

على الطريق الى الشفاء

معلومات للأشخاص الذين في طريق الشفاء
من السرطان ولمقّدمي الرعاية لهم

معلومات
عملية ودّعم

للحصول على المعلومات والدّعم، اتصل

13 11 20

على الطريق إلى الشفاء، العربية

معلومات للأشخاص الذين في طريق الشفاء من السرطان ولمقّدي الرعاية لهم.

الطبعة الأولى 2016.

© Peter MacCallum Cancer Centre 2016. ISBN 978 0 9945300 0 4

سيتم مراجعة كُتيب على الطريق إلى الشفاء كل ثلاثة سنوات تقريباً. تَفحص تاريخ الطبع المُشار إليه أعلاه للتأكد من أن هذه النسخة من الكُتيب قد تَمَّ تحديثها. للحصول على نسخة حديثة، اتصل بـ Cancer Council على الرقم 13 11 20.

تقدير وشكر

لقد تَمَّ تأليف هذه المعلومات كجزء من مبادرة الحكومة الأسترالية و تَمَّ تمويلها من خلال Cancer Australia و بالتعاون مع Australian Cancer Council و Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy.

لقد قمنا بتطوير هذه المعلومات بعد التحدث إلى أناس من الخلفية العربية من الذين أُصيبوا بمرض السرطان و كذلك مع عائلاتهم و أصدقائهم. معظم المعلومات في هذا الكُتيب تم تعديلها و أعيد كتابتها و بسماع من كُتبات اللغة الانكليزية التابعة لـ Cancer Council (مجلس السرطان) و من ضمنها 'Living well after cancer' (العيش بصحة جيدة بعد السرطان) و كذلك الـ Peter MacCallum Cancer Centre دي في دي المُعنون بـ 'فقط خذها يوماً بيوم: دليل التعايش مع الحياة بعد السرطان' من مركز بيتر ماك و مصادر مكتوبة من Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy (المركز الأسترالي للبقاء على قيد الحياة) بعد الإصابة بالسرطان.

نود أن نشكر جهود اعضاء لجنة قيادة المشروع، والمراجعين و المنظمات المجتمعية في المساعدة على تطوير هذا الكُتيب: Georgina Wiley, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; A/Prof Michael Jefford, Peter MacCallum Cancer Centre; Prof Phyllis Butow, Psycho-oncology Cooperative Research Group; Fiona Douglas, Cancer Council Victoria; Linda Nolte, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; Amanda Piper, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; Dr Melanie Price, Psycho-oncology Co-operative Research Group; Jane Roy, Cancer Council Australia; Prof Penelope Schofield, Peter MacCallum Cancer Centre; Rosemary Kelada; و Arabic Welfare Inc; Simar Amad, Faiz Samaan, Mandy El Ali, Noura Bawab و . و نود كذلك أن نتقدم بالشكر للمتحدثين بالعربية ممن تغلبوا على مرض السرطان و مُقّدي الرعاية لهم الذين زودونا برؤياهم عن رحلتهم مع السرطان.

ملاحظة للقارئ

قم باستشارة طبيبك دائماً بخصوص المسائل التي تؤثر على صحتك. هذا الكُتيب هو كمقدمة عامة لموضوع الشفاء من السرطان، و لا يجب استعماله كبديل للنصيحة الصحية، القانونية والمالية. يجب أن تحصل على نصيحة مستقلة متعلقة بوضعك الخاص من المُحترفين في الحقل الصحي المناسبين، وإذا رغبت يمكنك أن تناقش المواضيع التي وردت في هذا الكُتيب معهم. للمزيد من المعلومات عن أي من المواضيع التي وردت في هذا الكُتيب، اتصل بـ Cancer Council على الرقم 13 11 20. للحصول على معلومات عن طريق مترجم بالعربية اتصل على الرقم 13 14 50.

يتم اتخاذ العناية التامة للتأكد من دقة معلومات هذا الكُتيب عند الطباعة. الرجاء التذكر من أن المعلومات عن السرطان، بضمنها التشخيص، والمعالجة و الوقاية من السرطان في تحديث مستمر و يقوم بمراجعتها اخصائين مُحترفين في الطب و البحث المجتمعي. لا يتحمل Cancer Council Australia وأعضائه أية مسؤولية في حالة حدوث أية إصابة، أو خسارة أو ضرر نتيجة استعمال أو الاعتماد على المعلومات المُزودة في هذا الكُتيب.



Cancer Council Australia

Level 14, 477 Pitt Street, Sydney NSW 2000

الهاتف 02 8063 4100 الفاكس 02 8063 4101

البريد الإلكتروني info@cancer.org.au Website cancer.org.au

ABN 91 130 793 725

On the Road to Recovery. Arabic

Information for people recovering from cancer and their carers.

First published 2016.

© Peter MacCallum Cancer 2016. ISBN 978 0 9945300 0 4

On the road to recovery will be reviewed approximately every three years. Check the publication date above to ensure this copy of the booklet is up to date. To obtain a more recent copy, phone Cancer Council 13 11 20.

Acknowledgements

This information has been created as part of an Australian Government Initiative funded through Cancer Australia and collaboration with the Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy, Peter MacCallum Cancer Centre and Cancer Council.

We developed this information after talking with people from Arabic backgrounds who have had cancer as well as their families and friends. Most of the information in this booklet has been adapted with permission from Cancer Council's English language booklets including 'Living well after cancer' as well as the Peter MacCallum Cancer Centre DVD 'Just take it day to day: a guide to surviving life after cancer' and various Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy written resources.

We would like to acknowledge the members of the project steering committee, reviewers and community organisations. for their assistance with developing this booklet: Georgina Wiley, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; A/Prof Michael Jefford, Peter MacCallum Cancer Centre; Prof Phyllis Butow, Psycho-oncology Co-operative Research Group; Fiona Douglas, Cancer Council Victoria; Linda Noite, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; Amanda Piper, Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy; Dr Melanie Price, Psycho-oncology Co-operative Research Group; Jane Roy, Cancer Council Australia; Prof Penelope Schofield, Peter MacCallum Cancer Centre; Rosemary Kelada; Arabic Welfare Inc; Simar Amad, Faiz Samaan, Mandy El Ali, Noura Bawab. We would also like to thank the Arabic cancer survivors and their carers who provided us with insight into their own cancer journeys.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This booklet is a general introduction to the topic of recovering from cancer. It is not a substitute for medical, legal or financial advice. You should obtain independent advice relevant to your own situation from appropriate health professionals. You may wish to discuss issues raised in this book with them. For further information about any of the topics raised in this booklet phone Cancer Council on 13 11 20. For information through an interpreter in Arabic phone 13 14 50.

All care is taken to ensure that the information in this booklet is accurate at the time of publication. Please note that information on cancer, including the diagnosis, treatment and prevention of cancer, is constantly being updated and revised by medical professionals and the research community. Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this booklet.



Cancer Council Australia

Level 14, 477 Pitt Street, Sydney NSW 2000

Telephone 02 8063 4100 **Facsimile** 02 8063 4101

Email info@cancer.org.au **Website** cancer.org.au

ABN 91 130 793 725

المقدمة

هذه المعلومات مُقدمة للأشخاص الذين أنهوا تلقي معالجة السرطان. يمكن أن يكون هذا قد تضمن جراحة، العلاج الإشعاعي و/أو العلاج الكيميائي.

يمكن أن يمثل إنهاء تلقي المعالجة عند بعض الناس بمثابة راحة. و لكن يواجه آخرين تحديات لأسابيع، شهر أو حتى سنين بعد أنتهاء المعالجة. العديد من الناس ينتابهم القلق من عودة السرطان؛ البعض يعانون من تأثيرات غير مُحبذة (تسمى بالتأثيرات الجانبية) نتيجة العلاج؛ آخرون يريدون معرفة ما هي أنواع الدعم المتوفرة لهم، مثلاً أين و كيفية الحصول على المساعدة سواء كانت متعلقة بالعواطف، تغييرات في الجسم، مالية وغيرها.

يحتوي هذا الكُتيب على معلومات عملية و اقتراحات تساعدك و عائلتك و أصدقائك على مواجهة التحديات التي يثيرها السرطان. , يخبرك الكُتيب أيضاً أين تستطيع الحصول على المساعدة الإضافية.

Introduction

This information is for people who have finished treatment for cancer. This might have included surgery, radiotherapy and/or chemotherapy.

For some people with cancer, finishing treatment can be a relief. Other people face challenges in the weeks, months or years after treatment has finished. Many people worry about cancer coming back; some people have unwanted effects from treatment (called 'side effects'); others want to know what supports are available for them for example where and how to get help with emotions, body changes, finances and other things.

This booklet has practical information and suggestions to help you and your family and friends get through the challenges raised by cancer. It also suggests where you may be able to get further help.



Cancer
Council
13 11 20

إذا كان لديك أو لدى عائلتك أية أسئلة، Cancer Council اتصل بـ على الرقم 13 11 20. نستطيع أن نبعث لك معلومات إضافية و نقوم بتوصيلك بخدمات الدعم في منطقتك. للمزيد من التفاصيل إذهب إلى الصفحة الأخيرة من هذا الكُتيب.

If you or your family have any questions, call Cancer Council 13 11 20. We can send you more information and connect you with support services in your area. Turn to the last page of this book for more details.



Cancer
Council
13 11 20

صفحة المحتويات

0.....	معلومات عامة.....	0
0.....	ما هو السرطان؟.....	0
0.....	ما الذي يسبب السرطان؟.....	0
0.....	ما الذي يجب عمله إذا حكم الآخرون عليك بسبب إصابتك بالسرطان.....	0
٧.....	مشاعر شائعة بعد إنتهاء المعالجة.....	٧
٨.....	مجاراة التغييرات.....	٨
١٠.....	الاعتقادات الثقافية والدينية.....	١٠
١١.....	العودة الى 'الوضع الطبيعي'.....	١١
١٣.....	متابعة الرعاية.....	١٣
١٣.....	خلاصة معالجتك.....	١٣
١٤.....	ماذا تتضمن الفحوصات؟.....	١٤
١٥.....	كم مرة أحتاج الى الفحوصات؟.....	١٥
١٥.....	كيفية التحضير للفحوصات؟.....	١٥
١٦.....	التأثيرات الجاتية للمعالجة.....	١٦
١٧.....	الإرهاق.....	١٧
٢٠.....	اضطراب في النوم.....	٢٠
٢٠.....	التورم في الأطراف (الورم اللمفي - الاديمة).....	٢٠
٢١.....	الألم.....	٢١
٢٤.....	الشعور بالحزن والكآبة.....	٢٤
٢٦.....	مشاكل في التركيز وألانتباه و تذكر الأشياء.....	٢٦
٢٧.....	التأثيرات المتأخرة.....	٢٧
٢٨.....	الخصوبة، الحمل وإنقطاع الطمث (سن اليأس).....	٢٨
٢٨.....	مشاكل الخصوبة.....	٢٨
٢٨.....	إنقطاع الطمث (سن اليأس).....	٢٨

Contents

General information	5
What is cancer?.....	5
What causes cancer?.....	5
What to do if people judge you for having cancer	5
Common feelings after finishing treatment	7
Coping with changes.....	8
Cultural and religious beliefs	10
Returning to 'normal'	11
Follow-up care	13
Your treatment summary	13
What do check-ups involve?.....	14
How often do I need check-ups?.....	15
How to prepare for check-ups	15
Side effects of treatment	16
Fatigue.....	17
Sleep disturbance	20
Swelling in the limbs (lymphoedema).....	20
Pain	21
Feeling sad or depressed.....	24
Problems concentrating, focusing and remembering things	26
Long term and late effects	27
Fertility, and menopause.....	28
Fertility problems.....	28
Menopause.....	28

مشاكل الجنس و العلاقات الحميمة.....٣١

العيش الصحي بعد السرطان.....٣٢

٣٢.....	نظام الحمية.....
٣٥.....	المُكمّلات الغذائية (الفيتامينات والأعشاب).....
٣٦.....	العلاجات المُكمّلة.....
٣٧.....	النشاط البدني.....
٣٨.....	حماية نفسك من الشمس.....
٣٩.....	التدخين.....
٣٩.....	الكحول.....

العائلة و الأصدقاء.....٤٠

٤٠.....	التواصل مع العائلة و الأصدقاء.....
٤١.....	هل سترث عائلتي السرطان مني؟.....

الأموالقانونية، المالية و المتعلقة بمكان العمل.....٤٣

٤٣.....	الضائقة المالية.....
٤٣.....	التأمين.....
٤٤.....	التقاعد.....
٤٥.....	العمل بعد أنتهاء المعالجة.....
٤٥.....	حقوقك و واجباتك.....

الحصول على معلومات إضافية و على المساعدة.....٤٧

٤٧.....	برامج التوعية المجتمعية.....
٤٧.....	المساعدة المنزلية و رعاية الطفل.....
٤٧.....	التحدث الى شخص خاض نفس التجربة.....

مواقع شبكة مفيدة.....٤٩

قائمة تفحص الأسئلة.....٥٠

Sex and relationship problems.....31

Healthy living after cancer.....32

Diet.....	32
Dietary supplements (vitamins and herbs).....	35
Complementary therapies.....	36
Physical activity.....	37
Protect yourself in the sun.....	38
Smoking.....	39
Alcohol.....	39

Family and friends.....40

Communicating with family and friends.....	40
Will my family inherit the cancer?.....	41

Legal, financial and workplace concerns.....43

Financial hardship.....	43
Insurance.....	43
Superannuation.....	44
Working after treatment ends.....	45
Your rights and responsibilities.....	45

Getting further information and help.....47

Community education programs.....	47
Home help and childcare.....	47
Talk to someone who's been there.....	47

Useful websites.....49

Questions checklist.....50

معلومات عامة



ما هو السرطان؟

السرطان هو الأسم الذي يعطى لأمراض تحدث عندما يختل شيء في طريقة نمو و انقسام الخلايا. مع السرطان، تصبح خلايا الجسم غير طبيعية و تنقسم بدون تحكم. و يمكن لخلايا السرطان أن تنتشر الى أجزاء أخرى من الجسم.

ما الذي يسبب السرطان؟

لا نعرف جميع المخاطر و أسباب السرطان. يصاب الناس بالسرطان لاسباب مختلفة. يمكن أن تشمل هذه الأسباب التعرض الى دخان التبغ و تلوث الهواء، التعرض الشديد الى أشعة الشمس و بعض المواد الكيميائية و كذلك النظام الغذائي غير الجيد أو عوامل وراثية.

ليست جميع السرطانات ناجمة عن عوامل الخطر هذه. يمكن في بعض الأحيان للسرطان أن ينمو بدون أي سبب واضح. السرطان لا يسببه جرح أو ضغط نفسي. السرطان ليس مرض مُعدي- لا يمكن أن تنعدي بالسرطان بمجرد قضاء بعض الوقت مع شخص مصاب به.

يمكن أن يكون سبب السرطان عندك ناجم عن عدد من الأسباب (أو يمكن أن يكون السبب غير واضح). ليس سبب السرطان كون الشخص سيئ ولا يعني أنك أو عائلتك ناس سيئون.

ماذا يمكنك عمله إذا حكم عليك الناس بسبب اصابتك بالسرطان

من المهم أن تعلم أن السرطان لا يحدث بسبب كون الشخص سيئ أو عن طريق الأرواح الشريرة. قد تكون كيفية الإصابة بالسرطان و سبب إصابة الناس به موضع عار في مجتمعك. هذا العار يجعل الناس أن يخفوا تشخيصاتهم عن الأصدقاء والعائلة مما يؤدي إلى تأخيرهم في تلقي المعالجة.

General information



What is cancer?

Cancer is the name given to diseases where something goes wrong in the way cells normally grow and multiply. With cancer, the body's cells become abnormal and divide without control. Cancer cells may spread to other parts of the body.

What causes cancer?

We do not know all of the risks for and causes of cancer. People get cancer for different reasons. These reasons may include exposure to tobacco smoke and air pollution, too much exposure to sunlight and some chemicals as well as poor diet or hereditary factors.

Not all cancers are due to these risk factors. Cancer can sometimes develop without any obvious cause. Cancer is NOT caused by injury or stress. Cancer is NOT contagious – you cannot get cancer by spending time with someone who has cancer.

The cause of your cancer may be due to a number of reasons (or may be unclear). Cancer is NOT caused by being a bad person and it does NOT mean that you or your family are bad people.

What to do if people judge you for having cancer

It is important to be aware that cancer is not caused by being a bad person or by bad spirits. A stigma may exist in your community about how cancer is caused and why people get cancer. This

يمكن أن يكون سبب السرطان عدد من العوامل البيولوجية والبيئية. يمكن أن يكون السرطان لديك ناجم عن عدد من الأسباب (أو قد لا يكون واضحاً). ليس سبب السرطان كون الشخص سئ ولا يعني أنك أو عائلتك ناس سيئون.

أنه من المهم كذلك للناس في مجتمعك أن يعلموا أن السرطان ليس مُعدياً. إذا كنت متخوفاً من أن الناس لا يحبذوا أن يبقوا بقربك وذلك لاعتقادهم بأنهم يمكن أن يصابوا بالسرطان، أرشدهم للاتصال بـ Cancer Council على الرقم 13 11 20 للتحدث مع مُحترف صحي مختص بالسرطان. للمعلومات عن طريق المترجم بالعربية، اتصل على الرقم 13 14 50.

stigma can cause people to hide their diagnosis from friends and family and may delay them from getting treatment.

