



How to prepare for your check-ups



Come può prepararsi per le visite di controllo

ENGLISH | ITALIANO (ITALIAN)

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

È importante che non si senta 'solo' o perso all'interno del sistema dopo il trattamento. Potrebbe avere ancora molte domande. Qui abbiamo elencato il tipo di domande che potrebbe voler porre al suo medico su come vivere bene dopo il trattamento del cancro. La invitiamo ad annotare le sue domande più importanti. Se pensa ad altre domande da porre, le scriva in fondo alla pagina.

Le potrebbe essere utile portare questo foglio ad eventuali visite di controllo dal suo medico specialista in tumori o dal suo medico di base. Può anche essere utile parlare con un'infermiera di sostegno per i malati di cancro.

Chiami il Consiglio per il cancro (Cancer Council) al 13 11 20 per parlare con un'infermiera per i malati di cancro o visiti il sito web del Centro australiano per i superstiti del cancro (Australian Cancer Survivorship Centre)
petermac.org/cancersurvivorship

Coping (Feelings)

- Is it normal to have confusing feelings after treatment?
- Is it normal to have good and bad moments after 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?

Capacità di far fronte alla situazione (Sentimenti)

- È normale provare sentimenti che disorientano dopo il trattamento?
- È normale avere momenti sì e momenti no dopo aver completato il trattamento?
- È comune sentirsi tristi o giù di morale in alcuni giorni?
- È normale avere difficoltà a concentrarsi dopo il trattamento?
- Cosa posso fare per gestire meglio i miei sentimenti dopo il trattamento?
- Come posso fissare obiettivi a breve e lungo termine?
- Come faccio a sapere se ho bisogno di consulenza per le mie preoccupazioni emotive?
- Devo pagare per la consulenza?



How to prepare for your check-ups



Come può prepararsi per le visite di controllo

ENGLISH | ITALIANO (ITALIAN)

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?

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?

Effetti fisici dopo il trattamento/ cose che posso fare per stare bene

- Quali effetti fisici potrei avere dopo aver terminato il trattamento?
- Chi monitorerà questi effetti?
- Per quanto tempo è probabile che mi senta stanco (affaticato)?
- Come posso gestire al meglio l'affaticamento?
- Ne risentirà il sonno? (Perderò il sonno?)
- C'è un programma di esercizi che devo seguire?
- C'è una dieta specifica che devo seguire per rimanere in salute dopo il trattamento?
- Quanto alcol è sicuro consumare?
- Come posso smettere di fumare?
- Ci sono medicine complementari / alternative che potrei prendere per stare bene?
- Andrò a influenzare i miei pensieri o la mia memoria?
- Che altro posso fare per sentirmi bene?

Effetti a lungo termine (che continuano per un po' di tempo) e tardivi (che iniziano dopo molto tempo) del trattamento

- Sono a rischio di avere problemi di salute tardivi o a lungo termine?
- Quali visite di controllo dovrò fare?
- Di quali sintomi dovrei essere a conoscenza?
- Chi gestirà gli effetti collaterali a lungo termine?
- È probabile che abbia problemi a lungo termine con dolori?
- Esistono trattamenti per eventuali effetti collaterali a lungo termine che ho o che potrei sviluppare?
- Cosa posso fare per prevenire gli effetti a lungo termine o tardivi?



How to prepare for your check-ups



Come può prepararsi per le visite di controllo

ENGLISH | ITALIANO (ITALIAN)

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?

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?

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?

Appuntamenti di controllo (Visite di controllo)

- Perché ho bisogno di visite di controllo?
- Cosa succede durante le visite di controllo?
- Quanto spesso ho bisogno di sottopormi a visite di controllo?
- Le visite di controllo funzionano?
- Quali esami dovrò fare?
- Chi sarà responsabile delle mie visite di controllo?
- Il mio medico di base sarà coinvolto?

