

FACING CANCER *together*



COJ SIAB TUS THIAB THAM NROG IB TUG NEEG UAS HLUB KOJ

Angel Foundation yog ib lub koom haum nrhiav kev pab thiab laj txheej txhawb hauv Zos Ntxaib rau cov niam cov txiv, neeg zov me nyuam, neeg laus, cov hluas thiab me nyuam.

Tas nrho cov kev tshwm sim thiab laj txheej no pub dawb.



PHAU NTAWV
QHIA TXHAWB COV
TUB NTXHAIS

HLUAS

Thaum Koj Niam, Koj Txiv Muaj Tus Kab Mob Cancer

Help when cancer strikes
angel
foundation

1155 Centre Pointe Drive, Suite 7 Mendota Heights, MN 55120
Phone: 612-627-9000 Fax: 612-338-3018

www.mnangel.org



Help when cancer strikes
angel
foundation



PHAU NTAWV NO YOG RAU KOJ.

Yog koj niam, koj txiv los pog yawg tau txais tus kab mob cancer, phau ntawv tshwj xeeb no yog rau koj.

Phau ntawv no yog rau koj kawm thiab paub txog txoj kev yog ib tug tub ntxhais hluas muaj ib leej niam, leej txiv los yog pog yawg muaj tus kab mob cancer. Tej zaum koj yauv npau taws, tu siab, ntshai thiab txhawj. Yeej muaj tseeb thiab txhua tus yeej xav ib yam li ntawd. *Tsis yog koj ib leeg xwb.*

Phau ntawv no yuav tham txog:

- Qhia txog Cancer
- Koj txoj kev xav
- Kev pab txo koj txoj kev txhawj xeeb

Tso siab siv phau ntawv no raws li koj siab xav. Kos daub, sau ntawv, los qhia rau koj cov phooj ywg. Tej lub sij hawm li no, koj cov phooj ywg yog cov tshuaj zoo tshaj pab cawm kom koj mus dhaу koj niam, koj txiv los pog yawg tus mob.

Nrhiav tau phau ntawv
no hauv peb qhov website:
www.mnangel.org

Tawm Tsam Tus Kab Mob Cancer Ua Ke

Koj Nyiam Qhuav Paub Txog Koj Niam, Koj Txiv
los Tus Saib Xyuas Koj Raug Tus Kab Mob Cancer

Koj puas poob siab?

KOJ IB CEV PUAS LOOG?

Tsis tau taub? NPAU TAWS?

Koj puas paub txog cancer? Cancer yog ib lo lus txaus ntshai, puas yog? Mob cancer txhais li cas? Tseem ceeb yog koj txiav txim rau koj tus kheej seb koj yuav siv cov ntaub ntawv no li cas rau lub sij hawm tam sim no. Tej zaum koj yuav xav nyeem phau ntawv no yav tom ntej thaum koj npaj siab tau.

Nov yog cov lus qhia txog kom koj nkag siab *tam sim* no—ua ntej koj nyeem phau ntawv tas. Ua zoo nyeem cov lus sau **loj thiab dub nciab**.

Los Lus Ntsuas Cia:

Feem coob paub ib tug neeg uas muaj tus kab mob cancer los tau tas sim neej vim tus mob no. Center for Disease Control qhia tau, muaj 14 lab neeg txais tus kab mob cancer nyob hauv teb chaw United States. Cov neeg no **muaj txoj sia nyob ntev** vim muaj kev kho mob zoo heev pab qhia thiab pom thaum ntxov. Lawv ua neej nyob kaj siab lug vim kev soj ntsuam txog cov kev kho mob ntawm cancer tau mus deb heev 10 xyoo dhau los.