Cancer can be caused by a number of biological and environmental factors. The cause of your cancer may be due to a number of reasons (or may be unclear).

It is also important for people in your community to be aware that cancer is not contagious. If you are fearful that people don't want to be around you because they think they may catch the cancer, direct them to call the Cancer Council on 13 11 20 to speak to a cancer health professional. For information through an interpreter in Arabic, phone 13 14 50.

مشاعر شائعة بعد الانتهاء من المعالجة



أنه من الطبيعي أن تتملكك خليط من المشاعر، وأن تنتابك لحظات جيدة وسيئة بعد انتهاء المعالجة. بعض الناس يرغبون بالعودة إلى النمط الطبيعي لحياتهم بسرعة، بينما يحتاج آخرون إلى وقت من الراحة بعد أن ينهوا معالجتهم. بعض الناس يقولون أنهم لا يرغبون أن يعمل الآخرين ضجيجاً بشأنهم. وبمرور الوقت، يقول العديد من الناس أنهم يتعلمون كيفية تقييم الأمور أكثر، ويعطوا الأولوية للأشياء المهمة في حياتهم.

بعض الناس يقولون إن إصابتهم بالسرطان قد ساعدتهم في النظر إلى حياتهم بصورة مختلفة. ربما شجعتهم على القيام بتغييرات إيجابية في حياتهم، مثلاً القرار بالقيام بالسفر بصورة أكثر، قضاء وقت أكثر مع العائلة أو العمل على القيام بخيارات أكثر صحة.

من المهم جداً التذكر بأن ليس هناك طريقة صحيحة للمشاعر أو أخرى خاطئة - كما أنه لا يوجد هناك طريقة وحيدة وصحيحة للتحمل. يقول العديد من الناس أن الإصابة بالسرطان غيرت الطريقة التي يشعرون بها عن حياتهم. وتحتاج بعض الوقت للعودة إلى الحياة الطبيعية في بعض الأحيان، والبعض يمكن أن يرى أن هذه الحياة أصبحت مختلفة الآن عما كانت عليه من قبل. إعطي لنفسك بعض الوقت للتأقلم. بعض من المشاعر الشائعة التي تنتاب الناس مدرجة أدناه.

- **الشعور وحيداً أو بالوحدة.** يمكن أن تشعر بأنك قد هُجرت الآن في الوقت الذي لم يعد لديك مواعيد طبية منتظمة. و يمكن أن تشعر أيضاً أن الأصدقاء والعائلة لا يفهمون وضعك أو لا يستطيعون تقديم المساعدة التي تحتاجها.
- **الخوف من عودة السرطان.** من الصعب في بعض الأحيان فصل الالام العادية وتأثيرات المعالجة عن القلق الذي ينتابك بخصوص احتمالية عودة السرطان. هذا تخوف شائع لدى العديد من الناس من الذين أُصيبوا بالسرطان.
- **الحزن و الكآبة.** انه من الشائع أن تشعر بالحزن أو 'الهبوط' في بعض الأحيان.

Common feelings after finishing treatment

It is normal to have a mixture of feelings and to have good and bad moments after finishing treatment. Some people want to return quickly to their usual routines, while other people need time to rest after they finish treatment. Some people say they don't want people to make a fuss about them. With time, many people say they learn to appreciate things more and prioritise what is important in their lives.

Some people say that having had cancer can help them to look at their lives differently. It may encourage them to make positive changes to their lives, such as deciding to do more travelling, spend more time with family or make healthier choices.

It is important to remember that there is no right or wrong way to feel - just as there is no one right way to cope. Many people say that having cancer changes the way they feel about their life. Sometimes it takes time to return to normal life and some people may find that this life is now different to how it was before. Give yourself time to adjust. Some of the common feelings people have are listed below.

- **Feeling alone or lonely** - You may feel abandoned now that you don't have regular medical appointments. You may also feel that friends and family don't understand your situation or can't offer you the help you need.
- **Fear that the cancer may return** - It is sometimes hard to separate normal pains and the effects of treatments from

غالباً ما يكون هذا متعلقاً بالارهاق بعد معالجة السرطان. إذا تغلب عليك المزاج المتدني معظم الوقت، أو فقدت الرغبة والسُرور في الأشياء لمدة تزيد على الأسبوعين، فيمكن أنك تعاني من الكآبة.

• **نقص في الثقة.** بعض الناس يقولون انهم يشعرون بثقة أقل و سريعي التأثير بعد اصابتهم بالسرطان. يمكن أن يكون جسمك و طريقة تفكيرك قد تغيرت بعد الإصابة بالسرطان و قد تحتاج بعض الوقت للتأقلم.

• **التوتر.** يمكن أن تشعر بالتوتر أوبالتردد في التخطيط للمستقبل. و يمكن أن يكون التوتر في أشده قبل فحوصات المتابعة، أو في مواعيد ذكرى تشخيص السرطان، أو عندما تشاهد شيئاً عن السرطان في التلفزيون.

• **الراحة.** يمكن أن تشعر بالراحة و قد انتهيت من المعالجة.

مُجَاراة التغيرات

السرطان يغير الحياة. يستطيع تغيير الطريقة التي يفكر بها الناس عن أنفسهم، و أجسامهم، و ممن حولهم. سوف تبدو بعض الأشياء أكثر اهمية الآن و أخرى أقل أهمية. قد يبدو أن الناس يعاملونك بطريقة مختلفة عن الطريقة التي كانوا يعاملونك بها قبل إصابتك بالسرطان. العديد من الناس يقولون أن الإصابة بالسرطان تشبه 'رحلة' و التي يحدث فيها تغيرات كثيرة في حياتهم. يمكن أن ينتابك أيضاً الشعور بفقدان ما كنت قد خططت له و تمنيته في حياتك.

worrying that the cancer has come back. This is a very common concern for many people who have had cancer.

• **Sadness or depression** - It is common to feel sad or 'down' on some days. This is often linked to fatigue after cancer treatment. If you have a low mood for most of the time, or have lost interest and pleasure in things for more than two weeks, you may have depression.

• **Low confidence** - Some people say they feel less confident and more vulnerable after they have had cancer. Your body and way of thinking may have changed after having cancer and it can take time to adjust.

• **Anxiety** - You may feel anxious or hesitant about planning for the future. This anxiety might be greater just before check-ups, on anniversaries of the cancer being diagnosed, or when you see something about cancer on television.

• **Relief** - You may feel relieved that the treatment is over.

Coping with changes

Cancer is life changing. It can change the way people think about themselves, their bodies, and those around them. Some things will seem more important now and other things less important. People may seem to treat you differently than before you had cancer. Many people say having cancer is like a 'journey' involving a lot of change in their life. You may also feel a sense of loss of what you had planned or hoped for your life.

- يتعلم الناس المجازاة عن طريق:
- التعلم عن السرطان وعلاجاته
 - طلب المساعدة من الآخرين
 - الاعتناء بصحتك
 - التحضير للمناسبات والتواريخ المهمة
 - فهم كيف يمكن أن تتغير العلاقات
 - تقبل و فهم أن حياتك قد تتغير.

People learn to cope by:

- learning about the cancer and its treatment
- getting help from others
- looking after your health
- preparing for anniversaries and important dates
- understanding how relationships can change
- accepting and understanding that your life may change.

الخوف من عودة السرطان

إذا كنت قلقاً بخصوص عودة السرطان عندك، يجب أن تعمل موعداً لتناقش هذا الخوف مع طبيبك. تختلف فرص عودة السرطان من شخص الى آخر. ويعتمد ذلك على العديد من العوامل، و من ضمنها:

- نوع السرطان الذي كنت مصاباً به
- فيما إذا، و ما مدى انتشار السرطان في جسمك
- المعالجة التي تلقيتها
- الوقت منذ المعالجة.

الخوف الأكثر شيوعاً عند الناس الذين في طريق شفائهم من السرطان هو الخوف من عودته.

يمكن أن يؤثر هذا الخوف عند بعض الناس على قدرتهم للاستمتاع بالحياة و التخطيط للمستقبل. بمرور الوقت يتبدد هذا الخوف عند بعض الناس، بينما يبقى عند الآخرين. بعض من الناس يقولون أنهم يختبرون الخوف في أوقات معينة.

يمكن أن تتساءل عن احتمالية عودة السرطان عندك أو ما هي المدة التي يعيش بها الناس المصابون بنوع السرطان الذي عندك.

Fear of the cancer returning

The most common fear that people recovering from cancer have is the fear of the cancer returning.

For some people this fear may affect their ability to enjoy life and make future plans. For some people the fear lessens over time though for other people the fear remains. Some people say that they experience fear at certain times.

You may wonder how likely it is that your cancer will come back or how long people with your type of cancer live. If you are worried that your cancer

may return, you should make an appointment to discuss this fear with your doctor.

The chance of the cancer coming back is different for each person. It depends on many factors including:

- the type of cancer you had
- whether or how far the cancer has spread in your body
- the treatment you had
- the time since treatment.

المعتقدات الثقافية والدينية

أن معتقداتك الثقافية والدينية مهمة. تحدث إلى أطباءك و مقدمي الرعاية الصحية الآخرين عن معتقداتك، وخاصة إذا كانت معتقداتك تؤثر على ما تريد و ما لا تريد من الرعاية الصحية. في معظم الحالات، فإن بمقدرة مقدمي الرعاية الصحية تلبية طلباتك. إذا شعر مقدمي الرعاية الصحية أن الطلبات المتعلقة بمعتقداتك قد تؤثر على معالجتك أو رعايتك، فأنهم سيناقشوا الخيارات معك و يساعدونك على إتخاذ القرارات.

●● الدين ساعدني - ما أراد الله أن يحدث سوف يحدث. ●●

العديد من الناس الذين قمنا بإستفتاء آرائهم عند كتابة هذا المصدر قالوا أن إيمانهم ساعدهم عندما كانوا يتلقون معالجة السرطان و كذلك بعد انتهاء المعالجة. من الممكن أن يكون شيخك، رجل الدين، القس أو المطران متواجداً للتحدث اليك و تقديم العزاء و النصيحة عند الحاجة.



إذا أردت المزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال ب Cancer Council على 13 11 20. للحصول على المعلومات بالعربية عن طريق مترجم، اتصل على 13 14 50.

Cultural and religious beliefs

Your cultural and religious beliefs are important. Talk your doctors and other health care providers about your beliefs, especially if your beliefs influence what you want and do not want from your health care. In most cases, health care providers can accommodate your requests. If health care providers feel requests related to your beliefs may compromise your treatment or care, they will discuss options with you and help you to make decisions.

●● Religion helped me – what God wanted to happen would happen. ●●

Many people that we surveyed while writing this resource stated that their faith helped them while they were going through cancer treatment as well as after treatment had finished. Your sheik, pastor, priest or bishop should be available to talk to you and provide comfort and advice if needed.



If you would like more information, please call Cancer Council on 13 11 20. For information in Arabic through an interpreter, call 13 14 50.

العودة الى 'الطبيعي'



يقول العديد من الناس أن السرطان يغيرهم. بعد المعالجة قد يشعرون باختلاف بالرغم من أن شكلهم باقٍ كما هو. ومع الوقت، فإن الباقين على قيد الحياة غالباً ما يجدون طريقة جديدة للعيش. و الكثير يسمي هذا 'الطبيعي الجديد'. قد يأخذ من الوقت أشهراً أو سنوات لتجد 'الطبيعي الجديد'.

من الشائع بين الناس أن يشعروا بالحماس والتوتر بنفس الوقت عند انتهاء المعالجة. العديد من الناس يقولون أنهم بحاجة الى الوقت للتوقف و التأمل بما حدث قبل أن يستطيعوا التفكير في المستقبل. هذه العملية قد تعني أنهم يقومون بإعادة تقييم و تغيير قيمهم، أهدافهم، أولوياتهم و نظرتهم الى الحياة.

الكثير من الباقين على قيد الحياة يتناهم الشعور بالخسارة للـ "الشخص الذي كنت"، "الطريقة التي كانت عليها الأمور"، و "الأشياء التي اعتدت القيام بها". بعض من الباقين على قيد الحياة يشعرون أن عليهم أن يكونوا سعداء و ممتثلون بالحكمة لأنهم عاشوا، و لكن عوضاً عن هذا يتملكهم الشعور بالذنب أن هذا لم يحدث. بعض الناس يشعرون أنهم حاربوا في معركة و يحتاجون الى وقت للراحة. و آخرون من الباقين على قيد الحياة يودون الرجوع مباشرة الى حياتهم السابقة.

كيف تشعر و تقاوم يعتمد على نوع السرطان و المعالجة التي تلقيتها و طبيعتك كشخص. و أية تأثيرات جانبية طويلة الأمد ناتجة عن المعالجة ستلعب أيضاً دوراً كبيراً.

الكثير من الباقين على قيد الحياة بعد تجربة السرطان لديهم مخاوف صحية مستمرة بسبب السرطان أو ناجمة عن المعالجة. وهذه قد تتضمن الإرهاق، صعوبة في النوم، الألم و الإكتئاب. أن تأثيرات ما بعد المعالجة يمكن أن تجعل الحياة اليومية صعبة.



للحصول على المعلومات والدعم عن القضايا المتعلقة بالسرطان، اتصل بـ Cancer Council على الرقم 13 11 20. للحصول على المعلومات عن طريق المترجم اتصل على الرقم 13 14 50.

Returning to 'normal'



Many people say that cancer changes them. After treatment, they may feel different, even though they look the same. With time, survivors often find a new way of living. Many call this a 'new normal'. It may take months or years to find a 'new normal'.

It's common for people to feel both excited and anxious when treatment ends. Many people say they need time to stop and reflect on what has happened before they can think about the future. This process may mean they re-evaluate and change their values, goals, priorities and outlook on life.

Many survivors feel a sense of loss for "the person I once was", "the way things used to be", and "the things I used to do". Some survivors feel they should be happy because they survived, but instead feel guilty that this isn't the case. Some people feel they need time to rest. Other survivors want to return to their previous life.

How you feel and cope will depend on the type of cancer and treatment you had, and what you're like as a person. Any long-term side effects from your treatment will also play a big part.

Many cancer survivors have continuing health concerns because of the cancer or due to treatment. These may include fatigue, difficulty sleeping, pain and depression. The after-effects of treatment can make everyday life difficult.



If you would like more information, please call Cancer Council on 13 11 20. For information in Arabic through an interpreter, call 13 14 50.

س: عائلتي و أصدقائي يعتقدون أن تجربة السرطان لدي قد انتهت. لماذا أشعر بأنها لم تنتهي؟

ج: عائلتك و أصدقائك يهتمون بك و من الطبيعي أنهم يريدون أن تضع محنة السرطان خلفك. قد لا يفهمون بصورة كاملة ما قد مررت به، و لا يدركون بأن تجربة السرطان قد لا تنتهي بالضرورة عند انتهاء المعالجة. قد يساعد الأمر بأن تمنح لنفسك وقتاً للتعود على هذه التغيرات، و لتشرح لأصدقائك و لعائلتك أنك تحتاج إلى تفهمهم خلال هذه الفترة.

س: هل يمكن أن يكون السرطان تجربة ايجابية؟

ج: الكثير من الناس يجدون أن هناك جوانب ايجابية للإصابة بالسرطان. و حتى إن البعض يشير الى المرض كتجربة مُغيرة للحياة. السرطان قد يجعلك أن تعيد النظر في خيارات حياتك، و قد يشجعك على السفر، والقيام بنشاطات جديدة أو عمل تغيرات في أسلوب حياتك (مثلاً البدء بالتمارين أو التوقف عن التدخين). هذا التغير غالباً ما يكون تدريجياً، لأنه حتى التغير الايجابي يمكن أن يحتاج الى وقت للتطبيق.

س: ماذا لم اذغب بعمل أي تغيرات بعد السرطان؟

ج: بعض الناس سعداء بخصوص الطريقة التي كانت تمشي عليها الأمور قبل التشخيص بالسرطان. هذا حسن؛ لا تشعر بالضغط بأنه عليك أن تُحدث تغيرات في حياتك إن لم ترغب بذلك.

Q: My family and friends think my cancer experience is over. Why do I feel like it isn't?

A: Your family and friends care for you and it's natural for them to want the distress of cancer to be behind you. They may not fully understand what you've been through, and might 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 understanding during this period.

Q: Can cancer be a positive experience?

A: Many people find there are positive aspects to having cancer. Some even refer to the disease as a life-changing experience. Cancer may cause you to re-examine your life choices, and may motivate you to travel, take up new activities or make lifestyle changes (e.g. starting exercise or quitting smoking). This shift is often gradual, as even positive change can take time to implement.

Q: What if I don't want to make changes after cancer?

A: Some people are happy with the way things were before the cancer diagnosis. This is okay; don't feel pressured to make life changes if you don't want to.

بعد المعالجة، بعض الناس يودون أن يساعدوا في تحسين تجربة السرطان للآخرين من خلال التحدث بالنيابة عنهم أو القيام بعمل طوعي. إذا كانت هذه رغبتك، اتصل بـ (خط المساعدة) Cancer Council Helpline على 13 11 20 أو بـ Cancer Voices (أصوات السرطان) على الموقع www.cancervoicesaustralia.org.au.

After treatment, some people want to help improve the cancer experience for others through advocacy or volunteer work. If this interests you, call Cancer Council 13 11 20 or contact Cancer Voices at www.cancervoicesaustralia.org.au.

