

புற்றுநோயுடனான ஒருவரைப் பராமரித்தல்

பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவை வழங்கும்
நண்பர்கள் மற்றும் உறவினருக்கான தகவல்

புற்றுநோயுடனான ஒருவரைப் பராமரிக்கும்
ஆட்களுக்கு உதவும்வகையில் இந்தத் தகவல் தாளை
நாங்கள் தயாரித்தோம். பராமரிப்பதென்பது மிகவும்
பலனளிக்கக்கூடியதாகலாம். ஆனால், இது பலருக்கு
கடினமானது. ஒரு பராமரிப்பாளராக உங்கள்
பங்கு, உங்களை எவ்வாறு கவனிப்பது மற்றும்
உங்களுக்குள்ள ஆதரவு சேவைகளைப் பற்றி
மேலும் புரிந்துகொள்ள இந்த தகவல் உதவும் என்று
நாங்கள் நம்புகிறோம்.

ஒரு பராமரிப்பாளர் என்பவர் யார்?

நோய், இயலாமை அல்லது முதிர்வடைதல்
காரணமாக உதவி தேவைப்படும் ஒருவருக்கு,
ஊதியம் இல்லாமல் கவனிப்பையும் ஆதரவையும்
அளிப்பவர் ஒருவர் பராமரிப்பாளர் ஆவார்.

பராமரிப்பாளர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள்
அல்லது அயல் வீட்டாராக இருக்கலாம். நீங்கள்
உங்களை ஒரு பராமரிப்பாளராகக் கருதாமல்
இருக்கலாம். உங்கள் உறவினர் நிமித்தமாக நீங்கள்
உதவுகிறீர்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம்.

சில பராமரிப்பாளர்கள் ஒரு நாளில் 24 மணி
நேரமும் ஆதரவை வழங்குகிறார்கள். வேறுசில
பராமரிப்பாளர்கள், தொலைபேசி, மின்னஞ்சல்
அல்லது இணையம் மூலம் கவனிப்பை
ஒழுங்கமைக்க அல்லது உதவிசெய்ய வாரத்திற்கு
சில மணிநேரங்கள் வருகைதருவார்கள். சில
வேளைகளில், ஒரு பராமரிப்பாளர் நீண்ட
தூரத்திற்கு அப்பால் வசிப்பார். கவனிப்பின் அளவு
மற்றும் வகை காலப்போக்கில் மாறக்கூடும்.
பராமரிப்பு என்பது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நபர்களின்
வேலையாகக்கூட இருக்கும்.

சிலர் பராமரிப்பாளராக இருப்பதில்
மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள். மேலும், அவர்கள்
பராமரித்துக்கொள்வருடன் மிகவும் நெருக்கமாக
இருப்பதாக உணர்கிறார்கள். மற்றவர்களோ
அவ்வாறல்ல; மற்றும், தாம் பராமரிப்பை
வழங்கவேண்டும் என்று உணர்கிறார்கள்.

சில பராமரிப்பாளர்களுக்கு இளம் குழந்தைகள்
அல்லது கடும் வேலை அல்லது படிப்பு போன்ற பிற
பொறுப்புகள் உள்ளன.

Caring for someone with cancer

Information for friends and family
who provide care and support

We prepared this fact sheet to help people who
are looking after someone with cancer. Caring
can be very rewarding, but many people also
find it hard. We hope this information can help
you understand more about your role as a carer,
how to look after yourself and the support
services out there.

Who is a carer?

A carer is someone who gives unpaid care
and support to a person who needs their help
because of illness, disability or ageing.

Carers may be family, friends or a neighbour.
You may not see yourself as a carer. You may
think you are simply helping as a normal part of
your relationship.

Some carers provide support 24 hours a day.
Other carers visit for a few hours a week to
help or organise care by phone, email or the
internet. Sometimes a carer lives a long way
away. The amount and type of care might
change over time. Caring can be more than a
one-person job.

Some people are happy to be carers and feel
very close to the person they are caring for.
Other people don't and feel they have to
provide care.

