit and five serves of vegetables each day.

Gaining weight

- Eat several small, frequent snacks throughout the day, rather than three large meals.
- Eat your favourite foods at any time of the day. For example, eat breakfast foods for dinner if they appeal to you.
- Eat every few hours. Don't wait until you feel hungry.
- Eat your biggest meal when you feel hungriest. For example, if you are most hungry in the morning, make breakfast your biggest meal.
- Try to eat high-energy, high-protein foods at each meal and at snack times.
- Exercise lightly before meals to increase your appetite.
- Drink high-energy, high-protein drinks like milk shakes and canned liquid supplements.
- Drink most of your fluids between meals instead of with meals. Drinking fluid with meals can make you feel too full.
- Try homemade or commercially prepared nutrition bars and puddings.



For further information and help, call the Cancer Council on 13 11 20. For information in Vietnamese through an interpreter, phone 13 14 50.

- Tránh đồ ăn vặt có nhiều chất béo như khoai tây chiên khô hay bánh bích-qui.
- Ăn phần ăn nhỏ lại.
- Ăn từ tốn và theo nhu cầu của cơ thể - khi nào đói thì ăn và no rồi thì thôi.
- Cố gắng mỗi ngày ăn ít nhất hai suất trái cây và năm suất rau củ.

Tăng cân

- Thay vì ăn ba bữa thật nhiều trong ngày, hãy chia làm nhiều lần mỗi lần ít lại.
- Ăn những món ăn quý vị thích vào bất cứ lúc nào trong ngày. Ví dụ như, dùng món điểm tâm cho bữa ăn tối nếu thấy ngon miệng.
- Cứ vài tiếng thì lại ăn. Không phải đợi đến lúc đói bụng.
- Ăn thật nhiều khi nào quý vị thật đói. Ví dụ, nếu buổi sáng quý vị thấy đói nhất thì hãy ăn điểm tâm thật nhiều.
- Cố dùng những thức ăn có nhiều năng lượng, nhiều chất đạm cho bữa ăn chính và khi ăn vặt.
- Trước khi dùng bữa, hãy có hoạt động nhẹ hoặc tản bộ quý vị sẽ thấy đói hơn.
- Dùng những thức uống có nhiều năng lượng, chất đạm như kem sữa đánh và các lon nước dinh dưỡng bổ sung.
- Hãy uống nước giữa các bữa ăn, thay vì vừa ăn vừa uống sẽ làm cho quý vị chóng no.
- Nên ăn các thanh bánh dinh dưỡng và bánh pudding được chế biến để bán hoặc làm ở nhà.



Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin và dịch vụ hỗ trợ, xin gọi cho Cancer Council qua số 13 11 20. Muốn biết thông tin bằng tiếng Việt qua một thông ngôn viên, quý vị hãy gọi số 13 14 50.

Dietary supplements (vitamins and herbs)

People who have survived cancer often consider taking vitamins and herbs. You may find that your family give you lots of information and suggestions about dietary supplements that they find on the internet. This could include things like eating almond kernels, shark cartilage, drinking only juices etc. Often these things can be very expensive. Often the claims are unproven and can make you sick.

Some believe that high-dose vitamin supplements strengthen the body's immune system. However, there is minimal scientific evidence to support these claims. Some studies show that in high amounts, vitamin supplements may be harmful.

Dietary supplements should never replace whole foods like fruit and vegetables, which are the best source of vitamins and minerals.

Even if you feel worried or embarrassed, if you plan to take vitamins, herbs and other dietary supplements, talk with your doctor or dietitian. They can tell you whether these things are safe, and if they will affect any treatments you have had. Doctors are used to such questions. It is important for your health to tell your doctor about any other herbs or natural medicines you are taking.

Complementary therapies

Some people use complementary therapies (sometimes called natural therapies or Eastern medicine) to help them feel better after cancer treatment.

Các loại dinh dưỡng bổ sung (vitamin và dược thảo)

Có người sau khi được điều trị bệnh ung thư thành công lại hay có ý định dùng thuốc bổ (vitamin) và dược thảo. Quý vị có thể được thân nhân đưa cho nhiều tài liệu và gợi ý lấy từ trên mạng về việc dùng các loại dinh dưỡng bổ sung. Có thể bao gồm việc khuyến khích ăn hạt hạnh nhân, sụn cá mập, chỉ uống nước trái cây mà thôi vân vân... Những thứ này thường rất mắc tiền. Những ích lợi của các loại dinh dưỡng bổ sung này do nhà sản xuất quảng cáo đều chưa được chứng minh và có thể hại cho sức khỏe của quý vị. Một số người tin là dùng vitamin bổ sung với liều lượng cao làm cho hệ miễn dịch tốt hơn. Tuy nhiên, điều này chưa có nhiều chứng minh khoa học hỗ trợ. Có nhiều nghiên cứu cho thấy dùng liều lượng cao vitamin bổ sung có thể gây hại.

Đừng bao giờ thay thế hoàn toàn những thức ăn như rau quả bằng thuốc dinh dưỡng bổ sung, vì rau quả là nguồn cung cấp tốt nhất chất vitamin và chất khoáng.

Cho dù quý vị có cảm thấy lo sợ hoặc ngại ngùng, cũng nên tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên viên về dinh dưỡng về việc quý vị dự định dùng vitamin, dược thảo hoặc những thứ dinh dưỡng bổ sung khác. Họ sẽ cho quý vị biết những loại đó có an toàn không, và có ảnh hưởng đến kết quả của những lần trị liệu trước đây hay không. Những câu hỏi này rất quen thuộc đối với bác sĩ. Đây là vấn đề quan trọng cho sức khỏe; vì thế, quý vị nên cho bác sĩ rõ quý vị đang dùng những loại dược thảo hoặc dược phẩm thiên nhiên nào.

Các liệu pháp phụ

Có nhiều người dùng các liệu pháp phụ (đôi khi gọi là liệu pháp tự nhiên hoặc Đông y) để giúp cơ thể được khỏe hơn sau khi được điều trị bệnh ung thư.

Types of complementary therapies

The therapies below have been shown to help with some effects of cancer and its treatment.

