פּאַציענט & קעירגעבער לערנען

זיך אפגעבן מיט אייער איליאסטאמי אדער קאלאסטאמי

די אינפארמאציע וועט אייך העלפן זיך אפגעבן מיט אייער איליאסטאמי אדער קאלאסטאמי.

אן אסטאמי איז אן עפענונג געמאכט דורך אן אפעראציע. א טייל פון אייער קישקע ווערט געברענגט צו די אינדרויסן פון אייער בויך (אבדאמאן) כדי אז סטול און געז זאלן קענען ארויסגיין פון אייער גוף. די שטיקל פון אייער קישקע וואס איז אינדרויסן פון אייער קערפער ווערט אנגערופן א סטאמע. אייער סטאמע וועט אויסקוקן רויט און פייכט, אזוי ווי די אינעווייניג פון אייער מויל. אייער סטאמע וועט זיין געשוואלן גלייך נאך די אפעראציע, אבער די מאס וועט זיך פארמינערן אין 6 ביז 8 וואכן. איר שפירט געווענליך נישט קיין ווייטאג אדער דרוק אין אייער סטאמע. אייער סטאמע האט נישט די סוף פון די נערוו און קען נישט שפירן געפילן פון הייס אדער קאלט.

עס איז א גרויסע טויש פאר מערסטנס מענטשן צו האבן אן אסטאמי. מיר האבן געשריבן די הילף-ביכל מיט די הילף פון מענטשן וואס האבן געהאט אן אסטאמי. מיר האפן עס וועט העלפן פארמיידן פראבלעמען און געבן אנווייזונגען וואס קענען מאכן גרינגער אייער טעגליכע לעבנסשטייגער. אייער וואונד, אסטאמי, קאנטינענס (WOC) נורס וועט איבערגעבן מערסטנס פון די אינפארמאציע מיט

אייך.

סארטן פון אסטאמיס

אן אסטאמי קען ווערן געמאכט ארויס פון די קליינע אינטעסטין אדער קאלאן (גרויסע אינטעסטין). ווען א שטיקל פון די קליינע אינטעסטין ווערט גענוצט צו מאכן אן אסטאמי, ווערט עס אנגערופן אן איליאסטאמי. ווען א שטיקל פון די קאלאן ווערט גענוצט צו מאכן אן אסטאמי, ווערט עס אנגערופן א קאלאסטאמי.

די שטאנדהאפטיגקייט פון די סטול פון אייער אסטאמי וועט זיך ווענדן אויף די שטיקל פון אייער קישקע וואס ווערט גענוצט צו מאכן די אסטאמי. אייער סטול קען זיין פליסיג, ווייך, אדער הארט.

די מערסטע באקאנטע סארטן פון אסטאמיס זענען:

איליאסטאמי

- געמאכט פון די טייל פון די קליינע אינטעסטין גערופן די איליאום.
- סטול איז לויז, פארקלעבט, אדער וואסעריג.
- די סטאמע געפונט זיך געווענליך אויף די רעכטע נידריגע זייט פונעם בויך.

ארויפגייענדע קאלאסטאמי

- געמאכט פון די טייל פונעם קאלאן וואס גייט אויף ארויף.
- סטול איז לויז, פארקלעבט, אדער וואסעריג.
- די סטאמע געפונט זיך געווענליך אויף די רעכטע זייט פון די בויך.

אראפגייענדע קאלאסטאמי

- געמאכט פון די טייל פונעם קאלאן וואס גייט אויף אראפ.
- סטול איז געווענליך ווייך.
- די סטאמע געפונט זיך געווענליך אויף די לינקע זייט פון די בויך.

סיגמאוד קאלאסטאמי

- געמאכט פון די לעצטע טייל פון די קאלאן.
- סטול קען זיין ווייך אדער הארט.
- די סטאמע געפונט זיך געווענליך אויף די לינקע זייט פון די בויך.

רונדיכיגע אסטאמי

- געמאכט פון סיי וועלכע טייל פון די קליינע אינטעסטין אדער קאלאן.
- עס זענען דא 2 עפענונגען אין די סטאמע אנשטאט 1. פיל מאל, קען מען בלויז זען 1 עפענונג. די סארט פון אסטאמי איז אפטמאל צייטווייליג.

אין געוויסע אפעראציעס, ווערט א צווייטע עפענונג געמאכט אויף די בויך גערופן א מוקוס פיסטולע. עס ציט ארויס איבערגעבליבענע סטול אדער א מיוקוס-סארט פליסיגקייט און פירט צו די רעקטאם. אויב איר האט א מיוקוס פיסטולע, וועט אייער WOC נורס אייך אויסלערנען וויאזוי זיך אפצוגעבן דערמיט בשעת איר זענט אין שפיטאל. געווענליך, וועט מען לייגן א קליינע זעקל (פאוטש) אדער שטיקל סחורה איבער די מיוקוס פיסטולע. די זעקל (פאוטש) דארף מען אויסליידיגן דורכאויס די טאג. איינמאל די ארויסציאונג ווערט

ווייניגער, קען די מיוקוס פיסטולע ווערן באדעקט מיט גאוז און טעיפ, באנדאדזש, אדער א ספעציעלע באנדאדזש פאר מיוקוס פיסטולע.

זיך אויסלערנען וויאזוי זיך אפצוגעבן מיט אייער אסטאמי

אייער WOCנורס און די נורסינג שטאב וועלן אייך אויסלערנען וויאזוי זיך אפצוגעבן מיט אייער סטאמע און אסטאמי בשעת איר זענט אין שפיטאל. ווען איר ווערט ארויסגעלאזט פון שפיטאל, וועט מען אייך געבן די אלגעמיינע צוגעהערן וואס איר דארפט זיך צו קענען אגעבן מיט אייער אסטאמי. דורכאויס אייער אפוינטמענט נאך די אפעראציע, וועט א WOCנורס נאכאמאל אפשאצן אייער אסטאמי צוגעהערן און וועלט אייך ווייזן וויאזוי זיי צו באשטעלן. עס איז דא א ליסטע פון מעדיקל סופלייערס ביים סוף פון די הילף-ביכל.

אייער קעיס אנפירער אינעם שפיטאל וועט אויך ערלעדיגן פאר א באזוכן נורס צו קומען צו אייער היים נאך איר ווערט ארויסגעלאזט פון שפיטאל. זיי וועלן איבערגיין די אינפארמאציע איבער וויאזוי זיך אפצוגעבן מיט אייער סטאמע און זיך איינגלידען צו זיין אינדערהיים. רופט אייער העלטקעיר פראוויידער זיך צו פארבינדן מיט אייער WOCנורס אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס אדער פראבלעמען ווען איר זענט שוין אינדערהיים.

זעקל (פאוטשינג) סיסטעמס

נאך אייער אפעראציע וועט איר טראגן א זעקל (פאוטשינג) סיסטעם איבער אייער אסטאמי. אלע זעקל סיסטעמס זענען באשיצט פון וואסער און לאזן נישט ארויס קיין גערוך. די זעקל סיסטעם איז געמאכט פון א הויט באשיצער (וועיפער) און א זאמלונג זעקל. עס זענען דא פילע סארטן מאסן און אויסזען פון די זעקל סיסטעמס.

