

نکته‌های مفید برای کسانی که به تازگی

از ابتلاء خود به سرطان آگاه شده‌اند

«در طی سالیان گذشته تعداد زیادی از اقوام من به سرطان مبتلا شده‌اند. هر تجربه جدید از سرطان برای ما درسهای ارزشمندی به همراه آورد. اگر شما به تازگی متوجه شده‌اید که سرطان دارید، و یا اگر نگران یکی از عزیزانتان هستید، این بروشور برای شما تهیه شده است. امیدوارم که بتواند به شما نکته‌های مفیدی ارائه کند.»

دوروتی دوونو

روز تشخیص

فهمیدم که سرطان دارم. دکترم صحبت‌های زیادی برای من کرد، ولی مطمئن نیستم که حتی به نصف حرفهایش هم گوش کرده باشم. من احتیاج دارم در ملاقات بعدی سؤالهای بیشتری بپرسم.

حالا چه؟

- با متخصصین اطلاع‌رسانی "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" با شماره رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید. شما می‌توانید در مورد نوع سرطان خود با آنها صحبت کنید و از آنها بخواهید تا اطلاعات مربوطه را برایتان بفرستند.
- از این به بعد، همیشه دفترچه یادداشت و قلم همراه داشته باشید. در خانه پوشه‌ای درست کنید و تمامی اطلاعات را در آن نگهداری نمایید.
- با نزدیکترین دفتر "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تماس برقرار نمایید و جستجو کنید که در محله شما چه خدماتی ارائه می‌شود و چه گروه‌های حمایتی‌ای وجود دارد.
- کارت‌های هر پزشک و متخصصی که مراجعه کرده‌اید را نگه دارید. چنانچه مدت زمان ویزیت کوتاه بود یا کارت موجود نبود، آدرس پستی و شماره تلفن، تاریخ و علت ملاقات خود را در دفترچه‌تان یادداشت نمایید. شما ممکن است بعداً این اطلاعات را برای پر کردن فرم‌های دولتی و بیمه که برای تأمین هزینه‌هایتان مهم هستند، نیاز داشته باشید. از همه بدتر این است که مجبور باشید برای پیدا کردن کد پستی‌ها، مخصوصاً آنهایی که خارج از شهر هستند، وقت صرف کنید.
- برای یک ملاقات دیگر با دکترتان دوباره تماس بگیرید. توضیح بدهید که در این ملاقات به وقت بیشتری نیاز دارید. اگر لازم است، کسی را با خود ببرید تا در یادداشت کردن مطالب به شما کمک کند.
- در زمان ملاقات به یاد داشته باشید که دکتر خانوادگی یا متخصص باید بداند شما چقدر از جزئیات را می‌خواهید بدانید. خواسته‌هایتان را واضح و صریح در میان بگذارید. اگر پاسخهایشان آنها را متوجه نمی‌شوید، حتماً به آنها بگویید.
- سؤالات بسیاری برایتان پیش خواهد آمد - بعضی حالا و بعضی در آینده. در پرسیدن آنها تردید نکنید. دانستن پاسخ برخی از سؤالات، مانند آنها که به طول عمر مربوط می‌شود، ممکن است واهمه‌انگیز به نظر بیاید. به خود فرصت دهید و وقتی آنها را بپرسید که آماده شنیدن پاسخ هستید. بسته به اینکه چقدر می‌خواهید بدانید، دکترتان حداقل یا حداکثر اطلاعات را در اختیار شما می‌گذارد. به یاد داشته باشید، بگذارید دیگران بدانند شما چه می‌خواهید.

۸. هر فردی تجربه متفاوتی از سرطان دارد و داستان‌هایی که می‌شنوید ممکن است اصلاً در شرایط شما کاربرد نداشته باشد. در میان گذاشتن احساسات خود با دوستان، اعضا خانواده و متخصصین اغلب مفید خواهد بود. *CancerConnection* برنامه حمایتی‌ای است که در سراسر استان انتاریو اجرا می‌شود و شما را از طریق تلفن با داوطلب آموزش دیده‌ای که تجربیات مشابه شما داشته است، مرتبط می‌کند. شما می‌توانید با تلفن رایگان و محرمانه ۱-۸۰۰-۲۶۳-۶۷۵۰ مستقیماً تماس بگیرید.

۹. انرژی خود را صرف انجام کارهایی نمایید که به شما احساس خوبی می‌دهند.

۱۰. ممکن است خانواده و دوستان مایل به کمک باشند، اما باید بدانند که شما چه کمکی نیاز دارید. فهرستی از کارهایی که می‌تواند کمکی برای شما و یا خانواده‌تان باشند، تهیه کنید (به عنوان مثال درست کردن غذا، تمیز کردن خانه، کوتاه کردن چمن‌ها و رساندن بچه‌ها به برنامه‌های متفرقه‌شان). زمانی که کسی از شما پرسید «چه کاری می‌توانم برایتان انجام دهم؟» از فهرست خود استفاده کنید. این کار هم برای کسی که کمک می‌گیرد و هم برای کسی که کمک می‌کند مفید خواهد بود.

۱۱. از پیغام‌گیر تلفن کمال استفاده را بنمایید. وقتی از سرطان خود آگاه شوید، ممکن است زندگی‌تان بسیار پرمشغله شود. پیغام‌گیر، ارتباط شما را با دیگران حفظ می‌کند و به شما این امکان را می‌دهد که زمان مناسب برای پاسخ دادن را انتخاب کنید.

«من به مرور زمان راهکارهای خوبی یاد گرفتم»

خلاصه نکات مفید

- با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ با متخصصین اطلاع‌رسانی "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تماس بگیرید.
 - همیشه دفترچه یادداشت و قلم همراه داشته باشید و یک پوشه برای گردآوری اطلاعات درست کنید.
 - تمام کارتهای پزشکان و مراکز درمانی را جمع کنید.
 - یک قرار ملاقات با دکتر خود بگذارید و تمام سؤالاتی را که شما مایلی هستید جوابشان را بدانید بپرسید.
 - یک فهرست از کارهایی که برای انجامشان نیاز به کمک دارید درست کنید.
 - مثبت بیاندیشید و به خاطر داشته باشید که هر تجربه‌ای از سرطان با دیگری متفاوت است.
- برای کسب اطلاعات در مورد سرطان یا سرویسهای قابل دسترسی در جامعه‌تان لطفاً با دفتر "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" محل زندگی‌تان با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید یا از وبسایت www.cancer.ca دیدن کنید.

Helpful Hints for Newly Diagnosed.

271230

Canadian Cancer Society 2004

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

پایید سرطان را ریشه‌کن کنیم