

照顾在癌症康复之旅中的亲人



在完成治疗并从医生那里得到癌症完全缓解（即癌症所有的症状都消失了）的消息之后，患者的康复之旅就开始了。随着就诊的频率减少，急性副作用消失，身体慢慢恢复活力，您的亲人可能就会感到松了口气，开始希望自己的生活能够最终恢复正常。对于提供护理和支持的人来说，他们可能会感到类似的宽慰并重新燃起希望。

然而，很多时候，变化和问题不仅发生在癌症治疗期间，而且也会发生在康复期间。许多患者需要家人和朋友的持续支持来适应他们的“新常态”。您的亲人可能面临的问题包括：

癌症治疗后的长期后遗症

虽然大多数[副作用](#)会在治疗结束后一段时间消失，但有些副作用可能会持续较长一段时间，甚至可能是永久性的。这包括[疲劳](#)、[手脚麻木](#)或[记忆力出现问题](#)。您的亲人可能会希望恢复他们以前承担的角色和责任，但是当他们的经历由这些长期后遗症带来的身体限制时，可能会感到沮丧和不适。

害怕癌症复发

许多患者面临的最普遍担忧之一是他们的癌症是否会复发（[癌症复发](#)）。他们可能会对自己的未来感到不安和不确定，尤其是在癌症治疗完成后的第一年。他们可能会在复诊之前感到焦虑，或者如果出现任何身体不适，都将其与癌症复发联系起来。

社会和职场生活的挑战

癌症的确诊和治疗还可能使您的亲人与周围的人（无论是家人、朋友还是同事）的[关系发生重大变化](#)。例如，在癌症治疗期间面临的高压力可能会导致沟通困难，从而引发关系紧张。除了这些，您的亲人可能还会担心，既然治疗已经完成，他们是否能够重返工作岗位。癌症治疗的后遗症（如注意力不集中）会使他们更难恢复工作，这又可能导致其他顾虑，例如财务上的担忧。

您可以做什么

以下是一些可以帮助您的亲人康复之旅的小贴士：

应该	不应该
<ul style="list-style-type: none">• 鼓励您的亲人要有耐心，让身心慢慢康复，因为与癌症作斗争和治疗以对他/她的身体产生很大的影响。• 多阅读相关资讯，或者询问医疗团队如何应对长期的后遗症，这样您就可以帮助他们处理这些问题。• 鼓励并允许您的亲人表达自己的感受，并安慰他们说感到恐惧或担忧都是正常现象。倾听亲人的诉说。• 由于亲人所经历的一些症状可能不是很明显，与他们开诚布公地交谈其需求和限制会有所帮助。• 鼓励亲人摄入健康的饮食（例如使用更健康的食用油等）并定期运动，以便在治疗后恢复体力。与他/她一起吃饭和运动，这会增加乐趣、动力并增进你们之间的关系。	<ul style="list-style-type: none">• 即使亲人外表看起来很不错, 不要期望他们在治疗后能立刻完全恢复其角色和责任。康复需要时间，要有耐心。• 要重视亲人的感觉，不要忽视它们。• 避免在亲人身边吸烟，保护他们免受二手烟的侵害。

何时联络您的癌症护理团队

癌症幸存者偶尔会感到焦虑和担忧是正常的，但应注意 *创伤后压力心理障碍症* 的迹象，这些焦虑、担忧和恐惧的感觉可能会持续、恶化或影响日常生活。有些人在被诊断出癌症之后可能会出现这种症状。如果您感到担心，请与您亲人的医疗团队联系。

如果看护对象是新加坡国立癌症中心的患者，您可以在必要时致电 **+65 6436 8417** 或 **+65 64368088** 预约向新加坡国立癌症中心的医疗社会工作者或临床心理医生咨询。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线 **+65 6225 5655** 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION

