

ONE LIVER TO LOVE

Thẻ hội thoại để chăm sóc ung thư gan

Phần mở đầu của cuộc trò chuyện này sẽ trình bày những cách thức đáp ứng một cách chu đáo các nhu cầu hàng ngày của những người mắc bệnh ung thư gan cũng như những người chăm sóc cho họ. Từ những cách chủ động nhờ người khác giúp, đến những cách tiếp cận đồng cảm để hiểu nhu cầu của nhau, những thẻ trò chuyện này có thể giúp phá vỡ các rào cản để giao tiếp hiệu quả.

Gửi tới những người mắc bệnh ung thư gan: việc nhờ giúp đỡ không khiến quý vị trở thành gánh nặng. Quý vị xứng đáng nhận được chăm sóc tốt nhất có thể. Đôi khi, điều đó có nghĩa là quý vị hãy lên tiếng và được đáp ứng nhu cầu của bản thân.

Đối với người chăm sóc, gia đình và bạn bè: những nỗ lực của quý vị để hỗ trợ và mang đến sự thoải mái cho bệnh nhân trong thời điểm khó khăn này được đánh giá cao. Đôi khi, mọi người có thể không muốn chấp nhận sự giúp đỡ, vì vậy hãy tạo cho họ một chút không gian. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải kiên trì trong các vấn đề sức khỏe.

Các chủ đề sau đây đã được phát triển dựa trên những kiến thức sâu rộng và khuyến nghị từ các tổ chức vận động chính sách hàng đầu, bao gồm Viện Gan Toàn cầu và Blue Faery. Tìm thêm tài nguyên tại: www.OneLiverToLove.com

Hướng dẫn này được chia thành bốn phần:

Các câu hỏi để người chăm sóc hoặc người thân đặt ra cho những người mắc bệnh ung thư gan.....	2
Các câu hỏi để những cá nhân không sống cùng người bị ung thư gan, nhưng muốn thể hiện sự hỗ trợ.....	5
Các câu hỏi để những người mắc bệnh ung thư gan đặt ra cho người chăm sóc của họ.....	6
Các câu hỏi để những người mắc bệnh ung thư gan đặt ra cho người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ.....	10

Các câu hỏi để người chăm sóc hoặc người thân đặt ra cho những người mắc bệnh ung thư gan.

Nếu người thân của quý vị cần hỗ trợ thêm về mặt cảm xúc, hãy cân nhắc kết nối họ với một nhà trị liệu hoặc nhóm hỗ trợ:

“Tôi tưởng tượng đây sẽ là một thời điểm căng thẳng. Quý vị có cân nhắc kết nối với một chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc tham gia một nhóm hỗ trợ không? Tôi rất vui khi được giúp quý vị tìm kiếm một chuyên gia hoặc nhóm hỗ trợ như vậy.”

Lý do:

Các nhà trị liệu và các nhóm hỗ trợ có thể hữu ích cho bất kỳ ai trải qua những thời điểm khó khăn như được chẩn đoán mắc ung thư gan. Cách tiếp cận này cho thấy quý vị quan tâm đến người thân của mình và muốn hỗ trợ họ nhiều hơn về mặt tinh thần.

[Xem video này về vấn đề sức khỏe tâm thần trong chăm sóc ung thư gan.](#)

Nếu quý vị nghi ngờ người thân của mình đang gặp khó khăn về mặt cảm xúc đối với một vấn đề gì đó, hãy thử đặt các câu hỏi mở:

“Có vẻ như con đang trải qua một thời điểm khó khăn—con đang nghĩ gì vậy? Mẹ luôn sẵn sàng trợ giúp con nếu con muốn nói chuyện.”

Lý do:

Việc cởi mở để nói về những đấu tranh cảm xúc có thể sẽ khó khăn. Cách tiếp cận này tạo ra cơ hội để thảo luận về những mối lo ngại của người thân mà không khiến họ rơi vào tình thế khó khăn, tạo cho họ không gian cảm xúc để nói về vấn đề theo cách riêng của họ.

