

Sống vui Sống khỏe Sau khi Điều trị Ung thư

Hướng dẫn dành cho người mắc bệnh ung thư

Hàng năm, nhiều người mắc bệnh ung thư được điều trị thành công. Tờ thông tin này dành cho những người đã hoàn tất quá trình điều trị ung thư.

Khi điều trị kết thúc

Trong quá trình điều trị ung thư, bạn có thể cảm thấy cuộc sống của mình như dừng lại. Khi quá trình điều trị kết thúc, bạn có thể mong đợi cuộc sống sẽ sớm trở lại bình thường. Tuy nhiên, có thể khó để quay lại các hoạt động thường ngày của bạn. Cảm xúc của bạn có thể sẽ thay đổi và bề ngoài của bạn cũng trông khác đi.

Theo thời gian, mọi người thường tìm ra cách sống mới sau khi điều trị ung thư. Quá trình này thường được gọi là tìm kiếm trạng thái bình thường mới – việc này có thể mất nhiều tháng hoặc nhiều năm.



Hơn 1,2 triệu người sống tại Úc ngày nay đã được chẩn đoán mắc bệnh ung thư trong suốt cuộc đời của họ. Con số này đang tăng lên vì ngày càng có nhiều bệnh ung thư được phát hiện sớm hơn và phương pháp điều trị không ngừng được cải thiện.

Cảm xúc của bạn

Mọi người thường có những cảm xúc lẫn lộn khi kết thúc quá trình điều trị. Bạn có thể cần thời gian để dừng lại và nhìn lại những gì đã xảy ra trước khi có thể nghĩ về tương lai.

Những cảm xúc phổ biến bao gồm:

- nhẹ nhõm vì việc điều trị đã kết thúc
- sợ rằng bệnh ung thư sẽ trở lại (tái phát)
- cảm giác mất mát hoặc đau buồn về cuộc sống trước đây
- trở nên dễ xúc động hơn hoặc dễ rơi nước mắt hơn
- cảm thấy mệt mỏi hoặc suy sụp
- tức giận về ảnh hưởng của ung thư đến cuộc sống của bạn
- hy vọng về tương lai.

Những cách ứng phó sau khi kết thúc điều trị ung thư



- Tập trung vào từng ngày – hãy biết rằng sẽ có ngày tốt ngày xấu.
- Hãy làm mọi việc theo nhịp độ của riêng bạn. Tránh áp lực phải đưa ra quyết định hoặc bắt đầu các hoạt động mới ngay lập tức.
- Nếu có thể, hãy chia sẻ cảm xúc của bạn với gia đình, bạn bè và cộng đồng.
- Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu bạn lo lắng mình có thể bị trầm cảm hoặc bạn muốn nói chuyện với nhà tâm lý học hoặc chuyên gia tư vấn.
- Thực hành một số hình thức thư giãn, chẳng hạn như thiền, yoga, thái cực quyền hoặc hít thở sâu. Một số người thích thư giãn bằng cách làm những việc khác, chẳng hạn như làm vườn, đọc sách, nấu ăn hoặc nghe nhạc.
- Viết ra cảm xúc của bạn trong nhật ký.
- Gọi cho Cancer Council theo số 13 11 20 (xem mục *Nơi xin trợ giúp và thông tin* ở trang 3).

Hãy cho bản thân thời gian để thích nghi với cuộc sống sau khi điều trị ung thư. Quản lý cảm xúc là một phần quan trọng để sống vui sống khỏe sau khi điều trị ung thư.

“Sau khi điều trị, một nhà tâm lý học giải thích rằng cảm giác như tắm thảm dưới chân bạn bị kéo khỏi bạn là điều bình thường. Bạn cũng thường tự chất vấn quan điểm của bạn về thế giới và niềm tin của mình.” DAVID

Lựa chọn lối sống

Điều quan trọng là phải chăm sóc bản thân sau khi điều trị ung thư. Điều này có nghĩa là phải thay đổi lối sống và áp dụng những cách mới để duy trì sức khỏe tốt. Lên kế hoạch chăm sóc bản thân có thể giúp bạn lấy lại cảm giác có kiểm soát. Kế hoạch của bạn có thể bao gồm:

Ngừng hút thuốc lá và thuốc lá điện tử



Đặt mục tiêu bỏ thuốc lá và thuốc lá điện tử. Việc bỏ thuốc lá có thể khó khăn, đặc biệt là nếu bạn cảm thấy lo lắng. Để được hỗ trợ, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn hoặc gọi đến Đường dây bỏ thuốc lá (Quitline) theo số 13 78 48 (Đường dây bỏ thuốc lá có thể cung cấp thông dịch viên).