Meditation, relaxation	Help reduce stress, anxiety and depression, improve self-esteem and quality of life
Counselling	Help reduce stress, anxiety, depression and pain, and improve quality of life
Support groups	Improve quality of life, aid relaxation and expression of feelings
Art and music therapy	Help reduce stress, instil peace and improve ability to manage challenges
Spiritual practices	May help reduce pain, anxiety, depression, nausea and muscle tension
Massage	Aids relaxation and reduces anxiety
Aromatherapy	Reduces nausea, vomiting, and improves quality of life
Acupuncture	Improve quality of life, sleep, reduce stress, anxiety, depression, fatigue
Yoga and physical activity	Helps improve fatigue, inflammation, mood disturbance and overall quality of life

Let your doctor know about any complementary therapies you are using or thinking about trying. Some therapies may not be suitable. Always let the complementary therapist know that you have had cancer.

Những liệu pháp bổ sung

Nhiều nghiên cứu khoa học (lâm sàng) đã chứng minh có một số liệu pháp an toàn và hữu hiệu. Những liệu pháp dưới đây đã được chứng minh giúp làm giảm tác động của bệnh ung thư và việc điều trị.

Ngồi thiền, thư giãn	giúp giảm tình trạng căng thẳng, lo âu và sa sút tinh thần; tăng lòng tự trọng và phẩm chất cuộc sống
Tư vấn, nhóm hỗ trợ	giúp giảm tình trạng căng thẳng, lo âu, sa sút tinh thần và đau đớn, cải thiện phẩm chất cuộc sống
Liệu pháp hội họa và âm nhạc	cải thiện phẩm chất cuộc sống, giúp thư giãn và diễn đạt cảm xúc
Sinh hoạt về tâm linh	giảm bớt căng thẳng, giúp cho đầu óc thanh thản và tăng khả năng đối phó với những khó khăn
Xoa bóp	có thể giúp giảm đau, lo âu, sa sút tinh thần, buồn nôn và giảm cứng cơ
Trị liệu bằng mùi hương	giúp thư giãn và giảm lo âu
Châm cứu	giảm chứng buồn nôn, ói mửa và cải thiện phẩm chất cuộc sống
Yoga và vận động thân thể	cải thiện phẩm chất cuộc sống, giúp ngủ ngon, giảm căng thẳng, lo âu, sa sút tinh thần, kiệt sức
Khí công (Qigong)	Giúp cải thiện tình trạng suy kiệt, viêm, tinh thần suy sụp và phẩm chất cuộc sống nói chung
Thái Cực Quyền	giảm đau, tăng sức lực và độ dẻo, và giảm căng thẳng

Báo cho bác sĩ biết bất cứ loại liệu pháp phụ nào mà quý vị đang dùng hoặc tính dùng. Một số liệu pháp có thể không thích hợp cho tình trạng của quý vị. Ví dụ, bác sĩ có lẽ sẽ không khuyến khích liệu pháp xoa bóp mạnh và sâu xuống mô dưới da nếu quý vị đã từng qua giải phẫu hoặc bị vấn đề về xương trong khi trị liệu. Luôn luôn báo cho chuyên viên về liệu pháp phụ biết quý vị bị ung thư.

Physical activity

Physical activity helps to protect against some types of cancer coming back. Exercise can also help:

- give you more energy
- reduce fatigue
- build your strength
- relieve stress
- reduce anxiety and depression.

If you are unsure about whether you are well enough to exercise or if it will interfere with your recovery, talk to your doctor first. It may be hard getting started, particularly if you are fatigued after cancer treatments.

Start the activity slowly and increase gradually. Every person is different. The amount and type of activities will vary. Doctors usually recommend about 20–30 minutes a day of moderate physical activity. It may help to start with 5-10 minutes and work up from there.

Doing more exercise

- Walking is great exercise. Walk with a friend or join a walking group, walk to the corner shop instead of driving, or try walking in the water instead of swimming.
- Try activities such as tai chi, qi gong, guo lin qi gong.
- Spend time gardening.
- Do some simple stretching exercises while watching television.
- Take the stairs instead of the lift or escalators.
- Do energetic housework such as vacuuming or mowing the lawn.

Vận động thân thể

Vận động thân thể giúp ngăn ngừa một số loại ung thư tái phát. Tập thể dục cũng giúp quý vị:

- có thêm năng lực
- bớt bị kiệt sức
- tăng cường sức lực
- giảm căng thẳng
- giảm nguy cơ bị bệnh tim
- bớt lo âu và sa sút tinh thần.

Nếu quý vị không chắc rằng mình có đủ sức khỏe để tập thể dục, hoặc việc tập thể dục có ảnh hưởng đến việc hồi phục hay không thì nên hỏi ý kiến bác sĩ trước. Quý vị có thể thấy khó mà bắt đầu tập thể dục, nhất là đang khi kiệt sức sau nhiều lần điều trị.

Khởi đầu, hãy tập chút ít rồi tăng dần lên. Mỗi người mỗi khác nên mức độ và các phương cách vận động cũng khác nhau. Thông thường, bác sĩ đề nghị mỗi ngày hãy vận động cơ thể vừa phải khoảng 20-30 phút. Để dễ dàng hơn, thoạt đầu quý vị hãy tập 5-10 phút trước rồi tăng dần lên.

Hãy tập thể dục thêm

- Đi bộ là phương pháp thể dục rất tốt. Nên đi bộ với một người bạn hoặc tham gia nhóm đi bộ; thay vì lái xe đến cửa hàng gần nhà, hãy đi bộ đến đó; hoặc đi bộ dưới nước thay vì bơi.
- Tập những môn như Thái Cực quyền, Khí Công, Khí Công Guo Lin.
- Làm vườn.
- Tập vài động tác cơ giản nhẹ nhàng trong lúc đang xem TV.
- Dùng thang bộ thay vì đi thang máy hoặc thang cuốn.
- Làm những việc nhà cần vận động nhiều sức lực như cắt cỏ hoặc hút bụi.

- Get off the bus or train one stop earlier or park further away from your destination and walk the rest of the way.
- Take your children or grandchildren to the park or kick a ball around the backyard.

Protect yourself in the sun

Skin cancer is the most common cancer diagnosed in Australia. More than 1200 Australians die from skin cancer every year, yet it is almost totally preventable. Protect your skin from the sun and avoid other sources of UV radiation (such as solariums).

- Wear clothing that covers as much of your skin as possible, including the back of your neck. Shirts with sleeves and a collar, trousers, and long skirts or long shorts that cover a large part of your legs are ideal.
- Protect your face, neck and ears with a hat.
- Wear SPF30+ sunscreen when you go into the sunlight for periods longer than 15 minutes and reapply every two hours.
- Protect your eyes with sunglasses.
- Never allow your skin to burn. Avoid being in the sun between 10am and 3pm.
- Check the daily SunSmart UV Alert reported in weather forecasts across Australia.