متابعة الرعاية



يمكن أن تحتاج الى مواعيد منتظمة بعد انتهاء معالجتك و ذلك لكي يستطيع طبيبك مراقبة صحتك وعافيتك . كم مرة ترى طبيبك الأخصائي يعتمد على نوع السرطان و نوع المعالجة التي تلقيتها، و فيما إذا كنت تختبر أية تأثيرات الغير مرغوب بها من المعالجة. كل فرد له جدول مواعيد متابعة مختلفة عن الأخر.

بإمكانك أن تطلب مترجماً أو أن تستعمل خدمات الترجمة في مواعيدك.

خلاصة معالجتك

فكرة جيدة هي أن تطلب من الطبيب الأخصائي بمرض السرطان أو أي أخصائي آخر بالسرطان خلاصة مكتوبة عن نوع السرطان لديك، المعالجة ومتابعة الرعاية. أطلع طبيبك العام GP (الطبيب المحلي) أو أي مُقدّم رعاية صحية جديد تراجع على هذه الخلاصة. أنها دليل رعايتك بعد إنهاك المعالجة.

يجب أن تتضمن هذه الخطة المعلومات التالية:

- نوع السرطان
- تاريخ التشخيص
- فحوصات التشخيص التي نفذت و نتائجها
- نتائج المختبر: إذا ما كان أو الى أي مدى قد انتشر السرطان، درجته، الحالة الهرمونية (عادة للناس المصابون بسرطان الثدي)، و نتائج أية فحوصات للدم و التي تبحث عن دليل انتشار السرطان في الجسم
- تفاصيل المعالجة (مثلاً نوع الجراحات، مكان و مقدار العلاج الإشعاعي الذي تلقيته، أسماء و جرعات العلاج الكيماوي و جميع باقي الأدوية)، نتائج المسح والاشعة السينية
- قائمة بالأعراض التي يجب مراقبتها، و تأثيرات العلاج المحتملة والغير مرغوب بها على المدى الطويل



Follow-up care

After your treatment has finished, you may need regular appointments so that your doctor can check your health and well-being. How often you see your specialist depends on the type of cancer and treatment you had, and whether you are having any unwanted effects from treatment. Different people have different follow-up schedules.

You can ask for an interpreter or interpreting service to be used at your appointments.

Your treatment summary

Ask your oncologist or other cancer specialist for a written summary of your cancer type, treatment and follow-up care. Share this summary with your GP (local doctor) or any new health care providers you see.

This plan should include the following information:

- type of cancer
- date of diagnosis
- diagnostic tests performed and results
- pathology results: whether or how far the cancer has spread, its grade, the hormonal status, and results from any blood tests looking for evidence of cancer spread in the body
- treatment details (e.g. type of surgeries, where and how much radiation therapy you had, names and doses of chemotherapy and all other medications), results of scans and x-rays
- list of symptoms to watch for and possible long-term unwanted effects of treatment

- معلومات الاتصال للمحترفين الصحيين المشاركين بمعالجتك ومتابعة رعايتك.

ماذا تتضمن الفحوصات؟

خلال الفحوصات سيقوم طبيبك:

- بالنظر في كيفية استعادة صحتك
- السؤال عن شعورك و تعاملك مع الحياة بعد السرطان
- مراقبة و معالجة أية تأثيرات مستمرة و غير مرغوب بها من السرطان والمعالجة
- البحث عن أية علامات بخصوص إمكانية عودة السرطان
- التحقق من أية أعراض جديدة
- السؤال عما إذا كانت لديك أية مخاوف
- مناقشة صحتك العامة و اقتراح أشياء تستطيع القيام بها لتحافظ على صحتك،
مثلاً التغذية الجيدة و التمارين المنتظمة.

يمكن أن يكون لك فحوصات الدم و المسح، و هذا يعتمد على نوع السرطان و نوع المعالجة التي تلقيتها. مثلاً النساء اللواتي تلقين المعالجة لسرطان الثدي يحتجن الى فحوصات المموجرام، و الرجال الذين تلقوا المعالجة لسرطان البروستات يحتاجون الى فحوصات دم منتظمة.

- contact information for health professionals involved in your treatment and follow-up care.

What do check-ups involve?

During check-ups your doctor will:

- see how you're recovering
- ask how you're feeling and coping with life after cancer
- monitor and treat any continuing unwanted effects of the cancer and treatment
- look for any signs that the cancer may be coming back
- investigate any new symptoms
- ask if you have any concerns
- discuss your general health and suggest things you can do to keep yourself healthy, such as good nutrition and regular exercise.

You may have blood tests and scans, depending on your cancer type and treatment. For example, women treated for breast cancer need mammograms and men treated for prostate cancer need regular blood tests.



إخبار أطباءك عن أعراضك سيساعدهم على السيطرة على أية أعراض تضايقك. فمثلاً، يتوجب عليك أن تخبرهم إذا كان مزاجك متدنياً و طاقتك واطئة.



Telling your doctors about your symptoms will help them manage any symptoms that are bothering you. For instance, you should let them know if you feel very low in mood or energy.

كم مرة أحتاج الى الفحوصات؟

يعتمد عدد المرات التي تعمل الفحوصات فيها الى نوع السرطان عندك. بعض الناس يكون لديهم فحوصات كل 3-6 أشهر في السنوات الأولى القليلة بعد المعالجة، و من ثم تقل بعد ذلك. تحدث الى أطباءك عن ماذا تتوقعه. بعض الأحيان يستطيع طبيبك العام أن يقوم بالمتابعة. كذلك يكون الطبيب العام مهم ليساعدك على تدبير القضايا الأخرى.

إذا كنت بحاجة الى الإطمئنان، بإمكانك زيارة طبيبك العام ما بين الزيارات للتحدث عن أية مخاوف تراودك. من المهم جداً أن تجد طبيب عام الذي ترتاح اليه بدلاً من الذهاب الى عدد منهم. بهذه الطريقة، يكون طبيبك العام على علم بتاريخك الطبي.

قد يكون بإمكان طبيبك العام أيضاً تحويلك الى بعض الخدمات الصحية المجانية أو قليلة التكلفة. ويستطيع الطبيب العام أيضاً تحويلك الى محترفين صحيين آخرين من الذين يستطيعون المساعدة بتقديم الرعاية لك بعد معالجة السرطان، مثل المعالج الطبيعي، أخصائي علم النفس أو أخصائي التغذية.

كيفية التحضير للفحوصات؟

أسأل طبيبك أية أسئلة عن الأشياء التي لم تفهمها. إذا أستعمل الطبيب كلمات لا تفهمها فإنه من المهم أن تطلب شرحاً مبسطاً لها.

قد يكون من المفيد كتابة الأسئلة التي تراودك قبل المراجعة. يمكن أن ترغب بأخذ صديق تثق به أو عضو من العائلة معك لحضور مواعيدك. من الممكن أن يساعد الأمر كذلك أن تحجز موعد استشارة أطول لكي لا تشعر بأنه يتوجب عليك بأن تسرع.

How often do I need check-ups?

How often you have check-ups depends on the type of cancer you have. Some people have check-ups every 3–6 months for the first few years after treatment, then less frequently thereafter. Talk to your doctors about what to expect. Sometimes your GP can do the follow-up. Your GP will be important to help you manage other issues as well.

If you need reassurance, you can visit your GP in between visits to talk about any concerns. It is important to find a GP who you are happy with rather than going to different ones. This way, your GP will be aware of your medical history.

Your GP may also be able to refer you to some health services that are free or low cost. Your GP can also refer you to other health professionals who can help with your care after cancer, such as a physiotherapist, psychologist or dietitian.

How to prepare for check-ups

Ask your doctor questions about anything you do not understand. If the doctor uses words you do not understand then it is important to ask for a simpler explanation.

It can help to write down questions before your visit. You may wish to take a trusted friend or family member with you to your appointments. It may also help to book a longer consultation so that you do not feel rushed.

التأثيرات الجانبية (المضاعفات) للمعالجة



يمكن أن تسبب معالجة السرطان تأثيرات غير مرغوب بها و بنفس الوقت تساعد في معالجة السرطان. تسمى هذه بـ 'التأثيرات الجانبية'. العديد من الناس يختبرون بعض من التأثيرات الغير مرغوب بها بعد المعالجة. سواء اختبرتها أم لم تختبرها، فأن ذلك يعتمد على:

- نوع السرطان عندك
- فيما إذا أو الى اي مدى انتشر السرطان في جسمك (ربما تسمع عن أن هذا يسمى بـ 'مرحلة' السرطان)
- المعالجة التي تلقيتها.

يمكن أن تكون التأثيرات الجانبية جسدية وعاطفية. سيتعامل جسمك مع المعالجة و الشفاء بطريقته الخاصة.

تتضمن التأثيرات الجانبية الشائعة:

- الشعور بالتعب (الإرهاق)
- الألم
- فقدان الشعر أو تغيرات جسدية أخرى
- صعوبات في النوم
- فقدان وزن أو زيادته
- فقدان الثقة بالنفس
- الشعور بالحزن والكآبة
- صعوبة في التركيز
- التورم في الأطراف (الورم اللمفي - الاديمة)
- أعراض سن اليأس عند النساء
- مشاكل الخصوبة
- تغيرات في وظيفة المثانة والأمعاء عندك (على سبيل المثال، حدوث الاسهال)
- مشاكل في الأكل و الشرب
- مشاكل في الفم والأسنان
- فقدان العظم (هشاشة العظام)، بمعنى زيادة مخاطر الكسور.

Side effects of treatment



Cancer treatment can cause unwanted effects as well as helping to treat your cancer. These are called 'side effects'. Many people have some unwanted effects after treatment. Whether you get these can depend on:

- the type of cancer you had
- whether or how far the cancer has spread in your body (you may hear this called the 'stage' of the cancer)
- the treatment you had.

The side effects can be both physical and emotional. Your body will cope with the treatment and recovery in its own way.

Common side effects include:

- feeling very tired (fatigue)
- pain
- hair loss or other physical changes
- sleeping difficulties
- weight loss or gain
- low self-esteem and confidence
- feeling sad or depressed
- difficulty concentrating
- swelling in the limbs (lymphoedema)
- menopausal symptoms for women
- fertility problems
- changes in the way your bladder and bowel work (e.g. having diarrhoea)
- problems with eating or drinking
- mouth and teeth problems
- bone loss (osteoporosis), meaning an increased risk of fracture.

أي تغيير يبدو في شكل جسمك، شعوره أو وظائفه يمكن أن يكون صعباً جداً التعامل معه. وقد تتضمن هذه، فقدان الشعور في اليدين و الأقدام، العقم، تغيرات في حياتك الجنسية أو نمو نوع آخر من السرطان.

فيما يلي بعض من التأثيرات الجانبية الشائعة و التي يمكن أن يختبرها الأشخاص الذين انهوا معالجة السرطان، مع مقترحات عن كيفية التعامل معها.



للمزيد من المعلومات و المساعدة، اتصل ب Cancer Council على 13 11 20.
للمعلومات بالعربية عن طريق المترجم، اتصل على 13 14 50.

الإرهاق

الإرهاق هو عندما تشعر بالتعب الشديد و تفقد الطاقة للقيام بالنشاطات اليومية. هذا تأثير جانبي سائد ناتج عن معالجة السرطان. ما يقارب الربع من الناس سوف يختبرون إرهاق مستمر بعد معالجة السرطان.

علامات الإرهاق

وصف الناس الإرهاق بعد معالجة السرطان بأنه ساحق، مدمر و محبط. و تشمل العلامات:

- فقدان الطاقة - قد تريد البقاء في الفراش طوال اليوم
- صعوبة في النوم (الأرق)
- إيجاد صعوبة في الإستيقاظ في الصباح
- الشعور بالتوتر أو الإكتئاب، خاصة إذا استمر الإرهاق
- ألم عضلي - قد تجد صعوبة في المشي أو صعود السلالم
- نقص في الحركة و فقدان قوة العضلات (ضعف)

Any change in how your body looks, feels or functions can be very hard to deal with. These may include lack of feeling in the hands and feet, infertility, changes to your sexual life or developing another type of cancer.

Below are some common side effects people who have finished cancer may have, with suggestions on how to cope.



Each person's experience is different and even if you have the same treatment as another person you may not experience the same side effects. For further information and help, call Cancer Council on 13 11 20. For information in Arabic through an interpreter, phone 13 14 50.

Fatigue

Fatigue is when you feel exhausted and don't have the energy to do day-to-day activities. This is a common side effect of cancer treatment. Up to a quarter of people will have persistent fatigue after cancer treatment.

Signs of fatigue

People described fatigue after cancer treatment as overwhelming, debilitating and frustrating. Signs include:

- lack of energy - you may want to stay in bed all day
- difficulty sleeping (insomnia)
- finding it hard to get up in the morning
- feeling anxious or depressed, particularly if fatigue persists
- muscle pain - you may find it hard to walk or climb stairs

- ضيق في التنفس بعد نشاط خفيف، مثل ترتيب الفراش
- صعوبة في التركيز
- إيجاد صعوبة في التفكير بوضوح أو اتخاذ القرارات
- رغبة قليلة أو فقدان الرغبة في الممارسة الجنسية (نقص في الشهوة الجنسية).

الكثير من الناس يقلقون معتقدين أن الإرهاق هو علامة عودة السرطان أو أنه في الحقيقة لم يذهب أبداً. هذا عادة غير صحيح.

ألسيطرة على الإرهاق

الكثير من الناس الباقين على قيد الحياة بعد السرطان لا يخبرون طبيهم عن الإرهاق لأنهم يظنون أنه لا يمكن عمل شيء بشأنه. و لكن فريق معالجتك قد يكون قادراً على المساعدة. مثلاً، قد يكون إرهاقك ناتجاً عن نقص في كريات الدم الحمراء (فقر الدم- الانيميا)، غدة درقية غير نشيطة، إكتئاب أو التأثيرات الجانبية للأدوية. بإمكان طبيبك أن يقترح معالجة لهذه التأثيرات الجانبية.

من المهم أن تخبر طبيبك إذا:

- شعرت بالدوار
- شعرت بفقدان التوازن عند المشي أو عند القيام من الفراش أو من الكرسي
- وقعت أو أذيت نفسك
- تألم جسدك
- فقدت الطاقة
- وجدت صعوبة في الاستيقاظ
- وجدت صعوبة في النوم
- كنت متعباً جداً للقيام من الفراش لمدة ٢٤ ساعة
- اختبرت أية مشاكل في التنفس
- ارهاقك أصبح أسوأ
- شعرت بالإرباك ولا تستطيع التفكير بوضوح.

- reduced mobility and loss of muscle strength (weakness)
- breathlessness after light activity, such as making the bed
- difficulty concentrating
- finding it hard to think clearly or make decisions
- having little or no interest in sex (low libido).

Many people worry fatigue is a sign that the cancer has come back or that it never really went away. This is usually not true.

Managing fatigue

Many cancer survivors don't tell their doctor about fatigue because they think that nothing can be done about it. However, your treatment team may be able to help. For example, your fatigue may be caused by low red blood cells (anaemia), an underactive thyroid gland, depression or the side effects of medications. Your doctor may be able to suggest treatment for these side effects.

It is important to tell your doctor if:

- you get dizzy
- you feel a loss of balance when walking or getting out of bed or a chair
- you fall or hurt yourself
- your body aches
- you lack energy
- you find it hard to wake up or have trouble sleeping
- you have been too tired to get out of bed for 24 hours
- you have any breathing problems
- your fatigue becomes worse
- you feel confused or cannot think clearly.



اقتراحات لتدبير الإرهاق

- صُغ لنفسك أهدافاً صغيرة سهلة التدبير. ركّز على عمل القليل كل يوم بدلاً من عمل الكثير مرةً واحدة.
- أطلب المساعدة. أطلب من صديق أن يساعدك في جلب أطفالك من المدرسة، التسوق، أو قطع عشب الحديقة.
- خطط ليومك. أعمل قائمة للمهام وقرّر بالنشاطات الأكثر أهميةً لك عندما تملك طاقة كبيرة.
- خذ الأمور ببطء. أعمل حسب سرعتك وخذ استراحات منتظمة.
- أسترخي. جرّب القيام بنشاطات مهدّئة مثل المشي على الشاطئ، الجلوس في مكان هادئ، قضاء وقت في الحديقة، أخذ حمام طويل أو الاستماع إلى الموسيقى.
- أترك مجالاً واسعاً للوصول إلى المواعيد.
- كن واقعياً. لا تتوقع أن بإمكانك أن تعمل جميع الأشياء فوراً كما اعتدت على عملها. ما زال جسدك في مرحلة الشفاء وسيأخذ وقتاً إلى أن تعود مستويات الطاقة عندك.
- إذا كان لديك أطفال، اجلس لكي تلعب. جرّب نشاطات مثل القراءة، ألعاب الطاولة، الأغاز والرسم.
- قلّ لا للأشياء التي لا تشعر بالرغبة في عملها.
- تمارين خفيفة منتظمة تساعد في تعزيز مستويات الطاقة وتقليل الإرهاق. جرّب مشيات قصيرة، ييلاتي أو التاي جي. بإمكان المعالج الطبيعي أو فيزيائي التمارين تطوير برنامج إعادة تأهيل مناسب. تحدث إلى طبيبك العام قبل البدء ببرنامج تمارين جديد.
- التدخين يقلل من طاقتك. إذا كنت تدخن، تحدث إلى طبيبك بخصوص التوقف، اتصل بـ Quitline على 13 QUIT (13 78 48) أو قم بزيارة الموقع www.quitnow.gov.au.
- خذ الأمور بهدوء. اجلس عند التحدث على التلفون أو القيام بأعمال خفيفة. قرّر بالتسوق من مواقع الانترنت. تحدث إلى أخصائي العلاج الوظيفي Occupational Therapist للمزيد من الأفكار بخصوص تقليل الإرهاق عند القيام بنشاطات يومية معينة.