[Xem video này về vấn đề sức khỏe tâm thần trong chăm sóc ung thư gan.](#)

Nếu quý vị nghi ngờ người thân của mình có thể bị căng thẳng và sẽ có lợi cho họ từ việc thư giãn, hãy cân nhắc đưa ra những lựa chọn mang lại sự bình tĩnh:

“Chúng ta hãy làm điều gì đó giúp con thư giãn nhé—con có thích xem một chương trình truyền hình hoặc chơi trò chơi hay đi dạo bộ không?”

Lý do:

Sự đồng cảm là rất quan trọng khi an ủi ai đó đang trải qua căng thẳng. Cách tiếp cận này có thể được đánh giá cao vì cách này cho thấy quý vị đồng cảm với cảm xúc và những khó khăn của họ; đồng thời mang đến cho họ một cách để đối phó và cảm giác nhẹ lòng hơn.

[Xem video này về vấn đề sức khỏe tâm thần trong chăm sóc ung thư gan.](#)

Nếu quý vị nhận thấy người thân của mình mệt mỏi, hãy cân nhắc đưa ra các lựa chọn khuyến khích họ nghỉ ngơi:

“Con có mệt không? Con có muốn chợp mắt một chút không? Mẹ lấy cho con một cái gối hay một cái chăn nhé?”

Lý do:

Nghỉ ngơi là điều cần thiết cho quá trình phục hồi. Cách tiếp cận này cho thấy quý vị tôn trọng nhu cầu thể chất và sự thoải mái của họ, đồng thời, cho phép họ chọn địa điểm cũng như cách thức khiến họ cảm thấy thoải mái nhất.

[Tìm hiểu thêm về vai trò của giấc ngủ khi điều trị ung thư.](#)

Nếu người thân của quý vị có vẻ không thoải mái hoặc đau đớn, hãy đảm bảo quý vị thu thập càng nhiều thông tin sau đây càng tốt:

“Con có thể mô tả xem con đau ở đâu và cảm giác như thế nào không? Con đã bị đau bao lâu rồi? Hãy viết ra để tôi có thể thông báo cho bác sĩ.”

Lý do:

Là người chăm sóc, một phần quan trọng trong công việc của quý vị là bảo vệ sức khỏe của người thân. Một phần trong trách nhiệm đó là phải biết khi nào nên gọi cho bác sĩ. Tham dự các cuộc hẹn y tế và đặt câu hỏi là những cách tuyệt vời để hỗ trợ và đảm bảo rằng tất cả thông tin được truyền đạt cho cả hai phía.

[Tìm các nguồn lực dành cho cộng đồng ung thư gan từ Blue Faery.](#)

Nếu người thân của quý vị muốn biết thêm thông tin hoặc có thắc mắc về tình trạng của họ, hãy cân nhắc đề nghị tiến hành tìm hiểu:

“Mẹ có muốn con tìm hiểu không, hay mẹ muốn tự mình tìm kiếm thông tin?”

Lý do:

Giáo dục là một phần cần thiết để hiểu được chẩn đoán ung thư gan nhằm giúp quý vị trở thành người hỗ trợ tốt nhất cho người thân của mình. Cách tiếp cận này cho thấy quý vị muốn giúp tìm ra giải pháp và tôn trọng sự độc lập của họ. Giữ một cuốn sổ ghi chép về sức khỏe là một cách tuyệt vời để ghi nhớ các câu hỏi cần hỏi bác sĩ. Khi nói đến giáo dục sức khỏe, điều quan trọng là phải tìm kiếm thông tin từ các nguồn có uy tín.

[Tìm thông tin về ung thư gan từ One Liver to Love.](#)

Nếu người thân của quý vị có vẻ buồn, hãy cân nhắc đưa ra lựa chọn là các hoạt động nâng cao tinh thần:

“Hãy ra khỏi nhà nào. Mẹ có muốn ra ngoài ăn uống, đến thăm bảo tàng hay đi dạo không?”

Lý do:

Đôi khi thay đổi môi trường có thể giúp cải thiện tâm trạng. Việc có các tùy chọn để lựa chọn sẽ loại bỏ gánh nặng ra khỏi quyết định cho họ.

[Tìm các nguồn lực dành cho cộng đồng ung thư gan từ Blue Faery.](#)

Nếu người thân của quý vị đã rút khỏi các hoạt động thể chất, hãy khuyến khích họ tham gia vào các sở thích với cường độ thấp:

“Có vẻ như con đang tự nhốt mình. Hãy cùng tận hưởng một chút không khí trong lành nào. Hay chúng ta đi dạo một đoạn ngắn trong công viên để vận động đôi chân nhé?”