For more information, or to check the SunSmart UV Alert, visit www.sunsmart.com.au

- Xuống xe buýt hoặc xe lửa trước một trạm, hoặc đậu xe xa địa điểm muốn đến một chút rồi đi bộ đến nơi.
- Dắt con cháu ra công viên chơi hoặc chơi đá banh trong sân vườn sau.

Bảo vệ cơ thể khi ra nắng

Ung thư da là loại ung thư phổ biến nhất được chẩn đoán tại Úc. Mỗi năm, có hơn 1200 người dân Úc bị tử vong vì bệnh ung thư da, mặc dầu bệnh này hầu như có thể phòng ngừa được. Bảo vệ cơ thể khi đi ra nắng và tránh những nguồn phát ra tia tử ngoại (như tắm nắng nhân tạo).

- Mặc quần áo che kín cơ thể càng nhiều càng tốt, kể cả sau ót. Mặc áo sơ-mi có cổ và dài tay, quần tây, váy dài hoặc quần đùi dài ống che phần lớn của chân là tốt nhất.
- Đội nón để che mặt, cổ và hai tai.
- Thoa thuốc chống nắng loại SPF30+ khi ra nắng lâu hơn 15 phút và nhớ thoa thêm thuốc mỗi hai tiếng.
- Đeo kính mát để bảo vệ mắt.
- Tránh bao giờ để bị cháy nắng. Nên tránh ra nắng trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều.
- Theo dõi tường thuật hàng ngày về Cảnh báo SunSmart UV qua chương trình dự báo thời tiết trên toàn nước Úc.



Muốn biết thêm thông tin, xin xem tại trang mạng www.cancer.org.au/sunsmart.

Smoking

There is no safe level of tobacco use. Tobacco smoke contains more than 7000 chemicals, including 69 known cancer-causing agents. By continuing to smoke you are more likely to get another type of cancer. Many smokers find quitting difficult.



Call Quitline on 13 QUIT (13 78 48) to talk confidentially to a quitting advisor and request a free Quit Pack. They can arrange an interpreter if you need one. You can call them for the cost of a local call anywhere in Australia.

Alcohol

Alcohol is a risk factor for some cancers, particularly cancer of the mouth, throat, oesophagus, bowel (in men), liver and breast (in women). Having no alcohol or limiting your use of alcohol may also reduce the chance of the cancer coming back. To lower the chance of getting cancer, you should limit alcohol, or avoid it altogether. If you chose to drink, have no more than two standard drinks a day to lower the chance over your lifetime from alcohol-related disease or injury.



For further information on how to reduce your alcohol intake, call the Cancer Council on 13 11 20. For information through an interpreter in Vietnamese phone 13 14 50.

Hút thuốc

Hút thuốc lá nhiều hay ít đều có hại cho sức khỏe. Thuốc lá có chứa hơn 7000 loại hóa chất, bao gồm 69 loại được biết là nguyên nhân gây ra bệnh ung thư. Nếu vẫn tiếp tục hút thuốc, quý vị dễ bị thêm bệnh ung thư loại khác. Nhiều người hút thấy khó bỏ thuốc được.



Gọi đường dây Quitline qua số 13 QUIT (13 78 48) để nói chuyện một cách kín đáo về việc bỏ thuốc với một chuyên viên tư vấn, và xin bộ hướng dẫn mẫu về bỏ thuốc (Quit Pack) miễn phí. Nếu quý vị cần, họ sẽ sắp xếp thông ngôn viên cho quý vị. Quý vị chỉ trả lệ phí của một cú gọi địa phương từ bất cứ nơi nào trên toàn nước Úc.

Uống Rượu, Bia

Rượu, bia là một nhân tố gây nguy cơ cho một số bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư miệng, cổ họng, thực quản, đường ruột (đối với đàn ông) gan và vú (đối với đàn bà). Không uống rượu bia hoặc uống hạn chế cũng có thể giảm được nguy cơ bị bệnh ung thư tái phát. Để giảm nguy cơ bị bệnh ung thư, quý vị nên hạn chế uống rượu, bia hoặc bỏ hẳn. Tuy nhiên, nếu quý vị muốn uống, thì mỗi ngày chỉ nên uống không quá hai ly tiêu chuẩn để giảm nguy cơ bị bệnh hoặc thương tật do rượu bia gây ra trong suốt cuộc đời của quý vị.



Muốn biết thêm thông tin về biện pháp giúp hạn chế uống rượu, hãy gọi cho Cancer Council qua số 13 11 20. Nếu muốn có thông tin bằng tiếng Việt qua thông ngôn viên, xin gọi số 13 14 50.



Family and friends

After treatment is over, your family and friends may also need time to adjust. Carers often have high levels of distress, even when treatment has finished. Like you, they may be worried about the cancer coming back. Let your family and friends know that you understand it is hard for them as well. Tell them how much you appreciate all they have already done to help you.

Let them know if you still need their help. Often people say they do not want to worry their family by talking about their fears, or asking for more help. It may be confronting to lose some of your independence, but keep in mind that this is likely to be temporary. It is important to talk about what you need and listen to what your family says too.

People close to you can have a range of reactions when your cancer treatment ends. They may feel:

- relieved that you're okay
- happy to focus on others and themselves
- exhausted
- confused, especially if your relationship has changed
- pleased they can catch up with family and friends without cancer dominating the conversation
- worried about what the future holds.

Communicating with family and friends

When treatment finishes, your family and friends may expect you to act the same as before the cancer. If you have changed, people close



Gia đình và bạn bè

Sau khi chữa trị xong, gia đình và bạn bè của quý vị cũng có thể cần có thời gian để thích nghi. Thường thì những người chăm sóc vẫn còn rất đau xót, kể cả sau khi quý vị được chữa trị xong. Cũng như quý vị, họ có thể lo sợ bệnh ung thư của quý vị sẽ tái phát. Cho thân nhân và bạn bè của quý vị biết là quý vị hiểu họ cũng rất khổ tâm. Nói cho họ biết rằng quý vị rất cảm kích những gì họ đã giúp cho quý vị.