Suggestions for managing fatigue

- Set small, manageable goals. Focus on doing a little bit each day rather than a lot all at once.
- Ask for help. Get a friend to help with pick your children up from school, shopping or mowing the lawn.
- Plan your day. Make a task list and do the activities that are most important to you when you have the most energy.
- Take it slow. Work at your own pace and take regular breaks.
- Relax. Try calming activities like walking on the beach, spending time in the garden, having a long bath or listening to music.
- Leave plenty of time to get to appointments.
- Be realistic. Don't expect to be able to instantly do everything you used to do. Your body is still recovering and it will take time for your energy levels to return.
- If you have children, sit down to play. Try activities like reading, board games, puzzles and drawing.
- Say no to things that you don't feel like doing.
- Regular light exercise can boost energy levels and reduce fatigue. Try short walks, pilates or tai chi. A physiotherapist or exercise physiologist can develop a suitable rehabilitation program. Talk to your GP before starting a new exercise program.
- Smoking reduces your energy. If you smoke, talk to your doctor about quitting, call the Quitline on 13 QUIT (13 78 48) or visit www.quitnow.gov.au.
- Take it easy. Sit down to talk on the phone or do light chores. Do your shopping online. Talk to an occupational therapist for more ideas on reducing fatigue in specific daily activities.

اضطراب في النوم

إن الصعوبة في النوم هي حالة سائدة بين الأشخاص الذين أصيبوا بالسرطان. النوم يمكن أن يتأثر بالأعراض المتعلقة بمعالجة السرطان و كذلك بالعوامل البيئية، الجسدية و النفسية. الناس الذين لديهم مشاكل مسبقة في النوم يمكن أن يختبروا صعوبات إضافية في النوم بعد تشخيصهم بالسرطان.

Sleep disturbance

Difficulty sleeping is common among people who have had cancer. Sleep can be affected by symptoms related to the cancer treatment as well as environmental, physical and psychological factors. People who have pre-existing sleep problems can have additional sleep difficulties after their cancer diagnosis.

السيطرة على الاضطراب في النوم

- أذهب الى النوم فقط عندما تكون متعباً.
- قم بالتمارين بانتظام.
- تجنب النظر في الساعة خلال الليل.
- استيقظ في نفس الوقت كل صباح، و بضمنها عطلة نهاية الأسبوع.
- تأكد من أن الغرفة مظلمة، هادئة و درجة الحرارة مريحة.
- لا تأخذ غفوات نوم خلال النهار.
- نظم روتيناً قبل النوم ليساعدك على الاسترخاء.
- قلل/ تخلص من استعمال الكحول، الكافين، النيكوتين أو الطعام الذي قد يسبب اضطراب في نومك (مثلاً الطعام الحار/المحتوي على البهارات).
- إذا ما تعارضت الأدوية مع نومك، ناقش البدائل مع طبيبك.

Managing sleep disturbance

- Only go to bed when tired.
- Avoid looking at the clock throughout the night.
- Get up at the same time each morning, including weekends.
- Ensure the room is dark, quiet and a comfortable temperature.
- Do not take daytime naps.
- Set up a pre-sleep routine to help you to relax.
- Reduce/eliminate the use of alcohol, caffeine, nicotine or food that might disturb your sleep (e.g. spicy food).
- If medication interferes with your sleep, discuss alternatives with your doctor.
- Exercise regularly.

التورم في الأطراف (اللورم اللمفي - الاديمة)

الورم اللمفي أو الاديمة هو ورم ناتج عن تجمع السائل اللمفي. تتواجد العقدة اللمفاوية في جميع أنحاء الجسم، بضمنها تحت الأبط، أصل الفخذ، المعدة، الصدر و الرقبة. يحدث التورم عادة في طرف، مثل الذراع، خاصة عند النساء بعد جراحة سرطان الثدي.

Swelling in the limbs (lymphoedema)

Lymphoedema is swelling from a build-up of lymph fluid. Lymph nodes are found all around the body, including the armpit, groin, stomach, chest and neck. Usually the swelling occurs in a limb, such as your arm, particularly for women after surgery for breast cancer.

يأخذ الورم اللمفي أو الاديمة أشهراً أو سنيناً لكي يحدث، رغم أن الكثير ممن أجروا جراحة للسرطان لم يحدث لهم الورم اللمفي أبداً.

يمكن أن يكون التحسن بطيئاً وهذه الحالة ممكن أن تحدث مرة أخرى أو أن تبقى. يمكن أن يساعد المعالج الطبيعي أو أخصائي الاورام اللمفية في معالجة الأعراض.

من المهم منع حدوث الالتهاب في المكان المصاب و حفظ الجلد رطباً. تجنب:

- حرقة الشمس
- الجروح، الحروق وعضات الحشرات
- استعمال أسوار الهوائي لأجهزة قياس ضغط الدم على الطرف المصاب بالورم اللمفي.
- استعمال الإبر على الطرف المصاب بالورم اللمفي.

الألم

بعض الناس يختبرون ألم بعد معالجة السرطان.

يمكن للعلاج الكيماوي أو الجراحة أن تؤذي الاعصاب و تسبب ألم و تخدر في بعض المناطق من جسدك. قد يصبح جلدك حساساً جداً في المنطقة التي تلقيت فيها العلاج الإشعاعي؛ يمكن أن يستمر هذا بضعة أشهر. و كذلك قد تؤلم الأثار الناتجة عن الجراحة لمدة طويلة.

يستطيع الألم أن يوقفك عن القيام بالأشياء التي تريدها. يمكن للتحكم بالألم أن يسمح لك بالعودة الى العديد من النشاطات التي تستمتع بها. هناك عادة طرق عديدة لتدبير الألم. إذا استمر ألمك لمدة طويلة أو موجود طول الوقت، اعمل شيئاً بخصوصه حالاً قبل أن يخرج عن السيطرة.

Lymphoedema can take months or years to happen, though many people who have had surgery for cancer never get lymphoedema.

Improvements can be slow and this condition tends to happen again or linger. A physiotherapist or lymphoedema specialist can help to treat symptoms.

It is important to prevent infection in the affected area and to keep the skin moisturised. Avoid:

- sunburn
- cuts, burns and insect bites
- using blood pressure cuffs on the limb affected by lymphoedema.
- having injections into the limb affected by lymphoedema.

Pain

Some people have pain after cancer treatment.

Chemotherapy and surgery can injure nerves and cause pain and numbness in certain areas of your body. Your skin may be very sensitive in the area you had radiotherapy; this can last for a few months. Scars from surgery can also hurt for a long time.

Pain can stop you from doing the things you want to do. Controlling the pain may let you return to many of the activities you enjoy. There are usually many ways to manage pain. If your pain lasts for a long time or is there all the time, do something about it straight away, before it gets out of control.

السيطرة على الألم

تناول الأدوية بانتظام و بالجرعة الصحيحة هي افضل طريقة لمنع الألم من البدء أو أن يصبح أسوأ. قد يعني انك تستطيع استعمال جرع أقل من دواء مخفف الألم بدلاً من الإنتظار الى أن يصبح الألم اسوأ.

الادوية الشائعة لتخفيف الألم

الادوية الشائعة المخففة للألم والمسماة انلجيسيك analgesics والتي تعالج أنواع و مستويات مختلفة من الألم. وتتضمن هذه أدوية تستعمل لأعراض:

الألم الخفيف - وتشمل ، الباراسيتامول أو الأدوية غير الستيرويدية مضادة للالتهاب، مثل ايبوبروفين أو الأسبرين.

الألم المعتدل - وهذه تشمل الايبودوس الخفيف مثل كوديين.

الألم القوي - وهذه تشمل الايبودوس مثل المورفين.

اخبر طبيبك كيف يؤثر الألم على حياتك اليومية، لأن هذا يساعد طبيبك على تخطيط أفضل معالجة لك. وقد يكون الصيدلاني التابع لك أيضاً قادر على اقتراح طرق لتخفيف الألم.

هل سأصبح مدمناً على أدوية مخففات الألم؟

الناس الذين يستعملون أدوية لتخفيف الألم و بمستويات ضرورية ليسوا في خطر الإدمان، ما لم يكن لديهم مشاكل مسبقة على الإدمان في الماضي. إذا كانت لديك مخاوف بخصوص الإدمان على مخففات الألم، تحدث الى طبيبك.

Managing pain

Taking medication regularly and at the right dose is the best way to prevent pain from starting or worsening. It may mean you can use lower doses of pain relief medication than if you wait until the pain gets worse.

Common pain-relieving medications

Pain-relieving medications, called analgesics, treat different types and levels of pain. They include medications for:

Mild pain - These include paracetamol or non-steroidal anti-inflammatory medications, like ibuprofen or aspirin.

Moderate pain - These include mild opioids such as codeine.

Strong pain - These include opioids such as morphine.

Let your doctor know how pain is affecting your day-to-day life, as this helps your doctor plan the best treatment for you. Your pharmacist may also be able to suggest ways to relieve the pain.

Will I become addicted to pain-relieving medications?

People taking pain-relieving medications at the levels necessary to relieve pain are not at risk of addiction, unless they have had addiction problems in the past. If you are concerned about becoming dependent on pain-relievers, talk to your doctor.

هل لمخففات الألم أن تجعلني أشعر بالنعاس؟

إذا تناولت الدواء كما وصفه لك طبيبك، فهذا لا يكون محتملاً. قد تشعر بالنعاس في البداية، ولكن عادة ما يتبدد هذا خلال يومين. إذا لم يتبدد، تحدث إلى طبيبك. قد يحتاج طبيبك أن يقوم بتعديل الجرعة.

Will the pain-relievers make me drowsy?

If you take the medication as your doctor prescribes, this is not likely. You may feel drowsy at first, but this usually wears off within a couple of days. If it doesn't, talk to your doctor. Your doctor may need to adjust your dose.



طرق أخرى من مخففات الألم

- العلاج الطبيعي أوأخصائي علاج الوظيفي يمكن أن يساعدان في المشاكل الجسدية أو العملية و التي تشعرك بعدم الارتياح.
- علاجات تكميلية مثل الوخز بالإبر، التدليك و ممارسة تطبيق الضغط على أجزاء معينة من الجسم أو ما يسمى بـ رفلينكسولوجي و التي تساعد على تعزيز عافيتك ، التحكم بالألم، تحسين مزاجك و تخفيف الضغط النفسي و التوتر.
- التنفس العميق، التأمل أو الإستماع الى الموسيقى المفضلة لديك قد تساعدك على النوم في الليل، تمنحك طاقة أكثر، تخفف التوتر و تجعل مخففات الألم الأخرى تعمل بطريقة أفضل.
- وضع حزم حارة أو باردة على المنطقة المصابة يمكن أن يوفر راحة.
- تركيز انتباهك على شيء آخر عدا الألم. مثلاً، حاول الإستماع الى الموسيقى أو عمل شيء بارع، مثل رسم لوحة.
- قد يتطلب إجراء جراحة أو تخدير العصب (إبرة مخدرة في مكان الألم) لعدد صغير من الناس.



Other methods of pain relief

- Physiotherapy or occupational therapy can help with physical or practical problems that are making you uncomfortable.
- Complementary therapies such as acupuncture, massage and reflexology can help with well-being, getting control over pain, improving your mood, and lowering your stress and anxiety.
- Deep breathing, meditation or listening to your favourite music may help you sleep at night, give you more energy, reduce anxiety and make other pain-relief methods work better.
- Applying hot or cold packs to affected areas may provide relief.
- Focusing your attention on something other than the pain. For example, try listening to music or doing something creative, such as painting a picture.
- A small number of people may require surgery or nerve blocking (an anaesthetic injected where the pain is).

الشعور بالحزن أو الإكتئاب

العديد من الناس يشعرون بالحزن أو بتدني المزاج بعد علاج السرطان. لا تندهش إذا شعرت بعدم السعادة في بعض الأوقات. قد تقلق بخصوص التغييرات في مظهرك، تشعر بالتوتر عند التخطيط للمستقبل، أو القلق بخصوص صحتك. أنه أمر طبيعي بأن تشعر بالقلق أو الحزن بعض من الوقت.

ولكن هناك فرق بين الشعور بعدم السعادة و بين الإكتئاب. قد تكون مكتئباً إذا كان مزاجك متدنياً معظم الوقت، أو أنك فقدت الرغبة واللذة في معظم الأشياء لأكثر من أسبوعين. غالباً لا يتبدد الإكتئاب لوحده. أن معالجته في وقت مبكر قد يعني أنك تستطيع التعامل مع المشاكل بسرعة و تجنب أن تصبح الأعراض أسوأ. يكون الأمر في بعض الأحيان صعباً للتمييز فيما إذا كان لديك إرهاق أو إكتئاب. تحدث الى طبيبك إذا أثرت مخاوف لديك بخصوص أعراضك. هناك أيضاً العديد من المعالجات للإكتئاب، مثل الدواء أو الإستشارة.

إيجاد إستشاري يتحدث لغتك

يقول العديد من الناس أن التحدث الى إستشاري بلغتهم يساعد. إذا كنت أو أحد تعرفه يستعمل الانترنت، تستطيع البحث عن إستشاري يتحدث لغتك من خلال جمعية علماء النفس الاسترالية. قم بزيارة الموقع www.psychology.org.au < معلومات مجتمعية (community information) > جد عالماً نفسياً (find a psychologist). أستعمل زر البحث المتقدم لإيجاد لغتك.

يمكن أن يكون بمقدورك إعادة بعض أو جميع تكاليف التحدث الى إستشاري من خلال الميديكير Medicare. المساعدة في الدفع لعشرة جلسات إستشارية متوفرة من خلال خطة الصحة العقلية والتي يمكن الحصول عليها من خلال الطبيب العام. تحدث إلى طبيبك المحلي حول هذا الموضوع.

Feeling sad or depressed

Many people feel sad or low after cancer treatment. Don't be surprised if you feel unhappy at times. You may worry about the changes to your appearance, feel anxious about planning for the future, or worry about your health. It is natural to feel worried or sad some of the time.

But there is a difference between feeling unhappy and being depressed. You may be depressed if you are in a low mood for most of the time, or have lost interest and pleasure in most things for more than two weeks. Depression often won't go away by itself. Tackling it early may mean that you can deal with problems quickly and avoid symptoms becoming worse. Sometimes it may be hard to work out if you have fatigue or depression. Speak to your doctor if you are concerned about your symptoms. There are also many treatments for depression, such as medication and counselling.

Finding a counsellor who speaks your language

Many people say that speaking with a counsellor in their own language helps. If you or someone you know uses the internet, you can search for a counsellor in your own language through the Australian Psychological Society. Visit www.psychology.org.au < community information > find a psychologist. Use the advanced search tab to find your language.

You may be able to get some, or all, of the cost of speaking with a counsellor back through Medicare. Help to pay for up to ten counselling sessions is available through a GP Mental Health Plan. Speak to your local doctor about this.



السيطرة على صحتك العقلية

- أكتب عن ما هو شعورك، أو عبر عن نفسك بالرسم الزيتي، الرسم، الموسيقى أو الغناء.
- جرب التدليك، اليوغا، التنويم المغناطيسي، ألوخز بالأبر أو التدليك المعروف بالرفليكسولوجي.
- أهتم بنفسك. اتبع نظام غذائي متوازن وجيد بالتكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة و اشرب الكثير من الماء.
- تجنب الكحول.
- ضع أهداف صغيرة تستطيع تحقيقها. لا تتوقع الكثير من نفسك.
- قم بممارسة التمارين بصورة منتظمة. بينت الدراسات أن البقاء نشيطاً يرفع من مزاج الفرد و يزيد من طاقتك.
- تبادل مشاعرك مع شخص قريب اليك؛ يمكن أن يساعدك هذا في تبديد مشاعر الوحدة عندك.
- اخرج و اعمل شيء تستمتع به. القيام بشيء مختلف غالباً ما يمنحك شعوراً أفضل. إقضي وقتاً خارج الدار و في الهواء الطلق. خطط مناسبة مفرحة أو نشاط يومي. فكر في ما هو مهم لك؛ وحاول أن لا تحكم على نفسك بقساوة.
- أدرج قائمة بالنشاطات التي كانت تستهويك و خطط القيام بواحدة من هذه النشاطات كل يوم.



Managing your mental health

- Take care of yourself. Eat a well-balanced diet with lots of fresh fruit and vegetables and drink plenty of water.
- Avoid alcohol.
- Set small goals that you can achieve. Don't expect too much from yourself.
- Get regular exercise. Studies have shown that being active helps lift a person's mood and gives you more energy.
- Share your feelings with someone close to you; this may help you feel less alone.
- Go out and do something you enjoy. Doing something different can often make you feel better. Spend time outside in the fresh air. Schedule a pleasant event or daily activity. Think about what is important to you; try not to judge yourself too harshly.
- List activities you used to enjoy and plan to do one of these activities each day.
- Write down how you're feeling or express yourself in painting, drawing, music or singing.
- Try massage, yoga, hypnosis, acupuncture or reflexology.

