



操作指南

谈论癌症



世界
癌症日
2月4日

#CloseTheCareGap
(整合卫生资源, 医疗人人共享)
worldcancerday.org

让我们开始

谈话吧

对于像癌症这样复杂的话题，有很多问题。而且，它可能会让人不知所措。您可能不知道从哪里开始，也不知道如何解决您的问题——作为一个有兴趣了解更多关于癌症的人，或者作为被诊断为癌症患者或他们支持网络中的人。

在某些文化中，癌症仍然是一个禁忌的话题，而且普遍来说，对我们许多人来说，它难以企口，而且令人不快。然而，公开谈论癌症可以提高认识，改善结果，并最终拯救生命。

关于如何谈论癌症没有严格的规则，就像您和您的家人和朋友没有对付癌症的“正确方式”或“错误方式”一样。

这只是作为一个指南，让您找到谈论癌症的最佳方式。



谈论癌症的一般问题

我们鼓励您使用自己的声音，与您的家人、朋友和网络交谈。就一个对您来说很重要的问题进行个人谈话，在提高对癌症的认识和理解方面可以发挥难以置信的作用，并最终有助于采取行动。

不知道从哪里开始？看看世界癌症日网站上的关键问题，这有助于引发关于癌症的新的或许令人惊讶的对话。

欲了解更多信息，请访问：

worldcancerday.org/keyissues



与癌症患者交谈

对于被诊断患有癌症的人来说，朋友、家人和同事可以在提供情感、社会和实际支持方面发挥重要作用。

每个人都会以不同的方式处理自己的癌症诊断和旅程，因此要从当事人那里得到提示。即使您不确定如何以最好的方式进行谈话，有时谈话比完全回避谈话要好。

以下建议可帮助您进行您的谈话，使您感到准备得当。

准备

- 试着事先处理好自己的感受。
- 注意您自己的经历会影响您的反应。
- 通过可靠的渠道了解诊断，以便您尽可能地了解情况。

提供支持

- 即使是小任务，也要提供帮助，并检查什么是最有帮助的（有时人们有充足的食物，但没有人去遛狗）。
- 询问他们是否需要帮助。如果是这样，以特定的、具体的方式提供帮助，并兑现您的承诺。

保持开放

- 花时间与对方相处。
- 询问他们是否愿意谈论他们的经历。
- 让他们决定分享什么和分享多少。
- 愿意谈论他们的经历，允许对方分享他们的恐惧。
- 只要对方愿意，您可以随时和他交谈，如果对方需要空间，请保持敏感。
- 谈论癌症以外的事情。

一些供参考的进一步指导：

- 避免将他们的情况与您可能认识的其他癌症患者的情况相比较，特别是分享“厄运与忧郁”的故事。
- 避免笼统地谈论康复或生存的几率，或淡化这种情况。
- 尽量不要表现出虚假的乐观或希望。
- 避免使用可能无意中使患者感到内疚的语言（如“您可以战胜它”、“您必须战斗”、“不要放弃”）。
- 避免问一些令人悲伤的问题，如“您还有多长时间？”。
- 避免提出您可能读过的新的、替代性的治疗方法。
- 避免将宗教带入谈话中。
- 尊重他们的隐私，让他们自己来告诉其他人。
- 避免使谈话以您为中心，用您自己的感受给他们造成过重的负担。
- 如果您觉得自己说错了话，要毫不辩解地道歉。
- 在任何特定的时刻从他们那里得到提示—有些日子可能更适合交谈，有些日子他们可能不想交谈，有些人更开放，有些人更不愿吐露心思。
- 尊重他们的选择，避免在治疗和护理方面加强您自己的看法。
- 如果他们心烦意乱，要倾听，而不是急于让他们振作起来。

当您不确定该说什么的时候，您可以说什么。

- “我不知道该说什么，但如果有什么我可以帮助的，我一直会在左右。”
- “听到您正在经历这些，我很抱歉。”
- “如果您只是想谈谈，我很乐意倾听。”
- “如果您想要或需要什么，请随时告诉我。”
- “我听说了发生的事，我很抱歉。”

您可以问以下问题：

- “您还好吗？”
- “告诉我您想让我做什么来帮助您。”
- “您想谈谈吗？”

与癌症患者交谈

- 如果您与某个癌症患者一起工作或雇用某个癌症患者，探索如何支持您的团队成员继续积极作出贡献。
- 考虑对工作进行调整，如分担工作、在家工作、弹性工作时间等。
- 探索和考虑提供工作场所的支持计划。
- 考虑您的团队成员或同事希望与他人分享的信息。
- 询问他们希望哪种类型的支持。
- 为同事提供支持，让他们有机会表达自己的焦虑和感受。
- 保持对话开放和诚实。



与儿童交谈

与儿童谈论癌症并不总是容易的，但重要的是要解决他们可能有的任何担忧或焦虑。对于家长和教师来说，在一个支持性的环境中，有很多方法可以让儿童们了解癌症。

- 保持诚实。
- 儿童对具体细节反应良好。
- 使用简单的语言。
- 解释癌症在身体的哪个部位，如何治疗，癌症是看不见的，而且这不是他们的错。
- 解释为什么他们可能无法与您或他们认识的癌症患者一起玩耍或做他们通常习惯的事情。
- 重复您的解释。
- 鼓励提问并具体回答每个问题。
- 询问他们的感受。
- 倾听他们的恐惧。
- 向他们保证，无论发生什么，他们都会得到爱和关怀。
- 每次告诉他们一部分信息，而不是一次性告诉他们全部信息。

癌症患者如何谈论癌症

- 您不必把您的诊断告诉所有人，但这是一个与您信任的亲人坦诚相待的机会。
- 敞开心扉，谈论一些更沉重的话题，如对复发的恐惧或经济问题。
- 信赖那些与您亲近的人，与他们交谈让您舒服。不与所有人共享这些信息，也没关系。
- 不要犹豫寻求支持，但要知道，如果您不知道您可能需要什么支持，也没关系。
- 保持沟通渠道畅通：制定一个定期的时间表，进行私人的、安静的谈话，以免分心或匆忙。
- 而且，如果在某些日子和某些时刻，您不想谈论癌症，那也没关系。

如需更多信息和指导，请浏览以下资源：

www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-someone-who-has-cancer

www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis

health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfort-someone-with-cancer

www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support

www.cancer.org.au/cancer-information/types-of-cancer/childhood-cancers/talking-to-kids-about-cancer

www.nccn.org/patients

www.cancer.org/treatment

感谢您支持 世界癌症日。



欲了解更多信息和最新新闻，
请在worldcancerday.org上阅
读我们的新闻稿

有任何疑问？请给我们发送电子
邮件hello@worldcancerday.org

 worldcancerday

 @worldcancerday

 @UICC

 worldcancerday_official

 @worldcancerday

有远见的合作伙伴



冠军合作伙伴



世界癌症日是国际癌症
控制联盟的一项倡议。



世界
癌症日
2月4日

终结差距 
 实现
健保公平 