

Acute lymphoblastic leukaemia

Ang iyong gabay sa pinakamahasay na pangangalaga ng kanser



Tungkol sa gabay na ito

Ang masabihan na ikaw ay mayroon o baka mayroong acute lymphoblastic leukaemia (ALL) ay maaaring nakakabigla. Maraming maaaring mangyari nang mabilis, at maaaring mayroon kang maraming mga tanong. May dalawang uri ng ALL depende kung alin ang naapektuhan sa mga mura pa (wala pa sa gulang) na mga white blood cell (lymphocytes) at mabilis na lumalaki at walang kontrol na naghahati-hati; ang mga ito ay ang B-cell ALL at T-cell ALL. Ang mapagkukunang ito ay maaaring makatulong na gabayan ka, ang iyong pamilya, at mga kaibigan sa karanasang ito.

Impormasyon at suporta

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa ALL, bisitahin ang website ng Leukaemia Foundation sa www.leukaemia.org.au/blood-cancer/leukaemia/acute-lymphoblastic-leukaemia/.

Cancer Council: Para sa impormasyon at suporta, tumawag sa **13 11 20** para makipag-usap sa isang may-karanasang propesyonal ng healthcare o bisitahin ang www.cancer.org.au.

Leukaemia Foundation: Upang makipag-usap sa isang may-karanasang propesyonal ng healthcare na makakapagbigay sa iyo ng impormasyon na partikular sa sakit, sagutin ang iyong mga tanong, makausap tungkol sa iyong mga alalahanin, at maiugnay ka sa mga grupong sumusuporta sa mga may kanser sa dugo, tumawag sa **1800 620 420** o bisitahin ang www.leukaemia.org.au. Ang pangkat ay makakatulong din sa mga praktikal na alalahanin gaya ng tirahang malapit sa pagamutan, transportasyon sa mga appointment, at pinansyal na tulong.

May makukuhang karagdagang impormasyon sa 'Resources' (Mapagkukunan) section ng pinakamabuting paraan ng pangangalaga sa acute lymphoblastic leukaemia. www.cancer.org.au/OCP.

Translating and Interpreting Service (TIS - Serbisyo sa Pagsasalang wika at Pag-iinterpretar): Kung kinakailangan mo ng isang tagasalang-wika, tumawag sa TIS sa **13 14 50** o bisitahin ang www.tisnational.gov.au.

Pangunang mga pagsusuri at referral (pagsangguni)

Mga sintomas

Susuriin ka ng iyong general practitioner (GP) o iba pang doktor ng primary care upang makita kung ano ang nagpapasama sa iyong pakiramdam. Tatanungin ka niya tungkol sa anumang mga sintomas na maaaring mayroon ka gaya ng pagkapagod, kahinaan, pagkahilo, maputlang hitsura, pananakit ng dibdib kapag nag-eehersisyo, balinguynoy (nose bleed), madaling magpasa, mga lagnat na may matindi at/o pabalik-balik na mga impeksyon, pananakit ng buto at/o kasukasan, o malakas na pagrereglá. Sa oras ng diyagnosis, maaaring mangailangan ng pamamahala ng pananakit para sa mga sintomas gaya ng pananakit ng buto at kasukasan.

Mga pangunang pagsusuri na maaaring gawin sa iyo:

Pisikal na pagsusuri: susuriin ng iyong doktor upang makita ang dahilan ng mga sintomas gaya ng nabanggit sa itaas.

Mga pagsusuri ng dugo: kukuha ng isang sample ng iyong dugo at ipadadala ito para sa kumpletong pagsusuri ng dugo at maaaring magsali ng pagsusuri sa paggana ng atay.

Mga referral

Kung sa palagay ng iyong GP ay mayroon kang ALL, ikaw ay **kaagad na** ire-refer sa sentro ng espesyalista sa kanser.



Makakatulong kung mayroon kang kapamilya, tagapag-alaga, o kaibigan na makakasama sa iyo sa iyong mga appointment.



Sabihin sa iyong doktor kung ano ang pinakamahalaga sa iyo tungkol sa isang espesyalista (halimbawa, na siya ay espesyalista sa ALL, gastos, lokasyon, pakikitungo sa pasyente, kadalubhasaan).



Timeframes (Mga takdang panahon)

Ang iyong general practitioner ay dapat magsimula **kaagad** ng mga imbestigasyon kung sinususpetsang may ALL. Kung ikaw ay may sakit, inirerekomenda ang **agarang** pag-refer sa isang pasilidad ng emergency nang hindi na hihintayin ang mga resulta ng dugo. Ang ALL ay palaging isang medikal na emergency dahil lumalala ito nang mabilis, ang paggamot ay kailangang simulan kaagad pagkatapos mismo ng diyagnosis.

Ang ALL ay palaging isang medikal na emergency, at kaagad kang ire-refer sa isang pasilidad ng emergency para masimulan ang paggamot.



Hilingin sa iyong GP na magrekomenda ng mapagtitiwalaang pagkukunan ng impormasyon at suporta — maaari mo ring ibahagi ang mga ito sa iyong pamilya at mga kaibigan.



Makipag-usap sa iyong GP/espesyalista kung paano pangangasiwaan ang anumang iba pang mga kundisyon ng kalusugan na maaaring mayroon ka sa panahon ng paggamot sa iyong kanser sa dugo at sabihin sa kanya kung mayroon kang anumang mga alalahanin.



Mga katanungang maaaring nais mong itanong your doctor

- Mayroon bang anumang mga sintomas na dapat kong abangan habang ako ay naghihintay sa aking appointment sa espesyalista?
- Maaari ko bang piliin ang espesyalista na aking pupuntahan?
- Anong mga serbisyo ng suporta sa emosyon at kalusugan ng isip ang makukuha at paano ko maa-access ang mga ito?
- Maaari ko bang piliin kung pupunta ako sa pampubliko o pribadong ospital?
- Ano ang mga pagkakaiba ng pagpapagamot sa pampubliko laban sa pribadong sistema?
- Mayroon bang anumang karagdagang pagsusuri na magagawa natin ngayon para maalís ang ilan sa iba pang mga posibilidad?



Isang mabuting ideya na magkaroon ng nakasulat na diary o digital record ng mga detalye ng paggamot at mga appointment sa iyong GP at mga espesyalista.

Maaari kang humiling ng permiso para mag-record ng iyong mga appointment. Makakatulong din ang pagdadala ng listahan ng mga tanong at paghiling ng nakasulat na plano ng paggamot.



Huwag ipagwalang-bahala ang mga bagong palatandaan at sintomas. Ipagbigay-alam agad sa iyong GP o espesyalista. Magtiwala sa iyong sarili. OKEY lang na maging masugid.

Pagbiyahe upang maka-access sa mga pagsusuri, paggamot, at pangangalaga

Maaaring ikaw ay regular na nagbibiyaha upang magpatingin sa isang espesyalista, sumailalim sa mga pagsusuri, o mag-access sa paggamot, lalo na kung ikaw ay nakatira sa rural o pangrehiyong lugar. Sa lahat ng mga kaso, kailangan kang umalis ng bahay nang pinalugitang panahon at magpa-ospital, dahil sa simula, kailangan ng ALL ng masinsinang paggamot sa ospital. Malamang na mananatili ka sa ospital para sa unang bahagi ng paggamot. May makukuhang suportang serbisyo para sa akomodasyon at transportasyon, at hinihikayat na magsama ng kapamilya na susuporta sa iyo habang ikaw ay ginagamot. Tingnan ang karagdagang impormasyon tungkol sa suporta sa akomodasyon at transportasyon ng Leukaemia Foundationsa pamamagitan ng pagbisita sa sumusunod na mga website www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/accommodation-services/ at sa www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/transport-services/.

