PAG-UNAWA sa kanser sa prostate para sa mga partner at mga pamilya

Isang gabay para sa mga partner, mga pamilya at mga kaibigan ng mga lalaking na-diyagnos na may kanser sa prostate.

Prostate Cancer Foundation of Australia

PAG-UNAWA

sa kanser sa prostate para sa mga partner at mga pamilya

09

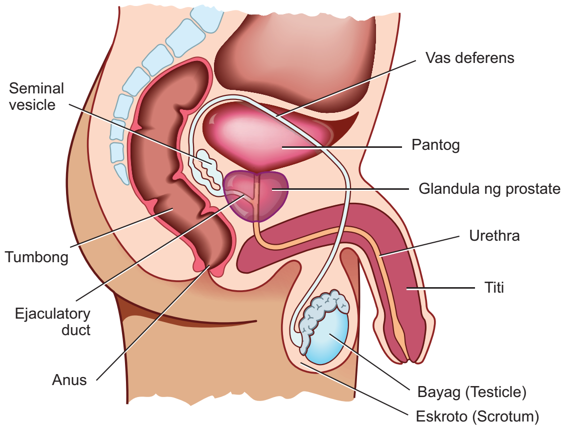
Ano ang kanser sa prostate?

Ang prostate ay isang maliit na glandulang matatagpuan sa ilalim ng pantog at sa unahan ng tumbong ng mga lalaki. Pinapalibutan nito ang urethra, ang daanan mula sa pantog, patungo sa ari kung saan lumalabas ang ihi at semilya. Ang glandula ng prostate ay bahagi ng sistemang reproduktibo ng lalaki (tingnan ang dayagram).

Ang prostate ay gumagawa ng ilan sa mga likido na bumubuo sa semilya, na nagpapayaman at nagpoprotekta sa tamud. Ang prostate ay nangangailangan ng hormone na lalaki na testosterone para lumaki at umunlad. Ang testosterone ay ginagawa ng mga bayag (testicles).

Sa isang lalaking may sapat na gulang, ang glandula ng prostate ay karaniwang kasing-laki ng walnut at normal lang na ito ay lumalaki pa habang tumatanda ang mga lalaki. Minsan ito ay maaaring magdulot ng mga problema, gaya halimbawa ng kahirapan sa pag-ihi.

Ang sistemang reproduktibo ng lalaki



Ang kanser sa prostate ay nangyayari kapag ang mga abnormal na selula ay nabuo sa prostate. Ang mga selulang ito ay may potensyal na patuloy na dumami, at posibleng kumalat sa labas ng prostate. Ang mga kanser na nakakulong sa prostate ay tinatawag na **localised** na kanser sa prostate. Kung ang kanser ay umabot sa nakapaligid na mga tisyu na malapit sa prostate o sa mga pelvic lymph node, ito ay tinatawag na **locally advanced** na kanser sa prostate. Minsan maaari itong kumalat sa ibang bahagi ng katawan kabilang ang iba pang mga organo, mga lymph node (sa labas ng pelvis) at mga buto. Ito ay tinatawag na **advanced** o **metastatic** na kanser sa prostate. Gayunpaman, ang karamihan sa mga kanser sa prostate ay napakabagal lumaki at mga 95% ng mga lalaki ang nabubuhay nang hindi bababa sa 5 taon makaraang madiyagnos, lalo na kung nadiyagnos na may localised na kanser sa prostate.

1. **Panimula** 4
2. **Ang iyong tungkulin sa kanyang karanasan sa kanser** 5
   - Pagdedesisyon 5
   - Pagpunta sa mga appointment 5
   - Access sa impormasyon tungkol sa kanyang pangangalaga 6
   - Sa panahon ng kanyang paggamot 6
3. **Pagharap sa kanyang mga side effect** 7
   - Mga side effect na sekswal 7
   - Mga side effect sa pag-ihi 8
   - Mga side effect sa bituka 8
   - Pagkahapo 9
   - Mga side effect ng hormone therapy 9
4. **Sex at pagpapalagayang-loob (intimacy)** 11
5. **Ang iyong mga nararamdaman** 13
6. **Pangangalaga sa iyong sarili** 20
7. **Saan makakakuha ng karagdagang impormasyon at suporta** 22
8. **Talasalitaan** 23
9. **Mga Sanggunian** 24

PAG-UNAWA

sa kanser sa prostate para sa mga partner at mga pamilya

09

1. Panimula

Kapag ang isang tao ay nadiyagnos na may kanser sa prostate, ang kanyang partner, mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan ay kailangan ding harapin ang epekto ng kanser sa prostate sa kanilang buhay.

Kung ikaw ay isang partner, miyembro ng pamilya o kaibigan ng isang taong may kanser sa prostate, maaaring makita mo ang iyong sarili na humaharap sa takot, pagkabalisa, galit, depresyon at pangungulila. Sinasabi ng maraming partner, mga pamilya at mga kaibigan na para silang nasa isang emosyonal na rollercoaster. Maaari kang makaranas ng mga pagbabago sa iyong pamumuhay at mga relasyon. Maaaring mabilis na magbago ang iyong buhay sa maraming desisyong gagawin mo sa trabaho, pananalapi at mga bagong tungkulin at responsibilidad.

Tutulungan ka ng buklet na ito na maunawaan kung ano ang nararanasan ng iyong mahal sa buhay. Makakatulong din ito sa iyo na pangasiwaan ang mga pagbabago sa iyong buhay na nangyayari habang ang iyong mahal sa buhay ay nahaharap sa mga hamon ng kanser sa prostate.

2. Ang iyong tungkulin sa kanyang karanasan sa kanser

Kung gaano ka kasangkot sa paggamot ng iyong mahal sa buhay ay depende sa kanyang mga pangangailangan, sa inyong relasyon at kung gaano kalaki ang magagawa mo. Magkakaiba ang bawat sitwasyon.

Upang suportahan siya, makakatulong ka sa pamamagitan ng:

- pakikipag-usap
- pakikinig
- pagpapaligo, pagbibihis at pag-aayos
- paggawa ng mga gawaing bahay tulad ng paglalaba, pamamalantsa at pagba-vacuum
- paghahanda ng mga pagkain
- pagbibigay ng transportasyon
- pag-aayos ng mga appointment
- paghihintay sa mga waiting room
- pakikipag-usap sa mga doktor at iba pang propesyonal sa kalusugan
- pagkuha ng mga reseta
- pagpapanatiling nakakasabay sa sitwasyon ang pamilya at mga kaibigan
- pagbibigay ng pandamdamin at espirituwal na suporta
- paggawa ng mga papeles
- pagbibigay ng gamot
- pagsubaybay sa mga sintomas at pangkalahatang kondisyon ng tao.

Pagdedesisyon

Maaaring naisin ng mga miyembro ng pamilya at mga partner na aktibong makibahagi sa mga desisyon tungkol sa kanyang pangangalaga. Kung ikaw ang partner niya, maaapektuhan ka rin ng mga desisyon niya.

