

التعايش مع السرطان

وما بعده



العربية | Arabic



24	التنقل في المستشفى
24	سياسات الزيارة
24	دعم المرضى من الأرياف
24	الانتقال إلى المنزل
26	إدارة العلاقات والسرطان
26	دعم الأهالي ومقدمي الرعاية
26	ديناميكية الأشقاء
27	الصدقات
27	علاقات الشركاء
27	بدء علاقات جديدة
28	التعامل مع التغييرات التي تطرأ على جسمك
28	الآثار الجانبية المتأخرة لعلاج السرطان
30	في حال عاد السرطان
30	قرارات العلاج
31	عندما لا ينجح العلاج
31	الحصول على المعلومات الصحيحة
31	قرارات العلاج المتقدمة
31	تسجيل رغبات العلاج الخاصة بك
31	وضع الخطط
32	ما بعد السرطان
32	إعادة تحديد خطط حياتك
32	هويتك
33	عدم اليقين والقلق
33	العلاقات بعد السرطان
33	الضغط من الآخرين من أجل «تجاوز الأمر»
34	مزيد من المعلومات والدعم
34	خاص بمجتمع LGBTQI+

4	البحث
5	ما هو مرض السرطان؟
5	الأسئلة الشائعة
6	الحديث عن مرض السرطان
6	من يجب أن أخبر
7	كيف تُخبر الناس
7	إخبار الأطفال عن السرطان
8	لنتحدث عن المشاعر
8	الحزن والفقد
8	العثور على مسار للمضي قُدماً
10	المعتقدات الدينية والروحانية
10	أين تجد الدعم
11	التعامل مع توقعات الآخرين
12	عندما تنتمي إلى مجتمع المثليين LGBTQ+
14	عندما تُولد باختلافات ثنائية الجنس
16	الاعتناء بنفسك
16	العناية بالنفس
17	المخدرات والكحول
17	الجنس والسرطان
18	أمور عملية
18	المدرسة والدراسة
19	العمل
20	المسائل المالية
21	المسائل القانونية
22	التخطيط للسفر
23	الحصول على المعلومات الصحيحة
24	ما يحدث في المستشفى؟
24	إجراءات الإدخال إلى المستشفى

البحث

- إذا كنت تقرأ هذا المحتوى، ربما تم إخبارك أنك مصاب بالسرطان. قد يكون ذلك وقتًا عصيبًا، ولكن ضع ما يلي في الاعتبار:
- ينجو معظم الشباب من السرطان
- أنت لست وحدك
- هذا ليس خطأك
- المعرفة (الصحيحة) هي القوة
- تشبث بالأمل
- أطلق العنان لمشاعرك
- عادة ما تصبح الأمور أسهل
- يختلف وضع كل شخص عن الآخر

- يمكنك الحصول على الإجابات والدعم
- يوفر Canteen خدمة ارشاد نفسي مجانية وسرية. يمكنك أيضًا أن تطلب من طبيبك ترشيح مُرشد نفسي أو الاتصال بأقرب خدمة دعم مرض السرطان للشباب (youthcancer.com.au).
- يتم توفير العلاج المُخصص والدعم للشباب المصابين بالسرطان الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 25 سنة من قبل خدمات سرطان الشباب Youth Cancer Services (YCS) الموجودة في المستشفيات الكبرى في جميع أنحاء أستراليا.

ما هو مرض السرطان؟

السرطان هو مرض تنمو فيه بعض الخلايا بشكل غير طبيعي وتشكل كتلة تسمى الورم. يمكن أن تكون الأورام حميدة (غير سرطانية) أو خبيثة (سرطانية). لا تنتشر الأورام الحميدة ويمكن إزالتها في كثير من الأحيان. يمكن أن تنتشر الأورام الخبيثة إلى الأنسجة المجاورة والأعضاء الأخرى (الانبثاث). اللوكيميا، وهي سرطان يصيب نخاع العظام والدم، ولا تشكل أورامًا. يوجد أكثر من 200 نوع من السرطان، بعضها أكثر شيوعًا بين الشباب مقارنة بالبالغين. للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة مجلس مكافحة السرطان (cancer.org.au).

أسئلة شائعة



الحديث عن السرطان

- السرطان موضوع صعب. لا تتحدث جميع العائلات بصراحة عن ذلك إليك بعض النصائح للمساعدة
- التوقيت:** ابحث عن الوقت والطريقة المناسبين لمناقشته.
- محتوى الحديث:** حدد ما تريد أن يعرفه الناس والدعم الذي تحتاجه.
- جهات الاتصال:** ضع في اعتبارك من علم بالأمر أيضاً ومن يمكنه التحدث إليه.
- المتابعة:** حدد الطريقة التي تريد أن يبقوا بها على اتصال معك بعد المحادثة الأولى.

من يجب أن أخبر

- قد يكون تحديد من يجب إخباره أمراً صعباً. من تريد اعلامه بالأمر ومقدار مشاركة المعلومات هو اختيارك بالكامل. فيما يلي بعض الأسباب للإخبار وعدم الإخبار:

أسباب اخبار الآخرين

- الحصول على الدعم من أشخاص موثوق بهم.
- تقليل الشعور بالوحدة.

أسباب عدم اخبار الآخرين

- قد تشعر بالحرج.
- قد لا ترغب في تكرار اخبار ذات القصة مرات عديدة.
- أنت لا تريد أن يحدد السرطان حياتك.
- قد يشارك الأشخاص تجاربهم مع مرض السرطان.

من يجب أن تخبره

- الطلاب:** لا يوجد أي التزام قانوني بإبلاغ مدرستك، ولكن قد يكون مفيداً إذا كانت الآثار الجانبية تؤثر على دراستك.
- الموظفون:** يمكن أن يؤدي إبلاغ رئيسك أو الموارد البشرية إلى تسهيل أخذ إجازة.

كيفية إخبار الآخرين

- التمرين:** اكتب أو اقرأ من نص ما
- التقبل:** كن مستعداً لمجموعة من ردود الفعل
- الصبر:** خذ وقتك ولا تشعر بالضغط لمشاركة كل شيء في محادثة واحدة.
- الإلهاء:** تحدث عن الأمر أثناء القيام بشيء آخر لتخفيف التركيز
- التفويض:** اسمح للأصدقاء أو العائلة أو المعلمين بإخبار الآخرين إذا كنت تفضل ذلك
- التعامل مع الأسئلة:** وجه الأسئلة غير الحساسة إلى مصادر موثوقة مثل الموقع الإلكتروني canteen.org.au.

