

HƯỚNG DẪN VỀ NGUỒN TRỢ GIÚP SỐNG SỐT SAU CĂN BỆNH UNG THƯ

Sống sót sau căn bệnh ung thư là gì?

Có rất nhiều định nghĩa để mô tả việc sống sót sau căn bệnh ung thư. Định nghĩa thường gặp là quá trình chung sống với ung thư, vượt qua ung thư và thời gian dài sau chẩn đoán ung thư. Người sống sót bao gồm những người thực hiện trị liệu kéo dài, người mắc bệnh ung thư mạn tính (bệnh ác tính) và những người sống sót lâu dài.

Tại sao việc theo dõi lại quan trọng?

Việc theo dõi sau khi điều trị ung thư cho phép nhà cung cấp giám sát sự lan rộng hoặc tái phát của bệnh ung thư. Theo dõi cũng cho phép nhà cung cấp giám sát các tác động lâu dài và phát hiện các tác động sau này của bệnh ung thư hoặc phương pháp trị liệu.

Chăm sóc theo dõi sau điều trị ung thư

- Theo dõi định kỳ với bác sĩ chăm sóc chính (PCP)
- Đặt câu hỏi về các xét nghiệm di truyền để hiểu về nguy cơ mắc bệnh ung thư của quý vị
- Khám sàng lọc để phát hiện ung thư thứ phát hoặc tái phát, có thể bao gồm:
 - Ung thư Vú - Chụp Quang tuyến vú
 - Ung thư Đại tràng - Xét nghiệm FIT và/hoặc Nội soi đại tràng
 - Ung thư Cổ tử cung - Phết tế bào cổ tử cung
 - Ung thư Tuyến tiền liệt - Khám sức khỏe và/hoặc PSA
 - Ung thư Phổi - nếu có, trao đổi với nhà cung cấp

Trao đổi với nhà cung cấp của quý vị nếu quý vị phát hiện bất kỳ triệu chứng muộn hoặc kéo dài nào sau đây:

- Vấn đề về khả năng chú ý, trí nhớ và tư duy
- Vấn đề về xương, khớp và mô mềm
- Vấn đề về tiêu hóa và khó nuốt

- Vấn đề về cảm xúc, bao gồm: sợ hãi, tức giận, cảm thấy tội lỗi, mệt mỏi, trầm cảm, lo âu và cô lập
- Vấn đề về tim và/hoặc phổi
- Vấn đề nội tiết
- Phù bạch huyết (tích tụ dịch bất thường trong mô mềm)
- Tê, ngứa ran, đau hoặc yếu

Khuyến nghị Lối sống Lành mạnh

Là một người sống sót sau căn bệnh ung thư, việc duy trì cam kết sống lành mạnh suốt đời sẽ vô cùng quan trọng.

- Duy trì cân nặng khỏe mạnh để giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tái phát bệnh ung thư
- Tập thể dục thường xuyên giảm nguy cơ tái phát bệnh ung thư.
- Giảm lượng rượu bia quý vị uống
- Bỏ thuốc lá
- Tránh tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng mặt trời, sử dụng kem chống nắng thường xuyên, đặc biệt nếu quý vị đã thực hiện xạ trị
- Biết về tiền sử y tế của quý vị, tiền sử y tế gia đình và nguy cơ mắc bệnh ung thư cũng như các bệnh khác
- Quan tâm đến sức khỏe cảm xúc, xã hội và tinh thần.

Nguồn trợ giúp

Scan mã QR này để xem thêm thông tin phổ biến về bệnh ung thư, chương trình hỗ trợ và các nguồn lực dành cho người sống sót sau căn bệnh ung thư trong cộng đồng địa phương.



HarrisHealth.org/survivorship

NGUỒN LỰC DÀNH CHO NGƯỜI SỐNG SÓT SAU CĂN BỆNH UNG THƯ CỦA HARRIS HEALTH

Trung tâm Nguồn lực Ung thư (CRC)

Trung tâm Nguồn lực Ung thư (CRC) tại Harris Health cung cấp thông tin, sự hỗ trợ và trợ giúp dành cho các bệnh nhân và người sống sót đang sống chung với căn bệnh ung thư. Nhân viên hỗ trợ bệnh nhân trong suốt quá trình điều trị, với sự hỗ trợ về tinh thần và kết nối bệnh nhân với các nguồn lực có ích, chẳng hạn như:

- Nhóm Hỗ trợ Trị liệu Nghề thuật Hàng tháng, dành cho hỗ trợ đồng trang lứa và tương tác xã hội
- Giới thiệu và kết nối bệnh nhân với các nguồn lực xã hội
- Đồ che đầu, như tóc giả, khăn và mũ
- Phẫu thuật cấy ghép vú sau phẫu thuật cắt bỏ vú
- Hội thảo Ngoại hình Tốt, Cảm thấy Tốt hơn (Look Good Feel Better) để xử lý các tác dụng phụ liên quan đến quá trình điều trị

Smith Clinic	LBJ Hospital
Tầng 5, Phòng 5C-5101 Bên cạnh Trung tâm Tiêm truyền (Infusion Center) 2525-A Holly Hall Houston, TX 77054 (713) 566 – 3508 Thứ Hai-Thứ Năm: 8 giờ sáng – 4 giờ chiều	Tầng Một, Phòng 1E-8 Bên trong Trung tâm Tiêm truyền (Infusion Center) 5656 Kelly St Houston, TX 77026 (713) 566 – 4608 Thứ Hai-Thứ Năm: 8 giờ sáng – 4 giờ chiều
CancerResourceCenter@harrishealth.org	

