

# Fason pou viv avèk kansè Po

*Living with Skin Cancer – Haitian Creole*

Yon moun kapab vin gen anpil estrès lè l aprann fason pou viv avèk kansè. Kit kansè ou ale, oswa kit ou bezwen kontinye tretman, li posib pou ou gen kèk kansè.



## Pandan ak apre tretman

Doktè ou ap vle siveye ou depre, kit ou fini tretman an kit ou pa fini li. Doktè a pral vle asire ou vin pi byen epi kansè a pa retounen sou ou. Epitou, risk ou pou gen yon nouvo kansè po nan yon pati diferan kò ou se yon risk ki wo. Asire ou kontinye wè doktè ou.

### Asire ou:

- Mande doktè ou konbyen fwa ou dwe wè li.
- Mande li si w ap bezwen fè kèk tès pou chèche lòt kansè oswa pou tcheke si ou gen pwoblèm apre tretman an.
- Mande doktè a yon lis efè segondè ou ta dwe siveye pita ak sa ou ta dwe siveye pandan anpil tan.
- Mande doktè a sa pou siveye ak lè ou ta dwe kontakte li.
- Fè doktè ou ak lòt moun ki nan ekip swen sante ou konnen nenpòt sentòm ou genyen pou yo kapab ede ou kontwole yo.
- Mande yon kopi dosye medikal enpòtan yo ak yon plan pou swen apre tretman an.



## Fason pou Rete an Sante

Ou kapab fè anpil bagay pou kenbe tèt ou an sante pandan ak apre tretman ou pou kansè po. Si ou manje byen, si ou fè egzèsis fizik epi si ou rete nan yon gwosè ki bon pou sante ou sa kapab ede ou santi ou pi byen. Konpòtman yo ki bon pou sante ou ta ka bese risk ou tou pou gen lòt kansè.

Gen kèk bagay ou kapab fè pou ede bese risk ou pou gen yon nouvo kansè po oswa pou trape youn bonè:

- Pwoteje tèt ou pou pa rete twòp nan solèy.
- Pa itilize pwodui abaz tabak. Si ou itilize tabak, eseye kite.
- Tcheke po ou omwen yon fwa chak mwa. Chèche si gen chanjman kote kansè a te trete. Epitou chèche chanjman oswa nouvo tach sou rè s po ou.
- Wè doktè ou regilyèman pou fè egzamen po. Kansè po doktè jwenn bonè yo pi fasil pou trete.

Sonje pou fè tès depistaj pou lòt kalite kansè ak lòt pwoblèm po.



## Fason pou sipòte santiman ou yo

Lè ou gen kansè sa ta ka fè ou pè, tris oswa estrese.. Santiman sa yo nòmal. Epi gen fason pou ede ou siviv avèk yo.

- Pa eseye sipòte tout santiman ou yo poukont ou.
- Pale osijè santiman ou yo, kèlkeswa jan yo ye.
- PA gen pwoblèm pou santi ou tris oswa deprime yon fwa nan yon moman. Fè yon moun konnen si ou santi ou pa kontan pandan plis pase kèk jou youn-apre-lòt.
- Rete aktif epi kontinye pratike abitud yo ki bon pou sante ou.
- Fè aktivite ou renmen, tankou pran yon beny cho oswa yon kabicha oswa manje sa ou pi renmen yo.

- Ale nan sinema, nan restoran pou manje dine, oswa nan yon evènman espòtif, si doktè ou di PA gen pwoblèm pou fè sa.
- Chèche jwenn èd pou travay tankou kwit manje oswa netwayaj.

Reflechi sou fason pou mande lòt moun pou yo ba ou èd ak sipò. Ou ta ka vle kontakte zanmi oswa manm fanmi oswa dirijan oswa gwoup relijye. Kèk moun jwenn li itil pou pale avèk lòt moun ki te pase nan menm sityasyon yo. Yon gwoup sipò kapab ofri ou sa. Epi kèk moun jwenn èd lè yo jwenn konsèy endividyèl. Fè ekip swen sante ou konnen fason ou santi ou. Yo kapab ede ou jwenn sipò ki bon pou ou a.

Pou jwenn enfòmasyon sou kansè, èd ak sipò jou-apre-jou, rele Sosyete Ameriken pou Kansè) nan nimewo **1-800-227-2345** oswa ale sou sitwèb nou nan **cancer.org/skincancer**.  
Nou la lè ou bezwen nou.