المشاركة عبر الإنترنت

- يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة لمشاركة تشخيصك، ولكن ضع في اعتبارك مراعاة الخصوصية. ناقش مع الأصدقاء والعائلة ما تريد مشاركته عبر الإنترنت

إذا كان التحدث صعباً جداً

- التعبير البديل:** الرسم أو الكتابة أو تشغيل الموسيقى أو الاحتفاظ بدفتر يوميات أو إرسال نصوص قصيرة



- الإرشاد النفسي:** إذا كان التحدث صعباً، فكر في التحدث إلى مرشد نفسي. تواصل مع Canteen (canteen.org.au/counselling) للحصول على خدمات مجانية.

إخبار الأطفال عن السرطان

- سيشعر الأطفال بوجود خلل ما. من الأفضل أن تكون صادقين.
- المشاعر: السماح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم.
- المعلومات: شارك معلومات صغيرة سهلة التقبل.
- الطمأنينة: أكد لهم أن هذا ليس خطأ أحد وأنه ليس مُعدياً.
- الأسئلة: شجعهم على طرح الأسئلة.
- تواصل مع الأهالي الآخرين عبر تربية الأبناء خلال رحلة السرطان (parentingthroughcancer.org.au).
- قم بتحميل «التحدث إلى الأطفال عن مرض السرطان» "Talking to Kids About Cancer" من cancercouncil.com.au أو اتصل على الرقم 13 11 20 للحصول على نسخة مجانية.

لنتحدث عن المشاعر

الحزن والفقد

يمكن أن يكون فهم الحزن والفقد أمرًا معقدًا. تشمل أسباب الحزن الشعور بالانفصال عن جسمك والحنين إلى حياتك القديمة والتغيرات في العلاقات. يحزن الأفراد بشكل مختلف. يصبح البعض عمليًا، بينما يعبر البعض الآخر بصراحة عن المشاعر من الضروري تحقيق التوازن بين التطبيق العملي والتعبير العاطفي. تشمل المشاعر الشائعة الصدمة والحزن وعدم اليقين. يمكن للحزن أن يجعل الحياة تبدو بلا هدف، مما يؤدي إلى تغييرات في السلوك ومستويات الطاقة. وهي تأتي على شكل موجات، مع الأيام السهلة والصعبة، وقد لا تقل بمرور الوقت بل يمكن أن تصبح جزءًا منك، وتشكل كيفية نموك والمضي في الحياة.



يميل الأفراد إلى الاعتقاد بأن الحزن يتقلص بمرور الوقت

ما يحدث حقًا هو أننا ننمو حول حزننا

إيجاد طريقة للتغلب عليها

قد يكون من الصعب التأقلم في الأوقات الصعبة، لذا من الضروري البحث عن آليات التأقلم الإيجابية. من المهم أن تجد الأفضل الذي يناسبك. يمكن أن تساعد استراتيجيات مثل كتابة اليوميات، والحفاظ على الروتين، وممارسة الرياضة، وتجربة أنشطة جديدة، والتأمل، والاختلاط بأفراد داعمين، والاستمرار في المشاركة في الأنشطة المعتادة، وأخذ قسط كافي من الراحة، والانضمام إلى مجموعات الدعم في إدارة المشاعر الغامرة والحزن بشكل فعال.

من المهم العثور على أفضل ما يناسب الاحتياجات الفردية للتنقل عبر المشاعر والمواقف الصعبة.

- أن لا تشعر بالشجاعة طوال الوقت أو تعتقد أن التجربة بأكملها ستكون جيدة لك
- لا تشعر بالإيجابية طوال الوقت
- لا أشعر بأنني «محظوظ» لأن السرطان قد تم علاجه
- لا أشعر وكأنك مررت بمنعطف يغير حياتك
- لا أشعر بالخصوصية.

التعامل مع توقعات الآخرين

- قد تكون الإصابة بالسرطان واحدة من أكبر الأشياء وأكثرها رعبًا التي تواجهها على الإطلاق، ومن الطبيعي أن تشعر بالقلق والانزعاج وأن تُظهر ذلك لذلك، هذا تذكير بأنه لا بأس من القيام بما يلي:
- أن لا تزال تغضب من الأشخاص الذين تحبهم ولن تكون الطفل المثالي أو الأخ أو الصديق أو الشريك

أين تجد الدعم

تُقدم Canteen الارشاد النفسي والدعم الفردي [. \(canteen.org.au\)](http://canteen.org.au). يمكنك أيضًا التواصل مع خط مساعدة الأطفال (kidshelpline.com.au)، Lifeline (1800 55 1800) أو لايف لاین [. \(lifeline.org.au\)](http://lifeline.org.au), 13 11 14)

إذا لاحظت أن التعامل مع التغييرات في حياتك يزداد صعوبة، تحدث إلى طبيبك أو فريق العلاج

المعتقدات الدينية والروحانية

يمكن أن يؤدي تشخيص الإصابة بالسرطان إلى التفكير في المعتقدات الروحية. تشمل الروحانية كيف يجد الأفراد معنى في الحياة من خلال جوانب مختلفة مثل الطبيعة والثقافة والدين. يتحدى السرطان النظرة للحياة والموت، ويشجع استكشاف المعتقدات. يمكن للدين أن يكون العزاء خلال هذا الوقت ولكنه قد يثير أيضًا التساؤلات. يمكن أن يؤثر عيش تجربة مثل السرطان على الشباب لإعادة تقييم إيمانهم. قد يؤدي تغيير وجهات النظر الدينية إلى صراعات عائلية أو اهتمام جديد بالروحانية. بغض النظر عن المشاركة الدينية التقليدية، فإن استكشاف الروحانية يمكن أن يوفر الفهم والمغزى أثناء الشدائد.

من الطبيعي البحث عن الإجابات والراحة في الروحانية وسط تحديات السرطان.



التعريف بالشركاء والعائلة

- شجع شريكك (شركاءك) وعائلتك على حضور المقابلات لتوضيح أهميتهم إلى مقدمي الرعاية الصحية

مخاوف الخصوصية

- يجب أن يحافظ طبيبك على خصوصية المعلومات المتعلقة بهويتك الجنسية و/أو ميولك الجنسية دعه يعرف من الذي تشعر بالارتياح لمشاركة هذه المعلومات معه.
- لديك الحق في معالجة انتهاكات السرية

القلق بشأن الافصاح عن الهوية الجنسية

- قد يكون تحديد ما إذا كنت تريد الكشف عن ميولك الجنسية و/أو هويتك الجنسية لأخصائيي الرعاية الصحية أمرًا صعبًا.
- عليك فقط الكشف عن المعلومات لأولئك الذين تشعر بالراحة معهم
- يمكن أن تساعد مشاركة هذه المعلومات مقدمي الرعاية الصحية على فهم احتياجاتك بشكل أفضل.