Karapatan ng taong may kanser sa prostate na sabihin kung sino ang maaaring makabilang sa kanyang karanasan sa kanser. Ngunit masusuportahan mo siya sa kanyang pagdedesisyon sa pamamagitan ng paghahanap ng mas maraming impormasyon tungkol sa iba't ibang paggamot na makukuha.

Pagpunta sa mga appointment

Isang mahalagang gawain para sa iyo ang tulungan siyang maging maayos. Masusubaybayan mo ang lahat ng impormasyon na kailangan ng iba't ibang mga propesyonal sa kalusugan (hal. mga pagsangguni, mga sulat, mga X-ray, mga sample ng patolohiya) para sa bawat konsultasyon. Ang isang talaarawan ay makakatulong sa iyo na matandaan ito.

Bago ang appointment, matutulungan mo ang may kanser sa prostate na isipin at itala ang mga gusto niyang itanong at ang mga puntong gusto niyang linawin.

Dahil sa nararamdaman niya, maaaring nahihirapan siyang tandaan at unawain ang mga impormasyong ibinibigay sa kanya. Makatutulong sa iyo na gumawa ng mga tala o humingi ng nakasulat na impormasyon na maaari mong tingnan sa ibang pagkakataon.

Access sa impormasyon tungkol sa kanyang pangangalaga

Dahil sa kumpidensyalidad ng doktor-pasyente, may karapatan ang taong may kanser sa prostate na sabihin kung sino ang dapat makaalam ng mga detalye tungkol sa kanyang kondisyon at kung hanggang saan ang dapat nilang malaman. Hindi ka magkakaroon ng access sa medikal na impormasyon tungkol sa ibang tao kung hindi magbibigay ng pahintulot ang taong iyon.

Kung ikaw ang kanyang partner, maaaring gusto ng ilang doktor na makipag-usap sa inyong dalawa nang magkasama, habang ang iba naman ay maaaring mas gusto na makipag-usap lamang sa taong may kanser sa prostate. Ngunit ang lalaking may kanser sa prostate ang magdedesisyon kung sino ang gusto niyang makasama kapag kumukunsulta siya sa kanyang mga doktor. Kung gusto ka niyang makasama, hilingin sa kanya na ipaalam ito sa kanyang healthcare team.

Kung pareho kayong makikipagkita sa isang doktor, kinakailangan mong tiyakin na nakatuon ang mga sinasabi niya sa taong may kanser sa prostate at hindi sa iyo na isang taong sumusuporta.

Sa panahon ng kanyang paggamot

Ang paggamot at mga side effect ay maaaring magpahirap sa isang may kanser sa prostate na gawin ang lahat ng mga bagay na dati niyang ginawa. Bilang kanyang partner, miyembro ng pamilya o kaibigan, maaari mong madama na mas marami ang mga hinihingi sa iyo.

Maaaring kailangan mong asikasuhing mag-isa ang pagpapatakbo ng tahanan, habang inaasikaso mo rin ang pagsuporta sa kanyang mga pangangailangang pisikal at pandamdamin.

Kung nagtatrabaho ka sa panahon ng kanyang paggamot at paggaling, kinakailangan mong lumiban sa trabaho para samahan siya sa mga paggamot at mga appointment. Makakatulong na alamin kung makakaliban ka sa trabaho upang magbigay ng pangangalaga at suporta. Kung ikaw ay isang empleyado, ang iyong tagapag-empleyo ay dapat may malinaw na patakaran sa karapatan mong magbakasyon. Kung ikaw ay self-employed, subukang ayusin ang iyong trabaho upang umangkop ito sa mga hinihingi ng pagbibigay ng suporta at pangangalaga.

Maaaring may iba pang mga pagbabago sa buhay at mga isyu na nagdudulot sa iyo ng pag-aalala. Ang pagsali sa suportang grupo ng PCFA ay maaaring kapaki-pakinabang upang makakuha ng mga praktikal na payo at suporta mula sa mga taong nasa katulad na sitwasyon.

Upang mahanap ang pinakamalapit na suportang grupo ng PCFA, bisitahin ang **www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

3. Pagharap sa kanyang mga side effect

May ilang side effect ang lahat ng paggamot sa kanser sa prostate. Kung ikaw ang kanyang partner, maaaring makaapekto rin ito sa iyo.

Mga side effect na sekswal

Mga kahirapang tigasan ng ari

Malamang na mahihirapan siya sa pagkakaroon at pagpapanatili ng paninigas ng ari pagkatapos ng paggamot sa kanser sa prostate. Kung gaano ito katagal ay depende sa ilang mga kadahilanan gaya halimbawa kung ang mga erectile nerve ay hindi naapektuhan nang siya ay inoperahan, o kung ang hormone therapy (tinatawag ding androgen deprivation therapy, ADT) ay ginamit sa radiation therapy. Minsan ang kahirapang tigasan ng ari ay maaaring permanente. Mahalagang malaman na may magagamit na mga paggamot na makakatulong, tulad ng mga gamot na naituturok sa balat o mga tableta, o mga implant at mga kagamitang makakatulong sa kanya na magkaroon ng paninigas ng ari.

Mga tip

- Mag-isip ng iba pang mga paraan upang ikaw at ang iyong partner ay masiyahan sa pakikipagtalik nang walang pagtagos (penetration), kung kinakailangan (hal. oral sex, paghalik, masturbesyon o mutual na masturbesyon). Makakamit pa rin ng maraming lalaki ang orgasm nang hindi tinitigasan ng ari.
- Makipag-usap sa iyong partner kung ano ang nakakasiya sa iyo at itanong kung ano ang nakakasiya sa kanya.
- Makipag-usap sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pagsasangguni sa isang propesyonal (hal. sikologo, sex therapist) o serbisyo na dalubhasa sa mga usapin sa seks.

Pagbabago sa laki ng ari

Ang isang posibleng side effect ng operasyon ay ang pag-ikli ng ari ng lalaki, habang matigas at/o malata/malambot. Ito ay maaaring maging malaking isyu para sa ilang mga lalaki. Maaaring kailangan mo siyang suportahan at panatagin ang kanyang loob habang nasasanay siya sa mga pagbabago.

Ang isang sikologo o sex therapist/tagapayo ay maaaring magmungkahi ng mga pamamaraan upang makatulong sa pangangasiwa ng mga damdamin at pananaw tungkol sa imahe ng katawan at mga pagbabago sa sukat ng ari.

Mga pagbabago sa panahon ng orgasm

Pagkatapos ng operasyon at minsan pagkatapos ng radiation therapy, makakaranas siya ng 'dry' orgasm dahil hindi na nagagawa ang semilya. Nangangahulugan ito na hindi lalabasan ng semilya sa orgasm. Gayunpaman, ang mga kasiya-siyang sensasyon ng orgasm ay maaari pa ring mangyari.

