



## Lavi apre Tretman kansè

Fen tretman kansè ka fèw pè e ka fè kèw kontan. Yon bò ou ka santiw kontan kew fini ak tretman-an, men yon lòt bò kèw ka ap sote paskew pa vle kansè ya retounen ankò. De bagay sa yo rive souvan kay moun ki te fè kansè.

Menm apre dezanne kew fini ak tretman, li enpòtan pou kontinye wè doktè souvan pou li swiv ou. Vizit sa yo ka gen ladan yo egzamen tout kò wa ak tès san ; tès sa yo menm ka ede yo wè si kansè ya tounen. Gen lòt tès ou kapab bezwen, tankou radyografi pwatrinn, eskane, MRI.

Doktè ya a palew de efè segondè nan vizit sa yo tou. Preske tout tretman kansè gen efè segondè. Gen nan yo ke efè segondè sa rete pou dè semen ou dè mwa, men gen lòt ki rete pou pi lontan. Asirew ke ou di doktèw tout problèm ou genyen konsa wa jwenn èd ou bezwen.

## Wè yon nouvo doktè

Gen yon moman ki rive apre kansè ya, ou ka bezwen pouw wè yon nouvo doktè. Wap bezwen bay nouvo doktèw' la tout detay kansè ou te genyen yan ak tretman ou te swiv la. Asirew ke tout enfòmasyon sa yo sou la men e kenbe yon kopi tout dosye medikal ou:

- Yon kopi « path report » ki «rapò tretman» e de byopsi oubyen operasyon ou te fè pandan tretman.
- Siw te fè operasyon, yon kopi paye ki dekri operasyon an ki « operative surgical report ».
- Siw te entene lopital, yon kopi fey egzayat dokte a bay pasyan le yap soti lopital la
- Siw te gen radyasyon, yon kopi de rezime tretman an
- Siw te gen kimo, se pouw gen kopi lis medikaman, dòz medikaman ak ki lè ou te pran yo
- Kopi tout radyografi e tout lòt etid yo te fè ( ou ka kenbe yo nan yon DVD)

Rasanble tout detay sa yo pandan tretman kansè ya ou byen toutswit aprè, paske li pi fasil pouw genyen yo lè sa olye ou tann yon bann tan.

## Chanjman nan janw viv pandan e apre tretman kansè

Tretman an ka pran anpil tan ou lè ou genyen kansè. Kounye a ou ka gen plis tan pouw gade lavi w' sou plizyè fason. Ou gen dwa ap panse kijan pou santew miyò. Gen moun ki travay sou sa pandan tretman kansè ya.

## Fè bon Chwa pou santew

Panse yon ti moman a viw anvan ou te gen kansè. Eske te gen bagay ou te konn fè ki pate bon pou santew ? Pètèt ou te bwè twòp, oubyen ou te manje plis ke sa kòw te bezwen, ou te fimen, oubyen ou pat fè egzèsis souvan. Petèt ou te kenbe twòp bagay andedan ou, oubyen ou te domine anpil pa yo trò lontan. Kounya se pa moman pou wap kondane tèt ou. Men pito se moman pouw chanje tout move bagay sa yo an bon bagay pou rès la viw'. Konsa wap santiw pi byen e pi ansante tou.

Kòmpanse travay sou bagay ki anniyew yo plis. Chèche sekou pou bagay ki pi di pou ou yo. Pa egzanp, siw ou vle kite fimen oubyen ou bezwen konkou, rele nou nan 1-800-227-2345.

## Manje bon bagay

Manje byen ka di pou ou pandan ak apre tretman pou kansè. Tretman pou kansè ka chanje gou manje nan bouch ou. Ou ka gen lestomak fè mal, ou gen dwa pa santiw ta manje. Ou ka pedi nan grosèw' menm lè ou pa vle. Genyen lòt moun tou ki grosi anpil menm lè yo pa manje. Sa kapab boulvèsan.

Siw vin piti oubyen ou pa pran gou manje, manje kanmenm paske problèm nan pap rete konsa nèt. Ou ka mande doktèw' ou enfimyèw' pouw wè yon nitrisyonist ki pou edew fè fas ak problèm sa yo. Manje ti kras manje chak 2 oubyen chak 3 zè de tan jouk ou santiw' miyò.