Kalusugan ng kaisipan at emosyonal na kabutihan

Ang diyagnosis ng kanser sa dugo ay maaaring makaapekto sa iyong kaisipan at emosyonal na kabutihan. Maraming tao na ginagamot para sa kanser sa dugo ang dumaranas ng iba't ibang nadarama at hindi pangkaraniwan ang makaramdam ng kalungkutan, depresyon, o pagkabalisa. Ang mga samahan sa pagsuporta ng pasyente gaya ng Leukaemia Foundation o Cancer Council, ang iyong GP, o iba pang propesyonal ng kalusugan gaya ng psychologist (sikologo) o social worker (mangagawang panlipunan), ay maaaring makatulong sa iyo na bumuo ng mga paraan upang kumaya. Kung kailangan, matutulungan ka nilang maka-access sa plano ng paggamot sa kalusugan ng kaisipan.

Diyagnosis, pagsasa-ayos ng mga yugto at pagpapalano ng paggamot

Gagawa ng karagdagang mga pagsusuri ang haematologist/ espesyalista upang alamin kung ikaw ay may ALL, titingnan kung gaano na kalala ito, at tutulong alamin ang pinakamahusay na paggamot para sa iyo.

Ikaw ay maaaring magkaroon ng isa o kumbinasyon ng mga pagsusuring ito:

- **Mga pagsusuri ng dugo:** kukuha ng isang sample ng iyong dugo at ipadadala ito para sa kumpletong pagsusuri ng dugo at maaaring magsali ng pagsusuri sa paggana ng atay.
- **Mga CT, MRI, o PET scan:** ng leeg, ulo, dibdib, tiyan, at balakang na gagamitan ng contrast dye ayon sa ipinapakita ng mga naranasang mga sintomas.
- **Echocardiogram:** o iba pang cardiac imaging upang suriin ang paggana ng puso.
- **Mga hepatic test:** kabilang ang pag-span test ng atay para suriin ang laki at paggana ng atay.
- **Scrotal ultrasound (Pag-ultrasound ng bayag):** sa lahat ng mga pasyenteng lalaki.
- **Lumbar puncture:** magtutusok ng karayom ang doktor sa iyong lower back (mababang bahagi ng gulugod) at kukuha ng kaunting likido. Ito ay karaniwang ginagawa gamit ang lokal na anaesthesia at, sa ilang sitwasyon, ay maaaring isagawa gamit ang CT scan.
- **Lymph node biopsy:** magtutusok ang doktor ng isang manipis na karayom sa iyong lymph node para kumuha ng maliit na sample ng mga selula na pagkatapos ay ipadadala sa laboratoryo para masuri.
- **Pagsusuri ng bone marrow (utak sa buto):** kokolekta ng isang sample ng bone marrow mula sa balakang gamit ang isang manipis na karayom. Maaari kang gawan ng bone marrow aspirate at/o bone marrow biopsy. Ang likidong bahagi ng bone marrow ay kukunan ng sample para sa bone marrow aspirate at ang bahaging buo ay kukunan ng sample para sa bone marrow biopsy. Pagkatapos, ang mga sample ay ipadadala sa laboratoryo para masuri. Ito ay karaniwang ginagawa gamit ang lokal na anaesthesia.



Timeframes (Mga takdang panahon)

Dapat na makuha mo ang pinakamahalagang mga resulta sa loob ng **48 oras** bagaman mas magtatagal ang para sa ilang mga pagsusuri at maaaring dumating ang mga ito makaraang masimulan na ang paggamot.



Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Ano ang ALL at saan ako makakahanap ng karagdagang impormasyon tungkol dito?
- Ano ang kailangan kong mga pagsusuri at bakit?
- Ano ang malamang o inaasahang mangyayari (prognosis) sa akin?
- Paano maaapektuhan ang aking pinansya at anong pinansyal na tulong ang makukuha kung kailangan nito?
- Mapipili ko ba kung saan ako magpapagamot?
- Kailangan ko bang simulan kaagad ang paggamot sa akin?
- Gaano katagal ang paggamot?
- Paano susubaybayan ang aking sakit?
- Mayroon bang impormasyon na maaari kong ibahagi sa aking pamilya o mga kaibigan?
- Anong mga suportang serbisyo ang makukuha ko?