مشاركة اسمك وضمائر المخاطبة الخاصة بك

- عرّف عن نفسك باسمك وضمائرك المفضلة
- يمكن أن يساعد ارتداء شارة تبين ضمير المخاطبة الخاص بك في تذكير الآخرين بهويتك
- تحدث عن تضليل الهوية الجنسية على الفور وفكر في طلب العمل مع فريق رعاية صحية مختلف إذا استمر



عندما تكون من مجتمع LGBTQ+

بالنسبة لأفراد مجتمع LGBTQ+ الذين يواجهون تشخيص الإصابة بالسرطان، يمكن أن يكون التعامل مع نظام الرعاية الصحية أمرًا معقدًا. لديك الحق في تلقي الرعاية في بيئة صحية آمنة ثقافيًا وشاملة

فهم حقوقك

بصفتك مريضًا، لديك حقوق على النحو المبين في الميثاق الأسترالي لحقوق الرعاية الصحية، بما في ذلك:

- إتاحة الوصول إلى الخدمات المُعدة وفقًا لاحتياجاتك.
- تأكيد واحترام ميولك الجنسية وهويتك الجنسية
- إدراج الأسرة المختارة في صنع القرار.
- سرية المعلومات الشخصية والصحية.

للمزيد من المعلومات، قم بزيارة

safetyandquality.gov.au/your-rights

Common concerns

استكشاف الهوية

- يمكن للسرطان أن يجعلك تعيد تقييم إحساسك بهويتك.
- يمكن للآثار الجانبية للعلاج تعزيز هويتك أو تحديها
- من الطبيعي أن تشعر بمجموعة من المشاعر خلال هذه المرحلة.

الشعور بالعزلة

- قد يؤدي تشخيص السرطان إلى تفاقم مشاعر العزلة، خاصة إذا كنت مسبقًا تشعر باختلاف بسبب ميولك الجنسية أو هويتك الجنسية.
- يمكنك طلب الدعم من مؤسسات دعم مجتمع LGBTQ+ مثل QLife و Minus 18.





عندما تولد مع اختلافات ثنائية الجنس

يشير مصطلح ثنائي الجنس إلى الأشخاص الذين يولدون بخصائص جنسية وراثية أو هرمونية أو جسدية لا تتناسب بالكامل مع المعايير الطبية أو الاجتماعية لأجسام الذكور والإناث. قد تظهر هذه الاختلافات في الخصائص الجنسية عند الولادة أو بعد ذلك بكثير. هناك ما لا يقل عن 40 تغييرات معروفة وقد تشمل عدم حساسية الأندروجين الكاملة؛ 46,XY؛ خلل تكوين الغدد التناسلية الكامل (متلازمة سوير)؛ و 47,XXY (متلازمة كلاينفلتر).

لا تحتاج إلى إخبار الأخصائيين الصحيين بأن لديك اختلاف ثنائي الجنس، ولكن معرفة ذلك قد يساعدهم في إعطائك المعلومات المناسبة لك. واعتمادًا على نوع السرطان الذي تم تشخيص إصابتك به، فإن معرفة تنوعك ثنائي الجنس قد يساعد في توجيه رعايتك وعلاجك.

إذا لم تشعر بالتحكم في القرارات المتعلقة بجسمك، اخبر الأخصائيين الصحيين، من المهم أن تشارك في القرارات المتعلقة بعلاجك.

يمكنك المساعدة في بناء الثقة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

لمزيد من المعلومات والدعم، قم بزيارة الموقع الإلكتروني إنترسكس لحقوق الإنسان Intersex Human Rights Australia في أستراليا على ihra.org.au.

التعامل مع التدخلات الطبية

لا ينبغي معاملة أي شخص بشكل مختلف بسبب أي جزء من هويته إذا لم تكن راضيًا عن الطريقة التي عالجتك بها أخصائي الرعاية الصحية أو الخدمة الصحية، لديك خيارات:

- قم بتقديم شكوى إلى لجنة حقوق الإنسان الأسترالية أو منظمات مكافحة التمييز ضد الغير في الولاية/المقاطعة.
- ضع في اعتبارك تغيير مقدمي الرعاية الصحية إذا لزم الأمر.

- اطلب الدعم من مدير الخدمة الصحية أو موظف الدعم الاجتماعي.

إذا كنت تخضع لتدخلات طبية لتأكيد جنسك

- ناقش الآثار المحتملة لعلاج السرطان على إجراءات تأكيد الجنس مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

- ابحث عن توضيح حول كيفية تأثير علاج السرطان على خطط تصحيح الجنس الخاصة بك.

العناية بالنفس

تناول طعام صحي

ستكون هناك أوقات أثناء العلاج لا تشعر فيها بالرغبة في تناول الطعام لكن النظام الغذائي الجيد مهم الغذاء هو الوقود الذي يحتاجه جسمك للحفاظ على عمله - وتحتاج إلى غذاء إضافي أثناء علاج السرطان.

تحدث إلى اختصاصي التغذية بالمستشفى للحصول على المشورة بشأن الأطعمة التي يجب أن تتناولها.

لدى مجلس مكافحة السرطان المزيد من المعلومات حول تناول الطعام الصحي بعد تشخيص الإصابة بالسرطان. قم بزيارة cancerCouncil.com.au وابحث عن «تناول الطعام الصحي».

النشاط البدني

يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في:

- شفاء الأنسجة والأعضاء التي تضررت من العلاج
- منحك المزيد من الطاقة
- التمتع بتجربة نوم أفضل
- الحفاظ على قوة عظامك - يمكن لبعض العلاجات أن تقلل من كثافة العظام، مما يسهل كسرها
- التعامل مع ضغوط السرطان وعلاجه
- زيادة الشعور بالإنendorفين الجيد
- قبل البدء في أي برنامج تمارين، تحقق مع طبيبك أو فريق الرعاية الصحية المعالج بشأن أي احتياطات يجب اتخاذها.

التقاط حالات العدوى

يمكن لبعض علاجات السرطان، مثل العلاج الكيميائي، أن تقلل من مناعتك وتزيد من خطر التقاط العدوى لتقليل فرص الإصابة بالعدوى، يجب عليك:

- الابتعاد عن الأشخاص المرضى - حتى لو كانت مجرد نزلة برد أو إنفلونزا
- اطلب من الأصدقاء والأقارب إخبارك إذا كانوا مرضى أو كانوا على اتصال بشخص مصاب
- اغسل يديك باستمرار وبشكل جيد
- ضع في اعتبارك ارتداء كمامة الوجه الجراحية عند الخروج
- تأكد من غسل طعامك وطهيه بشكل صحيح
- استخدم إجراءات تعقيم عند تنظيف خطوط الوريد المركزية
- اتصل بطبيبك على الفور إذا ارتفعت درجة حرارتك إلى 38 درجة مئوية أو أعلى، أو ظهرت لديك أعراض أخرى مثل قشعريرة أو ارتعاش أو التهاب في الحلق أو طفح جلدي أو ألم في الأذن أو اضطراب في المعدة

الحصول على قسط كافٍ من النوم

على الرغم من أنك قد تشعر بالتعب الشديد في كثير من الأحيان، إلا أن العديد من الأشخاص المصابين بالسرطان يجدون صعوبة في النوم قد يؤثر القلق والألم والحمى والسعال والغثيان وأدوية العلاج على نومك.

