



KAYA MANINI!

Taramdan Han Pasyente
Nga Mayda Kanser Ha Suso

WARAY VERSION

Mga Sulod

- i. Mensahe tikang ha **I Can Serve**
- ii. Introduksyon: Para ini ha imo

I. Pag-atubang Han Kanser: Pagsabot Ngan Screening

- A. Ayaw igbalewaray: Mga sintomas
- B. Mayda ko nakaptan nga bukol—ano an mahitatabo yana?
- C. An mga detalye: Diagnosis
 - Mammogram
 - Breast ultrasound
 - Breast MRI
 - Biopsy
- D. Pag-intindi han test ‘scores’: Mga kategorya han BI-RADS
- E. ‘Ano ini?’: An imo pathology report
- F. Aada ha pamilya: Genetic ngan genomic testing
- G. Handurawa ini: Imaging tests

1-2
3-4

5-26

II. An Pakigbisog: Pagtambal

- A. Malimyo na pagtabas: Operasyon
 - Breast conserving surgery
 - Mastectomy
 - Lymph node surgery
 - Breast reconstruction surgery
 - Pag-ato han mga negatibo nga epekto han operasyon
- B. Tikang ha sulod: Systemic treatments
- C. An pagpirdi ha kanser: Radiation therapy
- D. An iba pa nga dapat tigamnan

27-40

III. An Kinabuhi Kahuman Han Kanser: Survivorship

41-85

- A. Paghatag importansiya: Follow-up care
- B. Pag-ikmat: Tagmaraiha na mga epekto
 - Pagluya han mga bukog ngan osteoporosis
 - ‘Chemo brain’
 - Kakapoy
 - Problema ha pagburod
 - Mga problema ha kasingkasing
 - Mga problema ha baga
 - Lymphedema
 - Post-traumatic stress
 - Second primary cancers
- C. Ha imo hunahuna: Kahimsog han panhunahuna (Mental health)
- D. An mahimsog nga panginabuhi
- E. Babayi la gihap
- F. Pagburod kahuman katambil han kanser
- G. An imo ‘new normal’

IV. An Kalidad Han Kinabuhi: Palliative Care

86-98

- A. Pwede diri mag-antos: Pagdara han kasakit
- B. Dugang nga bulig:
 - Alternatibo nga mga paagi han pagtambal
- C. Komportable na lugar: Pag-ataman ha ospital (hospice care)
- D. Pagpangandam para ha kataposan han kinabuhi

V. Bangin Ini Makabulig: Iba Pa Nga Mga Isyu

99-122

- A. An kwarta? Kinahanglanon nga pundo ngan insurance
- B. An pagpasamwak: Pagsumat ha pamilya ngan kasangkayan ngan kapamilya
- C. Isurat: Pagjournal
- D. Bangin dumara: Pag-api ha mga clinical trials
- E. Posible ba nga magkakanser an akon mga anak nga babayi?
- F. Pagburod samtang may kanser

i. Mensahe tikang ha **ICanServe**

HANGKOP PARA HA IMO

Nagtikang an ICanServe Foundation hin istorya. Kami nga upat nga survivor han kanser ha suso—Crisann Celdran, Bet Lazatin, Becky Fuentes, ngan ako—nasabtan namon an nakaka-upay na gahum han pag-isturyahay han amun tagsa-tagsa na isturya babin han amun kanser ha suso. Nagtikadamo kami na gusto mag-isturya – duro ka damo nga ginkailangan namon maghimo ngan manhatag, hin libre, hin taramdan para maabot an iba pa na survivor hin kanser ha bug-os nga nasud.

Kahuman kahimo han taramdam, amon liwat gintindog an ICanServe Foundation. Naghimo kami hin mga forum, libre nga mga breast clinics, mga workshop ngan national ngan international nga mga conference, naghimo hin mga programa para ha pag kontrol han kanser ha suso pinaagi ha pakig-kooperar ha lokal nga pan-gobyernohan, ngan nakahatag hin daku nga impluwensya para maaprobaran an National Integrated Cancer Control Act of the Philippines (2019).

Pero bisan 23 na katuig an naglabay, an ginpapakiana la gihap ha amun han kadam-an, an pakiana na duro ka personal: "Aanhon ko pagtalwas ha akun kalugaringon tikang ha kanser? Mag-aano ako?"

Kon nakaka-eksperyensya ka hin bag-o nga kahimtang, ginbibiling mo an mga tawo nga mayda pareho nga kahimtang ngan nakalampos ha pag-atubang hito. O danay liwat, nasarig ka la ha imo maaram, sugad la kon naiinlab ka o nagiging nanay.

Pero diri pwede magsarig la ha kalugaringon na hibaro pag-abot ha kanser ha suso. Kinahanglan mo makig-istorya ha usa nga nakaagi na hito. Ngan tinuod, bangin makalasan ka ha damo hin duro gud nga mga mag-upay nga mga sagdon. Makikita mo an damo nga mga impormasyon online nga bangin makagdara ha imo ha iba-iba nga direksyon.

ii. Introduksyon

Naglalaom kami nga ini nga taramdan makakbulig ha imo para diri makarag an imo panahon pagpinamiling hin damo nga mga impormasyon, ngan para ikaw mismo aktibo na padis ha imo pagpabaskog hin lawas.

Amun ginpaningkamutan nga maging simple ngan madali intindihon ini nga taramdan. Ginhimo namun ini na masayon, ha punto, ngan nalaom kami nga maabat mo kami nga nakapot ngan nahangkop ha imo, ngan nasiring ha imo na: "Kaya mo ini! Malalapusan mo gihap ini!"

An pinakamaupay, labaw la han mga impormasyon tikang ha mga eksperto, ini na taramdam puno hin mga boses han mga survivors han kanser ha suso – an ira mga sagdon durudila-in, tikang ha musika abot ha medikal.

Yana balik kita han gintikangan – an pag-isturyahay ngan pagpapa-angbit hin mga impormasyon ngan paghimo hin libro. Pero yana, libro nga pwede ma-download online. Oo, ginpapangalimbasogan namon nga dumungan ha pag-uswag han teknolohiya, salit alayon ayaw pag-alang ha pagpadara han imo reaksyon para makapabilin kami nga mabinatunon ha iyo panginahanglan.

Ginsidngan ako han una nga an akon kanser nagsarang na ha bukog. Hini nga panahon, napulo katuig na ako nga parasuporta ha mga pasyente han kanser. Pero han nakarawat ko ito nga notisya, ginkalasan ako. Han nakapamahong-pahong na ako, ginpakianhan ko an akon kalugaringon, ano an akun sunod nga bubuhaton? Nakalimtan ko na tanan an akon nahibaruang nga mga pamaagi. Baga ako hin bag-o nga pasyente utro nga nanginginahanglan hin impormasyon o taramdan para makabawi ako utro.

Hinaot nga ikaw o an imo mga hinigugma ha kinabuhi diri manginahanglan hini nga taramdan. Pero magin mabinantayon ha kon ano an posible nga mahitabo. An kanser ha suso amo an nangunguna nga kanser ha Pilipinas ngan ha bug-os nga kalibutan, salit magigin daku gud an imo bulig kon maipapakita mo ini nga taramdan hadton posible manginahanlan hini. Mas timprano nga nahibabaroan han pasyente kon ano an iya kinahanglan buhaton, mas magigin masayon liwat para ha iya nga makapabilin ha dalan ngadto nga mabaskug ngan kahimsog.

KARA MAGSANOC-ALIKPALA

Founding President

ICanServe Foundation



PARA INI HA IMO

Kon ikaw usa nga babayi, hain ka man nga dapit yana, nga nagkikinabuhi nga mayda kanser ha suso o nadayagnos nga mayda hito, ngan damo hin duro an imo mga pakiana – para gud ini ha imo.

Ginhimo ini na taramdam nga mayda daku nga gugma, pagkamaduruto, paglaom ngan an padayon nga pag-intindi han mga survivor ha kanser ha suso dinihi ha Pilipinas. Gin-again na namon ito, ngan aadi kami para masumatan ka nga kaya mo mapirde an kanser—ngan damo an mag-opay, usahay makasurubo, pero pirme mapulsanon nga mga leksyon nga imo mahibabaroan samtang aada ka hito nga kahimtang.

Iginpapaangbit namon ini nga dokumento para hadto na mga naruruyag ha pagkuha hini, karuyag magpahiuyon, naruruyag maghubad hini ha ira kalugaringon nga yinaknan, o karuyag mag-rebisa hini basi mapahiuyon ha ira kada tagsa nga panginahanglan ngan uyon ha ira kultura. Usa ini ka-sumaryo han mga impormasyon nga gintirok tikang ha mga pag-aram ngan kasasarigan nga surok, sugad han American Cancer Society, Mayo Clinic, Johns Hopkins University, Philippine Cancer Society, ngan damo pa, pati liwat han mga eksperyensya han kada tagsa ngan mga sagdon han mga kabugtoan nga survivor. Igintatanyag namon ini ha amon mga magbarasa sugad nga surok han impormasyon ngan pagdasig, ngan sugad man hin pagpahinumdom ngan an kanser ha suso diri makakag-sentensya hin kamatayon. Puydi ka magdaug hini na panlimbasug, bisan kon bag-o ka pala hini nga kahimtang o nagpapadayon ha pagkinabuhi kahuman han pagpatambal. An imo mga kabugtoan ha bisan diin nga babin han kalibutan padayon nga magdadasig ha imo.

Kaya mo ini.

The ICANSERVE Breast Cancer Patient's Manual team

I. Pag-atubang Han Kanser: Pagsabot Ngan Screening



Tungod nga an temprano nga pagsabot puydi makagtalwas ha imo kinabuhi

Nasiring World Health Organization (WHO) na it kanser sugad hin bisan ano nga klase hin sakit nga puydi magtikang ha mga organ o tissue han lawas kun diin mayda abnormal nga selyula magtikang pagtubo o ha iba nga higayon, magsarang ha iba nga parte o organ han lawas. An kanser puydi liwat matawag nga neoplasm o malignant nga tumor, nga kabaliktaran han benign nga tumor o bukol nga waray selyula han kanser. Nasiring an Nature.com na an selyula han kanser sugad nga nabag-o nga selyula o "selyula nga sayop nga naporma—siring pa, diri na hira na-responde ha mga signal nga nagkokontrol ha selyula han pagtubó ngan kamatayon."

Masasabtan an kanser ha suso, an ka-urog nga klase han kanser ha mga kababayin-an, tungod han urusahon nga pagtubo ngan pagsarang han mga selyula nga nagiging kanseros nga tumor ha may suso nga dapit. Puydi ito magtikang ha may mammary glands—an dapit ha suso nga nagpapagawas hin gatas—o puydi liwat magtikang ha may milk ducts pakadto ha may nipple dapit. Pwede gihap magka-kanser ha suso it mga lalaki.

Sumala ha Breast Cancer 101, usa nga primer nga ginhimo han ICanServe, mayda pipira nga mga giya para temprano nga mahibaroan an sakit. Ha edad nga 20, an mga kababayin-an kinahanglan magpa-breast self-exam (BSE) kada bulan. Ha edad nga 30, an mga kababayin-an kinahanglan magpa-BSE kada bulan ngan kumadto ha clinical breast exam para magpakunsulta ha doktor o trained health worker. Ha edad nga 40, an mga kababayin-an kinahanglan magpadayon han BSE kada bulan ngan magpa-mammogram kada tuig.

Aadi an pipira nga mga giya nga makakabulig kon aanhon pag-BSE, ha English ngan ha Filipino nga ginprepara han ICanServe. Kon mayda madetek nga mga sintomas, kinahanglan himuong an masunod nga hirimuon.

Breast Self-examination
English

Breast Self-examination
Filipino

A. Ayaw igbalewaray: **Mga Sintomas**

An masunod an kauringan nga mga sintomas han kanser ha suso:

- ! Klaro nga bukol ha imo suso
- ! Panhubag han bug-os o bahin han suso kaupod na an daku nga bukol ha may irok
- ! Pagbag-o han kolor ngan panit ha may suso nga dapit
- ! Pag bag-o han kadaku ngan porma han suso
- ! Nalunod nga mga parte han suso
- ! Nalupok nga nipple
- ! Dugo o nana nga nagawas ha nipple
- ! Bag-o ngan nagpapadayon nga ul-ol ha usa ka parte han suso
- ! Pag-abat hin kakatol, o mayda nakikita nga mga rashes, labhag ngan nagpanit-panit

Kon mayda ka hini nga mga sintomas, kalma la; ayaw dayon huna-hunaa an pinakamarao, pero ayaw liwat hira igbalewaray. Pagpakonsulta hin doktor dayun. Kon mas maaga ka magi-os, mas dako an imo higayon na mapirdi an sakit – ha guruguti na gasto.



'Mayda matig-a'



Usa ka gab-i samtang nahigda ako ngan tikaturog na, aksidente ako nakakapot hin matig-a ha igbaw han akun suso. Ginbalíwaray ko la ini anay, pero han ginka-istorya ko an akon asawa, ginsagdonan ako niya nga magpakonsulta ha surgeon para mahibaroan kun ano ini. Waray ko ini makakarawat nga bangin ako mayda kanser ha suso. Ginhunahuna ko la na bangin la ini nabutol nga tul-an. Pira kabulan ugsa ko madiskobrehen an bukol, naka-abat ako hin ul-ol ha akun likod ngan butkon, labi na gud ha akon may wala nga dapit. Han akun pag-40, dida pa ako nakapagpa-mammogram tungod la na api hiya han amon tinuig nga check-up ha opisina. Nakalasan ako mayda ako kanser ha suso. Huna ko ako na an pinaka-urhi nga tawo nga masasakit, tungod kay nagkikinabuhi ako ngan mahimsog ngan nag-e-ehersisyko kada adlaw.

- Beth, survivor tikang han 2009

Diri la gihap nahibabaroan kon kay-anó natubo an kanser ha suso o kon ano gud an hinungdan hito—genetic, istres, toxins ha lawas ngan ha palibot—an mga eksperto ha medikal ginkilala an mga hinungdan ngan puydi makapahirani ha mga tawo ha sakit. An mga hinungdan nagpapasabot hin mas daku nga tsansa ha pagkaada kanser. An pipira ngan mga hinungdan amo an mga masunod:



Family history



An sobra nga pag-inom hin mga makahurubog



Temprano nga pagregla
(antes han edad nga 12 anyos)



An pagkaada sobra ngan timbang



An imo edad
(an kanser ha suso kauragan na ngan nahitatabo katapos han edad nga 50 anyos)



An diri pagkaada hin anak antes han edad nga 35 anyos



Pagsigarilyo



An maiha nga paggamit hin hormonal replacement therapy (HRT) ngan estrogen replacement therapy (ERT)



Matagal o magmenopos
(higit sa edad na 55 taong gulang)

'An akon nanay, an akon bugto nga babayi, ngan ako ginpirdi an kanser ha suso'

Naka-abat ako hin bukol ha akon suso, ngan maul-ol hiya kon ginpipindot. Ginkukulba gud ako kon ginhuhunahuna ko an nahitabo ha akon nanay ngan ha ak bugto nga babayi nga pareho nagkaada kanser ha suso ha tuig 2000 ngan 2008. Nagpa-mammogram ngan nagpa-ultrasound ako, ngan an resulta nagpapakita nga an akon bukol may tahap nga maging kanser salit gin-eskedyol ako hin biopsy. Waray gud ako magkarag hin panahon. Pareho ha akon nanay ngan ha ak bugto nga babayi, nagdaog ako kontra ha kanser ha suso. Nagpapasalamat gud ako ha Dios tungod kay lya ako gintagan hin pamilya ngan mabinuligan ngan mahigugmaon.

- Cristina, survivor tikang han 2011



B. Mayda ko nakaptan nga bukol—**ano an masunod?**

Kon nagtatahap ka hin kanser ha suso, ano an imo bubuhaton? Siyahan, ayaw pag panik, kay sugad la nga kauragan na ngan ginpapabugatan han mga survivor han kanser, diri ini sentensya hin kamatayon. Pero, ayaw liwat igbalewaray an mga sintomas ngan maglaom ngan mawawara nala hira. Mas timprano nga gin-atubang mo an reyalidad, magigin mas maopay an resulta.





• **Pabulig ha medikal nga mga doktor** o an imo nangunguna nga healthcare provider. Usisaha kon puydi ka ba makaaro hin bulig tikang ha lokal nga gobyerno (LGU) nga posible mayda barangay healthcare worker (BHW) ngan patient navigation team. Usisaha kon mayda ba hospital o health center nga hirani ha imo, ngan pangaro hin referral para ha maopay nga surgeon ha suso tikang ha imo mga kasangkayan ngan kapamilya. Hinumdumi nga an imo eksperyensya puydi iba ha ira na-eksperyensyahan, salit ayaw pag-alang ha pagpamiling hin doktor nga imo maruruyagan o maangayan.

• **Pagsumat ha bisan usa na miyembro ha imo pamilya.** Puydi ha imo asawa, anak, bugto o paryente.

Mas maupay kon mayda ka kaupod ha imo pagpakonsulta ha doktor, ngan puydi mo maobserbahan kon paonan-o an kada tagsa ha ira mahimo makabulig ha imo hini nga panahon.

• **Ilista an tanan nga imo sintomas**

ngan igsumat ito ha imo doktor.

• **Usisa-a an mga organisasyon** nga puydi mo madaop basi makaaro hin pinansyal nga bulig.

• **Paniguru-i nga maging organisado.** Kilala-a an mga tawo nga puydi mo ma-kontak ngan isurat an ira impormasyon. An pagtipig hin planner o journal nga magiging daku an bulig para ha imo samtang gin-aatobang ini nga kahimtang.

• **Paglista han imo mga pakiana ha doktor,**
na pwede ini na mga masunod.

Listha mga pakiana para ha imo doktor:

1. Ano nga pamaagi han screening an gagamiton?
2. Ano ng mga test an kailangan, pira an magagasto para hito, ngan ano kaiha an paghulat han resulta?
3. Ano an mga magiging epektu hini na mga test? Pananglitan, maul-ol ba an biopsy? Kikinahanglan mo ba mag-absent tikang ha trabaho ngan skwela?
4. Ano an kinahanglan mo buhaton ugsa ngan kahuman han kada test?
5. Kinahanglan mo ba magpa-konsulta ha iba pa nga mga health professional kon mayda hira igrerekomenda?

An mga doktor ha imo **team**

Negatibo man o positibo an mga diagnosis ha imo, aadi an pipira nga mga doktor o medical professionals nga imo makilala o makakahibalag.

An **obstetrician-gynecologist** amo an espisyalista ha medikal ngan surgical care han kanan babayi reproductive system ngan iba pa nga sakit.

An surgeon o **breast surgeon**, amo an magbubuhat hin biopsy basi makita kon an bukol ba puydi mahimo nga kanser ngan maghihimo hin iba pa nga operasyon pareho ha pagtanggal ha bukol (lumpectomy) o pagtanggal han suso (mastectomy).

An **surgical oncologist** amo an doktor nga nag-oopera ha mga pasyente nga mayda kanser.

An **oncologist** amo an doktor nga magtatratar ha tawo nga nadayagnos nga mayda kanser.

An **internist**, amo an doktor ha internal medicine ngan espesyalista para ha pansulod nga organ ngan sistema han lawas han tawo.

Puydi mo liwat makahimangraw an mga nurse, ngan nagtatrabaho kaupod han mga doktor ngan nabansay na ha medikal nga buruhaton; an mga community healthcare worker pareho han mga barangay health workers (BHW), mga miyembro han komunidad labi na gud adton mga aadto ha higrayo nga lugar nga amo an kaurugan na nga nabulig ngan nada-op ha mga pasilidad nga naghahatag hin pagtimangno ha kahimsog; ngan an mga patient navigator—tawo nga nagnanabigar ha mga pasyente nga amo an nabulig ha mga pasyente nga mayda kanser ha bug-os nira nga sistema, nabulig liwat hira basi mahibaroan an iba pa nga mga reperensiya ngan ginpapanginano an iba pa nga mga kaulangan para ha husto nga pagtagad ha mga pasyente.

C. An mga detalye: ***Diagnosis***

Mayda magkadurudilain nga mga test ngan mga pamaagi para makita o madayagnos an kanser ha suso. Mahimo ka nira itudlok ha usa ka espesyalista han suso o surgeon para makita an bukol ngan lymph nodes o para mahibaroan an bisan ano nga diri normal ha imo suso. Hinumdumi nga an tumong hini nga mga test, bisan kon baga hin makahardlok man ito, amo nga makita han imo doktor kon ano gud an tiniuod nga nahitatabo ha sulod han imo lawas.

An **mammogram** usa ka x-ray nga ginpahamubo an dosage nga makakahatag hin higayon ha mga doktor or radiologist para makita an bisan ano nga diri normal ha may tissue han suso. Makakabulig ito ha mga health care providers nga makag-desisyon kon pagkikinahanglanon pa ba an dugang nga mga test pareho han biopsy. Hamubo la an radiation nga tikang ha mammogram, ngan an benepisyoy nga makukuha nga makita an posibilidad nga sakit mas labaw gud kay ha bisan ano nga posibilidad han kadaot tikang ha radiation. Ugsa han mammogram, an imo suso ginkokompres ha pipira kahigayon samtang natukdaw ka para makita kon mayda ba tumor. Mahimo ito magin diri komportable, pero maiilob ito, sugad han ginsisiring han mga survivors. Usa ka nurse an mabulig ha imo durante hito nga proseso.



An **breast ultrasound** nagamit hin sound waves ngan an ira echo para makahimo hin imahe han sulod han suso. Maipapakita hito an pipira nga pag bag-o han suso, pareho han cysts nga mas makuri makita ha mammogram. An ultrasound mas angay para ha mga babayi nga mayda madakmol nga tissue ha suso. Magkikinahanglan liwat ito hin pressure ha suso nga dapit; mahimo liwat ito magin diri komportable, pero makakaya ito nga ilubon.



An **breast MRI** (magnetic resonance imaging) nagamit hin radio waves ngan makusog nga magnets para makita an detalyado nga imahe ha sulod han suso. Puydi makita ha MRI an tumor o an bisan ano nga diri normal nga diri nakikita ha mammogram, ngan kaurugan na nga gingagamit para makita an eksakto nga kadaku ngan lokasyon han kanser. Iginrerekomenda ini para hadton mga babayi nga mayda daku nga tsansa nga magka-kanser.



An website han American Cancer Society (ACS) nasiring nga an **biopsy** sugad nga kon "an doktor magtanggal hin gudti-ay nga babin han tissue ha suso tikang ha ginsusupetsahan nga dapit para makita ha laboratory kon mayda ba ito selyula hin kanser." Amo ito an kaurugan nga pinaka-epektibo nga paagi basi mahibaroan kon an pagtubo hito posible magin kanser o diri. Mayda magkadurudilain nga biopsy an ginhihimo.

Ha **core needle biopsy**, nasiring an ACS nga usa nga buho nga dagom an igsusulod para makakuha hin tissue tikang ha natubo nga nakikita ha ultrasound, mammogram, o MRI. Amo ini an pinaka-komon nga ginhihimo nga biopsy. Lindyeksyonan hin anesthesia an babin han kukuhaan para diri ito magin maul-ol.

Ha usa ka **surgical biopsy**, nga gintatawag liwat nga open biopsy, an bug-os nga bukol o an babin hito amo an tatanggalon para matesting. Kaurugan na nga gintatanggal an bug-os nga bukol pati na an an nakalibot nga limpyo nga tissue hito para masiguro nga an bisan ano nga sekyula han kanser matanggal.

Ha usa ka **lymph node biopsy**, an lymph nodes ilarom han butkon ha apektado nga babin han suso amo an ginkikita. Puydi ini mahimo kadungan ha breast lump biopsy o ha aktwal nga pag-opera ha pagtanggal han natubo nga babin. Ginkikita an lymph nodes gamit an core needle biopsy o han sentinel node biopsy. An Mayo Clinic website nasiring, an sentinel nodes amo an pipira ha siyahan nga lymph nodes ha lymphatic system kon diin papaawason an tumor. "An sentinel node biopsy gnuupod hin pag-indyek hin tracer material nga makabulig ha surgeon nga mahibaroan an sentinel nodes durante han pag-opera. Tatanggalon an sentinel nodes ngan papanginuanon ha laboratory. Kon waray makita nga kanser ha sentinel nodes, sugad waray magsarang an kanser ngan diri na kinahanglan pa magtanggal hin kadugangan nga lymph nodes. Kon mayda makita nga kanser ha sentinel lymph node biopsy, puydi mag rekomenda an imo doktor hin pagtanggal hin kadugangan nga lymph nodes."



'Nagpa-excision biopsy ako'

Nagkaada ako pipira nga mga sintomas sugad han pagul-ol han akon likod, makatol ha may palibot han akon nipple, an pagul-ol hirani ha akon may irok dapit nga sugad hin baga hin gin tutusok-tusok nga dagom ngan an nakakaptan nga bukol. Nagpa-excision biopsy ako ngan malignant tumor an resulta hito. Nangaro ako hin bulig tikang ha mga espesyalista ha medikal. Naghangyo ako hin mga pag-ampo tikang ha akon mga kasangkayan. Bumulig ako ha mga grupo nga nasuporta hini nga babin kay nagkikinahanglan gud ako hin makaka-estorya samtang gin-aatubang ko ini ngatanan.

- Mary Grace, survivor tikang han tuig 2014

D. Pag-intindi han test 'scores': **Mga kategorya han BI-RADS**

An imo doktor amo gud an pinaka-maopay nga makakag-isturya ha imo han mga resulta han imo test, tungod kay kinahanglan gud ito niya buhaton. Pero, makakbulig gud an paging-familiar ha makawuwurok nga mga termino nga ginagamit ha mga test.

Nasiring an ACS, an resulta han mammogram mahimo makategorisar gamit an Breast Imaging Reporting and Data System or BI-RADS, kon diin mayda unom nga kategorya para ha "scores." In inga sistema ginagamit liwat para makategorisar an mga resulta han breast ultrasound ngan breast MRI.

CATEGORY 0

Diri kompleto; Ginkikinahanglan an kadugangan nga mga test o pagtanding.

CATEGORY 1

Negativo; Waray bag-o o diri normal nga nakita.

CATEGORY 2

Benign o diri delikado; waray kanser nga nakita, pero mayda mga findings nga non-cancerous sugad han diri delikado nga bukol.

CATEGORY 3

Bangin denign o diri delikado; waray mag-duha ka porsyento nga tsansa han kanser, pero ginsasagdon an pag follow-up ha panapanahon.

CATEGORY 4

Mayda tahap hin abnormalidad; ginrerekомenda an biopsy. Ini nga kategorya nababahin ha 4a, 4b, ngan 4c, para ha hamubo, medium ngan hitaas nga tsansa nga magkaada kanser.

CATEGORY 5

Hitaas nga posibilidad han kanser; mayda 95 ka porsyento nga tsansa nga an bukol mahimo magin kanser.

CATEGORY 6

Mayda na kanser; gingagamit ini basi mapanginano an mayda na kanser nga daan, basi mausisa an mga pag bag-o.

'Akon sayop'



Han nakarawat ko an resulta han akon mga test, an akon reaksyon pareho han naging reaksiyon han kadam-an. Kay ano nasugad hini? Paonan-o? Ano it mahitatabo yana? Damo gud hin duro an akon mga pakiana. Diri ko makarawat Ha akun hunahuna, maaram ako na akun gud ini sayop. An akon regular nga mga checkup ngan mammogram tikang pa han 2000 waray maghatag ha akon hin rason para mabaraka, asya waray na ako bumalik pagpa-checkup. Dida la han tuig 2016 han nagdesisyon ako nga bumisita utro ha akon doktor, ngan an resulta nagpakita nga mayda ako kanser.

- Delle, survivor tikang han tuig 2016

E. 'Ano ini?': *An imo pathology report*

Kahuman han imo biopsy, igpapadara ha laboratoryo an sampol nga nakuha tikang ha imo suso para makita han pathologist. Bisan diri mo hiya makita o makilala hin personal, an imo pathologist amo an usa ha pinaka importante nga miyembro han imo medikal team. Usa nga mayda hitaas nga espesyalisasyon nga doktor, an imo pathologist amo an nagbubuhat ha diri nakikita nga paagi han kadam-an para ma-analyze an mga selyula han kanser. An resulta nga nagsusulod hin importante nga mga impormasyon mahitungod han imo diagnosis amo an igpapadara ngadto ha oncologist ngan hiya igsasaysay ha imo an mga naging resulta.

An pathology report magpapakita hin importante nga mga kalidad nga aada ha specimen, ngan makakabulig ha imo grupo han medikal nga mahibaroan an angayan nga paagi han pagtambal ha imo.

Bangin mabaraka ngan mahadlok ka ha mga medikal nga termino nga gingagamit ha report, salit ayaw pag-alang ha pagpakiana ha imo doktor kon mayda mga pulong nga diri mo maintindihan.

Aadi an pipira nga mga termino nga posible mo makita:

Breast cancer stage

Usa ha mga nangunguna nga mga butang nga karuyag mahibaroan han nadayagnos nga pasyente amo ito an paghibaro han stage han ira kanser ha suso.

Ha isturya hin kanser, an pulong nga "stage" ginagamit para ipakita an kadaku han naging pagsarang han kanser. An stage amo an magdedetermina kon ha ano nga paagi tatambalan an imo kanser ngan kon ano liwat an tsansa nga maka-survive ha sulod hin pipira ka tuig.

An imo kanser ha suso mababahin ha lima ka stage, tikang ha Stage 0 (zero) abot Stage IV (4), kon diin an Stage 0 (carcinoma in situ) amo an aada ha pinaka temprano nga stage.

Ha pangkabug-usan, an hamubo nga numero han stage nangangahulugan hin gutiay nga pagsarang. An roman numerals tikang ha I tubtob ha IV, usahay ginsusundan liwat hin mga letra tikang ha A tikadto ha C.

An masunod amo an mga ginkokonsidera para ha pagdetermina han stage han kanser:

- An kadaku han tumor (**T**)
- An kahaluag han pag sarang ha hirani nga lymph nodes, kon mayda (**N**)
- Metastasis o an pag sarang ngadto ha iba pa nga parte han lawas (**M**)
- An kahimtang han estrogen receptor (**ER status**)
- An kahimtang han progesterone receptor (**PR status**)
- An kahimtang han human epidermal growth factor receptor 2 (**HER2 status**)
- An grado han kanser (**G**)

Bisan magkaiba-iba an kahimtang han kada tagsa, an mga kanser nga mayda pareho nga stage gintratrato hin pareho nga paagi ngan mayda pareho nga panan-aw.

TNM

An sistema nga gingagamit para ha standard staging ha bug-os nga kalibutan para ha kanser ha suso gintatawag nga TNM. Nasiring an ACS, an sistema sugad nga:

- **T** para ha nangunguna (main/primary) nga **tumor**
- **N** nagpapakita hin pag sarang ha hirani nga lymph **nodes**
- **M** nagrerepresentar han **metastasis** (pag sarang ngadto ha iba pa nga parte han lawas)

Kon an stage iginbasar ha pagtangular han kanser nga mayda operasyon ngan pag repaso han pathologist, an letra nga P (karuyag sidngon pathologic) puydi makita antes han letra nga T ngan N.

An **Kategoryan nga T** (T0, Tis, T1, T2, T3, o T4) iginbasar ha kadaku han tumor, nagsarang man ito ha panit o waray. An hitaas nga numero han T nangangahulogan hin mas daru-daku nga tumor o mas haluag nga pag sarang han tissue hirani ha suso. (An "Tis" amo an carcinoma in situ, an selyula han kanser nga nahimumutang ha oriinal nga pwesto kon diin hira nakita). Tungod kay an bug-os nga tumor kinahanglan tanggalon para mahibaroan an kategorya han T, ini nga impormasyon diri iginhahatag durante han needle biopsies.)

An **Kategoryang N** (N0, N1, N2, o N3) napasabot kon an kanser nag sarang ngadto ha lymph nodes hirani ha suso, ngan kon pipira nga lymph nodes an apektado hito. An hitaas nga numero nga nasunod ha N nangangahulogan hin mas damo nga lymph nodes an apektado hito.

An **Kategorya nga M** (M0, M1) kaurugan nga iginbasar ha mga resulta han lab ngan imaging tests, ngan diri babin han report mahitungod ha pathology tikang ha pag opera han kanser ha suso. Ha report mahitungod ha pathology, an kategorya nga M kaurugan nga diri gin-aapi o ginlilista sugad nga MX (utro, an "X" nangangahulogan nga waray impormasyon mahitungod hito).

Hormone receptor (ER/PR) status

An invasive breast cancer gin-aagi ha test para basi makita kon an selyula han kanser mayda receptor para ha hormones estrogen ngan progesterone. An estrogen receptor-positive (**ER+**) nga kanser ha suso mayda estrogen receptors, ngan an progesterone receptor-positive (**PR+**) nga kanser ha suso mayda progesterone receptors. An iba nga kanser positibo ha pareho nga ER ngan PR.

Kaurugan nga gingagamit han mga doktor an termino nga hormone receptor-positive (**HR+**) para ha mga kanser nga positibo han estrogen receptor, positibo han progesterone receptor o pareho nga duha positibo. Kon waray estrogen ngan progesterone receptors, an breast cancer gintatawag nga hormone receptor-negative (**HR-**).

Sumala ha BreastCancer.Org, mga 80 ka porsyento han mayda kanser ha suso an ER+; mga 65 ka porsyento an pareho nga estrogen receptor-positive breast ngan progesterone receptor-positive (ER+/PR+); mga duha ka porsyento an estrogen receptor-negative ngan progesterone receptor-positive (ER-/PR+); ngan mga 25 ka porsyento an waray hormone receptors nga gintatawag nga hormone receptor-negative (HR-).

