



## How to prepare for your check-ups



كيف تستعد للفحوصات الخاصة بك

ENGLISH | (ARABIC) عربي

It is important you do not feel 'alone' or lost in the system after treatment. You may still have many questions. Here we have listed the kind of questions you may want to ask your doctor about living well after cancer treatment. You may want to make a note of your most important questions. If you think of any other questions to ask, write them at the bottom of the page.

It might help to take this sheet with you to any check-ups with your cancer specialist or with your GP. It may also help to speak to a cancer support nurse.

Call the Cancer Council 13 11 20 to speak to a cancer nurse or visit the Australian Cancer Survivorship Centre website  
[petermac.org/cancersurvivorship](http://petermac.org/cancersurvivorship)

من المهم أن لا تشعر 'بالوحدة' أو الضياع في النظام بعد العلاج. ربما لا يزال لديك العديد من الأسئلة. هنا قمنا بإدراج أنواع الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على طبيبك حول العيش بشكل جيد بعد علاج السرطان. وقد ترغب في تدوين أهم أسئلتك. فإذا كنت تفكر في أية أسئلة أخرى تريد طرحها، اكتبها في أسفل الصفحة.

قد يكون من المفيد أن تأخذ هذه الورقة معك إلى أية فحوصات مع أخصائي السرطان أو مع طبيبك العمومي. وقد يكون من المفيد أيضاً التحدث إلى ممرضة دعم مرضى السرطان.

اتصل بمجلس السرطان (Cancer Council) على الرقم 13 11 20 للتحدث إلى ممرضة مساعدة مرضى السرطان أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني للمركز الأسترالي لدعم الناجين من السرطان (Australian Cancer Survivorship Centre)  
[petermac.org/cancersurvivorship](http://petermac.org/cancersurvivorship)

### Coping (Feelings)

- Is it normal to have confusing feelings after treatment?
- Is it normal to have good and bad moments are finishing treatment?
- Is it common to feel sad or down on some days?
- Is it normal to find it difficult to concentrate following treatment?
- What things can I do to manage my feelings better following treatment?
- How do I set short and long term goals?
- How do I know if I need counselling for my emotional concerns?
- Do I have to pay for counselling?

### التأقلم (المشاعر)

- هل من الطبيعي أن تشعر بالارتباك بعد العلاج؟
- هل من الطبيعي أن تمر بلحظات جيدة وأخرى سيئة مع إكمال العلاج؟
- هل من الشائع الشعور بالحزن أو الإحباط في بعض الأيام؟
- هل من الطبيعي أن تشعر بصعوبة في التركيز بعد العلاج؟
- ما هي الأشياء التي يمكنني القيام بها للتحكم في مشاعري بشكل أفضل بعد العلاج؟
- كيف أضع أهدافاً قصيرة الأمد وأخرى طويلة الأمد؟
- كيف أعرف إذا كنت بحاجة إلى استشارة بخصوص مخاوفي العاطفية؟
- هل يجب أن أدفع مقابل المشورة؟



## How to prepare for your check-ups



كيف تستعد للفحوصات الخاصة بك

ENGLISH | (ARABIC) عربي

### Physical effects after treatment/ things I can do to remain well

- What physical effects might I have after finishing treatment?
- Who will monitor these effects?
- How long am I likely to feel tired (fatigued)?
- How can I best manage my fatigue?
- Will my sleeping be affected? (Will I lose sleep?)
- Is there an exercise programme I should follow?
- Is there a special diet I should follow to stay healthy after treatment?
- What is a safe amount of alcohol to consume?
- How can I stop smoking?
- Are there any complementary / alternative medicines I could take to stay well?
- Will my thinking or memory be affected?
- What else can I do to help me feel well?

### التأثيرات البدنية بعد العلاج الأشياء التي يمكنني القيام بها للحفاظ على عافيتي

- ما هي الآثار البدنية التي قد تحدث بعد إكمال العلاج؟
- من الذي سوف يراقب هذه التأثيرات؟
- ما هي المدة التي من المحتمل أن أشعر فيها بالتعب (الإرهاق)؟
- كيف يمكنني إدارة التعب والارهاق على أفضل وجه؟
- هل سيتأثر نومي؟ (هل سأفقد النوم؟)
- هل يوجد برنامج تمارين يجب أن أتبعه؟
- هل هناك نظام غذائي خاص يجب أن أتبعه للبقاء بصحة جيدة بعد العلاج؟
- ما هي الكمية الآمنة من الكحول التي يمكنني تعاطيها؟
- كيف يمكنني الإقلاع عن التدخين؟
- هل هناك أي أدوية تكميلية / بديلة يمكنني تناولها للبقاء بصحة جيدة؟
- هل سيتأثر تفكيري أو ذاكرتي؟
- ما الذي يمكنني فعله أيضاً لمساعدتي على الشعور بالعافية؟

### Long-term (that continue for some time) and late effects (that start after a long time) of treatment

- Am I at risk of getting any late or long-term health issues?
- What checks will I have?
- What symptoms should I be aware of?
- Who will manage any long-term side effects?
- Am I likely to have long term problems with pain?
- Are there treatments for any long-term side effects that I have or might develop?
- What can I do to prevent long-term or late effects?