يحتوي ReachOut على نصائح رائعة حول كيفية النوم جيدًا. قم بزيارة au.reachout.com وابحث عن «مشكلات النوم».

المخدرات والكحول

لا تتماشى المخدرات والكحول جيدًا مع السرطان. لمنح جسمك أفضل فرصة للتعامل مع السرطان، من المهم أن تكون صريحًا مع فريق العلاج الخاص بك بشأن المخدرات التي قد تستخدمها أو استخدمتها في الماضي. وهذا يشمل المخدرات (مثل القنب والكوكايين و ecstasy) والمُكيفات المشروعة (الكحول والسجائر العادية والسجائر الإلكترونية).

يمكن أن يؤثر السرطان وعلاجه على طبيعة جسمك - قد تنخفض مستويات الطاقة لديك وقد تواجه صعوبة في مكافحة العدوى. ستؤدي المخدرات والكحول إلى جعل هذا الأمر أكثر صعوبة. يمكنها:

- جعل العلاج الكيماوي أو العلاج الإشعاعي أو العلاجات الأخرى لا تعمل بشكل جيد
- زيادة تأثير الآثار الجانبية
- زيادة فرص الإصابة بأشياء مثل التهابات الصدر وغيرها من مشاكل الجهاز التنفسي (التنفس)
- أن تؤدي إلى التهابات أخرى، خاصة إذا كنت تقوم بحقن الإبر أو مشاركتها



· أن تؤثر على مزاجك وسلوكك، مما يجعل من الصعب التعامل مع التحديات الجسدية والعاطفية للسرطان.

الجنس والسرطان

قد يجعلك علاج السرطان تشعر بالإرهاق وعدم امتلاك الكثير من الطاقة لعدة أشهر أو حتى لفترة أطول. قد تفقد رغبتك بالجنس أو تشعر بعدم الجاذبية أو تقلق من أنك لن تتمكن أبدًا من ممارسة النشاط الجنسي. الشيء الرئيسي الذي يجب تذكره هو أن ما تشعر به الآن مؤقت ومن المحتمل حقًا أن ينتهي في المستقبل.

يحتوي مجلس مكافحة السرطان على مزيد من المعلومات حول الجنس والسرطان. قم بزيارة cancerCouncil.com.au وابحث عن «النشاط الجنسي».

إذا كنت لا تزال تشعر بالخوف أو القلق بشأن أي أعراض تعاني منها، تحدث مع فريق العلاج الخاص بك

أمور عملية

المدرسة والدراسة

من الطبيعي أن تشعر بالتوتر والحماس للعودة إلى المدرسة أو الجامعة قبل العودة، تواصل مع المدرسة لمعرفة ما يمكن توقعه، وإذا كنت مرتاحًا لذلك، أخبر معلمك بظروفك.

اكتشف المزيد على الموقع الإلكتروني canteen.org.au/ecs.

الأصدقاء في المدرسة أو الجامعة أو TAFE

في اليوم الأول من المدرسة أو الجامعة، يمكن أن يساعدك اصطحاب صديق للحصول على الدعم. إذا كنت غير مرتاح للأسئلة أو تعرضت للمضايقة، أخبر أحد الوالدين أو المعلم أو مسؤول خدمات الطلاب. يمكن أن يساعد التحدث إلى المرشد النفسي أيضًا في التكيف مع المدرسة أو التعامل مع مشكلات العلاج.

المواكبة

حتى بعد العودة إلى المدرسة، قد تفوتك الفصول الدراسية للمواعيد أو العلاج لإدارة ذلك، يمكنك أن تطلب من صديق تدوين الملاحظات، والطلب من المعلمين إرسال الواجبات بالبريد الإلكتروني، وإعطاء الأولوية للعمل الأساسي مع معلمك. إذا كنت مسافرًا للعلاج، فكر في التعليم عن بُعد أو خدمات المدارس في المستشفى. يمكن لمسؤول خدمة الدعم التعليمي والمهني في Canteen (canteen.org.au/ecs) المساعدة.

الدرجات الدراسية

بعد العلاج، يمكن أن تكون الدراسة أكثر صعوبة، وقد تحصل على درجات أقل بسبب الغياب أو صعوبة التركيز. قد تشعر بالحاجة إلى العمل بجدية

الجامعة و TAFE

قد يؤثر علاج السرطان والآثار الجانبية على اختيارك للدورة الدراسية وطريقة الدراسة. تشمل المخاوف الضغط على جسمك، وتلبية متطلبات التقييم، وعدم القدرة على التنبؤ بالصحة، والملاءمة، وإتاحة الحضور شخصيًا، وإكمال مهام محددة. قد يكون التعلم عن بعد خيارًا جيدًا. تقدم الجامعات ومعاهد TAFE خدمات دعم لإجراء تعديلات مثل وقت الامتحان الإضافي، وملاحظات المحاضرات، وتدوين الملاحظات، والتقنيات المساعدة، والاعتبارات الخاصة بالتقييم.

للحصول على المساعدة، تواصل مع موظفي الرعاية المدرسية welfare، أو خدمات طلاب الجامعة/TAFE (ابحث عن «إمكانية الوصول Accessibility»). إذا كنت تعاني من إعاقة دائمة، قم بزيارة موقع الوكالة الوطنية للتأمين ضد الإعاقة (ndis.gov.au) أو تواصل معهم للحصول على الدعم. تقدم مراكز الطلاب خدمات متنوعة، بما في ذلك الإرشاد النفسي والمساعدات المالية والدروس الخصوصية والمشورة المهنية والخدمات الصحية والإسكان ورعاية الأطفال وخدمات التوظيف ودعم الطلاب من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس.

العمل

يمكن أن تؤدي العودة إلى العمل إلى تعزيز ثقتك واستقلاليته واستعادة روتينك فيما يلي بعض النصائح للعودة.

· **تعرف على حدودك:** تجنب القيام بالكثير في وقت مبكر جدًا، وخذ فترات راحة، وفكر في تعديل المهام أو أطوال ورديات العمل أو الساعات. يمكنك العمل من المنزل.