Some carers have other responsibilities, such
as young children or a demanding job or
studies.

பராமரிப்பாளர்கள் செய்வது என்ன

பராமரிப்பென்பது பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கக்கூடும்:

- உணவு தயாரித்தல், கடையில் பொருட்கள் வாங்குதல், போக்குவரத்து மற்றும் சுகாதாரம் தொடர்பாக உதவுதல்
- வங்கி கணக்குகள், கட்டணச்சிட்டைகள் மற்றும் பணத்தை நிர்வகித்தல்
- மருத்துவ சந்திப்புகளை ஒழுங்கமைத்தல் மற்றும் அவற்றிற்குச் செல்லல்
- புதிய தகவல்களைக் குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் தெரிவித்தல்
- மருந்துகளை வழங்குவது உட்பட அடிப்படை சுகாதார பராமரிப்பை வழங்குதல்
- உணர்ச்சி அல்லது ஆன்மீக ஆதரவை வழங்குதல்.

பராமரிப்பாளர்கள் அடிக்கடி புதிய சவால்களின் அனுபவத்தைப் பெறுகிறார்கள். முதலில், மருந்துகள் தொடர்பாக உதவுவது போன்ற சில விடயங்களைச் செய்வது மிகவும் கடினமாகத் தோன்றலாம். காலப்போக்கில், பெரும்பாலான பராமரிப்பாளர்கள் தம்மால் இவ்வளவு அதிக உதவிகளைச் செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறது என்று தாம் ஆச்சரியப்படுவதாகக் கூறுகிறார்கள். தம்மால் எவ்வளவோ உதவிகளைச் செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து அவர்கள் திருப்தியடைகிறார்கள்.

புற்றுநோயுடனான ஒருவருக்குத் தேவைப்படுவதெல்லாம், அவர் கூறுவதைச் செவிமடுப்பது, எந்த வேளையில் பேச வேண்டும், மற்றும் எப்போதெல்லாம் 'அங்கு இருக்கவேண்டும்' என்பதாகும். இவை பற்றி அறிந்திருத்தல், முக்கியமான திறன்களில் அடங்கும். பெரும்பாலான பராமரிப்பாளர்களுக்கு இந்த திறன்கள் அவர்களுக்குத் தெரியாமலே அவர்களிடம் உள்ளன.

சில நேரங்களில், உங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுவதைப் பற்றி சிந்தித்து நீங்கள் கவலைப்படக்கூடும். ஒரு பராமரிப்பாளராக இருப்பது கடினமானதாக நீங்கள் உணரும் பட்சத்தில், உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யுங்கள். உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவியை நாடுங்கள். ஆதரவையும், ஆலோசனைகளையும் வழங்கக்கூடிய Carers Victoria வைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது புற்றுநோய் தாதியொருவருடன் பேச, Cancer Council ஐ 13 11 20 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் சொந்த மொழியில் புற்றுநோய் தாதியொருவருடன் பேச 13 14 50 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.

பராமரிப்பாளர்கள் எவ்வாறு

உணர்கிறார்கள்

நீங்கள் பராமரிப்பாளராக இருக்கும்போது நிறைய மன எழுச்சிகளை உணருவது இயல்பு. காலப்போக்கில் அந்த உணர்வுகள் மாறக்கூடும்.

What carers do

Caring may involve:

- helping with cooking meals, shopping, transport and hygiene
- managing bank accounts, bills and money
- organising and attending medical appointments
- communicating updates with family and friends
- providing basic health care, including giving medicines
- providing emotional or spiritual support.

Carers often experience new challenges. At first, some things may seem too hard to do, like helping with medicines. Over time, most carers say they are surprised at how much they can do. They get satisfaction from realising how much help they can give.

Important skills include knowing how to listen, when to talk and when 'being there' is all that the person with cancer needs. Most carers have these skills without knowing it.