Yonn nan pi bon bagay pou fè apre treman se genyen bon abitud nan manje. Eseye manje 2 tas ½ legim ak fwi chak jou. Chèche pwodui ki a baz gren antye olye de manje ki trè rafine tankou farin blan ak sik blan. Eseye pa pran vyann ki gen anpil grès. Mete limit nan vyan ki tou prepare yo tankou hot dog, ti sale, salami elatriye. Si ou bwè alkòl, limite tèt ou a yon vè pa jou pou fi oubyen pou gason 2 vè – pa plis. Pa janm bliye fè egzèsis. Yon bon rejim alimantè ak egzèsis regilye ap edew kenbe pwa ki bon pou santew epi wap gen plis enèji.

## Repo, fatig ak egzèsis

Fatig se lè ou santi ou bouke anpil. Tout moun ki fè kansè gen problèm sa. Zafè ou santiw ke tout « zow kraze » ya pap chanje menm lè ou repoze. Pou anpil moun, fatig sa dire anpil tan apre tretman.

Li ka di pouw rete aktif lèw santiw bouke tout tan. Men, lèw aktif li redui fatig la. Gro etid montre ke moun ki fè egzèsis pandan tretman kansè santi pi byen e li ede yo fè fas pi byen ak maladi ya.

Si ou te malad oubyen ou si ou te oblije ret kouche pandan tretman, se nòmral pouw pèdi fòm fizik ou, andirans, fòs vanyan ou. Egzèsis ka edew vin pi djanm, e lap edew konbat fatig pi byen. Konsa tou egzèsis ka edew konbat santiman depresyon ki konn pafwa vini lèw santiw bouke.

Program egzèsis yo dwe adapte a bezwen ou. Yon granmoun ki pat janm fè egzèsis gen dwa paka fè menm kantite egzèsis ak yon moun ki gen karant (40) lane. Si ou te fè yon bann tan ou pat fè egzèsis menm, ou ka toujou vle eseye kòmanse mache pou yon ti kras tan.

Pale ak doktèw oubyen enfimiyè ou anvan ou kòmanse. Fè yo konnen tout saw ou vle fè. Chèche yon moun ki pou ta fè egzèsis avèw, konsa ou pap pou kont ou. Siw jwenn manm fanmiy ou oubyen zanmi ki ta vle jwenn ou nan pwogram egzèsis la, sa ap ba ou sipò pouw kontinye. Siw santiw bouke, ou dwe repoze. Anpil fwa li konn di pou yon moun poze lè li te gen abitud al travay tout jounen oubyen pran swen kay ak fanmiy li. Men li nòmral pouw poze lèw bezwen.

## **E pou zafè keksyon sante emosyonèl ou?**

Aprè ou fini ak tretman kansè ya, ou ka santi ou trè emosyonèl, wap kriye souvan oubyen ou tris anpil. Sa rive anpil moun. Paskè ou tèlman tande koze depi lè doktè ya jwenn kansè ya e answit tretman, ou pat gen tan pouw te panse a tèt ou. Men konya tretman an fini wap panse sou keksyon lanmò oubyen sou dega kansè ya fè nan ou sou fanmiy ou. Ou ka ap panse plis sou relasyon w' ak konjwen ou oubyen patnè ou.

Se moman ou bezwen moun ki pou edew remonte moral ou. Sipò sa ka soti nan mitan fanmiy ou, zanmi, group moun ki sipòte moun ki gen kansè, group anndan legliz, group sipò ou jwenn sou entènèt, oubyen konseye.

Preske tout moun ki te gen kansè santi ke yo miyò si yo ta jwenn yonn nan kalite sipò sa yo. Gen moun ki santi yo byen nan group, e gen lòt ki prefere pale nan yon enviroanman infòmèl, tankou legliz. Gen lòt menm ki santi yo pi byen lè yap pale ak yon bon zanmi yo oubyen yon konseye. Kèlkilanswa sous sipò wa, asirew ke ou jwenn yon jan pouw pale de problem ou ak enkyetid ou.

Ou ka santi ou sèl ak problem kansè ya. Pa pranl pou kont ou. Zanmiw ak fanmiw ap santi yo neglije siw deside pa mete yo ladanl. Kite yo edew – e kite lòt moun tou ou santi ki kapab edew. Si ou pa fin wè ki moun ki kapab edew, rele nan 1-800-227-2345 nenpòt lè lajounen kon lannuit.

Ou paka chanje reyalite ke ou te gen kansè. Sa ou ka chanje se kòman ou pral viv rès vi ou.

**Last Medical Review: 10/8/2014**

**Last Revised: 10/8/2014**

**2014 Copyright American Cancer Society**

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)