Ăn uống lành mạnh



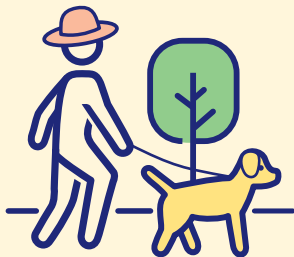
Có chế độ ăn uống cân bằng từ 5 nhóm thực phẩm – rau và các loại đậu, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, thịt (hoặc thực phẩm thay thế) và sản phẩm từ sữa. Hạn chế chất béo bão hòa và muối và đường bổ sung.

Hạn chế uống rượu bia



Hạn chế hoặc tránh uống rượu bia sẽ làm giảm nguy cơ ung thư và cải thiện sức khỏe tổng quát cũng như tinh thần của bạn. Không uống quá 10 ly tiêu chuẩn một tuần.

Năng hoạt động thể chất



Thực hiện bất kỳ hoạt động thể chất nào cũng tốt hơn là không làm gì cả. Để tránh quá gắng sức, hãy bắt đầu hoạt động thể chất từ từ và tăng dần cường độ. Hỏi bác sĩ chuyên khoa hoặc bác sĩ gia đình về bất kỳ sự cẩn trọng nào bạn nên thực hiện, cũng như thời lượng và loại bài tập phù hợp với bạn.

Hãy khôn ngoan khi ra nắng (SunSmart)



Bảo vệ bản thân khỏi ánh nắng mặt trời bằng cách:

- mặc quần áo che kín vai, tay, chân và cơ thể
- sử dụng kem chống nắng phổ rộng có chỉ số SPF 50 hoặc SPF 50+, luôn dùng kem chống nắng chịu nước khi ở ngoài trời
- đội mũ che mặt, cổ và tai
- bảo vệ mắt bằng kính râm đạt tiêu chuẩn Úc
- tìm đến bóng mát.

Trở lại làm việc

Cho dù bạn là chủ tự kinh doanh hay là nhân viên, bạn có thể lo lắng về việc liệu bạn có thể làm công việc của mình giống như trước đây hay không. Một số người chọn quay lại làm việc một cách chậm rãi, làm ít giờ hoặc ít nhiệm vụ hơn lúc đầu. Những người khác cảm thấy sẵn sàng quay lại công việc thường ngày của họ ngay lập tức.

Nếu bạn là nhân viên, hãy cân nhắc lập một kế hoạch trở lại làm việc bằng văn bản khi bạn đã sẵn sàng quay trở lại làm việc. Đây là một văn bản do bạn, bác sĩ và chủ của bạn chuẩn bị, nêu rõ cách làm việc của bạn khi quay trở lại làm việc.

Chăm sóc theo dõi

Sau khi quá trình điều trị của bạn kết thúc, rất có thể bạn sẽ cần phải kiểm tra sức khỏe thường xuyên. Những cuộc kiểm tra này sẽ cho phép bác sĩ theo dõi sức khỏe và tinh thần của bạn, kiểm soát mọi tác dụng phụ lâu dài từ quá trình điều trị và kiểm tra xem ung thư có tái phát hoặc di căn không.

Tần suất bạn khám sức khỏe sẽ phụ thuộc vào loại ung thư bạn mắc phải. Một số người khám sức khỏe 3–6 tháng một lần trong vài năm đầu sau khi điều trị, sau đó ít thường xuyên hơn. Nếu bạn lo lắng hoặc nhận thấy bất kỳ triệu chứng mới nào giữa các lần hẹn, hãy liên lạc ngay với bác sĩ gia đình.