Nếu quý vị vẫn cần có sự hỗ trợ của họ thì hãy nói cho họ biết. Thường thì nhiều người cho rằng họ không muốn kể về nỗi sợ của họ, hoặc nhờ giúp đỡ thêm vì không muốn làm cho gia đình lo lắng. Phải nhớ và vào người khác phần nào quả là không dễ chịu; tuy vậy, quý vị nên nhớ rằng tình trạng này hầu như chỉ là tạm thời. Điều quan trọng là bàn về những nhu cầu của quý vị và lắng nghe ý kiến gia đình.

Những người thân của quý vị sẽ có nhiều phản ứng khác nhau sau khi quý vị được chữa trị bệnh ung thư xong. Họ có thể cảm thấy:

- nhẹ nhõm khi thấy quý vị bình an
- an tâm để chăm sóc cho bản thân và quan tâm đến người khác
- mệt mỏi
- bối rối, đặc biệt khi có thay đổi trong quan hệ vợ chồng
- vui mừng khi họp mặt gia đình hoặc bạn bè mà vấn đề ung thư không còn là đề tài chính
- lo sợ không biết tương lai ra sao.

Giao tiếp với thân nhân và bạn bè

Sau khi chữa trị xong, thân nhân và bạn bè có thể cho rằng quý vị sẽ có sinh hoạt bình thường như trước khi bị ung thư. Nếu như quý vị có thay đổi, những người thân có thể cảm thấy thất vọng, lo sợ hoặc bức bối. Thân

to you may be disappointed, worried or frustrated. Friends and family may say things like “but you look fine”, “your treatment has finished now” and “the cancer has gone, hasn’t it?”. They may have difficulty accepting that some symptoms, such as tiredness, may persist for a long time. You may feel you’re expected to be grateful you’re still alive, despite having to deal with troublesome side effects. It’s natural for family and friends to want to leave the distress and disruption of cancer in the past. They care for you and want you to be well.

However, if you find their reactions difficult to cope with, you might need to talk to them about how you’re feeling. You may need to tell them that your recovery is continuing, and you need time to think about what you’ve been through. You might not be able to recover as quickly as they might want you to.

If you are finding it difficult to talk about your needs and concerns with your friends and family, ask a trusted friend, family member or counsellor to do it for you.

Will my family inherit the cancer?

Most cancers are not inherited. If cancer is caused by a faulty gene (which is the case, for example, for a minority of breast and bowel cancers), the faulty gene may be passed on to the next generation, which increases their risk of getting the cancer. Inherited cancers are relatively rare.

If you are concerned your cancer is inherited (e.g. if you have two or more close relatives on one side of the family who have had

nhân và bạn bè có thể có những câu nói với quý vị như “trông thấy bình thường mà”, “chữa trị xong rồi”, và “hết ung thư rồi phải không?” Họ có thể khó tin rằng quý vị vẫn còn một số triệu chứng như bị mệt mỏi dai dẳng. Cho dù đang phải đối phó với những phản ứng phụ gây phiền toái cho mình, quý vị có thể cảm thấy mọi người muốn quý vị cảm ơn trời đất là mình vẫn còn sống. Việc thường tình là thân nhân và bạn bè đều muốn quý vị quên đi những lúc đau buồn và xáo trộn do bệnh ung thư gây nên. Họ chăm lo và muốn quý vị được khỏe mạnh.

Tuy nhiên, nếu cảm thấy phản ứng của họ làm quý vị khó xử, có lẽ quý vị cần nói cho họ biết cảm nghĩ của mình. Cần phải nói cho họ biết chặng đường hồi phục còn lâu dài và quý vị cần thời gian để suy ngẫm về chặng đường đã qua. Quý vị không thể hồi phục nhanh chóng như họ tưởng được.

Nếu quý vị thấy khó khăn để nói chuyện với gia đình và bạn bè về các nhu cầu và những mối âu lo của mình, hãy nhờ một người bạn, một người thân mà quý vị tin tưởng, hoặc một chuyên viên tư vấn giúp nói hộ cho quý vị.

Bệnh ung thư có di truyền không?

Hầu hết bệnh ung thư không có tính di truyền. Nếu bệnh ung thư do gen bị lỗi (ví dụ như trong một số ít trường hợp bệnh ung thư vú và ruột), gen bị lỗi này có thể di truyền cho thế hệ sau, làm tăng nguy cơ bị bệnh ung thư. Trường hợp bị bệnh ung thư do yếu tố di truyền rất hiếm.

Nếu quý vị đang lo lắng, không rõ ung thư có di truyền không (ví dụ vì bên gia đình nội hoặc ngoại có ít nhất hai người thân bị cùng loại ung thư) nên đi gặp bác sĩ để hỏi gia đình có cần phải kiểm tra thường xuyên hay không.

the same type of cancer) talk to your doctor about whether your family needs regular screening.

Your doctor may also refer you to a family cancer clinic or to a genetic counselling service. Here they will:

- ask you about other people in your family who have had cancer
- talk about the chances of it running in the family
- speak with you about what you can do next.

Bác sĩ gia đình có thể giới thiệu quý vị đến một Trung tâm Y tế cho Gia đình có bệnh sử Ung thư, hoặc một dịch vụ tư vấn về di truyền. Tại đây họ sẽ:

- hỏi thăm về những người thân của quý vị đã từng bị ung thư
- bàn về xác suất ung thư có thể bị di truyền trong gia đình
- bàn về những điều quý vị cần làm trong tương lai.



Legal, financial and workplace concerns

Financial hardship

Cancer treatment can be expensive. Stopping work, paying for treatment, buying medications and travelling to treatment may leave some people with financial problems. Talk with the hospital social worker before treatment finishes. He or she can give you advice to help with some of these concerns.

If you're struggling with debts, ask your lender (e.g. your bank) if they can consider your situation. If you are on a low income or unable to work because you have had cancer, you may be able to get payments. Talk to Centrelink as early as possible as there may be waiting periods. Visit the Centrelink website at www.humanservices.gov.au (select the tab at the top of the page for your language) or phone 131 202 to speak to someone in your language.

You can also see a financial adviser – visit www.financialcounsellingaustralia.org.au to find a counsellor in your area.



Cancer Council 13 11 20 has more information and some services to help people having financial difficulties. For information in Vietnamese through an interpreter, phone 13 14 50.