· **ابق مديرِك على اطلاع:** تواصل بشأن مواعيد المتابعة والعلاجات وأيام الراحة اللازمة مسبقًا.

· **اضبط جدولك الزمني:** قم بمواءمة ساعات العمل مع مستويات الطاقة لديك.

· **الخصوصية:** حدد مقدار ما تريد مشاركته عن مرض السرطان مع الزملاء؛ لا يمكن لرئيسك مشاركة معلومات عنك دون موافقتك.

عند الحصول على وظيفة جديدة:

· **الحقوق القانونية:** لا يمكن لأصحاب العمل رفض توظيفك بسبب تاريخك الطبي، وأنت لست ملزمًا بالكشف عنه.

· **السرية:** يجب على أصحاب العمل الحفاظ على خصوصية المعلومات الطبية ولكن يمكنهم السؤال عن قدرتك على أداء المهام المتعلقة بالعمل.

· **المستندات:** ضع في اعتبارك تقديم خطاب من الطبيب يشرح حالتك الصحية وقدرتك على العمل.

· **نصائح للسيرة الذاتية:** نظم سيرتك الذاتية حسب الخبرة والمهارات بدلاً من التواريخ لتوضيح الثغرات بسبب العلاج.

· **المشورة المهنية:** يمكن للمستشار المهني المساعدة في كتابة السيرة الذاتية والتضير للمقابلة.

يستغرق البحث عن عمل وقتًا - كن لطيفًا مع نفسك وادمج المرح والتمارين الرياضية لتبقى متحمسًا.

تستطيع Canteen مساعدتك في ذلك، قم بزيارة www.canteen.org.au/ecs.

الأمر القانوني

سن الموافقة

لديك حقوق بغض النظر عن العمر. في سن 16، يمكنك المشاركة في رعايتك واتخاذ قرارات العلاج إذا فهمت الآثار المترتبة. يتحمل الآباء أو أولياء الأمور المسؤولية الأساسية عن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 سنة، ولكن يجب مراعاة آرائك. في سن 18 سنة، تعتبر بالغاً من الناحية القانونية، ولديك القدرة على اتخاذ القرارات الطبية بشكل مستقل.

كتابة الوصية

يضمن كتابة وصية في سن 18 سنة احترام رغباتك فيما يتعلق بالأصول والأطفال بعد الموت. المشورة القانونية مفيدة إذا كان عمرك أقل من 18 سنة، فإن الزواج، أو التخطيط للزواج، يسمح لك بكتابة وصية. بخلاف ذلك، يمكنك توثيق ما تريده وإسناده إلى شخص موثوق به.

التمييز ضدك بسبب الإعاقة

يحدث التمييز ضدك بسبب الإعاقة عندما تستند المعاملة غير العادلة أو الأذى إلى المرض أو آثاره. تشمل الأمثلة الحرمان من الوظيفة أو المعاملة غير العادلة في العمل أو مشكلات التسجيل في الجامعة/TAFE. التمييز ضد مرضى السرطان مخالف للقانون. إذا كنت تواجه معاملة غير عادلة، من المهم أن تفصح عنها.

الحصول على المشورة القانونية

للحصول على المشورة القانونية، استشر المؤسسات ذات السمعة الطيبة أو المساعدة القانونية Legal Aid في ولايتك لا تقبل سوى المشورة من المحترفين. إذا كنت تشعر بالضغط النفسي الشديد، تكلم مع شخص تثق به بشأن مخاوفك.



الأمر المالي

يمكن أن يسبب السرطان تحديات مالية، ولكن الدعم متاح.

تختلف تكاليف العلاج؛ مع برنامج Medicare، يكون العلاج في المستشفيات العامة مجانيًا ولكنه قد يشمل أوقات انتظار. يوفر التأمين الخاص مزيدًا من التحكم في مكان وزمان العلاج واختيار الطبيب، ولكنه قد يتطلب رسومًا. لا يزال بإمكان الأفراد غير المؤمن عليهم الوصول إلى الرعاية الصحية العامة. تحدث إلى الأطباء والمستشفيات وشركات التأمين للحصول على معلومات دقيقة.

في أستراليا، لا يمكن لصناديق التأمين الصحي التمييز على أساس الحالة الصحية. يمكن تقديم الشكاوى إلى محقق شكاوى الكومنولث (Ombudsman). لن يؤثر وجود تاريخ إصابة

بالسرطان عادةً على الوصول إلى الخدمات المالية، ولكن التأمين قد يتطلب البحث والاستفسار هنا وهناك.

يمكن أن تغطي المساعدات المالية المقدمة من الوكالات الحكومية والجمعيات الخيرية الإيجار ومدفوعات مقدمي الرعاية وتكاليف الأدوية وغير ذلك الكثير. يساعد مسؤولو Cancer Hub في الدعم المالي والعاطفي للحصول على مساعدة من الحكومة الأسترالية، تواصل مع Centrelink.

تقدم المناطق الريفية دعم التنقل والإقامة لمرضى السرطان؛ تختلف المعايير حسب الولاية. استشر فريق العلاج الخاص بك أو قم بزيارة cancerhub.org.au للحصول على التفاصيل.





التخطيط للسفر

خذ معك الخطابات الطبية للعلاجات المحددة. احتفظ بالسجلات الطبية المطبوعة والالكترونية، وفكر في تأمين السفر، مع العلم أن التكاليف والتغطية تختلف بناءً على حالة العلاج ونوع السرطان والعمر.

ناقش خطط السفر مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. اعتمادًا على نوع السرطان والعلاجات، قد تواجه قيودًا على التطعيم تفرض بعض الدول قيودًا على بعض الأدوية؛ ويمكن لوكيلك أو السفارة الأسترالية توجيهك

الحصول على المعلومات الصحيحة

والتفاعلات بين علاج السرطان وهرمونات تأكيد الجنس.

عند استخدام الإنترنت للحصول على معلومات صحية، تحقق من المصادر. احذر من المحتوى القديم أو المضلل. ابحث عن معلومات من مؤسسات مكافحة السرطان ذات السمعة الطيبة مثل مجلس مكافحة السرطان Cancer Council Australia ومكافحة السرطان في أستراليا Cancer Australia. استشر طبيبك فيما يتعلق بالمعلومات المتوفرة عبر الإنترنت، خاصة إذا كانت الادعاءات تصل إلى درجة يصعب تصديقها.

إن فهم حالتك يمكنك من التعامل مع السرطان. سواء أكنت تفضل المعلومات التفصيلية أو لمحة عامة، الأمر يعود لك.

لا تتردد في طرح أسئلة على فريق العلاج الخاص بك مثل نوع السرطان وانتشاره والفحوصات اللازمة وتأثير العلاج والتكاليف والدعم المتاح وضح ما إذا كان بإمكان أحيائك البقاء معك في المستشفى وكيفية معالجة أي مشاكل ناشئة.