Sometimes you might feel worried about what's expected from you. If you are finding it difficult to be a carer, do what you can. Ask for help when you need to. Contact Carers Victoria who can offer support and advice or call Cancer Council 13 11 20 to speak with a cancer nurse. To speak with a cancer nurse in your own language call 13 14 50.

How carers feel

It is normal to feel lots of emotions when you are a carer, and those feelings can change over time. Often carers feel similar emotions to

பெரும்பாலும் பராமரிப்பாளர்கள், புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரின் மனஎழுச்சியை ஒத்த உணர்ச்சிகளை உணர்கிறார்கள். பொதுவான உணர்வுகள் ஆவன:








- திருப்தி
- அன்பு
- கவலை
- கோபம்
- விரக்தி
- மன அழுத்தம்
- குற்ற உணர்ச்சி
- தனிமை
- மனச்சோர்வு
- ஆதரவற்ற தவிப்பு
- இழப்பு மற்றும் துக்கம்.

உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுதல்

பராமரிப்பதென்பது மிகவும் பலனளிக்கக்கூடிய விடயம். ஆனால், இது சிலநேரங்களில் கடினமாக இருக்கக்கூடும். ஒரு பராமரிப்பாளராக இருப்பது அவர்களின் உடல்நலம், நல்வாழ்வு, உறவுகள், தொழில் மற்றும் நிதி ஆகியவற்றை பாதிக்கும் என்று பலர் கூறுகிறார்கள்.

பல பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் சொந்த தேவைகளை புறக்கணிக்கிறார்கள். உங்களைப் பற்றி சிந்திப்பது சுயநலமானது என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்வது முக்கியம். இது நீண்ட காலத்திற்கு சிறந்த கவனிப்பை வழங்க உதவும்.

உங்களை கவனித்துக் கொள்ளும் வழிகள்:

-  உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
-  உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவருடன் பேசுங்கள்
-  தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
-  ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்
-  ஒரு ஆதரவுக் குழுவில் சேருங்கள்
-  உங்கள் மருத்துவருடன் (ஜி.பி. யுடன்) பேசுங்கள்
-  ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

those felt by the person with cancer. Common feelings are:








- satisfaction
- love
- worry
- anger
- frustration
- stress
- guilt
- loneliness
- depression
- helplessness
- loss and grief.

Caring for yourself

Caring can be rewarding, but it may also be hard at times. Many people say that being a carer can affect their health and wellbeing, relationships, careers and finances.

Many carers ignore their own needs. You might think it is selfish to think about yourself. Looking after yourself is important, it will help you provide better care for a longer period of time.

Ways to look after yourself:

-  Accept help
-  Talk to someone you trust
-  Exercise regularly
-  Eat a healthy diet
-  Join a support group
-  Speak to your GP
-  Take a break

ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வது (ஓய்வுக்கவனிப்பு)

ஓய்வுக்கவனிப்பு, பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஒரு இடைவெளி கிடைக்க வாய்ப்பளிக்கிறது. இது குடியிருப்பு பராமரிப்பு வசதிகள் அல்லது வலிநிவாரண பராமரிப்பு பிரிவுகள் அல்லது வீட்டில் என பல்வேறு வகையான ஓய்வு வசதி இடங்களில் வழங்கப்படுகிறது. ஓய்வு விருப்பத்தெரிவுகள் உங்கள் பகுதியில் கிடைப்பதைப் பொறுத்தது. ஓய்வு, சில மணிநேரங்களுக்கு, ஓர் இரவுக்கு அல்லது சில நாட்களுக்கு வழங்கப்படலாம்.

