



Saya telah selesai menjalani rawatan kanser.

Apa yang berlaku seterusnya?

Satu panduan informasi untuk kanak-kanak dan remaja
untuk penjagaan berterusan dan penyesuaian diri dalam
kehidupan setelah menjalani rawatan kanser.




www.sccs.org.my



administrator@sccs.org.my

Saya Telah Selesai menjalani Rawatan Kanser

was translated and designed by Sarawak Children's Cancer Society in April 2020.

 Sarawak Children's Cancer Society (SP1485)
Lot 5493, Lorong 15, Jalan Batu Kawa,
Taman Desa Wira, 93250 ,
Kuching, Sarawak
Malaysia

 60-(82) 686276

 administrator@sccs.org.my

 sccs.org.my

 SCCSMY

 SCCSMY

Adapted with permission from the publication **I Have Finished Cancer Treatment** , produced by Children's Cancer and Leukaemia Group (CCLG) – the UK's leading provider of accredited cancer information for children and young adults, and their families www.cclg.org.uk.

CCLG accepts no responsibility for the accuracy of this adaptation **Saya telah selesai menjalani rawatan kanser**

Saya telah selesai menjalani rawatan kanser.

Setelah beberapa bulan atau tahun anda melalui pelbagai ujian, kesan sampingan, imbasan, hospital, doktor dan kehidupan di wad, anda pasti berasa gembira dan lega akhirnya. Tetapi, anda bekemungkinan rasa pelik, kegembiraan anda sekarang tidak seperti yang dijangkakan.

Banyak pesakit muda yang rasa terkejut dan mengalami pelbagai emosi pada beberapa minggu atau bulan seterusnya selepas selesai rawatan. Keadaan ini adalah normal sepenuhnya. Anda mungkin mempunyai banyak soalan berkaitan pengalaman kanser anda dan bagaimana dengan masa depan anda.

Kami harap risalah ini akan dapat menjawab sedikit sebanyak soalan berkaitan dan membantu anda menyesuaikan diri semula ke dalam kehidupan seharian.



ms.5

Perasaan anda

ms.6

Apa yang berlaku sekarang?

ms.9

Berkaitan temujanji-temujanji klinik

ms.11

Perkara-perkara yang mungkin akan membuat anda rasa bimbang

ms.13

Melihat ke hadapan

ms.14

Hubungan yang sedang berubah

ms.16

Kembali ke sekolah atau kolej

ms.18

Bagaimana menangani perasaan yang sukar

ms.20

Mengetahui bila anda memerlukan bantuan tambahan

ms.21

Kekal sihat

ISI KANDUNGAN

Perasaan-perasaan Anda

Menyelesaikan rawatan adalah saat yang membanggakan dan anda mungkin ingin meraikan kejayaan setelah menempuhi rawatan yang sukar ini dengan satu percutian atau dengan bersantai bersama keluarga dan rakan-rakan. Ini semua bergantung kepada pilihan anda sendiri berkaitan apa yang anda ingin lakukan untuk menanda selesainya rawatan ini.

Namun, anda juga merasa sedikit hal yang belum selesai atau hilang arah. Ini tidak seperti yang telah anda jangkakan dan situasi mungkin akan mengecewakan apabila semua orang berfikir anda sudah “kembali normal”.

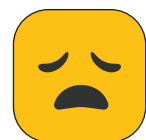
Sememangnya tiada cara yang betul atau salah untuk merasa dan setiap insan adalah berbeza. Mendapat kanser adalah pengalaman yang mengubah kehidupan, jadi anda memerlukan masa untuk memproses apa yang telah berlaku. Anda mungkin akan rasa letih untuk beberapa bulan seterusnya atau dalam jangka masa yang lebih panjang apabila minda dan badan anda sedang menyesuaikan diri. Ini adalah sebabnya lebih baik untuk perlahan-lahan sebarang tindakan dan jangan sesekali membuat keputusan yang besar dengan segera.

Ia juga adalah lebih baik jangan mempunyai terlalu banyak jangkakan yang tinggi mengenai kehidupan anda akan pulih sama seperti sebelumnya. Ini adalah kerana ia mungkin tidak pada peringkat permulaan. Bersedia dengan semua ini akan membantu penyesuaian semula sedikit lebih mudah.

Banyak orang muda berkata mereka mempunyai banyak perbezaan emosi apabila rawatan telah selesai.



Gembira



Sedih



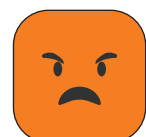
Lega



Sepi



Positif



Marah



Teruja



khuatir

Apa yang berlaku sekarang?

S

Bilakah rambut saya akan tumbuh kembali?

J

Rambut anda akan tumbuh kembali selepas sahaja berhenti menjalani kemoterapi. Ia akan mengambil masa untuk menebal dan adakala ia akan tumbuh balik dalam warna dan ketebalan yang sedikit berlainan dan mungkin juga lebih kerinting. Namun, bagi golongan kecil yang telah menjalani radioterapi pada bahagian kepala, berkemungkinan rambut di bahagian tertentu tidak akan menebal atau tumbuh kembali. Bantuan dan sokongan disediakan dan jururawat anda akan bantu menjawab setiap soalan anda.

S

Bilakah saya boleh berhenti risau berkaitan jangkitan?

