

Çocuğunuza kanser olduğunuzu söylemek

Telling your child you have

cancer



Sana söyleyecek önemli bir şeyim var...



FRUITFLY
COLLECTIVE



Illustrations by Emma Swinhoe.

Korkarım ki kansersin

I'M AFRAID THAT
YOU HAVE CANCER

Doktorunuz kanser
olduğunuzu söyledi.



Your
doctor
has told
you that
you have
cancer...

... ve dünyanın yıkıldığını hissettiniz

... and it feels
as if your
world has fallen

A
P
A
R
T.....



Fakat siz bir ebeveynsiniz ve bir karar
vermelisiniz. Çocuklarınıza anlatır mısınız?



But you are a parent and you have
to make a decision.

Do you tell your children?

Onlara anlatmanın endişelenmelerine neden
olabileceğini düşünebilirsiniz.



I DON'T WANT
TO WORRY THEM
.....

Onları endişelendirmek
istemiyorum...

You may decide that telling
them will make them worry.

Bu yüzden kanserinizi hakkında hiçbir şey
söylememeyi tercih edebilirsiniz.



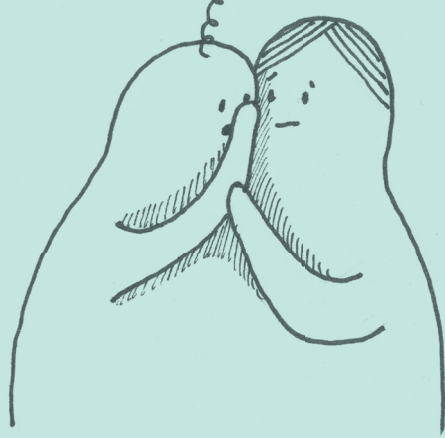
So you may choose not to say anything
to them about your cancer.

Ancak çocuğunuz evde olağan dışı bir şeyler
olduğunu fark edebilir. Kapalı kapılar ardında
konuşan yetişkinler.



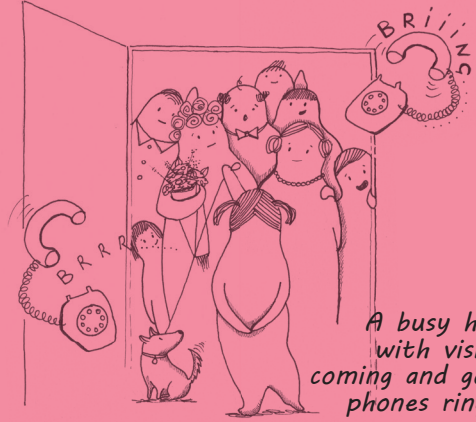
Adults
talking
behind
closed
doors

Fısıltıyla konuşan yetişkinler



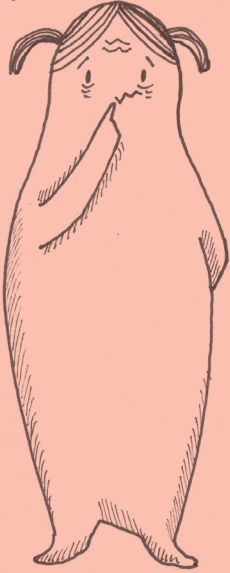
Adults talking in whispers

Sıklıkla gelen ziyaretçiler ve sürekli çalan telefonlar



A busy house with visitors coming and going, phones ringing

H m m m m



Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, bir şeylerin yanlış olduğunu anlayacaktır

No matter how old your child is they will pick up that something is wrong

Bu, çocuğunuzun kafasının karışmasına veya endişelenmesine ya da ...

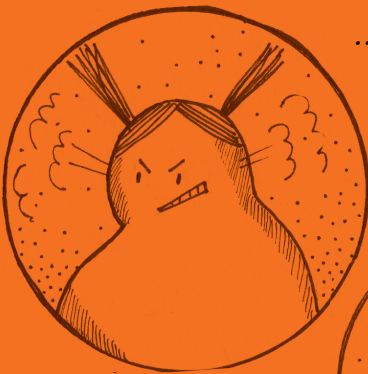


This may lead to your child feeling confused and worried or...



...veya yalnızlaşmasına neden olabilir

...öfkeli ve korkmuş...



...angry and frightened



...or left out and alone

Çok daha kötü şeyleri düşünmeye başlayabilir ve...



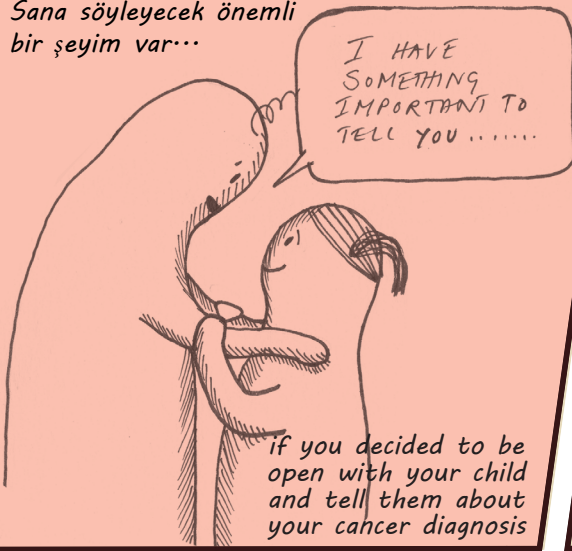
They may start to imagine much worse things and...