Preoccupazioni che il cancro possa ritornare

- Cosa posso fare per ridurre la possibilità che si ripresenti il cancro?
- A quali sintomi dovrei stare attento?
- Quante probabilità ci sono che si ripresenti il cancro?
- Come posso controllare da solo se ci sono segni della comparsa di un altro tipo di cancro?
- Chi devo contattare se ho paura che si ripresenti il cancro?
- Come posso gestire al meglio la paura che si ripresenti il cancro?

Fertilità, gravidanza e menopause

- Il cancro e il trattamento hanno avuto effetti sulla mia fertilità (capacità di avere figli)?
- È probabile che vada in menopausa precoce?
- Quali cambiamenti possono avvenire?
- Come li affronterò?
- Quali trattamenti sono disponibili?
- Esistono terapie complementari che potrei trovare utili?



How to prepare for your check-ups



Come può prepararsi per le visite di controllo

ENGLISH | ITALIANO (ITALIAN)

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?

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?

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?

Sesso e intimità

- Con chi posso parlare di eventuali problemi a livello sessuale e intimità con il mio partner?
- Cosa posso fare se non riesco ad avere un'erezione?
- Ho secchezza vaginale. Cosa raccomanderebbe?

Affrontare questioni pratiche

- Come posso rimettere in sesto le mie finanze? (Come posso affrontare i miei problemi finanziari dopo il trattamento?)
- Con chi posso parlare dei miei problemi finanziari?
- Che cosa ne pensa del rientro al lavoro?
- Cosa devo fare se sento di essere trattato in modo diverso al lavoro dopo il cancro?
- Con chi posso parlare di questioni assicurative?
- Con chi posso parlare di prestazioni per invalidità / assistenza all'infanzia?
- Con chi posso parlare di assistenza a domicilio?

Impatto su famiglia e amici

- Cosa devo fare se le persone intorno a me non capiscono come mi sento?
- Come posso parlare con la famiglia e gli amici delle mie esigenze e preoccupazioni?
- Come posso aiutare i miei figli ad affrontare i loro sentimenti dopo aver completato il trattamento?
- I miei figli sono a rischio di ereditare il mio cancro?
- Ho bisogno dell'impegnativa per andare a una clinica oncologica familiare?



How to prepare for your check-ups



Come può prepararsi per le visite di controllo

ENGLISH | ITALIANO (ITALIAN)

Getting more information and support

- Can you recommend websites / further reading about life after cancer?
- Where can I find information about support groups?
- How can I join a support group?
- How about telephone support from someone who has had a similar experience?

Ottenere maggiori informazioni e sostegno

- Può consigliarmi siti web / ulteriori letture sulla vita dopo il cancro?
- Dove posso trovare informazioni sui gruppi di sostegno?
- Come posso unirmi a un gruppo di sostegno?
- Che ne pensa del sostegno per telefono da parte di qualcuno che ha avuto un'esperienza simile?

My other questions / Altre domande

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Il DVD di Peter Mac, "Prendi giorno per giorno: una guida alla vita dei superstiti del cancro" ("Just Take it Day to Day - A Guide to Surviving Life After Cancer") e gli opuscoli del Consiglio per il cancro (Cancer Council) "Sulla via di guarigione" ("On the road to recovery") sono stati sviluppati per aiutarla a comprendere i problemi comuni indicati dai sopravvissuti al cancro nel primo anno successivo al trattamento e come gestirli al meglio.

Chiami il Consiglio per il cancro (Cancer Council) al 13 11 20 o visiti il sito web del Centro australiano per i superstiti del cancro (Australian Cancer Survivorship Center) petermac.org/cancersurvivorship

Australian Cancer Survivorship Centre,
Locked Bag 1, A'Beckett Street
Melbourne VIC 8006
Email: contactacsc@petermac.org

petermac.org/cancersurvivorship



Ringraziamenti: Questo opuscolo informativo è stato finanziato tramite una sovvenzione da parte del Servizio integrato per il cancro per l'area occidentale e centrale di Melbourne (Western & Central Melbourne Integrated Cancer Service [WCMICS])