מערסטנס זעקל סיסטעמס זענען אדער אן 1-טייל סיסטעם אין וועלכע די זעקל ווערט באהאפטן צו די הויט באשיצער, אדער א 2-טייל סיסטעם אין וועלכע די זעקל קען ווערן אראפגענומען פון די הויט באשיצער. מיט ביידע סארטן, טוט זיך די זעקל באהעפטן צו אייער בויך דורך די הויט באשיצער און ווערט צוגעפאסט איבער און ארום אייער סטאמע צו זאמלען אייער סטול און געז. די הויט באשיצער באשיצט די הויט ארום אייער סטאמע פון מעגליכע סטול ארויסרינונג.

אייער WOCנורס וועט אייך העלפן טרעפן די בעסטע זעקל (פאוטשינג) סיסטעם פאר אייער סטאמע. ווען די מאס פון אייער סטאמע טוישט זיך, קענט איר מעגליך דארפן טוישן אייער זעקל סיסטעם.

געוויסע מענטשן טרעפן עס הילפבאר צו קויפן א צוגעפאסטע מאטראץ צודעק וואס איז באשיצט פון וואסער אדער פעדס פאר די בעט וואס איז באשיצט פון וואסער צו פלאצירן איבער די מאטראץ און בעט געוואנט צו נוצן נאך אייער אפעראציע אינדערהיים. דאס באשיצט די בעט אין פאל די זעקל טוט ארויסרינען בטעות דורכאויס די נאכט.

אויסליידיגן אייער זעקל (פאוטש)

ליידיגט אויס אייער זעקל (פאוטש) ווען עס איז ⅓ ביז ½ פיל. די זעקל זאל נישט ווערן איבערגעפולט. א פולע זעקל וועט זיין שווערער אויסצוליידיגן און קען פאראורזאכן ארויסרינונג. אייער WOC נורס און די שטאב נורס וועלן אייך אויסלערנען וויאזוי אויסצוליידיגן אייער זעקל.

פליסיגקייט סטול ליידיגט זיך גרינגערהייט ארויס פון די אונטן פון די זעקל (פאוטש). קלעבעדיגע אדער דיקע סטול קען נישט אראפטראפן אזוי גרינג צו די אונטן פון די זעקל. איר קענט אויסקוועטשן די סטול ארויס פון די זעקל אדער צולייגן וואסער עס צו מאכן מער פליסיג, און דאן אויסריינייגן דעם סטול אריין אינעם טוילעט. ווען איר ליידיגט אויס אייער זעקל, קוועטשט נישט ארויס אלע לופט פון די זעקל וויבאלד די זייטן וועלן קלעבן צוזאמען, און דאס קען פארמינערן סטול פון אראפגיין צו די אונטן. עס זענען פאראן לובריקענטס צו העלפן דאס צוריקהאלטן פון פאסירן. דאס איז מער א פראבלעם אויב אייער סטול איז דיקער. אויב אייער סטול איז דינער, קענט איר אריינלייגן א פראדוקט אין די זעקל עס צו מאכן דיקער. אייער WOCנורס וועט אייך העלפן באשליסן וועלכע פראדוקט איר זאלט נוצן.

טוישן אייער זעקל (פאוטשינג) סיסטעם

אייער WOCנורס וועט אייך אויסלערנען וויאזוי צו טוישן אייער זעקל (פאוטשינג) סיסטעם. אין אלגעמיין, דארפט איר טוישן אייער זעקל סיסטעם יעדע 3 ביז 5טעג. אויב איר האט ארויסרינונג, טוישט עס זאפארט. דאס איז צו באשיצן די הויט ארום אייער סטאמע פון ווערן אומבאקוועם פון סטול ארויסרינונג. אויב איר האט סיי וועלכע ארויסרינונג אדער אומבאקוועמליכקייט וואס איז שוין דא פאר עטליכע טעג, רופט אייער העלטקעיר פראוויידער׳ס אפיס זיך צו פארבינדן מיט אייער WOC נורס.

לעבנסשטייגער אנגעלעגנהייטן

אויסזען פונעם גוף און דעפרעסיע

נאך מענטשן געפונען אויס אז זיי האבן קענסער, טוען זיי אפט אנקוקן זייער גוף אין אן אנדערן וועג. אפעראציע, קימאטעראפיע, און ראדיאציע טעראפיע קען טוישן די וועג וואס א גוף קוקט אויס און פונקציאנירט. דאס קען זיין ספעציעל ווער ווען איינער האט א נייע אסטאמי. געוויסע מענטשן שפירן פאראיבל. דאס איז נארמאל ווען מען נעמט אין באטראכט די בושה אין פילע קולטורן ווען מען רעדט וועגן סטול. אנדערע מענטשן שפירן טרויער אויף די פארלוסט אדער טויש אין זייער קערפער. זיי קוקן אן זייער אסטאמי מיט נעגאטיווע געדאנקען און געפילן. פונדעסטוועגן, טוען אנדערע אנקוקן זייער אסטאמי מער פאזיטיוו און זעהן עס אלץ אן ענטפער צו שווערע סימפטאמען, אזוי ווי באוועל אינקאנטינענס (שווריגקייטן מיטן קאנטראלירן אייער באוועל באוועגונגען), אדער אלץ די וועג צו א בעסערע געזונט. איר קענט האבן סיי פאזיטיווע און נעגאַטיווע געפילן. ווען איר געוואוינט זיך צו צו לעבן מיט אן אסטאמי און ווערט צוגעוואוינט צו וויאזוי עס קוקט אויס און ארבעט, וועט איר שפירן בעסער וועגן אייער גוף. עס וועט אייך העלפן זיך ספראווען בעסער אויב איר:

- קוקט אויף אייער סטאמע אייך צו העלפן ווערן באקוועם מיט דעם.
- דערמאנט אייך וועגן די פאזיטיווע טיילן פון אייער אסטאמי.
- רעדט מיט אנדערע מענטשן וועגן אסטאמיס. איר קענט לערנען נייע אסטאמי טעכניקן און דאס קען אייך העלפן צוריקבאקומען א גייסט פון נארמאלקייט.
- באקומט קאונסעלינג אייך צו העלפן פארבעסערן אייער אויסזען פון אייער גוף, געפילן, און קוואליטעט פון לעבן. ביי Memorial

(MSK‏) Sloan Kettering, איז קאונסעלינג אוועילעבל פון סאשעל ווארקערס און ביי די קאונסעלינג צענטער. איר קענט צוקומען צו די סאשעל ווארק אפטיילונג אויף 212-639-7020 און די קאונסעלינג צענטער אויף 646-888-0200.

נערונג

אייער העלטקעיר פראווידער וועט אייך געבן דייאטערי אנווייזונגען נאכצופאלגן נאך אייער אפעראציע. איר וועט זיך אויך טרעפן מיט א דייעטישאן בשעת איר זענט אין שפיטאל איבערצוגיין אייער אנווייזונגען.