Lý do:

Ung thư gan và các phương pháp điều trị có thể khiến việc tập thể dục trở nên khó khăn hơn. Bắt đầu từ từ với những sở thích và hoạt động thư giãn là một cách tuyệt vời để lấy lại động lực cho một lối sống năng động.

[Tìm hiểu về lợi ích tinh thần và thể chất của việc tập thể dục cho những người mắc bệnh ung thư.](#)

Câu hỏi dành cho những người không sống cùng người mắc ung thư gan, nhưng mong muốn được hỗ trợ.

Nếu quý vị cho rằng người thân của mình có thể cần một số trợ giúp với thú cưng của họ, hãy cân nhắc đưa ra một cử chỉ cụ thể:

“Mấy giờ mẹ thường cho thú cưng ăn/đi bộ? Liệu con có thể ghé qua và chăm sóc thú cưng hộ mẹ không?”

Lý do:

Những người mắc bệnh ung thư phải đối mặt với rất nhiều thách thức mỗi ngày và những trách nhiệm như chăm sóc thú cưng có thể mang lại cảm giác giống như một công việc vất vả hơn bình thường. Cách tiếp cận này có thể được đánh giá cao vì đề xuất một giải pháp trực tiếp cho một tình huống mà họ có thể không cân nhắc tìm kiếm sự hỗ trợ.

[Tìm hiểu về các nguồn lực có sẵn cho chủ nuôi thú cưng tại đây.](#)

Nếu người thân của quý vị đang gặp khó khăn trong việc duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh, hãy cân nhắc đề nghị chuẩn bị bữa ăn cho họ:

“Khó mà chuẩn bị được các bữa ăn lành mạnh khi cơ thể mẹ cảm thấy mệt mỏi. Con muốn giúp mẹ chuẩn bị một vài món ăn. Mẹ có thích món ăn nào không?”

Lý do:

Cách tiếp cận này có thể được đánh giá cao vì giúp giảm bớt gánh nặng cho họ trong việc tự phát triển kế hoạch bữa ăn. Cách này cũng cho thể hiện quý vị quan tâm đến nhu cầu dinh dưỡng của họ, và đưa ra các lựa chọn để đáp ứng sở thích của họ.

[Tìm hiểu về cách lập kế hoạch bữa ăn tốt cho sức khỏe gan.](#)

Nếu người thân của quý vị cần giúp đỡ để quản lý các công việc hàng ngày trong vai trò là cha mẹ, hãy cân nhắc đề nghị giúp đỡ một số hoạt động nhất định:

“Em có muốn chị trông lũ trẻ trong khi em đến cuộc hẹn khám với bác sĩ không? Nếu em cảm thấy thoải mái với việc chị đón lũ trẻ từ trường, chị sẽ rất vui được giúp đỡ.”

Lý do:

Trách nhiệm hàng ngày của việc nuôi dạy con cái có thể tạo ra rào cản để quý vị tập trung vào nhu cầu sức khỏe của bản thân. Tuy nhiên, những cuộc hẹn đó rất quan trọng. Việc giúp đỡ về các vấn đề thực tế có thể được đánh giá cao.

[Tìm các nguồn lực về bệnh ung thư gan tại One Liver to Love.](#)

Các câu hỏi để những người mắc bệnh ung thư gan đặt ra cho người chăm sóc của họ.

Nếu quý vị lo lắng về một cuộc hẹn y tế sắp tới, hãy bày tỏ suy nghĩ của mình và yêu cầu trợ giúp:

“Tôi cảm thấy lo lắng về cuộc hẹn sắp tới của mình. Điều đó thực sự sẽ giúp tôi nếu chúng ta có thể thảo luận cùng nhau.”

Lý do:

Cởi mở bày tỏ mối quan ngại của quý vị và tìm kiếm sự hỗ trợ cho phép chuyên gia chăm sóc y tế hiểu được những lo lắng của quý vị và cung cấp sự hỗ trợ cần thiết. Bằng cách chia sẻ cảm xúc của mình, quý vị có thể cùng nhau giải quyết mọi lo lắng và đảm bảo rằng quý vị cảm thấy được hỗ trợ nhiều hơn. Thảo luận những điều, chẳng hạn như các câu hỏi quý vị muốn hỏi và ai sẽ là người ghi chú lại, cũng có thể giúp quý vị cảm thấy đã chuẩn bị tốt hơn cho cuộc hẹn của mình.

