



How to prepare for your check-ups



Cách chuẩn bị cho buổi khám sức khỏe của quý vị.

ENGLISH | TIẾNG VIỆT (VIETNAMESE)

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

Điều quan trọng là quý vị không cảm thấy 'đơn độc' hoặc lạc lõng sau khi điều trị. Quý vị có thể vẫn còn nhiều thắc mắc. Chúng tôi liệt kê ở đây những loại câu hỏi nhiều khi quý vị muốn hỏi bác sĩ về sống vui sống khỏe sau khi điều trị ung thư. Quý vị có lẽ nên viết ra những câu hỏi quan trọng nhất của mình. Nếu nghĩ ra bất kỳ câu hỏi nào khác, quý vị hãy viết ở cuối trang.

Có lẽ nếu quý vị mang theo tờ giấy này đến tất cả các buổi khám sức khỏe với bác sĩ chuyên khoa ung thư hoặc với bác sĩ gia đình thì sẽ có ích. Nói chuyện với y tá trợ giúp bệnh nhân ung thư cũng có thể có lợi.

Hãy gọi cho Hội đồng Bệnh ung thư (Cancer Council) qua số 13 11 20 để nói chuyện với y tá khoa ung thư hoặc truy cập trang mạng Trung tâm Người Từng Bị Ung thư Úc (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?

Đối phó (Cảm xúc)

- Cảm thấy hoang mang sau khi điều trị có phải là chuyện bình thường hay không?
- Trải qua những khoảnh khắc lạc quan và bi quan sau khi điều trị xong có phải là chuyện bình thường hay không?
- Cảm thấy buồn hoặc chán nản vào một số ngày có phải là chuyện bình thường hay không?
- Cảm thấy khó tập trung sau điều trị có phải là chuyện bình thường hay không?
- Tôi có thể làm gì để tiết chế cảm xúc của mình hữu hiệu hơn sau khi điều trị?
- Làm cách nào để đặt ra mục tiêu ngắn hạn và dài hạn?
- Làm cách nào để biết liệu tôi có cần tư vấn liên quan đến những cảm xúc lo lắng của mình hay không?
- Tôi có phải trả chi phí dịch vụ tư vấn hay không?



How to prepare for your check-ups



Cách chuẩn bị cho buổi khám sức khỏe của quý vị.

ENGLISH | TIẾNG VIỆT (VIETNAMESE)

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?

Tác động về mặt thể chất sau khi điều trị/ tôi có thể làm những gì để vẫn khỏe mạnh

- Tôi có thể bị ảnh hưởng ra sao về thể chất sau khi điều trị xong?
- Ai sẽ theo dõi những tác động này?
- Tôi có thể sẽ cảm thấy mệt mỏi (kiệt sức) trong bao lâu?
- Làm cách nào để tôi có thể kiểm chế tình trạng mệt mỏi một cách hiệu quả nhất?
- Giấc ngủ của tôi có bị ảnh hưởng hay không? (Liệu tôi có bị mất ngủ hay không?)
- Có chương trình tập thể dục nào tôi nên tập hay không?
- Có chế độ ăn uống đặc biệt nào tôi nên thực hiện để vẫn khỏe mạnh sau khi điều trị hay không?
- Uống rượu bia bao nhiêu là an toàn?
- Làm thế nào tôi có thể bỏ hút thuốc?
- Có bất kỳ loại thuốc bổ sung / thay thế nào tôi có thể uống để vẫn khỏe mạnh hay không?
- Tư duy hoặc trí nhớ của tôi có bị ảnh hưởng hay không?
- Tôi có thể làm gì khác để giúp tôi cảm thấy vẫn khỏe mạnh?

Ảnh hưởng lâu dài (tiếp tục trong một thời gian) và tác dụng xảy ra trễ (bắt đầu sau một thời gian dài) của việc điều trị

- Tôi có nguy cơ bị bất kỳ vấn đề sức khỏe xảy ra trễ hoặc lâu dài nào hay không?
- Tôi sẽ trải qua những việc kiểm tra nào?
- Tôi nên biết những triệu chứng nào?
- Ai sẽ đối phó với mọi phản ứng phụ lâu dài?
- Liệu tôi có thể bị đau nhức lâu dài hay không?
- Có cách điều trị nào để điều trị bất kỳ phản ứng phụ lâu dài nào mà tôi bị hoặc có thể sẽ bị hay không?
- Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa ảnh hưởng lâu dài hoặc xảy ra trễ?



How to prepare for your check-ups



Cách chuẩn bị cho buổi khám sức khỏe của quý vị.

ENGLISH | TIẾNG VIỆT (VIETNAMESE)

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?

Các cuộc hẹn tái khám (Khám sức khỏe)

- Tại sao tôi cần khám sức khỏe?
- Điều gì xảy ra trong buổi khám sức khỏe?
- Tôi cần khám sức khỏe bao lâu một lần?
- Khám sức khỏe có hiệu quả hay không?
- Tôi sẽ làm những xét nghiệm nào?
- Ai sẽ chịu trách nhiệm cho việc chăm sóc theo dõi của tôi?
- Liệu bác sĩ gia đình của tôi có tham gia hay không?