HER2 status

An **human epidermal growth factor receptor (HER) 2** (o HER2) usa ka protina nga nahidadabi ha pagtubo han selyula. Napulo tubtob 25 ka porsyento han mga pasyente han kanser ha suso an mayda damo hini nga protina ha ira selyula ha suso, nga nagiging hinungdan ha pagtubo han kanser ngan pag sarang ha mas agresibo ngan paagi kompara ha iba nga mayda kanser ha suso. Ini nga particular nga klase han breast cancer gintatawag nga **HER2-positive**.



Bisan kon bangin mabaraka ka ha paghibaro ngan an imo kanser positibo han HER2, an maopay nga sumat mahitungod hini amo nga mayda espisipiko nga mga medisina nga gingagamit para gudla hini nga klase nga kanser (kaurugan nga tintatawag sugad nga "targeted treatment").

Triple negative breast cancer

An ngatanan nga kanser gin-te-test para ha estrogen receptors (ER), progesterone receptors (PR), ngan HER2 proteins. Mga 15 ka porsyento han mga pasyente nga mayda kanser ha suso an mayda negatibo nga resulta para hini nga tulo. Ini nga klase han kanser, gintatawag sugad nga triple negative breast cancer (TNBC), usa ka agresibo nga kanser ha suso nga mayda tendensiya nga mag sarang dayon ngan bangin magin makuri an pag tambal.

Nottingham histologic grade

An report han imo pathology mayda grado o score tikang ha 3 ngadto ha 9, depende kon paonan-o an selyula han kanser ha imo specimen naiiba ha normal ngan mahimsog nga selyula. Bisan kon importante nga tigamnan nga an grado iba kaysa ha stage, pareho nga balaud an naaplikar ha duha: an hamubo nga numero nangangahulugan hin mas maopay nga pag-uswag ngan panan-aw.

Igbabasar an grado ha tulo nga mga kalidad:

- Tubular formation: An mga selyula ba naporma sugad hin tubules (gudti nga tubes)?
- Nuclear pleomorphism: Mationan-o naiiba an mga selyula han kanser ha normal nga selyula han suso?
- Mitotic count: Pira nga mga selyula an nababahin?

An kada kalidad nakakarawat hin iskor tikang ha 1 ngadto 3. An tulo nga iskor igdudugang basi makuha an Nottingham grade.

Carcinoma and adenocarcinoma

An carcinoma nagtutudlok ha kanser nga nagtikang ha lining layer han organ sugad han suso. Haros ngatanan nga kanser ha suso an carcinomas. An carcinomas nga nagtikang ha glandular tissue gintatawag sugad nga adenocarcinomas.

Invasive/infiltrating

An invasive cancer amo an hinay-hinay nga pagsarang ngadto ha nakapalibot nga tissue han suso ngan nagsarang ngadto ha lymph nodes ha may irok o ngadto ha iba pa nga bahin han lawas. An ngatanan nga breast cancer, labot la an cancer in situ (kanser nga nagpabilin la iya oriinal nga lokasyon kon diin ito nakita), mahimo invasive.

Kon an selyula han kanser ha suso nagsarang ngadto ha iba pa nga organs sugad han bukog, utok, atay, o baga, gintatawag ito sugad nga metastatic breast cancer.

Noninvasive/in-situ

An non-invasive o in situ nga breast cancer nagpabilin ha iya oriinal nga lokasyon kon diin ito siyanan nga tumubo. Waray ito magsarang ha kahirani nga nakapalibot nga tissue ha suso, o lapos pa hito.

An **DCIS** (ductal carcinoma in situ) limitado la ha milk ducts han suso, ngan waray magsarang ha lapos han suso ngadto ha lymph nodes o ha iba pa ngan bahin lawas. Pero, mayda iba-iba nga klase han DCIS. Kon diri ito matanggal, an iba nga klase hito mahimo mag bag-o ngan mangadto ha invasive nga kanser.

An **LCIS** (lobular carcinoma in situ) nagtutudlok ha non-invasive nga pagtubo nga limitado la ha milk lobules han suso. Diri ito kanser—kondi usa nga pangarilal-an han posibilidad nga magkaada kanser sumala ha National Cancer Institute. An mga babayi nga mayda LCIS, mayda usa ka porsyento han peligro nga magkaada invasive nga breast cancer kada tuig. Katapos han 20 katuig, mayda 18 porsyento han peligro nga magkaada hito.

An carcinoma ha suso mayda duha nga klase: an invasive **ductal carcinoma** ngan an invasive **lobular carcinoma**, depende kon ano an ira hitsura ilarom han microscope. Ha iba nga kahimtang, an tumor mahimo magkaada pangarilal-an hito nga duha nga klase, ngan kaurugan na nga gintatawag nga mixed ductal and lobular carcinoma. Ito nga duha nga klase nagtikang ha selyula han lining han ducts ngan lobules ha suso. Ha pangkabug-osan, pareho an paagi han pagtambal ha ira.

Mayda tulo nga klase han invasive carcinoma:

An **invasive ductal carcinoma (IDC)** gintatawag liwat nga invasive mammary carcinoma of no special type, sugad nga ito an pinaka-komon nga klase han kanser ha suso, ngan mayda katugbang hin 80 ka porsyento nga kaso.

An **invasive lobular carcinoma (ILC)**, nga usahay gintatawag nga infiltrating lobular carcinoma, amo an ikaduha ha pinaka-komon nga klase han kanser ha suso.

An **inflammatory breast cancer (IBC)** amo an pinakatalagsahan ngan agresibo nga klase han kanser ha suso, usa ngadto ha lima ka porsyento an mayda hini. Diri pareho ha kaurugan nga mayda kanser ha suso nga nagtikang ha bukol, an pangarilal-an han IBC amo an panhubag ngan pamula han suso. Nahitatabo ini tungod kay an selyula han kanser ha suso nabalabag han lymph vessel ha panit. Mahimo liwat maging madakmol an panit han suso ngan maipareho ha panit han orange nga prutas.

F. Aada ha pamilya:

Genetic ngan genomic testing



Bisan kon baga hin pareho han ira tunog, an genetic testing ngan genomic testing, magkaiba nga butang.

An **genetic testing**, ginhihimo pinaagi han sampol han imo dugo, laway o iba pa nga tissue, ngan puydi ini mahimo bisan kon waray cancer diagnosis. Pinaagi han genetic test, mahibabaroan kon mayda ba diri normal nga pag bag-o ha imo gene (gintatawag liwat nga mutation) nga iginkakaw-ing ha hitaas nga posibilidad ha pagkaada kanser ha suso, ngan iginrerekomenda para ha mga tawo nga mayda damo nga kanser ha pamilya.

An pinakakilala nga genes nga mahimo magbutang ha usa ha peligro han kanser ha suso, ha obaryo ngan iba pa nga mga klase han kanser amo an Breast Cancer Gene 1 (BRCA1), Breast Cancer Gene 2 (BRCA2), ngan Partner and Localizer of BRCA2 (PALB2). Mayda ka napulo ka porsyento han may kanser ha suso nga an hinungdan amo an napanunod nga gene mutation; kauragan nga pasyente waray family history hin kanser.

An **genomic test** amo an pag-analisa han sampol han tumor mismo kahuman han operasyon o biopsy. Ini kilala gihap ha tawag nga **gene expression test or gene expression profiling**, makikita liwat hito kon mationan-o ka-aktibo an pipira nga genes ha aktwal nga tumor, ngan makakag-hatag hin giya para ha imo treatment plan.

Ginkikita han genomic tests an pattern han numero han magkalain-lain nga genes para makabulig ha pagtigo kon mabalik pa ba an kanser kahuman han siyahan nga paagi han pagtambal. Sumala ha website han Center for Disease Control (CDC), an BRCA1 ngan BRCA2 genes amo an dapat unta mag-protectar ha imo tikang ha posibilidad han kanser, pero ginpupugnhan hira han mutations ha pagbuhat hito; an pagkapanunod hini nga mutations mahimo mangahulugan hin mas daku nga tsansa ha pagkaada kanser ha suso, ha obaryo ngan iba pa nga klase han kanser. An mga miyembro han pamilya—anak nga babayi, bugto nga babayo—amo an kauragan nga mayda pareho nga mutations. Daku nga bulig an genetic counseling.

Kon mayda ka temprano pa nga kanser ha suso, an imo doktor marekomenda nga makita kon makakapahimulos ka han chemotherapy, labaw han pag-opera ha suso ngan hormone o targeted therapy, depende ha klase han imo kanser.

Danay, an kanser ha suso, nadadayagnos hin temprano, nga tungod hito nahamubo an posibilidad ha pagbalik utro han kanser bisan kon waray chemotherapy.

Bisan kon daku nga bulig an genomic tests, mahal ito tungod kay ginhihimo ito ha gawas hit nasud.

G. Handurawa ini: Imaging tests

Para matambal an imo kanser ha suso ha pinaka-maopay nga paagi, an imo medikal nga grupo mangginginahanglan hin damo nga impormasyon nga puydi nira makuha tikang ha imo diagnosis. Mahimo pagkinahanglanon an imaging tests, depende han imo stage ngan sintomas.

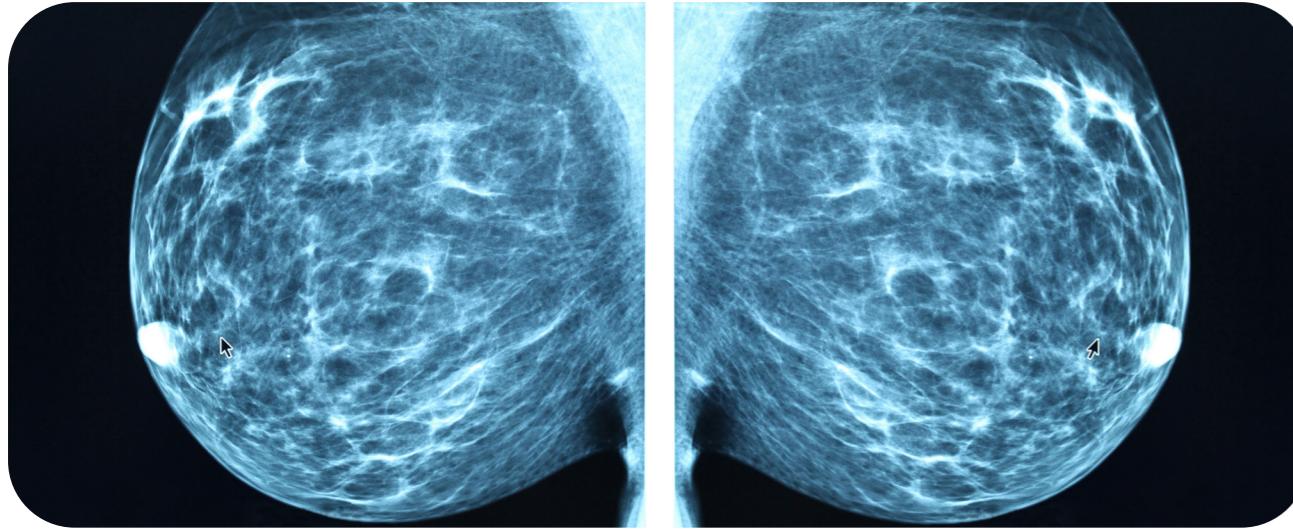
Ini nga mga paagi han medikal imaging gindudumara ilarom han pagpanginano han radiologist, an doktor nga an espesyalisasyon amo an pag gamit hin kaabtik para ha diagnosis ngan pagtambal hin sakit.

Diagnostic mammogram

An mammogram amo an x-ray ha suso. Samtang an screening mammograms gindudumara ha rutina nga paagi basi makita an kanser ha suso, an diagnostic mammograms gingagamit kahuman han resulta han screening mammogram o kahuman han pipira nga tigaman han kanser ha suso makag-alerto ha doktor basi kitaon hin mas maopay an tissue.

Samtang an normal screening mammograms naabot hin 10-15 ka minutos, an diagnostic mammograms naabot hin 40 ka minutos, tungod kay iginpapakita hito an mas detalyado nga x-ray han suso gamit an espesyal nga mga pamaagi. Mahimo maipakita han diagnostic mammograms an hitsura han suso tikang ha damu nga posisyon han panlantaw ngan ma zoomed-in an espisipiko nga parte kon diin nakikita an

gintatahapan nga diri normal nga parte. Makakahatag ini ha imo doktor hin mas maopay nga pagkita han tissue para makadangat hin husto nga diagnosis. Igintrerekомenda an diagnostic mammograms ha mga pasyente nga mayda pangidaron hin sobra 30 ka anyos.

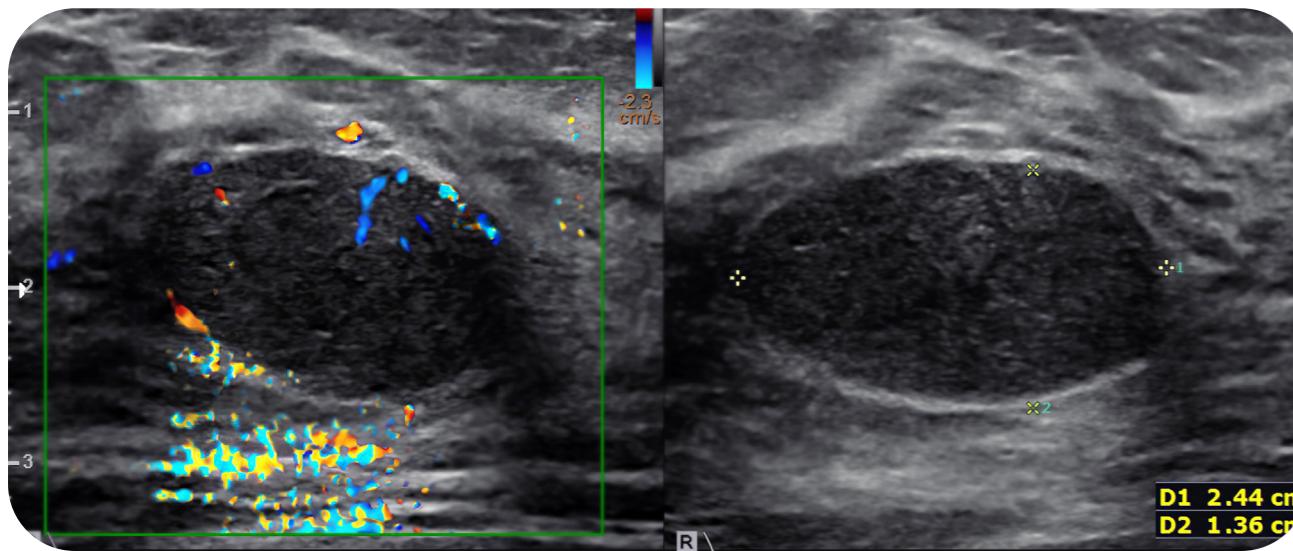


Breast ultrasound

An ultrasound (ultrasonography) nagamit hin sound waves para makahimo hin retrato ha video screen. Kahuman madihugan hin mahagkot nga gel an imo suso, an gutiay nga baga hin mikropono an hitsura nga instrumento nga naghahatag hin sound waves amo an gagamiton para pakiwaon ha panit nga nadihogan ngan nagkuha han echo. Pinaagi han computer, an echo nga nakukuha nagiging retrato ha screen.

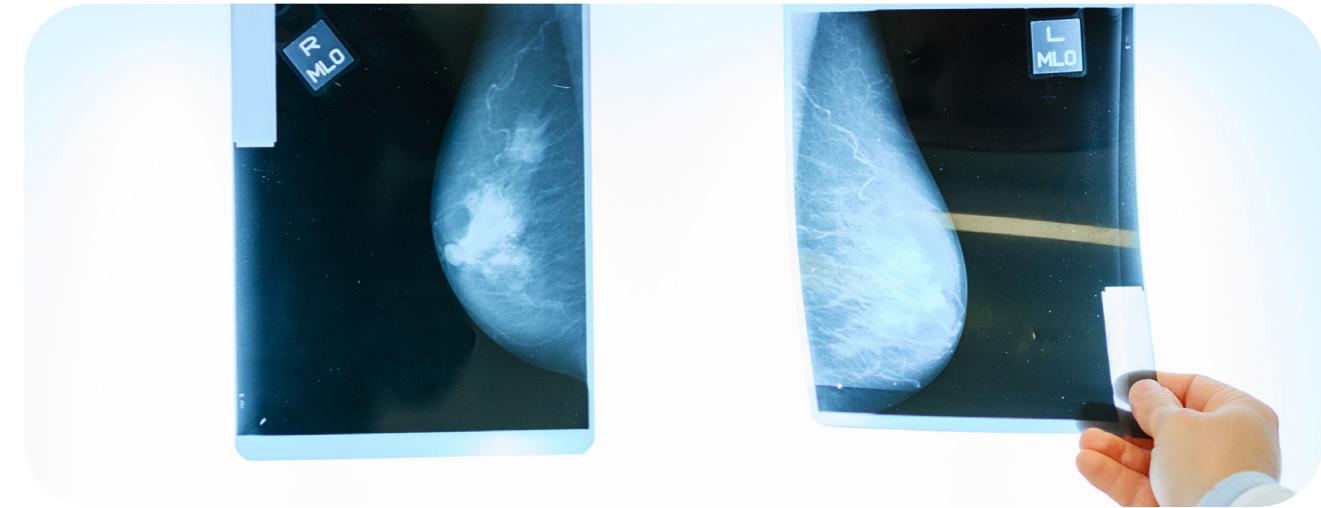
Kon an imo edad mas bata kay ha 30 anyos, an imo doktor mahimo maghikay para hin ultrasound ha suso tungod kay madakmol pa an imo tissue ha suso para ha mammogram.

Kon mayda hinungdan nga magtahap nga nagsarang an kanser ha iba pa nga parte han lawas, an imo doktor mahimo maghikay hin usa o mas damo pa nga kadugangan nga test basi ha imo sintomas.



Chest x-ray

Kon mayda posibilidad han pag sarang ngadto ha imo baga, puydi himuong an x-ray ha dughan.



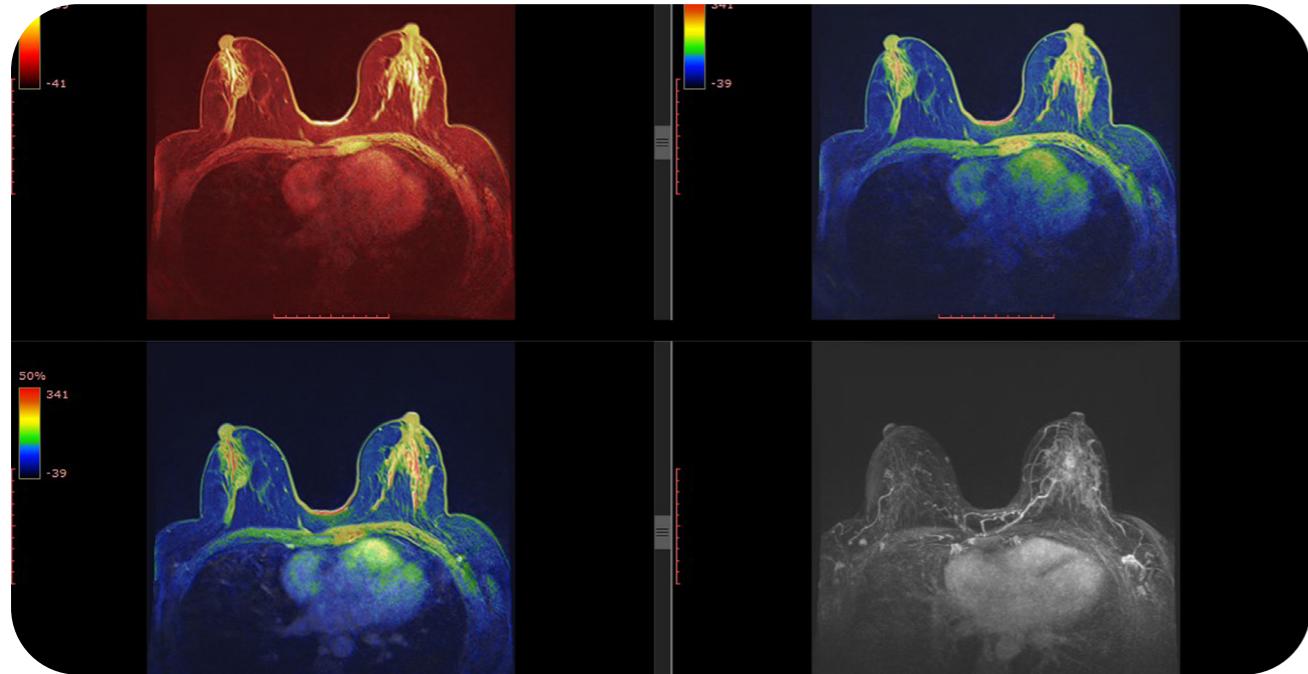
CT scan

An computed tomography (CT) scan amo an mas abansi nga paagi ha paghibaro han kanser ha dughan ngan tiyan. Diri pareho ha simple la nga x-ray, an (CT) scan naghahatag hin mas detalyado ngan mas maopay nga paagi hin pag tan-aw ha lawas.



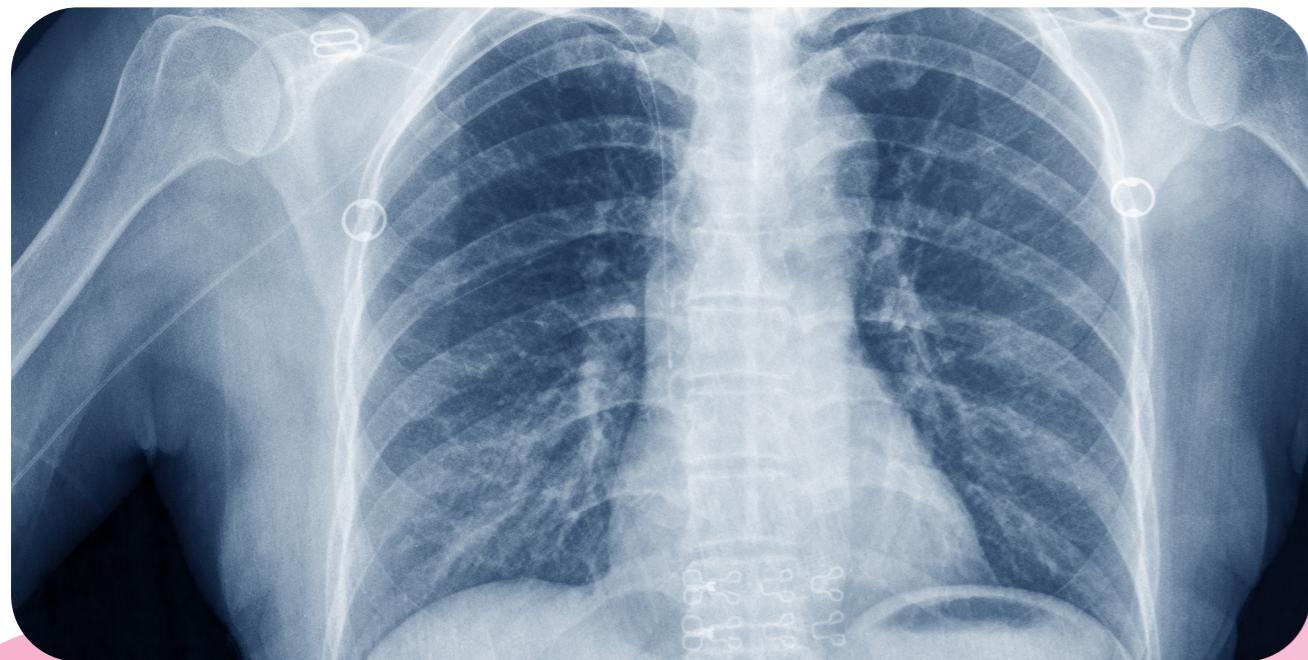
MRI scan

Pareho ha CT scan, an magnetic resonance imaging (MRI) amo an mas moderno nga paagi han pag test para mahibaroan an posibilidad han pag sarang han kanser. Mahimo gamiton an MRI scan ha mga kaso kon diin mayda tahap para hin metastasis ha utok, ha atay o ha bukog. Ini nga klase han paagi nagamit hin x-rays ngan magnets imbes han x-ray.



Bone scan

Pareho han iya ngaran, an bone scan amo an paagi han paghibaro han sakit ha bukog. Gintatawag liwat hiya sugad nga bone scintigraphy, in inga paagi han nuclear imaging nagamit hin gutiay (pero siyempre ha talwas nga paagi) hin igo la nga radioactive substances ngan hin espesyal nga kamera.



II. An Pakigbisog: Pagtambal



Puydi mapirde an kanser, salit pag-andam pakig-away

An pagtambal ha mga pasyente han kanser ha suso nagkikinahanglan hin grupo hin mga doktor nga amo an magdedetermina han pagkikinahanglanon nga surundon han pasyente. Samtang temprano pa, kinahanglan nga magkaada ka listahan han mga doktor nga magiging kaapi ha imo team para makabulig ha imo pagtambal. Pamakiana ha imo mga kapamilya ngan kasangkayan kon mayda hira puydi maipakilala nga doktor. Importante liwat nga komportable ka ha imo grupo han mga doktor.



An **breast surgeon** o an surgical oncologist amo an doktor nga mag-o-opera ha imo, kon ginkikinahanglan tanggalon an kanser.



An **medical oncologist** amo an maghihimo han imo ginkikinahanglan nga surundon ngan maghahatag hin mga suhestyon ha imo mga pagkikinahanglanon ha pakig-away ha kanser—chemotherapy, immunotherapy, hormone therapy, o iba pa nga mga pagtambal.



Bangin kinahanglanon an **radiation oncologist** kahuman han chemotherapy para makahimo hin imo mga surundon mahitungod ha imo radiation treatment.

Kun gusto mo, pwede ka kumuha hin plastic surgeon para ha breast reconstruction surgery, pero diri ini kailangan. An pipira nga mga pasyente han kanser ha suso nag desisyon nga diri na magpa-reconstructive surgery ngan nahibaro nga magkinabuhi nga kulang hin suso o waray an duha nga suso.

Ugsa mo tikangan an pagpatambal han imo kanser, pakiana anay ha imo medical oncologist han listahan han mga butang nga imo pagkikinahanglanon para maiandam an imo kalugaringon. Kinahanglanon mo ba hin cardiologist kon mayda ka nga daan sakit ha kasingkasing, o an pulmonologist kon mayda ka asthma? Kinahanglan mo ba ipakita ha doktor an imo ngipon? Mayda pa ba iba nga kinahanglan tagdon ugsa ka magtikang ha pagpatambal?

Importante liwat an pakighimangraw ha imo pamilya para pahibaron hira han imo magiging mga plano. Sigurado nga mababaraka gud hira ngan maruyag nga mahibaro kon ano an nahihibitabo. Magpapa-opera ka ba? Magpapa-chemo ka ba? Paonan-o makaka-apekto ha imo an paagi han pagtambal nga paghihimoon ha imo? Hin-o an imo mga doktor?

Importante liwat nga hinumdoman nga kon ikaw pre-menopausal ngan nagpa-plano nga man-ganak, bangin maruyag ka nga magpakonsulta ha doktor mahitungod han fertility ugsa magtikang an bisaan ano nga paagi han pagtambal. An pagtambal para han kanser, labi na an chemotherapy, mahimo makadaot ha mga obaryo han pipira nga kababayin-an, nga nagriksulta ha diri pagburod ha kaurhian. An higayon nga ma-freeze an egg cell diri na sugad kakuri hin duro, tungod kay an mga pag-uswag ha teknolohiya naghimo hini nga mas masayon ngan mas barato nga pamaagi.

Depende kon ano an gin-isturya ha imo, an klase o paagi han pagtambal iba-iba ha kada pasyente.

A. Malimyo na pagtabas: *Operasyon*

Pwede himuong an operasyon para ha mga pasyente han kanser ha suso ugsa o kahuman han chemotherapy. Madepende ini ha damo nga mga butang nga ig-iisturya ha ha imo han imo medical oncologist ngan surgeon. Mayda duha nga klase hin operasyon para ha kanser ha suso.

Breast conserving surgery

Kilala nga lumpectomy o partial mastectomy, amo ini an pagtanggal han kanseros nga bukol o tumor. Hini nga kahimtang, tatanggalon gihap han imo surgeon an iba nga diri kanseros nga mga tissue nga nakapalibot ha tumor para masigurado nga natanggal nira an bug-os nga bukol. An mahimsog nga tissue nga nakapalibot ha tumor, nga mas kilala sugad nga a tumor's margins, kinahanglan liwat ma-test basi masubay an kanser.

An mga pasyente nga nag-agii ha lumpectomy amo an posible nga mag-agii hin radiation therapy kahuman. Igiisturya ini ha imo na mas detalyado nga paagi han imo medical oncologist ngan radio oncologist.

Mastectomy

Amo ini an gintatanggal an bug-os nga suso. An iba nga pasyente nagdedesiyon nga magpa-reconstructive surgery kahuman han mastectomy para makahimo utro hin suso nga gintanggal. Pero diri ngatanan nga pasyente naghihimo hini. Pakig-isturya ha imo breast surgeon han iba pa nga mga paagi nga puydi mo himuong.



'Karuyag ko hin mastectomy, pero diri ito ginkikinahanglan'

Han una, karuyag ko han mastectomy, pero an akon doktor nagsiring nga diri ko ito kinahanglan. Kinahanglan ko la hin lumpectomy, sugad han ginipapakita han kadaku ngan lokasyon han tumor. Ginkinahanglan ko liwat nga magpatanggal hin lymph nodes, tungod kay tumor nagsarang na ha akon tuo nga irok.

- Gina, survivor tikang 2009

Lymph node surgery

Labot la hini nga duha nga mga pamaagi, an operasyon pwede upod an lymph node surgery. Bisan kon waray mga bukol nga nakikita ilarom ha irok, an kanser pwede magsarang ha lymph nodes o lymph glands, kon diin, sumala ha Mayo Clinic, mayda importante nga babinha abilidad han imo lawas ha pakig-away ha sakit, nga nagiging sará para mapugangan an mga virus, bacteria, ngan iba pa nga nagiging hinugdan han sakit ugsa pa hira magsarang ha lawas. An katuyoan han pag-opera amo an pagkuha hin lymph nodes ilarom ha irok kon diin nahimumutang an tumor ha suso, ngan ig aagi ha test an nakuha nga lymph nodes para makita an presensya han kanser.

Mayda tulo nga paagi ha pagbuhat hini:

- An **sentinel lymph node biopsy (SLNB)** amo an paagi para makita an sentinel lymph node, ngan tanggalon ito, ngan eksaminon para mahibaroan kon presente ha mga selyula an kanser.
- Ginhihimo an **axillary lymph node dissection (ALND)** durante han mastectomy o lumpectomy. Mayda pipira nga lymph nodes nga ginkikinahanglan tanggalon ngan ma-test para mahibaroan an bisan ano nga presensya han kanser.
- Ha **wire localization or stereotactic biopsy**, gingagamit an ultrasound o x-ray para mahibaroan kun hain an kanser. Usa nga luho nga wire an igsusulod ha parte kon diin ito nakita para makakuha hin sampol nga gagamiton ha biopsy.

Breast reconstruction

Pwede ka magpa-breast reconstruction kahuman han mastectomy para maibalik utro an suso, an mga pagpipilian ngan an mga kinahanglan tagdon madepende ha kada tagsa, siring pa han ACS nga website (<https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/reconstruction-surgery.html>).

Pwede pilion mo ini nga paagi para maging balansi pagkita-on an imo dughan, para maibalik an

kurti han suso, para maging mas angayan ha pamado, para malikyan an pag gamit hin prosthesis, ngan para maging mas maopay an imo pag-abat ha imo lawas.

An imo bag-o nga suso bangin diri mababalik ha oriinal, pero; mayda ito guti-ay o bangin waray na pag-abat, ngan kon an tissue ginkuha tikang ha iba nga parte han lawas para ha flap reconstruction—ha tiyan, likod, paa ngan bubot nga amo an kauragan nga ginkukuhaan—ini nga mga parte maapektohan gihap. Kon pilion mo nga magkaada implants nga hinimo tikang ha saline solution o silicone gel, dapat maaram ka na mayda pipira nga pag-aram nga nagsasaysay nga mayda klase hin kanser an nakukuha tikang ha implants. Pero ha pangkabug-osan, iginipapakita han mga pag-aram nga an reconstruction diri nakakahimo ha kanser nga bumalik utro.

Hibaroa liwat nga puydi mo pilion nga magkaada reconstruction ha urhi, bisan kon nangangahulugan ito hin iba pa nga operasyon. An iba pa nga puydi mo tagdon amo an pagkaada ulat, an pag-abat, an pag-awasi hin dugo, an maiha nga kaopay tungod ha pagtambal, ngan an iba pa nga hinungdan sugad han pagsigarilyo ngan han sakit nga diabetes. Siguradoha nga igapakiana ha imo doktor an iba nga karuyag mo mahibaroan.

An iba nga nga mga alternatibo han reconstruction amo an prostheses ngan espesyal nga mga bra. An iba nga mga babayi nga nag desisyon nga ipatanggal an ira suso ginipili nga magpabilin nga flat, pero iba gud nga kahimtang kon usa la nga suso an gintanggal tungod han diri pagtupong han suso nga bangin maka-apekto ha pisikal ngan sugad man ha hunahuna.

Kita-a ini nga link para ha dugang pa nga mga impormasyon mahitungod ha iba-iba nga klase han operasyon nga nahidadabi an kanser ha suso:

Surgery for Breast Cancer
Breast Cancer Treatment



Pagdumara ha mga epekto han operasyon

Pwede himuong an lumpectomy nga diri na kinahanglan ig-admit ha hospital, ngan paspas an pag-opay hini. An imo doktor pwede magreseta hin medisina nga puydi mo tumaron para maibanan an kaulol kon makauli ka na. An pinaka-importante nga butang amo an pagprotektah samad.