Dịch vụ Dinh dưỡng

Sau khi hoàn thành quá trình điều trị tích cực, người sống sót cần một chế độ ăn uống cân bằng để cải thiện và duy trì sức khỏe. Một số phương pháp hóa trị và xạ trị khiến những người sống sót gặp khó khăn khi ăn uống hoặc duy trì cân nặng khỏe mạnh. Nhu cầu dinh dưỡng trong những trường hợp này có thể cần một kế hoạch cá nhân. Liên lạc với nhà cung cấp của quý vị để nhận giấy giới thiệu đến Dịch vụ Dinh dưỡng.

Y học Ẩm thực

Một chương trình được thiết lập để cung cấp cho người sống sót các kỹ năng nấu ăn để chuẩn bị đồ ăn lành mạnh, đồng thời học các công thức nấu ăn lành mạnh và kích thích khẩu phần. Chuỗi gồm 3 lớp học này mang đến cơ hội thực hành trực tiếp trong bếp học nấu ăn tại LBJ Food Farmacy. Liên lạc với CRC để ghi danh.

Nguồn Thực phẩm

Harris Health hợp tác với Ngân hàng Thực phẩm Houston để cung cấp hỗ trợ về thực phẩm. Gọi 832-369-9390 để biết vị trí của tủ thực phẩm gần nhất.

Quản lý Chăm sóc Lâm sàng

Các nhân viên công tác xã hội sẵn sàng hỗ trợ các nhu cầu xã hội, chẳng hạn như đi lại, nhà ở và nguồn thực phẩm.

Quản lý chăm sóc y tá sẵn sàng hỗ trợ trong việc điều phối chăm sóc và vật tư y tế theo yêu cầu của nhà cung cấp. Liên lạc với nhà cung cấp của quý vị để được giới thiệu đến bất kỳ nhu cầu Quản lý Chăm sóc Lâm sàng nào.

	Smith Clinic	LBJ Hospital
Nhân viên Công tác Xã hội	(713) 566 – 3445	(713) 566 – 4653
Nhân viên Quản lý Chăm sóc	(713) 566 – 3444	(713) 566 – 4262

Dịch vụ Phục hồi Chức năng

Các phương pháp điều trị ung thư, chẳng hạn như xạ trị và phẫu thuật, có thể gây đau đớn, gây khó khăn khi hoạt động thể chất, thực hiện các kỹ năng hàng ngày, nuốt và/hoặc nói. Nhóm phục hồi chức năng, gồm các chuyên gia có chuyên môn về vật lý trị liệu, trị liệu âm ngữ và trị liệu nghề nghiệp, cung cấp chăm sóc chuyên khoa cho những bệnh nhân có nhu cầu khác nhau. Dành cho người sống sót sau căn bệnh ung thư.:

- Chuyên gia vật lý trị liệu có thể cải thiện hoặc phục hồi khả năng vận động, cũng như hỗ trợ giảm hoặc loại bỏ cơn đau
- Chuyên gia trị liệu phù bạch huyết cung cấp liệu pháp dẫn lưu bạch huyết và tạo lực ép cho bệnh nhân ung thư đã cắt bỏ hạch bạch huyết
- Chuyên gia trị liệu nghề nghiệp giúp tăng cường chức năng, sự thoải mái và an toàn khi thực hiện các hoạt động sinh hoạt hàng ngày.
- Chuyên gia trị liệu âm ngữ có thể hỗ trợ về các rối loạn nuốt cũng như khả năng giao tiếp

Liên lạc với nhà cung cấp của quý vị để nhận giấy giới thiệu. Sau khi quý vị đã có giấy giới thiệu, vui lòng gọi (713) 526 – 4243 để lên lịch trị liệu.

Sức khỏe Tâm thần

Phòng khám LBJ Psychology Clinic được thiết lập dành cho các bệnh nhân ung thư và người sống sót sau căn bệnh ung thư, nhằm xử lý các tình trạng sức khỏe tâm thần như: rối loạn lo âu, trầm cảm và rối loạn sử dụng chất gây nghiện. Liên lạc với nhà cung cấp của quý vị để nhận giấy giới thiệu.

Sống Năng động Sau khi mắc Ung thư (ALAC)

Những người sống sót duy trì các thói quen lành mạnh sau khi tiến hành điều trị có thể giảm nguy cơ tái phát bệnh ung thư, giảm mệt mỏi và căng thẳng, cũng như cải thiện sức mạnh cơ bắp. ALAC là một chương trình gồm 12 buổi, do các bác sĩ và nhà khoa học của MD Anderson Cancer Center thiết kế nhằm thúc đẩy hoạt động thể chất, cung cấp hỗ trợ và nguồn lực cho những người sống sót. Những người sống sót đang nhận phương pháp hóa trị và/hoặc xạ trị ung thư sẽ không được phép tham gia chương trình. Liên lạc với nhân viên công tác xã hội của quý vị hoặc CRC để nhận giấy giới thiệu. Gửi email đến địa chỉ alac.program@mdanderson.org để biết thêm chi tiết.