



患者及照护者教育

青少年和年轻成人 (AYA) 指南：关于您作为 AYA 患者在 MSK 接受的照护

本信息介绍了您作为 AYA 患者在 MSK 接受的照护。

什么是 AYA？

AYA 是青少年和年轻成人的简称。在 MSK，无论诊断结果如何，15 至 39 岁的患者均被视为 AYA。

我的需求有何不同？

作为年轻人，除癌症诊断或治疗之外，还有很多需要您关注的方面。无论是完成学业、步入职场还是组建家庭，癌症诊断都会影响您的计划。

在过去，AYA 癌症患者并不总能得到其所需的照护或支持。这是因为许多保健提供者都专注于治疗幼儿或老年患者。我们知道，您在生活中的经历与幼儿和老年人的经历不同。好消息是，如今处于您这样年龄段和人生阶段的人得到了更多支持。

为了帮助您，MSK 提供了 AYA 项目。此项目可满足您在癌症病程期间的独特需求。如需了解更多信息，请访问 www.mskcc.org/aya 或阅读 MSK 青少年和年轻成人 (AYA) 项目 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-

我怎么做才能获得支持？

确诊癌症后倍感压力、心生焦虑（担心或害怕）或抑郁（极度悲伤或绝望）是正常的。此时一定要照顾好自己，并记住您并非孤身一人。

您可以通过以下方法获得支持。

与同患癌症的其他 AYA 交流

与正在接受或接受过类似治疗的人员交流，您或许能够找到一些安慰。病友间可以分享故事和资源、提问，并一同参加活动。

AYA 项目可提供许多与同辈建立联系的机会。您可以加入虚拟小组、参与活动，或使用面向 18 岁及以上患者的私人社交媒体应用程序。

- 线上项目 可让您与同辈联系、聊天并一起参加活动。此类活动包括艺术和手工艺、瑜伽、知识问答和游戏之夜，以及教育研讨会等。您可以访问 www.mskcc.org/events 并检索“年轻成人”(young adult) 查找所有线上活动。
 - 我们的年轻成人支持小组是一个在线支持小组，面向正在 MSK 接受治疗的年轻成人（21 至 39 岁）。社工会带领组员交流年轻成人的独特患者经历。请访问 www.mskcc.org/event/young-adult-support-group 了解更多信息或进行注册。
- The Lounge App 应用程序是为 18 至 39 岁患者提供的社交媒

体平台。该应用程序能帮您与其他同龄患者建立联系。您还可以在 MSK 或其他地方查找或推荐活动、分享经验、提问并从专家处获取答案。您可以在 App Store 或 Google Play 下载 “The Lounge at MSK” 应用程序。发送邮件至 tyaprogram@mskcc.org 可获取代码。

您也可以发送电子邮件至 ayaprogram@mskcc.org 或致电 646-608-8336，通过 AYA 项目与同辈取得联系。

获得情感支持

MSK 提供多种类型的支持。其中包括社工、心理医生、精神科医生、牧师（精神顾问）以及艺术和音乐治疗师。有关我们其他计划及支持服务的更多信息，请阅读青少年和年轻成人 (AYA) 支持资源 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/adolescent-and-young-adult-support-resources)。

接受家人和朋友提供的帮助

您可能没有时间或精力去做您曾经做的所有事。请敞开心怀，接受身边人提供的帮助和支持。您可以请家人和朋友帮忙做家务、做饭或任何其他您需要他们帮忙的事。如果有人为您提供帮助，请坦然接受。

对接受帮助感到内疚是正常的。但需要支持并不代表软弱或失败。您的受挫感越少，越能更好地照顾自己。

在他人的陪同下就诊

如果不会让您感到不适，您可以携带自己信任的人就诊。他们可以帮助您记笔记或询问您可能一时忘记的问题。他们可能会听到您

遗漏的内容，或向您的保健提供者提问，以帮助您理解。如果有人无法实地陪同您，您可以在就诊期间与其通话或视频聊天。

积极参与照护自己

您是自身医护团队的一员，因此您的意见是重中之重。请在所有与您的照护有关的讨论和决策中为自己发言，从而参与到自身照护中。

向医护团队提问或与其讨论您的任何担忧。告诉他们您想了解多少信息。您也可以告诉他们您希望如何获取这些信息。您是最懂自己的人。请确保医护团队了解您的需求以及您的重要事宜。如需了解更多信息，请阅读青少年和年轻成人 (AYA) 指南：如何成为自我倡导者 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/guide-adolescents-and-young-adults-ayas-how-be-self-advocate) 和 青少年和年轻成人 (AYA) 指南：需要向医护团队咨询的问题 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/guide-adolescents-and-young-adults-ayas-questions-ask-your-care-team)。

告知医护团队他们可以与哪些人共享您的健康信息

请明确告知医护团队他们可以与哪些人共享您的健康信息。可能会有人陪同您就诊或代您向保健提供者致电。请告知医护团队是否可以让此人了解您的照护情况。

善待自己

请记住善待自己。您正在经历诸多压力和情绪。您可能需要额外的帮助或倾诉对象，这都是正常的。

您可以与朋友和家人交谈，这样您就不会感到孤单。了解能让自身感觉良好的活动，并尽量多参与此类活动。一些示例包括：

- 爱好，例如烹饪或演奏乐器。
- 体力活动，例如瑜伽或散步。
- 创造性活动，例如写作或绘画。

联系 AYA 项目

如果您需要帮助、有疑问或想获取更多资源，请发送电子邮件至 ayaprogram@mskcc.org 或致电 646-608-8336 联系 AYA 项目。该项目中有一群专业人士可以为 AYA 患者提供帮助。请访问 www.mskcc.org/aya 获取更多信息。

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.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。