Paggamot

Kakausapin ka ng iyong espesyalista tungkol sa mga opsyon sa paggamot para sa ALL. Maaaring mangailangan ka ng mahigit sa isang uri ng paggamot para makakuha ng pinakamagaling na mga resulta, at kailangan kang subaybayan at malamang na mangailangan ka ng patuloy na paggamot upang mapamahalaan ang iyong ALL sa buong buhay mo.

Ikaw ay maaaring magkaroon ng isa o kumbinasyon ng mga paggamot na ito:

- **Chemotherapy:** gumagamit ng mga droga para patayin ang mga selula ng kanser upang mapigilan ang paglaki ng kanser. Ang paggamot sa bagong kadidiyagnos na ALL karaniwan ay bubuuin ng siyam hanggang 12 buwan ng masinsinang chemotherapy, na susundan ng tatlong taong pangmentenang paggamot. Ang chemotherapy para sa ALL ay ibinibigay sa loob ng ugat (sa pamamagitan ng IV) o ibinibigay na tableta para inumin.
- **Allogeneic stem cell transplant (allo-SCT):** ang allo-SCT ay kung saan kokolektahin ang mga stem cell mula sa dugo ng angkop na donor at ilalagay ito sa daluyan ng iyong dugo sa pamamagitan ng isang drip sa loob ng ugat.

- **Radiotherapy:** gumagamit ng mga x-ray para patayin ang mga selula ng kanser atmapigilan ang paglaki ng kanser. Maaari itong ituring na isang paggamot na pang-emergency.
- **Targeted therapy and immunotherapies:** gumagamit ng mga droga upang atakihin ang mga partikular na katangian ng mga selula ng kanser at mapigilan ang paglaki ng kanser.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.cancer.org.au/cancer-information/treatment.

Makukuha rin ang mapagsuportang pangangalaga (paggamot o mga serbisyo na susuporta sa iyo sa buong panahon ng kanser), kadalasan ay inihahatid ng isang pangkat na may iba't ibang kasanayan at karanasan (multidisciplinary team) na maaaring kabilang dito ang mga nars, parmasyutiko, psychologist, physiotherapist at dietitian.



Timeframes (Mga takdang panahon)

Sa pamamagitan ng pagtasa sa iyong mga sintomas at resulta ng pagsusuri, magpapasya ang iyong espesyalista kung kailan dapat magsimula ang paggamot sa iyo. Para sa karamihan ng mga taong may ALL, ito ay **sa lalong madaling panahon**. Dapat simulan ang radiation **sa loob ng 72 oras** kung ang layunin ay pangalagaan ang mahahalagang bahagi ng katawan (organs). Maaaring may mga pagkakataon kung saan ang paggamot sa iyo ay maaantala lampas sa timeframe na ito. Kung mangyayari ito, tatalakayin ito sa iyo ng iyong espesyalista.

Mga klinikal na pagsubok

Maaaring magrekomenda ang iyong espesyalista ng paglahok sa isang klinikal na pagsubok (o maaari mong itanong kung ikaw ay karapat-dapat para sa anumang mga klinikal na pagsubok). Kadalasan, ang mga klinikal na pagsubok ay nagbibigay ng pag-access sa mga may pag-asang bagong paggamot na hindi pa makukuha ng pangkalahatang publiko. Maraming mga taong may kanser ang nabubuhay nang mas matagal ngayon, may mas mabuting kalidad ng buhay, dahil sa mga klinikal na pagsubok. Ang paglahok sa isang klinikal na pagsubok ay kusang-loob at maaari mong piliing huwag lumahok sa isang klinikal na pagsubok o umurong mula dito anumang oras na gugustuhin mo.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.australiancancertrials.gov.au o ang www.anzchog.org/clinical-trials-research/clinical-trial-initiatives/, o mag-search sa Australian New Zealand Clinical Trials Register (Rehistro ng mga Klinikal na Pagsubok sa Australya at New Zealand) www.anzctr.org.au.