פאלגנד זענען עטליכע רעקאמענדירטע אנווייזונגען אויב איר האט אן איליאסטאמי:

- טרינקט גענוג
  - טרינקט כאטש 8 ביז 10 (8-אונס) גלעזלעך פון פליסיגקייטן א טאג.
  - באגרעניצט אייער קאפין און אלקאהאל. זיי קענען אייך אויסטרוקענען.
  - באגרעניצט עסנווארג וואס איז הויך אין פייבער און הויך אין פשוטע צוקער (אזוי ווי גלוקאז, סוקראז, פרוקטאז), וויבאלד זיי קענען אייך אויסטרוקענען.
- פארבינדט זיך מיט אייער העלטקעיר פראווידער אויב איר שפירט בויך ווייטאג אדער סימפטאמען פון אויסגעטרוקנקייט. סימפטאמען שליסן איין:
  - פארמערטע דארשט

- טרוקענע מויל
- פארלוסט פון אפעטיט
- שוואכקייט
- פארמינערטע יורין אוטפאט
- טונקעלע עמבער קאלירטע יורין
- מוסקל, בויך, אדער פיס קרעמפן
- פילן שוואך
- מער באוועל באוועגונגען ווי געווענליך אדער טוישונגען אין שטאנדהאפטיגקייט
- פארמערטע געברויך פון אויסליידיגן אייער זעקל

- עסנווארג וואס מאכן אייך בויך ווייטאג איידער אייער אפעראציע קען האבן די זעלבע אפעקט נאך אייער אפעראציע. אויב איר פילט אנגעבלאזן און ווייטאג נאכן עסן א געוויסע עסנווארג, נעמט עס אוועק פון אייער דיעטע. פּרובירט עס צו עסן נאכאמאל אין עטליכע וואכן. אויב איר האט נאך ווייטאג און אנגעבלאזנקייט נאכן עסן די עסנווארג, פארמיידט עס.
- עטליכע מענטשן מיט אסטאמיס וועלן אויס צו באגרעניצן געז דורך רעגולירן זייער דיעטע. די פאלגנדע קען פארמערן געז:
  - עסנווארג אזוי ווי קרויט און בראקאלי
  - קארבאנייטעד געטראנקען
  - טרינקען דורך א שטרוי
  - קייען גומי

- אויב איר האט פרובירט צו באגרעניצן געז און איר האט נאך אלץ א פראבלעם, רעדט מיט אייער WOCנורס. זיי קענען פארשלאגן צו נוצן זעקלעך מיט טשארקאל פילטערס. די פילטער קען העלפן פארמיידן די אויפבוי פון געז און פארמיידן אנגעבלאזנקייט פון די זעקל.
    - שטעכט נישט אייער זעקל ארויסצולאזן איינגעבויטע געז וויבאלד דאס וועט צושטערן דעם זעקל'ס סיסטעם נישט דורכצולאזן א גערוך.
    - רייבט נישט אייער זעקל מיט וואסער. דאס וועט מאכן אז די פילטער זאל נישט ארבעטן.
    - מאכט זיכער אז איר דעקט צו אייער פילטער מיט די צוגעשטעלטע וואסערפרוף סטיקער ווען איר שויערט אדער באדט זיך, אויב פארגעשלאגן דורך די מאניופאקשורער.
- אויב איר זענט קאנסטיפעיטעד (איר האט ווייניגער באוועל באוועגונגען ווי וואס איז נארמאל פאר אייך):
    - טרינקט מער פליסיגקייט.
    - עסט עסנווארג וואס זענען הויך אין פייבער, אזוי ווי פרוכט, גרינצייג, און ברען.
    - שפאצירט ארום.
    - רופט אייער העלטקעיר פראוויידער'ס אפיס דורכצושמועסן אויסוואלן פאר פראדוקטן וואס מאכן די סטול ווייכער.

אויב איר האט אן איליאסטאמי, נעמט נישט קיין שום סארט פון לעקסעיטיוו. עס קען פאראורזאכן ערנסטע אויסגעטרוקנקייט און

אנדערע פּראָבלעמען.

מעדיצין

אויב איר האט אן איליאסטאמי, קען אייער קערפּער מעגליך נישט קענען איינגאנצן איינזאפן געוויסע מעדיצינען. דאס פּאסירט ווייבאלד אייער באוועל איז קורצער געווארן און געוויסע מעדיצינען ווערן איינגעזאפט שטאטער אדער אין א נידריגערע טייל פון די אינטעסטינס. דאס פּאסירט די מערסטע אפט מיט:

- פילן מיט ענטעריק קאוטינג (א ספּעציעלע קאוטינג וואס פארמיידט פילן פון ווערן איינגעזאפט ביז זיי דערגרייכן די קליינע אינטעסטין)
- סוסטעינד-ארויסלאזונג אדער פארלענגערטע ארויסלאזונג מעדיצינען (אויסגעשטעלט צו ארויסלאזן א מעדיצין אין די קערפּער שטאטער איבער א פארלענגערטע צייט אפשניט)

פרעגט אייער העלטקעיר פּראוויידער אויב איר נעמט די סארט פון מעדיצינען. אויב איר זעט א טאבלעט אין אייער זעקל (פּאוטש) וואס איז נישט איינגעזאפט, רופט אייער העלטקעיר פּראוויידער.

צוקוועטשט נישט קיין פילס בלויז אויב אייער העלטקעיר פּראוויידער אדער אפּטייקער זאגט אייך דאס צו טון. נעמען צוקוועטשטע פילן טוישט די איינזאפונג פון די מעדיצינען און קען פאראורזאכן פּראָבלעמען מיטן פארדייאונג.

איבונגען

רעדט מיט אייער העלטקעיר פּראָוויידער איבער וועלכע איבונגען איז ריכטיג פאר אייך. פאר מערסטנס מענטשן, זענען גיין און זיך לייכט

אויסצוען גוטע איבונגען צו טון ווען מען ערהוילט זיך פון אן אפעראציע. איר זאלט זיך פארמיידן פון אויפהויבן סיי וואס איז שווערער ווי 10 פונט פאר 6 ביז 8 וואכן נאך אייער אפעראציע. דאס נעמט אריין ארבעט אין די הויז ווי וואקיומען אדער שניידן די גראז. אויב דאס וועט זיין א פראבלעם פאר אייך, רעדט מיט אייער העלטקעיר פּראָוויידער.

טוט נישט קיין סיט-אפס, פאש-אפס, אדער סיי וועלכע שווערע איבונגען פאר 2 ביז 3 מאנאטן נאך אייער אפעראציע. דאס וועט העלפן פארמיידן א בראך (ארויסשטעקונג פון אן ארגאן אדער טישו) דורך אייער שניט אדער ארום אייער אסטאמי. רעדט מיט אייער WOC נורס נאך אייער אפעראציע און דורכאויס אייער באזוך נאכן אפעראציע אויסצוגעפונען מער איבער וויאזוי צו פארמיידן א בראך ארום אייער סטאמע.

