

Sa pou Fè pou Chanjman nan Memwa, Panse ak Konsantrasyon

What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - Haitian Creole

Kèk moun ki gen kansè remake chanjman nan fason yo panse anvan, pandan, oswa apre tretman pou kansè a. Sentòm sa yo se sentòm twoub koyitif ki rele souvan “sèvo kimyo-terapetik” oswa “bwouya serebral.”



Avèk kisa chanjman yo sanble nan fason panse?

Anpil moun rapòte yo gen twoub pou sonje bagay yo pou fini aktivite travay yo. pou konsantre, oswa pou aprann nouvo sijè.

Si ou gen chanjman nan fason ou panse, ou ta gen twoub:

- Pou sonje aktivite ou kapab sonje nòmalman
- Pou konsantre sou sa w ap fè epi pou pran plis tan pou fini aktivite yo.
- Pou sonje detay tankou non, dat, ak evènman
- Pou jwenn mo komen yo
- Pou fè plis pase yon aktivite ala fwa san ou pa pèdi tras yon ladan yo

Ou kapab gen chanjman sa yo nan nenpòt moman lè ou gen kansè. Pou kèk moun, chanjman nan fason yo panse dire yon tan kout sèlman. Lòt moun ka gen chanjman yo pou anpil tan.

Chanjman nan fason pou panse ka pa fasil pou remake, epi moun ki bòkote ou yo ka pa menm remake chanjman yo. Epoutan, si ou gen chanjman sa yo l ap posib anpil pou konnen yo.

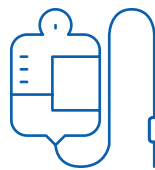


Kisa ki lakòz chanjman nan fason pou panse?

Li pa klè sa ki lakòz chanjman yo nan memwa, nan fason pou panse ak nan konsantrasyon. Etid yo montre kapab lakòz chanjman nan sèvo a. Men kalite chanjman sa yo kapab rive sou kèk moun ki gen kansè anvan yo kòmanse resevwa tretman.

Epi chanjman nan fason pou panse kapab rete apre tretman an fini.

Chanjman nan fason pou panse te sitou asosye anpil avèk kimyoterapi, konsa yo rele chanjman sa yo souvan “sèvo kimyoterapetik.” Men lòt tretman yo ta ka gen efè sa a tou. Epi kèk moun ki gen kansè ki pa t resevwa tretman kapab gen anpil nan menm sentòm yo.



Èske mwen kapab evite chanjman yo nan fason pou panse?

Pa gen mwayen nou konnen pou evite chanjman nan fason pou panse.

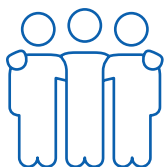
Chanjman yo sanble fèt pi souvan avèk gwo dòz kimyoterapi ak tretman avèk radyasyon nan sèvo a. Anjeneral chanjman sa yo lejè epi yo ale apre yon peryòd tan, konsa plan tretman o pa chanje nòmalman.



Aksyon ou kapab fè pou kontwòle chanjman yo nan fason pou panse

- **Itilize yon planifikatè jounalye, kèk kaye, nòt rapèl, oswa smatfòn ou.** Mete tout bagay nan yon sèl kote pou fè li pi fasil pou jwenn rapèl ou ka bezwen yo. Swiv randevou ou yo, lis sa pou fè, dat enpòtan yo, nimewo telefòn yo ak adrès yo, nòt ou pran nan reyinyon yo, epi menm film ou ta renmen wè yo, oswa liv ou ta renmen li yo.
- **Fè aktivite travay ki pi difisil yo** lè ou gen pifò enèji.
- **Egzèse sèvo ou.** Pran yon klas, fè kastèt mo, oswa aprann fè yon bagay nouvo.
- **Eseye repoze epi dòmi ase.**
- **Fè aktivite fizik otan ou kapab.** Aktivite fizik regilye bon pou sèvo ou. Sa kapab amelyore imè ou epi ede ou pi vijilan ak fatigue mwens. Lòt egzèsis tankou tai chi ak yoga, ka ede ou konsantre tou.

- **Fikse woutin yo epi swiv yo.** Eseye kenbe memm orè a chak jou.
- **Eseye konsantre sou yon sijè alafwa.**
- **Swiv memwa ou, fason ou panse epi konsantre sou pwoblèm yo.** Konsève yon jounal lè ou remake pwoblèm yo ak sa k ap pase nan moman an. Si ou kontinye swiv medikaman w ap pran yo, moman nan jounen an ak kote ou ye sa ka ede ou chèche konnen sa ki afekte memwa ou. Sa kapab ede ou tou planifye aktivite travay enpòtan yo oswa randevou yo lè ou pi kapab panse aklè ak konsantre.
- **Eseye pa konsantre sou kantite chanjman nan fason pou panse nuizib pou ou.** Si ou aksepte pwoblèm nan sa ka ede ou rezoud li. Moun ki gen kansè fè konnen lè ou kapab ri sou pwoblèm yo pa kapab kontwole sa kapab ede ou siviv.
- Epitou sonje, ou ka remake pwoblèm pou yo pi plis pase lòt moun yo remake.



Lè ou fè lòt moun konnen

Si ou fè fanmi, ou zanmi ou yo, a ekip swen kansè ou konnen pwoblèm ou yo nan fason pou panse sa ka ede ou santi

ou pi byen konsènan yo. Fè yo konnen nan ki sitiyasyon ou ye.

Chanjman nan fason pou panse se yon efè segondè ou kapab aprann kontwole. Menmsi yo ta se chanjman ki pa fasil pou remake, moun ou renmen yo ka remake bagay yo epi yo kapab memm ede ou. Paregzanp, yo ka remake lè ou prese, ou gen plis pwoblèm pou jwenn bagay yo.

Di zanmi oswa moun ou renmen yo sa yo kapab fè pou ede ou. Sipò yo ak konpreyansyon yo kapab ede ou siviv pi byen.



Pale avèk ekip swen kansè ou.

Mande ekip swen kansè ou si tretman ou ka lakòz chanjman yo nan fason pou panse. Mande yo ki kalite chanjman pou siveye ak fason pou kontwole yo.

Fè ekip kansè ou konnen si ou gen nenpòt chanjman, avèk sa ou gen pwoblèm, oswa bagay ki fè chanjman yo pi grav oswa soulaje. Pa rete tann jouk lè sa gen konsekans sou lavi ou chak jou pou fè ekip swen kansè ou konnen sa. Yo ka sijere ou pou wè yon espesyalis ki kapab travay avèk ou sou fason pou kontwole pwoblèm memwa ou oswa fason pou panse.



Pou jwenn enfòmasyon ak repons sou kansè, ale sou sitwèb Sosyete Ameriken pou Kansè (American Cancer Society) [cancer.org](https://www.cancer.org) oswa rele nou nan nimewo **1-800-227-2345**. Nou la lè ou bezwen nou.