Kon ikaw magpa-mastectomy, tatanggalon an imo bug-os nga suso. Kinahanglan hin mas dako nga panahan ha pagpa-opay ngan kinahanglan ig-admit ha hospital para mabuhut an operasyon. Ha mastectomy, maghahatag an imo doktor hin mga giya nga kinahanglan sundon ha pag-ataman han samad ngan kon paonan-o ito hihiuong ha iyo balay.

Pareho ha iba nga operasyon, kinahanglan mo atimanon hin maopay an samad, ngan maghirot nga diri mangusog para diri mapwersa an ugat ha imo dughan ngan braso.

'Pagprotektor han gin-operahan'

Kahuman han akon lumpectomy, ginsiguro ko nga ha kada nagwas ako ngan makakaupod ko an mga tawo, ngan magbutang hin guti-ay nga ulonan ha bawbaw han parte han akon gin-operahan para malikyan an aksidente nga masabod ito han akon anak ngan mga umangkon.

- Mayette, survivor tikang han 2015



B. Tikang ha sulod: *Systemic treatments*

Api ha systemic nga paagi han pagtambal an pag-inum mga medisina nga mapatay han mga selyula han kanser. Ha **chemotherapy**, nga usa ha pinakakomon nga paagi hini nga klase han pagtambal, iginhahatag an medisina nga anti-cancer nga gintutumar o gintutusok. An klase han chemotherapy madepende ha damo nga mga butang, sugad han klase han kanser ha suso, grado han tumor, stage han kanser ngan damo pa. Ngatanan ini ig-iisturya ha imo han imo medical oncologist; ayaw pag-alang ha pagpakiana. Iginhahatag an **adjuvant chemotherapy** kahuman han operasyon ha pag tanggal han tumor, samtang an **neoadjuvant chemotherapy** naman iginhahatag ugsa han operasyon para gumutiay an tumor.

Pwede magkaada hin pipira nga epekto an chemotherapy. Puydi mo maeksperyensya an ngatanan, o an pipira hini o bangin waray liwat. Sumala ha ACS, an pinakakomon nga **epekto han chemotherapy** amo an masunod:

Pag-abat hin kakapoy	Kawaray gana ha pagkaon	Pag bag-o han timbang
Kawarayi hin buhok	Diri paka-uero ngan pag-urouro	Chemo brain, nga puydi makaapekto ha konsentrasyon ngan ha pag focus
Malaksi nga mabun-ogan ngan madugo-an	Problema ha baba, dila ngan but-ol sugad han kaulol ha pag tulon	Pagburobag-o han emosyon sugad han depresyon nga nagkikinahanglan hin pagkonsulta ha therapist
Impeksyon	Peripheral neuropathy o iba pa nga problema ha nerve sugad han pamanhod ngan kaulol	Pagburobag-o han libido ngan seksualidad ngan mga buruhaton
Anemia (hamubo nga ihap han red blood cell)	Pagbag-o han panit nga kulo sugad han dry skin ngan discoloration	Problema ha pag burod
Pagsinuka	Problema ha pag-ihi ngan ha kidney	

Nagsumat an iba nga mga pasyente nga mayda hira gin-abat nga kaulol ngan pagin sensitibo han ugat ha may butkon nga dapit tungod han intravenous chemotherapy. Bisan ugsa magtikang an chemotherapy, kon guti-ay an ugat han pasyente ngan posible magin makuri an pag tusok, an doktor mahimo magbutang hin **portacath** ha ilarom han panit—usa ka port, guti-ay nga plastic o metal nga disc, nga magkokonektar ha catheter, manipis nga plastik nga tubo nga nagtutugway ngadto ha ugat. Pinaagi han port, diri na kinahanglan pagnamiligon an ugat ha pag tusok.

Usa pa nga epekto han chemotherapy amo an **phlebitis**, an panhubag ngan panig-a han ugat tungod han intravenous nga mga medisina. Puydi ini magpadayon ha pipira ka mga semana, bulan o ha mas maiha pa nga panahan.

Bangin mayda pa iba nga mga epekto nga waray kalista ha igbaw. Para ha iba pa nga diri maopay nga eksperyensya ha chemotherapy, pirme ipakiistorya ini ha imo medical oncologist. Kada pasyente makaka-eksperyensya hin iba-iba nga mga epekto. Bisan kon pareho an chemotherapy han usa ha iba pa, posible nga magkaiba la gihap an ira ma-eksperyensyahan.

An pinaka-importante amo an pagtigaman ha imo na-eeksperyensyahan ngan ipakiistorya ito ha imo doktor.

'Nawawarayan ako gana pagkaon ha bug-os nga semana'



Ha kada kahuhuman han akon chemo, nawawarayan ako gana pagkaon ha bug-os nga semana. Diri ko gud kaya kumaon. Pero ginpipirit ko an akon kalugaringon nga kumaon hin mapasa-paso nga tinapay ngan uminom hin mapaso-paso nga gatas para magkaada han ginkikinahanglan nga nutrisyon. Haros regular ito nga nahitatabo, kahuman hin usa ka semana, naibabalik liwat an akon gana ha pagkaon ngan ginpalalitan liwat ako han akon asawa hin wonton noodle soup. Maopay nalanga anakon mgana-eksperyensyahan la amo an kawaray gana pagkaon, diri paka-uro, ngan pan-ngitom han akon mga kulo. Ngan siyempre, ada liwat an pag-abat hin kakapoy.

- Sarah, survivor tikang han 2020

Adi liwat hin pipira na ginpa-angbit han iba nga mga survivor nga mga ginhimo para malamposan an pipira nga mga epekto han chemotherapy:

- "Kon nagtitikang an akon chemo ngan naabat ako nga naghihingasuka ak, nag-uugom ako hin ice nga nakakabulig nga mag maopay an akon pag-abat."
- "An pagpamalandong ngan pag-ampo nakabulig ha akon para maibanan an akon mga kabaraka."
- "Han nagtikang kawarayi ko hin buhok, nagsakadto ako ha nag-aarot ngan nagpakalbo ako para diri ako masakit pagkit-on. Nagtikang ako pag gamit han iba-iba nga kolor han bandana ngan gin-aangay ko ha akon bado, ngan narisyohan gud ako ha pagbuhat hito!"
- "Ginsisiguro ko nga an kada tagsa nga nabisita ha akon mayda bangot basi maibanan an peligro nga magkasakit ako durante han chemo. Ginpapahinumdoman ako pirme

han akon mga doktor nga durante han chemo, makokompromiso gud an akon immune system, salit kinahanglan ko maghimo hin mga pamaagi basi maprotektaran an akon kalugaringon."

- "Pirme ako naabat hin kakapoy kada ngan kahuman han chemotherapy. Sanglit ginbubuhat ko kon ano la an kaya han akon lawas. Nagkikinaturog ako, ngan nakabulig i to ha akon pag-opay."

Mayda iba pa nga klase han systemic nga paagi han pagtambal, nga pwede irekomendar o bangin diri irekomendar han grupo han imo mga doktor.

An **hormone therapy** iginhahatag ha mga pasyente han kanser ha suso nga apektado han estrogen ngan progesterone an ira tumor. Nahibabaroan ini pinaagi han test nga ginhimo kahuman han operasyon para makita kon an klase han kanser ha suso mayda ba receptors para ha mga natural nga hormones estrogen o progesterone. Ig-iisturya ini ha imo han imo medical oncologist o han imo surgeon.

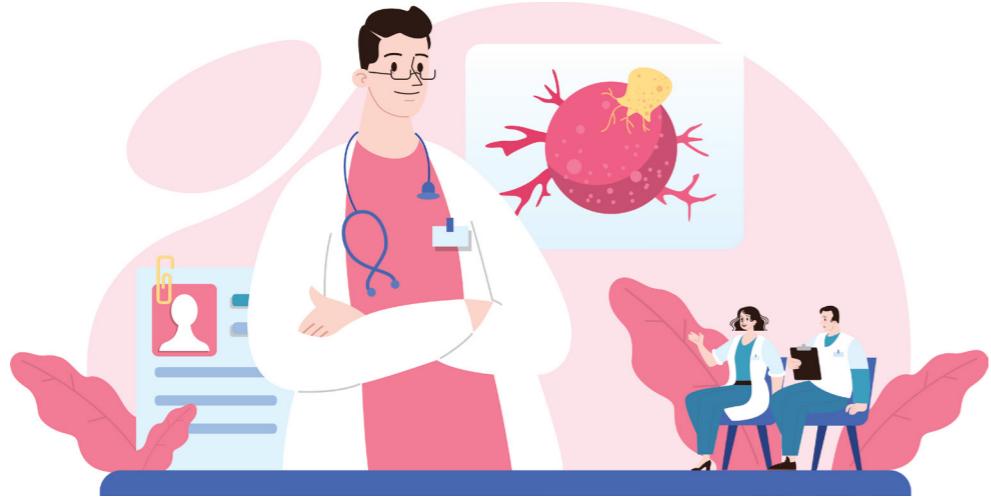
An **immunotherapy** para ha kanser ha suso nagamit hin mga medisina ngan magpapakusog han immunity han pasyente para makabulig ha lawas ha pag-ato han kanser. Pero diri ngatanan nga pasyente mahimo tagan hin immunotherapy. Depende ha klase han kanser, grado, stage ngan iba nga mga hinungdan basi masabtan kon puydi ba an immunotherapy o diri.

An **targeted drug therapy** puydi maihatag ha mga pasyente para mapaluya an pagsarang o mapatay an mga selyula han kanser. An iba hini nga mga targeted drug therapy puydi tagdon sugad nga immunotherapy, kay tungod nga ira ginpadig-on an immune system han pasyente.

C. An pagpatay ha kanser: **Radiation therapy**

An radiation therapy amo an usa nga klase hin pagtambal nga nagamit hin high-energy beams tikang ha machine para mapatay an mga selyula han kanser ha ginpupuntiryा nga babin han lawas. Iginhahatag an radiation therapy ha mga pasyente han kanser ha suso nga nag-agì ha lumpectomy, ngan kaurugan nga ginhihimo kahuman han chemotherapy. An imo medical oncologist mahimo mag rekomenda hin radiation oncologist nga iya nakatrabaho, ngan ikakadto ka niya ha iya kahuman han imo chemotherapy assessment.

An klase han radiation nga imo makakarawat madepende ha pipira nga mga hinungdan, ngan an imo radiation oncologist an mag-iisturya hini ha imo.



An **external beam radiation therapy (EBRT)** amo an pinakakomon nga klase han radiation treatment. Usa nga espesyal nga makina an gingagamit para maisentro an radiation beam ha tumor o kon hain mismo nahimumutang an tumor (kon kahuman han operasyon) ngan ha nakapalibot hito. An babin kon diin igsesentro an beam madepende ha pipira nga mga hinungdan, sugad han kon nag-agì ka na han lumpectomy o mastectomy, o kon naapektohan an imo lymph nodes. Kaurugan nga iginhahatag an radiation lima ka beses ha usa ka semana ha sulod hin unom ngadto ha pito ka semana. Depende ha mga hinungdan nga nakaka-apekto ha imo kanser, kun ano na klase han EBRT pwede para ha bug-os nga suso o may babin la hito.

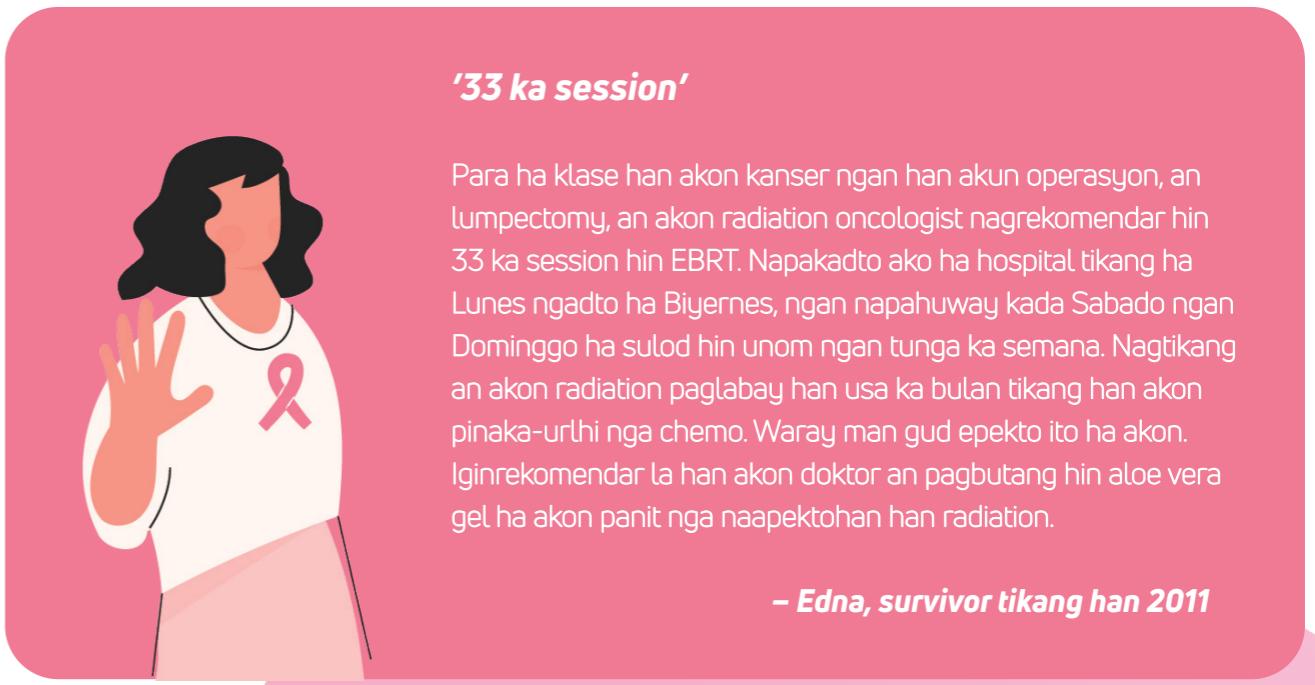
An pagpangandam para han EBRT kaurugan na nga nag-iha tungod kay kinahanglan ka hangyuon nga magpasukol anay ngan hihimoan ka na hin eksakto nga sukol para ha imo.

Kon mahimo na an eksakto nga sukol para ha imo, puydi na ma-eskedyol an imo session. Ugsa han EBRT session, hahangyuon ka para ha partikular nga posisyon ngan diri magkiwa ha sulod han pipira ka minuto samtang ginhihimo nira an radiation. Diri la mag-iha an imo exposure ha radiation.

Usa pa nga klase han radiation therapy amo an **brachytherapy or internal radiation therapy** nga gingagamit para ha mga pasyente nga nag-agì han lumpectomy, nagkaada early-stage invasive ductal carcinoma o an mga nag-eedad hin 45 ka anyos tipaibaw. Ginhihimo ini pinaagi ha pagsokok hin radioactive seed kon hain an tumor, ngan ginhihimo duha ka beses ha usa ka adlaw ha sulod hin lima ka adlaw. Ini madepende ha klase han kanser nga mayda ka.

Nahinanabo an **intraoperative radiation** samtang aada ka ha operasyon, ngan an imo radiation oncologist an magdudumara han radiation beams palibot han tumor ugsa mahuman an operasyon.

Haros waray maraot na epekto an radiation therapy. An klaro la nga negatibo nga epekto an pagkasunog han panit nga puydi maremedyoan pinaagi ha pagbutang hin aloe vera gel ha palibot ha apektado nga babin. Kon mayda ka sensitibo nga panit, pwede maging maulol an samad, ngan puydi ka magpakonsulta ha dermatologist para makontrol ito. An iba nga mga pasyente nakaabat hin kakapoy ngan kapiraw samtang nagpapadayon an pagtambal.



'33 ka session'

Para ha klase han akon kanser ngan han akun operasyon, an lumpectomy, an akon radiation oncologist nagrekondendar hin 33 ka session hin EBRT. Napakadto ako ha hospital tikang ha Lunes ngadto ha Biernes, ngan napahuway kada Sabado ngan Dominggo ha sulod hin unom ngan tunga ka semana. Nagtikang an akon radiation paglabay han usa ka bulan tikang han akon pinaka-urhi nga chemo. Waray man gud epekto ito ha akon. Iginrekondendar la han akon doktor an pagbutang hin aloe vera gel ha akon panit nga naapektohan han radiation.

- Edna, survivor tikang han 2011

D. An iba pa nga dapat tigamnan

An pagtambal para ha ikaduha nga kanser ha suso puydi tagdon para ha mga pasyente nga an usa nga suso waray matratar ha siyahan nga pagtambal ngan yana nagkaada na ito kanser. Pwede mag-agipuro hin iba-iba nga mga test an pasyente para makita kon ano nga klase hin paagi han pagtambal an angayan ha pasyente.

Mga burod an iba nga mga pasyente nga na dayagnos nga mayda kanser ha suso, ngan importante gud nga makig-isturya mo an imo mga doktor para mo pagpilian. Kinahanglan mo tagdon an imo kahimsog ngan han kahimsog han imo baby. (Para ha dugang nga impormasyon, kitaa an "Pagburod kahuman katambal hin kanser" ha pahina 73.)

Ha imo pagtambal, makaka-eksperyensya ka hin damo nga mga pagbag-o, sanglit importante gud hinduro nga hisgotan mo ini ha imo mga doktor. **Pwede mo liwat igkonsiderar an masunod nga mga sagdon ngan han mga ginsiring han iba nga mga survivor han kanser ha suso ngan ig-isturya mo ini ha imo mga doktor:**

- "Kon an imo kanser ngan operasyon aada ha imo usa nga suso, bubuhaton mo an tanan nga buruhaton may kalabutan ha dugo, pagkita han imo blood pressure, ngan han chemo ha imo kaluyo nga butkon."
- "Ayaw gud pagpinangusog hinduro labi na kon kahuhuman pala han imo operasyon."
- "Kon makakaupod mo an iba nga tawo, pirme pagbangot para maproteksyonan mo an imo kalugaringon nga kahimsog."
- "Nakokompromiso an imo immune system samtang nag-ke-chemo ka, salit malaksi ka ubhon ngan sip-onon."
- "Kinahanglan pirme malimpyo an mga karaptan han purtahan, door knobs, ngan an bisan ano nga mga butang nga kaurungan na nga ginkakaptan han mga tawo ugsa mo kaptan ito para malikayan an bisan ano nga bakteryia ngan virus."
- "Mas maopay gud nga malikayan mo an pakig-upod ha damo nga mga tawo samtang nag-ke-chemo ka. Pero puydi mo liwat pakianhan an imo doktor kon san-o diri ka okay ngan kon san-o an talwas para ha imo nga makig-upod ha iba. Puydi mo liwat pakianhan an imo doktor kon aanhon mo mas mapaparig-on an imo kahimsog."
- "Ayaw pag tumar hin bisan ano nga mga supplements o iba pa nga mga medisina nga diri anay ginkokonsulta ha imo medical oncologist. An iba nga mga supplements bangin

kontra ha pagtambal nga ginhihimo ha imo sanglit mas maopay gud nga pirme mo pahibaruon an imo doktor han ngatanan nga mga butang."

Mga sagdon nga ginhahatag han mga kasangkay ngan kapamilya:

- "An imo mga kapamilya ngan mga kasangkayan nga mayda maopay nga panuyo bangin maghatag hin pipira nga mga sagdon. Hinay-hinay pagkarawat hini na mga sagdon. Bangin matigda-an ka kon papamatian mo ito ngatanan."
- "Undang ha pagpinamati ha bisan la kankanay. Ha imo medical oncologist pakig-isturya."
- "An imo maopay nga relasyon ha imo doktor usa nga sekreto ha imo madagmit' nga pag-opay. Anoman nga mga sagdon nga ginhahatag han imo mga kapamilya ngan kasangkayan kinahanglan nga konsultahan mo anay an imo doktor mahitungod hito para magiyahan ka ha husto nga paagi."
- "Diri mo oncologist it Google! Ayaw pagtuod ha ngatanan nga imo nababasa online. Pirme konsultaha an imo doktor."
- "Iba-iba an gin-aagian han kada tagsa ngayon mayda kanser. Pwede iba an paagi han pagtambal. Puydi nga iba liwat an epekto han kada tagsa. Ayaw igkompara an imo sitwasyon ha iba bisan kon pareho nga klase han kanser mayda kamo. An nahitabo ha iba pwede diri mahitabo ha imo."
- "Depende ha kakusog han chemo, an iba nga mga pasyente nag-undang ha pag trabaho ngan pag eskwela ngan an iba liwat nagpadayon ha pagtrabaho ngan pag eskwela. Pamatii an imo lawas ngan obserbari an imo gin-aabat."
- "Kon ginkikinahanglan, katurop para makapahuway ngan mabawi an kusog."
- "Puydi ka mawarayan hin buhok. Ngan usahay pati na han kiray. An ginhihimo han iba ugsa magtikang an ira chemo, napaarot han pinakahalipot nga buhok para mapangandaman an kawarayi hin buhok. Pagshopping hin wig ngan mga bandana ngan maangay ha imo bado."

Pagkaon ngan nutrisyon:

- Limpyohi hin maopay an pagkaon kon karuyag mo ito kaunon ngan hilaw.
- Kon karuyag mo kumaon hin salad ngan maghimo hin juice tikang ha prutas ngan utan, siguradoha ngan nalimpyohan mo ito hin maopay. Puydi mo liwat pahuruman an mga prutas ngan utanon ha baking soda, ngan gamita an baking soda ha pagkuskos ha mga prutas ngan utanon para matanggal an bisan ano nga hugaw. Kahuman hini, hugasi hin maopay ito gamit an tubig basi matanggal an baking soda antes kaunon o mag himo hin juice.
- Kaona kon ano an nakakapalipay ha imo basta ha kasadangan la; an iba naruruyag hin natural la ngan pagkaon, bag-o ngan luto ngan waray preservative.

- Pwede ka mawarayan gana pagkaon ha imo pagpa-chemo, sanglit importante nga kumaon ka kun kaya. Diri ini an panahon para magdiet ka o mag-undang ha pagkaon hin karne. Kinahanglan mo hin kusog para makaya mo an chemo. Kon karuyag mo magtumar hin supplements, konsultaha anay an imo medical oncologist para makita kon mayda ba ito kontra ha mga medisina han imo chemo o pakiana ha imo nutritionist.
- Likayi an paggamit hin mga metal nga garamiton ha pagkaon. An mga pasyente nga nag-agii hin chemotherapy nagsiring nga ito nga klase nga mga garamiton nakakadugang ha metallic nga panrsa samtang hira nakaon o nainom.
- Bangin maglain an imo pag-abat ngan maghingasoka tungod han chemo, ngan makakabulig nga magkaada ice cubes, ice candy, gelatin ngan prutas nga tiniros na nga daan para masupsop o makaon samtang nagpapadayon an imo chemo. Pero, bangin liwat maging usa ka ha mga naswertehan nga diri maka-eksperyensya hini. Bisan kon diri mo kaya nga kumaon, importante nga masudlan an imo tiyan bisan gutiay la. Pag-istik hini nga mga pagkaon para masiguro nga mayda ka hini ingkaso pagkinahanglanon mo ini. Mapasopaso nga gatas, oatmeal o lugaw, mapasopaso nga tinapay, mapaso nga sabay, ngan mapasopaso nga tubig ngan iba pa nga pudydi pagpilian.

'Giniinom ko an akon mga utanon'



Nasabtan ko nga an juice tikang ha mga utanon nakabulig gud ha akon—giniinom ko an akon mga utanon! Napalit ako hin utan nga organic pareho han lettuce, tangkong, celery, kale nga mas mahal ngan ginhuhugasan ko hira ha baking soda ngan ha apple cider vinegar. Waray mag-usa ka baso an akon nahimo nga juice tikang ha tiniros nga utan nga usa ka plato, pero kabuksol nga baso! Abat ko gud nga epektibo ngan mahimsog an sulod ha baso. Gindudugangan ko gihap ito hin spirulina powder, ngan ginhunahuna ko nga daku gud an nahibulig ha akon para maging normal an akon blood count samtang nagpapadayon an akon chemo session.

- Alice, survivor tikang han 2013

III. An Kinabuhi Kahuman Kan Kanser: Survivorship



Oo, puydi ka maghimo tagmaraisha na plano, pero an pagging mabinantayon amo an sekreto

An mga pasyente han kanser pwede tawagon nga survivor tikang ha pinaka-siyahan nga adlaw nga nadayagnos hira.

Api ha survivorship an pisikal, mental, emosyonal, social ngan pinansyal nga kahimsog ngan maopay nga kahimsog han pasyente tikang han dayagnos hiya tubtob ha pagpatambal ngan katapos hito. Nag-uupod ito hin pagkinabuhi nga mayda kanser, ngan kahadlok ha pagbalik utro han kanser o an pagsarang han kanser kahuman mo magpatambal. An mga miyembro han pamilya, kasangkayan ngan an nagtitimangno, importante nga babin han eksperyensya ha survivorship.

An imo pinaka-tumong amo an pagpabilin nga mahimsog, ngan an pagkaada igo nga kusog para mabuhat mo an mga butang nga imo karuyag buhaton, may kalabutan man ito ha trabaho o pagpahalibway.

A. Paghatag importansa: *Follow-up care*

An "**follow-ups**" amo an regular nga medikal check-up kahuman mo makompleto an imo pagtambal. Kada pasyente mayda iba-iba nga eskedyol para ha follow-up care nga iginbasar ha klase han ira kanser, ha pagtambal nga ira nakarawat ngan ha ira pangkabug-osan nga kahimsog.

Ha pangkabug-osan, an imo doktor pwede magpahikay hin mga test ngan eskedyol para ha follow-up appointment kada tulo ka bulan para ha imo siyahan nga duha ka tuig kahuman han pagtambal; kada unom ka bulan para ha masunod nga tulo ka tuig; ngan diri maminos ha usa ka beses ha usa ka tuig katapos hito.

Kon ano nga klase nga test an hihikayon ngan kon aanhon ito pagbuhat madepende ha kon ano an para ha imo doktor nga pinakamaopay para ha imo samtang naghimo hin plano para ha imo follow-up care.

An imo pinakanangunguna nga buruhaton amo an pagpabilin nga mabinantayon. Sugad la ha siyahan nga pag dayagnos ha imo, an temprano nga paghibaro ngan an napapanahon nga pagtambal amo an imo pinakamaopay nga proteksyon. Tagi hin pagtagad an pag follow-up o pag monitor han imo mga test ngan pakigkita ha imo doktor ha itinanda nga panahon.

'Puydi makatalwas han imo kinabuhi an follow-up care'



Han ikalima katuig kahuman han diagnosis ngan pagtambal, bimalik ako ha tinuig nga pisikal nga eksaminasyon. Han pagtikang han COVID-19 nga pandemya, nahahadlok an mga tawo nga magpakadto ha hospital para han ira tinuig nga pisikal nga eksaminasyon. Pero diri ako sugad ha ira. Napakadto la gihap ako ha hospital kay maaram ako han importansa ha paghibaro hin temprano kon mayda maraot nga nahitatabo ha akon lawas. Mayda mga irregularidad nga nakita ngan napamatud-an nga mayda "suspicious" nga aktibidad. Usa nga surgeon an nagrekomenada hin core needle biopsy. Kon negatibo an mga resulta, maghihikay liwat hiya hin follow-up test ha sulod hin unom ka bulan. Ginpakiana ko kon okay la ba nga magpa-mastectomy nala ako. Hini nga panahon, 17 ka tuig na an naglabay tikang han nawarayan ako usa nga suso tungod han kanser. Waray gud ako magruhaduha ha paghatag han akon ikaduha na suso. Nagpa-mastectomy ngan nasabtan nga kanser ito, Stage Zero. Waray na iba pa nga pagtambal an iginrekondar. Bag-o ito nga kanser ngan diri konektado ha naglabay nga kanser kon diin nawarayan ako usa nga suso. Importante gud an follow-up care. Puydi ito makatalwas han imo kinabuhi.

– MCS, survivor tikang han 2004

B. Pag-ikmat: *Tagmaraisha na mga epekto*

An mga tagmaraisha na mga epekto amo an mga problema nga naging epekto han pagtambal han kanser na pwede diri humataw hin pira ka bulan o bisan pira ka tuig. Ini nga mga problema espisipiko ha pipira nga klase han pagtambal. Pareho ha mga epekto han pagtambal, an mga naging epekto ha urhi madepende liwat ha kada tagsa nga tawo. An imo mga problema pwede

magin iba ha iba nga tawo bisan pa kon mayda kamo pareho nga klase han kanser ngan pagtambal.

Ha imo follow-up, pakianhi an imo doktor kon ano an komon nga tagmaraiha na mga epekto han imo mga tambal.

Bone loss ngan osteoporosis

An chemotherapy, mga steroid nga medisina, hormonal therapy, o an radiotherapy pwede maging hinungdan han pagnipis han bukog. Ha radiotherapy, an panluya han mga bukog mahitatabo la ha parte han lawas nga gintambal hin radiotherapy.

Pakianhi an imo doktor kon pira ka beses mo kinahanglan magpa-**bone densitometry** (o an pag test ha bukog) para makita an kahimsog han bukog han imo follow-up care.

Makakabulig ka nga malikyan an posibilidad ha pagluya han mga bukog, pinaagi ha:

- Diri pag sigarilyo o diri paggamit hin mga produkto nga tikang ha tabako
- Pagkaon han mga karaunon nga damo it calcium ngan vitamin D
- A pagwalking, jogging, o iba pa nga mga weight-bearing nga ehersisy
- An paglimita ha kadamo han de alkohol nga irimnon nga imo iinumon

An **osteoporosis** usa nga kahimtag kun diin nagninipis an mga bukog ngan madagmit mabari. An kabari han mga tul-an tungod han osteoporosis puydi magresulta hin duro nga kaulol ngan kabaldado. Gintatawag ini nga sakit nga diri la ginsasabot tungod kay kon diri dayon madetek, an panluya han bukog puydi magpadayon hin pira katuig nga waray nakikita nga sintomas hasta na mabari an bukog.

An mga babayi nga gintambal han kanser ha suso mayda daku nga posibilidad ha pagkaada osteoporosis ngan bari nga tul-an. An **estrogen** mayda epekto nga nagpo-protectar ha bukog, salit kon maibanan ito nga hormone posible nga magluya an mga bukog. Tungod ha mga pagtambal o operasyon, damo nga mga survivor han kanser ha suso an nakaka-eksperyensya hin problema ha obaryo ngan paghamubo han estrogen levels. An mga babayi nga hirani na mag-menopause ugsa magtikang an ira pagpatambal ha kanser posible nga mag-menopause hin temprano kompara ha iba nga babayi nga waray magkaada kanser ha suso.

Aadi an pipira nga mga paagi para malikyan an pagkaada hin osteoporosis o maibanan an epekto han sakit para ha mga babayi nga nadayagnos na nga mayda osteoporosis:

- **Kaon hin balanse ngan masustansya nga pagkaon** nga damo it calcium ngan vitamin D. An maopay nga makukuhaan hin calcium nag-uupod hin low-fat dairy products; berde ngan dahunon nga mga utanong; mga pagkaon ngan irimnon nga ginaparig-on ha calcium. Makakabulig liwat an mga supplements para masiguro nga magkakada han ginkikinahanglan nga kadamo han calcium kada adlaw, labi na para ha mga tawo nga mayda allergy ha gatas. An inadlaw nga ginkikinahanglan nga calcium nga 1,000 ka milligram (mg) para ha kalalakin-an ngan kababayin-an tubtob ha edad nga 50. An kababayin-an nga sobra 50 an edad ngan an kalalakin-an nga sobra 70 an edad kinahanglan nga magdugang han ira konsumo ngadto ha 1,200 mg kada adlaw.

Importante an **vitamin D** ha pagsupsop han calcium ngan han kahimsog han bukog. An pagkaon nga puno hin vitamin D nag-uupod han dulaw han bonay, isda ha tab-ang, ngan atay. An mga edaran ngan an mga tawo nga aada la ha balay mahimo manginahanglan hin vitamin D nga supplements para magkaada han ginkikinahanglan nga may kadamuon nga 600 ngadto ha 800 IU (international units) kada adlaw.

- **Pag-ehersisy**. Pareho han muscle, an bukog usa nga buhi nga tissue nga nagios uyon ha ehersisy para hiya maging mas makusog. An pinakamaopay nga aktibidad para han imo bukog amo an weight-bearing ngan resistance nga pag-ehersisy. An weight-bearing nga pag-ehersisy nagpipirit ha imo magbuhat kontra han grabidad. Nag-uupod ito han paglakat, pagsaka ha hagdan, ngan pag sayaw. An resistance nga pag-ehersisy sugad han pag-alsa han mabug-at nakakabulig liwat nga mapadig-on an mga bukog.

- **Undang ha pagsigarilyo** ngan likayi nga makahinggok hito. An pagsigarilyo diri nakakaopay para ha bukog pati na liwat ha kasingkasing ngan baga. An mga babayi nga nasigarilyo daku an posibilidad nga mag menopause hin temprano (early menopause), nga magreresulta ha temprano nga paghamubo han estrogen nga magigin hinungdan ha pagluya han bukog. Dugang pa, an mga tawo nga nasigarilyo posible nga diri masupsop an calcium tikang ha ira pagkaon.