நீங்கள் பராமரிக்கும் நபரை விட்டுச் செல்வது குறித்து நீங்கள் குற்ற உணர்ச்சியோ கவலையோ கொண்டிருப்பதால் நீங்கள் ஓய்வு நேர கவனிப்பைப் பயன்படுத்த விரும்பாமல் இருக்கலாம். இருப்பினும், நீங்கள் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் உங்களால் நீண்ட காலத்திற்கு சிறந்த பராமரிப்பாளராக இருக்க முடியும். நீங்கள் பராமரிப்பவருக்கும் ஒரு இடைவெளி கிடைக்கும் மற்றும் மற்றவர்களுடன் இருக்க வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

பெரும்பாலான ஓய்வு கவனிப்புகளுக்கு கட்டணம் உண்டு. 'காமன்வெல்த் ரெஸ்பைட்' மற்றும் 'சென்ரலிங்க் செண்டர்ஸ்' உங்களை ஆஸ்திரேலியா முழுவதும் உள்ள ஓய்வு மற்றும் ஆதரவு சேவைகளுடன் இணைக்க முடியும். வணிக நேரங்களில் 1800 052 222 ஐ, அல்லது வணிக நேரத்திற்கு வெளியே அவசர உதவிக்கு 1800 059 059 ஐ அழைக்கவும்.

உங்கள் மருத்துவக் குழுவும் நீங்களாகவே கவனிப்பை கண்டுபிடித்து தேர்வுசெய்ய உங்களுக்கு உதவக்கூடும். உங்களுடைய, உங்கள் குடும்பத்தின் மற்றும் நீங்கள் கவனித்துக்கொண்டிருக்கும் நபரின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் ஓய்வு நேரப்பராமரிப்பைத் திட்டமிட அவர்கள் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். முன்பதிவுகளை ஒழுங்கமைக்கவும், நிதி உதவி கிடைக்குமா என்பதைக் கண்டறியவும் அவர்கள் உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

நிதி உதவி

ஒருவரைப் பராமரிப்பது நிதி நெருக்கடியை ஏற்படுத்தக்கூடும். நீங்களோ அல்லது நீங்கள் கவனித்துக்கொண்டிருக்கும் நபரோ குறைவான மணித்தியாலங்கள் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தால் அல்லது வேலை செய்வதை நிறுத்திவிட்டால், வீட்டு வருமானம் வீழ்ச்சியடையும். புதிய செலவுகளும் வரக்கூடும்.

எவ்வாறான நிதி உதவிகள் கிடைக்கக்கூடும் என்பது பற்றி அறிய, ஒரு சமூக சேவையாளர், Carers Victoria அல்லது Cancer Council லுடன் பேசுங்கள்.

மனித சேவைகள் திணைக்களம் ஒரு இலவச, தனியார் நிதி தகவல் சேவையை வழங்குகிறது. இது நிதி சிக்கல்களுக்கு ஆதரவை வழங்குகிறது; 13 23 00 ஐ அழைக்கவும்.

மேலும் தகவல் மற்றும் ஆதரவு

உணர்வு பூர்வமாகவும், உடல் ரீதியாகவும் மற்றும் நிதி ரீதியாகவும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஆதரவளிக்கப் பல சேவைகள் உள்ளன. இந்த சேவைகளுடன் தமிழில் பேச 13 14 50 ஐ அழைத்து, குறிப்பிட்ட சேவையின் பெயரைக்கூறி கேட்கவும்.

Taking a break (respite care)

Respite care gives carers a chance to have a break. It is offered in a number of different types of respite facilities including residential care facilities or palliative care units or at home. Respite options will depend on what is available in your area. Respite can be for a few hours, overnight or a few days.

You might not want to use respite care because you feel guilty or anxious about leaving the person you care for. However, taking a break means that you will probably be able to be a better carer for longer. The person you are caring for can also have a break and be with other people.

Most respite options will involve a cost and the Commonwealth Respite and Carelink Centres can connect you with respite and support services around Australia. Call 1800 052 222 during business hours or 1800 059 059 for emergency support outside business hours.

Your medical team may also be able to help you find and choose care. They may be able to help you plan respite care that meets the needs of you, your family and the person you are caring for. They may be able to help you organise bookings and find out if financial help is available.

Financial assistance

Caring for someone can cause financial strain. Household income will drop if you or the person you are caring for needs to work less hours or stop working. There may also be new expenses.

Speak to a social worker, Carers Victoria or Cancer Council to find out what financial help is available.

