

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

زندگی جوانان پس از درمان سرطان



زندگی جوانان پس از درمان سرطان

مدتی است که درمان سرطان بخش مهمی از زندگی شما بوده است. اکنون که درمان به پایان رسیده است، با سازگاری با زندگی پس از درمان، روال زندگی، احساسات و اولویت‌های شما دوباره تغییر می‌کند.

احتمالاً متوجه خواهید شد که کاملاً مانند قبل از سرطان نیستید. هر تجربه بزرگی مانند سرطان می‌تواند باعث شود که زندگی را به شیوه‌ای جدید ببینید. ممکن است متوجه شوید که اولویت‌ها و اهداف شما تغییر کرده است. شما دیگر سرطان ندارید، اما همیشه یک بازمانده از سرطان خواهید بود. ممکن است از اینکه درمان و همچنین بسیاری از احساسات دیگر به پایان رسیده است، احساس خوشحالی، تسکین و هیجان داشته باشید.

تغییرات کوتاه‌مدت

ممکن است احساس کنید:

- اگر مرخصی گرفتید، نگران بازگشت به محل کار یا مدرسه باشید.
- از **ظاهر خود خجالت بکشید**، احتمالاً به دلیل زخم‌های ناشی از درمان یا موهایی که هنوز رشد نکرده‌اند.
- از اینکه نمی‌توانید برخی از کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادید را به دلیل تغییراتی که در بدن خود داشته‌اید انجام دهید، یا اینکه بدن شما هنوز در حال بهبودی است، ناراحت می‌شوید.
- ممکن است دلتان برای دوستانی که در درمان پیدا کرده‌اید، پزشکان و پرستاران خود و هر گروه حمایتی که به آن ملحق شده‌اید، تنگ شود.
- ممکن است احساس گناه کنید از اینکه شما در حال بهبودی هستید درحالی‌که برخی از دوستان مبتلا به سرطان خوب نیستند.
- در مورد آینده خود نامطمئن باشید.
- **ترس از اینکه سرطان ممکن است عود کند**

تغییرات در زندگی روزمره شما

احتمالاً زمان بسیار کمتری را برای ملاقات با پزشک صرف خواهید کرد. همچنین ممکن است به **مدرسه** یا **محل کار** برگردید و زمان آزاد بیشتری برای فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید داشته باشید. مهم است تنها زمانی که احساس راحتی می‌کنید به انجام فعالیت‌ها بازگردید. همچنین، بدانید که ممکن است برخی تجربه‌ها یکسان نباشند. به عنوان مثال، ممکن است انرژی کمتری داشته باشید یا دیگر از فعالیت‌های خاصی لذت نبرید، یا ممکن است دوستان و علائق جدیدی داشته باشید. درباره **سرطان و روابط دوستانه** بیشتر بدانید.

همچنین ممکن است پس از درمان نگرانی‌های مالی داشته باشید. بسیاری از مردم حتی اگر بیمه داشته باشند، در پرداخت هزینه‌های درمان سرطان مشکل دارند. می‌توانید با یک مددکار اجتماعی یا مشاور مالی در بیمارستان یا مرکز سرطان در مورد نگرانی‌های خود صحبت کنید. بسیاری از **منابع دیگر** برای کمک به پرداخت صورت‌حساب پس از پایان درمان در دسترس هستند.

مقابله با تغییرات پس از درمان

در ادامه چند راه وجود دارد که سایر بهبودیافتگان جوان سرطان با تغییرات پس از درمان کنار آمده‌اند:

- به صحبت کردن در مورد احساس خود ادامه دهید. با یکی از اعضای نزدیک خانواده یا دوست، فردی در تیم مراقبت‌های سلامتی خود یا یک [مشاور صحبت کنید](#)
- [در یک مجله بنویسید](#)
- با افرادی که در طول درمان سرطان خود ملاقات کرده‌اید در تماس باشید. همچنین می‌توانید در این مرحله جدید زندگی منتظر ملاقات با افراد جدید باشید.
- در یک [گروه پشتیبانی](#) حضوری یا [آنلاین شرکت کنید](#) ممکن است بتوانید یک گروه از بهبودیافتگان جوان یا بزرگسال سرطان را پیدا کنید.
- به سایر نوجوانان یا جوانان مبتلا به سرطان کمک کنید تا آنچه را که آموخته‌اید به اشتراک بگذارند.
- کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید. کاوش در فعالیت‌های جدید و تلاش برای تسلط بر مهارت‌های جدید را در نظر بگیرید.

مدیریت سلامتی خود در طولانی‌مدت

ممکن است پس از پایان درمان از تمرکز بر سلامت خود راحت شوید. اما مدیریت سلامتی شما همچنان مهم است. در ادامه چند نکته برای برنامه‌ریزی به‌عنوان یک بهبودیافته از سرطان وجود دارد:

- [مراقبت‌های پیگیرانه](#). حداقل تا چند سال پس از پایان درمان، شما نیاز به [مراقبت‌های منظم با انکولوژیست خود دارید](#). این مراقبت شامل معاینات برای اطمینان از عدم بازگشت سرطان و یادگیری نحوه بهبودی بدن شما پس از درمان است.
- [پیگیری عوارض دیررس](#) پزشک شما همچنین به دنبال [عوارض دیررس](#) درمان خواهد بود. اینها عوارض جانبی هستند که ماه‌ها یا سال‌ها پس از درمان سرطان رخ می‌دهند.
- [تغییر پزشکان](#) شما احتمالاً مدتی پس از پایان درمان، به‌جای انکولوژیست، به پزشک مراقبت‌های اولیه یا پزشک خانواده مراجعه خواهید کرد. اگر پزشک مراقبت‌های اولیه ندارید، می‌توانید از انکولوژیست خود بخواهید که فردی را به شما توصیه کند. ملاقات با پزشکی که از اثرات دیررس احتمالی سرطان در بزرگسالان جوان مطلع باشد، مهم است. یا می‌توانید در مورد مراقبت‌های پیگیرانه در بیمارستان یا مرکز سرطان در منطقه خود بپرسید. برخی از بیمارستان‌ها برنامه‌هایی دارند که مراقبت‌های طولانی‌مدت را برای بهبودیافتگان سرطان ارائه می‌دهند.
- [نگهداری سوابق پزشکی](#) مهم است که کپی‌هایی از سوابق پزشکی خود را از درمان سرطان نگهداری کنید. از تیم مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد گرفتن کپی از سوابق پزشکی خود سؤال کنید.
- [بیمه سلامت خود را حفظ کنید](#) حفظ بیمه درمانی خود پس از پایان درمان سرطان بسیار مهم است. اگر نمی‌توانید از طریق خانواده، مدرسه یا شغل بیمه دریافت کنید، برنامه‌های خصوصی را بررسی کنید.

از نوجوان تا بازمأنده :زندگی با تأثیرات سرطان سالها بعد

آنچه پس از پایان درمان می آید :پرسش و پاسخ متخصص

مدیریت اثرات دیررس سرطان دوران کودکی