...kendilerinin suçlu olduklarını düşünebilir-



Çocuğunuza karşı açık olmaya ve ona kanser tanınızdan bahsetmeye karar verirseniz

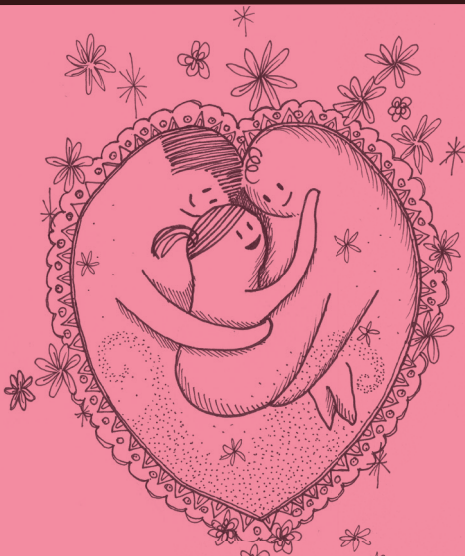
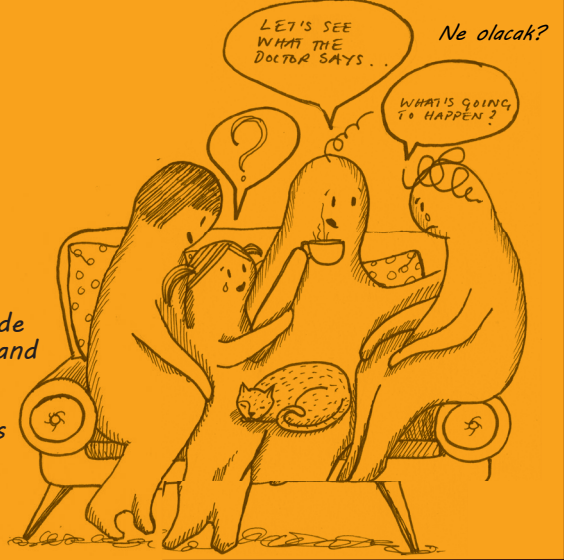
Sana söyleyecek önemli bir şeyim var...



Stresinizi ve endişelerinizi gizlemeniz ya da fısıltıyla konuşmalarınız için hiçbir sebep kalmaz-

Bakalım doktor ne diyecek

There would then be no reason to hide your stress and worries, or hold conversations in secret-



Çocuğunuz dahil edildiğini, desteklendiğini ve sevildiğini hissedecek ve kendini suçlamayacaktır. Birbirinizi destekleyebilirsiniz.

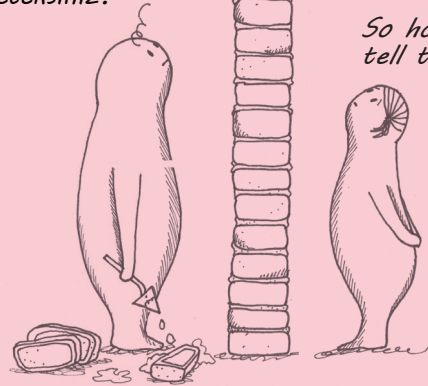
Your child will feel included supported and loved and more importantly won't blame themselves.

Çocuğunuz tehlikelerden korumak doğaldır, ancak onları dışarıda tutmak daha zararlı olabilir-

Peki ona nasıl söyleyeceksiniz?

Protecting your child against any harm is natural but it can be more harmful to leave them out-

So how to tell them?



Sakin bir yerde ve günün sakin bir zamanında anlatmayı tercih edin.



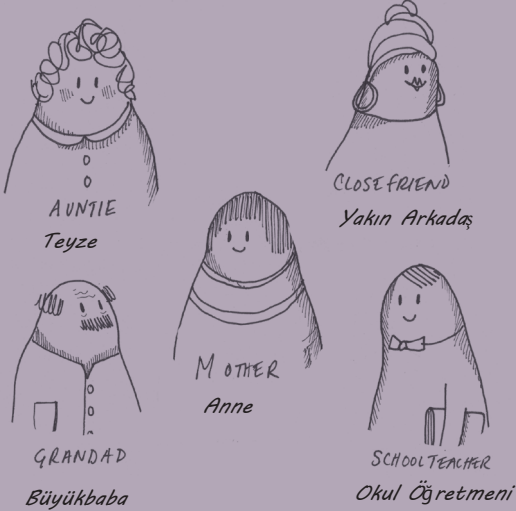
Choose a calm space and a quiet time of day

Birden fazla çocuğunuz varsa, hepsine birden anlatmayı deneyin.