- **Pagpa-bone densitometry.** An bone mineral density (BMD) nga test nagsusukol han kabug-at han bukog ha magkadirudilain nga parte han lawas. Usa ini nga talwas ngan diri maulol nga test nga makakadetek han osteoporosis antes mahinabo han kabari hito ngan makakasabot ha tsansa nga mabarian ha tidaraon an usa ka tawo. An BMD nga test makakabulig liwat nga mahibaroan kon sadang ba tagdon an medikasyon. An babayi nga nag-oopay tikang ha kanser ha suso sadang magpakiana ha iya doktor kon puydi ba hiya magpa-bone densitometry.

Waray tambal an osteoporosis. Pero, mayda pipira nga mga medisina para malikyan ngan matratar in inga sakit. An bisphosphonates, usa nga klase hin medikasyon han osteoporosis, pwede magkaada maopay nga epekto para ha pipira nga mga babayi nga mayda kanser ha suso.

Usa pa nga klase hin medikasyon para han osteoporosis, amo an raloxifene, ngan naobserbaran na nga nakakaiban ini ha peligro han kanser ha suso. An raloxifene usa nga klase hin medisina nga mas kilala nga selective estrogen receptor modulators (SERMs). Pakianhi an imo doktor kon makakabulig ba ini nga medikasyon ha imo.



'Importante hin duro an pagkiwa'

Nagkaada ako kanser ha suso ha tuig han 2005 ha edad nga 40 anyos. Stage 2B invasive ductal carcinoma an dayagnosis, ngan nag-agì ako han mastectomy, immunotherapy, chemotherapy, radiotherapy, ngan hormonal therapy. Han 2007, nasabtan nga mayda ako osteopenia, karuyag sidngon naiibanan an akon bone mineral density nga nagiging rason han pagluya han akon mga bukog. Kinahanglan ko mag-agì hin alendronate ngan ibandronate ngan bisphosphonates nga nagpapahinay ha pagluya han akon mga bukog ngan kinahanglan ko liwat magkaada hin damo nga mga supplements para ha calcium. Nagpadayon an akon

pagtambal, pero ha tuig han 2018, an akon osteopenia nahingadto ha osteoporosis. An akon medikasyon, denosumab an ngaran, usa ito nga monoclonal antibody nga nagpapahinay liwat ha pagluya han akon mga bukog ngan mas damo pa nga supplement para ha calcium. Nagkaada liwat ako pag-stretching ngan pag ehersisyoo para ha mobility tulo ka beses ha usa ka semana. An mga kinahanglan ko buhaton nag-uupod han weightlifting, hiking, ngan body weight training. Katapos han tulo ka tuig ha paghimo hini nga programa, ha tuig 2021, an akon bone density scan nagpapakita nga nabalikad na an akon osteoporosis ngadto ha osteopenia. Maaram na ako yana nga importante gud hin duro an pagkiwa. Magin aktibo. Magpabilin nga aktibo.

– *Mimi, survivor tikang han 2005*



Chemo brain

An pagtambal han kanser sugad han chemotherapy pwede maging hinungdan nga magkuri ha paghunahuna, pagpokus o paghihumdom ha mga butang. Amo man gihap an epekto han pipira nga klase han radiotherapy ha utok ngan immunotherapy. An mga problema ha paghinumdom ngan pagpokus, nga gintatawag liwat nga mental fog o "**chemo brain**," mahimo magtikang samtang o kahuman han pagtambal ha kanser. An iba nga mga tawo napapansin an gutti-ay nga mga pag bag-o nga nahninanabo ha ira sugad han pagkuri ha paghinumdom han mga butang, samtang an iba liwat mayda mas daku nga problema ha paghinumdom ngan pagpokus.

Importante para ha imo ngan han miyembro han imo pamilya nga magsumat ha imo healthcare team kon nakukurian ka ha paghinumdom han mga butang, nakukurian ha paghunahuna ngan pag pokus. An pagtambal ha mga kahimtag sugad han maluya nga nutrisyon, kabaraka, depresyon, kakapoy ngan diri paghingaturog puydi liwat makabulig.

Basi madumara an gutti-ay nga mga problema ha paghinumdom ngan pagpokus:

- **Planoha imo bug-os nga adlaw.** Buhata an mga butang nga nagkikinahanglan

han imo pokus ha oras nga maopay an imo pag-abat. Magkaada dugang nga pahuway ngan daku nga oras ha pagkaturog ha gab-i. Kon kinahanglan mo hin pahuway ha adlaw, makakbulig an halipot nga pagkaturog nga diri maabot ha usa ka oras. An hilaba nga pagkaturog ha adlaw, makakapakuri nga mahingaturog ha gab-i. Tipigi an adlaw-adlaw nga rutina.

- **Ig-ehersisyoy an imo lawas ngan hunahuna.** An pag eversisyo makakbulig para maibanan an stress ngan makabulig liwat ha imo nga maging alerto. An pag-ehersisyoy nagpapagwas hin endorphins, mas kilala liwat sugad nga "feel-good chemicals," nga naghahatag ha mga tawo hin maopay nga pag-abat. Pagpakiana kon ano an magaan nga pisikal nga eversisyo nga puydi makabulig ha imo. An pag praktis ha hunahuna ngan lawas sugad han meditation ngan an pag-ehersisyoy han mental sugad han puzzles o games nakakbulig liwat ha iba nga mga tawo.
- **Pangaro hin bulig ha paghinumdom ha mga butang.** Isurat ngan pagtipig hin listahan han mga importante nga impormasyon. Pag gamit hin planner adlaw-adlaw, rekorder, o iba pa nga mga elektroniko nga gamit nga makabulig ha imo ha paghinumdom han mga importante nga mga panhitabo. Pag himo hin listahan para ha mga importante nga ngaran ngan numero ha telepono. Itago ito ha lugar nga madali makita.



An pag-abat hin kakapoy (fatigue)

An iba nga mga survivor nasiring nga naabat la gihap hira hin kakapoy o panluya. Ngani, an pag-abat hin kakapoy amo an pinakakomon nga ginrereklogo durante ha siyahan nga tuig han recovery.

Diri kaya matambal hin pagpahuway o an pagkaturog an klase han imo kakapoy nga gin-aabat. An mga doktor diri maaram han eksakto nga hinungdan hito. An hinungdan han pag-abat hin

kakapoy para ha mga tawo nga nagpapatambal naiiba gud para ha mga tawo nga human na magpatambal.

An therapy para ha kanser puydi maging hinungdan ha pag-abat hin kakapoy samtang nagtatambal. Mayda liwat iba pa nga mga problema nga puydi magin rason han pag-abat han kakapoy sugad han anemya (pagkaada gutiay nga ihap hin red blood cells) o an pagkaada maluya nga immune system. Puydi liwat maging hinungdan an maluya nga nutrisyon, diri pag-inom hin damo nga tubig, ngan depresyon. An kaulol nga gin-aabat puydi nga makapa-grabi ha pag-abat hin kakapoy. Padayon nga gin-aaram han mga researcher an hinungdan han pag-abat hin kakapoy kahuman han pagtambal.

Waray klaro nga pattern kon ano kaiha an pag-abat hin kakapoy. Para ha iba, nawawara nala an ira kakapoy. Para liwat ha iba nga mga tawo, pareho hadton mga nag-agii ha radiotherapy, posible nga abaton nira an kawaray kusog o kakapoy bisan pira na katu-ig an naglabay.

Nasusubo an iba nga mga tawo kon mas naiiha an ira pag-abat hin kakapoy kay nakaka-apekto ini ha ira mga buruhaton adlaw-adlaw. Nabaraka liwat hira nga an ira mga sangkay, kapamilya ngan mga katrabaho bangin masina ha ira kon padayon hira nga magpapakita hin kakapoy.

Pakianhi an imo care team mahitungod ha posible nga hinungdan han imo pag-abat hin kakapoy ngan kon ano an puydi mabuhat hito. Aadi an pipira nga mga butang nga puydi igpakiana:

- Pira nga mga medisina ha imo mga gintutumar o iba pa nga klase hin medikal nga problema an puydi maka-apekto han imo energy level
- Aanhon mo para makontrol an kaulol, kon probelma mo an pag-abat han kaulol
- Mga programa ha pag eversisyo nga puydi makabulig sugad han walking
- Relaxation exercises
- Pagbag-o han imo diet ngan pag-inom hin mas damo nga tubig
- Mga medisina o nutritional supplements nga puydi makabulig
- Mga espesyalita nga puydi makabulig ha imo sugad han physical therapists, occupational therapists, nutritionists, o mental health care providers

Para malamposan an pag-abat hin kakapoy:

- **Planoha an imo adlaw.** Be active at the time of day when you feel most alert and energetic.
- **Tiroka an imo nasasalin nga kusog** pinaagi ha pag bag-o ha mga nahiaraan mo nga buhaton. Pananglitan, gamit hin lingkoran samtang nagluluto ka o naghuhugas

han mga plano.

- **Pag-idlip** o pahuway ha butnga han imo mga buruhaton.
- Pan-limbasogi nga magkakaturog ngan magmata ha **pareho nga oras kada adlaw**.
- **Buhata kon ano an nakakapalipay ha imo**, pero ibani an pagbuhat hito. Pagpokus ha imo kadaan o bag-o nga interes nga diri nakakapoy ha imo. Pananglitan, testingi an pagbasa hin halipot nga barasahon ngan pagpamati ha mga kanta.
- **Tuguti an iba nga buligan ka**. Pwede magluto hira para ha imo, pag-asikaso han iba pa nga mga buruhaton, o maglaba. Kon waray may magboluntaryo, pag siring kon ano imo ginkikinahanglan. An mga kasangkayan ngan kapamilya naruruyag nga bumulig, diri la hira maaram kon ha ano nga paagi nira ito bubuhaton.
- **Pagpili kon aanhun mo paggagamit han imo kusog**. Panlimbasogi nga bul-iwi an mga butang nga diri na sugad kaimportante yana.
- **Hunahunaan an posibilidad ha pag-api hin mga support group**. An pag estorya han imo pag-abat hin kakapoy ha iba nga nag-aagi liwat hin sugad hito nga problema bangin makabulig ha imo para mabilngan an iba nga pa nga paagi ha paglamos.

Problema ha pagburod

An pagtambal han kanser sugad han operasyon, chemotherapy, hormonal therapy, ngan immunotherapy, ngan iba pa pwede maka-apekto ha pagburod han babayi. An mga problema nga hinungdan hini nga mga pagbag-o puydi mahitabo bisan pira na katuig an nakalabay ngan pwede gihip maghatag hin temprano nga pag-menopause ngan diri na pagburod.

Temprano nga pag-menopause (early menopause)

Nahinanabo an pag-menopause kon an obaryo umundang na ha paghimo hin estrogen nga kauragan nga nahinanabo butnga ha edad nga 45 ngan 55. An hot flashes ngan night sweats amo an pinakakomon nga sintomas han menopause.

An **hot flash** amo an tigda nga pag-abat hin kapaso ha imo nawong, liog ngan ha dughan nga pwede maging hinungdan han pagbalhasa ha imo ngan mamula an imo nawong. An pagbalhas amo an paagi han imo lawas para mapahamubo an temperatura han lawas pinaagi ha pagpagawas han paso ha imo panit. An hot flashes nga mayda pagbalhas nga nahinanabo samtang nakaturog amo an gintatawag nga night sweats, ngan komon ini para ha mga pasyente han kanser nga nagpapatambal. An iba nga mga tawo nagpapadayon an pagkaada hot flashes ngan night sweats kahuman ha pagpatambal han kanser.

An **early menopause** usa nga kondisyon kon diin an obaryo naundang ha paghimo hin estrogen ha mas bata nga edad kompara ha kasagaran na nga edad (mas barubata ha 45 anyos), ngan

puydi ini mahinabo kon gintanggal an pareho nga obaryo pinaagi ha operasyon nga gintatawag nga bilateral oophorectomy, basi maibanan an tsansa ha pagkaada kanser o sugad nga bahin han hysterectomy ha pagtratar han kanser.

Labot la ha operasyon, an mga pagtambal nga nagging hinungdan han hot flashes ngan night sweats nag-uupod hin chemotherapy; hormonal therapy sugad han antiestrogens (tamoxifen) ngan aromatase inhibitors; radiotherapy ha mga tul-an han tuhod; ngan iba pa nga mga drug therapy, sugad han opioids, tricyclic antidepressants, ngan steroids.

Ha mga pasyente han kanser ha suso, an grabi nga hot flashes iginkakaw-ing ha mga problema ha pagkatureg, ha sobra nga pag-abat hin kaulol ngan maluya nga kahimsog ha mental.

Ha premenopausal nga survivor han kanser ha suso, an hot flashes ngan night sweats iginkakaw-ing ha depresyon. Importante nga masabtan ngan karawaton an negatibo nga epekto han temprano nga pag-menopause para makaaro ka hin propesyonal nga bulig dayon.

Pangaro hin sagdon tikang ha imo doktor mahitungod ha sintomas han pag-menopause upod na an vaginal dryness. An gynecologist bangin magreseta hin supplements o medisina depende ha sitwasyon. Puydi ito maging pills, creams o gels, o patches.

Tigamni nga an **hormone replacement therapy (HRT)**, usa nga paagi han pagtambal nga iginrerekomenda para ha mga nag-aagi hin natural nga pag-menopause or pinaagi hin operasyon (surgical menopause), diri angayan para ha mga babayi nga nagkaada hormone-dependent nga kanser. Pakiana ha imo doktor para makasigurado. Nakakabulig an HRT para malamposan an mga sintomas han pag-menopause nga nag-uupod han hot flashes ngan vaginal discomfort.

An paging komportable, nakakabulig liwat nga maibanan an kakuri nga gin-aabat tungod han hot flashes ngan night sweats sugad han pag sul-ot hin haluag nga cotton nga bado, paggamit hin mga electric fan, ngan pag-abri han mga bintana para makasulod an hangin ngan pag praktis han relaxation ngan paced breathing.

An diri pagka-anak (infertility)

Para ha damo nga babayi, an diri pagka-anak amo an usa nga makasurubo nga epekto han pagtambal ha kanser.

Daku gud nga bulig an pagtambal han kanser para maibalik an imo kahimsog, pero an mga tambal mayda liwat negatibo nga epekto ha reproductive organs ngan ha glands nga nag-kokontrol ha panganak. Puydi maging permanente o temporary la an mga pagbag-o ha imo kakayahan nga magburod. Pakig-estorya ha imo healthcare team para mahibaroan kon ano an imo puydi malaoman tungod ha mga pagtambal ha imo.

An chemotherapy (labi na an alkylating agents, mga medisina nga nagpupugong ha pagdamo han mga selyula han kanser) puydi maka-apekto ha obaryo, nga nagigin hinungdan ha pag-undang ha pagpagawas hin egg cell ngan estrogen. Gintatawag ini sugad nga primary ovarian insufficiency (POI). Usahay temporary la an POI, ngan maibabalik liwat an imo binulan nga regla ngan an kakayahan nga magburod kahuman han imo pagpatambal. Ha iba nga higayon, puydi liwat magin permanente an kadaot ha imo obaryo ngan diri na maibabalik an imo kakayahan nga magburod. Bangin magkaada ka hot flashes, night sweats, an pag-abat hin kaaringit, vaginal dryness, ngan an pagkaada hin diri regular nga regla o diri na abtan hito. Puydi liwat mapahamubo han chemotherapy an kadamo han mahimsog nga egg cells ha imo obaryo. An mga babayi nga an edad hirani na mag-menopause mayda daku nga tsansa nga diri na magburod.

An pag tanggal han uterus, cervix, ovaries, ngan fallopian tubes pinaagi han operasyon, nga iginrerekomendar sugad nga paagi para matambal an kanser, nangangahulugan hin permanente na nga diri magkaka-anak.

An hormonal therapy puydi makaulang ha sikolo han pagregla, ngan magiging hinungdan ito nga maapektuhan an kakayahan ha pagburod tungod kay magtutugway ito ha mga barubata nga kababayin-an ha pag-menopause hin temprano. An mga epekto nakadepende ha espisiko nga mga hormones ngan nag-uupod hin hot flashes, night sweats ngan vaginal dryness.

Waray masayon nga paagi para masulbad an mga isyu mahitungod ha pagburod may kalabutan ha pagtambal han kanser. An mga babayi nga naruruyag magburod ha tidaraon kinahanglan makig-estorya ha ira mga doktor mahitungod ha fertility preservation.

Bisan ano man an imo maging desisyon, importante nga abaton mo an kamurayawan ha imo magiging desisyon ngan mabilngan an suporta han iba kon mayda ka mga pakiana ngan mga kawurok. Pirme pakig-estorya ha imo health care team mahitungod ha imo mga nababarakan, sugad man ha mga nangunguna nga grupo nga nahatag hin suporta.

'An akon lawas sugad hin emoticon pagkit-on'

Kwarenta y tres an akon edad han nadayagnos ako nga mayda Stage 2A nga kanser ha suso. Nag-agjako ha mastectomy, chemotherapy, ngan hormonal therapy. Hito nga panahon, mayda na ako anak nga an edad 12 anyos, ngan waray na kami plano han akon asawa nga manganak pa. Umundang an akon regla ha akon ikaduha nga sikolo han chemotherapy ngan waray na ito bumatik utro. Nakalexperiensya ako hin depresyon duha ka bulan kahuman han akon chemotherapy. Kinahanglan ko magtumar hin mga medisina ha sulod hin 6 ka bulan ugsa ako naopay. Nagdesisyon ako nga magpa-mastectomy utro bisan waray ito igrekondendar han doktor. An akon nanay nagkaada hin kanser ha suso, ngan ako liwat mayda kanser ha suso, ngan mayda nakita nga micro-calcifications ha akon nasasalin nga suso. Tungod ha peligro ha pagkaada uterine cancer, nagdesisyon ako nga mag-agjilugod hin total hysterectomy. Yana an akon lawas, baga na hin emoticon: an duha nga ulat tikang ha akon duha nga mastectomy amo an nagseserbi sugad nga mga mata, ngan an akon ulat tikang ha hysterectomy amo an na-smile. Tawo la gihap ako nga mayda kasingkasing nga nahigugma, usa nga babayi, usa nga proud nga nanay, ngan usa nga malipayon nga asawa.

-Caren, survivor tikang han 2008



Mga problema ha kasingkasing

Mayda mga medisina para ha kanser ngan radiotherapy para ha dughan nga puydi maging hinungdan ha pagkaada mga problema ha kasingkasing nga bangin diri dayon makita hasta lumabay an pira ka-tuig kahuman han pagtambal. An mga medisina nga pwede maging hinungdan ha pagkaada problema ha kasingkasing amo an masunod:

- trastuzumab
- doxorubicin
- daunorubicin
- epirubicin
- cyclophosphamide

An mga problema ha kasingkasing nga nakuha ha mga medisina para ha kanser pwede magdara han pagluya han muscle ha kasingkasing, nga mas kilala nga **congestive heart failure**. An mga tawo nga mayda sugad hini nga kondisyon pwede umabat hin pagkuri ha paghinga, paglipong han ulo ngan panhubag han kamot ngan tiil. Nahitatabo an **coronary artery disease** kon

magnipis an mga gudti nga blood vessel nga nag su-suplay hin dugo ngan oxygen ha kasingkasing, nga nagiging hinungdan ha pagul-ol han dughan nga pagkuri ha paghinga. Komon in inga problema para hadton nagkaada high doses han radiation therapy para ha dughan.

Kon mayda ka problema ha kasingkasing tungod han mga medisina nga para ha kanser, an masunod nga mga suhestyon pwede makabulig:

- **Kaon hin pagkaon nga hamubo it asin ngan mga pagkaon nga makapahimsog ha kasingkasing.** An asin pwede maging hinungdan han pagkaada sobra nga tubig ha lawas nga nagpapagrabi ha mga problema ha kasingkasing. An mga pagkaon nga mayda hamubo it asin ngan mga pagkaon nga makapahimsog ha kasingkasing nag-uupod hin magkadirudilain nga mga prutas, utan, ngan mga pagkaon nga tikang ha bugas. Upod hini it pagkaon hin gudti nga unod han karne, manok, isda, beans, ngan gatas nga fat-free o low-fat.
- **Pag-iban hin timbang** kon sobra an imo timbang o matambok ka. An pagkaada sobra nga timbang pwede makapabug-at ha imo kasingkasing. Paki-estorya ha imo health care team kon aanhun an pag-iban hin timbang ha talwas nga paagi.
- **Pag-ehersisyos.** An eksakto nga klase ngan kadamo han pag-ehersisyos makabulig nga matipigan an kahimsog han imo kasingkasing. Paki-estorya ha imo doktor kon ano nga buruhaton an talwas nga buhaton nimo.
- **Undang ha pagsigarilyo ngan likayi an paggamit hin mga droga nga waray ig-reseta han doktor.** An tabako ngan marijuana delikado para hadton mga nagamit hito apil na gihap an mga duok ha ira tungod kay nagiging hinungdan ito nga maipahirani hira ha mga nakakadaot nga substansa. An pagsigarilyo ngan paggamit hin droga pareho nga nakakapagrabi ha sakit han kasingkasing ngan nakakadaot ha imo kahimsog. Likayi liwat nga makahinggok han aso tikang hito.
- **Pagkaada insakto nga pahuway,** pinaagi ha pagkaada diri maminos ha siyete ka oras nga katurog ha gab-i.
- **Tumara an mga medisina nga ginreseta ha imo han imo doktor.** An imo doktor pwede magreseta hini nga mga medisina uyon ha klase han problema han imo kasingkasing, kon ano kaduro ito, ngan kon paonan-o ginkakarawat ito han imo lawas. Importante gud an pagtumar hini nga mga medisina.

Mga problema ha baga

An chemotherapy ngan radiotherapy para ha dughan pwede makadaot ha baga, pero bangin diri mo mapansin dayon ini nga mga problema hasta nga lumabay an damo nga tuig kahuman han imo pagpatambal. An mga survivor han kanser nga nakakarawat han pareho chemotherapy ngan radiotherapy para ha dughan pwede magkaada mas daku nga tsansa nga madaot an baga.

An kadaot han baga pwede maging hinungdan han pagkuri ha paghinga, paghingal, paghiranat, pag-ubo, pag hu-ot han paghinga ngan an pag-abat hin kakapoy.

Kon mayda ka mga sintomas ha pagkaada daot nga baga, kinahanglan mo mag-agii hin mga test para mahibaroan kon tungod ba ito han kanser ha baga o tungod han urhi nga epekto han pagpatambal.

Possible liwat nga magkaada mga pagbag-o ha baga nga bangin makita ha chest x-ray, ngan ig-interpretar ito sugad nga pneumonitis (an panhubag han mga tissue ha baga), scarred tissue, o stable tuberculosis, pero bangin waray ito mga sintomas. Tatagdon an imo rekord ha kahimsog para masabtan kon mayda ba aktibo o presente nga problema ha imo baga, o kon an hinungdan han sugad nga diagnostic findings tungod ba han imo nakalabay nga pagpatambal para han kanser bisan kon waray nakikita nga sintomas.

Kon mayda man mga probelma ha baga nga kinahanglan tagdon, makabulig an mga masunod:

- **Oxygen therapy.** Bangin igrekondar ini han imo doktor kon mayda ka seryoso nga pagkuri ha paghinga. Kauragan nga iginhahatag an oxygen pinaagi ha nasal prongs o pinaagi hin mask nga mayda igo nga sukol para han imo baba ngan irong.
- **Pag-iban hin timbang** kon sobra an imo timbang o matambok ka. An pagkaada sobra nga timbang makakapakuri ha paghinga. Paki-estorya ha imo doktor kon ano nga buruhaton an talwas nga buhaton nimo.
- **Pag-ehersisyos** para makontrol an kabug-at ngan para maparig-on an baga.
- **Undang ha pasigarilyo,** ayaw paggamit hin vape, ngan likayi an paggamit hin droga nga waray ig-reseta han doktor. An tabako ngan marijuana delikado para hadton mga nagamit hito, pati na gihap an mga nakakahinggop ha harani tungod kay nakukuha gihap nira an mga nakakadaot nga substansa. An pagsigarilyo, paggamit hin vape, ngan paggamit hin droga nakakapagrabi ha sakit han baga ngan nakakadaot ha imo kahimsog. Ngan likayi liwat nga makahinggok han aso tikang hito.
- **Tumara an mga medisina nga ginreseta han imo doktor** para makabulig ha imo ha pagrelax ha panahon nga nakukurian ka ha paghinga, mawara an diri maopay nga pag-abat ngan matratar an kaulol.
- An iba nga mga tawo nga mayda problema ha ira baga naggamit hin **steroid drugs.** Pero an steroids pwede maka-apekto ha paagi han lawas ha paggamit han episipiko nga mga nutrients, upod na hito an calcium, potassium, sodium, protein, ngan vitamin C ngan D.



Lymphedema

An lymphedema usa nga kahimtang kon diin an lymph fluid diri nakakaawas nga dapat unta makaawas, nagpabilin ha tissue ngan naging hinungdan han panhubag. Daku an imo tsansa ha pagkaada lymphedema kon an imo lymph nodes gintanggal pinaagi hin operasyon para makita an kahaluag han naging pagsarang han kanser, o kon nagkaada ka radiotherapy ha mga parte nga mayda hitaas nga ihap han lymph nodes. Puydi mahitabo an lymphedema paglabay hin damu katuig kahuman han pagtambal.

An lymphedema kaurugan nga nakaka-apekto ha **butkon kon diin gintanggal an lymph nodes**, pero pwede liwat ito maka-apekto ha iba pa nga parte han lawas, pareho han chest wall. Bangin mapansin mo nga an mga sintomas han lymphedema makikita ha parte han lawas kon diin ka gin-operahan o nakakarawat hin radiotherapy. Hinay-hinay nga nagtitikang an panhubag samtang nalabay an panahon. Puydi ito mahinabo samtang gintatambal o puydi liwat ito magtitikang paglabay hin pira pa katuig kahuman han pagtambal.

Ha siyahan, an lymphedema ha butkon pwede maging hinungdan han mga sintomas sugad han panhubag ngan an kabug-at o an pag-abat hin kaulol ha imo butkon nga posible magsarang ngadto ha imo mga tudlo; an paglupok kon imo ginpipindot an nahubag nga parte; ngan an panhubag nga mahumok kaptan ngan diri maulol ha siyahan.

An lymphedema nga waray makontrol pwede maging hinungdan han duro nga panhubag, panluya, ngan pagkuri ha pagkiwa han imo butkon; makatol, mapula, mapasopaso nga panit ngan usahay rashes; samad nga diri naoopay; daku nga posibilidad ha pagkaada impeksyon ha panit nga bangin magin hinungdan han pagulol, pamula ngan panhubag; pagdakmol o pag tig-a han panit; ngan an mabug-at nga pagbatí ha panit.

Importante an paghimo hin mga paagi para malikayan an lymphedema, o kon nagtikang na ito, an pagkontrol hito para diri maggrabi. An lymphedema kaurugan nga diri na mapupudngan, ngan kon nagtikang na an panhubag, ginkikinahanglan an daku nga panahon para maibanan an kadaku han panhubag. Kaurugan nga diri na maibabalik an normal nga kadaku hito nga parte.

Usahay, makuri masabtan an mild lymphedema. An iba nga mga babayi naghuhunahuna nga tambok la ito ha may igbaw nga bahin han butkon. Para makita kon mayda ka lymphedema, sukla an duha nga igbaw han butkon lima ka sentimetro tikang ha siko. Kon an diperensya butnga ha tuo ngan wala nga butkon darudaku hin usa sentimetro, ipakita ito ha imo dokto kay bangin an darudaku nga butkon nagtitikang na ha panhubag.

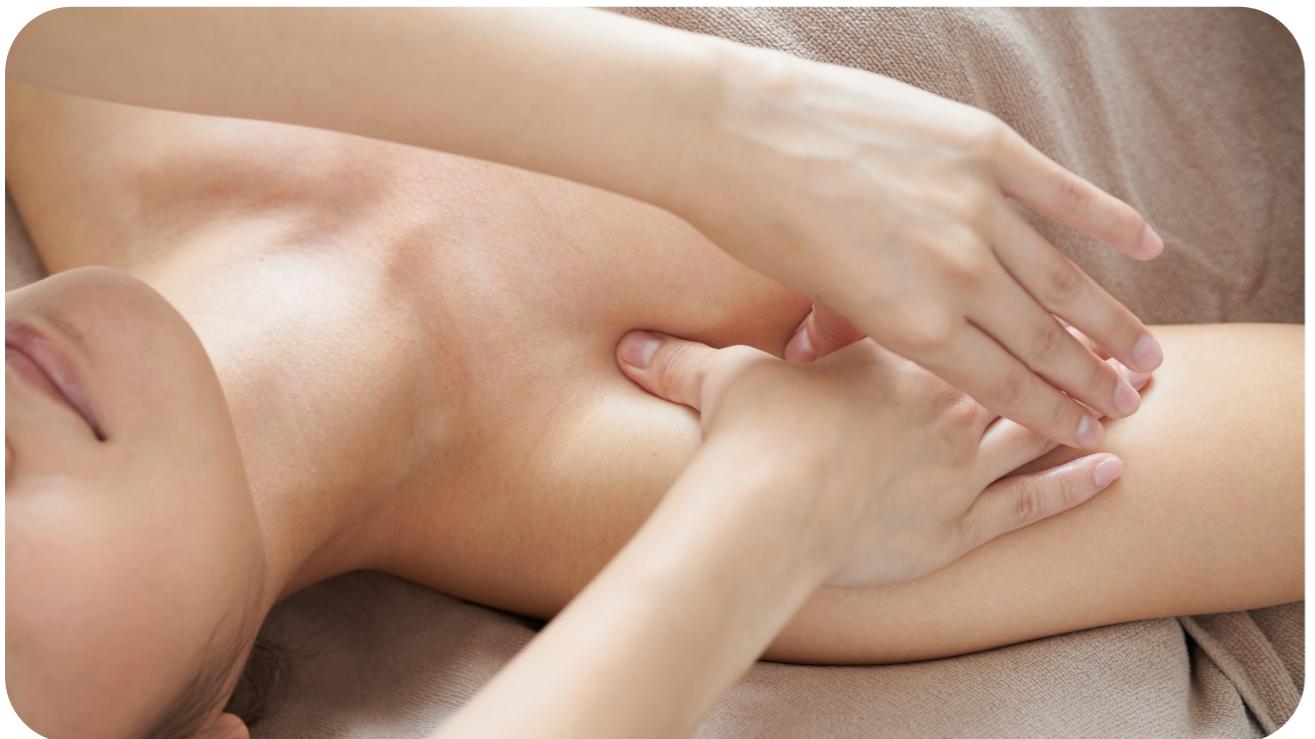
Para malikyan an lymphedema ngan mapudngan ito ha pag-grabi:

- **Ayaw pabay-i nga an imo apektado nga butkon amo an gamiton** ha pagkuha han blood pressure, tusukan hin dagom para ha pagtest han dugo ngan glucose o para han vaccination.
- **Ayaw pag-alsá hin mabug-at** gamit an imo apektado nga butkon (kon diin gintanggal an lymph nodes).
- **Likayi an "traumatic" nga aktibidad** ha imo apektado nga butkon sugad han pagbunggo o pag-ipit hito.
- **Likayi an duro nga temperatura.** An duro nga kahagkot o kapaso posible nga maka-aghat han pagkaada hin lymphedema tungod han pagbarubag-o ha blood flow.
- **Protektari an imo panit.** Likayi an kagat han mga insekto ngan iba pa nga mga hayop. Paggamit hin sunscreen. Paggamit hin lotion para malikyan an pagmara han panit.
- **Pag sul-ot hin mga plastic nga gloves** nga mayda cotton nga lining samtang nagta-trabaho para malikyan an pagkatol, kasamad ngan mga paso.
- **Siguradua nga malimpyo ngan mamara an imo kamot.** Hinauta nga malimpyo ngan halipot an imo mga kulo para malikyan an impeksyon ngan kabuw.
- Likayi an mga **huot nga pamado** ngan huot nga alahas.
- Pag sul-ot han iginrerekonda ha medikal ngan insakto ha sukol nga **compression sleeve** ha imo butkon kon masakay ka hin eroplano. An pressure nakakabag-o ha lawas samtang nabyahe ka ngan makaka-aghat ini ha pagkaada hin lymphedema para hadton mga nagpa-opera han kanser ha suso.
- **Pag-ehersisyó.** Pagkiwakiwa, labi na ha parte han imo lawas kon diin mayda lymphedema. Pagtitikang ha magaan nga ehrsisyó nga makakabulig ha imo nga magkiwa ngan mapatig-a an imo mga muscle. Pakiana ha imo doktor o ha nurse kon ano nga klase han ehrsisyó an makakaopay ha imo.
- Pagkonsulta hin trained specialist (usa ka certified nga lymphedema therapist)

para makakarawat han usa nga klase han therapeutic massage nga gintatawag nga **manual lymph drainage**. Nakakabulig an therapeutic massage nga malikyan an lymphedema kon naihahatag ito hin temprano ugsa pa magtikang an mga sintomas hito.

Kon an imo lymphedema diri pa duro, o bisan duro na, pwede buhaton na masunod para makabulig pagtambal:

- Pagkarawat hin **lymph drainage massage**. Bisan kun an therapeutic massage nakakabulig nga makalikay han lymphedema kon naihahatag ito hin timprano o ugsa pa magtikang an mga sintomas hito, an certified lymphedema therapist nabansay nga matratar an duro nga kaso han lymphedema ngan makabulig nga makab-ot an realistiko nga mga tumong ha pagtambal.
- Pag sul-ot hin **compression garments o bandages**. An iba nga mga bado dapat isul-ot hit aga, samtang an iba, para liwat ha gab-i.
- An imo healthcare team bangin magsagdon nga gumamit ka hin **compression devices** (usa ka espesyal nga pump nga naghahatag hin regular nga pressure) o magpa-laser therapy ka ngan iba pa nga paagi han pagtambal.