גערוך קאָנטראָל

זעקל (פאוטשינג) סיסטעמס זענען אויסגעשטעלט נישט דורכצולאזן קיין גערוך. סיידן עס רונט ארויס סטול אונטער די וועיפער דארף נישט צו זיין א גערוך ווען די זעקל סיסטעם איז באהאפטן. פונדעסטוועגן, אויב א גערוך איז א פראבלעם פאר אייך, זענען דא דעאדערענטס וואס איר קענט לייגן אינעם זעקל צו העלפן. עטליכע ביישפילן זענען טראפן, טשארקאל טאבלעטן, אדער לובריקעיטינג דזשעל. איר וועט זיך מעגליך דארפן ארומשפילן צו טרעפן איין וואס ארבעט די בעסטע פאר אייך. עס זענען אויך דא דעאדערענטס וואס איר קענט נעמען דורך די מויל צו פארמינערן אייער באוועל באוועגונגען'ס גערוך. קוקט איבער מיט אייער העלטקעיר פראוויידער איידער איר נוצט סיי וועלכע פון זיי.

פילע זעקלעך האבן אן ארייגעבויטע טשארקאול פילטער. דאס לאזט ארויס די געז און פילטערט עס אין די זעלבע צייט צו פארמיידן א גערוך. עס זענען אויך דא פילטערס וואס מען קען קויפן באזונדער און באהאפטן צו די זעקל, אדער קענט איר צולייגן א קליינע פלעסטיק עפענונג אויף יעדע זעקל. די עפענונג ערלויבט געז צו ווערן ארויסגעלאזט אן עפענען דעם זעקל.

געוויסע מענטשן טרעפן עס נוצבאר אויסצוליידיגן דעם זעקל ביים גיין שלאפן. דאס ווערט געטון וויבאלד געז קען זיך ווייטער בויען דורכאויס די נאכט און אנפילן דעם זעקל.

געשלעכטליכקייט

געשלעכטליכקייט איז א טייל פון באציאונגען און לעבן. נאך אן אסטאמי אפעראציע איז נארמאל צו פילן אומזיכער אדער באזארגט וועגן אייער געשלעכטליכקייט מיט א נייע סטאמע. מערסטנס מענטשן מיט נייע אסטאמיס גייען דורך טוישונגען אין וויאזוי זיי שפירן וועגן זייער קערפער און זארגן זיך וועגן געשלעכטליכע אקטיוויטעטן. רעדט מיט אייער העלטקעיר פּראָווײדער וועגן די שוועריגקייטן אדער זארגן וואס איר האט.

געשלעכטליכע אקטיוויטעט

רעדט מיט אייער העלטקעיר פּראָווײדער איבער ווען עס איז פארזיכערט צו פארזעצן מיט געשלעכטליכע אקטיוויטעטן. אין אלגעמיין, איז דאס נאך אייער שניט פארהיילט זיך, בערך 2 מאנאטן נאך אייער אפעראציע. ווי לאנג מען לייגט נישט איבעריגע דרוק אויף אייער סטאמע, דארף נישט צו זיין קיין שאדן צו דעם. נוצט נישט אייער סטאמע אלץ א געשלעכטליכע עפענונג.

פאר פילע מענטשן וועט זיך צוריקקערן צו א נארמאלן געשלעכטליכע לעבן קומען נאטורליך. דאס פאסירט ווען אייער זארגן פארמינערן זיך און אייער געפילן וועגן אייער קערפער ווערן מער פאזיטיוו. פרובירט צו בלייבן נאנט מיט אייער שותף וויפיל עס איז מעגליך. נוצט שיינע ווערטער, באדייטנדע אנכאפן, און זיך האלדזן.

קוקט צו זען אויב אייער זעקל (פאוטשינג) סיסטעם פאסט גוט און אויב עס איז נישט דא קיין גערוך. עטליכע מענטשן האבן בעסער ליב צו באדעקן זייער זעקל סיסטעם מיט א סחורה'נע באנד אדער ארומוויקלער, אדער וועש דורכאויס געשלעכטליכע אקטיוויטעט. איר קענט קויפן פארטיג-געמאכטע צודעקן פון פילע אסטאמי סאפליי פירמעס.

איר קענט אויך פלאנירן אייער געשלעכטליכע אקטיוויטעט פאר צייטן ווען איר זענט ווייניגער אויסגעשטעלט צו האבן א באוועל באוועגונג. עטליכע מענטשן מיט אן אייביגע קאלאסטאמי, געבן זיך אן ענעמע דורך די סטאמע צו פרובירן צו קאנטראלירן זייער באוועל באוועגונגען. פאר מער אינפארמאציע וועגן איריגעישאן, זעט די אפטיילונג מיטן טיטל "Frequently Asked Questions About Ostomy Care". (אפט געפרעגטע פראגעס וועגן אסטאמי קעיר).

רעדט מיט אייער העלטקעיר פראוויידער אויב אן אפעראציע אדער ראדיאציע טעראפיע האבן פאראורזאכט טוישונגען וואס מאכט עס שווערער צו האבן באציאונגען. ביישפילן זענען ערעקטיל דיספונקציע (שוועריגקייטן צו באקומען אדער אנהאלטן אן ערעקשאן) אדער א טרוקעניש אין די ווענדזשיינע, וועטאג, אדער ענגשאפט. אויב די פראבלעמען ווערן נישט בעסער, קענט איר רעדן מיט א

געשלעכטליכע מומחה. MSK האט א געשלעכטליכע העלט פראגראם צו העלפן מענטשן אדרעסירן די אימפאקט פון זייער קראנקהייט און באהאנדלונג אויף געשלעכטליכקייט. איר קענט זיך פארבינדן מיט אונזער געשלעכטליכע העלט פראגראמען אויף די נומערן אויסגערעכנט אונטן אדער האבן אייער העלטקעיר פראוויידער'ס אפיס פלאצירן א רעפערל.

פרויען געשלעכטליכע מעדיצין און פרויען'ס געזונטהייט פראגראם: 646-888-5076

מענער געשלעכטליכע מעדיצין און ריפראדאקטיוו מעדיצין פראגראם : 646-888-6024

די פאראייניגטע אסטאמי פאראיין פון אמעריקע, אינק. (800-826-0826 or www.ostomy.org) האט אינפארמאציע אויף באציאונגען פאר מענטשן מיט אסטאמיס.

אנדערע גוטע קוועלער פון אינפארמאציע זענען די פאלגנדע הילפסמיטלען ארויסגעגעבן דורך די אמעריקאנער קענסער סאסייעטי. איר קענט צוקומען צו די הילפסמיטלען דורך רופן 800-227-2345 (ACS-2345) אדער דורך גיין צו די לינקס אונטן.

