

Kisa pou w fè pou Chanjman nan Memwa, Panse, ak Konsantrasyon

Gen kèk moun ki gen kansè ki remake chanjman nan fason yo panse anvan, pandan, oswa apre tretman kansè. Sa yo se sentòm andikap mantal, ke yo souvan rele "sèvo chimyo" oswa "bwouya nan sèvo."



Kisa ki lakòz chanjman nan fason panse?

Li pa klè sou sa ki lakòz chanjman nan memwa, panse, ak konsantrasyon. Etid yo montre ke kèk tretman kansè ka lakòz chanjman nan sèvo. Men tip chanjman sa yo ka rive kay kèk moun ki gen kansè anvan yo kòmanse resevwa tretman. E chanjman nan fason panse ka rete apre tretman an fini.

Chanjman nan fason panse yo te pi souvan lye ak chimyoterapi, se poutèt sa lè yon moun genyen yo, yo souvan yo rele "sèvo chimyo." Men, lòt tretman ka gen efè sa a tou. E gen kèk moun ki gen kansè ki pa te resevwa tretman ki ka gen anpil nan menm sentòm yo.

Lòt bagay kapab tou ogmante risk ou pou chanjman nan panse. Sa yo enkli kansè an (tankou timè nan sèvo), lòt kondisyon ou ka genyen (tankou dyabèt oswa tansyon wo), doulè, ak estrès.



Ak kisa chanjman nan fason panse an sanble?

Anpil moun rapòte ke yo gen pwoblèm sonje bagay yo, konplete tach yo, konsantre, oswa aprann nouvo bagay.

Si ou gen chanjman nan panse, ou ka gen pwoblèm:

- Sonje bagay ke ou konn sonje anjeneral
- Konsantre w sou sa w ap fè epi pran plis tan pou konplete tach yo
- Sonje detay tankou non, dat, ak evènman
- Jwenn mo komen
- Fè plizyè bagay alafwa san w pa pèdi kontwòl youn nan yo

Chanjman sa yo ka rive a nenpòt kilè lè ou gen kansè. Pou kèk moun, chanjman nan panse dire sèlman yon ti tan. Gen lòt moun ki ka gen chanjman ki dire lontan.

Chanjman nan panse ka pa fasil pou remake, epi moun ki bò kote w ka pa menm remake yo. Sepandan, si ou gen chanjman sa yo, ou gen anpil chans pou remake sa.



Kijan yo trete chanjman nan panse?

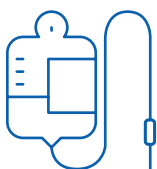
Gen kèk bagay ki ka fèt pou ede ak chanjman nan panse. Sa yo enkli egzèsis, meditasyon, terapi mouvman, ak reyabilitasyon sibler. Pale ak ekip swen kansè w sou sa yo ak lòt opsyon yo.



Kisa w ka fè pou w ede jere chanjman nan fason panse?

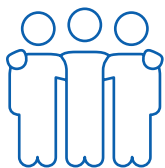
- **litlize yon ajennda, kanè, nòt rapèl, oswa telefòn entelijan.** Kenbe tout bagay yon sèl kote pou fè li pi fasil pou jwenn rapèl ou ka bezwen. Ekri randevou, lis travay, nimewo telefòn ak adrès, nòt reyinyon, e menm fim ou renmen wè oswa liv ou renmen li.
- **Fè travay ki pi difisil yo** lè w gen plis enèji.
- **Fè egzèsis ak sèvo w.** Swiv kou, fè mo kwaze, oswa aprann fè yon bagay nouvo.
- **Eseye repoze epi dòmi.**
- **Rete aktif otan ke posib.** Aktivite fizik regilye bon pou sèvo w. Li ka amelyore imè w epi ede w rete pi vijilan ak mwens fatig. Lòt egzèsis, tankou tai chi ak yoga, ka ede w konsantre tou.
- **Etabli epi swiv woutin.** Eseye kenbe menm orè a chak jou.

- **Eseye konsantre w sou yon sèl bagay alafwa.**
- **Swiv difikilte memwa, panse, ak konsantrasyon w yo.** Pran nòt sou lè ou remake pwoblèm sa yo epi kisa ki pase nan moman sa yo. Make medikaman ou pran yo, lè w pran yo, ak kote w ye, sa ka ede w konprann sa ki afekte memwa w. Enfòmasyon sa yo kapab ede w planifye travay enpòtan oswa randevou lè w plis kapab panse klè epi konsantre.
- **Eseye pa konsantre sou kijan chanjman nan panse w deranje w.** Aksepte pwoblèm nan ka ede w fè fas ak li. Moun ki gen kansè di ke lè w ri sou bagay ou pa ka kontwole ka ede w fè fas ak li.
- Epi sonje, w ap remake pwoblèm ou yo pi plis pase lòt moun.



Èske w ka ede anpeche chanjman nan fason panse yo?

Pa gen okenn fason ke yo konnen pou ede anpeche chanjman nan fason panse. Yo sanble rive pi souvan ak gwo dòz chimyoterapi ak tretman radyasyon nan sèvo a. Chanjman sa yo anjeneral lejè epi yo ale avèk le tan, kidonk plan tretman yo anjeneral pa chanje.



Kisa pou w di lòt moun konsènan chanjman nan panse

Pale ak fanmi w, zanmi w, epi ekip swen kansè w de pwoblèm pou panse w yo ka ede w santi w pi byen. Fè yo konnen sa w ap travèse.



Pou plis enfòmasyon ak sipò, vizite sit entènèt American Cancer Society nan cancer.org/haitiancreole oswa rele nou nan **1-800-227-2345**.
Nou la lè w bezwen nou.

Chanjman nan fason panse se yon efè segondè ou ka aprann jere. Menm si yo ka chanjman ki pa fasil pou wè, pwòch ou yo ka remake yo e yo ka menm kapab ede w. Pa egzanp, yo ka remake ke lè w prese, ou gen plis pwoblèm pou jwenn de seri de bagay.

Di zanmi w oswa pwòch ou yo sa yo ka fè pou ede. Sipò yo ak konpreyansyon yo ka ede w adapte pi byen.



Kilè pou pale ak ekip swen kansè w

Mande ekip swen kansè w si tretman w gen chans pou lakòz chanjman nan fason w panse. Mande ki tip chanjman pou siveye ak kijan pou jere yo.

Fè ekip swen kansè w konnen si ou gen nenpòt chanjman nan fason w panse, ki pwoblèm chanjman sa yo lakòz, ak ki bagay ki fè chanjman yo vin pi mal oswa pi bon. Pa tann jiskaske li afekte lavi chak jou w pou di ekip swen kansè w. Yo ka sijere w wè yon espesyalis ki ka travay avèk ou sou fason pou jere pwoblèm memwa oswa panse.