### التأثيرات طويلة الأمد (التي تستمر لبعض الوقت) والتأثيرات المتأخرة (التي تبدأ بعد فترة طويلة) من العلاج

- هل أنا معرض لخطر الإصابة بأية مشاكل صحية متأخرة أو طويلة الأمد؟
- ما هي الفحوصات التي سوف أجريها؟
- ما الأعراض التي يجب أن أكون على علم بها؟
- من الذي سيتعامل مع أية آثار جانبية طويلة المدى؟
- هل من المحتمل أن أعاني من مشاكل طويلة الأمد مع الألم؟
- هل توجد علاجات لأية آثار جانبية طويلة الأمد أعاني منها حالياً أو قد تحدث لي؟
- ما الذي يمكنني فعله لمنع الآثار طويلة الأمد أو المتأخرة؟



## How to prepare for your check-ups



كيف تستعد للفحوصات الخاصة بك

ENGLISH | (ARABIC) عربي

### Follow-up appointments (Check-ups)

- Why do I need check-ups?
- What happens during check-ups?
- How often do I need check-ups?
- Do check-ups work?
- What tests will I have?
- Who will be responsible for my follow-up care?
- Will my GP be involved?

### مقابلات المتابعة (الفحوصات) مقابلات المتابعة (الفحوصات)

- لماذا أحتاج للفحوصات؟
- ما الذي يحدث أثناء الفحوصات؟
- ما هي الوثيرة الزمنية للفحوصات؟
- هل تجدي الفحوصات؟
- ما أنواع الفحوصات التي سوف أجريها؟
- من سيكون مسؤولاً عن رعاية المتابعة الخاصة بي؟
- هل سوف يكون لطبيبي العمومي دور يقوم به؟

### Concerns about cancer returning

- What can I do to reduce the chance of my cancer returning?
- What symptoms should I look out for?
- How likely is it that my cancer will come back?
- How can I check myself for signs of a new cancer?
- Who do I contact if I have worries about cancer returning?
- How can I best manage my worries about cancer returning?

### المخاوف من عودة السرطان

- ما الذي يمكنني فعله لتقليل فرصة عودة السرطان؟
- ما هي الأعراض التي يجب أن أنتبه لها؟
- ما مدى احتمالية عودة السرطان؟
- كيف يمكنني التحقق بنفسني من أية علامات جديدة للسرطان عندي؟
- بمن أتصل إذا كانت لدي مخاوف بشأن عودة السرطان؟
- كيف يمكنني إدارة مخاوفي من عودة السرطان على أفضل وجه؟

### Fertility, pregnancy and menopause

- Did my cancer and treatment affect my fertility (ability to have children)?
- Is early menopause likely?
- What changes can happen?
- How will I deal with these?
- What treatments are available?
- Are there complementary therapies that I may find helpful?

### الخصوبة والحمل وانقطاع الطمث

- هل أثر السرطان والعلاج الذي أعانيه على خصوبي (القدرة على الإنجاب)؟
- هل من المحتمل أن يحدث لدي انقطاع الطمث المبكر؟
- ما هي التغيرات التي يمكن أن تحدث؟
- كيف يمكنني التعامل معها؟
- ما هي العلاجات المتوفرة؟
- هل توجد علاجات تكميلية قد تكون مفيدة لي؟



## How to prepare for your check-ups



كيف تستعد للفحوصات الخاصة بك

ENGLISH | (ARABIC) عربي

### Sex and intimacy

- Who can I speak to about any issues with sex and feeling close to my partner?
- What can I do if I can't get an erection?
- I have vaginal dryness. What would you recommend?

### الجنس والعلاقة الحميمة

- مع من يمكنني التحدث عن أية مشاكل متعلقة بالجنس والشعور بالقرب من شريكي؟
- ماذا أفعل إذا لم أستطع تحقيق الانتصاب؟
- أعاني من جفاف مهبلي. بماذا تنصحنني؟

### Dealing with practical issues

- How can I get my finances back on track? (How can I deal with my financial issues after my treatment?)
- Who can I speak to about my financial issues?
- What advice do you have about returning to work?
- What do I do if I feel I am treated differently at work after cancer?
- Who can I speak to about insurance issues?
- Who can I talk to about benefits for disability / childcare?
- Who can I talk to about home help?

### التعامل مع المشكلات العملية

- كيف يمكنني إعادة شؤني المالية إلى مسارها الصحيح؟ (كيف يمكنني التعامل مع مشاكلي المالية بعد علاجي؟)
- من الذي يمكنني التحدث إليه بشأن مشكلاتي المالية؟
- ما هي نصيحتك لي بخصوص العودة إلى العمل؟
- ماذا أفعل إذا شعرت بأنه يتم التعامل معي بشكل مختلف في العمل بعد السرطان؟
- من الذي يمكنني التحدث إليه بشأن أموري المتعلقة بالتأمين؟
- من الذي يمكنني التحدث إليه بشأن الاستحقاقات المتعلقة بالإعاقة / رعاية الأطفال؟
- من الذي يمكنني التحدث إليه بشأن المساعدة المنزلية؟

### Impact on family and friends

- What should I do if the people around me do not understand the way I am feeling?
- How do I talk to family and friends about my needs and concerns?
- How do I help my children cope with their feelings after completing my treatment?
- Are my children at risk of inheriting my cancer?
- Do I need referral to a family cancer clinic?

### التأثير على العائلة والأصدقاء

- ماذا أفعل إذا كان الناس من حولي لا يفهمون ما أشعر به؟
- كيف أتحدث مع العائلة والأصدقاء حول احتياجاتي ومخاوفني؟
- كيف أساعد أطفالي في التأقلم مع مشاعرهم بعد استكمال علاجي؟
- هل أطفالي معرضون لخطر وراثته السرطان؟
- هل أحتاج إلى إحالة إلى عيادة سرطان الأسرة؟