Karagdagang paggamot at iba pang mga gamot

Makipag-usap ka sa iyong healthcare team tungkol sa anumang mga suplemento sa pagkain, bitamina, herbal na panlunas, at iba pang mga gamot na iyong ginagamit o gusto mong gamitin, kabilang ang mga gamot na inireseta at over-the-counter (walang reseta) (halimbawa, paracetamol o ibuprofen). Ang ilang mga gamot, karagdagang mga paggamot, bitamina, at pagkain ay maaaring hindi umpepekto nang mahusay kaagapay sa iyong paggamot.

Pertilidad at Kalusugang Sekswal

Ang kanser sa dugo at paggamot ng kanser sa dugo ay maaaring magdulot ng mga problema sa pertilidad para sa mga lalaki't babae. Depende ito sa edad, uri ng kanser sa dugo, at sa tinanggap na paggamot. Kung ukol ito sa iyo, kumuha ka ng payo mula sa pangkat na gumagamot sa iyo tungkol sa kontrasepsyon bago, habang at pagkatapos ng paggamot. Talakayin habang ginagamot ang pagkakaroon ng mga anak at kailangan ng referral sa espesyalista sa pertilidad at mga opsyon para sa preserbasyon ng pertilidad bago simulan ang paggamot. Maaaring maapektuhan ng diyagnosis at paggamot ang iyong sekswal na buhay o pangkalahatang kalusugang sekswal. Para sa suporta at, kung kailangan, referral sa mga serbisyong nagpapayo, kontakin ang Leukaemia Foundation sa **1800 620 420** o bisitahin ang www.leukaemia.org.au at i-type ang 'relationships and sex' sa search bar. Ang Canteen Australia ay nagbibigay din ng ilang makakatulong na impormasyon tungkol sa mga opsyon sa pertilidad makaraan ang diyagnosis ng kanser www.canteen.org.au/young-people/with-cancer/fertility-options.



Maaari kang humiling ng karagdagang panahon para pag-isipan ang mga opsyon mo sa paggamot.



Makakahiling ka sa iyong GP ng referral sa ibang espesyalista para sa pangalawang opinyon.



Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Anong paggamot ang iyong mairerekomenda at bakit?
- Mayroon bang mga alternatibo?
- Ano ang mangyayari kung hindi ako magpapagamot?
- Gaano katagal ang kailangan ko para sa paggamot?
- Magkano ang paggamot at magkano sa gastusing ito ang ako mismo ang magbabayad?

- Anong mga aktibidad/ehersisyo ang tutulong sa akin habang ginagamot at makaraang gamutin?
- Mayroon bang anumang partikular na diyeta na dapat kong sundin o mga pagkain o inumin na dapat iwasan habang ginagamot?
- Paano maaapektuhan ng paggamot ang pang-araw-araw kong pamumuhay, at puwede pa rin ba akong magtrabaho?
- Maaari ba akong bisitahin sa ospital?
- Sinu-sino ang nasa pangkat ng gumagamot sa akin at sino ang pangunahing contact kung may mga tanong ako o kung sasama ang aking pakiramdam?
- Anong mga side effect mula sa paggamot ang maaaring magkaroon ako at paano ko mapapamahalaan ang mga ito?
- Maaapektuhan ba ng paggamot ang kakayahan kong magkaanak, at kung oo, anong mga opsyon ang dapat kong pag-isipan?



Mga desisyon tungkol sa gastos

Maaaring kailangang bayaran mo ang ilang mga appointment, pagsusuri, gamot, akomodasyon, pagbiyahe, o pagparada.

Makipag-usap sa iyong GP, espesyalista, o private health insurer (kung mayroon ka nito) para maunawaan kung ano ang saklaw at kung ano ang ikaw mismo ang magbabayad.