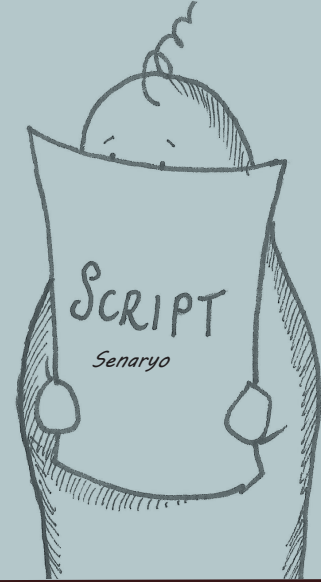
If you have more than one child try to tell them together.

Tanıdıklarınızdan size destek olmalarını isteyin.



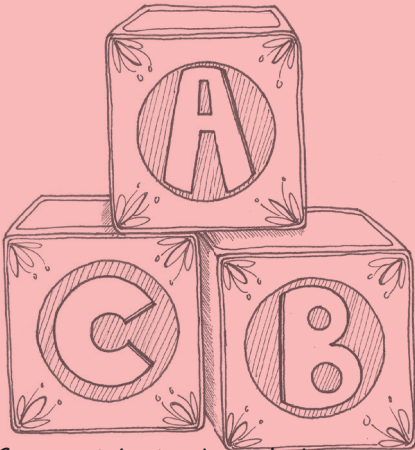
Ask someone to be with you for support.

Söyleyeceğinizi ve sorabilecekleri sorulara vereceğiniz cevapları önceden prova edin.



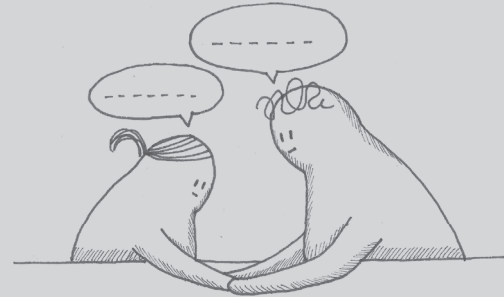
Rehearse what you might say and the answers you might give to their questions.

Basit cümlelerle başlayın.



Start with simple and short sentences.

Dürüst olun ve "kanser" kelimesini kullanın. Çocuklarınızın bu haberi sindirebilmeleri için ona zaman verin. Herhangi bir endişeleri olup olmadığını sorun.



Give your children time to take information in. Be honest. Silences are O.K. Ask if they have any worries. It is O.K to say you don't have the answers to their questions.

Sorularına cevap verin. Tüm cevapları bilmiyor olmanız sorun değil. Duygularınızı dışa vurmanız normal. Seninle aynı korkuları duyduklarını varsaymayın. Tutamayacağınız sözler vermeyin veya geleceği tahmin etmeye çalışmayın. Onlara onları sevdiğinizi ve her zaman iyi olacaklarını söyleyin.



It's OK to show emotions. Don't assume they have the same fears as you and don't make promises you can't keep. Try not to predict the future. Tell them you love them, and that they will always be looked after.

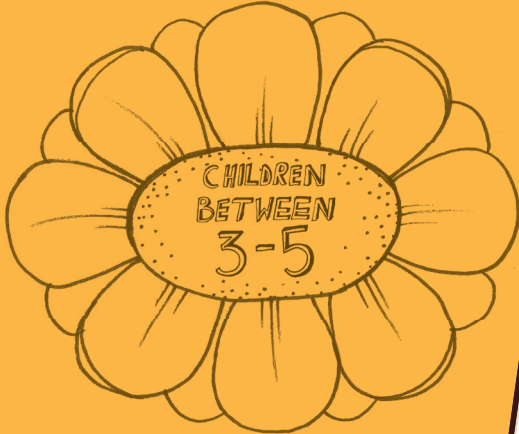
EVERY CHILD
IS
DIFFERENT

Her aile farklıdır. Onlara kanser tanınızı nasıl anlatacağınız, yaşlarına ve ailenizin iletişim kurma biçimine bağlı olacaktır.

Every family is different. How you tell them about your cancer diagnosis will be dependent on their age and how your family communicate.

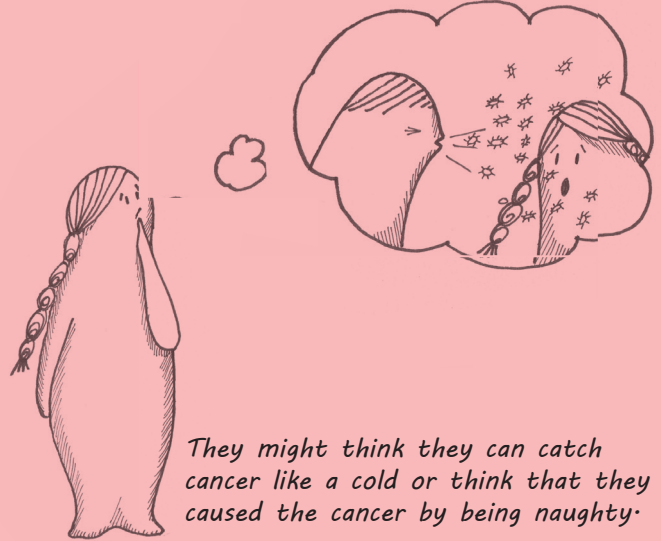
3-5 yaş arası çocuklar -
Çok temel bir hastalık anlayışına sahiptirler.