Insurance

Applying for new insurance (e.g. life, income cover, mortgage or travel) may be harder because you have had cancer. You will need to provide your medical history for many insurance policies and insurers may vary the terms and conditions, or charge higher premiums, if you have had cancer. You should be able to claim



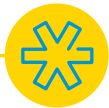
Trở ngại về vấn đề pháp luật, tài chính và nơi làm việc

Khó khăn về tài chính

Chữa trị bệnh ung thư rất tốn kém. Phải nghỉ làm, trả chi phí điều trị, mua thuốc men và chi phí đi lại cho việc điều trị có thể khiến nhiều người gặp khó khăn về mặt tài chính. Quý vị nên hỏi nhân viên xã hội trong bệnh viện trước khi hoàn tất việc điều trị. Nhân viên xã hội sẽ cho ý kiến để giúp quý vị giải quyết một số vấn đề khiến quý vị lo lắng.

Nếu quý vị không đủ khả năng để thanh toán nợ nần, hãy yêu cầu nơi cho vay nợ (ví dụ như ngân hàng) cứu xét cho hoàn cảnh của quý vị. Nếu quý vị có lợi tức thấp hoặc không đi làm được vì bị bệnh ung thư, quý vị có thể được lãnh trợ cấp. Báo cho Centrelink càng sớm càng tốt vì có thể quý vị phải chờ đợi trong một thời gian ấn định. Quý vị hãy vào trang mạng của Centrelink tại www.humanservices.gov.au (bấm vào khung chọn ngôn ngữ ở trên đầu trang và chọn tiếng Việt) hoặc gọi số 131 202 để nói chuyện với một nhân viên người Việt.

Quý vị cũng có thể gặp một chuyên viên tư vấn về tài chính – xin xem trong trang mạng www.financialcounsellingaustralia.org.au để tìm một chuyên viên tư vấn trong vùng quý vị ở.



Cancer Council, điện thoại số 13 11 20, có nhiều thông tin và dịch vụ giúp đỡ cho người gặp khó khăn về tài chính. Muốn biết thông tin bằng tiếng Việt qua một thông ngôn viên, quý vị hãy gọi số 13 14 50.

Bảo hiểm

Quý vị có thể gặp khó khăn hơn vì bị bệnh ung thư khi mua bảo hiểm mới (ví dụ như bảo hiểm nhân thọ, bảo hiểm lợi tức, bảo hiểm trả nợ nhà hoặc du lịch). Với nhiều loại bảo hiểm, quý vị sẽ được yêu cầu cung cấp bệnh sử và công ty bảo hiểm có thể thay đổi điều khoản và quy định, hoặc tính lệ phí bảo hiểm cao hơn dựa vào bệnh sử của người có bệnh ung thư. Với

on policies you had before diagnosis. You will need to tell your insurance company that you have been diagnosed with cancer.

It may be difficult to get travel insurance that covers medical problems related to the cancer, but you should be able to get a policy to cover basics such as lost baggage, theft and cancelled flights. It is best to shop around and read the conditions of each policy carefully.

Superannuation

Most people cannot access their superannuation before retirement age, but in some circumstances you can access your superannuation benefits at any age. These include:

- severe financial hardship
- specific compassionate grounds
- permanent incapacity
- a terminal medical condition.

If you are having difficulty meeting your expenses and would like find out about getting your superannuation benefits early, contact your superannuation fund. Some superannuation funds also include disability and death benefits, to which you may be entitled.



Cancer Council's Pro Bono Program may be able to connect you with a lawyer, financial planner, accountant or HR/recruitment professional if you need help. Advice is free for eligible clients. Some services may not be available in all states or areas. Call 13 11 20 for more information.

những bảo hiểm mua trước khi bị chẩn đoán có bệnh ung thư, quý vị có thể khai yêu cầu bồi thường được. Quý vị cần phải báo cho công ty bảo hiểm biết quý vị đã bị chẩn đoán có bệnh ung thư.

Quý vị có thể khó mua được bảo hiểm du lịch bao gồm cả sức khỏe liên quan đến ung thư, nhưng quý vị có thể mua bảo hiểm bao gồm những khoản bồi thường cơ bản như hành lý bị thất lạc, mất cắp và khi chuyến bay bị bãi bỏ. Quý vị nên dò giá và đọc kỹ những điều khoản của mỗi công ty bảo hiểm.

Tiền hưu trí

Hầu hết người đi làm phải chờ đến tuổi hưu trí mới được rút tiền trong quỹ hưu trí ra, nhưng có một số trường hợp ngoại lệ mà quý vị được rút tiền hưu ra bất cứ trong hạn tuổi nào. Những trường hợp đó gồm:

- quá khó khăn về tài chính
- lý do nhân đạo đặc biệt
- bị tàn tật vĩnh viễn
- bị bệnh nan y.

Nếu quý vị gặp khó khăn để thanh trả cho những chi phí và muốn biết thông tin về việc lấy tiền hưu trí sớm, hãy liên lạc quỹ hưu trí để hỏi về việc này. Nhiều quỹ hưu trí có bao gồm cả trường hợp bị khuyết tật và qua đời mà quý vị có thể đủ điều kiện để yêu cầu được trả tiền hưu sớm.



Nếu quý vị cần, Chương trình Pro Bono của Cancer Council có thể giúp kết nối quý vị với một luật sư, chuyên viên lập kế hoạch tài chính, chuyên viên kế toán hoặc HR/chuyên viên tuyển dụng. Những thân chủ hội đủ điều kiện sẽ được tư vấn miễn phí. Không phải dịch vụ nào cũng sẵn có tại tất cả tiểu bang hoặc các khu vực. Hãy gọi số 13 11 20 để biết thêm chi tiết.

Working after treatment ends

Work is an important part of life for many people. Besides income, it can provide satisfaction and a chance to socialise. If you took time off work for treatment, you may choose to return to work or get a new job when you have recovered.

Your rights and responsibilities

Q: Do I have a right to return to my job?

A: Australian laws require an employer to take reasonable steps to accommodate the effects of an employee's illness (e.g. by giving you a supported chair or moving your workstation to the ground floor). If you are unable to carry out your previous role, your employer may offer a rehabilitation scheme to train you for another role. Your employer doesn't have to offer you a different job unless your cancer is work-related.

Q: Do I need to say I had cancer when applying for a new position?

A: While some people want to mention their cancer when they apply for a job, you don't have to tell a potential employer unless it is relevant to the position. If you'd prefer not to, and are asked about a gap in your work record, you might want to say that you had a health issue and it's now resolved.

A prospective employer can ask you about your ability to perform tasks that are essential to the job (e.g. lifting heavy boxes). If something is a problem for you because of the cancer or treatment, it's best to mention it at the interview.