'Siguradoha nga malikyan an kapaso'

Nagkaada ako kanser ha suso ngada han Nobyembre 2005 ngan nag-agipan hin modified radical mastectomy, ngan 13 nga lymph nodes an gintanggal. Ngatanan negatibo ha pagging malignant, ngan Stage 2A an akon kanser. Ginhiirotan ko an akon tuo nga butkon. Han 2019, ginpa-waxed ko an akon irok ha siyahan nga higayon ngan waray nahinabo nga diri ginalalaoman, salit ginhimo ko ito ha ikaduha nga higayon. Han nagmata ako ha pagkasunod nga adlaw, nahubag na an akon tuo nga kamot. Iginrekomenada ako han doktor para ha usa nga lymphedema therapist nga naghimo han lymphatic drainage massage, ngan nakabulig ito ha akon nga mag-opay an pag-abat. Waray na magdaku an panhubag ngan naibanan an kaulol, pero an akon kamot ngan butkon waray na bumalik ha normal nga kadaku. Gintutdu-an ako han lymphedema nurse nga mag-eherisyo ngan kinahanglan ko ito buhaton kada adlaw para masiguro nga diri magrabe an akon kahimtang. Usa gud ito nga makuri nga kaulangan tungod kay nawarayan na gamit an akon tuo nga butkon. Puydi mahitabo an lymphedema paglabay han damu ka tuig kahuman matanggal an lymph node. Siguradoha nga malikyan an kapaso nga magigin hinungdan ha pagkaada lymphedema, sugad han nahitabo ha akon.

– Lorena M., survivor tikang han 2005

Post-traumatic stress

An paghibaro nga mayda ka kanser, an panginahanglan nga magpatambal, ngan magkinabuhii nga mayda kanser possible maging rason nga umabat han duro nga kasubo ngan bangin padayon mo ito nga abaton samtang nalabay an panahon. Ito nga klase nga pag-abat ngan kahimtang pwede magpundok ngan magresulta ha post-traumatic stress. An mga sintomas han post-traumatic stress pwede mahinabo bisan san-o, bisan mga tuig na an naglabay tikang ha imo siyahan nga pagpatambal han kanser.

An mga sintomas han post-traumatic stress pwede mag-upod hin paghunahuna han mga makaharadlok nga butang, diri paghingaturog dayon, diri nakakapokus, pag-abat hin ka-hyperactive, pag-abat hin nag-uusahan, kawarayi hin interes ha mga buruhaton nga ginhiihimo kada adlaw, ngan madagmit makalasan, an pag-abat hin kahadlok, kawaray mahihimo ngan kangirhat.

Kon ini nga mga sintomas makaulang na ha adlaw-adlaw nga buruhaton, siguradoha nga

maiakan mo ini ha imo doktor. Puydi ka igrekomena han imo doktor ha usa nga social worker, therapist, palliative care specialist, o pastoral counselor. Ini nga mga eksperto makakbulig ha imo ha pag-usisa han imo mga sintomas ngan makakahatag hin suhestyon ha paagi han pagtambal sugad han relaxation training, counseling, support groups, ngan medication.

Para ha dugang nga impormasyon mahitungod ha stress ngan kahimsog han hunahuna, kitaa an "Kahimsog han Hunahuna" ha pahina 61.

Second primary cancers

An tambal para ha kanser usahay nagiging hinungdan hin pagkaada bag-o nga kanser paglabay han damu nga tuig kahuman han imo pagpatambal. Kon mahinabo an bag-o nga kanser ha tawo nga nagkaada na kanser han una, gintatawag ito sugad nga second primary cancer. An **second primary cancer diri pareho ha metastatic cancer**, kon diin an kanser nag sarang tikang ha gintikangan hito.

Diri pirme nahinanabo an second primary cancer. Kon nahinanabo man ito, diri ito pirme tungod ha mga tambal han kanser. Pakig-estorya ha imo doktor mahitungod ha klase han second cancer nga posible imo ma-eksperyensyahan.

Sugad la ha imo siyahan nga diagnosis, an temprano nga paghibaro ngan napapanahon nga pagtambal amo an imo pinaka-maopay nga proteksyon. Amo ini an rason kon kay ano nga importante nga magpadayon ka ha imo eskedyul han follow-up care. Sadang ka magkaada hin regular nga check-up ha imo bug-os nga kinabuhi para makita dayon an kanser—an kanser man ito nga gintambal ha imo o an bisan ano nga kanser nga posible ma-eksperyensyahan. An imo doktor bangin magrekomendar hin mga test nga puydi mo pagkinahanglanon para ha kanser, ngan kon pira ka beses mo ito pagkikinahanglanon. Igyakan ha imo doktor kon mayda ka makita nga mga pagbag-o nga nahinanabo ha imo lawas ha damo na ka mga semana.

C. Ha imo hunahuna: **Kahimsog han panhunahuna**

Kon naghuhunahuna ka la gihap nga an kahimsog han panhunahuna diri daku nga isyu may kalabutan ha pag survive han kanser, pamalandonga ini nga mga sitwasyon: han an bag-o nga nadayagnos nga pasyente diri nahingangaturog ngan sobra nga nababaraka han nasabtan niya an iya sakit; han nagpa-chemotherapy hiya naabat niya an sobra nga kasubo ngan kahulop han iya kaluyahan, an diri paghingaturog, ngan bisan an iya paghunahuna ha magagasto ha iya pagpatambal; ngan samtang an pasyente hinay-hinay nga nagiging okay an pag-abat tigda nala hiya nga nagruhaduha ngan nakapagpakiana kon ano gud ba talaga an iya karuyag ngan buhaton ha bug-os niya nga kinabuhi.

An kahimsog ha panhunahuna naging daku gud nga kabaraka para ha ngatanan nga katawhan ha bug-os nga kalibutan, ngan diri la para ha mga pasyente han kanser ha suso pero pati na liwat para ha mga pasyente han ngatanan nga klase han kanser, sumala ha iginpahayag ni Dr. Maria Madeline Mallillin, chair han Department of Psychiatry of Asian Hospital and Medical Center ngan head han Psycho-Oncology Service of the Cancer Institute at St. Luke's Medical Center-Global City. "Gingagamit an pulong nga '**distress**' ha paghulagway han psychosocial reactions han mga pasyente han kanser. Puydi ito magtikangtikang ha mild tikadto ha extreme nga level, ngan maging rason han mga problema ha paglamos ngan han iba pa nga aspeto han pagkinabuhi."

Mga 50-90 ka porsyento han mga pasyente han ngatanan nga klase han kanser in apektado hin distress, siring ni Dr. Mallillin, ngan an paging kilala hini kon diin hiya eksperto usa nga pamatuod han daku nga panginahanglan hini. Ginhihisgotan han psychosocial oncology (o psycho-oncology) an pipira nga mga isyu mahitungod ha psychological, behavioral, emotional, ngan social nga kinahanglan atubangon han mga pasyente ngan upod na gihap han ira mga hinigugma. "Naghihisgot ito han duha nga psychological dimensions han kanser: siyahan an **emotional response** han mga pasyente ngan han ira pamilya mahitungod ha sakit, ngan an ikaduha amo an **mga kakurian ha emosyon, panggawi, ngan ha psychosocial** nga nakaka-impluwensya ha paagi han pagkinabuhi," siring ni Dr. Mallillin nga iya ginkuha ha American Psycho-oncology Society.

Nakita ni Dr. Mallillin an kaurugan nga reaksyon han mga pasyente samtang nag-aagi han kanser. Bisin ugsa pa madayagnos, pwede na mahinabo an distress kon siyahan mo nga

naabat an bukol ha imo suso o magkaada pagbag-o ha imo panit, nga nagiging hinungdan ha paghunahuna hin mga negatibo nga butang ngan negatibo nga pagbatí nga pwede magpabilin hasta nga maka-estorya mo na an doktor. An iba nga mga pasyente bangin mahadlok gud hin duro ha posibilidad nga maging kanser an igdayagnos salit ginbabalewaray nala an bukol—nga makakapagpaki la lugod la ha sitwasyon. An pagruhaduha ha magiging resulta han biopsy amo an pinakakomon nga gintitikangan han distress.

Ha kaburubutngaan han diagnosis ngan pagtambal, an kadaku han distress nga aabaton madependé ha imo disposisyon, ngan ha klase han suporta nga mayda ka, siring pa ni Dr. Mallillin. Kon an pamilya naka-eksperyensya na nga daan nga umatobang hito nga sakit, magigin masayon gud nga atobangon ito para ha ira; pero an iba nga mga pamilya diri maaram kon aahon ito pag-atubang—"nga baga la nga hin mayda espada nga nakabitay ha ira ulohan ngan diri hira maaram kon san-o ito mahuhulog ha ira."

"Ha Pilipinas," ha pagpadayon ni Dr. Mallillin, "an **problema ha pinansyal** amo an pinakanangunguna nga hinungdan han distress, tungod kay an desisyón nga makapagpadayon ha pagpatambal nakadepende han kapasidad ha pinansyal han bug-os pamilya. Puydi liwat ini maging hinungdan han diri pagsinabtanay ngan istres han mag-asawa. Ngan para hadton mayda mga batan-on pa nga mga anak mas daku an ira tsansa ha pag-abat hin sobra nga kabaraka ngan magkaada depresyon tungod kay an pasyente posible makurian ha iya bubuhaton – uunahan ba an kahimtang han pasyente o han kaupayan han mga anak. An pagiging guilty kauragan nga gin-aabat han usa nga nanay nga mayda kanser." Kon nag-agí ka na nga daan hin sobra nga kabaraka ngan depresyon bisan ugasa pa abaton an mga sintomas, bangin abaton mo an sobra nga distress kon madayagnos nga mayda kanser ha suso.

Kon makompirma na an diagnosis ngan mahisgotan na an mga pamaagi ha pagtambal, pwede mo liwat abaton an pagtikaduro han distress nga imo inaabat. Kon abaton na an magkuri nga mga epekto—an kaulol kahuman han operasyon, an impeksyon ha samad, an panluya tungod han chemotherapy—kon sugad, magpapadayon an distress nga gin-aabat. An simple ngan masayon nga reaksyon makakabulig ha imo nga kumalma. "Kahuman han siyahan ngan pagtambal, kauragan nga mayda pahuway, an pag-abat han paghulat, pinaagi hini magkakaada higayon an pasyente nga maghunahuna," siring pa ni Dr. Mallillin.

Kon an usa igdeklara nga nagtitikaopay na (remission), kauragan nga aada an kalipay ngan selebrasyon. Pero para ha damo nga mga pasyente, permanente na an pag-abat han kahadlok nga bumalik utro an kanser, gintatawag hini han mga survivor sugad nga "**scanxiety**," nga kauragan nga nabalik kon nagtitikahirani an regular ngan monitoring test. "An iba nagdedesisyon

nga ig-enjoy an ira kinabuhi, pero an iba nakukurian pag-adjust ha ira new normal, ngan ha waray kataposan ngan monitoring nga kinahanglan buhaton. An pamilya ngan mga kasangkayan importante gud para maipadayon han pasyente an maopay ngan klase han kinabuhi."

Ngan posible nga abaton mo utro an distress ha imo pagbalik ha trabaho, ha pagiging nanay, pagiging asawa, ngan pagiging sangkay. Hini nga punto, bangin hinay-hinay nga maibanan na an suporta, tungod kay an mga tawo nga aada pirme para ha imo han una kinahanglan na liwat nira bumalik ha ira kalugaringon nga kinabuhi. Ayaw ig-dený ito nga klase ngan imo gin-aabat kon umabot ini; diri man karuyag sidngon nga diri ka na mapasalamaton ("Pero diri ka ba nalilipay na okay ka na?") o dramatik ("Ka-OA mo man!") "An barubata nga edad, limitado ngan suporta han iba, waray komunikasyon ha mga naghahatag hin bulig, mga hinungdan han istres ha personal ngan kinabuhi, psychological problems tikang pa han una o bag-o la, ngan an kawaray abilidad ha pagtrabaho o ha pagbuhat han mga butang ngan karuyag buhaton, pipira la ini ha mga hinungdan nga makakadugang ha problema han kanan psychological recovery and reintegration han usa nga babayi," siring ni Dr. Mallillin.

Possible nga mayda ka depression, anxiety, ngan iba pa nga klase hin sakit ha mental, temporary man ito o maiha, kon **diri ka na nakakaon o nakakaturog hin tuhay**, kon naabat mo an padayon nga kasubo ngan sobra nga kabaraka nga **nakakaulang na imo normal nga buruhaton** sugad han personal hygiene, ngan kon an mga butang ngan imo nalilipayan han una **waray na sugad nga epekto ha imo** yana (kilala ha psychiatric/psychological ngan panyakan sugad ngan anhedonia). An iba nga mga tawo diri dayon nakakalamos ha ira gin-abat ngan katigda han nadayagnos han kanser ngan pagpatambal; ginkilala ini han moderno ngan siyensya sugad ngan **post-traumatic stress disorder (PTSD)**, gintagan ini hin kahulogan han Mayo Clinic sugad ngan "sakit ha hunahuna

nga nagtikang ha makahadlok ngan panhitabo—pinaagi man ito han personal ngan eksperyensya o an pakakita hito. An mga sintomas hini nag-uupod han paghinumdom utro, ginngangarat, ngan sobra nga kabara ngan diri mapudngan ngan pagpinanhunahuna ha nahitabo." Oo, bisan an imo mga kapamilya ngan mga nagtitimangno ha imo puydi maka-eksperyensya hin PTSD.



Kon naghunahuna ka hin mas ***negatibo o paghunahuna nga magpakamatay***—"Magiging mas malipayon an akon pamilya kon waray na ako"—kon sugad, kinahanglan mo dayon makigkita ha counselor, psychologist, o psychiatrist.

Para ha listahan han mga organisasyon nga nagtagtagana hin psycho-social nga mga serbisyo dinihi ha Pilipinas, bisitaha ini nga website: (<https://www.icanservefoundation.org/other-services/>)

Aadi an pipira nga mga butang nga kinahanglan hinumdomon mahitungod ha sakit ha hunahuna:

- An depresyon, amo ito—***usa nga sakit***. Diri ito karuyag sidngon nga maluya ka na, waray kapas, o pakyas. Diri ito depekto ha personalidad, salit ayaw kaawod ha pag-amin nga nag-aagi ka hin sugad.
- ***Ayaw igbalewaray an mga sintomas*** ngan maglaom nga mawawara nala ito. An kahimtang han imo hunahuna makaka-apekto ha imo paagi han pagtratar ha imo sakit. Kon magpadayon an negatibo nga pag-abat, komunsolta na ha doktor.
- Ayaw kahadlok ha ***medisina*** nga para ha anxiety o depresyon kon gin-reseta ito han doktor—pero pahibaroa dayon an imo doktor kon mayda ka abaton nga mga epekto. Mayda na puydi mapalit nga mga diri sugad kapintas nga anti-depressants ngan anti-anxiety nga mga medisina nga makakahatag hin daku nga kapahuwayan.
- Ayaw kahulop kon ***diri dayon magmaopay an imo pag-abat***. Mayda pipira nga mga medisina nga nagkikinahanglan hin panahon para maabat an kabisa, ngan bangin kinahanglan mo gihap magbalyo hin mga medisina para mabilngan an imo aayonan.
- Oo, magiging mas maopay an mga butang kon ***tutugutan mo an imo doktor nga manginano ha imo pagtambal***.
- ***Padayon nga ig-estorya*** an imo gin-aabat ngan karawat hin bulig.

'An depresyon makamaratay sugad la nga makamaratay liwat an kanser'

Mayda na ako depresyon nga daan ugsha pa ako madayagnos nga mayda kanser ha suso. Waray gud ako madepres samtang gintatambal ako kay pokus ako hito, pero naabat ko nga baga hin bumunggo ako ha pader han natapos na an akon pagpatambal. Baga hin nalutaw la ako nga waray direksyon. Usa ka gab-i kinahanglan ko umundang ha pagdrive ngan ginpark ko an akon sarakyan ha kalsada tungod kay nagtitinuok ako hin duro. Nagpapasalamat ako ha Dios nga gingiyahan Niya ako ngadto ha akon psychiatrist, nga survivor gihap han kanser, ngan pinaagi han psychotherapy ngan medikasyon, nalampasan gihap namon an akon mga problema. Oo, makakatalwas gud han imo kinabuhi an medikasyon. Para ha akon, an depresyon makamaratay sugad la nga makamaratay liwat an kanser.

- Alya, survivor tikang han 2013

Maopay nala nga mayda na yana tama nga pagtagad ha panginahanglan han kahimsog ha panhunahuna para ha mga pasyente han kanser kompara ha nakalabay nga 20 ka tuig, siring ni Dr. Mallillin. Kauragan han mga medical oncologists yana gin-uupod na an psychology, pero damo pa an kinahanglan nga buhaton para ma-edukar an komunidad, an pamilya ngan mga naghahatag hin health care nga kinahanglan masabtan "kon aanhon an kasimsog ha panhunahuna mayda daku nga epekto ha magiging resulta han pagtambal ha sakit ngan han pag-opay," siring niya.

"An pandemya an rason nga nakapamurubot an kadam-an han mga naghahatag hin health care, tungod nga mas damu na an nakakakarawat hin psychosocial issues nga nakikita diri la ha mga pasyente han kanser kondi pati na liwat ha iba pa nga mga pasyente. Nakita han komunidad an kadambo han mga tawo nga nag-aantos han siyahan nga tuig han pandemya, ngan makinarawaton na para hadton mga nanginginahanglan han bulig."

Kon nakaka-eksperyensya ka hin sakit ha hunahuna samtang nagpapatambal ka han imo kanser, ayaw pag-alang pag aro hin bulig. Kadam-an yana han mga eksperto maaram na nga kinahanglan nira mamati, mag-intindi ngan maghatag hin bulig. Sugad la ha ginsiring ni Dr. Malillin, "Diri puydi nga basta mayakan nala ako nga 'paniguro' kay bangin nanluluya hira hito nga punto, ngan diri hira maparig-on, pero makakbulig ako ha ira nga abaton an karig-on ngan makontrol an sitwasyon pinaagi ha pagpanginano ha ira."

D. An mahimsog *nga paagi han pagkinabuhi*

'An kasubo nga akon ginabat sugad hin baga'n nawarayan kolor an kalibotan'

Nadayagnos an akon nanay nga mayda Stage 2A nga kanser has suso ha edad nga 68, pero ha urhi nagkaada hiya dengue ngan namatay. Tulo kabulan katapos niya mamatay, nadayagnos liwat ako nga mayda stage 2A nga kanser ha suso ha edad nga 43. Nagpamastectomy, chemotherapy, ngan hormonal therapy ako. Nahadlok gud ako hin duro nga bangin bumalik utro an akon kanser. Nasantop ko gihap nga waray ako makagtaguminatay han akon nanay ngan waray pa ako makalamos ha katigda nga akon inabat han nahibaroan ko nga mayda ko kanser. Tigda nga nagdamu an akon ginhuhunahuna nga magpakasurubo. An

kasubo nga akon inabat baga hin nawarayan kolor an kalibotan. Naabat ko nga baga ako hin gintitilo, diri ako nakakahinga, baga hin gindadat-ugan ako han kalibotan. Nasabtan ko nga kon diri ako mangaro hin bulig, bangin malurong na ako. Nagpakadto ako ha usa nga psychiatrist nga nagsiring ha akon nga maopay para ha akon an paghibaro nga kinahanglan ko hin bulig. Gintaganako hin mga medisina para anti-depression. Kahuman han unom kabulan, okay na ako nga diri na magpadayon ha pagtumar. Usahay, ginbibisita ko la gihap an akon psychiatrist labi na ha mga panahon nga damu an akon kabaraka ngan nakukurian ha pagkuturog. Diri gud masayon an pag-survive. Kon nasusubo ka hin duro, paki-estorya ha iba, ngan pangaro hin bulig.

An imo katalwasan bangin magdepende hito.

- Caren, survivor tikang han 2008



An pagsunod ha mahimsog nga paagi han pagkinabuhi usa gud nga ayat para ha ngatanan, diri la para ha mga survivor han kanser.

Pareho ugsa ngan kahuman han pagpatambal han kanser, damu nga mga tawo an naruruyag ngan magbiling hin mga pamaagi para maibanan an tsansa ngan bumalik utro an kanser. An iba nababaraka nga an ira paagi han pagkaon, an istres ha ira kinabuhi, o an ira exposure ha mga kemikal bangin amo an makagbutang ha ira ha peligro. An mga survivor han kanser naghuhunahuna nga amo ini an higayon ngan usisahon an ira paagi ha pag-ataman han ira kalugaringon, ngan kon paonan-o hira magkikinabuhi nga mayda mahimsog nga paagi han pagkinabuhi.

Pakiana ha imo doktor mahitungod ha pagkaada survivorship care plan nga nag-uupod hin mga pamaagi para maataman mo an imo panginahanglan ha pisikal, social ngan ha espirituwal. Kon nakukurian ka ha pag-estorya mahitungod hini, bangin makabulig an paghibaro nga samtang nagpapadayon ka ha paghimo hito, nagging mas masayon para ha imo an pagbuhat. An imo doktor bangin ig-refer ka ha iba nga miyembro han imo healthcare team para maka-estorya mo mahitungod ha kahimsog sugad han social worker, nutritionist, miyembro han mga klero, o nurse.

Tagda an pag-aplikar han pipira nga mga rutina para ha kahimsog nga angayan ha imo lawas (husto ngan nutrisyon, eksakto ngan katurop, ngan ehersisy), hunahuna (pagdumara han istres ngan ehersisy para han hunahuna), espirituwal (an pagiging mamurayawon, ngan pagtipig hin mamurayawon nga relasyon ha Dios, ha pamilya, ha kasangkayan, ngan ha komunidad).

Aadi hin pipira nga mga suhestiyon para ha mga survivor han kanser:



• **Tipigi an mahimsog nga timbag.** An pagkaon hin masustansya ngan pagpabilin nga aktibo makakabulig ha imo para makab-ot an mahimsog nga timbang ngan makapabilin dida hito.

• **Kaon hin masustansya.** An mahimsog ngan balanse nga pagkaon importante para ha pangkabu-osan nga mahimsog nga lawas. Upod hini hin pagkaon hin mga prutas, utan, mga pagkaon nga tikang ha bugas ngan protina. Paki-estorya ha imo doktor o nurse para masabtan kon mayda mga espesyal nga diet nga imo ginkikinahanglan. Puydi ka liwat magpakiana kon kinahanglan mo ba hin nutritionist nga makakagiya ha imo ha pagkaon hin makapahimsog nga pagkaon.

• **Pag-ehersisyong pagpabilin nga aktibo.** Iginpapakita han mga pag-aram ngan an pagpabilin nga aktibo kahuman han kanser posible makaiban ha peligro hin pagkaada utro kanser ngan ngan magtutugway ngadto ha mas hilaba nga panahon ha pag survive. Dugang pa, an may kasadangan la nga pag-ehersisyong (pagbaktas, pagbisikleta, paglangoy) ha sulod hin 30 ka minutos kada adlaw mahimo makaiban ha pag-abat hin kabaraka ngan depresyon, magmaopay an pag-abat, ngan maibanan an inaabat nga kakapoy, paghingasoka, an kaulol, ngan pag uro-uero.

Importante nga makagtikang hin programa para ha pag-ehersisyong hin hinay-hinay hasta mahiara. An iba nga mga tawo bangin manginahanglan hin espesyal ngan pagtagad ha pagtikang. Pagkonsulta ha imo doktor ugsa ka magtikang ha bisan ano ngan programa ha pag-ehersisyong, ngan pakigkooperar ha imo doktor o espesyalista (sugad han physical therapist) kon ginkikinahanglan. Kon kinahanglan mo nga magpabilin ha higdaan samtgang ka nagpapaopay, bisan an pagbuhat hin gutti-ay ngan aktibidades makakabulig gud. An pag-unat ngan pagkiwa han imo mga butkon o paa makakabulig ha imo nga makapabilin nga flexible ngan maibanan an muscle tension. Damo nga mga survivor an naka-eksperyensya han maopay ngan resulta han regular nga meditation o pag-ehersisyong sugad han yoga, tai chi, ngan qi gong.

• **Katurog hin maopay.** An pagkaada regular nga oras ha pag-kakaturog makakabulig ha pagkada maopay nga katurog. An National Sleep Foundation (<https://www.sleepfoundation.org/>) naghatac hin suhestyon ngan mga lagas kinahanglan magkaada pito ngadto ha siyam ka oras ngan katurog kada gab-i, samtgang an mga nag-eedad hin 65 ka anyos tipaibaw kinahanglan magkaada pito ngadto ha walo ka oras ngan katurog ha gab-i. It maupay nga katurog, purupadayon na katurog. An pagkattrog hin dirudiretso ha gab-i nga mayda guti-ay la nga istorbo puydi

mahibalik utro. Iginpapakita han mga ebidensya ngan purupadayon nga katurog importante sugad la nga importante liwat an kaihaon han katurog. An tigaman ngan mayda ka maopay nga katurog amo an pagmata ngan mayda pag-abat hin karepresko ha aga, an pagkaada daku ngan kusog bug-os ngan adlaw, maopay ngan pamahungpahong, ngan paghunahuna hin matin-aw.

An kakulang hin katurog pwede makita pinaagi ha pagkuri ha pagbuhát ha aga, pagkuri ha pagpokus, kaaringit, depresyon, o sobra ngan kabaraka, pag-abat hin kakaturugon ha adlaw, ngan pagkinaturog hin maiha ha iba ngan adlaw.

Undang ha pagsigarilyo ngan likayi ngan makahinggop hin aso tikang hito. An pagsigarilyo katapos han pagtambal han kanser pwede magresulta hin pagkaada kanser ha amo la gihap o ha iba ngan parte han lawas.

Iban-ibani an pag-inom hin de-alkohol ngan irimnon tungod ngan nagiging hinungdan ito han pagkaada mga kanser.

Pakiana ha imo doktor kon ano ngan **supplement** an tutumaron. Hinumduma ngan mga food supplements waray pa kapamatud-i ngan nakakagtambal ha mga sakit. **Waray bisan usa ng supplement nga ginbabaliya an nakakapatay ha mga selyula han kanser o makakapalikay ha kanser.** Kaurugan ngan mga supplements magsasari ngan parig-unon an imo resistensya para maging mas mahimsog an imo lawas ngan mailikay ha mga impeksyon ngan iba pa ngan mga sakit. Pero kon mayda ka gintutumar ngan mga medisina para ha imo maintenance, pakiana ha imo doktor kon ano ngan supplements an puydi ha imo para masiguro ngan iba pa ngan mga sakit. An pagkaon hin masustansya, pagkattrog hin maopay, ngan pagkaada regular ngan pag-ehersisyong amo an pinaka-pondasyon han maopay ngan kahimsog.

An iba ngan mga survivor naruruyag hin all-natural diet, gintatanom nira an ira utan ngan herbal ngan tanom ha guti-ay ngan mansitera ha sulod han ira balay. Mas madali na makabiling yana hin **organic food products.** Siguradoha ngan katataporan an imo ginkukuhaan hini. Basaha an label ha produkto para masiguro ngan nakukuha mo an imo karuyag ngan makuha ha produkto.

Tigamni nga an all-natural, vegetarian, vegan, ketogenic ngan iba pa nga klase han diet diri para ha ngatanan. Bisan kon damo an pwede maging maupay nga resulta tikang hini, labi na ha pag-iban han timbang ngan pagmintenar han timbang, importante la gihap nga maki-estorya ha imo healthcare team para mahimangrawan an imo mga tumong ha kahimsog ngan para masiguro nga nakukuha mo an nutrisyon nga imo ginkikinahanglan basi makapabilin nga mahimsog.

'Pagbaktas hasta hit kaya'



Kahuman han duha nga kanser (colon han 2018 ngan suso han 2020), akun igrerekomendar an pag bag-o ha diet—damoa an pagkaon nga tikang ha tanom, ibani an asukar ngan carbohydrates. Pag-ehersisyo liwat kita. An pinakamaopay amo an pag-baktas. Mahihimo ito han bisa hin-o; waray ito ginkikinahanglan nga espesyal nga garamiton. An akon colon surgeon nagsagdon ha akon ha damo ka bese, "Paglakat tubtob ha imo mahihimo. Paglakat pirme." Nag-wo-walking ako ha sulod hin 30 tubtob 45 ka minutos ha lima ngadto unom ka adlaw kada semana tikang han Disyembre 2020. Nakabulig ha akon an yoga para mapakusog an muscle; damo an mga video mahitungod ha yoga an makikita ha Youtube, asya libre la ito. Ginpili ko liwat an vegetarian diet. Ginpangalimbasan ko nga diri kumaon hin mga pagkaon nga ginproseso—waray bisa ano nga tikang ha kahon, lata o jar. Waray gatas, waray kape—nakaon ako hin oat milk kaupod an decaf nga kape. Ginhihimo ko liwat an intermittent fasting kada adlaw. Pag-abat ko nga an akon kakulang ha pag-ehersisyo amo gud an naging hinundan han akon diri maopay nga kahimsog. Mas maopay na gud an akon pag-abat yana nga mas aktibo na ako. Ginpapangalimbasan ko nga magkaturog ugsa mag alas diyes han gab-i ngan magmata ha alas sais o alas siete han aga para makag-ehersisyo pa ako ugsa mag trabaho.

– Jenny, survivor tikang han 2018

E. Babayi *la gihap*

An korte han lawas

An pagging komportable ha imo lawas samtang ngan kahuman han pagpatambal han kanser ha suso iba-iba ha kada tagsa nga babayi. An mga impormasyon ngan suporta mabulig ha imo nga mailob an mga pagbag-o paglabay han panahan.

Kaupod han istres ha emosyon, mental ngan pinansyal nga pwede maging epekto han kanser ngan an pagtambal hito, damo liwat nga mga kababayin-an nga mayda kanser ha suso an nanginginahanglan nga maka-ilob ha mga pagbag-o ha hitsura han ira lawas nga resulta han ira pagpatambal.

An permanente nga pagbag-o ha ira lawas sugad han kawarayi han usa ngan suso o han duha hito kahuman han operasyon makuri gud para ha damo nga babayi. Ginpipili han iba ngan magpar reconstructive surgery para makahimo hin bag-o nga suso, samtang ginpipili han iba ngan diri nala buhaton an sugad. Kon magdesisyon ka nga diri na magpadayon ha breast reconstruction, puydi ka magpili kon magsusul-ot ka hin breast form o prosthesis, o kon diri nala.

Natural la nga maulang ka ha imo lawas, labi na kon naabat ka nga mayda diri tupong tungod han kawarayi han usa ngan suso. An paggamit han breast form o prosthesis nga mayda pareho nga kabug-at ha imo nasasalin nga suso bangin makabulig para makahimo hin natural nga balansi ngan tupong kitaon.

Importante nga komportable ka ha imo magiging desisyon ha imo pagpatambal ngan han magiging resulta hito. Gawas pa ha pagkarawat han bag-o nga reyalidad nga waray na an suso o an bahin hito, o han pagkarawat han peke ngan suso, an pagpakita hin kompyansa sugad nga babayi nakabasi ha paghibaro han imo bili sugad nga tawo.



Seksualidad

Bangin mayda ka mga pakiana mahitungod ha seksualidad kahuman han kanser ha suso.

An pisikal nga pag bag-o, labi na kahuman han operasyon ha suso, pwede maging hinugdan ha pipira nga mga babayi nga diri magin komportable ha ira lawas. Bangin waray na pag-abat an apekto nga babinhan han suso. An iba nga mga pagtambal para han kanser ha suso sugad han chemotherapy ngan hormone therapy, mahimo makagbag-o han imo hormone level ngan maka-apekto ha imo seksual nga interes.

An mga isyu mahitungod ha relasyon importante liwat. An imo partner bangin mabaraka kon paonan-o ipapakita an gugma ha pisikal ngan emosyon kahuman han pagtambal, labi na kahuman han operasyon. Pero an kanser ha suso pwede mas maparig-on an relasyon han mag-asawa, labi na kon hira nga duha babinhan paghimo han desisyon ngan pagpatambal.

Damu nga mga survivor han kanser an nagpapadayon ha ira mahigugmaon nga relasyon kaupod han ira partner or bisan ha ira bag-o nga partner, samtang ngan kahuman han pagtambal. An mga babayi nagpapadayon ha ira kamalipayon ha ira seksual nga relasyon, pagkapotay, ngan ha pag-abat nga nakakaptan. Importante an tangkod nga komunikasyon para mamintenar an maopay nga seksual nga relasyon tungod kay an kada tagsa maaram han panginahangan, naruryagan, nahahadlokan ngan mga kabaraka han usa kag usa.

Kon nababaraka ka hin sobra, nadedepres nga nakukurian, paki-estora ha mga propesyonal sugad han counselor o therapist. Ikaw ngan an imo partner magpapahimulos gud.



'An akon angkla ngan pinakamaopay nga nag-aataman'



Han nadayagnos ako nga mayda Stage 2B nga kanser ha suso naabat ko nga baga hin hin natilawan ko an pinaka-dark ngan pinakamapait nga chocolate. Makahurulop gud adto, pero tapos na pinakamaraoit nga babinhan ngan nagpadayon an akon kinabuhi yana—an pagkinabuhi nga puno hin suporta tikang ha akon mahigugmaon nga pamilya, mga kasangkayan nga mayda maopay nga intensyon, ngan an akon mga kasangkayan tikang ha amon support group, an Corridor of Hope. Ngan naabat ko liwat an bendisyon nga ha ngataanan nga chocolate nga ginpadara ha akon tikang ha langit, nakuha ko an paborito han kadam-an nga mga Pinoy, an ChocNut, nakita ko ito ha personalidad han akon mahigugmaon ngan maunungan nga bana nga amo an akon angkla ngan pinakamaopay nga nag-aataman, nga nagsiring nga mahusay la gihap ako mamayada man buhok o mawaray, ngan bisan kon usa la an suso!