3-5 yaş arasındaki çocuklar



Have a very basic understanding of sickness.

Gribe yakalanmak gibi kolayca kansere yakalanabileceklerini ve yaramazlık yaptıkları için kanser olduğunu düşünebilirler.



They might think they can catch cancer like a cold or think that they caused the cancer by being naughty.

Senin suçun değil, bu bir hastalık

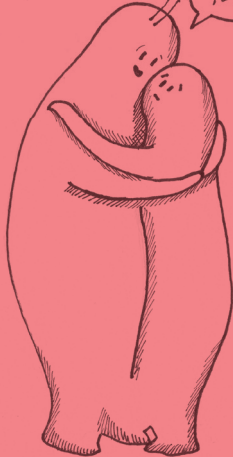
IT'S NOT YOUR FAULT, IT'S AN ILLNESS

THE DOCTORS ARE TRYING TO HELP ME GET WELL...

Doktorlar yardımcı olmaya ve beni iyileştirmeye çalışıyor

Çocuklarınıza kanserin bir hastalık olduğunu, doktorların sizi iyileştirmeye çalıştıklarını ve onların yaptıkları veya söyledikleri hiçbir şeyin kansere neden olmadığını söyleyin.

Tell them that cancer is a sickness, that the doctors are trying to make you better and that nothing you did or said made them get cancer.



Belki de hiç soru sormayabilirler. Muhtemelen hiçbir şey olmamış gibi tepki verecekler ve oyun oynamak isteyeceklerdir.

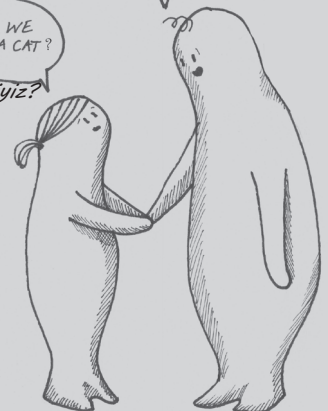
Kanser oldum

I HAVE CANCER

CAN WE GET A CAT?

Bir kedi alabilir miyiz?

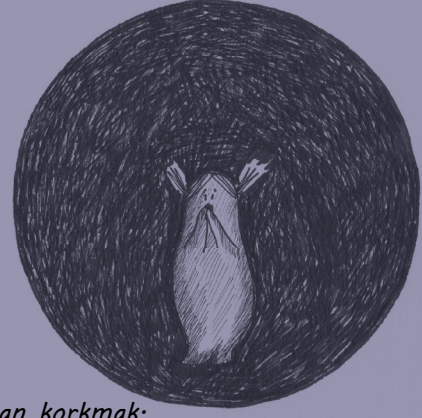
They most likely won't ask any questions. They probably will react like nothing has happened and want to go and play.



Daha küçükmüş gibi davranabilirler, mesela yatağı ıslatmak veya baş parmağını emmek veya...



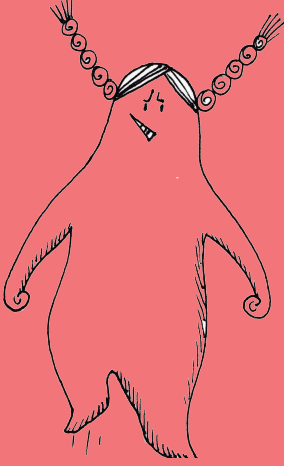
They may start to behave younger, like wetting the bed or sucking their thumb or



...karanlıktan korkmak.

... being afraid of the dark.

Bazen öfkeli olabilirler ve bir şeye vurmaya ve ısırma başlanabilirler.



They may also start behaving angrily and start hitting and biting.

Şunları yaparak çocuğunuzu destekleyin:

Support your child by:

Oyunlarını dinleyin

Listening to their play

Duyularına karşı dikkatli olun

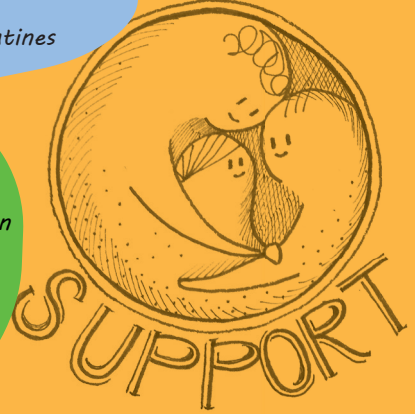
Being alert to their feelings

Rutinlere bağlı kalın

Sticking to routines

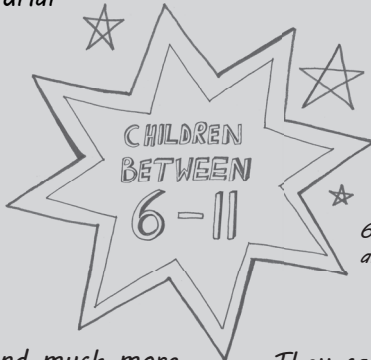
Sorularını yanıtlayın

Answer their questions



Kanser hakkında daha fazla şey anlayabilirler, ancak çoğu zaman eksik bildiklerini kendi fikirleriyle doldururlar.