اسأل عن سياسات LGBTQ+ للمرضى والموظفين، والتدريب الشامل، والخبرة مع مرضى السرطان من مجتمع LGBTQ+، والسرية، وتعديلات السجلات للضمان والأسماء المفضلة،



ماذا يحدث في المستشفى؟

إجراءات الإدخال الى المستشفى

عند الإدخال الى المستشفى، توقع التعامل مع الموظفين الإداريين ومجموعة من المتخصصين في الرعاية الصحية. قد يشمل هؤلاء أطباء الأورام والجراحين والأخصائيين الاجتماعيين. يمكنك طلب مناقشات خاصة مع الأطباء أو الممرضات إذا لزم الأمر.

التنقل في المستشفى

تعتمد قدرتك على التنقل في المستشفى على نوع السرطان وعلاجه. سيقوم فريق الرعاية الصحية الخاص بك بإرشادك بشأن مستويات الحركة أثناء إقامتك.

سياسات الزيارة

تختلف قوانين الزيارات في المستشفى. استشر فريق الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على التفاصيل.

دعم المرضى من الأرياف

قد يكون الابتعاد عن المنزل أمرًا صعبًا. يقدم Cancer Hub الدعم العملي والنفسي للتنقل والإقامة.

الانتقال إلى المنزل

قد تكون مغادرة المستشفى أمرًا صعبًا. إن إنشاء روتين وطلب الدعم من العائلة والأصدقاء ومتخصصي الرعاية الصحية يمكن أن يسهل المرحلة الانتقالية. يتوفر الدعم المستمر من فريق الرعاية الصحية الخاص بك والمنظمات مثل Canteen.



إدارة العلاقات والسرطان

يمكن أن تؤدي تشخيصات الإصابة بالسرطان إلى توتر العلاقات، مما يؤثر على الأهل والأصدقاء والأصدقاء والشركاء والمعارف الجدد. يمكن أن تصبح هذه العلاقات، التي كانت ذات يوم مصدرًا للراحة، مصدرًا للتوتر وعدم اليقين أثناء العلاج. يتطلب التعامل مع هذه التحولات الفهم والدعم من كلا الطرفين المعنيين.

دعم الآباء ومقدمي الرعاية

غالبًا ما يواجه الآباء ومقدمو الرعاية تحديات عاطفية ولوجستية هائلة عندما يتم تشخيص طفلهم بالسرطان. توفر Canteen الدعم الأساسي للأهل ومقدمي الرعاية، بما في ذلك تقديم الإرشاد النفسي والوصول إلى مجتمع عبر الإنترنت من خلال parentingthroughcancer.org.au. بالإضافة إلى ذلك، يتوفر الدعم العملي من خلال Cancer Hub، وهي مبادرة من Canteen و Camp Quality و Redkite، والتي تقدم المساعدة المالية والدعم النفسي للعائلات هناك دعم وموارد للأهل ومقدمي الرعاية للتغلب على التحديات، فهم غير مضطرين للقيام بذلك بمفردهم.

ديناميكية الأشقاء

يعاني أشقاء مرضى السرطان من مجموعة كبيرة من المشاعر، بما في ذلك الخوف والغضب والغيرة والشعور بالذنب والوحدة. في حين أن الكثير من التركيز قد يكون على الفرد الذي تم تشخيصه، إلا أن الأشقاء غالبًا ما يشعرون بالتجاهل والإهمال. يجب الاعتراف بمشاعرهم حتى يتمكنوا من الحصول على الدعم الذي يحتاجون إليه. يقدم Canteen الدعم المصمم خصيصًا للأشقاء، مما يوفر لهم مساحة آمنة للتعبير عن مشاعرهم والتواصل مع الآخرين الذين يفهمون تجاربهم.

الصدقات

قد يواجه أصدقاء مرضى السرطان صعوبة في التكيف مع التشخيص، مما يؤدي إلى توتر العلاقات إن التوتر والاضطرابات العاطفية الناجمة عن العلاج يمكن أن تجعل من الصعب على الأصدقاء معرفة كيفية تقديم الدعم المناسب بشكل فعال. في حين أن بعض الأصدقاء قد ينسحبون أو يتجنبون مناقشة التشخيص تمامًا، قد يقول أو يفعل الآخرون أشياء مؤذية عن غير قصد. يمكن أن يساعد فهم وجهة نظرهم في توجيه التواصل وتعزيز الدعم المتبادل. يمكن أن يساعد الدعم وفهم بعضهم البعض خلال هذا الوقت الصعب.

علاقات الشركاء

يمكن أن يؤثر السرطان بشدة على علاقات الشركاء، مما يسبب الاضطرابات العاطفية وتحديات التواصل. قد يواجه الشركاء مجموعة من المشاعر، بما في ذلك الخوف والحزن والقلق والغضب والارتباك. قد تتغير ديناميكيات العلاقة حيث يواجه كلا الشريكين تحديات علاج السرطان معًا. يجب على الشركاء التواصل بصراحة وأمانة مع بعضهم البعض، والتعبير عن احتياجاتهم ومخاوفهم وقلقهم. يمكن أن يوفر البحث عن الإرشاد النفسي المختص دعمًا وتوجيهًا إضافيين بينما يتنقل الأزواج في هذه الرحلة الصعبة معًا.

بدء علاقات جديدة

على الرغم من تحديات علاج السرطان، فإن إيجاد فرص للتواصل اجتماعيًا والتعرف على أشخاص جدد يمكن أن يكون مفيدًا للمرضى. يمكن أن تؤدي المشاركة في الأنشطة الاجتماعية إلى تعزيز الثقة بالنفس وتوفير الشعور بالحياة الطبيعية وسط المرض. في حين أن احتمال بدء علاقات جديدة قد يبدو صعبًا، إلا أنه من الضروري أن يتذكر المرضى أنها أكثر من مجرد مرضهم. تعتبر العناية بالفراخ العاطفي والاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من عملية الشافي.

يمكن أن يكون لتشخيص السرطان تأثيرات بعيدة المدى على العلاقات، ولكن من خلال الفهم والتواصل والدعم، يمكن للأفراد التغلب على هذه التحديات والخروج معًا بشكل أقوى.