[Tìm hỗ trợ đồng cấp một-một từ Blue Faery.](#)

Nếu quý vị nhận thấy những thay đổi về sức khỏe của mình, chẳng hạn như các triệu chứng mới hoặc đau, hãy nhớ đề cập đến điều đó với người chăm sóc của mình:

“Gần đây mẹ thấy hay buồn nôn. Con có thể chuẩn bị cho mẹ một ít đồ ăn đơn giản không? Mẹ cũng cần con gọi cho bác sĩ để báo họ biết là mẹ cảm thấy như vậy.”

Lý do:

Mặc dù đôi khi có thể khó nêu lên các vấn đề y tế, nhưng điều quan trọng là phải ưu tiên sức khỏe của quý vị. Cách tiếp cận này giải quyết mối quan ngại của quý vị và đưa ra hướng dẫn rõ ràng về cách người chăm sóc có thể giúp quý vị. Hãy nhớ rằng quý vị phải luôn thông báo những thay đổi về sức khỏe của mình với người chăm sóc và nhóm chăm sóc sức khỏe, như bác sĩ và y tá của quý vị.

[Tìm thêm thông tin về cách tận dụng tối đa thời gian của quý vị với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe.](#)

Nếu quý vị cần hỗ trợ chuẩn bị một bữa ăn lành mạnh, hãy nhớ rằng quý vị có thể nhờ người chăm sóc giúp đỡ:

“Mẹ chả còn chút sức lực nào để nấu bữa trưa nữa. Con nấu giúp mẹ nhé?”

Lý do:

Nhiều người được chăm sóc có thể do dự khi yêu cầu giúp đỡ vì họ đã quen với sự độc lập và họ không muốn cảm thấy mình như là một gánh nặng. Bằng cách trao đổi cởi mở và trung thực về nhu cầu của quý vị, người chăm sóc có thể cung cấp sự hỗ trợ thiết thực, kịp thời. Quý vị càng cụ thể thì càng tốt.

[Đọc thông tin chi tiết về việc giao tiếp với người chăm sóc và những người thân yêu của quý vị.](#)

Nếu quý vị thấy khó theo dõi các loại thuốc và các cuộc hẹn khám, hãy yêu cầu người chăm sóc giúp quý vị lập một kế hoạch:

“Mẹ đã cố gắng sắp xếp ngăn nắp với các loại thuốc và cuộc hẹn khám của mình, nhưng đôi khi có vẻ có quá nhiều thuốc và các cuộc hẹn. Con giúp mẹ lập hệ thống và lời nhắc về các loại thuốc được không?”

Lý do:

Duy trì tính tổ chức ngăn nắp là một khía cạnh quan trọng của việc chăm sóc ung thư tổng thể. Bằng cách nói với người chăm sóc về các vấn đề quý vị gặp phải, họ có thể hiểu rõ hơn cách hỗ trợ quý vị. Cách tiếp cận này bao gồm một hành động cụ thể, vì vậy người chăm sóc có thể giúp quý vị sắp xếp mọi thứ ngăn nắp và đúng lịch trình.

[Tìm thêm thông tin về cách tận dụng tối đa thời gian của quý vị với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe.](#)

Nếu quý vị gặp khó khăn khi ngủ vào ban đêm, hãy trao đổi với người chăm sóc để phát triển các chiến lược dành cho giấc ngủ:

“Mẹ đã mệt mỏi cả ngày, nhưng vẫn không thể ngủ được vào ban đêm. Chúng ta có thể trao đổi về một số ý tưởng để có một môi trường yên tĩnh hơn không?”

Lý do:

Giấc ngủ là rất cần thiết. Đôi khi ngủ đủ giấc có thể mang lại thay đổi cho lối sống của quý vị. Việc đưa người chăm sóc tham gia vào thay đổi lối sống hàng ngày là một cách để thúc đẩy mối quan hệ hỗ trợ.