مشاكل في التركيز والانتباه و تذكر الأشياء

بعد المعالجة، الكثير من الناس يقولون أنهم يجدون صعوبات في التركيز والانتباه و تذكر الأشياء. هذا يحدث عادة بعد العلاج الكيماوي. و لكن هناك أيضاً معالجات أخرى (مثل، المعالجة الهرمونية والإشعاعية) و تأثيرات جانبية مثل الإرهاق و الإكتئاب، لها تأثير على مدى تفكيرك بالصورة الصحيحة و على مدى التركيز لديك. عادة ما تتحسن هذه المشكلة، و لكن ربما تأخذ مدة عام أو أكثر.



ألسيطرة على مشاكل التركيز و الذاكرة

- أستعمل هاتفك النقال، رزنامة أو مخطط يومي لكي تحافظ على مسار المهام، و المواعيد، والتعهدات الإجتماعية، أعياد الميلاد، وغيرها.
- خطط نشاطاتك لكي تستطيع القيام بالأشياء التي تتطلب تركيزاً أكثر عندما تكون أكثر انتبهاً (مثلاً، في الصباح).
- حدّد للمكالمات أن تذهب الى البريد الصوتي. خصص وقتاً كل يوم للرد على المكالمات و البريد الالكتروني/ الایمیل.
- إذا كنت تعمل و لديك مكتب الخاص، أغلق الباب عندما لا ترغب أن يقاطعك الناس.
- ضع الأدوات الشخصية (مثل، المحفظة، المفاتيح) في نفس المكان في البيت و في العمل لكي لا تفقدها.
- سجل ملاحظات عن الأشياء التي يجب عليك تذكرها (مثل، قائمة التسوق أو أين أوقفت السيارة).
- استعمل الـ GPS (نظام تحديد المواقع العالمي) لكي لا تقلق بخصوص تذكر الطريق.
- إعمل شئ واحد في كل مرة بدلاً من محاولة القيام بعدد منها في نفس الوقت.
- خذ قسطاً كبيراً من النوم و قم بممارسة التمارين. النوم العميق مهم للذاكرة و التركيز. القيام بنشاط بدني كل يوم سيساعدك على النوم بصورة أفضل.

Problems concentrating, focusing and remembering things

After treatment, many people say they have difficulty concentrating, focusing and remembering things. This usually happens after chemotherapy. However, other treatments (e.g. hormone therapy and radiotherapy) and side effects, such as fatigue or depression, can also affect how well you can think and concentrate. This problem usually improves, but it may take a year or more.



Managing concentration & memory problems

- Use your mobile phone, a calendar or daily planner to keep track of tasks, appointments, social commitments, birthdays, etc.
- Plan your activities so you do things that require more concentration when you are more alert (e.g. mornings).
- Set calls to go to voicemail. Put aside time each day to answer calls and emails.
- If you are working and have your own office, close the door when you don't want to be interrupted.
- Put personal items (e.g. wallet, keys) in the same place at home and at work so you don't misplace them.
- Make notes of things you have to remember.
- Use a GPS when driving so you don't have to worry about remembering the way
- Do things one at a time rather than trying to do many things at once.
- Get plenty of sleep and exercise. Getting some physical activity every day will help you sleep better.

التأثيرات طويلة الأمد والمتأخرة



قد تستمر التأثيرات الجانبية عند بعض الناس لأشهر أو سنوات (تأثيرات على المدى الطويل)، أو انها تبدأ بعد فترة طويلة من انتهاء المعالجة (التأثيرات المتأخرة). إذا كنت متخوفاً من تأثير جانبي جديد، تحدث الى طبيبك.

سوف تختلف التأثيرات المتأخرة اعتماداً على نوع و مرحلة السرطان لديك، و كذلك على نوع المعالجة التي تلقيتها.

يمكن أن تحدث التأثيرات المتأخرة سنوات بعد انتهاء المعالجة. ويمكن أن

تتضمن:

- مشاكل في الرئة، القلب و الكبد
- نمو نوع آخر من السرطان
- إعتام العدسة (تضيب في عدسات العين، و التي تسبب صعوبة في الرؤية)
- العقم
- مشاكل في الأمعاء
- مشاكل في الغدة الدرقية (الغدة الدرقية هي غدة متواجدة في الرقبة و التي تفرز بعض أنواع الهرمونات)
- تسوس الأسنان
- فقدان العظم (هشاشة العظام)، ويعني زيادة مخاطر حدوث الكسور
- تورم في الأطراف (الورم اللمفي - الأديمة)
- مشاكل في الذاكرة.

أسأل طبيبك فيما إذا كانت لديك مخاطر تطور التأثيرات المتأخرة. و أسأل أيضاً عما تستطيع عمله لمنع هذا، والأعراض التي يجب أن تكون منتبهاً لها.

من المهم التذكر أنه ليس كل فرد تلقى معالجة السرطان سوف يعاني من التأثيرات المتأخرة أو يعاني من التأثيرات على مدى طويل.



Long term and late effects

For some people side effects may continue for months or years ('long-term effects') or start a long time after treatment ends ('late effects'). If you are concerned about a new side effect, talk to your doctor.

Late effects will vary depending on the type and stage of your cancer as well as the type of treatment you had.

Late effects can happen years after treatment finishes. They can include:

- lung, heart and liver problems
- developing another type of cancer
- cataracts (clouding of the lens in the eye, which can cause difficulty with vision)
- infertility
- bowel problems
- thyroid problems (the thyroid is a gland in the neck that makes some types of hormones)
- tooth decay
- bone loss (osteoporosis), meaning an increased risk of fracture
- swelling in the limbs (lymphoedema)
- memory problems.

Ask your doctor whether you are at risk of developing late effects. Also ask about what you can do to prevent this and symptoms to be aware of.

It is important to remember not everyone who has cancer treatment will have long-term or late effects.

الخصوبة، و إنقطاع الطمث (سن اليأس)



مشاكل الخصوبة

قد تسبب بعض معالجات السرطان عقم مؤقت أو دائم (عدم القدرة على حمل طفل). رغم أن العلاج الكيميائي أو الإشعاعي يخفض الخصوبة، إلا أنه من الممكن أن يكون بمقدور النساء الحمل بعد المعالجة، أو الرجال الذين تلقوا المعالجة أن يصبحوا آباء لطفل.

يمكن أن يقترح طبيبك الإنتظار فترة معينة قبل محاولة الحمل. فمثلاً، بعض الناس تنتظر لسنة أو اثنتين لكي تعطي جسمها الوقت للشفاء، والسماح للبيوض والحيوانات المنوية أن تسترجع صحتها ثانية. يجب أن يُستعمل شكل من أشكال موانع الحمل خلال هذه الفترة.

إذا ما تم إخبارك بالإصابة بالعقم الدائم، فقد يتتابك شعور كبير بالفقدان و الحزن. يمكن أن تشعر بالدمار بأنه لن يكون لك أطفال خاصين بك أو أطفالاً آخرين، و ربما تقلق بخصوص تأثير العقم على علاقتك الزوجية. حتى و إن كانت عائلتك كاملة، فقد تحس بالضغط النفسي. يمكن أن يجعلك العقم أن تشعر بأنك قد فقدت التحكم بما اردته أن يكون في حياتك. قد تشعر بالغضب، بالحزن أو التوتر بأن السرطان و معالجته سببا هذه التغيرات في جسمك. قد يساعدك التحدث الى إستشاري عن مشاعرك هذه.

سن اليأس (إنقطاع الطمث)

إنقطاع الطمث يعني إن مبيضي المرأة لم تعد تنتج البيوض و تتوقف دورتها الشهرية. عندما يحدث هذا، يعني أنها لم تعد قادرة على إنجاب الأطفال. يكون معدل العمر عند المرأة وقت دخولها الطبيعي الى سن اليأس 52 عاماً.

Fertility, and menopause

Fertility problems

Some cancer treatments can cause temporary or permanent infertility (inability to conceive a child). Although chemotherapy and radiotherapy reduce fertility, it may still be possible for women to become pregnant after treatment, or for men who have had treatment to father a child.

Your doctor may suggest you wait a certain period of time before trying to conceive. For example, some people wait for a year or two to give their body time to recover, and allow eggs and sperm to become healthy again. Some form of contraception must be used during this time.

If you are told you'll be permanently infertile, you may feel a great sense of loss and grief. You might be devastated that you won't have your own children or additional children, and you may worry about the impact of infertility on your relationship. Even if your family is complete, you may be distressed. Infertility may make you feel that you have lost control of what you wanted in your life. You may feel very angry, sad or anxious that the cancer and its treatment caused these changes to your body. Talking to a counsellor about how you are feeling might help.

Menopause

Menopause means a woman's ovaries no longer produce eggs and her periods stop. When this happens, it means she can no longer have children. The average age for a woman to have natural menopause is 52.

قد يكون إنقطاع الطمث بعد معالجة السرطان لمدة قصيرة، أو الى الأبد. في كلتا الحالتين، قد تختبرين أعراض سن اليأس. معالجات السرطان التي تسبب إنقطاع الطمث تشمل:

- بعض أدوية العلاج الكيميائي
- علاج إشعاعي على منطقة الحوض (تحت الوركين)
- العلاج الهرموني
- الجراحة لإستئصال المبيضين.

حتي و إن كانت عائلتك كاملة أو لا تريدين أطفال، فقد تختبرين مشاعر مختلطة و قلق حول كيفية تأثير هذا على علاقتك الزوجية الحالية أو المستقبلية. بعض النساء يشعرون بصعوبة سن اليأس لانهن يشعرن بأنها قد جردتهن من جزء من هويتهم كنساء.

الرجال الذين يستعملون العلاج الهرموني أو الذين تم استئصال الخصيتين لديهم، قد يختبرون أيضاً أعراضاً مثل الشعور بالحرارة، التعرق والتعب. إذا اختبرت هذه الأعراض أسأل طبيبك عما سوف يساعد.

الأعراض

في الوقت الذي تكون فيه مرحلة إنقطاع الطمث الطبيعية صعبة على المرأة، إلا أن صعوبتها تكون أكبر إذا حدثت فجأة بسبب معالجة السرطان.

يمكن أن تكون الأعراض شديدة و ذلك لأن الجسم لم يُمنح له الوقت الكافي لكي يتعود على انخفاض مستويات الهرمون تدريجياً. يمكن أن تختبري:

- هبات ساخنة
- تقلبات في المزاج

Menopause after treatment for cancer may be for a short while, or forever. Either way, you may have menopausal symptoms. Cancer treatments that can cause menopause include:

- some chemotherapy medications
- radiotherapy to the pelvic area (below the hips)
- hormone treatment
- surgery to remove the ovaries.

Even if your family is complete or you didn't want children, you may have mixed emotions and worry about how it will affect your current or future relationships. Some women find menopause difficult because they feel it has taken away a part of their identity as a woman.

Men who are taking hormone treatment or have had their testicles removed may also have symptoms such as feeling hot, sweaty and tired. If you have these symptoms, ask your doctor about what can help.

Symptoms

While natural menopause can be a difficult time for a woman, it may be more difficult if menopause happens suddenly because of cancer treatment.

Symptoms may be severe because the body hasn't had time to get used to the hormone levels gradually reducing. You may get:

- hot flushes
- mood swings

- اضطراب في النوم
- تعب
- جفاف مهبلي.

العديد من هذه الأعراض تختفي بمرور الوقت، وقد تاخذ أشهر أو بضعة سنوات. تكونين أيضاً في خطر فقدان العظم (هشاشة العظام)، وهذا يعني زيادة مخاطر حدوث الكسور. أسألي طبيبك عن كيفية منعه أو كيفية السيطرة عليه.

- trouble sleeping
- tiredness
- vaginal dryness.

Many of these symptoms will pass with time, though it can take months or a few years. You are also at risk of bone loss (osteoporosis), meaning an increased risk of fracture. Ask your doctor how this can be prevented or managed.



ألسيطرة على أعراض إنقطاع الطمث

- يمكن أن يساعد علاج البديل الهرموني في تخفيف الأعراض. و لكن قد لا ينصح بهذا خاصةً عند النساء اللواتي تمت اصابتهن بسرطان الثدي الذي يتمتع بالحساسية الهرمونية.
- تحدثي إلى طبيبك عن الأدوية الخالية من الهرمون والتي قد تساعد على تخفيف الأعراض مثل الهبات الساخنة.
- استعملي الاوستروجين في المراهم أو التحاميل لتساعد في تخفيف الجفاف المهبلي. و يمكن أيضاً استعمال المرطبات الخالية من الاوستروجين.
- إسألي طبيبك إذا أردت نصيحة بخصوص تغيير نظام الحمية لديك
- أواستعمال العلاجات العشبية. الزيادة في ترطيب المنطقة المهبلية يساعد في جعل الجماع الجنسي أكثر راحة. أختاري مادة هلامية ذات أساس مائي أو سيليكوني خالي من العطور أو الألوان (مثل Sylk® أو Pjur®).
- خذي وقتاً أطول قبل وخلال الجماع الجنسي لمساعدة المهبل على الإسترخاء وليصبح أكثر ترطيباً.



Managing menopause symptoms

- Hormone replacement therapy can help reduce symptoms. However, this may not be recommended, especially in women who have had hormone-sensitive breast cancer.
- Talk to your doctor about medicines without hormones that might help with symptoms such as hot flashes.
- Use oestrogen in creams or pessaries to help with vaginal dryness. Moisturisers without oestrogen can also be used.
- Ask your doctor if you want advice about changing your diet or taking herbal remedies.
- Extra lubrication for the vaginal area may make intercourse more comfortable. Choose a water or silicone-based gel without perfumes or colouring (e.g. Sylk® or Pjur®).
- Take more time before and during intercourse to help the vagina relax and become more lubricated.

مشاكل الجنس و العلاقة الزوجية



السرطان ومعالجته قد يؤثر على علاقاتك والتقارب مع شريكك على المستوى الجسدي والعاطفي. بعض الناس لا يشعرون بأي اختلاف بعد المعالجة، ولكن إذا ما شعرت بذلك، فقد تجد صعوبة في التعامل معه. قد تكون هذه التغييرات مؤقتة أو مستمرة. أي شخص تلقى معالجة السرطان قد يكون لديه مخاوف، ولكن هؤلاء الذين هم أكثر احتمالاً أن يختبروا المشاكل على المدى الطويل هم:

- النساء اللواتي تلقين المعالجة لسرطانات الثدي والأعضاء النسائية الأخرى
- النساء اللواتي يتعرضن الى مرحلة انقطاع الطمث المبكر
- الرجال الذين تلقوا المعالجة لسرطان الخصية أو البروستات
- الناس الذين تلقوا المعالجة لسرطان المستقيم أو الأمعاء السفلى/الغليظة
- الناس الذين لديهم ثغيرة بسبب المعالجة.

يقول بعض الناس أنهم لم يكونوا مستعدين للتغيرات التي سببتها المعالجة. ويقول آخرون أنهم يتجنبون جميع أشكال الحميمية وبضمنها الاحتضان، والتقبيل، ومبادلة المشاعر، نتيجة تخوفهم من أنها ستقود إلى الجنس في الوقت الذي لا يرغبون به. بعض الناس ينتابهم القلق بأنهم لن يكونوا أبداً قادرين على ممارسة العلاقة الحميمية ثانية. إذا ما أثرت معالجة السرطان على قدرتك على انجاب الأطفال، هذا قد يؤثر أيضاً على الطريقة التي تشعر بها نحو ممارسة الجنس.

السيطرة على مشاكل الجنس و العلاقات الزوجية

قد لا تعلم حتى أنك لست مهتماً بالجنس أو حميمياً كما كنت في السابق. إذا كان لديك شريك، فمن الممكن أن يكون هذا مربكاً لهم ويجعلهم يشعرون بالشك حول كيف يكون رد فعلهم. قد يساعد التحدث إلى شريكك عن شعورك هذا. دعهم يعلمون لماذا لا تريد الجنس، ولكن طمئنهم أنك تحبهم. سيكون شريكك سعيداً بالقيام بالأشياء حسب الطريقة التي ترغب بها.



Sex and relationship problems

Cancer and its treatment may affect your relationships and intimacy in physical and emotional ways. Some people don't feel any differently after treatment, but if you do, it can be hard to deal with. These changes may be temporary or ongoing. Anyone who has had cancer treatment may have concerns, but those most likely to experience long-term problems include:

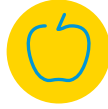
- women treated for breast or gynaecological cancers
- women who have early menopause
- men treated for testicular or prostate cancer
- people treated for rectal or lower bowel cancer
- people who have a stoma because of their treatment.

Some people say they were not prepared for the changes caused by treatment. Other people say that they avoid all forms of intimacy including hugs, kisses and sharing feelings, in fear that it may lead to sex when they don't want it. Some people worry that they will never be able to have an intimate relationship again. If the cancer treatment has affected your ability to have children, this may also change the way you feel about having sex.

Managing sex and relationship problems

You may not even be aware that you aren't taking an interest in sex or being as intimate as you were before. If you have a partner, this can be confusing for them and it may make them feel uncertain about how to react. Talking to your partner about how you're feeling can help. Let them know why you don't want sex but reassure them that you love them.

العيش بصحة جيدة بعد السرطان



يتبنى الكثير من الباقين على قيد الحياة بعد السرطان أسلوب حياة أكثر صحياً بعد تجربة السرطان لديهم. هذه التغييرات تساعد على منع عودة السرطان ويمنع أيضاً مشاكل صحية أخرى.

