

Pagpapagaling

Papel-pangkaalaman para sa mga taong nagpapagaling sa kanser matapos ang paggamot at para sa kanilang mga tagapag-alaga

On the Road to Recovery Tagalog

This fact sheet is for people recovering from cancer who have finished having treatment.

Common feelings after finishing treatment

It is normal to have a mixture of feelings and to have good and bad moments after finishing treatment.

Common feelings include:

- happiness or relief
- loneliness
- fear that the cancer may return
- sadness
- anxiety.

Some people want to return quickly to their usual routines, while other people need time to recover. It is important to remember that there is no right or wrong way to feel.

With time, survivors often find a new way of living. Many people call this a 'new normal'. It may take months or years to find a 'new normal'. Speak to your doctor about how you are feeling and give yourself time to adjust.

Fear of cancer returning

The most common fear that people recovering from cancer have is the cancer returning. This may affect your ability to enjoy life and make future plans. For some people, the fear lessens over time. If you are worried about the cancer returning, make an appointment with your doctor. It may help to have information about how likely it is that the cancer will come back.

Coping

There are many ways to cope with your feelings, including:

- getting help from others

Ang papel-pangkaalaman na ito ay para sa mga taong nagpapagaling sa kanser na nakatapos ng paggamot.

Karaniwang nararamdaman makaraang matapos ang paggamot

Normal lang ang magulumihanan, at makaranas ng mga panahong mabuti at mga panahong masama ang pakiramdam makaraang matapos ang paggamot.

Kabilang sa mga karaniwang nadarama ang:

- kaligayahan o ginhawa
- lumbay
- pangamba na ang kanser ay maaaring bumalik
- kalungkutan
- pagkabalisa.

Ang ilang tao ay gustong makabalik kaagad sa kanilang karaniwang gawi, habang ang iba ay kailangan ng panahon para gumaling. Mahalagang tandaan na walang tama o maling nararamdaman.

Sa paglipas ng panahon, kadalasang makakahanap ng bagong paraan ng pamumuhay ang mga nakaligtas sa kanser. Tinatawag ito ng marami na 'bagong normal'. Maaaring tumagal ng ilang buwan o taon bago mahanap ang 'bagong normal'. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong nadarama at bigyan ng panahon ang iyong sarili na maka-angkop.

Pangamba na bumalik ang kanser

Ang pinaka-karaniwang takot ng mga tao na nagpapagaling sa kanser ay baka bumalik ang kanser. Ito ay maaaring makaapekto sa iyong kakayahang maging masaya sa buhay at gumawa ng mga plano sa hinaharap.

Para sa ilang mga tao, ang takot ay nababawasan sa paglipas ng panahon. Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa pagbalik ng kanser, makipagkita sa iyong doktor. Maaaring makatulong ang pagkakaroon ng impormasyon kung ano ang tsansa na babalik ang kanser.

Kayanin ang mga nadarama

Maraming mga paraan upang kayanin ang iyong mga nadarama, kabilang ang:

- paghingi ng tulong mula sa iba

Pagpapagaling

- looking after your health
- preparing for important dates, such as the anniversary of the date you were diagnosed
- understanding how relationships may change
- becoming resilient and helping yourself

Your doctor, family and friends can provide support and help you cope with your feelings.

Follow-up care

After treatment has finished, you may need regular check-ups so that your doctor can check your physical and emotional health. You may see your general practitioner (GP) or cancer specialist.



Ask for an interpreter when you book an appointment with your doctor, so that the person who comes with you does not have to translate and can concentrate on helping you.

During check-ups your doctor will:

- see how you are recovering
- ask how you are feeling and coping with life after cancer
- monitor and treat any ongoing side effects of the cancer and treatment
- look for signs of cancer coming back
- investigate any new symptoms
- ask if you have any questions or concerns
- discuss your general health and suggest things you can do to keep healthy, such as good nutrition and regular exercise.

Before the appointment, you may want to ask a trusted friend or family member to come with you. You can also write down any questions you want to ask the doctor.

How often you see your doctor depends on the type of cancer and treatment you had, and your side effects from treatment. The doctor will tell you when you need to have check-ups – this is different for every patient. If you are seeing a specialist, it is still important to also see your GP regularly.