[Tìm hiểu thêm về vai trò của giấc ngủ khi điều trị ung thư.](#)

Nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp về mặt cảm xúc và cần nói chuyện, hãy cởi mở về nhu cầu của mình:

“Gần đây em gặp khó khăn và em thực sự mong muốn có một người lắng nghe em nói. Anh có thể nói chuyện với em một chút được không?”

Lý do:

Cởi mở về nhu cầu cảm xúc của quý vị là bước đầu tiên để tìm kiếm sự thoải mái và nhẹ nhõm trong những thời điểm khó khăn. Người chăm sóc có thể là người biết lắng nghe, nhưng quý vị có thể sẽ thấy hữu ích khi tận dụng kinh nghiệm của một nhà trị liệu hoặc tìm một nhóm hỗ trợ. Khi cởi mở bày tỏ, có thể hữu ích nếu quý vị cho mọi người biết quý vị muốn họ giúp nghĩ ra giải pháp hay chỉ mong muốn có được một bờ vai để tựa vào.

[Tìm các nguồn lực dành cho cộng đồng ung thư gan từ Blue Faery.](#)

Nếu quý vị cảm thấy người chăm sóc bị choáng ngợp bởi trách nhiệm của họ, hãy khuyến khích họ nhận trợ giúp mà họ cần:

“Mẹ đánh giá cao tất cả những gì con đang làm cho mẹ và hiểu rằng con cũng có rất nhiều vấn đề của bản thân. Hãy cùng trao đổi về một số cách để chúng ta có thể nhận thêm sự giúp đỡ từ những người khác, để con không cảm thấy như là tất cả các trách nhiệm đang đổ dồn lên vai mình.”

Lý do:

Cách tiếp cận này thừa nhận rằng việc chăm sóc cho người thân có thể là một công việc khó khăn. Bằng cách chia sẻ một phần công việc với những người khác, người chăm sóc có thể tránh bị kiệt sức để tiếp tục hỗ trợ cao nhất cho quý vị.

[Tìm các nguồn lực dành cho cộng đồng ung thư gan từ Blue Faery.](#)

Nếu quý vị nhận thấy rằng người chăm sóc đã ưu tiên sức khỏe của quý vị hơn chính họ, hãy khuyến khích họ đừng bỏ qua nhu cầu sức khỏe của bản thân:

“Mẹ nhận thấy rằng con đã quá tập trung vào việc chăm sóc mẹ đến nỗi con không chăm lo đến những điều con cần làm cho bản thân mình. Hãy cùng xem lịch biểu của chúng ta và xem chúng ta có thể sắp xếp lại những gì để cả mẹ và con đều khỏe mạnh và hạnh phúc nhất có thể.”

Lý do:

Người chăm sóc cũng cần tự chăm sóc bản thân. Cách tiếp cận mang tính hợp tác này thiết lập một con đường để tìm ra sự cân bằng lý tưởng, đáp ứng nhu cầu của mọi người.

[Tìm các nguồn lực dành cho cộng đồng ung thư gan từ Blue Faery.](#)

Nếu đây là lần đầu tiên người thân của quý vị giữ vai trò là người chăm sóc, đặc biệt là đối với người bị ung thư, hãy khuyến khích họ tham gia một nhóm hỗ trợ người chăm sóc:

“Mẹ biết mọi thứ đều mới mẻ với cả hai chúng ta, thực sự rất mới mẻ. Có những nhóm hỗ trợ dành cho người chăm sóc, trong đó mọi người có thể chia sẻ lời khuyên, nói về cách họ đã thành công trong việc xử lý các tình huống khác nhau và cởi mở về cảm xúc của họ với những người khác đang trải qua điều gì đó tương tự.”

Lý do:

Không ai nên cảm thấy mình cần biết tất cả các câu trả lời mà không cần đào tạo hoặc được đào tạo một chút ít. Cũng giống như các nhóm hỗ trợ cho những người sống sót sau ung thư, có những cộng đồng nơi người chăm sóc có thể hỗ trợ lẫn nhau về cả thông tin thực tế hay hỗ trợ tinh thần.