Ang ilang mga lalaki ay nasasaktan o tinatagasan ng kaunting ihi (climacturia) tuwing orgasm. Madalas na mabilis itong lumilipas.

Mga tip para sa pangangasiwa ng climacturia

- Ubusin ang laman ng kanyang pantog bago makipagtalik.
- Gumamit ng condom.
- Makipag-usap sa isang continence nurse o physiotherapist dahil maaari silang mag-alok ng mga pamamaraan upang mapabuti ang anumang mga problema.
- Makipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugan tulad ng isang sikologo o sex therapist/tagapayo na maaaring magbigay sa iyo at sa iyong partner ng mga pamamaraan upang makatulong na pangasiwaan ang mga nararamdaman at mabawasan ang epekto ng anumang mga pagbabago tuwing orgasm.

Pagkabaog

Maraming paggamot para sa kanser sa prostate ang nagdudulot ng pagkabaog. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kakayanang magka-anak bago siya magsimula ng paggamot upang maisaalang-alang mo ang mga opsyon tulad ng sperm banking (pag-imbak ng ilan sa kanyang semilya sa isang klinika). Maisasangguni ka rin sa isang fertility counselor na makakatulong sa iyo na harapin ang iyong mga alalahanin at mga isyu at payuhan tungkol sa mga opsyon bago siya magsimula ng paggamot.

May karagdagang impormasyong matatagpuan sa *Understanding sexual issues following prostate cancer treatment* na mada-download sa **pcfa.org.au**

Mga side effect sa pag-ihi

Ang pag-alis ng glandula ng prostate sa operasyon ay maaaring maging sanhi ng pagtagas ng kanyang ihi, nang kahit man lang sa maikling panahon, na tinatawag na urinary incontinence. Maaaring kailanganin niyang pansamantalang gumamit ng mga incontinence pad. Ang radiation therapy ay maaari ding maging sanhi ng mga problema sa pag- ihi.

Ang pag-eehersisyo ng mga kalamnan ng pelvic floor ang pinakamahusay na paraan upang mabawasan ang panganib ng mga problema sa pag-ihi. Mahalaga para sa kanya na simulan ang mga ehersisyong ito bago ang paggamot at patuloy na gawin ang mga ito nang regular pagkatapos ng paggamot. Ang isang continence physiotherapist ay maaaring magturo sa kanya ng tamang paraan upang gawin ang mga ehersisyo ng pelvic floor. Hikayatin siyang humingi sa kanyang doktor ng pagsangguni sa isang continence physiotherapist. Ang iba pang impormasyon tungkol sa mga ehersisyo ng pelvic floor at urinary incontinence ay matatagpuan sa *Understanding surgery for prostate cancer* na mada-download sa **pcfa.org.au**

Mga side effect sa bituka

Dahil ang bituka ay malapit sa prostate, ang radiation ay maaaring maging sanhi ng pagtatae o madalas na pagdumi sa panahon ng paggamot, at kung minsan pagkatapos ng paggamot. Paminsan-minsan, maaaring may ilang pagdurugo mula sa tumbong. Hikayatin siyang humingi ng payo sa kanyang doktor o pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon siyang anumang mga problema.

Pagkahapo

Ang enerhiya ng taong may kanser sa prostate ay maaaring bumaba dahil sa mga epekto ng paggamot. Ito ay isang karaniwang problema sa radiation therapy at chemotherapy. Ang pagkahapo ay maaari ring sanhi ng mga hinihingi sa paggamot (hal. pagbibiyahe papunta sa sentro ng paggamot), ang mga bagay na kailangan niyang gawin kahit na masama ang pakiramdam niya, at ang stress sa damdamin ng pamumuhay na may sakit.

Mga tip

- Suportahan siya na gumawa ng ilang magaang aktibidad (hal. sandali at madaling paglalakad) o mga ehersisyong pagbubuhat na makakatulong sa kanya upang mabawasan ang pagod.
- Siguraduhing nakakapagpahinga siya nang mabuti sa pamamagitan ng pagkakaroon ng mga regular na pahinga sa maghapon.
- Unahin ang mga aktibidad na dapat unahin upang magawa niya ang talagang mahalaga lang
- Planuhin ang mga aktibidad upang hindi siya pinamagmadali at magawa ang kailangan niyang gawin kung kailan pinakamalakas ang enerhiya niya.

Mga side effect ng hormone therapy

Imahe ng katawan

Ang hormone therapy, na tinatawag ding androgen deprivation therapy (ADT), ay nakakapagpataas ng timbang, nakakaalis ng mass at lakas ng kalamnan, nakakapagpamaga ng dibdib o nakakapagpanipis ng mga buto, at nakakadagdag ng panganib ng sakit sa puso o diyabetis.

Maaari mo siyang suportahan na sundin ang isang malusog na pamumuhay na magbabawas ng mga side effect na ito.

Mga tip

- Himukin siyang kumain nang maayos. Siguraduhin na ang buong pamilya ay sumusunod sa isang malusog, balanseng diyeta.
- Himukin siyang mag-ehersisyo. Maaari mong subukang maglakad, mag-jogging, umakyat sa hagdanan, magbuhat, sumayaw o mag-tennis. Subukang humanap ng mga bagay na magagawa ninyo nang magkasama.
- Makipag-usap sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kaligtasan sa tahanan, ligtas na pagbubuhat at mga pamamaraan sa paghawak upang mapangalagaan ang iyong likod at kaligtasan habang tinutulungan mo siya.
- Sumangguni sa iyong doktor para sa isang akreditadong exercise physiologist.

Mga pagbabago ng lagay ng loob (mood)

Ang pagharap sa lahat ng mga hamon at pangungulila na dulot ng kanser ay makakaapekto sa kanyang kalusugang pangkaisipan. Ang hormone therapy ay pinaniniwalaan din na nakakadagdag ng depresyon at pagkabalisa sa ilang mga lalaki.

sa kanser sa prostate para sa mga partner at mga pamilya

Mga tip

- Suportahan siya sa pamamagitan ng pakikipag-usap tungkol sa kanyang nararamdaman o hikayatin siya na makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan niya.
- Tandaan na ang mga pagbabagong ito ay maaaring sanhi ng mga paggamot.
- Hikayatin ang regular na pag-eehersisyo (hal. paglalakad, pagdya-jogging, pag-akyat sa hagdanan, pagbubuhat, pagsasayaw at pagte-tennis).

Mga problema sa konsentrasyon at memorya

Ang mga pagbabago sa antas ng testosterone sa panahon ng hormone therapy ay makakaapekto sa memorya at konsentrasyon.

Mga tip

- Tulungang subaybayan ang mahahalagang petsa na kasama siya/para sa kanya.
- Hikayatin siya na gumamit ng kalendaryo at magsulat.
- Siguraduhing nakakatulog siya nang mabuti.