Sợ ung thư trở lại

Cảm thấy lo lắng và sợ hãi về việc ung thư sẽ trở lại (tái phát) là nỗi lo sợ phổ biến nhất đối với những người sau khi điều trị ung thư. Hầu hết mọi người có thể trải qua nỗi sợ này ở một mức độ nào đó và có lúc có có lúc không trong nhiều năm.

Những cách để đối phó với nỗi lo sợ ung thư tái phát

- Hỏi bác sĩ về khả năng ung thư trở lại (tái phát).
- Hỏi cách phân biệt giữa các cơn đau, nhức hoặc bệnh tật thông thường với các triệu chứng ung thư.
- Tập trung vào những việc bạn có thể kiểm soát được, chẳng hạn như thay đổi lối sống và đi tái khám.
- Học cách kiểm soát các dấu hiệu căng thẳng và lo lắng thông qua các hoạt động như thiền chánh niệm, các bài tập thở hoặc đi bộ.
- Nói chuyện với chuyên gia tư vấn hoặc nhà tâm lý học nếu bạn quá lo sợ ung thư tái phát.
- Tham gia nhóm hỗ trợ để trò chuyện với những người khác hiểu được cảm giác của bạn.
- Thử làm một việc gì đó sáng tạo, chẳng hạn như vẽ, vẽ sơn dầu hoặc viết văn. Những hoạt động như thế này có thể giúp bạn giải tỏa cảm xúc của mình và cũng có thể giúp bạn thư giãn.

Nơi để xin trợ giúp và thông tin bằng ngôn ngữ của bạn



- Gọi đến Cancer Council theo số 13 11 20. Chúng tôi có thể kết nối bạn với các dịch vụ thông dịch và cung cấp các tài liệu bằng ngôn ngữ của bạn.
- Gọi đến TIS National theo số 131 450. Đây là dịch vụ thông dịch miễn phí có thể kết nối bạn với một thông dịch viên mà bạn có thể sử dụng cho các cuộc hẹn khám bệnh hoặc liên lạc với Cancer Council.

► How to find this resource in English and other languages.
Visit our multilingual hub at cancercouncil.com.au/multilingual or scan this QR code.



SCAN ME

Lời cảm ơn

Tờ thông tin này được Cancer Council NSW biên soạn bằng cách sử dụng thông tin từ bộ tài liệu *Hiểu biết về Ung thư* của Cancer Council Australia làm tài liệu nguồn. Chúng tôi xin cảm ơn các chuyên gia y tế và người tiêu dùng đã đóng góp vào thông tin này.

Hãy xem [trang mạng](#) của chúng tôi để biết danh sách những đánh giá của chuyên gia và người tiêu dùng cho tờ thông tin này.

Lưu ý cho người đọc

Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ về những vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Tờ thông tin này nhằm mục đích giới thiệu tổng quát và không thay thế cho lời khuyên chuyên môn về y khoa, pháp lý hoặc tài chính. Thông tin về bệnh ung thư được cộng đồng y khoa và nghiên cứu cập nhật và sửa đổi liên tục. Mặc dù chúng tôi đã hết sức cẩn thận để đảm bảo tính chính xác tại thời điểm xuất bản, Cancer Council Australia và các thành viên của tổ chức này không chịu bất kỳ trách nhiệm nào đối với bất kỳ thương tích, mất mát hoặc thiệt hại nào phát sinh do sử dụng hoặc dựa vào thông tin được cung cấp trong tờ thông tin này.

Bản dịch này được tài trợ nhờ sự hào tâm của người dân NSW. Để hỗ trợ Cancer Council, hãy gọi số 1300 780 113 hoặc truy cập cancercouncil.com.au.



Cancer Council NSW tri ân Người Gìn giữ Đất nước Truyền thống trên khắp nước Úc và công nhận mối liên hệ lâu bền của họ đối với đất, nước và cộng đồng. Chúng tôi bày tỏ lòng kính trọng đối với nền văn hóa của Thổ dân và dân Đảo Torres Strait và đối với các vị trưởng lão trong quá khứ và hiện tại.