Kung nag-aalala ka tungkol sa gastusin, makipag-usap sa iyong healthcare team o sa social worker tungkol sa:

- pagba-bulk-bill (walang babayaran) sa iyo o paggamot sa pampublikong sistema
- tulong sa akomodasyon at/o transportasyon habang ginagamot
- posibleng epekto sa pinansya ng iyong paggamot at mga iskema ng suportang pinansyal na baka maaari mong ma-access
- kung paano maaaring maapektuhan ng iyong paggamot ang kakayahan mong magtrabaho.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa suportang pinansyal at praktikal, tumawag sa Cancer Council sa **13 11 20** o bisitahin ang www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance, o kontakin ang Leukaemia Foundation sa **1800 620 420** o bisitahin ang www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/practical-support-services/.

Pangangalaga habang ginagamot

Kadalasan, ang ALL ay maaaring bumalik, at ito ay maaaring makaapekto sa iyong pisikal, sikolohikal, nutrisyonal, at pangkalahatang kabutihan. Ang malawak na suporta at pamamahala ng side effect ay dapat maging bahagi ng iyong nakagawiang patuloy na pangangalaga.

Ang mga nakaligtas sa ALL ay maaaring dumanas ng mababang uri ng kalidad ng buhay at mga sintomas na kaugnay sa kanser nang hanggang limang taon makaraan ang kanilang diyagnosis. Ang karaniwang mga sintomas na ini-report ng mga nakaligtas sa kanser ang pagkabalisa, pagkatakot na babalik ang kanser, pagkapagod, pagiging labis na mataba, at hindi pisikal na aktibong pamumuhay.

Survivorship care plan (Plano sa pangangalaga ng nakaligtas)

Maaaring kailanganin mo ang regular at patuloy na mga follow-up appointment at pangangalaga, kaya makikipagtulungan sa iyo ang iyong espesyalista at healthcare team upang gumawa ng survivorship care plan para sa iyo at sa iyong GP. Maaaring kailanganing i-update ang iyong survivorship care plan sa paglipas ng panahon kung magbabago ang iyong mga pangangailangan. Ipapaliwanag ng planong ito:

- kung sino ang iyong pangunahing contact pagkatapos ng paggamot
- kung gaano kadalas ka dapat magpa-check-up at anong mga pagsusuri ang kasali rito
- ang pag-unawa at pagkaya sa mga maaaring side effect ng paggamot
- kung paano mabilis na kukuha ng tulong kung mayroon kang agarang problema
- kung paano mo iingatan ang iyong pangkalahatang kalusugan at kagalingan
- ang mga serbisyong healthcare at suportang pangkomunidad na iyong makukuha at paano ang pag-access sa mga ito.

Kakausapin ka ng iyong espesyalista at healthcare team tungkol sa iyong mga pangangailangan ay maaari kang i-refer sa ibang

mga propesyonal ng kalusugan at mga serbisyo ng suportang pangkomunidad. Ang iba pang impormasyong makukuha mo ay maaaring tungkol sa:

- mga side effect ng paggamot at mga espesyalista na maaaring kailangang ikaw ay magpatingin
- kung paano pipili ng malusog na pamumuhay para mabigyan ka ng pinakamabuting tsansa na manatiling mahusay ang pakiramdam.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment.



Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Sino ang dapat kong kontakin kung masama ang aking pakiramdam?
- Ano ang aking magagawa para manatiling malusog hangga't maaari?
- Ang mga pang-follow-up ko bang mga appointment ay gagawin nang harapan o sa tele/video health, o kombinasyon nito?
- Saan ako makakakuha ng karagdagang tulong?