- *באציאונגען און די ערוואקסענע זכר מיט קענסער:* www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html
- *באציאונגען און די ערוואקסענע נקיבה מיט קענסער:* www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-

effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer.html

זיך שויערן, באדן, און שווימען

איר קענט זיך שויערן מיט אייער זעקל (פאוטשינג) סיסטעם צוגעמאכט אדער אפן. אבער, אויב איר האט אן איליאסטאמי, וועט איר מעגליך וועלן בלייבן מיט די זעקל אנגעטון דורכאויס די שויער צוליב די מעגליכע ארויסרינונג פון באוועל באוועגונגען בשעתן שויער. איר קענט אויך נוצן וואסערפרוף טעיפ אדער סטריפס ארום די עקן פון די וועיפער און עס צו צוריקהאלטן פון ווערן נאס.

ווען איר באדט זיך אדער שווימט, האלט אייער זעקל סיסטעם אנגעצינדן. מערסטנס מענטשן קענען טראגן די זעלבע שווים זאכן וואס זיי האבן אנגעהאט איידער זייער אפעראציע. פונדעסטוועגן, קען עס מעגליך נישט זיין שייך אנצוטון הויכע היפ שווים זאכן אדער צוויי-טיילן שווים קליידער.

ארבעט

איר קענט צוריקגיין צום ארבעט ווי נאר איר שפירט זיך גרייט און אייער העלטקעיר פראוויידער באשטעטיגט עס. סיידן איר זאגט פאר מענטשן, וועלן מענטשן נישט וויסן אז איר האט אן אסטאמי. עס איז כמעט אוממעגליך אז מען וועט קענען זען די זעקל סיסטעם. איר וועט מן הסתם קענען אנטון די זעלבע קליידער וואס איר האט אנגעהאט איידער אייער אפעראציע.

רייזע

ברענגט איבריגע זעקל (פאוטשינג) סיסטעמס מיט אייך סיי וואו איר גייט, אפילו עס איז בלויז א קורצע רייזע אדער א העלטקעיר

פראוויידער׳ס אפוינטמענט. אויב איר גייט אוועק פון אייער הויז פאר עטליכע שעות, טראכט וועגן וואו איר גייט און גרייט אייך צו גייסטיש. עטליכע מענטשן וועלן שפירן אנגסט די ערשטע פאר מאל וואס זיי רייזן. אויב איר שפירט אנגעצויגן, קענט איר פארמינערן אייער אנגעצויגנקייט דורך טראכטן פאראויס. ערשטנס, טראכט איבער וואו די בית הכסא געפונט זיך און וואס איר וועט מעגליך דארפן. צווייטנס, באקומט די צוגעהערן וואס איר פלאנירט מיטצונעמען מיט אייך. לייגט 2פון יעדע זאך אין א טרעוול בעג. אזוי, אויב איר האט אן עמערדזשענסי אדער איר זענט נישט אינדערהיים פאר לענגער ווי איר שאצט פאר, וועט איר זיין צוגעגרייט. געדענקט צו ברענגען:

- זעקלעך
- וועיפערס
- קלעמפס (אויב איר האט א זעקל סיסטעם מיט א קלעמפ פארמאכער)
- פאפירענע האנטוכער

ווען איר רייזט מיט אן ערעפלאן:

- פאקט אייער אסטאמי צוגעהערן אין כאטש 2פלעצער, אזוי ווי אין אייער קערי-אן און ארייננגעגעבענע רענצלעך.
- נעמט מיט איבעריגע צוגעהערן אין פאל איר בלייבט שטעקן וואו צוגעהערן קענען מעגליך נישט זיין אוועילעבל.
- איר קענט מעגליך וועלן ברענגען א בריוו פון אייער העלטקעיר פראוויידער וואס דערקלערט אייער געבויך פאר אסטאמי צוגעהערן, ווי אויך א פריוואטע טייל צו ווערן גאנוצט אין פאל פון א

פארלענגערטע זוכעריי דורך TSA אגענטן.

- אויב איר רייזט צו א פרעמדע לאנד, איז א גוטע עצה צו האבן אסטאמי אינפארמאציע אראפגעשריבן אין יענע שפראך. איינע פון די 70מיטגליד איינהייטן פון די אינטערנאציאנאלע אסטאמי איינהייטן קענען אייך מעגליך העלפן מיט די איבערזעצונג, ווי אויך מיטן געפונען צוגעהערן בשעתן באזוכן אייער לאנד. פאר מער אינפארמאציע באזוכט: www.ostomyinternational.org.
- איר קענט טראגן בילדער קאפיעס פון די קאטאלאג בלעטער וואס ווייזט און ערקלערט אייער צוגעהערן פאר TSA אגענטן.
- די פאראייניגטע אסטאמי איינהייט פון אמעריקאנער וועבזייטל, האט (www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy) אינפארמאציע און הילפבארע 'רייזע אנווייזונגען' וואס מען קען דרוקן און נוצן.

רופט אייער העלטקעיר פראוויידער אויב איר:

- ברעכט
- האט א קאלאסטאמי און האט נישט געהאט קיין באוועל באוועגונג פאר 3 טעג
- האט א קאלאסטאמי און האט נישט געהאט קיין באוועל באוועגונג פאר 3 ביז 6 שעה
- אנטוויקלט בויך ווייטאג אדער סימטפאמען פון פארטרוקנקייט (דאס איז מער באקאנט פאר די מיט אן איליאסטאמי), אריינגערעכנט:
    - פארמערטע דארשט

- טרוקענע מויל
- פארלוסט פון אפעטיט
- שוואכקייט
- פארמינערטע יורין אוטפאט
- טונקעלע עמבער קאלירטע יורין
- מוסקל, בויך, אדער פיס קרעמפן
- פילן שוואך
- מער באוועל באוועגונגען ווי געוועגליך אדער טוישונגען אין שטאנדהאפטיגקייט
- פארמערטע געברויך פון אויסליידיגן אייער זעקל

אפט געפרעגטע פראגעס וועגן אסטאמי קעיר

וואס איז איריגעישאן און וועל איך עס קענען טון?

א קאלאסטאמי איריגעישאן איז א סארט ענעמע וואס העלפט קאנטראלירן ווען איר האט באוועל באוועגונגען. דאס באדייט אז איר וועט נישט האבן סיי וועלכע באועל באוועגונגען צווישן די איריגעישאנס. איריגעישאן קען אויך פארמינערן געז. געוויסע מענטשן וואס איריגעיטן זייער סטאמע קענען טראגן א סטאמע דעקל איבער זייער סטאומע אנשטאט פון נוצן א זעקל סיסטעם. איריגעישאן ווערט געטון יעדן טאג אדער יעדע אנדערע טאג. מענטשן וואס האבן א סיגמאוד קאלאסטאמי קענען מעגליך איריגעיטן. מערסטנס מענטשן וואס האבן געהאט אן אבדאמינעל פעריניאל ריסעקשאן האבן א סיגמאוד קאלאסטאמי. **מענטשן מיט אן איליאסטאמי זאלן קיינמאל נישט איריגעיטן וויבאלד עס קען**

פאראורזאכן אויסגעטרוקנקייט.