التعامل مع التغييرات التي تطرأ على جسمك

- يواجه الجميع مشاكل الثقة بالنفس وصورة الجسم، خاصة خلال سنوات المراهقة والشباب. يمكن للسرطان وعلاجه تعزيز هذه المشاعر وتغيير شكل جسمك وشعوره وعمله. يمكن للتغييرات مثل تذبذب شكل الجسم أو تساقط الشعر أو الندبات أن تجعلك تشعر بالاختلاف وعدم الارتياح قد تواجه:
 - فقدان الثقة والاعتداد بالنفس
 - الخجل والانسحاب اجتماعياً
 - الاحباط
 - الغضب
 - العصبية
 - الإحراج أو الخجل
- الحزن
 - الخوف
 - القلق
 - من الطبيعي أن تشعر بالقلق بشأن مظهرك. للتأقلم:
 - جرّب الشعر المستعار أو القبعات أو المكياج أو الملابس الجديدة
 - تحدث عن مشاعرك.
 - تناول طعامًا صحيًا، ونم جيدًا، ومارس الرياضة.
 - اقض وقتًا مع الأشخاص الداعمين.
 - تذكر أن السرطان لا يحدد هويتك.

الآثار الجانبية المتأخرة لعلاج السرطان

- «الآثار الجانبية المتأخرة» هي مشاكل صحية تظهر بعد سنوات من انتهاء علاج السرطان وليست علامة على عودة السرطان. لكنها لا تحدث للجميع.
- تشمل الآثار الجانبية المتأخرة المحتملة ما يلي:
- مشاكل الرئة والقلب والكلى والكبد
 - سرطانات ثانوية
 - إعتام عدسة العين
 - مشاكل الخصوبة
 - مشاكل الأمعاء
 - مشاكل الغدة الدرقية
 - تسوس الأسنان
 - هشاشة العظام
 - مشاكل الذاكرة والتركيز
- التعامل مع التأثيرات الجانبية المتأخرة:
- احتفظ بسجل تفصيلي لتشخيصك وعلاجاتك وخطة الرعاية لعرضها على الأطباء مستقبلاً.
 - احضر مقابلات المتابعة وابلغ عن أي أعراض
 - حافظ على نمط حياة صحي لتقليل مخاطر الآثار الجانبية المتأخرة. يتضمن ذلك حماية نفسك من الشمس وتجنب التدخين والكحول وممارسة الرياضة بانتظام
 - للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع مركز بيتر ماكالوم للسرطان Peter MacCallum Cancer Centre petermac.org/services/treatment/late-effects.



في حال عاد السرطان

على الرغم من أن الأطباء سيقدمون لك أفضل علاج، إلا أن هناك فرصة لعودة السرطان. يُعرف هذا بالانتكاس. هذا يعني ببساطة أن عددًا صغيرًا من الخلايا السرطانية نجا من العلاج.

من الممكن أن تصاب بسرطان جديد لا علاقة له بالسرطان الأصلي، ولكن هذا لا يحدث كثيرًا.

قم بزيارة cancer council.com.au وابحث عن السرطان المتقدم لمزيد من المعلومات.

قرارات العلاج

تشمل الأشياء التي يجب مراعاتها عند اتخاذ القرارات بشأن العلاج الذي يجب تناوله:

- ما هو تأثير ذلك على نوعية حياتك؟
- ما الآثار الجانبية - الطويلة والقصيرة المدى - التي ستحصل لك؟
- ما نوع/أنواع العلاج التي ستقبلها؟
- التنبؤ بسير المرض لديك - والذي يشرح المسار المحتمل للسرطان ونتائجه.

عندما لا ينجح العلاج

في بعض الأحيان يفشل العلاج، وإخبار المريض بأن السرطان لا يمكن علاجه هو أمر مدمر نفسيًا. المرض الذي يحد من الحياة أو الذي ينهاها يعني أن السرطان من المرجح أن يسبب الوفاة في هذه الأوقات، يقدم كاتين الدعم، بما في ذلك الإرشاد والموارد لتحقيق أقصى استفادة من الحياة، والتواصل مع الآخرين الذين يواجهون سرطانًا غير قابل للشفاء. تعرف على المزيد لدى Canteen.

الحصول على المعلومات الصحيحة

اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك أسئلة مهمة مثل:

- لماذا حدث ذلك؟
- هل لا يوجد المزيد من العلاجات لتجربتها؟
- هل يمكنني الحصول على رأي ثاني؟
- كم من الوقت لدي؟
- كيف ستشعر؟ هل ستتألم؟
- هل سأكون على دراية بما يحدث؟

قرارات العلاج المتقدمة

ستحتاج إلى اتخاذ قرارات حاسمة بشأن علاجك، بما في ذلك:

- نوع وموقع العلاج
- متى تتوقف عن العلاج
- ما إذا كان يجب علاج الالتهابات أو محاولة الإنعاش

ناقش هذه الخيارات مع عائلتك وفريق العلاج لتقليل التوتر لاحقًا

تسجيل رغبات العلاج الخاصة بك

ستحتاج إلى اتخاذ قرارات حاسمة بشأن علاجك، بما في ذلك:

يضمن التخطيط المتقدم للرعاية احترام تفضيلات العلاج الطبي الخاصة بك إذا أصبحت غير قادر على التواصل. تعرف على المزيد في Advance Care Planning Australia أو تحدث إلى Canteen أو فريق العلاج الخاص بك.

وضع الخطط

بعد الصدمة الأولية، قد تبدأ في التخطيط للأشياء التي تريد القيام بها أو قولها. فكر فيما يلي:

- هل هناك شيء ما كنت ترغب دائمًا في القيام به أو رؤيته؟
- هل هناك رسائل تريد مشاركتها مع أحبائك؟
- هل هناك شخص مميز تريد مقابلته؟
- هل هناك قرارات تريد اتخاذها الآن؟
- كيف تريد أن يتم تذكرك؟
- هل تريد ترك رسائل أو تعليمات للمناسبات الخاصة؟
- كيف تتصور جنازتك أو احتفالك أو مدفحك؟
- هل تفضل أن يتم دفن أو حرق جثتك؟
- هل قمت بعمل وصية؟
- هل أبلغت عائلتك برغباتك في العلاج في مرحلة نهاية العمر؟



أثناء العلاج، يكون البقاء على قيد الحياة هو التركيز الأساسي، ولكن ماذا يحدث بعد انتهائه؟ عند دخول المرحلة المعروفة باسم «البقاء على قيد الحياة»، قد تواجه آثارًا طويلة المدى كالمشكلات الصحية مثل العقم وتدني الاعتداد بالنفس بسبب الآثار الجسدية التي تُذكر المريض مثل الندوب والقلق على الصحة والشعور بالحاجة إلى اللحاق بالأقران في التعليم والوظيفة والعلاقات. هناك أيضًا الشعور القوي بالامتنان على الرغم من فقدان الكثير.