Đi làm lại sau khi hoàn tất việc điều trị

Đối với nhiều người, đi làm là một phần quan trọng trong đời sống. Ngoài thu nhập ra, có việc làm còn giúp quý vị thỏa mãn được nhu cầu và tạo cơ hội cho quý vị kết giao trong xã hội. Nếu quý vị phải nghỉ việc để điều trị bệnh, thì sau khi hồi phục, quý vị có thể quyết định đi làm trở lại hoặc tìm việc khác. Một số người cần phải đi làm vì muốn có thu nhập và đáp ứng nhu cầu của gia đình.

Quyền hạn và trách nhiệm của quý vị

Câu hỏi: Tôi có quyền trở lại làm công việc cũ không?

Trả lời: Luật lệ Úc đòi hỏi chủ nhân cơ sở phải có những biện pháp thích nghi để tạo điều kiện làm việc sao cho phù hợp với sức khỏe của một nhân viên đau ốm. (Ví dụ như cung ứng ghế ngồi theo nhu cầu hoặc dời bàn làm việc xuống tầng trệt). Nếu sức khỏe không cho phép quý vị làm công việc cũ được nữa, chủ nhân có thể đưa quý vị vào một chương trình phục hồi chức năng để huấn luyện cho quý vị làm được công việc khác. Chủ nhân cơ sở không nhất thiết phải giao công việc khác, trừ phi công việc cũ có ảnh hưởng đến bệnh ung thư của quý vị.

Câu hỏi: Tôi có cần tiết lộ là tôi đã từng bị ung thư khi xin việc mới không?

Trả lời: Trong khi một số người muốn tiết lộ về bệnh ung thư của họ khi xin việc làm, quý vị không nhất thiết phải báo cho chủ nhân tương lai biết quý vị từng bị bệnh ung thư, trừ phi có liên quan đến công việc quý vị xin. Nếu như quý vị không muốn cho biết, mà chủ nhân lại hỏi về khoảng thời gian không đi làm trong quá trình làm việc, thì quý vị có thể trả lời rằng lúc đó quý vị bị bệnh nhưng đã được điều trị xong. Chủ nhân tương lai có thể hỏi xem quý vị có đủ năng lực để làm những việc cần thiết mà công việc quý vị đang xin đòi hỏi (chẳng hạn như khiêng các

Q: What if I can no longer work?

A: If treatment has made it impossible to return to your previous work, then rehabilitation and retraining programs can prepare you for another job. Your employer may have a rehabilitation scheme.

Q: Where can I get more information?

A: The Cancer Council has more detailed information about employment and cancer. Visit www.cancercouncil.com.au to download a free copy of *Cancer, work and you*. This resource is in English.

Discrimination at work

Some people are treated differently at work after a cancer diagnosis. Employers and colleagues may doubt your ability to work, or think you need more time off. Anyone who has had cancer is protected by the Disability Discrimination Act. This prevents employers from discriminating against people with disabilities in the workplace. If you need advice, speak to a social worker or solicitor with an interpreter present. They can refer you to the right organisation that can deal with your concern.

thùng nặng). Nếu quý vị cảm thấy bệnh ung thư hoặc việc điều trị không cho phép quý vị làm những việc này, tốt nhất là nói cho người phỏng vấn biết.

Câu hỏi: Nếu như tôi không làm được việc cũ nữa thì sao?

Trả lời: Nếu việc điều trị khiến quý vị không thể được làm công việc cũ, thì có những chương trình phục hồi chức năng và tái huấn luyện có thể giúp quý vị đảm trách một công việc khác. Cơ sở làm việc của quý vị có thể có chương trình phục hồi chức năng.

Câu hỏi: Muốn biết thêm thông tin tôi phải tìm ở đâu?

Trả lời: Trả lời: Cancer Council có thông tin chi tiết hơn về nhân dụng và bệnh ung thư. Xin quý vị vào trang mạng www.cancercouncil.com.au để tải bản tài liệu thông tin 'Cancer, work and you' ('Bệnh Ung Thư, Công Việc Làm và Bạn') miễn phí. Tài liệu này bằng tiếng Anh.

Phân biệt đối xử tại cơ sở làm việc

Một số người bị phân biệt đối xử tại chỗ làm sau khi bị chẩn đoán có bệnh ung thư. Chủ nhân và bạn đồng nghiệp có thể nghi ngờ khả năng làm việc của quý vị, hoặc họ cho rằng quý vị cần thêm thời gian nghỉ ngơi. Bất cứ ai đã từng bị ung thư đều được bảo vệ theo quy định trong Đạo luật về Phân biệt Đối xử đối với Người Khuyết Tật (Disability Discrimination Act). Đạo luật này quy định chủ nhân không được phân biệt đối xử với nhân viên bị khuyết tật tại nơi làm việc. Quý vị có thể nói chuyện với nhân viên xã hội hoặc luật sư, qua thông ngôn viên, để xin tư vấn nếu thấy cần. Họ sẽ giới thiệu quý vị đến đúng cơ quan có thể giúp quý vị giải quyết vấn đề.



Getting further information and help

Many people need information and advice after treatment finishes. Services may or may not be available in the area where you live. Some, but not all, services are provided free of charge.

Community education programs

Some areas offer free community education programs for cancer patients and survivors. These may be held at treatment facilities or community centres, or as online webinars. These programs present information about cancer and its treatment, as well as practical information about life after treatment. They are usually open to carers, family, friends and work colleagues. You may find it helpful to share suggestions and ideas with other participants.

Home help and childcare

You may need help with housework or looking after young children. The chance to help you can make your loved ones feel as if they are being useful.

Your local council may also help with house cleaning, gardening and child care. Contact them for more information. You can usually find their number on your rates notice or by looking them up in your local directory or on the internet.

Talk to someone who's been there

Getting in touch with other people who have had similar experiences to you can be helpful. You may find that you



Muốn biết thêm thông tin và nhờ giúp đỡ

Sau khi đã hoàn tất việc điều trị, nhiều người cần có các thông tin và lời tư vấn. Tại địa phương nơi quý vị cư ngụ có thể có hoặc không có sẵn những dịch vụ này. Chỉ có một số nào đó chứ không phải tất cả dịch vụ đều miễn phí.