النظام الغذائي/الحمية

الكثير من الناس (ومن ضمنهم أصدقاؤك والعائلة) قد يلتجئون إلى الانترنت للحصول على أجوبة بخصوص النظام الغذائي. أنه من المهم التذكر أنه لا يوجد نوع واحد من الطعام تبين أنه يمنع السرطان. وبنفس الطريقة لا يوجد نوع واحد من الطعام تبين أنه يسبب السرطان. كن حذراً من النصيحة التي تقول لك أن تستبعد الكثير من أنواع الطعام، أو مجاميع كاملة من الطعام من نظامك الغذائي. يمكن أن تأخذ بنظر الاعتبار النصيحة التالية.

حافظ على وزن صحي

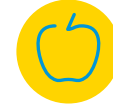
الوزن الصحي للجسم مهم لتخفيض فرص عودة السرطان. ويمكن أن يحسن أيضاً فرص البقاء على قيد الحياة. هناك طرق مختلفة لقياس الوزن الصحي للجسم. أبسط الطرق هي قياس حول خصرك (محيط الخصر).

محيط الخصر والخطورة على الصحة

تواجد الدهون حول البطن بغض النظر عن حجم جسمك، يعني أن هناك احتمالية أكبر لاصابتك بحالات مثل، السكري، النوبات القلبية، وبعض الأنواع من السرطان. أما الدهون حول الأوراك والخلفيات لا يبدو أن لها نفس الخطورة. الرجال بالأخص غالباً ما يضيفون وزناً حول منطقة خصرهم.

إذا خسرت الكثير من الوزن خلال المعالجة قد تحتاج أن تُرجع بعض الوزن للعودة إلى الوزن الصحي. إذا كنت قد أصبت بسوء تغذية شديد وتجد صعوبة في اضافة

Healthy living after cancer



Many cancer survivors adopt a healthier lifestyle after their cancer experience. These changes can help prevent a cancer recurrence and can also prevent other health problems.

Diet

Many people (including your friends and family) may turn to the internet for answers about diet. It is important to remember that there is no single food type that has been shown to prevent cancer. In the same way, there is no single food that has been shown to cause cancer. Be wary of advice that tells you to eliminate many types of food or whole food groups from your diet. You may like to consider the following advice.

Maintain a healthy body weight

A healthy body weight is important for lowering the chance of the cancer coming back. It can also improve survival. There are different techniques to measure a healthy body weight. The simplest way is to measure around your waist (waist circumference).

Waist circumference and health risk

Having fat around the abdomen regardless of your body size, means you are more likely to get conditions such as diabetes, heart attacks and certain types of cancer. Fat around the hips and buttocks doesn't appear to have the same risk. Men, in particular, often put on weight around their waist.

If you have lost a lot of weight during treatment, you may have to regain some weight to return to a healthy weight. If you are very

الوزن، فقد يساعدك القيام بزيارة أخصائي التغذية. إذا كنت مؤهلاً يستطيع طبيبك المحلي تحويلك لمقابلة أخصائي التغذية مجاناً أو بكلفة أقل.

محيط الخصر الذي يُوصى به	
الرجال	النساء
• ٩٤ سم أو أكثر - زيادة الخطر	• ٨٠ سم أو أكثر - زيادة الخطر
• ١٠٢ سم أو أكثر - زيادة خطر كبيرة	• ٨٨ سم أو أكثر - زيادة خطر كبيرة

فقدان الوزن

- أجعل الفواكه والخضروات، خبز الحبوب، السيريال، المعكرونة والرز و الأطعمة الأخرى قليلة الدسم أساس نظامك الغذائي.
- اختر قطع من اللحم الهبر وأقطع أجزاء الشحم منها بقدر الإمكان قبل الطبخ.
- حدّد الكمية التي تستهلكها من اللحم الأحمر واللحوم المصنّعة، مثل السجق.
- أزل الجلد عن الدجاج.
- أطبخ الطعام بالطرق التي تستهلك كميات أقل من الدهون - الشوي، الطبخ بالبخار، السلق أو الخبز.
- استعمل مقلاة غير لاصقة أو رش الزيت عند القلي بالمقلاة.
- جرّب الأنواع القليلة الدسم من الحليب، واللبن، والجبن.
- لا تستعمل الزبدة أو المارجرين، أو استعمل كشطة فقط منها.
- حدّد عدد الوجبات السريعة/السفري العالية الدّسمة. مثلاً، تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكثير من حليب جوز الهند والأطعمة المقلية.
- تجنب الوجبات الخفيفة العالية الدّسمة مثل رقائق البطاطس والبسكويت.
- تناول كميات أقل.

malnourished and are struggling to put on weight, it may help to visit a dietitian. If you are eligible, your local doctor can refer you to see a dietitian for free or at reduced cost.

Recommended waist circumference	
Men	Women
• 94 cm or more - increased risk	• 80 cm or more - increased risk
• 102 cm or more - substantially increased risk.	• 88 cm or more - substantially increased risk.

Losing weight

- Make fruit and vegetables, wholegrain breads, cereals, pasta and rice and other low fat foods the basis of your diet.
- Choose lean cuts of meat and trim as much fat as possible before cooking.
- Limit your intake of red meat and processed meat, such as sausages.
- Remove the skin from chicken.
- Cook food in ways that use less fat - grill, steam, poach or bake.
- Use a non-stick frypan or a spray of oil when pan-frying.
- Try low-fat varieties of milk, yoghurt and cheese.
- Don't use butter or margarine, or use only a scrape.
- Limit the number of high-fat takeaways. For instance, avoid foods with a lot of coconut milk and fried foods.
- Avoid high-fat snacks such as crisps and biscuits.
- Have smaller portions.

- كل ببطء واستمع إلى جسدك - كل فقط عندما تشعر بالجوع وتوقف عن الأكل عندما تشعر بالإمتلاء.
- تناول على الأقل قطعتين من الفاكهة وخمس قطع من الخضار كل يوم.

زيادة الوزن

- تناول عدة وجبات خفيفة صغيرة ومتكررة خلال اليوم بدلاً من ثلاثة وجبات كبيرة.
- تناول أطعمتك المفضلة في أي وقتٍ من النهار. مثلاً تناول أطعمة الفطور للعشاء إذا حبذتها.
- كل كل بُضع ساعات. لا تنتظر إلى أن تشعر بالجوع.
- تناول وجبتك الأكبر عندما تشعر بجوعٍ أكبر. مثلاً، إذا كنت أكثر جوعاً في الصباح، اجعل الفطور وجبتك الأكبر.
- حاول أن تتناول الأطعمة الغنية بالطاقة والبروتين في كل وجبة وفي أوقات تناول الوجبات الخفيفة.
- قم بممارسة تمارين خفيفة أو قم بالمشي قبل الوجبات لتزيد من شهيتك.
- تناول المشروبات الغنية بالطاقة والبروتين مثل مخفوق الحليب بأنواعه وقناني المكملات الغذائية من المرطبات.
- تناول معظم السوائل ما بين الوجبات بدلاً من خلال الوجبات. تناول السوائل مع الوجبات يجعلك تشعر بالإمتلاء.
- جرّب قوالب التغذية وحلوى البودنغ المصنوعة في البيت أو التجارية منها.

- Eat slowly and listen to your body – only eat when you're hungry and stop eating when you're full.
- Eat at least two serves of fruit and five serves of vegetables each day.

Gaining weight

- Eat several small, frequent snacks throughout the day, rather than three large meals.
- Eat your favourite foods at any time of the day. For example, eat breakfast foods for dinner if they appeal to you.
- Eat every few hours. Don't wait until you feel hungry.
- Eat your biggest meal when you feel hungriest. For example, if you are most hungry in the morning, make breakfast your biggest meal.
- Try to eat high-energy, high-protein foods at each meal and at snack times.
- Exercise lightly or take a walk before meals to increase your appetite.
- Drink high-energy, high-protein drinks like milk shakes and canned liquid supplements.
- Drink most of your fluids between meals instead of with meals. Drinking fluid with meals can make you feel too full.
- Try homemade or commercially prepared nutrition bars and puddings.



للحصول على المعلومات والدعم عن القضايا المتعلقة بالسرطان، اتصل بـ Cancer Council على الرقم 13 11 20. للحصول على المعلومات عن طريق المترجم اتصل على الرقم 13 14 50.



If you would like more information, please call Cancer Council on 13 11 20. For information in Arabic through an interpreter, call 13 14 50.

المُكمّلات الغذائية (الفيتامينات والأعشاب)

الأشخاص الباقين على قيد الحياة بعد السرطان غالباً ما يأخذون بنظر الاعتبار تناول الفيتامينات والأعشاب. قد تجد أن عائلتك تعطيك معلومات واقتراحات كثيرة عن المُكمّلات الغذائية التي يجدها على الانترنت. وقد تتضمن هذه أشياء مثل حبات اللوز، وغضروف القرش، وتناول العصير فقط، الخ. غالباً ما تكون هذه الأشياء غالية جداً. وغالباً ما تكون هذه الادعاءات غير مبرهنة ويمكن أن تجعلك تمرض.

البعض يعتقد أن المُكمّلات الغذائية الغنية بالفيتامين تقوي جهاز المناعة في الجسم. ولكنه هناك دليل علمي قليل لدعم هذه الادعاءات. بعض الدراسات بيّنت أن الكميات العالية من المُكمّلات الغذائية الغنية بالفيتامين قد تكون مؤذية. المُكمّلات الغذائية لا يجب أبداً أن تأخذ مكان الأطعمة الكاملة كالفاكهة والخضراوات والتي هي أفضل مصدر للفيتامينات والمعادن.

حتى وإن شعرت بالقلق أو كنت متحيراً، إذا خططت لتناول الفيتامينات والأعشاب والمُكمّلات الغذائية الأخرى تحدث إلى طبيبك أو أخصائي التغذية. فإنه باستطاعتهم أن يخبروك فيما إذا كانت هذه الأشياء آمنة، وإذا كانت ستؤثر على أي من المعالجات التي تلقيتها.

Dietary supplements (vitamins and herbs)

People who have survived cancer often consider taking vitamins and herbs. You may find that your family give you lots of information and suggestions about dietary supplements that they find on the internet. This could include things like eating almond kernels, shark cartilage, drinking only juices, etc. Often these things can be very expensive. Often the claims are unproven and can make you sick.

Some believe that high-dose vitamin supplements strengthen the body's immune system. However, there is minimal scientific evidence to support these claims. Some studies show that in high amounts, vitamin supplements may be harmful. Dietary supplements should never replace whole foods like fruit and vegetables, which are the best source of vitamins and minerals.

Even if you feel worried or embarrassed, if you plan to take vitamins, herbs and other dietary supplements, talk with your doctor or dietitian. They can tell you whether these things are safe, and if they will affect any treatments you have had.



دع طبيبك يعلم عن أية علاجات مُكمّلة تستعملها أو تفكر في استعمالها. بعض العلاجات قد لا تكون مناسبة لك. مثلاً، قد لا ينصحك طبيبك بالتدليك القوي و العميق للأنسجة إذا كنت قد خضعت لجراحة أو ظهور مشاكل في العظم أثناء المعالجة. دع الشخص المعالج في العلاجات المُكمّلة يعلم دائماً بأنه كان لديك سرطان.



Let your doctor know about any complementary therapies you are using or thinking about trying. Some therapies may not be suitable for you. For example, your doctor may advise against a strong, deep tissue massage if you had surgery or bone problems during treatment. Always let the complementary therapist know that you have had cancer

العلاجات المُكمّلة

بعض الناس يستعملون العلاجات المُكمّلة (تسمى في بعض الأحيان العلاجات الطبيعية أو الدواء الشرقي) لمساعدتهم في الشعور بالتحسن بعد معالجة السرطان.

أنواع العلاجات المُكمّلة

أُثبتت دراسات علمية (سريرية) أن بعض العلاجات آمنة وفعّالة. لقد أُثبت أن العلاجات التالية قد ساعدت في بعض تأثيرات السرطان ومعالجته.

التأمل، الاسترخاء	انها تساعد على تخفيف الضغط النفسي، والتوتر، والكآبة، وتحسين الثقة بالنفس ونوعية الحياة
الاستشارة	انها تساعد على تخفيف الضغط النفسي، والتوتر، والكآبة والألم، وتحسين نوعية الحياة
مجموعات الدعم	انها تُحسن نوعية الحياة، وتساعد على الاسترخاء والتعبير عن المشاعر
علاج الفن والموسيقى	انها تساعد على تخفيف الضغط النفسي، غرس السلام وتحسين القدرة على مواجهة التحديات
الممارسات الروحية	انها قد تساعد على تخفيف الألم، والتوتر، والكآبة، والغثيان، وتوتر العضلات
التدليك	انها تساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر
علاج بالروائح	انها تخفف الغثيان، والتقيؤ، وتُحسن نوعية الحياة
الوخز بالإبر	انها تُحسن نوعية الحياة، والنوم، وتخفف الضغط النفسي، والتوتر، والكآبة، والارهاق
اليوغا والنشاط الجسدي	انها تساعد على تخفيف الارهاق، والالتهاب، واضطراب المزاج وتحسين نوعية الحياة بصورة عامة

Complementary therapies

Some people use complementary therapies (sometimes called natural therapies or Eastern medicine) to help them feel better after cancer treatment.

Types of complementary therapies

Some therapies have been proven to be safe and effective in scientific (clinical) studies. The therapies below have been shown to help with some effects of cancer and its treatment.

Meditation, relaxation	Help reduce stress, anxiety and depression, improve self-esteem and quality of life
Counselling	Help reduce stress, anxiety, depression and pain, and improve quality of life
Support groups	Improve quality of life, aid relaxation and expression of feelings
Art and music therapy	Help reduce stress, instil peace and improve ability to manage challenges
Spiritual practices	May help reduce pain, anxiety, depression, nausea and muscle tension
Massage	Aids relaxation and reduces anxiety
Aromatherapy	Reduces nausea, vomiting, and improves quality of life
Acupuncture	Improve quality of life, sleep, reduce stress, anxiety, depression, fatigue
Yoga and physical activity	Helps improve fatigue, inflammation, mood disturbance and overall quality of life

النشاط البدني

يساعد النشاط البدني على الحماية ضد عودة بعض أنواع السرطان. يمكن أن يساعد التمرين أيضاً على:

- إعطائك طاقة أكثر
- تخفيف الإرهاق
- بناء قوتك
- تخفيف الضغط النفسي
- تقليل أمراض القلب
- تخفيف التوتر والكآبة.

إذا لم تكن متأكدًا عما إذا كنت بصحة جيدة للقيام بالتمرين، أو إذا ما كان سوف يتعارض مع شفائك، تحدث مع طبيبك أولاً. قد يكون من الصعوبة البدء وخاصة إذا كنت مرهقاً بعد معالجات السرطان.

أبدأ النشاط ببطء و قم بزيادته تدريجياً. كل شخص مختلف. إن كمية و نوع النشاطات سوف تختلف. الأطباء عادة ينصحون بحوالي 20-30 دقيقة في اليوم من النشاط البدني المعتدل. قد يساعد البدء بـ 5-10 دقائق و استمر بالزيادة من هذه النقطة.

القيام بتمارين أكثر

- المشي هو تمرين عظيم. أمش مع صديق أو التحق بمجموعة المشي، قم بالمشي بدلاً من السياقة الى المحل القريب، أو حاول المشي في الماء بدلاً من السباحة.
- جرب القيام بنشاطات مثل التاي جي، الكي غونغ و الكو لن كي غونغ.
- أقض وقتاً في أعمال الحديقة.
- قم ببعض تمارين التمدد البسيط وأنت تشاهد التلفزيون.
- استعمل الدرج بدلاً من المصعد أو السلم الكهربائي.

Physical activity

Physical activity helps to protect against some types of cancer coming back. Exercise can also help:

- give you more energy
- reduce fatigue
- build your strength
- relieve stress
- reduce heart disease
- reduce anxiety and depression.

If you are unsure about whether you are well enough to exercise or if it will interfere with your recovery, talk to your doctor first. It may be hard getting started, particularly if you are fatigued after cancer treatments.

Start the activity slowly and increase gradually. Every person is different. The amount and type of activities will vary. Doctors usually recommend about 20–30 minutes a day of moderate physical activity. It may help to start with 5-10 minutes and work up from there.

Doing more exercise

- Walking is great exercise. Walk with a friend or join a walking group, walk to the corner shop instead of driving, or try walking in the water instead of swimming.
- Try activities such as tai chi, qi gong, guo lin qi gong.
- Spend time gardening.
- Do some simple stretching exercises while watching television.
- Take the stairs instead of the lift or escalators.

- قم بالأعمال المنزلية المُفعممة بالطاقة مثل الكنس أو قطع العشب.
- انزل من الباص أو القطار قبل الوصول بمحطة أو أوقف السيارة بعيداً عن المكان الذي تقصده و أمشي بقية الطريق.
- خذ أطفالك أو أحفادك الى المتنزه أو اضرب الكرة في الحديقة الخلفية للمنزل.

أحمي نفسك في الشمس

- إن سرطان الجلد هو نوع السرطان الأكثر تشخيصاً و شيوعاً في استراليا. أكثر من 1200 استرالي يموت بسبب سرطان الجلد كل سنة، بالرغم من أنه غالباً وعلى الأكثر بالإمكان الوقاية منه. أحم جلدك من الشمس وتجنب المصادر الأخرى للأشعة فوق البنفسجية (مثل غرف الاستلقاء تحت أشعة الشمس (السولاريوم)).
- أرتد الملابس التي تغطي أكبر جزء من جلدك بقدر الإمكان، وبضمنها خلف رقبته. إن القمصان بأكمام وياقة، والبنطلونات، والتنورات الطويلة أوالشورتات الطويلة التي تغطي جزءاً كبيراً من رجليك تعتبر مناسبة.
 - أحمي وجهك، رقبته وأذنيك بقبعة.
 - استعمل واقي الشمس SPF30+ عندما تبقى تحت ضوء الشمس لمدة أطول من ١٥ دقيقة وأعد وُضَع الواقي كل ساعتين.
 - أحم عينيك بالنظارات الشمسية.
 - لا تدع جلدك يحترق. تجنب البقاء تحت الشمس بين ١٠ صباحاً إلى ٣ بعد الظهر.
 - تحقق من التنبيه اليومي بخصوص SunSmart للأشعة فوق البنفسجية الذي يتم إعلانه في النشرة الجوية في جميع أنحاء استراليا.

