



العيش بحالة جيدة بعد الشفاء من مرض السرطان

- إذا كنت متخوفاً من الخروج لأول مرة بمفردك، اطلب من شخص تحبه وتثق به أن يأتي معك.
- إذا تعرضت إلى رد فعل سيء من الناس، حاول ألا تتضايق. يتجنب بعض الناس التواصل مع المصابين بمرض السرطان لأنه يثير فيهم أحاسيس صعبة.
- شارك العائلة والأصدقاء في مشاعرك مخاوفك.
- تحدث إلى طبيبك إذا كنت تشعر بالقلق إزاء الإصابة بمرض الاكتئاب.
- مارس أنواعاً من الاسترخاء، مثل التأمل، أو اليوجا أو التنفس العميق. يحب بعض الناس ممارسة الاسترخاء عن طريق القيام بأشياء أخرى، مثل العناية بالحديقة، أو القراءة، أو الطهي أو الاستماع إلى الموسيقى.
- احتفظ بدفتر يومي لتسجل فيه مشاعرك.
- اقرأ قصص أناس آخرين نجوا من مرض السرطان. فمعرفة كيفية تفهم الناس الآخرين لتشخيص مرض السرطان قد يساعدك.
- يجد بعض الناس أن الأسابيع والشهور والسنوات التي تلي الانتهاء من علاج مرض السرطان هو وقت لإلقاء نظرة على ما فات من حياتهم. وقد يقومون بإعادة تقييم ما هو مهم ومُرسي، أو يقومون بعمل تغييرات في نمط حياتهم.

الخوف من عودة الإصابة بمرض السرطان

الشعور بالقلق والخوف من عودة الإصابة بمرض السرطان (تكرار) هو الخوف الأكثر شيوعاً بين الناجين من مرض السرطان، وخاصة خلال السنة الأولى من العلاج. قد يؤثر هذا الخوف على قدرة بعض الناس على الاستمتاع بالحياة ووضع خطط للمستقبل. قد وُصف العيش مع هذا الخوف كوجود شبح في حياتك.

قد يساعدك التحدث إلى طبيبك حول مخاطر تكرار إصابتك بمرض السرطان. هذا الأمر يختلف من شخص إلى آخر. ويعتمد على عوامل كثيرة منها نوع السرطان، ومرحلة تقدم المرض عند تشخيصه وعلى العلاج والمدة التي مضت على انتهاء العلاج منه. فبوجه عام، يقل احتمال عودة الإصابة بالسرطان كلما طالت المدة التي انقضت. ويقول بعض الناجين من مرض السرطان أن مخاوفهم تتضاءل مع الوقت.

رعاية المتابعة

بعد انتهاء علاجك من مرض السرطان، قد تحتاج إلى إجراء فحوص بصفة منتظمة. ستسمح تلك الفحوص لطبيبك بمراقبة صحتك وعافيتك.

يختلف معدل إجراء الفحوص تبعاً لنوع السرطان الذي كنت مصاباً به. يخضع بعض الناس للفحوص كل 3 إلى 6 أشهر في السنوات القليلة الأولى بعد الانتهاء من العلاج، ثم يقل بعد ذلك معدل إجرائها. قد تود أن تسأل طبيبك عن المعايير والتوصيات الحكومية لمتابعة فترات العلاج.

يشعر الكثير من الناس بالقلق من كل وجع أو ألم يعتبر علامة على عودة الإصابة بمرض السرطان. وهذا أمر غير محتمل، ولكن إذا كنت قلقاً، أو إذا ظهرت عليك أعراض جديدة أو مختلفة، اتصل بطبيبك. لا تنتظر حتى الموعد المقبل المحدد لك.

أين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

مجلس السرطان بنيو ساوث ويلز 13 11 20 - معلومات ودعم لك ولعائلتك بتكلفة مكاملة محلية من أي مكان في أستراليا.

موقع شبكة الإنترنت - www.languages.cancercouncil.com.au

خدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) 13 14 50

يتم كل عام معالجة العديد من المصابين بمرض السرطان بنجاح. يحيا المصابون بمرض السرطان وقتاً طويلاً بعد علاجهم وهذا أمر شائع. وينال بعض الناس الشفاء. تتعلق صحيفة الوقائع هذه بالذين أنتهوا من تلقي علاج مرض السرطان، مثل العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي. هؤلاء يمكن تسميتهم 'الناجين من مرض سرطان'.

هناك أكثر من 700,000 شخص أصيب بمرض السرطان في أستراليا. هذا العدد أخذ في الازدياد بسبب الاكتشاف المبكر للمرض وبسبب توفير العلاج الأفضل له.

عند الانتهاء من العلاج

خلال تلقي علاج السرطان، قد يكون انتابك شعور بأن حياتك مُعلقة. الآن وقد انتهى العلاج، قد تتوقع أن تعود حياتك إلى طبيعتها. لكن، قد يصعب عليك العودة إلى أنشطتك اليومية. قد تشعر أنك تغيرت وقد يبدو مظهرك مختلفاً.

ومع مرور الوقت، غالباً ما يجد الناجون من مرض السرطان وسيلة جديدة للحياة. ويطلق عليها الكثير من الناس "الحالة الطبيعية الجديدة".

مشاعرك

من الشائع أن يشعر الناس بمشاعر متناقضة عند انتهاء العلاج. قد تحتاج إلى بعض الوقت للتوقف وللنظر إلى ما فات وإلى ما حدث قبل أن تتمكن من التفكير في المستقبل.