4. Sex at pagpapalagayang-loob (intimacy)

Kung ang taong may kanser sa prostate ay iyong partner, ang ilang paggamot ay maaaring makaapekto sa inyong sex life. Maaaring mawalan siya ng interes sa pakikipagtalik, maaaring magbago ang paraan ng pagbibigay o pagtanggap niya ng kasiyahan, o maaaring baguhin nito ang pagtingin mo sa iyong sarili o sa iyong partner.

Kung pareho kayong nahahapo at nag-aalala, maaaring isantabi ang sex at intimacy. Mahirap makaramdam na sexy kapag ikaw ay nanghihina.

Maaari ring mabawasan ang pagiging malapit mo sa kanya dahil sa kanser sa prostate. Ang ilang mga nag-aalaga sa kanilang asawa o partner ay nakakaramdam daw na sila ay:

- tinatanggihan
- nag-iisa
- nakokonsensya dahil sa pagnanais ng sex/pagpapalagayang loob
- nagagalit
- natatakot na saktan ang taong pinagmamalasakitan nila
- walang atraksyon sa taong pinagmamalasakitan nila.

Iniiwasan mo ba ang sex/intimacy dahil natatakot kang pag-usapan ito?

Ang pag-uusap nang hayagan tungkol sa sekswalidad at pagpapalagayang-loob ay maaaring nakakaasiwa at nagiging mapanghamon dahil maaaring mga sensitibong isyu ang mga ito. Ayaw makipag-usap ng ilan kahit kanino tungkol sa nangyayari, o hinuhulaan na lang ang iniisip ng kanilang mga partner.

Ang komunikasyon ay mahalagang bahagi ng pagpapanatili ng pagpapalagayang-loob sa isang relasyon. Ang bukas na pakikipag-usap sa iyong partner ay maaaring magpabuti sa inyong relasyon at sekswal na karanasan. Ang maaari mong makamit kung magbabakasakali kang makipag-usap ay mas malaki kaysa kung mag-aalangan kang makipag-usap.

Ang bukas na pakikipag-usap tungkol dito ay maaaring lalo pang magpalapit sa inyo at maiwasan ang pagkabigo at hindi pagkakaunawaan na lalong magpapahirap na harapin ang mga pagbabago.

Nalampasan ng maraming relasyon ang kanser sa prostate, at sinasabing:

- naging mas malapit sila sa kanilang mahal sa buhay
- naging mas tapat at mapagmalasakit ang kanilang relasyon
- parang nakilala at naiintindihan nila nang lubusan ang kanilang mahal sa buhay.

Maaaring gusto mong mag-isip ng mga paraan para mapanatili ang pagpapalagayang-loob (intimacy) ninyo ng iyong partner gaya ng:

- pagpaplano ng mga gabi ng 'date', o iba pang mga pagkakataon na kayo lang ang magkasama
- pag-uusap tungkol sa iba pang paraan ng pagiging intimate kung ikaw o siya ay pagod - matutong magmasahe sa isa't isa, o maghawak-kamay, magyakapan at maghalikan
- tingnan ang mga album ng larawan, pag-usapan ang inyong unang pagkikita at kung ano ang gusto ninyong gawin
- pagsasabi ng oo kapag inaalok ka ng mga tao ng tulong sa mga pang-araw-araw na gawain dahil magkakaroon kayo ng mas maraming oras na magkasama.

Tandaan, ang intimacy ay hindi lamang tungkol sa pakikipagtalik, at ito ay hindi lamang nangyayari sa kuwarto. Maaaring kailangan mong magsikap upang muling matuklasan ang iyong sekswal na sarili at ugnayan sa iyong partner, ngunit ang pagpapalagayang-loob ay isang mahalagang bahagi ng iyong kagalingan.

Ang mga pangunahing isyu na pumapalibot sa sekswalidad at pagpapalagayang-loob ay magkakasinghalaga maging ikaw man ay heterosexual o kabilang sa LGBTIQA+.

Kung ikaw ay kabilang sa LGBTIQA+, mahalagang madama na ang iyong sekswalidad ay iginagalang at kasama sa inyong mga talakayan sa mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan. Ang iba pang impormasyon ay matatagpuan sa *Understanding prostate cancer for LGBTIQA+ people* na mada-download sa **pcfa.org.au**

5. Ang iyong mga nararamdaman

Maaaring makaramdam ka ng iba't ibang damdamin. Ang mga partner at mga miyembro ng pamilya ay naglalarawan ng kagalakan, pagmamahal, galit, pinahahalagahan o hindi pinahahalagahan, takot, pagkabigo, pag-asa, pagkalumbay, kalungkutan, at pagkakonsensya. Ang lahat ng mga damdaming ito ay normal.

Anuman ang iyong nararamdaman, o naramdaman, malamang na ang ibang nasa iyong kalagayan ay napagdaanan din ang parehong mga uri ng mga damdamin. Ang taong may kanser sa prostate ay maaari ring may katulad na damdamin.

Galit, pagkadismaya, hinanakit

Karaniwan sa mga partner at mga pamilya ang makaramdam ng galit, pagkadismaya at hinanakit sa:

- mga karagdagang responsibilidad na mayroon sila ngayon
- mga miyembro ng pamilya na hindi nagsisikap
- mga kaibigan na hindi nakikipag-ugnayan
- kanilang partner o sa taong kanilang pinagmamalasakitan at sa sitwasyon
- kanser na nakakaabala sa kanilang mga plano para sa hinaharap
- mga pagbabago sa pang-araw-araw na buhay
- hindi pakikinig ng mga propesyonal sa kalusugan
- pangangailangan na maging tagapag-alaga.

Ang galit ay madalas na nauugnay sa iba pang negatibong damdamin o maaaring isang tugon sa mga ito. Maaari ka ring malungkot, masaktan, matakot o mabigo.

Ipinapakita ng pananaliksik na maaaring ipahayag ng mga lalaki at babae ang kanilang galit sa iba't ibang paraan. Madalas mas madaling ipahayag ng mga lalaki ang galit kaysa sa panloob na nararamdaman gaya ng pagkalungkot o pagdaramdam, panghihina o panlulumo. Para sa mga kababaihan, ang galit ay maaaring itago sa ilalim ng pagkabigo o kalungkutan.

Ang pagsilakbo ng iyong galit ay nagpapataas lamang sa antas ng galit at kapusukan. Ngunit ang pagpipigil ng iyong galit ay maaaring kasing-sama rin at iniuugnay sa pagkabalisa at depresyon.

Kung ang galit ay ipinahahayag sa isang kontroladong paraan, maaari mong simulang tingnan ang ilan sa mga bagay na nagpapagalit sa iyo. Gumawa ng isang listahan ng mga ito. Kung alam mo kung ano ang nagpapagalit sa iyo, maaari mong maiwasan ang ilang mga sitwasyon, o magawa mo ang ibang bagay kapag nangyari ang mga ito.