- pangangalaga ng iyong kalusugan
- paghahanda para sa mahahalagang mga petsa, tulad ng petsa kung kailan nalaman ang kanser
- ang pag-unawa kung paano maaaring magbago ang mga relasyon
- pagiging matatag at pagtulong sa iyong sarili

Ang iyong doktor, pamilya at mga kaibigan ay maaaring magbigay ng suporta at tulong upang makayanan mo ang iyong mga nadarama.

Follow-up na pangangalaga

Pagkatapos ng paggamot, maaaring kailanganin mo ng regular na mga check-up para matingnan ng iyong doktor ang iyong pisikal at emosyonal na kalusugan. Maaari mong bisitahin ang iyong doktor (GP) o ang iyong espesyalista sa kanser.



Humingi ng interpreter kapag inaayos ang pakikipagkita sa iyong doktor, para hindi na kailangang magsalin pa ang iyong kasama at bagkos ay pag-ukulan na lamang ng pansin ang pagtulong sa iyo.

Habang nagpapa-check-up, ang iyong doktor ay:

- kukumustahin ang iyong pagpapagaling
- tatanungin kung ano ang iyong pakiramdam at paano mo kinakayanan ang buhay makaraan ang kanser
- susubaybayan ang gagamutin ang anumang patuloy na mga kaakibat na epekto ng kanser at paggamot
- hahanapin ang mga palatandaan kung bumalik ang kanser
- susuriin ang anumang bagong mga sintomas
- tatanungin kung mayroon kang anumang mga katanungan o alalahanin
- Tatalakayin ang iyong pangkalahatang kalusugan at magmumungkahi ng mga bagay na maaari mong gawin upang manatiling malusog, tulad ng mabuting nutrisyon at regular na ehersisyo.

Bago ang pakikipagkita sa doktor, maaari mong hilingin sa isang pinagtitiwalaang kaibigan o kapamilya na samahan ka. Maaari mo ring isulat ang anumang nais mong itanong sa doktor.

Ang dalas ng pakikipagkita mo sa iyong doktor ay depende sa uri ng iyong kanser at paggamot, at mga kaakibat na epekto sa iyo ng paggamot. Sasabihin sa iyo ng doktor kung kailan mo kailangang magpa-check-up - ito ay iba-iba para sa bawat pasyente. Kung nakikipagkita ka sa isang espesyalista, mahalaga ring magpatingin nang regular sa iyong GP.

Pagpapagaling

Side effects of treatment

Cancer treatment can cause unwanted health problems, called side effects. Many people have some side effects after cancer treatment. Whether you have side effects can depend on:

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

Common side effects include:

- feeling very tired (fatigue)
- pain
- hair loss
- sleeping difficulties
- feeling sad or depressed
- low self-esteem and confidence
- difficulty concentrating
- loss of sexual desire
- weight loss or gain
- menopausal symptoms (periods stopping)
- fertility problems
- changes in the way your bladder and bowel work
- problems eating or drinking
- swelling in the limbs (lymphoedema)
- mouth and teeth problems
- bone loss (osteoporosis).

If the side effects of cancer treatment bother you, make an appointment with your GP or specialist. Your doctor can help to you manage the side effects.

Late and long-term 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). Whether you get long-term and late effects depends on the type and stage of the cancer and the type of treatment you had.

Mga kaakibat na epekto ng paggamot

Ang paggamot sa kanser ay maaaring maging sanhi ng mga problema sa kalusugan na hindi kanais-nais, na tinatawag na mga side effect. Maraming tao ang makakaranas ng ilang mga side effect pagkatapos ng paggamot sa kanser. Ang pagkakaroon ng mga side effect ay maaaring depende sa:

- uri ng kanser na mayroon ka
- hanggang saan kumalat ang kanser sa iyong katawan
- ang paggamot na ibinigay sa iyo
- Gaano katagal mula nang matapos ang paggamot.

Kabilang sa mga karaniwang side effect ay:

- pakiramdam na sobrang kapaguran (pagod)
- sakit
- pagkawala ng buhok
- nahihirapang makatulog
- pagiging malungkot at pagkakaroon ng depresyon
- mababang pagpapahalaga sa sarili at tiwala sa sarili
- nahihirapang mag-isip
- kawalan ng gana sa sex
- pagbaba o pagtaas ng timbang
- mga sintomas ng menopause (paghinto ng pagrereglar)
- mga problema sa pagkakaroon ng anak (fertility)
- pagbabago sa kilos ng iyong pantog at bituka
- problema sa pagkain o pag-inom
- pamamaga ng mga braso o binti (pamamanas)
- mga problema sa bibig at ngipin
- pagnipis ng buto (osteoporosis).