من المشاعر الشائعة ما يلي:

- شعور بالراحة لانتهاء العلاج
- شعور بالوحدة أو العزلة
- شعور بالخسارة والحزن على ما افتقدته واعتدت عليه من نمط الحياة
- شعور بالذنب لأنك لا تشعر بالسعادة
- قلق بشأن العودة إلى الحياة الطبيعية
- شعور بالتعب والارهاق
- شعور بالسعادة أو بالحماس لتجربة أشياء جديدة أو لعمل تغييرات تتعلق بنمط الحياة
- شعور بالخوف من عودة الإصابة بمرض السرطان.

يعتمد ما تشعر به على نوع السرطان الذي أصبت به والعلاج الذي تلقيته وأشكال الدعم الأخرى التي تحصل عليها. ستلعب أيضاً أي آثار جانبية حدثت من العلاج الذي تلقيته دوراً كبيراً.

يعاني بعض الناس من عدم فهم عائلاتهم وأصدقائهم لمشاعرهم. إن أحياناً يودون لو تضع محنة مرض السرطان وراء ظهرك، وقد لا يدركون أن تجربة الإصابة بمرض السرطان لا تتوقف بالضرورة عند انتهاء العلاج منه.

قد يكون من المفيد أن تعطي لنفسك بعض الوقت للتكيف مع هذه التغييرات، وأن تشرح لأصدقائك وعائلتك حاجتك إلى دعمهم. فإدراك طبيعة هذه المشاعر، ومعرفة كيفية التعامل معها، هو جزء هام باعتبارك أحد الناجين من مرض السرطان.

نصائح

- ركز على كل يوم على حدة، وتوقع مواجهة أيام جيدة وأيام سيئة.
- قم بعمل الأشياء بالوتيرة التي تناسبك. تجنب الوقوع تحت ضغط اتخاذ القرارات أو بدء أنشطة جديدة على الفور. حدد وقت تتمتع فيه بالراحة بين كل نشاط وآخر تقوم به.



Living well after cancer

Each year, many people with cancer are successfully treated. It's common for people who have cancer to live a long time after treatment. Some people are cured. This fact sheet is for people who have finished cancer treatment, such as chemotherapy or radiotherapy. These people may be called 'cancer survivors'.

There are more than 700,000 people in Australia who have had cancer. This number is growing due to earlier detection and better treatment.

When treatment finishes

During cancer treatment, you might have felt that your life was on hold. Now that treatment has ended, you might expect life to return to normal. However, it can be hard to get back to your daily activities. You might feel and look different.

With time, survivors often find a new way of living. Many people call this a 'new normal'.

Your feelings

It's common for people to have mixed feelings when treatment ends. You might need time to stop and look back on what has happened before you can think about the future.

Common feelings include:

- relief that treatment has finished
- loneliness or isolation
- a sense of loss and grief for how life used to be
- guilt that you don't feel happy
- anxiety about returning to normal life
- tired or run down
- happy or motivated to try new things or make lifestyle changes
- scared about the cancer coming back.

How you feel will depend on the type of cancer and treatment you had and what other support you have. Any side effects from your treatment will also play a big part.

Some people find their family and friends don't understand their feelings. Your loved ones want the distress of cancer to be behind you, and they may 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 support. Knowing that these feelings are natural, and how to manage them, is an important part of being a cancer survivor.

Tips

- Focus on each day and expect both good and bad days.
- Do things at your own pace. Avoid pressure to make decisions or start new activities right away. Plan rest time between activities.

- If you feel apprehensive about going out for the first time, ask someone you love and trust to come along.
- If people don't know how to react, try not to get upset. Some people avoid contact because cancer brings up difficult emotions.
- Share your feelings and worries with family and friends.
- Talk to your doctor if you are concerned about depression.
- Practise some form of relaxation, such as meditation, yoga or deep breathing. Some people like to relax by doing other things, such as gardening, reading, cooking or listening to music.
- Keep a journal to write down your feelings.
- Read other survivors' stories. Learning how other people have understood a cancer diagnosis may help.

Some people find that the weeks, months and years after treatment finishes is a time to look back on their lives. They may reassess what is important and fulfilling, or make changes to their lifestyle.

Fear of the cancer coming back

Feeling anxious and frightened about the cancer coming back (recurrence) is the most common fear for cancer survivors, especially in the first year after treatment. For some people, this fear may affect their ability to enjoy life and make plans for the future. Living with this fear has been described as a shadow on your life.

It may help to talk to your doctor about your risk of recurrence. This is different for each person. It depends on many factors including the type of cancer, stage at diagnosis, treatment and time since treatment. Generally, the more time that goes by, the less likely it is that the cancer will come back. Some survivors say that their fears lessen with time.

Follow-up care

After your treatment has finished, you may need regular check-ups. These will allow your doctor to monitor your health and wellbeing.

The frequency of check-ups varies depending on the type of cancer you had. Some people have check-ups every 3–6 months for the first few years after treatment, then less frequently thereafter. You may want to ask your doctor about what the government's standards and recommendations are on follow-up treatment periods.

Many people worry that every ache or pain is a sign that cancer has come back. This is unlikely, but if you are worried, or if you experience new or different symptoms, contact your doctor. Don't wait until your next scheduled appointment.

Where can I get reliable information?

Cancer Council NSW 13 11 20 – Information and support for you and your family for the cost of a local call anywhere in Australia.

Website – www.languages.cancerCouncil.com.au

Translating and Interpreting Service (TIS) 13 14 50