للمزيد من المعلومات أطلع على www.cancer.org.au/sunsmart.

- Do energetic housework such as vacuuming or mowing the lawn.
- Get off the bus or train one stop earlier or park further away from your destination and walk the rest of the way.
- Take your children or grandchildren to the park or kick a ball around the backyard.

Protect yourself in the sun

Skin cancer is the most common cancer diagnosed in Australia. More than 1200 Australians die from skin cancer every year, yet it is almost totally preventable. Protect your skin from the sun and avoid other sources of UV radiation (such as solariums).

- Wear clothing that covers as much of your skin as possible, including the back of your neck. Shirts with sleeves and a collar, trousers, and long skirts or long shorts that cover a large part of your legs are ideal.
- Protect your face, neck and ears with a hat.
- Wear SPF30+ sunscreen when you go into the sunlight for periods longer than 15 minutes and reapply every two hours.
- Protect your eyes with sunglasses.
- Never allow your skin to burn. Avoid being in the sun between 10 am and 3 pm.
- Check the daily SunSmart UV Alert reported in weather forecasts across Australia.

For more information, or to check the SunSmart UV Alert, visit www.sunsmart.com.au

التدخين

ليس هناك مستوى آمن من استعمال التبغ. يحتوي دخان التبغ على أكثر من 7000 مادة كيميائية، بضمنها 69 عامل معروف يسبب السرطان. باستمرارك في تدخين التبغ عن طريق السكاير أو الشيشة، فإن لك احتمالية أكبر بأن تصاب بنوع آخر من السرطان. العديد من المدخنين يجدون صعوبة في التوقف.



أتصل بـ Quitline على 13 QUIT (13 78 48) للتحدث بسرية الى مُرشد مختص في التوقف عن التدخين وأطلب حزمة التوقف المجانية (Quit Pack). بإمكانهم الترتيب لحجز مترجم إذا أحتجت واحداً. تستطيع الاتصال بهم بكلفة مكاملة محلية في أي مكان من استراليا.

الكحول

الكحول عامل من عوامل الخطر لبعض السرطانات، بالأخص سرطان الفم، البلعوم، المريء، الأمعاء، الكبد والثدي. عدم تناول الكحول أو تحديد إستعماله قد يقلل من فرص عودة السرطان عنده. لتخفيض فرص الإصابة بالسرطان، يجب عليك تحديد استعمال الكحول أو تجنبه أصلاً. إذا أخترت تناوله، فلا تتجاوز أكثر من كأسين عاديين في اليوم و ذلك لكي تنخفض فرص الإصابة بالأمراض أو الإصابات الناتجة عن استهلاك الكحول خلال فترة حياتك.



المزيد من المعلومات عن تخفيض نسبة استهلاكك للكحول اتصل بـ Cancer Council مجلس السرطان على 13 11 20. للحصول على معلومات عن طريق مترجم بالعربية اتصل على 13 14 50.

Smoking

There is no safe level of tobacco use. Tobacco smoke contains more than 7000 chemicals, including 69 known cancer-causing agents. By continuing to smoke tobacco either through cigarettes or hookah you are more likely to get another type of cancer. Many smokers find quitting difficult.



Call Quitline on 13 QUIT (13 78 48) to talk confidentially to a quitting advisor and request a free Quit Pack. They can arrange an interpreter if you need one. You can call them for the cost of a local call anywhere in Australia.

Alcohol

Alcohol is a risk factor for some cancers, particularly cancer of the mouth, throat, oesophagus, bowel, liver and breast. Having no alcohol or limiting your use of alcohol may also reduce the chance of the cancer coming back. To lower the chance of getting cancer, you should limit alcohol, or avoid it altogether. If you chose to drink, have no more than two standard drinks a day to lower the chance over your lifetime from alcohol-related disease or injury.



For further information on how to reduce your alcohol intake call the Cancer Council on 13 11 20. For information through an interpreter in Arabic phone 13 14 50.

العائلة والأصدقاء



بعد انتهاء المعالجة، يمكن أن تحتاج عائلتك وأصدقائك وقتاً للتأقلم. مُقدّمي الرعاية غالباً ما يعانون من مستويات عالية من الضغط النفسي، وحتى بعد انتهاء المعالجة. فهم مثلك قد يكونوا قلقين بشأن عودة السرطان اليك.

دعّ عائلتك وأصدقائك يعلمون أنك تفهم صعوبة الأمر عليهم أيضاً. أخبرهم كم تُقدّر ما قاموا به من أجل مساعدتك. وأخبرهم إذا ما كنت لا تزال بحاجة إلى مساعدتهم. غالباً ما يقول الناس أنهم لا يريدون أن يقلقوا عائلاتهم بالتحدث إليهم عن مخاوفهم أو طلب المزيد من المساعدة. قد يكون الأمر صعباً للمواجهة عندما يفقد المرء بعضاً من استقلاليته، ولكن لا تنسى أن هذا يمكن أن يكون أمراً مؤقتاً. من المهم أن تتحدث عن حاجتك وتستمع إلى ما تقوله عائلتك أيضاً.

يمكن للناس المقربين إليك أن يكون لديهم رداتٍ فعلٍ مختلفة عندما تنتهي معالجة السرطان لديك. فقد يشعروا:

- بالراحة لأنك تحسنت
- بالسعادة لكي يركزوا على الآخرين وأنفسهم
- بالانهك
- بالارتباك، خاصةً إذا تغيرت علاقتك
- مسرورين بأنهم يستطيعوا اللقاء مع العائلة والأصدقاء من غير أن يكون للسرطان موضع في المحادثة
- قلقين مما يحمله المستقبل.

التواصل مع العائلة والأصدقاء

عند انتهاء المعالجة، يمكن أن تتوقع عائلتك وأصدقائك أن تتصرف كما كنت قبل السرطان. إذا ما تغيرت، فالمقربين منك قد يشعروا بخيبة أمل، بالقلق أو بالاحباط. الأصدقاء والعائلة يمكن أن يقولوا أشياءً مثل "ولكنك تبدو حسناً"، "معالجتك انتهت الآن" و "السرطان قد ذهب، أليس كذلك؟". قد يجدوا صعوبة في تقبل أن



Family and friends

After treatment is over, your family and friends may also need time to adjust. Carers often have high levels of distress, even when treatment has finished. Like you, they may be worried about the cancer coming back.

Let your family and friends know that you understand it is hard for them as well. Tell them how much you appreciate all they have already done to help you. Let them know if you still need their help. Often people say they do not want to worry their family by talking about their fears, or asking for more help. It may be confronting to lose some of your independence, but keep in mind that this is likely to be temporary. It is important to talk about what you need and listen to what your family says too.

People close to you can have a range of reactions when your cancer treatment ends. They may feel:

- relieved that you're okay
- happy to focus on others and themselves
- exhausted
- confused, especially if your relationship has changed
- pleased they can catch up with family and friends without cancer dominating the conversation
- worried about what the future holds.

Communicating with family and friends

When treatment finishes, your family and friends may expect you to act the same as before the cancer. If you have changed, people close

بعض الأعراض مثل التعب قد يستمر لفترة طويلة. وقد تشعر أنه من المتوقع منك أن تكون ممتناً لأنك لا زلت على قيد الحياة، بالرغم من أنك بحاجة إلى التعامل مع مشاكل التأثيرات الجانبية. من الطبيعي للعائلة والأصدقاء أن يرغبوا في ترك الضغط النفسي والارباك الذي سببه السرطان في الماضي. أنهم يحبونك ويريدونك أن تتحسن.

ولكن إذا وجدت صعوبة في التعامل مع ردات فعلهم، فقد تحتاج إلى التحدث إليهم عن شعورك. قد تحتاج أن تخبرهم أن شفاءك ما زال مستمراً وتحتاج إلى وقت للتفكير بما مررت به. قد لا تستطيع أن تشفى بالسرعة التي يريدونها منك.

إذا وجدت صعوبة في التحدث عن احتياجاتك ومخاوفك مع أصدقاءك وعائلتك، فأطلب من صديقٍ تثق به، أو عضو من العائلة أو استشاري أن يقوم بهذا بدلاً منك.

هل سترث عائلتي السرطان؟

غالبية أنواع السرطان ليست مورثة. إذا كان السرطان ناتج عن جينٍ مُعْطَب (والتي هي الحالة، مثلاً، عند الأقلية من سرطانات الثدي والأمعاء)، فيمكن أن ينتقل الجين المُعْطَب إلى الجيل القادم، مما يزيد مخاطر اصابتهم بالسرطان. السرطانات المورثة نادرة نسبياً.

إذا كنت متخوفاً من أن سرطانك موروث (مثلاً، إذا كان لديك أثنان أو أكثر من أقربائك المقربين من جانب واحد في العائلة والذين أصيبوا بنفس النوع من السرطان)، تحدث إلى طبيبك عما إذا تحتاج عائلتك إلى فحوصاتٍ منتظمة.

to you may be disappointed, worried or frustrated. Friends and family may say things like “but you look fine”, “your treatment has finished now” and “the cancer has gone, hasn’t it?”. They may have difficulty accepting that some symptoms, such as tiredness, may persist for a long time. You may feel you’re expected to be grateful you’re still alive, despite having to deal with troublesome side effects. It’s natural for family and friends to want to leave the distress and disruption of cancer in the past. They care for you and want you to be well.

However, if you find their reactions difficult to cope with, you might need to talk to them about how you’re feeling. You may need to tell them that your recovery is continuing, and you need time to think about what you’ve been through. You might not be able to recover as quickly as they might want you to.

If you are finding it difficult to talk about your needs and concerns with your friends and family, ask a trusted friend, family member or counsellor to do it for you.

Will my family inherit the cancer?

Most cancers are not inherited. If cancer is caused by a faulty gene (which is the case, for example, for a minority of breast and bowel cancers), the faulty gene may be passed on to the next generation, which increases their risk of getting the cancer. Inherited cancers are relatively rare.

If you are concerned your cancer is inherited (e.g. if you have two or more close relatives on one side of the family who have had

يمكن أن يقوم طبيبك بتحويلك أيضاً إلى عيادة السرطان للعائلة أو إلى خدمة الاستشارة الجينية. وهنا سوف:

- يسألونك عن الأشخاص الآخرين في عائلتك والذين أصيبوا بالسرطان
- يتحدثون عن فرص إنتقاله في العائلة
- يتكلمون معك عن ما تستطيع فعله فيما بعد.

the same type of cancer), talk to your doctor about whether your family needs regular screening.

Your doctor may also refer you to a family cancer clinic or to a genetic counselling service. Here they will:

- ask you about other people in your family who have had cancer
- talk about the chances of it running in the family
- speak with you about what you can do next.



إذا كنت قلقاً بخصوص تاريخ عائلتك، اتصل على الرقم 13 11 20 للحصول على المزيد من المعلومات.



If you are concerned about your family history, call 13 11 20 for more information.

الأمر القانوني، والمالية والمعلقة بمكان العمل



الضائقة المالية

يمكن أن تكون معالجة السرطان مُكلفة. إن التوقف عن العمل، والدفع للمعالجة، وشراء الأدوية، والتنقل إلى مكان تلقي المعالجة قد يسبب مشاكل مالية لبعض الناس. تحدث إلى المرشد الاجتماعي في المستشفى قبل انتهاء المعالجة. هو أو هي تستطيع أن تعطيك نصيحة لمساعدتك بشأن بعض هذه الهموم.

إذا كنت تواجه صعوبات مع الديون، تحدث إلى المُقرض (مثل، البنك) فيما إذا كان بإمكانهم أخذ وضعك بنظر الاعتبار.

إذا كنت من ذوي الدخل الواطئ أو غير قادر على العمل لأنك أصبت بالسرطان فقد تستطيع أن تحصل على دفعات. تحدث إلى Centrelink السنترلنك بأقرب وقت ممكن فقد يكون هناك فترات انتظار. قم بزيارة موقع الشبكة التابع للـ Centrelink على www.humanservices.gov.au (أختر الزر في أعلى الصفحة للغتك) أو اتصل بـ 131 202 للتحدث مع شخص بلغتك.

يمكنك أيضاً أن تقابل استشاري الشؤون المالية - قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.financialcounsellingaustralia.org.au لتجد استشاري في منطقتك.



Cancer Council مجلس السرطان 13 11 20 لديه معلومات أكثر وبعض الخدمات لمساعدة الناس الذين يواجهون صعوبات مالية. للحصول على معلومات بالعبيرية من خلال مترجم، اتصل على الرقم 13 14 50.

التأمين

إن تقديم طلب تأمين جديد (مثلاً، الحياة، تغطية الدخل، قرض الملكية أو السفر) يمكن أن يكون أصعب لأنك كنت قد أصبت بالسرطان. تحتاج أن تقدم تاريخك

Legal, financial and workplace concerns

Financial hardship

Cancer treatment can be expensive. Stopping work, paying for treatment, buying medications and travelling to treatment may leave some people with financial problems. Talk with the hospital social worker before treatment finishes. He or she can give you advice to help with some of these concerns.

If you're struggling with debts, ask your lender (e.g. your bank) if they can consider your situation.

If you are on a low income or unable to work because you have had cancer, you may be able to get payments. Talk to Centrelink as early as possible as there may be waiting periods. Visit the Centrelink website at www.humanservices.gov.au (select the tab at the top of the page for your language) or phone 131 202 to speak to someone in your language.

You can also see a financial adviser - visit www.financialcounsellingaustralia.org.au to find a counsellor in your area.



Cancer Council 13 11 20 has more information and some services to help people having financial difficulties. For information in Arabic through an interpreter, phone 13 14 50.

Insurance

Applying for new insurance (e.g. life, income cover, mortgage or travel) may be harder because you have had cancer. You will need

الطبي للعديد من بوليصات التأمين ويمكن للمؤمنين أن يغيروا البنود والشروط، أو ان يطلبوا رسوماً عالية لأقساط التأمين إذا كنت قد أصبت بالسرطان.

ينبغي أن تكون قادراً على أن تُطالب تحت البوليصات التي كنت عليها قبل التشخيص. تحتاج أن تخبر شركة التأمين التي تتعامل معها أنه تم تشخيصك بالسرطان.

يمكن أن يكون من الصعب الحصول على تأمين السفر والذي يغطي مشاكل طبية متعلقة بالسرطان، ولكن ينبغي أن تكون قادراً على الحصول على بوليصة تغطي الأساسيات مثل فقدان الحوائث، والسرقه وإلغاء الرحلات. من الأفضل أن تُقارن في تسوقك وتقرأ شروط كل بوليصة بعناية.

التقاعد

معظم الناس لا يستطيعوا الحصول على تقاعدهم قبل أن يصلوا إلى سن التقاعد، ولكن في بعض الظروف تستطيع الحصول على منافع تقاعدك في أي سن. وهذه تتضمن:

- ضائقة مالية شديدة
- أسباب إنسانية محدّدة
- عدم تأهيل دائم
- أي ظرف طبي عَضال.

إذا كنت تواجه صعوبة في تلبية مصاريفك وتود أن تعرف عن كيفية الحصول على منافع التقاعد مبكراً، اتصل بمؤسسة صندوق التقاعد التابعة لك. بعض مؤسسات صندوق التقاعد تتضمن أيضاً منافع الأعاقه والموت والتي يمكن أن تكون مؤهلاً لها.

to provide your medical history for many insurance policies and insurers may vary the terms and conditions, or charge higher premiums, if you have had cancer.

You should be able to claim on policies you had before diagnosis. You will need to tell your insurance company that you have been diagnosed with cancer.

It may be difficult to get travel insurance that covers medical problems related to the cancer, but you should be able to get a policy to cover basics such as lost baggage, theft and cancelled flights. It is best to shop around and read the conditions of each policy carefully.

Superannuation

Most people cannot access their superannuation before retirement age, but in some circumstances you can access your superannuation benefits at any age. These include:

- severe financial hardship
- specific compassionate grounds
- permanent incapacity
- an incurable medical condition.

If you are having difficulty meeting your expenses and would like find out about getting your superannuation benefits early, contact your superannuation fund. Some superannuation funds also include disability and death benefits, to which you may be entitled.

العمل بعد انتهاء المعالجة

العمل هو جزء مهم من حياة الكثير من الناس. بالإضافة إلى الدخل، فالعمل يوفر الرضى وفرصة للإختلاط مع الآخرين. إذا كنت قد أخذت إجازة من العمل بسبب المعالجة، فقد تختار أن تعود إلى العمل أو تجد عملاً جديداً عند شفائك. بعض الناس يحتاجون أن يفعلوا هذا وذلك بسبب الدخل واحتياجات العائلة.