Những chương trình giáo dục cho cộng đồng

Một số địa phương có các chương trình giáo dục cho cộng đồng miễn phí, dành cho người đang bị ung thư và người đã được điều trị thành công. Những chương trình này có thể được tổ chức tại nơi trị liệu hoặc các trung tâm cộng đồng, hoặc qua hình thức hội thảo trên mạng. Những chương trình này phổ biến thông tin về bệnh ung thư và việc trị liệu, kể cả thông tin thực dụng cho cuộc sống sau khi đã được điều trị xong. Chương trình thường dành cho người chăm sóc, gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của người bị bệnh ung thư. Quý vị có thể thấy hữu ích khi chia sẻ những mẹo và ý kiến với những người cùng tham gia.

Phụ giúp việc nhà và giữ trẻ

Quý vị có thể cần được phụ giúp làm công việc nhà hoặc trông giùm con trẻ Có dịp giúp đỡ cho quý vị sẽ làm những người thân yêu cảm thấy họ là người hữu dụng.

Hội đồng Thành phố tại địa phương quý vị ở cũng có thể giúp đỡ quý vị trong việc dọn dẹp nhà cửa, làm vườn và giữ trẻ. Hãy liên lạc với họ để biết thêm thông tin. Thường thì quý vị có thể tìm thấy số điện thoại của Hội đồng Thành phố địa phương trong hóa đơn thuế thổ trạch, hoặc trong điện thoại niên giám của địa phương hay trên internet.

are comfortable talking about your diagnosis and treatment, relationships with friends and family, and hopes and fears for the future. Some people say they can be even more open and honest in these supportive settings because they aren't trying to protect their loved ones.

There are many ways to connect with others for help and to share information. They include:

- **face-to-face support groups**, which are often held in community centres or hospitals
- **telephone support groups** facilitated by trained counsellors
- peer support programs that match you with someone who has had a similar cancer experience (e.g. Cancer Connect)
- **online forums**, which allow you to connect with other people anywhere and at any time (see www.cancerconnections.com.au).



These services are all free. To get more information phone Cancer Council 13 11 20. For information in Vietnamese through an interpreter, phone 13 14 50.

Tâm sự với người đồng cảnh

Quý vị sẽ thấy hữu ích khi giữ mối liên hệ với những người đồng cảnh. Quý vị có thể cảm thấy thoải mái để nói về bệnh trạng của mình và việc điều trị, mối quan hệ của quý vị với gia đình và bạn bè, niềm hy vọng và nỗi lo sợ về tương lai. Một số người còn cho rằng họ thấy cởi mở và thật tình hơn trong môi trường mang tính tương trợ như thế, vì họ không cần phải cố gắng bao che cho những người thân yêu của họ.

Có nhiều cách kết nối với những người khác để tìm sự tương trợ và chia sẻ thông tin. Bao gồm:

- **buổi họp mặt của nhóm hỗ trợ** thường được tổ chức tại trung tâm cộng đồng hoặc bệnh viện
- **nhóm hỗ trợ qua điện thoại** do các chuyên viên tư vấn đã được huấn luyện đảm trách
- **các chương trình hỗ trợ người đồng cảnh** kết nối quý vị với một người có cùng căn bệnh ung thư như quý vị (ví dụ như Chương trình Kết nối người bệnh Ung thư - Cancer Connect)
- **các diễn đàn trên mạng** tạo cơ hội để quý vị được kết nối với những người khác ở khắp nơi và vào bất cứ lúc nào (xin vào xem tại www.cancerconnections.com.au).



Các dịch vụ này đều miễn phí. Hãy gọi cho Cancer Council qua số 13 11 20. Muốn biết thông tin bằng tiếng Việt qua một thông ngôn viên, quý vị hãy gọi số 13 14 50.



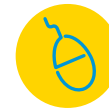
Useful websites

The internet has many useful resources, although not all websites are reliable. The websites below are good sources of information.

- **Cancer Council Australia**
www.cancer.org.au
- **Cancer Australia**
www.canceraustralia.gov.au
- **Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy**
www.petermac.org/cancersurvivorship
- **Health Translations Directory**
www.healthtranslations.vic.gov.au

The websites below have information available in your language. The Victorian site also provides access to the multilingual appointment card and free health sessions.

- **Cancer Council NSW**
www.cancer council.com.au/publications/multilingual-cancer-information
- **Cancer Council Victoria**
www.cancervic.org.au/languages



Những trang mạng hữu ích

Trên internet có nhiều nguồn thông tin, tài liệu hữu ích; tuy nhiên, không phải trang mạng nào cũng đáng tin cậy. Những trang mạng dưới đây là nơi đáng tin cậy để tìm kiếm thông tin.

- **Cancer Council Australia**
www.cancer.org.au
- **Cancer Australia**
www.canceraustralia.gov.au
- **Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy**
www.petermac.org/cancersurvivorship
- **Health Translations Directory (Trang Hướng dẫn Tìm kiếm Bản dịch Tài liệu về Sức khỏe)**
www.healthtranslations.vic.gov.au

Những trang mạng dưới đây có sẵn thông tin bằng tiếng Việt. Trang mạng của tiểu bang Victoria cũng hướng dẫn quý vị cách làm thẻ hẹn khám bệnh cho nhiều ngôn ngữ khác nhau và tham dự những buổi thông tin về sức khỏe miễn phí.

- **Cancer Council NSW**
www.cancer council.com.au/publications/multilingual-cancer-information
- **Cancer Council Victoria**
www.cancervic.org.au/languages



Questions checklist

This checklist includes the kinds of questions you may want to ask your doctor about living well after cancer treatment.

- Can I have a copy of my cancer treatment summary?
- Am I at risk of getting a different type of cancer or another serious health problem due to the cancer or its treatment?
- Are my children at risk of inheriting my type of cancer?
- How can I manage the fear of the cancer coming back?
- What can I do to reduce the chance of the cancer returning?
- How likely is it that my cancer will come back?
- What symptoms/problems should I watch out for?
- Am I at risk of developing late effects? What might these be? What can I do to prevent this?
- Am I likely to have long-term problems with pain? How can I control the pain?
- Where can I get help for dealing with my feelings? Can you refer me to a professional counsellor or psychologist?
- What sexual changes are likely to be the short term and what changes are likely to be long term? Who can I speak to about this?
- Did the cancer and treatment affect my fertility?
- What advice do you have about returning to work?
- Is there anything I can do to improve my health?
- Where can I get further information about my follow-up care?
- Are there any support services you can refer me to?



Danh mục những câu hỏi

Danh mục này bao gồm nhiều câu hỏi mà quý vị có thể dự định hỏi bác sĩ về cách sống vui, sống khỏe sau khi được điều trị bệnh ung thư.