PAG-UNAWA

sa kanser sa prostate para sa mga partner at mga pamilya

09

Pangangasiwa ng galit

Pansinin ang mga babalang senyales ng galit sa iyong katawan (hal. paninigas ng panga, pagbilis ng tibok ng puso, pag-iinit, panginginig, pagkawala ng kontrol).

Maglaan ng panahon. Lumabas ng kwarto at mamasyal.

Subukan ang mga pamamaraan sa pagrerelaks tulad ng pagkontrol sa paghinga.

Makipag-usap sa iyong General Practitioner (GP) o isang tagapayo tungkol sa mga paraan upang pangasiwaan ang iyong mga damdamin.

Takot

Ang kanser at pag-aalaga ng isang taong may kanser sa prostate ay maaaring nakakatakot. Sinasabi ng mga partner at mga pamilya na natatakot sila:

- sa paggawa ng maling bagay
- na maiwang mag-isa kasama ang taong pinagmamalasakitan nila
- sa pagiging responsable sa pagbibigay ng mga gamot
- sa pakikitungo sa mga bagong kakilala at mga sitwasyon
- na hindi alam kung ano ang gagawin
- sa pagharap sa paghina ng kalusugan ng taong kanilang pinagmamalasakitan
- sa pagharap sa posibilidad na ang taong pinagmamalasakitan nila ay maaaring mamatay
- sa kawalan ng katiyakan kung ano ang susunod na mangyayari.

Kadalasan, ang maraming matutunan tungkol sa kanser sa prostate ay nakakatulong sa mga pamilya na mas magawa ang gusto nilang gawin. Maaari mo ring pagtuunan ng pansin at unahin ang mga bagay na maaari mong makontrol. Tanungin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para sa payo at tulong.

Konsensya

Ang pagkakonsensya ay isa sa mga pinakakaraniwang damdamin na iniuulat ng mga partner at mga pamilya. Maaari silang makonsensya tungkol sa:

- hindi maayos na paggawa ng kanilang trabaho bilang tagapag-alaga
- galit o paghihinanakit
- kagustuhang magpahinga sa pag-aalaga
- pagiging mabuti at malusog habang ang taong kanilang inaalagaan ay may sakit
- pagkatuklas ng materyal, pisikal at pandamdaming mga limitasyon
- pagkapahiya para sa taong inaalagaan nila.

Kapag sinusuportahan ang isang taong may kanser sa prostate, maaari mong maabot ang iyong pisikal, pandamdamin at materyal na mga limitasyon. Minsan ang taong may kanser sa prostate ay maaaring mangailangan ng pangangalaga sa isang pasilidad. Mahalagang huwag makonsensya kapag nangyari ito.

Kapag hinaharap ang iyong mga nararamdaman, makatutulong sa iyo na alamin ang iyong mga limitasyon, tanggapin ang mga kawalang-katiyakang kinakaharap, kilalanin ang pasanin ng pag-aalaga na ipinataw sa iyo, at humingi at tumanggap ng tulong kung kinakailangan.

May mga propesyonal at mga serbisyo tulad ng home care, home nursing at 'Hospital in the Home' na makakatulong. Ang respite care (pahinga ng tagapag-alaga) ay mahalaga dahil binibigyang-daan nito ang mga partner at mga pamilya na mapanatili ang kanilang kalusugan, pandamdamin at pisikal na lakas kapag nagbibigay ng suporta at pangangalaga. Makipag-usap sa iyong GP o pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga serbisyong maaari mong makuha.

Huwag makonsensya kung ang taong iyong inaalagaan ay nangangailangan ng higit na suporta. Maaaring kaugnay ito ng kanser o ng kanyang pangangailangan para sa karagdagang paggamot, hindi ng iyong kakayahan sa pangangalaga.

Pangangasiwa ng pagkakonsensya

Kilalanin ito at sabihin ito nang malakas ('Nakokonsensya ako dahil sa…').

Alamin ang mga sanhi ng pagkakonsensya.

Humingi at tumanggap ng tulong – makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang kaibigan, miyembro ng pamilya, miyembro ng grupong sumusuporta sa kanser sa prostate, sikologo, tagapayo o iyong doktor. Alamin kung anong tulong ang magagamit.

Huwag gumamit ng mga salitang 'DAPAT' o 'MAS DAPAT' – na lalong magpapakonsensya sa iyo.

PAG-UNAWA

sa kanser sa prostate para sa mga partner at mga pamilya

09

Kalungkutan

Ang pagkahiwalay sa iba at kalungkutan ay karaniwang mga damdamin na iniuulat ng mga partner at mga pamilya. Ang mga damdaming ito ay maaaring lumitaw dahil ang pamilya at mga kaibigan ay maaaring hindi gaanong madalas makipag-ugnayan. Hindi lang alam ng ilan kung paano makipag-usap sa iyo at sa taong may kanser sa prostate tungkol sa nangyayari. Maaaring pakiramdam mo ay masyado kang abala para makihalubilo o maglaan ng oras para sa iyong sarili. Kahit na marami kang natatanggap na tulong, maaari mo pa ring maramdaman na parang walang nakakaunawa sa iyong pinagdaraanan.

Pangangasiwa ng kalungkutan

Manatiling nakikipag-ugnayan nang mas madalas sa pamilya at mga kaibigan. Ito ay maaaring harapan, sa pamamagitan ng mga tawag sa telepono o email at social media.

Tanggapin ang tulong mula sa iba.

Anyayahan ang mga tao na bumisita.

Sumali sa isang suportang grupo ng PCFA sa kanser sa prostate para makasama mo ang ibang tao na alam kung ano ang iyong pinagdaraanan. Upang makahanap ng PCFA support group, bisitahin ang **pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

Stress o kunsumisyon

Nakakakunsumi minsan ang pag-aalaga sa may kanser sa prostate. Sa buong karanasan sa kanser, maaaring magbago ang iyong mga pangangailangan at alalahanin. Maraming iba't ibang damdamin ang maaaring lumitaw, na nagdaragdag o nagdudulot ng higit na kunsumisyon.

Maaaring kailangan mong iakma ang mga pagbabago sa iyong pamumuhay o malaman na tumanggap ka ng mas maraming responsibilidad. Ang ilang mga pamilya ay maaaring malula sa kanilang tungkulin. Sa ibang mga araw, maaaring maramdaman na parang napakalaki ng pangangailangan na imposibleng magawa mo ang lahat ng ito o hindi sapat ang iyong nagagawa.

Natuklasan sa pananaliksik na ang mga tagapag-alaga ay kadalasang nakakaranas ng mas mataas na antas ng pagkabagabag kaysa sa mismong mga pasyente ng kanser. Ito ay maaaring mula sa mga sobrang inaasahan na itinakda ng mga partner at mga pamilya para sa kanilang mga sarili.