Namumuhay na may bumalik (relapsed) o lumala (progressive) na sakit

Ang pinakamalaking panganib ng pag-relapse ay sa loob ng unang tatlong taon ng pagsisimula ng paggamot sa ALL, subali't maaaring bumalik ulit sa malaunan. Para sa kagyat na pag-follow-up matapos ang paggamot, gaano kadalas ang mga appointment na ito ay matutukoy ng mga partikular na pangangailangan mo at maaaring mangyari ilang beses kada linggo at magpa-follow-up tuwing anim na linggo. Ang mga nakaligtas sa ALL karaniwan ay mangangailangan ng regular na follow up na mga appointment sa loob ng lima o mahigit pang mga taon pagkatapos ng paggamot sa kanser at karaniwan ay dadalang ang mga ito sa paglipas ng panahon para sa mga pasyenteng naka-remission. Ang pag-follow-up ng mga pasyenteng asymptomatic (walang mga sintomas) ay dapat kabilangan ng regular na pagsubaybay ng mga kumpletong blood count at chemistry pati na rin ng isang kumpletong kasaysayang-medikal at mga pisikal na pagsusuri.

Magdedepende ang paggamot kung gaano na kalala ang kanser, kung gaano ito kabilis lumaki, at ang mga sintomas na dinaranas mo.

Maaaring kabilang sa iba pang mga opsyon ang:

- Immunotherapies
- Chemotherapy

- Allogeneic stem cell transplant
- CAR-T cell therapy
- Masuporta at/o pangangalagang palyatibo (palliative care).



Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Nasa aling yugto na ang sakit ko?
- Ano ang aking mga opsyon sa paggamot?
- Ano ang tsansa na gagana ngayon ang paggamot?
- Paano kakaiba ang paggamot na ito?
- Mayroon ba akong makukuhang mga klinikal na pagsubok?
- Ano ang makukuhang suportang pinansyal, praktikal, o pang-emosyon?
- Mayroon bang makukuhang mga suportang serbisyo na may kadalubhasaan sa suportang pang-sikolohikal ng mga pasyenteng may kanser?

Paunang pagpapalano ng pangangalaga

Ikaw, ang iyong pamilya at tagapag-alaga ay maaaring kausapin ng iyong GP o healthcare team tungkol sa paggamot sa hinaharap at mga pangangailangang medikal. Mahalagang magkaroon ng pag-uusap na ito upang maipalam mo sa iyong mga doktor at pamilya ang iyong mga ninanais at pagpapasya tungkol sa iyong paggamot at pangangalaga.

Paunang tagubilin ng pangangalaga

Kung minsan ay tinatawag na buhay na huling habilin, ang paunang tagubilin ng pangangalaga ay isang ligal na dokumento na iyong ihahanda para ipalam sa iyong pamilya at pangkat-medikal ang paggamot at pangangalaga na maaari mong gustuhin o hindi gustuhin sakaling ikaw ay maging labis na may sakit upang makapagdesisyon para sa iyong sarili. Mayroon ding mga seksyon sa dokumento kung saan ikaw ay makakapagkomento gamit ang sarili mong pananalita. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.advancecareplanning.org.au.

Pamamahala ng sintomas at pangangalagang palyatibo

Ang pangangalagang palyatibo (palliative care) ay makatutulong sa iyo na mamuhay nang mahusay hangga't kaya mo kabilang ang pamamahala ng sakit at mga sintomas, suportang psychosocial, at tulong sa pagtukoy ng mga mithiin sa pangangalaga. Ang pangangalagang ito ay maaaring gawin sa bahay, sa ospital, o sa iba pang lokasyon na pipiliin mo. Maaaring i-refer ka ng iyong espesyalista sa mga serbisyo ng palliative care, subali't hindi ito laging nangangahulugan ng

pangangalaga sa huling sandali ng buhay. Sa panahong ito, ang mga tao ay maaaring mas maagang i-refer sa mga serbisyong ito kung sila ay namumuhay nang may kanser sa dugo o kung babalik ang kanilang kanser sa dugo. Makipag-usap sa iyong GP o haematologist/espesyalista o bisitahin ang www.palliativecare.org.au.