Hâlâ kansere yakalanabileceklerine veya buna neden olduklarına inanabilirler.

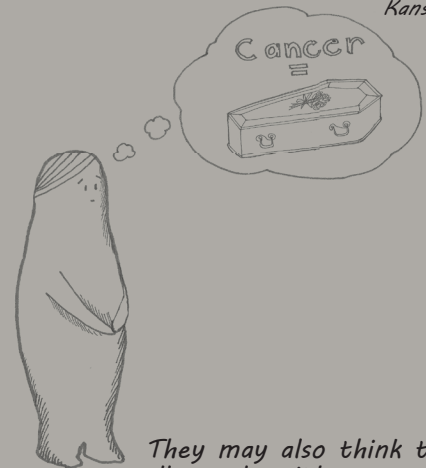


6-11 yaş arasındaki çocuklar

Can understand much more about cancer but they often fill gaps in their knowledge with their own ideas.

They can still believe that they can catch cancer, or that they caused it.

Kanserli tüm insanların öldüğünü de düşünebilirler.



Kanser =

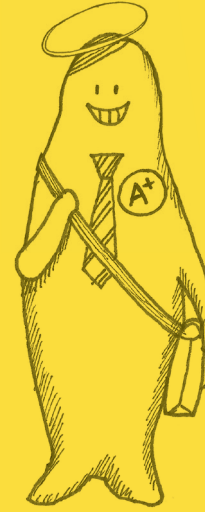
They may also think that all people with cancer die.

Çocuğunuz üzgün, öfkeli, endişeli, suçlu hissedebilir veya kolayca utanabilir. Derslerine dikkatini veremeyebilir veya...



Your child may feel sad angry anxious, guilty or be easily embarrassed They may not be able to pay attention at school, or ...

...daha iyi olmaya çalışabilirler.



they may try to be extra good.

Sizden ayrılma konusunda endişelenebilir ve yeni şeylerden ve durumlardan korkabilirler.



They may worry about being separated from you, and be afraid of new things and situations.

Şunları yaparak çocuğunuzun destekleyin:

Support your children by:

Onlara görünüşünüzdeki herhangi bir değişiklikten veya onlarla kimin ilgilendiğinden bahsedin

Preparing them for changes that might happen to your appearance and any changes to who is looking after them

Bir rutini sürdürün

Keeping to a routine

Öğretmenleriyle konuşun

Talking to their teachers

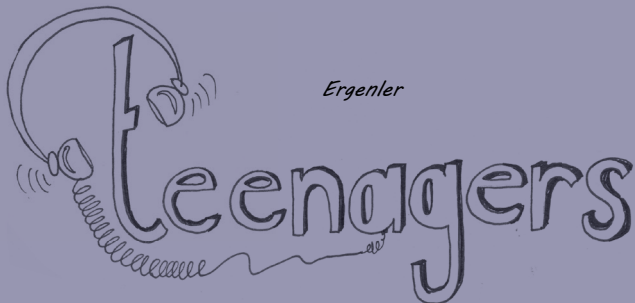
Ev işlerine onları da dahil edin.

Include them in jobs round the house

Onları kanser olan herkesin ölmediğine inandırın.
Assure them that not everyone with cancer dies

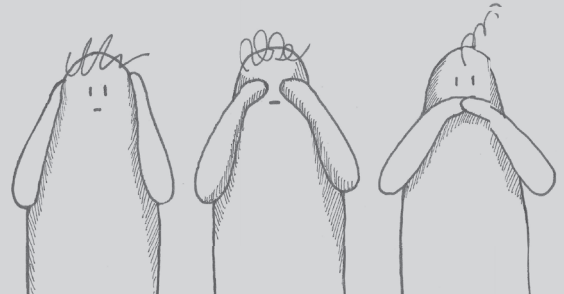


Büyük çocukların daha küçük çocuklarla benzer korkuları olabilir. Bir dizi duygu hissedeceklerdir ve kendileri için zamana ve alana ihtiyaç duyabilirler. Arkadaşları önemli bir destek kaynağı olacaktır.



Older children may have similar fears to younger children. They will feel a range of emotions and may need time and space to themselves. Their friends will be an important source of support.

Size inanmasalar bile inanmış gibi davranabilirler ve bu sizi üzebilir, ancak bu onlar için iyi bir başa çıkma mekanizması olabilir. Gençler daha fazla bağımsızlık istemekle mücadele ederken bunu yapmaktan dolayı suçlu hissedebilirler.