— Adora, survivor tikang han 2013

F. Pagburod *kahuman ha pagtambal han kanser*

Bisan kon mayda pipira nga mga tambal para ha kanser ha suso an nagigin hinungdan ha diri dayon pagburod (kitaa an "Problema ha pagburod," pahina 50), damo la gihap an mga babayi nga nagbuburod kahuman ha pagpatambal han kanser.

Damo ha mga mayda kanser ha suso an sensitibo ha **estrogen**, sanglit damo an nababaraka nga an hitaas nga hormone level tikang ha pagburod posible maging hinungdan ha pagkaada daku nga tsansa nga bumalik utro an kanser. Pero waray la gihap kapamatudi-i ha mga pag-aram nga an pagburod nakakahatag hin peligro nga bumalik utro an kanser kahuman han malampuson nga pagtambal.

An iba nga mga babayi bangin diri **makapasuso** kahuman han pagpatambal han kanser ha suso, depende ha klase han pagtambal nga ira nakarawat ngan iba pa nga hinungdan.



Pero para hadton mga nakagbuhat hito, waray pa liwat kapamatud-i ngan an pagpasuso nagiging hinungdan nga bumalik utro an kanser. An pagpasuso (labi na ha sulod hin usa ka tuig o sobra pa) iginkakaw-ing ha paghamubo han peligro ha pagkaada kanser ha suso, bisan kon guti-ay pala an naging pag-aram mahitungod ha kon nakakabulig ba ito basi mapahamubo an peligro ha pagbalik utro han kanser kahuman han pagtambal.

An mga survivor han kanser ha suso nga naruyug magburod ginsasagdonan nga maghulat hin diri maminos **duha ka tuig kahuman han pagtambal** ugsa tikangan an pagpaburod. An pinakamaopay nga kahilaba han panahon ha paghulat diri pa klaro, pero an duha katuig ginhuhunahuna nga eksakto na para makita kon mayda ba posibilidad han pagbalik utro han kanser, nga puydi maka-apekto ha imo desisyon nga magburod.

Para ha mga babayi nga mayda hormone receptor-positive nga kanser ha suso, kauragan nga iginrerekendor an adjuvant hormone therapy ha sulod hin lima tubtob 10 katuig kahuman han siyahan nga pagtambal. An mga babayi nga naruyug magburod hini nga higayon kauragan nga ginsasagdonan nga magpa-hormone therapy ha diri maminos duha katuig ugsa umundang hito ngan maghulat hin pira kabulan ugsa magpaburod. Pwede tikangan utro an hormone therapy kahuman ig-anak an baby.

An sagdon nga maghulat hin duha katuig waray igbasar ha data tikang ha bisan ano na clinical trials. An iba nga mayda mga kanser ha suso pwede bumalik kahuman han duha katuig, salit iba-iba an kada kahimtag. Sadang mo igkonsiderar an damo nga butang ha imo pagdesisyon, upod na an imo edad, an hingyap nga magburod hin damo ka beses, an klase han kanser ha suso, ngan an peligro nga bumalik dayon utro an kanser.

Kon nagpapadayon ka ha imo pagpatambal para han kanser ha suso, upod na an chemotherapy, hormonal therapy, targeted therapy,

ngan immunotherapy, paki-estorya ha imo doktor ugsa magpaburod. Damo hini nga mga medisina an puydi maka-apekto ha pagtubo han fetus, sanglit magiging talwas gud nga maghulat nga mahuman anay an pagtambal antes magburod.

Importante liwat nga hinumdoman nga an pag-undang hin temprano ha pagpatambal pwede maging hinungdan han hitaas nga peligro ha pagtubo han kanser o pagbalik utro han kanser.

An pagkaada **kasaysayan han kanser ha suso** baga hin ginpareho ha paghitaas han peligro ha posibilidad ha pagkaada mga komplikasyon ha pagburod, upod na an panganak nga kulang ha bulan, kulang ha timbang nga baby, ngan an posibilidad para ha Caesarean section (C-section).

Pero waray nakita ha mga pag-aram ngan an nakalabay nga kanser ha suso han babayi may direkta nga epekto ha iya baby. Waray liwat mga depekto o iba pa nga mga problema ha igin-anak nga baby ha babayi nga nagkaada kanser ha suso.

Kon nagkaada ka operasyon ha suso o radiation, bangin magkaada ka probelma ha pagpasuso tikang ha apektado nga suso. Upod na hini an kawaray gatas tikang ha suso pati na an pagbag-o nga nahinabo ha pisikal nga mahimo maging hinungdan han kamaulol pagpasuso, o mahimo liwat maging makuri ha baby nga sumuso. Pero damu la gihap nga mga babayi an nakapasuso, labi na pinaagi ha paggamit han diri apektado nga suso kon usa la nga suso an nagkaada kanser.

Kon padayon ka nga natumar hin mga medisina para ha pagtambal han kanser ha suso (sugad han hormonal therapy), importante gud nga makig-estorya ka ha imo doktor ugsa magtikang ha pagpasuso. An iba nga mga medisina mahimo makasulod ha gatas han suso ngan maapektohan an baby.

Kon mayda ka kanser o nagkaada na kanser ha suso ngan naghuhunahuna nga manganak, paki-estorya ha imo doktor. Pakiana kon paonan-o an kanser nga han tambal hito pwede maka-apekto ha imo tsansa ha pagburod, ngan kon an pagburod ba mahimo maging hinungdan nga bumalik utro an kanser. Ha damo nga sitwasyon, an counselling pwede makabulig ha imo ha pagpili han mga puydi mapagpilian ha paglamos han kanser ngan ha imo plano nga magburod.

'Nahitatabo an milagro kada adlaw'

Ha edad nga 26, ngan bag-o nga inasaw-an, usa na ako nga pasyente han Stage 3 nga kanser ha suso. Agresibo gud nga klase ngan nagsarang dayun ha akon lymph nodes. Nagagi ako ha modified radical mastectomy, gin-ilob an unom ka bulan nga chemotherapy, 33 ka sesyon han radiation, ngan lima katuig han hormonal therapy. Nagkaada ako komplikasyon tikang ha akon pagtambal nga naging hinungdan para mawara an akon usa nga obaryo. Kon mayda man ako tsansa nga magburod, guti-ay gudla ito nga haros waray na tsansa. Pero

paglabay han unom katuig tikang han nadayagnos ako hin kanser ngan kahuhuman pala han akon urhi nga pagtambal, nakarawat ko an pinakadaku ngan pinakamakalilipay nga surprisa. Iginpapakita han ultrasound nga burod ako diri la ha usa nga bata kondi duha hira. Ha usa la nga suso, usa la nga obaryo, ngan iba pa nga mga ulang, umabot an akon magkambil ha talwas nga paagi. Ngan ha edad nga 43 anyos, nagkaada ako hin usa pa nga anak. An mga kabataan amo an buhi nga pamatuod nga puydi mahinabo an milagro kada adlaw. Ha pagkilala ngan pagkarawat hini nga klase nga milagro, gintutugutan naton nga padayon igselebrar an kinabuhi ano man kakuri an kanser nga aton gin-aagian, o gin-agian na.

-COC, survivor tikang han 1999



G. An imo '**new normal'**

Nahiara ka na nga pirme mo nakikita an imo care team para ha kanser; yana, tigda nala nga diri mo na hira kailangan bisitahan ha sulod hin mga bulan. Kon tapos na an pagtambal, damo nga mga tawo an naabat nga diri na hira nakikig-away ha kanser. Pwede abaton an kabaraka. Bangin abaton mo nga nag-uusahan ka nala ngan diri maaram han bubuhaton kon waray an suporta han imo care team para ha kanser. Ini nga mga tawo bangin naging importante na nga babin han imo kinabuhi. Ngan an diri na pagkakita ha ira bangin makapabaraka ngan makapasubo gud ha imo.

Pwede abaton mo liwat nga diri ngayan masayon an pagbalik ha imo papel ha pamilya. An mga buruhaton nga imo gihihimo ugsa ka magkaada kanser ginhihimo na yana han iba. Bangin diri nira kaburut-on nga igbalik utro ha imo an buruhaton. O bangin diri ka naruruyag ha paagi han pagbuhat han buruhaton han iba pero nahadlok ka nga igyakan ito.

Para ha iba nga mga tawo, an emosyon nga ira ginbalewaray han una samtang han ira pagpatambal han kanser mahimo tigda abaton ito ngatanan, ngan abaton an duro nga kasubo, kasina, ngan kahadlok. An iba hito bangin epekto pa han mga tambal, pero an iba hito baga hin naabat mo ngan kapoy na hin duro an imo lawas ngan espiritu ngan nanginahanglan na hin pahuway. Maiha na gud hin duro tikang han nagpahuway ka.

Irintindihon ini nga klase han imo pag-abat. Nagagi ka pala hin pinakamakuri nga kahimtang ha imo kinabuhi. Naghimo ka pala hin pipira nga mga dagku nga desisyon ha imo kinabuhi. Ginkastigo an imo lawas han kanser ngan han damu nga mga tambal. An iba ha mga tambal bangin magpabilin an epekto hin hilaba nga panahon, pero an iba hito bangin abaton mo an sobra nga kapoy ngan panginahanglan ha pagpahuway. Maiha na nga panahon tikang han nakapahuway ka.

Importante nga atubangon ini nga imo pag-abat ngan mahibaro-an kon aanhon ito pagdara. Ayaw paglaom nga mabalik an tanan nga mga butang pareho han waray ka pa madadayagnos. Tagi hin panahon an imo kalugaringon, pamilya, ngan an mga tawo nga nakapalibot ha imo—malalampasan mo gihap ini. Pareho la nga nanginahanglan ka hin panahon para makag-adjust ka ha kanser, amo man gihapon ha pag-adjust ha kinabuhi kahuman han kanser.

Ha naglabay nga mga tuig, gintagan hin pagtagad an pagtipig hin positibo nga panlantaw. Mayda pa ngani pipira nga mga tawo an nagsagdon nga an pagtipig hin maopay nga panlantaw makakapa-undang ha pagtubo han kanser ngan malilikyan an peligro nga bumalik ito utro. Pero ayaw tugti nga an sayop nga giniyahan nga sagdon ha pagsari nga makagdasig para ha positibo nga panlantaw makapabug-at ha imo.

Bangin mas maopay mo nga madara an imo kinabuhi ngan an kasaysayan han imo kanser kon mayda ka positibo nga panlantaw ha mga butang, pero diri ito pirme posible. Maopay gud an pagkultibar hin positibo nga disposisyon, ngan makakabulig ha imo nga magkaada maopay nga pag-abat ha kinabuhi. Hinumdoma la nga diri mo kinahanglan maging "positibo" ha nganatan nga oras. Ayaw pakurii an imo kalugaringon ngan ayaw pabay-i an iba nga konsensyahan ka kon ikaw nakakakaabat hin kasubo, kasina, kabaraka ngan kaguol.

Diri hinungdan han kanser an negatibo nga disposisyon han tawo, o kon mas nagrabi ba ito tungod han paagi ha paghunahuna han tawo. Ayaw tugti nga an mga susmatanan mahitungod ha pagtipig hin positibo nga disposisyon makapaundang ha imo ha pagsumat ha imo mga

hiniguma ngan ha imo care team para ha kanser kon ano gud ba talaga an imo gin-aabat.

Bangin mapansin mo nga mayda ka mga gin-aabat nga kangutngot ngan kaulol ha imo lawas. Bangin abaton mo nga baga ka hin “sitting duck”, nga masayon atakehon han iba. An imo doktor bangin magyakan nga waray ka sintomas han kanser yana, pero sigurado ka ba? Bangin naghuhunahuna ka han posibilidad nga bumalik ito utro? Ano ba an tsansa nga bumalik ito utro? Aanhon ko pakasabot nga bumalik ito? Ano an akon bubuhaton kon bumalik ito? San-o ito mabalik utro?

Possible nga magupong ka ha kahadlok, ngan makurian ha pagkatureg, ha pakigsapit ha imo padis, ngan bisan an paghimo hin simple nga mga desisyon. Diri ka nag-uusahan.

Damu nga mga tawo an nasiring nga an ira naabat nga kahadlok ha pagbalik han kanser naiibanan samtang nalabay an panahon, ngan diri na gud nira nahuhunahuna an kanser. Pero bisan pa kon pira na katuig an lumabay, mayda la gihap mga kahimtang nga bangin maging hinungdan nga mabaraka hira utro. Pwede ini mahinabo tikang ha ira mga follow-up o pagpamedikal test, paghinumdom han tinuig nga kahimtang (sugad han petsa kon kakan-o ka nadayagnos, na-operahan, ngan natapos an pagtambal), mga birthday, ngan an kasakit han usa han miyembro ha pamilya, an paghibaro nga nagkaada kanser an usa ha imo mga kakilala o bumalik utro an ira kanser, an pagkaada mga sintomas pariho han nagkaada ka kanser han una, bag-o nga mga sintomas nga diri mo naiintindihan, ngan bisan an kamatayon han usa nga kanser an hinungdan.



Aadi an pipira nga mga ideya nga nakabulig ha iba nga wad-on an mga kabaraka ngan magkaada paglaom:

- **Pagpahibaro.** Hibaroa kon ano an puydi mo mabuhat para ha imo kahimsog yana ngan kon ano an may-ada nga mga serbisyo para ha imo. Makakahatag ini ha imo hin pag-abat nga mayda ka kontrol ha mga butang.
- Hibaroa nga **waray ka kontrol** ha posibilidad han pagbalik han kanser utro. Makakbulig ini ha imo nga karawaton ito imbes nga pakig-awayan ito.
- **Hibaroa kon ano an imo mga ginkakahadlokan, pero ayaw iton husagi.** Pagpraktis ha pagbul-iw hito nga mga kahadlok. Normal la nga hunahuna-on mo ini nga mga butang, pero diri mo kinahanglan nga padayon nga paghinumdoman ito. An iba nga mga tawo ginhahanduraw nira sugad nga aso nga nawawara ha hangin. An iba ginpapasa ito ha mas mayda hitaas nga posisyon para dumarahon ito. Ha ano man nga paagi mo ito buhaton, an pagbul-iw hito nga mga kahadlok makakbulig ha imo nga diri makarag an panahon ha diri ginkinahanglan nga pagkinabara.
- **Igpahayag an imo inaabat nga kahadlok ngan mga pagruhaduha ha usa nga gintataporan mo nga sangkay o ha usa nga counselor.** An pagging aburido ngan pagging makinarawaton ha gin-aabat nakakbulig para ha damu nga mga tawo nga maibanan an ira kabaraka. An paghunahuna nga pag-estorya han imo gin-aabat bangin maging makuri gud. Pero kon para ha imo nabubug-atan ka na hin duro tungod han kanser, makakbulig gud an pagpahayag han imo gin-aabat.
- **Pagpokus ha kon ano an nahitatabo ha presente nga panahon** imbes nga ha pagpinanhunahuna ha waray kasiguradohan nga tidaraon o ha makuri nga gin-agian ha nakalabay. Kon nakakabiling ka hin paagi nga maging mamurayawon bisan ha sulod la hin pira ka minutos ha usa ka adlaw, puydi mo hinumdoman ito nga kahimtang kon nahitatabo na an iba nga mga butang.
- Gamita an imo kusog ha **pagpokus ha imo kahimsog** ngan kon ano an puydi mo buhaton yana para makapabilin nga mahimsog. Pangalimbasogi nga magkaada pagbag-o ha imo diet para ha kahimsog (kitaa an “An mahimsog nga paagi han pagkinabuhi,” pahina 67).

- Pagbiling hin paagi para **maka-relax**.
- Pangalimbasogi nga **maging aktibo ha pisikal** tubtob ha imo mahihimo.
- **Kontrola kon ano an imo kaya.** Mayda mga tawo an nasiring nga an pagpahiuli ha ira nahiaraan nga kinabuhi nakakabulig ha ira nga maibanan an gin-aabat nga kahadlok. An pakigbahin ha imo healthcare, an pagbalik ha imo normal nga kinabuhi, ngan an paghimo hin mga pag bag-o ha imo paagi han pagkinabuhi amo an pipira ha mga butang nga puydi mo makontrol. Bisan an paghimo hin inadlaw nga eskedyol makakahatag ha imo hin dugang nga gahum. Ngan bisan kon waray bisan usa an puydi makakontrol ha ngatanan nga ginhuhunahuna, mayda nasiring nga desidido gud hira nga diri magpabilin ha pagpinanhunahuna han mga magpakaharadlok nga puydi mahitabo.

Mga support group

An emosyonal nga suporta puydi maging daku nga bulig ha mga survivor han kanser ngan ha ira pamilya. An pakig-estorya ha iba nga mayda pareho nga sitwasyon pwede makabulig para maibanan an kasubo nga gin-aabat. Pwede ka liwat mangaro hin mga ideya tikang ha iba nga puydi makabulig ha imo.

May-ada iba-iba nga klase hin mga programa para ha suporta, upod na an mga individual o group counseling ngan support groups.

An bisan ano nga klase han suporta pwede makabulig ha imo nga igsumat an imo gin-aabat ngan mapauswag anabilidad ha paglamos. Napamatud-an ha mga pag-aram nga an mga tawo nga nabulig ha support groups napauswag an klase han ira pagkinabuhi, ngan nagkaada maopay nga pagkatureg ngan gana ha pagkaon.

An iba nga grupo, pormal an ira paagi ngan nakapokus ha paghibaro mahitungod ha kanser ngan ha pagdumara ha mga pag-abat. An iba liwat diri pormal an ira paagi ngan nakapokus ha social. An iba nga mga grupo ginkukompwesto han mga tawo nga mayda la mga kanser o han mga nagtitimangno la, pero an iba liwat nag-uupod han mga asawa, mga miyembro han pamilya ngan mga kasangkayan. An iba nga mga grupo nakapokus la ha pipira nga klase han kanser o ha stage han sakit. An kahilaba han panahon han ira pagkirigta pwede mag-abot hin pipira ka semana abot ha nagpapadayon nga programa. An iba nga mga programa sarado para ha mga bag-o nga napamiyembro samtang an iba abrido ha pagkarawat hin bag-o ngan mga drop-in nga miyembro.

Importante gud hin duro nga makakuha ka hin mga impormasyon mahitungod ha bisan ano nga support group nga imo ginkokonsidera. Pakianhi an lider han grupo o an facilitator kon ano nga klase hin pasyente an aada ha grupo, ngan kon mayda ba ha grupo an naatobang ha pag survive hakuman han kanser.



Counseling

Mayda pipira nga mga tawo an komportable ha pakig-estorya hin personal ha counselor nga puydi makahatag han ira solo nga atensyon ngan pagdasig. Bangin an imo kanser care team mayda mairekomendar nga counselor nga nagtatrabajo kaupod han mga survivor han kanser.



Espirituwalidad ngan relihiyon

An relihiyon pwede tikangan han kusog para ha iba nga mga tawo. Mayda iba nga nakakabiling hin bag-o nga pagtoo han pagkakanser. Nakita liwat han iba nga an kanser nagsusumat han ira gintotoohan, o an ira pagtoo naghatag hin bag-o nga kusog. Pero mayda liwat iba nga nagruruhaduha ha ira pagtoo. Kon usa ka nga relihiyosa nga tawo, an ministro, rabbi, o an lider han imo gintotoohan, o an nabansay nga pastoral counselor mahimo makabulig ha imo nga mahibaroan an espirituwal nga panginahanglan ngan makita an suporta ha espirituwal. An pipira nga mga miyembro han klero nabansay na ha pagbulig ha pagpanginano ha mga tawo nga mayda kanser ngan ha ira pamilya.

Importante an espirituwalidad para ha damu nga tawo, bisan adton waray pormal nga relihiyon.

Damu nga mga tawo an nagging komportable ha paghibaro nga kabulig hira ha usa nga butang nga mas darudaku kay han ira kalugaringon nga nakakabulig ha ira nga mabilngan an importansiya han kinabuhi. An paghimo han pipira nga buruhaton may kalabotan ha espirituwalidad nakakabulig nga magkaada koneksyon ha iba, ha presente nga kahimtang, ngan ha sagrado nga mga butang. An pagpamalandong, pagiging mapinasalamaton, pagiging mabinuligan ngan pagkaada panahon ha mga maghusay nga linalang amo an pipira la ha damu nga mga paagi basi mapun-an an espirituwal nga panginahanglan.



Pagboluntaryo (An pagbalos ha pagkabuotan nga nakarawat tikang ha iba pinaagi ha paging-buotan liwat ha iba)

Damu nga mga survivor an nakakabiling hin katuyoan ha kinabuhi pinaagi ha pagbulig ha iba nga nag-aagi liwat hin pareho nga eksperyensya ha ira gin-agian. An pagboluntaryo pinaagi ha imo kalugaringon o pinaagi ha support group, makakabulig ha imo nga makita ha pangkabug-osan ngan mas haluag nga panlantaw ha kinabuhi. Sugad la nga nag-agì ha kakurian han pagtambal, sigurado nga damu gud an imo maipapa-angbit ha iba. An simple nga pagbisita ha balay, an pag-upod ha usa ha iya laboratory test, an pagpalit hin wig o prosthesis, an pag-drive pakadto ha chemotherapy—an paghibaro nga nakakahimo ka hin mga pagbag-o, mationan-o man ito kaguti, ha kinabuhi han iba nga mayda gihap kanser makakabulig ha imo nga abaton an katuyoan ngan katagbaw han kinabuhi.of purpose and fulfillment.



Pagbalik ha trabahoan

An mga survivor han kanser nga nabalik ha pag trabaho kahuman han ira pagpatambal bangin maka-eksperyensya hin diskriminasyon. Ha pagbalik pag trabaho, bangin abaton han mga survivor nga baga hin na-promote hira tungod kay an ira mga boss nadiri paghatag hin dugang

nga mga responsibilidad ha ira basi malikyan nira an stress. Ha pagmaling hin trabaho, naaabat han mga survivor nga diri hira nakakarawat tungod han ira medikal nga kasaysayan, kon diin mahimo magin hinungdan han daku nga magagasto han agaron para ha insurance. Ini nga klase han eksperyensya mahimo magkaada epekto ha mga survivor, sugad han negatibo nga pagkita ha kalugaringon ngan depresyon (kitaa an "Kahimsog ha panhunahuna," pahina 61).

Kon maka-ekspesyensya ka hin diskriminasyon ha imo gintatrabajoan, paki-estorya ha imo boss o ha human resources officer han imo kompanya para maipahayag an imo problema. An komunikasyon amo an pinaka-siyahan nga paagi ha pagresolba ha sugad nga mga isyu.

Para hadton nag-aaplay hin trabaho, makuri gud nga maitago an personal nga medikal nga kasaysayan. Makakaopay kon mamiling ka hin trabaho nga an agaron naghahatag hin timbang nga pagtagad ngan waray diskriminasyon ha race, kolor, relihiyon, sekso, ha gintikangan, edad, kakulangan ngan ha genetic information. Nakikita ito nga klase nga agaron pinaagi han ira mga polisiya nga makikita ha ira website.



'Importante nga makapabilin nga bulag an emosyon'

Nagtatrabajo ako pagka-tutor han nadayagnos ako nga mayda kanser ha suso han 2002. Hito nga bug-os nga panahon han akon pagpatambal, padayon ako nga nagtrabajo. Usa ko nga sangkay an nag-aro han akon resumé, ngan iya ito iginhatag ha eskwelahan nga namimiling hin magturutdo. Waray ko isurat ha akon resumé nga survivor ako hin kanser. Pero maaram ako nga kon makarawat ako pagtrabajo, magkakada pisikal nga eksaminasyon, usa ha mga nangunguna nga kinahanglanon ugsa magtikang ha trabaho. Pero waray ako mabarka tungod kay diri ko ginkakaawod an pag-amin nga waray na ako usa nga suso. Kon nag-aaplay para ha trabaho, importante nga makapabilin nga bulag an emosyon ngada hito. Diri ito takos ha istres nga makukuha tungod la ha pagpirit maging kwalipikado para ha partikular nga posisyon. Nakarawat ako nga regular nga magturutdo ha pribado nga eskwelahan nga gindudumara han kombento. Nagtutdo ako ha sulod hin 10 ka tuig. Binaya ako ha pagtrabajo han nagmigrate ako ha US, pero an mga tuig nga akon gingamit sugad nga magturutdo nagpapabilin la gihap para ha akon.

- Ana, survivor tikang han 2002



IV. An Kalidad Han Pagkinabuhi: Palliative Care



Atimana gud an imo kalugaringon, ano man nga stage an mayda ka

Kaurugan na nga ginagamit an pulong nga palliative care para hadton mayda advanced o terminal nga kanser ha suso —an mapinairon nga tumong ha “paghimo nga maging komportable an pasyente” ha iya urhi nga mga adlaw—pero yana mas ginpahaluag an pangakabug-osan nga ideya mahitungod hito para makobrehan an ngatanan nga stage ha pagsurvive han kanser ha suso. Hi Dr. Mae Corvera, an Medical Coordinator ha Supportive and Integrative Care ha Department of Occupational and Family Medicine ha Asian Hospital and Medical Centre, naghulagway han kahulogan han cancer survivorship sugad nga “nakasentro ha pag-ataman ha pasyente kaupod han kanser care team, mga espesyalista, support services, kapamilya ngan komunidad, para maihatag an espisipiko nga mga panginahanglan han survivor ha bug-os nga kahilawigon han iya kinabuhi.”

Kalabutan hini, iya iginhatag an kahulogan han palliative care sumala ha ginsiring han World Health Organization (WHO) ha 2021: ***An palliative care amo an pagpugong ngan pagpagaan han pag-antos nga na-eeksperyensyahan han mga tawo ngan batan-on nga pasyente ngan han ira pamilya ha pag-atubang han mga problema may kalabutan ha makamaratay nga sakit. Ini nga mga problema nag-uupod hin pisikal, psychological, social, ngan espirituwal nga pag-antos han pasyente, ngan psychological, social, ngan espirituwal nga pag-antos han mga miyembro han pamilya.***

Dako nag-uswag an larangan han palliative nga medisina ha paglabay han mga tuig, pero sugad la ha ginsiring ni Dr. Corvera, “An panginahanglan nga mapagaan an pag-antos aada ha ngatanan nga tawo ngan diri na kinahanglan hin damo pa nga eksplinasyon. Naeeksperyensyahan ito han ngatanan nga tawo, pamilya, komunidad, gobyerno, bisan pa han kultura, relihiyon o kahimtang ha pinansiyal.” An palliative nga pag-ataman ginhikay para mabag-o an pag-antos pinaagi ha pagiging mapinairon, nga an ginhihingyap nga resulta amo an pagliaw, dignidad, ngan paglaom han pasyente.

Diri liwat ito limitado la ha mga pasyente nga diri na maoopay, pero sugad la ha ginsiring han WHO, sadang gihap ito mapahimulosan han ngatanan nga pasyente nga mayda makamaratay nga sakit, ngan sadang himuong an plano para ha palliative care samtang diri pala maiha an sakit labi na para ha mga pasyente han kanser. Gin-uuna han plano an kalidad han kinabuhi,



tikang ha pagdayagnos hin kanser ngan ha pagpadayon, durante han medikal ngan surgical nga plano han pagtambal, ngadto ha unhan, ano man nga kahimtang han pasyente katapos han eksperyensya—upod na an kahimtang ha kataposan han kinabuhi.

Tungod hini nga nagpapadayon nga panginahanglan, hi Dr. Corvera nasiring nga importante an multidisciplinary nga paagi ha pag-ataman han pasyente. Salit, ikaw sugad nga pasyente, kinahanglan magkaada multidisciplinary team han mga nurse, mga doktor, mga social worker, mga counselors, mga espirituwal nga lider, mga kapamilya ngan kasangkayan, ngan iba pa nga kinahanglan magkomunikar ngan magkaurosa kon paonan-o ka aasikasuhon. Ini nga pangalimbasog han team ginmandato pa ngani ha Cancer Law of 2019, Republic Act 11215 (RA11215), kilala liwat sugad nga “National Integrated Cancer Control Act,” kon diin an multidisciplinary nga pag-ataman ha pasyente gintatawag nga “an nagkakaurosa nga paagi diin an mga propesyonal ha medikal ngan iba pa nga mga health care gin-uusisa an ngatanan nga importante nga mga opsyon ha pagtambal ngan magkaupod nga naghihimo hin indibiduwal nga plano ha pagtambal para ha tagsa nga pasyente.” Tungod ito kay an imo inaabat—diri la ha pisikal—kinahanglan masubay ngan kinahanglan magkaada hin iba pa nga mga paagi han pagtambal sugad han counseling, psychotherapy, cognitive behavioral therapy, ngan an panhilabot han iba pa nga mga espesyalista.

Siyempre, maopay gud unta kon mayda ka bug-os nga baryo hin mga nasuporta ha imo, pero iba an reyalidad; okupado an mga tawo ngan mayda mga konsiderasyon ha gasto, ha pagkab-ot hito ngan damo pa. Salit, mapulsanon gud an paghibaro kon ano gud an ginkikinahanglan han mga pasyente ha magkalainlain nga mga bahin han proseso, siring ni Dr. Corvera.

Ha pagdayagnos nga mayda kanser ha suso, kinahanglan mo an **suporta ha emosyon ngan ha paghimo hin desisyon**. Kinahanglan nga ma-monitor an lebel han imo kabaraka ngan kakurian, salit bisan kon mapulsanon an pagpokus ngan diri pag-panik—sugad han karuyag sidngon han mga survivor, an kanser ha suso diri awtamatico nga sentensya han kamatayon—diri ito makakbulig ha imo nga magpakaaron-ingon nga diri ka nagkikinahanglan hin bulig. Ig-api an damu nga mga tawo hasta nga komportable ka ha imo pagplano para ha suporta. Makakahimo ba an usa nga katrabaho ha opisina ha pagdumara han pipira ngan responsibilidad ha trabaho? Makakahimo ba an usa nga bugto o anak ha pagdumara han imo buruhaton ha balay? Mahimo ba nira o han imo bana o han imo partner, pananglitan, ngan mag-ataman han mga panginahanglan han gudti-ay ngan mga anak kon mayda man?

Tungod kay an pagdayagnos amo an siyahan nga panlimbasog ha paghibaro han stage han kanser, iini an pipira nga prayoridad. Tikang ha Stage 1 tubtob ha Stage 4, kinahanglan usisahan kon paonan-o mo gin-aatubang an diagnosis, ngan an counselling nakasentro ha **pagkarawat, kahadlok, ngan paggios** para ha Stage 1, ngan pag-atubang ha **emosyonal ngan pisikal nga kasakit** para ha Stage 2.

Natood hi Dr. Corvera ha **cognitive behavioral therapy (CBT)**, usa nga pamaagi hin pagtambal ha psychology nga nakabase ha pipira ngan mga prinsipyo, sumala ha American Psychological Association (APA): an kamatuoran nga an mga psychological problem nakabase, ha diri-nakakbulig ngan pamaagi han paghunahuna o ha hinbabaroan ngan pamatasan ngan mapulsanon, ngan an sugad ngan mga problema mahimo nga “mawara” pinaagi ha paghibaro hin mas maopay ngan pamaagi ha pag-atubang. Kinahanglan mahibaro ka pag-usisa kon aanhon an paagi han imo paghunahuna ngan nakakbulig ha imo; kon aanhon mo makakasabot han mga motibo ha luyo han panggawi (“Makakarawat ba ako hin dugang nga kaloooy/atensyon kon magtuok ako ngan gumios sugad hin waray-mahihimo”) ngan “usisahan utro hira ha kon ano gud hira”; ngan pag-admi anabilidad han mas maopay ngan paagi ha pagsulbad hin mga problema, upod han iba.)

Samtang, api ha Stage 3 ngan 4 an ngatanan nga ginlista ha igbaw, upod na an **abanse nga pagplano ha pag-ataman**. Hini nga higayon, an pagiging andam para ha iba ngan kahimtang mas maopay kaysa ha maghinulat la ngan pagkinita. Kon an pagtambal nag-uupod hin operasyon ngan chemotherapy, magpapahimulos ka ha **“pre-habilitation,”** nga mahimo mag-upod hin physical therapy, ngan nutritional ngan psychological nga pagparig-on para ha maiha ngan panahon, sugad man hin padayon ngan pag-usisa para ha kasubo ngan kabaraka. Kinahanglan hibaroan mo an posible ngan epekto han pagtambal, ngan kon ano an imo mahihimo para maibanan ito.

'Mayda ako grupo nga nasuporta ha akon'



Gintratar ko an akon pagtambil ha kanser nga baga hin agway, ngan mayda ako bug-os nga grupo nga nasuporta ha akon. Gawas la ha akon surgeon ngan oncologist, nga naging akon kasangkayan, kumadto liwat ako ha usa nga acupuncturist para madumara an mga epekto sugan han kakapoy, istres, ngan hamubo nga blood count. Kinadto ako ha usa nga spiritual director, usa nga madre nga maiha ko na nga kakilala, para isumat ha iya an akon inaabat ngan kon aahanon ko mag-aampo. Waray pa eksperyensya an akon pamilya ha sakit nga kanser, salit nahadlok hira ha siyahan, pero nagtikang liwat hira nga magbuhat, nagpalit hira hin masustansya nga pagkaon para ha akon, ngan iginpahirayo ha akon an mga responsibilidad para makapahuway ako. Nagkaada liwat ako kontrol pinaagi ha pag-inom hin juice nga hinimo tikang ha utan ngan lubi dida han akon chemo, nagyoyoga ngan namamalandong. Gin-upodupod ko an akon mga ayam para akun suporta ha emosyon, ngan kinahanglan nga magin limpyo gud hiya! An akon mga kasangkayan nagsasarusalyo ha pagtawag ha akon kada gab-i para hibaruon kon ano an akon kabutang. Katapos han pagtambil han kanser, an psychotherapy nagpahuman han akon pag-opay. Karuyag ko hunahunaon nga akon ini away, pero dako bulig gud nga bulig an damo an naghuhulat ha akun nga bumulig han nangaro ako hin bulig.