J

Jangan risau, kiraan darah anda akan kembali normal dalam masa sebulan. Pada enam bulan pertama, anda harus maklumkan kepada ibu bapa atau jururawat hospital jika anda ada berjumpa dengan orang yang dijangkiti demam campak atau cacar air. Jikalau anda telah menjalani pemindahan sumsum tulang atau rawatan rituximab, badan anda mungkin akan mengambil masa yang lebih panjang untuk mampu melawan jangkitan dengan normal. Pasukan kesihatan anda akan memberi nasihat kepada anda.

S

Bilakah saya dapat mengeluarkan kateter sentral saya?

J

Ini akan dijalankan secepat mungkin selepas anda selesai menjalani rawatan dan segala imbasan dan ujian telah selesai. Anda perlu menjalani satu pembedahan kecil dengan anestetik umum untuk memindahkannya.

S

Apa yang akan berlaku jika saya perlu menjalani ujian darah selepas pengeluaran kateter sentral?

J

Sekarang anda tidak memerlukan banyak ujian darah tetapi sesetengah ujian masih penting. Jika anda tiada kateter, anda mungkin perlu dicucuk di ibu jari atau menggunakan jarum.



S Mengapa saya masih rasa sangat letih?

J Anda mungkin akan rasa letih untuk satu jangka waktu sebab tahap kekuatan dan tenaga badan anda perlu mengambil masa untuk pulih. Ia mungkin mengambil masa beberapa minggu atau bulan untuk membina kembali stamina. Namun, anda boleh memberi galakan kepada badan anda dengan mengambil diet yang seimbang dan baik serta kekal aktif.

S Bilakah saya dapat kembali berenang?

J Biasanya anda tidak perlu menunggu terlalu lama untuk mandi atau pergi berenang selepas kateter sentral atau port anda telah dikeluarkan. Apabila pulih sepenuhnya (biasanya ambil masa dua minggu) anda boleh pergi berenang lagi. Adalah paling baik merujuk kepada doktor dan jururawat anda.

S Adakah saya masih perlu mengambil ubat-ubatan?

J Berita baik adalah kebanyakan pesakit tidak perlu ambil ubat lagi selepas rawatan selesai. Anda mungkin perlu teruskan dengan beberapa antibiotik (seperti Septrin) sehingga kiraan darah anda pulih. Selepas pemindahan sumsum tulang atau sel stem, banyak ubat diperlukan pada permulaan, namun, ini akan dikurangkan mengikut jangka masa.

Bagi sesetengah kes, anda mungkin perlu meneruskan sedikit ubat untuk seumur hidup, doktor dan jururawat anda akan menjelaskan kepada anda. Keadaan ini biasanya adalah untuk menggantikan hormon-hormon yang diperlukan oleh badan anda dan untuk terus berfungsi dengan baik. Anda juga mungkin perlu mengambil ubat spesifik pada masa hadapan.

S Bilakah berat badan saya akan kembali normal?

J Deria rasa dan selera anda akan kembali normal, walaupun ini mungkin tidak akan terjadi jika anda telah melakukan radioterapi di kepala dan di bahagian leher. Apabila anda sudah dapat makan dengan baik ini akan membantu anda kembali ke berat badan normal. Jika berat badan anda bertambah, ini adalah biasanya disebabkan pengambilan steroid. Jadi cuba perhatikan apa yang dimakan dan kekerapan anda makan untuk cuba membuat perubahan positif seperti makan bahagian yang lebih kecil, kurangkan snek dan kurangkan gula. Anda boleh tanya doktor atau jururawat untuk membantu mengurus diet dan kurangkan berat badan dengan cara selamat. Jadi lebih aktif juga membantu kurangkan berat badan.

S

Adakah saya akan memerlukan lebih banyak imunisasi?

J

Ya, anda biasanya perlu mengulang imunisasi selepas kemoterapi (dan lebih banyak selepas pemindahan sel stem). Ini biasanya akan diberi oleh pengamal am (GP) anda. Doktor atau jururawat anda akan jelaskan dengan lebih terperinci kepada anda dan keluarga.

S

Apa yang saya perlu lakukan jika saya rasa tidak sihat?

J

Beritahu ibu bapa atau penjaga anda supaya mereka tahu apa yang anda rasa. Jika anda mengalami suhu badan yang tinggi dan masih ada kateter sentral atau neutropenik, anda perlu datang ke hospital. Jikalau sudah melepasi enam bulan semenjak selesai rawatan dan kiraan darah anda telah kembali normal sepenuhnya, anda boleh berjumpa dengan pengamal am anda dahulu, beliau akan membuat keputusan jika anda perlu kembali ke hospital.

S

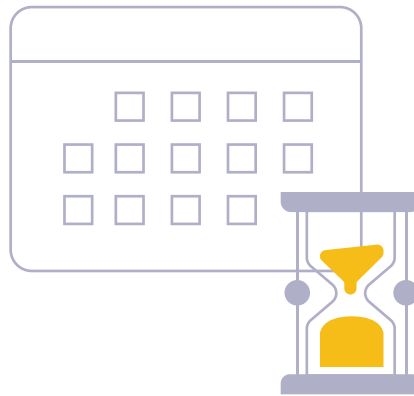
Apa yang saya harus perhatikan atau risaukan?