The Department of Human Services offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues; call 13 23 00.

More information and support

There are many services available to support carers emotionally, physically and financially. To speak to these services in Tamil call 13 14 50 and ask for them by name.

பராமரிப்பாளர் சேவைகள்

Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect

இதற்கு முன்பு இதே நிலையில் இருந்த ஒருவரிடமிருந்து தொலைபேசி ஆதரவு.

Carer Gateway

1800 422 737

carergateway.gov.au

பராமரிப்பாளர்களுக்கு தகவல் மற்றும் வழிவகைகளை வழங்கும் ஆஸ்திரேலிய அரசு சேவை. உங்கள் உள்ளூர் பகுதியில் உள்ள ஆதரவு சேவைகளுக்கான இணைப்புகளை வழங்குகிறது.

Carers Victoria

1800 514 845

carersvictoria.org.au

இது ஒரு இலாப நோக்கற்ற அமைப்பு. இது பராமரிப்பாளர்களின் உடல்நலம், நல்வாழ்வு, திறன் மற்றும் பின்னடைவை மேம்படுத்துவதற்கான ஆலோசனை, தகவல் மற்றும் ஆதரவை வழங்குகிறது.

Victorian Carer Card

விக்டோரியாவில் ஊதியம் பெறாத முதன்மை பராமரிப்பாளர்களுக்கான தள்ளுபடி மற்றும் ஆதாய அட்டை.

Young Carers

1800 514 845

ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பரைப் பராமரிக்கும் இளைஞர்களை (25 வயது மற்றும் அதற்கு கீழ்ப்பட்டவர்களை) ஆதரிக்கிறது. மாநில மற்றும் பிராந்திய கவனிப்பாளர்கள் சங்கங்களால் நடத்தப்படும் இந்தத் திட்டமானது, தகவல், ஆதரவு மற்றும் வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது.

ஓய்வு

Commonwealth Respite and Carelink Centres

வணிக நேரங்களில் 1800 052 222

அவசர கால ஓய்விற்கு 1800 059 059

வீட்டில், ஓய்வுப் பராமரிப்பு நிலையங்களில், அல்லது சில வேளைகளில், வைத்தியசாலையில், அல்லது வலிநிவாரண பராமரிப்பு பிரிவுகளில் (தீராதோயுற்றோர் கவனிப்பு இல்லம்) கிடைக்கக்கூடிய ஓய்வு சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்குகிறது.

நிதிசார்ந்தவை

மனித சேவைகள் திணைக்களம்

13 23 00

ஒரு இலவச, தனியார் நிதி தகவல் சேவையை வழங்குகிறது. இது நிதி சிக்கல்களுக்கு ஆதரவை வழங்குகிறது.

Carers Services

Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect

Phone support from someone who has been there before.

Carer Gateway

1800 422 737

carergateway.gov.au

An Australian Government service that provides information and resources for carers. Provides links to support services in your local area.

Carers Victoria

1800 514 845

carersvictoria.org.au

A not-for-profit organisation which provides advice, information and support to carers to improve their health, wellbeing, capacity and resilience.

Victorian Carer Card

A discounts and benefits card for unpaid primary carers in Victoria.

Young Carers

1800 514 845

Supports young people (25 and under) who care for a family member or friend. Run by state and territory Carers Associations, the program offers information, support and opportunities.

Respite

Commonwealth Respite and Carelink Centres

1800 052 222 during business hours

1800 059 059 for emergency respite

Provide information about respite services, which may be available at home, in a respite care centre or, in some cases, in a hospital or palliative care unit (hospice).

Financial

Department of Human Services

13 23 00

Offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues.