— Yael, survivor tikang han 2013

Katapos han pagtambil, "**rehabilitasyon**" liwat, diin an ngatanan nga imo ginkikinahanglan para ma-opay ha pisikal (ehersisyo, plano para ha nutrisyon) ha psychological (counselling, psychiatric consultation), ngan ha espirituwal (pagpahuway) kinahanglan maging babin han imo padayon nga programa ha pag-survive. Importante gud yana an bulig han pamilya. Ini nga programa para ha mga naka-survive magpapadayon ha maiha nga panahon, upod an padayon nga pagbulig ha imo, ngan an paging maduruto pirme ha mga pag follow-up test ngan pagtambil.

A. Diri kinahanglan nga mag-antos: **Pagkontrol ha kasakit**

Iba-iba an eksperyensya han tagsa, pero an kasakit tungod han kanser tinuod, ngan sigurado nga nakaka-apekto ha imo pisikal, emosyonal, ngan psychological nga kahimtang. An kasakit mas aabatun ha mas abanse nga stage han kanser, pero pwede magin problema bisan ha iba-iba nga stage, sugad han durante ha mga proseso han diagnostic, sugad han biopsy; operasyon; lymphedema; sugad nga mga epekto han chemotherapy o radiation; kon an nagtitikadaku nga tumor nag-iipit ha mga muscle ngan ugat; limitado nga pagkiwa, ngan mga impeksyon.

An masunod amo an mga kamatuoran mahitungod han pipira nga komon nga mga susmatanon mahitungod ha kasakit:

- An usa nga pasyente pwede maging **adik** ha medisina nga para ha kaulol: An pain relief usa nga medikal (ngan legal) nga rason para tumaron an opioid analgesics, ngan an pagkaadik diri gud problema. Pinaagi han pagbantay han imo doktor, makakarawat ka han husto nga klase ngan kadamu han medisina.
- An mga analgesic mayda mga **epekto**: An iba nga mga epekto amo an kapiraw, diri paka-uero, ngan paghingasoka, pero diri ini naeeksperyensyan han ngatanan. Pwede liwat matambal an mga epekto.
- **Diri malilikyan an kaulol**, salit an pasyente sadang mahibaro nga magkinabuhi nga mayda hito ngan diri magrekamo: Diri ito tinuod. Pwede ka magpadayon nga magkinabuhi nga mayda kanser nga guti-ay la nga kaulol an posible nga abaton. Diri pagpakita hin kaluyahan an paghangyo ngan pagkarawat hin tambal para ha kaulol. Sugad la ha siring ni Dr. Corvera, "An kaulol nakakaubos ha imo ngan han imo kusog, ngan sadang ka magpokus hito nga kusog imbes nga ha pag-ato ha sakit." Makakbulig liwat ha pagtambil kon imo ginsusumat ha imo mga doktor an imo gin-aabat; an pagrekamo tungod han kaulol diri ka nagging nga "maraot" o makuri nga pasyente, samtang an "pagin mainantuson" (pag-ilob han kaulol) diri gud maopay hini nga punto.

- **An akon doktor naghuhunahuna nga diri ko nagkikinahanglan hin tambal para ha kaulol:**

Katungod han pasyente nga kumarawat hin bulig ha pagkontrol han kaulol nga gin-aabat. Kon diri makontrol han imo doktor o nurse an imo gin-aabat nga kaulol, pwede ka mangaro hin bulig ha iba.

- An kaulol nangangahulugan nga **nagtitikagrabi** an akon kanser: Diri man. An kaulol pwede mahinabo ha bisan ano nga panahon han pagtambal, bisan ha temprano nga stage ngan bisan kon maopay an prognosis.

Maupay nala, siring ni Dr. Corvera, an pagkontrol han kaulol ha Pilipinas nag-uswag tungod han mas maopay nga access ha medisina ngan han opioids nga ginkakahadlokan gud han mga tawo hadto. Mayda ngani usa nga Pain Society of the Philippines (PSP) nga nagtatrabaho kaupod han kapariho nga mga organisasyon, ngan ira ginsasaurog an "Pain Awareness Month" kada Septyembre.

B. Dugang nga bulig: **Alternatibo nga mga therapy**

Damu nga mga pasyente han kanser an disidido nga matestingan an alternatibo o kadugangan nga mga pamaagi han pagtambal para makabulig ha ira nga malamposan an kanser, ngan an sugad nga paagi ha mga pagtherapy ha pagkamatuod nakabulig ha ira eksperyensya nga diri maging sugad kamakahurulop. Iginpapakita an kabug-osan nga eksperyensya nga an sugad nga mga pagtambal, bisan kon diri sigurado nga makaka-upay han kanser mismo, makabulig ha pag-atubang han mga epekto ngan makabulig nga magkaada madig-on ngan relax nga hunahuna para makabulig ha pakig-away ha sakit. Salit, kon makokontrol mo an imo kabaraka, kakapoy, paghingasoka, kaulol nga gin-aabat mga problema ha pagkaturog, ngan istres, sumala ha artikulo han Mayo Clinic mahitungod hini nga iba pa nga pamaagi han pagtambal (<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cancer-treatment/in-depth/cancer-treatment/article?id=20047246>), sigurado nga magiging mas andam ka pakig-away ha kanser.



An **"alternative"** nagtutudlok ha mga pamaagi nga diri kasagaran nga mayda ha hospital ngan ha mga health care providers, pero tungod han ira mga kapulsanan, gin-uupod ini ha mga pamaagi han pagtambal han mas progresibo nga mga doktor, ha paagi nga gintatawag han Mayo Clinic sugad nga "integrative medicine."



An pipira hini nga mga pagtambal nag-uupod hin mahimsog nga **pagmasahe** para makapahuway ngan maibanan an kaulol nga gin-aabat, ngan **music therapy** para ha mga sobra nga kabaraka, paghingasoka ngan istres. An **aromatherapy**, nga amo an pagsinghot ngan pagdihog han mapulsanon nga banyos, maopay gud para mawara an paghingasoka ngan makapahuway; an lavender maopay gud nga pamparelaks ngan nakakabulig para ha maopay nga katurog, ngan an citrus and eucalyptus epektibo gud para ha paghingasoka.



An **pagpamalandong** nag-uupod hin hilarom nga konsentrasyon ngan paghawan ha imo hunahuna, o pagokus ha mga positibo nga panhunahuna samtang nagpabilin nga hilom ngan diri nagkikiwa, ngan mas maopay kon nag-uusahan. An pipira nga mga paagi han pagpamalandong amo an pag-ampo, ngan pag unat-unat para makalma an kapoy nga mga ugat ngan makabulig ha imo nga makapabilin nga positibo.



An **acupuncture** usa nga forma han traditional Chinese medicine diin an usa nga nabansay nga maghimo hito o an doktor, nagsusoksok hin guksi-ay, gin-sterilize nga mga dagom ha imo panit ha espisipiko nga mga bahin nga nagkukonektar ngadto ha mga organ ngan system. An acupuncture napamatud-an na nga nakakabulig para mawara an paghingasoka nga gin-aabat tungod han chemotherapy, ngan ha pag-atubang han kaulol nga gin-aabat.



Ginirekomenda an magaan nga **pag-ehersisy** para magbilin nga makusog an pasyente ngan mapauswag an sirkulasyon han dugo. Kon makusog ka, maopay nga ideya an paglakat-lakat. An **yoga** usa nga kadaan nga sistema ha India nga nag-uupod hin pipira nga mga posisyon han lawas o asana ngan hilarom, ngan padayon nga pagginhawa, maopay gud ha pagparig-on han hunahuna samtang nagpaparig-on han muscle ngan nag-aaghat ha sirkulasyon han dugo; siguradoha la nga kumonsulta hin lisensyado nga magturutdo nga makakagiya ha imo kon ano nga posisyon han lawas an puydi ha imo ngan diri puydi. An paggamit hin pwersa ha imo butkon, pananglitan, bangin diri puydi ha imo kon nagkaada ka na hin operasyon ha imo suso.

C. Mahimyang nga higayon: **Pag-ataman na hospital**

Ha mga kahimtang diin an sakit han pasyente naggrabi na ngan diri na posible an pagtambal, an pagliaw amo la ngan pinaka-importante nga tumong. Bisan kon gintatagad pa gihapon nga ilarom ini ha palliative care, an **hospice care** usa nga paagi han pag-ataman, siring ni Dr. Corvera, nga puydi mahimo ha balay, ha hospital o ha hospice facility para masiguro an kalidad han nahibibilin nga panahon han pasyente. Nag-uupod ini hin 24-oras nga pagmangno, agsob nga ginbubuhat han usa nga nurse o han nabansay nga paraataman.

Tubtob yana, an mga kapilian nga mayda ha Pilipinas amo an pribado nga mga pasilidad, nga an mga gasto ginbabaydan han pasyente, ngan an mga non-government organization nga nagbubuhat han trabaho han hospice sugad nga adbokasiya ngan sugad nga paagi han pag ministeryo han relihiyon. Kaurugan han mga dagku nga hospital ngan kanser center yana nga panahon naghahatag hin hospice nga pag-ataman, pero, an mga pasyente nga nagawas tikang ha ICU nga mayda maraot nga prognosis pwede magpadayon kon karuyag nira magpabilin ha hospital. An Department of Health (DOH) mayda na programa para ha pagbansay ha mga hospital han gobyerno ngan ha pag-abri ha ira ha pag-ataman o pagbansay ha mga miyembro han pamilya, ngan ginmandoan na an PhilHealth nga maghimo hin mga giya para an sugad nga pag-ataman masakop han insurance.

"Kaurugan, an hospice care nahitatabo kon an pasyente diri na kaya nga maghisgot ngan maghimo hin plano, tungod kay diri ito kilala nga opsyon," siring ni Dr. Corvera. An daku nga problema amo an diri pag-urusturya han pamilya hini, salit nag-iiha ito ngan diri nadedesisionan dayon. Pero gin-aagahat namon an mga pasyente nga hunahunaon ito. Gin-aaghat namon nga maging aktibo an pasyente ngan diri mahadlok pagplano. Tungod han COVID-19, nakita namon an kapulsanan han pagging maisugon ha pag-estorya hini nga mga butang."

Siring pa, karuyag han mga doktor ha palliative care nga **magplano ka daan** para han kagrabi han imo sakit, labi na kon mayda mga komplikasyon ngan kakurian, samtang kaya mo pa, bisan kon makuri man ito buhaton. Upod ini an mga instruksyon kon **hin-o an magmamangno ha imo, kon mationan-o kadaku an pagtambal** kon diri ka na makakapili para ha imo kalugaringon (pakiana ha imo doktor mahitungod ha **"Do Not Resuscitate"** or DNR nga opsyon), ngan kon hin-o an sadang maghimo han mga desisyon mahitungod ha pagmangno ha imo tubtob ha kataposan han imo kinabuhi. Kon maaram ka kon paonan-o magpapadayon an imo hospice care, mas magiging masayon ito para ha imo pamilya ngan kasangkayan.

An Philippine Society of Hospice and Palliative Medicine (PSHPM), kon diin hi Dr. Corvera an usa nga founding board member, mayda website nga naglalakip hin listahan para han mga espesyalista ha hospice ngan palliative care ha bug-os nga nasud, ngan ha mga institusyon nga kaapi hira. (<https://www.pshpm.org/fellows>) Hiya liwat an nagtukod han Ruth Foundation for Palliative and Hospice Care, nga gintukod han 2012 para maghatag hin serbisyo ha mga lagas nga ada la ha balay sugad man hadton may grabi nga sakit. An Ruth Foundation nagdudumara hin programa nga gintatawag nga PalCollab (Palliative Collaboration), nga nag-uupod hin referral system para ha mga pasyente, directory para han mga institusyon, usa nga resource base, ngan usa nga komunidad nga makakaghatag hin pagdasis ngan inspirasyon. Makakapagpakiana ka pinaagi han pagsurat ha form ha ira website (<https://www.ruth.ph/>), o pagtawag ha ira hotline ha tel. no. (0917) 112-0024.

Nagtatrabaho liwat an PSHPM kaupod han DOH ngan iba pa nga mga organisasyon para makahimo hin mga modyul para ha pagbansay ha mga mag-aataman nga tikang ha komunidad, sugad ha mga barangay healthcare worker, mga nurse, ngan mga midwife nga nagtatrabaho ha mga barangay health center ngan ha mga rural health unit—nga nagpapasabot nga an suporta para ha hospice care posible nga makamayda na para ha komunidad nga mayda hamubo nga kita ha bug-os nga nasud. Waray mawawara ha pagpakiana ha iyo **barangay health providers**.

Yana didi liwat kita ha imo mga hinigugma nga nag-aataman ha imo—an direkta nga nagtitimangno ha imo, nga sigurado nga upod ha paagi han imo palliative care. An mga doktor nabansay nga mag-atender ha mga panginahanglan han pasyente, pero diri gud masayon nga makita an pag-antos han pasyente. An mga problema sugad han burnout (kakapoy ha pisikal,



emosyon, ngan mental) ngan kakapoy ha pagpaid (an pareho nga kakapoy nga resulta han padayon nga paghatag ngan pagsakripisyong ha kalugaringon) tinuod gud. "An mga Pilipino diri nakakag-ataman ha ira kalugaringon mismo tungod han napanunod nga mga kinaiya ngan mga prinsipyo sugad han duro nga pagtrinabaho ngan pagsakripisyong, samtang an iba ginkokonsidera an pinansyal nga mga limitasyon ngan prayoridad," siring ni Dr. Corvera. Salit, an duok nga nag-aataman ha imo bangin nag-titimangno ha imo bisan kon diri niya naataman an iya kalugaringon nga kahimsog, ngan puydi mag resulta ha depresyon ngan diri maopay ngan mga paagi ha pag-atobang han sitwasyon sugad han pag-abuso ha droga.

Ini nga pagsabot nag-aaghantin pagtagad ha mga nag-aataman. Ikaw pasyente, pwede mo pahinumdoman an nag-aataman ha imo nga atimanon liwat nira an ira kalugaringon, pinaagi ha pagkaon hin makapahimsog, pagkaada maopay nga katurop, ngan pagkinabuhi nga diri la ha imo nakapokus. Paglista hin pwede magbalyo-balyo ha pagbantay ha imo, labi na kon an nangunguna ngan nag-aataman ha imo diri propesyonal, sugad han imo anak ngan iba pa nga paryente.

D. Pagpangandam para ha kataposan han kinabuhi

An mga doktor yana nga panahon naruruyag nga an ngatanan nga pasyente han kanser magkaada plano para ha pagsurvive ngan kinahanglan sundon ha bug-os niya ngan kinabuhi—mas kilala sugad ngan mapulsanon nga estratihiya ha pagpugong ngan bumalik utro an kanser, upod na an pagkaada mahimsog ngan diet, mga konsultasyon para ha pag follow-up ngan mga test kaupod han imo nangunguna ngan doktor.

Mag-aano man kon diri gumana an plano?

"An kataposan han kinabuhi amo an pinakamakuri nga panahon ha ngatanan," siring ni Dr. Maria Madeline Mallillin. Ini nga panahon nagtitikang ha pagdayagnos hin Stage 4 nga kanser ngan nagpapadayon tubtob ha kataposan han babinhan han sakit. An kamatuoran mahitungod ha kamatayon pwede magresulta hin duro nga kasakit labi na para ha mga solo nga pasyente ngan waray suporta ha psycho-social ngan sistema sugad han mga asawa ngan han mga anak, o para ha mga batan-on nga pasyente nga damo pa unta an puydi maeksperyensyan ha kinabuhi, ngan labi na an mga batan-on pa nga kag-anak.

Bisan kon iba-iba an eksperyensa han kada tagsa, hi Dr. Mallillin nasiring, "Para hadton mga nadayagnos hini nga kahimtang ngan edaran na ngan nagkinabuhi hin maopay ngan nagkaada mabungahon ngan kinabuhi ngan ginkarawat na an ira kapalaran amo an diri gud duro ngan nasusubo, ngan karuyag la hin mas komportable nga pag-ataman. Diri ini nagpapasabot ngan diri na hira nababaraka o naabat hin kasubo; naaabat la gihapon nira ito, pero mas andam na hira ngan atubangon an kamatayon." An kadam-an nga mga pasyente hini nga babin naruruyag ngan maging organisado an tanan may kalabutan ha ira personal ngan kinabuhi ngan pahimulosan ngan nahibibilin nga panahon kaupod han ira mga hinigugma, labi na kon mayda hira mas damu ngan panahon ha pagpangandam. Mas mabug-at an kasubo kon tigda ngan nasabtan ngan grabi na an sakit, tungod kay an pasyente bangin maghunahuna kon aanhon pagtuhay an damu ngan mga butang, pag-atubang ha kasakit ngan kaguol, ngan ha pag-atubang ha mga isyu mahitungod ha kinabuhi ngan espirituwal

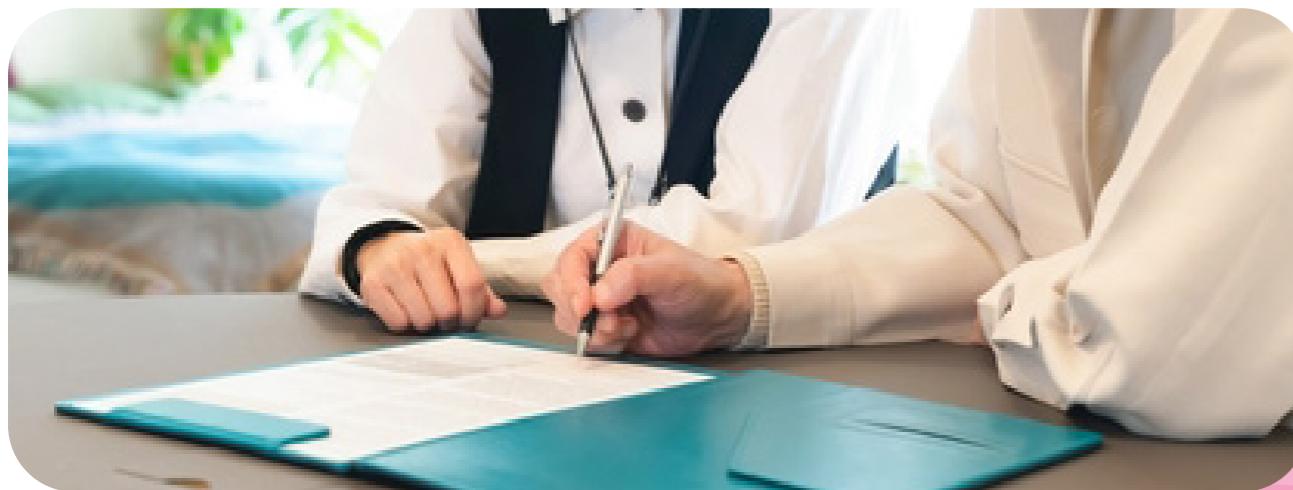
Makasurubo, siring ni Dr. Mallillin, adton mayda masamok ngan pamilya amo an nag-aantos hin duro ha emosyon. "Ha luyo nga babin, adton mas mahunahunaon ha espirituwal ngan mga butang amo an diri gud hin duro ngan nakukurian hini ngan pag bag-o ha ira kahimtang. Tungod ini kay

ginkarawat na nira an reyalidad han kinabuhi ngan andam hira nga bumaya. Bisan kon bangin abaton nira an kasubo, nga mayda damu nga kasakit ha lawas, an kadam-an ha ira nag-aagi ha ira ultimo nga bahin han kinabuhi ha paagi nga mas makinarawaton ngan diri gud hira hin duro nga nakukurian kaupod han ira pamilya."

Ha praktikal nga bahin, kon mayda ka mga panag-iya, amo ini an higayon ha pag-andam hin bisan ano nga **legal nga dokumento** para masiguro nga an imo panag-iya mahingangadto ha husto nga mga tawo, ngan matagan an imo mga hinigugma. An mga account ha bangko puydi maging joint account. Isurat an mga importante nga impormasyon, mga numero, mga password, mga tawo nga kokontakon, ngan mga habilin/instruksyon.

Labot pa hito, hibaroit nga diri pa gud urhi an **pag-usisa han imo espirituwalidad**, ngan an paghibaro nga mayda grabi nga sakit amo an pinaka-insakto nga panahon para mabilgan an pagliaw tikang ha imo relihiyon o ha bisan ano nga gintotoohan nga puydi makabulig ha imo nga makita an mga butang ha mas labaw nga paagi, anoman an imo gintotoohan. An **pag-ampo ngan pagpamalandong**, bisan pinaagi han bulig han usa nga espirituwal nga lider, makakabulig ha imo nga masabtan an kamatuoran ngan magkaada kamurayawan. **Pakigtuhay ngan pasayloa an mga tawo**, pangaro hin pasaylo, ngan paki-estorya ha mga tawo nga diri mo na nakaka-estorya ha sulod hin damu ka tuig, labi na an igkasi miyembro han pamilya, tungod han bisan ano nga hinungdan.

Kon diri man ito posible, sumala ha pipira nga mga estratihya ha mental nga kahimsog, an pagtipig hin **journal** para makahimo hin surat para hini nga mga tawo makakabulig gud para ha maopay nga pag-abat. (kitaa an "Pag-journal," pahina 109). Pwede liwat maghimo hin mga surat para ha imo mga hingugma; an mga batan-on nga kag-anak pwede magvideo ha ira kalugaringon para makita han ira anak han ira pandagko. Gamita hin maopay an panahon nga nahibibilin ha imo—puydi mo ito pun-on hin damu nga gugma imbes nga kasubo ngan pagbasol.



V. Bangin Makabulig Ini: Iba Pa Nga Mga Nahidadabi Nga Isyu



An pipira nga mga butang nga sadang tagdon ha kinabuhi tikang ha praktikal tikadto ha pinakahilarom nga mga butang

A. Ano man an mahitungod ha kwarta?

Kinahanglanon nga pundo ngan insurance

An pagtambal ha kanser pwede magkaada daku nga epekto ha pinansyal han pasyente ngan han iya pamilya. Ha pagtikang pala han pagdayagnos, paki-estorya na ha imo doktor para hibaroan an kadaku han magagasto ha pagpatambal han imo kanser. Makakahatag ini ha imo hin **ginbanabana nga numero** kon pira an kinahanglanon mo nga magagasto.

An ngatanan nga pasyente han kanser ngan survivor gintatagad nga Persons With Disability (PWD) ha ilarom han National Integrated Cancer Control Act. Para mahibaro hin dugang mahitungod hini, bisitaha an <https://www.icanservefoundation.org/other-services/>

An mga gasto nga sadang tagdon bangin mag-upod han mga masunod:

- **Bayad ha doktor** – Paki-estorya ha mga doktor mahitungod han imo pinansyal nga kahimtang kon kinahanglan

- **Pagtambal**

Operasyon – An bayad ha surgeon iba la ha gasto ha hospital

Chemotherapy – Ini kaurugan ginbabayaran kada sesyon, uyon ha kantidad han medisina

Radiation (kon kinahanglanon) – Ginbabayaran liwat ini kada sesyon

- **Iba nga pa nga paagi han pagtambal**

- **Iba pa nga mga medisina**

- **Pagpahospital** – Kon kinahanglan ka magpahospital samtang napatambal

- **Transportasyon** – Kon naukoy ka ha hirayo, kinahanglan mo mahibaroan kon pira an imo magagasto ha transportasyon ha pagbalikbalik ha hospital kon diin ka nagpapatambal

- **Uukyan nga balay** – Kon an imo ginpili nga hospital diri aada ha imo siyudad, pagkikinahanglanon mo nga magbiling hin balay nga hirani ha hospital kon diin ka magpapatambal. Kon mayda ka mga pasyente nga hirani ha hopistal nga puydi mo ukyan, makakabulig ini ha imo nga maibanan an kabug-at ha pinansyal, ha emosyon, ngan ha mental nga ginpas-an nimo ngan han imo pamilya

Pakianhi an imo doktor kon mayda pa ba iba nga garastohan nga kinahanglan mo tagdon. Kon an pasyente nga mayda kanser makakapapadayon ha pagtrabaho, maopay gud ito, tungod kay daku an maibubulig hito ha pinansiyal nga mga pundo.

Medical insurance

Kadam-an nga mga kompanya an nagtagataganan hin health insurance para ha ira mga empleyado, ngan maopay nga pakianhan mahitungod hini an iyo Human Resources (HR) nga departamento. Hibaroa kon ano nga klase hin insurance an mayda ka ngan kon nag-uupod ba ito han imo mga magagasto ha imo pagpatambal han kanser. Tigamni nga damu nga grabi nga sakit an ginsasakop han insurance. Ha pipira nga kahimtang, bisan kon an sakop hito para la ha ka-admit ha hospital, puydi liwat maupod ha nasasakopan hito an iba pa nga mga paagi han pagtambal, sugad han chemotherapy.

Klaro nga an gimaopayi nga panahon ha pagkuha hin insurance para ha grabi nga sakit amo an panahon ugsa ka madayagnos. Kon waray ka insurance, puydi mo sagdonan an imo mga anak ngan kabugtoan nga magtirok para ha insurance para ha grabi nga sakit (critical illness insurance)—diri man karuyag sidngon nga magkakada liwat hira hin kanser ha urhi nga panahon, pero mas maopay gud nga mayda proteksyon, tungod kay an mayda na kasaysayan hin kanser ha pamilya amo an mayda mas daku nga tsansa nga madayagnos.

Kon an imo insurance plan, personal man ito o han kompanya, diri sakop an grabi nga sakit, amo an panahon ugsa ka madayagnos. Kon waray ka insurance, puydi mo sagdonan an

imo mga anak ngan kabugtoan nga magtirok para ha insurance para ha grabi nga sakit (**critical illness insurance**)—diri man karuyag sidngon nga magkakada liwat hira hin kanser ha urhi nga panahon, pero mas maopay gud nga mayda proteksyon, tungod kay an mayda na kasaysayan hin kanser ha pamilya amo an mayda mas daku nga tsansa nga madayagnos.

Kon an imo insurance plan, personal man ito o han kompanya, diri sakop an grabi nga sakit, kaurugan nga mga kompanya han insurance diri na nagpapabayad han premiums ha panahon han pagtambal. Kinahanglan mo nga mag pil-ap hin form para masumatan hira han imo sakit ngan diri mawara an imo insurance. Bisitaha an website han nagtagataganha imo o paki-estorya ha imo financial adviser para ha eksakto nga mga pitad ha pagkuha hini nga benepisyo.

Kaurugan nga mga agaron ha Pilipinas nahatag hin insurance ha mga trabahador pinaagi ha mga health maintenance organization (HMO). Depende ha imo ranggo o mga tuig ha kompanya, an imo insurance kasagaran nga limitado ha espisipiko nga kantidad (sugad ha P100,000) kada sakit kada tuig. An pagtambal han kanser, labi na ha mga grabi o urhi nga stage, mas mahal pa gud kaysa hito.

Sugad nga employado, an imo mga kontribusyon para social security kinahanglan ig-iban ha imo sweldo. Paki-estorya ha iyo HR nga departamento kon paonan-o ka aanhon mo makahuram tikang ha imo mga kontribusyon para maibanan an pinas-an nga kabu-at ha pinansyal. Kon nagbabayad ka han kontribusyon para PhilHealth (Philippine Health Insurance Agency) pwede ini igdugang ha imo matitirok. **Usisaha kon paonan-o masasakop han PhilHealth an imo radiation therapy.**

Kon mayda ka mga kapamilya ngan kasangkayan nga puydi mo mautangan, puydi ka magtikang dida hito. Mas maopay nga magpakiana anay imbes nga kumadto ha pinansyal nga institusyon.



'Salamat ha Dios tungod han insurance'

Usa ako nga freelancer, salit waray ako company insurance, pero mayda ko ginbabayaran nga para ha akon kalugarigon confinement plan. Han nakarawat ko an diagnosis ha akon kanser, nabaraka gud ako kay limitado la an akon insurance. Grabe an akon kalipay han nagsiring nga masasakop han akon insurance an pipira nga mga outpatient procedures—upod na an intravenous chemotherapy! An 12 ka round han akon chemo nagkakantidad hin P400,000 han 2012, ngan ginbayaran ako haros ngatanan hito nga kantidad. Dugang pa, ginsakop han akon PhilHealth an kaurugan nga gasto para ha akon radiation. Maopay nala nga pirme ko nababayaran an akon kontribusyon. Pero nalooy gud ako para ha iba nga mga babayi nga akon kakilala nga kinahanglan anay magpila ha PCSO para ha pinansyal nga bulig ugsa han kada tagsa nga sesyon han chemo.

— Ella, survivor tikang han 2012

Pinansyal nga bulig

Kon waray ka health insurance, paki-estorya ha imo doktor mahitungod ha mga pamaagi han pagbayad para ha imo pagpatambal. Puydi ka liwat magpakiana para han pinansyal nga bulig tikang ha magdurudilain nga mga institusyon han gobyerno sugad han masunod:

- Department of Health (DOH) — Cancer Assistance Fund (CAF) ngan Cancer Supportive-Palliative Medicine Access Program (CSPMAP)
- Philippine Charity Sweepstakes Office (PCSO) — Medical Access Program (MAP)
- Department of Social Welfare and Development (DSWD) — Assistance to Individuals in Crisis Situation (AICS)
- Opisina han mga Senador ngan Kongresman nga nagtagataganha hin pinansyal nga bulig
- Iba pa nga mga institusyon han gobyerno sugad han Social Security System (SSS), Government Service Insurance System (GSIS), o PhilHealth
- Breast cancer foundations

Labot la ha pakig-away ha kanser mismo, damu nga mga pasyente an naabat ngan waray na hira mahihimo ha mga ginkikinahanglan nga pondo para makapagpatambal. Guti-ay gud la nga mga tawo an mayda health insurance, ngan bisan adton mayda na diri la gihap igo para makompleto an pagtambal.

An Social Security System or SSS (<https://www.sss.gov.ph/>) han Pilipinas ginkilala an

mastectomy nga **partial disability**. Puydi ka makakuha hin benepisyo tikang hini pinaagi ha pag pil-ap hin form nga puydi ma-download ha ira website.

An PhilHealth ginlakip an kanser ha suso ha mga "catastrophic illness" (peligroso nga sakit) ngan nagtagana hin espisipiko ngan limitado nga sakop para ha mga miyembro pinaagi ha mga nakakontrata nga mga healthcare provider. Tigamni nga basi para magpahimulos han mga benepisyo han PhilHealth, an imo mga pamaagi kinahanglan aropbaran anay. Pakianhi an hospital o an clinic kon makakapahimulos ka ha mga benepisyo han PhilHealth pinaagi ha ira. Kinahanglan mo mag pil-ap hin form nga bangin ighatag han hospital, ngan ig-iiban nira ha imo bill an bisaan ano nga ginkarawat han PhilHealth nga ira babayaran.

An mga senior citizens (60 anyos ngan tipaibaw) ha Pilipinas an gintatawag han PhilHealth na lifetime members. Kinahangla nira magpresentar hin senior citizen nga ID ngan PhilHealth number para makapahimulos han benepisyo han PhilHealth.

Kon diri ka nagtatrabaho ngan waray bisaan ano nga insurance, hinumdumi nga an mga serbisyo ha publiko ngan mga hospital libre la. Api ha pagpila para makonsulta han doktor ngan makakarawat hin husto nga referral o rekomenasyon ha masunod nga hihimuon.

Kon kinahanglan mo nga magpakadto ha mga gobyerno o pribado nga ahensya para ha pinansyal nga bulig, amo ini an pipira nga mga pagkikinahanglanon mo nga igpasa:

- Medical or clinical abstract – tikang ha hospital o ha imo doktor
- Treatment protocol – tikang ha imo doktor
- Laboratory orders or requests –tikang ha imo doktor
- Prescription – tikang ha imo doktor
- Quotation (presyo han mga medisina nga aada ha reseta o ha treatment protocol – kuhaa ini tikang ha mga botika o distributor
- Kopya han imo ID
- Certificate of Indigency – tikang ha iyo barangay; bangin magkinahanglan nga mayda social worker nga mag interbyu ha imo
- Personal letter of request – pirmado nimo o han nag-aataman ha imo
- Email address and contact numbers – imo o ha nag-aataman ha imo
- Application form – an magkalainlain nga mga ahensya mayda kalugaringon nga standard nga forma



An mga klase han bulig nga iginhahatag han iba-iba nga gobyerno ngan pribado nga mga institusyon ha Pilipinas, sugad man an mga kinahanglanon para ha magkalainlain nga programa, nagbabag-o ha paglabay han panahon. An website han Philippine Cancer Society (<https://www.philcancer.org.ph/>) ngan han ICANSERVE Foundation (<https://www.icanservefoundation.org/>) regular nga gin-update para makahatag hin pinaka bag-o nga impormasyon tikang ha iba-iba nga ahensya. Tulpoka an "Find Medical Assistance" o "Get Financial Assistance" para makuha an impormasyon nga imo ginkikinahanglan.

B. An pagpahibaro: ***Pagsumat ha mga kasangkayan ngan kapamilya***

Ha balay

Waray bisan hin-o gin-anak nga andam para ha pagdayagnos han kanser. Nakakalasan an tanan nga naabtan hini na impormasyon, diri la an pasyente kondi an bug-os nga pamilya ngan komunidad. Amo ini an ginkakaiba han ekspeyensyahan han kada tagsa.