Tus Kab Mob Ntawm No Tsis Yog Tim Koj:

Cov lus no muaj tseeb, tab sis yuav tsum hais kom koj hnov. Tus mob no tsis yog tim koj cov lus los tej yam koj tau ua. Cancer yog ib hom kab mob uas muaj ntawv yam; feem ntawv cov kws kho mob tsis tau paub meej qhov teeb meem tseeb uas yog vim li cas. *Qhov tseem ceeb tshaj yog koj yuav tsum paub hais tias tus mob no tsis yog tim koj.*

Tsis Yog Koj Ib Leeg Xwb:

Muaj tub ntxhais hluas coob txais txoj kev xav ib yam li koj thiab. Coob leej tau xav hais tias yog lawv ib leeg xwb thiab tsis muaj hauv kev rau lawv pab. Tej zaum koj tsis xav nrog koj niam, koj txiv los pog yawg tham vim koj xav tiv thaiv lawv kom lawv txhob paub txog koj txoj kev xav. Yog koj tsis tau npaj siab nug koj cov lus nug, nrhiav ib tus phooj ywg, neeg saib mob hauv tsev kawm ntawv (school nurse), los ib tug neeg laus uas koj ntseeg siab tham nrog. Ua li no pab tau koj txoj kev xav tias koj ib leeg xwb thiab yuav pab thaum koj xav nrog koj niam, koj txiv los pog yawg tham kom yooj yim. **Tsis yog koj ib leeg xwb.**



Angel Foundation

CANCER YOG DAB TSI?

Cancer yog ib pab kab mob uas huam los ntawm cov **cells**. Cancer tshwm sim thaum cov cells uas tsis zoo li qub cia li huam ntau thiab ceev heev tsis puab tsum. Thaum cov cells uas huam no los sib txuam ua ke, ces ua tau cov **qog** uas tua tau cov cells tseem zoo nyob ib ncig. Li no ua tau lub nrog cev muaj mob hnyav heev.

Feem ntau muaj ob hom qog:

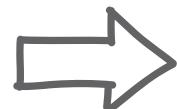
- ⑤ **Hom Tsis Huam Mob (Benign):** Hom qog no tsis muaj tus kab mob cancer ces cov kws kho mob muab rho tawm yooj yim ntawm lub nrog cev.
- ⑤ **Hom Huam Mob (Malignant):** Hom qog muaj cov cells uas huam thiab faib ntau dhau lawm. Hom no ua tau tus kab mob cancer. Thaum cov cells no faib dim ntawm lub hauv paus qog, ces cancer yuav kis tau rau lawm qhov chaw hu ua **metastasis**.

Koj niam, koj txiv los pog yawg muaj mob hom cancer dab tsi?

Hom cancer yuav muaj lub npe raws qhov chaw ntawm lub cev cov cells los qog huam mob rau (xws li: cancer ntawm mis, cancer ntawm hnyuv loj, cancer ntawm lub hlwb, lwm yam). Ib hom cancer huam tsis muaj qog yog **Leukemia**, ib hom cancer kis rau cov ntshav uas nyob hauv cov **hlwb txha**.

Lymphoma yog ib hom cancer pib rau cov cells nyob hauv **cov roj ntsha tiv thaiv kab mob (immune system)** (xws li lymph nodes, spleen, thiab lwm yam).

Siv qhov chaw nov sau koj niam, koj txiv los tus neeg saib xyuas koj seb lawv mob hom cancer dab tsi thiab lawv txoj kev kho mob zoo li cas:



CANCER

Kev Kho Mob Yuav Zoo Li Cas?

Qee zaus, txhuaj leej txhuaj tus txoj kev kho mob tsis zoo ib yam. Tej zaum yuav yog phais, chemotherapy, radiation, los tas nrho cov no.