Maaaring mataas ang pisikal at pandamdaming mga hinihingi ng pangangalaga. Kailangan mong alagaan ang iyong sarili o kung hindi ay magpapahapo sa iyo ang mga hinihinging ito. Ang pangangalaga na ibinibigay mo sa iyong sarili ay kasinghalaga ng pangangalaga na ibinibigay mo sa taong iyong inaalagaan – natutulungan ka nitong magmalasakit.

Maaaring kabilang sa mga sintomas ng stress ang hindi makatulog, pananakit ng ulo, mga problema sa puso at mga pandamdaming senyales at sintomas gaya ng pagkapagod, pagsama ng pakiramdam o pagiging sobrang sensitibo. Kung magpapatuloy ang mataas na antas ng stress sa mahabang panahon, ang mga pamilya ay maaaring makaranas ng pagkahapo at burnout.

Pangangasiwa ng stress

Mag-ehersisyo nang madalas, kahit na ito ay sandaling paglalakad sa malapit sa inyo. Maaari kang mag-ehersisyo kasama ang mga kaibigan o sumali sa gym.

Matuto ng meditasyon at iba pang mga pamamaraan sa pagrerelaks.

Gumawa ng ilang bagay na sa tingin mo ay nakakarelaks, tulad ng pakikinig sa musika, pagbabasa ng libro.

Makipag-usap sa isang tao, sumali sa isang suportang grupo para sa kanser sa prostate, makipag-usap sa isang sikologo o social worker.

Magpahinga at subukang matulog nang mabuti.

Kumain ng wastong pagkain na masustansya at limitahan ang alak at iba pang droga.

Magpahinga sa pag-aalaga.

Maging mabait sa iyong sarili.

Makipag-usap sa pangkat ng pangangalaga ng kalusugan tungkol sa mga paraan upang pangasiwaan ang iyong antas ng stress.

Pagkabalisa

Bawat tao ay nakakaramdam ng pagkabalisa paminsan-minsan, ngunit ang ilan ay nakakaranas nito nang mas madalas. Minsan mahirap malaman kung gaano ang sobra na.

Ang pag-aalaga ay maaaring mahirap na tungkulin at maraming stress at alalahanin na maaari mong kaharapin. Ang pagkabalisa ng mga taong nangangalaga ay karaniwan lang. Natuklasan sa ilang pananaliksik na halos kalahati ng lahat ng mga pamilya ang nakakaranas ng pagkabalisa.

Ang mga karamdaman sa pagkabalisa ay malulunasan sa pamamagitan ng gamot at/o sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa isang sikologo o tagapayo.

Ang ilang mga palatandaan ng pagkabalisa ay kinabibilangan ng:

- pag-iwas sa mga sitwasyon
- pagbilis ng tibok ng puso
- pagkabalisa
- panginginig o pangangatal
- kahirapan sa konsentrasyon o pagtulog.

Kung ikaw ay talagang nababalisa, o ito ay matagal nang nangyayari, makipag-usap sa isang miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan (hal. GP, sikologo o tagapayo).

sa kanser sa prostate para sa mga partner at mga pamilya

Depresyon

Ang kalungkutan at pagkalugmok ay normal na mga damdamin at kadalasan ay hindi nagtatagal. Maaaring magkaroon lamang ng bahagyang epekto ang mga ito sa iyong buhay. Ang depresyon ay isang kalagayang pandamdamin, pisikal at sa pag-iisip na malala at tumatagal nang mahabang panahon. Ito ay kadalasang nakakaabala nang husto sa buhay ng isang tao.

Ang depresyon ay isang malubhang karamdaman at may mga paggamot na makukuha na maaaring makatulong. Makipag-usap sa iyong GP o sa isang miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

Ang depresyon sa mga nag-aalaga ay karaniwan at natuklasan sa ilang pananaliksik na humigit-kumulang sangkapat sa lahat ng mga pamilya ang dumaranas ng depresyon.

Ang ilang mga babalang palatandaan ay:

- kalungkutan o pagiging blangko
- pagkainis o pagkabigo
- panghihina at/o kawalang pag-asa
- pagkakaroon ng mga problema sa konsentrasyon
- kawalan ng tiwala sa sarili
- pagkakonsensya at/o kawalan ng halaga ng sarili
- pag-aalala sa lahat o sa halos lahat ng oras
- pagkakaroon ng mga problema sa pagtulog
- kawalan ng interes sa mga bagay na dating kinasisiyahan
- napapansing pagbabago sa iyong ganang kumain
- pakiramdam na may mga problema sa pisikal na kalusugan, tulad ng pananakit o pagkahapo
- pag-iisip na gustong mamatay.

Pangangasiwa ng depresyon

Subukang gawin ang isang bagay man lang na nagpapasaya sa iyo araw-araw.

Pagbutihin ang iyong mga gawi sa pagtulog.

Huwag magbabad sa kama – bumangon kaagad pagkagising mo.

Subukang pangasiwaan ang iyong stress bago ito lumala.

Makisalamuha sa mga kaibigan – harapan man, o sa telepono.

Magrelaks.

Mag-ehersisyo.

Natuklasan ng ilang mga partner at mga pamilya na nakatutulong ang pagtatabi ng talaarawan ng kanilang karanasan sa kanser. Ang ilan sa mga pakinabang ng pagkakaroon ng talaarawan ay:

- mayroon kang talaan ng iyong karanasan – ang mga kasiyahan, ang mga kalungkutan
- maaaring makatulong itong bigyan ka ng ilang pananaw, halimbawa, ang pagbabasa ng isinulat mo kahapon ay maaaring makatulong sa iyo na makita na ngayon ay mas magandang araw
- ang pagsusulat sa iyong talaarawan ay nagbibigay sa iyo ng oras para sa iyong sarili
- ito ay maaaring makatulong sa iyo na 'mailabas' ang ilan sa mga alalahanin o pagkabigo na nararamdaman mo. Ang pagbabasa sa mga bagay na isinulat nila ay kadalasang nakakatulong sa mga tao na dumistansya sa kanilang mga problema, o kaya tingnan ang mga ito sa ibang anggulo
- ito ay maaaring makatulong sa iyo na matanto at kilalanin ang ilan sa iyong mga nararamdaman.

6. Pangangalaga sa iyong sarili

Nakakabalisa kapag ang isang taong pinagmamalasakitan mo ay dumaranas ng kanser sa prostate. Mahalagang alagaan mo rin ang iyong sarili.

Humihingi at tumanggap ng tulong

Ang ilang mga partner at mga pamilya ay nagsasabi na nararamdaman nila na parang hindi sila makahingi ng tulong dahil ayaw nilang makabigat sa abalang buhay ng iba. Minsan, nararamdaman ng mga pamilya na parang sila lang ang nakakaalam kung paano alagaan nang tama ang taong kanilang inaalagaan. Ang iba naman ay nagsasabi na nararamdaman nila na para silang nabigo kung hindi nila pangangasiwaan ang lahat nang mag-isa.

Ngunit sa katunayan ang paghingi at pagtanggap ng tulong ay tanda ng lakas. Nangangahulugan ito na ikaw ay naging makatotohanan at naging kasangkot sa pangangasiwa ng sitwasyon.