איר קענט אויך נישט איריגעיטן:

- אויב איר האט א סטאמעל בראך (עס שטעקט זיך ארום די סטאמע).
- בשעת איר באקומט כימאטעראפיע.
- בשעת איר באקומט ראדיאציע טעראפיע.

פרעגט אייער העלטקעיר פראוויידער אדער WOC נורס פאר מער אינפארמאציע וועגן איריגעישאן.

וועלכע קאליר דארף מיין סטאמע צו זיין?

אייער סטאמע דארף אייביג צו זיין א טיפע פינק אדער רויטע קאליר. ווען עס ארבעט ארויסצונעמען באוועל באוועגונגען ארויס פון אייער קערפער, קענט איר באמערקן א קליינע טויש אין איר קאליר. דאס דארף בלויז נעמען עטליכע סעקונדעס ביז א מינוט. אויב אייער סטאמע קוקט אויס טונקל רויט, גרוי, ברוין, אדער שווארץ, רופט אייער העלטקעיר פראוויידער זאפארט.

איז עס נארמאל פאר מיין סטאמע צו בלוטן ווען איך ריר עס אן אדער טויש מיין זעקל סיסטעם?

אייער סטאמע האט פיל בלוט וועסעלס, דערפאר קען עס גרינגערהייט בלוטן ביים אנרירן אדער איריגעישאן. עס איז נארמאל צו האבן א קליינע מאס בלוט אויפן טישו ביים רייניגן אייער סטאמע. די בלוטונג דארף זיך אליינס אויפהערן ביז אפאר מינוט. אויב איר זענט אויף א בלוט דינער אדער אספירין, קענט איר בלוטן גרינגער און פאר א לענגערע צייט אפשניט. אויב איר בלוט אסאך אדער אויב די

בלוטונג הערט זיך נישט אויף נאך 5 ביז 10 מינוט, לייגט צו דרוק צום ארט און רופט אייער העלטקעיר פראוויידער. אויב איר באמערקט בלוט אין אייער באוועל באוועגונגען אדער וואס קומט פון די אינעווייניג פון אייער סטאמע, רופט אייער העלטקעיר פראוויידער זאפארט.

די ארט ארום מיין סטאמע קוקט אויס ווי עס שטעקט זיך ארויס. איז דאס נארמאל?

אויב איר האט א טויש אין די דרייי ארום אייער סטאמע, זאגט פאר אייער העלטקעיר פראוויידער אדער WOC נורס. איר האט מעגליך א סטאמעל בראך (פאראסטאמעל בראך). דאס פאסירט וויבאלד די וואנט מוסקל פונעם בויך קען זיין שוואך און די אינטעסטינס שטעקן זיך ארויס דורך די שוואכע חלק. אייער העלטקעיר פראוויידער אדער WOC נורס וועלן אייך אונטערזוכן צו זען אויב איר האט א סטאמעל בראך.

מענטשן מיט א זטאמעל בראך שפירן נישט גלייך קיין סימפטאמען. מען דארף נישט אן אפעראציע סיידן איר האט א קאמפליקאציע, אריינגערעכנט א פארשטאפונג אדער א דרייי פון די הערניעטעד באוועל.

אויב איר האט סיי וועלכע פון די פאלגנדע סימפטאמען, רופט אייער העלטקעיר פראוויידער:

- איבלונג
- ברעכן
- ווייטאג
- אנגעבלאזנקייט פונעם בויך, און קיין געז און באוועל באוועגונגען

אויב איר האט א סטאמעל בראך, קען אייער WOC נורס אייך מעסטן פאר א בראך סאפארט פאסיק וואס ווערט געמאכט ספעציעל פאר אייך. די פאסיקס היילן נישט די בראך, אבער זיי קענען פרובירן עס צו פארמיידן פון ווערן גרעסער דורך עס געבן סאפארט. א לייכטע אונטערוועש גירדל אדער בייקינג קורצע הויזן מיט א לאך אויסגעשניטן פאר אייער זעקל קען אויך ארבעטן גוט אלץ אן אלטארנאטיוו צו די בראך פאסיק וואס איז ספעציעל געמאסטן פאר אייך.

וויאזוי טו איך אן א פאסיק איבער מיין סטאמע?

פרובירט אנצוטון די פאסיק העכער אדער אונטער אייער סטאמע. אויב די פאסיק ווערט אנגעטון דירעקט איבער אייער סטאמע, קען עס פאראורזאכן:

- אומבאקוועמליכקייט
- בלוט
- אן איבערוואוקס פון טישו

בשעת איר טראגט דעם פאסיק, שטעלט אייער זעקל אראפ אדער צו די זייט. איר קענט עס אויך צאמלייגן, געוואנדן וויאזוי איר האט עס ליב.

וואס זאל איך טון אויב איך האב אן ארויסרינונג פון באוועל באוועגונגען אונטער מיין וועיפער?

אויב איר האט אן ארויסרינונג, זאגט פאר אייער WOC נורס. איר דארפט מעגליך אן אנדערע זעקל (פאוטשינג) סיסטעם וואס פאסט

בעסער צו פארמיידן די פראבלעם.

איז דא עפעס וואס איך דארף טון זיך צוצוגרייטן פאר אונטערזוכונגען, אזוי ווי סקענס מיט קאנטראסט פארב?

נעמט אייביג אן איבריגע פאר צוגעהערן ביים גיין צו די העלטקעיר פראוויידער פאר אונטערזיכונגען וויבאלד איר דארפט מעגליך אראפנעמען אייער זעקל סיסטעם.

אויב איר וואוינט 1 שעה אדער ווייטער פונעם שפיטאל, זייט גרייט צו טוישן אדער אויסליידיגן אייער זעקל דורכאויס די וועג אהיים. די קאנטראסט פארב קען זיך אויסליידיגן אריין אין אייער זעקל אין 1 אדער 2 שעה, אבער עס קען נעמען לענגער.

דארף איך אנטון הענטשיך ווען איך טויש מיין זעקל (פאוטשינג) סיסטעם?

דאס איז א פערזענליכע אויסוואל. עס איז נישט דא קיין ריזיקע פון אינפעקציע פון טוישן אייער זעקל (פאוטשינג) סיסטעם.
פונדעסטוועגן, וועלן עטליכע מענטשן אויסוועלן אנצוטון הענטשיך וויבאלד עטליכע באוועל באוועגונגען קענען אנרירן אייער פינגערס.

אויב איך האב אן איליאסטאמי, איז עס נארמאל נאך אלץ צו האבן סטול אדער מוקוס פון מיין רעקטאם?

געוואנדן אויף די סארט אפעראציע וואס איר האט געהאט, קענט איר האבן אן איבערגעבליבענע סטול אדער מוקוס פון אייער רעקטום. דאס דארף זיך פארמינערן מיט די צייט, אבער עס קען זיין הילפבאר צו טראגן א פעד און לייגן א זינק זאלב פראדוקט (אזוי ווי ®Desitin) ארום אייער אנוס צו פארמיידן אומבאקוועמליכקייט.