They may behave as if they are in denial, which may be upsetting to you, but can be a good coping mechanism for them. Teenagers may struggle with wanting more independence, but feel guilty about doing so.

Şunları yaparak büyük çocukları destekleyin:
Support older children by:

Onlara alan verin
Giving them space

Bir sonraki
randevunuza sizinle birlikte gelmek
isteyip istemediklerini sorun

Visit the hospital
with you

Arkadaş Narını görmeleri
konusunda onları teşvik edin
Encouraging them to see
their friends

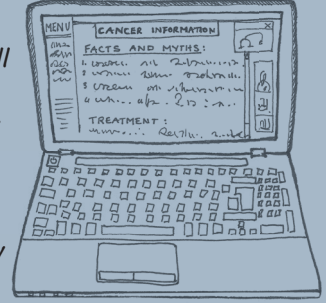
Soruları ve endişeleri
için yanlarında olun
Being there for their
questions and
worries

Ev kurallarına uyun
Keeping house
rules

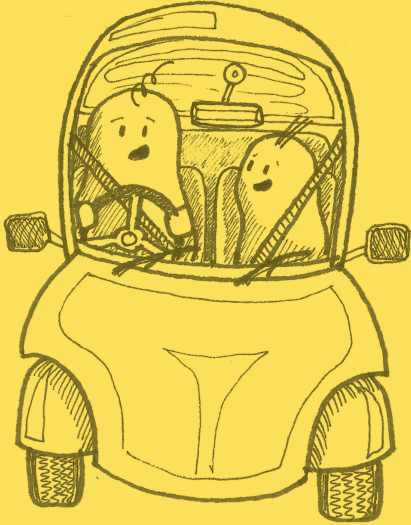


Daha büyük çocuklar internetten bilgi edinirler.
Onlara, okudukları tüm bilgilerin doğru olmayacağını
hatırlatın. Birkaç güvenilir web sitesi önerin.

... Older children will
get information
from online sources.
remind them that
not all information
they read will be
true. Suggest a few
reliable websites.



Farklı iletişim yöntemlerini deneyin,
örneğin arabada konuşmak...



Try different ways to communicate, like
talking in the car or...

... evde mesaj bırakmak
veya herkesin üzerine
yazabileceği metinler veya
bir aile not defteri
kullanmak



Okulda günün iyi geçsin.
Bu akşam konuşalım.
Randevum 14:30'da, gelmek ister misin?

Seni seviyorum

... leaving messages
around the house,
or texts or using a
family notepad that
everyone can write
on.



Çocuklar desteklendiklerinde çok iyi başa çıkarlar
ve onlara karşı dürüst olduğunuzu hissederler.
Hem siz, hem de aileniz için destek mevcuttur.
Bunun zor olduğunu biliyoruz, ancak çocuğunuza
kanserinizden bahsetmenin gerçekten yardımcı
olacağını düşünüyoruz.

Children are good at
coping if supported
and feel that you
are being honest
with them. There is
support out there
for both you and
your family. We know
it's hard but we
think it will be really
helpful to tell your
children about your
cancer.



Daha fazla tavsiyeye ihtiyacınız olduğunu
düşünüyorsanız, hemşirenizle konuşun.
Size yardımcı olacaktır.

If you feel you need more advice, do
talk to your nurse.

Daha Fazla Destek ve Kaynak

Further Support and Resources

Web siteleri

- Cancer Research UK: www.cancerhelp.org.uk
- Macmillan Cancer Support www.macmillan.org.uk
- Riprap for teenagers: www.riprap.org.uk
- Fruit Fly Collective: www.fruitflycollective.com/parents
- Winston's Wish: www.winstonswish.org.uk

Websites

- Cancer Research UK: www.cancerhelp.org.uk
- Macmillan Cancer Support www.macmillan.org.uk
- Riprap for teenagers: www.riprap.org.uk
- Fruit Fly Collective: www.fruitflycollective.com/parents
- Winston's Wish: www.winstonswish.org.uk

Zor Şeyleri Söylemek

Difficult Words

Anestetik

Ameliyat sırasında hastanın uyumasını ve hiçbir acı hissetmemesini sağlayan ilaçtır.

Anaesthetic

A medicine that makes someone go to sleep so they don't feel any pain when they have an operation.

İyi huylu

Kanser değildir. Vücuttaki tehlikeli olmayan bir şişlik veya yumrudur.

Benign

Not cancer. A bump or lump on the body that isn't dangerous.

Biyopsi

Doktorun, vücuttaki hücrelerine bakarak kanser olup olmadığını incelemesidir.

Biopsy

When the doctor looks at cells in the body to see if they're cancer or not.

Kan sayımı

Kanın ne kadar sağlıklı olduğunu kontrol eden bir testtir.

Blood count

A test that checks how healthy the blood is.