Kon masabtan mo nga mayda ka kanser, bangin makuri-an ka ha pagkarawat hito. Kon inasawan ka, obligado ka nga sumatan hiya, tungod kay hiya an imo magiging awtamatiko nga partner ha "pakig-away" ha kanser. Pero kinahanglan mo ba nga sumatan an imo mga bata ngan mga anak, an imo edaran ngan mga kag-anak, an imo mga kasangkayan, an imo mga katrabaho—ha iba nga pagkayakan, an darudaku nga komunidad nga nakapalibot ha imo ngan han imo asawa? Kun ikaw naman waray asawa, mag-uusahan ka la, o imo ig-aapi an imo kabugtuan, kag-anak, o mga sangkay?

Daku nga epekto para ha bug-os nga pamilya an pagkaada kanser. Magiging masayon ini para ha imo nga isturyahan ito kaupod han imo bug-os nga pamilya. Kasagaran na, nga diri maaram an pamilya kon aanhon nga maipapakita an suporta ha gin-aabat ngan panggawi han pasyente nga mayda kanser, salit importante nga ikaw an magtikang ha pag-istorya ha ira para mawara an bisan ano nga kahadlok, kabaraka, o tensyon nga bangin ira abaton tungod ha paghibaro nga mayda ka sakit. Makakakuha hira hin ideya tikang ha imo; kon diri mo mapudngan an imo emosyon ngan duro nga nabibido, makakabaraka liwat ito ha ira. Kon makapabilin ka nga kalma ngan makinarawaton han sitwasyon, makakbulig liwat ito ha ira nga makapadayon. Kon matikangan na an paghisgot, an bug-os nga pamilya mahibarao kon aanhon nga ma-ipakita an suporta ha emosyon ngan ha mental para ha imo. An pagkaada suporta tikang ha imo bug-os nga pamilya importante gud nga pitad para ha imo pag-opay.

An iba nga mga pasyente han kanser nagdedesiyon nga diri nala sumatan an ira mga kag-anak, labi na kon lagas na hira ngan masinakitnon na, para diri makahatag hin daku nga kabaraka o

kasakit ha ira. An iba liwat nagdedesiyon nga diri nala sumatan an ira batan-on pa nga mga anak, ngan ginpapakadto la anay hira ha iba nira nga paryente ugsa han panahon han ira pagpatambal para diri nira makita an pagiging kalbo, pagkasakit o kaluya nira.

Makuri gud nga makagpokus ha imo pagpatambal kon an imo kasingkasing nabubug-atan ha mga kabaraka para ha imo mga hinigugma. Waray husto ngan sayop ha pagdesiyon kon susumatan mo ba o diri an imo mga hinigugma. Para ha kadam-an, an pinakaimportante amo an pag-abat ha kon ano an aabaton han ira mga hinigugma. Kon ako an aada ha ira kahimtag, maruruyag ba ako nga makasabot nga mayda sakit an akon anak, nanay, bugto o sangkay? O mas karuyag ko ba nga diri nala mahibarao ngan pabay-an an iya magiging desiyon?

Kon may sakit an imo mga kag-anak, kinahanglan mo hulaton kon san-o hira mas relaks para masumatan hira han imo kahimtag. Siguradoha nga mayda andam nga mga medisina kon pagkinahanglanon ha sitwasyon.

Kon an imo mga anak nag-eedad hin 5 anyos tipaubos, bangin mapausa hira ha imo ngan waray na buhok an imo ulo, pero diri na gud mahinunumdom ha tidaraon mahitungod hito.



Para ha mas edaran nga mga anak, puydi mo maisumat ha ira an imo sakit hin diri na mag-isturya han mga detalye, iginpapariho ito ha panahon nga may sakit hira ngan kinahanglan nga magtumar hin medisina para maopay. Hinumdomi nga an mga bata marig-on gud hin duro ngan kasagaran nga mas madali hira nga makabangon ha imo kasakit kaysa ha imo. Kon an imo mga anak may eksakto na nga pangidaron pwede mo na hira sumatan hin tnuod.

Para ha imo kahimsog ngan kaopayan, mas maopay gud nga kaupod mo an imo mga hinigugma hini nga imo kahimtang, gawas la kon natoo ka nga makakadaot an pabuhat hin sugad.

Ha trabaho

Kon mayda ka trabaho, an siyahan mo nga sumatan an imo agaron. Importante liwat nga masumatan an iyo Human Resources Department, tungod kay ha ira mo kukuhaon an pipira nga mga benepisyo nga pwede makuha, ngan pwede hira makabulig ha pag-asikaso para makuha an imo benepisyo. Gawas la hito, an pagsumat ha imo mga katrabaho nadepende ha imo pagging komportable ha pagbuhat hito. An iba diri nagsusumat ha ira mga katrabaho kay nadiri hira nga kaluoyan. Samtang an iba naawod ha atensyon, pagkamahinatagon, ngan pagpa-id han ira mga katrabaho.

Diri ka obligado nga sumatan an imo mga katrabaho nga mayda ka sakit nga kanser. Pero bangin manginahanglan ka han ira bulig para maipadayon mo an trabaho o makompleto an imo mga proyekto. An pasumat ha ira mahitungod han imo kabutang, han imo gin-aabat ngan ha imo mga ginkikinahanglan bangin makabulig ha ira nga maihatag ha imo an imo ginkikinahanglan nga suporta.



Bangin mabaraka ka nga kinahanglan mo mag-update ha mga tawo nga imo ginsumatan ha kon ano na an nahitatabo ha imo. Ayaw kabaraka hito. An mga tawo nga nahigugma ha imo maaram nga nagpopokus ka ha imo pagpaopay. Kon mangumusta hira ha imo, diri hira masisina kon magsiring ka ha ira nga sunod ka pa maghahatag ka hin bag-o nga impormasyon. Mapakiana hira kon mayda ka kinahanglan ngan paonan-o hira makabulig ha imo. Diri maraot an ira tuyos; ha pagkamatuod, an bulig, an pagkaon, ngan an pagkaada usa nga tawo nga amo an magbubuhat han imo pipira nga mga buruhaton daku gud nga bulig. Puydi ka liwat magpili hin usa nga tawo, puydi an imo bugto o an imo duok nga sangkay, para amo an mag-update ha imo mga kakilala kon ano na an nahitatabo ha imo.

An iba nga mga pasyente naghihimo hin mga group chat diin makakahatag hira hin mga update ha damu nga mga follower ha ira komportable nga oras. Kon bubuhaton mo ini, maging mabinantayon ha imo pipilion nga mga miyembro, tungod kay igpapahayag mo an damu nga personal nga mga impormasyon nga pwede magin peligroso. Kinahanglan nga katataporan mo an tanan nga aada ha group chat. Pwede mo liwat ito magamit sugad nga paagi para makaghangyo hin mga butang nga imo ginkikinahanglan. Bangin mapausa ka ha kadamu nga bulig nga imo makakarawat kon maghangyo ka la.

C. Isurat ito: *Pag-journal*

Kon an usa nga pasyente han kanser ha suso umabat nga baga hin waray nakaka-intindi ha iya gin-aagian, mayda pipira nga mga therapist an nagsasagdon nga magtipig hin journal, diri la kay rekord ito han pipira nga mga mapulsanon nga paagi ngan han mga detalye nga kinahanglan hinumdoman, ("Kay ano nga HER2+ ako utro"), kondi usa nga paagi para maipagawas mo an imo gin-aabat ngan ginhuhunahuna, para mas maintindihan ito hin klaro. Makakbulig liwat ito ha imo nga makontrol utro an imo mga emosyon ngan mapauswag an imo kahimsog ha panhunahuna. Hunahunaa ito sugad tawo nga paagi ha pagtipig hin diary, sugad la han imo ginbuhat han teenager ka pa. Bisan kon nakakapakalma an pagsurat han imo hunahuna an pagsurat ha usa nga mahusay nga notebook, an iba nga mga pasyente naruruyag ha digital nga paagi magsurat, sugad han pag type ha ira computer o ha cellphone.

An pipira han ginkikilala nga **mga kapulsanan** han pagtipig hin journal amo an masunod:

- Makakbulig ito ha imo nga **malamposan an negatibo nga mga pag-abat** sugad han

- depresyon, kasubo ngan kabaraka
- Pag-iban han imo **istres**
- **Paghitaro** kon ano gud an nakakapasamok ha imo, ano nga mga espisipiko nga problema ngan kabaraka
- **Pagkita ha mga kahimtang** ha kon ano an nakakapasubo ngan nakakapalipay ha imo, ngan an paghibaro kon paonan-o ito aatubangon
- **Paghimo hin mga positibo nga desisyon**, ngan mga tumong

Aadi an pipira nga mga paaagi para mabatasan an paghimo hito, sugad han iginsumat han pipira ngan mga therapist ngan mga survivor nga nagsari ha pagbuhat hito:

- **Pamiling hin mamingaw, pribado ngan komportable nga lugar ha pagsurat**—pero puydi mo liwat madara-dara an imo journal bisan diin para puydi ka makagsurat kon ganahan ka ha pagbuhat hito.
- **Siguroha nga an imo mga gamit ha pagsurat**—ballpen, notebook, laptop, ngan usa ka tasa han semente—aada ha lugar nga masayon makuha, kay kon diri, bangin hubya-on ka na.
- **Pagtikang pahunahuna mahitungod ha mga butang pipira ka adlaw antes pa**—an imo kahimtang, an imo mga kahadlok, o an bisan ano nga nakakaproblema ha imo.
- **Antes ka magsurat, paghatag hin panahon pagpamalandong o pag-ampo pa ngani.**
An pag-abat hin pagin makinarawaton ha sitwasyon pwede makabulig ha imo nga maipagawas an mga pulong.
- **Pagbutang hin petsa ngan ipahimutang an kada tagsa nga surat para maging mas sinero ito:** “Hulyo 24, Huwebes han gab-i, makapoy la gihap bisan kon lumabay na an usa ka adlaw kahuman akon ikatulo nga chemo.” (Dugang nga hinungdan: an pagbasa hini utro ha sunod na adlaw, ngan paghinumdom han imo nagin kaagi, ngan an pagiging proud nga nakaya mo adto ngatanan.)
- **Testingi nga mabatasan an pagbuhat hito ha sulod hin 20 ka minutos ha usa ka higayon.**
Ha katikangan, bangin baga hin maiha ito, pero bangin mahipausa ka nga kon mabatasan mo na ini, karuyag mo na nga maipagawas an imo gin-aabat pirmi.
- **Ayaw kabaraka ha imo paagi han pag surat o ha grammar.** Personal gud ini nga buruhaton ngan an imo journal para gudla ha imo.

An Center for Journal Therapy (<https://journaltherapy.com/>) naghatag hin mga giya ha pagtipig hin journal o paggiya ha iba basi makagtipig hin journal, ngan ginsagdon nira an acronym nga **“WRITE.”**

W – WHAT. Ano an akon karuyag nga igsurat? Ano an nahitatabo yana? Ano an akon gin-aabat?

Ano an aada ha akon hunahuna o ha sulod han akon kasingkasing?

R – REFLECT. Batona an mga pakiana, ngan waray ini sayop nga baton. “Nahahadlok ako.”

“Nabubug-atan an akon kasingkasing.” “Ha pagkayana, naabat ko nga baga hin nahugno an akon kalibutan.”

I – INVESTIGATE. Pagkita ha mga butang ha mas hilarom nga paagi. Padayon ha pagsurat ngan kitaa kon ano nga mga ideya an iginpapakita han mga pulong nga imo ginsurat. Padayon nga magpakian, “Kay ano?”

T – TIME YOURSELF. Ig-set an timer hin 20 ka minutos.

E – END. Taposa ha mataktika nga paagi pinaagi ha pagrepaso han imo ginsurat, ngan kitaa kon ano an naka-apekto ha imo.

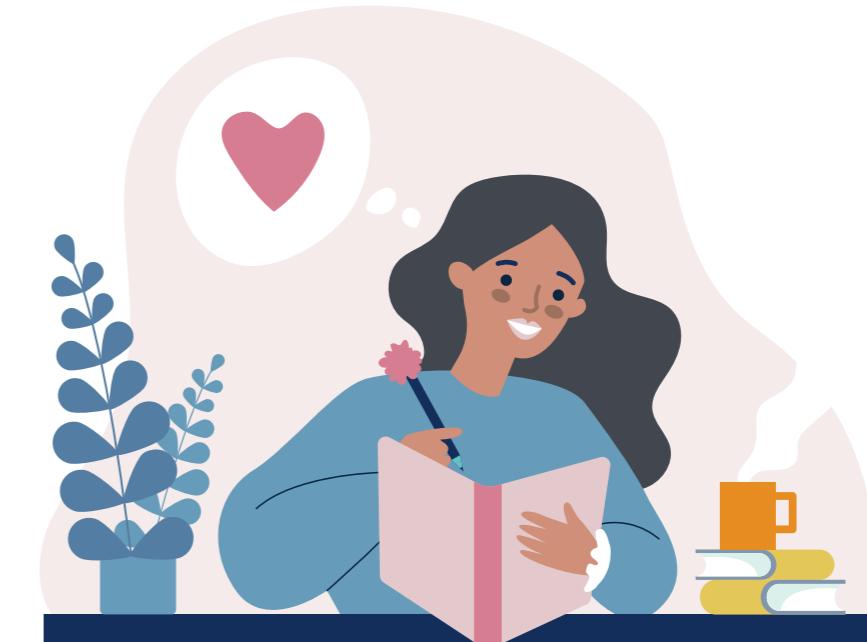


An imo pagsurat puydi buhaton ha damu nga paagi. An iba nga mga parasurat naruruyag ha "paspas nga pag-surat", karuyag sidngon, an pagsurat hin bisan ano nga nasulod ha hunahuna ha paspas nga paagi, nga waray ginkikinahanglan nga sundon nga mga pamaagi. Kon karuyag mo nga bumuyayaw o mag-drawing ha usa nga pahina, ayaw pag-alang ha pagbuhat hito!

Para ha iba nga mga tawo nga nakukurian ha pagtikang, maupay magtikang paghimo hin **listahan**. Pwede mo ilista an 10 nga mga butang nga nakakapabaraka ha imo, lima nga butang nga karuyag mo mahibaroan, o bisan an 12 nga mga butang nga karuyag mo buhaton pag maopay ka na, para ha positibo nga panhunahuna.

Kumusta man an surat? Puydi ka magsurat ha imo mga hinigugma. Damu nga mga pasyente an nagsusurat hin, "Dear God" nga surat para makabulig ha ira nga maging tangkod. Puydi ka pa ngani magsurat para ha imo kalugaringon, para ha imo lawas o para ha imo kanser—makabulig ini nga mapahiuyon an mga butang.

Sugad han mga nayakan na, personal nga butang an journal ngan para la ito ha imo. Pero kon karuyag mo, puydi mo liwat nga maipakita an pipira nga babin hito ha imo therapist o counselor, bangin makabulig ito ha iya nga magiyahan hiya ha pagbulig ha imo nga usisahon an imo mga gin-aabat, tungod kay nakarekord na ito.



'Wrong bitch'

Mayda ko journal mahitungod ha akon gin-agian nga kanser ha akon laptop, nga pirme ko nakikita ngan pirme nadudugangan kay waray man ako umundang ha pagsurat. Nag-uupod ito han akon mga test result, an akon updated nga nagagasto ngan kon ano nga insurance an nabayaran, ngan mga kopya han pipira nga mga dokumento nga kinahanglan ko. Ngan oo, nagsusurat ako kon nasusubo ako, nakakapoy, ngan mapasalamaton ha mga bendisyon. Gin-ngaranan ko ito nga folder sugad nga 'Wrong bitch'—tungod kay an kanser nagpili hin sayop nga tawo nga iya sasamukon.

— Alya, survivor tikang han 2013



DAILY PLANNER						
M	T	U	W	TH	F	S A S U
APPOINTMENTS						
DATE _____						
MUST TO DO						
•						
•						
•						
•						
•						
•						
•						
SCHEDULE						
TODAY I'M GRATEFUL FOR						
NOTES						
BREAKFAST						
LUNCH						
DINNER						
FITNESS						

D. Puyda ito dumara: *An pag-api ha mga clinical trials*

Sugad han iginsaysay han ACS, an mga clinical trial amo an nagsisiring kon ano nga medisina ngan kon ano nga paagi an epektibo ha pag-ataman han kahimsog, ngan ha pag-atubang hin espisipiko nga sakit sugad han kanser. An mga clinical trial makakagbaton ha pipira nga mga importante nga pakiana:

- An bag-o ba nga paagi han pagtambal epektibo ha mga tawo, ngan ano ka-epektibo? Usa ba ito nga pag-uswag ha presente nga paagi? Mas guti-ay ba an negatibo nga epekto hito? O mahimo ba ito maglamos kon an iba nga mga pagtambal waray maglamos?
- Talwas ba ito? Waray pagtambal o pamaagi nga waray gud peligro, kondi an mga kapulsanan ba hito mas labaw kay han mga peligro?
- Mas maopay ba ini nga paagi han pagtambal o usa ba ito nga pag-uswag ha mga paagi han pagtambal nga ginagamit yana?

An mga clinical trial kasagaran na nga mayda iba-iba nga babin, ngan an tagsa nga babin ginbabaton an espisipiko nga mga isyu ngan gintitipigan an pagiging talwas han mga partisipante hasta posible. Kon intresado ka ha pag-api hin clinical trial, kinahanglan nga mahibaroan mo an mahitungod hito ugsa ka umapi. Ginsagdon han ACS nga puydi mo igsurat an pipira nga mga detalye ngan puydi ka liwat magdara hin sangkay para mas maging matin-aw an mga impormasyon mahitungod hito, ngan ayaw pag-alang ha pagkuha hin ikaduha nga opinyon tikang ha iba nga doktor ha kanser. An pipira nga mga pakiana nga puydi mo igpakiana ugsa ka makigbahin amo an:

- Kay ano nga ginhihimo in inga pag-aram?
- Mabulig ba an akon doktor ha kanser? Hin-o an magmamangno ha akon?
- Hin-o an akon tatawagan kon mayda mga problema, mga pakiana o mga kabaraka?

- Kon diri ako bumulig hini nga trial, ano an akon iba pa nga mga opsyon?
- Ano an mga resulta han mga pag-aram tubtob yana? Mayda ba mga materyal nga akon puydi mabasa?
- Ano nga klase hin pagtambal an akon kakarawaton, kon ano kadamu, ngan tubtob san-o ito?
- Mayda ba mga epekto tikang ha pagtambal?
- Ma-admit ba ako? Tubtob san-o? Hin-o an magbabayad hito?
- Makakapadayon ba ako ha pag trabaho o pag eskwela?

An posible nga mga kapulsanan ha pag-api han clinical trial amo an pagkaada access ha bag-o nga pagtambal, nga bangin mas epektibo kaysa ha imo presente nga pagtambal. Puydi duok nga makag-monitor an imo kanser team ha imo, ngan ha maiha nga panahon, mahimo ka makabulig ha pag-uswag ha research ngan ha pagbulig ha iba nga mayda sakit.

An posible nga mga peligro amo an diri pa nasasabtan nga mga epekto, an posibilidad ngan an pagtambal bangin diri maglamos ha imo, kakulang hin kontrol, mas damu nga panahon kaupod han mga doktor ngan ha hospital, ngan posible nga mas daku an gasto kon ginbayaran an pag-aram, an organisasyon nga naghihimo han mga test, diri upod ha gasto.

Pero pwede na an posibilidad para han mga kaupayan mas damu kay han mga peligro, sugad la nga an mga tawo nga mayda kanser abrido ha sugad nga mga peligro kon an ira mga pagtambal ngada yana waray la gihap epekto; siring nira nga waray na mawawara ha ira. Kinahanglan nga klarado ha imo ini mga peligro, ngan andam ha pagkarawat hito. Sumala ha ACS, "Iginpapakita han mga pag-aram nga an mga tawo nga mayda kanser nga damu an nahibabaroan ugsa umapi ha clinical trial mas diri gud nagbabasol kahuman han pag-aram kaysa ha mga tawo nga diri gud sigurado nga pag-api."



E. Possible ba nga magkaada liwat hin kanser an akon mga anak nga babayi?

Mayda iba nga klase hin kanser ha suso an posible nga nadalagan ha pamilya, pero diri ito sigurado nga makukuha mo ini. Kon aada ka hini nga peligro, importante an monitoring ngan screening para masabtan dayon hin temprano an sakit.

"Pwede madugangan an peligro para ha imo nga magkaada hini nga sakit kon usa ha imo paryente an nadkaada kanser ha suso ha batan-on pa nga edad, o kon ito nga imo paryente duok gud nga imo paryente, sugad ha nanay, bugto, o anak," ginsurat ni Anisha Ninan, usa nga family nurse practitioner nga nagtatrabaho ha Breast Cancer Program of Johns Hopkins Hospital, ha website han Johns Hopkins (<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/breast-cancer/hereditary-breast-cancer>). "An pagkaada han kaysayan ha pamilya han kanser ha suso ha mga duok nga paryente pwede maging rason para magpa-genetic testing."

An genetic test nag-uupod hin simple nga blood test, pero an resulta puydi magkaada nagpabilin nga epekto para ha imo, ha imo mga kabugtoan o bisan ha imo mga anak, sumala ha surat ni Ninan, tungod kay mayda 50 ka porsyento han tsansa nga an genetic mutation maipasa han usa ha iya mga anak.

Ha pangkabug-osan, bangin maopay nga ideya an gene testing para ha masunod nga mga rason:

- Mayda ha iyo pamilya an nagpositibo nga mayda mutated gene
- Nadayagnos ka nga mayda kanser ugsa ka mag-50
- Mayda nadayagnos ha iyo pamilya nga mayda kanser ha suso
- Nadayagnos ka nga mayda kanser ha obaryo
- Damu an mayda kanser ha suso ha iyo pamilya
- Ikaw o usa ha imo paryente an nadayagnos nga mayda kanser ha duha nga suso

Kon makita ha pag-test nga ada ka ha peligro, pwede ka magplano para ha evaluation ngan monitoring, ha digital mammography, ngan pagkaada regular nga mga clinical breast exam, ngan ha pipira nga sitwasyon, an hormonal therapy para mapudngan an pagkaada kanser ha suso. Puydi ka magkonsulta ha imo doktor para ha bisan ano hini nga mga proseso.

Tungod kay an kababayin-an nga mayda BRCA1 o BRCA2 mutations naatobang hin daku nga peligro ha pagkaada breast cancer o ovarian cancer, an iba ginipili an preventive (prophylactic) nga operasyon, an mastectomy ngan breast reconstruction, kon nasabtan nira nga mayda hitaas nga tsansa ha pagkaada agresibo nga kanser ha suso. Agsob nga iginrerekomenda ini ha edad nga 40, siring ha website nga Johns Hopkins. Personal gud in inga desisyon, tungod kay an iba nga kababayin-an nagpipili nga iga patanggal liwat an ira mga obaryo, nga nagpapasabot nga diri na hira magkaka-anak. An gynecological oncologist makakbulig ha imo ha paghimo hin desisyon, bisan kon an sugad nga klase han mga gene test waray pa dinihi ha Pilipinas.

Sumala ha Memorial Sloan Kettering Cancer Center, an mga kababayin-an nga nagkaada na kanser ha suso, nga nasabtan pinaagi ha insidente nga nagkaada an usa ha miyembro han pamilya o pinaagi han pagpa-test (kitaa an "Genetic ngan genomic testing," ha pahina 22), kinahanglan magkaada:

- **Clinical breast exam** kada unom kabulan nga magtitikang ha ikanapulo katuig antes han edad han siyahan nga nadayagnos ha pamilya (pero diri pa naabot ha edad nga 25 ngan diri malahos ha edad nga 40); kon an imo bugto nga babaye mayda kanser ha suso ha edad nga 40, maaramon nga magpa-screening ha edad nga 30
- **Tinuig nga pagpa-mammogram** nga magtitikang ha ikanapulo katuig antes han edad han siyahan nga nadayagnos ha pamilya (pero diri pa naabot ha edad nga 25 ngan diri malahos ha edad nga 40)
- Supplemental **imaging** (sugad han ultrasound) para ha kababayin-an nga mayda madakmol nga tissue ha suso
- Pagsusurosalikan han **breast MRI ngan mammogram** kada unom kabulan, sumala ha ginyakan han imo doktor

Kon nagpa-test ka para han gene mutations ngan positibo an resulta hito, pwede ka maging mas alerto ha pagpa-eksamin para han sakit. Labot la ha imo mga anak, an imo kag-anak, bugto nga babayi ngan bugto nga lalaki mayda liwa 50 ka porsyento nga tsansa ha pagkaada pareho nga mutation—pero diri ito awtomatiko nga magdadayagnos ha ira.

An presensya han sugad nga mutation usa gud nga peligro, pero, diri na ito mababag-o. Sumala ha Center for Disease Control (CDC), an masunod amo an iba pa nga mga hinungdan ha pagkaada kanser:

- **Edad**, tungod kay kauragan nga kanser nadadayagnos paglapos ha edad nga 50
- **Reproductive history**, labi na ha mga nagkaada regla ha edad antes han 12 anyos ngan nag-menopause ha edad lapos han 55 anyos, kon diin mas maiha an ira hormone
- **An kabug-at han suso**, diin kauragan nga natatago an tumor tungod kay mayda ito mas damu nga connective tissue kaysa han fatty tissue
- **An pagkaada na hin kanser ha suso han una**, tungod kay an mga kababayin-an nga nagkaada na kanser ha suso han una amo an may posibilidad nga magkaada utro hito
- **An kasaysayan ha pamilya hin pagkaada kanser ha suso o ha obaryo**, kon an nanay, bugto o anak (duok nga paryente) o damu nga miyembro han pamilya an nagkaada kanser ha suso o ha obaryo.)
- Pagpatambal han una nga mayda **radiation therapy** ha dughan o ha suso antis han edad nga 30



'Buhin ngan mahimsog an akon anak'

Nadayagnos ako nga mayda Stage 3B nga kanser ha suso han 2009, han nakita ko an bukol ha kon irok. Han nabati ko an pulong nga "kanser" naabat ko nga baga hin nahulog ha akon an langit. 33 anyos ako hadto. Ngan mas na-istres ako han sidngan ako han akon ob-gyne nga burod ako. Aanhon ko magpatambal? Gintanggal anay nira an akon too nga suso, pero diri pa ako nakakapagdesisyon kon magpapa-chemo ba ako. Ngan nahunahuna ako kay ano nga kinahanglan ko pa mamihi han akun kahimsog ngan han kahimsog han akon babay? Katapos, gin-refer ako ha usa nga oncologist nga nagpasarig ha akon nga puydi nam mahimo an chemo kahuman han akon siyahan nga tulo ka bulan nga pagburod. Natikang ako han Marso 2010, ngan nabaraka gud ako han nawara an akon buhok ngan nangitom an akon kulo. Nakonsensya gud ako kay pag-abat ko nga gin-una ko an akon kalugaringon. Tungod kay an akon bana nagtatrabajo ha iba nga nasud, bumulig ako ha usa nga support group nga bumulig ha akon ha pag-ampo ngan mag-opay ha pisikal, emosyonal, psychological, ngan labi na gud ha espirituwal. Igin-anak ko an akon anak, ngan maopay gud an Dios, tungod kay buhi an akon anak nga babayi nga na-eskwela na yana ha elementarya. Mahimsog hiya yana, buutan ngan baltok. An kanser ha suso diri gud usa nga sintensya han kamatayon.

- **Georgina, survivor tikang han 2009**



F. Pagburod samtang may kanser

Kon burod ka han nasabtan mo nga mayda ka bukol o nakita an pipira nga pag bag-o ha imo suso, kinahanglan nga pahibaru-on mo dayon an imo doktor hito. Sumala ha ACS, mayda mga test nga puydi mahimo ngan opsyon para ha **pagpatambal ha kanser ha suso kon burod ka**. Gintatawag in inga kahimtang sugad nga **gestational breast cancer** o **pregnancy-associated breast cancer (PABC)**.

Iginpapakita ha mga naging pag-aram ha US nga usa ha kada 3,000 nga burod nga mga babayi an nadadayagnos nga mayda kanser ha suso, an pinakakomon nga klase hin kanser nga nakikita samtang burod, pero bangin diri ini an komon nga statistic ha bug-os nga kalibutan.

Tungod han klaro nga mga pagbag-o ha suso, makuri an paghibaro han tumor kon ikaw burod. An mga mammogram agsob nga gin-e-eskyul utro kahuman manganak, tungod kay an pagburod ngan pagpasuso pwede liwat maka-apekto ha tissue han suso ngan makakapagpakuri ha pagbasa ha screening test. Amo ito an hinungdan kon kay ano nga grabe na an kanser ha susu kon nasasabtan ito ha mga burod nga babayi.

Paghibaro han kanser

Puydi an ultrasound ha suso, mammogram, ngan biopsy durante ha pagburod.

An usa nga kabaraka ha pagkaada hito nga mga test amo an katalwasan han fetus, labi na kon aada pala ha siyahan nga tulo ka bulan han pagburod. Kasagaran nga diri nakakadaot an mammogram samtang burod, tungod kay guti-ay la nga radiation an nahingangada ha suso. Puydi butangan hin lead shield an ubos nga babin han tiyan basi para diri makaigo an radiation samtang ada proseso, pero waray kasiguradohan han mga epekto bisan han sugad nga guti-ay nga exposure han radiation ha diri pa natatawo an bata.

Diri nagamit hin radiation an ultrasound, ngan kasagaran nga amo ini an ginipili nga screening test. An iba nga mga test, sugad han **PET scans**, **bone scans**, ngan **computed tomography (CT) scans**, nagamit hin mas damu nga radiation.

Diri nagamit hin radiation an **magnetic resonance imaging (MRI)** pero nagkikinahanglan ito hin contrast material nga igin-inject ha dugo, nga pwede maka-apekto ha placenta ngan ha fetus. Salit, diri iginrerekomenda an MRI samtang burod.

Ha **biopsy ha suso**, ginkukuha an guti-ay nga babin han tissue ha suso tikang ha ginsusupetsahan nga bukol. An **core needle biopsy**, nga nagamit hin dagom ha pagkuha han sugad nga tissue, usa nga proseso nga diri na kinahanglan ig-admit ha hospital. An lokal nga anesthesia nga gingagamit ha espisipiko nga babin ha suso diri nakakadaot ha fetus. Pero an general anesthesia nga gingagamit ha surgical biopsy, kon gintatanggal an bukol, pwede magkaada guti-ay nga peligro ha fetus.

Pagtambal

An positibo nga diagnosis han kanser ha suso manginginahanlan hin pagbuhat han iba pa nga mga test para masabtan an stage han kanser. Makausa pa, an pagtabon ha tiyan samtanag napa-x-ray ha dughan mahimo makaiban han peligro ha fetus. Mahimo ig-adjust han mga radiation oncologist an kadamu han exposure ha radiation para ha imaging tests.

Diri maipapasa han nanay an kanser ha suso ha iya baby. Ha talagsahon nga higayon kon diin an kanser nakasulod ha placenta, an sac nga nagkokonektar ha nanay nadto ha fetus, an aragian han nutrisyon mahimo pwede maapektohan.

An ACS nagpapahinumdom nga an chemotherapy napamatud-an na nga diri peligroso ha urhi nga babin han pagburod. An usa nga babayi, bangin makurian pagdesisyon ha pagpili kun kahimsog han nanay ngan han kahimsog han bata. Kon nadayagnos an usa nga burod nga babayi dida han iya siyahan nga tulo ka bulan nga pagburod ngan manginahanglan dayon hin chemotherapy, bangin kinahanglan tagdon an pagtapos han iya pagburod para ha medikal nga mga rason, ngan an mga counselor ngan mga psychologist, labot la ha pamilya ngan kasangkayan, bangin makahatag han ginkikinahanglan nga suporta. Bisan kon diri na iginrerekomenda an pagtapos han pagburod kon nasasabtan nga mayda kanser ha suso, sumala ha ACS, "Ini nga opsyon mahimo paghisgotan kon nag-uusisa han tanan nga paagi han pagtambal, labi na kon aada na ha metastatic (Stage IV) o agresibo nga kanser nga bangin nagkikinahanglan dayon hin pagtambal."

YOU CAN Do This

A Breast Cancer Patient's Manual



Published by the ICanServe Foundation
Manila, Philippines

PROJECT MANAGERS

Gina Torres Evangelista
Ma. Victoria G. Arjona
Giselle N. Arroyo

EDITOR

Alya B. Honasan

CONTRIBUTORS

Ma. Victoria G. Arjona
Giselle Arroyo
Gina Torres Evangelista
Alya B. Honasan
Carla Paras-Sison
Pie Valencia

WARAY TRANSLATION

Janine Alexis
Jam Colas

DESIGNER

Whitewall Design Studio

Cover: Abbygale Arenas-de Leon
Cover photographer: Jar Concengo
Scarf design: Christina Dy

MEDICAL CONSULTANTS

Dr. Eileen A. Borje, MD
Member, Board of Directors,
Philippine Society of Breast
Surgeons

Dr. Rumalie "Mae" Alparque-Corvera
Family Medicine and
Palliative Medicine Specialist

Dr. Anna Lisa Ong-Lim
Pediatric Infectious Disease Specialist,
University of the Philippines
Philippine General Hospital

Dr. Maria Madeline "Maddie" Mallillin
Chair, Department of Psychiatry
Asian Hospital and Medical Center
Head, Psycho-Oncology Service, Cancer Institute
St. Luke's Medical Center-Global City

Dr. Corazon Ngelangel
Member, National Integrated
Cancer Control Council

Dr. Mary Claire V. Soliman, FPCP, FPSMO
Past President
Philippine Society of Medical Oncology

Dr. Remi Karis M. Velasco
Secretary, Board of Directors
Philippine Society of Breast Surgeons