[Tìm các nguồn lực dành cho cộng đồng ung thư gan từ Blue Faery.](#)

Nếu người chăm sóc đang tập trung vào một khía cạnh chăm sóc mà quý vị không đồng tình, hãy tìm hiểu lý do tại sao điều đó lại quan trọng đối với họ. Trong các vấn đề bất đồng, hãy nêu lên mối quan ngại với bác sĩ của quý vị để biết ý kiến chuyên môn:

“Chúng ta không thống nhất về điều này. Con hãy cho mẹ biết tại sao con nghĩ đây là lựa chọn tốt nhất cho mẹ và sức khỏe của mẹ. Sau đó, chúng ta hãy thảo luận với bác sĩ của mẹ.”

Lý do:

Mặc dù người chăm sóc cũng luôn đặt lợi ích tốt nhất của quý vị là ưu tiên, nhưng xung đột không phải là hiếm khi phát sinh. Đôi khi chúng ta cần thêm thông tin để giải quyết bất đồng. Quý vị không nên cảm thấy bị áp lực khi đưa ra các quyết định về sức khỏe mà quý vị cảm thấy không thoải mái, vì vậy hãy luôn tham khảo ý kiến bác sĩ để biết ý kiến chuyên môn của họ.

[Tìm hỗ trợ đồng cấp một-một từ Blue Faery.](#)

Nếu quý vị cảm thấy không khỏe để tập thể dục, hãy nói chuyện với người chăm sóc về các hoạt động khác có thể mang lại cho quý vị niềm vui:

“Mẹ không thể tập thể dục, nhưng mẹ không muốn ngồi một chỗ ở trong nhà. Con có thể sắp xếp cho mẹ một chỗ ngồi ở sân sau được không?”

Lý do:

Hoạt động thể chất rất cần thiết cho sức khỏe tâm thần và thể chất. Nếu tập thể dục quá nhiều, hãy cân nhắc các sở thích hoặc các hoạt động thư giãn mà không cần gắng sức nhiều.

[Tìm hiểu về lợi ích tinh thần và thể chất của việc tập thể dục cho những người mắc bệnh ung thư.](#)

Các câu hỏi để những người mắc bệnh ung thư gan đặt ra cho người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ.

Nếu quý vị cảm thấy lời giải thích của bác sĩ quá nhanh, hoặc quý vị không rõ về bất kỳ thuật ngữ nào mà bác sĩ đã sử dụng, hãy yêu cầu họ giải thích trong khi họ vẫn chú ý tới quý vị:

“Anh có nói tới ‘di căn’ phải không? Tôi không hiểu từ đó. Anh có thể giải thích điều đó bằng các thuật ngữ đơn giản hơn không?”

Lý do:

Thời gian của quý vị với bác sĩ rất quý giá, vì vậy hãy tận dụng tối đa. Các bác sĩ có thể sử dụng các thuật ngữ y tế mới và không quen thuộc với quý vị. Yêu cầu làm rõ như thế này là một cách đơn giản để quý vị dễ hiểu. Điều quan trọng là phải làm rõ về bất cứ điều gì quý vị không chắc chắn.

[Tìm thêm thông tin về cách tận dụng tối đa thời gian của quý vị với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe.](#)

Nếu quý vị không rõ lý do tại sao bác sĩ đề xuất một loại điều trị nhất định, quý vị có thể yêu cầu họ giải thích quá trình họ đưa ra đề xuất đó:

“Tại sao anh nghĩ đây là lựa chọn tốt nhất? Kết cục hợp lý dự kiến với phương pháp điều trị này là gì và những nguy cơ cùng tác dụng phụ tiềm ẩn là gì?”

Lý do:

Điều trị nên là quyết định chung giữa quý vị và bác sĩ của quý vị. Điều quan trọng là quý vị phải hiểu mục tiêu của liệu pháp cũng như các nguy cơ và tác dụng phụ tiềm ẩn. Những loại câu hỏi này sẽ giúp quý vị truyền đạt những gì quan trọng nhất đối với quý vị và hiểu mỗi tùy chọn sẽ dẫn đến điều gì.

[Tìm thông tin về ung thư gan từ One Liver to Love.](#)

Nếu quý vị vẫn còn thắc mắc khi kết thúc cuộc hẹn, hãy lên tiếng. Sẽ hữu ích nếu quý vị viết câu hỏi của mình trước và mang theo danh sách:

“Tôi có một câu hỏi về điều gì đó tôi đã đọc trực tuyến khi tôi đang tìm hiểu thông tin. Tôi biết ta không thể tin tưởng mọi thứ trên internet, vì vậy tôi muốn biết quan điểm của anh về điều đó.”