- Tôi có thể xin một bản sơ lược quá trình điều trị bệnh ung thư của tôi không?
- Tôi có nguy cơ bị một loại ung thư khác hoặc vấn đề nghiêm trọng nào khác về sức khỏe do bị ung thư hoặc do việc điều trị không?
- Con cái tôi có nguy cơ bị di truyền loại bệnh ung thư của tôi không?
- Làm cách nào tôi kiểm chế được nỗi lo sợ bệnh ung thư tái phát?
- Điều gì tôi làm được để giảm nguy cơ bệnh ung thư tái phát?
- Liệu bệnh ung thư của tôi có dễ tái phát hay không?
- Tôi nên lưu ý đến những triệu chứng/vấn đề nào?
- Tôi có nguy cơ bị các phản ứng phụ đến muộn không? Nếu có, những phản ứng này như thế nào?
- Tôi làm được gì để phòng ngừa điều này?
- Liệu tôi có bị đau nhức dai dẳng không? Làm cách nào tôi kiểm chế được cơn đau nhức?
- Để được giúp đỡ về mặt cảm xúc tôi phải nhờ ai? Bác sĩ giới thiệu tôi đi gặp chuyên gia tư vấn hoặc tâm lý được không?
- Những thay đổi nào về mặt tình dục có thể xảy ra ngắn hạn và dai dẳng? Tôi có thể nói chuyện với ai về vấn đề này?
- Bệnh ung thư và việc điều trị có ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của tôi không?
- Bác sĩ có lời khuyên gì về việc tính tôi đi làm trở lại?
- Tôi làm được gì để sức khỏe tốt hơn?
- Muốn biết thêm thông tin về việc theo dõi chăm sóc sức khỏe cho mình tôi phải tìm ở đâu?
- Bác sĩ có thể giới thiệu tôi đến những dịch vụ giúp đỡ nào?



Being diagnosed with cancer can be overwhelming. At Cancer Council, we understand it isn't just about the treatment or prognosis. Having cancer affects the way you live, work and think. It can also affect our most important relationships.

When disruption and change happen in our lives, talking to someone who understands can make a big difference. Cancer Council has been providing information and support to people affected by cancer for over 50 years.

Calling 13 11 20 gives you access to trustworthy information that is relevant to you. Our cancer nurses are available to answer your questions and link you to services in your area, such as transport, accommodation and home help. We can also help with other matters, such as legal and financial advice.

If you are finding it hard to navigate through the health care system, or just need someone to listen to your immediate concerns, call 13 11 20 and find out how we can support you, your family and friends.

Cancer Council services and programs vary in each area.
13 11 20 is charged at a local call rate throughout Australia (except from mobiles).



If you need information in a language other than English, an interpreting service is available. Call 13 14 50.



If you are deaf, or have a hearing or speech impairment, contact us through the National Relay Service.
www.relayservice.gov.au



Cancer Council 13 11 20

Bị chẩn đoán có bệnh ung thư sẽ khiến quý vị bị choáng ngợp. Với Cancer Council, chúng tôi hiểu vấn đề không chỉ là việc điều trị hoặc tiên lượng bệnh tình. Bị ung thư ảnh hưởng đến lối sống, công việc và suy nghĩ của quý vị. Bị bệnh ung thư cũng ảnh hưởng đến những mối quan hệ quan trọng nhất của chúng ta.

Khi cuộc sống của chúng ta bị xáo trộn và thay đổi, thổ lộ với ai đó hiểu được chúng ta sẽ làm cho tình huống đỡ hơn nhiều. Cancer Council đã và đang cung ứng thông tin, hỗ trợ cho những người bị ảnh hưởng do bệnh ung thư hơn 50 năm nay.

Khi gọi số 13 11 20, quý vị sẽ có được những thông tin đáng tin cậy liên quan đến tình trạng của quý vị. Các y tá chuyên về bệnh ung thư của chúng tôi luôn sẵn sàng trả lời những thắc mắc của quý vị và giúp kết nối quý vị với những dịch vụ trong vùng quý vị cư ngụ, như là giúp đỡ về vấn đề di chuyển, nơi ăn ở và gia cư. Chúng tôi cũng giúp quý vị về những vấn đề khác, như tư vấn pháp lý và tài chính.

Nếu quý vị thấy khó khăn để tìm được đúng nơi mà quý vị cần trong hệ thống chăm sóc sức khỏe, hoặc chỉ cần có người lắng nghe nỗi âu lo quý vị hiện có, xin hãy gọi số 13 11 20 để hiểu rõ làm thế nào chúng tôi giúp đỡ được cho quý vị, gia đình và bạn bè của quý vị.

Các dịch vụ và chương trình của Cancer Council khác nhau tùy theo mỗi vùng. Gọi số 13 11 20 từ bất cứ nơi nào trong nước Úc, quý vị chỉ trả lệ phí cho một cú gọi nội địa (ngoại trừ gọi bằng điện thoại di động).



Nếu muốn nghe thông tin bằng tiếng Việt, lúc nào cũng có dịch vụ thông ngôn. Hãy gọi số 13 14 50.



Nếu quý vị bị khiếm thính, hoặc có trở ngại về thính lực hay phát âm, hãy liên lạc với chúng tôi qua Dịch vụ Tiếp âm Toàn quốc.
www.relayservice.gov.au



Muốn biết thông tin và dịch vụ giúp đỡ về những vấn đề liên quan đến bệnh ung thư, xin gọi cho Cancer Council qua số **13 11 20**. Muốn biết thông tin qua một thông ngôn viên, quý vị hãy gọi số **13 14 50**. Đây là một dịch vụ kín đáo.

Tập sách này được sự cộng tác của:



Australian Government
Cancer Australia



Peter Mac
Peter MacCallum Cancer Centre
Victoria Australia

Australian Cancer Survivorship Centre

A Richard Pratt Legacy



Xin vào xem trong trang mạng của Cancer Council tại địa phương quý vị cư ngụ.

Cancer Council ACT
actcancer.org

Cancer Council NSW
cancercouncil.com.au

Cancer Council NT
nt.cancer.org.au

Cancer Council Queensland
cancerqld.org.au

Cancer Council SA
cancersa.org.au

Cancer Council Tasmania
cancertas.org.au

Cancer Council Victoria
cancervic.org.au

Cancer Council WA
cancerwa.asn.au

Cancer Council Australia
cancer.org.au