Kung ang mga side effect ng paggamot sa kanser ay nakakabahala sa iyo, makipagkita sa iyong GP o espesyalista. Ang iyong doktor ay makakatulong sa iyo na pamahalaan ang mga side effect.

Mga huli at matagalang epekto

Para sa ilang mga tao ang mga side effect ay maaaring magpatuloy ng ilang buwan o taon (matagalang epekto) o magsimula nang matagal na panahon makaraang matapos ang paggamot (mga nahuling epekto). Ang pagkakaroon ng mga pang-matagalan at nahuling epekto ay depende sa uri at stage ng kanser at sa uri ng paggamot na ibinigay sa iyo.



It is important to remember not all people who had cancer get late effects.

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

- lung, heart and liver problems
- developing another type of cancer



Mahalagang tandaan na hindi lahat ng taong nagka-kanser ay magkakaroon ng mga nahuling epekto.

Ang mga nahuling epekto ay maaaring mangyari ilang taon makaraang matapos ang paggamot. Maaaring kabilang dito ang:

- mga problema sa baga, puso at atay
- pagkakaroon ng iba pang uri ng kanser

Pagpapagaling

- eye problems
- infertility
- bowel problems
- tooth decay
- bone loss (osteoporosis)
- swelling in the limbs (lymphoedema)
- memory problems.

Talk to your doctor about whether or not you are at risk of developing late effects from your treatment. Your doctor may be able to tell you the signs and symptoms of late effects. If you are concerned about a new side effect, talk to your doctor.

Healthy living after cancer

Having cancer and treatment may change how you think about your health.

After treatment, some people decide to make some changes to live a healthier lifestyle. Making healthy changes may reduce the chance of the cancer coming back or prevent a new cancer developing. Looking after yourself can also make your body and mind feel better after cancer treatment. Talk to your doctor about how to stay healthy after treatment.

Some ways to stay healthy after treatment include:

- eating nutritious foods (a healthy diet)
- maintaining a healthy weight
- not smoking
- being physically active
- limiting sun exposure.

If you would like more information, please contact the Cancer Council on 13 11 20. For information in Tagalog through an interpreter, phone 13 14 50.

Complementary therapies

Some people use complementary therapies (sometimes called natural therapies or Eastern medicine) to help them feel better after cancer treatment. These may include the use of herbs, massage, acupuncture, meditation or counselling.

Some therapies have been proven to be safe and effective in scientific (clinical) studies. These therapies may not suit all people.

- mga problema sa mata
- Pagkabaog
- mga problema sa bituka
- pagkabulok ng ngipin
- pagnipis ng buto (osteoporosis), ibig sabihin ay nadaragdagan ang panganib na mabalian ng buto
- pamamaga sa mga biyas (Pamamanas)
- mga problema sa memorya.

Kausapin ang iyong doktor kung ikaw ay nanganganib o hindi nanganganib na magkaroon ng mga nahuling epekto mula sa iyong paggamot. Maaaring ipaliwanag ng iyong doktor ang mga palatandaan at sintomas ng mga nahuling epekto. Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa mga bagong side effect, makipag-usap sa iyong doktor.

Malusog na pamumuhay makaraan ang kanser

Ang pagkakaroon ng kanser at paggamot nito ay maaaring magpabago ng iyong pagtingin sa iyong kalusugan.

Makaraan ng paggamot, may mga taong magpapasyang magbagong-buhay upang maging masalusog. Ang pagkakaroon ng malusog na mga pagbabago ay maaaring makabawas sa posibilidad na bumalik ang kanser o mapigilan ang pagkakaroon ng panibagong kanser. Ang pangangalaga sa iyong sarili ay maaari ring magpabuti ng iyong katawan at isipan pagkatapos ng paggamot sa kanser. Kausapin ang iyong doktor kung paano mananatiling malusog pagkatapos ng paggamot.

Kabilang sa ilang mga paraan upang manatiling malusog pagkatapos ng paggamot:

- pagkain ng masusustansyang mga pagkain (malusog na diyeta)
- pagpapanatili ng tamang timbang
- hindi paninigarilyo
- pagiging aktibo
- paglilimita sa pagpapaaraw

Kung gusto mo ng karagdagang impormasyon, mangyaring kontak ang Cancer Council sa 13 11 20. Para sa impormasyon sa Tagalog sa pamamagitan ng interpreter, tumawag sa 13 14 50.