Lý do:

Bác sĩ không thể trả lời các câu hỏi mà quý vị không hỏi. Bằng cách viết ra các câu hỏi trước, quý vị ít khi bị quên không hỏi bác sĩ. Cách tiếp cận này đảm bảo rằng quý vị được thông tin nhiều nhất về bệnh trạng và bất kỳ phương pháp điều trị nào.

[Tìm thêm thông tin về cách tận dụng tối đa thời gian của quý vị với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe.](#)

Nếu quý vị có lo ngại về bất kỳ tác dụng phụ hoặc triệu chứng mới nào đã gặp phải, hãy luôn báo cáo với bác sĩ:

“Kể từ khi bắt đầu dùng loại thuốc mới này, tôi buồn nôn nhiều đến mức không thể ăn. Xin cho biết một số lựa chọn thuốc và thực phẩm để giúp giảm buồn nôn là gì?”

Lý do:

Các tác dụng phụ của thuốc và những thay đổi về sức khỏe của quý vị phải luôn được báo cáo cho bác sĩ. Quý vị nên ghi lại thời điểm và cách mà quý vị có xu hướng gặp phải các tác dụng phụ để có thể cung cấp cho bác sĩ càng nhiều bối cảnh càng tốt. Những câu hỏi này cũng sẽ tạo cho bác sĩ cơ hội cung cấp các chiến lược để giảm sự khó chịu.

[Đọc tài liệu này để biết thêm các câu hỏi đặt ra cho bác sĩ của quý vị về bất kỳ phương pháp điều trị nào quý vị đang nhận được.](#)

Nếu quý vị có lo ngại về khả năng chi trả cho việc điều trị của mình, hãy hỏi bác sĩ về bất kỳ nguồn lực hữu ích nào:

“Tôi không nghĩ rằng tôi có đủ khả năng chi trả khoản đồng thanh toán cho thuốc này. Có bất kỳ nguồn lực nào để giúp tôi không?”

Lý do:

Bằng cách bày tỏ mối quan ngại của quý vị, bác sĩ và nhóm của họ có thể kết nối quý vị với sự hỗ trợ thích hợp. Những người hỗ trợ bệnh nhân có thể hướng dẫn quý vị vượt qua các vấn đề phức tạp về bảo hiểm; các nhóm phi lợi nhuận và nhà sản xuất thuốc có thể cung cấp các chương trình hỗ trợ chi phí thuốc. Thông báo cho bác sĩ của quý vị về các mối quan ngại tài chính là rất quan trọng, vì họ có thể sẽ cung cấp cho quý vị thông tin hữu ích.

[Tìm hiểu về các quyền hợp pháp của quý vị khi nói đến bảo hiểm y tế.](#)

Nếu chẩn đoán gây ra tình trạng đau khổ về cảm xúc cho quý vị, hãy nêu lên mối lo ngại của quý vị với bác sĩ:

“Tôi thấy mình liên tục lo lắng về những gì sẽ xảy ra tiếp theo. Tôi có thể nhờ ai giúp đỡ?”

Lý do:

Yêu cầu trợ giúp có thể giúp quý vị đi đúng hướng. Bác sĩ và nhóm của họ nên biết về các chuyên gia địa phương và quốc gia, các nhóm hỗ trợ và các nguồn lực có thể giúp quý vị đối phó bệnh tật.

[Xem video này về vấn đề sức khỏe tâm thần trong chăm sóc ung thư gan.](#)

Quý vị có thể muốn nhận được ý kiến thứ hai trước khi đưa ra quyết định điều trị. Nếu vậy, trước tiên hãy nói chuyện với công ty bảo hiểm của quý vị về cách thức thực hiện; sau đó quý vị sẽ cần chuyển tiếp bệnh sử của mình đến bác sĩ thứ hai:

“Tôi tin tưởng chuyên môn của bác sĩ, nhưng đối với một quyết định như thế này, tôi muốn xin ý kiến thứ hai. Nhân viên của bác sĩ khác sẽ liên hệ với anh để hỏi về bệnh sử của tôi.”