إعادة تحديد خطط حياتك

بعد العلاج، فكر في إعادة تحديد حياتك بدلاً من إعادة بنائها خذ وقتًا للتفكير فيما إذا كنت تريد أن تبدو الأمور كما كانت عليه من قبل. قد تحتاج بعض الخطط والأهداف إلى إعادة النظر فيها بسبب التغيرات في جسمك أو مستويات الطاقة أو الحالة النفسية. قد تضطر إلى تعديل تطلعاتك المهنية أو اكتشاف طموحات جديدة مستوحاة من تجربة السرطان. من الطبيعي أن تشعر بعدم اليقين بشأن المستقبل. اكتب الخطط قصيرة وطويلة الأجل، واطلب المشورة من العائلة أو الأصدقاء أو المستشارين المهنيين أو الأخصائيين الاجتماعيين. المفتاح هو أن تفعل ما تشعر أنه مناسب لك. قم بزيارة Canteen لمزيد من المعلومات.

هويتك

يمكن للسرطان أن يغير الطريقة التي ترى بها نفسك. قد تؤثر التغييرات في المظهر والاعتداد بالنفس والثقة والصحة الجنسية على هويتك. قد تتغير أدوارك في العلاقات وديناميكيات الأسرة، وقد تشعر أنك أكثر نضجًا وقوة. قد يعامل الناس بشكل مختلف، ويمكن أن يبدأ «السرطان» في تحديد هويتك. للحفاظ على إحساسك بالذات، شارك في الأنشطة التي كنت تستمتع بها قبل الإصابة بالسرطان، مثل المدرسة والعمل والتواصل الاجتماعي.

عدم اليقين والقلق

القلق بشأن عودة السرطان أمر طبيعي ولكنه قد يكون مرهقًا من المهم الاعتراف بهذه المشاعر والعمل من خلالها. كن لطيفًا مع نفسك ولا تتجاهل عواطفك

العلاقات بعد السرطان

العائلة

غالبًا ما تتوقع العائلات العودة إلى طبيعتها بعد العلاج، ولكن التعديلات ضرورية. كن صبورًا بينما تتكيف عائلتك. قد يكون من الصعب عليهم التخلي عن السيطرة أو مناقشة السرطان. ضع إجراءات روتينية جديدة واستمروا في دعم بعضكم البعض.

الأصدقاء

قد تتغير صداقاتك، حيث يصبح بعضها أقرب والبعض الآخر بعيدًا. يمكنك إعادة النظر أو إنهاء بعض الصداقات مع تطور اهتماماتك، يمكنك مقابلة أشخاص لديهم نفس القيم من خلال النوادي أو الفرق أو المجتمعات عبر الإنترنت. كن صادقًا بشأن نوع الشخص الذي تريد أن تكونه والصداقة التي تريد الاحتفاظ بها.

الشركاء

بعد العلاج، تعتبر المخاوف بشأن الجاذبية وتكوين علاقات جديدة أمرًا شائعًا. قد تتساءل عن طريقة وتوقيت الكشف عن تجربة مرض السرطان، خاصة إذا كانت تؤثر على الخصوبة. لبناء علاقات جديدة

المشاركة في الأنشطة لمقابلة الآخرين وممارسة المهارات الاجتماعية.

تواصل مع الناجين الآخرين لمناقشة تجارب المواجهة

تحدث إلى الأصدقاء أو العائلة أو مرشدك النفسي حول مخاوفك

الضغط من الآخرين

«لتجاوز الأمر»

قد تكون العبارات ذات النية الحسنة مثل «حان وقت المضي قدمًا» مرفوضة. اشرح للآخرين أن تجربة السرطان مستمرة وأنت بحاجة إلى الوقت والمساحة للتأقلم. إذا كنت تعاني، فلا بأس من طلب المساعدة. فكر فيما يلي:

- تجربة إجراءات روتينية جديدة.
- استكشاف فرص التطوير الشخصي والمهني.
- الاعتراف بالتواريخ الهامة والخسائر التي حدثت.
- التركيز على التغييرات الإيجابية منذ التشخيص.
- الانضمام إلى مجموعات الدعم لتبادل الخبرات ودعم الآخرين.
- الاقرار بالتغيير والفقد والحزن الحاصل بسبب السرطان.
- إعطاء الأولوية للرعاية بالنفس باتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

المزيد من المعلومات والدعم

BlaQ

blaq.org.au

خط مساعدة الأطفال

kidshelpline.com.au

1800 55 1800

لايف لاين (Lifeline)

lifeline.org.au

13 11 14

ReachOut

au.reachout.com

headspace

1800 650 890

خط الصحة النفسية

1800 011 511

خاص بمجتمع LGBTQI+

QLife

اتصل على 1800 184 527 (من الساعة 3 عصرًا حتى منتصف الليل يوميًا) أو قم بزيارة qlife.org.au للدردشة عبر الإنترنت.

TransHub

transhub.org.au

حقوق الإنسان لثنائي الهوية

الجنسية في أستراليا

irha.org.au

يهدف هذا الكتيب إلى أن يكون مقدمة عامة للموضوع ولا ينبغي اعتباره بديلاً عن المشورة من الأطباء أو غيرهم من المختصين الصحيين. يتم اتخاذ كامل الحرص لضمان دقة المعلومات الواردة هنا في وقت النشر.

Canteen Connect

canteenconnect.org

مجلس مكافحة السرطان

cancerCouncil.com.au

13 11 20

مركز مكافحة السرطان

cancerhub.org.au

1800 945 215

خدمات دعم سرطان الشباب

youthcancer.com.au

يتم توفير العلاج المتخصص والدعم للشباب المصابين بالسرطان الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 25 سنة من قبل خدمات دعم سرطان الشباب (YCS) الموجودة في المستشفيات الكبرى في جميع أنحاء أستراليا.

الإصابة بالسرطان في سن مبكرة - قناة يوتيوب

<https://www.youtube.com/channel/UCldlYhxjsF4EdjXDsbUm-Cg>

مركز بيتر ماكالموم للسرطان

MacCallum Cancer Centre

petermac.org/services/treatment/late-effects

تربية الأبناء خلال رحلة السرطان

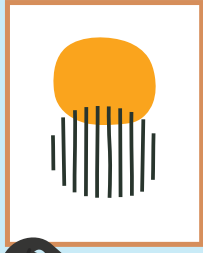
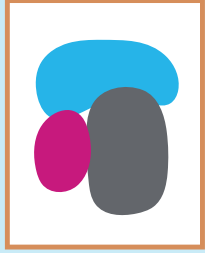
parentingthroughcancer.org.au

الموقع الإلكتروني DocDir

docdir.org.au

تخطيط الرعاية المتقدمة في أستراليا

advancecareplanning.org.au



يسر مؤسسة Canteen مساعدتك
إذا كان عمرك يتراوح بين 12 و 25
سنة وقد أثرت إصابتك بالسرطان
على حياتك بشكل كبير.

canteen.org.au