- ⑤ **Phais** – Yog rho tawm lub qog. Tus kws phais mob yuav tsum phais lub cev thiaj rho tau lub qog thiab cov cells uas kis tau kab mob hauv lub cev. Koj niam, koj txiv los pog yawg yuav tsaug zog thaum nws raug phais.
- ⑤ **Chemotherapy** – Yog ib hom tshuaj muaj ceem heev tsom cov cells tsis zoo. Yam tshuaj no muaj tshuaj lub noj, tshuaj txhaj, los siv ib txoj xaim (saib **Port-a-Cath**). Chemo yuav tsum siv raws caij kom pab koj niam, koj txiv los pog yawg muaj sij hawm los so thiab zoo tom qab lawv tau txais cov tshuaj no txhua zaus.
- ⑤ **Radiation** – Yog radiotherapy uas siv hluav taws xob pab ua lub qog kom yau thiab/los tua tau cov cancer cells. Muaj ob txoj hauv kev siv yam kho mob Radiation. Siv ib lub tshuab sab *nrau* lub cev los siv yam khoom radioactive muab tso rau hauv lub cev ze cov cancer cells.
- ⑤ **Port-a-Cath (Port)** – Yog ib txoj xaim tshwj xeeb muab cog rau hau lub cev ntawm lub hauv siab. Thaum yuav siv ces muab ib rab koob txhaj cov tshuaj los nqus ntshav tau ntawm txoj xaim. Ua li no ces yooj yim thiab tsis tshua mob npaum siv koob chob. Feem ntau siv tshuaj loog pleev. Nug koj niam, koj txiv los pog yawg saib lawv txoj xaim nyob qhov twg.
- ⑤ **Hloov Cov Hlwb Txha (Bone Marrow Transplant - BMT)** – Txoj kev pab no yog siv cov hlwb txha los ntawm yus tus kheej los lwm tus neeg. BMT cells siv cov cells tsis tau muaj cancer pauv tawm cov cells uas kis mob lwm.





Cov Mob Tshwm Sim Los Ntawm Kev Kho Mob:

Tsis muaj lwm hau kev: cov mob tshwm sim los ntawm kev kho
mob tsis zoo! Koj niam, koj txiv los pog yawg yuav muaj tas
nrho cov mob tshwm sim hauv qab no, los muaj ob peb cov
xwb. Yuav pab tau koj yog koj paub txog thiab npaj siab
rau tom ntej.

Cov mob tshwm sim feem ntau muaj:

- ⑨ Plaub hau hle
 - ⑨ Lub cev yuav nce los poob pound
 - ⑨ Xeev siab
 - ⑨ Sab
 - ⑨ Kev xav hloov

Koj niam, koj txiv los pog yawg muaj ib pab kws kho mob tshwj xeeb pab lawv, ib leeg muaj ib txoj hauj lwm tseem ceeb heev. Koj nug thiab kawm tau txog lawv txoj kev pab!

Kuv Niam, Kuv Txiv los Pog Yawg Cov Neeg Pab:

- ⑨ Kws Kho Mob
 - ⑨ Nurse Coordinators
 - ⑨ Nurses
 - ⑨ Social Workers
 - ⑨ Xib Fwb Kab Lis Kev Cai (Chaplains)
 - ⑨ Neeg Qhia Txog Kev Noj Haus (Nutritionist)
 - ⑨ Physical/Occupational Therapists

Sau koj cov lus nug ntawm no:

Txiat Txim Mus Saib Thaum Koj Niam, Koj Txiv los Pog Yawg Mus Kho Mob

Tej zaum koj yuav mus tom tsev kho mob saib cov kev kho mob zoo li cas. Yog koj muaj lus nug, thaum koj mus saib xyuas ces koj nug tau tus kws kho mob. Nco ntsoov, **koj txoj kev xav tseem ceeb heev.** Yog koj pom cov tshuaj chemo thiab radiation zoo li cas lawm, yuav pab koj npaj siab tiv thaiv txog tej yam koj tsis tau paub. No yuav pab koj muaj caij nrog koj niam, koj txiv los pog yawg tham thiab nug cov lus koj xav paub. Koj yuav txhawj xeeb ua ntej, tab sis koj txoj kev xav yeej zoo xws li lwm leej lwm tus!