J

Orang muda yang telah mengalami rawatan kanser masih boleh batuk, selsema dan rasa sakit seperti orang lain. Ia adalah susah untuk tidak risau tentang sakit lagi. Tetapi cuba berfikir ia adalah lebih cenderung kepada virus biasa daripada berlaku sesuatu yang serius. Tetapi jika anda masih juga risau, beritahu ibu bapa anda, pengamal am atau pekerja utama (keyworker) anda atau tunggu sehingga temujanji klinik yang akan datang.



Berkaitan temujanji klinik



Mengapakah saya perlu pergi ke klinik?

Amat difahami bahawa anda cuma ingin lupakan dan teruskan kehidupan. Namun, kita mengetahui bahawa adakala kanser dan rawatannya boleh mengakibatkan masalah jangka panjang pada kehidupan masa depan. Ini adalah mengapa penting untuk sedar tentang setiap perubahan dalam badan dan pastikan anda masih ke klinik untuk diperiksa.

Adalah sangat penting untuk menghadiri temujanji klinik susulan.

Pada mulanya, kunjungan dan imbasan adalah untuk memeriksa supaya tiada tanda-tanda kanser kembali semula dan anda sedang pulih dan berkembang seperti yang dijangkakan.

Apabila masa berlalu, fokus akan bertukar dan lebih kepada mengurus mana-mana masalah jangka panjang yang dipanggil “late effect” (kesan lewat), dan memberi anda banyak cadangan berkaitan menjaga kesihatan anda sendiri.

Pasukan susulan kesan lewat anda mungkin juga termasuk ahli fisioterapi, ahli psikologi, pekerja sokongan dan kaunselor.

Datang ke klinik memberi peluang kepada anda untuk berbincang tentang mana-mana soalan, kebimbangan dan kerisauan yang anda mungkin alami selepas selesai rawatan.

Peringatan:

tiada soalan adalah dianggap salah atau memalukan untuk ditanya jadi tanya apa sahaja yang anda suka—pasukan anda mungkin telah mendengar semuanya sebelum ini.

Apakah kesan lewat?

Penjelasan yang senang ialah setiap masalah yang berkaitan dengan kesihatan yang berlaku beberapa bulan atau tahun selepas selesai rawatan yang disebabkan oleh kanser itu sendiri atau rawatan. Ia boleh terdiri daripada kesan fizikal atau emosi di mana pasukan anda akan berbincang dengan anda berkaitan kesan yang berkemungkinan relevan dengan rawatan spesifik yang anda telah jalani.

Berapa kerapkah saya perlu datang ke klinik?

Apabila anda telah selesaikan rawatan, anda perlu datang ke klinik dengan kerap pada tahun pertama. Apabila masa berlalu, anda tidak perlu datang dengan begitu kerap, biasanya dalam tiga bulan pada tahun kedua, sehingga selang beberapa tahun.

Apa yang akan berlaku dalam temujanji ini?

Anda akan ditimbang dan diukur pada setiap temujanji untuk memeriksa yang anda pulih seperti dijangka. Anda mungkin perlu jalankan imbasan x ujian darah atau kadang-kadang imbasan jantung atau ujian fungsi paru-paru.

Anda mungkin akan berjumpa kembali dengan doktor atau jururawat yang sama semasa rawatan atau anda akan berjumpa dengan pasukan pakar kesan lewat.

Untuk jangka masa berapa lamakah saya harus datang balik ke klinik dengan kerap?

Ia bergantung kepada rawatan yang telah dijalani dan jenis risiko dari kesan lewat. Akan tetapi kebanyakan orang akan dijumpa untuk bertahun-tahun selepas selesainya rawatan. Pasukan klinik anda akan membuat perancangan bersama anda berkaitan beberapa lama penjagaan susulan yang anda perlukan berasaskan di hospital dan bila masa paling sesuai untuk mendapatkan sokongan persendirian dari pegamal anda.

Adakah terdapat cara yang saya boleh lakukan untuk berhenti untuk mendapat kanser lagi?

Kanser boleh berlaku kepada semua orang dan tiada punca jelas mengapa anda mendapat kanser sebelum ini. Namun, kita pasti tahu bagaimana menjalani kehidupan yang dapat mengurangkan risiko penyakit-penyakit serius seperti kencing manis, penyakit jantung dan kanser. Ada beberapa perkara yang anda dapat lakukan untuk kekal sihat. (rujuk halaman 18). Bergerak ke penjagaan dewasa (tahun 16-18)

Jika anda telah menjalani rawatan kanser sebagai seorang kanak-kanak atau remaja, penjagaan susulan anda adalah secara berperingkat berpindah dari pasukan unit kanak-kanak atau kanser remaja kepada perkhidmatan dewasa.

Ini bermakna anda mungkin akan dikaji semula oleh pasukan yang berbeza di

hospital yang lain. Proses untuk membuat persediaan, merancang dan bergerak dipanggil “transisi” dan berlaku beberapa bulan sekitar umur 16-18 tahun jika anda telah selesai rawatan. Transisi ini boleh bermula seawal umur 13 tahun jika anda mendapat kanser sebagai seorang kanak-kanak dan telah menjalani rawatan susulan jangka panjang melebihi lima tahun.

Walaupun bagaimanapun perubahan ini boleh membawa perasaan ganjil dan juga sedikit menakutkan, namun anda akan mendapat sokongan sepenuhnya daripada doktor dan jururawat serta anda juga boleh menanyakan banyak soalan. Ini juga bermaksud satu permulaan untuk mengurus penjagaan kesihatan apabila anda semakin dewasa dan yakin untuk berkomunikasi dengan staf kesihatan tentang perasaan dan setiap isu yang anda alami.