Lo ngại ung thư tái phát

- Tôi có thể làm gì để giảm nguy cơ ung thư tái phát?
- Tôi nên để ý những triệu chứng nào?
- Xác suất ung thư của tôi sẽ tái phát là như thế nào?
- Làm cách nào để tôi tự kiểm tra các dấu hiệu bệnh ung thư mới?
- Nếu lo lắng về ung thư tái phát, tôi nên liên lạc với ai?
- Làm thế nào để tôi có thể kiểm soát hữu hiệu nhất nỗi lo ung thư tái phát?

Khả năng sinh sản, mang thai và mãn kinh

- Ung thư và liệu pháp trị ung thư có ảnh hưởng đến khả năng sinh sản (khả năng có con) của tôi hay không?
- Liệu mãn kinh sẽ xảy ra sớm hay không?
- Những thay đổi nào có thể sẽ xảy ra?
- Tôi sẽ đối phó với những vấn đề này ra sao?
- Có những cách điều trị nào?
- Có các cách điều trị bổ sung nào có thể có lợi cho tôi hay không?



How to prepare for your check-ups



Cách chuẩn bị cho buổi khám sức khỏe của quý vị.

ENGLISH | TIẾNG VIỆT (VIETNAMESE)

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?

Tình dục và quan hệ thân mật

- Tôi có thể nói chuyện với ai về bất kỳ vấn đề nào liên quan đến tình dục và cảm giác gần gũi với người bạn đời?
- Tôi có thể làm gì nếu tôi không thể cương cứng?
- Tôi bị khô âm đạo. Quý vị có thể đề nghị gì không?

Đối phó với các vấn đề thực tế

- Làm thế nào tôi có thể vấn hồi tình hình tài chính của tôi? (Tôi có thể đối phó với các vấn đề tài chính của tôi như thế nào sau khi điều trị?)
- Tôi có thể nói chuyện với ai về các vấn đề tài chính của tôi?
- Quý vị có lời khuyên gì về việc đi làm trở lại?
- Tôi phải làm gì nếu cảm thấy mình bị đối xử khác biệt tại nơi làm việc sau khi bị ung thư?
- Tôi có thể nói chuyện với ai về các vấn đề bảo hiểm?
- Tôi có thể nói chuyện với ai về các quyền lợi dành cho người khuyết tật / giữ trẻ?
- Tôi có thể nói chuyện với ai về giúp đỡ làm công việc nhà?

Ảnh hưởng đến gia đình và bạn bè

- Tôi nên làm gì nếu người xung quanh không hiểu cảm xúc của mình?
- Làm cách nào để tôi nói chuyện với gia đình và bạn bè về nhu cầu và mối bận tâm của tôi?
- Làm cách nào để tôi giúp con tôi đối phó với cảm xúc của cháu sau khi tôi điều trị xong?
- Các con tôi có nguy cơ bị ung thư di truyền của tôi hay không?
- Tôi có cần được giới thiệu đến phòng khám ung thư gia đình hay không?



How to prepare for your check-ups



Cách chuẩn bị cho buổi khám sức khỏe của quý vị.

ENGLISH | TIẾNG VIỆT (VIETNAMESE)

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?

Tìm thêm thông tin và nhờ giúp đỡ

- Quý vị có thể giới thiệu các trang mạng / tài liệu đọc thêm về cuộc sống sau ung thư hay không?
- Tôi có thể tìm thông tin về các nhóm trợ giúp ở đâu?
- Tôi có thể tham gia nhóm trợ giúp bằng cách nào?
- Còn việc trợ giúp qua điện thoại từ người đã có trải nghiệm tương tự thì sao?

My other questions / Các câu hỏi khác của tôi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Peter Mac DVD, “Hãy Hưởng Từng Ngày Một - Hướng dẫn để Sống Vui Sống Khỏe Sau Ung thư” (“Just Take it Day to Day – A Guide to Surviving Life After Cancer”) và tập sách “Hành trình hồi phục” (“On the road to recovery”) của Hội đồng Bệnh ung thư (Cancer Council) đã được soạn thảo để giúp quý vị hiểu những vấn đề thường gặp mà những người từng bị ung thư đã cho biết trong năm đầu tiên sau điều trị và cách quý vị có thể đối phó hữu hiệu nhất với những vấn đề này.

Hãy gọi cho Hội đồng Bệnh ung thư (Cancer Council) qua số 13 11 20 hoặc truy cập trang mạng Trung tâm Người Từng Bị Ung thư Úc (Australian Cancer Survivorship Centre) petermac.org/cancersurvivorship

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

petermac.org/cancersurvivorship



Cảm tạ: Dịch vụ Ung thư Tích hợp Phía Tây & Trung tâm Melbourne đã tài trợ để thực hiện tờ thông tin này (Western & Central Melbourne Integrated Cancer Service [WCMICS])