Tswv yim pab txhawb zog rau koj thiab koj niam, koj txiv los pog yawg thaum txais kev kho mob:

- ⑨ Zas siv - ua tau cev xoob thiab pab sij hawm dhau.
- ⑨ Pam thiab hauv ncoo - pab coj koj niam, koj txiv los pog yawg mus pw.
- ⑨ Phau ntawv los magazines - nyeem ntawv ua ke.
- ⑨ Ntaub npog qhov muag pw (sleeping mask) - koj niam, koj txiv los pog yawg xav so.
- ⑨ Sau ntawv khaws cia ua ke.
- ⑨ Crossword, Sudoku, los lwm yam kev ua si siv tswv yim.
- ⑨ Yeeb yaj kiab - saib ua ke.
- ⑨ Xaws koom - kawm thiab tsim xaws ua ke.
- ⑨ Koom noj txom ncauj thiab dej hau - hau dej kom txaus tseem ceeb heev.
- ⑨ Thoom khwm thiab mom Sov - tsev kho mob yeej txias.
- ⑨ Tshuaj npleev di ncauj tawg npleb - pab tau kom txhob tawm ncauj.
- ⑨ Tshuaj tu npleb - pab zuaj tes kom xoob.
- ⑨ Npaj ntaub so ntsej muag

Mob Cancer Pib Zoo

Tej zaum koj nov cov lus xws li **prognosis** thiab **remission** thaum sij hawm dhaus mus. **Prognosis** yog kev qhia seb lub cev puas yeem txais cov kev kho mob kom zoo. Lub hom phiaj rau txoj kev kho mob yog **remission**, txhais tau tias tsis muaj tus kab mob cancer nyob hauv lub cev lawm. Nyuab vim feem ntau txoj kev no yuav ntev thiab cov nyom heev. Ua tau rau tas nrho ib tse neeg nyuab siab thiab ntxhov plawv. Lub sij hawm no, tej zaum yuav muaj **relapse** los **recurrence**, txhais tau tias tus kab mob cancer rov huam tau rau hauv lub cev.

Relapse los **recurrence** txhais tau tias yuav tsum siv kev kho mob ntxiv. Yog koj niam, koj txiv los pog yawg muaj kev kho mob tshiab, nrog lawv tham kom paub. Nco ntsoov qhib siab txhob zais koj txoj kev xav. Tej zaum koj xav nug koj niam, koj txiv los pog yawg seb lawm **txoj sia puas yuav tu.** Tej lus nug no yeej zoo xws luag thiab thaum muaj ib tug neeg mob. Qee zaus koj yuav nov cov lus teb li no:

"Tej yam li ko tsis tau tshwm sim, tab sis yog muaj dab tsi hloov, kuv mam qhia kom tas nrho tsev neeg paub meej."

"Kuv paub koj txhawj, tab sis los peb nyob ua ke kaj siab lug. Ua ib tse neeg, peb mam sib pab kom dhau txoj kev txhawj xeeb."

"Nyob ntawm seb kuv lub cev puas yeem txais txoj kev kho mob. Cia peb muab caij rau cov tshuaj ua hauj lwm. Twb zoo dhau los, tej zaum yuav zoo ntxiv."



MUAJ CANCER YUAV TXHAIS TAU LI CAS RAU KUV THIAB KUV TSEV NEEG?

Kev ua neej nyob yuav hloov txawv txav ntau thaum muaj cancer nyob hauv koj tsev neeg. Txij hnub no mus yav tom ntej, kev ua neej yuav tsis zoo ib yam li qub. Tsis muaj ib tse neeg uas yuav zoo ib yam; nyias muaj nyias txoj kev xav thaum tau txais tus kab mob cancer. **Koj xav hais tias koj thiab koj tsev neeg yuav ua li cas yav tom ntej?** Koj puas xav tias koj niam, koj txiv yuav qhia txhua yam rau koj? Yog koj muaj nus muag, koj puas xas tias lawv yuav muaj kev nyuab siab thiab?

Thaum muaj kev hloov loj li no, tej zaum koj yuav xav li koj tswj tsis tau cov teeb meem no. Ua neej nyob yeej nyuab txaus (kev kawm ntawv, phooj ywg, ua neej) thiab txuas ntxiv koj tseem muaj kev cov nyom txog koj niam, koj txiv los pog yawg tus mob ua rau koj muaj ntau yam txhawj txog.

Koj niam, koj txiv los pog yawg yuav txib koj pab tu vaj tu tsev tshaj li qub. Los yuav txib kom koj pab zov koj cov nus muag. Tej yam uas hloov li no tsis yooj yim, ua rau koj muaj kev **chim siab** vim koj tsis muaj sij hawm nrog koj cov phooj ywg los koom laj txheej tom qab kawm ntawv tas. Tab sis, koj yuav pom tau hais tias koj niam, koj txiv muaj kev cia siab thiab vam koj txoj kev pab ua tau rau koj (thiab koj tsev neeg) nyob sib ze.