Seluruh pasukan termasuk anda sendiri dan ibu bapa anda akan bekerjasama untuk memastikan perubahan ini dapat dijalankan selancar yang boleh.

Perkara yang mungkin merisaukan anda



“saya risau kanser akan kembali”

Anda tidak bersendirian. Ini adalah kerisauan yang besar bagi semua pesakit yang telah selesai proses rawatan dan ketidakpastian boleh menjadi sukar untuk ditangani. Rasa tidak sihat dalam apa jua keadaan boleh lebih merisaukan. Ini dapat difahami dan jika anda risau, berbincang dengan kaunselor dan ahli psikologi di hospital dapat membantu. Peluang kanser kembali menjadi semakin kurang apabila masa berlalu,

dan kebanyakan kanser dalam kanak-kanak dan remaja tidak akan kembali. Jika kanser kembali, ia akan dirawat dengan jayanya sekali lagi.

“Saya takut untuk berkunjung kembali ke hospital”

Menghadiri temujanji hospital boleh menjadi sukar apabila anda berasa risau untuk berhadapan dengan lebih banyak lagi ujian dan imbasan, serta

risau tentang apa yang dikesan oleh doktor. Ini adalah normal untuk semua pesakit dan ahli keluarga mereka tetapi adalah sangat pasti bahawa sebarang masalah yang timbul akan diambil tindakan dengan pantas.

Kembali semula ke hospital boleh membawa kembali banyak memori, dan ia adalah sukar untuk berjumpa dengan orang muda lain yang masih menerima rawatan. Walaubagaimanapun, anda mungkin akan rasa gembira untuk berjumpa dengan wajah biasa dan sahabat semula dan mereka juga akan gembira mendengar semua berita anda selepas selesai menjalankan rawatan.

“Saya rasa bersalah”

Ia adalah biasa selain anda merasa lega tentang diri anda bebas-kanser tetapi juga akan berasa bersalah. Anda mungkin rasa bersalah kerana telah selamat tetapi berkemungkinan sahabat atau pesakit kanser lain tidak, walaupun kanser adalah berbeza dalam setiap orang. Anda juga mungkin akan rasa bersalah mendapat kanser dan telah menambah tekanan kepada ibu bapa atau ahli keluarga.

Perasaan-perasaan ini boleh menjadi sangat mengasingkan tetapi adalah normal sepenuhnya dan boleh difahami. Berbincang tentang apa perasaan anda dengan orang yang sudi mendengar tanpa menilai, seperti seorang sahabat atau kaunselor, boleh membantu anda melalui perasaan sebegini.

“Saya ditinggalkan dengan kesan sampingan daripada pernah mendapat kanser”

Kadang kala kanser, atau rawatannya mengakibatkan kerosakan pada badan kita yang tidak dapat diperbaiki. Ini termasuk perubahan fizikal seperti penampilan, tingkah laku dan pergerakan atau kesan-kesan sampingan emosi seperti kebimbangan atau ketakutan. Ini mampu menjejaskan keyakinan dan bagaimana anda rasa tentang anda sendiri. Ia adalah sukar untuk berhadapan dengan perubahan di luar kawalan dan ia adalah normal untuk mempunyai hari yang anda rasa sedih atau marah. Adalah penting untuk jelaskan perasaan anda pada temujanji susulan supaya pasukan anda dapat mencari sokongan yang paling baik dan dapat membantu anda sebab mereka ada cara-cara yang dapat membantu dan mengurus kesan sampingan ini dengan lebih baik.