וואס זאל איך טון אויב איך ווער אריינגענומען אין שפיטאל?

אויב איר דארפט ארײַנגיין אין שפּיטאל, וועט איר מעגליך וועלן ברענגען 1 אדער 2 איבעריגע פאר צוגעהערן מיט אײַך, אין פאל זיי האבן אן אנדערע פראדוקט אדער זיי האבן מער נישט פון די פראדוקט וואס איר נוצט.

ווידיאו ריסאורסעס

די ווידיאו וועט אײַך אויסלערנען וויאזוי צו טוישן אײַער אסטאמי געצײַג, *How to Change Your Ostomy Appliance* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-change-your-ostomy-appliance).

די ווידיאו וועט אײַך אויסלערנען וויאזוי אויסצולײדיגן אײַער זעקל וואס פארמאכט זיך מיט וועלקראו, *How to Empty Your Velcro End Closure Pouch* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-empty-your-velcro-end-closure-pouch).

די ווידיאו וועט אײַך אויסלערנען וויאזוי קעיר צו נעמען פון אומבאקוועמע הויט ארום אײַער סטאמע, *How To Care for Irritated Skin Around Your Stoma* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-care-irritated-skin-around-your-stoma).

הילפס גרופעס

איר קענט עס טרעפן הילפבאר אנטײלצונעמען אין אונזער אסטאמי גרופע פאר פאציאנטן מיט פארשידענע סארטן אסטאמיס. דאס איז א ווירקליכע, קאנפידענציאלע, אנליין הילף גרופע אין וועלכע מענטשן

קענען מיטטיילן זייער ערפארונגען און געבן פראקטישע און עמאציאנאלע הילף איינע די אנדערע. דיסקוסיעס ווערן אנגעפירט דורך א סאשעל ווארקער און א נורס. די גרופע איז אפן פאר יעדעם, אפילו די וואס זענען נישט MSK פאציענטן. די גרופע ווערט אפגעהאלטן מאנאטליך אויף די 3טע דאנערשטאג פון די מאנאט פון 4 נאכמיטאג ביז 5 נאכמיטאג. באזוכט www.mskcc.org/event/ostomy-support-group אויסצוגעפונען מער אדער זיך צו רעגיסטרירן.

אויף די פאראייניגטע אסטאמי איינהייטן פון אמעריקאנער (UOAA) וועבזייטל, קענט איר זוכן פאר UOAA-אפיליארירטע אנליין און פערזענליכע הילף גרופעס פאר מענטשן מיט אסטאמיס. צו טרעפן א גרופע, גייט צו www.ostomy.org/supportgroups.html.

לאקאלע שפיטעלער קענען אויך פארשלאגן אסטאמי הילף גרופעס.

באשטעלן צוגעהערן

רעדט מיט אייער WOC נורס וועגן באשטעלן סופלייס. זיי זענען באקאנט מיט די לעצטיגע פראדוקטן אויף די מארקעט. איר קענט אויך רופן פירמעס צו בעטן פאר ביישפילן פון זייערע פראדוקטן.

מעיל ארדער מעדיקל סופליי פירמעס

אויסגערעכנט אונטן זענען עטליכע מעיל ארדער מעדיקל סופליי פירמעס מערסטנס פון די סופליי פירמעס נעמען אן מעדיקעיר און אנדערע סארטן אינשורענס. רופט די פירמע דירעקט צו פרעגן אויב זיי נעמען אייער אינשורענס. אויב זיי נעמען נישט אן אייער אינשורענס, רופט אייער אינשורענס פירמע צו באקומען א ליסטע פון

סופלייערס וואס נעמען עס יא. די פירמעס וועלן שיקן די סופלייס צו אייך יעדע מאנאט. נאך איר פארבינדט זיך מיט די פירמע פאר אייערע סופלייס, וועלן זיי ארבעטן מיט אייער העלטקעיר פראוויידער׳ס אפיס צו מאכן א באשטעלונג פון די סופלייס. די סופליי פירמעס זענען באקאנט מיט די אינשורענס פירמעס׳ דעקונג און וועלן אייך לאזן וויסן די סומע פון סופלייס וואס ווערט געדעקט דורך אייער אינשורענס פירמע, און אויב איר האט א קא-פעי.

בריעם העלטקעיר
877-902-9726
www.byramhealthcare.com

CCS מעדיקל
800-260-8193
www.ccsmed.com

עדזשפארק מעדיקל סופלייס
800-321-0591
www.edgepark.com

איר קענט אויך קויפן אסטאמי סופלייס ביי לאקאלע אפטייקן און מעדיקל סופליי געשעפטן. די פרייזן, אבער, קענען זיין העכער צוליב א נידריגע מאס פון סופלייס אדער וויבאלד זיי נעמען נישט אייער אינשורענס.

אסטאמי פראדוקט מאנופאקשורערס

אויסגערעכנט אונטן זענען פירמעס וואס מאכן אסטאמי פראדוקטן אזוי ווי הויט באשיצער, זעקלעך, און אנדערע אסטאמי צוגעהערן

(אזוי ווי פעיסטס, פאודער, און רינגלעך). פילע פון די פירמעס האבן אויך א WOCנורס אויפן שטאב צו ענטפערן פראגעס. זייט באקוועם צו רופן און בעטן פאר ביישפילן פון פראדוקטן.

קאלאפלעסט
800-533-0464
www.coloplast.us

קאנוועטעק
800-422-8811
www.convatec.com

קיימעד
800-582-0707
www.cymed-ostomy.com

האליסטער, אינק.
888-808-7456
www.hollister.com

מארלען
216-292-7060
www.marlenmfg.com

נו-האופ לאבאראטאריס, אינק.
800-899-5017
www.nu-hope.com

MSK שטיצנדע סערוויסעס

הילפסמיטלען פאר לעבן נאך קענסער (Resources for Life After Cancer, RLAC) פראגראם

646-888-8106

ביי MSK, טוט זיך נישט ענדיגן קעיר נאך אקטיווע באהאנדלונג. דער RLAC פּראָגראַם איז פאַר פּאַציענטן און זייערע משפּחות וואָס האָבן פאַרענדיגט די באַהאַנדלונג. דער פּראָגראַם האָט פילע סערוויסעס, אַריינגערעכנט סעמינאַרן, וואָרקשאָפּס, חיזוק גרופּעס, קאַונסעלינג איבער לעבן נאָך באַהאַנדלונג, און הילף מיט אינשורענס און עמפּלוימענט אישוס.

סאשעל ווארק אפטיילונג

212-639-7020

סאשעל ווארקערס העלפן פאציענטן און זייערע פאמיליעס און פריינט זיך ספראווען מיט פראבלעמען וואס מאכן זיך ביי קענסער פאציענטן. זיי שטעלן צו אינדיווידועלע קאונסעלינג און סופארט גרופעס דורכאויס די באהאנדלונג, און קענען אייך העלפן קאמיוניקירן מיט קינדער און אנדערע פאמיליע מיטגלידער. אונזערע סאשעל ווארקערס קענען אייך אויך רעפערירן צו קאמיוניטי אגענטורן און פראגראמען, ווי אויך פינאנציעלע הילפסמיטלען אויב איר זענט בארעכטיגט.