Kanser

Kanser, kötü hücrelerin sağlıklı hücrelerin işlerini yapmalarını engellediği zaman oluşur. Kötü hücreler bir yumru haline gelebilir veya kanda sorunlara neden olabilir. Tüm vücuda yayılabilirler. 200'den fazla farklı kanser türü vardır.

Cancer

Cancer is when misbehaving cells stop healthy cells from doing their job. The misbehaving cells can grow into a lump or can cause problems in the blood. They can spread around the body too. There are over 200 different types of cancers.

Hücreler

Vücut, hücre adı verilen milyarlarca küçük şeyden oluşur ve bunların her biri vücudunuzun çalışmasını ve sağlıklı kalmasını sağlar.

Cells

The body is made up of billions of tiny things called cells, and each has a job to make your body work and stay healthy.

Kemoterapi

Kanser hücrelerini yok eden güçlü bir tedavidir.

Chemotherapy

Strong medicine that destroys cancer cells.

PET taraması | CT tarama | MRI taraması

Doktorların birinin vücudunda neler olduğunu görebilmesi için görüntüler oluşturan farklı testlerdir.

PET scan | CT scan | MRI scan

Different tests that makes pictures for doctors to be able to see what's happening inside someone's body.

Tanı

Doktorun bir kişiyi hasta eden unsuru belirlemesidir.

Diagnosis

When the doctor works out what is making someone sick.

Bağışıklık sistemi

Vücutun mikroplardan kurtularak sıhhatli kalmaya yardımcı olan sistemdir. Biri hastalanırsa bu sistem hastalıkla savaşır.

Immune system

The part of the body that helps someone stay well by getting rid of germs inside the body. It fights illness if somebody does get sick.

İntravenöz (IV)

Damarın (kanın vücutta aktığı yer) içine bir iğne sokulmasıdır.

Intravenous (IV)

Putting a needle into a vein (where blood flows in the body).

Habis

Kanser demenin başka bir yolu. Kötü hücreler veya yumrular.

Malignant

Another way of saying cancer. Cells or lumps that are misbehaving.

Metastaz

Kötü kanser hücreleri vücudun başka bir bölümüne geçtiğinde.

Metastasis

When the misbehaving cancer cells have traveled to another part of the body.

Mide bulantısı

Hasta hissetmek

Nausea

Feeling sick

Onkoloji

Kanser için tıbbi terim

Oncology

Medical term for cancer

Palyatif tedavi

Doktorlar kanserin büyümesini durduramadığında, hastaya daha iyi hissetmeleri ve acıyı durdurmak için ilaç verirler.

Palliative treatment

When the doctors can't stop the cancer from growing, but give the person medicine to make them feel better and stop the pain.

Prognoz

Birisi kanser olduğunda, özellikle iyileşme ihtimalleri ve tedaviden sonra neler olabileceği gibi muhtemel durumlardır.

Prognosis

What is likely to happen when someone has cancer, especially their chance of getting better and what might happen after treatment.

Radyoterapi

X-ray adı verilen ve kanser hücrelerini öldürmek için vücuda giren görünmez ışıklardır.

Radiotherapy

Invisible beams called x-rays that go into the body to kill cancer cells.

Yan etkiler

Tedavi kanser hücrelerinin yanı sıra sağlıklı hücrelerin çalışmasını da durdurabilir. Bu durum yorgunluk, hasta hissetmek veya saçların dökülmesi gibi sorunlara neden olabilir.

Side effects

Treatment can stop healthy cells from working, as well as cancer cells. This can cause problems, such as tiredness, feeling sick or losing hair.

Tümör

Vücutta olmaması gereken bir şişliktir.

Tumour

A lump in the body that shouldn't be there.

Çocukların Kansere İlgili Sorularını Cevaplamak

Answering Children's Questions about Cancer

1. Kanser nedir?

Vücut hücrelerden oluşur. Hücreler vücudumuzu çalıştırır. Bunlar ancak mikroskopla görülebilecek kadar küçük boyutludur. Kanser hücreleri, yapıları bozulduğu için yanlış davranan, bedeni dinlemeyen ve kendilerini çoğaltarak şişlik veya tümör oluşturan hücrelerdir. 200'den fazla farklı kanser türü vardır. Çok fazla vardır çünkü kanser vücuttaki herhangi bir hücreyi etkileyebilir (ve çok sayıda farklı hücre türü vardır).

What is cancer?

The body is made up of cells. Cells make our bodies work. They are so tiny that you need a microscope to see them. Cancer cells don't look or act like normal cells. They don't allow our normal, healthy cells to work properly. They can grow very fast and spread. Cancer cells may group together to form a tumour. There are many different types of cancer, and cancer can grow anywhere in the body.

2. Kansere nasıl yakalanırsınız?

Kanserin nasıl başladığı ve buna neyin sebep olduğuna dair hâlâ bilmediğiniz pek çok şey var. Bazen kansere kimyasallardan, hava kirliliğinden (duman), belirli virüslerden ve vücudun içinde ve dışındaki başka unsurlardan kaynaklanabilir. Kanser çoğu zaman tesadüfen meydana gelir, yani kanserli kişinin kanser olmasını engellemek için yapabileceği hiçbir şey yoktur.