حقوقك ومسؤولياتك

س: هل لدي حق العودة إلى عملي؟

ج: القوانين الاسترالية تتطلب من رب العمل أن يتخذ خطوات معقولة لاستيعاب تأثيرات مرض احد العاملين (مثلاً عن طريق توفير كرسي مُدعم أو نقل محطة عملك إلى الطابق الأرضي). إذا لم يكن بمقدورك القيام بدورك السابق، يمكن لرب العمل أن يقدم لك نظام إعادة التأهيل لتدريبك للقيام بدورٍ آخر. ربّ العمل غير مُلزم أن يوفر لك عملاً مختلفاً عدا في حالة كون السرطان عندك متعلق بالعمل.

س: هل أحتاج أن أقول أنني أصبت بالسرطان عند التقديم لعمل جديد؟

ج: بينما بعض الناس يريدون أن يذكروا مرضهم عند التقديم على العمل، لا ينبغي عليك أن تخبر ربّ العمل المحتمل إلا إذا كان هذا متعلقاً بالوظيفة. إذا فضلت أن لا تذكر هذا وسُئلت عن وجود ثغرة في سجل عملك فيمكن أن تقول كان لك مشكلة صحية وقد حُلت الآن.

يستطيع ربّ العمل المستقبلي أن يسألك عن قدرتك لانجاز المهمات الأساسية للقيام بالعمل (مثلاً رفع صناديق ثقيلة). إذا شكل شئ ما مشكلة لديك بسبب السرطان أو المعالجة، فمن الأفضل ذكره في المقابلة.

Working after treatment ends

Work is an important part of life for many people. Besides income, it can provide satisfaction and a chance to socialise. If you took time off work for treatment, you may choose to return to work or get a new job when you have recovered.

Your rights and responsibilities

Q: Do I have a right to return to my job?

A: Australian laws require an employer to take reasonable steps to accommodate the effects of an employee's illness (e.g. by giving you a supported chair or moving your workstation to the ground floor). If you are unable to carry out your previous role, your employer may offer a rehabilitation scheme to train you for another role. Your employer doesn't have to offer you a different job unless your cancer is work-related.

Q: Do I need to say I had cancer when applying for a new position?

A: While some people want to mention their cancer when they apply for a job, you don't have to tell a potential employer unless it is relevant to the position. If you'd prefer not to, and are asked about a gap in your work record, you might want to say that you had a health issue and it's now resolved.

A prospective employer can ask you about your ability to perform tasks that are essential to the job (e.g. lifting heavy boxes). If something is a problem for you because of the cancer or treatment, it's best to mention it at the interview.

س: ماذا إذا لم أعد قادراً على العمل؟

ج: إذا جعلت المعالجة العودة إلى عملك السابق مستحيلة، فإن برامج إعادة التأهيل، وإعادة التدريب تستطيع تجهيزك لعملٍ آخر. ربّ عملك يمكن أن يكون لديه نظام إعادة التأهيل.

س: أين أستطيع الحصول على المزيد من المعلومات؟

ج: لدى Cancer Council مجلس السرطان معلومات مفصلة أكثر عن العمل والسرطان. قم بزيارة www.cancercouncil.com.au لتنزيل نسخة مجانية من الكتيب 'Cancer, work and you'، ('السرطان، العمل وأنت'). هذا المصدر متواجد باللغة الإنكليزية.

التمييز في العمل

بعض الأشخاص يتلقون معاملة مختلفة في العمل بعد التشخيص بالسرطان. يمكن لأرباب الأعمال والزلاء أن يكون لديهم شك بقدرتك على العمل، أو يعتقدون أنك بحاجة إلى إجازة أطول من العمل. أي شخص أصيب بالسرطان يتمتع بالحماية تحت قانون التمييز على أساس الإعاقة. هذا القانون يمنع أرباب الأعمال من التمييز ضد الأشخاص ذوي الإعاقات في مكان العمل. إذا كنت بحاجة إلى نصيحة تحدث إلى مرشد اجتماعي أو محامي بحضور مترجم. بإمكانهم تحويلك إلى المنظمة الصحيحة التي تتعامل مع هذه الأمور.

Q: What if I can no longer work?

A: If treatment has made it impossible to return to your previous work, then rehabilitation and retraining programs can prepare you for another job. Your employer may have a rehabilitation scheme.

Q: Where can I get more information?

A: Cancer Council has more detailed information about employment and cancer. Visit www.cancercouncil.com.au to download a free copy of *Cancer, work and you*. This resource is in English.

Discrimination at work

Some people are treated differently at work after a cancer diagnosis. Employers and colleagues may doubt your ability to work, or think you need more time off. Anyone who has had cancer is protected by the Disability Discrimination Act. This prevents employers from discriminating against people with disabilities in the workplace. If you need advice, speak to a social worker or solicitor with an interpreter present. They can refer you to the right organisation that can deal with your concern.

الحصول على معلومات ومساعدة إضافية



يحتاج الكثير من الناس إلى معلومات واستشارة بعد انتهاء المعالجة. قد تتوفر أو قد لا تتوفر الخدمات في المنطقة التي تعيش فيها. بعض الخدمات، ولكن ليست جميعها، متوفرة مجاناً.

برامج التوعية المجتمعية

تُوفّر بعض المناطق برامج التوعية المجتمعية. ويمكن أن تقام هذه البرامج في مرافق المعالجة أو مراكز المجتمع، أو ندوات عبر الإنترنت. تقدّم هذه البرامج معلومات عن السرطان ومعالجته، وكذلك معلومات عملية عن الحياة بعد المعالجة. وتكون عادة مفتوحة لمقدمي الرعاية، والعائلة، والأصدقاء، وزملاء العمل. قد تجد أن المشاركة في الاقتراحات والأفكار مع المشاركين الآخرين مفيدة.

المساعدة المنزلية ورعاية الطفل

قد تحتاج إلى مساعدة في الواجبات المنزلية أو رعاية أطفالك الصغار. إن فرصة مساعدتك تجعل محبيك يشعرون أنهم مفيدون.

البلدية المحلية التابعة لمنطقتك قد تساعد أيضاً في تنظيف البيت، وأعمال الحديقة، ورعاية الطفل. اتصل بهم للمزيد من المعلومات. تستطيع أن تجد رقمهم عادةً على قائمة الرسوم أو عن طريق البحث عنهم في دليلك المحلي أو على الإنترنت.

تحدث إلى شخص خاض نفس التجربة

يمكن أن يكون التواصل مع أشخاص آخرين خاضوا تجارب مشابهة لتجربتك مفيداً. وقد تجد نفسك مرتاحاً في التحدث عن تشخيصاتك والمعالجة، والعلاقات مع الأصدقاء والعائلة، وكذلك عن الآمال والمخاوف بخصوص المستقبل. بعض الناس

Getting further information and help

Many people need information and advice after treatment finishes. Services may or may not be available in the area where you live. Some, but not all, services are provided free of charge.

Community education programs

Some areas offer free community education programs. These may be held at treatment facilities or community centres, or as online webinars. These programs present information about cancer and its treatment, as well as practical information about life after treatment. They are usually open to carers, family, friends and work colleagues. You may find it helpful to share suggestions and ideas with other participants.

Home help and childcare

You may need help with housework or looking after young children. The chance to help you can make your loved ones feel as if they are being useful.

Your local council may also help with house cleaning, gardening and child care. Contact them for more information. You can usually find their number on your rates notice or by looking them up in your local directory or on the internet.

Talk to someone who's been there

Getting in touch with other people who have had similar experiences to you can be helpful. You may find that you

يقولون أنهم يستطيعون أن يكونوا مفتوحين وصريحين أكثر في تجمعات الدعم هذه لأنهم لا يحاولون حماية محبيهم.

هناك طرق عديدة للتواصل مع الآخرين للمساعدة المشتركة وتبادل المعلومات. وهذه تتضمن:

• **مجموعات الدعم وجهاً لوجه**، والتي تقام عادةً في مراكز المجتمع أو المستشفيات

• **مجموعات الدعم الهاتفية** المقدمة من قبل استشاريين متدربين

• **برامج دعم النظير** والتي تصّنعك مع شخص مرّ بنفس تجربة السرطان التي مررت بها (مثل Cancer Connect)

• **منتديات على الانترنت**، والتي تسمح لك بالتواصل مع أناس آخرين في أي مكان وفي أي وقت (أنظر www.cancerconnections.com.au).

are comfortable talking about your diagnosis and treatment, relationships with friends and family, and hopes and fears for the future. Some people say they can be even more open and honest in these supportive settings because they aren't trying to protect their loved ones.

There are many ways to connect with others for mutual assistance and to share information. They include:

- **face-to-face support groups**, which are often held in community centres or hospitals
- **telephone support groups** facilitated by trained counsellors
- **peer support programs** that match you with someone who has had a similar cancer experience (e.g. Cancer Connect)
- **online forums**, which allow you to connect with other people anywhere and at any time (see www.cancerconnections.com.au).

جميع هذه الخدمات مجانية. للحصول على معلوماتٍ إضافية اتصل بـ Cancer Council على الرقم 13 11 20. للمعلومات باللغة العربية عن طريق مترجم، اتصل على الرقم 13 14 50.

These services are all free. To get more information phone Cancer Council 13 11 20. For information in Arabic through an interpreter, phone 13 14 50.

مواقع شبكة مفيدة

تحتوي الانترنت على مصادر مفيدة، رغم أن هذه المواقع ليست جميعها جديدة بالثقة. إن المواقع التالية تعتبر مصادر جيدة للمعلومات.

- **Cancer Council Australia**
www.cancer.org.au
- **Cancer Australia**
www.canceraustralia.gov.au
- **Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy**
www.petermac.org/cancersurvivorship
- **Health Translations Directory (دليل الترجمات الصحية)**
www.healthtranslations.vic.gov.au

تحتوي المواقع التالية معلومات متوفرة بلغتك. يقوم موقع فكتوريا أيضاً بتوفير الحصول على بطاقة الموعد المتعددة اللغات و جلسات صحية مجانية.

- **Cancer Council NSW**
www.cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information
- **Cancer Council Victoria**
www.cancervic.org.au/languages

Useful websites

The internet has many useful resources, although not all websites are reliable. The websites below are good sources of information.

- **Cancer Council Australia**
www.cancer.org.au
- **Cancer Australia**
www.canceraustralia.gov.au
- **Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy**
www.petermac.org/cancersurvivorship
- **Health Translations Directory**
www.healthtranslations.vic.gov.au

The websites below have information available in your language. The Victorian site also provides access to the multilingual appointment card and free health sessions.

- **Cancer Council NSW**
www.cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information
- **Cancer Council Victoria**
www.cancervic.org.au/languages

قائمة تفحص الأسئلة

تحتوي قائمة التفحص هذه على أنواع الأسئلة التي قد تريد أن تسألها لطبيبك عن العيش الصحي بعد تلقي معالجة السرطان.

- هل أستطيع أن أحصل على نسخة من موجز معالجة السرطان الخاصة بي؟
- هل أنا في خطر الإصابة بنوع مختلف من السرطان أو مشكلة صحية خطيرة أخرى ناجمة عن السرطان أو معالجته؟
- هل أطفالي في خطر وراثته نوع السرطان الذي أصبت به؟
- كيف أستطيع التغلب على الخوف من عودة السرطان؟
- ماذا أستطيع أن أفعل لكي أقلل من فرصة عودة السرطان؟
- ما درجة احتمالية عودة السرطان لدي؟
- ما هي الأعراض/المشاكل التي يجب أن أنتبه لها؟
- هل أنا في خطر تطوير تأثيرات جانبية؟ ماذا يمكن أن تكون هذه؟
- ماذا أستطيع أن أفعل لمنع حدوث هذا؟
- هل من المحتمل أن أواجه مشاكل مع الألم على المدى الطويل؟ كيف أستطيع التحكم بالألم؟
- أين أستطيع الحصول على المساعدة للتعامل مع مشاعري؟ هل تستطيع أن تحيلني إلى إستشاري مُحترف أو أخصائي بعلم النفس؟
- ما هي التغيرات الجنسية التي من المحتمل أن تكون على المدى القصير و ما هي التغيرات الجنسية التي من المحتمل أن تكون على المدى الطويل؟ مع من أستطيع التحدث عن هذا؟
- هل أن السرطان و المعالجة أثرت على خصوبيتي؟
- ما هي النصيحة التي لديك عن العودة الى العمل؟
- هل هناك شيء أستطيع القيام به لتحسين صحتي؟
- أين أستطيع الحصول على معلومات إضافية عن مُتابعة الرعاية الخاصة بي؟
- هل هناك أية خدمات دّعم تستطيع القيام بإحالتني إليها؟

Questions checklist

This checklist includes the kinds of questions you may want to ask your doctor about living well after cancer treatment.

- Can I have a copy of my cancer treatment summary?
- Am I at risk of getting a different type of cancer or another serious health problem due to the cancer or its treatment?
- Are my children at risk of inheriting my type of cancer?
- How can I manage the fear of the cancer coming back?
- What can I do to reduce the chance of the cancer returning?
- How likely is it that my cancer will come back?
- What symptoms/problems should I watch out for?
- Am I at risk of developing late effects? What might these be? What can I do to prevent this?
- Am I likely to have long-term problems with pain? How can I control the pain?
- Where can I get help for dealing with my feelings? Can you refer me to a professional counsellor or psychologist?
- What sexual changes are likely to be the short term and what changes are likely to be long term? Who can I speak to about this?
- Did the cancer and treatment affect my fertility?
- What advice do you have about returning to work?
- Is there anything I can do to improve my health?
- Where can I get further information about my follow-up care?
- Are there any support services you can refer me to?



Cancer Council 13 11 20

Being diagnosed with cancer can be overwhelming. At Cancer Council, we understand it isn't just about the treatment or prognosis. Having cancer affects the way you live, work and think. It can also affect our most important relationships.

When disruption and change happen in our lives, talking to someone who understands can make a big difference. Cancer Council has been providing information and support to people affected by cancer for over 50 years.

Calling 13 11 20 gives you access to trustworthy information that is relevant to you. Our cancer nurses are available to answer your questions and link you to services in your area, such as transport, accommodation and home help. We can also help with other matters, such as legal and financial advice.

If you are finding it hard to navigate through the health care system, or just need someone to listen to your immediate concerns, call 13 11 20 and find out how we can support you, your family and friends.

Cancer Council services and programs vary in each area.
13 11 20 is charged at a local call rate throughout Australia (except from mobiles).

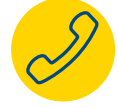


If you need information in a language other than English, an interpreting service is available. Call 13 14 50.



If you are deaf, or have a hearing or speech impairment, contact us through the National Relay Service.
www.relayservice.gov.au

Cancer Council 13 11 20



قد يُؤلِّد تشخيص الإصابة بالسرطان شعوراً ساحقاً. هنا في Cancer Council نتفهم أن الأمر ليس متوقفاً فقط على المعالجة و التنبؤات بعدها. الإصابة بالسرطان تؤثر على نمط عيشك، وعملك و طريقة تفكيرك. قد تؤثر أيضاً على العلاقات الأكثر أهمية بالنسبة لنا.

عندما يحدث الإختلال و التغيير في حياتنا، فإن التحدث الى شخص يتفهم قد يُحدث تغييراً كبيراً. يعمل Cancer Council على توفير المعلومات و الدّعم الى المتأثرين بالسرطان منذ أكثر من 50 عاماً.

إن الاتصال بالرقم 13 11 20 يُمكنك من الحصول على معلومات جديدة بالثقة و متعلقة بحالتك. ممرضاتنا من المختصات بالسرطان يتواجدن للإجابة على أسئلتك و القيام بتوصيلك بالخدمات في منطقتك، مثل التنقل، و المأوى و المساعدة المنزلية. نستطيع أيضاً أن نقدّم المساعدة في أمور أخرى مثل النصيحة القانونية و المالية.

إذا وجدت الأمر صعباً للتصفح خلال نظام الرعاية الصحية، أو أنك تحتاج فقط أن يستمع شخص ما الى الأمور الطارئة التي تقلقك، اتصل على الرقم 13 11 20 و اكتشف كيف نستطيع أن نقدّم الدّعم لك، و لعائلتك و أصدقائك.

تختلف الخدمات و البرامج التي يُقدمها Cancer Council من حقل الى آخر. تُحسب المكالمات على الرقم 13 11 20 بكلفة المكالمات المحلية في جميع أنحاء استراليا (عدا الاتصال من الهاتف الخليوي).

إذا كنت أصم، أو لديك
إعاقة في السمع أو التحدث،
اتصل بنا من خلال خدمة
التناوب الوطنية.
www.relayservice.gov.au



إذا كنت تحتاج الى معلومات
بلغة أخرى غير الانكليزية،
فإن خدمة الترجمة متوفرة.
اتصل على الرقم 13 14 50.





للحصول على المعلومات والدعم عن القضايا المتعلقة بالسرطان، اتصل بـ Cancer Council على الرقم 13 11 20. للحصول على المعلومات عن طريق المترجم اتصل على الرقم 13 14 50. تتمتع هذه الخدمة بالسرية.

هذا الكتيب هو تعاون مُشترك مع:



Australian Government
Cancer Australia



Australian Cancer Survivorship Centre
A Richard Pratt Legacy

قم بزيارة موقع الشبكة التابع لـ Cancer Council المحلي.

Cancer Council ACT
actcancer.org

Cancer Council NSW
cancercouncil.com.au

Cancer Council NT
nt.cancer.org.au

Cancer Council Queensland
cancerqld.org.au

Cancer Council SA
cancersa.org.au

Cancer Council Tasmania
cancerntas.org.au

Cancer Council Victoria
cancervic.org.au

Cancer Council WA
cancerwa.asn.au

Cancer Council Australia
cancer.org.au