Mga komplimentaryong paggamot

Ang ilang tao ay gumagamit ng mga komplimentaryong paggamot (na minsan ay tinatawag na alternative medicine) upang tulungang bumuti ang kanilang pakiramdam pagkatapos ng paggamot sa kanser. Maaaring kabilang dito ang paggamit ng mga halamang gamot, pagmamasah, acupuncture, meditasyon o pagpapayo (counselling).

Ang ilang mga paggamot ay napatunayang ligtas at epektibo sa siyentipiko (klinikal) na mga pag-aaral. Ang mga paggamot na ito ay hindi nababagay sa lahat ng tao. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa anumang

Pagpapagaling

Talk to your doctor about any complementary therapies you are using or thinking about trying. You should always let the complementary therapist know that you have had cancer.

Cultural and religious beliefs

Your cultural and religious beliefs are important. Talk to your 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 the health care providers believe requests may compromise your care, they will discuss options with you and help you to make decisions.

Many people that we surveyed while writing this resource stated that their faith helped them while they were going through cancer treatment and after treatment finished. Your spiritual advisor (such as a pastor or priest) should be available to talk to you and provide comfort and advice if needed.

Effect on family and friends

After treatment is over, family and friends 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.

Carers may feel:

- relieved that you finished treatment and are okay
- happy to focus on others and themselves, without always talking about cancer
- exhausted
- confused, especially if your relationship has changed
- worried about what the future holds.

Carers also need support to cope with these feelings. Your carer may want to know how you are feeling. This can be difficult if you do not want them to worry about you. Some people find it hard to ask for help or talk about their fears. It is important for the person who has had cancer and the carer to communicate openly. Listening to each other and talking about these feelings can be reassuring.

komplementaryong paggamot na ginagamit mo o pinag-iisipang subukan. Dapat lagi mong ipapaalam sa mga komplimentaryong manggagamot na ikaw ay may kanser.

Mga kultural at relihiyosong paniniwala

Ang iyong mga kultural at relihiyosong paniniwala ay mahalaga. Kausapin ang iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan (health care providers) tungkol sa iyong mga paniniwala, lalo na kung maiimpluwensiyahan ng mga ito ang iyong mga ninanais sa iyong kalusugan.

Sa karamihan ng mga kaso, maaaring paunlakan ng mga tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan ang iyong mga kahilingan. Kung naniniwala ang mga tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan na maaaring makompromiso ng mga kahilingan ang pangangalaga sa iyo, tatalakayin nila ang mga opsyon sa iyo at tutulungan kang makapagpasya.

Habang sinusulat ang polyetong ito, marami sa aming nasarbey ang nagpahayag na ang kanilang pananampalataya ang nakatulong sa kanila habang sila ay ginagamot sa kanser at pagkatapos ng paggamot. Ang iyong espirituwal na tagapayo (tulad ng pastor o pari) ay dapat maaasahang makipag-usap sa iyo at magbigay ng kapanatagan at payo kung kinakailangan.

Epekto sa pamilya at mga kaibigan

Pagkatapos ng paggamot, kailangan din ng pamilya at kaibigan ng panahon upang makaagapay. Kadalasan ang mga tagapag-alaga ay may mataas na antas ng pagkabalisa, kahit natapos na ang paggamot. Tulad mo, maaaring sila ay nag-aalala rin na bumalik ang kanser.

Maaaring nakakaramdam ang iyong mga tagapag-alaga ng:

- ginhawa na natapos mo na ang paggamot at ikaw ay mabuti naman
- masaya na pagtuunan ang iba at ang sarili nila, na hindi laging bukambibig ang kanser
- pagod na pagod
- nalilito, lalo na kung nagbago ang iyong relasyon
- nag-aalala tungkol sa maaaring mangyari sa hinaharap.

Kailangan din ng mga tagapag-alaga ng alalay para makayanan ang mga nararamdamang ito. Maaaring gustong malaman ng iyong tagapag-alaga kung ano ang iyong nararamdaman. Maaaring mahirap ito kung ayaw mo silang mag-alala tungkol sa iyo. Ang iba ay nahihirapang humingi ng tulong o pag-usapan ang kanilang mga pangamba. Mahalaga na ang taong nagka-kanser at ang kanyang tagapag-alaga ay malayang nakakapag-usap. Ang pakikinig sa isa't isa at pag-uusap tungkol sa mga nararamdamang ito ay maaaring magpakalma ng damdamin.

Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa Cancer

Pagpapagaling

For further information, phone the Cancer Council on 13 11 20. For information in Tagalog, phone 13 14 50.

Council sa 13 11 20. Para sa impormasyon sa Tagalog, tumawag sa 13 14 50.

Legal, financial and workplace concerns

When you are recovering from cancer, you may also need to deal with money (financial), work or legal issues. Knowing where to get help with these issues can be difficult. Your hospital social worker is a good person to ask about practical issues. If there is no social worker, ask your doctor or nurse. This person can talk with you about any benefits or assistance you might be entitled to and where to go for further help.

Mga problema sa batas, pananalapi at lugar ng trabaho

Kapag ikaw ay nagpapagaling sa kanser, maaaring kailangan mo ring harapin ang mga suliranin sa pera (pananalapi), trabaho o mga isyu sa batas. Hindi madaling malaman kung saan hihingi ng tulong tungkol sa mga isyung ito. Ang iyong social worker sa ospital ay mabuting pagtanungan tungkol sa praktikal na mga isyu. Kung walang social worker, tanungin ang iyong doktor o nars. Ang taong ito ay maaaring makipag-usap sa iyo tungkol sa anumang mga benepisyo o tulong na karapatan mong tanggapin at kung saan kailangang pumunta para sa karagdagang tulong.

Further information and support

- For more information about the topics raised in this fact sheet, phone the Cancer Council on 13 11 20. For information in Tagalog, phone 13 14 50.

You may also contact:

- **Centrelink and the Family Assistance Office** – see www.humanservices.gov.au (choose your language at the top of the webpage) or phone 131 202 to speak to someone in Tagalog
- **Cancer Council 13 11 20** – there are many services, including a free program to connect with someone else who has had cancer (Cancer Connect).

Karagdagang impormasyon at suporta

- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga paksang binanggit sa papel-pangkaalamang ito, tumawag sa Cancer Council sa 13 11 20. Para sa impormasyon sa Tagalog, tumawag sa 13 14 50.

Maaari ka ring makipag-ugnayan sa:

- **Centrelink at Family Assistance Office** – bisitahin ang www.humanservices.gov.au (piliin ang iyong wika sa itaas ng webpage) o tumawag sa 131 202 para may maka-usap sa Tagalog
- **Cancer Council 13 11 20** – maraming mga serbisyo, kabilang na ang libreng programa upang maki-ugnay sa isang tao na nagkaroon ng kanser (Cancer Connect).

Pagkilala

Kami ay nagpapasalamat sa lahat ng nag-ambag sa papel-pangkaalamang ito. Binuo namin ang papel-pangkaalamang ito matapos makipag-usap sa mga pasyente at mga tagapag-alaga na Pilipino ang pinagmulan. Humango rin kami ng impormasyon mula sa mga resource na Cancer Council at Australian Cancer Survivorship Centre (Sentro ng Pagkaligtas sa Kanser sa Australya) nang may pahintulot. Ang website ng Cancer Australia ay nagbibigay ng impormasyon sa kanser batay sa mga katibayan at nagbibigay ng pag-alalay. Bisitahin ang <https://cancer australia.gov.au/resources>

Paalala sa mambabasa

Makipagkonsulta lagi sa iyong doktor tungkol sa mga bagay na nakakaapekto sa iyong kalusugan. Ang papel-pangkaalamang ito ay nilayon bilang isang panimulang pangkalahatang kaalaman at hindi kahalili ng mga propesyonal na payong medikal, legal o pinsansyal. Ang mga impormasyon tungkol sa kanser ay patuloy na ginagawang kasalukuyan at binabago ng mga komunidad na medikal pananaliksik. Bagama't ginawa ang lahat upang matiyak ang katumpakan sa panahon ng paglathala, walang pananagutan ang Cancer Council Australia at mga miyembro nito sa anumang pinsala, pagkawala o pagkasira na natamo sa paggamit o pagsalalay sa mga impormasyon na nakapaloob sa papel-pangkaalamang ito.



Para sa impormasyon at suporta sa mga isyu na kaugnay ng kanser, tawagan ang Cancer Council sa **13 11 20**. Ito ay isang kumpidensyal na serbisyo.