Ang pagkakaroon ng malinaw na ideya tungkol sa kailangang gawin, at kung gaano ito katagal, ay makakatulong sa iyong tanggapin nang mas madalas ang mga alok na tulong ng iba.

Pagbuo ng mga kasanayang umangkop

Isipin ang mga pagkakataon na naharap ka sa isang pagsubok o hamon: Ano ang ginawa mo? Anong mga pamamaraan ang ginamit mo upang matulungan kang makayanan ito? Ano ang umubra? Ano ang hindi umubra? Ano ang nakatulong sa iyo? Ano ang hindi nakatulong sa iyo? Sino ang nasa iyong network ng suporta – partner, pamilya, mga kaibigan at mga propesyonal? Ano ang kanilang ginawa na nakatulong o hindi nakatulong?

Bagama't ang mahirap o mapanghamong mga kalagayang ito ay maaaring hindi ka-ugnay sa kanser, ang pag-unawa sa mga paraan ng matagumpay na pagharap sa mga ito sa nakaraan ay maaaring makatulong.

Debriefing

Makipag-usap sa mga taong pinagkakatiwalaan mo tulad ng iyong pamilya, isa pang tagapag-alaga o malalapit na kaibigan. Ang pakikipag-usap tungkol sa iyong mga reaksyon sa isang sitwasyon ay maaaring isang 'pagsisiwalat' upang hindi mo na kailangang kimkimin ang iyong mga nararamdaman.

Ang pagpayag mo na pag-usapan ang iyong nararamdaman ay hindi isang senyales ng hindi mo pagkaya, makakatulong ito sa iyo na pangasiwaan nang mas mahusay ang iyong karanasan.

Mayroong mga suportang grupo ng PCFA na partikular para sa kanser sa prostate, kung saan ang mga pamilya ay malugod na inaanyayahang dumalo. Upang mahanap ang pinakamalapit na suportang grupo sa inyo, mangyaring bisitahin ang **www.prostate.org.au**. Para sa partikular na suporta sa tagapag-alaga, pagpapayo, impormasyon at mga serbisyo ng tagapag-alaga, tawagan ang Gateway ng Carer sa **1800 422 737**.

Paglalaan ng oras

Ang pangangasiwa ng stress at pagkakaroon ng pahinga sa pag-aalaga upang gawin ang bagay na iyong kinagigiliwan ay mahalagang bahagi ng iyong tungkulin sa pangangalaga. Nagbibigay-daan ito sa iyo na muling magkarga ng iyong enerhiya, upang mapanatili ang pagiging ikaw bilang tao at upang maging mas mabuti ang pakiramdam mo sa iyong sarili. Ang lahat ng mga ito ay pakikinabangan ng taong inaalagaan mo dahil mas kalmado ka, mas may kontrol, at hindi gaanong nai-stress.

Ang pangangalaga sa iyong sarili ay dapat na pangkabuuan: pangalagaan mo ang iyong estadong pisikal, pangkaisipan, pandamdamin at sosyal, at ipahayag ang iyong mga pangangailangan at alalahanin.

Ang paglalaan ng oras upang makapag-relaks ay hindi kailangang maging masalimuot, nakakaubos ng oras o magastos. Subukang bigyan ng oras ang iyong sarili sa bawat araw. Ang ilang mga bagay na maaaring gusto mong subukan ay ang:

- pakikinig ng iyong paboritong musika
- pagbabasa ng libro o magasin
- paghahardin o paglalakad
- pag-upo sa paboritong lugar na may hawak na tasa ng tsaa/kape
- pagluluto, pagkakaroon ng isang libangan.

Maaaring may mga pagkakataon na kailangan mo ng suporta o magpahinga nang mas matagal. Makipag-usap sa iyong GP o pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pag-aayos ng mga serbisyo sa pangangalagang respite kung kinakailangan.

Pangangalaga sa kalusugan ng iyong katawan

Ang mga partner at mga pamilya ay kadalasang nakakalimot o napapabayaan ang kanilang sariling kalusugan at kagalingan at ipinagwawalang-bahala ang kanilang mga pangangailangan sa kalusugan kapag napapansin nilang masama ang kanilang pakiramdam. Maaari mong aminin na masama ang iyong pakiramdam, nang hindi kinakailangang ikumpara ang iyong mga sintomas sa nararamdaman ng ibang tao. Ito ay tanging pahayag lang tungkol sa iyong nararamdaman. Hindi 'mas mabuti kaysa', hindi 'mas malala kaysa'.

Upang alagaan ang iyong sariling kalusugan:

- siguraduhing nakakatulog ka nang mabuti
- gumawa ng ilang pisikal na aktibidad araw-araw
- kumain ng masustansya at balanseng pagkain
- bawasan ang pag-inom ng alak
- regular na magpasuri sa kalusugan.

7. Saan makakakuha ng karagdagang impormasyon at suporta

Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA)
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (freecall)
Email: enquiries@pcfa.org.au
www.prostate.org.au

Beyond Blue: ang National Depression Initiative – nagbibigay ng impormasyon tungkol sa, at suporta para sa, pagkabalisa at depresyon.
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia: propesyonal na suporta sa telepono at sa online, impormasyon at serbisyo ng pagsangguni.
13 11 20
www.cancer.org.au

Carer Gateway: suporta para sa mga taong nag-aalaga ng ibang tao.
1800 422 737
www.carergateway.gov.au

Mga Dietitian Australia: humanap ng akreditadong practising dietitian.
(02) 6189 1200
Email: info@dietitiansaustralia.org.au
www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd

Lifeline Australia: suporta sa personal na krisis at pag-iwas sa pagpapakamatay.
13 11 14 (24-hour service)
www.lifeline.org.au

8. Talasalitaan

Androgen deprivation therapy (ADT) – Paggamot gamit ang mga gamot na nagpapaliit sa epekto ng testosterone sa katawan. Ito ay kilala rin bilang hormone therapy.

Brachytherapy – Isang uri ng radiotherapy treatment. Ito ang pag-implant ng radioactive material na nakabalot sa mga karayom o butil (seeds) sa loob ng tumor o malapit sa tumor.

Cancer nurse coordinator – Espesyalistang nars na gumagabay sa iyo at sa iyong pamilya sa mga paggamot sa kanser at nakikipag-ugnayan sa ibang mga tagapagbigay ng pangangalaga.

Tagapag-alaga – Isang taong tumutulong sa ibang tao sa isang karamdaman o kapansanan tulad ng kanser.

Chemotherapy – Ang paggamit ng mga gamot upang patayin o pabagalin ang paglaki ng mga selula ng kanser.

Nars sa continence (Continence nurse) – Isang espesyalistang nars na tumutulong sa iyo na pamahalaan ang anumang mga problema na nauugnay sa pangangalaga ng continence (mga problema sa pantog at bituka) pagkatapos ng paggamot.