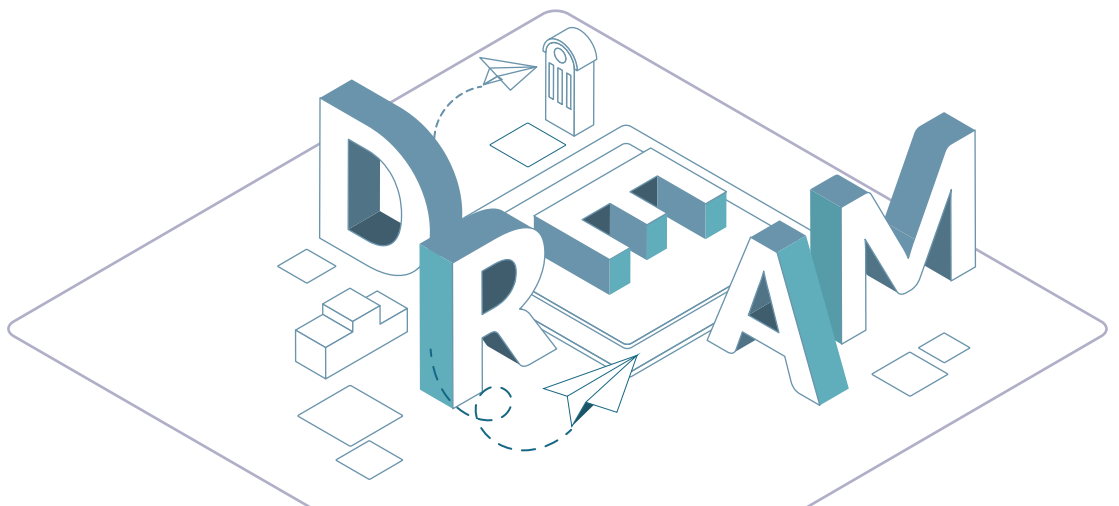


Memandang ke hadapan

Menghidapi kanser merupakan pengalaman yang mengubah kehidupan dan sekarang bagaimana anda fikir tentang diri sendiri dan berbeza dari sebelum diagnosis. Ia adalah berguna untuk mengingatkan anda sendiri berkaitan semua perkara yang menjadi “anda” seperti apa yang anda suka, tidak suka, nilai dan impian. Sementara anda mungkin ingin lupakan yang anda pernah menghidap kanser, cuba untuk menerima pengalaman ini dan sentiasa menjadi diri sendiri, dan pengalaman anda dapat membantu anda untuk menjadi lebih kuat dan lebih berdaya tahan untuk bergerak ke hadapan.

Tiada orang yang memilih untuk mendapat kanser tetapi banyak orang muda yang selamat berkata ia membawa kepada perubahan yang positif dalam hubungan dan nilai-nilai diri mereka. Keadaan ini menjadikan mereka lebih menghargai kehidupan dan peluang yang ia dapat tawarkan.

Anda mungkin rasa lebih fokus dan terdorong dengan apa yang anda ingin lakukan sekarang, dan anda mungkin mendapati anda telah mengubah pandangan terhadap sesuatu. Kekal berfikiran terbuka dan fleksibel tentang perancangan masa depan ia akan banyak membantu apabila anda telah mula pulih dari kesan-kesan kanser dan rawatannya.



Hubungan yang sedang berubah

Dengan keluarga

Apabila anda sedang menerima rawatan, ibu bapa, abang, kakak, datuk nenek dan ahli keluarga lain yang bimbang tentang anda dan mungkin memberi lebih banyak perhatian terhadap keadaan anda daripada sebelum anda didiagnosis. Adakala, semua ini boleh menjadi berlebihan, tetapi pada masa yang sama, adalah baik mereka ada bersama anda.

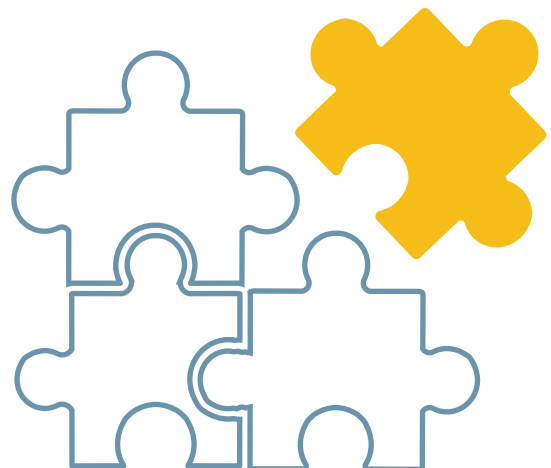
Anda akan merasa bahawa keadaan telah berubah apabila kehidupan kekeluargaan dijangka “kembali normal” dengan rutin persekolahan dan ibu bapa kembali ke tempat bertugas. Ini boleh membuat anda rasa sedikit hilang arah atau anda mungkin akan rindu pada perhatian tambahan tersebut. Walaubagaimanapun, apabila masa berlalu, anda akan menyesuaikan diri dan dapat berdikari lagi.

Kebanyakan ibu bapa perasan ia adalah sangat sukar untuk berhenti risau walaupun rawatan telah selesai. Anda berasa lebih baik, tetapi mereka merasa sebaliknya. Anda rasa bahawa telah dilindungi secara lebih tetapi ia adalah natural untuk ibu bapa berfikir sebegini. Berbincang dengan mereka bagaimana keadaan ini menjejaskan perasaan anda dan dengarkan kerisauan mereka juga supaya dapat membantu untuk menyokong antara satu sama lain.

Dengan abang, kakak and adik beradik

Apabila anda menjalani rawatan, kehidupan abang kakak anda juga banyak berubah. Mereka boleh rasa diabaikan, sedih, keseorangan, takut dan juga iri hati dengan perhatian lebih yang diberi kepada anda.

Mereka juga mungkin risau tentang kesihatan anda dan risau jika mereka telah melakukan sesuatu yang menyebabkan anda menghidap kanser. Anda mungkin perasan bahawa hubungan anda telah berubah sedikit atau pengalaman ini telah mengeratkan hubungan dengan mereka. Meluangkan masa bersama dengan bermain bersama, berjalan bersama ke sekolah atau cuma dengan menonton filem di rumah boleh membantu perasaan kembali normal, walaupun anda telah mula bergaduh semula dengan mereka!



Dengan rakan-rakan

Mempunyai rakan-rakan yang hebat bersama anda merupakan rangkaian sokongan yang menyebabkan perbezaan berkaitan bagaimana anda rasa dan kekalkan kehidupan yang normal sebaik mungkin.

Tetapi anda juga mungkin merasakan telah banyak ketinggalan dari segi aspek pendidikan dan mudah letih boleh menyukarkan keadaan penyesuaian semula anda dengan rakan-rakan. Ia juga boleh menjadi sukar untuk rasa yakin bersama yang lain, jika anda kisah tentang penampilan baru anda.

Rakan-rakan akan kelihatan mengelakkan diri dari anda atau bercakap sesuatu yang tidak sensitif. Ini biasanya adalah kerana mereka rasa janggal dan tidak tahu apa untuk berbual dengan anda. Anda mungkin rasa bahawa mereka tidak memahami apa yang anda lalui dan ini boleh mengganggu. Beritahu mereka untuk melayan anda seperti sebelumnya dan ia dapat membantu.

Berterus terang tentang kanser anda adalah cara yang paling baik untuk menangani mana-mana kebingungan dan juga biar rakan-rakan anda tahu yang mereka juga dapat membantu anda. Anda mungkin akan ditanya banyak soalan dan idea baik ialah fikirkan jawapan bagi soalan yang biasa ditanya.

Anak-anak muda berkata mereka rasa “berbeza” daripada rakan-rakan mereka apabila mereka telah melalui rawatan kanser. Pandangan tentang hidup telah berubah. Jadi rakan-rakan anda akan kelihatan bersikap kebodak-bodakan atau menjengkelkan kerana selalu bimbang hal yang remeh. Perubahan perspektif terhadap anda dapat melahirkan perasaan seperti telah terkeluar dari kumpulan rakan-rakan anda. Ini membawa perasaan kecewa. Cuba jangan biar keadaan ini menjatuhkan anda atau menyalahkan rakan-rakan anda, kerana anda pasti dapat sesuaikan diri mengikut masa. Memperingatkan anda sendiri tentang kemahiran hidup yang anda miliki sekarang daripada pengalaman menyelesaikan satu rawatan seperti kekuatan dan kematangan.

Ini adalah beberapa perkara yang anda boleh beritahu kepada rakan-rakan anda:

“Saya kurang sihat untuk seketika tetapi saya rasa lebih baik sekarang.”

“ Saya tahu saya nampak lain, tetapi saya masih saya.”

“ Kadangkala, rawatan saya membuat saya rasa letih. Jika saya kelihatan sedikit marah, ia tiada kaitan dengan apa yang anda telah lakukan.”

“ Jika saya letih, bolehkah anda bantu

angkat beg saya dan tunggu saya selepas kelas supaya saya boleh berjalan bersama seseorang dengan perlahan?”

“ Anda boleh menjemput saya ke parti atau keluar. Jika saya rasa tidak sihat untuk hadir, saya akan maklumkan.”

Anda tidak dapat kawal kelakuan orang lain atau apa yang mereka kata kepada anda tetapi anda boleh kawal bagaimana mereka dapat menjejaskan anda.



Kembali ke sekolah atau kolej

Anda mungkin akan rasa teruja dan gelisah bila berfikir tentang kembali ke sekolah atau kolej. Anda mungkin telah lama berhasrat untuk kembali ke rutin normal dan bersama semua rakan sekali lagi. Atau anda mungkin berfikir tentang semua tugas sekolah, letih dalam pembelajaran atau kelihatan dan rasa berbeza daripada semua yang lain. Ini adalah normal dan boleh difahami, guru dan pihak sekolah anda dapat membantu anda untuk proses ini berjalan dengan lebih mudah.

Sebelum kembali

Dengan kebenaran anda sendiri atau ibu bapa anda, pekerja utama anda biasanya telah menghubungi sekolah atau kolej anda untuk berbincang tentang bagaimana memberikan sokongan kepada anda dengan baik di sekolah dan mengalih tekanan sebanyak yang dapat. Anda mungkin sudah mampu mengikuti sesi pembelajaran di sekolah melalui sekolah dalam hospital, tutor rumah atau belajar dalam talian.

Perjumpaan dengan guru anda bersama ibu bapa dan pekerja utama anda adalah peluang yang sempurna untuk berbincang tentang kerisauan yang anda hadapi dan biar mereka tahu bagaimana rawatan anda telah menjejaskan anda. Beberapa soalan untuk ditanya termasuk:

S Anda ingin seseorang seperti guru atau seseorang dari hospital untuk bercakap dengan kelas anda berkaitan penyakit anda, supaya mereka faham mengapa anda kelihatan dan rasa berbeza?

S Perlukah anda memberitahu mereka jika anda akan memakai topi, selendang atau rambut palsu ke sekolah?

S Adakah terdapat aktiviti-aktiviti yang anda tidak dapat ikuti pada permulaan seperti pendidikan jasmani atau reka bentuk dan teknologi?

S Jika anda sukar untuk bergerak atau anda sedang menggunakan kerusi roda, bolehkah guru memberitahu rakan kelas supaya anda dapat mencapai mereka dengan lebih mudah?

S Bolehkah anda kembali ke pelajaran separuh masa jika anda merasa letih dengan mudah atau mendapati bersekolah/kolej seharian terlalu lama?

S Bolehkah anda berbincang dengan kerap bersama seseorang dari pasukan sekolah (bukan akademik/pembimbing rohani/pastoral) berkaitan perkembangan anda?

Panduan untuk guru yang diterbitkan oleh kami menawarkan banyak tip dan informasi tentang bagaimana para guru boleh menyokong anak-anak muda di sekolah, dan anda mungkin mendapati ia membantu untuk idea tentang apa yang mungkin berfungsi untuk anda juga.
www.cclg.org.uk/infohub

Perkara yang mungkin merisaukan anda

Ketinggalan dalam tugas sekolah

Jika anda telah banyak ketinggalan dalam persekolahan semasa rawatan, anda mungkin akan risau anda telah ditinggalkan. Pekerja utama anda akan menggalakkan guru anda untuk koordinasi dengan pihak sekolah hospital atau tutor rumah anda untuk membantu mengikuti apa yang diajar kelas anda di sekolah.