Xav txog tej yam koj pab tau hauv lub vaj lub tsev, los tej yam koj pab tau koj niam, koj txiv, pog yawg, los lawm tus neeg laus hauv koj tsev neeg. Ua me ntsis xwb los pab tau ntau thiab qee tau lub nra ntawm koj tsev neeg.

Koj yuav pom koj niam, koj txiv los pog yawg **lub cev hloov**. Kev kho tus kab mob cancer yuav hnyav thiab sab heev tsis hais yam twg. Chemotherapy yuav tua tau cov hauv paus plaub hau, ua tau plaub hau hle. Koj niam, koj txiv los pog yawg txoj kev **xav txog lawv tus kheej** yuav hloov ua rau koj tsis paub pab. Tej zaum thaum lawv lub cev, txoj kev xav, los yam ntxwm hloov yuav ua rau **nej txaj muag**. Lub sij hawm li no, koj yuav xav coj lawv mus tom khws nrhiav ib lub mom los phuam kauv caj dab, los sis tham txog lawv txoj kev xav txog tej yam hloov.

Nov yog qhov chaw rau koj sau txog seb koj lub neej hloov li cas:

NTAWM KOJ NIAM, KOJ TXIV THIAB POG YAWG NEV?

Koj niam, koj txiv los pog yawg yuav muaj kev cia siab thiab txhawj xeeb. Lawv yuav chim siab thaib muaj kev meem txom ntau zog vim lawv txhawj txog txoj kev kho mob thiab kev zov lawv tsev neeg.

Tej zaum lawv yuav muaj kev xav xws li:

- | | | |
|-------------|-------------|---------------|
| ⊖ Kho siab | ⊖ Chim siab | ⊖ Ntshai |
| ⊖ Npau taws | ⊖ Tu siab | ⊖ Ntxhov siab |

Lawv txoj kev xav zoo ib yam li koj txoj kev xav thiab. Cov niam, cov txiv thiab pog yawg feem ntau xav tiv thaiv cov me nyuam. Cov me nyuam los tsis xav qhia siab vim lawm xav tiv thaiv cov laus thiab. Yam tseem ceeb tshaj ces yuav tsum muab cov lus tsis zoo hais (tab sis muaj tseeb) nthauv los sib tham **ua kev**. Thaum koj qhib siab sib tham, yuav siv sij hawm, tab sis thaum koj tham tas ces koj yuav pom tias nws zoo rau koj.



TSHUAV KUV NE?

Koj txoj kev xav ned? Lub sij hawm no, koj **txoj hauj lwm** tseem ceeb tshaj yog pab koj txoj kev xav thiab koj tus kheej.

Siv qhov chaw no sau txog tej yam koj xav txog:

PAB KOJ TUS KHEEJ

Nws tseem ceeb rau koj kawm kom koj paub ua haum koj lub cev thiab tsom mus “**saib xyuas tus kheej**,” txhais tau tias pab koj tus kheej. Kev nyuab siab ua tau rau koj ntxhov siab los raug khaub thusas yooj yim. Koj yuav tsum nrhiav kev tso pa thiab txhawb zog.

TAWM TSWV YIM TSIM

- ⑨ Sau ntawv hauv ib phau ntawv khaws cia
- ⑨ Kos duab
- ⑨ Tsim nrog lwm yam
 - Siv av nplaum sib puab thaum koj tu siab los npau taws.
 - Txiat duab los sib lo kom pab qhia txog koj txoj kev xav thaum koj hais tsis tau tawm.
- ⑨ Yees daub nrog koj cov phooj ywg, tsev neeg thiab kev ua neej nyob ntawm koj ib ncig.