Lý do:

Việc muốn có ý kiến thứ hai về các quyết định chăm sóc sức khỏe là phổ biến. Mọi người xin ý kiến thứ hai vì nhiều lý do khác nhau và hầu hết các bác sĩ nên hiểu khi quý vị đưa ra yêu cầu. Bằng cách giải quyết những mối quan ngại này với bác sĩ, họ thậm chí có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ mà họ tin tưởng và tôn trọng.

[Tìm thông tin về ung thư gan từ One Liver to Love.](#)

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về cách bác sĩ đưa ra quyết định của họ, hãy hỏi họ thông tin nào mà họ nghiên cứu đã dẫn tới quyết định điều trị đó của họ:

“Tôi muốn tìm hiểu thêm về bệnh trạng và các phương pháp điều trị thích hợp. Quý vị có thể cho tôi biết thêm về nghiên cứu y khoa mới nhất mà quý vị sử dụng để hướng dẫn việc ra quyết định không?”

Lý do:

Một khía cạnh bị đánh giá thấp của chẩn đoán ung thư là quý vị cần học hỏi bao nhiêu để hiểu đầy đủ tình trạng và các lựa chọn điều trị của mình. Quý vị nên tìm hiểu thông tin y tế có liên quan. Những cuộc trò chuyện như thế này thúc đẩy mối quan hệ hợp tác giữa quý vị và bác sĩ.

[Tìm thông tin về ung thư gan từ One Liver to Love.](#)

Nếu quý vị không chắc chắn về hành trình chăm sóc sức khỏe của mình sẽ như thế nào trong thời gian dài, hãy hỏi bác sĩ của quý vị các xét nghiệm và thủ thuật trong tương lai mà quý vị có thể nhận được:

“Tôi cảm thấy như tôi đã phải thực hiện rất nhiều kiểm tra. Tôi đã quá choáng ngợp đến nỗi không có thời gian để xem xét điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Anh có thể giúp tôi nắm được tổng quan chương trình chăm sóc sức khỏe của tôi không?”

Lý do:

Đôi khi, tốt nhất là quý vị nên giải quyết từng việc một. Nhưng có lúc, việc hiểu rõ điều gì sẽ xảy ra tiếp theo sẽ hữu ích. Bằng cách trao đổi cởi mở về mối quan ngại của mình, cách tiếp cận này cho phép bác sĩ đặt ra những kỳ vọng thực tế và giúp giảm lo lắng bằng cách cho quý vị cảm giác về con đường phía trước.

[Tìm thêm thông tin về cách tận dụng tối đa thời gian của quý vị với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe.](#)

Nếu quý vị khó ngủ vào ban đêm, hãy hỏi bác sĩ để được khuyến nghị về các chiến lược đối với giấc ngủ:

“Tôi biết giấc ngủ rất quan trọng, nhưng dường như tôi không thể ngủ đủ giấc. Anh có thể đề xuất những chiến lược để giúp cải thiện giấc ngủ của tôi không?”

Lý do:

Ngủ và duy trì giấc ngủ có thể khó khăn hơn khi điều trị ung thư. Bác sĩ của quý vị có thể có các nguồn lực cho quý vị, hoặc thậm chí giới thiệu quý vị đến một chuyên gia về giấc ngủ để giúp quý vị tìm ra các chiến lược giấc ngủ phù hợp với mình.

[Tìm hiểu thêm về vai trò của giấc ngủ khi điều trị ung thư.](#)

Nếu quý vị quan tâm đến việc bắt đầu hoặc thay đổi một chương trình tập thể dục, trước tiên quý vị nên kiểm tra với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình:

“Trước khi được chẩn đoán mắc bệnh, tôi đã tập luyện rất tích cực. Giờ thì tôi quá mệt mỏi và buồn nôn nên không thể tập thể dục, nhưng tôi nhớ điều đó. Có những lựa chọn nào cho một người như tôi?”

Lý do:

Lợi ích về thể chất và tinh thần của việc tập thể dục đã được ghi nhận rõ ràng. Nếu các hoạt động quý vị từng thích là quá gắng sức với cơ thể quý vị, việc tìm kiếm các hoạt động cường độ thấp khác là một cách tuyệt vời để duy trì vận động.

[Tìm hiểu về lợi ích tinh thần và thể chất của việc tập thể dục cho những người mắc bệnh ung thư.](#)