Jika anda masih fikir yang anda telah banyak ketinggalan, berbincang dengan guru anda bersama ibu bapa untuk membantu anda kembali ke landasan. Anda boleh membuat pembelajaran tambahan atau belajar dalam talian atau anda boleh teruskan tutor tambahan di rumah atau sekolah. Apabila anda bekerja dengan seseorang tutor dengan dasar satu dengan satu, anda akan mencapai lebih banyak dalam masa yang kurang berbanding yang perlu di kelas. Jadi, anda mungkin akan lebih ke maju pada sesetengah subjek.

Kelihatan berbeza

Anda mungkin mempunyai kesan yang boleh dilihat daripada kanser dan rawatannya, ini boleh menjadi serius apabila anda tidak mahu orang lain merenung atau bercakap tentang anda. Beberapa orang akan bercakap sesuatu apabila mereka mula berjumpa dengan anda semula tetapi apabila masa berlalu dan mereka telah biasa dengan anda, mereka tidak akan kisah lagi

Kesukaran bergerak di kawasan sekolah

Rasa letih atau mempunyai otot atau pergelangan kaki yang lemah kesan daripada sesetengah ubat kemoterapi boleh mengakibatkan anda tidak mampu bergerak pantas dan aktif seperti sebelum ini. Jika anda sedang menggunakan kerusi roda, tangga boleh menjadi satu masalah juga tapi pekerja utama anda akan berbincang dengan pihak sekolah anda berkaitan menggunakan laluan khas atau merancang pembelajaran sepesifik seperti aktiviti dijalankan di atas lantai.

Bersama rakan sekolah semula

Sebelum anda kembali, adalah idea yang baik untuk berjumpa dengan beberapa rakan erat dulu supaya anda dapat mengikuti perbualan sosial dan juga membiakan diri untuk bersama mereka lagi. Rawatan adalah sepi dan mengasingkan. Jadi ini akan mengambil sedikit masa untuk sesuaikan diri dalam kumpulan orang muda yang riuh rendah.

Rakan di sekolah biasanya akan berubah di sekolah dan anda mungkin dapat tahu bahawa rakan ini sekarang berbeza sedikit dari sebelum ini. Ini boleh menyebabkan anda rasa tidak selesa atau tidak pasti bagaimana menyesuaikan semula dengan mereka tetapi perasaan ini akan berlalu mengikut masa apabila anda telah biasa dengan semua orang dalam kelas semula.

PERINGATAN

- duduk di depan kelas untuk melihat dan mendengar dengan lebih baik.
- ruang yang sunyi untuk duduk dan berehat.
- terus libatkan diri dengan sekolah dan aktiviti kelas
- meninggalkan kelas seawal lima minit untuk mengelak dari pelanggaran koridor/corridor crush
- dapatkan kelulusan untuk istirehat ke tandas / makan tengah hari / minum air
- bahagikan tugasan sekolah kepada bahagian yang lebih senang atau diagram visual untuk membantu pembelajaran apabila berasa letih.
- Dapatkan bantuan apabila dibuli
- Dapatkan masa tambahan untuk berjalan seketika antara masa kelas

Bagaimana menangani perasaan sukar

Anda mungkin mendapati fikiran dan kebimbangan sentiasa berada di minda anda dan anda tidak dapat fokus pada perkara yang lain. Anda tidak dapat tidur lena pada waktu malam dan keadaan ini telah mengganggu niat anda untuk menikmati kehidupan dengan sepenuhnya. Mengalih fikiran negatif dengan menjalankan aktiviti-aktiviti lain dapat meredakan rasa risau.

Anda mungkin mendapati tip berikut membantu:

menerima bagaimana anda rasa dan berbaik dengan diri sendiri

Ia adalah lebih senang untuk sembunyi di belakang wajah yang riang atau berkata "saya baik-baik sahaja". Tetapi anda akan rasa kesedihan menguasai anda dan rasa tertekan dengan cuba menyembunikan perasaan sebenar.

Bercakap dengan orang lain tentang bagaimana anda rasa

Ini dapat menghalang fikiran negatif daripada membina dalam fikiran anda. Perspektif yang berbeza dapat membantu anda melihat sesuatu perkara dengan berbeza.

Bercakap dengan seseorang yang anda percaya seperti ibu bapa, adik beradik, datuk nenek, rakan-rakan atau guru anda, Ini boleh menjadi cara yang baik untuk memproses fikiran dan menjadikan anda rasa lebih baik.

Bersama rakan-rakan anda

Ini dapat membantu fikiran anda dipenuhi dengan perkara-perkara seronok yang anda biasa lakukan dengan mereka seperti bermain permainan, bermain bola sepak atau bermalam di rumah rakan.

Catatkan apa yang anda rasa

Adakala anda mungkin tidak ingin berkongsi perasaan dengan orang lain dan ini adalah biasa. Catatkan fikiran dan perasaan anda dalam buku nota atau diari dapat membantu untuk menjadikan semua ini lebih mampu ditangani dan kurang menakutkan.

Jadi aktif.