Paggawa ng mga desisyon sa paggamot

Maaaring magpasya ka na hindi magpagamot, o magkaroon lamang ng ilang paggamot para mabawasan ang sakit at hirap. Puwede ka namang magbago ng iyong isip tungkol sa paggamot sa iyo. Makipag-usap ka lamang sa iyong espesyalista. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment.



Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Ano ang magagawa para mabawasan ang aking mga sintomas?
- Anong ekstrang suporta ang makukuha ko kung inaalagaan ako sa bahay ng aking pamilya at mga kaibigan?
- Matutulungan mo ba akong makipag-usap sa aking pamilya tungkol sa nangyayari?
- Anong suporta ang mayroon para sa aking pamilya o tagapag-alaga?
- Maire-refer ba ako sa isang serbisyo ng suportang pangkomunidad?
- Anong mga suportang serbisyo ang makukuha ko para mapamahalaan ang patuloy na uri ng aking kanser sa dugo?

Survivorship (Pagkaligtas)

Maraming taong may kanser ang nabubuhay nang mas matagal, at mahalaga na ang mga tao ay tumanggap ng patuloy na pangangalaga at suporta sa paghanap ng 'bagong normal', sa pamamahala ng pangkalahatang kalusugan, sa mga epekto ng kanser at/o ng paggamot, at sa pagkaya sa emosyonal na epekto ng kanser at sa pagkatakot na muli itong babalik.

Ang buhay ay hindi katulad noong dati bago nadiagnos na may kanser sa dugo. Ang 'bagong normal' ay tungkol sa pamumuhay na may kanser sa iyong dugo o pamumuhay na naka-remission, at paglikha at pagpapanatili ng iyong 'bagong normal' upang mamuhay nang mahusay hangga't maaari habang kumakaharap sa mga pagbabago gaya ng, ngunit hindi limitado sa:

- pisikal/kaisipan/espirtwal
- emosyonal/mga relasyon/identidad/sekswalidad
- pananalapi, kakayahang magtrabaho/pagbalik sa pagiging kapakipakinabang

Napakahalaga ang paghanap ng impormasyon, mga tool, at suporta, at pagtanggap ng tulong upang pamahalaan ang mga paghamong darating sa buong panahon ng pagdanas ng kanser ngisang tao. Ang pagkakaroon ng suportang ito ay magbibigay-daan sa mga indibidwal na magkaroon ng mataas na kalidad ng buhay at mahalagang tandaan na ang bawat isa ay kumakaya at naaapektuhan nito nang magkakaiiba kapag nadiagnos at ginamot para sa kanser sa dugo.

Makakatulong na mga link

- Mga Serbisyo ng Suportang Pandamdamin ng Leukaemia Foundation: www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/emotional-support-services/.
- Mga Pangkalusugan at Kagalingang Serbisyo ng Leukaemia Foundation: www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/health-and-wellbeing-support-services/.
- Mga Grupong Panguporta at mga Webinar ng Leukaemia Foundation: www.leukaemia.org.au/get-involved/events/.

Pagtatatawa: Laging kumonsulta sa iyong doktor tungkol sa mga bagay na nakakaapekto sa iyong kalusugan. Ang gabay na ito ay inilaan bilang pangkalahatang pagpakilala at hindi panghalili sa propesyonal na payong medikal, ligal o pinansyal. Ang impormasyon tungkol sa kanser ay laging isinasapanahon at binabago ng mga pang-medikal at mananaliksik na komunidad. Habang ang lahat ng mga pag-iingat ay ginawa upang matiyak ang kawastuan sa panahon ng paglalathala, tinatanggi ng Leukaemia Foundation at ng mga kasapi nito ang lahat ng pananagutan sa anumang pinsala, pagkalugi o kapahamakan na natamo sa pamamagitan ng paggamit o paniniwala sa impormasyon na ibinigay sa itaas.

Inilathala noong Mayo 2024.

Ang mapagkukunang ito ay base sa impormasyon mula sa pinakamabuting paraan ng pangangalaga sa mga taong may acute lymphoblastic leukaemia (Unang edisyon), makukuha sa www.cancer.org.au/OCP.