Centrelink

13 27 17

பன்மொழிச் சேவை 13 12 02

சென்ட்ரெலிங்கிலிருந்து பராமரிப்பாளர்

கொடுப்பனவுகள் அல்லது சலுகை அட்டைகள்

போன்ற நிதி உதவிகளை வழங்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

உங்கள் மொழியில் புற்றுநோய் தாதியுடன் பேசுங்கள்

உங்கள் சொந்த மொழியில் கூடுதல் தகவல் மற்றும் ஆதரவுக்காக, **13 14 50** ஐ அழைக்கவும். புற்றுநோய் தாதியொருவருடன் பேச, Cancer Council Victoria-வை **13 11 20** என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுமாறு மொழிபெயர்ப்பாளரிடம் கேளுங்கள். பயிற்சி பெற்ற புற்றுநோய் தாதியர்கள் உங்கள் கவலைகளைக் கேட்கலாம், கூடுதல் தகவல்களை வழங்கலாம் மற்றும் உள்ளூர் சேவைகளுடன் உங்களை தொடர்புபடுத்தலாம்.

இந்த சேவை குடும்பங்கள், கவனிப்பாளர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் உட்பட புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட எவருக்கும் ஆனது. உள்ளூர் தொலைபேசி அழைப்பின் விலைக்கு இது கிடைக்கிறது (கையடக்கத்தொலைபேசிகளைத்தவிர).

பிற வழிவகைகளுக்கான இலவச பிரதியை உங்கள் மொழியில் கேளுங்கள்:

- புற்றுநோய் என்றால் என்ன?
- சோர்வு மற்றும் புற்றுநோய்

Centrelink

13 27 17

Multilingual Service 13 12 02

May be able to provide financial assistance such as carer payments or concession cards from Centrelink.

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call **13 14 50**. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on **13 11 20** to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- What is cancer?
- Fatigue and cancer

ஒப்புக்கைகள்

டிரை ஜூலை அறக்கட்டளையால் (Dry July Foundation) நிதியளிக்கப்பட்டது. இந்தத் தகவல், இப்பகுதியில் பணிபுரியும் மருத்துவர்களின் நிபுணத்துவம் மற்றும் நுகர்வோரின் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. *Caring for Someone with Cancer* (2017) என்ற Cancer Council Australia - வின் கையேட்டில் இருந்து இத் தகவல்கள் பெறப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தகவல் தாள், ஜூலியா மஸூர், குழுத் தலைவர் சமூக ஈடுபாடு, Carers Australia - Victoria; மெர்லின் சிம், நுகர்வோர்; ப்ரூக் வெப், சமூக சேவகர், Monash Health; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria ஆகியோரால் மீளாய்வு செய்யப்பட்டது.

வாசகருக்குரிய குறிப்பு

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் விடயங்கள் தொடர்பாக எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவும். இந்தத் தகவல் தாள், ஒரு பொதுவான அறிமுகமாகக் கருதப்படுகிறது மற்றும் இது தொழில்முறை மருத்துவ, சட்ட அல்லது நிதி ஆலோசனைகளுக்கான மாற்று அல்ல. புற்றுநோய் பற்றிய தகவல்கள் தொடர்ந்தும் மருத்துவ மற்றும் ஆராய்ச்சி சமூகங்களால் புதுப்பிக்கப்படும் திருத்தப்படும் வருகின்றன. வெளியிடப்பட்ட நேரத்தில் துல்லியத்தை உறுதிப்படுத்த அனைத்து கவனிப்பும் எடுக்கப்பட்டாலும், Cancer Council Australia-வும் அதன் உறுப்பினர்களும் இந்த தகவல் தாளில் வழங்கப்பட்ட தகவல்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமோ அல்லது அவற்றை நம்பியிருப்பதாலோ ஏற்படும் எந்தவொரு காயம், இழப்பு அல்லது சேதத்திற்கான அனைத்து பொறுப்புகளிலிருந்தும் விலக்களிக்கப்படுகிறார்கள்.

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation. This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. The information has been drawn from the Cancer Council Australia booklet *Caring for Someone with Cancer* (2017). This fact sheet was reviewed by Julia Mazur, Team Leader Community Engagement, Carers Australia - Victoria; Merrilyn Sim, Consumer; Brooke Webb, Social Worker, Monash Health; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.