How do you get cancer?

There is still a lot we don't know about how cancer begins and what causes it. Sometimes cancer can be caused by chemicals, air pollution (smoke), certain viruses, and other things both inside and outside the body.

3. Kan kanseri ile göğüs kanseri arasındaki fark nedir?

Vücudun tamamı hücrelerden oluştuğu için kanser hücreleri vücutta herhangi bir yerde büyüyebilir. Kan kanseri, kişinin kanında kanser hücresi olduğu ve göğüs kanseri ise kişinin göğüslerinde kanser hücresi olduğu anlamına gelir.

What is the difference between a blood cancer and breast cancer?

Cancer cells can grow anywhere in the body as the whole body is made up of cells. A blood cancer means the person has cancer cells in their blood and breast cancer means somebody has cancer cells in their breast. All cancers share some characteristics, like uncontrolled growth, but the way a cancer behaves, for example how fast it grows, will differ between each cancer type.

4. Neden bazı insanlar kanser olur?

Doktorlar çoğu zaman bir kişinin neden kanser olduğunu bilmez. Tüm cevapları bilmek zordur, ve gerçek şu ki bunu bilmiyoruz. Çocuklarda kanser çok nadir görülür.

Why do some people get cancer?

Most of the time, the doctors do not know why someone gets cancer. It's hard having not all of the answers, but the truth is we don't.

5. Kansere yakalanabilir misiniz?

Kanser, soğuk algınlığı veya su çiçeği gibi hastalıklardan yakalanabileceğiniz bir şey değildir. Kanserli bir kişiye yakın olabilirsiniz ve kansere yakalanmaktan endişe duymanız gerekmez.

Can you catch cancer?

Cancer is not something that you can catch from someone else, like you can a cold or chicken pox. You can be close to the person who has cancer and not worry about catching it

6. Kansere neden olan bir şey mi yaptım?

Hayır. Kimsenin yaptığı, söylediği veya düşündüğü hiçbir şey başkasını kanser hastası yapmaz.

Did I do something that caused the cancer?

No. Nothing that anyone does, say or thinks can cause cancer in someone else.

7. Kanser tedavisi ne kadar sürer?

Tedavi süresi kanserin türüne, şiddetine ve hastanın ne kadar tedaviye ihtiyaç duyduğuna bağlıdır. Bazı insanlar tek operasyona, bazıları ise bir yıl veya daha uzun süre tedaviye ihtiyaç duyabilir.

How long does cancer treatment take?

The time it takes to treat someone with cancer will depend on what type of cancer it is, how serious it is, and how much treatment they need.

8. Kemoterapi nedir?

Kanser hücrelerini yok etmek için tasarlanmış güçlü bir ilaç tedavisidir. İlaçlar genellikle damardan enjekte edilir veya tablet olarak alınırlar. 'Döngüsel' olarak verilir, bu bir kişiye bir hafta kemoterapi verileceği ve daha fazla ilaç kullanmadan önce bir süre dinlenmeye bırakılacağı anlamına gelir.

What is chemotherapy?

Sometimes people take medicine called chemotherapy. It uses special kinds of chemicals to destroy cancer cells. It is usually given through a needle inserted into a vein. Your mum or dad will have 'rounds' or 'cycles' of chemotherapy which means they will be given the medicine one week and left to rest for a while before they have more medicine.

9. Radyoterapi nedir?

Kanser hücrelerini yok etmek için kanser hücrelerinin vücutta bulunduğu bölgeye güçlü görünmez enerji ışınlarının verilmesidir.

What is radiotherapy?

Sometimes people have radiation therapy, or radiotherapy, to help get rid of cancer cells. It is done with a special machine that is made just for cancer treatment. The radiation (powerful energy rays) is given only to the area of the body where the cancer is. It doesn't hurt.

10. 'Yan etkiler' nedir?

Kanser hücrelerinin yanı sıra sağlıklı hücrelerin de zarar görmesinden dolayı kanser tedavisinin istenmeyen etkileridir. Yan etkiler arasında saç dökülmesi, ağız yaraları, hasta hissetme, yorgunluk ve kilo kaybı yer alır. Yan etkilerin birçoğu tedaviden sonra kaybolur. Kanser ilacının düzgün çalışması için çok güçlü olması gerekir, ancak bir insanın kendisini kötü ve yorgun hissetmesine neden olan birçok yan etki görülür. Bu durum kanserin kötüye gittiği anlamına gelmez.

What are 'side-effects'?

Side effects of cancer treatment happen because the treatment damages healthy cells as well as killing the cancer cells. You will be able to see some of the side effects such as: hair falling out, scars from surgery, mouth sores and weight loss. Other side effects can't be seen such as: feeling tired, feeling sick, wanting to rest more, not being able to play, feeling weepy and a bit bad tempered. After your mum or dad has finished with all of their treatments, these things will go away.