געשלעכטליכע העלט פראגראמען

נקיבה געשלעכטליכע מעדיצין און פרויען'ס העלט פראגראם: 646-888-5076

זכר געשלעכטליכע און ריפראדאקטיוו מעדיצין פראגראם: 646-888-6024

MSK's געשלעכטליכע העלט פראגראמען העלפן מענטשן

אדרעסירן די געשלעכטליכע ווירקונג פון זייער קראנקהייט און באהאנדלונג. איר קענט זיך טרעפן מיט א ספעציעליסט איידער, דורכאויס, אדער נאך אייער באהאנדלונג.

הילפסמיטלען

ביכער

Questions & Answers About Colorectal Cancer 100
Authors: David Bub, Susannah L. Rose, and W. Douglas Wong
Boston, MA: Jones and Bartlett Publishers; 2003

The Ostomy Book: Living Comfortably with Colostomies, Ileostomies, and Urostomies
Authors: Barbara Dorr Mullen and Kerry Anne McGinn
Boulder, CO: Bull Publishing; 2008

The Complete Financial, Legal, and Practical Guide for Living With Cancer, HIV, and Other Life-Challenging Conditions
Author: David Landay
New York, NY: St. Martin's Press; 1998

Positive Options for Living with Your Ostomy: Self-Help and Treatment
.Authors: Craig A. White and Robert W. Beart Jr
Alameda, CA: Hunter House; 2002

The Human Side of Cancer: Living With Hope, Coping With Uncertainty

Authors: Jimmie Holland and Sheldon Lewis
New York, NY: Harper Collins Publishers; 2000

ארגאניזאציעס

קענסערקעיר
800-813-4673
www.cancercare.org
נאציאנאלע נאן-פראפיט ארגאניזאציע וואס געבט אומזיסטע הילף פאר מענטשן מיט אלע קענסערס. סערוויסעס נעמען אריין קאונסלינג, עדיוקעישאן, אינפארמאציע, און פינאנציעלע הילף.

קעירגעבער אקציע נעטווארק
www.caregiveraction.org
שטעלט צו הילף פאר קעירגעבער פון די וואס זענען קראנק, עלטער, אדער באגרעניצט. ארבעט צו געבן קעירגעבער שטיצע, ערמוטיגונג, עדיוקעישאן, און אדוואקאסי.

קאלאן קענסער אלייענס (Colon Cancer Alliance, CCA)
877-422-2030 (אומזיסטע הילף-ליניע)
www.colorectalcancer.org
נאציאנאלע נאן-פראפיט פאציענט אדוואקאסי ארגאניזאציע געאייניגט פאר סקרינינג, צוטריט, אויפמערקזאמקייט, אדוואקאסי, און פארשונג פארבינדן צו קאלאן קענסער.

קראונ'ס און קאלייטיס פאונדעישאן פון אמעריקע
800-932-2423
www.crohnscolitisfoundation.org
ארבעט צו טרעפן א היילונג פאר און פארמיידן קראונ'ס קראנקהייט

און אלסערעטיוו קאלייטיס. צילט צו פארבעסערן די קוואליטעט פון לעבן פאר מענטשן וואס האבן די קראנקהייטן דורך פארשונג, עדיוקעישאן, און שטיצע.

פרויען'ס קענסער נעץ
www.foundationforwomenscancer.org
ארבעט צו מאכן מענטשן ארום די וועלט אויפמערקזאם וועגן גיינעקאלאדזשיק קענסערס. שטעלט צו א פערזענליכע ריזיקע אפשאצונג געצייג צו אפשאצן אייער ריזיקע פאר גיינעקאלאדזשיק און ברוסט קענסערס.

אינטערנאציאנאלע אסטאמי איינהייט (International Ostomy Association, IOA)
www.ostomyinternational.org
ארבעט צו פארבעסערן די לעבנס קוואליטעט פאר מענטשן וואס האבן אסטאמיס אדער פארבינדענע אפעראציעס.

נאציאנאלע אווריען קענסער קאאליציע (National Ovarian Cancer Coalition, NOCC)
888-682-7426
www.ovarian.org
ארבעט צו פארמערן אויפמערקזאמקייט פון אווריען קענסער און צו פארבעסערן די איבערלעבונגס ראטע און לעבנס קוואליטעט פאר מענטשן מיט אווריען קענסער.

NCI's קענסער אינפארמאציע סערוויס
800-422-6237
www.cancer.gov/contact

א פעדעראלע באצאלטע קענסער עדיוקעישאן פראגראם וואס שטעלט צו פונקטליכע, לעצטיגע, און פארלעסליכע אינפארמאציע אויף קענסער וואס איז גרינג צו פארשטיין.

אווועריען קענסער נאציאנאלע קאאליציע (Ovarian Cancer National Alliance, OCNA)
866-399-6262 (אומזיסט)
www.ocrahope.org
ארבעט צו שטעלן אווועריען קענסער אויפן אגענדע פון געזעץ מאכער און פרויען'ס העלט פירער.

רויטע טיר קאמיוניטי (Red Door Community) (פריער באקאנט אלץ גילדא'ס קלאב (Gilda's Club))
195 West Houston St.
New York, NY 10014
212-647-9700
www.reddoorcommunity.org
שטעלט צו פלעצער זיך צו טרעפן פאר מענטשן וואס האבן קענסער און זייער פאמיליע און פריינט. געבן מענטשן אן ארט וואו זיי קענען טרעפן אנדערע צו בויען שטיצע סיסטעמס. שטעלט צו אומזיסטע הילף און נעטווארקינג גרופעס, רעדעס, ווארקשאפס, און סאציאלע אווענטן. רויטע טיר קאמיוניטי פלעגט הייסן גילדא'ס קלאב.

פאראייניגטע אסטאמי אייניהייטן פון אמעריקע, אינק. (United Ostomy Associations of America, Inc, UOAA)
800-826-0826
www.ostomy.org

א וואלונטיר-באזירטע העלט ארגאניזאציע וואס העלפט מענטשן וואס האבן געהאט אדער וועלן האבן אינטעסטינעל אדער יורינערי שטרויכלונגען. דאס נעמט אריין צושטעלן עדיוקעישאן, אינפארמאציע, הילף, און אדוואקאסי.

וואונד, אסטאמי און קאנטינענס נורסעס סאסייעטי (Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society)
888-224-9626
www.wocn.org
מיטגלידער זענען מומחים אין די קעיר פון מענטשן מיט וואונדן, אסטאמיס, און קאנטינענס דיסארדערס.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

פאר מער ריסאורסעס, באזוכט www.mskcc.org/pe צו דורכקוקן אונזער ווירטואלע לייברערי.

אלע רעכטן ווערן געאייגנט און רעזערווירט דורך מעמאריעל סלאון קעטערינג קענסער צענטער