Ini dapat dicapai dengan menjalankan aktiviti biasa seperti berjalan kaki di jalan raya. Kajian menunjukkan bahawa menjalankan aktiviti senaman dan berada di luar dengan udara segar dapat membantu menyenangkan hati dan melepaskan tekanan dan tenaga negatif dan kegelisahan yang tersimpan dalam otot badan.

Cari mereka yang mempunyai perasaan yang sama

Adakala orang yang memahami bagaimana anda rasa adalah mereka yang telah menghadapi kanser. Anda mungkin telah mengenali rakan baru di wad, dalam talian atau melalui kumpulan dan organisasi seperti kem percutian dan ia dapat membantu anda dengan bercakap dengan mereka yang juga berkongsi kebimbangan yang sama dengan anda.

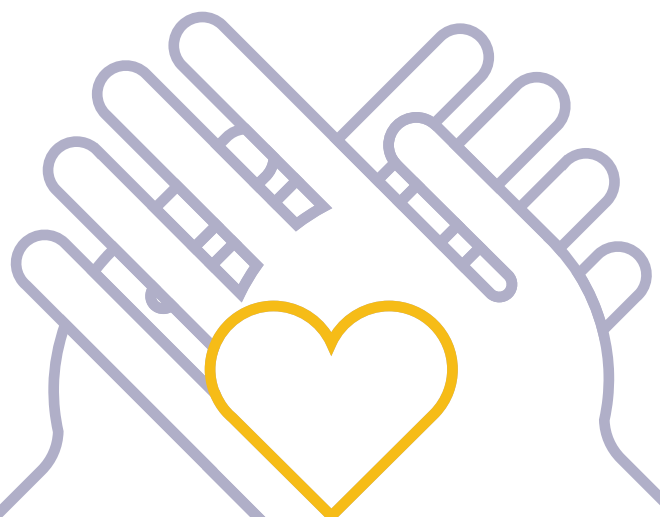
Mengetahui bila anda perlukan bantuan tambahan

Adakala, kesan penuh bagi mendapat kanser boleh di alami untuk beberapa minggu, bulan atau beberapa tahun kemudian. Ini boleh berlaku bila-bila masa dalam kehidupan anda dan banyak mereka yang telah sembuh telah mengalami semua ini, terutamanya pada masa tertekan seperti menghadapi ujian, pertukaran sekolah, memasuki universiti dan memulakan kerjaya.

Jangan berjuang seorang diri. Semua orang mengalami hari yang teruk tetapi jika perasaan anda menjadi semakin kuat, rasa semakin cemas atau sedang bergelut untuk berhadapan dengan kehidupan, mungkin bercakap dengan seseorang yang boleh menyokong anda dengan lebih baik seperti pasukan psikologi hospital anda, pengamal am atau seorang kaunselor dapat membantu anda.

Ini adalah penting bercakap dengan ibu bapa, rakan-rakan atau seorang yang anda percaya, dan jururawat susulan anda, supaya mereka tahu bagaimana anda rasa dan dapat membantu anda.

Terapi kaunseling dan psikologi dapat memberi teknik dan strategi pengurusan perasaan yang kuat sebegini dan mambantu anda mengawal bagaimana anda respon dengan orang dan situasi serta memproses pemikiran negatif yang mungkin sedang menguasai anda.



Kekal Sihat

Apabila anda rasa cukup baik, anda boleh mula membuat perubahan positif untuk meningkatkan tahap tenaga, membina kekuatan dan kekal sihat sebaik yang boleh dan dengan mengekalkan berat badan yang sihat. Ini akan membantu anda rasa lebih baik juga.

- ✓ Mengamalkan diet yang seimbang serta kaya dengan minyak ikan (seperti salmon atau sardin), buah-buahan dan sayur-sayuran.
- ✓ Mengehadkan minuman berkarbonat, bergula dan snek.
- ✓ Minum air yang cukup untuk kekal terhidrat.
- ✓ Kekal aktif
 - »Cuba tetapkan matlamat yang kecil dahulu untuk dapatkan motivasi, daripada duduk dalam kereta, cuba berjalan atau berbasikal.

Jaga kesihatan gigi anda

- ✓ »Gosok gigi dua kali sehari dan guna flos atau pemberus antara gigi (interdental) serta mengunjungi doktor gigi sekurang-kurangnya dua kali setahun. Ini adalah kerana rawatan kanser boleh menjejaskan kesihatan gigi.

Memeriksa jika terdapat apa-apa perubahan dalam badan anda

- ✓ »Jika anda nampak benjolan baru, bengkak, tahi lalat atau terdapat tanda-tanda yang merisaukan, sila maklum kepada ibu bapa anda, pengamal am atau pasukan hospital.

Menggunakan kontrasepsi dapat membantu

- ✓ mengelak penyakit ke lamin dan kehamilan yang tidak diingini, walaupun anda telah maklum bahawa rawatan kanser akan menjejaskan tahap kesuburan.

- ✗ Kurangkan pemakanan makanan yang diproses dan daging.
- ✗ Jangan merokok atau menghisap rokok elektronik untuk menjaga masalah jantung dan paru-paru serta untuk mencegah kanser.
- ✗ Jangan mengambil dadah dan bahan kimia yang akan merosakkan badan anda.
- ✗ Jangan minum terlalu banyak alkohol untuk melindungi hati anda.
- ✗ Elak berat badan berlebihan untuk kesihatan keseluruhan yang lebih baik dan mengurangkan risiko kanser.