SAW OA ZOG

- ⑨ Pov pob ua si
- ⑨ Mus taug kev
- ⑨ Ua yoga

NRHIAV CAIJ SO

- ⑨ Kawm ua pa
 - Xyaum ua pa kom pab koj lub cev xoob
- ⑨ Pw tsaug zog kom txaus (8-10 teev) txhua hnub
- ⑨ Hmloog nkauj
- ⑨ Siv essential oils
 - Lavender – pab tau koj lub cev soob thiab txhob nyuab siab
 - Sweet Orange – pab kom txhawb koj txoj kev xav

Siv qhov chaw nov sau txog kev **pab koj tus kheej**:





TSWV YIM SAU NTAWV KHAWS CIA

Txhob txhawj txog cov lus koj sau.

CIA SAU XWB!

- ⌚ Dab tsi ua rau koj muaj siab?
- ⌚ Sau txog ib lub sij hawm koj sim ua ib yam tshiab.
- ⌚ Kuv xav quaj qw! Sau txog yam ua rau koj ntxhov siab tam sis no.
- ⌚ Sau txog ib lub sij hawm koj siv koj tus kheej los tiv thaiv ib tus neeg.
- ⌚ Yog koj muaj sij hawm so (vacation), koj txoj kev npau suav yog yuav mus qhov twg?

Leej twg yog cov neeg **TXHAWB PAB KOJ?**

Ib yam tseem ceeb yog koj yuav tsum paub nrhiav kev pab (los nug) ib tug neeg laus thaum koj niam, koj txiv los pog yawg tsis xis neej pab tsis tau koj. Muaj neeg laus coob nyob ntawm koj ib puag ncig yuav pab tau koj.

Muaj leej twg rau koj nug thaum koj xav tau kev pab?

- ⌚ Pog yawg, niam tais txiv yawm, phauj, niam ntxawm, hlob los txiv ntxawm
- ⌚ Tus saib mob hauv tsev kawm ntawv los sis counselors
- ⌚ Xib fwb
- ⌚ Cov tuav kab lis kev cai
- ⌚ Phooj ywg



TXHAWB

NRHIAV KEV PAB THAUM KOJ TU SIAB

Tej zaum koj tseem xav hais tias koj **pab tsis tau** thiab koj **kev cia siab tas** thaum koj niam, koj txiv los pog yawg kho mob. Yog koj txoj kev xav cuam tshuam koj txoj kev kawm ntawv, phooj ywg, los ua neej nyob, koj yuav tau nrhiav kev pab txhawb zog. Txhob txhawj; cov kev xav no yeej zoo xws luag thiab muaj kev pab txhawb zog coob nyob ib cheeb tsam los muaj counselors yuav pab tau koj thaum koj lub neej cov nyom heev.

Kev pab tau koj yog:

- ⑨ Angel Foundation programs
- ⑨ Social Worker
- ⑨ Xib Fwb los counselor
- ⑨ Cov Tuav Kab Lis Kev Cai
- ⑨ Oncology Therapist



Siv qhov chaw no sau txog koj tej kev txhawj xeeb uas cov nyom koj lub neej.



IB TSE NEEG SIB TXHAWB

Thaum koj txais tas cov ntaub ntawv qhia nov coj los xav, nco ntsoov, koj rov qab los nyeem phau ntawv thaum twg los tau. Muaj ntau yam rau koj xav txog, yog koj xav muab phau ntawv nov cia los tau. Muaj tej tshooj hauv phau ntawv no yog koj xav rov los saib thaum twg los tau. Tseem ceeb heev yog koj kawm thiab khaws tau cov lus hauv phau ntawv no pab txhawb kom koj thiab koj tsev neeg tag nrho taug kauj ruam mus tom ntej ua ke.

TSE EV NEEG

XAM TXOG KOJ TXOJ KOOB HMOOV KOJ TAU TXIAS

Qhia txog seb koj muaj hmoo li cas?

Sau 10 yam koj muaj kev ua tsaug rau, xws li tib neeg thiab tej Yam khoom, los tej Yam tshwm sim — yav dhau los thiab tam sim no. Txhua hnub, kom tas lub lim tiام no, sau 10 yam ntxiv. Thaum lub lim tiام xaus ces koj twb sau tau **70 yam kev** koj ua tsaug rau!