Hormone therapy – Paggamot gamit ang mga gamot na nagpapaliit sa epekto ng testosterone sa katawan. Ito ay kilala rin bilang androgen deprivation therapy (ADT).

Physiotherapist – Isang kaalyadong propesyonal sa kalusugan na dalubhasa sa paggalaw at paggana ng katawan at nagpapayo sa pagpapatuloy ng normal na mga pisikal na aktibidad.

Sikologo (Psychologist) – Isang propesyonal sa kalusugan na nagbibigay ng emosyonal, espirituwal at panlipunang suporta.

Radiation therapy (radiotherapy) – Ang paggamit ng radiation, kadalasang mga X-ray o mga gamma ray, upang mapatay ang mga selula ng kanser o masugatan ang mga ito upang hindi na lumaki o dumami.

Suportang grupo – Isang grupo ng mga tao na nagbibigay ng emosyonal na tulong at pagmamalasakit, praktikal na tulong, impormasyon, patnubay, komento at pagpapatotoo sa mga nakaka-stress na karanasan ng indibidwal at sa kanyang mga pasya upang makayanan ang mga ito.

Supportive care (Masuportang pangangalaga) – Pagpapabuti ng kalidad ng buhay para sa mga taong may kanser mula sa iba't ibang pananaw, kabilang ang pisikal, panlipunan, emosyonal, pinansyal at espirituwal.

Survivorship (Katatagan) – Ang kalusugan at buhay ng isang tao sa labas ng diyagnosis at paggamot para sa kanser. Maaaring kabilang sa mga isyu sa survivorship ang follow-up na pangangalaga, mga huling side effect ng paggamot, mga pangalawang kanser, at mga salik ng kalidad ng buhay.

9. Mga sanggunian

Cancer Council Australia. Caring for someone with cancer – a guide for family and friends who provide support. 2020. **www.cancer.org.au/assets/pdf/caring-for-someone-with-cancer**

Caregiver Action Network. **www.caregiveraction.org**

Chambers S. Facing the tiger – a survivorship guide for men with prostate cancer and their partners. 2020 Australian Academic Press. Available at **www.aapbooks.com**

Chambers SK, Pinnock C, Lepore SJ, *et. al*. A systematic review of psychosocial interventions for men with prostate cancer and their partners. 2011 Patient Educ Couns, 85(2):75-88. **www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21334159**

Collaço N, Rivas C, Matheson L, *et. al*. Prostate cancer and the impact on couples: a qualitative metasynthesis. 2018 Support Care Cancer 26(6):1703-1713. **www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29511952**

Guercio C and Mehta A. Predictors of Patient and Partner Satisfaction Following Radical Prostatectomy. 2018 Sex Med Rev 6(2):295-301. **www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5878966**

Madja I and Tingle G. What women and their men need to know about prostate cancer (2nd ed.). 2008 Calwell: Kainos Print.

Nordøy T and Asplund K. In the middle and on the sideline: the experience of spouses of men with prostate cancer. 2013 Cancer Nursing, 36(3):7-14. **www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22565105**

Ralph N, Green A, Sara S, *et. al*. Prostate cancer survivorship priorities for men and their partners: Delphi consensus from a nurse specialist cohort. 2020 J Clin Nurs. 29(1-2):265-273. **www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31713906**

Wootten AC, Abbott JM, Farrell A, *et. al*. Psychosocial interventions to support partners of men with prostate cancer: a systematic and critical review of the literature. 2014 J. Cancer Surviv. 8(3):472-84.

Mga Tala

Maaaring nais mong gamitin ang seksyong ito ng tala upang isulat ang anumang mga tanong na mayroon ka.

Mga Tala

Maaaring nais mong gamitin ang seksyong ito ng tala upang isulat ang anumang mga tanong na mayroon ka.

PROSTATE CANCER FOUNDATION OF AUSTRALIA (PCFA)

Kami ang nangungunang organisasyong nakatalaga sa komunidad ng Australya para sa pananaliksik, kamalayan, at suporta sa kanser sa prostate. Bilang pangunahing pondong pangkawanggawa (charity fund) ng bansa para sa pananaliksik sa kanser sa prostate na nakatalaga sa Australya, narito kami upang protektahan ang kalusugan ng mga kasalukuyan at hinaharap na henerasyon ng mga lalaki sa Australya at upang mapabuti ang kalidad ng buhay para sa mga lalaki at pamilyang Australyano na naapektuhan ng kanser sa prostate.

Ang aming pangarap ay isang hinaharap na walang sinumang mamamatay sa kanser sa prostate at ang mga kalalakihang Australyano at kanilang mga pamilya ay makakakuha ng suportang kailangan nila.

PASASALAMAT

Lubos na pinasasalamatan ng PCFA ang kontribusyon, payo at patnubay ng mga lalaking nabubuhay pagkatapos ng diyagnosis na kanser sa prostate, ang kanilang mga partner at ang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na tumulong sa pagbuo ng buklet na ito sa pamamagitan ng paghahandog ng kanilang oras upang suriin ang nilalaman nito.

Para sa buong listahan ng mga kontribyutor at manunuri, mangyaring bisitahin ang website ng PCFA: **pcfa.org.au**

Tagapamahala ng Proyekto at Patnugot: Jacqueline Schmitt PhD

Patnugot: Helen Signy

Disenyo: Bloe Creative

Mga medikal na larawan: Marcus Cremonese

© Prostate Cancer Foundation of Australia 2020

Ang akdang ito ay may karapatang-sipi. Bukod sa anumang paggamit na pinahihintulutan sa ilalim ng Copyright Act 1968, walang bahagi ang maaaring kopyahin sa pamamagitan ng anumang proseso nang walang paunang nakasulat na pahintulot mula sa Prostate Cancer Foundation ng Australya. Ang mga kahilingan at mga katanungan tungkol sa pagkopya at mga karapatang-sipi ay dapat isangguni sa Chief Executive Officer, Prostate Cancer Foundation of Australia, PO Box 499, St Leonards, NSW 1590 Australia. Website: www.pcfa.org.au Email: enquiries@pcfa.org.au

Brochure code: PCFA13467_Filipino_Jun_2022

PAGTATATWA

Bumubuo ang PCFA ng mga materyal batay sa pinakamahusay na magagamit na ebidensya at payo mula sa mga kinikilalang dalubhasa. Gayunpaman, hindi nito magagarantiya at wala itong inaakong ligal na pananagutan para sa pagiging napapanahon o pagiging kumpleto ng impormasyon.

Ang mga napi-print na bersyon ng mga sangguniang ito ay maaari ring ma-download mula sa aming website na **pcfa.org.au**

Kung nais mo ng karagdagang impormasyon, mangyaring makipag-ugnayan sa **PCFA** sa **1800 22 00 99** o mag-email sa **enquiries@pcfa.org.au**

Prostate Cancer Foundation of Australia